

" تأثير استخدام تمرينات التايبو علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية "

ومستوي أداء مهارات اللكم للملاكمين "

م/٥٠ ايمن رشاد حافظ حسين

مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر تدريبات التايبو Tae-Bo من أساليب التدريبات الهوائية وهي تتكون من مجموعة من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية مع إضافة حركات للقدمين مأخوذة من رياضة الكاراتيه والتايكوندو، ولكمات الذراعين مأخوذة من رياضة الملاكمة، ويتم ممارسة هذه التدريبات على الموسيقى مما يجعلها أكثر تشويق وفاعلية، كما تؤدي إلى زيادة كفاءة وقدرة القلب والجهاز التنفسي مما دفع بيلي BILLY (١٩٩٩م) إلى تصميم برامج خاصة لتدريبات التايبو يمكن أن تشعر ممارسيها بمزيد من الثقة بالنفس والقوة (٢٣: ٩-١٤، ٢٩: ٩، ٣٧: ١٦، ١: ٢٦، ٢: ٣٨، ٦: ٢٢).

ويعتمد عمل الجزء العلوي من الجسم في رياضة التايبو على أربعة لكمات رئيسية هي اللكمة المستقيمة - اللكمة الخطافية - اللكمة الصاعدة - اللكمة العكسية وفهم كيفية تطبيق كل لكمة منهم يساعد على تحسين أسلوب الأداء، ويعتبر اللكم شئ غير معتاد بالنسبة للتدريبات الهوائية، كما أن تدريبات التايبو تعتمد على الحركات المركبة ونجاح تلك الحركات يعتمد على عدة عوامل هي الحفاظ على المسافة، وضع البداية، الأداء السليم للكمات والركلات في الاتجاه الصحيح وكذلك الحركة الرجوعية لأن ضعفها قد يجعل من الصعب القيام بالحركة التالية، هذا فضلاً عن المحافظة على الإيقاع السليم والسريع المتعاقب (٢٣: ٣٢ - ٣٦).

ويؤكد العلماء في مجال التدريب الرياضي ورياضة الملاكمة على أهمية الإهتمام بعملية التدريب الفردي في شكل متناسق بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية وأداء المهارات الأساسية والخططية والتي تتعلق بالوصول إلي الحالة المثلي للملاكم من خلال تطوير المهارات والخطط مع مراعاة أن يكون التدريب في مجموعات متكافئة، وحيث ان تتابع الجولات يؤدي إلى تغيرات في العمليات الوظيفية للملاكم وفترة الراحة لا تسمح لأي من العمليات الوظيفية باستعادة قدراتها وذلك لمصاحبة النشاط العضلي انخفاض في قدرة

*مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بمدينة السادات -
جامعة المنوفية

الملاكم على الأداء المهاري والخططي، وتعتبر القدرات البدنية والفسولوجية هي التي تؤثر بدورها في تحسين مستوى أداء مهارات اللكم، حيث أن اكتسابها يعتبر من أهم الأهداف التي تسعى برامج التدريب في رياضة الملاكمة إلى تحقيقها (٢٢: ١٩١ ، ٣١: ٩٢ ، ٣٤: ٤٦ ، ٣٨: ٤٢ ، ١٠: ٣٧ ، ٤: ٢٠١ ، ١٩: ٢١ ، ٢٨: ٦٢ ، ٢٧: ٤٢).

لذلك فقد أصبح تحسين القدرات البدنية والفسولوجية مجالاً هاماً للبحث لدى الكثير من الدارسين والباحثين، وقد لاحظ الباحث اهتمام مدربين الملاكمة في ألمانيا باستخدام تدريبات التايبو في فترة الاعداد في حين لم تلقى الاهتمام من قبل المدربين في مصر، كما لاحظ من خلال خبراته التدريبية والتدريسه لمادة الملاكمة بالكلية انخفاض مستوى أداء مهارات اللكم الأساسية بجانب سرعة ظهور علامات التعب عليهم أثناء الأداء، ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى افتقار الملاكمين إلى القدرات البدنية والفسولوجية حيث تعتبر الركيزة الأولى التي تبنى عليها إمكانية الاستمرار في بذل الجهد وتطوير مستوى أداء مهارات اللكم، لذلك يفضل تنمية هذه القدرات بالبرامج التدريبية التي تصمم على أسس علمية صحيحة. لذا رأى الباحث أن استخدام برنامج مقترح لتدريبات التايبو يمكن أن يؤثر على تحسين القدرات البدنية والفسولوجية للملاكمين ويكون ركيزة لرفع مستوى أداء مهارات اللكم، خاصة وأن مهارات اللكم في رياضة الملاكمة مماثلة لمهارات الجزء العلوي من الجسم في رياضة التايبو مع استبعاد اللكمة العكسية من البرنامج التدريبي، وعلى حد علم الباحث ومن خلال ما تيسر له من القراءات النظرية والدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في المجال لاحظ أن هذه الدراسة لم يتطرق إليها أحد من قبل في مجال رياضة الملاكمة مما دفعه إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء مهارات اللكم للملاكمين .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- ١- تأثير تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (قيد البحث) للملاكمين.
- ٢- تأثير تدريبات التايبو على مستوى أداء مهارات اللكم للملاكمين.
- ٣- نسب التغير في المتغيرات البدنية والفسولوجية (قيد البحث) للملاكمين.
- ٤- نسب التغير في مستوى أداء مهارات اللكم للملاكمين .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والفسولوجية (قيد البحث).
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارات اللكم.
- ٣- يؤدي استخدام تدريبات التايبو الى نسبة تغير ايجابية في المتغيرات البدنية والفسولوجية (قيد البحث) في القياسات البعدية.
- ٤- يؤدي استخدام تدريبات التايبو الى نسبة تغير ايجابية في مستوى أداء مهارات اللكم (قيد البحث) في القياسات البعدية.

مصطلحات البحث:

• التايبو **Tae-Bo** : هو تدريب هوائي يشتمل على مجموعة من حركات الكاراتيه والملاكمة والتايكندو والأيروبكس تؤدي بإيقاع ورشاقة وانسيابية. بيلي BILLY (١٩٩٩م)

• **الحمل الأقصى النسبي** * : هو أقصى حمل بدني يستطيع الفرد أداءه على الدراجة الثابتة نسبة لوزن الجسم .

• **الحمل الأقصى المطلق** * : هو أقصى حمل بدني يمكن للفرد إنجازه على الدراجة الثابتة.

• **إجمالي الأحمال** * : هو مجموع الأحمال البدنية المطلقة التي يستطيع الفرد إنجازها على الدراجة الثابتة حتى وصوله إلى مرحلة التعب.

• **زمن الأداء** * : هو الوقت الذي يستغرقه الفرد في أداء أقصى حمل بدني على الدراجة الثابتة حتى وصوله إلى مرحلة التعب.

• **الكفاءة البدنية** ١٧. (PWC 170) : هو قدرة الفرد على إنجاز أحمال بدنية على

الدراجة الثابتة والتي تعرف من خلال نبض القلب والأحمال المؤداه (بمعادلتى نونفاكي وشيفر مرفق رقم ٢) عندما يصل نبض القلب إلى ١٧٠ نبضة في الدقيقة.

* تعريف اجرائي

أولاً: الدراسات العربية:

١- قامت مها محمد عزب موسى (١٩٩٩م) (١٨) بدراسة عنونها (برنامج مقترح لتنمية اللياقة الفسيولوجية وتأثيره على تأخير ظهور التعب ومستوى أداء بعض مهارات الباليه)، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض مكونات اللياقة الفسيولوجية، ومستوى أداء بعض مهارات الباليه وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وقد اختارت عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الكلية قوامها (٥٢) طالبة، وتم تنفيذ البرنامج لمدة (١٠) أسابيع، ومن أهم نتائجها أن مكونات اللياقة الفسيولوجية تأثرت إيجابياً بالبرنامج التدريبي المقترح ومن ثم تحسين مستوى الأداء في مهارات الباليه المختارة.

٢- قامت سلوى سيد موسى (٢٠٠٢م) (٨) بدراسة عنونها (تأثير برنامج لتمرينات التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الأيض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات)، وتهدف الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الأيض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق، وقد تم تنفيذ البرنامج المقترح لمدة (١٢) أسبوع، ومن أهم نتائجها تحسن مستوى الأيض القاعدي نتيجة زيادة الكتلة العضلية، كما تحسن مستوى الأداء في بعض الوثبات المختارة.

٣- قامت عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٤م) (١٢) بدراسة عنونها (تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو على اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء للرقص الحديث)، وتهدف الدراسة الي تصميم برنامج لتدريبات التايبو ومعرفة مدى تأثيره علي (بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية وتتمثل في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وتركيب الجسم - تحسين مستوى أداء الجملة الحرة للرقص الحديث) واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة

الزقازيق وعددهن (٣٧) طالبة، وقد تم تنفيذ البرنامج المقترح لمدة (٨) أسابيع ، ومن أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

١- قام سبانيول SPANIOL (١٩٨٩م) (٣٥) بدراسة عنوانها (التغيرات الفسيولوجية لمزيج من تدريبات القوة والتدريب الهوائي على القوة العضلية والقدرة اللاهوائية والسعة الحيوية، ومكونات الجسم)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي البعدي، وتم اختيار عينة قوامها (٢٤) لاعبا من طلاب الجامعة وقسمت العينة إلى (٣) مجموعات، المجموعة التجريبية الأولى يطبق عليها برنامج القوة والثانية برنامج المزج بين القوة والتحمل والضابطة لم تتعرض لأي برنامج، ومن أهم النتائج أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبيتين لتحسين القوة العضلية والقدرة الهوائية وكذلك انخفاض في نسبة الدهن بالجسم.

٢- قام بيرستكر وآخرون BIERSTKER, et al., (١٩٩٥م) (٢٤) بدراسة عنوانها (القدرة الحيوية للشباب الرياضيين والغير رياضيين في هولندا) واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية غير مدربة والأخرى ضابطة مدربة وتم اختيار عينة قوامها (٢٢٦) فرداً تتراوح أعمارهم من (١٧: ٢٥) سنة تضمنت (١١٩) رجل ، ١٠٧ (إمرأة) وقسمت العينة إلى (٣) مجموعات بلغت المجموعة الأولى (٨٧) رياضي، (٧١) غير رياضي للأشتراك في برنامج التجديف التنافسي، (٦٨) غير رياضي للأشتراك في أي رياضة تنافسية ومن أهم النتائج أن القدرة الحيوية زادت في الارتفاع وقلت نسبة الدهون في الرجال عن النساء لإمتلاك الرجال سعة حيوية أعلى بكثير من النساء، كما كانت زيادة السعة الحيوية بنسبة أعلى بكثير من المتوقع لهم، وتلك القدرة الحيوية لم تزد بطبيعة النشاط فقط ولكن من خلفية وراثية مماثلة.

٣- قام تاكيشيما وآخرون TAKESHIMA, et al., (١٩٩٦م) (٣٦) بدراسة عنوانها (تأثير عادة المشي على قدرة العمل الهوائية والعمر الحيوي للمشاة لمتوسطي العمر والمسنون)، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير المشي اليومي على قدرة العمل الهوائي والعمر الحيوي، وكانت العينة قوامها (٣٦) متوسط العمر يتراوح من (٣٥: ٧٥) سنة وكانت أهم النتائج أن المشاة كانوا بشكل ملحوظ لديهم القدرة على استهلاك الحد

الأقصى للأكسجين أكثر وكان العمر الحيوي لهم أصغر (٦,٥) سنة من الأشخاص المقيمين وكذلك قدرتهم على العمل الهوائي والحالة الصحية أفضل بكثير من المقيمين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي منتخب جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٠٧/٢٠٠٨م وعددهم (١٦) ملاكم بواقع عدد (٢) ملاكمين في كل من الأوزان التالية: (٥١كجم، ٥٤كجم، ٥٧كجم، ٦٠ كجم، ٦٤كجم، ٦٩كجم، ٧٥كجم، ٨١كجم) يطبق عليهم البرنامج المقترح لتدريبات التايو، واختار الباحث عينة عشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية عددها (٥) ملاكمين كعينة استطلاعية.

خصائص عينة البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث التجريبية للتأكد من أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الاعدالي في المتغيرات التالية (متغيرات النمو - العمر التدريبي - متغيرات بدنية - متغيرات فسيولوجية - مستوى أداء مهارات اللكم). ويتضح ذلك من جداول (١)، (٣، ٢).

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث التجريبية في متغيرات النمو والعمر التدريبي ن = ١٦

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٩,٤٦	١,١٣	٠,٢٩٢-
	الطول	١٧٥,٨	٩,٤١	١,٠٥٢
	الوزن	٧٧,٦٨	١٠,٥١	٠,٠٩١-
العمر التدريبي	٥,٦	١,٦٢	٥,٥	٠,١٨٥

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء في متغيرات النمو والعمر التدريبي تتحصر بين

(٣+_) مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية ن = ١٦

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
٠,١٣٩	٤,٠٥	٠,٤٣	٤,٠٧	الحمل الأقصى النسبي
٢,٢٥ -	٣٠٠	٤٠	٢٧٠	الحمل الأقصى المطلق
٠,٢٢٤ -	١٢٠٠	٢٩٤	١١٧٨	إجمالي الأحمال
١,٣٥٧	٧	٠,٨٤	٧,٣٨	زمن الأداء
١,٩٢	٢٤٦	٢٥	٢٦٢	الكفاءة البدنية ١٧٠
٠,٦٨١	٣,٢	٠,٦٦	٣,١٧	السعة الحيوية
٠,٢٥	٧٨	١٢	٧٩	نبض القلب قبل الحمل
٢,٢٥	١٨١	٤	١٨٤	أقصى نبض للقلب
٠,٦٦٦	١١٠	٩	١١٢	نبض القلب بعد ٥ ق راحة

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء في المتغيرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية تتحصر بين (٣+) مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث التجريبية في متغيرات مستوى أداء مهارات اللكم ن = ١٦

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات المهارية
٠,٢٥٧	٥٨	٨,١٥	٥٨,٧	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية
٠,٤٠٢	٥٥,٥	٧,٤٦	٥٦,٥	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية
٠,٤٤١	١٠٠	٩,٥١	١٠١,٤	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى واليد اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء في متغيرات مستوى أداء مهارات اللكم تتحصر بين (٣+) مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات:

جهاز رستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن - جهاز الأسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية - دراجة ثابتة ذات أحمال بالوات - جهاز بولر لقياس النبض - جهاز مترنوم لتنظيم عدد اللغات - استمارات جمع البيانات - أكياس لكم وقفازات ملاكمة.

الاختبارات المستخدمة:

- ١- إختبار نوافكي *NOWACKI* ١ وات/كجم (واحد وات لكل كيلو جرام من وزن الجسم) على الدراجة الثابتة لقياس الحمل الأقصى النسبي - الحمل الأقصى المطلق - إجمالي الأحمال - زمن الأداء - الكفاءة البدنية (٣٢: ٧٧ - ٧٩). مرفق (١)
- ٢- إختبار الكفاءة البدنية *PWC 170* بمعادلتي نوافكي وشيفر (*NOWACKI & SCHAEFER*) (١: ٤٢٦ - ٤٣٤). مرفق (٢)
- ٣- إختبارات مهارية لقياس مستوى أداء مهارات اللكم مع مراعاة احتساب اللكمات الصحيحة فقط (٤: ٣٥٧). كما هو موضح بجدول (٣)

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٤ / ١٠ / ٢٠٠٧ م الى ٣٠ / ١٠ / ٢٠٠٧ م على عدد (٥) ملاكمين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الإختبارات، ومدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الإختبارات، والأخطاء المحتمل التعرض لها أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية، وحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث.

أولاً: الصدق:-

قام الباحث بحساب صدق إختبار نوافكي والكفاءة البدنية والأختبارات المهارية المختارة عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على عينة متميزة (العينة الاستطلاعية) وعينة غير متميزة (مبتدئين) وفي نفس المرحلة السنية لعينة البحث وعددهم (٥) أفراد وإيجاد قيمة (ت) بين المجموعتين وجدول (٤) يوضح درجة الصدق للإختبارات المستخدمة.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها بين كل من المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية قيد البحث

$$n = 2 = 1 = 5$$

قيمة (ت)	المجموعة الغير مميّزة		المجموعة المميّزة		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٤,٠٣٣	٠,٤٨٤	٣,٢٠٦	٠,٠٣٧	٤,٠٨٢	الحمل الأقصى النسبي
٢,٨٠٢	٣٧,٠١٣	٢٢٣	٣٢,٤٩٦	٢٨٨	الحمل الأقصى المطلق
٢,٤٣٠	٢٠٤,٩٣٩	٩٨٠	٢٢٠,٠٣٦	١٣٢٨	إجمالي الأحمال
٤,٠٠٠	٠,٤٤٧	٦,٣٠٠	٠,٤٤٧	٧,٥٠٠	زمن الأداء
١,٢٢٢	٢٨,٨٠٩	٢٢٤,٠٠	٥١,١٣٥	٢٥٩,٠٠	الكفاءة البدنية ١٧٠
٣,٣٥٧	٠,١١٤	٣,١٦٠	٠,٢١٥	٣,٥٦٠	السعة الحيوية
١,٤٦-	٠,٨٣٦	٧٩,٢٠٠	٤,٥٧٨	٧٥,٨٠٠	نبض القلب قبل الحمل
٢,٠٨-	١,٣٠٣	١٩١,٢٠	٧,٧٧٢	١٨٣,٠٠	أقصى نبض للقلب
٣,٠٤-	١,٩٢٣	١٣٢,٨٠	٩,٤٣٢	١١٨,٢٠	نبض القلب بعد ٥ ق راحة
٧,٦٠	٣,٢٠٩	٣٥,٦٠	١,٨٥٥	٤٨,٦٠	أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية
٨,٧٨	٢,٩١٥	٣٣,٠٠	٢,١٣٥	٤٧,٨٠	أكبر عدد من اللكمات باليد اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية
١٦,٠٧	١,٩٢٣	٥٨,٨٠	٢,٠٠٠	٨٠,٠٠	أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى واليمنى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣١ و٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين المميّزة وغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية، مما يدل على أنها اختبارات صادقة لما وضعت من أجله.

ثانياً: الثبات:-

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات المستخدمة باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها *Test - Retest* على (٥) ملاكمين، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وببنفس التعليمات بعد (٦) أيام من التطبيق الأول، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول و الثاني في المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية قيد البحث

ن = ٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٩٢٦	٠,٠٢٦	٤,٠٧٤	٠,٠٣٧	٤,٠٨٢	الحمل الأقصى النسبي
٠,٩٧٢	٢٩,٣٩٤	٢٨٤	٣٢,٤٩٦	٢٨٨	الحمل الأقصى المطلق
٠,٩٨٧	١٩٧,٨٢٨	١٣٠,٨	٢٢٠,٠٣٦	١٣٢٨	إجمالي الأحمال
٠,٩١٣	٠,٤٩٠	٧,٦٠٠	٠,٤٤٧	٧,٥٠٠	زمن الأداء
٠,٩١٤	٤٣,٠٥٢	٢٥٠,٦٠٠	٥١,١٣٥	٢٥٩,٠٠	الكفاءة البدنية ١٧٠
٠,٩٣٨	٠,٢٠٤	٣,٥٨٠	٠,٢١٥	٣,٥٦٠	السعة الحيوية
٠,٩٨٧	٤,٤٢٧	٧٤,٠٠٠	٤,٥٧٨	٧٥,٨٠٠	نبض القلب قبل الحمل
٠,٩٧٩	٦,٩١١	١٨٣,٢٠٠	٧,٧٧٢	١٨٣,٠٠٠	أقصى نبض للقلب
٠,٩٩٢	٨,٢٣٢	١١٦,٨٠٠	٩,٤٣٢	١١٨,٢٠٠	نبض القلب بعد ٥ ق راحة
٠,٩٢٤	٠,٩٨٠	٤٨,٢٠٠	١,٨٥٥	٤٨,٦٠٠	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية
٠,٩١٢	٢,١٣٥	٤٧,٨٠٠	٢,١٣٥	٤٧,٨٠٠	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية
٠,٩٤٩	١,٢٦٥	٨١,٠٠٠	٢,٠٠٠	٨٠,٠٠٠	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى واليد اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٨٧٨

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة ثبات عالية انحصرت بين (٠,٩١٢ - ٠,٩٩٢).

خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات التايبو:

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلى معرفة مدى تأثير تدريبات التايبو على بعض

المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء مهارات اللكم للملاكمين.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- أن يتناسب البرنامج مع الهدف العام.

- مرونة البرنامج بالقدر المناسب وقابليته للتعديل أثناء فترة تطبيقه.

- ملائمة البرنامج ومحتوياته للمرحلة السنوية لعينة البحث.
- الاستعانة ببعض الدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت في هذا المجال من قبل.
- مراعاة الإمكانيات المتوفرة بأمكان التدريب.
- استخدام عنصر التشويق من خلال التنوع في الموسيقى لتحفيز الملائمين (عينة البحث) للاستمرار في الأداء والتغلب على حالة الملل التي قد تصاحبهم.

تشكيل حمل التدريب خلال فترة تطبيق البرنامج:

من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث توصل الباحث إلى أن المبادئ الأساسية لتصميم البرامج التدريبية وتشكيل الأحمال التدريبية متفق عليها، وفي ضوء ذلك قام الباحث بعرض تلك الجوانب الأساسية للبرنامج على ثلاث خبراء في مجال تدريب وتدريب الملائمة وخبراتهم لانتقل عن ٢٠ سنة في المجال (مرفق رقم ٣) لإبداء الرأي في مدى مناسبة تلك الجوانب مع المرحلة السنوية (عينة البحث) لتحقيق الهدف من الدراسة، وقد أبدى الخبراء موافقتهم على محددات البرنامج التدريبي المقترح على النحو التالي:

- مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع.
- زمن الوحدة التدريبية ثابت في جميع الوحدات التدريبية ٦٠ دقيقة.
- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية ٣ وحدات.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية ٢٤ وحدة.
- نسبة التهيئة البدنية ١٠ % ، نسبة الجزء الرئيسي ٨٥ % ، نسبة التهدئة ٥ % من زمن الوحدة التدريبية.
- تطبيق البرنامج التدريبي في فترة الإعداد البدني (العام والخاص).
- طرق التدريب المستخدمة هي الفترتي (منخفض - مرتفع الشدة) والتكراري.
- إجمالي مدة الأحمال التدريبية ١٤٤٠ دقيقة .
- تم تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض كما أشار محمد محمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣م) من خلال المعادلة التالية:

$$\text{معدل النبض للهدف} = \text{نسبة شدة الحمل} \times \text{أقصى معدل للنبض} = \dots \text{ن/ق}$$

جدول (٦)

طريقة تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض

معدلات النبض	النسبة المئوية لشدة الحمل	الحمل
١٩٠ - ١٨٠ ن/ق	% ١٠٠ - ٩٥	الأقصى
١٧٥ - ١٦٥ ن/ق	% ٩٤ - ٨٥	الأقل من الأقصى
١٦٠ - ١٤٥ ن/ق	% ٨٤ - ٧٥	فوق المتوسط
١٤٠ - ١٣٠ ن/ق	% ٧٤ - ٦٥	المتوسط

جدول (٧)

تشكيل حمل التدريب والتوزيع الزمني للمحتوى الكلي للبرنامج المقترح

الإسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
شدة الحمل								
أقصى حمل % ١٠٠ : ٩٥								
أقل من الأقصى % ٩٤ : ٨٥								
فوق المتوسط % ٨٤ : ٧٥								
متوسط % ٧٤ : ٦٥								
النسبة المئوية لشدة الحمل %	٧٢	٧٧	٨٧	٨٢	٩٠	٩٥	٩٨	٩٢
أزمنة التدريب بالدقائق	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠
تكرار التمرين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية	٤ × ٨	٥ × ٨	٦ × ٨	٥ × ٨	٦ × ٨	٧ × ٨	٧ × ٨	٦ × ٨

مكونات البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بوضع تدريبات التايبو المختلفة في وحدات تدريبية يومية خلال أسابيع البرنامج ويوضح مرفق (٤) نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح.
التجربة الأساسية :
القياس القبلي:

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي يوم الخميس الموافق ١ / ١١ / ٢٠٠٧ م على عينة البحث التجريبية وقد تم تسجيل معدل المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية في الاستمارات المخصصة لذلك الغرض.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث التجريبية في الفترة من يوم السبت الموافق ٣ / ١١ / ٢٠٠٧ م وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٦ / ١٢ / ٢٠٠٧ م .

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي يوم الجمعة الموافق ٢٨ / ١٢ / ٢٠٠٧ م على عينة البحث التجريبية بنفس شروط ومواصفات القياس القبلي وقد تم تسجيل معدل المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية في الاستمارات الخاصة بذلك حتى يمكن معالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الإنحراف المعياري، معامل الإلتواء، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق للمجموعة الواحدة، معادلة نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

الفروق ودلالاتها بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والفسولوجية ن = ١٦

قيمة (ت)	المتغيرات					
	القياس البعدي		القياس القبلي			
	ع	س	ع	س		
٤,٥٢	٠,٥٤	٤,٨٧	٠,٤٣	٤,٠٧	الحمل الأقصى النسبي	متغيرات بدنية
٤,٠٦	٥١	٣٣٨	٤٠	٢٧٠	الحمل الأقصى المطلق	
٣,٨٦	٣٢٦	١٦١٦	٢٩٤	١١٧٨	إجمالي الأحمال	
٣,٢٦	٠,٩٤	٨,٤٤	٠,٨٤	٧,٣٨	زمن الأداء	
٢,٧٣	٢٩	٢٨٩	٢٥	٢٦٢	الكفاءة البدنية ١٧٠	
٤,٩٨	٠,٧٥	٤,٤٥	٠,٦٦	٣,١٧	السعة الحيوية	متغيرات فسيولوجية
٣,٦٢	٩	٦٥	١٢	٧٩	نبض القلب قبل الحمل	
٣,٠٣	٥	١٨٩	٤	١٨٤	أقصى نبض للقلب	
٣,٠٦	٧	١٠٣	٩	١١٢	نبض القلب بعد ٥ ق راحة	

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٣

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

الفروق ودلالاتها بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية

ن = ١٦

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبارات المهارية
	ع	س	ع	س	
١١,٨٢	٩,٨١	٩٧,٦	٨,١٥	٥٨,٧	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية
١١,٣٨	٨,٣٤	٨٩,٤	٧,٤٦	٥٦,٥	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية
١٧,٣٣	٧,٨٦	١٥٦,٥	٩,٥١	١٠١,٤	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى واليد اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢,١٣

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارات اللكم ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والفسولوجية

نسب التغير (%)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	س	س	س	س	
١٩,٦٥	٤,٨٧	٤,٠٧	٤,٠٧	٤,٠٧	متغيرات بدنية
٢٥,١٩	٣٣٨	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	
٣٧,١٨	١٦١٦	١١٧٨	١١٧٨	١١٧٨	
١٤,٣٦	٨,٤٤	٧,٣٨	٧,٣٨	٧,٣٨	
١٠,٣١	٢٨٩	٢٦٢	٢٦٢	٢٦٢	متغيرات فسيولوجية
٤٠,٣٨	٤,٤٥	٣,١٧	٣,١٧	٣,١٧	
١٧,٧٢	٦٥	٧٩	٧٩	٧٩	
٢,٧٢	١٨٩	١٨٤	١٨٤	١٨٤	
٨,٠٤	١٠٣	١١٢	١١٢	١١٢	نبض القلب بعد ٥ ق راحة

يتضح من جدول (١٠) ان أعلى نسبة تقدم في المتغيرات البدنية كانت لاجمالي الأحمال وقدرها ٣٧,١٨ % ، وأقل نسبة تقدم كانت للكفاءة البدنية وقدرها ١٠,٣١ % ، وان أعلى

نسبة تقدم في المتغيرات الفسيولوجية كانت للسعة الحيوية وقدرها ٤٠,٣٨ %، وأقل نسبة تقدم كانت لأقصى نبض للقلب وقدرها ٢,٧٢ %.

جدول (١١)

نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية

نسب التغير (%)	القياس البعدي	القياس القبلي	الإختبارات المهارية
	س	س	
٦٦,٢٦	٩٧,٦	٥٨,٧	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية
٥٨,٢٣	٨٩,٤	٥٦,٥	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية
٥٤,٣٤	١٥٦,٥	١٠١,٤	اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى واليد اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ثانية

يتضح من جدول (١١) ان أعلى نسبة تقدم في المتغيرات المهارية كانت في تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى على كيس اللكم وقدرها ٦٦,٢٦ % ، وأقل نسبة تقدم كانت في تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى واليد اليمنى على كيس اللكم وقدرها ٥٤,٣٤ % .

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث دلالة تلك الفروق لتأثير برنامج تدريبات التايبو المستخدم مع عينة البحث التجريبية لما تحتويه هذه التدريبات من تمرينات متنوعة ومتغيرة في السرعة ومتدرجة في الشدة، الأمر الذي أدى الى تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث، كما أدت هذه التمرينات الى تغيرات وظيفية ايجابية في أجهزة الجسم الحيوية مما أدى الى تنمية المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث، وذلك يعود إلى التدريب العلمي المنتظم السليم الذي روعت فيه القدرات الوظيفية والبدنية للملاكمين مع استخدام التقنيين السليم لحمل التدريب بما يتلاءم وقدرات الملاكمين ويسهم في تحسين العمل الوظيفي لأجهزة الجسم ويؤدي إلى سرعة تكيف الأجهزة للعمل المطلوب ويتفق هذا مع ما أشار اليه كل من لامب وآخرون BIERSTKER, et al (١٩٨٥م) ، LAMP, et al (١٩٨٤م) ، بيرستكر وآخرون BIERSTKER, et al (١٩٨٥م) ، سبانيول SPANIOL (١٩٨٩م) ، تاكيشيما وآخرون TAKESHIMA, et al

(١٩٩٦م) ، بيلي BILLY (١٩٩٩م) ، روس ROSS (٢٠٠٠م) أن تدريبات التايبو والتدريبات الهوائية المنظمة تساعد على تنمية مكونات اللياقة البدنية، كما تساعد في كفاءة القلب والرئتين وبالتالي يزداد معدل السعة الحيوية واستهلاك الحد الأقصى للاكسجين ، كما تؤدي الى زيادة الحجم الكلي للدم فيكون الجسم مهيباً لنقل كمية اكبر من الأكسجين، وبالتالي تتحسن القدرة الهوائية والتي ترتبط باللياقة الفسيولوجية.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من مها محمد عزب (١٩٩٩م) ، أحمد إبراهيم عزب (٢٠٠٠م)، سلوى سيد موسى (٢٠٠٢م) ، عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٤م) والتي تشير الى تأثير مكونات اللياقة البدنية والفسيولوجية تأثيراً ايجابياً بالبرنامج التدريبي المقترح.

وهذا ما توصل إليه الباحث في هذه الدراسة والذي تؤكدته النتائج وبالتالي تؤكد صدق الفرض الأول، والذي يعني بأنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والفسيولوجية (قيد البحث).

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارات اللكم ولصالح القياس البعدي.

ويرى الباحث ان هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي يرجع الى استخدام برنامج تدريبات التايبو لما له من أثر فعال على المتغيرات البدنية والفسيولوجية الأمر الذي أدى الى تحسن مستوى أداء مهارات اللكم، حيث ان الأداء الجيد يتطلب الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية والفسيولوجية.

وتتفق تلك النتائج مع ما ذكره كل من محمد حسن علاوي (١٩٩٤م)، أبو العلا عبد الفتاح وآخرون (١٩٩٧م)، محمد صبحي حسانين وآخرون (١٩٩٨م)، بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠م)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٠م)، أبو العلا عبد الفتاح وآخرون (٢٠٠٣م) في ان الاستمرار في التدريب يلعب دوراً هاماً في رفع كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم مما يؤدي الى رفع مستوى الأداء. كما يتفق هذا ايضاً مع ما توصل اليه كل من دورجاسز وآخرون DURJASZ, et al (١٩٩٧م)، بارث BARTH (٢٠٠٣م) في ان الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية والفسيولوجية من خلال التدريبات الخاصة يساعد على رفع مستوى الأداء الحركي وذلك يعد من متطلبات اتقان المستوى المهاري والخططي للملاكم.

وهذا ما توصل إليه الباحث في هذه الدراسة والذي تؤكد النتائج وبالتالي تؤكد صدق الفرض الثاني، والذي يعني بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارات اللكم.

يتضح من جدول (١٠) نسب التحسن في المتغيرات البدنية والفسولوجية حيث كانت أعلى نسبة تقدم في المتغيرات البدنية كانت لاجمالي الأحمال وقدرها ٣٧,١٨ % ، وأقل نسبة تقدم كانت للكفاءة البدنية وقدرها ١٠,٣١ % ، و ان أعلى نسبة تقدم في المتغيرات الفسيولوجية كانت للسعة الحيوية وقدرها ٤٠,٣٨ % ، وأقل نسبة تقدم كانت لأقصى نبض للقلب وقدرها ٢,٧٢ % ، وهذا يؤكد فاعلية وإيجابية تدريبات التايبو في المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث.

ويعزي الباحث تلك النتائج الى تأثير برنامج التايبو المقترح والمصاحب لإسلوب الاثارة و التشويق وهذا يتفق مع ما أشار اليه كل من تيبول وآخرون TEPOEL, et al (٢٠٠٢م) أن تدريبات التايبو تعتبر أسلوب جديد لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة، وليس الهدف من ممارسة تدريبات التايبو أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والفسولوجية.

وهذا ما توصل إليه الباحث في هذه الدراسة والذي تؤكد النتائج وبالتالي تؤكد صدق الفرض الثالث، والذي يعني بأنه يؤدي استخدام تدريبات التايبو الى نسبة تغير ايجابية في المتغيرات البدنية والفسولوجية (قيد البحث) في القياسات البعدية.

يتضح من جدول (١١) نسب التحسن في المتغيرات المهارية حيث كانت أعلى نسبة تقدم في تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى على كيس اللكم وقدرها ٦٦,٢٦ % ، وأقل نسبة تقدم كانت في تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى واليد اليمنى على كيس اللكم وقدرها ٥٤,٣٤ % ، وهذا يؤكد فاعلية وإيجابية تدريبات التايبو في المتغيرات المهارية قيد البحث.

ويعزي الباحث تلك النتائج الى تأثير تدريبات التايبو والتي يعتمد عمل الجزء العلوى من الجسم فيها على أربعة أنواع رئيسية من اللكمات هي اللكمة المستقيمة - اللكمة الخطافية - اللكمة الصاعدة - اللكمة العكسية، و يتم ممارستها مع الموسيقى مما يجعلها أكثر تشويق وفاعلية.

وهذا ما توصل إليه الباحث في هذه الدراسة والذي تؤكدته النتائج وبالتالي تؤكد صدق الفرض الرابع، والذي يعني بأنه يؤدي استخدام تدريبات التايبو الى نسبة تغير ايجابية في مستوى أداء مهارات اللكم (قيد البحث) في القياسات البعيدة.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة والمنهج المستخدم واستناداً إلى المعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه من نتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١- برنامج تدريبات التايبو المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين المتغيرات البدنية (الحمل الأقصى النسبي - الحمل الأقصى المطلق - إجمالي الأحمال - زمن الأداء - الكفاءة البدنية ١٧٠).

٢- برنامج تدريبات التايبو المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية - نبض القلب قبل الحمل - أقصى نبض للقلب - نبض القلب بعد ٥ ق راحة).

٣- تحسين المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث أثر تأثير إيجابي على مستوى أداء مهارات اللكم للملاكمين.

٤- أعلى نسبة تحسن في المتغيرات البدنية كانت لإجمالي الأحمال وقدرها ٣٧,١٨ % ، وأقل نسبة تحسن كانت للكفاءة البدنية وقدرها ١٠,٣١ % .

٥- أعلى نسبة تحسن في المتغيرات الفسيولوجية كانت للسعة الحيوية وقدرها ٤٠,٣٨ % ، وأقل نسبة تحسن كانت لأقصى نبض للقلب وقدرها ٢,٧٢ % .

٦- أعلى نسبة تحسن في المتغيرات المهارية كانت في تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى على كيس اللكم وقدرها ٦٦,٢٦ % ، وأقل نسبة تحسن كانت في تسديد أكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى واليد اليمنى على كيس اللكم وقدرها ٥٤,٣٤ % .

ثانياً: التوصيات:

استناداً على النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال دراسته يوصى بما يلي:

١- عقد دورات تثقيفية وعملية للمدربين لإعدادهم جيداً لتنفيذ هذه التدريبات وتطبيقها في برامج التدريب ومتابعتهم أثناء التنفيذ.

- ٢- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تدريبات التايبو خلال الوحدات التدريبية للملاكمين في مختلف المراحل السنية لتحسين اللياقة البدنية والفسولوجية ومستوى أداء مهارات اللكم.
- ٣- أهمية اهتمام السادة اعضاء هيئة التدريس باستخدام تدريبات التايبو لطلاب الفرق المختلفة بالكلية للعمل على تحسين مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية ومستوى أداء مهارات اللكم.
- ٤- استخدام تدريبات التايبو لتحسين اللياقة البدنية والفسولوجية، والتعرف على تأثيرها فى رفع مستوى أداء مهارات العديد من الأنشطة الرياضية الأخرى.
- ٥- إجراء دراسات لمقارنة تأثير برامج التدريب الأخرى للملاكمين ببرنامج تدريبات التايبو.
- ٦- ضرورة وضع برامج مماثلة تناسب الأعمار السنية المختلفة للملاكمين.
- ٧- إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول متغيرات بدنية وفسولوجية لم تتناولها الدراسة الحالية.
- ٨- توجيه نتائج هذه الدراسة وخطوات تنفيذها إلي العاملين في مجال التدريب في الملاكمة لما أثبتته نتائج هذه الدراسة.

المراجع العربية والأجنبية :

أولا المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح وآخرون (١٩٩٧م): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح وآخرون (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٣- أحمد إبراهيم عزب (٢٠٠٠م): فاعلية القدرة اللاهوائية على بعض المكونات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٤- إسماعيل حامد عثمان وآخرون (١٩٩٧م): تعليم وتدريب الملاكمة، دار السعادة، القاهرة.

- ٥- اسماعيل حامد عثمان وآخرون (٢٠٠٠م): الملاكمة - تعليم وإدارة وتدريب، القاهرة.
- ٦- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠م): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- حسام رفقي عثمان (١٩٩٣م): الملاكمة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٨- سلوى سيد موسى (٢٠٠٢م): تأثير برنامج لتمارين التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الأيض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الأول، النصف الأول لعام ٢٠٠٣م، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٩- صلاح السيد حسن قادوس (١٩٩٣م): الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار المعارف، القاهرة.
- ١٠- عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٩٦م): المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- عصام عبد الخالق (٢٠٠٠م): التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات)، ط ١٠، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٤م): تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو على اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء للرقص الحديث، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٣- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضى، ط ١٣، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٤- محمد صبحي حساتين (١٩٩٦م): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الثانى، ط ٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٥- محمد صبحي حساتين وآخرون (١٩٩٨م): موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمد محمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣م): برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأتقال، مطابع الأهرام، القاهرة.

١٧- محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨م): طرق قياس الجهد البدنى فى الرياض، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١٨- مها محمد عزب (١٩٩٩م): برنامج مقترح لتنمية اللياقة الفسيولوجية وتأثيره على تأخير ظهور التعب ومستوى أداء بعض مهارات البالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.

١٩- يحيى السيد اسماعيل الحاوى (١٩٩٧م): الملائمة أسس نظرية-تطبيقات عملية، العزيز للكمبيوتر، الزقازيق.

٢٠- يحيى السيد اسماعيل الحاوى (٢٠٠٤م): الموهبة الرياضية والابداع الحركى، المركز العربى للنشر.

ثانيا المراجع الأجنبية:

21- BARTH, B., (2003): Strategisch-taktisches Training in den Zweikampfsportarten im Lichte verschiedener Betrachtungsmodelle. In: SCHUMANN, K.; GARCIA, R.(Hrsg.): Die Entwicklung der Trainingssysteme in den Gruppen der Sportarten (Sport. Leistung. Persönlichkeit, Bd. 4). Schkeuditz, 25-34.

22-BASTIAN,M., (1978):TrainingsbedingteAnpassungsreaktionen des kardiopulmonalen System bei jungen Boxsportlern. Med. U. Sport,18 (6), 189-196.

23- BILLY, B., (1999): The Tae-bo way, California.

24- BIERSTKER, P.A. ; et al., (1995): Vitalkapazitaet von trainierten und untrainierten jungen Erwachsenen in den Niederlanden, : Europ. J. of appl. Physiol, 1, S. 46-53, 2 Abb., 4 Tab., 18 Lit.

25- BORTZ, J., (1999): Statistik für Sozialwissenschaftler. Berlin.

26- DURJASZ, D. ; U. A., (1997): Boxen in den 90er Jahren – Veränderungen im Kampfbild. Sport wyczynowy, 34 (1/2),10-12. (Abstract auf deutsch in Spolit)

27- ELLWANGER, S. ; U. A., (1998): Boxen. Basics. Stuttgart.

28- FIEDLER, H., (1997): Boxen für Einsteiger. 2- Aufl., Berlin.

29- JUDY, K., (1983): Aerobic dance away to fitness America, Morton, publishing company.

30- JOHN, P., (1997): Statistisch gesehen. Grundlegende Ideen der Statistik leicht erklärt. Berlin.

- 31- **KIRCHGÄSSNER, H. ; U. A., (1984):** Zur Ausbildung der Handlungsschnelligkeit in den Zweikampfsportarten dargestellt an der Sportart Boxen. Theorie und Praxis der Körperkult, 33 (2), 92-96.
- 32- **OSCHUETZ ; U. A., (1999):** Tagesrhythmik der Belastbarkeit in Schule und Training im fruehen Schulkindalter, Sport u. Buch Strauss, Koeln, XII, S 130.
- 33- **ROHLAND, U., (2000):** Statistik Erläuterung grundlegender Begriffe und Verfahren. Aachen.
- 34- **SONNENBERG, H., (1993):** Boxen. Fechten mit der Faust. Berlin.
- 35- **SPANIOL, F., (1989):** The physiological effects of camponing periopized strength training and aerobic training, the university of Mississpp.
- 36- **TAKESHIMA, N ; et al., (1996):** Auswirkungen gewohnheitsmaessigen Gehens auf die Ausdauerleistung und das vitale Alter von Spaziergaengern in mittlerem und hoeherem Lebensalter, Jap. J. of phys. Fitness & Sports Med. 3, S. 387-394, Lit.
- 37- **TEPOEL, H.D ; et al., (2002):** Die fitnes sport art thai-Bo-eine Trend sport art fuer den schul sport Thai-Bo Zur Technok und zum stunden auf bau eimer aktuellen fitnes sport art, Lehrhilfen Fürden sport unterricht (schorndorf) 51(4) 1-5, Germany
- 38- **STAUFFER, R., (1993):** Boxerrunden. München.