

## ومستوى أداء مهارة التصويب بالوثب العالي لدى ناشئات كرة اليد

أ.د/ زينب اسماعيل محمد اسماعيل(\*)

أ. د/ عزة ابراهيم خليل(\*\*)

د / أحمد محمد محمد ندا(\*\*\*)

م/ مي محمد حلمي راغب هيكل(\*\*\*\*)

يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات Tae-BO للتعرف على: تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التايبو Ta-BO على تنمية مستوى القدرة العضلية لدى ناشئات كرة اليد، وتأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التايبو Tae-BO على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب العالي لدى ناشئات كرة اليد، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (١٠) لاعبات، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٦) لاعبة، وأهم نتائج البحث: يؤثر تطبيق برنامج تدريبات التايبو على عينة البحث تأثيراً إيجابياً ملحوظاً وذو دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة في مستوى القدرة العضلية للذراعين والرجلين قيد البحث، يؤثر تطبيق برنامج تدريبات التايبو على عينة البحث تأثيراً إيجابياً ملحوظاً وذو دلالة إحصائية على مستوى الأداء المهارى للتصويب بالوثب العالي قيد البحث.

**الكلمات الدالة:** تدريبات التايبو Tae -BO - القدرة العضلية- مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب العالي- ناشئات كرة اليد.

(\*) أستاذ بقسم الألعاب الجماعية والمضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(\*\*) أستاذ بقسم الألعاب الجماعية والمضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(\*\*\*) مدرس بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية - بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(\*\*\*\*) معيد بقسم الألعاب الجماعية والمضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

## **The effect of a program using Tae-BO exercises on developing muscular ability and the performance level of high jump shooting skill for female handball players.**

**Prof. Dr. Zainab Ismail Mohamed Ismail<sup>(\*)</sup>**

**Assiseant Prof. Azza Ibrahim Khalil<sup>(\*\*)</sup>**

**Dr. Ahmed Mohamed Mohamed Nada<sup>(\*\*\*)</sup>**

**M. May Mohamed Helmy Ragheb Heikal<sup>(\*)</sup>**

The research aims to design a program using Tae-BO exercises to identify: the effect of the training program using Tae-BO exercises on developing the level of muscular ability of female handball players, and the effect of the training program using Tae-BO exercises on the level of performance of the high jump shooting skill In female handball, the researcher used the method The researcher chose the basic research sample in a deliberate way, and the number of (10) players was reached, and the exploratory study was applied to a sample of (16) players. The study on the level of muscular ability of the arms and legs under study, the application of the Taipo training program on the research sample has a positive, noticeable and statistically significant effect on the level of skill performance of shooting with the high jump under study.

**Key words: Tae-BO exercises- muscular ability-and performance level of high jump shooting skill - female handball.**

---

**(\*)Professor of Handball, , Faculty of Physical Education, Tanta University.**

**(\*\*)Assistant Professor, Faculty of Physical Education, Tanta University.**

**(\*\*\*)Instructor, Faculty of Physical Education, Tanta University.**

**(\*\*\*\*)Teaching AssistantFaculty of Physical Education, Tanta University.**

## مقدمة ومشكلة البحث:

يسود العالم الآن نهضة علمية في مجالات البحث العلمي، فالنقد العلمي هو السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات في شتى مجالات الحياة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة، ويرجع التقدم والتطور الذي نلاحظه اليوم في المجال الرياضي انعكاسا للتقدم التكنولوجي وذلك نتيجة لاستخدام الأساليب العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي. (١٩ : ١٤-١٦)

يعتبر التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للياقة البدنية الصحية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية، والتي تهدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية، وفي الآونة حدث تطور كبير في عمليات التدريب الرياضي وذلك بوضع الوسائل والأساليب المختلفة في تنمية وتطوير الأداء بطريقة عملية تساهم في توفير الجهد، وتحسين الأداء عن طريق القدرات البدنية والحركية. (١٣ : ١٨٠)

ويؤكد محمد صبحي حساين (٢٠١٢م) أن لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب، وعادة ما تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها، ولا شك أن توافر هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن أن تعطى فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها للوصول باللعب إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (١٦ : ٣٨)

يشير فتحي أحمد هادي (٢٠١٠م) إلى أن رياضة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تأثرت إيجابيا بشكل كبير من خلال تطور علم التدريب الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب حيث إنها تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية العالية بجانب إتقان الأداء الفني والمهاري والخططي (١٤ : ٣٥)

ويذكر توفيق الوليلي (٢٠٠١م) أن التدريبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد هي أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والشهرية والسنوية وترتبط للياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة والتدريبات التي تنمي المتغيرات البدنية تعتبر جزءا ثابتا في البرنامج التدريبي طوال العام (١٥ : ٢١)

وتري الباحثة أن القدرة العضلية أحد العناصر الأساسية للقوة العضلة قد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول للمستويات العليا في كرة اليد، فهي تظهر بصورة واضحة في قدرة عضلات الذراعين أثناء التصويب بقوة وكذلك قدرة عضلات الرجلين أثناء التصويب بالوثب العالي والتحرك السريع في حالتي الهجوم والدفاع، هذا بالإضافة إلى إكساب اللاعب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس، وتجنب الإصابة عند الاحتكاك المستمر بالمنافس، لذلك فإن العمل على استخدام الوسائل الحديثة في تنمية القدرة العضلية قد تساهم في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للناشئات كرة اليد.

ومن خلال التعرف على العديد من أنظمة التدريب الحديثة وجد أن تدريبات التايبو Tae-Bo أصبحت تستخدم في نطاق واسع وذلك لسهولة استخدامها وممارستها، فضلا عما تتميز به من تنوع حركي مذهل ومتعدد بشدات مختلفة مما يساعد في تحسين القدرة العضلية والمرونة وسرعة رد الفعل وأيضا يحسن التوازن والتوافق العضلي العصبي بصورة كبيرة. (٢٥ : ٩٩)

وتذكر نعمات عبد الرحمن (٢٠٠٠م) أن تدريبات التايبو Tae-Bo تعد من الأنشطة الهوائية الهدف منها هو اكتساب الفرد القدرة الهوائية وأن ممارسة هذه التدريبات تتضمن تدريبات لتنمية

القوة والتحمل والمرونة والتي تجعل ضربات القلب تصل إلى أعلى معدل لها مما يساعد على رفع الكفاءة الفسيولوجية وبجانب الكفاءة البدنية. (٢٧ : ١٨)

وتشير بسمات محمد على (٢٠٠٦م) إلى أن تدريبات التايبو Tae-Bo تساعد على تحسين اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لأنها تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية بالاستمرارية في الأداء، ومفيدة للأجهزة الحيوية بالإضافة إلى الناحية المهارية لاتفاق هذه التمرينات في مسارها الحركي وأوضاعها مع المسار الحركي وأوضاع الأداء. (٢ : ٦)

لذا ترى الباحثة أن تدريبات التايبو من الوسائل الحديثة لتنمية القدرات البدنية ورفع المستوى المهارى، وهذا ما أثبتته المراجع العلمية والدراسات المرجعية في بعض الأنشطة الرياضية كدراسة صفية أحمد محي الدين (٢٠٢٠م) (١٠)، سيدة على عبد العال محمد (٢٠١١م) (٧)، ودراسة رباب عطية وهبه بكر (٢٠٠٩م) (٤)، بسمات محمد (٢٠٠٦) (٢)، ودراسة شيرين احمد (٢٠٠٤م) (٨)، ودراسة كل من Muftic Tepoel, HD, Brake (٢٠١٧) (٢٣)، ودراسة Silviu Andrei Badea (٢٠١٨) (٢٢)، ودراسة (٢٤) (٢٠٠٢م).

وفي حدود علم الباحثة ومن خلال ما تيسر لها الاطلاع عليه من قراءات نظرية ودراسات مرجعية وجدت الباحثة الموضوع مازال في حاجة ماسة للمزيد من البحث والدراسة في مجال لعبة كرة اليد حيث لم يتطرق اليه أحد من قبل، مما دفعها لأجراء تلك الدراسة أملا في الوصول الى تحقيق أهدافها المنشودة.

**أهداف البحث:**

**يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات Tae . Bo للتعرف على:**

١. تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التايبو Tae . Bo على تنمية مستوى القدرة العضلية لدى ناشئات كرة اليد.
٢. تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التايبو Tae . Bo على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب العالي لدى ناشئات كرة اليد.

**فروض البحث:**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات (القبلية - البينية الأولى - البينية الثانية - البعدية) في متغير القدرة العضلية لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات (القبلية - البينية الأولى - البينية الثانية - البعدية) في متغير مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب العالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسات (القبلية، البينية، البعدية) نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

يمثل (مجتمع البحث) نادي طنطا الرياضي (وعينة البحث) لاعبات كرة اليد الناشئات المسجلات بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم التدريبي (٢٠٢١/٢٠٢٢م) من الناشئات تحت ١٤ سنة بنادي طنطا الرياضي، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة

العمدية وبلغ عددهم (١٠) لاعبات، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٦) لاعبة.

#### هدف الدراسة الاستطلاعية :

. توافر الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريب .  
- التيسرات الإدارية بنادى طنطا الرياضى الخاصة بقياسات البحث، وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

- . تفهم المديرالنى وكذلك مدرب الفريق لأهمية تطبيق البرنامج التدريبي .
- . أن يكون أفراد عينة البحث لديهم الرغبة فى المشاركة فى البحث .

#### نتائج الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي بنجاح ، انتظام أفراد عينة البحث ، مساعدة المدرب للباحثه فى التطبيق وتوفير لها الوقت اللازم.

#### الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الخاصة بتحديد الاختبارات قيد البحث، وإيجاد المعاملات العلمية لها وتم إجرائها فى الفترة من (٢٠٢١/٣/٧) إلى (٢٠٢٢/٣/١٤م).

#### الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال فترة الإعداد العام والإعداد للموسم التدريبي (٢٠٢١-٢٠٢٢م) فى الفترة من (٢٠٢١/٣/١٧م إلى ٢٠٢١/٦/١٧م)، وهى مرحلة الإعداد البدني العام والخاص للعينة قيد البحث.

#### أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على:

#### ١ - المقابلة الشخصية:

تم إجراء المقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء المتخصصين فى مجال كرة اليد وعددهم (١٤) مرفق (١) لاستطلاع آرائهم حول الاستثمارات الخاصة بالبحث، كما حرصت الباحثة على توافر الشروط التالية فى الخبراء.

- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية فى مجال تدريب كرة اليد ولديه خبرة فى التدريس والتدريب مدة لا تقل عن (١٠) سنوات فى مجال التخصص.
- العمل فى المجال التطبيقي فى مجال تدريب الناشئين وواضعي برامج تدريب فى كرة اليد.

#### ٢ - الاستثمارات:

- استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بكل لاعبة. مرفق (١)
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج وتحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية فى كل أسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية. مرفق (٢)
- الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مرفق (٣).
- وقد وقع اختيار الباحثة على الاختبارات قيد البحث للأسباب الآتية:
- ارتفاع قيم المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.

- وضوح التعليمات وسهولة الأداء.
  - سهولة استخراج الدلالات الرقمية أو الزمنية.
  - مناسبة الاختبارات للسن والمستوى لعينة البحث.
- واستخدامها في العديد من الدراسات التي أجريت في البيئة المصرية وعلى عينات تشبه عينة الدراسة الحالية. قد تم عرضها على السادة الخبراء لتحديد أهميتها.
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**
- جهاز قياس الطول والوزن. - ساعة إيقاف.
  - كرات طبية.
  - أقماع.
  - مدرجات. - صناديق خشبية

#### الدراسات المرجعية :

- ١- محمد محمود حسن (٢٠٢١) :تأثير استخدام تدريبات التايبو (Tae- BO) على تنمية بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات.
- الهدف من الدراسة:** التعرف على تأثير استخدام تدريبات التايبو (Tae- BO) على تنمية بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئات الجمباز تحت (٨) سنوات.

**العينة :** (١٨) لاعبة

**المنهج:** المنهج التجريبي.

#### أهم النتائج:

١. تدريبات التايبو قد أدت إلى تحسن في المستوى البدني والمهارى لدي ناشئات أكاديمية صولا بحافظة المنيا.
- ٢-استخدام تدريبات التايبو قد أدت إلى رفع درجة المستوى البدني والمهارى للعينة قيد البحث على جميع أجهزة الجمباز، طاولة القفز، عارضة التوازن، الحركات الأرضية، والمتوازي مختلف الارتفاعات.
- ٣-الاستعانة بتمرينات التايبو (TaeBO)في تدريب لاعبات الجمباز الفني لتطوير المهارات الحركية.

٢. هبه أحمد عاشور (٢٠١٨) : تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة.

**الهدف من الدراسة:** تصميم مجموعة من تدريبات التايبو Tae - Bo للتعرف على:

- تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo على بعض القدرات البدنية والمتمثلة في (التوازن - التوافق - القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - الرشاقة - تحمل القوة - القوة العضلية).
- تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo على بعض المهارات والمتمثلة في (المحاورة - التمرير - التصويب).

**العينة :** (١٢) لاعبين من ناشئات كرة السلة بنادي طنطا الرياضي بمحافظة الغربية تحت (١٤) سنة

**المنهج:** المنهج التجريبي.

**أهم النتائج :**

١- أظهر تدريبات التايبو لها تأثيراً إيجابياً في القدرات البدنية حيث اعلى نسبة تحسن في الاختبارات هو اختبار (الوثب العمودي من الثبات) واقل نسبة تحسن في اختبار (قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر).

٢- وأثرت أيضاً تدريبات التايبو على بعض المهارات الأساسية الهجومية قيد البحث حيث كانت اعلى نسبة تحسن في الاختبارات هو اختبار ( المحاورة مع تغيير الاتجاه) وكانت بنسبة وأقل نسبة تحسن في اختبار (التمرير السريع مع التقاط الكرة).

٣. سيدة على عبد العال (٢٠١١) :تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في البالية.

**الهدف من الدراسة :** التعرف على تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض مهارات الوثب في البالية وذلك من خلال:

- ١- تحسن بعض المتغيرات البدنية لدي الطالبات مجموعة البحث التجريبية.
  - ٢- تحسن بعض المتغيرات النفسية لدي الطالبات مجموعة البحث التجريبية.
  - ٣- التحسن في مستوى أداء بعض مهارات الوثب لدي الطالبات مجموعة البحث التجريبية.
- العينة:** (٥٠) طالبة.

**المنهج:** المنهج التجريبي.

**أهم النتائج :**

١. تدريبات التايبو قيد البحث أدت إلى تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - تحمل القوة - التوافق - الرشاقة - المرونة) لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف عينة البحث التجريبية.

٢- تدريبات التايبو قيد البحث أدت إلى تحسن مستوى بعض المتغيرات النفسية (التكيف مع الحياة الجامعية - الثبات الانفعالي) لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف عينة البحث التجريبية.

٣- تدريبات التايبو قيد البحث أدت إلى تحسن مستوى بعض الوثبات في البالية قيد البحث

٤. رشا طالب ذياب (٢٠١٠): تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

**الهدف من الدراسة:** التعرف على تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.

**العينة:** (١٤) لاعبة كرة السلة من منتخب جامعة ديالى بالعراق.

**المنهج:** المنهج التجريبي.

**أهم النتائج :**

أن تدريبات التايبو Tae - Bo المستخدمة أثرت تأثيراً إيجابياً على تحسن القدرات البدنية الخاصة بالبحث والمتمثلة في القدرة العضلية للذراعين والرجلين التوازن.

٥. **تاكين وآخرون Tekin et al (٢٠١٨)**: النواتج البدنية والحركية والنفسية لبرنامج تمارين التاي بو بين طالبات الجامعة.

**الهدف من الدراسة**: تحديد تأثير برنامج لتمرين التاي بو الهوائية طويل المدى على تنمية الجوانب البدنية والحركية والنفسية لطالبات الجامعة.

**العينة**: ٧٧ طالبة موزعين عشوائياً على مجموعتين (تجريبية = ٣٧، ضابطة = ٤٠)  
**المنهج**: المنهج التجريبي.

#### أهم النتائج :

أدى البرنامج التدريبي المقترح على مدار ١٦ أسبوع إلى ظهور بحسنات ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية - مقارنة بالضابطة - على القياسات البدنية والحركية والنفسية وهو ما يؤكد التأثير الإيجابي لتمرين التاي بو على هذه المتغيرات.

٤. **موستيداناجيك وآخرون Mustedanagic et al (٢٠١٤)**: تأثير برنامج تدريبي هوائي للهاي بو قدرات اللياقة البدنية لدى الشابات الصغيرات .

**الهدف من الدراسة**: تحديد تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين التاي بو على بعض قدرات اللياقة البدنية لدى الشابات الصغيرات.

**العينة**: (٦٠) فتاة.

**المنهج**: المنهج التجريبي.

#### أهم النتائج :

وجود تأثيرات إيجابية لبرنامج التاي بو على مكونات اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة حيث أدى البرنامج إلى ظهور تحسنات ذات دلالة إحصائية في قياسات: ضغط الصدر - الجلوس من الرقود - شبه القرفصاء على الساق اليمنى - شبه القرفصاء على الساق اليسرى - الانحناء أماماً مع مبادعة الساقين - اختبار كلية كوين للخطو .  
التعليق على الدراسات :

تمثل الدراسات المرجعية العربية والأجنبية بماحتويها من إجراءات وماتوصلت اليه من نتائج الذى يثير الطريق أمام الباحثين للاستمرار فى استخدام الأسلوب العلمى لحل المشكلات التى تعوق تقدم المجال الرياضى.

من حيث الفترة الزمنية ، الهدف ، المنهج ، العينة

يتضح من العرض السابق للدراسات المرجعية أجريت فى الفترة الزمنية (٢٠١٠-٢٠٢١) ، وكان الهدف التعرف على أثر تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية وبعض المهارات المختلفة ،

اتفقت معظم الدراسات المرجعية على استخدام المنهج التجريبي لتحقيق الهدف من الدراسة، اختلفت الدراسات المرجعية من حيث اختيارها فى العينة .



**البرنامج المقترح لتدريبات التايبو (Tae - Bo):****١ - هدف البرنامج Aims of Program:**

استخدام تدريبات التايبو Tae - Bo لتحسين مستوى القدرة العضلية ومستوى اداء مهارة التصويب بالوثب العالي قيد البحث للمجموعة التجريبية.

**٢ - الأسس العلمية لوضع برنامج:**

لكي تحقق تدريبات التايبو Tae - Bo الهدف منها لابد من أن تتم ممارسة هذه التدريبات من خلال برنامج مقنن مبني على أسس علمية، وبالاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية المختلفة التي تناولت كيفية وضع البرامج التدريبية وجد أن معظم الخبراء والباحثين في هذا المجال يتفقون على مبادئ أساسية لوضع وتصميم البرامج التدريبية وقد استخلصت الباحثة الأسس التي تعمل على تحقيق هدف البرنامج وهي:

- ١- ملائمة البرنامج لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- ٢- أن يسهم البرنامج المقترح في تحقيق الهدف المطلوب من البحث.
- ٣- تنوع مكونات الوحدات التدريبية.
- ٤- مراعاة مبدأ التدرج في حمل التدريب
- ٥- مراعاة تقليل فترات الراحة الإيجابية تدريجيا مع زيادة شدة الحمل
- ٦- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- ٧- مراعاة العوامل الأمن والسلامة.
- ٨- أن يتسم البرنامج بالمرونة حيث يمكن تغيير أو تعديل بعض التمرينات.
- ٩- سهولة توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة
- ١٠- تحديد الوقت المناسب لأداء البرنامج.

**محتوي البرنامج:**

بعد أن قامت الباحثة علي تحليل المراجع والدراسات والبحوث المرجعية للتأكد من أن التمرينات المختارة تؤدي الي تحقيق الهدف وأيضا لتحديد أسس وضع البرنامج المقترح باستخدام تدريبات التايبو كما قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات التي تناولت تصميم البرامج التدريبية للتايبو في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة نظرا لندرة الدراسات في رياضة كرة اليد بصفة خاصة، وقد استفادت الباحثة من هذا المسح المرجعي في تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن وحدة التدريب اليومية وقد أسفرت نتائج الدراسات الي تحديد الفترة الكلية للبرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع

**الوحدة التدريبية اليومية**

يذكر مفتي إبراهيم حماده (٢٠٠١) تقسيم الوحدة التدريبية اليومية إلى الإحماء زمنه (١٠٪) والجزء الرئيسي ما بين (٧٠٪: ٨٠٪) من الزمن المخصص للوحدة التدريبية وقد استندت الباحثة إلى ذلك في تقسيم الوحدة التدريبية. (٢٧٣، ٢٧٥، ٢٧٦)

وقد اشتملت الوحدات التدريبية اليومية على ثلاث أجزاء وهي:

- ١- جزء الإحماء وقدرة: (٥) ق. ٢- الجزء الرئيسي وقدرة: (٥٠) ق.
- ٣- جزء التهدئة وقدرة: (٥) ق. ٤ حيث بلغ إجمالي عدد الدقائق (٦٠ دقيقة)

## أ- الإحماء (5) Worm - Up ق

تم اختيار تمرينات متنوعة لتهيئة الجسم بصفة عامة للنشاط الممارس في البرنامج وقد تنوعت تدريبات التايبو Tae - Bo في هذا الجزء لكل وحدة تدريبية وذلك ليكون هناك تشويق وذلك في فترة زمنية مدتها (٥) دقائق عند بداية كل وحدة تدريبية يومية حتى الانتهاء من الفترة الكلية للبرنامج.

## ب- الجزء الرئيسي (50) Work - Out ق

وتعتبر هذه الفترة من أهم فترات البرنامج لأنها تعمل على تحقيق الهدف منه. وقد تم التدرج بحمل التدريب في هذا الجزء

## ج- التهدئة (5) Cool - Down ق:

يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية الي العودة باللاعب لحالتها الطبيعية عن طريق تنظيم عملية التنفس وأداء التمرينات التهدئة والاسترخاء واستعادة الشفاء وزمن هذا الجزء (٥) ق عند نهاية كل وحدة تدريبية طوال فترة تنفيذ البرنامج. طرق التدريب المحققة لهدف برنامج التايبو Tae - Bo المقترح استخدمت الباحثة طريق التدريب التالية (التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة)

## جدول (١)

التوزيع الزمني لمحتوى الاعداد خلال فترات التدريب

المرحلة التدريبية	عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	زمن الوحدة التدريبية اليومية	زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية
مرحلة الأعداد العام	٢	٣	دقيقة ٦٠	دقيقة ٣٦٠
مرحلة الأعداد الخاص	٨	٣	دقيقة ٦٠	دقيقة ٤٤٠
مرحلة ما قبل المنافسة	٢	٣	دقيقة ٦٠	دقيقة ٣٦٠
المجموع	١٢	٣٦ = ٣*١٢	دقيقة ١٨٠	دقيقة ٢١٦٠

جدول (٢) النسبة المئوية للأعداد البدني والمهاري والخططي خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

المحتويات الاسبوع	الأعداد البدني		الأعداد المهاري		الأعداد الخططي	
	النسبة المئوية	الزمن (ق)	النسبة المئوية	الزمن (ق)	النسبة المئوية	الزمن (ق)
الأول	%٦٠	١٠.٨	%٢٠	٣٦	%٥	٩
الثاني	%٦٠	١٠.٨	%٢٠	٣٦	%٥	٩
الثالث	%٥٥	٩.٩	%٢٥	٤٥	%٥	٩
الرابع	%٥٠	٩.٠	%٣٠	٥٤	%٥	٩
الخامس	%٤٥	٨.١	%٣٠	٥٤	%١٠	١٨
السادس	%٤٠	٧.٢	%٣٥	٦٣	%١٠	١٨
السابع	%٤٠	٧.٢	%٣٥	٦٣	%١٠	١٨
الثامن	%٣٥	٦.٣	%٣٥	٦٣	%١٥	٢٧
التاسع	%٣٠	٥.٤	%٤٠	٥٤	%١٥	٢٧
العاشر	%٢٥	٤.٥	%٤٠	٤٥	%٢٠	٣٦
الحادي عشر	%٢٥	٤.٥	%٤٠	٧٢	%٢٥	٤٥
الثاني عشر	%٢٠	٣.٦	%٤٠	٧٢	%٢٥	٤٥

تجانس العينة:

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كلاً من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لأفراد عينة للتأكد من اعتدالية البيانات، كما يوضح جدول (٣)(٤)(٥) ذلك:

### جدول (٣)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في متغيرات معدلات النمو قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	سنة	١٣.٠٦	١٣.٠٠	٠.٢٥	٠.٧٢
٢	الطول	سم	١٥٩.٢٥	١٦٠.٠٠	٥.٢٥	٠.٤٣-
٣	الوزن	كجم	٥١.٦٢	٥١.٥٠	٧.٠٤	٠.٠٥

ويتضح من الجدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وقيم معامل الالتواء في متغيرات معدلات النمو قيد البحث (السن - الطول - الوزن)، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

### جدول (٤)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في متغير القدرات العضلية قيد البحث

لبيان اعتدالية البيانات

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	اختبار رمي كرة طبية (القدرة العضلية للذراعين)	١٠.٠١	١٠.٢٠	١.٥٤٦	٠.٣٧-
٢	اختبار (سارجنت) (القدرة العضلية للرجلين)	١٩٣.٦	١٩٠	١٠.٤١	١.٠٤

ويتضح من الجدول (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء في متغير القدرة العضلية قيد البحث، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة

في المتغير المهاري "التصويب الكراجي" قيد البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
اختبار التصويب الكراجي من الوثب العالي	٤.٥٦	٥.٠٠	١.٠٩	١.٢١-

ويتضح من الجدول (٥) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغير الأداء المهاري لمهارة التصويب الكراجي قيد البحث، حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

المعاملات العلمية قيد البحث:

الصدق:

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة

ليبيان معامل الصدق لمتغير القدرة العضلية قيد البحث

$$n = 2n = 8$$

م	المتغيرات	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ارتباط
		س	ع±	س	ع±			
١	اختبار رمي كرة طبية (القدرة العضلية للذراعين)	٨.٦٦	١	١١.٢٠	٠.٧٥	٢.٥٣-	٥.٦٨	٠.٨٣
٢	اختبار (سارجنت) (القدرة العضلية للرجلين)	٢٠.٦.٢٥	٧.٤٤	١٨٣.١٢	٣.٧٢	٢٣.١٢	٧.٨٦	٠.٩٠

ويتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات كل من المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة للاختبارات البدنية قيد البحث، كما يتضح من الجدول مدى قوة التأثير للاختبارات البدنية قيد البحث ووجود درجات عالية من الصدق.

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة

ليبيان معامل الصدق لمتغير مستوى اداء مهارة التصويب الكرابجي قيد البحث

$$n = 2n = 8$$

م	المتغيرات	مجموعة مميّزة		مجموعة غير مميّزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	معامل ارتباط
		س	ع±	س	ع±			
	اختبار التصويب الكرابجي من الوثب العالي	٥.٥٠	٠.٧٥	٣.٢٥	٠.٥٨٨	٢.٢٥	٥.٤٦	٠.٨٢

ويتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات كل من المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة للاختبارات المهارية قيد البحث، كما يتضح من الجدول مدى قوة التأثير للاختبارات المهارية قيد البحث ووجود درجات عالية من الصدق.

الثبات: وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين التطبيق الأول والثاني، ويوضح ذلك جدول (٨) (٩)

## جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

لمتغير القدرة العضلية قيد البحث  $n = 16$ 

م	المتغيرات	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	اختبار رمي كرة طبية (القدرة العضلية للذراعين)	١٠	١.٥٤	١٠.٣١	١.٤٧	*.٩٥

٢	اختبار (سارجنت) (القدرة العضلية للرجلين)	١٩٣.٥٦	١٠.٤١	١٩٣.١٢	٥.٤٩	*٠.٧٤
---	---	--------	-------	--------	------	-------

ويتضح من الجدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات القدرة العضلية قيد البحث مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

#### جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

لمتغير الاداء المهاري للتصويب الكراجي قيد البحث

ن = ١٦

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
٠.٣٦	١.٠٩	٤.٥٦	١.١٢	٥.٢٥	اختبار التصويب الكراجي من الوثب العالي

يتضح من الجدول (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارة قيد البحث مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.  
المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجة الإحصائية للنتائج من خلال البرنامج الإحصائي SPSS، وسوف يتم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي - الوسيط
- معامل الارتباط. - معامل إيتا ٢
- اختبار (f) - اختبار (LSD).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

#### جدول (١٠)

تحليل التباين بين قياسات البحث (قبلي - بيني اول - بيني ثان - بعدي)

لدى عينة البحث في اختبار رمي كرة طبية لقياس القدرة العضلية

م	الإختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	اختبار رمي كرة طبية (القدرة العضلية للذراعين)	بين القياسات	٣	٢٧.٧٦	٩.٥٢	*٤.٤٤
		داخل القياسات	٦٠	١٤٢.٨٤	٢.٨	
		المجموع	٦٣	١٥٢.٦٠		

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق بين قياسات البحث (القبلي - بيني الاول - بيني الثاني - البعدي) لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدني "رمي كرة طبية" قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبلي - بيني الاول - بيني الثاني - البعدي)، مما دفع الباحثة إلى إجراء إختبار LSD للتعرف على اقل فروق معنوية بين القياسات.

#### جدول (١١)

دلالة الفروق بين قياسات البحث (قبلي - بيني اول - بيني ثان - بعدي)  
لدى مجموعة البحث في اختبار رمي كرة طبية

LS D	فروق المتوسطات				المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدي	القياس البيني (٢)	القياس البيني (١)	القياس القبلي				
٠.٩٣	*١.٨٢	*١.١٢	٠.٧٣		١٠.١٧	القياس القبلي	اختبار رمي كرة طبية (القدرة العضلية للذراعين)	١
	-	٠.٣٨			١٠.٩٠	القياس البيني الأول		
	*١.٠٨				١١.٢٩	القياس البيني الثاني		
	٠.٧				١١.٥١	القياس البعدي		

يوضح جدول (١١) عدم وجود دلالة فروق معنوية بين القياسين (القبلي - البيني الاول) و(البيني الأول - البيني الثاني) و (البيني الثاني - البعدي) لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغير البدني لإختبار " رمي كرة طبية"، وتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين كل من القياسين (القبلي - البيني الثاني) لصالح القياس البيني الثاني، والقياسين (البيني الأول - البعدي) لصالح القياس البعدي والقياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي في اختبار رمي كرة طبية.

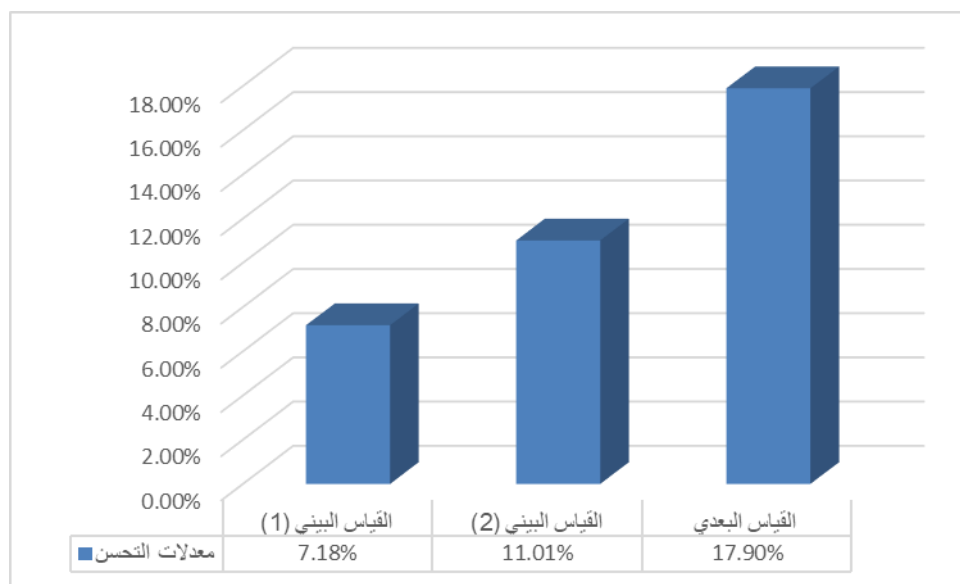
## جدول (١٢)

معدلات التغير بين قياسات البحث ( القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - البعدي)

لدى مجموعة البحث في اختبار رمي كرة طبية

معدلات التغير				المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية
القياس البعدي	القياس البيني (٢)	القياس البيني (١)	القياس القبلي			
%١٧.٨٩٦	%١١.٠١٣	%٧.١٧٨		١٠.١٧	القياس القبلي	إختبار رمي كرة طبية (القدرة العضلية للذراعين)
%٩.٩٠٨	%٣.٤٨٦			١٠.٩	القياس البيني الأول	
%٦.٢٠٠				١١.٢٩	القياس البيني الثاني	
				١١.٩٩	القياس البعدي	

يوضح جدول (١٢) معدلات التغير بين قياسات البحث ( قبلي - بيني اول - بيني ثان - بعدي) لدى مجموعة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية ، حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين ( %٧.١٧٨ : %١٧.٨٩٦ )



جدول (١٣) تحليل التباين بين قياسات البحث (قبلي - بيني اول - بيني ثان - بعدي)

لدى مجموعة البحث في اختبار سارجنت

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	اختبار سارجنت (القدرة العضلية للرجلين)	بين القياسات	٣	٧٣٨٢.٤٢	٢٤٦٠.٨٠	* ١٤.٢٥
		داخل القياسات	٦٠	١٠٣٦٠.٩٣	١٧٢.٦٨	
		المجموع	٦٣	١٧٧٤٣.٣٥		

يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق بين قياسات البحث (القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - البعدي) لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية "إختبار سارجنت" قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة معنوية بين قياسات البحث (القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - البعدي)، مما دفع الباحثة إلى إجراء إختبار LSD للتعرف على اقل فرق معنوي بين القياسات.

## جدول (١٤)

دلالة الفروق بين قياسات البحث (قبلي - بيني اول - بيني ثان - بعدي)

لدى مجموعة البحث في اختبار سارجنت

LSD	فروق المتوسطات				المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدي	القياس البيني (٢)	القياس البيني (١)	القياس القبلي				
٨.٩٣	*٢٨.٧٥	*٢٠.٣١	*١٠.٦٣		١٩٤.٣٧	القياس القبلي	اختبار سارجنت (القدرة العضلية للرجلين)	٢
	*١٨.١٢	*٩.٦٨			٢٠٥	القياس البيني الأول		
	٨.٤٤				٢١٤.٦٨	القياس		

LSD	فروق المتوسطات				المتوسطات	القياسات	الإختبارات البدنية	م
	القياس البعدي	القياس البيني (٢)	القياس البيني (١)	القياس القبلي				
						البيني الثاني		
				٢٢٣.١٢		القياس البعدي		

يوضح جدول (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين (البيني الثاني - البعدي) لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغير البدني لإختبار "سارجنت"، وتوجد دلالة فروق معنوية بين كل من والقياسين (القبلي - البيني الأول) لصالح القياس البيني الأول، وبين القياسين (القبلي - البيني الثاني) لصالح القياس البيني الثاني، وبين القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي، وكذلك توجد فروق بين كل من القياسين (البيني الأول - البيني الثاني) لصالح القياس البيني الثاني، وبين القياسين (البيني الأول - البعدي) لصالح القياس البعدي في المتغير البدني لإختبار سارجنت قيد البحث للمجموعة التجريبية

### جدول (١٥)

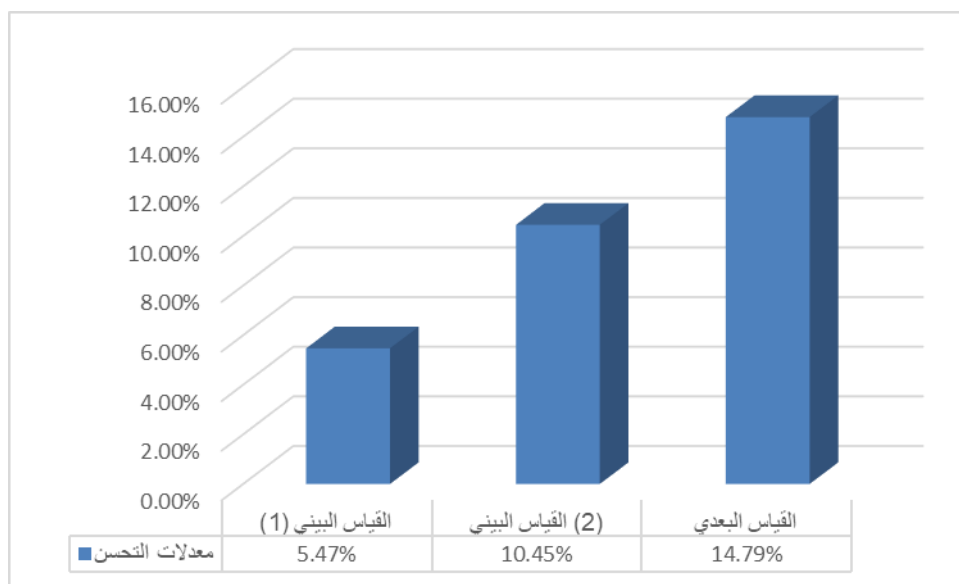
معدلات التغير بين قياسات البحث (قبلي - بيني أول - بيني ثانٍ - بعدي)

لدى مجموعة البحث في إختبار سارجنت

معدلات التغير				المتوسطات	القياسات	الإختبارات البدنية
القياس البعدي	القياس البيني (٢)	القياس البيني (١)	القياس القبلي			
%١٤.٧٩١	%١٠.٤٤٩	%٥.٤٦٩		١٩٤.٣٧	القياس القبلي	إختبار سارجنت (القدرة العضلية للرجلين)
%٨.٨٣٩	%٤.٧٢٢			٢٠٥	القياس البيني الأول	
%٣.٩٣١				٢١٤.٦٨	القياس البيني الثاني	
				٢٢٣.١٢	القياس البعدي	

يوضح جدول (١٥) معدلات التغير بين قياسات البحث (قبلي - بيني أول - بيني ثانٍ - بعدي) لدى مجموعة البحث في إختبار سارجنت، حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين ( %٥.٤٦٩ : %١٤.٧٩١ )





جدول (١٦)

تحليل التباين بين قياسات البحث (قبلي - بيني اول - بيني ثان - بعدي)  
لدى مجموعة البحث في اختبار التصويب الكراجي من الوثب العالي

م	الإختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
٢	اختبار التصويب من الوثب العالي	بين القياسات	٣	٤٦.٢٩	١٥.٤٢	*٢١.٢٩
		داخل القياسات	٦٠	٤٢.١٨	٠.٧٠	
		المجموع	٦٣	٨٨.٤٨		

يوضح جدول (١٦) دلالة الفروق بين قياسات البحث (القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - البعدي) لدى مجموعة البحث التجريبية إختبار التصويب الكراجي من الوثب العالي قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ويتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - البعدي)، مما دفع الباحثة إلى إجراء إختبار LSD للتعرف على اقل فرق معنوي بين القياسات.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين قياسات البحث (قبلي - بيني اول - بيني ثان - بعدي)  
لدى مجموعة البحث في اختبار التصويب الكراجي من الوثب العالي قيد البحث

LSD	فروق المتوسطات				المتوسطات	القياسات	الإختبارات البدنية
	القياس البعدي	القياس البيني (٢)	القياس البيني (١)	القياس القبلي			
٠.٥٣	*٢.١٨	*١.٨٧	*١		٥	القياس القبلي	اختبار التصويب من الوثب العالي
	*١.١٨	*٠.٨٧			٦	القياس البيني الأول	
	٠.٣١				٦.٨٧	القياس البيني الثاني	

LSD	فروق المتوسطات				المتوسطات	القياسات	الإختبارات البدنية
	القياس البعدي	القياس البيني (٢)	القياس البيني (١)	القياس القبلي			
					٧.١٨	القياس البعدي	

يوضح جدول (١٧) عدم وجود دلالة فروق مغوية بين القياسين (البيني الثاني - البعدي) لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغير المهاري لإختبار "إختبار التصويب الكراجي من الوثب العالي"، وتوجد دلالة فروق مغوية بين كل من والقياسين (القبلي - البيني الأول) لصالح القياس البيني الأول، وكذلك بين القياسين (القبلي - البيني الثاني) لصالح القياس البيني الثاني، وبين القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي، وبين القياسين (البيني الأول - البيني الثاني) لصالح القياس البيني الثاني، وبين القياسين (البيني الأول - البعدي) لصالح القياس البعدي، في المتغير المهاري لإختبار إختبار التصويب الكراجي من الوثب العالي قيد البحث للمجموعة التجريبية.

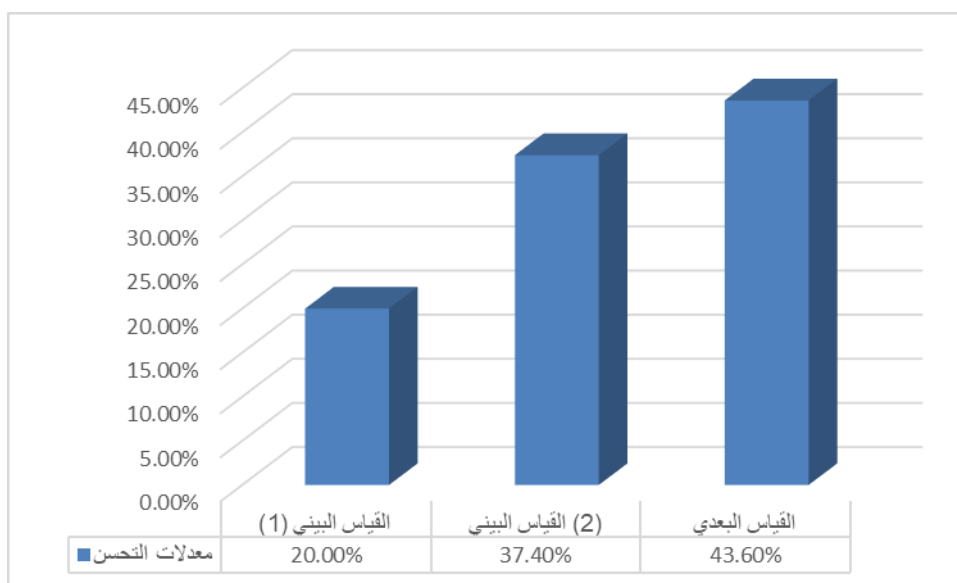
### جدول (١٨)

معدلات التغير بين قياسات البحث (قبلي - بيبي اول - بيبي ثان - بعدي)

لدى مجموعة البحث في إختبار التصويب الكراجي من الوثب العالي قيد البحث

معدلات التغير				المتوسطات	القياسات	الإختبارات البدنية
القياس البعدي	القياس البيني (٢)	القياس البيني (١)	القياس القبلي			
%٤٣.٦٠٠	%٣٧.٤٠٠	%٢٠.٠٠٠		٥	القياس القبلي	إختبار التصويب الكراجي من الوثب العالي
%١٩.٦٦٧	%١٤.٥٠٠			٦	القياس البيني الأول	
%٤.٥١٢				٦.٨٧	القياس البيني الثاني	
				٧.١٨	القياس البعدي	

يوضح جدول (١٨) معدلات التغير بين قياسات البحث (قبلي - بيبي اول - بيبي ثان - بعدي) لدى مجموعة البحث في إختبار التصويب الكراجي من الوثب العالي، حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين (%٢٠.٠٠٠) (%٤٣.٦٠٠)



ثانياً: مناقشة النتائج:

ويتضح من مناقشة نتائج الفرض الاول الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسات (القبلي والبينية الاولى والبينية الثانية والبعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى تنمية القدرة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويتضح من خلال جدول رقم (١٠)(١٣) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث (القلبية - البيئية الاولى - البيئية الثانية - البعدية) لدى عينة البحث من ناشئات كرة اليد في متغير إختبارات القدرة العضلية لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما دفع الباحثة إلى إجراء إختبار (L.S.D) لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين متوسطات متغيرات قياسات البحث الاربعة كما هو موضح بالجدول رقم (١١)(١٤) الخاص بدلالة أقل فروق معنوية بين متوسطات متغيرات قياسات البحث الاربعة (القلبية - البيئية الاولى - البيئية الثانية - البعدية) لعينة البحث من ناشئات كرة اليد في متغير إختبارات القدرة العضلية قيد البحث، وإن فروق المتوسطات كالتالي:

في إختبار رمي كرة طبية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي بقيمة (١٠.١٧) والقياس البيئي الأول (٠.٧٣) وبين القياس البيئي الأول (١٠.٩٠) والبيئي الثاني بقيمة (٠.٣٨) وبين القياسين البيئي الثاني (١١.٢٩) والبعدي بقيمة (٠.٧) في قيمة إختبار (L.S.D)، وكانت القيمة المحسوبة لدلالة أقل فرق معنوي في إختبار LSD هي (٠.٩٣)، كما يتضح من جدول (٢) عدم وجود دلالة فروق معنوية بين القياسين (القبلي - البيئي الاول) و (البيئي الأول - البيئي الثاني) و(البيئي الثاني - البعدي) لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغير البدني لإختبار " رمي كرة طبية"، وتوجد دلالة فروق معنوية بين كل من القياسين (القبلي - البيئي الثاني) لصالح القياس البيئي الثاني بقيمة (١.١٢)، والقياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي في إختبار رمي كرة طبية بقيمة (١.٨٢) وبين القياسين (البيئي الأول . البعدي) لصالح القياس البعدي بقيمة (١.٠٨)

في إختبار " سارجنت " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البيئي الثاني (٢١٤,٦٨) والقياس البعدي (٨,٤٤) في قيمة إختبار (L.S.D)، وكانت القيمة المحسوبة لدلالة أقل فرق معنوي في إختبار LSD هي (٨,٩٣)، كما يتضح من جدول (٤.٥) عدم وجود دلالة فروق معنوية بين القياسين (البيئي الثاني . البعدي) لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغير البدني لإختبار "سارجنت"، وتوجد دلالة فروق معنوية بين كل من القياسين (القبلي . البيئي الأول) لصالح القياس البيئي الأول بقيمة (١٠,٦٣)، وكذلك بين القياسين (القبلي . البيئي الثاني) لصالح القياس البيئي الثاني بقيمة (٢٠,٣١)، وكذلك توجد دلالة فروق معنوية بين القياسين (القبلي . البعدي) لصالح القياس البعدي بقيمة (٢٨,٧٥)، وكذلك توجد دلالة فروق معنوية بين القياسين (البيئي الأول . البيئي الثاني) لصالح القياس البيئي الثاني بقيمة (٩,٦٨)، وكذلك بين القياسين (البيئي الأول . البعدي) لصالح القياس البعدي بقيمة (١٨,١٢) لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغير البدني لإختبار "سارجنت"

وتعزو الباحثة هذا التحسن الإيجابي والملاحظ في القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى طبيعة تدريبات التايبو المستخدمة وماتتضمنها من مجموعة المهارات والحركات المميزة لتدريبات التايبو والتي تتركز أساسا على عمل كلا من عضلات الذراعين والرجلين في اتجاهات مختلفة من الثبات والحركة وهذا ما يتطلبه مستوى الأداء البدني.

ومن خلال التعرف على العديد من أنظمة التدريب الحديثة وجد أن تدريبات التايبو Tae-BO أصبحت تستخدم في نطاق واسع وذلك لسهولة إستخدامها وممارستها، فضلا عما تتميز به من تنوع حركي مذهل ومتعدد الشدات مما يساعد في تحسين القدرة العضلية. (٢٥) : (٥٤)

وهذا التنوع في تدريبات التايبو من حيث طبيعة الحركة وطريقة الأداء والسرعة المختلفة للأداء وما يشتمل عليه أيضا من أساليب أداء تعتبر أكثر فاعلية لتحسين بعض القدرات البدنية وبالتالي مستوى الأداء المهارى وهذا يتفق مع ما أشارت اليه كلا من **ريبكا فالس وكريستين ليدفال** Rebecca vall Christine lidavll (٢٠٠٢)(٢٤)، حيث أشارت إلى الاهتمام بالقدرات البدنية والتوافقية يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لكثير من الأنشطة الرياضية.

ويؤكد ذلك **أبو العلا عبد الفتاح** (٢٠٠٣) أن جرعات التدريب إذا راعت فيها التغيير في اتجاهات التأثير يمكن أن تؤدي إلى سرعة الوصول إلى الأداء الأفضل وهو ما ينتجه تدريبات التايبو TaeBo. (١: ٢٤-٣٨)

وكل هذا أيضا يتفق مع دراسة عزيزة عفيفى (٢٠٠٦) (١٣)، بسمات محمد (٢٠٠٧) (٢)، جيهان الصاوي (٢٠٠٧) (٣)، سناء مسعود (٢٠٠٨) (٦)، ودراسة رباب بكر (٢٠٠٩) (٤)، ناهد فياض (٢٠٠٩) (١٧)، سيدة محمد (٢٠١١) (٧)، صفية محى الدين (٢٠٢٠) (١٠) والتي أدت إلى تحسين في القدرات البدنية نتيجة لأستخدام تدريبات التايبو الذى تم في اختبارات التدريبات التي تتمشى مع المسار الحركى للأداء البدنى للنشاط الممارس، ودراسة Nataliengreer (٢٠٠٧) (٢٦) في بعض الألعاب الرياضية بأستخدام تدريبات التايبو بهدف التوصل إلى رفع مستوى القدرات البدنية والمهارات الأساسية بإعتبارها عاملا أساسيا ومساهما لرفع مستوى أداء اللاعبين، والتي يمكن أن تتفق مع متطلبات (النشاط التخصصى) وذلك لمعرفة أفضل الأساليب أو الوسائل التدريبية المناسبة لتنمية القدرات البدنية وقد ترى الباحثة أن برامج تدريبات التايبو لها تأثير إيجابى على تنمية القدرة العضلية وتحسين مستوى التصويب بالوثب العالي.

وتشير أيضا أهم نتائج دراسة سلوى موسى (٢٠٠٢) إلى أن تدريبات التايبو تعمل على رفع مستوى العديد من عناصر اللياقة البدنية المتمثلة (القدرة العضلية للرجلين والقدرة العضلية للذراعين، الرشاقة) بجانب تأثيرها الإيجابي في رفع المستوى المهارى. (٥: ٢٨-٣٢) وتعزو الباحثة أن تدريبات التايبو المستخدمة كالتدريب على حركات الوثب المختلفة ساعدت على تنمية القدرات البدنية حيث تتطلب هذه التمرينات تحريك أكثر من مجموعة عضلية في اتجاهات مختلفة وفى نفس الوقت تساعد على تحسين القدرة العضلية والقدرة على تحسين الأداء بصورة صحيحة ودقيقة ممايساعد على تحسين الاستجابات بين الجهازين العضلى والعصبى وبالتالي أدى إلى تحسن التوافق العضلى والعصبى وبالتالي يحسن من القدرات البدنية. ومن خلال ماسبق عرضه ومناقشة النتائج وماجاء في الدراسات المرجعية، ويتضح لنا أن ماجاء بها يتفق مع الدراسة الحالية حول وجود علاقة بين تدريبات التايبو وتنمية المتغيرات البدنية فهذا قد تحقق الفرض الأول الذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلى والبينى الاول والبينى الثانى والبعدى) للمجموعة التجريبية في مستوى تنمية القدرة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدى).

كما يتضح من خلال مناقشة الفرض الثانى الذى ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلىة والبينية الأولى والبينية الثانية والبعدية) للمجموعة التجريبية في مستوى تنمية مستوى اداء مهارة التصويب بالوثب العالي قيد البحث لصالح القياس البعدى.

ويتضح من خلال جدول رقم (١٦) (١٧) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث (القبلىة - البينية الاولى - البينية الثانية - البعدية) لدى عينة البحث من ناشئات كرة اليد في اختبار التصويب بالوثب العالي لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما دفع الباحثة إلى إجراء اختبار (L.S.D) لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين متوسطات متغيرات قياسات البحث الاربعة كما هو موضح بالجدول رقم (١٧) الخاص بدلالة أقل فروق معنوية بين متوسطات متغيرات قياسات البحث الاربعة (القبلىة - البينية الاولى - البينية الثانية - البعدية) لعينة البحث من ناشئات كرة اليد في متغير إختبارات مهارة التصويب بالوثب العالي قيد البحث، وإن فروق المتوسطات كالتالى :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البينى الثانى (٦.٨٧) وبين القياس البعدى (٠.٣١) في قيمة اختبار (L.S.D)، وكانت القيمة المحسوبة لدلالة أقل فرق معنوي في

اختبار LSD هي (0.03)، كما يتضح عدم وجود دلالة فروق معنوية بين القياسين (البينى الثانى - البعدى) لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغير المهارى لإختبار " التصويب الكرياجى من الوثب العالى" وتوجد دلالة فروق معنوية بين كل من القياسين (القبلى . البينى الأول) لصالح القياس البينى الأول بقيمة (1)، وكذلك بين كل من القياسين (القبلى . البينى الثانى) لصالح القياس البينى الثانى بقيمة (1.087) وكذلك بين كل من القياسين (القبلى . البعدى) لصالح القياس البعدى بقيمة (2.18) وكذلك توجد دلالة فروق معنوية بين كل من القياسين (البينى الأول . البينى الثانى) لصالح القياس البينى الثانى بقيمة (0.087)، وبين كل من القياسين (البينى الأول . البعدى) لصالح القياس البعدى بقيمة (1.018) في المتغير المهارى لإختبار "التصويب الكرياجى من الوثب العالى" قيد البحث للمجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة ذلك التحسن الظاهر في البحث يرجع الي التأثير الإيجابي لتدريبات التايبو في العملية التدريبية والتي اعتمدت الباحثة في تصميمه مراعاة الخصائص السنوية للفئة العمرية قيد البحث والمسارات الحركية للمهارة التصويب قيد البحث.

وترى الباحثة أن أغلب مهارة التصويب في كرة اليد تعتمد على الحركة من خلال مسارات حركية متنوعة السرعة ومتنوعة الاتجاهات مما يعطى أهمية خاصة لتدريبات التايبو متنوعة المسارات الحركية في تطوير الأداء المهارى.

وتساعد تدريبات التايبو TaeBO على تحسين اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لأنها تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية بالاستمرارية في الأداء من الناحية المهارية لأنفاق هذه التدريبات في مسارها الحركى (٢ : ٦).

ويرى كلامن " Mirsad (٢٠١٨) أن تدريبات التايبو TaeBO تعمل على تنمية اللياقة البدنية وبالتالي تؤثر على مستوى الأداء المهارى. (٢٢)

ويذكر silviu Andrei Badea (٢٠١٧) أن تدريبات التايبو TaeBO تعمل على رفع الكفاءة البدنية للاعب. (٢٣).

وتتفق الباحثه مع ماتوصلت اليه كل من "سلوى موسى (٢٠٠٢) (٥)، شيرين يوسف (٢٠٠٤) (٨)، عالية شمس الدين (٢٠٠٤) (١١)، ودراسة سيدة عبد العال (٢٠١١) (٧) (20) (ATekin. Aykora, E. Tekin, G., & Female students, (2018)

Clair,M JASMINA ,Mustedanaagi,Bojanjoric " (21) (2014),Borislav,Cicovic: إلى أن تدريبات التايبو تعمل على رفع مستوى الأداء المهارى.

ما سبق يتفق مع نتائج البحث الحالي حيث يؤكد بأن تدريبات التايبو تعمل على تحسين لياقة الجسم ومستوى الأداء المهارى لأنه يعتبر برنامجا متكاملًا.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى للدراسة البحثية والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلى والبينى الاول والبينى الثانى والبعدى) للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب العالى قيد البحث لصالح القياس البعدى.

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وتفسيرها ومن خلال أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم والإجراءات التي إتخذتها الباحثة وعرض ومناقشة النتائج التالية يمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية:

١- يؤثر تطبيق برنامج تدريبات التايبو على عينة البحث تأثيراً إيجابياً ملحوظاً وذو دلالة إحصائية على متغيرات الدراسة في مستوى القدرة العضلية للذراعين والرجلين قيد البحث.

٢- يؤثر تطبيق برنامج تدريبات التايبو على عينة البحث تأثيراً إيجابياً ملحوظاً وذو دلالة إحصائية على مستوى الاداء المهاري للتصويب بالوثب العالي قيد البحث.  
التوصيات:

- وفى حدود ما أمكن التوصل إليه من نتائج توصى الباحثة بما يلي:
- ١- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال تطبيقها على الرياضات الأخرى.
  - ٢- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وتطبيق تدريبات التايبو لمختلف المراحل السنوية
  - ٣- التطرق الى هذه الدراسة كأساس مرجعي لإجراء مزيد من البحوث والدارسات.
  - ٤- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تخطيط وإعداد البرامج التدريبية باستخدام أساليب حديثة تجذب الناشئين والناشئات للممارسة وتساعد في سرعة التوجيه الصحيح والسريع البعيد عن الملل والروتين للعملية التدريبية.

#### قائمة المراجع:

##### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣): تدريب السباحة للمستويات العليا، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- بسمات محمد على (٢٠٠٦) : " تأثير تدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة المنيا.
- ٣- جيهان يوسف احمد الصاوي(٢٠٠٧): تأثير التدريب العرضي بأستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات رياضة التايكوندو، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
- ٤- رباب عطية وهبه بكر(٢٠٠٩): تأثير برنامج مقترح بأستخدام تدريبات Tae-BO على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لجهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع، كلية التربية للبنات، جامعة الزقازيق
- ٥- سلوى سيد موسى حسب النبى (٢٠٠٢): تأثير برنامج لتمرينات التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعد الايض القاعدى وبعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى المهارى لاداء بعض الوثبات.
- ٦- سناء محمود مأمون مسعود(٢٠٠٨) : فاعلية تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والنفس فسيولوجيا ومستوى الأداء في التمرينات الأيقاعية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات.
- ٧- سيدة على عبد العال محمد (٢٠١١) : تأثير تدريبات التايبو Tae-BO على بعض المغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في البالية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
- ٨- شيرين أحمد يوسف (٢٠٠٤): تأثير تدريبات التايبو على نشاط الغدة الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزة، بحث منشور، مجلة البحوث، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، قناة السويس.
- ٩- شيماء جمال الدين جعفر (٢٠١٤):" تأثير برنامج تمارين التايبو على بعض قدرات الربط وتعلم بعض مهارات الجمباز الأرضي"، بحث منشور، مجلة أسيوط للعلوم التربية الرياضية والفنون المجلد ١١٤ ، العدد الأول، ص ٢٥٢. ٢٦٧.

- ١٠- صفية أحمد محي الدين (٢٠٢٠): تأثير استخدام التايبو على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى البالية، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف.
- ١١- عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٤): تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو على تحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى فى الرقص الحديث، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٢- عزيزة محمد عفيفى (٢٠٠٦) : تأثير تدريبات التايبو على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقى لمسابقة رمى الرمح، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية
- ١٣- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٠) التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، الإسكندرية، دار المعارف.
- ١٤- فتحى أحمد هادى السقاف (٢٠١٠)التدريب العلمى الحديث فى رياضة كرة اليد، التدريب . النظريات . التطبيق . الطرق . الوسائل . الفسيولوجية، الإسكندرية، مؤسسة حورس
- ١٥- محمد توفيق الوليلى (٢٠٠١) كرة اليد تعليم تدريب تكتيك، ط٦، دار GMS، القاهرة.
- ١٦- محمد صبحى حسنين (٢٠١٢). "علم التدريب الرياضى" الطبعة الثانية، القاهرة، دار الكتب
- ١٧- ناهد خيرى عبد الله فياض (٢٠٠٩). تأثير تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق
- ١٨- نعمات أحمد عبد الرحمن (٢٠٠٠). الأنشطة الهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٩- هاله كامل قاسم (٢٠١٢): "تأثير تدريبات التايبو على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الكاراتيه، مجلة لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 20- **ATekin, Aykora, E. Tekin, G., & Female students, (2018)**"The physical Motoric and psychosocial Outcomes of Tae BO Program in university Outcomes of Tae BO Program in university "International Conference of Sport Science – AESA,(2), (4)
- 21- **Clair, M JASMINA** ,Mustedanaagi,Bojanjoric ,Borislav,Cicovic:.(2014) "EFFECTS OF TAEBO AEROBIC TRAINING PROGRAM ON THE FITNESS ABLITLES OF YOUNGWOMEN " Facta Universitatis Series: Physical Education and sport ,vol.12,NO1, ,41-49.
- 22- **Muftic,Mirsad ,Jankovic** ,Slavica,Kapetanovic, (2018) "Influence of TAE BO exercise on quality of life in women with osteoporosis ".ActaMedica Saliniana ,48, 1; 40-45 doi : 10,5457/456.
- 23- **Silviu Andrei (2017)** TaeBO – Form of Gvm , Editura Lumen,AsociatiaLumen
- 24- **Te. Poel, Brake(2002)** Die fitness sport arthai. Bo. eine Trend sport art fuor den schul sport thai. Bo. zurtechnok und zun stunden auf ban eimeraktullen fitness sport art, lehrhilfenfurden sport un terricht (schomdorf) 51 (4) 1.5 GERMANY ,
- 25- **The American council on exercise (ACE)(1999):** beginners should use core with tae. Bo and other kick Boxing work outs the physic ion and sport medicine, vol.27. No.6 June.

