

## تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايو المعدلة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية والمهارية للاعب كرة السلة

\* د/ احمد عبد الله محمد الروبي

مشكلة البحث واهميتها:-

يسعى البحث العلمي في العصر الحديث إلى اكتشاف تأثيرات أو علاقات ليس لها استخدام مباشر في الحياة العملية في وقتها، وقد شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً علمياً غزيراً في مجالات الحياة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة وكان هذا التقدم ثماراً للتجارب والبحوث واكتشاف الحقائق العلمية وعلاقتها بالظواهر الأخرى باستخدام الملاحظة العلمية والتجارب العملية والميدانية للارتقاء بمستوى الأداء الفني لممارسة النشاط الرياضي.

وتعتبر كرة السلة أحد هذه الأنشطة التي تتميز بطابع من التشويق والإثارة والمتعة واحتلت مركزاً متقدماً بين الرياضات التي يتنافس عليها أولمبيا وعالمياً ومحلياً وتطورت تطوراً سريعاً منذ نشأتها حتى يومنا هذا من الناحية الفنية والبدنية والخطيطة والقانونية ويجب أن يقابل هذا التطور تطوراً مماثلاً في مستوى أعداد اللاعبين للوصول إلى المستويات العليا .

ويؤكد كلا من علي عبد الرحمن ، و طلحة حسام الدين (١٩٩٢م) ، محمد علاوي (١٩٩٤م) أن تقدم مستوى اللاعب في عملية التدريب يعتمد على البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير وتنمية اللاعب بدنياً ومهارياً وخطيئياً من خلال الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية .  
( ٢٢ : ٣ ) ، ( ٢٨ : ٣٦ ) .

ويؤكد حسن معوض (٢٠٠٣م) إن كرة السلة تتطلب مهارات وقدرات متعددة وشاملة لتحقيق مستوى عالي في الأداء ولهذا يتميز التدريب الرياضي في كرة السلة بالقدرة على التأثير الجوهري والتنظيم وكفاءة التدريب والتي تلقى بمتطلبات وواجبات جديدة ومتعددة (٩ : ٢٥)

\* أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس

ويهدف التدريب الرياضي إلى رفع الأداء الرياضي عن طريق تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة وقدرتها على الأداء الرياضي مع الاقتصاد في الجهد المبذول (٢ : ٦٣)

ويطالب كلا من ديتيمان **Dintiman** (١٩٩٠م) ، والسيد عبد المقصود (١٩٩٢م) ، ومحمد عثمان (٢٠٠٠م) إلى ضرورة الاهتمام بالأبحاث والبرامج التكميلية للوسائل وطرق التدريب الجديدة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل نشاط وإحداث تأثير كلى على الأعضاء الداخلية لجسم الرياضي بمساعدة التغير في أشكال الحمل وطرق التدريب وكذلك نوعية التدريب المستخدم لأحداث التكيف. (٣٥ : ١١) ، (٧ : ٢٩٤) ، (٣٠ : ٢٢٧، ٢٢٨).

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م) إلى إن المدرب الرياضي الناجح بدوره مثل الطبيب الذي في البداية يشخص الحالة ثم يضع لها خطة فهو في البداية يقوم بتشخيص الحالة التدريبية للرياضي وظروفه المختلفة ويضع على ذلك برنامجه التدريبي الذي يتواءم مع احتياجات ومتطلبات نوع النشاط التخصصي ويختلف درجات أحمال التدريب المختلفة ما بين التدريب الهوائي واللاهوائي . (٣ : ٣٠٥).

ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع العلمية الحديثة ومن خلال شبكة الإنترنت توصل إلى أسلوب جديد من أساليب التدريب الهوائية واللاهوائية التي تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للرياضي ويطلق عليها تدريبات التايو **TAE-BO** . (٣٩ )

حيث يشير بيلي بلا نكس **Billy Blanks** (١٩٩٩م) المبتكر الأول لتمارين التايو أن برنامج تدريبات التايو يعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية والكفاءة الفسولوجية يتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة أثناء الأداء بالموسيقى وتعمل على تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة و زيادة استهلاك الأوكسجين وبالتالي القدرة الهوائية . (٣٤ : ٥٤، ٥٣)

ويرى تيول وبريك. Te-pole-h p,Brke (٢٠٠٢م) أن تدريبات التايو تعتبر أسلوب جديد لبرنامج معاصر يتم ممارسته في شكل جماعي يمتاز بالتشويق والمتعة ويسعى إلى تحسين اللياقة البدنية . ( ٤٤ : ٣ ) .

ويرى الباحث من خلال خبرته كلاعب ومدرب وباحث أن استخدام الطرق التدريبية الجديدة وتنظيم عملية التدريب تؤدي إلى أفضل النتائج الإيجابية مما يؤدي إلى سرعة التطوير والارتقاء بالمستوى وتنظيم عملية التكيف من خلال استخدام العديد من طرق وأساليب التدريب المبتكرة وقد قام الباحث بإدخال بعض التعديلات على تدريبات التايو والأوضاع الأساسية لتلائم نشاط كرة السلة بإضافة تدريبات لتنمية العضلات العاملة في المهارات الحركية المؤداة مع الاحتفاظ بالأوضاع الأساسية لتلك التمرينات في فترة الأعداد العام والخاص للاعب كرة السلة بحيث يتم التنوع والابتكار في التمرينات حتى يكون لها الأثر الجيد في تطوير قدرات اللاعبين لإكسابهم الدافعية والاستمتاع من خلال الموسيقى والحركة وان تختطى الطرق التقليدية التي تثير الملل هذا ما دعي الباحث لإجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير تمرينات التايو المعدلة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والفسولوجية والمهارية للاعب كرة السلة .

#### أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج لتدريبات التايو المعدلة بهدف التعرف على :-
- تأثير تدريبات التايو المعدلة على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة (القدرة- التحمل الدوري التنفسي - السرعة - الرشاقة)
- تأثير تدريبات التايو المعدلة على بعض المتغيرات الفسولوجية للاعب كرة السلة (القدرة اللاهوائية - القدرة الهوائية - السعة الحيوية)
- تأثير تدريبات التايو المعدلة على بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ( المحاوره - التميرير - التصويب )

### الفروض :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والفسولوجية والمهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والفسولوجية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والفسولوجية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

### التعريفات :

#### تدريبات التايو :

هي مجموعة من التمرينات تتكون من مزيج من حركات الملاكمة والكاراتيه وتؤدي بانسيابية وليس المقصود بها القتال أو المعركة أو تطبيقات الدفاع القتالي حيث لا يوجد رميات ومسكات أو حركات قتالية أرضية والقصد الوحيد منها هو رفع اللياقة الصحية البدنية من خلال زيادة الحركة مع الوثب بالقدمين ومصاحبة الموسيقى المناسبة لاداء تلك التمرينات ( ٤١ ) .

#### تدريبات التايو المعدلة : (تعريف اجرائي)

هي مجموعة من التمرينات المبتكرة للباحث مشتقة من تدريبات التايو و تتكون من مزيج من حركات تأخذ شكل الأداء المهارى لكرة السلة لتنمية العضلات العاملة في الأداء المهارى للمهارات المختلفة في الإطار الكينماتيكي والديناميكي للمهارة الحركية المؤداه مع الاحتفاظ بالأوضاع الأساسية لتلك التدريبات مع الوثب ومصاحبة الموسيقى لتلك التمرينات.

## الدراسات المرتبطة

- ١- قام اشرف خطاب (١٩٩٠م) بدراسة عنوانها تأثير ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على كفاءة العمل الهوائي واللاهوائي بهدف التعرف على تأثير ممارسة بعض الأنشطة الرياضية (كرة السلة كلعبة جماعية والمبارزة كلعبة فردية) على كفاءة العمل الهوائي واللاهوائي وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ قوام العينة ٦٠ لاعبا (٤٠ لاعبا كرة سلة ، ٢٠ لاعبا مبارزة) وكان من أهم النتائج التي توصل إليها أن لاعبي كرة السلة والمبارزة بحاجة إلى كل من العمل الهوائي واللاهوائي ( ٨ )
- ٢- قام محي فتيحة (١٩٩٠م) بدراسة عنوانها تأثير برنامج مقترح على بعض الجوانب الفسيولوجية والمهارية للاعبي كرة السلة وتهدف إلى وضع برنامج تدريبي للارتقاء بالجوانب الفسيولوجية والمهارية للاعبي كرة السلة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينة ٣٠ لاعبا قسموا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على المتغيرات الفسيولوجية والمهارية قيد البحث ( ٣٢ )
- ٣- قام محسن إبراهيم (١٩٩٢م) بدراسة عامله للخصائص الفسيولوجية والبدنية المميزة للاعبي كرة السلة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ قوام العينة ٨٠ لاعبا وكان من أهم النتائج أن لاعبي كرة السلة بحاجة إلى العمل الهوائي واللاهوائي ويجب إجراء اختبارات العمل الهوائي واللاهوائي عند الانتقاء وفي المنتخبات القومية للأهمية هذه الاختبارات ( ٢٥ )
- ٤- قام عصام عبد الحميد (١٩٩٥م) بدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على قدرة العمل الهوائي واللاهوائي لناشي كرة القدم بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على قدرة العمل الهوائي واللاهوائي لناشي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ لاعبا وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح اثر إيجابيا على قدرة العمل الهوائي واللاهوائي لدى ناشي كرة القدم ( ٢١ )

٥- قام تيمونس Timons (١٩٩٦م) بدراسة مقارنة بين برنامجين للتدريب لزيادة الوثب العمودي على عينه قوامها ٢٤ لاعبا لكرة السلة وتم تقسيمهم لمجموعتين ، واحدة تستخدم الوثب العميق والأخرى تستخدم برنامج التدريب البلومتری لمدة ٦ أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية وكان من أهم النتائج انه لا توجد فروق ذو أهمية بين البرنامجين ( ٤٥ )

٦- قام بدراسة ديكسترا واخرون Dykstra,gl (١٩٩٦م) بدراسة مقارنة لبعض أساليب القدرات البدنية عن طريق تنمية بعض القدرات البدنية عن طريق برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية على عينة قوامها ٣٠ ناشي قسموا إلى ثلاث مجموعات الأولى تحتوى برنامج تحمل والثانية برنامج للسرعة والثالثة ضابطة وكانت مدة الدراسة ٦ أسابيع بواقع أربع وحدات أسبوعيا لمدة ٢٠ دقيقة تدريب خاص لكل مجموعة في الوحدة التدريبية وكان من أهم النتائج انه لا يوجد اختلاف بين مجموعتي التدريب الهوائي واللاهوائي والاختلاف كان في المجموعة الضابطة وتأثير التدريب لكل برنامج كان مختلف ( ٣٦ )

٧- قامت سلوى موسى (٢٠٠٢م) بدراسة تأثير برنامج لتمرينات التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الأيض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهارى لاداء بعض الوثبات ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وكان من أهم النتائج أن برنامج تمرينات التايبو تعمل على تحسن مستوى الأيض القاعدي نتيجة زيادة الكتلة العضلية وتحسن مستوى الأداء في بعض الوثبات المختارة وعناصر اللياقة الحركية وتأخر ظهور التعب. ( ١٣ )

٨- قامت عالية شمس الدين (٢٠٠٤م) بدراسة تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو على تحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء في الرقص الحديث واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ طالبة وقامت بتقسيمها إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وكان من أهم النتائج أن تدريبات التايبو لها تأثير إيجابي على تحسين عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية ( ١٧ )

٩- قامت شرين يوسف (٢٠٠٥م) بدراسة تأثير تدريبات التايو على نشاط الغدة الدرقية وبعض العناصر البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي للمبارزة بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتايو على نشاط الغدة الدرقية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمبارزة والأداء المهاري وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينه من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق وبلغ قوام العينة ٤٠ طالبة وكان من أهم النتائج أن تدريبات التايو تؤدي إلى تحسن كفاءة الغدة الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري للمبارزة ( ١٤ )

١٠- قام عبده صلاح (٢٠٠٥م) بدراسة مقارنة لأساليب تركيب الجرعات التدريبية وتأثيرها على مستوى الأداء البدني المهاري للاعبي كرة السلة بهدف التعرف على تأثير البرنامج الذي يستخدم الوحدات التدريبية وحيدة الاتجاه ومتعددة الاتجاه على المستوى البدني والمهاري للاعبي كرة السلة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٠ لاعبا تحت ١٨ سنة لكرة السلة وكان من أهم النتائج أن استخدام الأسلوب الوحيد في فترة الأعداد الحاص وما قبل المنافسة وتشكيل الحمل بكلا الأسلوبين يؤدي إلى زيادة المستوى البدني والمهاري لكرة السلة ( ١٨ )

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :-

- تحديد منهج البحث والتصميم التجريبي والعينة الملائم لطبيعة الدراسة .
- التعرف على أدوات جمع البيانات المناسبة التي تستخدم في الدراسة.
- تحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح والتدريبات المستخدمة.
- لا توجد دراسة عربية أو أجنبية استخدمت تدريبات التايو في الألعاب الجماعية .
- التعرف على انسب المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة.
- وضع تدريبات جديدة معدلة لتدريبات التايو تناسب كرة السلة تستخدم لتحسين مستوى القدرة الهوائية و اللاهوائية والكفاءة البدنية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة والأداء المهاري في كرة السلة

إجراءات البحث :

أولا منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

ثانيا مجتمع وعينة البحث:-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة قناة السويس لكرة السلة للعام ٢٠٠٤ م / ٢٠٠٥ م وعددهم عشرون لاعبا وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين قوام كل منها (١٠) لاعبين

أسباب اختيار العينة :-

- قيام الباحث بتدريب منتخب جامعة قناة السويس لكرة السلة .
- تقارب العمر الزمني والتدريبي لأفراد العينة .
- انتظام أفراد العينة في التدريب للاستعداد لبطولة الجامعات .

جدول (١)

تجانس مجتمع البحث في متغيرات السن والوزن والطول وبعض عناصر اللياقة البدنية  
والفسيولوجية والمهارية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩,٤٥	١,٢	١٨,٥	٢,٣٨
الطول	سم	١٨٢,٦	٣,٥١	١٨١,٩	٠,٦٠
الوزن	كجم	٨٧,٨	٥,٢٣	٨٣,٦	٢,٤١
المتغيرات الفسيولوجية	الكفاءة البدنية	٧٠,٤,٥٢	١٤٧,٨	٧٠,٩,٣	٠,١-
	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	٣,٤٢	٠,٣٢	٣,٥١	٠,٨٤-
	العمل اللاهوائية	٩,٣١	٠,٦٢	٩,٤١	٠,٤٨-
	السعة الحيوية	٣٣٩٥,٢١	٦٥٢,١	٣٣٩٧,٥	٠,٠١-
المتغيرات البدنية	الجري المكوكي ٥ ٥٥x	٦٢,٩	٩,٥	٦١,٣	٠,٥١
	عدو ٢٠متر	٣,٣٢	١,١٢	٣,٩٢	١,٦١-
	الوثب العمودي	٤٧,٩٢	٣,١	٤٨,٣	٠,٣٧-
المتغيرات المهارية	الجري الزجراجي	١٣,٤٠	١,٢٥	١٣,١	٠,٧٢
	المحاورة حول مجموعة من العوائق	١٢,٢١	٠,٨٢	١١,٨٢	١,٤٣
	التصويب من أسفل السلة ٣٠ث	١٤,٥	١,٢٣	١٥,٠	١,٢٢
	سرعة ودقة التمرير	١٦,٣	١,٣٤	١٧,٠	١,٥٧

يتضح من الجدول السابق (١) أن معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-١,٥٧)، (٢,٣٨) أي أن جميع القياسات قد انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يدل على تجانس مجتمع البحث في متغيرات السن والوزن والطول والمتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة مان ويتني المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والوزن والطول والاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث (القياس القبلي)

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة مان ويتني المحسوبة	مج ٢	مج ١	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
غير دال	٠٠٧	٤٤,٥	٩١,٥	١١٠,٥	١,٦	١٨,٨٥	١,٣	١٩,٦	السن
غير دال	٠٠٩	٤٥,٠	١١٠	١٠٠	٢,٦٢	١٨٤,٥	٢,٩	١٨٣,٣	الطول
غير دال	٠٠٨	٤٤,٠	١١١	٩٩	٤,٢	٧٤,٦	٣,٢	٧٤,٣	الوزن
غير دال	٠٠٦	٤٢,٥	١١٢,٥	٩٧,٥	١٥١,٢	٧٣٠,٦	١٥٢,٣	٧٢٦,٢	الكفاءة البدنية
غير دال	٠٠٧	٤٧	١٠٨	١٠٢	٠,٨٩	٣,٥٢	١,٠١	٣,٥٣	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
غير دال	٠٠٨	٢٩	١٢٦	٨٤	١,٢	٩,٥١	٠,٧٢	٩,٣٢	العمل اللاهوائية
غير دال	٠٠٦	٣٦	١١٩	٩١	٦٤١,٦	٣٤١٠,٢	٦٥١,٢	٣٣٩٨,١	السعة الحيوية
غير دال	٠٠٩	٤٦,٥	١٠٨,٥	١٠١,٥	١,٥١	٧٢	١,٣٢	٧١,٥	الجرى المكوكي ٥٥
غير دال	٠٠٨	٤٧	١٠٨	١٠٢	٠,١٣	٤,١٢	٠,٠٨	٤,١	عدو ٣٠ متر
غير دال	٠٠٧	٤٧	١٠٨	١٠٢	١,٣	٤٢,١	١,٨٢	٤٣,٧	الوثب العمودي
غير دال	٠٠٩	٤١	١١٤	٩٦	١,٥٢	١٩,٩٨	١,٣	١٩,٣	الجرى الزجاجي
غير دال	٠٠٧	٤٤,٥	٩٩,٥	١١٠,٥	٠,٨٣	٨,٩٢	١,٧	٩,٣٢	المحاورة حول مجموعة من العوائق
غير دال	٠٠٩	٤٧,٥	١٠٢,٥	١٠٧,٥	١,٣٢	١٤,٩	١,٤	١٤,٣	التصويب من اسفل السللة ٣٠ سم
غير دال	٠٠٧	٤١	١٤٤	٩٦	١,٤١	١٧,٣	١,٧٢	١٦,٢	سرعة ودقة التمرير

قيمة مان ويتني الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢٣

يتضح من جدول (٢) أن قيمة مان ويتني المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والوزن والطول والاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية تراوحت ما بين (٢٩,٠ ، ٤٧,٥) وهي قيم أكبر من قيمة مان ويتني الجدولية والتي تساوي (٢٣) وان قيمة الدلالة تراوحت ما بين (٠,٠٦ ، ٠,٠٩) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يشير إلى عدم وجود قيمة دالة إحصائية بين المجموعتين مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

١- قياس الوزن :- استخدم الباحث الميزان الطبي المعايير حتى اقرب نصف كجم لقياس وزن الأشخاص .

ب- قياس الطول : استخدم الباحث الرستامتر لقياس الطول وذلك حتى اقرب نصف سم .

ج - المسح المرجعي :- قام الباحث بأجراء المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث وشبكة الإنترنت وذلك لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة وكذلك انسب الاختبارات والتمرينات البدنية المتداولة والتي لها معاملات علمية عالية .

(١٨) ، (٦) ، (٤) ، (٣٢) ، (٤) ، (٣) ، (١٢) ، (٢٤) ، (٣١) ، (٢٨)

#### الدراسة الاستطلاعية :-

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية لكرة السلة للعام الجامعي ٢٠٠٤م / ٢٠٠٥م قوامها (١٠) لاعبين وذلك بهدف

- معرفة المشكلات التي قد تواجه التطبيق خلال البرنامج وكيفية حلها .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- تطبيق وحدة من البرنامج التدريبي للتأكد من إمكانية التطبيق العملي وطرق التنظيم .
- معرفة مدى مناسبة التمرينات المعدلة لعينة البحث .
- ضبط متغيرات ومكونات الحمل التدريبي من شدة وحجم و كثافة .
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة .

#### الاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية الخاصة بالاختبارات الفسيولوجية و البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة و قام بتحديد الاختبارات المناسبة لطبيعة الدراسة من حيث العينة والمنهج المستخدم ومتغيرات الدراسة والبرنامج المطبق من خلال المسح الرجعي وهي :

أ - الاختبارات الفسيولوجية :

- ١ - اختبار الدرج المطور لروفيير **Ruffier Test** لقياس الكفاءة البدنية ( ٢٤ : ٥٨ )
- ٢ - اختبار الدرج المطور لروفيير **Ruffier Test** لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين **Vo2 Max** كمقياس للعمل الهوائي ( ٢٤ : ٥٩ ) .
- ٣ - اختبار هيلينك - درانسفيلد - ميلر **Hellelink, Dransfield & Melleerowiex Test** لقياس العمل اللاهوائي ( ٢٨ : ٥٠ ) .
- ٤ - اختبار السعة الحيوية **Vital capacity** لقياس كفاءة الرئتين في اخذ أقصى شهيق وطرود أقصى زفير ( ٢٩ : ٦٣ ) . مرفق (١)

ب - الاختبارات البدنية :-

- ١ - اختبار الجري المكوكي  $٥ \times ٥٥$  متر **Meter shuttle runt Test** لقياس الجلد الدوري التنفسي ( ٢٨ : ٢٠٨ ) .
- ٢ - اختبار ٣٠ متر عدو **Meter Dashtes 30m** لقياس السرعة ( ٦ : ٣٨ ) .
- ٣ - اختبار الوثب العمودي **Vertical Jump** لقياس القدرة العضلية ( ٢٨ : ٢٨٤ )
- ٤ - اختبار الجري الزجراجي **Zigzag Run Test** لقياس الرشاقة ( ٢٩ : ٢٨٨ )

ج - الاختبارات المهارية :-

- ١ - اختبار سرعة الخاورة حول مجموعة من العوائق لقياس سرعة الخاورة ( ٦ : ١٧٦ )
- ٢ - اختبار التصويب من اسفل النسلة ( ٣٠ ث ) لقياس سرعة ومتابعة التصويب ( ٦ : ١٦٨ )
- ٣ - اختبار سرعة ودقة التمير على مربع على الحائط ( ٤ : ٤٠٧ ) . مرفق (١)

المعاملات العلمية للاختبارات :-

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات عن طريق صدق التمايز والثبات

للاختبارات قيد البحث :-

أ - إيجاد معامل الصدق :

قام الباحث بإيجاد صدق التمايز وذلك على مجموعة من لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية ببور سعيد لكرة السلة قوامها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ومقارنتها بمجموعة أخرى من نفس سن العينة من طلبة الفرق الأولى الغير ممارسين لكرة السلة قوامها (١٠) طلبة.

وجداول (٣) يوضح معاملات صدق التمايز للاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (٣)

معاملات صدق التمايز للاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة الممارسة		المجموعة غير ممارسة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل ايتا ٢	ايتا
	ع	س	ع	س				
الفسيولوجية	٤٦٥,٨٠	٥٢,٣٢	٦٣٤,٢١	٦٩,٠	١٦٨,٤١	٥,٨٤	٠,٨٠	٠,٨٩
	٣,٤	١,٠١	٤,٥٢	١,٠٣	١,١٢	٢,٣٣	٠,٤٨	٠,٧
	٧,٨٤	٠,٧٨	١١	١,٠١	٣,١٦	٧,٣٥	٠,٨٧	٠,٩٣
	٢٣٢٥,٢	٣٥٣,٤	٢٧٢٥,٨	٥٦٥,٢	٤٠٠,٦	٢,٧٢	٠,٥٤	٠,٧٤
البدنية	١٠,٢,٠	١,٠,٥٦	٧٩	٢,٢٣	٢٤	٦,٥٢	٠,٨٤	٠,٩٢
	٥,٥	٠,٨٢	٤,٢	٠,٢١	١,٣	٤,٦٤	٠,٧٤	٠,٨٦
	٣٢,٠	٢,٢٩	٣٥,٠	١,٤	٥	٥,٦	٠,٨	٠,٨٩
	٢١,٣١	١,١٢	١٨,٧٢	١,٠٣	٢,٥٩	٥,٠٨	٠,٧٧	٠,٨٨
المهارية	١٨,٣٢	١,٧٢	١٠,٢	١,٣٢	٨,١٢	١١,١٢	٠,٩٤	٠,٩٧
	٣,٥١	١,٢٣	١٣,٢	١,١٠	٩,٦٩	١٧,٦٢	٠,٩٧	٠,٩٩
	٨,٧٢	١,١٥	١٥,٩١	١,٥	٧,١٩	١١,٤١	٠,٩٤	٠,٩٧

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة الممارسة

الاختبارات الفسيولوجية

والبدنية والمهارية قيد البحث حيث تراوح معامل صدق التمايز ما بين ( ٠,٧ ) ،

( ٠,٩٩ ) مما يدل على صدق الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث .

ب - إيجاد معاملات الثبات :

وذلك عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه بعد مرور أسبوع على عينة قوامها (١٠) لاعبين من منتخب كلية التربية الرياضية ببور سعيد لكرة السلة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة المستخدمة في الدراسة .

وجداول (٤) يوضح معامل الثبات للاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارة قيد البحث .

جدول (٤)

الموسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) لمعامل الثبات للاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارة قيد البحث .

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			
٠,٨٣	٥٦,٢	٦٣٥,٢	٥٢,٣٢	٦٣١,١		الكفاءة البدنية	تأثير الاختبار الأول
٠,٩٢	١,٢	٤,٨١	١,٠٣	٤,٥٢	باللتر	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	
٠,٨٤	١,٤	١١,٣	١,٠٣	١١,٠	ث	العمل اللاهوائية	
٠,٦٩	٢٤٩,١	٢٧٢١,٩	٢٦٥,٢	٢٧٢٥,٨	ملي لتر	السعة الحيوية	
٠,٩١	٣,١٠	٧٨,٣	٣,٢٣	٧٩,٠	ث	الجري المكوكي ٥٥x	تأثير الاختبار الثاني
٠,٨٤	٠,٥٢	٤,٠	٠,٢١	٤,٢	ث	عدو ٣٠متر	
٠,٩٨	١,٦	٣٥,٦	١,٤	٣٥,٠	سم	الوثب العمودي	
٠,٩٠	١,٣١	١٨,٦١	١,٠٣	١٨,٧٢	ث	الجري الزجاجي	
٠,٧٤	١,٤١	٩,٨٣	١,٣٢	١٠,٢	ث	المحاورة حول مجموعة من العوائق	تأثير الاختبار الثالث
٠,٨٥	٢,٠٥	١٣,٨	١,١٠	١٣,٢	العدد	التصويب من اسفل السلة ٣٠ث	
٠,٨٧	١,٩١	١٥,٨	١,٥٠	١٥,٩١	العدد	سرعة ودقة التمرير	

يتضح من جدول (٤) أن الاختبارات المستخدمة ذات درجة ثبات عالية حيث تراوحت ما بين (٠,٦٩ ، ٠,٩٢) وهذا يشير إلى ثبات جميع الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارة قيد البحث .

إعداد برنامج تدريبات التايو المعدلة :

أ - الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلى تحسين بعض عناصر اللياقة الخاصة بكرة السلة وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية و بالتالي المهارية في كرة السلة .

ب - أسس وضع البرنامج :

بعد اطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة وشبكة الإنترنت ومشاهدة الأقراص المدججة الخاصة بتدريبات التايو وقد راعى الباحث أن تناسب هذه التمرينات والأوضاع الأساسية لتمرينات التايو المعدلة مع طبيعة وشكل الأداء في كرة السلة ومراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والتدرج في زيادة الشدة والحجم . مرفق (٢)

ج - محتوى البرنامج التدريبي :

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من تمرينات التايو المعدلة لتسمية القدرة الهوائية واللاهوائية مع وضع موسيقى مناسبة للأداء ( ٣٨ ) مرفق (٣)

حيث يشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م) عن شاركي أن كرة السلة من الأنشطة التي يكون فيها نسبة العمل الهوائي ٥٠% و العمل اللاهوائي ٥٠% ( ٣ : ٣٠٦ )

د - خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

١- بعد الاطلاع على المراجع العلمية لكرة السلة والتدريب الرياضي وشبكة الإنترنت

لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة .

٢- تم تحديد ووضع تمرينات التايو والأوضاع الأساسية لهذه التمرينات التي تعمل على

تنمية العمل الهوائي واللاهوائي من خلال المسح المرجعي وعرضها على السادة

الخبراء المتخصصين في التمرينات وكرة السلة لتعديل الأوضاع الأساسية لهذه

التمرينات لتناسب كرة السلة وتم تحديد زمن الأداء وعدد مرات التكرار عن طريق

استخدام معادلة تقنين حمل التدريب باستخدام النبط ( ١٨ : ٢٠١ ) ، ( ٤٣ :

١٠٣ ) مرفق (٤)

- ٣- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع لمدة ١٢ أسبوع (٤٠)، (٤٢)
- ٤- راعى الباحث عند أداء التدريبات الهوائية استخدام التمرينات ذات الطبيعة الإيقاعية ( المشي - الجري في المكان - الوثب - الحجل - حركات الزارعين ) أما عند أداء التدريبات اللاهوائية فيجب أن تأخذ نفس شكل الأداء أثناء المنافسة للعضلات العاملة في كرة السلة ( ٣١ : ٢٧ ) ، ( ٣٧ : ٩٠، ٩١ ) .
- ٥- استخدم الباحث مبداء التدرج في زيادة الحمل بحيث لا يتعدى ٨٥% من أقصى نبض للقلب في التدريبات الهوائية أما في التدريبات اللاهوائية فتميز بشدة عالية أكثر من ٨٥% من أقصى نبض للقلب ( ٣٣ : ٢٧٦ ) ، ( ٥ : ٢٧٠ )
- ٦- راعى الباحث عند استخدام التدريبات الهوائية ألا تقل الشدة عن ٦٠% من الحد الأقصى لنبض القلب أما في التدريبات اللاهوائية تكون الشدة من ٨٠% - ٩٠% من أقصى شدة خلال من ١-٢ دقيقة ( ٣٣ : ٢٨٧ ) ، ( ٢٠ : ٤٧ )
- ٧- استخدم الباحث طريقتي التدريب المستمر لتنمية العمل الهوائي والتدريب الفئسرى مرتفع الشدة والمستمز للعمل اللاهوائي حيث يؤدي إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف مع الجهود البدني المبذول وتأخير ظهور التعب ( ٣٧ : ٩٣ ) ، ( ٢٣ : ٤٦ )
- ٨- مراعاة التغير من تدريبات العمل اللاهوائي السريع إلى تدريبات العمل الهوائي البطي مما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية أن تأخذ قسطا من الوقت لاستعادة الشفاء أثناء العمل الهوائي دون توقف التدريب لاتمام ذلك عن طريق عمل (٨) خطوات بين التمرين والأخر ( ٣٧ : ٢٧٠ )
- ٩- بالنسبة لدرجة الحمل الأسبوعية اتبع الباحث التشكيل إلى ٢ أي يوم حمل متوسط ويومين حمل عالي أو أقصى ( ٢٦ : ٦٥ )
- ١٠- تم الارتقاء بحمل التدريب حيث قام الباحث في بداية التدريب بتحديد زمن الجزء الرئيسي في الوحدة حيث يبدأ بـ (١٥ق) حتى يصل إلى (٤٥ق) في نهاية البرنامج وزمن الإحماء والتهيئة (١٠ق) والإطالة والمرونة (١٤ق) وزمن التهدئة (٥ق). مع ثبات حمل التدريب حتى تحدث عملية التكيف. (٤٠)، (٤٢). مرفق (٥)

١١- التنوع في استخدام الموسيقى حتى لا تحدث ملل أو تعب وإدخال عامل التشويق حيث يشير بيلى بلا نكس (٢٠٠٤م) إلى أن الموسيقى تساعد على تأخير ظهور التعب وتكسب الإحساس بالحركة، (٣٨)  
عرض النتائج ومناقشتها :

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة دلالة وكسب المحسوبة	عدد الأتواج	الحالات الموجبة		الحالات السلبية		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
				مجم	عدد	مجم	عدد	ع	س	ع	س	
				رتب		رتب						
دال	٠.٠٣	صفر	٩	٤٥	٩	صفر	-	٨٧,٥	٨٢١,٣	١٥٢,٣	٧٢٦,٢	الكفاءة البدنية
دال	٠.٠٤	صفر	٩	٤٥	٩	صفر	-	٠,٤٤	٣,٦٣	١,٠١	٣,٥٣	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
دال	٠.٠١	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	٠,٧٣	١١,٥	٠,٧٢	٩,٣٢	العمل اللاهوائية
دال	٠.٠١	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	٥٩٠,١	٣٥٤٢,٢	٦٥١,٢	٣٣٩٨,١	السعة الحيوية
دال	٠.٠٢	صفر	١٠	صفر	-	٥٥	١٠	٣,٤٢	٦١,٣	١,٣٢	٧١,٥	الجري المتوكي ×٥ ٥٥
دال	٠.٠٢	صفر	١٠	صفر	-	٥٥	١٠	٠,٧٢	٣,٥	١,٠٨	٤,٠	عدو ٣٠متر
دال	٠.٠٢	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	١,٤٣	٤٥,٨	١,٨٢	٤٣,٧	الوثب العمودي
دال	٠.٠٣	صفر	٩	صفر	-	٤٥	٩	١,٥٢	١٨,٢	١,٣	١٩,٣	لجري الزجراجي
دال	٠.٠٤	صفر	٩	صفر	-	٤٥	٩	١,٥٢	٨,١	١,٧	٩,٣٢	المحاورة حول مجموعة من العوائق
دال	٠.٠٢	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	١,٥٢	٨,١	١,٤	١٤,٣	التصويب من اسفل السلة ٣٠ث
دال	٠.٠١	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	١,٤١	١٧,٥	١,٧٢	١٦,٢	سرعة ودقة التمرير

قيمة ولكسب الحد ولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٨

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث حيث أن قيمة ولكسب المحسوبة اقل من قيمة ولكسب الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية وبلغت قيمة ولكسب المحسوبة ما بين (٠,٠١ ، ٠,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥)

جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قبلية المحسوبة ولككسن	عدد الأراج	الحالات الموجبة		الحالات السلبية		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
				مجم رتب	عدد	مجم رتب	عدد	ع	س	ع	س	
دال	٠٠٢	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	١٥٤,٠	١٠١٥,٥	١٥١,٢	٧٣٠,٦	الكفاءة البدنية
دال	٠٠٢	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	٠,٢٧	٤,٦	٠,٨٩	٣,٥٢	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
دال	٠٠٤	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	٠,٧٢	١٣,١٤	١,٢	٩,٥١	العمل اللاهوائية
دال	٠٠١	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	٥٢٦	٣٩٥٠	٦٤١,١	٣٤١٠,٢	السعة الحيوية
دال	٠٠١	صفر	١٠	صفر	-	٥٥	١٠	٢,٥١	٥٨,٤٢	١,٥١	٧٢	الجرى المكوكي ٥٥ x ٥
دال	٠٠٢	صفر	١٠	صفر	-	٥٥	١٠	١,٤	٣,١	٠,١٣	٤,١٢	عدو ٣٠ متر
دال	٠٠١	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	٢,١٨	٤٧,٢	١,٣	٤٢,١	الوثب العمودي
دال	٠٠٣	صفر	٩	صفر	-	٤٥	٩	٠,٨	١٦,٤٢	١,٥٢	١٩,٩٨	الجرى الزجراجي
دال	٠٠١	صفر	١٠	صفر	-	٥٥	١٠	٠,٦٥	٧,٨٣	٠,٨٣	٨,٩٢	المحاورة حول مجموعة من العوائق
دال	٠٠٣	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	٢,٥	١٨,٨	١,٣٢	١٤,٩	النصويب من أسفل السللة ٣٠ ث
دال	٠٠٤	صفر	١٠	٥٥	١٠	صفر	-	١,٢٨	١٩,٩	١,٤١	١٧,٣	سرعة ودقة التميرير

قيمة ولككسن الجد ولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٨

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث حيث أن قيمة ولككسن المحسوبة اقل من قيمة ولككسن الجدولية وتراوحت قيمة ولككسن المحسوبة ما بين (٠,٠٤ ، ٠,٠١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

جدول (٧)

المتوسط الحسابي ودلالة الفروق الإحصائية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط المجموعة الضابطة س١	متوسط المجموعة التجريبية س٢	مج رتب التجريبية مج ر١	مج رتب الضابطة مج ر٢	قيمة مان ويتنى المحسوبة	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المتغيرات الفسيولوجية	الكفاءة البدنية	٨٢١,٣	١٠١٥,٥	٥٧	١٥٣	١٨	٠٠٤	دال
	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	٣,٦٣	٤,٦	٧٣	١٣٧	١٨	٠٠٤	دال
	العمل اللاهوائية	١١,٥	١٣,١٤	٥٦	١٥٤	١	٠٠٢	دال
	السعة الحيوية	٣٥٤٢,٢	٣٩٥٠	٦٠	١٥١	٥	٠٠٣	دال
المتغيرات البدنية	الجري المكوكي ٥٥ x ٥	٦١,٣	٥٨,٤٢	٥٩,٥	١٥٠	٤,٥	٠٠٢	دال
	عدو ٣٠ متر	٣,٥	٣,١	١٣٥	٧٥	٢٠	٠٠٣	دال
	الوثب العمودي	٤٥,٨	٤٧,٢	٦٩	١٤١	١٤	٠٠٢	دال
	الجري الزجاجي	١٨,٢	١٦,٤٢	١٤٣	٦٧	١٢	٠٠١	دال
المتغيرات الحركية	المحاورة حول مجموعة من العوائق	٨,١	٧,٨٣	١٤٧	٦٣	٨	٠٠٢	دال
	التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث	١٨,٧	١٨,٨	١٠٤,٥	١٠٥,٥	٤١,٥	٠٠٧	غير دال
	سرعة ودقة التمرير	١٧,٥٠	١٩,٩	٧٥	١٣٥	٢٠	٠٠٤	دال

قيمة مان ويتنى الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات الفسيولوجية والبدنية واختبار المحاورة والتمرير حيث كانت قيمة مان ويتنى المحسوبة اقل من قيمة مان ويتنى الجدولية وتراوحت قيمة مان ويتنى ما بين (٠,٠١ ، ٠,٠٤) . أما اختبار التصويب لم يحظى بدلالة إحصائية حيث كانت قيمة مان ويتنى المحسوبة اكبر من قيمة مان ويتنى الجدولية وبلغت قيمة مان ويتنى المحسوبة (٠,٠٧) عند مستوى (٠,٠٥)

جدول (٨)

نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث

ملاحظات	الفرق في نسبة التحسن	نسبة التحسن %	التجريبية		نسبة التحسن %	الضابطة		المتغيرات
			قبلي	بعدي		قبلي	بعدي	
لصالح المجموعة التجريبية	٢٥,٩	٣٨,٩٩	١٠١٥,٥	٧٣٠,٦	١٣,١	٨٢١,٣	٧٢٦,٢	الكفاءة البدنية
لصالح المجموعة التجريبية	٢٧,٨٥	٣٠,٦٨	٤,٦	٣,٥٢	٢,٨٢	٣,٦٣	٣,٥٣	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
لصالح المجموعة التجريبية	١٤,٧٧	٣٨,١٧	١٣,١٤	٩,٥١	٢٣,٤	١١,٥	٩,٣٢	العسل اللاهوائية
لصالح المجموعة التجريبية	١١,٥٩	١٥,٨٣	٣٩٥٠	٣٤١٠,٢	٤,٢٤	٣٥٤٢,٢	٣٣٩٨,١	السعة الحيوية
لصالح المجموعة التجريبية	٤,٥٩	١٨,٨٦	٥٨,٤٢	٧٢	١٤,٢٧	٦١,٣	٧١,٥	الجري المكوكي ٥٥ x ٥٥
لصالح المجموعة التجريبية	٢٠,٦٤	٢٤,٧٦	٣,١	٤,١٢	١٢,٥	٣,٥	٤	عدو ٣٠ متر
لصالح المجموعة التجريبية	٧,٣	١٢,١١	٤٧,٢	٤٢,١	٤,٨١	٤٥,٨	٤٣,٧	الوثب العمودي
لصالح المجموعة التجريبية	١٢,١٢	١٧,٨٢	١٦,٤٢	١٩,٩٨	٥,٧	١٨,٢	١٩,٣	الجري الزجلاحي
لصالح المجموعة التجريبية	٠,٨٨	١٢,٢٢	٧,٨٣	٨,٩٢	١٣,١	٨,١	٩,٣٢	المحاورة حول مجموعة من العوائق
لصالح المجموعة الضابطة	٤,٥٩	٢٦,١٨	١٨,٨	١٤,٩	٣٠,٧٧	١٨,٧	١٤,٣	التصويب من أسفل السلة ٣٠ سم
لصالح المجموعة الضابطة	٢,٢٧	١٥,٠٣	١٩,٩	١٧,٣	٨,٠٣	١٧,٥	١٦,٢	سرعة ودقة التمير

يتضح من جدول (٨) وجود فروق في نسبة التحسن المتوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمحاورة حول مجموعة من العوائق وقد تراوحت نسبة التحسن المتوية في الاختبارات الفسيولوجية ما بين (١١,٥٩% إلى ٢٧,٨٥%) وفي الاختبارات البدنية فقد تراوحت ما بين (٤,٥٩% إلى ٢٠,٦٤%) واختبار المحاورة حول مجموعة من العوائق بلغت نسبة تحسن ضعيفة لصالح المجموعة التجريبية مقدارها (٠,٨٨%) واختبار التصويب من أسفل السلة بلغ نسبة (٤,٥٩%) لصالح المجموعة الضابطة واختبار سرعة ودقة التمير بلغ نسبة (٢,٢٧%) لصالح المجموعة الضابطة .

مناقشة النتائج :

أولا : مناقشة نتائج الفرض الأول :

بعد عرض نتائج البحث تبين ما يلي :-

أ - التغيرات الفسيولوجية :

يتضح من جدول ( ٥ ) انه قد حدث تحسنا ملحوظا في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة ولككسن المحسوبة (صفر) وهى اقل من قيمة ولككسن الجدولية البالغة (٨) وترواحت قيمة مستوى الدلالة ما بين ( ٠,٠١ ، ٠,٠٤ ) عند مستوى (٠,٠٥) ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي التقليدي الذي تشتمل على تدريبات لتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة بالإضافة إلى وجود مدرب مؤهل وانظام اللاعبين في حضور التدريبات دون انقطاع وجديتهم في أداء تلك التدريبات أدى إلى تحسن قدرة القلب إلى حالته الطبيعية قبل أداء المجهود .

حيث يشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٥م) ، وحنفي مختار (١٩٨٨م) إلى أن أجهزة الجسم المختلفة التي تتعرض لأحمال بدنية مختلفة يؤدي إلى تغيرات وظيفية وبنائية وينتج عن ذلك زيادة الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم (٧ : ١) ، ( ١٠ : ٢٠١) .

ويؤكد السيد عبد المقصود (١٩٩٢م) أن عملية التدريب الدائم تعمل على تهيئة الأعضاء الداخلية للتكيف السريع مع اى عمل جديد ويعمل تحسين المقدرة الوظيفية .

( ٧ : ٦٠ )

ب - الصفات البدنية :

يتضح من جدول (٥) انه قد حدث تحسنا ملحوظا في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة ولككسن المحسوبة (صفر) وهى اقل من قيمة ولككسن الجدولية البالغة (٨) وترواحت قيمة مستوى الدلالة ما بين ( ٠,٠٢ ، ٠,٠٣ ) عند مستوى دلالة

إحصائية (٠,٠٥) ويرى الباحث أن حدوث هذا التحسن يرجع إلى تطبيق المجموعة الضابطة إلى برنامج تدريبي يحتوى على تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة ، حيث يشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٥م) أن التدريب الرياضي يحدث تغيرات فسيولوجية وبدنية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم وكلما كانت هذه التغيرات ايجابية كلما تقدم مستوى الأداء الرياضي ( ١ : ٣٧).

ويؤكد طه إسماعيل (١٩٩٠م) على أن البرامج التدريبية تؤدي إلى تطوير وتحسين حالة الفرد من الناحية البدنية ( ١٥ : ١٨٣)

#### ج - المهارات الأساسية :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية قيد البحث حيث بلغت قيمة ولككسن المحسوبة ( صفر ) وهى قيمة اقل من قيمة ولككسن الجدولية البالغة (٨) وتراوحت قيمة مستوى الدلالة ما بين (٠,٠٢ ، ٠,٠٤) ويرى الباحث أن هذا التقدم الملحوظ في مستوى الأداء المهارى إلى أن مكونات البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة يشترك في أجزاءه مع مكونات البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية بالإضافة إلى قيام مدرب مؤهل بالعملية التدريبية يتابع أسلوب علمي وهذا ما توصلت إليه دراسة محي فتيحة (١٩٩٠م) ، عبده أبو طالب (٢٠٠٥م) حيث أثبتت هذه الدراسات إلى تأثير البرامج التدريبية المهارية على الناحية الفسيولوجية و البدنية والمهارية ( ٣٢ ) ، ( ١٨ )

ويتضح مما سبق أن الفرض الأول قد تحقق

ثانيا : مناقشة نتائج الفرض الثاني :

#### أ - المتغيرات الفسيولوجية :

يتضح من جدول (٦) انه قد حدث تحسنا ملحوظا في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ولككسن المحسوبة (صفر) وهى قيمة اقل من قيمة ولككسن الجدولية البالغة (٨) وقيمة مستوى الدلالة

ترواحت ما بين (٠,٠٢، ٠,٠٤، ٠,٠٥) عند مستوى (٠,٠٥) ويعزى الباحث هذا التقدم الحادث في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث إلى الأسلوب العلمي في تقنين الحمل الخاص بتدريبات القدرة الهوائية اللاهوائية في تدريبات التايو المعدلة وأتباع طريقة التدريب الفترى والمستمر لما لها من تأثير ايجابي في تنمية الكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كمقياس للعمل الهوائي والسعة الحيوية للعمل اللاهوائي حيث يؤكد كلا من أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٥م) ، عادل عبد البصير (١٩٩٢م) أن التدريب الفترى مرتفع الشدة والمنخفض الشدة والمستمر يؤدي إلى تحسين القدرة الهوائية واللاهوائية ويحدث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجزاء الجسم (١ : ١٠٣) ، (١٦ : ٧٣) .

وهذا يتفق مع دراسة عصام عبد الحميد (١٩٩٥م) ، عالية شمس الدين (٢٠٠٤م) حيث أكدت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي الذي يحتوي على مزيج من التدريبات الهوائية واللاهوائية في تدريبات التايو يؤدي إلى تحسن في الكفاءة الوظيفية للجسم وتوصيل الأوكسجين للعضلات العاملة مما يؤدي إلى زيادة مقدرة الجسم للعمل بكفاءة عالية. (٢١)، (١٧)

#### ب- المتغيرات البدنية :

يتضح من جدول (٦) انه قد حدث تقدما ملحوظا في جميع الصفات البدنية الخاصة حيث توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ولككسن الخسوية (صفر) وهي اقل من قيمة ولككسن الجدولية البالغة (٨) وترواحت قيمة مستوى الدلالة ما بين (٠,٠١، ٠,٠٣) عند مستوى (٠,٠٥) ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي الذي يحتوي على مجموعة متنوعة من التدريبات الهوائية واللاهوائية من خلال تدريبات التايو المعدلة التي تم تطبيقها بالأسلوب العلمي من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة ، حيث يشير بيلي بلا نكس (١٩٩٩م) أن برنامج تدريبات التايو يعمل على تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة وزيادة استهلاك الأوكسجين وبالتالي تتحسن القدرة الهوائية وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي (٣٤ : ٥٦-٥٧)

ويرى الباحث أن التقدم الحادث في المتغيرات الفسيولوجية السابق ذكرها يرجع إلى ارتفاع المستوى البدني للاعبين وان هناك علاقة ايجابية تبادلية بين الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية حيث أن اى تحسن وظيفي في الأجهزة الداخلية يرجع إلى تأثير الحمل الخارجي المتمثل في الصفات البدنية للاعبين ويؤكد السيد عبد المقصود (١٩٩٢م) إلى وجود علاقة مثالية متبادلة بين التدريب ومستوى تطور كلا من الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية . (٧ : ٣٥)

ويرى الباحث أن تطبيق المجموعة التجريبية لتدريبات التايبو بشكل دائم ومنظم بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣٦ وحدة تدريبية مع مراعاة التدرج في التدريبات والتموج في شدة الحمل التدريبي كل ذلك أدى إلى التحسن الملحوظ في الصفات البدنية الخاصة باللاعبين وهذا يتفق مع دراسة كلا من شرين يوسف (٢٠٠٤)، عالية شمس الدين ( ٢٠٠٤ ) . (١٤)، (١٧)

#### ج- المهارات الأساسية :

يتضح من جدول (٦) الخاص بالمهارات الأساسية انه قد حدث تقدما في جميع المهارات الأساسية قيد البحث حيث تشير النتائج إلى وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ولككسن الخسوبة (صفر) وهي اقل من قيمة ولككسن الجدولية البالغة (٨) وترواحت قيمة مستوى الدلالة ما بين (٠,٠٤، ٠,٠١، ٠) عند مستوى احصائي (٠,٠٥) ويعزى الباحث هذا التقدم الحادث إلى البرنامج التدريبي الذي يحتوى على مجموعة من التدريبات الهوائية واللاهوائية مما أدى إلى تحسن الحالة الوظيفية للاعبين ورفع مستوى أدائهم المهاري حيث انه توجد علاقة وطيدة بين العمل الهوائي واللاهوائي من خلال تدريبات التايبو والأداء المهاري حيث يؤكد محمد عثمان (٢٠٠٠م) إلى أن التدريبات المتكررة للهجوم الخاطف تعمل على تنمية العمل اللاهوائي للاعبين وكذلك عمل قسيمة مستمرة بدون وقت مستقطع أو بدون فترات راحة بينية وبدون أداء للرميات الحرة هي وسيلة جيدة لترقية العمل الهوائي للاعبين (٣٠)

ويرى الباحث أن التقدم في مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية يرجع إلى البرنامج التدريبي المهارى المشترك بين المجموعة الضابطة تحت إشراف مدرب مؤهل وانتظام اللاعبين في التدريب .

يتضح مما سبق أن الفرض الثانى قد تحقق .

ثالثا : مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أ - المتغيرات الفسيولوجية :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث حيث تراوحت قيمة مان ويتنى المحسوبة ما بين (١، ١٨) وهى قيم أقل من قيمة مان ويتنى الجدولية البالغة (٢٣) وان مستوى الدلالة تراوح ما بين (٠,٠٤, ٠,٠٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) كما يشير جدول (٨) الخاص بنسبة التحسن المتوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الفسيولوجية انه توجد فروق في نسبة التحسن المتوية لصالح المجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١١,٥٩%، ٢٧,٨٥%) ويعزى الباحث هذا التقدم الظاهر في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث إلى استخدام تدريبات التايبو المعدلة لكرة السلة والتي تحتوى على تدريبات هوائية ولا هوائية داخل الوحدة التدريبية وما تحتوية من جرعات تدريبية مقننة بأسلوب علمي تسهم في تأخير ظهور التعب في ظروف نقص الأوكسجين . حيث يشير بيلى بلا نكس (٢٠٠٥م) أن ممارسة تدريبات التايبو ثلاث مرات أسبوعيا بواقع عشرين دقيقة في اليوم والتي تحتوى على تدريبات هوائية ولا هوائية تعمل على حرق السعرات الحرارية وتحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وتقوية عضلات التنفس وزيادة تدفق الهواء من وإلى الرئتين وتحسين كفاءة ضخ الدم وخفض معدل راحة القلب بعد المجهود وخفض ضغط الدم وزيادة خلايا كرات الدم الحمراء في الجسم لتسهيل نقل الأوكسجين إلى أنحاء الجسم وتخفيض التوتر العصبي من خلال الأداء بالموسيقى لرفع مستوى الكفاءة الوظيفية للفرد . (٣٩ : ٣)

ويرى الباحث أن تنمية القدرة اللاهوائية في تدريبات التايبو التي تتميز بالشدة العالية تلقى عبأ وضغطاً بدنياً وعصياً على اللاعب من خلال استمرار الأداء في غياب الأكسجين والاعتماد على الجلكزه اللاهوائية ويؤدي ذلك إلى حدوث تغيرات وظيفية بالجسم أهمها نقص في تركيز حامض الاكتيك في الدم نتيجة سرعة التخلص منه وزيادة سكر الجلوكزة في الدم بعد المجهود ويدل ذلك إلى تحسن الحالة الوظيفية للاعبين وارتفاع المستوى وتأخير ظهور التعب .

#### ب - الصفات البدنية :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة مان ويتنى المحسوبة ما بين (٥،٤، ٢٠) وهي قيم أقل من قيمة مان ويتنى الجدولية البالغة (٢٣) وان مستوى الدلالة تراوح ما بين (٠،٠٣، ٠،٠١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠،٠٥) كما يشير جدول (٨) الخاص بنسبة التحسن المثوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية انه توجد فروق في نسبة التحسن المثوية لصالح المجموعة التجريبية تراوحت ما بين (٥٩،٤، ٢٠،٦٤) % ويعزى الباحث هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي بما يحتويه من تدريبات التايبو المعدلة التي تحتوي على تدريبات تنمية القدرة الهوائية واللاهوائية حيث يشير بيلى بلا نكس (٢٠٠٥م) إلى أن تمرينات التايبو تعمل على زيادة القوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة والسرعة (٣٩ : ١)

ويتفق كلا من محمد حسن علاوى (١٩٩٥م) ومحمد جمال السدين، نادبة هاشم (١٩٩٠م) على أن التدريبات الهوائية واللاهوائية تؤدي إلى تحسن دال في السرعة الحركية للاعبين وان السرعة تلعب دوراً هاماً في الألعاب الرياضية عند التصويب أو التميريز أو الجري أو المخاوراة بالكرة وتأسس تنمية السرعة على تنمية القوة العضلية وان الرشاقة ما هي ألا اندماج لعدة مهارات حركية في إطار واحد وكذلك تغير من مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة أو محاولة تغير الفرد لاتجاهه (٢٧ : ١٦٤) (٢٦).

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة من أن تمرينات التايبو التي تشبه العمل العضلي للعضلات العاملة في كرة السلة والتي تتميز بالحركة المستمرة مع الوثبات تعمل على تنمية القوة والسرعة والتحمل والرشاقة وكذلك انتظام اللاعبين في التدريب أدى إلى تأخير ظهور التعب وارتفاع المستوى البدني للاعبين وتحسين القدرة الوظيفية للاعبين المتمثلة في سرعة التخلص من حامض اللاكتيك الذي يعتبر أهم أسباب التعب العضلي وكفاءة الأجهزة الداخلية والانقباض العضلي مع وجود الموسيقى التي تدخل عامل المتعة والتفكير والتخلص من الأداء الروتيني للتمرين .

#### ج - المهارات الأساسية :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في المحاور والتمرير حيث تراوحت قيمة مان ويتنى المحسوبة (٨، ٢٠) على التوالي وهي قيم أقل من قيمة مان ويتنى الجدولية البالغة (٢٣) وان مستوى الدلالة بلغ (٠,٠٢، ٠,٠٤) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وان اختبار التصويب لم يحظى بفروق دالة إحصائية حيث بلغت قيمة مان ويتنى المحسوبة (٥, ٤٩) وهي قيمة أكبر من قيمة مان ويتنى الجدولية البالغة (٢٣) وان مستوى الدلالة بلغ (٠,٠٧) عند مستوى (٠,٠٥) كما يشير جدول (٨) الخاص بنسبة التحسن المتوقعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المحاور انه توجد فروق في نسبة التحسن المتوقعة لصالح المجموعة التجريبية بلغ (٨٨,٠%) ويعزى الباحث هذا التحسن إلى أن تدريبات التايبو تعمل على زيادة السرعة الحركية والرشاقة مما أدى إلى زيادة مستوى المحاور التي تحتاج إلى السرعة في الأداء والرشاقة في تغير الاتجاه بالرغم من أن البرنامج المهاري للمجموعتين واحد ويتضح أيضا أن نسبة التحسن المتوقعة لاختبار التصويب بلغ (٥٩,٥%) لصالح المجموعة الضابطة واختبار دقة التمرير بلغ (٢٧,٢%) لصالح المجموعة الضابطة ويرى الباحث أن تفوق المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في اختبار التصويب والتمرير يرجع إلى أن البرنامج التقليدي لتنمية عناصر اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة يحتوي على تدريبات لتنمية الدقة حيث أن للدقة أهمية بالغة في معظم المهارات الأساسية في كرة السلة ويظهر ذلك في دقة التمرير بانواعه وكذلك دقة التصويب سواء

الرمية الحرة أو التصويبة الثلاثية أو من داخل القوس وان برنامج تدريبات التايو لا يشمل على تدريبات لتنمية الدقة بالرغم من أن البرنامج المهارى واحد للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

يتضح مما سبق أن الفرض الثالث قد تحقق جزئيا

الاستنتاجات والتوصيات:

أولا الاستنتاجات : -

- من واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة وفي ضوء الأهداف والفروض يستنتج الباحث ما يلي : -
- ١- اثر البرنامج التقليدي والأجزاء الموحدة في البرنامج المهارى للمجموعتين على الكفاءة البدنية والعمل اللاهوائى والسعة الحيوية والصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث للاعبى كرة السلة وظهرت فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي
  - ٢- اثر برنامج تدريبات التايو المعدلة المقترح تأثيرا ايجابيا على المتغيرات الفسيولوجية البدنية والمهارات الأساسية للاعبى كرة السلة قيد البحث وظهرت فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
  - ٣- وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية و البدنية والمخاورة والتمرير في كرة السلة بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا في متغير التصويب.
  - ٤- نسبة التحسن المتوية للمجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن المتوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمخاورة .
  - ٥- نسبة التحسن المتوية للمجموعة الضابطة أعلى من نسبة التحسن المتوية للمجموعة التجريبية في التصويب والتمرير.

ثانياً والتوصيات :

- من خلال البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث واسترشاداً بالاستنتاجات يوصى الباحث ما يلي :
- ١- استخدام تدريبات التايبو المعدلة في تنمية وتحسين الوظائف الفسيولوجية للاعب كرة السلة (الكفاءة البدنية - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين العمل اللاهوائي السعة الحيوية )
  - ٢- استخدام تدريبات التايبو المعدلة في تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة في كرة السلة (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التحمل - السرعة )
  - ٣- ضرورة إضافة تدريبات لتنمية الدقة في برنامج تدريبات التايبو للاعب كرة السلة لأهمية هذا العنصر في التصويب والتمرير .
  - ٤- التنوع في طرق التدريب المستخدمة واستحداث طرق جديدة لتنمية العمل الهوائي واللاهوائي لما لهم من تأثير كبير على لاعبي كرة السلة خلال الأداء في المباريات.
  - ٥- إجراء المزيد مكن الدراسات لمقارنة تأثير تدريبات التايبو ببرامج التدريب الأخرى ومعرفة مدى تأثيرها على بعض الأنشطة الأخرى .

قائمة المراجع :

أولا المراجع العربية :

١. أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥ بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي ، القاهرة
٢. \_\_\_\_\_ ١٩٩٧ التدريب الرياضي - لأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٣. \_\_\_\_\_ : ٢٠٠٣ فسيولوجيا التدريب و الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٤. احمد أمين فوزي ، ١٩٨٦ كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة محمد عبد العزيز سلامة والنشر ، الإسكندرية
٥. احمد عبد الرازق ١٩٩٠ تأثير برنامج تدريبي لأهوائي على المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، عثمان رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا
٦. احمد عبد الله محمد ١٩٩٦ تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهارى للناشئين تحت ١٤ سنة في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس
٧. السيد عبد المقصود ١٩٩٢ تدريب فسيولوجيا التحمل - مطبعة الشباب الحر

٨. اشرف إسماعيل خطاب ١٩٩٠ تأثير ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على كفاءة العمل الهوائي واللاهوائي ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بالمتيا ، جامعة المتيا
٩. حسن سيد معوض ٢٠٠٣ كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة
١٠. حنفي محمود مختار ١٩٨٨ أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي الطبعة الأولى ، دار زهران للطباعة والنشر
١١. خيرية السكري ، ٢٠٠١ سلسلة التدريب المتكامل و الجزء الأول و محمد جابر بريقع منشاة المعارف ، الإسكندرية
١٢. سامي عبد السلام عبد ١٩٩٦ تأثير بعض التمرينات الهوائية واللاهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمبتدئين في المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس
١٣. سلوى سيد موسى ٢٠٠٢ تأثير برنامج لتمرينات التايو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الايض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق

١٤. شرين احمد يوسف ٢٠٠٤ تأثير تدريبات التايو على نشاط الغدة الدرقية وبعض العناصر البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء لرياضة المبارزة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ببور سعيد
١٥. طه محمود إسماعيل ١٩٩٠ تأثير برنامج مقترح للجوانب الفنية والخططية من خلال تحليل بعض المباريات المحلية والدولية في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا
١٦. عادل عبد البصير على ١٩٩٢ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق المطبعة المتحدة، بور سعيد
١٧. عالية عادل شمس الدين ٢٠٠٤ تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايو على تحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء في الرقص الحديث ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق
١٨. عبده صلاح أبو طالب ٢٠٠٥ دراسة مقارنة لأساليب تركيب الجرعات التدريبية وتأثيرها على مستوى الأداء البدني المهاري للاعبين لكرة السلة ، رسالة دكتوراه، جامعة طنطا
١٩. عصام الدين الوشاحي ١٩٨٣ الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس ، دار الفكر العربي

٢٠. عصام الدين عباس ١٩٨١ اثر توزيع التدريب على بعض عناصر  
الدياسطى  
اللياقة البدنية والأداء المهارى لناشي كرة  
السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية  
الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان
٢١. عصام عبد الحميد ١٩٩٥ تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الأعداد  
حسن  
على قدرة العمل الهوائي واللاهوائي لدى  
ناشي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كاية  
التربية الرياضية ، جامعة المنيا
٢٢. على محمد عبد الرحمن ١٩٩٢ فيسولوجيا وأسس التحليل الحركي ، دار  
طلحة حسام الدين ،  
الفكر العربي ، القاهرة
٢٣. فاروق السيد عبد ١٩٨٣ مبادئ فيسولوجيا الرياضة ، دار الكتاب ،  
الوهاب  
القاهرة
٢٤. مجدي رمضان أبو عرام ١٩٩٦ م اثر تدريبات الهوكسيك على المستوى  
الرقمي للاعبي الغوص ، رسالة ماجستير ،  
كلية التربية الرياضية ببور سعيد
٢٥. محسن إبراهيم احمد ١٩٩٢ م دراسة عامليه للخصائص الفسيولوجية  
والبدنية للاعبي كرة السلة ، رسالة  
دكتوراه ، تربية رياضية المنيا
٢٦. محمد جمال الدين ١٩٩٢ م تأثير التدريب الهوائي واللاهوائي على  
حمادة ،  
السرعة الحركية لناشي كرة اليد ، بحث  
ناديه حسن هاشم  
منشور ، تربية رياضية الهرم ، جامعة  
حلوان

٢٧. محمد حسن علاوى ١٩٩٥م علم التدريب الرياضى ، الإسكندرية ، منشأة المعارف
٢٨. محمد حسن علاوى، ١٩٩٤م اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر نصر الدين رضوان العربي ، الطبعة الثالثة ، القاهرة
٢٩. محمد صبحي حسانين ١٩٩٦م القياس والتقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٣٠. محمد عبد الغنى عثمان ٢٠٠٠م الحمل البدنى والتكيف والاستجابات الفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية
٣١. محمد محمود عبد الدايم ١٩٩٣م ، سلسلة الفكر العربي ، العدد ٢٤ برنامج وآخرون تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأثقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة.
٣٢. محيى عبد الفتاح فتيحة ١٩٩٠م تأثير برنامج مقترح على بعض الجوانب الفسيولوجية والمهارية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، المنيا

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 33 Arlette,p.Pataricia, 1988 A comparison of training response to interval versus continuous aerobic dance.j. of sports med and physical fitness, vol. m.;
- 34 Billy Blanks 1999 The Tae-boway, califforna .
- 35 Dintiman,G.B 1990 What research tells the coach about sbrinting, Wahington, harde.

- 36 Dykstra, GL 1996 Effect of six week sprint and endurance training programs on pre-pubescent children medicine and science in exercise and sports.
- 37 Harthey Sandra 1983 Coaching the female gymnast, New York, Charles Co., Thomas, publisher.
- 38 <http://en.wikipedia.org/wiki/tae-bo>
- 39 <http://www.billyblands.com>
- 40 <http://www.healthatoz.com/atoz>
- 41 <http://www.vanderbilt.edu/ans/psychology/healthpsychology/tae-bo>
- 42 <http://www.wisegeek.com/what-is-tae-bo.htm>
- 43 sharkey, B.J 1986 Physiology of fitness human kinetic publishers, U.S.A.
- 44 Te-poel, H.P, Brke-s 2002 Die fitne sport art thai-Bo-einetrend sport art bfaerden schul sport.
- 45 Timmons, A. 1996 Increasing vertical jump comparison programs, microform betweento training publication, Imt, Imst for Sport and human performance University of Oregon, Eugene, ore, microfiche (40fr) negative : 111, 11x15 cm.

\_\_\_\_\_