

"تأثير تدريبات التايبو Tae – Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه"

د/ سيدة على عبد العال محمد

مقدمة البحث:

يعتبر التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للياقة البدنية الصحية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية، والتي تهدف إلى الوصول باللعب إلى المستويات العالية، وفي الآونة الأخيرة حدث تطور كبير في عمليات التدريب الرياضي وذلك بوضع الوسائل والأساليب المستخدمة في تنمية تطوير الأداء بطريقة علمية تُسهم في توفير الجهد، وتحسين الأداء عن طريق القدرات الفسيولوجية والحركية، والذي له أثر كبير في اللياقة القلبية والصحة العامة للفرد. (٩: ١٨٠) (٣٠)

ويذكر " بيلي بلانكس Billy Blanks " (١٩٩٩م) أن تدريبات التايبو Tae-Bo تتكون من مجموعة من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية القديمة مع إضافة حركات القدمين مأخوذة من الكاراتيه والتايكوندو لتحسين عمل الجزء السفلي وحركات الذراعين مأخوذة من الملاكمة لتحسين عمل الجزء العلوي ويتم تنفيذ هذه التمرينات على الموسيقى مما يجعلها أكثر تشويقاً وفاعلية عن غيرها من التمرينات. (١٧: ١٠)

وتساعد تدريبات التايبو "Tae-Bo" على تحسين اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لأنها تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية بالاستمرارية في الأداء ومفيدة للأجهزة الحيوية بالإضافة إلى الناحية المهارية لإتقان هذه التمرينات في مسارها الحركي وأوضاعها مع المسار الحركي وأوضاع الكاراتيه. (٦: ٢)

ويرى كلا من بيلي بلاك Billy Blanks (١٩٩٩م) تيويل Tepowel (٢٠٠٢م) وأن برنامج تدريبات التايبو Tae-Bo يعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية حيث يتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، كما أن ممارسة تدريبات التايبو بشكل منتظم يؤدي إلي تحسن اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة. (٢٩: ٥٢) (٢٣):

(٥٧)

ويشير تي بول " Te poel " (٢٠٠٢م) أن تدريبات التايبو تعتبر أسلوباً جديداً لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة، فهو يلائم الأفراد اللذين لا تتلاءم معهم بعض الأنشطة الأخرى وليس الهدف من ممارسة تدريبات التايبو Tae –Bo أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والفسولوجية للجسم بشكل عام والحفاظ علي الصحة.(٢٨: ٣)

وترى شرين احمد يوسف (٢٠٠٤م) أن استخدام تدريبات التايبو لها تأثير واضح علي تنمية مستوى الأداء المهاري ويرجع هذا للإكثار من إستخدام التمرينات الخاصة والمشابهة للأداء وهو أفضل الطرق للارتقاء بمستوي الأداء المهاري.(٦: ٥)

و يشير " أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (٢٠٠٣م) أن جرعات التدريب إذا لم يراعى فيها التغيير في اتجاهات التأثير يمكن أن يؤدي إلى سرعة الوصول إلي مرحلة الإجهاد العضلي وهو ما يتجنبه أسلوب تدريبات التايبو Tae –Bo.(١: ٤٦)

والتعبير الحركي يعد من النشاطات الحركية المعاصرة التي تتميز بالطابع الجمالي والتعبير العاطفي السار فيصوره جملة حركية مترابطة متجانسة تتكون عناصرها من الوثبات Jumps والدورانات Pivots والتوازن Balance المرونة Flexibility والحركات الإيقاعية والرقص Dance، وتؤدي مع المصاحبة الموسيقية التي تعبر عن جمال وانسيابية الحركات المتميزة بالأداء الفني المبدع لحركات ومهارات الجسم المختلفة والتي تتميز بالتنوع والإبداع.(١٢: ٩٣)(١٨: ٩٢)

ويعتبر الباليه من أهم أنواع التعبير الحركي ومن أفضل الوسائل التي تساعد على تحقيق الكثير من أغراض التربية البدنية حيث يعمل على تشكيل وبناء الجسم وإكسابه القوام المعتدل الجيد بجانب التمتع باللياقة البدنية الشاملة، وهو الأساس البناء لكثير من الأنشطة الحركية كالجماز والتمرينات وغيرها من الأنشطة.(١٩: ٩١)

ويتطلب الباليه تدريبات شاقة وعنيفة للوصول إلى المستوى المناسب لأداء المهارات فالباليه ليس الجمال الذي تظهره الحركات فقط ولكنه القوة والقدرة التي تكمن في الجسم الإنساني التي تراها العين، فهي التعبير الحركي الواضح للحركة النفسية العميقة والشعور الداخلي والتفكير النفسي الأصيل الذي يظهر من خلال رقص الباليه، حيث أنه ترجمة للأفكار والأحاسيس في صورة حركية معبرة.(٢٠: ١٠٢)

ويعد الباليه أحد الأنشطة الحركية الهامة لإكساب الجسم القوة والقدرة على التحرك بالسهولة والمرونة التي تعمل على رفع مستوى الأداء الحركي للطالبات، وهو كذلك من الوسائل الهامة التي تعمل على تشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد، فهو يعطي لممارسيه جسماً رياضياً بديع التركيب والتأثير المباشر على الأجهزة الحيوية. (٦٥:٢١)

وتعتبر الوثبات من أهم عناصر الباليه فهي تتميز بالصعوبة وكذلك بمستوى أداء عال، لذلك تتطلب فترة طويلة من الزمن للتدريب والتمرين كما تحتاج إلى مقدرة عالية على التحمل لإتقان الحركات الأساسية المختلفة ويقال أن الراقص الذي يريد أن يصل إلى سلم الشهرة عليه أن يشتري مجده بالتدريب وبذل الجهد المتواصل. (٥٤:٢٧)(١٠٧:٢٢)

والوثب مجموعة من الحركات التي تتطلب مهارة فائقة للتحكم في عضلات الجسم عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة، ولذلك فهو يعتبر من أهم الأركان الأساسية، وعند ذكر كلمة الوثب يتبادر إلى المستمع الارتفاع عن الأرض ولكن هناك نوعاً آخر لا يحتاج إلى الارتفاع وإنما يكفي فرد الجسم كله لأعلى حتى تلامس أطراف أصابع القدمين الأرض. (٦٨:١٦)(٦٨:١٦)

ويعد الرضا عن الحياة الجامعية مطلباً أساسياً لنجاح الطالبات واستمرارهن بالدراسة لاسيما إن التكيف مع الحياة الجامعية يعد مؤشراً على تكيفهن العام أما سوء التكيف يدل على أن هناك حاجات غير مشبعة لدى الطالبات داخل البيئة الجامعية مما ينعكس اثر ذلك على تدني الأداء أثناء فترة التعلم وما بعدها. (٩٥:١٥)

ويعتبر الثبات الانفعالي والرضا عن الحياة وجهان لعملة واحدة في تحسين مستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية، والثبات الانفعالي من الأسس النفسية المهمة حيث يعبر عنه بأنه العملية التي من خلالها يحاول الفرد المحافظة على راحته من خلال توافقه مع محيطه لذا فالرياضي يحتاج إلى السيطرة على الضغوط في جميع الحركات الصعبة والمفاجئة لمهارات الباليه التي تواجه الطالبة جهد كبير في أداء المهارات مثل مهارة اللف والوثب مهارات الباليه تحتاج إلى امكانيات بدنية ونفسية للدقة المتناهية والتركيز العالي فالدوران قد يسبب عدم الاستقرار لدى الطالبة فالتالي انخفاض مستواه بسبب تأثير عدة قوى تحيل عملية أداء المهارة بشكل صعب. (١٠٢:٢٦)

ومن خلال قيام الباحثة بتدريس مادة التعبير الحركي في كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف قد لاحظت ضعف أداء الطالبات لبعض الوثبات في التعبير الحركي وخاصة الوثبات في

مقرر الباليه، ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من الدراسات السابقة والمراجع العلمية (٣)، (١٠)، (١٤)، (٢٨) والتي أشارت إلى أهمية استخدام تدريبات التايبو في تنمية الصفات البدنية في الرياضات المختلفة بالإضافة إلى أهمية هذه التدريبات في تحسين الصفات النفسية لدى ممارستها مما دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة في محاولة منها إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae – Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض مهارات الوثب في الباليه.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير "تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae – Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض مهارات الوثب في الباليه وذلك من خلال:-
- ١- تحسن بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية-المرونة- تحمل القوة-التوافق- الرشاقة) لدى الطالبات مجموعة البحث التجريبية.
 - ٢- تحسن بعض المتغيرات النفسية (التكيف مع الحياة- الثبات الانفعالي) لدى الطالبات مجموعة البحث التجريبية.
 - ٣- التحسن في مستوى أداء بعض مهارات الوثب (جوتيه انتر لاسيه - جراند جوتيه- المقص) لدى الطالبات مجموعة البحث التجريبية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض مهارات الوثب لدى مجموعة البحث التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض مهارات الوثب لدى مجموعة البحث الضابطة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض مهارات الوثب لدى مجموعة البحث التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

تدريبات التايبو

أحد أساليب التدريبات الهوائية التي تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية وهي تنقسم إلى مقطعين "TAE تاي" وتعنى قدم أو رجل باللغة الكورية وكلمة "BO" وهي أختصار لكلمة ملاكمة Boxing وتشتمل على مجموعة من حركات الملاكمة والكاراتية والتايكوندو والأيروبكس تؤدي بإيقاع ورشاقة وانسيابية. (١١: ٥٥)

التكيف مع الحياة الجامعية:^١

هو مستوى العلاقة بين الطالب وعناصر الحياة الجامعية التي تمكنه من الانخراط في أنشطتها والانتماء لها بأفضل شكل ممكن. (تعريف اجرائي)

الثبات الانفعالي:

شعور الفرد باستمرار انه ناضج ويحيا حياة انفعالية تتميز بالنفس والتنويع وانه يستجيب الاستجابة المناسبة في المواقف المناسبة بالكم والكيف اللازمين إن يكون قادر على تأجيل لذاته العاجلة من اجل الظفر بذاته اجله تكون اشمل وابتعد وان يكون محرراً من الميول الصبانية مثل الأنانية وعدم تحمل المسؤولية. (١٥: ٢١)

الباليه:

هو فن مسرحي رفيع المستوى يعبر عن فكرة واقعية او خيالية مستخدماً قدرات جسمية عالية في التعبير عن هذه الفكرة مستعيناً بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى والديكور والإضاءة والملابس. (٧: ١)

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة رشا طالب نياح (٢٠١٠م) (٣) بعنوان " تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على (١٤) لاعبة كرة سلة من منتخب جامعة ديالى بالعراق للعام ٢٠٠٩/٢٠٠٠م وكانت من أهم النتائج تدريبات التايبو Tae-Bo المستخدمة أثرت تأثيراً إيجابياً على تحسن القدرات البدنية الخاصة بالبحث والمتمثلة في القدرة العضلية للذراعين والرجلين التوازن.
- ٢- دراسة " هالة نبيل مصطفى " (٢٠٠٨م) (١٤) بعنوان " تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الجودو "

^١ - تعريف اجرائي.....

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التايبو على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للاعبات الجودو ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبات بمحافظة الشرقية للموسم التدريبي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي البعدي وكانت من أهم النتائج إلى أن تدريبات التايبو بمصاحبة الموسيقى تؤدي إلى تحسن في الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا في المتغيرات البدنية والمهارية للقياسيين القبلي البعدي لصالح القياس البعدي.

٣- دراسة " نادية على عبد المعطى " (٢٠٠٦م) (١٠) بعنوان تطبيق برنامج تدريبات التايبو Tae – Bo كبديل للجزء التمهيدي في درس التربية الرياضية لتلميذات ثالثة إعدادى وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومفهوم الذات " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التايبو كبديل للإعداد البدنى في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومفهوم الذات وبلغ حجم العينة (٦٠) تلميذة مقسمة إلى مجموعتين إحدهما تجريبية وعددها (٣٠) تلميذة والأخرى ضابطة وعددها (٣٠) تلميذة من مدارس محافظة القاهرة للعام الدراسي ٢٠٠٥/٢٠٠٦م ومن أهم النتائج أن تدريبات التايبو المطبق في الجزء التمهيدي لدرس التربية الرياضية لها تأثير إيجابياً على تحسين المتغيرات البدنية والفسولوجية (قيد البحث) وتحسين مفهوم الذات وأظهرت الدلالة الإحصائية تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في القياس البعدي.

٤- دراسة نعمة السيد محمد (٢٠٠٧م) (١٣) بعنوان " تأثير برنامج Taebo على رفع مستوى اللياقة البدنية الصحية Fitness gram لناشئات الجمباز الإيقاعي " استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج Taebo في رفع كفاءة اللياقة البدنية الصحية Fitness gram لناشئات الجمباز الإيقاعي وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين و قد اشتملت عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق ناشئات الجمباز الإيقاعي بمدرسة Christa McAuliffe Middle School, Lodi District, California, U.S.A وبلغ قوام العينة (١٥) لاعبة وكانت من أهم النتائج رفع كفاءة اللياقة البدنية الصحية للاعبات عينة البحث.

٥- دراسة بسمات محمد على (٢٠٠٦م) (٢) بعنوان "تأثير تدريبات التايبو علي تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوي الأداء للاعبات الكاراتيه" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التايبو على المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لطالبات تخصص الكاراتيه وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين وقد اشتملت عينة البحث الطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص كاراتيه بكلية التربية الرياضية بجامعة المنيا وبلغ قوام العينة (١٤) طالبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا وكانت من أهم النتائج تحسين مستوى الأداء البدنى والمهاري للمتغيرات (قيد البحث) لدي طالبات تخصص الكاراتيه عينة البحث.

٦- دراسة عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٤م) (٨) بعنوان " تأثير برنامج مقترح لتدريبات علي التايبو **Tae -Bo** تحسن بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوي الأداء في الرقص الحديث" استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات التايبو علي بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوي أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث و قد أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي و قد أختارت عينة البحث الطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص تعبير حركي بكلية التربية الرياضة بنات بالزقازيق وبلغ قوام العينة (٣٧) طالبة وكانت من أهم نتائجها تحسين مستوي عناصر اللياقة الفسيولوجية قيد البحث وكذلك تحسن مستوي الأداء الحركي للجملة الحرة للرقص الحديث كما ساهم في تأخر ظهور التعب.

٧- دراسة " زينب محمد الأسكندراني (٢٠٠٣) (٤) بعنوان " برنامج مقترح لتدريبات التايبو وتأثيره على التوافق العضلي العصبي ومستوى الأداء في الرقص الحديث" واستهدفت الدراسة معرفة تأثير تدريبات التايبو على الناحية البدنية والمهارية في الرقص الحديث واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٤٠) طالبة تخصص تعبير حركي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٠) طالبة والأخرى ضابطة وعددها (٢٠) طالبة وكانت من أهم النتائج أن البرنامج المقترح لتدريبات التايبو أدى إلى تحسين وفروق دالة إحصائية لطالبات مجموعة البحث التجريبية في جميع عناصر اللياقة البدنية قيد البحث وإلى إرتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي وكان له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهارى.

٨- دراسة سلوى سيد موسى (٢٠٠٢م) (٥) بعنوان " تأثير برنامج لتدريبات التايبو علي نشاط الغدة الدرقية و معدل الأيض القاعدي و بعض عناصر اللياقة الحركية و المستوي المهاري لأداء بعض الوثبات" استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات التايبو **Tae -Bo** علي نشاط الغدة الدرقية و معدل الأيض القاعدي و بعض عناصر اللياقة الحركية و المستوي المهاري لأداء بعض الوثبات وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد أختارت عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضة بنات بالزقازيق وكانت من أهم نتائجها تحسين مستوي الأيض القاعدي نتيجة زيادة الكتلة العضلية كنتيجة لتدريبات التايبو **Tae -Bo** وكذلك تحسن مستوي الأداء في بعض الوثبات المختارة وكذلك التحسن في عناصر اللياقة الفسيولوجية كما ساهم في تأخر ظهور التعب.

٩- قام كلا من " تى بويل وبراك **Te Pocl, H.P Brake** " (٢٠٠٢م) (٢٨) بعنوان تأثير برنامج لتدريبات التايبو على تحسين عناصر اللياقة البدنية " واستهدفت الدراسة التعرف على

تأثير برنامج لتدريبات التايبو على تحسين عناصر اللياقة البدنية واستخدام الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٢٠٠) طالبة جامعية تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠٠) طالبة أدت التدريبات على جهاز الخطو والأخرى ضابطة وعددها (١٠٠) طالبة طبق عليها برنامج التايبو وطبق البرنامج لمدة (٤) أسابيع وأستخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات البدنية وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسن مستوى عنصرى السرعة والتوافق لصالح المجموعة التجريبية (٤٤).

١٠- دراسة ماشيغ. ر.ب. Mchugh.R.P.(٢٠٠٠م) (٢٤) بعنوان " استخدام تدريبات التايبو في حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج Taebo في حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث (٤٠) فرد وكانت من أهم النتائج انخفاض الوزن وتخليص الجسم من السعرات الحرارية الزائدة في الجسم لدى المجموعة البحث التجريبية.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبة لطبيعة البحث.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف للعام الدراسي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠، وعددهن (٥٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (٢٠) طالبة بالإضافة إلى عدد (١٠) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

جدول (١)

تكافؤ عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن) ومستوى المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء الوثبات لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)				المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)				وحدة القياس	المتغيرات	
معاملات الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	المتوسط	معاملات الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	المتوسط			
٠.٩٨	٠.٨٢	٢٠.٠٠	١٧.١٢	٠.٩١	٠.٩٢	٢٠.٠٠	١٧.٥٣	سنة	السن	معدلات النمو
١.٨	٣.٦٧	١٥٨	١٥٩.٥	١.٩	٣.٨٧	١٦٢	١٦٢.٣	سم	الطول	
١.٦	٧.٠١	٦١.٠	٦١.٩	١.٨	٧.١١	٦٢.٥	٦٢.٦٧	كجم	الوزن	
٠.٩٥	١.١٢	٢٢.٥	٢٢.٨	١.٠٢	١.١٠	٢٢	٢٢.٥	سم	القدرة العضلية للرجلين	المتغيرات البدنية
٠.٦٥	١.٠١	٥.٥	٥.٦	٠.٣٦	١.٣٦	٥.٢	٥.٥	سم	المرونة	
٠.٥٤	١.٢٥	١٢.٥	١٢.٧	٠.٢٤	٠.٩٦	١٢.٢	١٢.٥	عدد	تحمل القوة	
٠.٩٧	٠.٩٧	١١.٢	١١.٦	٠.٢٥	٠.٦٥	١١.٢	١١.٥	ث	التوافق	
٠.٧٤	١.٣٢	١٠.٥	١٠.٨	٠.٩٨	٠.٨٢	١٠.٥	١٠.٩	ث	الرشاقة	
١.١٧	٣.٥٨	١٥٩	١٥٩.١	١.١٢	٦.٢٤	١٥٧	١٥٧.٦	درجة	التكيف مع الحياة	المتغيرات النفسية
١.٩٨	٩.٢٥	١١٦	١١٦.٢	٢.١١	١٩.١٦	١١٥	١١٤.٦	درجة	الثبات الانفعالي	
٠.٩٥	١.١٥	٣.١٠	٣.١٩	٠.٩٨	١.١٢	٣.٨	٣.١١	درجة	جوتيه انتر لاسيه	مستوى الوثبات
٠.٥٤	١.٢٤	٢.٩٥	٣.٨٠	٠.٣٥	١.٣٦	٣.٨٠	٣.٩٨	درجة	جراند جوتيه	
٠.٨٤	١.٠١	٣.١٥	٣.١٥	٠.٨٤	١.١٤	٣.١٠	٣.٢٠	درجة	المقص	

يتضح من الجدول السابق رقم (١) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى تكافؤ أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك للمتغيرات الانثروبومترية والنفسية ومستوى أداء مهارات الوثبات قيد البحث.

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو ومستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسية وبعض

الوثبات في الباليه قيد البحث (ن = ٤٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)		المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
غير دال	٠.٧٨	٠.٨٢	١٧.١٢	٠.٩٢	١٧.٥٣	سنة	السن	معدلات النمو
	٠.٥٣	٣.٦٧	١٥٩.٥	٣.٨٧	١٦٢.٣	سم	الطول	
	٠.٩٢	٧.٠١	٦١.٩	٧.١١	٦٢.٦٧	كجم	الوزن	
	٠.٢٥	١.١٢	٢٢.٨	١.١٠	٢٢.٥	سم	القدرة العضلية للرجلين	المتغيرات البدنية
	٠.٦٨	١.٠١	٥.٦	١.٣٦	٥.٥	سم	المرونة	
	٠.٨٢	١.٢٥	١٢.٧	٠.٩٦	١٢.٥	عدد	تحمل القوة	
	٠.٤٤	٠.٩٧	١١.٦	٠.٦٥	١١.٥	ث	التوافق	
	٠.٦٣	١.٣٢	١٠.٨	٠.٨٢	١٠.٩	ث	الرشاقة	
	٠.٥١	٣.٥٨	١٥٩.١	٦.٢٤	١٥٧.٦	درجة	التكيف مع الحياة	المتغيرات النفسية
	٠.٤٥	٩.٢٥	١١٦.٢	١٩.١٦	١١٤.٦	درجة	الثبات الانفعالي	
	٠.٧٤	١.١٥	٣.١٩	١.١٢	٣.١١	درجة	جوتيه انتر لاسيه	مستوى الوثبات
	٠.٨٨	١.٢٤	٣.٨٠	١.٣٦	٣.٩٨	درجة	جراند جوتيه	
	١.٥٨	١.٠١	٣.١٥	١.١٤	٣.٢٠	درجة	المقص	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨١

يتضح من الجدول (٢) أنه توجد فروق غير دلالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو ومستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ١- الرستاميتير لقياس الطول.
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٣- طباشير لتحديد علامات بدء ونهاية الاختبارات.
- ٤- مسجل كاسيت للموسيقى المستخدمة في البرنامج.
- ٥- صالة تعبير حركي لتنفيذ البرنامج.
- ٦- ساعة رقمية مقربة إلى اقرب (٠.٠١) ث.

ثانيا: الاختبارات المستخدمة: مرفق (٢)

- ١- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- ٢- اختبار مد الذراعين أماما من الجلوس طولا.
- ٣- اختبار الوقوف من الانبطاح ودفح الرجلين لقياس تحمل القوة.
- ٤- اختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق.
- ٥- اختبار الجري المكوكي لقياس مستوى الرشاقة.

ثالثا: استمارة استطلاع آراء الخبراء:

- ١- استمارة قياس مستوى التكيف مع الحياة الجامعية. مرفق (٣)
- ٢- استمارة قياس مستوى الثبات الانفعالي. مرفق (٣)
- ٣- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول برنامج تمارين التايبو. مرفق (٥)
- ٤- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الاختبارات المستخدمة. مرفق (٥)
- ٥- استمارة تسجيل اختبارات الطالبات.

رابعا: خطوات تصميم استمارة مقياس مستوى التكيف مع الحياة الجامعية:-

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس التكيف مع الحياة عن طريق عرضهم علي (١٠) من المحكمين المتخصصين في مجال التعبير الحركي وعلم النفس الرياضي لتقرير مدي صلاحية المقياس قيد البحث، واتفق المحكمين علي صلاحيته لما وضع لقياسه ولعينة البحث. مرفق (٣)

أ:- صدق مقياس التكيف مع الحياة الجامعية للطالبات:

قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي بأستخدام طريقة الاتساق الداخلي وذلك بالتطبيق علي العينة الاستطلاعية ثم قامت بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البُعد الذي تنتمي إليه. كما قامت بحساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بُعد وبين الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي توضح ذلك:-

جدول (٣)

"معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات

مقياس التكيف مع الحياة الجامعية والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه" ن = ١٠

التكيف مع المواد الدراسية			التكيف مع مكان الكلية			التكيف مع الأساتذة			التكيف مع الزملاء		
الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة
دال	٠.٥٦	٤١	دال	٠.٧٢	٢٢	دال	٠.٥٣	١٨	دال	٠.٧٤	١
دال	٠.٦١	٤٢	دال	٠.٧٥	٢٣	دال	٠.٤٩	١٩	دال	٠.٦١	٢
دال	٠.٥٢	٤٣	دال	٠.٨٢	٢٤	دال	٠.٦١	٢٠	دال	٠.٥٧	٣
دال	٠.٧٧	٤٤	دال	٠.٧٤	٢٥	دال	٠.٥٢	٢١	دال	٠.٨١	٤
دال	٠.٧٤	٤٥	دال	٠.٧٩	٢٦				دال	٠.٧٢	٥
دال	٠.٥٧	٤٦	دال	٠.٨١	٢٧				دال	٠.٥٦	٦
دال	٠.٨١	٤٧	دال	٠.٥٦	٢٨				دال	٠.٧٨	٧
دال	٠.٧٢	٤٨	دال	٠.٦٢	٢٩				دال	٠.٥٤	٨
دال	٠.٥٦	٤٩	دال	٠.٧٨	٣٠				دال	٠.٥٦	٩
دال	٠.٥٧	٥٠	دال	٠.٦٩	٣١				دال	٠.٦١	١٠
دال	٠.٨١	٥١	دال	٠.٨٣	٣٢				دال	٠.٦٥	١١
			دال	٠.٩١	٣٣				دال	٠.٧٧	١٢
			دال	٠.٨٦	٣٤				دال	٠.٥٩	١٣
			دال	٠.٧٥	٣٥				دال	٠.٧٤	١٤
			دال	٠.٧٨	٣٦				دال	٠.٧٢	١٥
			دال	٠.٥٤	٣٧				دال	٠.٨٦	١٦
			دال	٠.٥٦	٣٨				دال	٠.٧٤	١٧
			دال	٠.٧٨	٣٩						
			دال	٠.٥٤	٤٠						

قيمة (ر) الجدولية عند $0.05 = 0.482$

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجات الكلية لأبعاد المقياس المقترح للتكيف مع الحياة الجامعية لدى الطالبات كانت اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على أن وجود ارتباط بين عبارات المقياس وبين المحاور الأربعة للمقياس.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد لمقياس
التكيف مع الحياة الجامعية والدرجة الكلية للمقياس

$$ن = ١٠$$

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
١	التكيف مع الزملاء	١٧	٠.٨٤	دال
٢	التكيف مع الأساتذة	٤	٠.٥٨	دال
٣	التكيف مع مكان الكلية	١٩	٠.٧٣	دال
٤	التكيف مع المواد الدراسية	١١	٠.٦٢	دال

قيمة (ر) الجدولية عند $٠.٠٥ = ٠.٤٨٢$

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على صدق المقياس لما وضع من اجله.

ب:- ثبات مقياس التكيف مع الحياة الجامعية للطالبات:

لإيجاد معامل الثبات لابعاد مقياس (التكيف مع الحياة الجامعية) قامت الباحثة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لإجابات عينة الدراسة بالنسبة لكل بُعد باستخدام معادلة سبيرمان - براون Spearman- Prawn، وجتمان Guttman لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية لكل مقياس والجدول التالي توضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات بالتجزئة النصفية لابعاد مقياس التكيف

مع الحياة الجامعية

$$ن = ١٠$$

م	عدد المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			سبيرمان	جتمان
١	التكيف مع الزملاء	١٧	٠.٧٥	٠.٦٩
٢	التكيف مع الأساتذة	٤	٠.٨٧	٠.٨٥
٣	التكيف مع مكان الكلية	١٩	٠.٦٢	٠.٥٥
٤	التكيف مع المواد الدراسية	١١	٠.٧٦	٠.٦٣

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين نصفي المقياس للأبعاد قد تراوحت ما بين (٠.٥٣ - ٠.٨٧) بمعادلة سبيرمان - براون وقد تراوحت بين (٠.٥٥ - ٠.٨٥) بمعادلة جتمان مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

خامسا: خطوات تصميم استمارة مقياس مستوى الثبات الانفعالي للطالبات:-

يعد الثبات الانفعالي من العوامل المهمة في الشخصية لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتكوين علاقات إجتماعية ناجحة وهو كأحد عوامل النجاح في العمل أو في الحياة

مقياس الثبات الانفعالي : ويتكون المقياس من (٣٦) فقرة موزعة على خمسة محاور هي:-

- أ. الوعي بالذات : يتكون المجال من (٧) فقرات .
- ب. التفكير الانفعالي : يتكون المجال من (٧) فقرات .
- ج. الاتجاه العاطفي : يتكون المجال من (٨) فقرات .
- د. الثبات النفسي : يتكون المجال من (٧) فقرات .
- و. فن العلاقات : يتكون المجال من (٧) فقرات .

جدول (٦)

"معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات

مقياس الثبات الانفعالي والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه" ن = ١٠

فن العلاقات			الثبات الانفعالي			الاتجاه العاطفي			التفكير الانفعالي			الوعي بالذات		
الدالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	الدالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	الدالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	الدالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	الدالة	معامل الارتباط	رقم العبارة
دال	٠.٦٦	٣٠	دال	٠.٦٤	٢٣	دال	٠.٦٩	١٥	دال	٠.٥٣	٨	دال	٠.٥٤	١
دال	٠.٦٩	٣١	دال	٠.٦٠	٢٤	دال	٠.٦٨	١٦	دال	٠.٥٧	٩	دال	٠.٥٢	٢
دال	٠.٦٨	٣٢	دال	٠.٦٣	٢٥	دال	٠.٥٣	١٧	دال	٠.٦١	١٠	دال	٠.٥٦	٣
دال	٠.٥٣	٣٣	دال	٠.٦٥	٢٦	دال	٠.٥٧	١٨	دال	٠.٠٨٧	١١	دال	٠.٥٦	٤
دال	٠.٦١	٣٤	دال	٠.٦١	٢٧	دال	٠.٦١	١٩	دال	٠.٦٣	١٢	دال	٠.٥٩	٥
دال	٠.٦٤	٣٥	دال	٠.٦٤	٢٨	دال	٠.٠٨٧	٢٠	دال	٠.٦٥	١٣	دال	٠.٥٨	٦
دال	٠.٦٠	٣٦	دال	٠.٦٠	٢٩	دال	٠.٦٠	٢١	دال	٠.٦٣	١٤	دال	٠.٥٣	٧
						دال	٠.٦٩	٢٢						

قيمة (ر) الجدولية عند $0.05 = 0.482$

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجات الكلية للأبعاد المقياس المقترح للثبات الانفعالي لدى الطالبات كانت اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على أن وجود ارتباط بين عبارات المقياس وبين المحاور الأربعة للمقياس.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد لمقياس

الثبات الانفعالي للطالبات والدرجة الكلية للمقياس ن=١٠

م	المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
١	الوعي بالذات	٧	٠.٩٩٢	دال
٢	التفكير الانفعالي	٧	٠.٩٣٢	دال
٣	الاتجاه العاطفي	٨	٠.٩٢١	دال
٤	الثبات الانفعالي	٧	٠.٩١١	دال
٥	فن العلاقات	٧	٠.٩٢٧	دال

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٤٨٢

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على صدق المقياس لما وضع من اجله.
ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ Alpha ، وهو ثبات إتجاهات عينة الدراسة تجاه الظاهرة البحثية وعدم تغير استجابات أي فرد إذا أعيد تطبيق المقياس عليه مرة أخرى في نفس ظروف التطبيق الأول ، وكلما إقتربت قيمة معامل ألفا من الواحد الصحيح زاد ثبات المقياس وأكد ذلك على صدق المقياس أيضاً لأن كل اختبار ثابت صادق. والجدول التالي يوضح ثبات المقياس.

جدول (٨)

الثبات عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ (التجزئة النصفية)

لأبعاد مقياس الثبات الانفعالي لدى الطالبات عينة البحث ن=١٠

م	البُعد	معامل الفا
١	الوعي بالذات	*٠.٥٣٣
٢	التفكير الانفعالي	*٠.٥٥٦
٣	الاتجاه العاطفي	*٠.٥٢٥
٤	الثبات الانفعالي	*٠.٦٣٩
٥	فن العلاقات	*٠.٦٠٠

يوضح الجدول (٨) أن معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الثبات الانفعالي، قد تراوحت بين (٠.٤٠٥ ، ٠.٨٦٥) مما يعني أن جميع الأبعاد تتمتع بمعاملات ثبات مقبولة ومرضية، وأن الثبات يتأثر بعدد العبارات وعدد أفراد العينة.

سادسا: تحديد المتغيرات البدنية (قيد البحث)

قامت الباحثة بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الاختبارات (البدنية) المستخدمة في البحث، بالإضافة لذلك قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات (قيد البحث) لقياس المتغيرات البدنية لعينة البحث وقد انحصرت آراء السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبيراً لا تقل الخبرة العلمية عن (١٠) سنوات في مجال التدريب الرياضي للوقوف على الاختبارات الأساسية لقياس متغيرات البحث.

جدول (٩)

الاختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البحث ن=١٠

م	القياسات	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	نسبة التكرارات
١	البدنية	القدرة العضلية	الوثب العمودي من الثبات	سم	%١٠٠
٢		المرونة	مد الجزع أمام أسفل	سم	%١٠٠
٣		تحمل القوى	الوقوف من الانبطاح ودفع الرجلين	عدد	%١٠٠
٤		التوافق	الدوائر الرقمية	ث	%١٠٠
٥		الرشاقة	الجري المكوكي	ث	%١٠٠

يتضح من جدول رقم (٩) أن النسب المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات قيد البحث لقياس متغيرات البحث الأساسية كانت %١٠٠ من آراء الخبراء وقد ارتضت الباحثة هذه النسب لقبول الاختبارات قيد البحث.

صدق التمايز

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث البدنية والمهارية (قيد البحث) للعينة البحث استخدمت الباحثة صدق التمايز، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس علي عينة استطلاعية عددها (١٠) طالبات، وذلك في الفترة من ٢٠/٢/٢٠١٠ إلى ٢٥/٢/٢٠١٠م من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام اختبار (ت) ، ويوضح ذلك جدول (١٠) الآتي:-

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١ = ٢ = ٥

مستوي الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	نوع الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	*٣.١٥	١.٢٥	١٧.٢	١.١٦	٢٠.٦	سم	القدرة العضلية	المتغيرات البدنية
دال	*٢.٧٠	٠.٣٦	٣.٢	١.٣٠	٥.٣	سم	المرونة	
دال	*٢.٦٥	٠.٨٤	٧.٥	١.٢٠	١٠.٨	عدد	تحمل القوى	
دال	*٢.٩١	٠.٩١	١٣.٢	٠.٩٨	١٠.٥	ث	التوافق	
دال	*٢.٥٤	٠.٩٨	١٢.٨	٠.٨١	١١.٥	ث	الرشاقة	
دال	*٢.٧٧	١.١٥	٢.١٥	١.١٢	٣.١٠	درجة	جوتيه انتر لاسيه	مستوى
دال	*٢.٦٨	١.٣٦	٢.٢٠	١.٠١	٣.٩٥	درجة	جراند جوتيه	أداء
دال	*٢.٩٨	١.٤١	٢.٩٢	١.٦	٣.٢٥	درجة	المقص	الوثبات

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للطالبات في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله.

ثبات الاختبارات

يقصد بثبات الاختبار مدى قدرته على إعطاء نفس النتائج عند استخدامه في أخذ قياسات متكررة من نفس العينة وفي نفس الظروف وحتى تتحقق الباحثة من ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Re (test) فقامت بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٠) طالبات ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك بفارق زمني خمس أيام من ٢٧/٢/٢٠١٠ إلى ٣/٣/٢٠١٠ م بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (١١):-

جدول (١١)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	نوع الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٠.٩٨٢	١.١٥	٢٠.٨	١.٢٠	١٨.٩	سم	القدرة العضلية	المتغيرات البدنية
دال	٠.٩٢٠	١.٦٠	٥.٠٠	١.٦٥	٤.٢٥	سم	المرونة	
دال	٠.٩٥٤	١.٥٠	١٢.٩	١.٥٤	٩.١٥	عدد	تحمل القوى	
دال	٠.٩٦٣	١.٢٢	١١.٢	١.٢٤	١١.٨	ث	التوافق	
دال	٠.٩٤١	١.٦٠	١٢.٢	١.٦٥	١٢.١٥	ث	الرشاقة	
دال	٠.٩٨٢	١.١٥	٣.١٠	١.١٢	٢.٦	درجة	جوتيه انتر لاسيه	مستوى أداء الوثبات
دال	٠.٩٢٠	١.٣٦	٣.٩٢	١.٠١	٣.٠٧	درجة	جراند جوتيه	
دال	٠.٩٨٢	١.٤١	٣.٢٥	١.٦	٣.٠٨	درجة	المقص	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

برنامج تدريبات التايبو المقترح :-

هدف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح باستخدام تدريبات التايبو إلى تنمية بعض المتغيرات البدنية وتحسين مستوى بعض الوثبات في الباليه وذلك من خلال التعرف على:

أ- تأثير تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

ب- تأثير تدريبات التايبو على تحسين مهاتي (جوتيه انتر لاسيه-جراند جوتيه - المقص)

ج - تأثير تدريبات التايبو على مستوى(التكيف مع الحياة الجامعية -الوثبات الانفعالي)

أسس وضع البرنامج التدريبي لتدريبات التايبو المقترح:

قبل وضع البرنامج التدريبي المقترح يجب مراعاة بعض الأسس الواجب توافرها في البرنامج التدريبي وهذه الأسس تتمثل في:

- (١) ملائمة محتوى البرنامج للمرحلة السنوية.
- (٢) مراعاة الخصائص البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة.
- (٣) مراعاة الدقة في إختيار التدريبات.

- (٤) مراعاة أن تكون تدريبات التايبو في إتجاه المسار الحركي للمهارة قيد البحث.
- (٥) مراعاة الفروق الفردية في تشكيل الحمل.
- (٦) مراعاة مبدأ التدرج في الأداء الحركي.
- (٧) مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة والكثافة.
- (٨) مراعاة وجود عنصر الإثارة والتشويق في محتوى البرنامج.
- (٩) توفير الأدوات والإمكانات اللازمة والمساعدة.
- (١٠) محاولة إشباع حاجات ورغبات اللاعبين من الحركة والنشاط.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

- (١) المسح المرجعي والإطلاع على المراجع العلمية والبرامج .
- (٢) تحديد الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي.
- (٣) تحديد الأبعاد الرئيسية للبرنامج التدريبي.
- (٤) تحديد عدد أيام الوحدات التدريبية والزمن الكلي للوحدة التدريبية.
- (٥) تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي.
- (٦) تحديد المتطلبات البدنية الخاصة لطالبات التعبير الحركي.
- (٧) تحديد الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث.
- (٨) المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- (٩) تحديد القياسات القبلية والبعديّة للمهارة قيد البحث.

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي:

القياسات القبلية :

تم قياس مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثبات والمتغيرات النفسية قيد البحث على مجموعة البحث التجريبية والضابطة وذلك من ٢٠١٠/٣/٦م إلى ٢٠١٠/٣/٨م.

تنفيذ تجربة البحث:

تحديد فترة البرنامج التدريبي المقترح وكانت مدتها شهرين بواقع (٨) أسابيع إبتداء من ٢٠١٠ / ٣ / ١٣م إلى ٢٠١٠ / ٥ / ٦م.

القياسات البعدية:

تم تنفيذ القياسات البعدية على نفس ما تم في القياس القبلي وذلك في الفترة من ٢٠١٠/٥/١٠م لقياس متغيرات البحث البعدية في المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى بعض الوثبات قيد البحث.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في البالغين لدى مجموعة البحث التجريبية

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م			
الاختبارات البدنية	سم	٢٢.٨	١.١٢	٣٥.١	١.٢	١٢.٣	٣٥%	*٣.٨٠
	سم	٥.٦	١.٠١	٩.٥	١.٦	٣.٩	٤١%	*٣.٩٥
	عدد	١٢.٧	١.٢٥	١٧.٢	١.٥٤	٤.٥	٢٦%	*٤.٦٠
	ث	١١.٦	٠.٩٧	٨.٩	١.٦٠	٢.٧	٣١.٧%	*٤.٢٥
	ث	١٠.٨	١.٣٢	٨.٥	١.١٤	٢.٣	٢٧%	*٣.٩٩
المتغيرات النفسية	درجة	١٥٩.١	٣.٥٨	١٨٩.١	٩.٥	٣٠	١٥.٨%	*٢.٦٥
	درجة	١١٦.٢	٩.٢٥	١٧١.٢	٦.٢	٥٥	٣٢.١%	*٣.٩٨
مستوى أداء الوثبات	درجة	٣.١٩	١.١٥	٨.٦	٠.٩٠	٥.٤	٦٢.٩%	*٣.٨٠
	درجة	٣.٨٠	١.٢٤	٨.٢	١.٠٢	٤.٤	٥٣.٦%	*٤.٦٥
	درجة	٣.١٥	١.٠١	٧.٩	١.١٥	٤.٧	٦٠.١%	*٥.٩٥

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٨

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات للعينة ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية
والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في البالغين لدى مجموعة البحث الضابطة

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م			
المتغيرات البدنية	سم	١.١٠	٢٢.٥	١.١٢	٢٦.٥	٤.٠٠	%١٥	*٣.١٢
	سم	١.٣٦	٥.٥	١.٠١	٦.٧	١.٢	١٧.٩%	*٢.٩٠
	عدد	٠.٩٦	١٢.٥	١.٦٥	١٥.٨	٣.٣	٢٠.٨%	*٤.٦
	ث	٠.٦٥	١١.٥	١.٦٨	١٠.٩	٠.٦٠	%٥.٥	*٤.٨
	ث	٠.٨٢	١٠.٩	١.٦٧	١٠.٤	٠.٥٠	٤.٨٠%	*٣.١٠
المتغيرات النفسية	درجة	٦.٢٤	١٥٧.٦	٩.٣	١٦٦.٢	٨.٦	٥.١٧%	*٣.٧٠
	درجة	١٩.١٦	١١٤.٦	٧.٢	١٢٥.٢	١٠.٦	%٨.٤	*٢.٩٩
مستوى أداء الوثبات	درجة	١.١٢	٣.١١	١.٢٠	٤.٢	١.٠٩	٢٥.٩%	*٢.١٢
	درجة	١.٣٦	٣.٩٨	١.٦	٤.٨	٠.٨٢	%١٧	*٣.٩٠
	درجة	١.١٤	٣.٢٠	١.٩٨	٥.١	١.٩٠	١٧.٦%	*٤.١١

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٨

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات للعينة ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسيين البعدين في المتغيرات

البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات لدى

مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
الاجتهادات البدنية	سم	١.٢	٢٦.٥	١.١٢	٣٥.١	*٢.٢٤
	سم	١.٦	٦.٧	١.٠١	٩.٥	*٣.٦٥
	عدد	١.٥٤	١٥.٨	١.٦٥	١٧.٢	*٣.٩٠
	ث	١.٦٠	١٠.٩	١.٦٨	٨.٩	*٢.٦٥
	ث	١.١٤	١٠.٤	١.٦٧	٨.٥	*٢.٩٢
المتغيرات النفسية	درجة	٩.٥	١٦٦.٢	٩.٣	١٨٩.١	*٢.٢٥
	درجة	٦.٢	١٢٥.٢	٧.٢	١٧١.٢	*٢.٣٥
مستوى أداء الوثبات	درجة	٠.٩٠	٤.٢	١.٢٠	٨.٦	*٣.٨٤
	درجة	١.٠٢	٤.٨	١.٦	٨.٢	*٢.٢٤
	درجة	١.١٥	٥.١	١.٩٨	٧.٩	*٣.٦٥

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٧

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات للعينة ولصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسية (التكيف

مع الحياة-الثبات الانفعالي) ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف مجموعة البحث التجريبية.

وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات التايبو قيد البحث والتي تشتمل على حركات مشابهة للوثبات وبشكل ايقاعي مصاحب للموسيقى مما يؤدي إلى تحسن في المتغيرات البدنية ومستوى الوثبات وبشكل جماعي مما يؤدي إلى حسن الترابط والتكيف بين الطالبات.

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى تدريبات التايبو التي تحتوى على مجموعة من المهارات والحركات الخاصة والتي تعمل أساسا على المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم مثل عضلات الرجلين والذراعين والجذع وتؤدي من الحركة والثبات وفي الاتجاهات المختلفة أماما وجانباً ومائلا وغيرها من الإتجاهات حيث تعتمد تدريبات التايبو على إستخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في آن واحد أثناء الحركة . كما تؤثر الموسيقى والإيقاع المتنوع مع هذه التدريبات على عدم الشعور بالتعب والإستمرار في الأداء لفترات مستمرة دون التوقف مما يزيد من الكفاءة البدنية للطالبات.

و تشير " **بسمات محمد على** " (٢٠٠٦) (٢) أن يجب تدريب اللاعبين بشكل متنوع ومتغير بما يمكن أن يجنب الملل والرتابة وتعب المفاصل لمنع الإصابة بقدر الإمكان ، فالمدرّب يجب أن يضع في الاعتبار للحصول على أفضل النتائج أن تحتوى التدريبات المختارة على تنوع وتغيير أوضاع وزوايا جسم اللاعب وهذا ما هو متبع في تدريبات التايبو المتنوعة ومتغيرة الإتجاه (٢ : ١٨).

ويتفق ما سبق مع دراسة كل من " **عالية عادل شمس الدين** " (٢٠٠٤) (٨)، و" **سلوى سيد موسى** " (٢٠٠٢) (٥) ، " **شرين أحمد يوسف** " (٢٠٠٤) (٦) حيث أتفقوا على أن تدريبات التايبو قد أدت إلى تحسن في مستوى الأداء البدني للاعبات.

وفى هذا السياق يشير **يوسف عبد الفتاح محمد** (٢٠٠٠م) (١٥) أن ممارسة التدريبات الرياضية الجماعية تؤدي إلى تحسن في مستوى الترابط بين المجموعات بعضها البعض كما يزيد من مستوى الاستقرار النفسي والثبات الانفعالي في تأدية باقي الأنشطة بشكل أكثر تفاعل وأكثر ايجابية وهذا مما يحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسيّة ومستوى أداء بعض مهارات الوثب لدى مجموعة البحث التجريبية.

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسيّة (التكيف مع الحياة-الثبات الانفعالي) ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف مجموعة البحث التجريبية.

وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى أن ممارسة التمرينات الرياضية داخل محتوى المناهج الدراسية داخل كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية والنفسيّة لدى الطالبات.

ويشير " أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (٢٠٠٣م) أن جرعات التدريب إذا لم يراعى فيها التغيير في إتجاهات التأثير يمكن أن يؤدي إلى سرعة الوصول إلي مرحلة الإجهاد العضلي.(٤٦:١)

والتدريب الرياضي بصوره المتعددة أصبح مجالاً للتنافس وعملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة حيث أنه الوسيلة الأساسية التي تعمل على تنمية متطلبات النشاط الرياضي وتطويره، بما يتناسب وتحقيق الأهداف.(١:٣)

وهذا ما يحقق الفرض الثاني الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسيّة ومستوى أداء بعض مهارات الوثب لدى مجموعة البحث الضابطة.

ويتضح من جدول رقم (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة لمجموعة البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسيّة (التكيف مع الحياة-الثبات الانفعالي) ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف مجموعة البحث التجريبية.

وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات التايبو قيد البحث والذي يشتمل على حركات مشابهة للوثبات وبشكل ايقاعي مصاحب للموسيقى مما يؤدي إلى تحسن في المتغيرات البدنية ومستوى الوثبات وبشكل جماعي مما يؤدي إلى حسن الترابط والتكيف بين الطالبات عن إقرانهم بالمجموعة الضابطة.

وتذكر نعمات السيد محمد (٢٠٠٧)(١٣) أن تدريبات التايبو تؤهل الشخص للتواصل والتعامل مع الجسم والعقل والروح، وتبرز تدريباته عناصر اللياقة البدنية الضرورية الهامة للاعبة الباليه، حيث أنها ذات طبيعة تخصصية تساعد على رفع

القدرة البدنية وزيادة إنتاج الطاقة والتي تؤهل الجسم لأداء الحركات بسهولة بهدف المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريباً طيلة فترة الأداء بثقة ووعي مع قدر من المتعة والتحدي والإثارة.

وهذا ما يحقق الفرض الثالث والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض مهارات الوثب لدى القياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينته وإستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:-

- ١- تدريبات التايبو قيد البحث أدت إلى تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية-تحمل القوى-التوافق - الرشاقة- المرونة) لدى 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) لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف عينة البحث التجريبية.
- ٣- تدريبات التايبو قيد البحث أدت إلى تحسن مستوى بعض الوثبات في الباليه قيد البحث.

التوصيات

- ١- تنفيذ البرنامج المقترح لما له ما تأثير ايجابي على مستوى المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الوثبات في الباليه.
- ٢- التوسع في استخدام تدريبات التايبو في رياضات أخرى وعينات مختلفة لما لها ما تأثير ايجابي.
- ٣- الاهتمام بالنواحي النفسية للطالبات لإكسابهم الثقة في التعامل مع الآخرين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة، ٢٠٠٣ م .
- ٢- بسمات محمد على " تأثير تدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه"، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٦ م .
- ٣- رشا طالب ذياب " تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة" بحث علمي منشور، مجلة التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، ٢٠١٠م.
- ٤ - زينب محمد الأسكندراني: " برنامج مقترح لتدريبات التايبو وتأثيره على التوافق العضلي العصبي ومستوى الأداء في الرقص الحديث " ، مجلة البحوث التربوية الشاملة ، المجلد الثالث_، النصف الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ٥- سلوى سيد موسى" تأثير برنامج لتدريبات التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الأيض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات "، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ٦- شيرين أحمد يوسف" تأثير تدريبات التايبو على نشاط الغدة الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزة، بحث منشور مجلة البحوث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بور سعيد، قناة السويس ، ٢٠٠٤ م .
- ٧- صفية أحمد محي الدين، سامية ربيع محمد: الباليه والرقص الحديث، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٢.
- ٨- عالية عادل شمس الدين تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء في الرقص الحديث، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .
- ٩- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات_، دار المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٠- نادية عبد المعطى: تطبيق برنامج تدريبات التايبو Tae – Bo كبديل للجزء التمهيدي في درس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض

- المتغيرات البدنية والفسولوجية ومفهوم الذات ، إنتاج علمي ، الرياضة علوم وفنون ، المجلد الخامس والعشرون ، العدد الأول ، يوليو، ٢٠٠٠م
- ١١- نعمات أحمد عبد الرحمن : الأنشطة الهوائية_، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٢- نعمات احمد عبد الرحمن، ماجدة رجب: **جماز إيقاعي** ، النظرية والتطبيق، القاهرة: دار الحكمة، ٢٠٠٣م.
- ١٣- نعمة السيد محمد: تأثير برنامج **Taebo** على رفع مستوى اللياقة البدنية الصحية **Fitnessgram** لناشئات الجماز الإيقاعي ، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م .
- ١٤ - هالة نبيل مصطفى: تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات الجودو ، إنتاج علمي ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، تطوير المناهج التعليمية في ضوء الإتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل، ٢٠٠٨م.
- ١٥- يوسف عبد الفتاح محمد؛ اتجاهات بعض طلاب جامعات الإمارات نحو الإرشاد الأكاديمي وعلاقته بتوافقهم الدراسي بحث منشور، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، العدد(٨) ، السنة الرابعة ، يوليو، ٢٠٠٠م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 16- Amanda Gurrier, et, al : The Relationship of exercise and Fitness on Visual Recll of Text Kinesiology . Slovenia, Abstract of Journal, Vol.9, June, 2000
- 17- Billy Blanks The Tae- Bo Way , California , 1999
- 18- Bonne Marano : "Band Aid Exercise ". 2000.
- 19-Department of dance: Dance curriculum, loss Angeles county, high school for the arts, university of loss Angeles, 2001.
- 20- Department of music dance: Dance course description, university of Kansas, 2002.
- 21-Karen Cowan: Movement exploration, creative dance, department of liberal studies, the arts, university of Wisconsin, Madison, 2002.
- 22-Lee E. Brown :(2007) Strength training by the National Strength & Conditioning Association Copy Right. Human Kinetics.
- 23- Lisa Blanch :(1999) Aerobic exercises resistance training and stretching, Human Kinetics

- 24- Mchugh, R. P. Use the Tae Bo exercises in burn calories in the body of excess, U.S.A, 2000.
- 25- Okazaki, T and Strecivic, M : "The text Book of Modern Karate", Knadasha International L.Td. New York, 1994.
- 26- Schmidt , A , Richard , Motor control and leaning humen Kintics publishers ch ampein , linious , 1982 , p.p. (42)
- 27- Spring field: Dance bouts dance major, spring college, 2001.
- 28- Te-Poel, Brake Die fitness sport artthai-Bo-eine Trend sport art fuer den schul sport Thai-Bo- Zur technok und zun stunden auf ban eimer aktuellen fitness sport art , Lehrhilfen fuer den sport unterricht (schomdorf) 51 (4) 1-5 Germany , 2002 .
- 29- Tepowel, H.D., and Barker's : "Tae – Bo a trend Sport for school sport ? Tae – Bo – Technique and Course structare of a Guevra Fitness, Program, Ichrbilfen Fuserpen Sport under rich (Schondarf).
30. www.bio.medicine.org/yhe.cooperinstitutes.fitness.