

تأثير استخدام تدريبات التايبو (Tae.Bo) على تنمية بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات

*د/ أحمد محمود حسن

الملخص :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التايبو (Tae-Bo) على تنمية بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لناشئات الجمباز تحت (٨) سنوات. استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته باستخدام التصميم ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة تشمل عينة البحث على عدد (١٨) لاعبة بواقع ١٠٠% من إجمالي مجتمع البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بأكاديمية (صولا) بمحافظة المنيا والمسجلة بالاتحاد المصري للجمباز للمرحلة العمرية (٨) سنوات موسم ٢٠١٩ وبلغت العينة (١٢) و(٦) لاعبات من خارج عينة البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية. وجاءت النتائج تدريبات تايبو إلى تحسين في المستوى البدني والمهارى لدى ناشئات أكاديمية حولاً بمحافظة المنيا. استخدام تدريبات التايبو إلى رفع درجة المستوى البدني والمهارى للعينة قيد البحث على جميع أجهزة الجمباز، طاولة القفز، عارضة التوازن، الحركات الأرضية، والمتوازي مختلف الارتفاعات الاستعانة بتمرينات التايبو Tae-bo في تدريب لاعبات الجمباز الفني لتطوير المهارات الحركية.

Research Summary

The research aims to identify the effect of using Tae-Bo exercises on the development of some physical abilities and the level of skill performance for female gymnasts under (8) years. The researcher used the experimental method for its suitability to the application of the research and its procedures, using the design with pre- and post-measurement for one group. The research sample includes (18) female players, 100% of the total research community. The research sample was chosen by the intentional method in the Academy (Sola) in Mina Governorate, which is registered with the Egyptian Gymnastics Federation for the age stage (8) years, season 2019 and the sample amounted to (12) and (6) players from outside the research sample to conduct the exploratory study. An improvement in the skill level of young women in Houla Academy, Minya Governorate. The use of (Tae bo) exercises to raise physical level the skill level of the sample in question on all gymnastics equipment, jumping table, balance beam, floor movements, and parallel bars of different heights. The use of Tae-bo exercises in training artistic gymnasts to develop motor skills. Assistant Professor, Department of Exercise, Gymnastics and Kinetic Expression. Faculty of Physical Education Minya University

*أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

مقدمه البحث :

يعتبر التدريب الرياضى هو العلم المنوط به تحسين الحالة البدنية والصحية الشاملة ورفع المستوى المهارى لممارسيه، حيث أنه يخضع للأسس العلمية التى تهدف بالوصول إلى الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية وقد حدث تطور كبير فى التدريب الرياضى فى الآونة الأخيرة وذلك باستخدام الوسائل والأساليب المستخدمة فى تنمية تطوير الأداء بطريقة علمية تسهم فى توفير الجهد المبذول، وتحسين الأداء البدنى والمهارى (١٣:١٨٠) كما أصبحت الرياضة دليلاً على رقى الشعوب وتقدمها وباتت مظهراً من مظاهر تطورها وذلك للارتقاء بمستوى أداء الفرد الرياضى على جميع المستويات الرياضية لتحقيق أفضل النتائج فى البطولات والدورات الدولية، لذا ساهم التدريب الرياضى لما يتميز به من تخطيط لكل مرحلة التدريبية ولكل الواجبات التدريبية حتى يصل بالرياضى إلى قمة مستواه (١٤ : ١).

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الهامة فى إعداد كافة الرياضات، فنجد أن أجهزة الجمباز يتباين عليها الحركات بين الزراعين والأرجل وتتنوع الأداءات من الوثب للجرى للقفز للدفع والمرجحة وكل تلك المهارات تتطلب توافر العديد من عناصر اللياقة البدنية وجميع تلك المهارات المتطلبات عنصر التوافق العصبى العضلى وهو المحصلة النهائية للصفات البدنية والمهارية ويؤثر بشكل كبير على أداء اللاعب (٣ : ٨)

تعد رياضة الجمباز من الرياضات الهامة التى تحتاج إلى طرق وأساليب ووسائل حديثة فى التدريب على الإعداد الخاص فى التدريب وهو الركيزة الكبرى التى يتركز عليها الأداء فى رياضة الجمباز لأن الأداء البدنى ومستوى اللياقة البدنية فى الجمباز هى حجر الزاوية لنجاح وتقدم المستوى المهارى ولذا يجب التكامل بين الصفات البدنية ومستوى الأداء الفنى والأداء الناجح يتطلب الربط والتنسيق بين التنمية والبدنية. (٢ : ٣٢٢) (١١ : ١٢) (١٨ : ٩٨).

وتعد تدريبات التايبو (Tae-Bo) أسلوب جديد من أساليب التمرينات الهوائية التى تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد، كما أنها تستخدم على نطاق واسع حيث استطاعت أن تحل محل جهاز الخطو والدرجات الثابتة، وذلك لسهولة استخدامها كما أنها تتميز باحتوائها على جرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنوع حركى يعمل على تحسين القوة العضلية والمرونة والتوازن والتوافق (٣١ : ٩٩)

ويوضح بيلى بلانكس **Billy blanks** (٢٠٠٦) أن تدريبات التايبو (Tae-Bo) تعد شكل من أشكال التدريب والتي تجمع في حركاتها بين حركات الرقص والباليه والتايكندو والملاكمة ولمزيد من الإثارة والفاعلية يتم اقترانها بالموسيقى وبعض التمرينات الهوائية الخفيفة وتعتبر (Tae- Bo) برنامج متكامل للياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية إذا تميز بالاستمرار في الأداء دون الشعور بالملل ويضيف السعادة والبهجة لممارسته ويعمل على رفع مستوى القوة والمرونة والتحمل والرشاقة (٢٧: ٥٢-٥٧).

كما أن تدريبات التايبو تتميز بالشمول والتكامل وذلك لاحتوائها على العديد من الحركات المتنوعة وإدماجها للوسائل المختلفة داخل التمرينات مثل المراتب، والكرات السويسرية، الإحبال المطاطية، والترامبولين وعقل الحائط فهي تعمل على تحسين اللياقة البدنية وأيضاً تحسين المستوى المهارى على أجهزة الجمناز المختلفة، حيث أن اللياقة البدنية والمهارية وجهان لعملة واحدة ألا وهي الأداء الناجح (١: ٥٦٢).

ويشير **تي بول Te pool** (٢٠٠٢) إلى أن تدريبات التايبو تعتبر من الأساليب الجديدة وإضافة جيدة لبرامج اللياقة البدنية المعاصرة حيث تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة حيث أنه يلائم جميع الأفراد حتى الأفراد الغير اجتماعيون، وليس المقصود بممارسة التايبو أن يكون الفرد بارع في أداء التدريبات ولكن الهدف الأصلي هو تحسين اللياقة البدنية والفسيولوجية للجسم بشكل عام والحفاظ على الصحة العامة (٣٠: ٣). ولتدريبات التايبو أهمية كبرى وفوائد عديدة على ممارستها حيث أنها تعمل على تحسين وظائف القلب والجهاز التنفسي وتحسين الحالة المزاجية وتكسب منه يمارسها ثقة بالنفس والشعور بالرضا، تعمل على تقوية عضلات الجسم بشكل عام وعضلات الساقين وتحقق المرونة وتزيد من عنصر التوازن (٨: ١٤٦).

هذا وقد لاحظ الباحث أثناء متابعته لتدريبات ناشئات أكاديمية [صولا] بمحافظة المنيا تحت (٨) سنوات ومن خلال مزاملة المدربين داخل الأكاديمية أن هناك انخفاض في المستوى المهارى على أجهزة الجمناز الفني لدي ناشئات الاكاديميه، مما تسبب في الشعور بعدم الرضا عند الناشئات مما أثر سلباً على أدائهم على أجهزة الجمناز وكذا حالتهم المزاجية تجاه التدريبات، كما لاحظ أيضاً افتقار تلك الناشئات إلى اللياقة البدنية مما أثر سلباً على المستوى العام لأداء الحركات داخل الجمل الحركية.

مما دعا الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (Tae- Bo) [التايبو] كمحاولة جادة في رفع كفاءة ناشئات أكاديمية (صولا) للجمناز البدنية والمهارية مما ينعكس على أدائهم في الجمل الحركية وتحسين الأداء المهارى.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التايبو (Tae-Bo) على مستوى القدرات البدنية و الاداء المهارى لناشئات الجمباز تحت (٨) سنوات.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدى لدى ناشئات الجمباز.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدى لدى ناشئات الجمباز.

المصطلحات الواردة فى البحث :**- تدريبات التايبو (Tae-Bo) :**

هو أحد الأساليب التدريبية الهوائية ويعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية ويشتمل على جميع مجموعة من الحركات الأيروبيكس- الكاراتية- والملاكمة والرقص الإيقاعى تؤدى بمصاحبة الموسيقى تتميز بالرشاقة والإنسيابية (١٢: ٥٥)

- مستوى الأداء المهارى :

هو الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها اللاعب منه السلوك الحركى الناتج من عملية اكتساب واتقان النشاط الممارس (١٢: ٢٦٧)

الدراسات السابقة :**أولاً: الدراسات العربية**

١- دراسة "تعمة السيد محمد" (٢٠٠٧) (٢٣) بعنوان "تأثير برنامج (Tae-Bo) على رفع مستوى اللياقة البدنية والصحية لناشئات الجمباز الإيقاعى"، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير التايبو فى رفع كفاءة اللياقة الصحية والبدنية لناشئات الجمباز الإيقاعى، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين. وقد اشتملت عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٥) لاعبة وجاءت النتائج رفع كفاءة اللياقة البدنية والصحية للاعبات عينة البحث.

٢- دراسة "عبد العزيز حسن عبد العزيز" (٢٠١٤) (١٠) بعنوان "تأثير تدريبات التايبو على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لناشئى الملاكمة فى الفترة الانتقالية" تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التايبو على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واختار العينة بالطريقة العمدية من مشروع الواعدين للملاكمة وأشارت

النتائج أن برنامج تدريبات التايبو أثر إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٣- دراسة "أحمد سمير الجمال، أحمد مصطفى إمام" (٢٠٢١) (١) بعنوان "تأثير استخدام تمرينات التايبو على تحسين معدل اللياقة البدنية الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئات الجمباز الفنى" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تمرينات التايبو على كلاً من اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئات الجمباز الفنى، واختيرت العينة بالطريقة العمدية من أكاديمية مركز شباب بنها، وبلغت العينة (١٨) لاعبة جمباز واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم لمجموعة واحدة بالقياسين القبلى والبعدى وجاءت النتائج لصالح القياس البعدى لعينة البحث فى معدل اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى.

الدراسات الأجنبية :

١- قام كل من "تى بويل وبراك Te poel Breake" (٢٠٠٢) (٢٩) بعنوان "تأثير برنامج لتدريبات التايبو على تحسين عناصر اللياقة البدنية واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التايبو على تحسين عناصر اللياقة البدنية"، استخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٢٠٠) طالبة جامعية تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وجاءت النتائج وجود فروق دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تحسين مستوى عنصر السرعة والتوافق لصالح المجموعة التجريبية.

٢- دراسة "ماشيخ (رب) Muchugh R. p" (٢٠٠٠) (٢٨) بعنوان "استخدام تدريبات التايبو فى حرق السعرات الحرارية فى الجسم" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تايبو على حرق السعرات الحرارية الزائدة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وكانت العينة (٤٠) وجاءت النتائج انخفاض وتخليص الجسم من السعرات الحرارية فى الجسم لدى مجموعة البحث.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته باستخدام التصميم ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعة واحدة.

مجتمع وعينة البحث :

تشتمل عينة البحث على عدد (١٨) لاعبة بواقع ١٠٠% من إجمالى مجتمع البحث.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بأكاديمية (صولا) بمحافظة المنيا والمسجلة بالاتحاد المصري للجماز للمرحلة العمرية (٨) سنوات موسم ٢٠٢١ وبلغت العينة (١٢) و(٦) لاعبات من خارج عينة البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع البحث
٦٦.٧ %	١٢	العينة الأساسية
٣٣.٣ %	٦	العينة الاستطلاعية
١٠٠ %	١٨	العدد الكلي

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في معدلات النمو ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٧.٧١	٧.٩٥	٠.٣٩١	٠.٩٤٠
الطول	سم	١٣٣.٥٨	١٣٤	١.٦٢١	٠.٩١
الوزن	كجم	٣٢.٨	٣.٧	٠.٢٧٩	٠.١٩٠

يتضح من جدول (٢) من معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت بين + ٣ من معدلات النمو مما يدل أن مجتمع البحث يقع تحت منحنى اعتدالي واحد.

جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث الأساسية في مستوى البدني و الاداء المهاري ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدره	سم	١٩,٧٥	١٩	١,٧١	٠,١٢٧
الرشاقه	ث	٢١,٤٢	١٦,٤١	١,١٦	٠,٧٥٥
التوازن	ث	٣,٠٩	٣,٠٥	٠,٧٧٦	١,١٥٨-
التوافق	عدد	١,٥٨	٢,٠٠	٠,٤٩	٢,٥٣-
جلد دوري تنفسي	دقيقه	٠,٣١	٠,٣٢	٠,٣	٠,٤٦
الحركات الارضييه	درجة	١١,٨١٦	١١,٩	٠,٣٦٨	٠,٣٤١
عارضه التوازن	درجة	١٢,٧٢٥	١٢,٥٥	٠,٥١٨	٠,٦٤٣
طاولة القفز	درجة	١١,٨٥	١٢	٦٦,٠	٠,٦٧
عارضتي مختلفتي الارتفاع	درجة	١٠,٧٦٠	١٠,٨	٠,٤٥١	٠,٣٤

ويتضح من الجدول رقم (٣) أن معامل الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين + ٣ مما

يدل على اعتدالية عينة البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات

- جهاز طبي القياس التوازن.

- جهاز ريتاميز لقياس بطول.
- ساعة إيقاف رقمية.
- إقبال مطاطية.
- كرات سويسرية.
- صندوق مقيم، مراتب، مقعد سويدي.
- عقل حائط، ترامبولين، اجتماع.
- قياس مستوى الأداء المهارى :

ثم قياس المستوى المهارى عن طريق (كاميرا- فيديو ديجيتال) ثم نقلت على (C. D) وقام الباحث بعرضه على المحكمين مرفق رقم (٥) الدراسة الاستطلاعية "

أجرى الباحث دراسة إستطلاعية لإختبار مدى صحة الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياسات فى الفترة من السبت والاحد الموافق ٢٠٢١/٢/٦م، ٢٠٢١/٢/٧م وتم حساب المعاملات العلمية للأختبارات على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بلغ عددهم (٦) لاعبين. المعاملات العملية : الصدق :

تم حساب الصدق للمتغيرات المهارية عن طريق صدق التمايز على مجموعتين متساويين فى العدد قوام كل منهما (٦) ناشئات مجموعة مميزة والأخرى عند مميزة ذات مستوى منخفضة من الغير منتظمين فى التدريب وذلك يوم الأحد ٢٠٢١/٢/٨ وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى مستوى الاداء المهارى $n=1$ $n=2=12$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
القدره	سم	١٨,٩٠	١٦,١١	١,٦٠	١,٥٤	٧,٥٤	دال
الرشاقه	ث	٢٠,٨٥	٢٢,٩٩	١,٨٨	٠,٥٩٩	١٧,٧٧	دال
التوازن	ث	٤,٧٨	٢,١٥	٠,١٠	٠,١٥	١١,٩٨	دال
التوافق	عدد	١,٣	٠,٧	٠,٤٦	٠,٤٦	٢,٧٨	دال
جلد دورى تنفسى	دقيقه	٠,٣	٠,١٥	٠,٨	٠,٠٥	٢,٤٠	دال

تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في مستوى الاداء المهاري ن=١ ن=٢ =١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
الحركات الارضية	درجة	١٠.٠٣٣٣	٠.٢٤٢	٧.٩	٠.٥٣٩	٨.٦٢٩	دال
عارضة التوازن	درجة	١٠.١٠١	٠.٦٣٨	٨.٦١٨	٠.٣٦٨	٤.٩٢٧	دال
طاولة القفز	درجة	٩.٧٨٣٣	٠.٢١٣٦	٦.٣٨٣	٠.٦٢٧	١٢.٥٦٤	دال
عارضتي مختلفتي الارتفاع	درجة	٨.٧٨	٠.٧٥	٦.١٨	٠.٢٥	٨.١٥	دال

قيمة ت الجدولة عند مستوى دلالة $(٢,٣٦) = ٠.٠٥$

ويتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق المتغيرات المهارية. ثانياً: الثبات

تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها (Test Retest) على العينة الاستطلاعية بفواصل زمنية (٥) أيام حيث تم القياس الأول يوم الثلاثاء ٢٠٢١/٢/١٠ والثاني يوم السبت ٢٠٢١/٢/١٥ وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية والمهارية ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة و	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
القدره	سم	١٧,٥٦	١,٣٣	١٦,٧٧	١,١١	٠,٩٣	دال
الرشاقه	ث	٢٠,٨٨	١,٧٠	٢٠,٥٤	١,٢١	٠,٩٥	دال
التوازن	ث	٢,٧٨	٠,١٠	٢,٨٠	٠,١٢	٠,٨٧	دال
التوافق	عدد	١,٧٧	٠,٥٠	١,٧٥	٠,٨٤	٠,٨٨	دال
جلد دوري تنفسي	دقيقه	٠,٣	٠,٨	٠,٤	٠,٦	٠,٩٢	دال
الحركات الارضية	درجة	٨.٣٧	٠.٧٠	٩.٥	١.٢٧	٠.٩٧	دال
عارضة التوازن	درجة	٨.٩٠	٠.٥	٩.٩	١.٥	٠.٨١	دال
طاولة القفز	درجة	٦.٢	٠.٨	٧.٥	٠.٧٥	٠.٩٠	دال
عارضتي مختلفتي الارتفاع	درجة	٦.٦٠	٠.٣٧	٧.٢٩	١.٣١	٠.٩٩	دال

قيمة ر الجدولة عند مستوى دلالة $(٠.٨١) = ٠.٠٥$

ويتضح من الجدول السابق رقم (٦) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين $(٠.٨١) - (٩٧)$ مما تشير إلى ثبات الاختبارات.

خطوات إعداد برنامج التايبو Tae Bo

أ- مقابلة الخبراء والاستفادة من تجاربهم في تصميم البرامج.

ب- عرض محتوى البرنامج على السادة الخبراء مرفق رقم (٨).

عمل مسح شامل للدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث مثل دراسة شيماء جعفر (٢٠١٤)، (٧)، ودراسة غادة عاطف (٢٠١١)، (١٥) ودراسة شرين أحمد (٢٠٠٤) (٦)، ودراسة يمان محمد على (٢٠٠٦) ودراسة زينب الإسكندراني (٢٠١٠) (٢٩)، نادية عبد المعطي (٢٠٠٠) (٢٢)، دراسة تي بول (Te poel Breake) (٢٠٠٢) (٢٩).

واتفق معظم الخبراء والدراسات على أسس وضع تمرينات Tae bo على النحو التالي :

- يجب أن تحقق تدريبات (Tae bo) الأهداف التي وضعت من أجلها.
- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.
- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئات.
- عدد المجموعات التدريب ٣ - ٤ مجموعات.
- تكرار التمرين من ١٠ - ٢٥ مرة.
- التخطيط والتنفيذ بأسلوب علمي.
- شدة التدريبات من (٥٠ - ٧٠) ويشمل تمارين أيروبكس، والرقص الحديث.
- زمن الإحماء لا يقل عن ١٠ دقائق وزمن الختام والتهديئة ١٠ ق.
- يجب أن يستمر التدريب من (٢٠ : ٦٠) دقيقة بشكل مستمر وبشدة متوسطة.

التوزيع الزمني لتدريبات التايبو :

الفترة الزمنية للبرنامج (١٢) أسبوع بعدل ٣ وحدات أسبوعية وزمن الواحدة (٩٠)

دقيقه. موزعة كالاتي :

- الإعداد البدني ومدته (١٦٢٠) دقيقة
- الجزء الرئيسي المهاري (١٤٥٨) دقيقة

توزيع الزمن الكلي للبرنامج :

فترة الإعداد العام (٣) أسابيع بواقع ٨١٠ دقيقة وفترة الإعداد الخاص (٦) أسابيع بواقع ١٦٢٠ دقيقة. وفترة المنافسات (٣) أسابيع بواقع (٨١٠ دقيقة) المجموع ٣٢٤٠ دقيقة زمن الإعداد البدني ١٧٨٢ ق زمن الإعداد المهاري ١٤٨٥ ق.

المخطط الهيكلي للبرنامج

المحتوى الأسبوعي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
درجة الحمل												
أقصى												
عالي	*	*			*	*	*	*				
متوسط			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
درجة الحمل	%٧٠	%٧٠	%٦٥	%٧٥	%٨٥	%٦٥	%١٥	%٩٠	%٦٥	%٩٠	%٩٠	%٦٥
دورة الحمل	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢
زمن التدريب	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق
عدد الوحدات	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
زمن الفترة	٢٧٠ دقيقة			٥٤٠ دقيقة			٢٧٠ دقيقة					
المرحلة	إعداد عام			إعداد خاص			منافسات					

جدول (٧)

نموذج للوحده تدريبيه

الاسبوع: الثالث

التاريخ ٢٠٢١/٣/٣

مرحلة الاعداد الخاص

الهدف/ تنميه القوه والمرونه

شده الحمل متوسطه

ملاحظات	حمل التدريب			المحتوي	الزمن (ق)	اجزاء الوحده	م
	راحه	مجموعات	تكرار				
				وقوف) المشي حول بساط الحركات الارضييه (وقوف علي الامشاط) المشي اماما ومد الزراعين عاليا (وقوف علي الامشاط) الوثب عاليا (وقوف.الزراعان عاليا) الوثب لاعلي في المكان (وقوف. فتحا. الزراعيين عاليا مع تشبيك اليدين) ثني الجذع يمينا ويسارا	١٥ ق	الإحماء	
طريقه تدريب حمل مستمر	بدون	٤ ٤ ٣ ٣ ٤ ٣	٢٥ ٢٥ ٣٠ ٣٠ ٢٥ ٣٠	تمارين رقم (١٢) تمارين رقم (٥٣) تمارين رقم (١١٥) تمارين رقم (٤٤) تمارين رقم (١٣) تمارين رقم (٢٨)	(تمرينات التايبو) ٣٠ ق	الجزء الرئيسي (٦٥) دقيقه	

تابع جدول (٧)
نموذج للوحده تدريبيه

مرحلة الاعداد الخاص
شده الحمل متوسطه
التاريخ ٢٠٢١/٣/٣
الاسبوع: الثالث
الهدف/ تنميه القوه والمرونه

ملاحظات	حمل التدريب			المحتوي	الزمن (ق)	اجزاء الوحده	م
	راحه	مجموعات	تكرار				
طريقه تدريب فترتي منخفض الشده	٤٥ث	٤	٧	تمرين رقم (٢٤)	٣٥ ق	المهاري	
	٤٥ث	٣	٥	تمرين رقم (٣٠)			
	٤٥ث	٣	٦	تمرين رقم (٢٧)			
	٤٥ث	٤	٧	تمرين رقم (٢٨)			
	٤٥ث	٤	٧	تمرين رقم (١٣)			
	٤٥ث	٥	٥	تمرين رقم (١٢)			
	-	--	-	وقوف) الجري الخفيف حول بساط الحركات الارضييه (وقوف فتحا. الزراعين جاببا) عمل دوائر بالزراعين (وقوف. ميل الجذع اماما اسفل) مرجحه الزراعين امام الجسم	١٠ ق	الختام	

خطوات تنفيذ البرنامج :

القياس القبلي :

قيام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث البالغ عددها ١٢ لاعبة وداخل أكاديمية (صولا) في أيام الأحد والأثنين الموافق ٢٠٢١/٢/١٥/١٤ واشتمل على قياس متغيرات الطول والوزن والمتغيرات البدنيه والمستوي المهاري لعينه البحث.

تنفيذ التجربة :

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث في الفترة ما بين يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٢/١٦ والأحد الموافق ٢٠٢١/٥/١٩.

القياس البعدى :

بعد الانتهاء من تطبيق تمارينات التايبو على لاعبات الجمباز قام الباحث بأخذ القياس البعدى بنفس طريقة القياس القبلي وذلك يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق ٢٠٢١/٥/٢٢، ٢١

المعالجات الإحصائية :

قام الباحث باستخدام المعاملات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابى
- الانحراف المعياري

- الوسط الحسابي.
- معامل الارتباط
- اختبار (t) للمجموعة الواحدة.
عرض ومناقشة النتائج :
اولا عرض النتائج

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البدنيه والمستوي المهاري
لعينة البحث ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع			
القدره	سم	١٨,٩٠	١,٦٠	٢٥,٥٠	١,٨٩	٦,٦	٨,٤٣	دال
الرشاقه	ث	٢٠,٨٥	٠,١٠	١٧,٨٩	٠,٠٨	٢,٩٦	١١,٦٥	دال
التوازن	ث	٢,٧٨	٠,١٠	٤,٧٦	٠,٢١	١,٩٨	٤,٣٢	دال
التوافق	عدد	١,٣	٠,٤٦	٣,٥	١,٠٤	٢,٢	٢,٩٨	دال
جلد دوري تنفسي	دقيقه	٠,٣١	٠,٣٢	١,٨٩	١,٨٨	١,٨٥	٣,٨٥	دال
الحركات الرياضية	درجة	٨,٣٧	٠,٧٠	١١,٨١	٠,٣٦	٣,٤٤	٧,١٤	دال
عارضه التوازن	درجة	٨,٩٠	٠,٢٥	١٢,٧٢	٠,٥١	٣,٨٢	٤,٩٠١	دال
طاوله القفز	درجة	٦,١٦	٠,٨٣	١١,٨٥	٠,٦٦	٥,٦٩	٥,٩٧	دال
عارضتي مختلفتي الارتفاع	درجة	٦,٧٥	٠,٢٣	١٠,٧٧	٠,٥٤	٤,٠٢	٧,٥٤	دال

قيمة ت الجدولة عند مستوى دلالة $0.05 = 2.36$

ويتضح من الجدول رقم (٨) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند القياسات القبليه والبعديه في المستوى المهاري لعينة البحث لصالح القياس البعدي
ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في مستوى القدرات البدنيه والمستوي المهاري لناشئات الجمباز. ويعزو الباحث التحسن الذي حدث في المتغيرات البدنيه للبرنامج التدريبي لتدريبات (التايبو) لما يحتويه من تدريبات شامله ومتنوعه لكافه اجزاء الجسم. كما ان العمل باسلوب (التايبو) يجعل التدريب بشكل مستمر علي عضلات الرجلين والزاغين والكتفين للوصول لمرحلة التعب مما يزيد من الكفاءه للعضلات العامله وبالتالي يزيد من القدره العضليه لها وهذا يتفق مع ما ذكرته شيماء عبد الكريم (٢٠١٩) (٨) ان تدريبات التايبو تعمل علي تحسين القدره العضليه لدي ناشئات التايكوندو. كما ان تدريبات التايبو قائمه علي اساس تدريبات التوافق بين القدمين والذراعين والتحرك في مختلف الاتجاهات مما أدي الي تحسن التوافق العام لناشئات ومن ثم ازدياد مستويات التوافق العضلي العصبي بين الجهاز العصبي المركزي والاعضاء العامله سواء القدمين أو الذراعين أو كليهما معا.

وهذا يتفق مع ما ذكرته زينب الاسكندراني (٢٠٠٧) (٥) ان تدريبات التايبو تعمل علي زياده التوافق العضلي العصبي لما تحتويه علي تدريبات مقننه بشكل علمي وتكون قدره التوافق هي السمه الغالبه في هذه التدريبات مما يعمل علي زياده الربط الحركي مع التوافق العضلي العصبي فيوثر ذلك علي قدره الجهاز العصبي مما يعمل علي زياده قدره التوافق.

كما يعزو الباحث التحسن في المستوي القدرات البدنيه الي الاسلوب العلمي المقنن المتبع داخل البرنامج والي طريقه التدريب المستمر المستخدمه في التدريبات مما ادي ارتفاع مستوي الجلد الدوري التنفسي نتيجته الي التدريب بشكل مستمر دون فترات راحه.

وهذا يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق (١٩٩٤) (١٢) ان طريقه التدريب بالحمل المستمر تنمي لدي اللاعب قدره علي التحمل والعمل في ظروف التعب مما يؤدي الي السي زياده قدره الجلد والتحمل الدوري نظرا للعمل اثناء التعب وتحمله مما ينعكس علي القدرات البدنيه الاخري للاعب بشكل ايجابي. كما ان تدريبات (التايبو) تتسم بالتكامل بين اعضاء الجسم وتحتوي تدريباتها علي العديد من الاوضاع الابتدائيه المتنوعه كما ان يدخل في نطاق تلك التمرينات تدريبات توازن علي قدم واحده وغيرها من التدريبات التي تشمل التناوب بين الساقين مما ادي الي تحسن قدره التوازن لدي ناشئات الجمباز قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما ذكرته شيماء جمال الدين (٢٠١٤) (٧) ان تدريبات (التايبو) تعمل علي رفع الكفاءه البدنيه ولاسيما عنصر التوازن والتوافق لما تحتويه من تمرينات بادوات مثل الكرات السويسريه والميني ترامبولين والخطو فوق الاجهزه المنخفضه للوصول بالاداء الي المتعه المطلوبه والبعد عن الملل الامر الذي يعمل علي تاخر ظهور التعب ومن ثم ازياد وتحسن في مستوي القدرات البدنيه. هذا وقد تحقق الفرض الاول من الدراسه الذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي بعض القدرات البدنيه لصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمباز".

ويعزو الباحث التغيير الحادث في المستوي المهاري لناشئات الجمباز إلى تدريبات برنامج (التايبو) والتي تجمع بين حركات البالية والرقص الحديث والتايكندو والملاكمة حيث استخدام اليدين هذا ويكون من خلال استخدام الموسيقى في التدريبات مما يؤثر في تأخر ظهور التعب وإضفاء المتعة والسرور على الممارسين مما ينعكس على المستوى المهاري.

وهذا يتفق مع ما أشارت اليه نعمات السيد (٢٠٠٧) (٢٣) على أن تدريبات التايبو تعمل على تأهيل الشخص والتعامل مع الجسد والعقل والروح وهذا ما يوفره تدريبات التايبو من خلال ربط التدريبات مع الموسيقى والحركات المتنوعة باليدين والرجلين والتحرك في

جميع الاتجاهات مما يعمل على تحسين المهارات التي تتدرج تحت المسارات الحركية لهذه التدريبات. كما أن تدريبات التايبو تتسم بالشمول والتكامل وذلك لاحتوائها على العديد من المسارات الحركية المتنوعة وكذا يستخدم وسائل متنوعة في تدريباتها مثل الحبال المطاطية والمراتب والترامبولين والكرات السويسرية وعقل الحائط مما يعمل على تحسين اللياقة الحركية والمهارات التي تستخدم في أجهزة الجمباز نتيجة للتدريب عليها من خلال الوسائل السابقة.

وهذا يتفق مع ما ذكرته بسمات محمد على (٢٠٠٦) (٤) أنه يجب أن يكون تدريب اللاعبين بأشكال متنوعة ومختلفة وإضافة مجموعة من الأجهزة المصغرة والأدوات التي تعمل على رفع كفاءة اللاعبين المهارية نتيجة لاختلاف وتنوع لزوايا للتدريبات مما يؤثر بشكل إيجابي على المستوى المهارى. كما أن تدريبات التايبو تعمل على تحسين الكفاءة الفسيولوجية ووظائف القلب وكذا تحسين الحالة المزاجية أثناء التمرين مما يبعد الملل نظراً لأن تدريبات الجمباز تحتوى على عدد كبير من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى القوة فى أدائها مما يؤدي إلى ملل الممارسين فيأتى التايبو بتدريباته المتنوعة وموسيقاه الممزوجة داخل التمرينات على تأخر التعب مما ينعكس إيجابياً على المستوى المهارى لناشئات الجمباز.

كما يعزو الباحث التحسن فى المستوى المهارى لناشئات الجمباز لبرنامج (التايبو) الذي نفذ بأسلوب علمى من خلال تقسيم التدريبات وفترات العمل والتكرارات المتتالية والمجموعات.

وهذا يتفق مع ما أشار اليه يوسف عبد الفتاح (٢٠٠٠) (٢٥) أن ممارسة التدريبات بشكل علمى ومقنن على أسس علمية يعمل على رفع المستوى البدنى والمهارى للرياضيين وأيضاً دمج التدريبات فى مجموعات وتنفيذ أشكال التمرينات والوضع الابتدائى لها يعمل على خلق بنية خصبة للترابط الاجتماعى والاستقرار النفسى بين اللاعبين مما ينتج عنه ازدياد فى المستوى البدنى والمهارى فى الرياضة الممارسة كما أنه فى تدريبات (التايبو) يستخدم فيها اللاعب كلا من الساقين والذراعين فى جميع حركات الجسم مما يعمل على تعزيز الكتلة العضلية للجسم وينعكس ذلك على تحسين المستوى المهارى من تناوب العمل العضلى بين الذراعين والساقين وفى نفس المسارات العصبية والحركية لحركات الجمباز على الأجهزة مما يعمل على تحسين الجمل الحركية على الأجهزة المختلفة. هذا وقد تحقق فرض الدراسة الثانى الذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدى لدى ناشئات الجمباز"

الاستخلاصات :

- فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود العينة والمنهج المستخدم توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :
- تؤدي تدريبات (التايبو) قيد البحث إلى تحسن فى المستوى البدني لدى ناشئات أكاديمية حولاً بمحافظة المنيا.
 - تؤدي تدريبات (التايبو) قيد البحث إلى تحسن فى المستوى المهارى لدى ناشئات أكاديمية حولاً بمحافظة المنيا.
 - استخدام تدريبات (التايبو) إلى رفع درجة المستوى المهارى للعينة قيد البحث على جميع أجهزة الجمباز، طاولة القفز، عارضة التوازن، الحركات الأرضية، والمتوازي مختلف الارتفاعات.

التوصيات :

- ١- الاستعانة بتدريبات التايبو Tae-bo فى تدريب لاعبات الجمباز الفنى لتطوير المهارات الحركية.
- ٢- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة الاستفادة.
- ٣- استخدام تدريبات Tae- bo فى جميع أنواع الجمباز.
- ٤- اهتمام المدربين باستخدام Tae-bo فى برامجهم التدريبية.
- ٥- إجراء دراسات التايبو فى جميع الألعاب الفردية والجماعية.

((المراجع))

المراجع العربية

- ١- أحمد سمير على، أحمد مصطفى إمام: تأثير استخدام تمرينات التايبو على تحسين معدل اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئات الجمباز الفنى، المجلة العلمية للتربية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلون، عدد ٩١، الجزء الأول يناير (٢٠٢١).
- ٢- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى وتدريب وفسولوجيا القوة. مركز الكتاب للنشر ط١ السنة (٢٠١٤).
- ٣- أمال حامد محمود: "دراسة لتحديد أهم الصفات البدنية لكل من مادة التمرينات والتعبير الحركى، المؤتمر العلمى الرابع، ترشيد التربية البدنية والرياضية لشباب الجامعات، كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان (١٩٩٣).

- ٤- **بسمات محمد على:** "تأثير تدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء لاعبات الكاراتية بحث منشور مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا (٢٠٠٦).
- ٥- **زينب محمد الاسكندرنى:** "برنامج مقترح لتدريبات التايبو وتأثيره على التوافق العضلى العصبى ومستوى الأداء فى الرفض الحديث، مجلة البحوث التربوية الشاملة، جامعة الزقازيق (٢٠٠٧).
- ٦- **شرين أحمد يوسف:** "تأثير تمرينات التايبو على نشاط الغدة الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزة، بحث منشور، مجلة البحوث كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٤.
- ٧- **شيماء جمال الدين جعفر:** "تأثير برنامج باستخدام تمرينات التايبو على بعض القدرات التوافقية وتعلم بعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية، مجلة لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا (٢٠١٤)
- ٨- **شيماء عبد الكريم محمد:** "تأثير تدريبات التايبو على تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الخلفية المستقيمة [تى تشاجى] لناشيء التايكندو، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة. العدد الثانى، يناير (٢٠١٩).
- ٩- **عاليه شمس الدين:** "تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء فى الرقص الحديث. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق (٢٠٠٤)
- ١٠- **عبد العزيز حسن عبد العزيز:** "تأثير تدريبات التايبو على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لناشيء الملاكمة فى الفترة الانتقالية" دراسة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بنها (٢٠١٤).
- ١١- **عزت محمود الكاشف:** الانتقاء فى رياضة الجمباز، دار الشباب للطباعة ٢٠١٥.
- ١٢- **عصام الدين عبد الخالق:** التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية (١٩٩٤)
- ١٣- **عصام عبد الخالق:** التدريب الرياضى الحديث. نظريات وتطبيقات دار المعارف، الإسكندرية. (٢٠٠٠)
- ١٤- **عصام محمد صقر:** تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبى الكاراتية. رسالة

- ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق (٢٠٠٧).
- ١٥- غادة عاطف سيد: "تأثير برنامج تعليمي تدريسي لتمرينات التايبو على أداء الهيكى (تى- اتشى) للاعبات الكاراتية بجامعة بنى سويف- رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات جامعة بنى سويف (٢٠١١).
- ١٦- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (٢٠٠١)
- ١٧- محمد إبراهيم شحاتة: "أسس تعليم الجمباز" دار الفكر العربى (٢٠٠٣)
- ١٨- محمد إبراهيم شحاتة، أحمد فؤاد الشاذلى: التطبيقات الميدانية للتحليل الحركى فى الجمباز، المكتبة المصرية، إسكندرية، (٢٠١٢).
- ١٩- محمد حسين علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركى ط ٣ دار الفكر العربى القاهرة (٢٠٠١).
- ٢٠- محمد صبحى حسنين: القياس والتقويم فى التربية الرياضية ج ١ دار الفكر العربى (١٩٩٧).
- ٢١- موسى فهمى إبراهيم: "اللياقة البدنية والتدريب الرياضى" دار الفكر العربى (د. ت)
- ٢٢- نادية عبد المعطى: "تطبيق برنامج تدريبات التايبو كبديل للجزء التمهيدي فى درس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومفهوم الذات، بحث منشور الرياضة علوم فنون ٢٠٠٠م.
- ٢٣- نعمات أحمد عبد الرحمن: الأنشطة الهوائية منشأة المعارف الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢٤- نعمة السيد محمد: تأثير برنامج Tae-Bo على رفع مستوى اللياقة البدنية الصحية لناشئات الجمباز الإيقاعى. بحث منشور- مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة إسكندرية ٢٠٠٧ م.
- ٢٥- يوسف عبد الفتاح محمد: "اتجاهات بعض الطلاب فى جامعة الإمارات نحو الإرشاد الأكاديمى وعلاقته بتوافقهم الدراسى" بحث منشور مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر (٢٠٠٠).

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 26- Ahmed A,Elroby:** the effect of a Tea – Bo Exercises program on physical fitness and some kinases thetic. Perceoation for university level Basket ball players in Egypt 2010. world of sport since c
- 27- Billy blanks:** Discover Revolution any personal and progressive , hool sport , Howley. E , Thompson D. fitness Assessment and Exercise. (2006).
- 28- Muchugh. R Puse :** The Tae-Bo Exercises in bourn calories in the body of ex cass U. S. A 2000
- 29- Te poel , Barke :** Die Fitness sport art-house trend sport out four Den schul sport Thai thai Bo-zur Tec honk and sun student out. lehrh ifen furred sport (schomdorf) 51 (4) 1 – 5 Barman. 2002.
- 30- Tepowel H.D and Barkers:** " Tae-Bo" attend Sport for school Sports Tae-Bo techinque and course striation of a Giaever fitness program. Ichrbifen fuser fitness pen – sport under rich (Schondarf)
- 31- The American council on exercise (A C E) :** Beginners should use care with te-bo and other kick– boxing work out the physical and sports medicine vol 27 – no 6 June 1999.