

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة من الدوران

الباحث/ يوسف محمد يوسف

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة من الدوران ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة بإستخدام القياس (القبلي والبعدي) وذلك لملائمة لطبيعة وأهداف البحث، وقد قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية ، من لاعبي ألعاب القوى ضمن المشروع القومي للموهبة والبطل الأوليبي تحت (١٦) للعام (٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م) ، حيث بلغ حجم العينة الأساسية (١٠) لاعبين وعدد (٥) لاعبين تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (١٥) لاعب ، وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى الأستخلاصات والتوصيات الآتية

- الأهتمام بتدريبات التايبو لما لها من تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة و المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة من الدوران .
- عمل دراسات مشابهه على مسابقات أخرى وأدخال بعض المتغيرات البدنية الأخرى.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لمسابقة دفع الجلة من الدوران لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة من الدوران لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية : " التايبو - المتغيرات البدنية - دفع الجلة "

Summarize the research in English

The effect of Tea-Bo exercises on some physical variables and digital level for contestants in Rotational Shot-Put

Researcher. Yousef Mohamed Yousef

The research aims to identify the effect of Tea-Bo exercises on some physical variables and the digital level of the shot put runners from the rotation. The researcher used the experimental method, designing a single group using measurement (pre and post) in order to suit the nature and objectives of the research. (2021 AD), where the basic sample size was (10) players and (5) players were used in the survey, out of the total sample size of (15) players.

After collecting data and statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations were reached:

- Paying attention to Tea-Bo exercises because of their positive impact on special physical abilities and the digital level of the shot put competition.
- Conducting similar studies on other competitions and introducing some other physical variables.
- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in the physical abilities under discussion for the shot put spin competition in favor of the post measurement.
- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in the digital level of the shot put competition from spinning in favor of the post measurement.

Keywords: "Tae-Bo - physical variables - shot put"

تأثير تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة من الدوران

الباحث/ يوسف محمد يوسف

المقدمة ومشكلة البحث :

يسود العالم الآن نهضة علمية فى مجالات البحث العلمي ، فالتقدم العلمي هو السمة المميزة للعصر الحالى ، ويرجع التقدم والتطور الذي نلاحظه اليوم فى المجال الرياضي انعكاساً للتقدم التكنولوجى وذلك نتيجة لاستخدام الأساليب العلمية الحديثة فى مجال التدريب الرياضي . والتدريب الرياضى بصوره المتعدده أصبح مجالاً للتنافس وعملية لها دورها الهام فى المجتمعات المعارة حيث أنه الوسيلة الأساسية التي تعمل على تنمية متطلبات النشاط الرياضي وتطويره بما يتناسب مع تحقيق الأهداف .

والتدريبات الهوائية تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد ، وهى تتطلب كميات كبيرة من الأكسجين وبالتالي تزداد كفاءة وقدرة تحمل القلب والأوعية الدموية عن طريق زياده معدل ضربات القلب بفترة ممتدة من الوقت ، وتؤدى هذه التدريبات على أنغام الموسيقى فى عمل دائم لا يتوقف بالإضافة إلى ذلك فإن هذه التدريبات تستهلك السرعات الحرارية بصورة أسرع وبمجهود أقل من أنواع التدريبات الأخرى .

ويهدف التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد لاعلى مستوى رياضي ممكن فى النشاط الرياضى الممارس فقد تطورت المستويات الرقمية لمسابقات الميدان والمضمار كنتاج لتطوير دراسة متطلبات الأداء وتصنيف العوامل المؤثرة فيه والمحدده للأداء .وتعد مسابقة دفع الجلة ، إحدى المسابقات الأساسية التي تهدف إلى دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة وتحقيق أكبر أنجاز .

حيث أن إعداد الفرد الرياضي هو بمثابة عملية بدنية تربية خاصة قائمة علي إستخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للفرد الرياضي وذلك بهدف تحقيق أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الرياضي ويعتمد وصول الفرد الي مستويات عالية فى النشاط الممارس علي عدة مبادئ وأسس علمية تتمثل فى اختبار وسائل التدريب المناسبة وكذلك تقنين أحمال التدريب.(١٣:٢)

ولما كان من أهم أهداف التدريب هو الأرتقاء بقدرات اللاعب البدنية والفسولوجية إلي أقصى ما يمكن لذا فإن العاملين فى المجال الرياضي يحتاجون إلي ضرورة الإلمام بالمعلومات

المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير علي تنمية الصفات البدنية والفسولوجية لمختلف الأنشطة بالإضافة الي المستوى الرقمي.(٣:٢)

ويشير المجلس الأمريكي للتدريب الرياضي (١٩٩٩م) إلي أن التدريب الرياضي هو عملية بدنية تربية تهدف إلي تحقيق النتائج العالية فمن الضروري الإهتمام بعملية إختيار الأحمال التدريبية حتى تحدث عملية التكيف المطلوب سواء من الناحية البدنية أو الفسولوجية لكي يتجنب الوصول الي مرحلة الإجهاد أو التعب. (٢٩:٣١٧)

ويهتم التدريب الرياضي بتنمية عناصر اللياقة البدنية وقد اتفقت آراء العديد من الباحثين والمتخصصين في ان اختيار نوع التدريب المناسب له دور كبير في الأرتقاء بالقدرات البدنية والمهارية ومن خلال التعرف علي العديد من أنظمة التدريب الحديثة وجد ان تدريبات التايبو Tae-Bo من أنواع التدريب التي تساهم في رفع مستوى بعض القدرات البدنية ، حيث يشير المجلس الأمريكي للتدريب الرياضي(١٩٩٩م) إلي ان تدريبات التايبو أصبحت تستخدم علي نطاق واسع ، حيث استطاعت أن تحل محل جهاز الخطو والدراجات الثابتة وذلك لسهولة إستخدامها وممارستها عن طريق شرائط الفيديو، بالإضافة الي انها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنوع حركي رائع متعدد يعمل علي تحسين القوة العضلية والمرونة والتوازن والتوافق العضلي العصبي والقدرة العضلية. (٢٩:١٢)

ويعتبر بيلي بلانكس Billy Blanks لاعب الكاراتيه هو صاحب السبق في إبتكار تدريبات التايبو Tae-Bo عام (١٩٧٥م) وقد أخذت هذه التدريبات في الأنتشار تدريجياً حتى أصبحت الآن أكثر الأنظمة التدريبية شعبية في الولايات المتحدة الامريكية وفي العديد من دول العالم .

Bo وتدريب التايبو Tae - Bo هي مزيج من فنون عديدة اهمها الملاكمة والتايكوندو وكلمة Tea تعني الرجل او القدم في اللغة الكورية ويقصد ملاكم ويقصد بها الجزء العلوي من الجسم مما يعني التكامل في الاداء بين حركات الطرف العلوي والسفلي. تأتي من كلمة ملاكمة مارسها علي أختلاف أنواعهم وأعمارهم وحالاتهم التدريبية ، (29 : ٢٥)

ويتفق كل من المجلس الامريكي للتدريب ACE (١٩٩٩م) وبيلي بلانكس Billy Blanks ، علي أن ممارسة تدريبات التايبو بشكل منتظم تؤدي إلي رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريقة تحسين عناصر القوة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق وغيرها من العناصر الأخرى وشعور الفرد بمزيد من الثقة بالنفس. (٢٩ : ٢٧)

وقد لاحظ الباحث أن هناك ضعف في المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة من الدوران ويرى الباحث أن هذا الضعف في المستوى الرقمي قد يرجع إلي انخفاض مستوى بعض القدرات البدنية

لدي اللاعبين والذي نتج عنه عدم الاستخدام الصحيح للعضلات المطلوبة في الأداء وبالتالي ادي الي صعوبة في أداء المهارات المركبة لمسابقة دفع الجلة والتي تحتاج إلي توافق بين الذراعين والرجلين والرأس أثناء الاداء وكذلك الي القدرة العضلية للرجلين والذراعين والتوازن وهذا ما دعي الباحث إلي التفكير في استخدام تدريبات التايبو من خلال وضع برنامج لهذه التدريبات لمعرفة تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة ويأمل الباحث في أن تسهم هذه الدراسة في مساعدة المهتمين والباحثين في المجال للتعرف علي تأثير تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة من الدوران

- **هدف البحث :**

يهدف البحث إلي التعرف على :

على تأثير تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة من الدوران.

- **فروض البحث :**

1. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لمسابقة دفع الجلة من الدوران لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة من الدوران لصالح القياس البعدي.

- **مصطلحات البحث :**

التايبو : هي شكل من التمرينات تتكون من مزيج من حركات الملاكمة والكاراتية والايروبكس وتؤدي بإنسيابية مع الأستمرار في الوثب بالقدمين مع مصاحبة الموسيقى المناسبة لأداء التمرينات. (٣٢)

القدرة العضلية : هي أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة. (٢١:٩) .

المستوى الرقمي : هو المحصله المعبرة عن مستوى أداء اللاعب ويعبر عنه بالمسافة (٦:23)

- إجراءات البحث:

- منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة بأستخدام القياس (القبلي والبعدي)، حيث قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لجميع متغيرات البحث علي جميع أفراد العينة قبل تطبيق تدريبات التايبو ، ثم القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي.

إعتمد إختيار الباحث للمنهج التجريبي على المبررات الآتية:

- مناسبة المنهج لطبيعة الدراسة الحالية والتي تقوم على التطبيق العملي لبرنامج تدريبي يناسب العينة أفراد قيد البحث.
- يعتبر إستخدام هذا المنهج هو إحدى المداخل التي قد تساعد على الإنتقال من عمليات الفهم والتفسير إلى عمليات الضبط والتحكم.

- مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث لاعبي ألعاب القوى ضمن المشروع القومي للموهبة والبطل الأوليمبي ببها تحت ١٦ سنة والذين تتراوح أعدادهم (١٠) لاعبين للعام (٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م) عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية ، من لاعبي ألعاب القوى ضمن المشروع القومي للموهبة والبطل الأوليمبي تحت (١٦) للعام (٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م) ، حيث بلغ حجم العينة الأساسية (١٠) لاعب وعدد (٥) لاعبين تم أستخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (١٥) لاعب.

أسباب إختيار الباحث لعينة البحث :

- قام الباحث بالمشاركة في تدريب اللاعبين خلال فترة التطبيق.
- أكتمال نمو ديناميكية الصفات البدنية في هذه المرحلة السنية.
- توافر الأدوات المستخدمة في عملية القياس والتدريب.
- تفرغ أفراد العينة للأشتراك في البرنامج المقترح.
- الفهم الواعي من إدارة المشروع لموضوع البحث وتيسير الإجراءات المختلفة وبصفة خاصة أثناء قياسات البحث وأثناء تطبيق البرنامج .

جدول رقم (١)**توصيف العينة الكلية وقت إجراء الدراسة**

تصنيف أفراد مجتمع البحث	عدد أفراد العينة الأساسية	عدد أفراد العينة الإستطلاعية	إجمالي عدد أفراد مجتمع البحث
عدد أفراد كل تصنيف	١٠ لاعب	٥ لاعبين	١٥ لاعب

- تجانس أفراد العينة:

أعتمد الباحث في أن يكون هناك تجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات التي قد تؤثر علي المتغير المستقل وذلك وفقاً لما أشارت إليه الدراسات السابقة والقراءات النظرية وأراء الخبراء وهي كما يلي

جدول (٢)**تجانس عينة البحث في متغيرات العمر والوزن والطول**

ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	14.6	15	0.8٤	-0.389
الطول	سم	146.4	148	4.9٣	1.٠41
الوزن	كجم	44.3	45	4.57	-0.574

يتضح من جدول(٢) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (± 3) بالنسبة لمتغيرات العمر والوزن والطول حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء بين (١.٠٤١:٠.٣٨٩) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية

ن=١٥

إختبارات المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الدوائر الرقمية	زمن	8.8	9	0.4٢	1.7٨-
الوثب العريض من الثبات	متر	174.4	175.5	4.1٢	1.350-
دفع الكرة الطبية باليدين ٣ كجم	متر	3.8	4	0.6٢	0.13
الجرى الزجراجي	ث	24.2	25	1.39	.7٥-
ثنى الجذع امام من الوقوف	سم	1.795	2	0.4٢	1.07-
اختبار رفع الكتفين	سم	40.9	39.5	2.7٧	0.4٥
اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	39.3	39	3.3٧	0.439
المستوى الرقمي	درجة	4.5	4.5	0.5٣	0

يتضح من جدول (٣) ان معامل الالتواء انحصر ما بين ± 3 ان البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً مما يدل علي تجانس عينه البحث في متغيرات الصفات البدنية.
- أعتدالية عينة البحث :

قام الباحث بحساب p.vallue بدلالة كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات الأنثرومترية معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) وبعض المتغيرات البدنية (التوازن - الرشاقة - التوافق العضلي - القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - المرونة للجذع - المرونة للكتفين) و المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة من الدوران كما يتضح في جدول (٤)

جدول (٤)

أعتدالية توزيع البيانات (أختبار كولموجروف سميرنوف)

ن = ١٥

أختبار كولموجروف سميرنوف			الانحراف المعياري	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات
الدالة	p.vall ue	Ko l-s				
دال	0.200	0.19	0.84327	14.6	سنة	السن
دال	0.150	0.25	4.92612	146.4	سم	الطول
دال	0.200	0.20	4.5716	44.3	كجم	الوزن
دال	0.200	0.18	0.42164	8.8	زمن	الدوائر الرقمية
دال	0.200	0.21	4.11501	174.4	متر	الوثب العريض من الثبات
دال	0.200	0.16	0.63246	3.8	متر	دفع الكرة الطبية باليدين ٣ كجم
دال	0.200	0.11	1.3981	24.2	ث	الجرى الزجراجي
دال	0.200	0.1٤	0.41929	1.795	سم	ثنى الجذع امام من الوقوف
دال	0.200	0.2٣	2.76687	40.9	سم	اختبار رفع الكتفين
دال	0.200	٠,٢١	3.3681	39.3	درجة	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي
دال	0.200	0.2٢	0.52705	4.5	درجة	المستوى الرقمي

*دال عند ٠.٠٥

يتضح من نتائج التحليل الاحصائي لاختبار كولموجروف سميرنوف بجدول (٤) أن قيمة p.vall ue تساوى ٢٠ % لجميع المتغيرات وهى بذلك أكبر من ٥% مما يدل أن بيانات العينة تتبع التوزيع الطبيعي وتتميز بالاعتدالية وبذلك يتيح للباحث استخدام الاحصاء البارمتري.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تناولت أدوات ووسائل جمع البيانات التي إستخدمت فى قياس متغيرات مشابهة

لمتغيرات الدراسة اختبارات بدنية لقياس الصفات البدنية لأفراد العينة قيد البحث، والتعرف على كيفية إعداد إستمارات وبطاقات تسجيل البيانات وذلك لأجل جمع البيانات الخام تمهيدا لإجراء المعاملات الإحصائية والحصول على النتائج لعرضها وتفسيرها ومناقشتها، وقد وجد الباحث أنه لا بد من توافر بعض الشروط في أدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة ألا وهي :

الشروط اللازم توافرها في أدوات ووسائل جمع البيانات:

- أن تتوافر فيها المعايير العلمية (الصدق والثبات والموضوعية).
- فاعليتها في قياس ما وضعت من أجله من جوانب متعددة للدراسة.
- سهولة الإستخدام وإمكانية التنفيذ.
- أن يكون أجمع على إستخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية.

تصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات وفقا لآليات العمل داخل التطبيق العملي لتجربة البحث إلى ما يلي:

المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والمراجع والبحوث العلمية والشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) وذلك بهدف:

- تحديد الشكل العام لهذا البحث وكيفية تطبيقه.
- تجهيز الإطار النظري للبحث.
- تصميم إستمارات تسجيل وتفرغ البيانات.
- التعرف علي أسس وقواعد تصميم البرامج التدريبية الخاصة بمسابقة ألعاب القوى .
- التعرف علي الصفات البدنية المناسبة للمرحلة السنوية والتي تتماشى مع ديناميكية النمو.

السجلات:

إستعان الباحث بالسجلات الموجودة بالمشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي للحصول على بعض البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث وهي:

- عدد اللاعبين المقيدين تحت ١٦ سنة بالنادي.
- الإطلاع على السجلات الطبية للتأكد من خلو أفراد العينة من أى إصابة تمنع من إشتراكهم بالبرنامج التدريبي.

إستمارات التسجيل وتفريغ البيانات

قام الباحث بإعداد مجموعة من بطاقات التسجيل الخاصة بأفراد العينة البحث وذلك لتسجيل البيانات وهذه البطاقات هي :

- إستمارة تسجيل بيانات متغيرات النمو "تجانس العينة". مرفق (٤)
- إستمارة تفريغ وتسجيل درجات القياسات البدنية. مرفق (٤)
- إستمارة تفريغ وتسجيل المستوى الرقوى. مرفق (٥)

استمارات استطلاع رأى الخبراء

- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية والتي تتناسب مع مسابقة دفع الجلة من الدوران. مرفق (٢)
- استمارة أستطلاع رأى الخبراء حول أهم الأختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة من الدوران (٣)
- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد التدريبات المستخدمة دخل البرنامج التدريبي والتي تتناسب مع المرحلة السنوية. مرفق (٦)
- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي والتي تتناسب مع المرحلة السنوية. مرفق (٧)

إختيار الخبراء :

قام الباحث من خلال السادة المشرفين بإختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين والبالغ عددهم (٧) خبير مرفق (١) وفقا للشروط التالية:

- ألا يقل عضو هيئة التدريس عن درجة مدرس بأحد الأقسام العلمية التي تخدم أحد متغيرات البحث .

- إختيار المساعدين :

تم إختيار المساعدين من معاوني أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية- جامعة بنها والبالغ عددهم (٢).

وقد تم تعريفهم بجوانب البحث من متطلبات القياس وكيفية إجراء الاختبارات قيد البحث، وقد تم إمداد المساعدين بالمعلومات التي تمكنهم من الإجابة علي الإستفسارات المحتملة والتي قد توجه إليهم من أفراد عينة البحث خلال إجراء القياسات وتطبيق البرنامج.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- حواجز وأقماع وكرات طبية وأطواق و أحبال مطاطية و سلم رشاقة..
- الإستمارات (إستمارة تقويم للمراحل الفنية) .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- سماعات لتشغيل الموسيقى .
- موسيقى لضبط الايقاع الحركى لتدريبات التايبو .

الإختبارات والقياسات المستخدمة فى البحث

قياسات متغيرات النمو:

العمر الزمني:

حصل الباحث على العمر الزمني لجميع أفراد العينة وذلك من واقع السجلات لكل لاعب بالمشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي من خلال معرفة تاريخ الميلاد وحساب العمر لأقرب سنة.

- الطول والوزن:

قام الباحث باستخدام جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر، والوزن بالكيلوجرام .

- الاختبارات البدنية مرفق (٩):

جدول (٥)

الإختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس
١	التوافق العضلى	الدوائر المرقمة	ثانية
٢	القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	متر
٣	القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية(٣كجم) باليدين	متر
٤	الرشاقة	الجرى الزجراجى	ثانية
٥	مرونة (الجذع)	ثنى الجذع أماما من الوقوف	سم
٦	مرونة (الكتفين)	رفع الكتفين	سم
٧	التوازن المتحرك	باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة

صدق الاختبار:

تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للإختبارات البدنية المستخدمة في البحث علي عدد (١٠) لاعبين مقسمين (٥) لاعبين مميزين ، (٥) لاعبين غير مميزين وتم إيجاد قيمة (ت) لحساب دلالة الفروق بينهما وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

صدق التمايز للإختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١ = ٥ ، ن = ٢ = ٥

م	الإختبار	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	الدوائر الرقمية	9	0	6.8	0.8٤	2.2	- ٤,٥ *
٢	الوثب العريض من الثبات	175.4	1.14	2	0	173.4	- ٤,٠٤ *
٣	دفع الكرة الطبية باليدين ٣ كجم	3.8	0.4٥	5	0	-1.2	- ٢,٣٩ *
٤	الجرى الزجزاجي	23.8	1.30	20	0.7١	3.8	- ٣,٦٨ *
٥	ثنى الجذع امام من الوقوف	1.59	0.5٤	5.8	0.4٥	-4.21	- ٢,٧٢ *
٦	اختبار رفع الكتفين	39.8	2.9٥	55.6	0.89	-15.8	- ٢,٥٢ *
٧	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	36.8	1.7٩	56.2	2.1٨	-19.4	- ٩,١٩ *

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ١.٨٥

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (- ٤.٥ - ٩.١٩) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل علي صدق الإختبارات قيد البحث.

ثانياً: الثبات:

ثبات الإختبار:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للإختبارات البدنية المستخدمة في البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات علي (٥) لاعبين من نفس المرحلة السنية وذلك من خلال إعادة تطبيق الإختبارات على نفس العينة .

جدول (٧)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات البدنية

ن = ٥

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	م
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٩٤٣	1.0711	7.1	0.8366	6.8	الدوائر الرقمية	١
*٠,٩٩٨	0.2345	2.3	0	2	الوثب العريض من الثبات	٢
*٠,٩٣٧	0.2345	5.3	0	5	دفع الكرة الطبية باليدين ٣ كجم	٣
*٠,٩٩٧	0.9416	20.3	0.7071	20	الجرى الزجاجي	٤
*٠,٩٨٧	0.681	6.1	0.4472	5.8	ثني الجذع امام من الوقوف	٥
*٠,٩٨١	1.1289	55.9	0.8944	55.6	اختبار رفع الكتفين	٦
*٠,٩٥٨	2.4024	56.5	2.1679	56.2	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣ = ٠.٨٠٥

يتضح من جدول (٧) أنه يوجد إرتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (٠.٩١٩:٠.١٠٠) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث.

الدراسات الإستطلاعية:

نظراً لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء أكثر من دراسةٍ للاعبة ميدانية عملية وتطبيقية وذلك لإستكشاف ما يمكن من سلبيات يمكن علاجها قبل البدء في تنفيذ التجربة الأساسية، وللوصول إلي معاملات علمية عالية للاختبارات المستخدمة، من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من

٢٠٢١/٦/١٨ م إلى ٢٠٢١/٦/١٩ م ،هدفت إلي:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات والاختبارات ودقة التسجيل .

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة من ٢٠٢١/٦/٢٤ م إلى

٢٠٢١/٦/٢٥ م ،هدفت إلي:

- معرفة مدى تناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص وكذلك مناسبة مكونات الوحدة التدريبية مع الأزمنة والنسب المئوية المخصصة لها .
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث (الشدة، الحجم، الكثافة) لتقنين الأحمال وفقا لقدرات اللاعبين .

• تحديد ديناميكية الحمل خلال اسابيع البرنامج .

• تحديد ازمة التايبو داخل الجرعة التدريبية .

• تحديد مدى ملائمة وصلاحية المكان المستخدم في تنفيذ الوحدات التدريبية .

تجربة البحث الأساسية

بعد أن قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد

أجريت علي النحو التالي:

الخطوات التالية:

خضعت افراد العينة الأساسية لبرنامج موحد في كل محتوياته المقترحة الذي طبق من قبل

الباحث على وذلك لمدة ٨ أسابيع في الفترة من ٢٠٢١/٧/٤ م إلى ٢٠٢١/٩/٢ م .

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

تأثير تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة من

الدوران وقدر راعي الباحث الأتي عند تصميم البرنامج :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية .
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين .
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .

- تنظيم عملية التدريب وتنوع التدريبات.
- مرونة البرنامج التدريبي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث (الشدة والحجم والكثافة).
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب ومراعاة الشكل التموجي للأحمال التدريبية.
- مراعاة عامل الأمن والسلامة.
- مراعاة الفترة التي يتم تطبيق فية تدريبات التايبو (فترة اعداد - فترة منافسات - انتقالية).
- مراعاة أي تعب فسيولوجي أثناء التنفيذ او عند ظهور أعراض التعب ونتيجة لذلك يتم تخفيض شدة التمرين أو يتوقف اللاعب عن التمرين.

إجراءات التطبيق

القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية علي أفراد عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمستوى الرقمي في الفترة من ٢٠٢١/٦/٢٨ إلى ٢٠٢١/٦/٣٠ م ، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبلية.

جدول رقم (٨)

التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبلية

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	التوقيت
١	الأثنين	٢٨ / ٦	البدنية	٥ مساء
٢	الأربعاء	٣٠ / ٦	المستوى الرقمي	١٠ صباحاً

راعي الباحث في إجراء القياسات ما يلي:

- أن يتم إجراء القياسات في ظروف مماثلة لجميع أفراد العينة وفي نفس التوقيت.
- استخدام أدوات قياس واحدة لجميع أفراد العينة.

خطوات تقنين البرنامج التدريبي

قام الباحث بتحديد أهم متغيرات البرنامج التدريبي والمتمثلة في:

- الفترة التدريبية لتطبيق البرنامج التدريبي.
- تحديد نوع المرحلة التدريبية.
- الفترة الزمنية (عدد الأسابيع) المناسبة لتطبيق البرنامج.
- تحديد عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية في الأسبوع.

- تحديد عدد فترات التدريب خلال وحدة التدريب اليومية.
- تحديد زمن وحدة التدريب.
- تحديد الأحمال المستخدمة في البرنامج.
- تحديد تشكيل حمل التدريب خلال الوحدات التدريبية.
- تحديد أسلوب تدريب التايبو المستخدم.

بناء على تحليل البرامج التدريبية والتي اختلفت بتدريبات التايبو والتي أشارت إليها المراجع العلمية والدراسات السابقة والتي منها دراسة " سلوي سيد موسي (٢٠٠٢ م) (١٠) عاليه عادل شمس الدين (٢٠٠٤) (١٤) رشاش عصام الدين (٢٠٠٨) (٨) نادية على عبد المعطى (٢٠٠٦) (٢٤) رضا عبد السلام (٢٠٠٨) م (٩) أجرت اماندا كورير واخرون Amanda Te poel , H.D , Brake (٣٠) (٢٠٠٠ م) أجري كل من تي وبراك (٢٠٠٢ م) (٣٧).

- الأسس التي قام الباحث بمراعتها عند تطبيق التجربة:
خصائص الحمل الموجه الى تطوير المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي من خلال التدريبات التايبو :

- طبق البرنامج بواقع (٥) مرات أسبوعيا وبزمن يتراوح من (٤٠ : ١٠٩) دقيقة لمدة (٨) أسابيع خلال فترة الإعداد ، وبناء على ذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية ٤٠ وحدة تدريبية ، وقد تم التدرج بشدة التدريبات خلال الاسبوع من ٥٠% : ٨٠% من الأقصى للاعب العاب القوى
- تم تنفيذ الأحماء الموحد في الوحدات التدريبية علي المجموعة البحث (التجريبية) بحمل هوائي شدته ٣٠% : ٥٠% والذي احتوى على تدريبات تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للعمل وتنشيط الدورة الدموية (كالجري المتنوع والقفز) ثم تدريبات الإطالة المتنوعة.
- ثم تم تنفيذ الجزء الرئيسي والذي اشتمل على تدريبات الإعداد العام لمجموعه البحث والذي استهدف محتواه معظم اجزاء الجسم
- تم تطبيق المتغير التجريبي (تدريبات التايبو) في جزء الإعداد الخاص والمهاري من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية .
- وتم تنفيذ الجزء الخاص بالتهئية الموحد في الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية والذي يحتوي على تمرينات تساهم في إستعادة الشفاء مثل المرجحات و الاطلاات .

جدول (٩)

نموذج للحسابات التفصيلية للزمن الأسبوعي من البرنامج التدريبي المقترح

أيام التدريب	درجة الحمل الأسبوعية	معدل النبض	زمن الجرعة التدريبية
الجرعة الاولى	أقل من المتوسط ٥٠ : ٦٠ %	١٤٠ : ١٥٠ ن / ق	٤٠ دقيقة
الجرعة الثانية	المتوسط ٦٠ : ٧٥ %	١٥٠ : ١٦٥ ن / ق	٥٠ دقيقة
الجرعة الثالثة	عالي ٨٠ : ٩٠ %	١٦٥ : ١٧٥ ن / ق	٥٥ دقيقة
الجرعة الرابعة	المتوسط ٦٠ : ٧٥ %	اعلى من ١٦٥ ن / ق	٦٠ دقيقة
الجرعة الخامسة	عالي ٨٠ : ٩٠ %	اعلى من ١٨٠ ن / ق	٧٥ دقيقة

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية علي عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية و المستوى الرقمي قيد البحث.

تم إجراء القياسات البعدية علي أفراد عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمستوى الرقمي في الفترة من ٢٠٢١/٩/٤م إلى ٢٠٢١/٩/٦م، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

جدول رقم (١٠)

التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	التوقيت
١	السبت	٩/٤	البدنية	٥ مساء
٢	الأثنين	٩/٦	المستوى الرقمي	١٠ صباحا

وقد راعي الباحث تطبيق نفس شروط إجراء الاختبارات التي تمت في القياس القبلي ثم قام بجمع النتائج بدقة بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات وقام بجدولتها وتنظيمها إستعدادا لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة "Microsoft office" والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" ، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط.
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت" لمعرفة الفروق .

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

جدول (١١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية

ن = ١٠

قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	
8.104	5.45887	0.91613	6.375	0	9	الدوائر الرقمية
14.912	1.9262	0.1488	2.075	3.44083	174.875	الوثب العريض من الثبات
6.677	4.77145	0.35355	5.125	0.46291	3.75	دفع الكرة الطبية باليدين ٣ كجم
7.393	18.31434	1.06066	19.375	1.3562	23.875	الجرى الزجراجي
15.716	5.48413	0.64087	6.125	0.45938	1.7438	ثنى الجذع امام من الوقوف
13.748	54.36359	0.88641	55.25	2.87539	40.625	اختبار رفع الكتفين
12.253	53.75894	3.99106	57.75	2.20389	38	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ =

يوضح جدول (١١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الصفات البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات .

جدول (١٢)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمستوى الرقمي

ن=10

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
المستوى الرقمي	4.5	0.53452	5.625	0.51755	5.10745	4.277

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية =٩

يوضح جدول (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المستوى الرقمي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات بين القياس القبلي والبعدي

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات

البدنية قيد البحث لمسابقة دفع الجلة من الدوران لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٧) والشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات (التوازن - الرشاقة - التوافق العضلي - القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - المرونه للجذع - المرونه للكتفين) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث. حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في جميع القياسات.

ويعزى الباحث وجود هذه الفروق المعنوية ونسب التحسن للمجموعة قيد البحث في القياس البعدي عنها في القياس القبلي الى تأثير تدريبات التايبو في تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ، حيث اشتملت تدريبات التايبو على تدريبات مختلفة ومتنوعة في المسار الحركي للأداء من أجل تحسين المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة من الدوران مما كان له الأثر على تحسين تلك المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

كما يرى الباحث أن الوحدة التدريبية وما تحتوية من تمارين تساعد على تنمية المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة حيث بلغت فترة الأحماء (١٥) دقيقة و الجزء المهارى بلغ (٣٠) دقيقة والجزء الرئيسى " تدرجات التايبو " (٢٠) دقيقة وجزء الختام (٥) دقائق ، ومراعاة المبادئ العلمية لمكونات حمل التدريب داخل الوحدة التدريبية حيث أدت هذه التمارين لتحسن المتغيرات البدنية لمسابقة دفع الجلة من الدوران .

ويرجع الباحث هذه النتائج إلي تدرجات التايبو التى تحتوى على مجموعة من المهارات والحركات الخاصة التى تعمل أساساً على المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم مثل عضلات الرجلين والذراعين والجذع وتؤدي من الحركة والثبات وفي الاتجاهات المختلفة أماماً وجانباً ومائلاً وغيرها من الاتجاهات حيث تعتمد تدرجات التايبو علي استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أن واحد أثناء الحركة - كما تؤثر الموسيقى والإيقاع المتنوع مع هذه التدرجات علي عدم الشعور بالتعب والإستمرار في الأداء لفترات مستمرة دون التوقف مما يزيد من الكفاءة البدنية للاعبين .

وتشير " بسمات محمد على " (٢٠٠٦) أن يجب تدريب اللاعبين بشكل متنوع ومتغير بم يمكن أن يجنب الملل ولرتابة وتعب المفاصل لمنع الأصابة بقدر الأمكان ، فالمدرّب يجب أن يضع فى الاعتبار الحصول علي أفضل النتائج ، أن تحتوى التدرجات المختارة علي تنوع وتغيير أوضاع وزوايا جسم اللاعب وهذا ما هو متبع في تدرجات التايبو والمنتوعة ومتغيرة الاتجاه (١٨٠).

ويتفق ما سبق مع دراسة كل من "عالية عادل شمس الدين " (٢٠٠٤)، "سلوي سيد موسى" (٢٠٠٢) ، "شرين أحمد يوسف" (٢٠٠٤) حي أتفقو على أن تدرجات التايبو قد أدت إلى تحسن فى مستوى الأداء البدنى للاعبين .

ويشير "أبو العلاء أحمد عبد الفتاح" (٢٠٠٣) م أن جرعات التدريب إذا لم يراعى فيها التغيير في إتجاهات التأثير يمكن أن يؤدي إلي سرعة الوصول إلى مرحلة الإجهاض العضلي. (٤٦:٣)

والتدريب الرياضي بصوره المتعددة أصبح مجالاً للتنافس وعملية لها دورها الهام فى المجتمعات المعاصرة حسث أنه الوسيلة الأساسية التى تعمل على تنمية متطلبات النشاط الرياضى وتطويره ، بما يتناسب مع تحقيق الأهداف. (١:٣)

وهذا يحقق الفرض الأول الذى توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية قيد البحث لمسابقة دفع الجلة من الدوران لصالح القياس البعدى .

مناقشة الفرض الثانى والذى ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقمى لمسابقة دفع الجلة من الدوران لصالح القياس البعدى .

ويشير جدول (٨) الى وجود فروق دالة إحصائياً ونسب التحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقمى لمسابقة دفع الجلة من الدوران حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) قيد البحث. ويعزى الباحث التحسن فى المستوى الرقمى فى مسابقة دفع الجلة من الدوران إلي استخدام تدريبات التايبو والتي أدت إلي تحسن المتغيرات البدنية الخاصة بالمسابقة والمستوى الرقمى قيد البحث .

وتتفق هذه النتيجة مع أشار الية المجلس الامريكى للتدريب (١٩٩٩م) وبيلي بلانكس علي ان ممارسة تدريبات التايبو بشكل منتظم تؤدي الي رفع مستوي اللياقة البدنية عن طريقة تحسين عناصر القوة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق وغيرها من العناصر الاخرى وشعور الفرد بمزيد من الثقة بالنفس (١٤ : ٢٧)

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل سلوي سيد موسي (٢٠٠٢ م) ، عاليه عادل شمس الدين (٢٠٠٤) ، اماندا كورير واخرون (٢٠٠٠م) ، تي وبراك (٢٠٠٢م) ، نادية على عبد المعطى (٢٠٠٦) م.

وهذا يحقق الفرض الثانى الذى ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقمى لمسابقة دفع الجلة من الدوران لصالح القياس البعدى .

ومما سبق عرضه من مناقشة نتائج البحث يرى الباحث أن استخدام تدريبات التايبو لها تأثير إيجابى على تحسن المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة من الدوران ومستوى الإنجاز الرقمى قيد البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:**أولاً: الاستنتاجات:**

- استخدام تدريبات التايبو لها تأثير إيجابي علي تحسين المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة .
- استخدام تدريبات التايبو لها تأثير إيجابي علي تحسين المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لمسابقة دفع الجلة من الدوران لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة من الدوران لصالح القياس البعدي.

- ثانياً: التوصيات :

- بناء علي الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:
- الأهتمام بتدريبات التايبو لما لها من تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة لمسابقة دفع الجلة من الدوران
- استخدام تدريبات التايبو لما لها من تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لمتسابق دفع الجلة .
- عمل دراسات مشابهه علي مسابقات أخرى وأدخال بعض المتغيرات البدنية الأخرى.

المراجع العربية :

١. ابراهيم أحمد سلامه
المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنيه ،مطبعه مركز
التدريب المهنى ،الاسكندريه ،٢٠٠٠م
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح
تدريب السباحة للمستويات العليا ،دار الفكر العربى ، ط ٣ ،
القاهرة ، ٢٠٠٣م
٣. أبو العلا عبد الفتاح
التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربى
، القاهرة ، ٢٠٠٠م
٤. إجرى ! إقفز ! إرمى !
دليل الإتحاد الدولى لألعاب القوى لتعليم ألعاب القوى ، الطبعة
الثانية ، ٢٠٠٦م
٥. بسمات محمد
تأثير تدريبات التايبو على تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية
ومستوى الاداء للاعبات الكارتيه ، ٢٠٠٧
٦. خالد وحيد ابراهيم
تأثير تدريبات للتوازن الحركى على زمن فقد الإتزان
والانحرافات الجانبية أثناء خطوات الإرسال وبعض
المتغيرات الكينمائية لمرحلة التخلص فى مسابقة رمى
الرمح ، المجلة لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية
الرياضية جامعة المنصورة ، العدد (١٨) مارس ٢٠١٢م
٧. رشا طالب دياب
تأثير تدريبات التايبو فى تطوير القدرة العضلية والتوازن
وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة "بحث
علمى منشور ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة ديلى ،
العراق ، ٢٠١٠م
٨. رشا عصام الدين
تأثير برنامج مقترح باستخدام الاحبال المطاطيه على
القدره العضليه والمستوى الرقى لسباق دف الجله ٢٠٠٨
٩. رضا عبد السلام
تأثير استخدام تدريبات التايبو على تنمية القوة العضلية
ومستوى الانجاز الرقى لمسابقة الوثب الثلاثى ، ٢٠٠٨
١٠. سمير عباس عمر
التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ، الجزء الأول
،دار الفكر العربى ، ٢٠٠٢م
١١. شوكت عبد المنصف على
دراسة مقارنة لتأثير كل من التدريب المختلط والتدريب
المركب(المركبات والمتاوب) على القدرة ال'نفجارية والمستوى
خليل

- الرقمى للوثب الثلاثى ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية . ٢٠١٤ .
تأثير تدريبات التايو على نشاط الغدة الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الاداء للمبارزة ، ٢٠٠٤
نظريات وتطبيقات الميدان والمضمار ، الطبعة الأولى، ٢٠٠١م
- ١٢ . شيرين احمد
١٣ . عبد الحليم محمد عبد الحليم واخرون
١٤ . عبد الرحمن عبد الحميد زهران
١٥ . عبد العزيز عبد المجيد محمد
١٦ . عبد العظيم عبد الحميد السيد
١٧ . على فهمى البيك ومحمد عبدة
١٨ . ليلي السيد فرحات
١٩ . محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين
- المراجع الأجنبية :

20. Adrain.m&cooper Biome chanies of human movement .2nded
21. American Council on Exercise (ACE) Use Care with Tae – Bo and other Kick – Boxing Workouts the physician and sports Medicien , Vol 27 – No 6 june ,1999
22. Amanda Currier , et al The Relationship of Exercies and : fitness on Visuail Recall of Text , Kinesiologia , Slovenica, Abstracts of



the journal , vol – 9, june , 2002

23. **Billy blanks** Tea bo way caliornia.1999
24. **Website** <http://www.femail.com.au/tea-bo>
25. **Kurz** Stretching scientifically aguide to flexibility training 3rd reved station pup co.in island bound .pp 152.1994
26. **Hisaeda et al** Miyagane E.fitness Ison the agenda "no what health and wellbing are corforatecacans welcome to spinningnials- wear and teabobusihss- review- weekly 2000
27. **Ross** Improving pvflie health through early childhood movement programs the journal of physical Education Recreation , Dance January volume, 73, Numfer ,2002 .