

تأثير برنامج لتمرينات التايبو على مكونات اللياقة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد

دكتورة / لمياء أحمد طه حسن

مدرس بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التدريب الرياضى عملية مستمرة يتم التخطيط لها على عدة مراحل كل مرحلة لها واجباتها الخاصة حيث تمثل هذه المراحل وحدة متكاملة تسعى فى النهاية إلى الوصول بالناشئة إلى قمة مستواها فى نوع النشاط الذى تمارسه أثناء مرحلة المنافسة، ولما كان من أهم واجبات التدريب الرياضى هو الإرتقاء بقدرات الناشئات البدنية والمهارية والوظيفية لأعلى مستوى، لذا يحتاج القائمون على عملية التدريب الرياضى عند تطوير مستوى الناشئات بدنيا ومهاريا ووظيفيا إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تطوير القدرات المختلفة للناشئات.

ويضيف "محمد الويللى"(2009م) إلى أن تهيئة الناشئات بدنيا ونفسيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضى تعد أحد الواجبات الرئيسية للتقدم بالحالة التدريبية للناشئات والوصول إلى المستويات العالمية فى ظل تقدم الدول بهدف تحقيق البطولات. (15:225)

وتعد التمرينات البدنية من الأنشطة الحركية التى تتميز بتنوعها وشمولها ومناسبتها لمختلف المراحل السنية، حيث يمكن إستخدامها للمحافظة على صحة الناشئات وكفاءة وظائفهن البدنية والنفسية، وقد إنتشر حديثا فى أوروبا والولايات المتحدة أسلوب جديد من أساليب التمرينات وهى تمرينات التايبو حيث يركز التدريب فيها على مجموعة من حركات الملاكمة والكاراتيه ولمزيد من التشويق والإثارة وزيادة فاعلية التدريب يتم الإستعانة بالموسيقى مع إقترانها ببعض حركات التمرينات الهوائية لزيادة كفاءة الجهاز الدورى التنفسى والعمل على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية.

(3:25)

ويوضح "بيللى بلانكس"(1991م) أن تمرينات التايبو صممت لتلائم مع الإناث والذكور والصغار والكبار على إختلاف أعمارهم وقدراتهم وحالتهم البدنية، كما أوضح أنها عبارة عن مجموعة من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية مع إضافة حركات القدمين مأخوذة من

الكاراتيه لتحسين عمل الجزء السفلى، وحركات الذراعين مأخوذة من الملاكمة لتحسين عمل الجزء العلوى ويتم تنفيذ هذه التمرينات على الموسيقى مما يجعلها أكثر تشويقاً وفاعلية عن غيرها من التمرينات. (247:27)

ويشير المجلس الأمريكى للتدريب الرياضى إلى أن تمرينات التايبو أصبحت تستخدم على نطاق واسع، وذلك لسهولة إستخدامها بالإضافة إلى أنها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذلك تنوع حركى رائع ومتعدد يؤدى إلى تحسين القدرة والقوة العضلية والمرونة والتحمل وسرعة رد الفعل والتوافق العضلى العصبى بصورة كبيرة. (99:26)

كما تشير "سلوى موسى" (2002م) إلى أهمية ممارسة تمرينات التايبو وتأثيرها الفعال على أجهزة الجسم المختلفة وتحسين اللياقة والقدرات البدنية المختلفة، كما أنها تسهم فى تحسين الحالة النفسية للممارسين وتزيد من شعورهم بالبهجة والسعادة. (9)

وكما هو معروف أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتكون من ثلاث عناصر وهى اللياقة القلبية التنفسية، واللياقة العضلية الهيكلية، والتركيب الجسمى، وتشمل اللياقة العضلية كل من عناصر القوة العضلية والتحمل العضلى والمرونة العضلية، كما تهدف اللياقة العضلية الخاصة إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الذى تخصص فيه الناشئة والتي تتشابه وتتماثل مع أداء المهارات والحركات المطلوبة لذلك النشاط. (7)

وينفق كل من "فلاديميت لينج" (2001م) و"عصام عبد الخالق" (2003م) على أن القدرات البدنية تعد العمود الفقرى لتنمية المهارات الحركية الفنية الخاصة بكل رياضة حيث أن الناشئة لا تستطيع إتقان أى مهارة حركية فى حالة إفتقارها للقدرات البدنية الخاصة بتلك المهارة فهى أمر ضرورى ليتم أداء المهارة الحركية فى إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن والإيقاع المناسب لها. (188:13)(11:31)

ويؤكد كل من "ستانيستوا هنريك" (2005م) و"تريسازيوركو" (2005م) على إرتباط القدرات البدنية بالجانب المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية، حيث نجد أن الناشئة الرياضية ذات المستوى العالى من القدرات البدنية يمكنها تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى. (255:30) (187:29)

ويذكر "محمد الوليلي"(2009م) أن كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب أن تكون الناشئة متمتعة بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت المتغيرات البدنية الضرورية لناشئات كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، الإسبوعية، الفترية، السنوية، وترتبط اللياقة البدنية لناشئات كرة اليد إرتباطا وثيقا بالأداء المهارى والخططى للعبة، والتمرينات التي تنمى تلك المتغيرات البدنية تعد جزءا ثابتا في البرنامج التدريبي طوال العام. (217:15)

ويعتبر إكتساب وإتقان المهارات الأساسية مرحلة يتأسس عليها الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الناشئة من الصفات والقدرات البدنية، والسمات الخلقية والإرادية فإنها لن تحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الأساسية، ولكي يتم الإتقان التام لتلك المهارات والوصول لأعلى المستويات فإن الأمر يتطلب التركيز على قدرات بدنية معينة في بعض مراحل التدريب وهذه القدرات البدنية المعينة يطلق عليها اللياقة العضلية الخاصة بالعبة، ومن هنا تتضح أهمية اللياقة العضلية في كرة اليد. (55:21)

ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات والمراجع والأبحاث العلمية الخاصة التي تناولت أسلوب تمرينات التايبو في عملية التدريب الرياضى كدراسة "سلوى موسى"(2002م)(9)، "تعمات عبد الرحمن"(2000م)(22)، "بسمات محمد"(2006م)(2)، "جيهان الصاوى"(2007م)(4)، "هويدا عبد الحميد"(2012م)(24)، "عزيزة حسن"(2013م)(12)، "حازم السيد"(2016م)(5)، "بسام محمد" (2018م)(1)، "داليا السيد"(2019م)(8)، "محمود أحمد"(2021م)(20) تبين أنه وفي حدود علم الباحثة لاتوجد دراسة عربية تناولت تمرينات التايبو وتأثيرها على مكونات اللياقة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد.

كما لاحظت الباحثة من خلال خبراتها العملية والتطبيقية كمدربة لناشئات كرة اليد تحت 16 سنة بنادى السكة الحديد بمحافظة الشرقية إنخفاض ملحوظ لمستوى الناشئات البدنى والمهارى أثناء التدريب أو المباريات، الأمر الذى يشير إلى وجود مشكلة فى حاجة ماسة للقيام بالمزيد من الدراسات العلمية بهدف تحسين عملية التدريب، لذا فقد ترى للباحثة أن محاولة إدخال تمرينات التايبو فى العملية التدريبية قد يلعب دورا هاما فى تنمية بعض مكونات اللياقة العضلية والتي تفتقرها الناشئات وبالتالي تحسن المستوى البدنى والمهارى لديهن، ومن المسلم به أنه لتنمية اللياقة العضلية يجب مراعاة نقاط هامة الأولى وهى التدرج والثانية وهى التنوع بين الجزء العلوى من الجسم والجزء السفلى منه والثالثة وهى زيادة العبء، وهذا هو ما تقوم عليه فكرة التدريب لتمرينات التايبو، ومن هنا تبلورت

فكرة الدراسة فى كونها محاولة علمية دقيقة لمعرفة تأثير برنامج لتمارين التايبو على مكونات اللياقة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم وتطبيق برنامج باستخدام تمارين التايبو وذلك للتعرف على تأثيره على مكونات اللياقة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً ونسب تغير بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث لصالح القياس البعدى فى مكونات اللياقة العضلية الخاصة (القوة العضلية- القدرة العضلية- التحمل العضلى- المرونة) لناشئات كرة اليد.

2. توجد فروق دالة إحصائياً ونسب تغير بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث لصالح القياس البعدى فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد.

مصطلحات البحث:

تمارين التايبو:

هى أسلوب جديد من أساليب التمرينات عبارة عن مزيج من حركات الملاكمة والكاراتيه والتمرينات الهوائية وتؤدى الحركات مع إستمرار الوثب على القدمين والمصاحبة الموسيقية.

(32)(34:5)

اللياقة العضلية:

هى كفاءة العضلة لأداء الأشكال المختلفة لإخراج القوة فى حالة العمل بأقصى إنقباض أو تحمل تكرارات الأداء أو بإخراج القوة فى أقل زمن ممكن. (33)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والذى يعتمد على القياس القبلى والبعدى لهذه المجموعة.

ثانيا: عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهن ناشئات كرة اليد بنادى السكة الحديد - محافظة الشرقية للمرحلة العمرية من (14-16) سنة حيث بلغ قوام العينة (17) ناشئة، تم إستبعاد عدد (2) ناشئة للإصابة وسحب عدد (5) ناشئات عشوائيا كعينة إستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية، وبالتالي أصبح عدد أفراد عينة البحث (10) ناشئات وهن العينة الأساسية، والجدول رقم (1) يوضح ذلك:

جدول (1)

توصيف مجتمع البحث

عينة البحث	المستبعدات	العينة الإستطلاعية	عينة البحث الأساسية
17	2	5	10

ثم قامت الباحثة بعد ذلك بإجراء التجانس لعينة البحث فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث والجدول رقم (2)، (3) يوضحا ذلك.

جدول (2)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى والوسيط ومعامل الإلتواء فى متغيرات النمو قيد البحث

ن=15

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
السن	سنة	15,270	15,500	0,776	0,890 -
الطول	سم	165,333	165,00	1,880	0,531
الوزن	كجم	61,600	62,00	1,550	0,774 -
العمر التدريبي	سنة	5,910	6,00	0,743	0,363 -

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الإلتواء تتحصرما بين $(3\pm)$ مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى متغيرات النمو قيد البحث.

جدول (3)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء فى مكونات اللياقة العضلية
ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث

ن=15

المتغيرات	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
القدرة العضلية	للدراعي ن	رمى ثقل زنة 900جم لأبعد مسافة	8,133	8,00	1,125	0,355
	للظهر	رفع الجذع من الإنبطاح 30 ث	16,270	16,00	1,580	0,513
	للرجلين	الوثب العمودى لسارجنت	26,800	27,00	2,042	0,294 -

تابع جدول (3)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء فى مكونات اللياقة العضلية
ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث

ن=15

المتغيرات	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء	
المتغيرات البدنية	القوة العضلية	قوة القبضة	كجم	21,333	1,633	0,612	
							القبضة اليمنى
	للظهر	قوة عضلات الظهر	كجم	48,800	48,00	2,704	0,890
	التحمل العضلى	قوة عضلات الرجلين	كجم	55,470	55,00	2,950	0,480
المرونة	الإنبطاح المائل من الوقوف	عدد	25,600	25,00	1,804	0,998	
	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	8,00	8,00	1,463	0,000	
المهارات	التمرير	عدد	6,860	7,00	1,231	0,341 -	
	التنطيط	ثانية	15,814	15,550	0,900	0,880	
	التصويب	درجة	6,214	6,00	0,802	0,800	

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الإلتواء تتحصر ما بين ($3 \pm$) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى مكونات اللياقة العضلية ومستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد.

ثالثاً: أدوات البحث:

1- وسائل جمع البيانات:

- المقابلة الشخصية: ملحق (1)

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء فى المجال والبالغ عددهم (10) خبراء.

- إستمارات تسجيل البيانات: ملحق (2)، (3)

قامت الباحثة بتصميم إستمارات إستطلاع الرأى ثم عرض هذه الإستمارات على الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وعدد الوحدات التدريبية فى الإِسبوع، وزمن الوحدة التدريبية اليومية، وكذلك لتحديد أفضل الإختبارات البدنية والمهارية.

2- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الروستاميتير: لقياس الطول (بالسنتمتر).
- ميزان طبي: لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- جهاز الديناموميتر: لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين (بالكيلو جرام).
- شريط قياس: لقياس المسافة (بالسنتمتر).
- ساعة إيقاف: لقياس الزمن (بالثانية)
- حواجز - طباشير - أحبال - أقماع بلاستيكية - كرات يد - مرمى يد.

3- الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث: ملحق (5)، (6)

- الإختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية: ملحق (5)

- إختبار رمى ثقل زنة 900 جم لأبعد مسافة ممكنة لقياس القدرة العضلية للذراعين (بالمتر).
- إختبار رفع الجذع من الانبطاح (30) ث لقياس القدرة العضلية للظهر (بالثانية).
- إختبار الوثب العمودى لسارجنت لقياس القدرة العضلية للرجلين (بالسنتمتر).
- إختبار قوة القبضة لقياس القوة العضلية لرسغ اليد (بالكيلو جرام).
- إختبار قوة عضلات الظهر لقياس قوة عضلات الظهر (بالكيلو جرام).
- إختبار قوة عضلات الرجلين لقياس قوة عضلات الرجلين (بالكيلو جرام).
- إختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العضلى العام للجسم (بالعدد).
- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف لقياس المرونة (بالسنتمتر).

- الإختبارات الخاصة بالمتغيرات المهارية قيد البحث: ملحق (6)

- إختبار التمرير على الحائط 30 ث (بالعدد).

- إختبار التنطيط لمسافة 30م فى خط متعرج (بالثانية).

- إختبار التصويب 10 كرات بعد الخداع (بالدرجة).

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك فى الفترة الزمنية من 2022/3/24م إلى

2022/3/31م بفارق زمنى قدره (7) أيام وذلك للتعرف على:

- التحقق من مدى صلاحية أجهزة القياس وكفاية الأدوات.

- التعرف على مدى مناسبة الإختبارات وملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث.

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للإختبارات المستخدمة قيد البحث.

- التأكد من مناسبة مكونات حمل التدريب لعينة البحث.

- تحديد زمن وترتيب أخذ القياسات قيد الدراسة.

- التعرف على ما يمكن أن تتعرض له الباحثة من صعوبات أخرى.

المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث:

(أ) معامــــل الصدق:

تم إستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات البدنية والمهارية على العينة الإستطلاعية وقوامها (5) ناشئات كعينة غير مميزة، وعينة أخرى مميزة أعلى فى المستوى وعددهن (5) لاعبات من نادى الصفوة والحاصل على المركز الأول تحت (16 سنة) والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى الإختبارات البدنية والمهارية

ن=1 ن=2=5

قيد البحث

المتغيرات	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	مستوى الدلالة
للزراعي ن	رمى ثقل زنة 900جم لأبعد مسافة	متر	المميزة	8,00	40,00	2,660	دالة
			الغير مميزة	3,00	15,00		
للظهر	رفع الجذع من الإنبطاح	ثانية	المميزة	8,00	40,00	2,668	دالة

		30 ث					
دالة	2,643	15,00	3,00	الغير مميزة	سم	الوثب العمودي لسارجنت	للرجلين
		40,00	8,00	المميزة			
دالة	2,627	15,00	3,00	الغير مميزة	كجم	قوة القبضة	للقبضة اليمنى
		40,00	8,00	المميزة			
دالة	2,703	15,00	3,00	الغير مميزة	كجم	قوة عضلات الظهر	للقبضة اليسرى
		40,00	8,00	المميزة			
دالة	2,635	15,00	3,00	الغير مميزة	كجم	قوة عضلات الظهر	للظهر
		40,00	8,00	المميزة			
دالة	2,652	15,00	3,00	الغير مميزة	كجم	قوة عضلات الرجلين	للرجلين
		40,00	8,00	المميزة			
دالة	2,730	15,00	3,00	الغير مميزة	عدد	الإبتطاح المائل من الوقوف	التحمل العضلى
		40,00	8,00	المميزة			
دالة	2,637	15,00	3,00	الغير مميزة	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
		40,00	8,00	المميزة			

تابع جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى الإختبارات البدنية والمهارية

ن=1 ن=2=5

قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ذ)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعة	وحدة القياس	الإختبارات المستخدمة	المتغيرات
دالة	2,712	40,00	8,00	المميزة	عدد	التمرير على الحائط 30 ث	التمرير
		15,00	3,00	الغير مميزة			
دالة	2,619	15,00	3,00	المميزة	ثانية	التنطيط لمسافة 30م فى خط متعرج	التنطيط
		40,00	8,00	الغير مميزة			
دالة	2,785	40,00	8,00	المميزة	درجة	التصويب 10 كرات بعد الخداع	التصويب
		15,00	3,00	الغير مميزة			

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (0,05) = $1,96 \pm$

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين المجموعتين

المميزة والغير مميزة فى الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح (العينة المميزة)، مما يدل

على صدق الإختبارات المستخدمة فى قياس ما وضعت من أجله.

(ب) معامل الثبات:

للتأكد من ثبات الإختبارات قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمنى قدره (7) أيام بين التطبيق الأول والثانى على العينة الإستطلاعية والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (الثبات)

ن = 5

قيمة (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المستخدمة	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			الذراعين	القدم
0,969	0,746	7,920	0,837	7,800	متر	رمى ثقل زنة 900جم لأبعد مسافة	الذراعين	المتغيرات البدنية العضلية
0,932	1,341	16,400	1,00	16,00	ثانية	رفع الجذع من الإنبطاح 30 ث	للظهر	
0,976	1,225	27,00	0,837	26,800	سم	الوثب العمودى لسارجنت	للرجلين	

تابع جدول (5)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (الثبات)

ن = 5

قيمة (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المستخدمة	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			القوة العضلية	المهارية
0,990	1,613	21,160	1,580	21,00	كجم	قوة القبضة	القبضة اليمنى	المتغيرات البدنية
0,980	2,170	20,200	2,00	20,00			القبضة اليسرى	
0,983	2,114	48,940	2,610	48,600	كجم	قوة عضلات الظهر	للظهر	
0,940	3,280	55,500	3,082	55,00	كجم	قوة عضلات الرجلين	للرجلين	
0,936	1,304	25,800	1,517	25,400	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف	التحمل العضلى	المتغيرات البدنية
0,976	1,224	8,00	0,837	7,800	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	
0,896	1,00	7,00	0,840	6,800	عدد	التمرير على الحائط 30 ث	التمرير	المتغيرات المهارية
0,954	0,580	15,520	0,515	15,600	ثانية	التنطيط لمسافة 30م فى خط متعرج	التنطيط	

0,980	1,084	6,600	0,894	6,400	درجة	التصويب 10 كرات بعد الخداع	التصويب
-------	-------	-------	-------	-------	------	-------------------------------	---------

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,878$

يتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني تراوحت ما بين (0,990:0,896) أى أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يدل على أن الإختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

خامسا: البرنامج التدريبي المقترح لتمرينات التايبو: ملحق (7)

قامت الباحثة بتصميم برنامج لتمرينات التايبو للتعرف على تأثيره على مكونات اللياقة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة مكونات البرنامج بما يتفق مع تحديد الهدف منه مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئات فى المستوى البدنى وأن يكون مناسب للمرحلة السنية.
- التعرف على أهم العضلات العاملة لتنميتها وأن يحتوى البرنامج على نسبة كبيرة من التمرينات المتنوعة لعدم الشعور بالملل.
- مراعاة التدرج فى الحجم والشدة عن طريق ترتيب المحتوى بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- فترات الراحة البينية بين كل مجموعة والأخرى يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية للجهاز العصبى العضلى.

-التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبي المقترح:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس العامة للبرنامج التدريبي تم إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية فى الإسبوع وزمن كل وحدة تدريبية يومية، والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

جدول (6)

النسب المئوية لأراء الخبراء فى المحتوى الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح

النسبة المئوية	رأى الخبراء	محتوى التدريبات المقترحة
%100	12 إسبوع	الفترة الزمنية للبرنامج التدريبى المقترح
%100	3 وحدات	عدد الوحدات الحركية التدريبية خلال الإسبوع
%90	90-120 دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من جدول (6) إتفاق السادة الخبراء على التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح، فمن خلال النسبة المئوية لأراء الخبراء فى المقترحات الخاصة بمحتويات البرنامج المقترح يتضح أنه مدة تطبيق البرنامج (12) إسبوع، يتم فيها تكرار الوحدة التدريبية اليومية (3) مرات فى الإسبوع بفارق يوم بين كل وحدة وأخرى، بواقع (36) وحدة تدريبية طوال فترة البرنامج، بدأت الوحدة التدريبية بزمن (95ق) مقسمة إلى (10ق) إحماء وإعداد بدنى عام، (80ق) فترة التدريب الأساسية مقسمة لـ (50ق) إعداد بدنى خاص (الجزء الخاص بتمرينات التايبو)، (30ق) إعداد مهارى، (5ق) فترة التهدئة، وذلك فى الإسبوعين الأول والثانى، وهذا الزمن يعتبر هو الأنسب لبداية تمرينات التايبو، بدأ التدرج بحمل التدريب عن طريق زيادة الشدة كما هو موضح بالأسفل، وزيادة زمن الأداء (5ق) بداية من الإسبوع الثالث والرابع حتى الإسبوع الحادى عشر والثانى عشر، وبذلك أصبح الزمن الكلى (120ق) مقسمة إلى (10ق) إحماء وإعداد بدنى عام، (75) إعداد بدنى خاص، (30ق) ثابتة للإعداد المهارى وبذلك تصبح فترة التدريب الأساسية المشتملة على الإعداد البدنى الخاص والإعداد المهارى (105ق)، (5ق) فترة التهدئة فى نهاية البرنامج.

شدة الحمل المستخدمة فى البرنامج التدريبى المقترح:

بعد إطلاع الباحثة على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية السابقة (2)(4)(5) (8)(9)(20)(23)(25)(27) والتي تناولت تمرينات التايبو وأهميتها توصلت الباحثة إلى أن طريقة التدريب المستخدمة المناسبة هى طريقة التدريب الفترى الذى يحقق التكيف المتكامل ما بين فترات الحمل والراحة أثناء الوحدات التدريبية حيث أن هذا النوع من التدريب يعمل على وضع الجسم تحت شدة معينة تتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة إيجابية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية وإستعادة الشفاء، وتكون هذه الفترات مقننة بدقة حيث تساعد فى التخلص من

حامض اللبنيك المتجمع فى العضلات وإستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، وإستخدمت الباحثة فى بداية البرنامج من الإِسبوع الأول وحتى الإِسبوع السادس التدريب الفترى المتوسط حيث تراوحت شدة أداء التمرين من (60-70%)، ثم إزداد التدرج بالحمل للوصول إلى التدريب الفترى الأقل من الأقصى وذلك من الإِسبوع السابع وحتى نهاية البرنامج الإِسبوع الثانى عشر حيث تراوحت شدة أداء التمرين من (75-85%)، كما تراوح عدد مرات تكرار التمرين خلال البرنامج من (2-8) مرات وعدد المجموعات من (4-8) مجموعات وذلك حسب الشدة المستخدمة خلال الإِسبوع التدريبى.

مكونات جرعة التدريب اليومية:

فترة الإحماء: (10) ق

يهدف هذا الجزء إلى التهيئة العامة والإمتداد والإطالة لجميع عضلات الجسم ورفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لتحمل أعباء الحمل التدريبى وتجنب حدوث إصابات.

فترة التدريب الأساسية: (80-105) ق

قامت الباحثة بتقسيم هذه الفترة إلى الجزء الخاص بالإعداد البدنى الخاص (تمرينات التايبو) وتراوحت مدتها خلال البرنامج التدريبى من (50-75ق)، والجزء الخاص بالإعداد المهارى ومدته (30ق) ثابته لهذا الجزء منذ بداية البرنامج حتى نهايته، وقد قامت الباحثة بتدريب الناشئات على بعض المهارات الأساسية قيد البحث (التمرير- التنطيط- التصويب فى هذا الجزء (الإعداد المهارى).

فترة التهدئة: (5) ق

يهدف هذا الجزء إلى تنظيم عملية التنفس التى تؤدى إلى إنتظام معدل ضربات القلب وعودة أجهزة الجسم المختلفة لحالتها الطبيعية مما يساعد على سرعة الإستشفاء من الحمل التدريبى.

سادسا: تنفيذ تجربة البحث:

- القياس القبلى:

تم إجراء القياسات القبلى لجميع متغيرات البحث للمجموعة التجريبية للبحث فى يومى

2022/4/3، 2م.

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتمارين التايبو:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية للبحث في الفترة الزمنية 2022/4/5م إلى 2022/6/28م لمدة (12) إسبوع.

- القياس البعدى:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الإنتهاء من التطبيق للمجموعة التجريبية للبحث تحت نفس الشروط التى تمت بها القياسات القبليّة فى جميع متغيرات البحث يوم 2022/6/30، 29م.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه تم إجراء المعالجات الآتية:

- المتوسط الحسابى.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- اختبار (ذ) لدلالة الفروق.
- النسب المئوية لمعدلات التغير.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

أ- عرض نتائج الفرض الأول: جدول (8)

دلالة الفروق والنسب المئوية لمعدلات التغير بين القياس القبلي والقياس البعدى

لمكونات اللياقة العضلية قيد البحث

نسب التغير %	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات المستخدمة	المتغيرات
		ع	س	ع	س			
36,145%	10,062	0,823	11,300	1,252	8,300	متر	رمى ثقل زنة 900 جم لأبعد مسافة	للذراعين
17,365%	10,474	1,350	19,600	1,640	16,700	ثانية	رفع الجذع من الإنبطاح (30) ث	للظهر
13,690%	5,661	1,370	29,900	2,002	26,300	سم	الوثب العمودى لسارجنت	للرجلين
23,260%	16,771	1,270	26,500	1,716	21,500	كجم	قوة القبضة	القبضة اليمنى
19,711%	11,781	1,600	24,900	1,480	20,800			القبضة اليسرى
11,700%	7,640	3,200	54,400	2,900	48,700	كجم	قوة عضلات الظهر	للظهر

10,011	3,600	62,400	2,700	55,400	كجم	قوة عضلات الرجلين	للرجلين
12,640%	8,761	31,600	1,800	25,900	عدد	الإنبطاح المائل من الوقوف	التحمل العضلى
22,008%	7,800	11,500	1,060	8,700	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
32,183%							

ن = 10

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = 2,262

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تغير بين القياس القبلى والقياس البعدى، لصالح القياس البعدى لمكونات اللياقة العضلية قيد البحث.

ب- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (8) الخاص بدلالة الفروق ونسب التغير بين القياس القبلى والبعدى الخاصة بمكونات اللياقة العضلية الخاصة قيد البحث وجود فروق دالة إحصائية ونسب تغير بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لأفراد عينة البحث فى مستوى مكونات اللياقة العضلية الخاصة قيد البحث.

وترجع الباحثة هذه الفروق وهذا التحسن إلى تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تمارين التايبو وتأثيرها على العضلات العاملة للذراعين والرجلين، حيث إحتوى البرنامج على مجموعة من الحركات والمهارات الخاصة بإسلوب التايبو والتي تعتمد على عمل العضلات الكبيرة بالجسم كعضلات الذراعين والرجلين فى إتجاهات مختلفة من الثبات أو الحركة، بجانب أن من أهم ما يميزها أنها تؤدى بأكثر من عضو من أعضاء الجسم فى وقت واحد، أى إن هذه العضلات تطورت نتيجة لتطور القدرة العضلية وذلك لأن التدريب موجه الى مجموعات عضلية معينة أدى إلى إحداث التطور فيها حيث يتم فيه (عمل تكرار عضلى للوصول إلى مرحلة التعب، جعل العضلة تعمل بحمل أكثر من قدرتها، عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها، تكرار مجموعات ووحدة التدريب).

كما إن تمارين التايبو المستخدمة ذات شدة تصاعديّة وتكرارات مختلفة إستمرت طوال فترة تطبيق البرنامج وهذا من أجل حصول التكيف العصبى العضلى، إذ كلما زادت القدرة لعضلات الذراعين والرجلين كلما تمكنت وإستطاعت الناشئة من السيطرة على الحركات التى تؤديها، إضافة إلى التقنين الصحيح للمقاومات وفق الأسس العلمية مما أثار وبفاعلية كبيرة فى زيادة مقدار القدرة العضلية والتحمل العضلى نتيجة تكيف العضلات وتطورها للناشئة عند أداء تمارين

التايبو والتي أدت إلى زيادة قدرة الجهاز العصبى العضلى، وهذا يتفق مع "صريح عبد الكريم" (2003م) حيث يشير إلى أن الألياف العضلية لديها القدرة على إنتاج قوة كبيرة من خلال تغيير نوع الإنقباض وبذلك فإن عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعاً لذلك قدرتها على إنتاج الطاقة إذا تم استخدام أحمال تدريبية مناسبة للناشئات، وقد كان لفهم والتزام الناشئات وتنوع التمارين الأثر الكبير فى تطوير القدرة العضلية والتحمل والعمل على وصول الناشئة إلى التكيف من خلال التنسيق الجيد والمقن لمكونات حمل التدريب الأساسية وهذا ما نلاحظه من خلال النتائج التى تم التوصل إليها. (10:175)

كما يشير "محمد سمير" (2000م) إلى أنه عند أداء الجهد البدنى بإستمرار تحدث تغيرات وتكيفات منها زيادة حجم الألياف العضلية والمقطع العرضى لها، وبالتالي تزداد قوتها ومرونتها، ويؤكد ذلك ما أشار إليه "بهاء سلامة" (2000م) أن التدريب الرياضى المنتظم يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العصبى العضلى ويظهر ذلك جلياً فى تطور القوة والقدرة العضلية وباقى عناصر اللياقة البدنية كالمرونة والسرعة والرشاقة وغيرها. (3:82)(17:50)

كما يؤكد كل من "محمد كشك" (2009م) (19)، "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (2000م) (11) أن البرامج التدريبية لابد أن تكون شاملة ومتكاملة لتطوير الجوانب البدنية اللازمة لنوع التخصص الممارس وأن تنمية عناصر اللياقة البدنية يساعد على إيجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية وبين أجزاء الجسم لما له من تأثير واضح على تطوير المهارات المتنوعة مع زيادة قدرة اللاعب على إتخاذها للوضع الصحيح والمناسب للأداء المهارى.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "محمد صبحى" (2001م) (18)، "هويدا عبد الحميد" (2012م) (24) فى أن الوصول للمستويات العالية يتطلب التركيز على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة (محددات اللياقة العضلية) دون غيرها كالمرونة والقوة والتحمل فى مراحل معينة من التدريب وهذه المكونات يرجع الفضل الأساسى لها فى تحسن مستوى الأداء المهارى. (18:20)

ويؤكد "بيلى بلانكس" (1999م) (27) أن تدريبات التايبو تعمل على رفع معدل التوافق العضلى العصبى وتحسين مستوى اللياقة الحركية والبدنية، كما يتفق هذا أيضاً مع ما أشار إليه "ماوريسى وآخرون" (2002م) (28) فى أن تدريبات التايبو التى تؤدى بانتظام تعمل على تحسين مستويات اللياقة والقدرات البدنية للكبار والصغار، كما أنها تعتمد على سرعة الأداء مع تغيير الإتجاه والعمل فى عدة مستويات سواء من الثبات أو الحركة.

ومن خلال العرض السابق نجد أن نتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسات كل "سلوى موسى" (2002م) (9)، "بسمات محمد" (2006م) (2)، "جيهان الصاوي" (2007م) (4)، "داليا السيد" (2019م) (8)، "محمود أحمد" (2021م) (20) حيث أشاروا إلى أن البرامج التدريبية الخاصة بهم والتي إتمدت على تمارينات التايبو تعمل على زيادة التوافق العصبي العضلي كما تعمل على رفع وتحسين مستوى القدرات البدنية والتوافقية الخاصة بدارستهم، كما تتفق مع نتائج دراسة كل من "عزيزة حسن" (2013م) (12)، "بسام محمد" (2018م) (1) في أن البرامج التدريبية الخاصة بهم أدت إلى التحسن الملحوظ والإيجابي والإرتفاع بمستوى مكونات اللياقة العضلية نظرا لما تحتويه على تدريبات مقننه بشكل وإسلوب علمي ساعد في ذلك التحسن، وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائياً ونسب تغير بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في مكونات اللياقة العضلية الخاصة (القوة العضلية- القدرة العضلية- التحمل العضلي- المرونة) لناشئات كرة اليد".

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

أ- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (9)

دلالة الفروق والنسب المئوية لمعدلات التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي

لمستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث

المتغيرات	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التغير %
			ع	س	ع	س	
التمرير	التمرير على الحائط 30ث	عدد	1,337	6,700	0,919	10,200	52,239%
التنطيط	التنطيط لمسافة 30م في خط متعرج	ثانية	0,730	15,560	0,840	13,660	12,210%
التصويب	التصويب 10 كرات بعد الخداع	درجة	0,667	6,00	0,667	8,00	33,333%

ن = 10

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = 2,262

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تغير بين القياس القبلي والقياس البعدى، لصالح القياس البعدى لمستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (9) الخاص بدلالة الفروق ونسب التغير بين القياس القبلي والقياس البعدى بمستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث وجود فروق دالة إحصائية ونسب تغير بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى لأفراد عينة البحث فى مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث.

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام تمرينات التايبو والتي تم تصميمها وتطبيقها من قبل الباحثة فى هيئة برنامج تدريبي راعت فيه الباحثة تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة- الحجم- الكثافة) بحيث تتناسب مع قدرات وإمكانيات الناشئة البدنية، وكذلك إحتواء البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات المهارية والتي تعمل على تنمية ورفع مستوى أداء بعض المهارات الأساسية كـ(التمرير- التنطيط- التصويب)، وقد أثرت هذه التمرينات تأثيرا إيجابيا فى رفع وتنمية وتحسين محددات اللياقة العضلية الخاصة لناشئات كرة اليد من خلال الإنتظام فى التدريب لمدة (12) إسبوع بواقع (3) وحدات تدريب إسبوعية الأمر الذى أدى إلى تحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية كـ (التمرير- التنطيط- التصويب) لدى الناشئة.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "محمود أحمد" (2021م) (20) فى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التايبو يعمل على تحفيز وإستثارة إهتمام ودافعية اللاعبين ودفعهم إلى بذل المزيد من الجهد وبالتالي زيادة كفاءة الجهاز العصبى العضلى وزيادة مستوى الأداء المهارى والخططى خلال البرنامج المتبع.

وتشير "نعمات عبد الرحمن" (2000م) (22) إلى أن ممارسة التمرينات بشكل علمى ومقنن يعمل على رفع مستوى البدنى والمهارى لناشئات، وأن دمج التمرينات فى مجموعات وتنفيذ أشكالها فى الوضع الإبتدائى لها يعمل على توفير بنية خصبة للإستقرار النفسى لناشئة مما يعمل على رفع المستوى البدنى والمهارى فى الرياضة الممارسة، كما تؤكد دراسة "نعمة السيد" (2007م) (23) أن عند أداء تمرينات التايبو تستخدم الناشئة كل من الذراعين والرجلين فى

جميع حركات الجسم مما يعمل على تعزيز الكتلة العضلية للجسم وينعكس ذلك على تحسين مستوى الأداء المهارى لتناوب العمل العضلى بين الذراعين والرجلين ويكون ذلك فى نفس المسارات العصبية والحركية للمهارات الأساسية للناشئة.

ومن خلال العرض السابق نجد أن نتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسات كل من "سلوى موسى" (2002م) (9)، "بسمات محمد" (2006م) (2)، "جيهان الصاوى" (2007م) (4)، "داليا السيد" (2019م) (8)، "محمود أحمد" (2021م) (20) حيث أشاروا إلى أن البرامج التدريبية الخاصة بهم والتي إتمدت على تمرينات التايبو تعمل على زيادة التوافق العضلى العصبى كما تعمل على رفع وتحسين مستوى الأداء المهارى الخاص بدراساتهم، كما تتفق مع نتائج دراسة كل من "عزيزة حسن" (2013م) (12)، "بسام محمد" (2018م) (1) فى أن البرامج التدريبية الخاصة بهم أدت إلى التحسن الملحوظ والإيجابى والإرتفاع بمستوى محددات اللياقة العضلية ومستوى الأداء المهارى نظرا لما تحتويه على تدريبات مقننه بشكل وإسلوب علمى ساعد فى ذلك التحسن، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائياً ونسب تغير بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث لصالح القياس البعدى فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضة وفى حدود العينة والمنهج المستخدم، وإستنادا إلى المعالجات الإحصائية قد توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات الآتية:

1. البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تمرينات التايبو أثر تأثيرا إيجابيا وأدى إلى التحسن فى مكونات اللياقة العضلية (القدرة العضلية- القوة العضلية- التحمل العضلى- المرونة) المختارة قيد البحث لناشئات كرة اليد.

2. البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تمرينات التايبو أثر تأثيرا إيجابيا وأدى إلى التحسن فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير- التنطيط- التصويب) لناشئات كرة اليد.

3. مراعاة ألا تقل مدة البرنامج التدريبى عن 12 إسبوع للحصول على تأثير مقبول.

ثانيا: التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وإستخلاصاته توصى الباحثة بما يلي:

1. إستخدام أسلوب تمرينات التايبو داخل وحدات التدريب الإسبوعية فى البرامج التدريبية لما لها من تأثير إيجابى على تحسين مكونات اللياقة العضلية ومستوى الأداء المهارى.
2. الإهتمام بتقنين الأحمال التدريبية بصورة فردية لتحقيق نتائج أفضل.
3. إجراء دراسات مقارنة بين أسلوب تمرينات التايبو والأساليب الأخرى فى المتغيرات قيد البحث.
4. إجراء المزيد من الدراسات على عينات أخرى فى مراحل سنية أخرى وفى الرياضات الأخرى بإستخدام تمرينات التايبو.

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية:

1. بسام محمد عايد (2018م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين اللياقة العضلية الهيكلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية- جامعة اليرموك، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة، المجلد 46، العدد 9، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
2. بسام محمد على (2006م): تأثير تدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
3. بهاء الدين إبراهيم سلامة (2000م): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، دار الفكر العربى، القاهرة.
4. جيهان يوسف الصاوى (2007م): تأثير التدريب العرضى بإستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات رياضة التايكوندو، المؤتمر العلمى الثانى بكليات التربية الرياضية فى ضوء مشروع ضمان الجودة والإعتماد فى التعليم، مارس المجلد الأول.
5. حازم أحمد السيد (2016م): أسس ومبادئ التمرينات الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.

6. حامد محمد الكومى، هشام محمد أنور، صبرى جابر (2012م): المهارات الهجومية للاعبى كرة اليد، مكتبة الزهراء للطباعة والتوزيع والنشر، الزقازيق.
7. خالد صالح المزينى (2005م): وصفة النشاط البدنى لكبار السن، المجلد العربى للغذاء والتغذية، العدد 13، السنة السادسة.
8. داليا السيد عنتر (2019م): تأثير تدريبات التايبو فى بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الفنية الإيقاعية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 86، الجزء 3، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
9. سلوى سيد موسى (2002م): تأثير برنامج لتدريبات التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الأيض القاعدى وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهارى لأداء بعض الوثبات، بحث منشور، مجلة التربية الشاملة، ج1، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
10. صريح عبد الكريم الفضلى (2003م): تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة فى تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، مجلد 12، عدد 1.
11. عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (2000م): الإعداد البدنى بالانتقال للناشئين، ط1، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة.
12. عزيزة محمد حسن (2013م): تأثير تدريبات البيلاتس على محددات اللياقة العضلية ومستوى الأداء المهارى وعلاقتها بالثقة الرياضية فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
13. عصام عبد الخالق (2003م): التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)، دار المعارف، القاهرة.
14. كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد (2002م): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد "نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
15. محمد توفيق الوليلى (2009م): كرة اليد بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربى، القاهرة.
16. محمد حسن علاوى وأحمد نصر الدين رضوان (2001م): إختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.

17. محمد سمير سعد الدين (2000م): علم وظائف الأعضاء والجهد البدنى، ط3، منشأة المعارف، الإسكندرية.
18. محمد صبحى حسانين (2001م): التقويم والقياس فى التربية البدنية ج1، دار الفكر العربى، القاهرة.
19. محمد شوقى كشك (2009م): مقدمة فى التدريب الرياضى، ط2، دار النشر، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
20. محمود أحمد عبد الدايم (2021م): تأثير تدريبات التايبو على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد 56، العدد 4، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
21. منير جرجس إبراهيم (2004م): كرة اليد للجميع، ط 4، دار الهلال، القاهرة.
22. نعمات أحمد عبد الرحمن (2000م): الأنشطة الهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
23. نعمة السيد محمد (2007م): تأثير برنامج Tae-Bo على رفع مستوى اللياقة البدنية الصحية لناشئات الجمباز الإيقاعى، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
24. هويدا عبد الحميد إسماعيل (2012م): النسب المئوية لبعض المحددات المساهمة فى اللياقة العضلية للرياضيين من 15-18 سنة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد النصف الثانى، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

25. **Ahmed. A . El Roby (2010):** The Effect of a Tae-Bo Exercise Program on Physical Fitness and Some Kineesthetic Perception for University Level Basketball players in Egypt, World of Sport Scinces, (2);107-112.
26. **The American Council on exercise (ACE) (1999):** Beginners should use core with Tae-Bo and other kick Boxing workouts the physicion and sport medicine, vol. 27-No. June.
27. **Billy Blanks (1999):** The Tae -Bo Way, California, USA.

-
28. **Maurice R. et.al,(2002):** Validation and Calibration of physical activity monitors in children, the North American Association for the study of obesity Research 10,150-157.
29. **Stanistaw, Henfyk,(2005):** Level Coordination ability for player team games in physical education and sport, research quarter, vol.(22) poland.
30. **Tersa Zawierko (2005):** Motor Coordination level of Young play makers in basket ball Team In Physical education, research quarter, Vol.331.
31. **Vladimit Liakh (2001):** Coordintion training in sports games , research quarter vol.no.22 is sue(3), Poland.

ثالثا: مراجع شبكة المعلومات الدولية:

32. <https://www.subluay.com> and for additional in intromation on Billy Blanks & tae-bo, checkout.
33. <https://iraqacad.net/archives/2685>.

ملخص البحث

تأثير برنامج لتمارين التايبو على مكونات اللياقة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد

قامت الباحثة "لمياء أحمد طه حسن" بدراسة تهدف إلى معرفة (تأثير برنامج لتمارين التايبو على مكونات اللياقة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد)، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لهذه المجموعة، وإشتملت عينة البحث على (10) ناشئات من ناشئات كرة اليد بنادى السكة الحديد - محافظة الشرقية للمرحلة العمرية من (14-16) سنة، وإستمرت مدة تطبيق البرنامج (12) إسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية إسبوعيا، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تمارين التايبو أدى إلى التحسن فى مستوى مكونات اللياقة العضلية ومستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد، وقد أوصت الباحثة بضرورة إستخدام أسلوب تمارين التايبو داخل وحدات التدريب الإسبوعية فى البرامج التدريبية لما لها من تأثير إيجابى على تحسين مكونات اللياقة العضلية ومستوى الأداء المهارى لناشئات كرة اليد.

Abstract

The Effect Of Tae-Po Exercise Program On The Components Of Muscular Fitness And The Level Of Performance Of Some Basic Skills Of Female HandBall Players

The researcher "**Lamyaa ahmed taha hassan**" a study aims to identify (**The Effect Of Tae-Po Exercise Program On The Components Of Muscular Fitness And The Level Of Performance Of Some Basic Skills Of Female HandBall Players**), The researcher used the experimental design by using the experimental design for one experimental group, which depends on the pre-post measurement of this group, The sample included (10) young female handball players in Al-Sikka Al-Hadid Club - Sharkia Governorate, for the age (14-16) years, This program have continue for (12) weeks by (3) units per-week, The results of this study revealed that the proposed training program using Tae-Po exercise led to an improvement in the level of muscular fitness determinants, and the level of performance of basic skills for for female handball players, The researcher recommended the necessity of using the Tae-Po exercise within the weekly training units in the training programs because of it's positive impact on improving the determinants of muscular fitness and the level of skill performance for female handball players.