

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية للاعبي الملاكمة الجنوبية

أ.د / عبد الحليم فتحي عبد الحليم

أستاذ تدريب المصارعة المتفرغ ورئيس قسم المنازلات والرياضات الفردية (سابقاً) بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

الباحث / أحمد محفوظ محمد فرغلي

نقيب احتياط سابق بالقوات المسلحة ومدرّب كونغ فو

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التطور الذي حدث في جميع ميدان الحياة، ومنها الميدان الرياضي جعل المختصين في هذا المجال الصحي لتحسين وتطوير المستوى الرياضي من خلال إيجاد أساليب وطرق جديدة في التدريب تتلاءم مع المتطلبات الجديدة، حيث جعل العلماء والقائمون على العملية التدريبية يبحثون في كل ما يؤثر ويساعد على تطور أداء الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة فقد وجد أن الرياضي لها ارتباط وثيق بالعلوم الأخرى مثل التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي والتدريب الرياضي، وتعد الساندا من أشد وأعنف أنواع رياضة المنازلات الفردية، بل هو واضح من خلال اللياقة البدنية العالية التي يتحلى اللاعبون والحالة النفسية التي يتحلى بها اللاعب.

تعتبر رياضة " الكونغ فو " إحدى رياضات الدفاع عن النفس، والتي تشمل على اللكمات بالأيدي كما في الملاكمة-الركلات بالأرجل كما في التايكوندو والكاراتيه-الطرحات كما في المصارعة والجودو" وذلك في قسمها الأول الساندا San shou وفي القسم الثاني الاساليب الاستعراضية Taolu فتتعدد الفنون لتشمل جميع حركات الدفاع والهجوم فضلاً عن الرشاقة والمرونة وجمال الأداء، إن تلك الرياضة الصينية الأصل تمثل حضارة عريقة وتاريخ منذ أكثر من ألفي عام (١٩ : ٦٩)

وتنقسم رياضة الكونغ فو إلى ساندا وأساليب وتعتبر الساندا هي الاشتباك الفعلي باستخدام اللكمات والركلات والطرحات أما الأساليب فمنها القتال الوهمي والفعلي.

ويشير **يحيى فوزى (٢٠٠٥م)** أن أسلوب الملاكمة الجنوبية هي نوع من أنواع الملاكمة التي تتميز فيها الحركات بالسرعة والقوة والحزم والثبات، كما تتميز حركات القدمين بالثبات والرشاقة ويتميز الجسم بالاستقامة والتمركز كما أن بها أيضاً بعض التقنيات القليلة الخاصة بالساق بالإضافة إلى ذلك ومن أجل تعزيز درجة القوة.. فإنه يتم أحياناً إطلاق صوت معين أثناء إمداد القوة (١٨ : ٢٧)

إن التدريب الرياضي ليس بعملية عشوائية فقد باتت تتنافس الدول والشعوب رياضياً، الامر الذي يظهر ويعكس تنافسها علمياً، حيث أصبح تقدم أي دولة أو ظهور أبطال رياضيين فيها يعد هو الشاهد على تقدم العلم بها. فالتدريب الرياضي وأساليبه التربوية أصبح يهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والخططية وذلك للوصول بالفرد إلى المستويات العالية، والتدريب من أحسن الطرق لضمان التطور المستمر ويجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية (١٤ : ٤٠)

ويشير **بسطويسي أحمد (٢٠٠١م)** أن التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون آخر وليس قاصراً على إعداد المستويات العليا فقط، فكل مستوى طرقه واساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة (٥ : ٩١)

تظهر أهمية الرياضة في التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العليا في شتي مجالات الرياضة سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية ويكون ذلك متوأكبا مع تكنولوجيا علم التدريب الرياضي والذي يركز علي أسس علمية، فالعصر الحديث الذي نعيش فيه يتميز بالنقد العلم والتكنولوجي ويعتبر البحث العلمي سمة مميزة لهذا العصر، حيث يتسابق الباحثين والمتقنين والعلماء لتطبيق أحدث الأساليب والوسائل العلمية لحل المشكلات التي قد تعترض مسيرة التقدم (٨ : ٣٣)

وتعتبر طرق وأساليب التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد، بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنظمة، وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض، وعلى الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب (٥ : ٥٢)

كما يشير "مسعد محمود (٢٠١٧م) إلى أن الخصائص البدنية هي التي تمكن الفرد من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضي المتعددة وتشكل حجر الأساس للوصول الفرد إلى أعلى مستوى فهي خصائص ضرورية لكل انواع الأنشطة الرياضية على اختلاف ألوانها وتحدد سيادة خاصة أكثر على غيرها من الخصائص البدنية الاخرى طبقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس حيث تحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل السنية والوصول الى النتائج الرياضية المطلوبة يتوقف على مدى ما يمتلكه اللاعب أو الفريق من القدرات البدنية مثال " السرعة - والقوة - الرشاقة - المرونة - والتوازن - التحمل - الدقة -التوافق" (١٤: ١٠٢)

وتشير "غادة عاطف (٢٠١١) نقلا عن " كوين Queen" (١٩٩٨م) أن أشكال بعض الجرعات التدريبية التي تتسم بالانمطية تصيب اللاعبين بالملل الأمر الذي يقلل الدافعية لدى اللاعبين على التدريب بكفاءة عالية لذا وجب على المدرب أن يستهدف طرق وأساليب التدريب الحديثة شديدة التوافق مع متطلبات النشاط الممارس (١٠: ١٦)

وتؤكد اغلب مصادر التدريب والدراسات والبحوث على أن القوة العضلية من الصفات البدنية وذات فاعلية وتأثير في تطوير المهارات الحركية وأن زيادة النشاط والإنتاج البشري يأتي بسبب تطوير مهارات الحركية والبدنية سواء في مجالات الأنشطة الرياضية المختلفة ومن ذلك فالقوة العضلية مهمة جداً في تطوير امكانيات الرياضي نحو تحقيق أفضل الإنجازات (٣٤: ١٢)

وقد أشارت المنظمة الهوائية الأمريكية أن ممارسة تدريبات التايبو Tae – Bo يعتمد على استخدام الطاقة الهوائية التي تؤدي حدوث التغيرات الفسيولوجية والتحسين في كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم فيتحسن عمل الجهاز القلبي متماثلاً في انخفاض عدد ضربات القلب في أثناء الراحة وانخفاض سرعة ضرباته في أثناء المجهود وعودة القلب إلى حالته الطبيعية بمعدل زمني أسرع كما يؤدي إلى المحافظة على معدل ومستوى طبيعي لضغط الدم (١٥: ١٢٢)

والتايبو كلمة Tae – Bo كلمة مكونة من جزئين Tae و Bo الأولى تعنى صوت والثانية تعني قدم وأصل الكلمة تايواني Taiwan وعرفت بالشرق الأقصى من قبل عدد محدود من القبائل والجماعات وكانت تستخدم كأسلوب للدفاع عن النفس أولاً، ثم استخدمت على شكل مبارزات ليكون المنتصر فيها هو رئيس القبيلة أو الجماعة، وهو شكل من أشكال التدريبات

الرياضية العالية التي تجمع بين حركات الكاراتيه والملاكمة والتايكوندو مع اندماج حركات البالية والرقص، والتي تؤدي على الموسيقى كما تتميز حركاتها بالاندفاع وحركات الانتقال التي تجمع بين التخيل والابتكار والاستمرارية (٢٤ : ٣٠٢)

ويوضح Bojana, B,T (٢٠٠٣م) أن تدريبات التايو Bo - Tae هي شكل من أشكال التدريبات الرياضية العالية التي تجمع بين حركات الكاراتيه Karate والملاكمة Boxing وتايكوندو Taekwondo مع اندماج حركات البالية Ballet والرقص Hip-hop والتي تؤدي على الموسيقى كما تتميز حركاتها بالاندفاع وحركات الانتقال التي تجمع بين التخيل والابتكار والاستمرارية (١٩ : ١٠٩)

من خلال ما سبق ومن خلال عمل الباحث في تدريب الكونغ فو لاحظ انخفاض القدرات البدنية للاعبين الناشئين مما يؤثر على مستوى الأداء المهاري للحركات والركلات واللكمات خلال التدريب وقد لاحظ الباحث أن أغلب اللاعبين ليس لديهم القدرة على مواصلة اللعب بنفس القوة والسرعة وتحمل الأداء طول فترة المسابقات فبعض اللاعبين قد يصادفه أداء أكثر من أسلوب في يوم واحد وإذا اجتازوا التقييم فإنهم يتأهلون إلى أداء أسلوب آخر ويتيح له نظام المسابقات أداء ثلاث أساليب في يوم واحد ومن هنا يحتاج اللاعب تحمل الأداء وأيضا يختلف الأساليب عن الساندا أنها قتال وهمي ففي التدريب اللاعب يشعر بالملل وفقدان المتعة فمن هنا يرى الباحث أن تدريبات التايو تضيف المتعة بسبب الموسيقى وتدرجات التايو قد يكون لها تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية لأنها تساعد على تنمية تحمل الأداء وتنمية عناصر اللياقة البدنية وإكساب الصحة وتزيد من كفاءة الرئتين تقلل من الإقلال من التوتر والقلق وتزيد من الشعور بالمتعة دون سريان الملل للاعب وتضيف تدريبات التايو الحماس والتشويق على من يمارسها.

ثانياً هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم تحسين بعض المتغيرات البدنية للاعبين أسلوب الملاكمة الجنوبية عن طريق برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التايو وذلك من خلال التعرف على تأثيره على ما يلي:

- المتغيرات البدنية (السرعة- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة- المرونة)

ثالثاً فروض البحث:

في حدود هدف البحث يفترض الباحث ما يلي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

رابعاً المصطلحات العلمية:

أ- الكونغ فو (الووشو) Wushu:

هي إحدى رياضات الدفاع عن النفس والتي تشمل على " اللكمات بالأيدي كما في الملاكمة، الركلات بالأرجل كما في التايكوندو والكاراتيه، الطرحات كما في المصارعة والجودو" وذلك في قسمها الأول الساندا san shou وفي القسم الثاني الاساليب الاستعراضية Taolu (١٥ : ٤١)

ب- أسلوب الملاكمة الجنوبية Nan quan

هي نوع من أنواع الملاكمة التي تتميز فيها الحركات بالسرعة والقوة والحزم والثبات (١٣ : ٢٢)

ج- التايبو Tae- Bo:

أصل الكلمة تايوني وتتكون الكلمة من مقطعين الأول Tae وهو مأخوذ من التايكوندو Tae Kwon Do، والثاني Bo مأخوذ من البوكسينج Boxing وهو مجموعة من التمارين مكونة من اللكمات والركلات وتسير على إيقاع مصاحب لتنسيق التوقيت للكلمة والركلة. (٢٢ : ٦٩)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

وفقاً لطبيعة ومشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياس القبلي - البعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث الحالي على لاعبي الووشو كونغ فو بمركز شباب المدينة (ب) محافظة المنيا في المرحلة السنية (١٣-١٥) سنة وعددهم (٣٢) لاعب.

عينة البحث:

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (٢٠) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل مجموعة (١٠) لاعبين:

- المجموعة الضابطة: وهي التي تستخدم البرنامج التدريبي التقليدي وقوامها (١٠) لاعبين خلال الموسم الرياضي (٢٠٢٤/٢٠٢٥م).
- المجموعة التجريبية: وهي التي تستخدم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التايو وقوامها (١٠) لاعبين خلال الموسم الرياضي (٢٠٢٤/٢٠٢٥م).
- العينة الاستطلاعية: وعددهم (١٢) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة للبحث من لاعبي الووشو كونغ فو في المرحلة السنية (١٣-١٥) سنة بمركز شباب المدينة (ب).

جدول (١)

الوصف الإحصائي لعينة البحث

مجتمع البحث	العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية	مجموع العينة الكلية	النسبة المئوية
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة			
٣٢	١٠	١٠	١٢	٢٠	٦٢.٥%

شروط اختيار عينة البحث:

- أن يكون اللاعب مستمراً في التدريب حتى موعد القيام بإجراءات البحث وألا يكون مصاباً أو تحت العلاج عند بدء إجراءات البرنامج.

- سهولة إخضاعهم لمقتضيات الضبط التجريبي بسبب تواجد أفراد العينة في ظروف تدريبية واحدة، مع إمكانية تعديل برنامج التدريب وفقاً لطبيعة البحث
 - أن يكون لدى اللاعب الرغبة في إجراء التجربة.
- اعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء متغيرات النمو والاختبارات البدنية قيد البحث، والجدول (٢، ٣، ٤) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء في متغيرات النمو (ن = ٢٠)

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٣.٨٥	١٤.٠٠	٠.٩٣٣	٠.٤٨٢-
الطول	سم	١٣٨.٢٥	١٤٠.٠٠	٨.٢١٣	٠.٦٣٩-
الوزن	كجم	٥٠.١٥	٥٠.٠٠	٥.٤٥١	٠.٠٨٣
العمر التدريبي	سنة	٣.٣٥	٣.٠٠	٠.٤٨٩	٢.١٤٦

يتضح من جدول (٢) ما يلي: انحصرت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو ما بين (٣-، ٣+) مما يشير إلى اعتدالية القيم وبذلك تقع القياسات الأولية في اختبارات النمو قيد البحث لعينة البحث ككل داخل المنحنى الاعتدالي الطبيعي.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء في الاختبارات البدنية لأفراد

عينة البحث ككل (ن = ٢٠)

الاختبارات قيد البحث		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السرعة	اختبار سرعة رد فعل	ثانية	١٤.٩٠	١٦.٠٠	٢.٦٣٤	١.٢٥٣-
القدرة العضلية	اختبار قوة مميزة بالسرعة	عدد	١٩.٤٥	١٩.٠٠	٣.١٨٧	٠.٤٢٤
التحمل	اختبار تحمل أداء وضع الضغط	عدد	١٩.٧٠	١٩.٠٠	٣.٠٦٣	٠.٦٨٦
الرشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠ ث)	سم	١٥.٤٠	١٦.٠٠	٢.٩٢٧	٠.٦١٥-
المرونة	اختبار مرونة الحوض	سم	٢٣.٩٥	٢١.٠٠	٦.٥٢٥	١.٣٥٦

يتضح من جدول (٣) ما يلي: انحصرت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في الاختبارات البدنية ما بين (٣-، ٣+) مما يشير إلى اعتدالية القيم وبذلك تقع القياسات الأولية في الاختبارات البدنية قيد البحث لعينة البحث ككل داخل المنحنى الاعتدالي الطبيعي.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء في متغيرات النمو للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن = ١ = ٢ = ١٠)

القياسات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ١٠)				المجموعة الضابطة (ن = ١٠)			
		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٣.٩٠	١٤.٠٠	٠.٩٩٤	٠.٣٠٢	١٣.٨٥	١٤.٠٠	٠.٩٣٣	٠.٤٨٢
الطول	سم	١٣٩.٢٠	١٤٠.٠٠	٨.٥٣٥	٠.٢٨١	١٣٨.٢٥	١٤٠.٠٠	٨.٢١٣	٠.٦٣٩
الوزن	كجم	٥٠.٧٠	٥٠.٠٠	٥.٤٩٨	٠.٣٨٢	٥٠.١٥	٥٠.٠٠	٥.٤٥١	٠.٠٨٣
العمر التدريبي	سنة	٣.٤٠	٣.٠٠	٠.٥١٦	٢.٣٢٤	٣.٣٥	٣.٠٠	٠.٤٨٩	٢.١٤٦

يتضح من جدول (٤) ما يلي: انحصرت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو ما بين (٣-، ٣+) مما يشير إلى اعتدالية القيم وبذلك تقع القياسات الأولية في متغيرات النمو قيد البحث لعينة البحث ككل داخل المنحنى الاعتدالي الطبيعي.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء في الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن = ١ = ٢ = ١٠)

الاختبارات قيد البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٠				المجموعة الضابطة ن = ١٠			
		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار سرعة رد فعل	ثانية	١٤.٨٠	١٦.٠٠	٢.٦١٦	١.٣٧٦	١٤.٩٠	١٦.٠٠	٢.٦٣٤	١.٢٥٣
اختبار قوة مميزة بالسرعة	عدد	١٩.٢٠	١٨.٥٠	٣.٢٥٩	٠.٦٤٤	١٩.٤٥	١٩.٠٠	٣.١٨٧	٠.٤٢٤
اختبار تحمل أداء وضع الضغط	عدد	١٩.٤٠	١٨.٥٠	٣.٢٠٤	٠.٨٤٣	١٩.٧٠	١٩.٠٠	٣.٠٦٣	٠.٦٨٦
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠ ث)	سم	١٥.٥٠	١٦.٠٠	٣.٠٦٤	٠.٤٩٠	١٥.٤٠	١٦.٠٠	٢.٩٢٧	٠.٦١٥
اختبار مرونة الحوض	سم	٢٤.١٠	٢٢.٥٠	٦.٦٩١	٠.٧١٧	٢٣.٩٥	٢١.٠٠	٦.٥٢٥	١.٣٥٦

يتضح من جدول (٥) ما يلي: انحصرت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في الاختبارات البدنية ما بين (٣-، ٣+) مما يشير إلى اعتدالية القيم وبذلك تقع القياسات الأولية في الاختبارات البدنية قيد البحث لعينة البحث ككل داخل المنحنى الاعتدالي الطبيعي.

التكافؤ بين مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء الاختبارات قيد البحث، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي في متغيرات النمو لعينة البحث

(ن=١٠=٢)

القياسات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		قيمة "ت" المحسوبة
		سـ	ع±	سـ	ع±	
العمر الزمني	سنة	١٣.٩٠	٠.٩٩٤	١٣.٨٥	٠.٩٣٣	٠.٢٣٤
الطول	سم	١٣٩.٢٠	٨.٥٣٥	١٣٨.٢٥	٨.٢١٣	٠.٥٠٧
الوزن	كجم	٥٠.٧٠	٥.٤٩٨	٥٠.١٥	٥.٤٥١	٠.٤٤٢
العمر التدريبي	سنة	٣.٤٠	٠.٥١٦	٣.٣٥	٠.٤٨٩	٠.٤٤٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات النمو مما يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث قبل تطبيق تجربة البحث الأساسية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي في الاختبار الاختبارات البدنية

قيد البحث (ن=١٠=٢)

الاختبارات قيد البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		قيمة "ت" المحسوبة
		سـ	ع±	سـ	ع±	
السرعة	اختبار سرعة رد فعل	١٤.٨٠	٢.٦١٦	١٤.٩٠	٢.٦٣٤	٠.١٦٥
القدرة العضلية	اختبار قوة مميزة بالسرعة	١٩.٢٠	٣.٢٥٩	١٩.٤٥	٣.١٨٧	٠.٣٤٣
التحمل	اختبار تحمل أداء وضع الضغط	١٩.٤٠	٣.٢٠٤	١٩.٧٠	٣.٠٦٣	٠.٤٢٩
الرشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠ ث)	١٥.٥٠	٣.٠٦٤	١٥.٤٠	٢.٩٢٧	٠.١٤٩
المرونة	اختبار مرونة الحوض	٢٤.١٠	٦.٦٩١	٢٣.٩٥	٦.٥٢٥	٠.١٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة للقياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية مما يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث قبل تطبيق تجربة البحث الأساسية للاعبين الملاكمة الجنوبية قيد البحث.

رابعاً وسائل وأدوات جمع البيانات:

اعتمدَ الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالاختبارات قيدَ البحث، على الأدوات التالية:

أ- الأجهزة والأدوات:

استعان الباحث خلال قياساته للمتغيرات المختلفة قيدَ البحث بالأجهزة والأدوات التالية:

١. جهاز "رستاميتير" لقياس الطول/سم.
 ٢. ميزان طبي/كجم.
 ٣. ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن/ث.
 ٤. شريط قياس لتحديد المسافة/سم.
 ٥. بساط كونغ فو قانوني معتمد.
 ٦. جهاز عقلة.
 ٧. استمارات تفرغ نتائج.
- كما استعانَ الباحث أثناء تطبيق البرنامج المقترح بالأدوات التالية:

١. كرات طبية.
٢. أساتك مطاطية.

ب- القياسات والاختبارات الخاصة بالاختبارات قيدَ البحث:

- القياسات الأولية:

- الطول
- الوزن
- العمر الزمني
- العمر التدريبي

- اختبارات القدرات البدنية قيدَ البحث:

من خلال مسح المراجع العلمية والدراسات المرجعية أحمد عبدالرازق حسن (٢٠٢٤م)، دينا عزت محمد (٢٠٢٣م)، أحمد محمد زينة (٢٠٢٣م)، Shkola, olena, et al (٢٠٢٢م)، Glevesanu, Andreea (٢٠٢١م)، Glevesanu, Andreea (٢٠٢٠م)، يحيى فوزي السيد (٢٠١٩م)، تم استخلاص اختبارات قياس العناصر البدنية، وتمَّ تحديدُ ما يناسب منها طبيعة البحث، كما تتميزُ هذه الاختباراتُ بقصرِ زمنِ أدائها وسهولةِ أدائها وعدمِ وجودِ صعوبةٍ في تنفيذها.

جدول (٨)

الاختبارات البدنية

القدرات البدنية	الاختبارات	الهدف	وحدة القياس	رقم الملحق
السرعة	اختبار سرعة رد فعل	قياس التوازن الثابت	ثانية	ملحق (٥)
القدرة العضلية	اختبار قوة مميزة بالسرعة	قياس التحمل العضلي	عدد	ملحق (٥)
التحمل	اختبار تحمل أداء وضع الضغط	قياس التوافق	عدد	ملحق (٥)
الرشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠ ث)	قياس المرونة	سم	ملحق (٥)
المرونة	اختبار مرونة الحوض	قياس القدرة العضلية	سم	ملحق (٥)

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (١٢) اثني عشر لاعب وذلك في الفترة من يوم ٢٠٢٤/٥/١٥ حتى يوم ٢٠٢٤/٦/١ وعلى النحو التالي:

أ- الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٢) لاعب، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد نسبة (٢٥%) للأرباع الأعلى وعددهم (٣) لاعبين ونسبة (٢٥%) للأرباع الأدنى وعددهم (٣) لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بين الأرباعين كما هو موضح في جدول (٩) .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى في الاختبارات قيد البحث بطريقة مان ويتني اللابارومتري

(ن=١ ن=٢=٣)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=٣		المجموعة الأقل تميزاً ن=٣		U	W	قيمة z
			مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب			
١	اختبار سرعة رد فعل	ثانية	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	صفر	٦.٠٠	٢.٢٣٦
٢	اختبار قوة مميزة بالسرعة	عدد	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	صفر	٦.٠٠	٢.٢٣٦
٣	اختبار تحمل أداء وضع الضغط	عدد	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	صفر	٦.٠٠	٢.٢٣٦
٤	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠ ث)	سم	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	صفر	٦.٠٠	٢.٢٣٦
٥	اختبار مرونة الحوض	سم	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	صفر	٦.٠٠	٢.٢٣٦

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الارباع الأعلى والارباع الأدنى في الاختبارات قيد البحث وفي اتجاه مجموعة الارباع الأعلى حيث أن قيم احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب- الثبات:

تم تطبيق الاختبارات قيد البحث وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٢) لاعب وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (٧) سبعة أيام لزوال أثر التطبيق وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما هو موضح في جدول (١٠).

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات قيد البحث (ن = ١٢)

الاختبارات	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	
الاختبارات البدنية	اختبار سرعة رد فعل	ثانية	١٤.٥٨	٢.٤٢٩	١٤.٨٣	٢.٤٠٦	٠.٩٤
	اختبار قوة مميزة بالسرعة	عدد	١٨.٨٣	٣.١٨٦	١٩.٢٥	٢.٩٥٨	٠.٨٩
	اختبار تحمل أداء وضع الضغط	عدد	١٩.٥٨	٣.٥٠٢	٢٠.٠٠	٣.٣٣٠	٠.٩١
	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠ ث)	سم	١٥.٠٨	٣.٢٠٤	١٤.٥٨	٣.٥٠٢	٠.٨٧
	اختبار مرونة الحوض	سم	٢٥.٧٥	٧.١٨٧	٢٤.٨٣	٦.٨٧٣	٠.٩٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٢، ٠.٩٨) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك الأدوات. اختيار المساعدين:

ساهم ثلاثة من المدربين من خريجي كلية التربية الرياضية في إجراء البحث، وقد تمّ شرح الآتي:

- ١- أهداف وطبيعة البحث.
- ٢- الاختبارات المستخدمة قيد البحث.
- ٣- طريقة إجراء الاختبارات.
- ٤- طريقة تسجيل البيانات باستمرار التسجيل الخاصة بالنتائج.

خامساً الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٢) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة يوم ٢٠٢٤/٥/١٥م حتى يوم ٢٠٢٤/٦/١م وكان الهدف منها:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث والقياسات.
- تحديد الفترة اللازمة لإجراء القياسات
- التعرف على أفضل الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً.
- تدريب المساعدين على طرق إجراء الاختبارات.
- نتائج هذه الدراسة:
- تم التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث والقياسات.
- تم تحديد الفترة اللازمة لإجراء القياسات
- تم التعرف على أفضل الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً.
- تم تدريب المساعدين على طرق إجراء الاختبارات.
- لبناء البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث:

أولاً الاطلاع على المراجع العلمية:

تم الرجوع إلى المراجع العلمية (١)، (٢)، (٣)، (١٣)، والدراسات المرتبطة (١٠)، (١٢)، (١٨)، (٤٦)، (٦٨)، (٧١) وذلك للتعرف على مكونات حمل التدريب الخاصة بالقوة وطبيعة المقومات والتي تراوح فيها شدة الحمل ما بين (٦٠% : ٩٠%)، وتراوح فيها حجم الحمل ما بين (٢٥ : ٤٥) دقيقة.

أ- هدف البرنامج المقترح:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج لتدريبات التايبو ومعرفة تأثيره على المتغيرات البدنية للاعبين أسلوب الملاكمة الجنوبية.

ب- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر فيها:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى.

- تحديد أهم واجبات التدريب.
 - ملائمة البرنامج التدريبي.
 - تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
 - مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي.
 - التدرج في زيادة الحمل في التدريب من حيث الحجم والشدة والكثافة.
 - زيادة الدافعية.
 - الإهتمام بقواعد الإحماء والتهنئة.
 - التكيف.
- ج- تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي لتدريبات التايبو المقترح:**
- قبل وضع البرنامج التدريبي المقترح يجب مراعاة بعض الأسس الواجب توافرها في البرنامج التدريبي وهذه الأسس تتمثل في:
- (١) ملائمة محتوى البرنامج للمرحلة السنية.
 - (٢) مراعاة الخصائص البدنية والنفسية لهذه المرحلة.
 - (٣) مراعاة الدقة في إختيار التدريبات.
 - (٤) مراعاة أن تكون تدريبات التايبو في إتجاه المسار الحركي للمهارة قيد البحث.
 - (٥) مراعاة الفروق الفردية في تشكيل الحمل.
 - (٦) مراعاة مبدأ التدرج في الأداء الحركي.
 - (٧) مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
 - (٨) مراعاة وجود عنصر الإثارة والتشويق في محتوى البرنامج.
 - (٩) توفير الأدوات والإمكانات اللازمة والمساعدة.
 - (١٠) محاولة إشباع حاجات ورغبات اللاعبين من الحركة والنشاط.
- د- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:**
- (١) الرجوع إلى المسح المرجع والإطلاع على المراجع العلمية والبرامج .
 - (٢) تحديد الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي.
 - (٣) تحديد الأبعاد الرئيسية للبرنامج التدريبي.

(٤) تحديد عدد أيام الوحدات التدريبية والزمن الكلي للوحدة التدريبية.

(٥) تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي.

(٦) تحديد المتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكاراتيه.

(٧) تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بالبحث.

(٨) المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث.

(٩) تحديد القياسات القبلية والبعدية للمهارة قيد البحث.

هـ - التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي:

تحديد فترة البرنامج التدريبي المقترح وكانت مدتها ٣ شهور بواقع (١٢) أسبوع ابتداء من

يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٦/١م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٨/٢٢م

أولاً: تحديد الأسابيع: حدد الباحث عدد أسابيع فترة البرنامج التدريبي المقترح بـ (١٢) أسبوع.

ثانياً: تحديد الوحدات التدريبية: بلغت (٣) ثلاث وحدات أسبوعياً بواقع وحدة تدريبية واحدة في اليوم.

جدول (١١)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

المحتوى	البيان
مدة البرنامج	١٢ أسبوع
عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٣ وحدات تدريبية
عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	٣٦ وحدة تدريبية
زمن الوحدة التدريبية	٦٠ دقيقة
الزمن الكلي للبرنامج	٢١٦٠ ساعة
الأحمال التدريبية	متوسط - عالي - أقصى

الخطوات التنفيذية للبحث:

١ - القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) لاعب في الفترة من

٢٠٢٤/٥/١٥م إلى ٢٠٢٤/٥/١٦م على النحو التالي:

أ - القياسات الأنثروبومترية.

ب - الاختبارات البدنية.

ج - الاختبارات المهارية.

٢- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) لاعب في الفترة من من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٦/١م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٨/٢٢م، ولمدة (١٢) أسبوع بعدد وحدات (٣) وحدات أسبوعياً وتراوح زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة، تراوحت معدلات الشدة خلال البرنامج ما بين (٦٠: ٨٥%) كما بلغ عدد المجموعات من (٢: ٥) وتكرر التدريب من (٦: ١٢) تكرار وتمثلت فترة الراحة البينية من (١: ٢) بين المجموعات.

٣- القياسات البعدية:

تم تطبيق القياسات البعدية على عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) لاعب في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٨/٢٤م إلى الأحد الموافق ٢٠٢٤/٨/٢٥م، وبنفس الشرط التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

سابعاً المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قام الباحث بمعالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي IBM SPSS Statistics 28 للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.
- اختبار مان ويتي اللابارومتري.
- اختبار "ت" الفروق.
- اختبار "ت" للعينات المستقلة.
- معامل الارتباط "ر" لبيرسون.

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج:

سوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

١. دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية قيد البحث.
٢. دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية قيد البحث.
٣. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

قيد البحث (ن = ١٠)

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن المئوية	الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع			(ت)	الدالة
اختبار سرعة رد فعل	ثانية	١٤.٨٠	٢.٦١٦	٥.٨٠	١.٢٢٩	٩.٠٠	%٦٠.٨١	١٠.٦٧٣	دال
اختبار قوة مميزة بالسرعة	عدد	١٩.٢٠	٣.٢٥٩	٣٠.٩٠	١.٦٦٣	١١.٧٠	%٦٠.٩٤	١٢.٧٢٤	دال
اختبار تحمل أداء وضع الضغط	عدد	١٩.٤٠	٣.٢٠٤	٢٩.٧٠	١.٧٠٣	١٠.٣٠	%٥٣.٠٩	١١.٦٧١	دال
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠ ث)	سم	١٥.٥٠	٣.٠٦٤	٢٦.٠٠	٢.٦٢٥	١٠.٥٠	%٦٧.٧٤	١٠.٩٦٧	دال
اختبار مرونة الحوض	سم	٢٤.١٠	٦.٦٩١	٧.٢٠	٤.٣١٥	١٦.٩٠	%٧٠.١٢	٩.٩٢٦	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (١٢) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية

قيد البحث (ن = ١٠)

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع			(ت)	الدلالة
اختبار سرعة رد فعل	ثانية	١٤.٩٠	٢.٦٣٤	١١.١٠	٢.٣٣١	٣.٨٠	%٢٥.٥٠	١٠.٦٧٣	دال
اختبار قوة مميزة بالسرعة	عدد	١٩.٤٥	٣.١٨٧	٢٥.٤٠	١.٥٧٨	٥.٩٥	%٣٠.٥٩	١٢.٧٢٤	دال
اختبار تحمل أداء وضع الضغط	عدد	١٩.٧٠	٣.٠٦٣	٢٦.٩٠	١.٩٦٩	٧.٢٠	%٣٦.٥٥	١١.٦٧١	دال
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠ ث)	سم	١٥.٤٠	٢.٩٢٧	٢٠.٧٠	٣.٨٣١	٥.٣٠	%٣٤.٤٢	١٠.٩٦٧	دال
اختبار مرونة الحوض	سم	٢٣.٩٥	٦.٥٢٥	١٥.٧٠	٤.١٩١	٨.٢٥	%٣٤.٤٥	٩.٩٢٦	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (١٣) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١ ن = ٢ = ١٠)

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن المئوية	الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع			(ت)	الدلالة
اختبار سرعة رد فعل	ثانية	٥.٨٠	١.٢٢٩	١١.١٠	٢.٣٣١	٥.٣٠	%٩١.٣٨	٦.٣٦٠	دال
اختبار قوة مميزة بالسرعة	عدد	٣٠.٩٠	١.٦٦٣	٢٥.٤٠	١.٥٧٨	٥.٥٠	%١٧.٨٠	٧.٥٨٧	دال
اختبار تحمل أداء وضع الضغط	عدد	٢٩.٧٠	١.٧٠٣	٢٦.٩٠	١.٩٦٩	٢.٨٠	%٩.٤٣	٣.٤٠١	دال
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في (١٠ ث)	سم	٢٦.٠٠	٢.٦٢٥	٢٠.٧٠	٣.٨٣١	٥.٣٠	%٢٠.٣٨	٣.٦٠٩	دال
اختبار مرونة الحوض	سم	٧.٢٠	٤.٣١٥	١٥.٧٠	٤.١٩١	٨.٥٠	%١١٨.٠٦	٤.٤٦٨	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ثانياً تفسير النتائج ومناقشتها:

يتضح من جدول (١٢) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (السرعة- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة- المرونة) ولصالح القياس البعدي، تراوحت نسبة التحسن المئوية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٥٣.٠٩% : ٧٠.١٢%).

ويعزو الباحث ذلك التقدم الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية في العناصر البدنية قيد البحث إلى تدريبات التايو التي أسهمت في تطوير العناصر البدنية (السرعة- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة- المرونة) لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال تنوع التدريبات وإسهامها في الربط بين زمن الأداء، وشكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه، والقوة والسرعة التي يتم بها الأداء، واستخدام العضلات بالقدرة والتوقيت المناسب، ودراسة المتطلبات المتعددة البدنية والفسولوجية لفاعلية الحركة وبالتالي تطوير العناصر البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وفي هذا الصدد تذكر **Shkola, olena, et al (٢٠٢٢م)** أن دمج تدريبات التايو في برامج التدريب خاصة تلك التي تنطوي على القوة والتحمل العضلي والقدرة العضلية، حيث يلاحظ التحسن بشكل تدريجي على وهذا ما أيدته نتائج العديد من الدراسات العلمية (٢٣: ٤٣) ومما ساعد الباحث أن أهم ما يميز تدريبات التايو تعمل على تحسين مقاومة العضلات العاملة على الأداء المهاري بشكل ملحوظ وهذا ما أيدته نتائج الدراسة الحالية وظهر في تحسن المتغيرات البدنية لدى العينة قيد البحث من أفراد المجموعة التجريبية، وساعد أيضا في ذلك اختيار تدريبات تتناسب مع العينة وتراعي الفروق الفردية فيما بينهم.

وتتفق النتائج التي توصل لها الباحث مع ما توصلت إليه دراسات كل من **أحمد محمد زينة (٢٠٢٣م)**، **Shkola, olena, et al (٢٠٢٢م)**، **Glevesanu, Andreea (٢٠٢١م)**، **Glevesanu, Andreea (٢٠٢٠م)**، في التأثير الإيجابي والفعال لتدريبات التايو في تحسين عناصر اللياقة البدنية قيد دراستهم وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية.

وبهذا يكون قد تم التحقق من الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لدى العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١٣) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (السرعة- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة- المرونة) ولصالح القياس البعدي، تراوحت نسبة التحسن المئوية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٢٥.٥٠% : ٣٦.٥٥%).

ويعزو الباحث ذلك التقدم الذي طرأ على أفراد المجموعة الضابطة في العناصر البدنية قيد البحث إلى التخطيط السليم للبرنامج التدريبي التقليدي المتبع مع أفراد المجموعة الضابطة من حيث شدة وحجم الحمل المناسبين وتخطيط دورة الحمل بما يتناسب مع تطوير العناصر البدنية لأفراد المجموعة الضابطة والذي أسهم في تطوير العناصر البدنية (السرعة- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة- المرونة) لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع أشار إليه كل من "مسعد محمود" (٢٠١٧م) (٣٩) أبو العلا عبد الفتاح، صبحي حسنين (١٩٩٧م) (٣) أنه لضمان تحقيق التنمية القصوى والنتائج الفعالة من التدريب فيجب أن تأخذ التمرينات شكل وطبيعة الأداء المهارى لنوع النشاط الممارس من حيث زمن الأداء، وطبيعة الأداء، وتعاقب فترات العمل والراحة، والعضلات العاملة، والمسارات الحركية، والعنصر المراد تنميته، وهذا ما تم اتباعه مع أفراد المجموعة الضابطة.

وتتفق النتائج التي توصل لها الباحث مع ما توصلت إليه دراسات كل من أحمد عبدالرازق حسن (٢٠٢٤م)، دينا عزت محمد (٢٠٢٣م)، Glevesanu, Andreea (٢٠٢٠م)، غادة عاطف سيد (٢٠١١م)، وائل مصطفى عبد الكريم (٢٠١١م)، السيد محمود (٢٠١١م)، نعمة السيد محمد (٢٠٠٧م)، بسمات محمد علي (٢٠٠٦م) في أن البرنامج التقليدي المخطط وفق أسس علمية أسهم في تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة قيد دراستهم.

وبهذا يكون قد تم التحقق من الفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية لدى العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

كذلك يتضح من جدول (١٤) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (السرعة- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة- المرونة) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، تراوحت نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٩.٤٣% : ١١٨.٠٦%)..

ويعزو الباحث دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في العناصر البدنية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى تدريبات التايبو قيد البحث التي تم استخدامها مع أفراد المجموعة التجريبية والتي كان لها تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية لدى العينة قيد البحث.

وفي هذا الصدد يوضح **Andreea Glevesanu, (٢٠٢١م)** أن تمارين التايبو تعتبر من أفضل أنواع التمارين الرياضية التي يمكن الاستفادة منها بشكل عام وذلك لتعدد فوائدها، كما تعمل على تحسين مقاومة العضلات العاملة وزيادة كفاءتها الوظيفية خلال فترة بسيطة من الزمن قد لا تتجاوز الشهر وبالتالي زيادة النشاط واللياقة البدنية، ولكن تحتاج أدائها بمجهود عالي لتحقيق هدفها (٢١ : ٣٩)

وتذكر كلامن أحمد عبدالرازق حسن (٢٠٢٤م)، دينا عزت محمد (٢٠٢٣م)، **Glevesanu, Andreea (٢٠٢٠م)**، يحيى فوزي السيد (٢٠١٩م)، هبة أحمد عاشور (٢٠١٨م)، غادة عاطف سيد (٢٠١١م)، أن تمارين التايبو تتميز بأداء عالي الكثافة غير منتظم الوتيرة لمجموعة من التمارين الهوائية المقننة، كما أنها تنمي العديد من القدرات البدنية مثل القوة العضلية الرشاقة - القدرة العضلية - التحمل الدوري التنفسي

وبهذا يكون قد تم التحقق من الفرض الثالث والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"

الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وعرض النتائج التي تم التوصل إليها توصل الباحث إلى ما يلي:

١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التايو أثر ايجابياً في تحسين بعض المتغيرات البدنية (السرعة- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة- المرونة) للاعبين أسلوب الملاكمة الجنوبية قيد البحث.

٢- أسهم البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التايو في تطوير العناصر البدنية (السرعة- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة- المرونة) لدى أفراد المجموعة التجريبية بنسب تحسن تراوحت ما بين (٥٣.٠٩% : ٧٠.١٢%).

٣- أسهم البرنامج التدريبي التقليدي في تطوير عض المتغيرات البدنية (السرعة- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة- المرونة) لدى أفراد المجموعة الضابطة بنسب تحسن تراوحت ما بين (٢٥.٥٠% : ٣٦.٥٥%).

٤- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية (السرعة- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة- المرونة) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بنسب تحسن تراوحت ما بين (٩.٤٣% : ١١٨.٠٦%).

ثانياً التوصيات:

في ضوء هدف البحث وفروضة ونتائجه وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي:

١. ضرورة استخدام تدريبات التايو لتحسين المتغيرات البدنية (السرعة- القدرة العضلية- التحمل- الرشاقة- المرونة) للاعبين أسلوب الملاكمة الجنوبية.

٢. استخدام تدريبات التايو لتطوير القدرات البدنية للاعبين أسلوب الملاكمة الجنوبية في مراحل سنية مختلفة.

٣. توعية المدربين بأهمية تدريبات التايو في تطوير الكفاءة الوظيفية للجسم ودورها الإيجابي في تحسين المستوى المهاري للاعبين أسلوب الملاكمة الجنوبية.

٤. عقد دورات تدريبية وورش عمل لمدربي الكونغ فو لتدريبهم على كيفية استخدام تدريبات التايو لدى لاعبي أسلوب الملاكمة الجنوبية.

٥. إجراء دراسات مشابهة تتضمن التعرف على أثر استخدام تدريبات التايو على لاعبي المنازل والرياضات الفردية الأخرى.

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح، صبحي حسانين (١٩٩٧م): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد إبراهيم أبو بكر (٢٠٠٢م): مدرسة الكونغ فو اللياقة البدنية والأساليب الدفاعية "السيف الرفيع - القبضة الحديدية"، ج ٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٣- أحمد عبد الرازق حسن (٢٠٢٤م): فاعلية تدريبات التايبو "Tae-Bo" على بعض المتطلبات البدنية ومستوى أداء التصويب في كرة اليد، ع٢٠٣، ج٣، مجلة التربية، جامعة الأزهر - كلية التربية.
- ٤- أحمد محمد زينة (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات التايبو على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى بعض المهارات الهجومية لناشئ التايكوندو بمحافظة كفر الشيخ، ع١٠، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية الرياضية
- ٥- بسطويس أحمد (٢٠٠١م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- دينا عزت محمد (٢٠٢٣م): تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae-Boo لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية في مستوى أداء الكاتا بصاداي لناشئ الكاراتيه، ع١١، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية الرياضية.
- ٧- عادل عبد البصير (٢٠٠٧م): علم الحركة الميكانيكا الحيوية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد.
- ٨- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) منشأة المعارف، القاهرة.
- ٩- على البيك (٢٠٠١م): تخطيط التدريب الرياضي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية.

- ١٠ - غادة عاطف سيد (٢٠١١م): تأثير برنامج تدريبي لتدريبات التايو على أداء الهيكلي (تي-أش) للاعبات الكاراتيه بجامعة بني سويف، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضة بني سويف.
- ١١ - كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٦م): اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢ - مثنى إِيَاد قَدُورِي (٢٠١١م): تأثير تمرينات باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا ودقة أداء بعض اللكمات للملاكمين الشباب، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة جامعة بغداد.
- ١٣ - محمد أحمد عباس (٢٠٠٥م): الجيت كون دو " طريقة بروس لي في القتال"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة..
- ١٤ - مسعد محمود (٢٠١٧م): المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية .
- ١٥ - مصطفى كامل خضر (٢٠٠٧م): ووشو فن الملاكمة الصينية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦ - هبة أحمد عاشور (٢٠١٨م): تأثير تدريبات التايو على تنمية بعض على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة، ع٢، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
- ١٧ - يحيى فوزي السيد (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المشابهة للأداء على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للأسلوب الشمالي في رياضة الكونغ فو، ع١٧، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
- ١٨ - يحيى فوزي السيد (٢٠٠٥م): فن الساندا في الكونغ فو، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 19- Bojana, B,T (2003):Impact of Tae Bo exercises to get rit of stress for football players.
- 20- Glevesanu, Andreea. (2020). A Study about Developing Mobility addressed to Cadet Athletes that Practice Taekwondo through Introducing a Tae-Bo Program. Series IX Sciences of Human Kinetics. 13(62). 55-60. 10.31926/but.shk.2020.13.62.1.6.
- 21- Gleveşanu, Andreea. (2021). Developing Motor Qualities through the Introduction of a Tae-Bo Program In Taekwondo Trainings. Series IX Sciences of Human Kinetics. 14(63). 57-62. 10.31926/but.shk.2021.14.63.1.7.
- 22- -Linda, Stephen, Judith(1997): teaching sport conepts and skills human kinetic.
- 23- Shkola, olena & otravenko, olena & donchenko, viktoriia & zhamardiy, valeriy & saienko, volodymyr & tolchieva, hanna. (2022). The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities. Wiadomości lekarskie. 75. 865-870. 10.36740/wlek202204121.
- 24- Te- poel,Brake(2002):Die fitness sport arthai-Bo-eine Trend sport art fuor den schul sport Thai-BoZur technok und zun student auf ban eimer aktuellen fitness sport art, Lehrilfen furden sport unterricht(schomdorf) 51 (4) 1-5 Germany.

