

## ” تأثير استخدام التايبو علي بعض المتغيرات البدنيه و مستوى الأداء المهارى في الباليه ”

أ.د صفيه أحمد محي الدين

د/ مروة مدهت

م/ شيماء سليم أحمد

### مقدمة و مشكلة البحث :

يسود العالم الآن نهضة علمية في مجالات البحث العلمي نتيجة استخدام الاجهزة العلمية الحديثة والاساليب التدريبية المتعددة لرفع المستوي البدني مما يؤثر علي مستوي الاداء .

يرى " ريسان خريبط " (٢٠١٧م) ان أشكال بعض الجرعات التدريبية تتسم بالنمطية التي تصيب اللاعبين بالملل الامر الذي لا يحمس اللاعب علي التدريب بكفاءة لذا وجب علي المدرب أن يستهدف طرق وأساليب حديثة شديدة التوافق مع متطلبات النشاط الممارس . (٨٩:٤)

ويوضح كلاً من " تريجوت ماين و ميتن سيركان TURGUT Mine, METIN Serkan " (٢٠١٩م) أن تمارين التايبو Tae-bo هي مجموعة من التدريبات الجديدة نسبياً المأخوذة من رياضة الأيروبيكس والدفاع عن النفس والفنون القتالية والرقص والكيك بوكسينغ واليوغا ، حيث تم اطلاق اسم " تاي بو " عليها لاستخدامها اليدين والساقين معاً في تنفيذ حركات تقوم بتحريك كافة أجزاء الجسم وتحسين قدرته الحركية بشكل عام . (٢٧٩:١٤)

\*\*\* أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان .

\*\* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف .

\*\*\* معيدة بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف .

ويرى كلاً من " مفتيك ميرساد ، Muftic Mirsad " (٢٠١٨م) أن تدريبات التايبو Tae-bo تعمل على تنمية اللياقة البدنية وبالتالي تؤثر على مستوى الأداء المهارى . (٤١:١٢)

ويذكر " سيلفيو أندري باديا Silviu Andrei Badea " (٢٠١٧م) أن تدريبات التايبو Tae-bo تعمل على رفع الكفاءة البدنية للاعب . (٧١:١٣)

ويوضح " بيير مشو " (٢٠١٨م) أن فن الباليه من الفنون الراقية التي تنبض بالحيوية والحركة وتكون مصاحبة بموسيقى ذات إيقاع جذاب يستهوى الباليه كل من يراه حتى لو لم يفهم مغزاه ، وهو يحكى أفكاراً وأحداثاً ولكن بطريقة التلميح والاستعارة والرمزية . (٥:٢)

ويوضح كلاً من " ترجبوت ماين و ميتن سيركان نيكاتي TURGUT Mine, METİN Serkan Necati " (٢٠١٩م) أن تمارين التايبو Tae-bo هي مجموعة من التدريبات والحركات الجديدة نسبياً التي ترفع من كفاءة القلب والأوعية الدموية عن طريق تطوير مزيج من أفضل الحركات والتقنيات المأخوذة من رياضة الأيرويكس والدفاع عن النفس والفنون القتالية والرقص والكيك بوكسينغ واليوغا ، حيث تم اطلاق اسم " تاي بو " عليها لاستخدامها اليدين والساقين معاً في تنفيذ حركات تقوم بتحريك كافة أجزاء الجسم وتحسين قدرته الحركية بشكل عام . (٢٧٩:٥٩)

وترى " صفية احمد ، سامية ربيع " (٢٠٠٢م) أن الباليه يعتبر لغة عالمية وهو احدي الفنون المسرحية الرفيعة فهو الفن المتكامل حيث يدخل فيه العديد من العناصر الفنية الاخرى مثل الموضوع والموسيقى والديكور والملابس الحركة الراقصة والاداء الحركي والتشكيلات الحركية . (٣٣:٧)

وإنه من خلال تدريس مقرر التعبير الحركي بالكلية والقراءات في مجال التعبير الحركي والتدريب الرياضى وجدت الباحثة أن معظم المشاكل التي تواجه الطالبات تتمثل في ضعف مستوي الأداء المهارى ، كما وجدت أن ضعف

المستوي البدني يترتب عليه ضعف مستوي الاداء المهارى مما يؤثر علي الأداء ، لذا ترى الباحثة إن استخدام أحد الاساليب الحديثة في التدريب والمتمثل في التايبو Tae-bo يساعد في تحسين المستوي البدني مما يساعد في تحسين الاداء المهارى ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة الحالية " برنامج تدريبي مقترح لتدريبات التايبو وأثره علي بعض المتغيرات البدنيه مستوى الأداء المهارى في الباليه . "

### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى : تصميم برنامج تدريبي مقترح لتدريبات التايبو وذلك لمعرفة تأثيره على :

- بعض المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث .
- مستوى الأداء المهارى للعينة قيد البحث .

### فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي .

### مصطلحات البحث :

### التايبو Tae-bo :

هو أسلوب من أساليب التدريب الهوائية يعمل علي تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للفرد وتنقسم الي مقطعتين تاي tae وتعني قدم أو رجل باللغة الكورية وكلمة بو bo وهي اختصار لكلمة ملاكمة boxing وهو

يشتمل على مجموعة من الحركات الخاصة بالكاراتيه والتايكوندو والايروبكس تؤدي بايقاع ورشاقة وانسيابية . (٣٤:١٠)

### **مستوى الأداء المهاري : Skill Level of performance**

هو ما يستطيع الرياضي تأديته من الأداءات المهارية والأفعال والعناصر الحركية الأساسية الخاصة بالإعداد المهاري في النشاط الرياضي المختار ودرجة إتقان الرياضي لهذه الثروة من الأداءات المهارية والعناصر الحركية الأساسية . (٣٥:٣)

### **إجراءات البحث :**

#### **منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

#### **مجتمع البحث :**

يشمل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف للعام الدراسي ٢٠١٩م/٢٠٢٠م والبالغ عددهم ١٧٠ طالبة .

#### **عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية للعام الدراسي ٢٠١٩م/٢٠٢٠م بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف وبلغ عددهم (٣٢) طالبة ، وتم اختيار عدد (٢٠) طالبة لمجموعة البحث التجريبية وعدد (١٢) طالبة بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بما يمثل حوالي ٢٧ % من مجتمع البحث .

#### **أسباب اختيار العينة :**

- موافقة عينة البحث على الاشتراك في البرنامج التدريبي .
- إستعداد جميع الطالبات للإنتظام في البرنامج التدريبي .

- مناسبة المهارات المختارة قيد البحث للعينة .
- جميع أفراد عينة البحث مسجلين بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ومستجبات بالفرقة الأولى .
- تقوم الباحثة بالتدريس لهن .

### اعتدالية توزيع عينة البحث :

م حساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث ، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١) .

### جدول (١)

#### اعتدالية توزيع عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية

#### ومستوى الأداء المهاري قيد البحث ن=٣٢

الالتواء	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات
٠,٠٣-	٣,٨١	١٦٠,٠٠	١٥٩,٩٦	سننيمتر	الطول	معدلات النمو
٠,٦٠	٨,٤٢	٥٧,٠٠	٥٨,٧١	كجم	الوزن	
٠,١٠	٠,٨٦	١٩,٠٠	١٩,٠٣	سنة	العمر الزمني	
٠,٩٥	٣,٤٢	١١,٠٠	١٢,٠٩	سننيمتر	القدرة العضلية	البدنية
٠,٨٣	٤,٣٣	١٦,٠٠	١٧,٢١	درجة	الرشاقة	
٠,٣٣	٥,٣٦	٦,٠٠	٦,٥٩	سننيمتر	المرونة	
٠,٨٥-	٨,٧٩	٣٠,٠٠	٢٧,٥٠	درجة	توازن	مستوى الأداء المهاري
١,٤١	٠,٨٧	٣,٠٠	٢,٥٩	درجة	Glissad	
١,٤١	٠,٨٧	٣,٠٠	٢,٢٠	درجة	Changment de pides	
١,٨١	٠,٦٦	٣,٠٠	٢,١١	درجة	Gete enterlace	
١,٨١	٠,٦٦	٢,٠٠	٢,٤٠	درجة	Pa eshappe	

يوضح جدول (١) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء

انحصرت بين (+٣، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

### أدوات ووسائل جمع البيانات :

### الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي :

تطلبت طبيعة البحث الاستعانة بالأدوات والأجهزة التالية :

-	صالة تدريب .	-	أقماع .
-	مقاعد سويدية .	-	شريط قياس مقسم بالسنتيمتر
-	شريط لاصق لوضع علامات على الأرض .	-	صفارة .
-	كرات طبية .	-	عصى .
-	سلم الرشاقة .	-	أحبال .
-	كتب .	-	لوحة وقلم لوضع العلامات .
-	جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.	-	ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم .
-	ساعة إيقاف لقياس وتسجيل الزمن.	-	سماعات و USB .
-	كاميرا ديجيتال .	-	جهاز لاب توب .
-	جهاز اومرون ام ٢ Omron بيسك (الالكترونى) لقياس معدل النبض ومعدل الضغط .		

### المسح المرجعي :

قامت الباحثة في حدود ما توصلت اليه من خلال الاطلاع علي المؤلفات العلمية العربية منها والأجنبية والمتخصصة في التعبير الحركي والبحث عبر الشبكة المعلوماتية الدولية ، وذلك للاستعانة من تلك المراجع في تحديد :

- أهم المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث حيث تمثلت في الاتي ( القدرة العضلية ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة ) .
- أهم المهارات الخاصة بالتعبير الحركي حيث تمثلت في الاتي ( pas (Glissad ، eshappe) .
- اختبارات المتغيرات قيد البحث .

- كما ساعد المسح المرجعي في تكوين رؤية للباحثة في التعرف علي طرق واساليب التدريب و طبيعة التدريبات المختلفة والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث .
- محتوى ومدة البرنامج التدريبي ومكونات أجزاء الوحدات التدريبية .

### **الاستمارات :**

قامت الباحثة بتصميم استمارات تسجيل البيانات ونتائج القياسات البدنية والمهارية الخاصة بالعينة قيد البحث .

### **الملاحظة :**

استخدمت الباحثة الملاحظة للعينة قيد البحث أثناء عملية القياسات القبلية والبعديّة وأثناء تطبيق البرنامج التدريبي .

### **الخطوات التطبيقية للبحث :**

#### **الدراسة الاستطلاعية :**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٢) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من يوم الموافق م إلى يوم الموافق حيث هدفت الي تحقيق التالي :

- سلامة تنفيذ الاختبارات وما يتعلق بها من اجراءات القياس والادوات والاجهزة المستخدمة و الترتيب الامثل للاختبارات المستخدمة و تحديد الزمن الذي يستغرقه كل اختبار .
- تطبيق بعض اجزاء من البرنامج التدريبي للتأكد من ملائمة لعينة البحث قبل تنفيذه .
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات .

**حساب معامل الصدق :**

للتحقق من صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قامت الباحثة باستخدام طريقة صدق التمايز وذلك بإيجاد الفرق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى على عينة قوامها (١٢) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وجدول (٢) يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث .

**جدول (٢)****دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية****ومستوى الأداء المهاري قيد البحث ن=١٢**

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
دال	٤,٠٠	١,٣٣	٢,٨٠	١١,٣٣	٢,٤٢	١٢,٦٦	سم	القدرة العضلية
دال	٣,١٦	١,٣٣	٤,٨٤	١٦,٦٦	٤,٠٠	١٨,٠٠	درجة	الرشاقة
دال	٢,٧١	٠,٨٣	٣,٨٢	٦,٦٦	٤,٤١	٧,٥٠	سم	المرونة
دال	٢,٧١	٨,٣٣	٤,٠٨	١٨,٣٣	٨,١٦	٢٦,٦٦	درجة	توازن
دال	٢,٧٣	١,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٠,٠١	٣,٠٠	درجة	Glissad
دال	٢,٧٣	١,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٠,٠١	٣,٠٠	درجة	Changment de pails
دال	٣,١٦	٠,٦٦	٠,٥١	١,٦٦	٠,٥١	٢,٣٣	درجة	Gete enterlace
دال	٣,١٦	٠,٦٦	٠,٥١	١,٦٦	٠,٥١	٢,٣٣	درجة	Pa eshappe

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1,812$

يوضح جدول (٢) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة ذات الربيع الأعلى والتي تمثل الطالبات ذو المستوى المرتفع في الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث وبين المجموعة ذات الربيع الأدنى والتي تمثل الطالبات ذو المستوى المنخفض في الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث و لصالح المجموعة ذات الربيع الأعلى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة

(ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

### حساب معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه حيث قامت بإعادة تطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها ١٢ طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وبفاصل زمنى خمسة أيام بين التطبيقين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

### جدول (٣)

#### معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية

#### والفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث ن=١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			
٠,٩٢	٢,٤١	١٢,٧٥	٢,٤١	١٢,٠٠	سنتيمتر	القدرة العضلية	البدنية
٠,٩٧	٤,٠١	١٧,٥٠	٤,٦٩	١٦,٧٥	درجة	الرشاقة	
٠,٩٨	٤,١٦	٧,٥٠	٣,٩٦	٧,٠٨	سنتيمتر	المرونة	
٠,٨٩	٦,٢٠	٢٤,٥٨	٧,٥٣	٢٢,٥٠	درجة	توازن	
٠,٨٧	٠,٥١	٠,٦٠	٠,٦٠	٢,٠٠	درجة	Changement de paised	
٠,٨٧	٠,٥١	٠,٦٠	٠,٦٠	٢,٠٠	درجة	Pa eshappe	
٠,٨٧	٠,٥١	٠,٦٠	٠,٦٠	٢,٠٠	درجة	Glissad	
٠,٨٧	٠,٥١	٠,٦٠	٠,٦٠	٢,٠٠	درجة	Gete enterlace	

\* قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يوضح جدول (٣) بأنه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

## البرنامج التدريبي :

### الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي :

- مدة تطبيق البرنامج : ٣ شهور .
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع : ٢ وحدات للمجموعة التجريبية
- أيام تطبيق الوحدات التدريبية : الاحد والثلاثاء .
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج : ٢٤ وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة .
- زمن الإحماء في الوحدة التدريبية : ٥ دقائق .
- زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية : ٥٠ دقيقة .
- زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية : ٥ دقائق .
- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي : ١٦٨٠ دقيقة .
- الزمن الكلي للجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي : ١٤٠٠ دقيقة .
- تشكيل دورة الحمل : (٢:١) .

### إعداد البرنامج التدريبي :

#### هدف البرنامج :

- تصميم برنامج تدريبي لتدريبات التايبو وذلك لمعرفة تأثيره علي :
- بعض المتغيرات البدنية ( القدرة العضلية ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة )  
للعينة قيد البحث .
  - مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث .

#### أسس وضع البرنامج التدريبي : تتمثل في الاسس العامه والخاصه:

- الاسس العامه :
- تحديد زمن الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي .
- تحديد المتغيرات البدنية والمهارات المستخدمة في البرنامج التدريبي حيث تم عرض المتغيرات البدنية والمهارات المستخدمة على هيئة الإشراف و

- تم اختيار المتغيرات البدنية مناسبة للمرحلة السنية و للهدف المطلوب منها .
- مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج التدريبي .
  - مرونة البرنامج التدريبي وقبوله للتعديل والتطبيق العملي .
  - مراعاة مبدأ التنوع فى تمارينات البرنامج .
  - أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف منه .
  - مراعاة الخصائص السنية للمرحلة قيد البحث عند صياغة محتوى البرنامج .
  - أن يحتوى البرنامج على الوان وأنشطة متعددة سهلة وغير معقدة بأوضاع صعبة حتى لا تصاب الطالبات بالملل .
  - أن تتضمن أنشطة البرنامج أنشطة لتنمية المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى الخاص بالطالبات قيد البحث .
  - مراعاة توفير المكان المناسب والامكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
  - مراعاة الزمن المناسب لتنفيذ البرنامج حتى يكون أكثر تأثيرا وإيجابية
  - التدرج بالبرنامج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب بما يتناسب مع مستوى كل طالبة .
  - مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
  - مراعاة قواعد الأحماء والتهدئة .
  - عدم إعطاء التمارينات ذات الشدة العالية في حالة الإحساس بالتعب والإرهاق الشديد.
  - مراعاة التدرج في التدريبات من العام إلى الخاص .

### -الاسس الخاصة :

- تحديد طريقة التعليم المناسبة للمهارات المختارة وقد تم استخدام الطرق التالية في البرنامج ( الطريقة الجزئية - الطريقة الكلية - الطريقة الكلية الجزئية - الطريقة الجزئية الكلية ) .
- تحديد الاسلوب المناسب فى البرنامج ( أسلوب التعلم بالعرض التوضيحي - أسلوب التطبيق بتوجيه المدرب ) .
- تحديد طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح وقد تم استخدام طريقة التدريب (الفتري- التكرارى ) .
- تحديد الشدة والحجم والراحة للمتغيرات البدنية والمهارات المستخدمة في البرنامج التدريبي
- تحديد منحنيات الحمل (الشدة والحجم) خلال برنامج تدريبات التاييبو
- أن تتسم الجملة الحركية بالتشويق واثارة انتباه الطالبات

### أجزاء الوحدة التدريبية :

- ولقد حددت الباحثة أجزاء الوحدة التدريبية فيما يلى :
- الجزء التمهيدي (فترة الأحماء) - الجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية)
- الجزء الختامى (فترة التهدئة) .

### تحديد عدد أسابيع الأحمال وزمن البرنامج :

- عدد أسابيع الحمل الأقصى ثلاثة أسابيع (الأسبوع الحادي عشر، والأسبوع الثاني عشر، والأسبوع الثالث عشر) .
- عدد أسابيع الحمل العالي خمسة أسابيع ( الأسبوع الرابع ، والأسبوع الخامس ، والأسبوع التاسع ، والأسبوع العاشر، والأسبوع الحادي عشر )
- عدد أسابيع الحمل المتوسط أربعة أسابيع ( الأسبوع الأول ، والأسبوع الثاني ، والأسبوع الثالث ، والأسبوع السادس ، والأسبوع السابع) .

▪ متوسط شدة حمل البرنامج التدريبي =  $77\% + 84\% + 85\% = 246$   
 $246 \div 3 = 82\%$  (عالي)

#### جدول (٤)

التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتوى الجزء الرئيسي في البرنامج التدريبي

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦
الإعداد البدني	٦٠%	٦٠%	٥٠%	٥٠%	٥٠%	٤٠%
الإعداد المهاري	٩٠ ق	٩٠ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٧٥ ق	٦٠ ق
الأسبوع	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الإعداد البدني	٤٠%	٤٠%	٣٠%	٣٠%	٢٠%	١٠%
الإعداد المهاري	٩٠ ق	٩٠ ق	٧٠ ق	٧٠ ق	٨٠ ق	٩٠ ق
الإعداد البدني	٦٠%	٦٠%	٤٥%	٤٥%	٣٠%	١٥%
الإعداد المهاري	٩٠ ق	٩٠ ق	١٠٥ ق	١٠٥ ق	١٢٠ ق	١٣٥ ق

**الدراسة الأساسية :**

**القياسات القبليّة :**

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث يوم

**تطبيق البرنامج :**

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث في الفترة من

٢٠١٩-١٢-٣ حتى يوم ٢٠٢٠-٣-٣

**القياسات البعدية :**

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس شروط وأدوات القياس القبلي

في الفترة ٢٠٢٠-٣-٧ وحتى ٢٠٢٠-٣-٨

## المعالجات الاحصائية :

تم الاستعانة بالبرنامج الاحصائي STATISTICA وذلك من أجل الحصول على المعالجات الاحصائية الآتية :

- الوسيط - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (ت) - النسبة المئوية لمعدل التغير - الفروق بين المتوسطات - معامل ارتباط بيرسون .

## عرض النتائج :

### جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية (ن=٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات	
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
دال	٣,٦٨	%١٧,٣٤	٣,٠٠	٤,٤٦	٢٠,٣٠	٤,٣٦	١٧,٣٠	درجة	الرشاقة	
دال	٣,٠٦	%٤٩,٦٢	٣,٣٥	٣,٥٠	١٠,١٠	٦,٣٦	٦,٧٥	سم	المرونة	
دال	٣,٣٨	%٢٥,٣٩	٨,٠٠	٩,٩٨	٣٩,٥٠	٨,١٢	٣١,٥٠	درجة	توازن	
دال	٣,٣٢	%٣٥,١٨	٠,٩٥	١,١٨	٣,٦٥	٠,٨٦	٢,٧٠	درجة	Changment de paids	مستوى الأداء المهارى
دال	٣,٩٠	%٢٥,٠٠	٠,٦٥	٠,٩٦	٣,٢٥	٠,٥٩	٢,٦٠	درجة	Sissonne	
دال	٣,٩٠	٣٥,١٨ %	٠,٩٥	١,١٨	٣,٦٥	٠,٨٦	٢,٧٠	درجة	Gete enterlace	
دال	٣,٩٠	٢٥,٠٠ %	٠,٦٥	٠,٩٦	٣,٢٥	٠,٥٩	٢,٦٠	درجة	glissad	

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٧٢٩

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للبرنامج التدريبي قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث .

### مناقشة النتائج :

من خلال عرض نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث التي تم التوصل إليها والاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية قامت الباحثة بتحليل ومناقشة النتائج في ضوء فروض البحث الآتية :

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي "

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للبرنامج التدريبي قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٣,٩٠-٣,٠٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) والتي تساوى (١,٧٢٩) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث .

ويوضح جدول (٥) أن المتغيرات قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت في اتجاه القياسات البعدية، وترجع الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن في المتغيرات قيد البحث إلى التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التايبو والذي يحتوي على تدريبات مختلفة تهدف إلى تنمية القدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن ، كما تعزو الباحثة نسب التحسن

الي وجود تدريبات بأسلوب مختلف (التايبو) مما ادي الي زيادة دافعية الطالبات في بذل المزيد من الجهد و استخدام أسلوب التايبو عمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة مما أدى إلى تحسن الجانب المهارى .

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع دراسة كلاً من " سيدة على عبد العال " (٢٠١٠م) (٥) و دراسة " عالية عادل شمس الدين " (٢٠٠٤) (٨) ودراسة " على تكين ، عمرة أكورا ، جولكان تكين ، مليح جليشر " (٢٠١٨م) (٩) و دراسة " جاسمينا مستيداناغيتش ، بويان يورغيتش ، بوريسلاف تشيكوفيتش " (٢٠١٤م) (١١) .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه " شيماء جمال الدين " (٢٠١٤م) بأن تدريب تايبو يعمل على تحسين لياقة الجسم ومستوى الأداء المهارى لأنه يعتبر برنامجاً متكاملًا للياقة البدنية . (٢٥٢:٦)

كما تعزو الباحثة ايضا وصول لاعبي المجموعة التجريبية الي مستوي تحسن كبير فى المتغيرات قيد البحث الي مرونة البرنامج المقترح حيث ساهمت مرونة البرنامج بشكل كبير في جذب العينة قيد البحث وتحفيزهم علي الاستمرارية في عملية التدريب وهذا ما يتفق مع ما ذكره بسطويسي أحمد (٢٠٠٠م)(١٣٠:١) حيث ان مرونة البرنامج لها الاثر الاكبر في جذب اللاعبين علي الاستمرارية في عملية التدريب من اجل الوصول الي الهدف المنشود، ومن هنا نجد ان الفرض الأول قد تحقق والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية و ومستوي الاداء المهاري لدي طالبات الفرقة الاولى قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

## الاستنتاجات والتوصيات :

### الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وأهدافه وفي ضوء المعالجات الإحصائية التي استخدمتها الباحثة في معالجة البيانات التي قامت الباحثة بجمعها استخلصت الباحثة الاستنتاجات الآتية :

- من خلال النتائج وجدت الباحثة ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للبرنامج التدريبي قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) .
- كما أثرت تدريبات التايبو المستخدمة في البرنامج التدريبي في تنمية المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى ويظهر ذلك من خلال معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

### التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة ، توصي الباحثة بما يلي :

- استخدام تدريبات التايبو في دروس التعبير الحركى لما لها من تأثير فعال في تحسين المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى .
- الاهتمام بإجراء دراسات أخرى في مختلف الرياضات لما لها من تأثير إيجابى على المستوى البدنى ومستوى الأداء المهارى .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مراحل سنية مختلفة مع تغيير المهارات بما يتلائم مع المرحلة السنية وعلى مختلف المراحل الدراسية .
- الاهتمام باستخدام طرق وأساليب تعليم وتدريب جديدة وشيقة لجذب أنتباه الطالبات لكسر حاجز الملل خلال تدريس المقررات الدراسية .

## أولاً : المراجع العربية :

- ١- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢- بيير مشو : تاريخ الباليه ، ترجمة مجدى فريد وتقدير أشرف النويرى ، وكالة الصحافة العربية ، الجيزة ، ٢٠١٨م .
- ٣- جمال محمد علاء الدين : الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني والمهارى ، ناهد أنور الصباغ ، والخططى للرياضيين ، الاسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، ٢٠٠٧م .
- ٤- ريسان خريبط عبد : التخطيط للتدريب الرياضي ، موسوعة التدريب الرياضي ، الجزء الرابع ، القاهرة ، ٢٠١٧م.
- ٥- سيدة على عبد العال : " تأثير تدريبات التايبو Tae - Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات فى الباليه " بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، المجلد ٢٠١٠ ، العدد ٣٢ ج٢ ص . ٣٨٢-٤١٧ .
- ٦- شيماء جمال الدين جعفر : " تأثير برنامج تمارين تاي بو على بعض قدرات الربط وتعلم بعض مهارات الجمباز الأرضي " بحث منشور ، مجلة أسبوط للعلوم الرياضية والفنون ، المجلد ١١٤ ، العدد الاول ، ٢٠١٤ ، ص ٢٥٢-٢٦٧ .
- ٧- صفية احمد محي الدين : الباليه والرقص الحديث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، سامية ربيع محمد ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- ٨- عالية عادل شمس الدين : " تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء فى الرقص الرقص الحديث

" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية،  
جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ٩- A Tekin, Aykora, E., Tekin, G., & Clair, M. : " The Physical Motoric and Psychosocial Outcomes of Tae-Bo Program in University Female Students " International Conference of Sport Science- AESA, (٢), ٤(٢٠١٨).
- ١٠- Billy blanks : The Tae-Bo Way, Random House Audio, calanofrya , ١٩٩٩ .
- ١١- Jasmina Mustedanagi, Bojan Jorgić, Borislav Cicović : " EFFECTS OF TAE BO AEROBIC TRAINING PROGRAM ON THE FITNESS ABILITIES OF YOUNG WOMEN" Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport, Vol. ١٢, No ١, ٢٠١٤, ٤١-٤٩.
- ١٢- Muftic Mirsad, Jankovic Slavica, Kapetanovic : " Influence of Tae Bo exercise on quality of life in women with osteoporosis". Acta Medica Saliniana, ٤٨ (٢٠١٨), ١; ٤٠-٤٥  
doi:١٠,٥٤٥٧/٤٥٦  
(meunarodna recenzija, clanak, strucni)
- ١٣- Silviu Andrei Badea : TAE BO – Form of Gym, Editura Lumen, Asociatia Lumen, ٢٠١٧.
- ١٤ TURGUT, Mine; METiN, Serkan Necati : " Effect of Tae-bo Exercises Implemented on Sedentary Women, on Some Physical and Physiological Parameters" Romanian Journal for Multidimensional Education , Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala ,Vol. ١١ Issue ٤, p٢٧٨-٢٨٧, ١١p, ٢٠١٩.

## مستخلص البحث

### ” تأثير استخدام التايبوعلي بعض المتغيرات البدنيه و مستوى الأداء المهاري في الباليه ”

يهدف هذا البحث إلى : معرفة تأثيره التايبو علي :

- بعض المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث .
- مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، ويشمل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية للعام الدراسي ٢٠١٩م/٢٠٢٠م بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف وبلغ عددهم (١٧٠) طالبة وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية وبلغ عددهم (٣٢) طالبة ، وتم اختيار عدد (١٢) طالبة بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية .

وأشارت أهم النتائج إلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للبرنامج التدريبي قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- هناك تحسن واضح في مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث وذلك ناتج عن البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه .

## Abstract

### **"The effect of using the taboo on some physical variables and the level of skillful performance in ballet"**

**This research aims to: Find out the effect Taibo has on:**

- Some physical variables of the sample in question.
- The skill level of the sample in question.

The researcher used the experimental approach using the experimental design of one experimental group using the two measurements (tribal - post) for the group due to its suitability to the nature of the research, and the research community includes students of the second year of the academic year ٢٠١٩ AD / ٢٠٢٠ AD at the Faculty of Physical Education Beni Suf University and their number (١٧٠) students was chosen The basic research sample by the intentional method of the second year students and their number reached (٣٢) students, and a number (١٢) students were chosen in order to conduct the exploratory study from the research community and from outside the core sample.

**The most important results indicated:**

- There are statistically significant differences between the pre and post mean averages of the experimental group in the physical variables and the skill level performance of the training program under consideration and in favor of the post measurement.

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences  
(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

- **There is a clear improvement in the level of physical abilities and the level of skill performance of the sample in question, as a result of the training program that was applied.**