

تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض

المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة

م.د رشا طالب ذياب

جامعة ديالى – كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

تعتبر تدريبات التايبو Tae-Bo أسلوب جديد من أساليب التدريبات الهوائية التي تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية للفرد، وتمثل القدرات البدنية الخاصة وتنميتها أحد الموضوعات في مجال علم التدريب بصفة عامة وكل نشاط من الأنشطة الرياضية بصفة خاصة، وذلك لارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوى الأداء المهارى لكل رياضة. ويهدف البحث الى :-

- 1- تطبيق تمرينات التايبو على لاعبي فرق الشباب بكرة السلة.
 - 2- التعرف على تأثير التمرينات في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.
- فرض البحث:-

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير تدريبات التايبو في الاختبارات القبلية عنها في البعدية عند تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة.

أما الباب الثاني فقد تضمن على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والمرتبطة بالبحث .

أما الباب الثالث فقد تضمن على منهج البحث إذ تم استخدام المنهج التجريبي على عينة من لاعبي نادي صليخ البالغ عددهم (١٤) لاعب واستخدام الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث فضلاً عن الوسائل الاحصائية .

أما الباب الرابع فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج عن طريق الجداول البيانية .

والباب الخامس تضمن الاستنتاجات والتوصيات.

أما الاستنتاجات فهي:-

١- تدريبات التايبو Tae-Bo المستخدمة أثرت تأثيرا ايجابيا على تحسن القدرات البدنية الخاصة بالبحث والمتمثلة في (القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن).

٢- تدريبات التايبو Tae-Bo المستخدمة أثرت تأثيرا ايجابيا على تحسن المهارات الهجومية المركبة قيد البحث الخاصة في لعبة كرة السلة.

٣- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدلي في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدلي.

٤- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدلي.

اما التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وإجراءاته وفي حدود عينة البحث واستنادا إلى ما وصلت اليه الباحثة من نتائج خلال دراستها توصى بما يلي :-

١ - استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo كإحماء في بداية محاضرات المواد العملية بالكلية بصفة عامة وذلك لما له من تأثير كبير على تهيئة الجسم للعمل نظرا لطبيعة حركاته المشوقة والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وخاصة العضلات الكبيرة كالرجلين والذراعين والجذع .

٢ - إجراء دراسات لمقارنة تأثير برنامج تدريبات التايبو Tae-Bo برامج التدريب الأخرى.

Impact training Altaabo in developing the capacity and muscle balance and some offensive skills composite basketball

D. Rasha student Diab

Diyala University - Faculty of Physical Education

Arabic

The training Altaabo Tae-Bo a new method of aerobic exercises that work on the development and improvement of the elements of fitness and competence physiological individual, and represents the physical abilities and develop their own one of the topics in the field of training in general and all the activity of sports activities, in particular, to its close association with the process of development motor skills and the level of performance skills for each sport. The research aims to: -

- 1 - the application of exercises Altaabo players on youth basketball teams.
- 2 - Identify the effect of exercise in the development of muscle power, balance, and some offensive skills, the vehicle when the young players basketball.

Find imposition: -

- 1 - There are significant differences in the impact of training Altaabo in the tests reported in the tribal dimensional in the development of muscle power, balance, and some offensive skills of the vehicle.

The second section was included on the theoretical studies and studies of similar and related research.

The third chapter was included on the research methodology was used as the experimental method on a sample of the players Salikh's Club (14) player and the use of equipment and tools used in the research as well as statistical methods.

Part IV has included display, analyze and discuss the results through charts.

And Part V include conclusions and recommendations.

The conclusions were: -

1 - Altaabo exercises Tae-Bo used impacted positively on the improvement of physical capacities of research and in (the ability of the muscular arms and legs balance).

2 - Altaabo exercises Tae-Bo used impacted positively on the improvement of offensive skills of the vehicle in question in the game of basketball.

3 - There are significant differences between measurements Alqublyualbadylaana search in physical capacities under consideration for the post test measurement.

4 - There are significant differences between the two sets of measurements Alqublyualbady experimental and control variables in the skill under consideration for the post test measurement.

5-2 Recommendations:

In light of the objectives of the research and procedures and within the research sample and based on what came to him from the results of the researcher through the study recommends the following: -

1 - Use Altaabo exercises Tae-Bo Kahme at the beginning of the process the college lecture materials in general, and that because of its significant impact on the creation of the body to work due to the nature of the movements interesting and involving all parts of the body, especially the large muscles Kalrgelen, arms and trunk.

2 - Conducting studies to compare the effect of program exercises Tae-Bo Altaabo other training programs.

الباب الاول

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يسود العالم الآن نهضة علمية فى مجالات البحث العلمى ، فالتقدم العلمى هو السمة المميزة للعصر الحالى ، ويرجع التقدم والتطور الذى نلاحظه اليوم فى المجال الرياضى انعكاساً للتقدم التكنولوجى وذلك نتيجة لاستخدام الأساليب العلمية الحديثة فى مجال التدريب الرياضى.

والتدريب الرياضى بصوره المتعدده أصبح مجالاً للتنافس وعملية لها دورها الهام فى المجتمعات المعاصرة حيث أنه الوسيلة الأساسية التى تعمل على تنمية متطلبات النشاط الرياضى وتطويره، بما يتناسب وتحقيق الأهداف. والتدريبات الهوائية تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد ، وهى تتطلب كميات كبيرة من الأوكسجين لفترات طويلة بحيث تدفع الجسم إلى تحسين الأجهزة المسؤولة عن نقل الأوكسجين وبالتالي تزداد كفاءة وقدرة تحمل القلب والأوعية الدموية عن طريق زيادة معدل ضربات القلب بفترة ممتدة من الوقت ، وتؤدى هذه التدريبات على أنغام الموسيقى فى عمل دائم لا يتوقف بالإضافة إلى ذلك فإن هذه التدريبات تستهلك السرعات الحرارية بصورة أسرع وبمجهود أقل من أنواع التدريبات الأخرى

وتعتبر تدريبات التايبو Tae-Bo أسلوب جديد من أساليب التدريبات الهوائية التى تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية للفرد ، وتمثل القدرات البدنية الخاصة وتنميتها أحد الموضوعات فى مجال علم التدريب بصفة عامة وكل نشاط من الأنشطة الرياضية بصفة خاصة ، وذلك لارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوى الأداء المهارى لكل رياضة .

إن لعبة كرة السلة تعد واحدة من الالعاب الفرقية التى تتميز بالاثارة والحماس لدى اللاعبين والمشاهدين ونظراً لصعوبة متطلباتها فإنه على اللاعبين ابراز قدراتهم المهارية العالية والكفاءة البدنية بصورة مستمرة وذلك لضمان التحول السريع

والمستمر من حالة الدفاع الى الهجوم وبالعكس، ويضمن إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً ومن ثم امكانية الوصول الى سلة الفريق المنافس وإداء هجوم ناجح ليتكلم بتسجيل النقاط، إذ يتطلب ذلك تمرينات تؤدي بوسائل وأساليب تدريبية ملائمة لاحداث هذا التطور. إضافة الى انها تتطلب مستوى عالي من القدرة والتوازن و يظهر ذلك واضحاً في مواقف اللعب المختلفة، مما أدى الى ظهور نظريات وتدريبات حديثة منها تدريبات التايبو، وبهذا فان استخدام هذه التدريبات سوف يحدث تطور في الجانب البدني والمهاري للاعب .

وتكمن أهمية البحث من جراء تنفيذ تدريبات التايبو سيدفع الى تحقيق مستويات ادائية عالية و تطور مستوى لاعبي كرة السلة بدنياً ومهارياً ومراقبة تطور امكانياته ليكون بمستوى عالٍ.

٢-١ مشكلة البحث :

تعد القدرات البدنية الخاصة من الدعائم الأساسية الهامة لمساعدة لاعبي كرة السلة على أداء المهارات الخاصة بالعبة إذ تختلف درجات صعوبتها باختلاف متطلبات كل مهارة على حدة من صفات بدنية خاصة لهذه المهارات . وقد وجدت الباحثة من خلال الاستعانة بأراء المدربين والخبراء هناك انخفاض ملحوظ في المستوى المهاري للجملة الحركية عند إداء المهارات الهجومية المركبة الخاصة بلعبة كرة السلة وقد يرجع ذلك إلى انخفاض مستوى القدرات البدنية الخاصة والتي تؤثر بدورها على مستوى الأداء المهاري. الأمر الذي دعا الباحثة إلى محاولة استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo للتعرف على تأثيره على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الهجومية المركبة لدى لاعبي كرة السلة.

٣-١ أهداف البحث :

- ١- تطبيق تمرينات التايبو على لاعبي فرق الشباب بكرة السلة.
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

١-٤ فرض البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير تدريبات التايبو في الاختبارات القبلية عنها في البعدية عند تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي نادي صليخ للشباب بكرة السلة والبالغ عددهم (١٤ لاعب).

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٢-٢-٢ ولغاية ٢٠١٢-٥-٢.

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة لنادي صليخ في محافظة بغداد.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ مفهوم التايبو^(١)

يشير المجلس الأمريكي للتدريب الرياضي American Council on Exercise, (1999) أن تدريبات التايبو Tae - Bo تعتبر من أنظمة التدريب الحديثة وهي أنسب تلك الأنظمة التدريبية لتنمية التوافق العصبي العضلي والقدرة العضلية والتوازن .

ويضيف إلى أن تدريبات التايبو أصبحت تستخدم على نطاق واسع ، حيث استطاعت أن تحل محل جهاز الخطو والدراجات الثابتة داخل (صالات الجيم) وذلك لسهولة استخدامها وممارستها عن طريق شرائط الفيديو ، بالإضافة إلى أنها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنوع حركي رائع ومتعدد يعمل على تحسين القوة العضلية والمرونة وسرعة رد الفعل ، وأيضاً يحسن بصورة كبيرة التوازن و التوافق العصبي العضلي.

^١ - الانترنت

ويعتبر بيلي بلانكس, Billy Blanks لاعب الكاراتيه هو صاحب السبق في ابتكار تدريبات التايبو Tae - Bo عام (١٩٧٥) ، وقد أخذت هذه التدريبات في الانتشار تدريجياً حتى أصبحت الآن من أكثر الأنظمة التدريبية شعبية في الولايات المتحدة الأمريكية وفي العديد من دول العالم ، حيث يمارسها الجميع على اختلاف أنواعهم وأعمارهم وحالاتهم التدريبية .

وتدريبات التايبو Tae - Bo هي مزيج من فنون عديدة أهمها الملاكمة والتايكوندو والرقص الهوائي ، ولكنها تعتمد في الأساس على الملاكمة الحرة (Shadow boxing)، وكلمة Tae تعني الرجل أو القدم باللغة الكورية ويقصد بها الضربات أو الحركات التي تؤدي بالجزء السفلي من الجسم ، وكلمة Bo تأتي من كلمة ملاكمة أو ملاكم ويقصد بها الجزء العلوي من الجسم مما يعني التكامل في الأداء بين حركات الطرف العلوي والسفلي .

ويتفق كل من بيلي بلانكس(1999) Billy Blanks ، ريكسون وآخرون et al. (2006) Rixon, على أن تدريبات التايبو Tae-Bo تتكون من مجموعة من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية مع إضافة حركات للقدمين مستوحاة من التايكوندو ، الكاراتيه لتحسن الجزء السفلي من الجسم وحركات الذراعين مستوحاة من الملاكمة لتحسين الجزء العلوي من الجسم ، ولمزيد من التشويق والإثارة وزيادة فاعلية التدريب يتم الاستعانة بالموسيقى مع اقترانها ببعض حركات الايروبيكس الخفيفة لزيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وتحسن بعض عناصر اللياقة البدنية والتدريبات الهوائية تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد ، وهي تتطلب كميات كبيرة من الأكسجين لفترات طويلة بحيث تدفع الجسم إلى تحسين الأجهزة المسؤولة عن نقل الأكسجين وبالتالي تزداد كفاءة وقدرة تحمل القلب والأوعية الدموية عن طريق زيادة معدل ضربات القلب بفترة ممتدة من الوقت ، وتؤدي هذه التدريبات على أنغام الموسيقى في عمل دائم لا يتوقف بالإضافة إلى ذلك فإن هذه التدريبات تستهلك السعرات الحرارية بصورة أسرع وبمجهود أقل من أنواع التدريبات الأخرى ، ولذلك فإن ممارسة التدريبات الهوائية مع التغذية الصحيحة تنقص من حجم

الأنسجة الدهنية مع تقوية الأنسجة العضلية. ويشير تيبول وبريك-Te Brake & poel (2002) أن تدريبات التايبو Tae-Bo تعتبر أسلوب حديث لبرنامج لياقة كامل تتم في مناخ يمتاز بالرضا والسعادة ويعتبر الهدف الرئيسي من هذه التدريبات هي تحسين اللياقة البدنية و الوظيفية لممارسيها).

٢-١-٢ القدرة العضلية:

تعرف القدرة بانها "المعدل الذي يتم به الشغل بالنسبة للزمن " وغالبا ما يرافق مفهوم الشغل العمل ضد الجاذبية والمسافة محدودة^(٢).

ويشار الى القوة المميزة بالسرعة بالقدرة العضلية وتعرف بانها "المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة"^(٣). وتعرف القدرة اللاهوائية: (ANP) اعلى معدل يحدث عند انتاج الطاقة او الشغل دون اية مساهمة او تأثير للطاقة الهوائية^(٤).

أن القدرة العضلية تتطلب المزج بين مكوني القوة العضلية والسرعة. والدارس المتخصص في مجال التربية البدنية يعلم جيدا هذه الحقيقة ، حيث أشارت إليها كتابات معظم رواد هذا المجال من أمثال مك كلوي وبارو ومك جي وكلاارك وغيرهم ، فمثلا يعضد لارسون ويوكم هذا الرأي بقولهما أن الشخص ذا القدرة يمتلك :^(٥)

١- درجة عالية من القوة العضلية.

٢- درجة عالية من السرعة

٣- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية.

٢-١-٢-١ خصائص القدرة العضلية :^(٦)

• الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الالياف

العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.

^٢ - طلحة حسام الدين واخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي: (ط١، مركز الكتاب للنشر، مدينة نصر، ١٩٩٧)، ص٦٤.

^٣ - امر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية ، منشأة الناشر للمعارف ، ١٩٩٨م)، ص٨٩.

^٤ - ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي -الاسس الفسيولوجية، (ط١، دار الفكر العربي، القاهرة)، ١٩٩٧م، ص١٣٣

^٥ - امر الله أحمد البساطي؛ مصدر سبق ذكره، ص٩١.

^٦ - طلحة حسام الدين واخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص٦٦.

• سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، اذ تنقبض العضلة او المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

• يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية الى ثانية واحدة.

٢-٢-١-٢ العوامل المؤثرة في القدرة العضلية: (٧)

١- فترة الانقباض العضلي .

٢- زيادة حجم الالياف العضلية.

٣- وضع العضلة قبل الانقباض العضلي و يساهم في تعب العضلة

أ- مسببات عصبية .

ب- عدم كفاية الانسجة العاملة .

ج- هناك علاقة للتعب العضلي بنوع النسيج الرابط و مستوى التقاء هذا النسيج بالعضلة .

٢-١-٣ مفهوم التوازن :

يعرف التوازن بانه " قابلية الفرد على حفظ مركز ثقل جسمه فوق قاعدة الارتكاز وعدم السقوط " اما (كيورتن) فيعرفه " امكانية الفرد للتحكم في المقدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء باستخدام البصر او بدونه وذلك عضليا وعصيبيا. (٨)

ومن الناحية البيوميكانيكية فان التوازن يحدث عندما يمر المحور العمودي للجسم على مركز ثقل الجسم وتتساوى القوى المؤثرة في الجسم بحيث تكون صفرا في محصلتها .

وترى الباحثة ان التوازن هو امكانية اصدار نشاط عضلي بتحكم عصبي للحفاظ على وضع الجسم في حالة تشريحية مستقرة .

^٧ - طلحة حسام الدين واخرون؛ المصدر السابق، ص٦٧.

^٨ - هاشم عدنان الكيلاني؛ الاسس الفسيولوجيا للتدريبات الرياضية: ط١ (الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠ م) ، ص١٧١.

٢-١-٣-١ انواع التوازن: (٩)

من الناحية الفيزيائية يقسم التوازن الى (توازن مستقر وقلق ومستمر) . اما من ناحية الاختبارات والقياس فقد حدد للتوازن نوعين من الاختبارات وتؤدى بالشكل التالي :

١. التوازن الثابت .

٢. التوازن المتحرك .

ويعني التوازن الثابت " الحفاظ على وضع الجسم في حالة ثبات كالوقوف على قدم واحدة " اما التوازن المتحرك فيعني " الحفاظ على مركز ثقل الجسم فوق قاعدة ارتكاز متحركة" .

٢-١-٣-٢ العوامل المؤثرة في التوازن: (١٠)

لقد حددت المصادر وكنتيجة للدراسات والبحوث التي اجريت بعض العوامل المؤثرة في اختبارات التوازن وقد اعدھا (محمد صبحي حسانين ١٩٨٧) بالشكل الاتي .

- تواجد مركز ثقل الجسم .

- مساحة قاعدة الارتكاز .

- وزن الجسم .

- الاحتكاك بالسطح .

- وجود مواقع الاجزاء .

- العوامل النفسية .

- العوامل الفسيولوجية .

٢-١-٤- المهارات الهجومية المركبة :

المهارات المركبة هي تلك المهارات التي تتكون من ارتباط أو دمج مهارتين أو أكثر أي تتكون من وحدتين حركيتين أو أكثر وتؤدى بشكل مركب حيث يتطلب من

^٩ - عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م، ص٨٥.

^{١٠} - محمد صبحي حسانين؛ مصدر سبق ذكره، ص٩٠.

اللاعبين عند إداؤها القيام بحركات في سلسلة متعاقبة و مترابطة بشكل مركب ،
وتحتاج الى وقت أطول ومجهود أكبر عند الاداء أكثر من المهارات الفردية .^(١١)
والمثال على ذلك الطبطة والمناولة ، الطبطة والتهديف ، الاستلام والطبطة
والتهديف وهكذا

لهذا وجب على مدربي كرة السلة أن يكونوا ملزمين بتهيئة الاجواء المناسبة التي
تساعد اللاعبين في تطوير قدراتهم على التصرف الصحيح عند إداائهم للمهارات
المركبة ، حيث يتم (تعليمهم كيفية إداء كل مهارة على حده حد الاتقان ومن ثم ربط
هذه المهارات بعضها ببعض بشكل سليم لتصبح مركبة ، كما يجب اختيار ووضع
التدريبات المتنوعة التي تعمل على تحقيق مهارات اللعبة المركبة وبشكل مطابق لما
يحدث في المباراة ، هذا من جانب ومن جانب آخر وضع اللاعبين في موضع
الاختبار في مباراة حقيقية وبصورة تدريبية لمعرفة مدى استفادتهم من هذه
التدريبات).^(١٢)

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة

تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات Tae-Bo على القدرات البدنية
الخاصة ومستوى الأداء المهارى لجهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع
أهداف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح باستخدام تدريبات التايبو لمعرفة تأثيره
على-

١- القدرات البدنية الخاصة بجهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع (القوة العضلية -
المرونة - الرشاقة - التوافق) .

٢ - مستوى الأداء المهارى على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع (مهارة
"طلوع تعلق على البار العلوى بالمرجحة فتحا للارتكاز الخلفى على البار السفلى

^{١١} - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر
العربي ، ١٩٨٧م ، ص ٤٥-٤٦ .

^{١٢} - محمد حسن أبو عبيه ؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة بأعمار (١٦-١٧)
سنة ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٥ ، ص ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥، ٧٦، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤، ٨٥، ٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ٩١، ٩٢، ٩٣، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٨، ٩٩، ١٠٠، ١٠١، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٤، ١٠٥، ١٠٦، ١٠٧، ١٠٨، ١٠٩، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١١٦، ١١٧، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢١، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤، ١٢٥، ١٢٦، ١٢٧، ١٢٨، ١٢٩، ١٣٠، ١٣١، ١٣٢، ١٣٣، ١٣٤، ١٣٥، ١٣٦، ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، ١٤١، ١٤٢، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٥، ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٤٩، ١٥٠، ١٥١، ١٥٢، ١٥٣، ١٥٤، ١٥٥، ١٥٦، ١٥٧، ١٥٨، ١٥٩، ١٦٠، ١٦١، ١٦٢، ١٦٣، ١٦٤، ١٦٥، ١٦٦، ١٦٧، ١٦٨، ١٦٩، ١٧٠، ١٧١، ١٧٢، ١٧٣، ١٧٤، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٧، ١٧٨، ١٧٩، ١٨٠، ١٨١، ١٨٢، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩١، ١٩٢، ١٩٣، ١٩٤، ١٩٥، ١٩٦، ١٩٧، ١٩٨، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٠٥، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢١٠، ٢١١، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢١٧، ٢١٨، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٣، ٢٢٤، ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٤، ٢٣٥، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٥، ٢٤٦، ٢٤٧، ٢٤٨، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٥٤، ٢٥٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٢٦١، ٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٤، ٢٦٥، ٢٦٦، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٦٩، ٢٧٠، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٣، ٢٧٤، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٧٩، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤، ٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩٠، ٢٩١، ٢٩٢، ٢٩٣، ٢٩٤، ٢٩٥، ٢٩٦، ٢٩٧، ٢٩٨، ٢٩٩، ٣٠٠، ٣٠١، ٣٠٢، ٣٠٣، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٦، ٣٠٧، ٣٠٨، ٣٠٩، ٣١٠، ٣١١، ٣١٢، ٣١٣، ٣١٤، ٣١٥، ٣١٦، ٣١٧، ٣١٨، ٣١٩، ٣٢٠، ٣٢١، ٣٢٢، ٣٢٣، ٣٢٤، ٣٢٥، ٣٢٦، ٣٢٧، ٣٢٨، ٣٢٩، ٣٣٠، ٣٣١، ٣٣٢، ٣٣٣، ٣٣٤، ٣٣٥، ٣٣٦، ٣٣٧، ٣٣٨، ٣٣٩، ٣٤٠، ٣٤١، ٣٤٢، ٣٤٣، ٣٤٤، ٣٤٥، ٣٤٦، ٣٤٧، ٣٤٨، ٣٤٩، ٣٥٠، ٣٥١، ٣٥٢، ٣٥٣، ٣٥٤، ٣٥٥، ٣٥٦، ٣٥٧، ٣٥٨، ٣٥٩، ٣٦٠، ٣٦١، ٣٦٢، ٣٦٣، ٣٦٤، ٣٦٥، ٣٦٦، ٣٦٧، ٣٦٨، ٣٦٩، ٣٧٠، ٣٧١، ٣٧٢، ٣٧٣، ٣٧٤، ٣٧٥، ٣٧٦، ٣٧٧، ٣٧٨، ٣٧٩، ٣٨٠، ٣٨١، ٣٨٢، ٣٨٣، ٣٨٤، ٣٨٥، ٣٨٦، ٣٨٧، ٣٨٨، ٣٨٩، ٣٩٠، ٣٩١، ٣٩٢، ٣٩٣، ٣٩٤، ٣٩٥، ٣٩٦، ٣٩٧، ٣٩٨، ٣٩٩، ٤٠٠، ٤٠١، ٤٠٢، ٤٠٣، ٤٠٤، ٤٠٥، ٤٠٦، ٤٠٧، ٤٠٨، ٤٠٩، ٤١٠، ٤١١، ٤١٢، ٤١٣، ٤١٤، ٤١٥، ٤١٦، ٤١٧، ٤١٨، ٤١٩، ٤٢٠، ٤٢١، ٤٢٢، ٤٢٣، ٤٢٤، ٤٢٥، ٤٢٦، ٤٢٧، ٤٢٨، ٤٢٩، ٤٣٠، ٤٣١، ٤٣٢، ٤٣٣، ٤٣٤، ٤٣٥، ٤٣٦، ٤٣٧، ٤٣٨، ٤٣٩، ٤٤٠، ٤٤١، ٤٤٢، ٤٤٣، ٤٤٤، ٤٤٥، ٤٤٦، ٤٤٧، ٤٤٨، ٤٤٩، ٤٥٠، ٤٥١، ٤٥٢، ٤٥٣، ٤٥٤، ٤٥٥، ٤٥٦، ٤٥٧، ٤٥٨، ٤٥٩، ٤٦٠، ٤٦١، ٤٦٢، ٤٦٣، ٤٦٤، ٤٦٥، ٤٦٦، ٤٦٧، ٤٦٨، ٤٦٩، ٤٧٠، ٤٧١، ٤٧٢، ٤٧٣، ٤٧٤، ٤٧٥، ٤٧٦، ٤٧٧، ٤٧٨، ٤٧٩، ٤٨٠، ٤٨١، ٤٨٢، ٤٨٣، ٤٨٤، ٤٨٥، ٤٨٦، ٤٨٧، ٤٨٨، ٤٨٩، ٤٩٠، ٤٩١، ٤٩٢، ٤٩٣، ٤٩٤، ٤٩٥، ٤٩٦، ٤٩٧، ٤٩٨، ٤٩٩، ٥٠٠، ٥٠١، ٥٠٢، ٥٠٣، ٥٠٤، ٥٠٥، ٥٠٦، ٥٠٧، ٥٠٨، ٥٠٩، ٥١٠، ٥١١، ٥١٢، ٥١٣، ٥١٤، ٥١٥، ٥١٦، ٥١٧، ٥١٨، ٥١٩، ٥٢٠، ٥٢١، ٥٢٢، ٥٢٣، ٥٢٤، ٥٢٥، ٥٢٦، ٥٢٧، ٥٢٨، ٥٢٩، ٥٣٠، ٥٣١، ٥٣٢، ٥٣٣، ٥٣٤، ٥٣٥، ٥٣٦، ٥٣٧، ٥٣٨، ٥٣٩، ٥٤٠، ٥٤١، ٥٤٢، ٥٤٣، ٥٤٤، ٥٤٥، ٥٤٦، ٥٤٧، ٥٤٨، ٥٤٩، ٥٥٠، ٥٥١، ٥٥٢، ٥٥٣، ٥٥٤، ٥٥٥، ٥٥٦، ٥٥٧، ٥٥٨، ٥٥٩، ٥٦٠، ٥٦١، ٥٦٢، ٥٦٣، ٥٦٤، ٥٦٥، ٥٦٦، ٥٦٧، ٥٦٨، ٥٦٩، ٥٧٠، ٥٧١، ٥٧٢، ٥٧٣، ٥٧٤، ٥٧٥، ٥٧٦، ٥٧٧، ٥٧٨، ٥٧٩، ٥٨٠، ٥٨١، ٥٨٢، ٥٨٣، ٥٨٤، ٥٨٥، ٥٨٦، ٥٨٧، ٥٨٨، ٥٨٩، ٥٩٠، ٥٩١، ٥٩٢، ٥٩٣، ٥٩٤، ٥٩٥، ٥٩٦، ٥٩٧، ٥٩٨، ٥٩٩، ٦٠٠، ٦٠١، ٦٠٢، ٦٠٣، ٦٠٤، ٦٠٥، ٦٠٦، ٦٠٧، ٦٠٨، ٦٠٩، ٦١٠، ٦١١، ٦١٢، ٦١٣، ٦١٤، ٦١٥، ٦١٦، ٦١٧، ٦١٨، ٦١٩، ٦٢٠، ٦٢١، ٦٢٢، ٦٢٣، ٦٢٤، ٦٢٥، ٦٢٦، ٦٢٧، ٦٢٨، ٦٢٩، ٦٣٠، ٦٣١، ٦٣٢، ٦٣٣، ٦٣٤، ٦٣٥، ٦٣٦، ٦٣٧، ٦٣٨، ٦٣٩، ٦٤٠، ٦٤١، ٦٤٢، ٦٤٣، ٦٤٤، ٦٤٥، ٦٤٦، ٦٤٧، ٦٤٨، ٦٤٩، ٦٥٠، ٦٥١، ٦٥٢، ٦٥٣، ٦٥٤، ٦٥٥، ٦٥٦، ٦٥٧، ٦٥٨، ٦٥٩، ٦٦٠، ٦٦١، ٦٦٢، ٦٦٣، ٦٦٤، ٦٦٥، ٦٦٦، ٦٦٧، ٦٦٨، ٦٦٩، ٦٧٠، ٦٧١، ٦٧٢، ٦٧٣، ٦٧٤، ٦٧٥، ٦٧٦، ٦٧٧، ٦٧٨، ٦٧٩، ٦٨٠، ٦٨١، ٦٨٢، ٦٨٣، ٦٨٤، ٦٨٥، ٦٨٦، ٦٨٧، ٦٨٨، ٦٨٩، ٦٩٠، ٦٩١، ٦٩٢، ٦٩٣، ٦٩٤، ٦٩٥، ٦٩٦، ٦٩٧، ٦٩٨، ٦٩٩، ٧٠٠، ٧٠١، ٧٠٢، ٧٠٣، ٧٠٤، ٧٠٥، ٧٠٦، ٧٠٧، ٧٠٨، ٧٠٩، ٧١٠، ٧١١، ٧١٢، ٧١٣، ٧١٤، ٧١٥، ٧١٦، ٧١٧، ٧١٨، ٧١٩، ٧٢٠، ٧٢١، ٧٢٢، ٧٢٣، ٧٢٤، ٧٢٥، ٧٢٦، ٧٢٧، ٧٢٨، ٧٢٩، ٧٣٠، ٧٣١، ٧٣٢، ٧٣٣، ٧٣٤، ٧٣٥، ٧٣٦، ٧٣٧، ٧٣٨، ٧٣٩، ٧٤٠، ٧٤١، ٧٤٢، ٧٤٣، ٧٤٤، ٧٤٥، ٧٤٦، ٧٤٧، ٧٤٨، ٧٤٩، ٧٥٠، ٧٥١، ٧٥٢، ٧٥٣، ٧٥٤، ٧٥٥، ٧٥٦، ٧٥٧، ٧٥٨، ٧٥٩، ٧٦٠، ٧٦١، ٧٦٢، ٧٦٣، ٧٦٤، ٧٦٥، ٧٦٦، ٧٦٧، ٧٦٨، ٧٦٩، ٧٧٠، ٧٧١، ٧٧٢، ٧٧٣، ٧٧٤، ٧٧٥، ٧٧٦، ٧٧٧، ٧٧٨، ٧٧٩، ٧٨٠، ٧٨١، ٧٨٢، ٧٨٣، ٧٨٤، ٧٨٥، ٧٨٦، ٧٨٧، ٧٨٨، ٧٨٩، ٧٩٠، ٧٩١، ٧٩٢، ٧٩٣، ٧٩٤، ٧٩٥، ٧٩٦، ٧٩٧، ٧٩٨، ٧٩٩، ٨٠٠، ٨٠١، ٨٠٢، ٨٠٣، ٨٠٤، ٨٠٥، ٨٠٦، ٨٠٧، ٨٠٨، ٨٠٩، ٨١٠، ٨١١، ٨١٢، ٨١٣، ٨١٤، ٨١٥، ٨١٦، ٨١٧، ٨١٨، ٨١٩، ٨٢٠، ٨٢١، ٨٢٢، ٨٢٣، ٨٢٤، ٨٢٥، ٨٢٦، ٨٢٧، ٨٢٨، ٨٢٩، ٨٣٠، ٨٣١، ٨٣٢، ٨٣٣، ٨٣٤، ٨٣٥، ٨٣٦، ٨٣٧، ٨٣٨، ٨٣٩، ٨٤٠، ٨٤١، ٨٤٢، ٨٤٣، ٨٤٤، ٨٤٥، ٨٤٦، ٨٤٧، ٨٤٨، ٨٤٩، ٨٥٠، ٨٥١، ٨٥٢، ٨٥٣، ٨٥٤، ٨٥٥، ٨٥٦، ٨٥٧، ٨٥٨، ٨٥٩، ٨٦٠، ٨٦١، ٨٦٢، ٨٦٣، ٨٦٤، ٨٦٥، ٨٦٦، ٨٦٧، ٨٦٨، ٨٦٩، ٨٧٠، ٨٧١، ٨٧٢، ٨٧٣، ٨٧٤، ٨٧٥، ٨٧٦، ٨٧٧، ٨٧٨، ٨٧٩، ٨٨٠، ٨٨١، ٨٨٢، ٨٨٣، ٨٨٤، ٨٨٥، ٨٨٦، ٨٨٧، ٨٨٨، ٨٨٩، ٨٩٠، ٨٩١، ٨٩٢، ٨٩٣، ٨٩٤، ٨٩٥، ٨٩٦، ٨٩٧، ٨٩٨، ٨٩٩، ٩٠٠، ٩٠١، ٩٠٢، ٩٠٣، ٩٠٤، ٩٠٥، ٩٠٦، ٩٠٧، ٩٠٨، ٩٠٩، ٩١٠، ٩١١، ٩١٢، ٩١٣، ٩١٤، ٩١٥، ٩١٦، ٩١٧، ٩١٨، ٩١٩، ٩٢٠، ٩٢١، ٩٢٢، ٩٢٣، ٩٢٤، ٩٢٥، ٩٢٦، ٩٢٧، ٩٢٨، ٩٢٩، ٩٣٠، ٩٣١، ٩٣٢، ٩٣٣، ٩٣٤، ٩٣٥، ٩٣٦، ٩٣٧، ٩٣٨، ٩٣٩، ٩٤٠، ٩٤١، ٩٤٢، ٩٤٣، ٩٤٤، ٩٤٥، ٩٤٦، ٩٤٧، ٩٤٨، ٩٤٩، ٩٥٠، ٩٥١، ٩٥٢، ٩٥٣، ٩٥٤، ٩٥٥، ٩٥٦، ٩٥٧، ٩٥٨، ٩٥٩، ٩٦٠، ٩٦١، ٩٦٢، ٩٦٣، ٩٦٤، ٩٦٥، ٩٦٦، ٩٦٧، ٩٦٨، ٩٦٩، ٩٧٠، ٩٧١، ٩٧٢، ٩٧٣، ٩٧٤، ٩٧٥، ٩٧٦، ٩٧٧، ٩٧٨، ٩٧٩، ٩٨٠، ٩٨١، ٩٨٢، ٩٨٣، ٩٨٤، ٩٨٥، ٩٨٦، ٩٨٧، ٩٨٨، ٩٨٩، ٩٩٠، ٩٩١، ٩٩٢، ٩٩٣، ٩٩٤، ٩٩٥، ٩٩٦، ٩٩٧، ٩٩٨، ٩٩٩، ١٠٠٠، ١٠٠١، ١٠٠٢، ١٠٠٣، ١٠٠٤، ١٠٠٥، ١٠٠٦، ١٠٠٧، ١٠٠٨، ١٠٠٩، ١٠١٠، ١٠١١، ١٠١٢، ١٠١٣، ١٠١٤، ١٠١٥، ١٠١٦، ١٠١٧، ١٠١٨، ١٠١٩، ١٠٢٠، ١٠٢١، ١٠٢٢، ١٠٢٣، ١٠٢٤، ١٠٢٥، ١٠٢٦، ١٠٢٧، ١٠٢٨، ١٠٢٩، ١٠٣٠، ١٠٣١، ١٠٣٢، ١٠٣٣، ١٠٣٤، ١٠٣٥، ١٠٣٦، ١٠٣٧، ١٠٣٨، ١٠٣٩، ١٠٤٠، ١٠٤١، ١٠٤٢، ١٠٤٣، ١٠٤٤، ١٠٤٥، ١٠٤٦، ١٠٤٧، ١٠٤٨، ١٠٤٩، ١٠٥٠، ١٠٥١، ١٠٥٢، ١٠٥٣، ١٠٥٤، ١٠٥٥، ١٠٥٦، ١٠٥٧، ١٠٥٨، ١٠٥٩، ١٠٦٠، ١٠٦١، ١٠٦٢، ١٠٦٣، ١٠٦٤، ١٠٦٥، ١٠٦٦، ١٠٦٧، ١٠٦٨، ١٠٦٩، ١٠٧٠، ١٠٧١، ١٠٧٢، ١٠٧٣، ١٠٧٤، ١٠٧٥، ١٠٧٦، ١٠٧٧، ١٠٧٨، ١٠٧٩، ١٠٨٠، ١٠٨١، ١٠٨٢، ١٠٨٣، ١٠٨٤، ١٠٨٥، ١٠٨٦، ١٠٨٧، ١٠٨٨، ١٠٨٩، ١٠٩٠، ١٠٩١، ١٠٩٢، ١٠٩٣، ١٠٩٤، ١٠٩٥، ١٠٩٦، ١٠٩٧، ١٠٩٨، ١٠٩٩، ١١٠٠، ١١٠١، ١١٠٢، ١١٠٣، ١١٠٤، ١١٠٥، ١١٠٦، ١١٠٧، ١١٠٨، ١١٠٩، ١١١٠، ١١١١، ١١١٢، ١١١٣، ١١١٤، ١١١٥، ١١١٦، ١١١٧، ١١١٨، ١١١٩، ١١٢٠، ١١٢١، ١١٢٢، ١١٢٣، ١١٢٤، ١١٢٥، ١١٢٦، ١١٢٧، ١١٢٨، ١١٢٩، ١١٣٠، ١١٣١، ١١٣٢، ١١٣٣، ١١٣٤، ١١٣٥، ١١٣٦، ١١٣٧، ١١٣٨، ١١٣٩، ١١٤٠، ١١٤١، ١١٤٢، ١١٤٣، ١١٤٤، ١١٤٥، ١١٤٦، ١١٤٧، ١١٤٨، ١١٤٩، ١١٥٠، ١١٥١، ١١٥٢، ١١٥٣، ١١٥٤، ١١٥٥، ١١٥٦، ١١٥٧، ١١٥٨، ١١٥٩، ١١٦٠، ١١٦١، ١١٦٢، ١١٦٣، ١١٦٤، ١١٦٥، ١١٦٦، ١١٦٧، ١١٦٨، ١١٦٩، ١١٧٠، ١١٧١، ١١٧٢، ١١٧٣، ١١٧٤، ١١٧٥، ١١٧٦، ١١٧٧، ١١٧٨، ١١٧٩، ١١٨٠، ١١٨١، ١١٨٢، ١١٨٣، ١١٨٤، ١١٨٥، ١١٨٦، ١١٨٧، ١١٨٨، ١١٨٩، ١١٩٠، ١١٩١، ١١٩٢، ١١٩٣، ١١٩٤، ١١٩٥، ١١٩٦، ١١٩٧، ١١٩٨، ١١٩٩، ١٢٠٠، ١٢٠١، ١٢٠٢، ١٢٠٣، ١٢٠٤، ١٢٠٥، ١٢٠٦، ١٢٠٧، ١٢٠٨، ١٢٠٩، ١٢١٠، ١٢١١، ١٢١٢، ١٢١٣، ١٢١٤، ١٢١٥، ١٢١٦، ١٢١٧، ١٢١٨، ١٢١٩، ١٢٢٠، ١٢٢١، ١٢٢٢، ١٢٢٣، ١٢٢٤، ١٢٢٥، ١٢٢٦، ١٢٢٧، ١٢٢٨، ١٢٢٩، ١٢٣٠، ١٢٣١، ١٢٣٢، ١٢٣٣، ١٢٣٤، ١٢٣٥، ١٢٣٦، ١٢٣٧، ١٢٣٨، ١٢٣٩، ١٢٤٠، ١٢٤١، ١٢٤٢، ١٢٤٣، ١٢٤٤، ١٢٤٥، ١٢٤٦، ١٢٤٧، ١٢٤٨، ١٢٤٩، ١٢٥٠، ١٢٥١، ١٢٥٢، ١٢٥٣، ١٢٥٤، ١٢٥٥، ١٢٥٦، ١٢٥٧، ١٢٥٨، ١٢٥٩، ١٢٦٠، ١٢٦١، ١٢٦٢، ١٢٦٣، ١٢٦٤، ١٢٦٥، ١٢٦٦، ١٢٦٧، ١٢٦٨، ١٢٦٩، ١٢٧٠، ١٢٧١، ١٢٧٢، ١٢٧٣، ١٢٧٤، ١٢٧٥، ١٢٧٦، ١٢٧٧، ١٢٧٨، ١٢٧٩، ١٢٨٠، ١٢٨١، ١٢٨٢، ١٢٨٣، ١٢٨٤، ١٢٨٥، ١٢٨٦، ١٢٨٧، ١٢٨٨، ١٢٨٩، ١٢٩٠، ١٢٩١، ١٢٩٢، ١٢٩٣، ١٢٩٤، ١٢٩٥، ١٢٩٦، ١٢٩٧، ١٢٩٨، ١٢٩٩، ١٣٠٠، ١٣٠١، ١٣٠٢، ١٣٠٣، ١٣٠٤، ١٣٠٥، ١٣٠٦، ١٣٠٧، ١٣٠٨، ١٣٠٩، ١٣١٠، ١٣١١، ١٣١٢، ١٣١٣، ١٣١٤، ١٣١٥، ١٣١٦، ١٣١٧، ١٣١٨، ١٣١٩، ١٣٢٠، ١٣٢١، ١٣٢٢، ١٣٢٣، ١٣٢٤، ١٣٢٥، ١٣٢٦، ١٣٢٧، ١٣٢٨، ١٣٢٩، ١٣٣٠، ١٣٣١، ١٣٣٢، ١٣٣٣، ١٣٣٤، ١٣٣٥، ١٣٣٦، ١٣٣٧، ١٣٣٨، ١٣٣٩، ١٣٤٠، ١٣٤١، ١٣٤٢، ١٣٤٣، ١٣٤٤، ١٣٤٥، ١٣٤٦، ١٣٤٧، ١٣٤٨، ١٣٤٩، ١٣٥٠، ١٣٥١، ١٣٥٢، ١٣٥٣، ١٣٥٤، ١٣٥٥، ١٣٥٦، ١٣٥٧، ١٣٥٨، ١٣٥٩، ١٣٦٠، ١٣٦١، ١٣٦٢، ١٣٦٣، ١٣٦٤، ١٣٦٥، ١٣٦٦، ١٣٦٧، ١٣٦٨، ١٣٦٩، ١٣٧٠، ١٣٧١، ١٣٧٢، ١٣٧٣، ١٣٧٤، ١٣٧٥، ١٣٧٦، ١٣٧٧، ١٣٧٨، ١٣٧٩، ١٣٨٠، ١٣٨١، ١٣٨٢، ١٣٨٣، ١٣٨٤، ١٣٨٥، ١٣٨٦، ١٣٨٧، ١٣٨٨، ١٣٨٩، ١٣٩٠، ١٣٩١، ١٣٩٢، ١٣٩٣، ١٣٩٤، ١٣٩٥، ١٣٩٦، ١٣٩٧،

بضم الرجلين " - مهارة "طلوع البطن على البار العلوى - "مهارة" من الاتزان على البار العلوى المرجحة خلفا لعمل دورة خلفية على البار السفلى HIPP circle - "مهارة" دورة خلفية من وضع الاتزان (مرجحة دائرية صغيرة خلفية) " - مهارة" دورة أمامية من وضع الركوب - " Front circle مهارة" من تعلق الرقود عمل - دورة خلفية على الركبتين للهبوط أمام البار السفلى ")

٣- معدل التغير بين القياسات البعدية والقبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في كل من القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لجهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع قيد البحث .

استنتاجات البحث:

١ - برنامج تدريبات التايبو Tae-Bo المقترح أثر تأثيرا ايجابيا على تحسن القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (القدرة العضلية للذراعين - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الظهر - قوة القبضة يمين - قوة القبضة شمال - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الذراعين - مرونة العمود الفقري (الكوبرى) - مرونة الفخذين - الرشاقة - التوافق

٢ - تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث أثر تأثيرا ايجابيا على تأخير التعب واستمرار أداء الطالبات وكذلك تحسين مستوى الأداء المهارى لجملة العارضتان مختلفتا الارتفاع

٣- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية(القدرة العضلية للذراعين - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الذراعين - مرونة العمود الفقري (الكوبرى) - التوافق) لصالح القياس البعدى ، بينما لا توجد فروق دالة احصائيا في القدرات البدنية الأخرى (قوة عضلات الظهر - قوة القبضة يمين - قوة القبضة شمال - قوة عضلات الرجلين - مرونة الفخذين - الرشاقة) .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث Research method :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة ومشكلة البحث ، باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الفردية الواحدة .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث Research sample :

اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي صليخ الرياضي لكرة السلة والبالغ عددهم (١٥) لاعب وتم استبعاد عدد (١) لاعب بسبب الإصابة وبذلك أصبح حجم العينة الفعلى (١٤) لاعب لاجراء التجربة عليهم.

٣-٣ الاجهزة والأدوات ووسائل البحث :

١ . شريط قياس :لقياس المسافات (بالسنتمتر)

٢ . كرة طبية (3كجم)

٣ . ساعة إيقاف : لقياس الأزمنة فى بعض الاختبارات (بالثانية)

٤ . حاسبة شخصية .

٥ . حاسبة لابتوب نوع (hp).

٦ . جهاز عرض داتا شو .

٧ . اقراص DVD لعرض التمرينات .

٨ . استمارة تسجيل البيانات الخاصة بأختبارات اللاعبين .

٩ . الاختبارات Tests

١ - اختبار رمى كرة طبية(٣كجم) لقياس القدرة العضلية للذراعين

٢ - الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

٣ - الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة لقياس التوازن الثابت .

٤ - اختبار التوازن متحرك .

٤-٣ التجربة الاستطلاعية : Discovery Studies

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية المتمثلة ب(٤) لاعبين من منتخب جامعة ديالى بكرة السلة وتم اختيارهم عمدياً وذلك فى ٢١-٢٢ / ٢ / ٢٠١٢ م وذلك للتعرف على

- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث
- مدى ملائمة تدريبات التايبو Tae-Bo لأفراد العينة بعد عرضها على الخبراء
- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التدريبات ومدى مناسبتها للتطبيق على عينة البحث
- التحقق من مدى كفاءة فريق العمل المساعد.

٥-٣ اختبارات القدرات البدنية المستخدمة:

١-٥-٣ اختبارات القدرة العضلية:

١-١-٥-٣ الوثب العريض من الثبات

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- الأدوات : أرض مستوية لأتعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الأرض خط للبداية.
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا و الذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما حتى يصل إلى مايشبه وضع البدء فى السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة فى محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة.
- التسجيل:
 - تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه
تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها
 - يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.
 - للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما
- ٣-٥-١-٢ اختبار رمي كرة طبية باليدين من خلف الرأس .**

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين . (القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت
 - الأدوات
 - كرة طبية بوزن ٣ كغم ، شريط قياس
 - طريقة الأداء
- يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم احتساب المسافة
- يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار خلف خط البداية وهو مسك الكرة باليدين والوقوف وظهره لشريط القياس أو منطقة الرمي
- . يمرجح المختبر ذراعية ويرمي بالكرة من خلف الظهر لأبعد مسافة.
- القواعد(الشروط)
- عدم رفع الركبتين عن الأرض أثناء الرمي
 - أن يتم الرمي من خلف خط البداية
- التسجيل
- يتم تسجيل المسافة المسجلة لأقرب ٥ سم
 - يعطى المختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلهما
- ٣-٥-٢ اختبار التوازن:
- ٣-٥-٢-١ الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة .
- الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت

• الأدوات : ساعة إيقاف ، الجهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سم (٢) وطولها ستون (٦٠) سم مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالوقوف فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على إن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة. ويضع القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة و يستمر في الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن.

-يؤدي المختبر وهو مرتدي الحذاء

-تكون اليدين ثبات أثناء تأدية الاختبار

-نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار

• التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستطيع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة.

٣-٥-٣ اختبارات المهارات الهجومية المركبة:-

٣-٥-٣-١ اختبار الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين .

□ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين

□ الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وشاخص واحد، وأداتان لقياس الدقة،

وكرات سلة عدد (٨) قانونية ، وشريط قياس جلدي (٢٠ م)، وشريط لاصق،

وساعة توقيت إلكترونية ، وثلاثة كراسٍ، وصافرة.

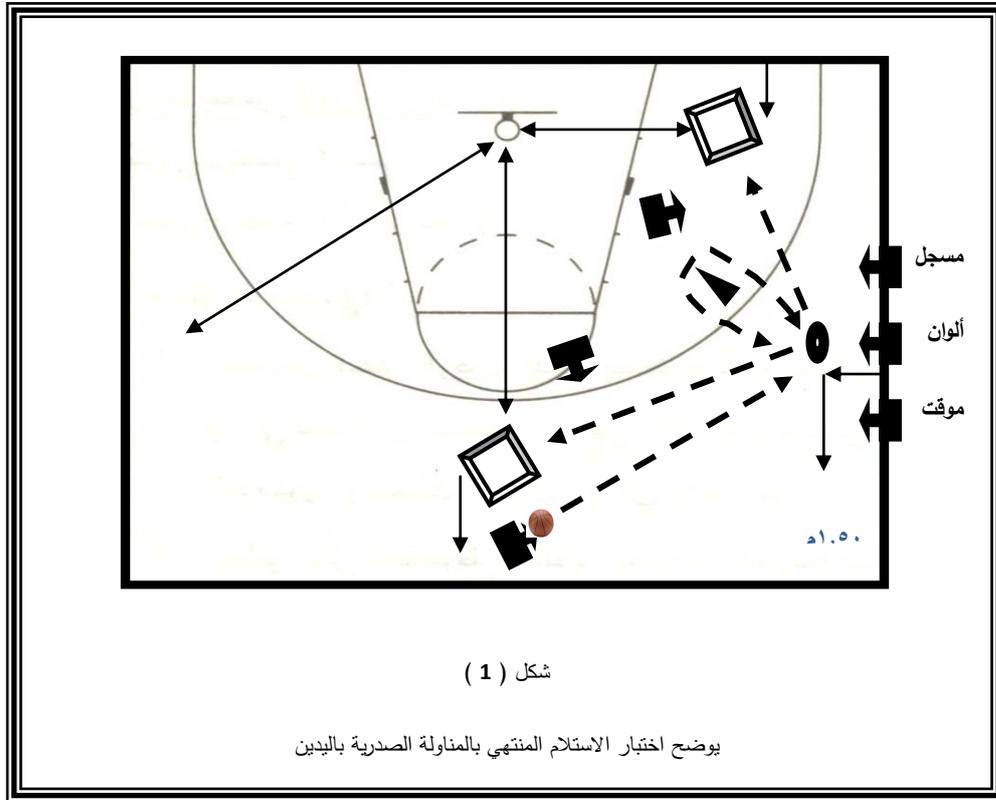
□ الإجراءات: أنظر الشكل (2).

◀ تحدد نقطة مركزية اسفل السلة، والتي يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

◀ تحدد نقطة على الجانب الأيسر البعيد للنقطة المركزية ببعد (٨ م)، وتمثل وقفة

اللاعب المختبر.

- تحدد نقطتين لأداتي قياس الدقة الأولى منها على الجانب الأيسر القريب للنقطة المركزية ببعد (٤ م) عن النقطة المركزية، والنقطة الثانية تحدد بنقطة أمامية تبتعد عن النقطة المركزية (٨,٣٥ م).
- وضع شاخص أمام اللاعب المختبر (بين اتجاهي المناولتين) وعلى بعد (٢ م) من أجل الدوران حوله.
- تحدد من النقطة الأمامية نقطة أخرى تبتعد (١,٥٠ م)، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة.



□ وصف الأداء:

- يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية من جهة اليسار البعيدة والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الأمامية (الجانب الأيسر للاعب المختبر).
- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين مباشرةً باتجاه أداتي قياس الدقة بالتبادل.

- ◀ مرة باتجاه النقطة الأمامية ومرة أخرى باتجاه النقطة العميقة حتى نهاية المحاولات الثمانية وكما موضح بالخطوات (١،٢،٣).
- ◀ تقسم المحاولات الثماني إلى أربع محاولات من الثبات، والأربع الأخرى الأخيرة تتم بعد إن يحصل دوران حول الشاخص الموجود بين اتجاهي المناولة، والرجوع إلى النقطة الجانبية للاعب المختبر نفسها.
- شروط الاختبار:
- ◀ السرعة في الأداء، والدوران حول الشاخص يكون حراً وبالطريقة التي يرغب بها اللاعب المختبر، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص ، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.
- إدارة الاختبار:
- ◀ موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- ◀ منادٍ: ينادي أحد أفراد فريق العمل بالألوان للمحاولات الثماني على أداتي قياس الدقة.
- ◀ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من الألوان والزمن ثانياً.
- حساب الدرجة:
- ◀ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تمس شبكة أداة قياس الدقة.
- ◀ تقسيم الزمن على (٦٠ ثا) (*).
- ◀ تحسب للاعب (٣) درجات للون الأحمر، ودرجتان للون الأزرق، ودرجة للون الأخضر.
- ◀ تحسب للاعب درجتان للمختلط من الألوان (*) للمربعات الأربعة (جمع ÷ ٤)، و (٢،٥) درجة للونين الأحمر والأزرق (جمع ÷ ٢)، و (١،٥) درجة للونين الأزرق والأخضر (جمع ÷ ٢)، ودرجة لنصف لون الأزرق، و (٠،٥)

(*) هذا التقسيم من أجل التقريب إلى العدد الصحيح.
 (*) الألوان هي (الأحمر+الأزرق+الأخضر+الأزرق).

درجة لنصف لون الأخضر، و(٠,٧٥) درجة لنصف لون أزرق ونصف لون أخضر (جمع ÷ ٢).

- ◀ تقريب العدد النهائي الناتج من الألوان (الدقة) إلى أقرب عدد صحيح إن وجد.
- ◀ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

٥-٣-٢ اختبار الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي.

□ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي .

□ الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وشاخص، وكرات سلة عدد (٨) قانونية، وشريط قياس جلدي (٢٠ م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكرسيان، وصافرة.

□ الإجراءات: أنظر الشكل (3).

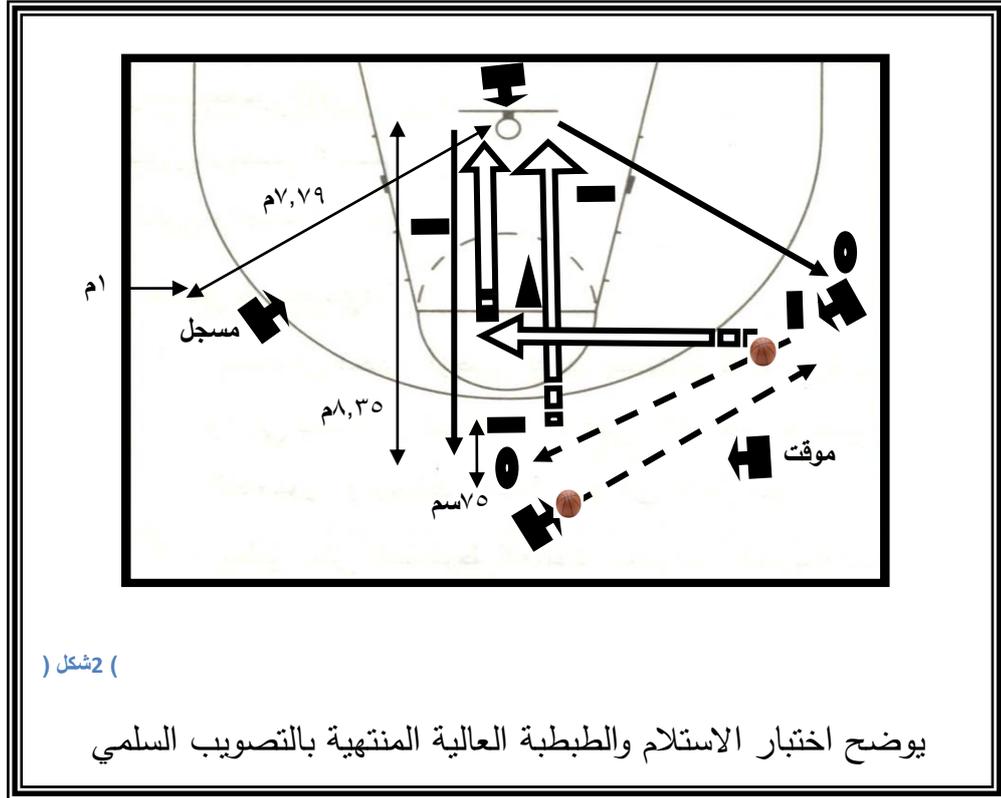
◀ تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.

◀ تحدد نقطتان الأولى منها أمامية ببعد (٨,٣٥ م) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (٧,٧٩ م) عن النقطة المركزية والتي بدورها تبتعد عن الخط الجانبي (١ م)، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر.

◀ وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما ٢ م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول ١٠٠ سم من الأعلى وعرضه ٥٠ سم) اثنان منهما على بعد (٧٥ سم) وبشكل مواجه للاعب المختبر، والآخران يمين ويسار النقطة المركزية داخل المنطقة ببعد (٣,٢٥ م، ٢,٢١ م) على التوالي.

◀ وضع شاخص على بعد (٥٠ سم) من نهاية خط الرمية الحرة (جهة اليسار للنقطة المركزية) من أجل الفصل بالدخول للاعب المختبر إلى داخل المنطقة من الجانبين (اليمين واليسار).

تحدد نقطتين الأولى منها أمامية وعلى بعد (٨,٣٥ م) عن النقطة المركزية، والثانية على الجانب الأيسر البعيد ببعد (٧,٧٩ م) والتي تبتعد عن الخط الجانبي (١ م)، وتمثلان وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة لكل نقطة



(شكل 2)

يوضح اختبار الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب السلمي

□ وصف الأداء:

- ◀ يقف اللاعب المختبر على النقطة الأولى (الأمامية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف اثنان من أفراد فريق العمل ومعهم الكرة على النقطتين المحددتين.
- ◀ عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من الجانب الأيمن للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبطة العالية مباشرةً باتجاه السلة وعلى يمين الشاخص الموجود لأداء التصويب السلمي لمحاولة واحدة (التسليم يكون من الجانب الأيمن)، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية (الجانبية) لأداء محاولة أخرى باتجاه السلة وعلى يسار الشاخص الموجود (التسليم يكون من النقطة الأمامية)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة الأولى (الأمامية) لتكملة المحاولات الست بالطريقة نفسها وبالتبادل، وكما موضح بالخطوات (١،٢،٣،٤،٥،٦).

◀ يؤدي اللاعب المختبر ثماني محاولات مقسمة إلى (أربع محاولات من النقطة الأولى وأربع محاولات من النقطة الثانية وبالتبادل).

□ شروط الاختبار:

◀ السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف على يسار اللاعب المختبر بتسليم (٤) كرات و(٤) كرات من قبل أحد أفراد فريق العمل الثاني الواقف على يمين اللاعب المختبر بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء، ومراقبة الخطوات الصحيحة والذراع الصحيحة للتصويب السلمي، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

□ إدارة الاختبار:

◀ موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

◀ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.

□ حساب الدرجة:

◀ يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

◀ تقسيم الزمن على (٦٠ ثا) (*).

◀ تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب سلمي ناجحة.

◀ تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب سلمي فاشلة أو أداء غير صحيح.

◀ جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

◀ الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

(*) هذا التقسيم من أجل التقريب إلى العدد الصحيح.

٦-٣ تنفيذ اجراءات البحث Appliaie the program

١-٦-٣ الاختبار القبلي Pre – Test

تم الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم ٢٥/٢/٢٠١٢م في الساعة الثالثة عصراً وعلى قاعة نادي صليخ الرياضي وعملت الباحثة على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل السيطرة قدر الامكان على خلق ظروف متشابهة عند اجراء الاختبارات البعدية.

٢-٦-٣ تطبيق التجربة الرئيسية:

• بعد ان توصلت الباحثة الى تحديد تمرينات التايبو معتمدة بذلك على المصادر التدريبية ومستعينة بخبرات المدربين ، تم وضع هذه التمرينات في المنهج التدريبي الخاص بالمدرّب يتم تنفيذه بعد اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث ، إذ تم تطبيقه في فترة الاعداد الخاص ولمدة شهر ونصف إذ تقدر هذه المدة بالاسابيع: ٦ أسابيع. وبواقع: ٣ وحدات تدريبية اسبوعياً أما أيام التدريب الاسبوعية: السبت ، الاثنين ، الاربعاء.

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية:

بعد أن أكملت عينة البحث جميع الوحدات التدريبية ضمن منهجهم التدريبي المعد لتمرينات التايبو، تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم(الاثنين) عند الساعة (الثالثة) مساءً في قاعة نادي الصليخ الرياضي المصادف(٩/٤/٢٠١٢م) وقد راعت الباحثة إتمام الاختبارات البدنية والمهارية جميعها وفي الظروف نفسها قدر الامكان التي جرت فيها الاختبارات القبلية .

٧ -٣ الوسائل الإحصائية:

اعتمدت الباحثة على البرنامج الإحصائي الـ (SPSS) لاستخراج النتائج .

الباب الرابع:

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل البيانات:

بعد أن تم إجراء الإختبارات لعينة البحث ومعالجة النتائج إحصائياً تعرض الباحثه الجداول الخاصة بها ثم تحليلها ومن ثم مناقشتها ودعمها.

جدول (١)

يبين الوصف الاحصائي للبيانات الخاصة بالبحث

ت	المؤشرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
			س-	ع_+	الخطأ المعياري	س-	ع_+	الخطأ المعياري
١-	الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٦	٠,٢٦	٠,٠٦	٣,٥	٠,٥٦	٠,١٥
٢-	رمي كرة طبية	متر	٢,١	٠,٢٤	٠,٠٧	٢,٦	٠,٤١	٠,١٠
٣-	اختبار التوازن	ثانية	١٢٣,١٤ ٣	٣٤,٨	٠,٠٣	١٥٥,٣	٤٧,٣٦	٠,٠٧
٤-	الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية	درجة	٣٧,٩٣	٣,١٥	٠,٠٨	٥٣,١	١,٨٩	٠,٠٩
٥-	الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب	درجة	٥,١١	١,٧٤	٠,٠٥	٨,٩٣	٢,٦٢	٠,٠٧

يبين الجدول (١) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للمتغيرات الخاصة بالبحث في الاختبارات القبلي والبعدي ،اذبلغ الوسط الحسابي للوثب العريض من الثبات (٢,٦) اما انحرافها المعياري فكان (٠,٢٦)والخطأ المعياري(٠,٠٦) في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي(٣,٥) وبانحراف معياري (٠,٥٦) وبخطأ معياري(٠,١٥)،وبلغ الوسط الحسابي لرمي الكرة الطبية (٢,١) وانحرافها المعياري (٠,٢٤) والخطأ

المعياري (0,7) في الاختبارات القبلية اما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي لرمي الكرة الطبية (2,6) وانحرافها المعياري (0,41) والخطأ المعياري (0,10)، اما الوسط الحسابي لاختبار التوازن (123,143) وانحراف معياري بلغ (34,8) وبخطأ معياري (0,3) في الاختبارات القبلية اما في الاختبار البعدي وبلغ الوسط الحسابي (155,3) وانحرافها المعياري (47,63) والخطأ المعياري (0,7)، اما الوسط الحسابي لاختبار الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين فبلغ (37,93) وانحراف معياري (1,74) وبخطأ معياري قدره (0,5) في الاختبارات القبلية اما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (53,1) وانحرافها المعياري (1,89) والخطأ المعياري (0,9)، اما الوسط الحسابي لاختبار الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب فبلغ (5,11) وانحراف معياري (1,74) وبخطأ معياري قدره (0,5) في الاختبارات القبلية اما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (8,93) وانحرافها المعياري (2,62) والخطأ المعياري (0,7).

جدول (٢)

يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ومستوى الخطأ والدلالة للاختبارات الخاصة بالبحث.

ت	المؤشرات	وحدة القياس	ف س-	ف س+	قيمة t	مستوى الخطأ	الدلالة
١-	الوثب العريض من الثبات	متر	٠,٦٠	٠,٥٠	٤,٥	٠,٠٠١	معنوي
٢-	رمي كرة طبية	متر	٠,٥	٠,٤	٥,١١	٠,٠٠٠	معنوي
٣-	اختبار التوازن	ثانية	٣٢,١٤٣	٢٣,٣٣	٥,١٥	٠,٠٠٠	معنوي
٤-	الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية	درجة	١٥,١٤٣	٨,٦٥	٦,٥٥	٠,٠٠٠	معنوي
٥-	الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتصويب	درجة	٣,٨٣	١,٦١	٨,٩	٠,٠٠٠	معنوي

* وعند المقارنة مع t الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٣ = ٢,١٦.

من الجدول (٢) الذي يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t ومستوى الخطأ والدلالة للاختبارات الخاصة بالبحث فكان فرق الاوساط الحسابية لاختبار الوثب العريض من الثبات (٠,٦٠) وفرق الانحراف المعياري (٠,٥٠) وبلغت قيمة t المحسوبة (٤,٥) وبمستوى خطأ (٠,٠٠١) وعند مقارنتها بقيمة t الجدولية ظهرت هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، اما فرق الاوساط الحسابية لاختبار رمي كرة طبية (٠,٥) وفرق الانحراف المعياري (٠,٤) وبلغت قيمة t المحسوبة (٥,١١) وبمستوى خطأ (٠,٠٠٠) وعند مقارنتها بقيمة t الجدولية ظهرت هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، اما فرق الاوساط الحسابية لاختبار التوازن (٣٢,١٤٣) وفرق الانحراف المعياري (٢٣,٣٣) وبلغت قيمة t المحسوبة (٥,١٥) وبمستوى خطأ (٠,٠٠٠) وعند مقارنتها بقيمة t الجدولية ظهرت هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، اما فرق الاوساط الحسابية لاختبار الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية (١٥,١٤٣) وفرق الانحراف المعياري (٨,٦٥) وبلغت قيمة t المحسوبة (٦,٥٥) وبمستوى خطأ (٠,٠٠٠) وعند مقارنتها بقيمة t الجدولية ظهرت هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، اما فرق الاوساط الحسابية لاختبار الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب (٣,٨٣) وفرق الانحراف المعياري (١,٦١) وبلغت قيمة t المحسوبة (٨,٩) وبمستوى خطأ (٠,٠٠٠) وعند مقارنتها بقيمة t الجدولية ظهرت هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

٤ - ٢ مناقشة النتائج:

اظهرت النتائج التي استخرجتها الباحثة من تطبيق القوانين الاحصائية المناسبة ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في جميع متغيرات البحث ، فبالنسبة للقدرة العضلية للذراعين والرجلين فتعزو الباحثة هذا الفرق الى فاعلية التمرينات التاييو المستخدمة وتأثيرها على العضلات العاملة للذراعين والرجلين، أي إن هذه العضلات تطورت نتيجة لتطور القدرة العضلية ذلك لأن " التدريب الموجه الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها"

(١٣)، حيث يتم فيه "عمل تكرار عضلي للوصول الى مرحلة التعب، جعل العضلة تعمل بحمل أكثر من قدرتها ، عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها، تكرار مجموعات التدريب وتكرار وحدات التدريب".^(١٤) كما إن التمرينات المستخدمة ذات شدد تصاعدي وتكرارات مختلفة استمرت طيلة فترة التجربة وهذا من أجل حصول التكيف العضلي ، إذ كلما زادت القدرة لعضلات الذراعين والرجلين كلما استطاع اللاعب من السيطرة على الحركات التي يؤديها.

إضافة الى التقنين الصحيح للمقاومات وفق الاسس العلمية مما اثر وبفاعلية كبيرة في زيادة مقدار القدرة نتيجة تكيف العضلات وتطورها للاعبين عند اداء تدريبات التايبو والتي ادت في زيادة قدرة الجهازين العصبي والعضلي ، وهذا يتفق مع (صريح عبد الكريم ٢٠٠٣) حيث يقول " ان الالياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة من خلال تغيير نوع الانقباض وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعا لذلك قدرتها على انتاج الطاقة " ^(١٥)، إذ تم استخدام احمال تدريبية مناسبة لافراد هذه العينة وكان لفهم والتزام اللاعبين ولتنوع التمارين المستخدمة الأثر الكبير في تطوير القدرة العضلية والعمل على وصول الرياضي الى التكيف من خلال التنسيق الجيد والمقنن لمكونات حمل التدريب الأساسية وهذا ما نلاحظه من خلال النتائج التي تم التوصل اليها .

اما بالنسبة للتوازن فتعزو الباحثة وجود الفرق المعنوي الى أن تدريبات التايبو Tae - Bo تعتبر من أنظمة التدريب الحديثة وهي أنسب تلك الأنظمة التدريبية لتنمية التوافق العصبي العضلي والقدرة العضلية وتعمل وجود هاتين الصفتين الى تطوير التوازن في جسم الانسان وهذا ما يؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٢م) أن التوازن واحدة من الوظائف المعقدة في الجسم الجهاز العصبي المركزي ، ففي استجابة للاحتفاظ بالتوازن نجد أن هناك ردود فعل من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها ويشارك في ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية ، ويتفق العلماء علي

^{١٣} - سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦م، ص ٩٩ .

^{١٤} - فاضل سلطان شريدة ؛ وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، ط١، الرياض ، دار الهلال للاوفيس، ١٩٩٠م، ص ١٥٦ .

^{١٥} - صريح عبد الكريم الفضلي . تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، مجلد (١٢) عدد (١) ، ٢٠٠٣ ، ص ١٧٥

اعتبار الاحتفاظ بتوازن الجسم في مجال الجاذبية الأرضية يتحقق نتيجة إلي التوافقات بين نشاطات مجموعات مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتي تعطي ميكانيكية عمل موحدة والتي تشتمل بداخلها علي الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي ، ولا ينفصل عنها كلا الجهازين الابصاري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي الجلدي.^(١٦)

اما بالنسبة للمهارات الهجومية المركبة فظهر ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث، وتعزو الباحثة هذا الفرق الى استخدام تمرينات تدريب التايبو في الوحدات التدريبية ووفق أسس علمية ، وهذه أدت الى تطوير القدرة العضلية (قوة وسرعة) للعضلات العاملة ، كون القوة لها تأثير بارز في تحقيق نتائج جيدة ، وهذا بدوره إنعكس بشكل ايجابي على اداء المهارات المركبة ، إذ يؤكد مهند عبد الستار "بان تركيز القوة مع زيادة سرعتها أحد الخصائص المميزة للاداء المهاري الجيد"^(١٧)، كما إن تطوير القوة والسرعة للذراعين والرجلين أدى الى زيادة الربط بينهما وكذلك دقة التهديف لدى اللاعبين، إذ يذكر محمد صالح بأن "الدقة الحركية تحتاج الى عنصر القوة لتطويرها وخاصة عند دمج أو ربط بين مهارتين أو أكثر، لانها ترتبط مع تكتيك الاداء وتؤثر ايجابياً على تطوير المهارات"^(١٨) ونتيجة للتمرينات المنفذة أدت الى تطوير عضلات الساعد والعضد وأدت بدورها الى التأثير في زيادة سرعة وقوة العضلات العاملة وتقليل زمن إداء الاختبار لمهارتي الاستلام والمناولة الصدرية حيث ان تطوير القوة والسرعة عمل على تطوير سرعة الاداء الحركي كون " السرعة تلعب دوراً هاماً في الاداء المهاري وتعتمد بالدرجة الاساس على القوة العضلية"^(١٩).

إن تطور الاداء المهاري للاستلام والمناولة الصدرية يعني القدرة على استلام والتحكم والانتقال بالكرة الى المناطق المرغوبة بأقل زمن ممكن وبأداء دقيق وبقوة

^{١٦} - عادل عبد البصير :، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٢، ص ٥٧.

^{١٧} - مهند عبد الستار ؛ منهج تدريبي مقترح وتأثيره في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة ،(رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١م) ، ص ٦١.

^{١٨} - محمد صالح محمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٨٩.

^{١٩} - محمد صالح محمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٨٦.

عالية وذلك لان قوة المناولة تكون أكبر عندما يكون المناول في حالة حركة عما إذا كانت في حالة ثبات.

إضافة الى ذلك فالقوة والسرعة ساعدت على تحسين مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتهديف على السلة عند اداء الثلاث خطوات والقفز الى اعلى نقطة في الهواء والتهديف بواسطة أطراف الاصابع .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:-

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود العينة والمنهج المستخدم واستنادا إلى المعالجات الإحصائية ، وما أشارت إليه من نتائج توصلت اليها الباحثة إلى الاستخلاصات الآتية :

١- تدريبات التايبو Tae-Bo المستخدمة أثرت تأثيرا ايجابيا على تحسن القدرات البدنية الخاصة بالبحث والمتمثلة فى (القدرة العضلية للذراعين والرجلين - التوازن).

٢- تدريبات التايبو Tae-Bo المستخدمة أثرت تأثيرا ايجابيا على تحسن المهارات الهجومية المركبة قيد البحث الخاصة فى لعبة كرة السلة.

٣-وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٤-وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٢-٥ التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وإجراءاته وفى حدود عينة البحث واستنادا إلى ما وصلت اليه الباحثة من نتائج خلال دراستها توصى بما يلى : -

- ١- استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo كإحماء فى بداية محاضرات المواد العملية بالكلية بصفة عامة وذلك لما له من تأثير كبير على تهيئة الجسم للعمل نظرا لطبيعة حركاته المشوقة والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وخاصة العضلات الكبيرة كالرجلين والذراعين والجذع .
- ٢- إجراء دراسات لمقارنة تأثير برنامج تدريبات التايبو Tae-Bo برامج التدريب الأخرى.
- ٣- وضع برامج مماثلة تناسب الأعمار السنية المختلفة من الذكور والإناث مع تناول متغيرات أخرى لم تتناولها هذه الدراسة .
- ٤- الاستعانة بتدريبات التايبو عند وضع برامج لتنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة لما لهذه التدريبات من تأثير كبير على تنمية القدرات البدنية بصورة عامة.
- ٥- إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول متغيرات بدنية أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

المصادر

- القران الكريم
- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي –الاسس الفسيولوجية، (ط١، دار الفكر العربي، القاهرة)، ١٩٩٧م.
- أحمد أمين فوزي والفت هلال ؛ مبادئ كرة السلة ، (الاسكندرية ،الفنية للطباعة والنشر).
- امر الله احمد البساطي ؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية ، منشأة الناشر للمعارف ، ١٩٩٨م).
- الانترنت
- رعد جابر باقر ،كمال عارف؛المهارات الفنية بكرة السلة ،بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧م.
- طلحة حسام الدين واخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي: (ط١، مركز الكتاب للنشر، مدينة نصر، ١٩٩٧).

- ✚ عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة :مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.
- ✚ عائشة رزق مصطفى ؛ تأثير تعلم حركات القدمين على مهارة التصويب السلمي (في وقائع المؤتمر العلمي الرياضي الثاني، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية، ١٩٩٣م).
- ✚ عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ؛ مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨م،
- ✚ ليث محمد عبد الرزاق ؛ تأثير تحمل القدرة في اداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار (١٦-١٨ سنة) ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٩م،
- ✚ محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم (١٩٨٨م) اقتبسه محمد صالح محمد؛ منهج تدريبي مقترح بالاثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة ، (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩) .
- ✚ مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى ؛ تعليم ناشئى كرة السلة، (القاهرة ، جامعة الازهر ، ٢٠٠٨م).
- ✚ مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (القاهرة ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م.
- ✚ هاشم عدنان الكيلاني ؛ الاسس الفسيولوجيا للتدريبات الرياضية :ط١) الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠م).
- ✚ وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي والفيزيولوجيا والفلسفي للحركات الرياضية ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠م.
- ✚ عبد العزيز احمد ،مدحت صالح ؛ كرة السلة ،تعلم – تدريب ، ط١ ، مطبعة الاساتذة للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧م .

1- فائز بشير حمودات واخرون ؛ اسس ومبادئ كرة السلة ، الموصل ، ١٩٨٥م .

فارس سامي يوسف ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية لكرة السلة في العراق، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، ٢٠٠٠م) .

هلال عبد الكريم صالح ؛ أثر برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الهجومية في كرة السلة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨م) .

مصطفى محمد زيدان؛ كرة السلة للمدرب والمدرس ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩م .

خالد نجم عبدالله (١٩٨٦) اقتبسه سلوان صالح ؛ تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج المباريات لكرة السلة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ١٩٩٨م) .

1- مصطفى زيدان وجمال رمضان موسى ؛ تعليم ناشئ كرة السلة : (القاهرة ، جامعة الازهر ، ٢٠٠٨م) .

- محمد عبد الرحيم اسماعيل؛ الهجوم في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٥م .

فائز بشير حمودات واخرون؛ اسس ومبادئ كرة السلة ، مطبعة الجامعة ، جامعة الموصل ، ١٩٨٣ .

محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، ١٩٨٧م .

محمد حسن أبو عبيه ؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لكرة السلة بأعمار (١٦-١٧) سنة ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٥ ، ص ط، ي، ك، ل .

- ✚ International Basket ball federation, Official Basketball Rules & referees Manual , Art.18, 1994,p42.
- ✚ Cooper ,A. John ,&sidetopDarly . The Theory & Science of Basket ball.2ndEd.Philadelphia ,Leu&Febiger, 1975, p39.