

تأثير استخدام تمارين التايبو علي تحسين معدل اللياقة الفسيولوجية ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز الفني

م.د/ أحمد سمير على الجمال
م.د/ أحمد مصطفى إمام مصطفى العزب
مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز
والتمرينات والعروض الرياضية والتمرينات والعروض الرياضية
كلية التربية الرياضية- جامعة بنها كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
مقدمه ومشكلة البحث:

أصبحت الرياضة كماً وكيفاً دليلاً لرقى الشعوب وتقدمها ومظهراً من مظاهر تطورها وذلك للإرتقاء بمستوى أداء الفرد الرياضى إلى أعلى مستوى ممكن فى مختلف الرياضات وتحقيق أفضل النتائج فى الدورات والبطولات الدولية حيث تضاعفت جهود العلماء والمتخصصين فى مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة للسعى وراء التطور المذهل الذى يقودنا للإنجاز والأداء المتميز. (14 : 1)

ويعد التدريب الرياضي علم يسعى دائماً نحو التقدم للأفضل وذلك لضمان تحسين المستوى البدني والمهاري كمحاولة للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ومن ثم تحقيق الإنجازات ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربية منظمة تخضع للأسس العلمية للوصول باللاعبين للمستويات العليا.

كما يعتبر التدريب الرياضي عملية مستمرة يتم التخطيط لها على عدة مراحل كل مرحلة لها واجباتها الخاصة حيث تمثل هذه المراحل وحدة متكاملة تسعى فى النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضى إلى قمة مستواه فى نوع النشاط الذى يمارسه أثناء مرحلة المنافسة ولما كان من أهم واجبات التدريب الرياضى هو الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية إلى أعلى مستوى لذا يحتاج القائمون على عملية التدريب الرياضى عند تطوير مستوى اللاعب بدنيا ومهاريا إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة (15 : 1)

ويعد التدريب الرياضى أحد العلوم التى تهتم باعداد الرياضى من الناحية البدنية والفسيولوجية للوصول إلى أعلى المستويات والحصول على المراكز المتقدمة فى البطولات الدولية. (10 : 3)

ويعتبر علم فسيولوجيا الرياضة من العلوم التى يعتمد عليها بناء برامج التدريب الرياضي حيث تساعد علي تطوير مستوى الأداء نتيجة للتأثيرات الفسيولوجية لحمل التدريب ويهتم هذا العلم بالتعرف علي مختلف الإستجابات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وردود فعل التدريبات المختلفة علي النواحي الكيميائية والفسيولوجية . (7 : 5)

ويشير كلا من محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1984م) إلى أن التدريب الرياضى يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تشمل جميع أجهزة الجسم وتعمل على تقدم مستوى الأداء الرياضى كلما كانت إيجابية . (18 : 24 - 27)

ولقد خطى علم التدريب الرياضى خلال السنوات الأخيرة بخطوات واسعة بهدف الارتقاء بمستوى أداء الفرد الرياضى إلى أعلى مستوى ممكن فى مختلف الرياضات وتحقيق أفضل النتائج فى الدورات والبطولات الدولية حيث تضاعفت جهود العلماء والمتخصصين فى مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بهدف البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير حالة الفرد الرياضى بأشكالها المختلفة سواء على المستوى البدنى أو المهارى .(15 : 1)

ويشير المجلس الأمريكى للتدريب الرياضى American council of Exercises (1999م) إلي ان تدريبات التايبو أصبحت تستخدم علي نطاق واسع حيث استطاعت ان تحل محل جهاز الخطو والدراجات الثابتة وذلك لسهولة استخدامها وممارستها عن طريق شرائط الفيديو بالإضافة الي انها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنوع حركي رائع متعدد يعمل علي تحسين القوة العضلية والمرونة والتوازن والتوافق العضلي العصبي والقدرة العضلية (21 : 99)

ويتفق كل من المجلس الامريكى للتدريب ACE (1999م) و بيلي بلانكس Billy Blanks علي ان ممارسة تدريبات التايبو بشكل منتظم تؤدي الي رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريقة تحسين عناصر القوة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق وغيرها من العناصر الاخرى وشعور الفرد بمزيد من الثقة بالنفس. (22 : 27)

كما أن تمرينات التايبو تعمل علي تحسين الايقاع الحركي من الجانب المهارى الأمر الذي يفيد ناشئات الجمباز علي بعض اجهزة الجمبازمثل جهاز الحركات الأرضية وكذلك جهاز البيم من خلال تنفيذ بعض المهارات .

وقد لاحظ الباحثان أثناء قيامهم بتدريب لاعبات الجمباز بأكاديمية مركز شباب بنها المسجلة بالاتحاد المصري للجمباز موسم 2018 إنخفاض مستوى الأداء لبعض الحركات الإجبارية لمرحلة 8 سنوات اثناء التدريب علي بعض اجهزة الجمباز الفني للناشئات مما تسبب في عدم شعور اللاعبات بالرضا عن أنفسهم عند أداء تلك الحركات ومن المعروف أن أداء هذه الحركات يتطلب توافر قدر كبير من التركيز حيث ان لاعبات الجمباز يشعرون بتحسن في تلك الحركات عندما تؤدي بتكرار مستمر ويكون لها انعكاسها على الرضا الحركى والنفسي وأداء المهارة بصورة ممتازة .

حيث تتميز تمرينات التايبو بالشمول والتكامل وذلك لأحتوائه على حركات متنوعة كما أنها تتميز باستخدامها لوسائل مختلفة للتدريب مثل المراتب- الكرات السويسرية- والأحبال

المطاطة -والترامبولين -وعقل الحائط ولذلك فهي تعمل على تحسين اللياقة البدنية التي تساعد على تطوير الأداء المهاري للاعبات الجمباز الفني علي بعض الأجهزة مثل جهاز الحركات الأرضية وجهاز طاولة القفز ومن المعروف أن تمارينات التايبو تعمل علي تنمية وتحسين مستوى الأداء البدني الخاص برياضة الجمباز وينعكس ذلك علي الجانب المهاري بالايجاب مما يؤثر على تطوير بعض معدلات اللياقة الفسيولوجية في رياضة الجمباز الفني للناشئات كما أن ممارسة تمارينات التايبو تتميز بالعمل الهوائي وذلك لتنمية الكفاءة البدنية وتحقيق الفوائد المتعددة على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري التنفسي لأنه كلما مورست تمارينات التايبو التي تتطلب مزيد من الأكسجين كلما حققت هذه الممارسات الفوائد المرجوة بصورة أسرع وأكثر وضوحاً وبشكل منتظم وتؤدي تمارينات التايبو tae bo الى رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق تحسين عناصر القوة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل بالإضافة إلى رفع الكفاءة الفسيولوجية للناشئات وشعورهم بالمزيد من الثقة بالنفس وامتلاك الإرادة حيث كان لابد لهذه الفئة العمرية من استخدام تمارينات التايبو التي تقلل من التوتر وتزيد من الثقة بالنفس وتضفي عامل المرح والتشويق من وقت لآخر خلال الموسم التدريبي الجاد للاستفادة والمساعدة من إنجاز وتطبيق تمارينات التايبو داخل الوحدة التدريبية للجمباز لتحسين الأداء المهاري ومعرفة تأثير هذه التمارينات علي بعض المتغيرات الفسيولوجية الهامة للارتقاء بالمستوي وتحقيق أفضل النتائج في البطولات المحلية وهذا ما دعا الباحثان لاستخدام تمارينات التايبو لمعرفة تأثيرها علي تحسين معدل اللياقة الفسيولوجية وتحسين مستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على: تأثير استخدام تمارينات التايبو علي تحسين معدل اللياقة الفسيولوجية ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز من خلال معرفة :

1. مدي تأثير تمارينات التايبو علي تحسين معدل اللياقة الفسيولوجية لناشئات الجمباز .
2. مدي تأثير تمارينات التايبو علي تحسين مستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز .

فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية نتيجة استخدام تمارينات التايبو بين القياسات القبلي والبيني والبعدي في تحسن معدل اللياقة الفسيولوجية لصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمباز .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية نتيجة استخدام تمارينات التايبو بين القياسات القبلي والبيني والبعدي في تحسن مستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمباز .

مصطلحات البحث:

تمرينات التايبو: هي تدريبات هوائية تشتمل علي مجموعة من حركات وتمرينات ايروبكس وجمباز تؤدي بايقاع ورشاقة ومرونة وانسيابية . (11 : 7)

معدل اللياقة الفسيولوجية: مصطلح اللياقة الفسيولوجية من وجهة نظر علماء فسيولوجيا الرياضية يضم تسع مكونات منها ستة مكونات تمثل عناصر اللياقة البدنية وهي (المرونة- تركيب الجسم- القوة العضلية - التحمل العضلي- القدرات اللاهوائية - القدرات الهوائية يضاف اليها ثلاث مكونات فسيولوجية أخرى هي ضغط الدم - دهنيات الدم - الليبوبروتينات - تحمل الجلوكوز) (5 : 21)

وتعني كفاءة اجهزة الجسم الحيوية في مواجهة الأعباء والمتطلبات البدنية مع تأخر ظهور التعب والقدرة علي التكيف والاستجابة للتغيرات البنائية والوظيفية التي يحدثها التدريب البدني. (20 : 15)

مستوي الأداء المهاري: هي الحالة التدريبية المثلي والنموذجية التي يكون عليها اللاعب او اللاعبه لتحقيق أقصى أنجاز رياضي على أجهزة الجمباز الفني. (2 : 6)

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية :

1-قامت **عزيزة محمد عفيفي** (2004) (12) بدراسة تهدف الي تأثير تدريبات التايبو علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح وقد استخدمت المنهج التجريبي وتم اختيار مجتمع البحث من طالبات الفرقة الرابعة تخصص مسابقات الميدان والمضمار والمقيدات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي 2004 / 2005 م، وعددهن (58) طالبة تتراوح أعمارهن بين (20/22) سنة وقد اسفرت النتائج علي أن البرنامج المقترح لتدريبات التايبو كان له تأثيرا ايجابي علي تحسين القدرات البدنية قيد البحث المتمثلة في (التوازن الحركي - الرشاقة - المرونة - القدرة العضلية للرجلين والذراعين).

2- قامت **رانيا محمد عبد الجواد** (2006م) (8) بدراسة تهدف الي فاعلية تدريبات التايبو على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتية) واستخدمت المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة وقد اسفرت النتائج علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعتين التجريبية والضابطة في التحمل الخاص ومستوي أداء بعض المهارات الهجومية لصالح القياس البعدي.

3- قام **عبدالعزیز حسن عبدالعزیز** (2014م) (11) بدراسة تهدف إلى التعرف علي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التايبو Tae BO ومعرفة تأثيره على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حيث إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين

احدهما تجريبية والآخرى ضابطة ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها قوامها (10) عشر لاعبين بمشروع الواعدين بمنطقة الغربية للملاكمة والتابع للاتحاد المصري للملاكمة ، وأشارت أهم النتائج ان برنامج تدريبات التايبو (الهوائي) اثر تأثيرا ايجابيا على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

الدراسات الأجنبية

4-أجري كل من تي وبراك **Te poel , H.D , Brake** (2002م) (23) دراسة بهدف التعرف على تاثير برنامج لتدريبات التايبو علي تحسين عناصر اللياقة البدنية ، واستخدما الباحثان المنهج التجريبي حيث طبق البرنامج لمدة (4) اسابيع علي عينة قوامها (200) طالبة جامعية تم تقسيمهم الي مجموعتين الاولى مجموعة ضابطة وقوامها (100) طالبة أدت تدريبات علي جهاز الخطو ، والثانية مجموعة تجريبية وقوامها (100) طبق عليها برنامج تدريبات التايبو واستخدام الباحثان مجموعة من الاختبارات البدنية وقد أشارت اهم نتائج تلك الدراسة الي وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين مستوي عنصري السرعة والتوافق لصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدام الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة .

مجتمع وعينه البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي (18) لاعبة جميز بواقع 100% من اجمالي مجتمع البحث .

عينه البحث:

تم إختيار عينه البحث بالطريقه العمدية بأكاديمية مركز شباب بنها والمسجلة بالاتحاد المصري للجميز للمرحلة العمرية 8 سنوات (موسم 2018م) حيث بلغت قوام العينة (12) لاعبة جميز بينما كان هناك (6) ناشئات من خارج عينة البحث لإجراء الدراره الإستطلاعيه عليهم وجدول (1) يوضح تصنيف مجتمع البحث .

جدول (1)

تصنيف مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع البحث
66.7%	12	العينة الأساسية
33.3%	6	العينة الإستطلاعية
100%	18	العدد الكلي

جدول (2)

إعتداليه مجتمع البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي ن = 12

المتغيرات	وحده القياس	م	الوسيط	ع	معامل الالتواء
السن	سنة	7.71	7.95	0.3914	-0.94
الطول	سم	133.58	134	1.6214	-0.41
الوزن	كجم	32.083	32	1.1645	-0.19
العمر التدريبي	سنة	3.6592	3.75	0.2793	-0.73

يتضح من الجدول رقم (2) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين $3 \pm$ في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي مما يدل أن مجتمع البحث يقع تحت منحني إعتدالي واحد .

جدول (3)

إعتداليه عينة البحث في بعض معدل اللياقة الفسيولوجية ن = 12

المتغيرات	وحده القياس	م	الوسيط	ع	معامل الالتواء
نبض الراحة	ن/ق	66.583	67	0.7961	-0.325
نبض المجهود	ن/ق	200	199.5	4.285281	0.02495
ضغط الدم الانقباضي	مم/ زنيبيق	108.41	108.5	1.2401	0.056
ضغط الدم الانبساطي	مم/ زنيبيق	72.25	72	0.8660	0.440
السعة الحيوية	لتر / دقيقة	2.3166	2.35	0.169	-0.176

يتضح من الجدول رقم (3) أن معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين $3 \pm$ في بعض المتغيرات الفسيولوجية مما يدل علي أن عينة البحث تقع تحت منحني إعتدالي واحد.

جدول (4)

إعتداليه عينة البحث في بعض متغيرات الأداء المهاري ن = 12

المتغيرات	وحده القياس	م	الوسيط	ع	معامل الالتواء
جهاز طاولة القفز	درجة	11.858	12	0.660	-0.67
المتوازي مختلف الارتفاعات	درجة	10.767	10.8	0.4512	-0.341
عارضة التوازن	درجة	12.725	12.55	0.5185	0.643
جهاز الحركات الأرضية	درجة	11.8167	11.9	0.3688	-0.341

يتضح من الجدول رقم (4) أن معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين $3 \pm$ في بعض المتغيرات المهارية مما يدل أن عينة البحث يقع تحت منحني إعتدالي واحد.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أ- الأجهزة والأدوات:

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول مقدراً بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن مقدراً بالكيلو جرام .
- ساعة إيقاف .

- جهاز الاسبيروميتر الإلكتروني .
- جهاز نبض الكتروني .
- جهاز قياس الضغط (سفيجامنوميتر) .
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق تمارين التايبو .
- أحبال مطاطية (أحبال مقاومة) .
- كرات مطاطة (سويسرية) .
- صندوق مقسم ، مقعد سويدي ، مراتب ، متوازي .
- عقل حائط ، اقماع ، سلم قفز ، ترامبولين .

ب- الإجباريات المهارية مرفق (5)

الإجباريات لمهارات جهاز طاولة القفز تحت 8 سنوات Front handspring علي مراتب 100سم والهبوط علي الظهر (شقلبة أمامية علي اليدين للرقود) الإجباريات لمهارات جهاز العارضي مختلفا الارتفاع Bar kip علي البار السفلي . (الطلوع بالكب علي البار)

Back swing to handstand - مرجحة خلفية لوضع الوقوف علي اليدين الوضع الافقي .

Hip circle للوصول لوضع الارتكاز علي البار .

عدد (2) مرجحات أمامية وخلفية والنزول بين البارين .

الإجباريات لمهارات جهاز عارضة التوازن (البيم)

الوقوف المواجه للعارضة والصعود لعمل زاوية فتح والثبات 2 ثانية .

الوقوف علي اليدين مع فتح الرجلين طولا والثبات 2 ثانية .

شقلبة خلفية بطيئة .

ميزان امامي والثبات 2 ثانية .

Half twist on one leg - الدوران نصف لفة علي قدم واحدة 180° .

كومات - قفزة الذئب .

Round off - عجلة مع ربع لفة والنزول .

الإجباريات لمهارات جهاز الحركات الأرضية

Round off + backdive - عجلة مع ربع لفة متبوعه بشقلبة خلفية علي اليدين .

Front handspring - شقلبة امامية علي اليدين

Back roll to hand stand (back roll balance) - شقلبة خلفية للوقوف علي اليدين

Full twist on one leg - دوران علي رجل واحدة 360

Leap - ليب متبوعه برفع الرجل الحرة للمستوي الافقي

- قياس مستوى الأداء المهاري :

تم تقييم مستوى الأداء للاعبين الجمناز من خلال استمارة التحكيم بالاتحاد المصري للجمناز عن طريق الإستعان به لجنة محكمين مكونه من ستة حكام درجه أولى وثانية بالاتحاد المصري للجمناز وتم تصوير الجملة الحركية لكل جهاز بإستخدام (كاميرا فيديو ديجيتال) ونقلت على إسطوانات (C.D) وقاما الباحثان بعرضهم علي لجنة التحكيم وكان ذلك عن طريق حساب درجات الخصم لكل لاعبة ثم أحتساب الاداء الصحيح وتسجيل الدرجة النهائية لكل جهاز من خلال الاستمارة الاتية مرفق (7)

جدول (5)

تقييم مستوى الأداء للاعبين الجمناز من خلال استمارة تحكيم من تصميم الباحثين

الحكم المرحلة	خصومات الأداء الفني						أضافة الأداء الصحيح
	حكم E1	حكم E2	حكم E3	حكم E4	حكم D1	حكم D2	
	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة
الجزء التمهيدي							درجتان
الجزء الرئيسي							خمس درجات
الجزء الختامي							ثلاث درجات
الاجمالي							(10 درجات)

خصومات الأداء الفني	الأخطاء الصغرى	الأخطاء المتوسطة	الأخطاء الكبرى	السقوط
قيمة الخصم	0.1 درجة	0.3 درجة	0.5 درجة	1 درجة

ج- قياس معدل اللياقة الفسيولوجية :

تم استخدام بعض المؤشرات الفسيولوجية مثل معدل النبض- ضغط الدم - السعة الحيوية وذلك لمناسبة المؤشرات مع هذه المرحلة العمرية .

المعاملات العلمية:

الصدق :

تم حساب الصدق للمتغيرات المهارية (الاجباريات تحت 8 سنوات) عن طريق الصدق التجريبي (التمايز) وتم التطبيق علي مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهما (6) ناشئات إحداهما تمثل العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث (مجموعة مميزة) والمجموعة الأخرى (المجموعة الغير مميزة) وهي مجموعة ذات مستوى منخفض في رياضة الجمناز وهم

من الغير منتظمين في التدريب باستمرار في رياضة الجمباز وذلك يوم السبت الموافق 8 / 25 / 2018م و جدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه في المتغيرات المهارية قيد البحث

$$12 = 2 = 1 \text{ ن}$$

قيمة ت	المجموعة غير المميزه		المجموعة المميزه		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
12.56485	0.627429	6.383333	0.213698	9.783333	درجة	جهاز طاولة الففز
8.015297	0.256255	6.183333	0.752108	8.783333	درجة	المتوازي مختلف الارتفاعات
4.927894	0.368262	8.618333	0.638762	10.10167	درجة	عارضه التوازن
8.62993	0.539444	7.95	0.242212	10.03333	درجة	جهاز الحركات الأرضية

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 2.22$

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه وذلك لصالح المجموعه المميزه مما يدل على وجود تمايز بين المجموعتين وهذا يشير إلى صدق المتغيرات المهارية فيما وضعت من أجله.

جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه في معدل اللياقة الفسيولوجية قيد البحث

$$12 = 2 = 1 \text{ ن}$$

قيمة ت	المجموعة غير المميزه		المجموعة المميزه		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
8.0319	1.0488	72.5	0.5163	68.666	ن/ق	نبض الراحة
6.674	1.7606	202.5	1.870	209.5	ن/ق	نبض المجهود
5.477	0	100	0.8944	102	مم/زنيق	ضغط الدم الانقباضي
3.7962	0.894	61	1.211	63.333	مم/زنيق	ضغط الدم الانبساطي
10.79	0.116	1.3166	0.083	1.95	لتر / دقيقة	السعة الحيوية

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.89$

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه وذلك لصالح المجموعه المميزه مما يدل على وجود تمايز بين المجموعتين وهذا يشير إلى صدق مؤشرات معدل اللياقة الفسيولوجية فيما وضعت من أجله.

ثانيا : الثبات

تم حساب الثبات للمتغيرات المهارية (الاجباريات تحت 8 سنوات) بطريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه Test ,Re test علي العينة الإستطلاعية نفسها المسحوبة من مجتمع البحث بفواصل زمني 7 أيام حيث تم القياس الأول يوم السبت الموافق 25 / 8 / 2018م والثاني يوم السبت الموافق 1 / 9 / 2018م وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لجميع المتغيرات المهارية (قيد البحث) وجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني فى المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=12

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	المتغيرات المهارية
	ع	م	ع	م			
0.90	0.756	7.3	0.8164	6.1666	درجة	جهاز طاولة القفز	
0.99	1.318	7.295	0.336	6.075	درجة	المتوازي مختلف الارتفاعات	
0.82	1.043	9.895	0.257	8.908	درجة	عارضة التوازن	
0.96	1.272	9.5	0.70	8.375	درجة	جهاز الحركات الأرضية	

قيمة "ر" الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 0.81$

يتضح من جدول (8) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت ما بين (0.82 - 0.99) أى إنحصرت ما بين $1 \pm$ مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات .

و - تدريبات التايبو المقترحة :

الهدف من التدريبات:

تهدف تدريبات التايبو إلي خفض مستوى التوتر والضغط وتعطي الشعور بالهدوء والتوازن النفسي كما تؤثر علي الناحية البدنية فهي تنمي المرونة والقوة والتوافق كما تعمل علي رفع كفاءة الجسم من الناحية الفسيولوجية .

أسس وضع التدريبات :

بعد القراءات المستفيضة للأبحاث والمراجع والرسائل العلمية والدراسات السابقة التي تناولت كيفية وضع البرامج التدريبية اجمع معظم الخبراء علي أن هناك إتفاق على المبادئ الأساسية لوضع البرامج التدريبية والتي يجب إتباعها لتحقيق الأهداف المرجوة على النحو التالي . (2 ، 73-74-76)

- زمن الوحدة التدريبية
- التكرار
- شدة حمل التدريب
- التدرج بمكونات حمل التدريب
- وقد راع الباحثان الأسس التالية عند وضع التدريبات المقترحة :
- أن تحقق التدريبات الأهداف التي وضعت من أجلها .
- توافر عوامل الأمن والسلامة عند التطبيق .
- مراعاة مبدأ التدرج بالمحتوي حيث يبدأ من السهل إلي الصعب.
- مناسبة محتوى التدريبات للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث .
- تحديد طرق التدريب المستخدمة .
- تحديد الفترات الزمنية للتدريبات والأحمال وفترات الراحة.
- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية .

التوزيع الزمني لتدريبات التايبو المقترحة

الفترة الزمنية الكلية للبرنامج (12) أسبوع وعدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (3) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة التدريبية اليومية في بداية البرنامج هي (30- 65) دقيقة وتزداد تدريجياً إلى أن تصل إلى (100) دقيقة في نهاية البرنامج عن طريق زيادة زمن الجزء الرئيسي (5) دقيقة كل ثلاثة أسابيع .

محتوى التدريبات المقترحة:

إشتملت التدريبات المقترحة على الآتي :

تدريبات تعمل علي تنمية وتحسين المرونة والتوازن وتقوية وإطالة العضلات دون احداث زيادة في حجمها وزيادة مستوي الطاقة كما تستهدف جميع عضلات الجسم وإستخدام وزن الجسم كمقاومة وتعتمد علي مبادئ أساسية هي (التوازن - المرونة - الرشاقة) وتراعي الوضع الصحيح الخاص بعضلات (الرأس - الأكتاف-الذراعين -البطن - القدمين).

موزعة كالتالي:

الإحماء :

ويشمل علي تدريبات الإحماء لتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل في الجزء الرئيسي وقد إستغرق زمن الإحماء (25 دقيقة).

الجزء الرئيسي :



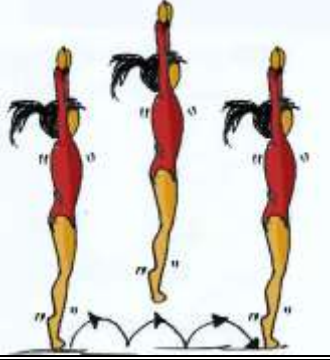
يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية حيث يعمل علي تحقيق الهدف من الدراسة ويحتوي هذا الجزء علي تدريبات التايبو التي تعمل علي تحسين بعض مكونات اللياقة الفسيولوجية تدريجيا ويبدأ هذا الجزء بـ (30) دقيقة ويزداد تدريجيا حتي ينتهي بـ (100) دقيقة.


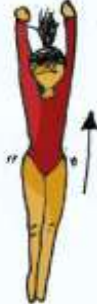



التهدة :

وتحتوي هذه المرحلة علي تدريبات خفيفة حتي تسمح لأجهزة الجسم بالعودة إلي الحالة الطبيعية وزمن هذا الجزء (10) دقيقة ثابت في جميع الوحدات التدريبية مرفق (5). وجدول (9) يوضح نموذج لوحدة تدريبية يومية :

جدول (9)






نموذج لوحدة تدريبية يومية

شكل توضيحي	التدريبات	مكونات الوحدة
	(وقوف) المشي حول جهاز الحركات الأرضية	الاحماء (25) دقيقة
	(وقوف على الأمشاط) المشي أماما ومد الذراعين عاليا	
	(وقوف على الأمشاط) الوثب أماما ومد الذراعين عاليا	

شكل توضيحي	التدريبات	مكونات الوحدة
	(وقوف) الجري علي مشط القدمين حول جهاز الحركات الأرضية	
	(وقوف . الذراعين عاليا) الوثب لاعلي في المكان	
	(وقوف فتحا . الذراعين عاليا مع تشبك اليدين) ثني الجذع يمينا ويسارا	
	(وقوف) الوثب في المكان عدة مرات ثم لف الجسم دورة كاملة في الهواء	
	(وقوف) المشي بالجانب علي عارضة التوازن	الجزء الرئيسي (65) دقيقة

شكل توضيحي	التدريبات	مكونات الوحدة
	(الإنبطاح علي جهاز طاولة القفز . مسك الجهاز بالذراعين) رفع الرجلين وعمل تقوس للظهر	
	(الوقوف أمام عقل الحائط . مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوي الكتف) مرجحة الرجل للأمام وللخلف	
	(تعلق الظهر مواجه لعقل الحائط) رفع وخفض الرجلين معاً	
	أداء الأرتقاء المزدوج للوصول إلي الوقوف علي اليدين بأستخدام جهاز ترامبولين منخفض	

شكل توضيحي	التدريبات	مكونات الوحدة
	(رقود . تكور) مرجحة الجسم للأمام والخلف	
	(وقوف . الذراعين عالياً) رفع الرجل اليمنى/اليسرى أماماً أعلى لعمل ميزان امامي	
	(جلوس طولاً فتحا. مسك الحبل) تسلق الحبل لأعلي بالذراعين مع ثبات الرجلين زاوية	
	(جلوس طولاً فتحا. مسك الحبل) تسلق الحبل لأعلي بتبادل نقل الذراعين والرجلين	

شكل توضيحي	التدريبات	مكونات الوحدة
	(وقوف) الجري الخفيف حول بساط الجمباز	التهديئة (10) دقيقة
	(وقوف فتحة . الذراعين جانباً) عمل دوائر بالذراعين	
	(وقوف . ميل الجذع اماماً اسفل) مرجحة الذراعين أمام الجسم	
	(انبطاح علي الصدر) تبادل رفع القدمين اليمني واليسري مع تنظيم التنفس	
	(الوقوف) المشى ببطء مع تنظيم التنفس	

الخطوات التنفيذية للبحث

(1) القياسات القبلية :

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي على عينة البحث والبالغ عددها (12) لاعبة جمباز داخل أكاديمية مركز شباب بنها في أيام الأحد والأثنين الثلاثاء الموافق 5-6-7/ 9/ 2018م وإشتمل على قياس متغيرات الطول - والوزن - العمر التدريبي - القياسات الفسيولوجية (النبض - والضغط - السعة الحيوية)

(2) تنفيذ التجربة الأساسية للبحث :

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2018/10/14م حتى يوم الخميس الموافق 2018/1/15م حيث تم تنفيذ البرنامج خلال (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) حيث تحتوي كل وحدة على الإحماء ، الجزء الرئيسي الذي يشمل على تدريبات التايبو والأداء المهاري (مهارات الجمباز) وكذلك الختام (التهدئة) في نهاية الوحدة حيث استغرق زمن الوحدة التدريبية في بداية التدريب (25) دقيقة وفي اثناء التدريب (60) دقيقة للجزء المهاري و (70) دقيقة لتمرينات التايبو وفي نهاية التدريب (15) دقيقة كما هو موضح في جدول (10)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية لعينة البحث

أجزاء الوحدة التدريبية	محتوى الوحدة	الزمن المقترح
الإحماء	مجموعة تمرينات لتهدئة جميع أجزاء الجسم	25ق
الجزء الرئيسي	تمرينات التايبو	يبدأ ب 30 ق وينتهي ب 65 ق
	الأجباريات تحت 8 سنوات بنات (مهارات الجمباز)	يبدأ ب 65ق وينتهي ب 100 ق
التهدئة	مجموعة تمرينات خاصة للإسترخاء وتهدئة الجسم	10ق

(3) القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق تمرينات التايبو علي لاعبات الجمباز قام الباحثان بأخذ القياس البعدي لعينة البحث بنفس طريقة القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم السبت والأحد والأثنين الموافق 17-18-19/ 1/ 2018م.

(4) المعالجات الإحصائية :

قام الباحثان بتدوين البيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها عن طريق المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط
- الإنحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- الوسيط
- إختبار T للمجموعه الواحده
- معامل الارتباط

- تحليل التباين في اتجاه واحد

وقد أجريت المعالجات الإحصائية بواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS).

عرض ومناقشه النتائج:

أولاً : عرض النتائج :

جدول (11)

يوضح معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في القياسات الفسيولوجية

لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	قبلي	بيني	بعدي				
0.504	*0.272	*0.204		0.45226	71.75	قبلي	نبض الراحة
	*0.628			0.52223	69.5	بيني	
				0.79296	66.583	بعدي	
352.5	*27043	*2.363		1.5374	208	قبلي	نبض المجهود
	*26991			520.03	359.6	بيني	
0.942	*0.261	*2.066		1.1645	102.66	قبلي	ضغط الدم الانقباضي
				1.2154	105.58	بيني	
0.907	*1.477	*1.356		1.16450	62.083	قبلي	ضغط الدم الانبساطي
	*0.75			1.2154	67.25	بيني	
0.143	0.0160	*0.044		0.21087	1.2583	قبلي	السعة الحيوية
	0.0287			0.12673	1.6833	بيني	
				0.16967	2.3166	بعدي	

يتضح من جدول (11) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في قياس الاختبارات الفسيولوجية لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD. تحسن القياس البيني عن القياس القبلي بشكل معنوي . في حين تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي والبيني بشكل معنوي وذلك في قياس الاختبارات الفسيولوجية خلال القياسات الثلاثة.

جدول (12)

يوضح تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في (القياسات

الفسيولوجية) لعينة البحث

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
أ نبض الراحة	بين القياسات	2	161.0556	*80.52778	*218.41	دال

		*0.368687	12.16667	33	داخل القياسات	
			173.2222	35	المجموع	
دال	* 54.9	*416.3939	185963.4	2	بين القياسات	نبض المجهود
		*7.436364	5943971	33	داخل القياسات	
			6129934	35	المجموع	
دال	*77.021	*99.194	198.38	2	بين القياسات	ضغط الدم
		*1.2878	42.5	33	داخل القياسات	الأنقباضي
			240.8	35	المجموع	
دال	*259.62	*310.11	620.22	2	بين القياسات	ضغط الدم
		*1.19444	39.4166	33	داخل القياسات	الأنقباضي
			659.63	35	المجموع	
دال	*114.319	*3.403611	6.80722	2	بين القياسات	السعة الحيوية
		*0.029773	0.9825	33	داخل القياسات	
			7.7897	35	المجموع	

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 3.28$ *

جدول (13)

يوضح معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في القياسات المهارية عينة

البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	قبلي	بيني	بعدي				
0.632		*0.69		0.83484	6.1666	قبلي	جهاز طاولة القفز
				0.77381	8.4333	بيني	
				0.66804	11.858	بعدي	
0.367		*0.11		0.33608	6.075	قبلي	المتوازي مختلف الارتفاعات
				0.52019	8.516667	بيني	
				0.45193	10.76667	بعدي	
0.309		*0.06		0.25744	8.908333	قبلي	عارضة التوازن
				0.28559	10.88333	بيني	
				0.51899	12.725	بعدي	
0.4195		*0.49		0.70081	8.375	قبلي	جهاز الحركات الأرضية
				0.36462	10.625	بيني	
				0.36886	11.81667	بعدي	

يتضح من جدول (13) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في قياس الاختبارات المهارية لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD تحسن القياس البيني عن القياس القبلي بشكل معنوي . في حين تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي والبيني بشكل معنوي وذلك في قياس الاختبارات المهارية خلال القياسات الثلاثة.

جدول (14)

يوضح تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في (القياسات المهارية) لعينة البحث

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
جهاز طاولة القفز	بين القياسات	2	197.0539	*98.526	*169.67	دال
	داخل القياسات	33	19.1625	*0.5806		
	المجموع	35	216.2164			
المتوازي مختلف الارتفاعات	بين القياسات	2	132.1439	*66.0719	*337.21	دال
	داخل القياسات	33	6.465833	*0.195934		
	المجموع	35	138.6097			
البيم	بين القياسات	2	87.43722	*43.71861	*314.43	دال
	داخل القياسات	33	4.588333	*0.13904		
	المجموع	35	143.6			
جهاز الحركات الأرضية	بين القياسات	2	73.31056	*36.6552	*144.66	دال
	داخل القياسات	33	8.361667	*0.25338		
	المجموع	35	81.6722			

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 3.28$ *

ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية وذلك لصالح القياس البعدي .

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية نتيجة استخدام تمارين التايبو بين القياسات القبلي والبيني والبعدي في تحسن معدل اللياقة الفسيولوجية لصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمباز ..

وتم مراجعة نتائج البحث المرتبطة بالفرض الاول وأظهرت ما يلي :

يوضح الجدول رقم (11) المتوسط الحسابي لنتائج القياسات لمعدل اللياقة الفسيولوجية لأفراد عينة البحث خلال قياسات البحث الثلاثة حيث يتضح تقدم المتوسط الحسابي لكل من القياس البيني والبعدي عن القياس القبلي في جميع القياسات في معدل اللياقة الفسيولوجية (قيد البحث) ويوضح الجدول رقم (12) تحليل التباين بين المتوسطات الحسابية للمقارنة بين نتائج قياسات البحث الثلاثة في القياسات في معدل اللياقة الفسيولوجية لأفراد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية في جميع القياسات لمعدل اللياقة الفسيولوجية قيد البحث.

ويوضح الجدول رقم (11) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة في القياسات في بعض لمعدل اللياقة الفسيولوجية لأفراد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق1) والقياس البيني (ق2) في بعض القياسات وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق1) والقياس البيني (ق2) في جميع القياسات الفسيولوجية وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس البيني (ق2) والقياس البيني (ق3) في جميع الاختبارات حيث كانت كالتالي :

- نبض الراحة (0.204 / *0.272) *
- نبض المجهود (0.044 / * 0.0160) *
- ضغط الدم الأنقباضي (2.066 / *0.261) *
- ضغط الدم الإنبساطي (1.356 / * 1.477) *
- السعة الحيوية (2.363 / *27043) *

ويوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي لصالح القياس البيني وذلك في قياس نبض الراحة حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (71.75) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (69.5) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (66.583) وكذلك نبض المجهود حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (208) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (359.6) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (361.2) وكذلك ضغط الدم الأنقباضي حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (102.66) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (105.58) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (08.41) وضغط الدم الإنبساطي حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (62.083) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (67.25) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (72.25) وايضا

السعة الحيوية حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.2583) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (1.6833) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (2.3166) . هذا ويرى الباحثان أن هذه الدلالة ترجع إلي تأثير تدريبات التايبو علي تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية

كما يوضح أحمد نصر الدين سيد (2014م) أن تقويم مستوي اللياقة الفسيولوجية والبدنية يتم ذلك بواسطة معرفة الأختبارات والقياسات الفسيولوجية التي تمكن المختص من متابعة مستوي تقدم اللاعب ومقارنة مستويات لياقته الفسيولوجية وكذلك تتبع تقويم مستوي لياقة الشخص الممارس للنشاط الرياضي بالمقارنة بين بداية ونهاية البرنامج التدريبي الخاص به وتتبع هذه القياسات علي فترات متابينة لتقويم مستوي اللياقة وبرنامج التدريب (4 : 24)

ويذكر علي البيك (1997م) أن معدل النبض من أهم العوامل لتنظيم حجم الدفع أثناء درجات الحمل التدريبي المختلفة فكلما تحسنت حالة الفرد التدريبية إنخفض معدل النبض أثناء الأداء أي تميز بإقتصادية الجهد ويعتبر معدل النبض مؤشراً هاماً لكثير من العمليات الفسيولوجية التي يقوم بها الجسم. (16 : 68)

ويشير رشدي فتوح (1998م) أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلي حدوث إستجابات مختلفة تظهر عند قياس ضغط الدم إذ يلاحظ إرتفاع الضغط الشرياني في أثناء الجهد البدني مع إنخفاض في الضغط الانبساطي وهذا الارتفاع بثلاثة بعد الانتهاء من الجهد البدني ، وأن هذا الارتفاع والانخفاض يتأثر بنوع نظام الطاقة المستخدمة أثناء الجهد البدني ، أما أثناء مزاوله التمرينات الرياضية لفترة طويلة فتتخفف قيمة ضغط الدم عن المعدل الطبيعي وبخاصة الضغط الانبساطي ، ويعد ذلك رد فعل إيجابي يعكس تعود جهاز القلب والدورة الدموية علي الجهد وله دلالة إيجابية علي كفاءة هذا الجهاز (9 : 298-307)

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيني والبعدي في معدل اللياقة الفسيولوجية لصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمباز ويرجع الباحثان ذلك إلى تمرينات التايبو المستخدمة حيث أثرت على تحسن مؤشر اللياقة الفسيولوجية .

وللتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية نتيجة استخدام تمرينات التايبو بين القياسات القبلي والبيني والبعدي في تحسن مستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمباز . وتم مراجعة نتائج البحث المرتبطة بالفرض الثاني وأظهرت ما يلي :

يتضح من نتائج جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيني والبعدي في استخدام تمرينات التايبو لصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمباز.

حيث يشير "عصام عبد الخالق (2003م) أن نشاط الفرد التخصصي هو الذى يحدد نوعية هذه الصفات حيث أن الصفات البدنية الخاصة ترتبط إرتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وان الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية للنشاط فى حالة إفتقارة للصفات البدنية الخاصة بهذا النشاط . (13 : 104)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد صبحي حسانين (2001م) في أن الوصول للمستويات العالية يتطلب التركيز على بعض المكونات البدنية بعينها دون غيرها مثل المرونة وذلك في مراحل معينة من التدريب وهذه المكونات يرجع الفضل الاساسى لها في تحسن مستوى الأداء ويطلق عليها المكونات البدنية الخاصة (19 : 20)

وتتفق تلك النتائج مع ما ذكرته الفت احمد طمبة (2012م) أن المرونة أحد مكونات اللياقة البدنية التي يجب أن تحظى بالاهتمام المناسب في رياضة الجمباز علي الرغم من أهميتها في الوقاية من الاصابات وتمثل ايضا جزءا اساسي في مستوى الأداء العالي (6 : 28) ويرى الباحثان أن تمارينات التايبو لناشئات الجمباز اثرت بشكل كبير في تحسن بعض المكونات مثل المرونة والتوافق والرشاقة بشكل كبير مما كان له دور واضح لهذه التمارينات في تحسين مستوى الأداء المهاري بشكل مباشر .

وتم مراجعة نتائج البحث المرتبطة بالفرض الثاني وأظهرت ما يلي :

يوضح الجدول رقم (13) المتوسط الحسابي لنتائج القياسات المهارية لأفراد عينة البحث خلال قياسات البحث الثلاثة حيث يتضح تقدم المتوسط الحسابي لكل من القياس البيني والبعدي عن القياس القبلي في جميع في القياسات المهارية (قيد البحث) ويوضح الجدول رقم (14) تحليل التباين بين المتوسطات الحسابية للمقارنة بين نتائج قياسات البحث الثلاثة في القياسات المهارية لأفراد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية في جميع في القياسات المهارية قيد البحث.

ويوضح الجدول رقم (13) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة في القياسات في القياسات المهارية لأفراد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق1) والقياس البيني (ق2) في بعض القياسات وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق1) والقياس البيني (ق3) في جميع القياسات المهارية وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس البيني (ق2) والقياس البيني (ق3) في جميع القياسات المهارية حيث كانت كالتالى :

- جهاز طاولة القفز (0.49/* / 0.132*)
- المتوازي مختلف الارتفاعات (0.11/* / 0.2125*)

- عارضة التوازن (0.06^* / 0.0815^*)
- جهاز الحركات الأرضية (0.69^* / 0.598^*)

ويوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي لصالح القياس البعدي وذلك في قياس جهاز طاولة القفز حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (6.1666) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (8.4333) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (11.858) وكذلك المتوازي مختلف الارتفاعات حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (6.075) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (8.516667) كان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (10.76667) وكذلك عارضة التوازن حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (8.908333) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (10.88333) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (12.725) وجهاز الحركات الأرضية حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (8.375) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (10.625) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدي (11.81667) وايضا هذا ويرى الباحثان أن هذه الدلالة ترجع إلي تأثير تدريبات التايبو علي تحسين مستوي الأداء المهاري ويتضح من نتائج جدول (13) ايضا أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيني والبعدي فى تحسين مستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمباز.

ويوضح **محمد إبراهيم شحاته** (2003 م) أن رياضة الجمباز أحد الأنشطة الرياضية الفردية حيث يشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد علي قدراته في إنجاز الواجب المهاري علي أجهزة الجمباز ومن خلال الممارسة يتمكن الفرد من أن يقارن أداءه بمستوى أداء فرد آخر وعلي ذلك يكون تقويم النتائج في رياضة الجمباز من خلال المنافسات طبقا للبرامج الموضوعه (17 : 11) وتعتبر رياضة الجمباز من أنواع الأنشطة الرياضية التي تمتاز بصفة الشمولية فهي تؤدي إلي النمو المتناسق لعضلات الجسم وخاصة الذراعين والجذع نتيجة أداء حركات القفز مع الدفع باليدين أوالتمرينات الحرة حيث يتطلب الأداء الحركي في التمرينات الفنية درجة عالية من التوافق الحركي والدقة التي تكون أعلى مستوي عند الأداء باستخدام الأدوات. (1: 218-219)

ويرى الباحثان أن هذا التغير الواضح بواسطة تمرينات التايبو المستخدمة أدى إلي حدوث تطور في مستوي الأداء المهاري وكذلك فى إستجابة بعض متغيرات اللياقة الفسيولوجية لناشئات الجمباز .

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص علي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية نتيجة استخدام تمرينات التايبو بين القياسات القبلي والبيني والبعدي فى تحسن مستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمباز.

الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة والمنهج المستخدم وإستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج توصل الباحثان إلى الإستنتاجات التالية :

1. استخدام تمارينات التايبو أدى إلى تحسن مستوي نتائج ناشئات الجمباز للمرحلة العمرية 8 سنوات كما يجب استخدام هذه التمارينات خلال الموسم التدريبي وخصوصا بعد فترة الاعداد مباشرة للعمل علي تحسين الأداء المهاري بشكل كبير .
2. تطبيق تمارينات التايبو أدى إلى الارتقاء بمعدل مستوى اللياقة الفسيولوجية لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات وكذلك أدى إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث في مستوى المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض ، ضغط الدم ، السعة الحيوية) لصالح القياس البعدى .
3. استخدام تمارينات التايبو أدى إلى الارتقاء بمستوى المتغيرات مهارية لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات لصالح القياس البعدى .
4. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في بعض المتغيرات الفسيولوجية والمتغيرات المهارية .
5. حيث بلغت نسبة التحسن للمتغيرات المهارية من (30 % الي 40 %) من اجمالي 100% كما بلغت نسبة التحسن لمعدل اللياقة الفسيولوجية (25 % الي 30 %) من اجمالي 100% من تطبيق تمارينات التايبو وهذا يشير الي تحسن كبير في مستوي ناشئات الجمباز .

التوصيات:

في حدود خطة وإجراءات هذه البحث وإنطلاقاً من نتائجه يوصى الباحثان بما يلي:

1. الاستعانة بتمارينات التايبو في تدريب ناشئات رياضة الجمباز للمرحلة العمرية 8 سنوات لتطوير مستوى الأداء المهاري والفسيولوجي .
2. اهتمام مدربي الجمباز بطرق التدريب المستخدمة لما لها من أثر بالغ الأهمية علي بعض المتغيرات المهارية لناشئات رياضة الجمباز .
3. ضرورة استخدام تمارينات التايبو كعامل مساعد لعدم الملل والتنوع في التمرين من خلال التغير والتشويق للاعبات الجمباز تحت 8 سنوات .
4. ضرورة تحديد الأسس والمبادئ والأهداف لتطبيق وتنفيذ تمارينات التايبو مسبقاً وكذلك الضوابط قبل البدء في تنفيذ محتوى الواحدات مع مراعاة الأهتمام بالجانب المهاري .
5. إجراء دراسة مماثلة على عينات مختلفة وتخصصات أخرى لتحقيق الإستفادة من تطبيق تدريبات التايبو

6. أهمية الاستفادة من الإمكانيات المتاحة في الأندية الرياضية ومناطق التدريب لرفع مستوى الأداء المهاري لناشئات الجمباز أثناء تمرينات التايبو .
7. إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول متغيرات فسيولوجية وبدنية لم تتناولها الدراسة الحالية .
8. توجيه اهتمام المدربين بضرورة التركيز علي الأداء المهارى وذلك وفقا لمتطلبات رياضة الجمباز حتى يمكن تحقيق أكبر استفادة ممكنة أثناء البطولات.

المراجع

المراجع العربية

- 1 ابو العلا أحمد بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي، الطبعة السادسة(2001م) عبدالفتاح:
- 2 أحمد سمير الجمال: والفسيولوجية ومستوى الأداء لناشئي الجمباز ، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها (2018م)
- 3 أحمد محمد خاطر، على القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف القاهرة،(1996م) فهمي البيك :
- 4 أحمد نصر الدين سيد : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ،مركز الكتاب الحديث ، الطبعة الأولى (2014 م).
- 5 أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، الطبعة الأولى دار الفكر العربي (2003م)
- 6 ألفت أحمد محمد طمبة: والمهارات الحركية فى الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق(2012م).
- 7 بهاء الدين سلامة فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لاكتات الدم)،دارالفكرالعربي القاهرة،2000. ابراهيم:
- 8 رانيا محمد عبدالجواد: فاعلية تدريبات التايبو على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتية (رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية بنات -جامعة الزقازيق(2006م
- 9 رشدي فتوح عبد الفتاح: أساسيات عامة فى علم الفسيولوجيا ، ط2، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، الكويت ، (1998م).
- 10 عاطف سيد أحمد : برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية

- والمستوى الرقوى للاعب المنتخب المصرى للمشى المشارك فى البطولة العربية للشباب بالقاهرة ، مجلة بحوث كلية التربية الرياضية السادات (2006 م)
- عبدالعزیز حسن
11 عبدالعزيز :
تأثير تدريبات التايبو على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لناشئ الملاكمة فى الفترة الانتقالية، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية بنها (2014 م)
- 12 عزيزة محمد عفيفي :
تأثير تدريبات التايبو على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقوى لمسابقة رمي الرمح وقد بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق (2010 م)
- عصام الدين
13 عبدالخالق :
التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف ، الإسكندرية ، (2003 م) .
- 14 عصام محمد صقر :
تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري على بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق (2012 م)
- 15 عصام محمد صقر :
تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبى الكاراتيه رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق (2007 م)
- 16 على فهمي البيك :
أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (1997 م) .
- 17 محمد أبراهيم شحاته :
أسس تعليم الجمباز ، دار الفكر العربى (2003 م) .
- محمد حسن علاوى ،
18 أبو العلا أحمد عبد الفتاح :
فسيولوجيا التدريب الرياضى ، ط 1 ، دار الفكر العربى ، القاهرة (1984) .
- 19 محمد صبحي حسانين :
التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الأول ، دار الفكر العربى، القاهرة ، (2001 م)
- منصور بن ناصر
20 الصويان :
المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية للاعبى كرة القدم السعوديين تحت 17 سنة ، رسالة ماجستير قسم التربية البدنية وعلوم الحركة جامعة الملك سعود (2006 م)

المراجع الأجنبية

- 21 The American Council on Exercise (ACE): Beginners should Use Care with Tae - Bo and other Kick - Boxing Workouts the physician and sports Medicien , Vol 27 - No 6 june ,1999.
- 22 Billy Blancks: The Tae - Bo wav, California u . s. A, 1999.
- 23 Te poel ,H.D ., S. Tae - Bo – a: Trend sport for school sport Tae - be - Technique and course structure of a Current Fitness program , Lehrhilfen fure Den sportenterrichs (Schorndorf),51 .P. 1-5 , 2002.