



فاعلية تدريبات التايبو (Tae-Bo) على بعض المتطلبات البدنية ومستوى أداء التصويب في كرة اليد

إعداد

دأحمد عبد الرازق حسن عبد الرازق حجازي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية

الرياضية جامعة الأزهر بالقاهرة

فاعلية تدريبات التايبو (Tae-Bo) على بعض المتطلبات البدنية ومستوى أداء التصويب في كرة اليد

أحمد عبد الرازق حسن عبد الرازق حجازي.

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر بالقاهرة.

البريد الإلكتروني: drahmedhegazy32@gmail.com

المستخلص:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo على تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء (التصويب في كرة اليد) لدى ناشئ كرة اليد.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وتم إجراء قياس (قبلي - بعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

اختيرت بالطريقة العمدية وقوامها (١٠) لاعبين ناشئين من فريق نادي النصر الرياضي بمحافظة القاهرة مواليد (٢٠٠٩/١٠/٢٠) تحت (١٤) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠٢٣/٢٤) و(١٠) لاعبين للدراسات الاستطلاعية.

وقد قام الباحث بعمل برنامج تدريبي لتطبيق التدريبات التي تم وضعها للاعبين خلال مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع بواقع (٣٢) وحدة تدريبية تم تطبيقها على عينة البحث بملعب كرة اليد بنادي النصر الرياضي بمحافظة القاهرة.

وقد أسفرت نتائج هذا البحث عن:

- تدريبات التايبو Tae-Bo قيد البحث أدت الي تحسن مستوي بعض المتغيرات البدنية (المرونة - الرشاقة - السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - التحمل) لدي عينة البحث من ناشئ كرة اليد تحت ١٤ سنة.

- تدريبات التايبو Tae-Bo قيد البحث أدت الي تحسن مستوي بعض المتغيرات المهارية التصويب من (الثبات - الوثب - بعد خداع) لدي عينة البحث من ناشئ كرة اليد تحت ١٤ سنة..

الكلمات المفتاحية: تدريبات التايبو (Tae-Bo)، المتطلبات البدنية، مستوى أداء التصويب، كرة اليد.



The effectiveness of Tae-Bo training on some physical requirements and the level of shooting performance in handball

Ahmed Abdel Razek Hassan Hegazy
Assistant Professor, Department of Sports Training, Faculty of Physical Education Al-Azhar University, in Cairo.

Email: drahmedhegazy32@gmail.com

Abstract:

The research aims to identify the effect of Tae-Bo training on improving some special physical requirements and the level of performance (handball shooting) among handball juniors

The researcher used the experimental method using the experimental design for one experimental group and a (pre-post) measurement was conducted due to its suitability to the nature of the research

The intentional method was chosen and its composition was (10) twenty junior players from the Nasr Sports Club team in Cairo Governorate, born in (2009/2010) under (14) years old and registered with the Egyptian Handball Federation for the sports season (2023/2024) and (10) players for exploratory studies

The researcher developed a training program to apply the exercises that were developed for the players during the training program period (8) weeks, with (32) training units that were applied to the research sample at the handball court at Nasr Sports Club in Cairo Governorate

The results of this research showed:

- The Tae-Bo training under study led to an improvement in the level of some physic variables (flexibility - agility - motor speed - strength characterized by speed for the legs - endurance) in the research sample of handball juniors under 14 yeas

- The Tae-Bo training under study led to an improvement in the level of some skill variables (shooting from (still - jump - after deception) in the research sample of handball juniors under 14 years.

Keywords: Tae-Bo training; some physical requirements; the level of shooting performance; handball

المقدمة:

يهدف التدريب الرياضي الي مواكبة العصر والتطور السريع في جميع المجالات والتي من شأنها تحسين الحالة البدنية والصحية الشاملة ورفع المستوى المهارى للاعبين، كما يعتمد دائما الي استخدام الوسائل والأساليب المستخدمة في تنمية وتطوير الأداء بطريقة علمية تسهم في توفير الجهد المبذول.

وتعد تدريبات Tae-Bo من الأشكال التدريبية المستخدمة في المجال الرياضي وهي أحد أساليب التدريبات الهوائية التي تعمل علي تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية وهي تنقسم الي مقطعين TAE وهي قد باللغة الكورية ويقصد بها الحركات أو الضربات التي تؤدي بالجزء السفلي من الجسم، وكلمة BO وهي باختصار لكلمة ملاكمة Boxing ويقصد بها الحركات أو الضربات التي تؤدي بالجزء العلوي من الجسم مما يعني التكامل في الأداء بين حركات الطرف العلوي والسفلي. (١٨:٩٠)(٢٥:٩٠)(٢٩)

وتساعد تدريبات التايبو Tae-Bo علي تحسين اللياقة البدنية ومستوي الأداء المهارى لأنها تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية بالاستمرارية في الأداء ومفيدة للأجهزة الحيوية بالإضافة الي الناحية المهارية لاتفاق هذه التمرينات في مسارها الحركي وأوضاعها مع المسار الحركي. (٣:٦)

ويري كلا من بيلي بلاك (Billy Blanks ١٩٩٩م) تيويل Tepowel (٢٠٠٢م) أن برنامج تدريبات Tae-Bo يعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية حيث يتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، كما أن ممارسة تدريبات التايبو بشكل منظم يؤدي الي تحسين اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة.

(١٩:٥٢)(٢٧:٥٧)

ويشير تي بول Tepowel (٢٠٠٢م) أن تدريبات Tae-Bo تعتبر أسوبا جديدا لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة، فهو يلائم الأفراد اللذين لا تتلاءم معهم بعض الأنشطة الأخرى وليس الهدف من ممارسة تدريبات التايبو أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والفسيولوجية للجسم بشكل عام والحفاظ على الصحة. (٢٧:٣)

ويشير أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م) أن جرعات التدريب إذا لم يراعي فيها التغيير في اتجاهات التأثير يمكن أن يؤدي الي سرعة الوصول الي مرحلة الإجهاد العضلي وهو ما يتجنبه أسلوب تدريبات التايبو Tae-Bo. (١:٤٦)

كما تتميز تدريبات التايبو Tae-Bo بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، وهو أسلوب من أساليب التدريبات الهوائية الحديثة والتي تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية للفرد، كما أن ممارسة تدريبات التايبو Tae-Bo بشكل منتظم يؤدي إلى تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة. (٢٠:٥٢-٥٧)

ويرى الباحث أن كرة اليد تتميز بقوة في الأداء والسرعة والتنوع في الأداء سواء في المهارات الفردية أو المركبة الأمر الذي يجعل اللياقة البدنية تلعب دورا مميزا في الحصول على الفوز في المباريات وأن الأداء المهارى والخططي لابد أن يمر من خلال الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية.

كما يرى الباحث أن تدريبات التايبو Tae-Bo تعتمد على عدة نقاط هامه منها الوقفات والخطوات والحركات المركبة وهي من النقاط المهمة التي يحتاجها لاعب كرة اليد في أداء المهارات وخاصة مهارة التصويب بأنواعه، كما أن الاستمرار والمواظبة في استخدام هذا النوع من التدريب في الوحدات التدريبية والبرامج التدريبية يساهم بشكل كبير في رفع عناصر اللياقة البدنية للاعبين من حيث القوة العضلية والمرونة والتحمل والرشاقة ويعمل علي تحسين الحالة الصحية والمزاجية للاعبين.

ويذكر أن لتدريبات التايبو Tae-Bo فوائد عديدة منها:

- تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية وتحسينها.
- تزيد من كفاءة عمل القلب والرئتين.
- تكسب ممارسها الثقة بالنفس والشعور الدائم بالرضا والسرور.
- تساهم بشكل واضح في إنقاص الوزن بطريقة صحية وآمنة.
- تعمل على تقوية العضلات وخاصة الأرجل.
- تقليل الإصابة لممارسها من خلال زيادة المرونة وتحقيق التوازن.
- تزيد من الدقة في الأداء وسرعة الاستجابة في الاتجاه المطلوب. (٣٠)

كما يرى الباحث أن رياضة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب وافر من التطورات من حيث انتشارها والاهتمام بها سواء أكان في النواحي القانونية للعبة أو في وضع البرامج التي تعمل علي رفع مستوي القدرات البدنية للناشئين لأنها متطلبات ضرورية لنجاح الجانب المهارى والخططي , ويعد الإعداد البدني الخاص أحد أهم مكونات الإعداد البدني في كرة اليد لأنها تمتاز بالقوة والسرعة العالية والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق وهذه الصفات البدنية تساهم في الارتقاء بمستوي الناشئين فهي الركيزة التي يتمكن الناشئ من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة , كما تتميز كرة اليد بالتنوع والتغيير في أداء المهارات سواء كانت فردية أو مركبة الأمر الذي يجعل اللياقة البدنية تلعب دورا مميزا في الحصول علي نقاط ونتيجة المباريات .

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريس والتدريب لاحظ انخفاض اللياقة البدنية والمهارية لدي بعض الناشئين في المباريات التجريبية والرسمية مع ظهور علامات التعب والإرهاق بعد فترة قصيرة من التدريب ويجب علي القائم بالتدريب اختيار أنسب وأحدث التدريبات للارتقاء بمستوي اللاعبين في الإعداد البدني الخاص بالنشاط الممارس والذي يمثل الجزء الهام والمؤثر علي مستوي الأداء المهارى وخاصة اذا كانت هذه التدريبات تتشابه بدرجة كبيرة مع طبيعة الأداء للمهارات الأساسية في كرة اليد وهذا ما يتوقعه الباحث من استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo والذي ينطبق مع مهارات كرة اليد ويتناسب مع الناشئين والمبتدئين بتعلم اللعبة كما أن هذه التدريبات قد تؤدي مع وجود موسيقي ذات إيقاع يتناسب مع متطلبات أداء المهارات في كرة اليد مما يزيد من التشويق والرغبة في الأداء بالشكل السليم للمهارات , ومن هنا اتضحت فكرة هذه الدراسة لدي

الباحث حيث لاحظ أن بعض المدربين لا يتكرونها في استخدام التدريبات الحديثة ويعتمدون على التدريبات التقليدية في التدريب خاصة مدربي الناشئين والمبتدئين وأن هذه المراحل العمرية لا بد من استخدام أفضل التدريبات التي تشجع اللاعبين على الأداء الجيد والاستمرار والمواظبة على التدريب , فجاءت فكرة إدخال تدريبات التايبو Tae-Bo في الوحدات التدريبية والتعرف على تأثيرها في تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة والتي قد تؤثر بالإيجاب على أداء المهارات الأساسية ومنها مهارة التصويب بكرة اليد . كما لاحظ الباحث وجود ندرة من استخدام تلك النوع من التدريبات في الألعاب الجماعية عامة وفي كرة اليد خاصة.

أهمية البحث والحاجة إليه The importance of research:

الأهمية النظرية للبحث:

- 1-دراسة تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo والتي لم تنال اهتمام الكثير من الباحثين في دراستهم للمدربين في الألعاب الجماعية.
 - 2-وجود ندرة في الدراسات العربية التي تناولت تدريبات التايبو Tae-Bo في المجال الرياضي وخاصة في الألعاب الجماعية ومنها كرة اليد.
- الأهمية التطبيقية للبحث:

- 3-مساعدة المدربين في الاهتمام بتدريبات التايبو Tae-Bo في البرامج التدريبية لرياضة كرة اليد.

أهداف البحث Research objectives:

- يهدف البحث إلى معرفة تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo على تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء (التصويب في كرة اليد) لدى ناشئ كرة اليد . وذلك من خلال ما يلي.
- 1- التعرف على تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo في تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة (السرعة الحركية – القوة المميزة بالسرعة – المرونة - الرشاقة – التحمل) .
 - 2- التعرف على تأثير التايبو Tae-Bo في أداء مهارة (التصويب) في كرة اليد.
 - 3- التعرف على نسب التحسن في المتغيرات المختارة قيد البحث.

فرض البحث:

- توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتطلبات البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى أداء مهارة التصويب قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- تدريبات التايبو (Tae-Be) :

هي أحد الأساليب التدريبية التي تعمل علي تحسين عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية لدي اللاعبين. (تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة:

أ - الدراسات العربية المرتبطة التي تناولت تدريبات التايبو Tae-Bo:

١ - دراسة رشا طالب ذياب (٢٠١٠م) (٤) بعنوان " تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة " وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واشتملت عينة البحث علي (١٤) لاعبة كرة سلة من منتخب جامعة ديبي بالعراق للعام ٢٠١٠/٢٠٠٩م وكانت من أهم النتائج أن تدريبات التايبو Tae-Bo المستخدمة أثرت تأثيرا ايجابيا علي تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث .

٢ - دراسة عبدالعزيز حسن عبدالعزيز (٢٠١٤م) (٥) بعنوان " تأثير تدريبات التايبو علي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لناشئ الملاكمة في الفترة الانتقالية " وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo علي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة , واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث علي عينة عمدية من مشروع الواعدين للملاكمة وكانت من أهم النتائج أن برنامج تدريبات التايبو أثر ايجابيا علي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

٣ - دراسة أحمد سمير الجمال , أحمد مصطفى إمام (٢٠٢١م) (٢) بعنوان " تأثير تمارين التايبو علي تحسين معدل اللياقة البدنية والفسولوجية ومستوي الأداء المهارى لناشئ الجمباز الفني " وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo علي كلا من اللياقة الفسيولوجية ومستوي الأداء المهارى لناشئ الجمباز الفني , واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة واشتملت عينة البحث علي عينة قوامها (١٨) لاعبة جمباز وكانت من أهم النتائج أن برنامج تدريبات التايبو أثر ايجابيا ولصالح لعينة البحث في معدل اللياقة الفسيولوجية ومستوي الأداء المهارى .

ب - الدراسات الأجنبية المرتبطة التي تناولت تدريبات التايبو Tae-Bo:

٤ - دراسة Ramadan, et al (٢٠١٩م) (٢٣) بعنوان " تأثير تدريبات التايبو المعدلة علي مستوي بعض مكونات اللياقة البدنية والفسولوجية والمهارية للاعبين كرة السلة " وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات التايبو المعدلة علي مستوي بعض مكونات اللياقة البدنية والفسولوجية والمهارية للاعبين كرة السلة , واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي عينة قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي كرة السلة وكانت من أهم النتائج أن برنامج تدريبات

التايبو أثر ايجابيا علي بعض متغيرات اللياقة البدنية والفسيوولوجية والمهارة للاعبين كرة السلة
قيد البحث .

٥ - دراسة (Tekin, Ail, et al) (٢٠١٩م) (٢٨) بعنوان " تأثير تدريبات التايبو علي النتائج الحركية
والنفسية لدي طالبات الجامعة " وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات التايبو علي
النتائج الحركية والنفسية لدي طالبات الجامعة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي واشتملت
عينة البحث علي عينة قوامها (٧٧) لاعبة , وكانت من أهم النتائج وجود فرق دالة احصائيا نتيجة
استخدام تدريبات التايبو علي المتغيرات الحركية والنفسية .

٦ - دراسة (Te Poel, H. D, et al) (٢٠٢١م) (٢٦) بعنوان " تأثير تدريبات التايبو علي تحسين
مكونات اللياقة البدنية " وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات التايبو علي تحسين
مكونات اللياقة البدنية , واستخدم الباحثون المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي عينة
قوامها (٢٠٠) طالبة جامعية قسمت الي مجموعتين أدت المجموعة الضابطة تدريبات علي جهاز
الخطو, بينما طبق علي المجموعة التجريبية تدريبات التايبو وتم تنفيذ البرنامج المقترح لمدة (٤)
أسابيع , وكانت من أهم النتائج وجود فرق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في
تحسين مستوى عنصرى السرعة والتوافق لصالح المجموعة التجريبية .

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

يرى الباحث أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الأسس
الهامة لهذه الدراسة مثل:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد وسائل جمع بيانات الدراسة الحالية.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث Research Methodology:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة
وتم إجراء قياس (قبلي – بعدي) وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث Research community and sample:

١- عينة الدراسات الاستطلاعية:

اختيرت بطريقة عشوائية قوامها (١٠) لاعبين ناشئين من فريق كرة اليد بنادي الانتاج الحربي
الرياضي مواليد (٢٠٠٩/٢٠١٠) تحت (١٤) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم
الرياضي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) وهم من خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية
والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث , وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوي البرنامج التدريبي.

٢- العينة الأساسية:

اختيرت بالطريقة العمدية وقوامها (١٠) لاعبين ناشئين من فريق نادي النصر الرياضي بمحافظة القاهرة مواليد (٢٠١٠/٢٠٠٩) تحت (١٤) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠٢٣/٢٠٢٤).

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية للأسباب التالية:

- انتظام العملية التدريبية داخل النادي.
 - اقتناع مدرب الفريق بأهمية البحث العلمي وإيجابيته.
 - تمثل العينة المختارة مجموعة من الناشئين المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.
- وللتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية: قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات الأولية وهذا ما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٣,٢٥	١٣,٤٥	٠,٥٧	-٠,٧١
٢	الطول	سم	١٦٥,٠٠	١٦٤,٥٠	٣,٠٥	٠,٥٢
٣	الوزن	كجم	٦٢,٣٠	٦٣,٠٠	١,٤٩	٠,١١
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٢٠	٣,٠٠	٠,٤٢	١,٧٧
٥	الجري في المكان ١٠ ثوان	عدد	١٣,٨٠	١٤,٠٠	٠,٦٣	٠,١٣
٦	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	١٣,٤٠	١٣,٠٠	٠,٦٩	١,٦٥
٧	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٩,٦٠	٣٩,٥٠	٠,٦٩	٠,٧٨
٨	تكرار الوثب عاليا	عدد	٢٨,٥٠	٢٨,٥٠	١,٠٨	٠,٠٠
٩	الجلوس من الرقود ٦٠ ث	عدد	٣٦,٠٠	٣٦,٠٠	٠,٦٦	٠,٠٠
١٠	الجري الزجراجي بطريقة بارو	ثانية	٢٤,٨٠	٢٥,٠٠	٠,٦٣	٠,١٣
١١	التصويب من الثبات (١٠) كرات من خط ٩ م	عدد	٤,٧٠	٥,٠٠	٠,٦٧	٠,٤٣
١٢	التصويب (١٠) كرات بعد الخداع	عدد	٤,٤٠	٤,٠٠	٠,٥١	٠,٤٨
١٣	التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	عدد	٥,٠٠	٥,٠٠	٠,٤٧	٠,٠٠

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات السابقة قد انحصرت ما بين (١,٧٧، -٠,٧١) وجميعها تنحصر ما بين (٣+، -٣) مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات السابقة.

معامل الصدق للاختبارات:

ثم قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات (صدق التمايز) في المتغيرات البدنية والهجومية وذلك من خلال مجموعتين إحداهما غير مميزة وهم (١٠) طلاب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأزهر والأخرى مميزة وهم (١٠) ناشئين من نادي هليوليدو من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وهذا ما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبارات البدنية والمهارية	وحدة القياس	مجموعة مميزة	مجموعة غير مميزة	قيمة "ت"	دلالة احصائية
			ع	م	ع	م
١	الجري في المكان ١٠ ثوان	عدد	١٣,٦٠	٠,٨٤	١٠,٧٠	٠,٩٤
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	١٣,١٠	٠,٧٣	٩,٨٠	٠,٧٨
٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٩,٦٠	٠,٦٩	٣٥,٤٠	١,١٧
٤	تكرار الوثب عاليا	عدد	٢٨,٥٠	١,٠٨	٢٣,٨٠	٠,٧٨
٥	الجلوس من الرقود ٦٠ ث	عدد	٣٦,٠٠	٠,٦٦	٣٠,٥٠	٠,٨٤
٦	الجري الزجراجي بطريقة بارو	ثانية	٢١,٩٠	٠,٧٣	٢٤,٨٠	٠,٦٣
٧	التصويب من الثبات (١٠) كرات من خط ٩ م	عدد	٤,٢٠	٠,٦٣	٣,١٠	٠,٣١
٨	التصويب (١٠) كرات بعد الخداع	عدد	٣,٩٠	٠,٣١	٢,٦٠	٠,٥١
٩	التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	عدد	٥,٠٠	٠,٤٧	٢,٦٠	٠,٥١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠ وعند مستوى (٠,٠١) = ٢,٨٨

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة لعينتين مستقلتين أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية مما يدل على صدقها في قياس ما وضعت لأجله.

معامل الثبات للاختبارات قيد البحث:

تم تطبيق الاختبارات قيد البحث على (١٠) لاعبين من فريق كرة اليد بنادي الانتاج الحربي الرياضي مواليد (٢٠٠٩/٢٠١٠) تحت (١٤) سنة، وتم إعادة تطبيقها بفارق زمني بين التطبيق الأول والثاني لا يقل عن ثلاث أيام بنفس الظروف أي في نفس التوقيت والمكان والأدوات

والمساعدين وبنفس ترتيب اختبارات التطبيق الأول لإمكانية ضبط المتغيرات، حيث تم إيجاد معامل الارتباط لبيرسون Pearson بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بالجدول رقم (٣):

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية والمهارية ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	تطبيق أول		تطبيق ثاني		ر	
			ع	م	ع	م		
١	الجري في المكان ١٠ ثوان	عدد	١٣,٤٠	١٣,٤٠	١٣,٥٠	١٣,٥٠	٠,٩٧	**٠,٨٢٨
٢	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	١٣,٠٠	١٣,٠٠	١٣,٠٠	١٣,٠٠	٠,٨١	**٠,٨٣٣
٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٩,٢٠	٣٩,٢٠	٣٩,٢٠	٣٩,٢٠	١,١٣	**٠,٩١٠
٤	تكرار الوثب عاليا	عدد	٢٨,٦٠	٢٨,٦٠	٢٨,٤٠	٢٨,٤٠	١,٠٧	**٠,٩٤٨
٥	الجلوس من الرقود ٦٠ ث	عدد	٣٥,٨٠	٣٥,٨٠	٣٥,٩٠	٣٥,٩٠	٠,٨٧	**٠,٩٨٤
٦	الجري الزجاجي بطريقة بارو	ثانية	٢٥,٠٠	٢٥,٠٠	٢٤,٩٠	٢٤,٩٠	٠,٧٣	*٠,٦٣٩
٧	التصويب من الثبات (١٠) كرات من خط ٩ م	عدد	٤,١٠	٤,١٠	٤,١٠	٤,١٠	٠,٥٦	**٠,٧٦٩
٨	التصويب (١٠) كرات بعد الخداع	عدد	٤,١٠	٤,١٠	٤,١٠	٤,١٠	٠,٧٣	**٠,٧٦٩
٩	التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	عدد	٥,١٠	٥,١٠	٤,٩٠	٤,٩٠	٠,٥٦	*٠,٧٢٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢ وعند مستوى (٠,٠١) = ٠,٧٦٥.

يتضح من جدول (٣) ثبات الاختبارات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني أعلى من قيمتها الجدولية مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

الدراسات الاستطلاعية والأساسية:

(١) الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بتحديد الاختبارات قيد البحث، وإيجاد المعاملات العلمية لها تم إجرائها في الفترة من (٢٠٢٤/١/٢٠) إلى (٢٠٢٤/١/٢٢ م).
- الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بتجربة بعض وحدات البرنامج التدريبي، وتقنين الأحمال تم إجرائها في الفترة من (١/٢٣) إلى (٢٠٢٤/١/٢٥ م).

(٢) الدراسة الأساسية :

- تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال فترة الموسم الرياضي " ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ " في الفترة من (١٠/٢٠) الي (١٩/١٢/٢٠١٨م).

أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على:

١ - المقابلة الشخصية:

٢ - استمارات استطلاع رأي الخبراء حول النقاط التالية -

أ- تحديد الاختبارات (البدنية - المهارية) مرفق (٢)،(٣).

ب- التدريبات المهارية والبدنية التي تم تطبيقها في البرنامج المقترح مرفق (٤).

الأجهزة وأدوات القياس المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي معاير لتقدير وزن الجسم (كجم)

- كور طبية بأوزان مختلفة - أقماع - ملعب كرة يد معجز

- ساعة إيقاف stopwatch لحساب الزمن - شريط قياس - أحبال - كرات يد

إعداد وتخطيط البرنامج التدريبي المقترح:

تم تصميم البرنامج التدريبي بناءً على ما أشارت إليه بعض المراجع العلمية، كمال الدين

درويش وآخرون (١٩٩٨)(٩)، ومفتي إبراهيم (٢٠٠١)(١٢)، وعماد الدين عباس (٢٠٠٥) (٦)

أ - تحديد هدف البرنامج:

يهدف البرنامج الي دراسة تطوير وتنمية القدرات البدنية والمهارية من خلال تدريبات

التايبو Tae-Bo لدي ناشئي كرة اليد مواليد ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ تحت (١٤) سنة.

ب - تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد المحتوى الخاص بمتغيرات البحث من خلال حصر وتحليل المراجع العلمية

والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة، ومنها كمال الدين درويش وآخرون (٢٠٠٢)(١٠)،

وعماد الدين عباس وآخرون (٢٠٠٧)(٧)، ومحمد خالد حمودة، وجلال كمال سالم

(٢٠٠٨)(١١). وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث

السابقة والمرتبطة قام الباحث بعمل استبيان لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الاختبارات.

مرفق (١)

عن الآتي:

١- تحديد اختبارات القدرات البدنية قيد البحث وهي على النحو التالي:

- (السرعة الحركية) الجري في المكان ١٠ ثواني.
- (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) الوثب العمودي من الثبات.
- (المرونة) نثي الجذع للإمام من الوقوف.
- (تحمل عضلات الرجلين) تكرار الوثب عاليا.

- (تحمل عضلات البطن والعضلات القابضة للعضلات) الجلوس من الرقود ٦٠ ث.
 - (الرشاقة) الجري الزجاجة بطريقتي بارو.
 - ٢- تحديد الاختبارات الهجومية (التصويب) في كرة اليد قيد البحث:
 - التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات.
 - التصويب من الثبات (١٠) كرات من خط ال ٩ م.
 - التصويب (١٠) كرات بعد الخداع.
- ولقد حرص الباحث في تحديد مجموعة الاختبارات المستخدمة على ما يلي:

- مناسبتها للمرحلة السنوية قيد البحث.
 - سهولة الأداء والتنفيذ، وعدم تعقيد إجراءات القياس.
 - مناسبتها لقياس وتقييم القدرات البدنية والمهارية.
- ٣- التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي:

تم تحديد المحتوى الزمني للبرنامج من خلال الاسترشاد بالدراسات المرجعية المرتبطة وتحليلها والتي تناولت تأثير البرامج التدريبية كدراسة روث كلاوس (٢٠٠٢) (٢١) وأوليفر هنري وآخرون (٢٠٠٤) (٢٢) وعماد الدين عباس (٢٠٠٥) (٦) وعلي البيك وآخرون (٢٠٠٩) (٨) ومفتي إبراهيم حماد (٢٠١٣) (١٣) وياسر ديور (٢٠١٦) (١٧) وتحليل الدراسات التي تناولت تأثير البرامج التدريبية للناشئين كدراسة وفاء عبدالمجيد (٢٠٠٥) (١٦) ونفين ممدوح (٢٠٠٥) (١٤) وجدول رقم (٤) يوضح التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي.

جدول (٤)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

الخصائص العامة للبرنامج التدريبي المقترح	محددات البرنامج
٨ أسابيع (٤) وحدات (١٢٠) ق (٣٥:٣٠) ق	فترة البرنامج عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع متوسط زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) ق متوسط زمن تدريبات التايبو Tae-Bo في الوحدة التدريبية
٨١٠ - ٩٤٥ ق (التدريب الفترتي بنوعية) (2:1) السبت - الاحد - الثلاثاء - الخميس	زمن تطبيق التدريبات بالبرنامج طريقة التدريب المستخدمة دورة الحمل الأسبوعية أيام التدريب الأسبوعية

يوضح جدول (٤) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح.

ولقد قام الباحث بتقسيم زمن الوحدة التدريبية في اليوم، والأسبوع، والزمن الكلي خلال فترة تنفيذ البرنامج حيث بلغت الوحدات التدريبية (٣٢) وحدة تدريبية وأن الوحدة التدريبية تنقسم الى ثلاث أجزاء وهي الجزء التمهيدي (الإحماء) والجزء الرئيسي، والجزء الختامي (التهديئة). وقد تم

تحديد زمن الجزء التمهيدي (١٠) دقائق والجزء الرئيسي (١٠٥) دقيقة والجزء الختامي (٥) دقائق
وجداول (٥) يوضح توزيع أزمته البرنامج التدريبي.

جدول (٥)

زمن أجزاء الوحدة التدريبية خلال فترة البرنامج

الزمن خلال فترة تنفيذ البرنامج	الزمن في	الزمن في	الأزمته	أجزاء الوحدة
(ساعة)	الأسبوع	الوحدة		
(دقائق)	(ق)	(ق)		
٥,٥ ساعات تقريباً	٣٢٠	٤٠	١٠	الجزء التمهيدي (الإحماء)
٥٦ ساعة	٣٣٦٠	٤٢٠	١٠٥	الجزء الرئيسي
٢,٥ ساعات تقريباً	١٦٠	٢٠	٥	الجزء الختام
٦٤ ساعة	٣٨٤٠	٤٨٠	١٢٠	الزمن الكلي

يوضح جدول (٥) الزمن الخاص بكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية

وقام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية،
وبالبلغ زمنها (١٠٥) دقيقة، وتحدد تدريبات التايبو Tae-Bo بزمن (٣٠:٣٥) دقيقة خلال
الوحدة التدريبية في فترة الإعداد الخاص وبزمن متدرج لأعلي خلال فترة الإعداد العام ومنخفض
خلال فترة ما قبل المنافسات. ثم تم تقسيم الزمن الكلي للجزء الرئيسي (٣٣٦٠) ق على أنواع
الإعداد المختلفة (البدني - المهاري - الخططي) وكان التوزيع وفقاً للنسب المئوية كما في جدول
(٦).

جدول (٦)

التوزيع الزمني والنسبي لمكونات الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي على مدار الفترات التدريبية

فترات الموسم	فترة الإعداد العام	فترة الإعداد الخاص	فترة ما قبل	المجموع
أجزاء الوحدة	(٢ أسبوع)	(٤ أسابيع)	المنافسات (٢ أسبوع)	
الإعداد	النسبة الزمن(ق)	النسبة الزمن(ق)	النسبة الزمن(ق)	
الإعداد البدني	%٤٦	%٤٥	%١١	١٢٣٤,٨ ق
الجزء الرئيسي	%٤٣	%٤٤	%٤٣	١٤٦١,٦ ق
الإعداد الخططي	%١١	%١١	%٤٦	٦٦٣,٦ ق
المجموع	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	٣٣٦٠ ق

يوضح جدول (٦) التوزيع الزمني والنسبي لمكونات الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي على مدار الفترات التدريبية الثلاثة.

تقسيم زمن الإعداد البدني:

تم تقسيم زمن الإعداد البدني (١٣٤٤ ق) وفق آراء الخبراء من خلال تحديد زمن تدريبات التايبو Tae-Bo داخل الوحدات التدريبية علي قسمين هما: (تدريبات التايبو Tae-Bo = نسبة ٤٠%) (زمن عناصر اللياقة البدنية = نسبة ٦٠%).

- زمن تدريبات التايبو Tae-Bo = $١٣٤٤ \times ٤٠\% = ٥٣٧,٦$ ق.
- زمن عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في التدريب = $١٣٤٤ \times ٦٠\% = ٨٠٦,٤$ ق.
- تقسيم زمن الإعداد المهارى الي قسمين:
- المهارات الهجومية: بنسبة ٦٠% من الإعداد المهارى وبزمن (٨٠٦,٤) ق.
- المهارات الدفاعية: بنسبة ٤٠% من الإعداد المهارى وبزمن (٥٣٧,٦) ق
- تقسيم زمن الإعداد الخططي الي ثلاث أقسام:
- خطط هجومية: بنسبة ٥٠% من الإعداد الخططي بزمن (٣٣٦) ق.
- خطط دفاعية: بنسبة ٣٥% من الإعداد الخططي بزمن (٢٣٥,٢) ق.
- مو اقف لعب تشبه المباراة: بنسبة ١٥% من الإعداد الخططي بزمن (١٠٠,٨) ق.

كما يوضح جدول (٧) النسب المئوية والتوزيع الزمني لفترة الإعداد خلال فترة تنفيذ البرنامج

جدول (٧)

النسب المئوية والتوزيع الزمني لفترة الإعداد خلال فترة تنفيذ البرنامج

م	الأسبوع	الإعداد البدني		الإعداد المهارى		الإعداد الخططي	
		النسب المئوية	زمن تدريبات التايبو	عناصر اللياقة البدنية	النسب المئوية	المهارات الهجومية والدفاعية	زمن الخطط الهجومية والدفاعية ومواقف اللعب
١	الأول	١٠%	٥٣,٧٦ ق	٨٠,٦٤ ق	٤%	٥٣,٧٦ ق	١٣,٤٤ ق
٢	الثاني	١٢%	٦٤,٥١ ق	٩٦,٧ ق	٦%	٨٠,٦٤ ق	٢٠,١٦ ق
٣	الثالث	١٥%	٨٠,٦٤ ق	١٢٠,٩ ق	١٢%	١٦١,٢٨ ق	٣٣,٦ ق
٤	الرابع	١٥%	٨٠,٦٤ ق	١٢٠,٩ ق	١٢%	١٦١,٢٨ ق	٦٠,٤٨ ق
٥	الخامس	١٨%	٩٦,٧٦ ق	١٤٥,١٥ ق	١٨%	٢٤١,٩٢ ق	٦٧,٢ ق
٦	السادس	٢٢%	١١٨,٢٧ ق	١٧٧,٤٠ ق	٢٠%	٢٦٨,٨ ق	١٢٧,٦٨ ق
٧	السابع	٥%	٢٦,٨٨ ق	٤٠,٣٢ ق	١٥%	٢٠,١,٦ ق	١٦٨ ق
٨	الثامن	٣%	١٦,١٢ ق	٢٤,١٩ ق	١٥%	١٧٤,٧٢ ق	١٨١,٤٤ ق
	المجموع		٥٣٧,٦ ق	٨٠٦,٤ ق		١٣٤٤ ق	٦٧٢ ق

يوضح جدول (٧) النسب المئوية والتوزيع الزمني لفترة الإعداد (البدني - المهاري - الخططي) خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

طرق التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث طريقة التدريب الفاتري بشقية [مرتفع الشدة / منخفض الشدة] لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب من حيث (الشدة - الحجم - فترات الراحة) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للارتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى الحمل الأقصى (٥٠% : ٩٥%).

درجات الحمل المستخدمة:

تم تحديد الحمل التدريبي بما يتناسب مع مستوى الناشئين وفترة التدريب، مع مراعاة الفروق الفردية والارتفاع التدريجي بدرجة الحمل من خلال زيادة سرعة الأداء ، أو تقليل فترات الراحة . وتم استخدام الأحمال التدريبية على النحو التالي:

- حمل متوسط [٥٠% : أقل من ٧٥%]

- حمل عالي [٧٥% : أقل من ٨٥%]

- حمل أقصى [٨٥% : أقل من ١٠٠%]

تشكيل حمل التدريب:

اعتمد الباحث على مبدأ التدرج في زيادة الأحمال التدريبية والتقدم بها بشكل تموجي متبع تشكيل حمل (١:٢) بحيث يكون (٢) حمل عالي يعقبه (١) حمل منخفض مما يمنع الارتفاع المتتالي بدون فترات راحة، ومن ثم عدم الوصول الي الحمل الزائد , ويوضح جدول (٨) ديناميكية تشكيل أحمال التدريب داخل البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد العام والخاص وما قبل المنافسات , كما يوضح جدول (٨) تشكيل حمل التدريب في البرنامج التدريبي كامل .

جدول (٨)

ديناميكية تشكيل أحمال التدريب داخل البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد العام والخاص وما قبل المنافسات

المرحلة	الإعداد العام	الإعداد الخاص	ما قبل المنافسات
الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث
درجة الحمل	أقصى	أقصى	أقصى
	٨٥% فأكثر	٨٥% فأكثر	٨٥% فأكثر
درجات الحمل	عالي	عالي	عالي
	٨٥:٧٥%	٨٥:٧٥%	٨٥:٧٥%
	متوسط	متوسط	متوسط
	٧٥:٦٥%	٧٥:٦٥%	٧٥:٦٥%

ثم تم تحديد فترات الإعداد ومدتها ثلاثة أشهر (٨) أسابيع وتم تقسيمهم الي ثلاث مراحل كالآتي:

- مرحلة الإعداد العام ومدتها (٢) أسبوع وهدفها (الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح).
 - مرحلة الإعداد الخاص ومدتها (٤) أسابيع وهدفها (تنفيذ البرنامج التدريبي).
 - مرحلة ما قبل المنافسات ومدتها (٢) أسبوع وهدفها (تنفيذ وإنهاء البرنامج التدريبي).
- تخطيط الوحدات التدريبية:

قام الباحث بإجراء تطبيق عدد (٢) وحدة تدريبية علي عينة الدراسة الاستطلاعية وهدفت الي:

- التأكد من إمكانية تطبيق البرنامج التدريبي ومناسبته للعينة قيد البحث.
- تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بمحتوي البرنامج وذلك من خلال تحديد:
- زمن الأداء - زمن الراحة - نوع الراحة - عدد التكرارات
- نسبة العمل للراحة، ويوضح جدول (٩) تقنين أحمال البرنامج التدريبي.

جدول (٩)

تقنين أحمال البرنامج التدريبي وفق طريقة التدريب الفتري

طريقة التدريب	درجة الحمل	شدة الحمل %	تكرار	زمن الأداء	زمن الراحة	نوع الراحة	اتجاه العمل	معدل النبض
فتري منخفض الشدة متوسط	عالي	٦٥: ٧٥%	٤ تكرارات مجموعة واحدة	من ١٢:٦ ث	من ١:١ نسبة العمل للراحة	هوائي	من ١٦٠:١٤٠ ن/ق	
فتري مرتفع الشدة	عالي	٧٥: ٨٥%	٦-٤ تكرارات في مجموعتين	من ١٢:٣:٦ ث	من ١:٢ نسبة العمل للراحة	مشترك نشاطة	من ١٨٠:١٦٠ ن/ق	
أقصى الشدة	أقصى	٨٥ فأكثر	٥ تكرارات مجموعات	من ١٠:٥ من ٣:١٠ ث	من ١:٣ نسبة العمل للراحة	لاهوائي فوسفاتي	من ١٨٥ ن/ق	

ثم قام الباحث بوضع الخطة التنفيذية لتوزيع الأهداف البدنية والمهارية للتدريبات البدنية وتدريبات التايبو والتدريبات المهارية والتي يوضحها جدول رقم (١٠).

جدول (١٠)

الخطة التنفيذية للتدريبات خلال (٨) أسابيع البرنامج

نوع التدريب	أهداف التدريبات البدنية المهارية	
	الأهداف المهارية	الأهداف البدنية
زوجي - جماعي	التصويب والتمرير والاستلام تدريب رقم (٦,٧,٨)	مرونة - رشاقة - القوة المميزة بالسرعة- سرعة حركية
فردى	التصويب والتنطيط والتحكم بالكرة تدريب رقم (٤,١,٢)	مرونة - رشاقة - سرعة حركية - تحمل
زوجي	التصويب والتنطيط والتحكم بالكرة (٥,٤)	رشاقة - سرعة - سرعة حركية- تحمل عضلات قبضة اليد
زوجي	التصويب والتمرير والاستلام تدريب رقم (١١,١٠,٩)	الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - سرعة حركية
زوجي	التصويب والتمرير والاستلام والتنطيط والتحكم بالكرة تدريب رقم (١٥,١٤,١٣)	الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - تحمل عضلات الرجلين
زوجي - فردى	التصويب من الحركة تدريب (١٧,١٦)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - رشاقة - سرعة
زوجي - فردى	التصويب من الحركة تدريب (١٩,١٨)	رشاقة- سرعة حركية- تحمل سرعة - قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين
زوجي - فردى	التصويب بالوثب تدريب (٢٠)	رشاقة- تحمل سرعة حركية - قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين
جماعي	التصويب بالوثب بعد التنطيط تدريب (٢١)	تحمل سرعة الأداء- قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين- رشاقة
جماعي	التصويب بالوثب بعد التمرير والاستلام تدريب (٢٣,٢٢)	مرونة - القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - سرعة رد حركية- تحمل
فردى - زوجي	التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمي بعد التنطيط تدريب (٢٤)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين- الرشاقة - الدقة- التوافق
جماعي	التمرير والاستلام ثم التصويب بالوثب تدريب (٢٥)	القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين- الرشاقة - الدقة
فردى - زوجي	التصويب والتمرير والاستلام تدريب رقم (١١,١٠,٩)	الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - سرعة حركية
زوجي - جماعي	التصويب والتنطيط مع الخداع والتحكم بالكرة (٤,٣)	الرشاقة - تحمل - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - سرعة حركية
جماعي	التصويب بالوثب على زوايا المرمي بعد التمرير والاستلام تدريب (٢٣,٢٢)	الرشاقة - مرونة - القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - سرعة رد حركية- تحمل
جماعي	التصويب والتمرير والاستلام تدريب رقم (٦,٧,٨)	رشاقة - مرونة - القوة المميزة بالسرعة- سرعة حركية
جماعي	التصويب والتنطيط مع الخداع والتحكم بالكرة تدريب (٤,٣,٢,١)	مرونة - رشاقة - سرعة حركية - تحمل- القوة المميزة بالسرعة للذراعين

ثم قام الباحث بوضع الجرعات التدريبية وفقا لنظم إنتاج الطاقة لكل تدريب مقترح ووفقا للزمن المحدد في كل وحدة تدريبية حيث تم وضع عدد (٥) نماذج للجرعات التدريبية لنظام الطاقة اللاكتيكي وعدد (٣) نماذج للجرعات التدريبية لنظام الطاقة الفوسفاتي والتي تتضح في الجداول التالية:

جدول (١١)

نماذج الجرعات التدريبية الخاصة بالنظام الفوسفاتي

رقم النموذج	زمن النموذج	زمن العمل	نسبة زمن العمل في الراحة	زمن الراحة	عدد المجموعات	الراحة بعد المجموعة الأخيرة
١	٥ق	٢٠ث	٣:١	٣٠ث	٥مج	٣٠،١ق
٢	٥ق	١٥ث	٣:١	٦٠ث	٣مج	٢ق
٣	١٥،٥ق	١٠ث	٣:١	٤٥ث	٤مج	٢ق

جدول (١٢)

نماذج الجرعات التدريبية الخاصة بالنظام اللاكتيكي

رقم النموذج	زمن النموذج	زمن العمل	نسبة زمن العمل في الراحة	زمن الراحة	عدد المجموعات	الراحة بعد المجموعة الأخيرة
١	٧ق	٤٠ث	١:١	٤٠ث	٦مج	٣٠،١ق
٢	٧ق	٣٠ث	١:١	٣٠ث	٥مج	١ق
٣	٦ق	٣٠ث	٢:١	٦٠ث	٤مج	٢ق
٤	٨ق	١٢٠ث	١:١	١٢٠ث	٢مج	٢ق
٥	٥ق	٣٠ث	١:١	٣٠ث	٣مج	٣٠،١ق

سادسا: الدراسات الأساسية:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي للاختبارات قيد البحث قبل بدأ تنفيذ البرنامج على العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٤/١/٢٨ الى ٢٠٢٤/١/٣٠ م. وذلك على النحو التالي:

- اليوم الأول والثاني: اختبارات القدرات البدنية.
- اليوم الثالث: الاختبارات المهارية (مهارة التصويب في كرة اليد).

تنفيذ البرنامج التدريبي:

استغرق تنفيذ البرنامج (٨ أسابيع) في الفترة من ٢٠٢٤/٢/٣ م الى ٢٠٢٤/٣/٢٨ م على عينة البحث الأساسية وبواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية (٣٢) وحدة أيام السبت، الأحد، الثلاثاء، الخميس من كل أسبوع.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي علي العينة قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٤/٣/٣١ م الي ٢٠٢٤/٤/٢ م، لجميع الاختبارات قيد البحث اختبارات القدرات البدنية، والاختبارات المهارية، بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف وكانت علي النحو التالي.

- اليوم الأول والثاني: اختبارات القدرات البدنية.
 - اليوم الثالث: الاختبارات المهارية (مهارة التصويب في كرة اليد).
- سابعاً: المعالجات الإحصائية:

تحقيقاً للأهداف البحث واختبار فروضه استخدم الباحث في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS وقد استخدم المعالجات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي (س).
- الانحراف المعياري (ع).
- معامل الالتواء (ل).
- معامل الارتباط (ر).
- معامل الصدق.
- اختبار (ت)
- النسبة المئوية نسبة التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج – الفرض الأول:

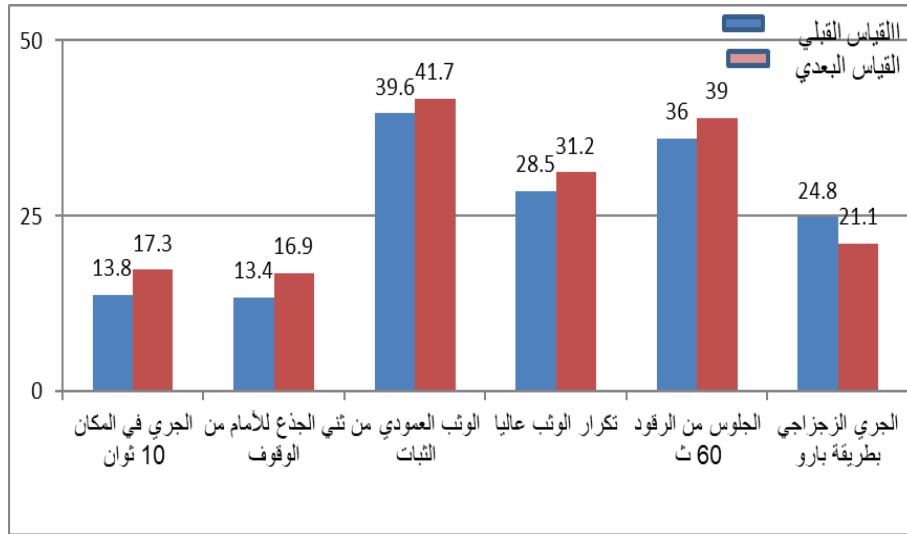
جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية ن=١٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الجري في المكان ١٠ ثوان	٠,٦٣	١٧,٣٠	٠,٦٧	١٣,٠٢	١٣,٠٢	دالة عند مستوى (٠,٠١)
ثني الجذع للأمام من الوقوف	٠,٦٩	١٦,٩٠	٠,٧٣	١٠,٢٤	١٠,٢٤	دالة عند مستوى (٠,٠١)
الوثب العمودي من الثبات	٠,٦٩	٤١,٧٠	١,٣٣	٤,٨٤	٤,٨٤	دالة عند مستوى (٠,٠١)
تكرار الوثب عاليا	١,٠٨	٣١,٢٠	٠,٩١	٨,٠٦	٨,٠٦	دالة عند مستوى (٠,٠١)
الجلوس من الرقود ٦٠ ث	٠,٦٦	٣٩,٠٠	١,٤١	٦,٣٦	٦,٣٦	دالة عند مستوى (٠,٠١)
الجري الزجراجي بطريقة بارو	٠,٦٣	٢١,١٠	٠,٧٣	١٢,٣٣	١٢,٣٣	دالة عند مستوى (٠,٠١)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(.05) = 2.26$ وعند مستوى $(.01) = 3.25$

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(.01)$ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات، ويوضح ذلك شكل (١)



شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

عرض نتائج - الفرض الثاني:

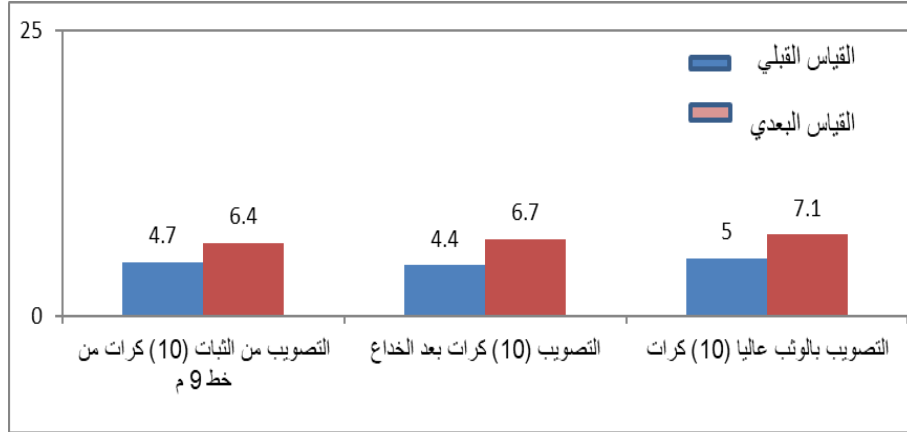
جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها في الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المهارة الهجومية $n=10$

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
التصويب من الثبات (١٠) كرات من خط ٩ م	٠,٦٧	٦,٤٠	٠,٥١	٧,٩٦	٧,٩٦	دالة عند مستوى $(.01)$
التصويب (١٠) كرات بعد الخداع	٠,٥١	٦,٧٠	٠,٦٧	٧,٦٦	٧,٦٦	دالة عند مستوى $(.01)$
التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	٠,٤٧	٧,١٠	٠,٨٧	٧,٥٨	٧,٥٨	دالة عند مستوى $(.01)$

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(.05) = 2.26$ وعند مستوى $(.01) = 3.25$

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية والمهارة الهجومية أكبر من (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات، ويوضح ذلك شكل (٢).



شكل (٢)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الهجومية

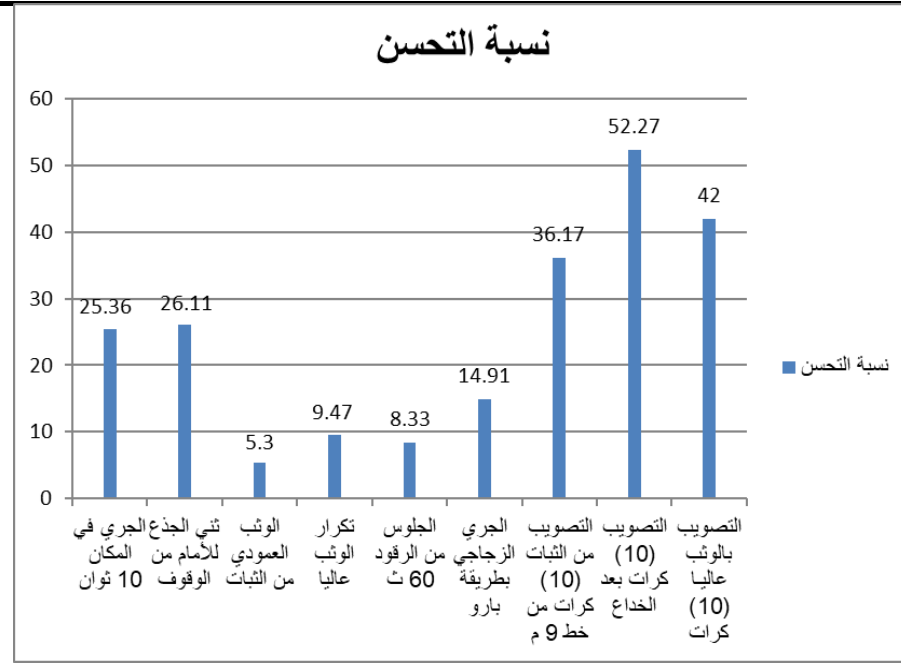
عرض نتائج - الفرض الثالث:

جدول (١٥)

نسبة التحسن بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	المتوسط بين الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
الجري في المكان ١٠ ثوان	١٣,٨٠	١٧,٣٠	٣,٥٠	%٢٥,٣٦
ثني الجذع للأمام من الوقوف	١٣,٤٠	١٦,٩٠	٣,٥٠	%٢٦,١١
الوثب العمودي من الثبات	٣٩,٦٠	٤١,٧٠	٢,١٠	%٥,٣٠
تكرار الوثب عاليا	٢٨,٥٠	٣١,٢٠	٢,٧٠	%٩,٤٧
الجلوس من الرقود ٦٠ ث	٣٦,٠٠	٣٩,٠٠	٣	%٨,٣٣
الجري الزجاجي بطريقة بارو	٢٤,٨٠	٢١,١٠	٣,٧٠	%١٤,٩١
التصويب من الثبات (١٠) كرات من خط ٩ م	٤,٧٠	٦,٤٠	١,٧٠	%٣٦,١٧
التصويب (١٠) كرات بعد الخداع	٤,٤٠	٦,٧٠	٢,٣٠	%٥٢,٢٧
التصويب بالوثب عاليا (١٠) كرات	٥,٠٠	٧,١٠	٢,١٠	%٤٢

يتضح من جدول (١٥) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار التصويب (١٠) كرات بعد الخداع وبلغت %٥٢,٢٧ وكانت أقل نسبة تحسن في اختبار الوثب العمودي من الثبات وبلغت %٥,٣٠ ويوضح ذلك شكل (٣).



شكل (٣)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

أظهرت نتائج البيانات التي تضمنها جدول (١٣) والشكل رقم (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين القياسيين عند مستوي ٠,٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث الفروق في القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية هو خضوع عينة البحث الي التدريب لمدة (٨) أسابيع وبواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً فأدى ذلك الي وصول أفراد العينة الي مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة والذي ساهم في تحسن القدرات البدنية لدي عينة البحث بشكل جيد , حيث أشتمل البرنامج التدريبي المقترح علي تدريبات التايبو Tae-Bo لتنمية بعض القدرات البدنية قيد البحث (السرعة الحركية . القوة المميزة بالسرعة , الرشاقة , المرونة , التحمل) حيث أن تدريبات التايبو Tae-Bo تعمل علي تحفيز واستثارة اهتمام ودافعية اللاعبين وبالتالي زيادة كفاءة الجهاز العصبي العضلي وزيادة مستوي الأداء خلال البرنامج التدريبي لدي لاعبي كرة اليد العينة قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة رشا أحمد ذياب (٢٠١٠) (٤) ودراسة عبدالعزيز حسن عبدالعزيز (٢٠١٤م) (٥) اللذان أشاروا الي أن تدريبات التايبو Tae-Bo تتميز بالاستمرارية في الأداء الحركي مع عدم الإحساس بالملل أو التعب وشعور اللاعبين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء , مما قد يساهم في الارتقاء في المتغيرات البدنية قيد البحث مع رفع المستوى البدني وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري والخططي لدي اللاعبين .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما ذكرته هبة عبدالعظيم حسن (٢٠٠٤) (١٥) في أن انتظام اللاعبين في التدريب دون انقطاع بالإضافة الي وجود مدرب مؤهل وذو خبرة بالعملية التدريبية له الأثر الإيجابي في تلك الفروق وكذلك نسب التحسن بالنسبة للقدرات البدنية.

كما تظهر نتائج جدول رقم (١٣) والشكل رقم (١) مقدار نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث) حيث وجد الباحث أن مقدار نسب التحسن في جميع القياسات البعدية قد حققت دلالة إحصائية في جميع المتغيرات , مما يدل علي تقدم عينة البحث في تلك المتغيرات والتي تحققت من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي .

ويتفق ذلك مع كلا من رشا أحمد ذياب (٢٠١٠) (٤) , حسن عبدالعزيز (٢٠١٤م) (٥) , أحمد سمير الجمال , أحمد مصطفى إمام (٢٠٢١م) (٢) , Ramadan, et al., (٢٠١٩م) (٢٣) , Tekin, Ail, et al., (٢٠١٩م) (٢٨) , Te poel, H. D, et al., (٢٠٢١م) (٢٦) في أن التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي أدت الي تنمية القدرات البدنية لعينة قيد البحث .

كما يعزو الباحث الي أن التحسن في مستوى القدرات البدنية للمتغيرات قيد البحث قد يرجع الي استخدام الأسلوب العلمي في التدريب المقنن المتبع داخل وحدات البرنامج التدريبي والتي طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التايبو Tae-Bo والتي من دورها رفع الكفاءة البدنية للاعبين.

وفي ضوء النتائج التي أسفر عنها جدول (١٣) يتحقق الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتطلبات البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث. (السرعة الحركية – الرشاقة – المرونة – التحمل – القوة المميزة بالسرعة) ولصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أظهرت نتائج البيانات التي تضمنها جدول (١٤) والشكل رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض متغيرات المهارة ولصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق بين القياسيين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث أن إيجابية النتائج في اختبارات التصويب من (الثبات، الوثب، بعد الخداع) الي ما حققتة تدريبات التايبو Tae-Bo والتدريبات المهارة المرتبطة بالأداء المهاري التي اعتمد عليها البرنامج التدريبي المقترح مما يؤكد علي أهمية تلك التدريبات ودورها الفعال في تطوير المهارات الهجومية ومنها التصويب لدي ناشئ كرة اليد .

كما يعزو الباحث أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارة (التصويب) نتيجة تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo لما لها من أهمية كبيرة في استثارة لدوافع الناشئين

مما أدى الي زيادة إقبالهم علي الأداء بكل كفاءة دون ملل أو تعب خلال فترة البرنامج التدريبي حيث اشتملت هذه التدريبات علي مجموعة كبيرة ومتنوعة من الواجبات الحركية في كرة اليد .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة رشا أحمد ذياب (٢٠١٠) (٤) ودراسة Ramadan, et al (٢٠١٩م) (٢٣) أن البرنامج التدريبي أدى تحسين الأداء المهارى لناشئي كرة السلة .

ويرجع الباحث أن التطور في فاعلية التصويب لدي عينة البحث يرجع الي نتيجة التحسن في مستوى اللاعبين الناشئين في القدرات البدنية من خلال تدريبات التايبو Tae-Bo كالسرعة الحركية، والقوة المميزة بالسرعة، والرشاقة، والمرونة، والتحمل، مما يزيد من فاعلية اللاعبين أثناء الهجوم خلال المباراة وإحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف .

كما يري الباحث أن كرة اليد تتميز بالقوة والسرعة والتنوع في الأداء سواء في المهارات الفردية أو المركبة الأمر الذي يجعل اللياقة البدنية تلعب دورا مميزا في الحصول على الفوز في المباريات وأن الأداء المهارى والخططي لا بد أن يمر من خلال الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية.

وفي ضوء النتائج التي أسفر عنها جدول (١٤) يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي: توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى اداء مهارة التصويب قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٥) والشكل رقم (٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في الاختبارات البدنية الخاصة حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٥,٣٠) كأقل قيمة دلالة إحصائية في اختبار الوثب العمودي من الثبات) و(٢٦,١١) كأعلى قيمة دلالة إحصائية في اختبار (المرونة) ، في الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث مما يؤكد على فاعلية البرنامج وتحقيق الهدف منه ويرجع الباحث ارتفاع نسب التحسن للعينة قيد البحث إلى تأثير التدريب المنتظم للتدريبات التايبو Tae-Bo والذي راع الباحث عند تصميمه واختياره أن يكون هناك تعدد لمستويات التدريبات تناسب الفروق الفردية لأفراد عينة البحث من لاعبي كرة اليد والتي اشتملت على الأداء الفردي والزوجي والجماعي وتميزت بالتنوع والتشويق والدافعية للممارسة مما أثر على المتغيرات قيد البحث ، ويفسر الباحث تحسن مستوى عينة البحث في الاختبارات البدنية الخاصة مرتبط بتأثر استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo حيث تؤدي في نفس المسار الحركي للمهارات الأساسية لرياضة كرة اليد , كما يتضح أيضا من جدول (١٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في الاختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣٦,١٧) في نسب التحسن كأقل قيمة دلالة إحصائية في اختبار (التصويب من الثبات (١٠) كرات من خط الـ ٩م) و(٥٢,٢٧) كأعلى قيمة دلالة إحصائية في اختبار (التصويب ١٠ كرات بعد الخداع) .

ويعزو الباحث التحسن في الاختبارات البدنية والمهارية التي أشارت إليها نتائج هذه الدراسة في القياسات البعدي لدي عينة البحث الي استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo حيث أن مهارات كرة اليد تعتمد في أداؤها على أداء المهارة بالذراعين والرجلين معا وهذا ما دفع الباحث لإجراء التجربة والتركيز فيها على مهارة التصويب في كرة اليد حيث أن هذه التدريبات تساعد في تطوير وتنمية هذه

المهارة وهذا يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والمشابه لأداء والعمل العضلي المطلوب سواء كان للذراعين أو الرجلين.

وفي ضوء النتائج التي أسفر عنها جدول (١٥) يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على: توجد فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينته واستنادا على النتائج التي توصل إليها الباحث الي الاستنتاجات التالية:

- ١- تدريبات التايبو Tae-Bo قيد البحث أدت الي تحسن مستوي بعض المتغيرات البدنية (المرونة – الرشاقة – السرعة الحركية – القوة المميزة بالسرعة للرجلين – التحمل) لدي عينة البحث من ناشئي كرة اليد تحت ١٤ سنة.
- ٢- تدريبات التايبو Tae-Bo قيد البحث أدت الي تحسن مستوي بعض المتغيرات المهارية التصويب من (الثبات – الوثب – بعد خداع) لدي عينة البحث من ناشئي كرة اليد تحت ١٤ سنة.

التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستنتاجات البحث التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
- ١- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات التايبو Tae-Bo في برامجهم التدريبية في مراحل عمرية مختلفة.
 - ٢- إجراء المزيد من الدراسات في هذا النوع من التدريبات في برامج وألعاب رياضية مختلفة.
 - ٣- إجراء دراسات مقارنة بين البرامج التدريبية التي استخدمت هذا النوع من التدريب وبين برامج تدريبية أخرى.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- ١ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : " تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة، ٢٠٠٣ م .
- ٢ أحمد سمير علي، أحمد مصطفى إمام : " تأثير استخدام تمارين التايبو علي تحسين معدل اللياقة الفسيولوجية ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز"، المجلة العلمية للتربية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، عدد ٩١، الجزء الأول يناير ٢٠١٤ م .
- ٣ بسمات علي محمد : " تأثير تدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوي الأداء للاعبات الكاراتيه"، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٦ .
- ٤ رشا طالب ذياب : " تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة"، بحث منشور. مجلة التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، ٢٠١٠ م .
- ٥ عبد العزيز حسن عبد العزيز : " تأثير تدريبات التايبو علي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لناشئي الملاكمة في الفترة الانتقالية"، دراسة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٤ م .
- ٦ عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات – تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية ٢٠٠٥ م .
- ٧ عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود عبد العال : تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم- تدريب، ط١٢، ٢٠٠٧ م .
- ٨ علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده : الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩ م .
- ٩ كمال الدين درويش، عماد الدين عباس، سامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ .
- ١٠ كمال الدين درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الأولى، ٢٠٠٢ م .
- ١١ محمد خالد حمودة، جلال : الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط١، شركة ماكس

جروب، ٢٠٠٨ م	كمال سالم
: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق قيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠١ م.	١٢ مفتي إبراهيم حماد
: المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٣ م.	١٣ -----
: برنامج تدريبي مقترح لتحمل سرعة الأداء الهجومي وفقا للاستكشاف التقني لفاعلية الهجوم الخاطف في كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥ م.	١٤ نفين ممدوح محمد
: تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن علي القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥ م.	١٥ هبة عبد العظيم حسن
: تخطيط برنامج تدريبي لتنمية فاعلية بعض متطلبات الأداء الخططي الدفاعي ضد الهجوم الخاطف في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥ م.	١٦ وفاء محمد عبد المجيد
: الإعداد البدني في كرة اليد، أبوضاهر جروب للطباعة الإسكندرية، ٢٠١٦ م.	١٧ ياسر محمد دبور

ثانيا: المراجع العربية المترجمة

- 1 Abu Al-Ala Ahmed Abdel Fattah : Swimming Training for Higher Levels, Dar Al Fikr Al Arabi, 3rd ed., Cairo, 2003 AD.
- 2 Ahmed Samir Ali, Ahmed Mustafa Imam : The effect of using Taibo exercises on improving the physiological fitness rate and the level of skill performance for female gymnasts, Scientific Journal of Education and Sports Sciences, Faculty of Physical Education for Boys in Haram, Helwan University, Issue 91, Part One, January 2014.
- 3 Basmat Ali Mohammed ; The effect of Taibo training on improving some elements of physical fitness and performance level of female karate players, published research, Journal of Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Minia University, 2006.
- 4 Rasha Taleb Diab : The effect of Taibo training on



-
- 5 Abdul Aziz Hassan Abdul Aziz :The effect of Tai Bo training on the health-related fitness elements of junior boxers in the transitional period, PhD thesis, Faculty of Physical Education, Benha University. 2014.
- 6 Imad Al-Din Abbas Abu Zaid : " Planning and scientific foundations for building and preparing a team in group games, theories and applications, Maaref Foundation, Alexandria 2005.
- 7 Imad El-Din Abbas Abu Zeid, Medhat Mahmoud Abdel Aal :Offensive Applications in Handball Education-Training, 12th ed., 2007.
- 8 Ali Fahmy Al-Beik, Imad Al-Din Abbas, Mohammed Ahmed Abdo : Modern trends in sports training: theories and applications, sports training planning, Part Four, Maaref Foundation, Alexandria, 2009.
- 9 Kamal El-Din Darwish, Imad El-Din Abbas, Sami Mohamed Ali : Physiological foundations of handball training: theories and applications, Kitab Publishing Center, 1998.
- 10 Kamal El-Din Darwish, Qadri Sayed Morsi, Imad El-Din Abbas : Measurement, Evaluation and Match Analysis in Handball: Theories and Applications, Kitab Publishing Center, Cairo, First Edition, 2002.
- 11 Mohamed Khaled Hamouda, Jalal Kamal Salem : " Offense and Defense in Handball, 1st ed., Max Group, 2008
- 12 Mufti Ibrahim Hammad : Modern Sports Training, Planning - Leadership Application, Second Edition, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo, 2001.
- 13 ----- : The Comprehensive Reference in Sports Training: Scientific Applications, Dar Al-Kitab Al-Hadith, Cairo, 2013.

- 14 Nevin Mamdouh ; A proposed training program to withstand the speed of offensive performance according to the technical exploration of the effectiveness of the blitz attack in basketball, PhD thesis, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University, 2005 AD.
- 15 Heba Abdel Azim Hassan : The effect of a proposed educational program for the balance beam device on the coordination abilities and level of skill performance of female students of the Faculty of Physical Education, unpublished doctoral dissertation, Faculty of Physical Education, Assiut University, 2005.
- 16 Wafaa Mohammed Abdel Majeed : Planning a training program to develop the effectiveness of some defensive tactical performance requirements against the quick attack in handball, PhD thesis, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University, 2005.
- 17 Yasser Mohammed Dabour : Physical preparation in handball, Abu Daher Group for Printing, Alexandria, 2016 AD.
- ثالثا: المراجع الأجنبية
- 18 Billy Blanks : The TEA-BO Way, California U.S.A, 2002.
- 19 ----- : The Tae- Bo Way, California, 1999
- 20 ----- ; Discover Revolution any personal and progressive, hool sport, Howley. E, Thompson D. fitness Assessment and Exercise. (2006).
- 21 Klaus Roth, Michael Baus,Stefanie Faden Und Fabian Neunstöcklin : WieTrainiert Man Die Taktischen Leistungsvo raussetzungen (2002)
- 22 Oliver Höner, Thomas Hermann And Christian Grunow SonificationOf Group Behavior For Analysis and Training Of Sports Tactics,at: (2004)
- 23 Ramadan, Adel Mohammed, and Ahmed El-Ruby Abdullah El-Ruby : "The effect of a Proposed Program of Modified Tae Bo Exercises on the level of Some Physical Fitness, Physiological and Skillful Elements



- of Basketball Players." Assiut Journal of Sport Science and Arts 119.1
- 24 Oliver Höner, Thomas Hermann And Christian Grunow : Sonification Of Group Behavior For Analysis and Training Of Sports Tactics.at(2004)
- 25 Sakizlian, M. :Tae Bo în lecția de educație fizică din învățământul universitar (Tae Bo in the physical education lesson from university education). București. Editura Universității, 2022, p. 9.
- 26 Tepowel, H.D., and Barker's : "Tae – Bo a trend Sport for school sport? Tae – Bo – Technique and Course structare of a Guevra Fitness, Program, Ichrbilfen Fuserpen Sport under rich (Schondarf).
- 27 Te-Poel, Brake Die fitness sport arthai-Bo-eine : Trend sport art fuor den schul sport Thai-Bo- Zur technok und zun stunden auf ban eimer aktuellen fitness sport art , Lehrhilfen furden sport unterricht (schomdorf) 51 (4) 1-5 Germany , 2002 .
- 28 Tekin, Ali, et al: : "The Physical Motoric and Psychosocial Outcomes of Tae-Bo Program in University Female Students." International Conference of Sport Science-AESA. No. 2. 2019.

رابعاً: مواقع من الشبكة العالمية للمعلومات

29 <https://www.sariaclub.ro/ro/tae-bo>.

30 <http://www.femail.com.au\tae-bo>