

تأثير تمارين التايبو في بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمارين الفنية الإيقاعية

د/ داليا السيد عنتر

مدرس بقسم الجمباز والتمارين والتعبير الحركي والعروض الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد التمارين الإيقاعية باتجاهاتها المختلفة هي جوهر بل حجر الأساس للأنشطة الرياضية المتباينة والمتنوعة في شتى مجالات الحياة المختلفة سواء كانت ترويحية أو تنافسية أو وقائية أو تعويضية ، والتمارين الإيقاعية إنعكاساً علمياً للدول المتقدمة في مختلف الأنشطة الرياضية حيث يتعامل الجسم البشري مع القوانين الطبيعية والميكانيكية والفسولوجية والتشريحية والنفسية والتربوية في أعلى صورة ، وهذا يعني إرتباط التمارين الإيقاعية بالعلوم التطبيقية المختلفة هذا من جانب ، أما الجانب الآخر فهز الترابط والتناغم بين الإبداع الحركي والإبداع الموسيقي حيث تعتبر الموسيقى أحد المثيرات التي تلعب دوراً هاماً في فاعلية الأداء الحركي في كافة صورة المتنوعة ، وتعمل على تفجير القدرات الإبداعية والإنفعالات والأحاسيس الذاتية داخل الفرد. (١٠ : ٦).

ويشير حازم السيد (٢٠١٦م) الى أن التمارين إحدى الرياضات الفنية الإبداعية والتي يعبر فيها الجسم عن الأداء الحركي العادي والمميز والفائق لأنماط حركية متميزة ومتنوعة سواء حرة او باستخدام الأدوات والأجهزة فتتمى لدى الفرد قدرات ابداعية جديدة معتمداً على إمكانياته الفردية الخاصة من خلال احاسيسه وانفعالاته بحيث يصل بهذه القدرات إلى كفاءة ومهارة أكثر إحساساً وتعبيراً. (٦ : ٥٥).

وتتفق الباحثة مع ما تشير اليه قواعد القانون الدولي للجمباز بأن أداة الحبل في التمارين الإيقاعية تعتبر واحدة من الأدوات اليدوية المستخدمة والتي يتميز الأداء باستخدامها على إظهار الجانب المهاري للاعبة وقدرتها على الأداء وهذا يتطلب تنمية العديد من القدرات التوافقية للوصول بالأداء لأعلى مستوى ممكن . (١ : ٧٢):

ويتفق كلاً من فلاديمير لينج Viladimir Liakh (٢٠٠١م) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) أن القدرات التوافقية تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الحركية الفنية الخاصة بكل رياضة حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان أى مهارة حركية في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بتلك المهارة فهي أمر ضروري ليتم أداء المهارة الحركية في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن والإيقاع المناسب لها . (٢٩ : ١١) (١٥ : ١٨٨)

ويؤكد كلاً من ستانيسلوا هنريك Stanistaw Henryk (٢٠٠٥م) و تريسازيوركو Tresazawierko (٢٠٠٥م) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث نجد الفرد الرياضي ذو المستوى العال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري (٢٦ : ١٨٧)(٢٥٥ : ٢٧).

ومن خلال البحث والتعرف على أنواع وبرامج التمارين الحديثة وحدثت الباحثة أن تمارين التايبو

Tae-Bo تعد من أفضل وأنسب البرامج التدريبية لتنمية القدرات التوافقية ، حيث يشير المجلس الأمريكي للتدريب الرياضي American Council On Exercise (١٩٩٩م) إلى أن تمارين التايبو Tae-Bo أصبحت تستخدم على نطاق واسع ، استطاعت تحل محل جهاز الخطو والدرجات الثابتة داخل (صالات الجيم) وذلك لسهولة استخدامها بالإضافة الى أنها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنوع حركي رائع ومتعدد يؤدي الى تحسين القدرة العضلية والمرونة وسرعة رد الفعل ويحسن أيضاً التوازن والتوافق العضلي العصبي بصورة كبيرة (٢٨ : ٩٩)

ويوضح حازم السيد (٢٠١٦م) أن تمارين التايبو مجموعة من التدرجات والحركات الجديدة نسبياً التي ترفع من كفاءة وحيوية القلب والأوعية الدموية عن طريق تطوير مزيج من أفضل الحركات والتقنيات المستفاه من رياضة الأيروبيكس والدفاع عن النفس والفنون القتالية والرقص والكيك بوكسينغ واليوغا ، حيث تم إطلاق اسم " تاي بو" عليها لاستخدامها اليدين والساقين معاً في تنفيذ حركات تقوم بتفعيل كافة أجزاء الجسم وتحسين قدرته الحركية بشكل عام (٦ : ٣٤).

ويؤكد بيلي بلانكس Billy Blanks (١٩٩٩م) أن تمارين التايبو تتكون من مجموعة من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية القديمة مع إضافة حركات القدمين مأخوذة من الكاراتية والتايكوندو لتحسين عمل الجزء السفلي وحركات الذراعين مأخوذة من الملاكمة لتحسين عمل الجزء العلوي ويتم تنفيذ هذه التمارين على الموسيقى مما يجعلها أكثر تشويقاً وفاعلية عن غيرها من التمارين. (٢٣ : ١٠)

ومن خلال قيام الباحثة بتدريس مادة التمارين في كلية التربية الرياضية جامعة طنطا و بالرجوع لدرجات الطالبات في السنوات السابقة قد لاحظت الباحثة انخفاض درجات الطالبات في جملة التمارين بالحبل وذلك نتيجة ضعف أداءهن لبعض مهارات الحبل في التمارين الفنية الايقاعية حيث قد يرجع هذا الضعف في مستوى الأداء المهاري إلى ضعف مستوي القدرات التوافقية لديهن ومن هنا ظهرت مشكلة البحث ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من مراجع علمية ودراسات مرجعية (٤)(٥)(٧)(٨)(٩)(١١)(١٣) والتي أشارت إلى أهمية استخدام تمارين التايبو في تنمية الصفات البدنية في الرياضات المختلفة بالإضافة إلى أهمية هذه التمارين في تحسين المهارات الحركية الفنية المختلفة ، ولكن لم يتطرق البحث والدراسة لأهميتها في تحسين مستوى أداء مهارات الحبل مما دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة في محاولة منها إلى التعرف على تأثير تمارين التايبو في بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمارين الفنية الايقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

هدف البحث:

- يهدف البحث لوضع وتصميم مجموعة من تمارين التايبو ومعرفة تأثيرها على :

١. بعض القدرات التوافقية المتمثلة في (الرشاقة - التوافق - التوازن - القدرة العضلية - المرونة - التحمل).

٢. مستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمارين الفنية الايقاعية المتمثلة في (الوثب في المكان مع دوران

الحبل للأمام - الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام - الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام - الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل - وثبة القرفصاء داخل الحبل - رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى).

فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث في بعض القدرات التوافقية لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة البحث في مستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمرينات الفنية الإيقاعية لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث :

التايبو Tae Bo :

هي مزيج من حركات الملاكمة والكاراتية والتدريبات الهوائية (الأيرويكس) تؤدى بإنسيابية مع الإستمرار في الوثب بالقدمين وبالمصاحبة الموسيقية. (٢٩)(٢١: ٢).

القدرات التوافقية :

مجموعة من الصفات المطلوب توافرها في اللاعب والتي ترتبط بالنواحي البدنية والعقلية والإيقاعية لكي يتم أداء الحركة بشكل متناسق مع الاقتصاد في الجهد المبذول. (١٢ : ١١)

التمرينات :

هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعملية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن فى الأداء الرياضى والمهنى وفى مجالات الحياة المختلفة. (١٤ : ٢٥)

مهارات الحبل :

هي المجموعات الأساسية الفنية الإيقاعية للحبل وهي (مسك الحبل باليدين مفتوحتين والرميات واللقفات ، والرمى من نهاية واحدة ، ودورات الحبل ، وحركات التناول باليدين) . (١ : ٧١ ، ٧٢)

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياسين (القبلي - البعدى) وذلك لملائمته لطبيعة البحث. مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الدراسى ٢٠١٧م / ٢٠١٨م وقد قامت الباحثة باختيار عينة عمدية عددها (٢٥) طالبة من إجمالي مجتمع البحث البالغ

عدده (٣٤١) طالبة . وعدد (١٦) طالبة للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

الأسباب التي دعت الباحثة لاختيار عينة الدراسة الأساسية :

ولقد تم اختيار العينة بطريقة عمدية وذلك للأسباب الآتية:

١. إن طالبات الفرقة الأولى يتم تدريس جملة الحبل لهن والتي تحتوى على عدد من المهارات المختلفة باستخدام أداة الحبل.

٢. عمل الباحثة مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي والعروض الرياضية لمادة التمرينات لهن.

٣. جميع أفراد العينة في مرحلة نمو واحدة فيها النضج العقلي والحركي متقارب .

مجالات البحث :

- المجال البشري (عينة البحث) : أجريت الدراسة الأساسية على (٢٥) طالبة. بالإضافة لعدد (١٦) طالبة للدراسة الاستطلاعية.

- المجال المكاني : أجريت التجربة الأساسية والاختبارات القبلية والبعديّة بصالات التمرينات بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

- المجال الزمني : أجريت الدراسة في الفترة من ١/١٠/٢٠١٧م وحتى ٢٦/١٢/٢٠١٧م.

تجانس عينة البحث وضبط المتغيرات :

قامت الباحثة بالتأكد من التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات المختارة كمعدلات النمو (الطول ، الوزن ، العمر الزمني) والقدرات التوافقية (الرشاقة - التوافق - التوازن - القدرة العضلية - المرونة - التحمل). و مهارات الحبل (الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام - الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام - الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام - الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل - وثبة القرفصاء داخل الحبل - رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى). والتي من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة ، والجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة .

جدول (١) توصيف العينة في المتغيرات قيد الدراسة لبيان اعتدالية البيانات ن = ٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	معامل الالتواء
المتغيرات الجسمية							
١	الطول	سم	١٦٢.٦٤	١٦٠.٠٠	٣.٩٧	١.٢٩	٠.٥٤
٢	الوزن	كجم	٥٧.١٢	٥٨.٠٠	٦.٦٠	١.٢٥	٠.٤٦
٣	العمر الزمني	سنة	١٩.٧٢	٢٠.٠٠	٠.٥٤	٠.٣٥-	٠.١٥-
القدرات التوافقية							
١.	الرشاقة	ث	٠.٣٢	٠.٣٢	٠.٠٤	٠.٨٢-	٠.١٦
٢.	التوافق	درجة	٠.٦٢	٠.٥٦	٠.٣٠	٠.٥٠-	٠.٦٠
٣.	التوازن	ث	٠.٢٢	٠.٢١	٠.٠٣	٠.١٩	١.٠٠

١.١٩-	١.٣٧-	٥.٦٤	٣٠.٠٠	٢٧.٧٦	سم	القدرة العضلية	٤.
٠.٠٥-	٠.٧١-	٢.٢٨	١٤.٠٠	١٣.٩٦	سم	المرونة	٥.
٠.٣٤-	٠.٨٢-	٠.٧٠	٢.٠٠	١.٩٢	عدد	التحمل	٦.

مهارات الحبل

٠.٣٦-	٠.٤٣-	١.٠١	٣.٠٠	٢.٨٨	درجة	الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام	١.
١.٢٠-	٠.١٠	١.٠٠	٣.٠٠	٢.٦٠	درجة	الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	٢.
٠.٢٥	٠.٤٣-	٠.٩٥	٣.٠٠	٣.٠٨	درجة	الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام	٣.
٠.٣٠-	١.٤٥-	٠.٨١	٣.٠٠	٢.٩٢	درجة	الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل	٤.
٢.٣٧	٠.٣٨-	٠.٧١	٣.٠٠	٣.٥٦	درجة	وثبة القرفصاء داخل الحبل	٥.
٠.١٤	٠.٤١-	٠.٨٤	٤.٠٠	٤.٠٤	درجة	رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى	٦.

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد الدراسة ويتضح اعتدالية البيانات ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

١ أدوات وأجهزة القياس :

وقد قسمت الباحثة هذه الأدوات إلى ما يلي :

١ - أدوات للدلالة على معدلات النمو وتمثلت في القياسات التالية :

العمر الزمني : بالرجوع إلى تاريخ الميلاد " لأقرب سنة " بالرجوع إلى سجلات المدرسة .

الطول : بواسطة استخدام جهاز الريستاميتير " لأقرب سنتيمتر " .

الوزن : بواسطة الميزان الطبي " لأقرب كيلو جرام " .

٢ - ساعة إيقاف . ٣ - أحبال . ٤ - ميك ٥ - أجهزة صوت

لتشغيل الموسيقى . ٦ - بار حديدي وداملبلز ٧ - فيديوهات لتمارين التايبو .

٨ - كرة طبية . ٩ - مسطرة مرقمة .

وسائل جمع البيانات :

١ . المسح المرجعي :

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية و الدراسات المرجعية والمتعلقة بموضوع البحث سواء الدراسات الخاصة بالتمرينات الايقاعية أو تمارينات التايبو أو القدرات التوافقية أو مهارات الحبل قيد البحث وذلك بهدف التعرف على ما توصلت إليه تلك الدراسات من نتائج وكيفية تفعيلها والاستفادة منها خلال خطوات تنفيذ البحث ، وكذلك التعرف على أهم مهارات الحبل الملائمة لتلك المرحلة السنية والتي اجمع عليها معظم هذه المراجع والدراسات وما هي الاختبارات والمقاييس المستخدمة لقياس تلك المهارات ،

وكذلك للتعرف على أهم المتغيرات المرتبطة بتلك المرحلة السنوية والقدرات التوافقية اللازمة لهن والتي لتمرينات التايبو تأثير عليها والاطلاع على كيفية قياسها .

أمكن للباحثة التوصل إلى أن أهم مهارات القدرات التوافقية لتلك المرحلة السنوية (الرشاقة - التوافق - التوازن - القدرة العضلية - المرونة - التحمل) . و التي لها تأثير على بعض مهارات الحبل (الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام - الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام - الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام - الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل - وثبة القرفصاء داخل الحبل - رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى) كما أمكنها الاستعانة ببعض الدراسات والمراجع ومواقع الانترنت والفيديوهات في وضع برنامج تمرينات التايبو بما يتلائم مع طبيعة البحث.

٣. الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء تلك الدراسة في الفترة من يوم الأحد الموافق ١ / ١٠ / ٢٠١٧م وحتى يوم السبت الموافق ٧ / ١٠ / ٢٠١٧م حيث هدفت إلى تحقيق ما يلي :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في عملية القياس.
 - تدريب المساعدين على طرق إجراء الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.
 - التعرف على صلاحية التمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح ومدى مناسبتها لقدرات الطالبات .
 - التعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء تطبيق البرنامج ومحاولة إيجاد حلول لها .
 - التعرف على الوقت المناسب لتنفيذ الوحدات التعليمية للبرنامج .
 - التعرف على أفضل وأنسب التمرينات لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث وتحسين كل مهارة من مهارات الحبل قيد البحث.
 - التعرف على مدى ملائمة محتوى البرنامج لتحقيق الغرض منه .
 - تحديد الإيقاع الموسيقي المناسب والملائم للتمرينات المستخدمة ببرنامج التمرينات المقترح.
 - تحديد أفضل الأدوات المساعدة التي يمكن استخدامها في البرنامج المقترح .
 - التعرف على الزمن الكلي المناسب للبرنامج ككل ولكل وحدة على حدة .
- وتم تحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وتهدف هذه الدراسة إلى إيجاد المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات قيد البحث على عينة قوامها (١٦) ستة عشر طالبة من خارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة يوم الأحد الموافق ٨ / ١٠ / ٢٠١٧م وحتى يوم الإثنين الموافق ١٦ / ١٠ / ٢٠١٧م .

٣. القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث

أولاً. الاختبارات البدنية :

- الرشاقة : اختبار الجري الزجراجي.
 - التوافق : اختبار الدوائر المرقمة.
 - التوازن : اختبارالوقوف على مشط القدم.
 - القدرة العضلية : اختبارالوثب العمودي من الثبات.
 - المرونة : اختبار ثني الجذع من الجلوس طويلاً.
 - التحمل: اختبار شد العقلة.
- المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث :
- أ- صدق الاختبارات :

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في متغير الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين قيد البحث ن=١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة ن = ٨		المجموعة الغير مميّزة ن = ٨		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١.	الرشاقة	ث	٠.٢٧	٠.٠١	٠.٣٧	٠.٠٢	٠.١٠	١٥.٦٠
٢.	التوافق	ث	٠.٣٣	٠.٠٦	٠.٩٨	٠.٢٦	٠.٦٥	٦.٨٩
٣.	التوازن	ث	٠.٣٦	٠.٢٧	٠.١٩	٠.٠٢	٠.١٧	١٠.٣٨
٤.	القدرة العضلية	سم	٣٠.٥٠	٣٠.٠٧	٢٠.٣٨	٢.٧٢	١٠.١٣	٦.٩٨
٥.	المرونة	سم	٢٩.٥٠	٢.٢٧	١٥.٠٠	٥.٥٥	١٤.٥٠	٦.٨٤
٦.	التحمل	عدد	٤.٣٨	١.٥٠	١.٠٦	٠.٥٣	٢.٨٨	٦.٨٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٦٧١

يوضح جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لدى عينة التقنين في متغير الاختبارات البدنية عند مستوى معنوية ٠.٥ . مما يشير الى صدق الاختبار .

ب- ثبات الاختبارات :

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (٨) ثمانية طالبات بعد استبعاد العينة المميّزة وذلك لتطبيق الاختبار وإعادة التطبيق ، والجدول (٣) يوضح معامل الارتباط بين القياسين

جدول (٣) معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في متغير الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين لبيان معامل الثبات $n=8$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	
			س	ع±	س	ع±	س	ع±
١.	الرشاقة	ث	٠.٣٧	٠.٠١	٠.٣٨	٠.٠٢	٠.٠١	٠.٠١
٢.	التوافق	ث	٠.٩٨	٠.٢٦	١.٠٦	٠.٣٩	٠.٠٩	٠.٢٢
٣.	التوازن	ث	٠.٢٧	٠.٢٦	٠.٣١	٠.٢٦	٠.٠٥	٠.١٢
٤.	القدرة العضلية	سم	٢٠.٣٨	٢.٧٢	٢٠.٧٥	٢.٣٨	٠.٣٨	٠.٥٢
٥.	المرونة	سم	١٥.٠٠	٥.٥٥	١٥.٣٨	٥.٣٤	٠.٣٨	٠.٥٢
٦.	التحمل	عدد	١.٥٠	٠.٥٣	١.٦٣	٠.٥٢	٠.١٣	٠.٣٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.66$

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في متغير الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05 . مما يشير الى ثبات الاختبارات.

ثانياً. استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري :

- قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء لمهارات الحبل قيد البحث وذلك من خلال الرجوع للمراجع العلمية والدراسات المرجعية كدراسة اسلام رأفت عبدالفتاح (٢٠١٤م)، نعمات أحمد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٦م)، ايمان عبدالله قطب (٢٠١٧م) وقد تم مراعاة ما يلي عند تصميم الاستمارة
- تحديد الهدف من الاستمارة : تم تحديد الهدف من الاستمارة تبعاً لأهداف البحث وهو قياس مستوى شكل الأداء المهاري للطالبات في مهارات الحبل قيد البحث.
 - تحديد المراحل الفنية لشكل الأداء المهاري : تم تحديد مكونات الاستمارة متضمنة تحليل المهارة إلى أجزاء والتي سوف يتم ملاحظتها أثناء أداء الطالبات على أن تتضمن الدرجة الكلية للمهارة (١٠) درجات مقسمة على أجزاء المهارة وفقاً لأهمية كل جزء.
 - الصورة الأولية للاستمارة : تم عرض الصورة الأولية للاستمارة على السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التمرينات وقد تم تعجيل بعض المحاور التي يتم من خلالها تقييم المهارات وبذلك أصبحت الاستمارة في صورتها النهائية .
 - كيفية القياس : تم القياس باستخدام استمارة تقييم مستوى شكل الأداء المهاري من خلال لجنة ثلاثية من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال التمرينات وذلك من خلال تصوير الطالبات فيديو منفصل لكل طالبة من الطالبات على حدة وعرض هذه الفيديوهات على السادة المحكمين .

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى شكل الأداء المهاري لمهارات الحبل قيد البحث :

أ- صدق استمارة تقييم مستوى شكل الأداء المهاري :

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في استمارة تقييم مستوى شكل الأداء المهاري لدى

عينة التقنين قيد البحث ن=١٦

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الغير مميّزة ن=٨		المجموعة المميّزة ن=٨		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
١٠.١٤	٣.٢٥	٠.٥٢	٠.٧٤	١.٣٨	٤.٦٣	درجة	١. الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام
٨.٣٣	٣.١٣	٠.٥٢	٠.٩٣	١.٣٨	٤.٥٠	درجة	٢. الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام
٩.١١	٣.٦٣	٠.٧٦	٠.٨٣	١.٥٠	٥.١٣	درجة	٣. الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام
٨.٠٦	٣.٠٠	٠.٧٤	٠.٧٤	١.٦٣	٤.٦٣	درجة	٤. الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل
٨.٤٨	٣.٣٨	٠.٧٦	٠.٨٣	١.٥٠	٤.٨٨	درجة	٥. وثبة القرفصاء داخل الحبل
٧.٨٥	٣.١٣	٠.٧٦	٠.٨٣	٢.٠٠	٥.١٣	درجة	٦. رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٦٧١

يوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير

مميّزة لدى عينة التقنين في متغير استمارة تقييم مستوى شكل الأداء المهاري عند مستوى معنوية ٠.٥

مما يشير الى صدق الاستمارة .

ب- ثبات استمارة تقييم مستوى شكل الأداء المهاري :

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في استمارة تقييم مستوى شكل الأداء المهاري لدى عينة التقنين لبيان

معامل الثبات ن = ٨

قيمة ر	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
٠.٧٧	٠.٣٥	٠.١٣	٠.٥٣	١.٥٠	٠.٥٢	١.٣٨	درجة	١. الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام
٠.٧٥	٠.٣٥	٠.١٣	٠.٤٦	١.٢٥	٠.٥٢	١.٣٨	درجة	٢. الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام
٠.٨٢	٠.٤٦	٠.٢٥	٠.٤٦	١.٢٥	٠.٧٦	١.٥٠	درجة	٣. الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام
٠.٨٣	٠.٤٦	٠.٢٥	٠.٨٣	١.٨٨	٠.٧٤	١.٦٣	درجة	٤. الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل
٠.٨٠	٠.٤٦	٠.٢٥	٠.٧١	١.٧٥	٠.٧٦	١.٥٠	درجة	٥. وثبة القرفصاء داخل الحبل
٠.٨٢	٠.٤٦	٠.٢٥	٠.٤٦	١.٧٥	٠.٧٦	٢.٠٠	درجة	٦. رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٦٦

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق

الاختبار) في استمارة تقييم مستوى شكل الأداء لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥ مما يشير الى

ثبات الاستمارة.

ثالثاً. برنامج تمارين التايبو المقترح :

هدف البرنامج المقترح :

- يهدف البرنامج المقترح باستخدام تمارين التايبو الى تنمية بعض القدرات التوافقية وتحسين مستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمارين الفنية الايقاعية .

أسس وضع البرنامج المقترح:

- قبل وضع برنامج التمارين المقترح يجب مراعاة بعض الأسس الواجب توافرها كالتالي :
- ملائمة محتوى البرنامج للمرحلة السنية .
- مراعاة الخصائص البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة .
- مراعاة الدقة في إختيار التمارين.
- مراعاة أن تكون تمارين التايبو في إتجاه المسار الحركي للمهارات الحبل قيد البحث.
- مراعاة الفروق الفردية في تشكيل الحمل.
- مراعاة مبدء التدرج في الأداء الحركي.
- مراعاة وجود عنصر الإثارة والتشويق في محتوى البرنامج.
- محاولة إشباع حاجات ورغبات اللاعبين من الحركة والنشاط.
- التنوع في الموسيقى المصاحبة لتجذب الطالبات وتجعلهم يستمرون في الأداء دون شعور بالتعب أو الملل.
- التدرج في سرعة الأداء لتجنب الإصابات.

خطوات تصميم البرنامج المقترح (إجراءات قبل التطبيق):

- المسح المرجعي والإطلاع على المراجع العلمية والبرامج.
- تحديد الخطة الزمنية لتطبيق برنامج التمارين المقترح:
- تحديد الأبعاد الرئيسية للبرنامج المقترح.
- تحديد عدد أيام الوحدات والزمن الكلي لكل وحدة تعليمية.
- تحديد نسب محتويات البرنامج.
- تحديد المتطلبات الخاصة بالقدرات التوافقية للطالبات في التمارين خاصة التمارين بالأدوات.
- تحديد الإختبارات البدنية واستمارة تقييم مستوى شكل الأداء المهاري الخاصة بمهارات الحبل قيد البحث.
- المعاملات العلمية للاختبارات واستمارة تقييم مستوى شكل الأداء المهاري الخاصة بمهارات الحبل قيد البحث.
- تحديد القياسات القبلية والبعديّة للمتغيرات قيد البحث.

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث يوم الثلاثاء

الموافق ٢٠١٧/١٠/١٧م ويوم الخميس الموافق ٢٠١٧/١٠/١٩م .

تطبيق البرنامج :

وقد تم تطبيق البحث على عينة البحث الأساسية في الجزء الرئيسي من المحاضرة (الوحدة التعليمية) بواقع مرتين اسبوعياً لمدة (٨) أسابيع وزمن الوحدة التدريبية كلها (٩٠) دقيقة في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/١٠/٢٢م الي يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/١٢/٢١م.

م	الوحدة	الزمن	ملاحظات
١-	الجزء التمهيدي (الإحماء)	١٠ ق	تمرنات تشمل جميع أجزاء الجسم.
٢-	الجزء الرئيسي	٢٥ ق	برنامج تمرينات التايبو وتبدء مدة هذا الجزء بـ ١٠ ق وتزداد تدريجياً إلى أن تصل إلى ٢٥ ق.
		٥٠ ق	تدريس جدول التمرينات ومهارات الحبل - قيد البحث - على عينة البحث.
٣-	الجزء الختامي	٥ ق	تمرينات تهدئة

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/١٢/٢٤م ويوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/١٢/٢٦م وذلك على نفس ما تم إجراؤه ومراعاته في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي **Excel** التابع للحزمة البرمجية الموثقة **Microsoft Office** والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز **Spss** وتم حساب :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- التقاطح .
- الوسيط .
- اختبار دلالة الفروق " ت " للقياسات .

- معدل التغير (نسبة التحسن) .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً. عرض النتائج:

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في القدرات التوافقية ن=٢٥

م	القدرات التوافقية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±	س	ع±	
١.	الرشاقة	ث	٠.٣٢	٠.٠٤	٠.٢٤	٠.٠٢	٠.٠٨	٠.٠٢	١٦.٨٩
٢.	التوافق	درجة	٠.٦٢	٠.٣٠	٠.٢١	٠.٠٣	٠.٤١	٠.٢٧	٧.٧١
٣.	التوازن	ث	٠.٢٢	٠.٠٣	٠.٤٤	٠.٠٤	٠.٢٢	٠.٠٣	٤٠.٨١
٤.	القدرة العضلية	سم	٢٧.٧٦	٥.٦٤	٣٧.٩٢	٣.٢٩	١٠.١٦	٣.٦٠	١٤.١٠
٥.	المرونة	سم	١٣.٩٦	٢.٢٨	٣٢.٠٠	٣.٢٩	١٨.٠٤	١.٩٩	٤٥.٣٥
٦.	التحمل	عدد	١.٩٢	٠.٧٠	٥.٠٠	١.١٢	٣.٠٨	٠.٦٤	٢٤.٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧١

يتضح من جدول (٦) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في القدرات التوافقية ، وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ . في القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمرينات الفنية الايقاعية.

ن=٢٥

م	مهارات الحبل	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±	س	ع±	
١.	الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	٢.٨٨	١.٠١	٦.٩٢	١.٢٢	٤.٠٤	٠.٦٨	٢٩.٨٩
٢.	الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	٢.٦٠	١.٠٠	٦.٤٤	١.٤٢	٣.٨٤	٠.٧٥	٢٥.٧٣
٣.	الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	٣.٠٨	٠.٩٥	٧.٢٨	٠.٩٤	٤.٢٠	٠.٥٨	٣٦.٣٧
٤.	الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل	درجة	٢.٩٢	٠.٨١	٧.٠٠	٠.٩١	٤.٠٨	٠.٥٧	٣٥.٦٩
٥.	وثبة القرفصاء داخل الحبل	درجة	٣.٥٦	٠.٧١	٧.٤٨	٠.٨٢	٣.٩٢	٠.٤٩	٣٩.٧٣
٦.	رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى	درجة	٤.٠٤	٠.٨٤	٨.٦٨	١.٠٣	٤.٦٤	٠.٥٧	٤٠.٨٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧١

يتضح من جدول (٧) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء

بعض مهارات الحبل في التمرينات الفنية الايقاعية وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ . في مستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمرينات الفنية الايقاعية - قيد البحث - لصالح القياس البعدي.

ثانياً. مناقشة النتائج :

أشارت نتائج جدول (٦) الى دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في القدرات التوافقية وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في بعض القدرات التوافقية حيث أن قيمة ت المحسوبة دالة في جميع القدرات التوافقية - قيد البحث - حيث بلغت في عنصر الرشاقة (١٦.٨٩) وفي عنصر التوافق (٧.٧١) وفي عنصر التوازن (٤٠.٨١) وفي عنصر القدرة العضلية (١٤.١٠) وفي عنصر المرونة (٤٥.٣٥) وفي عنصر التحمل (٢٤.٠٥) ونجد أن هذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧١ .

كما يشير الى أن المتوسط الحسابي لعنصر الرشاقة في القياس القبلي (٠.٣٢) بينما فالقياس البعدي (٠.٢٤) بفارق (٠.٠٨) وفي عنصر التوافق بلغ فالقياس القبلي (٠.٦٢) والقياس البعدي (٠.٢١) بفارق (٠.٤١) ، وفي عنصر التوازن بلغ فالقياس القبلي (٠.٢٢) والقياس البعدي (٠.٤٤) بفارق (٠.٢٢) ، وفي عنصر القدرة العضلية فالقياس القبلي (٢٧.٧٦) والقياس البعدي (٣٧.٩٢) بفارق (١٠.١٦) ، وفي عنصر المرونة بلغ فالقياس القبلي (١٣.٩٦) والقياس البعدي (٣٢.٠٠) بفارق (١٨.٠٤) ، وفي عنصر التحمل بلغ فالقياس القبلي (١.٩٢) والقياس البعدي (٥.٠٠) بفارق (٣.٠٨) .

كما يشير الى أن نسبة التحسن في عنصر الرشاقة (٢٥.٠٠%) وفي عنصر التوافق (٦٦.١٣%) وفي عنصر التوازن (١٠٠.٠٠%) وفي عنصر القدرة العضلية (٣٦.٦٠%) وفي عنصر المرونة (١٢٩.٢٣%) وفي عنصر التحمل (١٦٠.٤٢%).

وترجع الباحثة ذلك التحسن في القدرات التوافقية - قيد البحث - لدى مجموعة البحث كنتيجة لبرنامج تمرينات التايبو المطبق على مجموعة البحث وأيضاً لانتظام أفراد مجموعة البحث على مدار فترة تطبيق البرنامج ، حيث أن البرنامج الذي تم وضعه أحد أهدافه الرئيسية تنمية القدرات التوافقية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، وتم وضع وحدات البرنامج ومحتواها بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات المرحلة السنية ، وكذلك لما يحتويه البرنامج من تنوع وتعدد في التمرينات المستخدمة بالإضافة إلى ذلك التنوع في طريقة تقديم التمرينات واستخدام الوسائل المختلفة والاستعانة بالعديد من الفيديوهات المتعلقة بتمرينات التايبو والتمرينات بالأدوات المستخدمة في البرنامج .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة بيلي بلانكس " Billy Blanks " (١٩٩٩م) وسلوى سيد موسى (٢٠٠٢م) حيث أشاروا إلى أن تمرينات التايبو تعمل على تحسين مستوى القدرات التوافقية ، وكذلك تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة ماوريسى وآخرون " Mourice et al " (٢٠٠٠م) حيث أشارت إلى أن تمرينات التايبو التي تؤدي بانتظام تعمل على تحسين مستوى القدرات التوافقية للكبار والصغار ، كما أنها

تؤدي إلى تحسن سرعة الأداء مع تغيير الاتجاه والعمل في عدة مستويات سواء من الثبات أو الحركة. (١١)(٢٣)(٢٤)

وترى الباحثة أن برنامج تمرينات التايبو أدى إلى حدوث فروق بين قياسات البحث القبلي والبعدي لمجموعة البحث ، مما أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية - قيد البحث - لصالح القياس البعدي .

ومن هذا المنطلق يتحقق صحة فرض البحث والذي ينص على :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي.

كما أشارت نتائج جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في بعض مهارات الحبل - قيد البحث - في التمرينات الفنية الإيقاعية الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في بعض مهارات الحبل حيث أن قيمة ت المحسوبة دالة في جميع المهارات - قيد البحث - حيث بلغت في مهارة الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام (٢٩.٨٩) وفي مهارة الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام (٢٥.٧٣) وفي مهارة الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام (٣٦.٣٧) وفي مهارة الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل (٣٥.٦٩) وفي مهارة وثبة القرفصاء داخل الحبل (٣٩.٧٣) وفي مهارة رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى (٤٠.٨٠) ونجد أن هذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧١ .

كما يشير الى أن المتوسط الحسابي لمهارة الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام في القياس القبلي (٢.٨٨) بينما فالقياس البعدي (٦.٩٢) بفارق (٤.٠٤) ولمهارة الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام في القياس القبلي (٢.٦٠) بينما فالقياس البعدي (٦.٤٤) بفارق (٣.٨٤) ولمهارة الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام في القياس القبلي (٣.٠٨) بينما فالقياس البعدي (٧.٢٨) بفارق (٤.٢٠) و لمهارة الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل في القياس القبلي (٢.٩٢) بينما فالقياس البعدي (٧.٠٠) بفارق (٤.٠٨) ولمهارة وثبة القرفصاء داخل الحبل في القياس القبلي (٣.٥٦) بينما فالقياس البعدي (٧.٤٨) بفارق (٣.٩٢) ولمهارة رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى في القياس القبلي (٤.٠٤) بينما فالقياس البعدي (٨.٦٨) بفارق (٤.٦٤).

كما يشير الى أن نسبة التحسن في مهارة الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام (١٤٠.٢٨%) و في مهارة الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام (١٤٧.٦٩%) وفي مهارة الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام (١٣٦.٣٦%) وفي مهارة الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل (١٣٩.٧٣%) وفي مهارة وثبة القرفصاء داخل الحبل (١١٠.١١%) وفي مهارة رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى (١١٤.٨٥%).

وترجع الباحثة ذلك التحسن في مهارات الحبل - قيد البحث - لدى مجموعة البحث كنتيجة لبرنامج

تمارين التايبو المطبق على مجموعة البحث ، حيث يتميز البرنامج المقترح بالشمول والتكامل والتوازن والتنوع مع مراعاة تنمية بعض مهارات الحبل (الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام - مهارة الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام - مهارة الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام - وفي مهارة الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل - وفي مهارة وثبة القرفصاء داخل الحبل - وفي مهارة رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى) لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا بما يتناسب وخصائص واحتياجات تلك المرحلة السنية . بالإضافة الى طبيعة تدريبات التايبو المستخدمة وما تتضمنها من مجموعة من الحركات والمهارات التي تركز على عمل العضلات الكبيرة بالجسم كعضلات الرجلين والذراعين في اتجاهات مختلفة في الثبات والحركة وهذا ما يتطلبه مستوى الأداء والتي تعتمد في أدائها على عضلات الرجلين والذراعين معا سواء ادائها من الثبات أو الحركة.

وهذا التنوع في تدريبات التايبو من حيث طبيعة الحركة وطريقة الأداء والسرعة المختلفة للأداء وما يشتمل عليه من أساليب أداء تعتبر أكثر فاعلية لتحسين بعض القدرات التوافقية وبالتالي مستوى الأداء المهاري للحبل وهذا يتفق مع ما أشارت اليه كلاً من ريبكافالس وكريستين ليدفال Christine Lidavil ، Rebecca vall (٢٠٠٢م) حيث أشارت الى أن الاهتمام بالقدرات البدنية والتوافقية يؤدي الى تحسين مستوى الأداء الفني و المهاري لكثير من الأنشطة الرياضية المهارية . (٢٥)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من سلوى موسى (٢٠٠٢م) زينب الاسكندراني (٢٠٠٣م) ، عالية عادل (٢٠٠٤م)، رباب عطيه (٢٠٠٩م) ، حازم السيد (٢٠١٦م) حيث تشير الى أن تمارين التايبو تقوم ببناء العضلات وحرق الدهون وزيادة التناسق العام للجسم ، كما أنها تحرك كافة أعضاء الجسم الخارجية والداخلية بتناسق مدهش وممتع في آن واحد. كما أن لها تأثير ايجابي على بعض القدرات التوافقية والبدنية وهذا بدوره يؤثر بشكل ايجابي على تحسين مستوى الأداء المهاري. (١١)(٩)(١٣)(٧)(٦: ٣٦)

وترى الباحثة أن برنامج تمارين التايبو أدى إلى حدوث فروق بين قياسات البحث القبلي والبعدي لمجموعة البحث ، مما أدى إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الحبل - قيد البحث- لصالح القياس البعدي .

ومن هذا المنطلق يتحقق صحة فرض البحث والذي ينص على :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى أداء بعض مهارات الحبل في التمارين الفنية الابقاعية لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات

مما سبق ذكره وفي ضوء أهداف البحث يمكن استنتاج ما يلي :

- برنامج تمارين التايبو قيد البحث كان له تأثير ايجابي فى تحسن مستوى بعض القدرات التوافقية (الرشاقة - التوافق - التوازن - القدرة العضلية - المرونة - التحمل) لدى طالبات

كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

- برنامج تمرينات التايبو قيد البحث كان له تأثير ايجابي فى تحسن مستوى بعض مهارات الحبل (الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام - الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام - الجري فى المكان مع دوران الحبل للأمام- الوثب مع تقاطع الذراعين بالحبل - وثبة القرفصاء داخل الحبل- رمي أحد أطراف الحبل واستلامه باليد الأخرى) فى التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

ثانياً : التوصيات

فى ضوء ما أسفرت عنه النتائج أمكن للباحثان التوصية بما يلى :

- ضرورة تطبيق برنامج تمرينات التايبو المقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية لطالبات كليات التربية الرياضية.
- ضرورة تطبيق برنامج تمرينات التايبو المقترح لتحسين مستوى أداء بعض مهارات الحبل فى التمرينات الفنية الإيقاعية.
- الاهتمام باعداد برامج لتمرينات التايبو واستخدامها فى تنميه وتحسين مستوى باقى المهارات الرياضية الأخرى خاصة فى مجال التمرينات الفنية الإيقاعية.
- مقارنة تأثير أنواع تمرينات أخرى بتمرينات التايبو والتعرف على تأثيرها على متغيرات البحث ومقارنتها بنتائج البحث.
- اعداد دراسات مشابهه للتعرف على تأثير تمرينات التايبو على عينات ومجتمعات مختلفة للبحث.
- التعرف على تأثير استخدام تمرينات التايبو فى تحسين مستوى الاداء فى الرياضات والالعاب المختلفة التى لم تنطرق للبحث والدراسة.

المراجع

أولاً : بعض المراجع العربية :

- ١ . الاتحاد الدولي للجيمباز (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩م). قواعد القانون الدولي للجيمباز .
- ٢ . اسلام رأفت عبدالفتاح (٢٠١٤م).تأثير استخدام المعرض الالكتروني على مستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الفنية الإيقاعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٣ . ايمان عبدالله قطب (٢٠١٧م) . المبادئ الأساسية للتمرينات والجيمباز الإيقاعي ،عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا للطباعة ، الاسكندرية.

٤. **بسمات محمد علي (٢٠٠٦م)** : تأثير تدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء للاعبات الكاراتية ، بحث منشور ،مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
٥. **جبهان يوسف الصاوي(٢٠٠٧م)** : تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات رياضة التايكوندو ، المؤتمر العلمي الثاني (التدريب الميداني) بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد في التعليم ، مارس ، المجلد الأول.
٦. **حازم أحمد السيد (٢٠١٦م)**. أسس ومبادئ التمرينات الرياضية ،دار الفكر العربي ، القاهرة.
٧. **رياب عطية وهبه (٢٠٠٩م)** : تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات التايبو Tae-Bo على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لجهاز العارضتان مختلفا الارتفاع ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
٨. **رشا طالب دياب (٢٠١٠م)** : تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوان وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة ، بحث علمي منشور ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، العراق.
٩. **زينب محمد الاسكندراني (٢٠٠٣م)** :برنامج مقترح لتدريبات التايبو وتأثيرها على التوافق العضلي العصبي ومستوى الأداء في الرقص الحديث ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثالث ، النصف الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
١٠. **سامية أحمد الهجرسي (٢٠٠١م)** . التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي المفاهيم العلمية والفنية ، مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة .
١١. **سلوى سيد موسى (٢٠٠٢م)**.تأثير برنامج لتمرينات التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الأيض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات ، مجلة التربية الشاملة ، مج ١ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
١٢. **شيرين أحمد يوسف (٢٠٠١م)**. تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
١٣. **عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٤م)**. تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو على تحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري في الرقص الحديث ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
١٤. **عطيات محمد خطاب (١٩٨٧م)**. التمرينات للبنات ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة.

١٥. عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) . التدريب الرياضي (نظريات وتدريب) ، دار المعارف ، القاهرة.
١٦. عطيات محمد خطاب ، مها محمد فكرى ، شهيرة عبد الوهاب شقير (٢٠٠٦م) . أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
١٧. عنايات محمد فرج ، فاتن طه البطل (٢٠٠٤م) . التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) والعروض الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٨. فتحي احمد اسماعيل (٢٠٠٨م) . المبادئ والاسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
١٩. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان(١٩٩٤م) . اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٢٠. محمد صبحي حسانين (٢٠٠٥م): التقويم والقياس في التربية البدنية، ج٢، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
٢١. نعمات عبدالرحمن ، ماجدة رجب ، نجلاء فتحي ، رحاب حافظ (٢٠١٦م) : أساسيات التمرينات والجمباز الإيقاعى / مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، ودار الوفاء لندنيا للطباعة ، الاسكندرية.
٢٢. ياسمين حسن البحار ، سوزان صلاح الدين طنطاوي (٢٠٠٤) أسس تدريب الجمباز الإيقاعى ، منشأة المعارف للطباعة والنشر، الاسكندرية.

ثانياً : بعض المراجع الأجنبية :

- ٢٣ **Billy Blanks**(١٩٩٩): The Tae-Bo Way, California , USA .
- ٢٤ **Mauricer** , et all (٢٠٠٠) : validation and calibration of physical activity monitors in children , The North American Association for the study of obesity research ١٠, ١٥٠-١٥٧.
- ٢٥ **Rebecca vials, Christine**(٢٠٠٢) : **lidval**: modern dance eice recreation center, USA.
- ٢٦ **Stanistaw , Henfyk**,(٢٠٠٥) : Level Coordination ability for player team games in physical education and sport ,research quarter , vol.(٢٢) poland.
- ٢٧ **Tersa Zawierko** (٢٠٠٥) : Motor Coordination level of Young play makers in basket ball Team In Physical education , research quarter , Vol.٣٣١.

- ٢٨ **The American Council on exercise (ACE)** (١٩٩٩): Beginners should use core with Tae-Bo and other kick Boxing workouts the physicion and sport medicine, vol. ٢٧-No. June.
- ٢٩ **Vladimit Liakh** (٢٠٠١): Coordintion training in sports games , research quarter vol.no.٢٢ is sue(٣),Poland.

بعض مواقع الانترنت :

٣٠- <https://www.sport.ta&a.us/human-sciences/athletic-training/٢٠٣-General-physical-tests.html>

٣١- <http://www.Vanderbilt-Edu/Ans/Psychology/heath.Psychology/Tae-Bo>.