

# تأثير برنامج ترويحي باستخدام تمرينات التايبو علي السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز

\* د / أحمد مصباح فتوح الشريف

## المقدمة ومشكلة البحث :

تهدف الانشطة الترويحية إلى اكساب الفرد العديد من القدرات البدنية والمهارية والعقلية والعاطفية ، كما تعمل علي تذوق الجمال، والاسترخاء، والسعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس واللون والعقيدة، ينتج عنها حياة تتسم بالاتزان والانجاز .

ويعتبر اللعب نشاط حر موجه أو غير موجه يكون علي شكل حركة ويمارسه الأفراد في مجموعات أو فرادي يعمل علي استغلال طاقة الجسم الذهنية والحركية ويتصف بالسرعة والخفة، كما أنه ميل فطري موروث وهو وسيلة للتعبير عن الذات واستغلال طاقته ويدفع إلي التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء، ويشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور، كما أنه يعد ضرورة لتنمية الفرد حركيا و مهاريا ومعرفيا ووجدانيا كما انه يتيح الفرص لتنمية استعداداته وقدراته. (17: 32) (24: 128)

ويشير كل من "تهاني عبدالسلام" (2001م)، "كمال درويش وأمين الخولي" (2001م) ، أن المشاركة في مناشط الترويحي التي يغلب عليها الحس الإبداعي والتعبيري تتيح فرصاً جديدة للفرد وتشجيعه على ممارسة خبرات جديدة تلعب في اكتشاف امكانيات المدفونة . (7: 126) ، (19: 184)

كما ويؤكد " كمال درويش ومحمد الحماحمي" (2007) على أن ممارسة النشاط الترويحي تعتبر عاملاً من العوامل الهامة التي من خلالها تنمو مكونات النمو العقلي ، كما أنه يمنح الفرصة للفرد للتعبير عن ذاته وإيجاد مجال لإشباع ميوله وحاجاته وتنمية مهاراته الإبداعية ما يجعل الفرد متكامل الشخصية متزن نفسياً.(20: 30)

ويشير " بيلي بلانكس Billy Blanks " (1999م) أن تمرينات التايبو صممت لتتلاءم مع الإناث والذكور والصغار والكبار على اختلاف أعمارهم وقدراتهم وحالتهم البدنية فيمكنهم جميعاً ممارسة تمرينات التايبو حيث أن كل حركة أو مجموعة من الحركات الفنية يمكن أن تتعدل بما يتناسب مع الأعمار المختلفة والقدرات البدنية والاستعدادات الشخصية وذلك بغرض

\* مدرس بقسم الترويحي الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ.

الحصول على الصحة واللياقة الجيدة . (33: 247)

ويري "أسامة كامل راتب" (2001م) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي . (5 : 3)

ويذكر 'دونغ شين جون، دياو زاي تشن DongXin-jun,Diao Zai-zhen (2005) أن رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والفعالة التي تحتاج إلي أساليب وطرق متطورة للتدريب حتى يواكب التغيرات لتطوير مستوى أداء اللاعبين. (1:46)

وبشير كلا من كريتيو، ميه الالون cretu Mihailalon (2012م)، ماذي كرشتي Mezaicristen (2014)، لإستك واخرون Fister, I (2015) إلي انه نظرا لأن رياضة الجمباز تتغير وتتطور بصورة مستمرة في النواحي الفنية ومستوي الأداء والصعوبات والمهارات فضلا "علي الدقة في الحركات الأمر الذي يستلزم معه حدوث تعديلات في اساليب التدريب لأنها تحتاج إلي قدرات خاصة لمعرفة قدرة الرياضيين في رياضة الجمباز مما يتطلب إعداد برامج تدريبية (34 : 165،168) (40 : 363،373) (36 : 102)

وتعتبر برامج الألعاب الترويحية محورا هاما في أنشطة التربية الرياضية عامة وفي التدريب الرياضي على وجه الخصوص نظراً لمناسبتها لجميع الأعمار، وفي برامج تدريب الناشئين تعتبر أحد المقومات الرئيسية كما تستحوذ على أعلى درجة من الأهمية لأنها قريبة من طبيعتهم بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي والوظيفي الذي يعود على الناشئ من ممارستها، وأن لكل برنامج ترويحي أهداف محددة نحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتي يتحقق الفائدة من إعدادة لذلك ينبغي تحديد الأهداف و الأغراض لان تحديدها بوضوح يساعد في بناء جوانب البرنامج المختلفة ويوجه البرنامج الي الطريق الصحيح لتحقيق الغاية منه.(20: 63)

ويري الباحث أن هناك علاقة وثيقة بين أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية وتمارين التايبو حيث يتفقا في الكثير من الأهداف مثل الشعور بالسعادة والمتعة الشخصية واطاحة فرص جديدة للفرد الممارس، والممارسة في جو اجتماعي، تحسين الحالة النفسية والبدنية للمشاركين، ومن هنا نرتقي بالأداء البدني والمهاري والنمو العقلي والنفسي والانفعالي والنواحي التربوية الأخرى، وهذا

ما يؤكدده " تيبول - Poel - Te " (2002م) أن تمرينات التايبو تعتبر أسلوب جديد لبرامج اللياقة المعاصرة حيث تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة في ثلاثم جميع الأفراد بالمراحل العمرية. (45 : 3)

ومن خلال ما سبق وبالرجوع للدراسات المرجعية كدراسة "احمد الروبي El Roby, Ahmed. (2010) (35)، وسيدة علي عبدالعال (2011)(13)، و" جاسمينا موستاندانا جي Jasmina Mustedanagić1 (2014) (42)، و" علي تيكين Ali " Tekin, a. (2018) (32)، و" هبة أحمد عاشور (2018)(29)، يري الباحث أن برامج الترويح باستخدام تمرينات التايبو تعتبر وسيلة شيفة وفعالة لهذه الفئة المرحلة العمرية خاصة مع وجود تحديات كبيرة في اداء الحركات الاجباريات، حيث لاحظ الباحث أثناء قيامة بالأشراف علي تدريب نشاط الجمباز التابع لمركز الخدمة بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ انخفاض مستوى الأداء لبعض الحركات الإجبارية لمرحلة (8) سنوات مما تسبب في عدم شعور الناشئات بالرضا عن أنفسهم عند أداء تلك الحركات، و كان لايد من ضرورة تنوع التمرينات وأضافه طابع تروحي لهذه الفئة العمرية يتميز بعامل المرح والتشويق من وقت لآخر خلال الموسم التدريبي الجاد للاستفادة والمساعدة في إنجاز متطلبات النشاط الرياضي الممارس، حيث أن ادراج هذا النوع من برامج الترويح مع احتواءها علي تمرينات التايبو والتي تتميز بالشمول والتكامل واحتوائها على حركات متنوعة كما أنها تتميز باستخدامها لوسائل مختلفة مثل (المراتب- الكرات السويسرية- والأحبال المطاطة- والترامبولين- وعقل الحائط) ولذلك فهي تعمل على تحسين السلوك الحركي والأداء المهاري لناشئات الجمباز والارتقاء بالمستوي لتحقيق أفضل النتائج في البطولات، وذلك ما دفع الباحث لأعداد برنامج تروحي باستخدام تمرينات التايبو وذلك لتحسين السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز .

### **هدف البحث:**

يهدف البحث إلي التعرف على "تأثير البرنامج التروحي باستخدام تمرينات التايبو علي السلوك الحركي ومستوي الاداء المهاري المتمثل في المهارات علي الاجهزة التالية (جهاز طاولة القفز - جهاز العارضتين مختلفتين الارتفاع - جهاز عارضة التوازن (البيم) - جهاز الحركات الارضية ) لناشئات الجمباز .

## فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي ) في السلوك الحركي لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي ) في مستوى الاداء المهاري لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي.

## مصطلحات البحث:

### تمرينات التايبو Tab-Bo :

هي عبارة عن مجموعة من حركات الأيروبيكس والملاكمة والتايكوندو والكاراتيه تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة وتؤدي بإيقاع وبمصاحبة الموسيقي وفي انسيابية ورشاقة وتناسب جميع الاعمار(47)

### السلوك الحركي :

"دراسة الأفعال والأوضاع الإنسانية الأدائية والتي تكون نتيجة للعمليات الداخلية التي تقود إلى تغيير نسبي في الأداء، والتي يمكن ملاحظتها أثناء تعليم وتدريب مهارات الجمباز المختلفة". (أجرائي)

### الأداء المهاري :

"هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب واتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. ( 18 : 220 )

### الدراسات المرجعية :

#### أولا:الدراسات المرجعية العربية :

- 1-دراسة سيدة علي عبدالعال (2011)(13) : بعنوان تأثير تدريبات التايبو Tae – Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه، واستهدفت التعرف علي تأثير تدريبات التايبو Tae – Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي،

واشتملت **عينة الدراسة** علي عدد (50) طالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف، واسفرت **اهم النتائج** أن تدريبات التايبو تحسین بعض عناصر اللياقة البدنية كما تعمل علي تحسین المتغيرات النفسية (التكيف مع الحياة - الثبات الانفعالي) وتحسین بعض الوثبات في البالية.

2- دراسة **أحمد سمير أحمد (2016)(3)**: **بغنوان** تأثير استخدام الالعاب الترويحية على اداء لاعبي كرة السرعة في اللعب الانفرادي للمرحلة السنية من 12 - 15 سنة، **واستهدفت** التعرف علي تأثير استخدام الالعاب الترويحية على اداء لاعبي كرة السرعة في اللعب الانفرادي للمرحلة السنية من 12 - 15 سنة ، واستخدم الباحث **المنهج** التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين **عينة الدراسة** لاعبي كرة السرعة من سن 12 - 15 سنة، واسفرت **اهم النتائج** علي وجود فروق دالة احصائيا في المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية مما يدل علي تأثير استخدام الالعاب الترويحية علي تحسین عناصر اللياقة البدنية ومستوي الاداء المهاري للاعبي كرة السرعة.

3- دراسة **هبة أحمد عاشور (2018)(29)** **بغنوان** تأثير استخدام تدريبات التايبو -Tae Bo على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة، **واستهدفت** التعرف علي تأثير استخدام تدريبات التايبو -Tae Bo على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة، واستخدمت الباحثة **المنهج** التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة، واشتملت **عينة الدراسة** علي عدد (12) لاعب للعينة الاساسية وعدد (16) لاعب للعينة الاستطلاعية من ناشئات نادي طنطا الرياضي للموسم 2017/2018م، واسفرت **اهم النتائج** علي وجود فروق دالة احصائيا في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

**ثانيا :الدراسات المرجعية الاجنبية :**

1- دراسة "هايزن اوبا Hižnayová, K. (2013) (38) **بغنوان** تدريبات الشدة خلال تمرينات الزومبا والتايبو، **واستهدفت** التعرف علي تأثير تدريبات الزومبا والتايبو علي

معدل ضربات القلب واستهلاك الطاقة، واستخدم الباحث **المنهج التجريبي**، واشتملت **عينة الدراسة** علي عدد (11) سيدة، وأسفرت **اهم النتائج** أن تدريبات التايبو والزومبا تحسین القدرات البدنية و معدل ضربات القلب واستهلاك الطاقة.

## 2- دراسة "جاسمينا موستانداناڟي1 Jasmina Mustedanagić " (2014) (42)

**بعنوان** تأثير برنامج تدريبات التايبو والأيروبيكس علي بعض القدرات البدنية للشباب، **واستهدفت** التعرف علي تأثير برنامج تدريبات التايبو والأيروبيكس علي بعض القدرات البدنية للشباب ، واستخدمت الباحثة **المنهج التجريبي** ذات التصميم التجريبي للمجموعتين، واشتملت **عينة الدراسة** علي عدد (60) شاب تتراوح اعمارهم من (22-27)، وأسفرت **اهم النتائج** أن تدريبات التايبو تحسین القدرات البدنية وخاصة القدرة علي التحمل العضلي للزراع والساق كما تعمل علي تحسین التحمل الدوري .

## 3- دراسة " علي تيكين Ali Tekin, a. " (2018) (32) بعنوان تأثير برنامج تمرينات

التايبو علي الجوانب البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية للطالبات البدنية (الوزن الزائد)، **واستهدفت** التعرف علي تأثير برنامج تمرينات التايبو علي الجوانب البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية للطالبات البدنية (الوزن الزائد)، واستخدم الباحث **المنهج التجريبي** باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين ، واشتملت **عينة الدراسة** علي عدد (74) طالبة تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين ، وأسفرت **اهم النتائج** أن تمرينات التايبو كان لها تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية (وزن الجسم- نسبة الدهون - مؤشر كتلة الجسم - الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين) والحركية والمتغيرات النفسية (احترام الذات - الثقة بالنفس ) والاجتماعية

### مدي الاستفادة من الدراسات المرجعية:

استفاد الباحث من تلك الدراسات في وضع أهداف وفروض البحث الحالي، وكذلك الإجراءات المناسبة مع طبيعة ومتغيرات البحث، وكذلك مناقشة النتائج وتفسيرها بأسلوب علمي، ووصولاً للاستنتاجات والتوصيات الخاصة بالبحث.

## **إجراءات البحث:**

### **منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث وقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مستخدماً القياس القبلي والبيني والبعدي .

### **مجتمع وعينة البحث:**

يشتمل مجتمع البحث علي عددهم (14) ناشئة من ناشئات الجمباز المترددات علي مركز الخدمة بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للمرحلة العمرية (8) سنوات، وتم اختيار عينه البحث بواقع (8) ناشئات من إجمالي مجتمع البحث ، وعدد (6) ناشئات للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وعدد (6) ناشئات جمباز من نادي كفرالشيخ الرياضي (مجموعة مميزة) لإجراء تقنين استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري ، وجدول (1) يوضح توصيف مجتمع البحث .

### **مجالات البحث :**

- المجال البشري ( عينة البحث ) : أجريت الدراسة الأساسية على (8) ناشئات ، بالإضافة لعدد (6) ناشئات للدراسة الاستطلاعية.
- المجال المكاني : أجريت التجربة الأساسية والاختبارات القبلية والبينية والبعدية بصالات الجمباز كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ
- المجال الزمني : أجري البحث في الفترة من 2021/1/5 وحتى 2021/3/21.

### **تجانس عينة البحث :**

تم توصيف عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي المتغيرات الأساسية والسلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لبيان تجانس عينة البحث، وجدول (1) يوضح ذلك.

## جدول (1)

توصيف العينة في المتغيرات الأساسية والسلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري قيد البحث

ن=8

المتغيرات البحث		الدلالات الإحصائية					
متغيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	معامل الاختلاف%
المتغيرات الأساسية	السن	8.05	8.01	0.18	0.92	0.75	2.24%
	الطول	1.34	1.33	0.02	0.95-	1.00	1.49%
	الوزن	31.50	32.00	1.69	0.97-	0.89-	5.37%
	العمر التدريبي	3.89	3.95	0.34	1.79	0.54-	8.74%
مقياس السلوك الحركي	النشاط الحركي الزائد	18.00	18.25	1.07	0.35	0.70-	5.94%
	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	15.25	15.00	0.71	0.23-	1.06	4.66%
	اتقان الاداء الحركي	17.62	18.00	0.92	0.42	1.24-	5.22%
	التوافق الحسي الحركي	15.00	15.40	0.76	0.70-	1.58-	5.07%
	الابتكار في الحركات	12.50	12.25	0.93	0.53-	0.81	7.44%
اجهزة الاجباريات تحت 8 سنوات	جهاز طاولة القفز	6.25	6.50	0.89	1.48-	0.85-	14.24%
	جهاز العارضتين مختلفتين الارتفاع	6.06	6.05	0.37	0.72-	0.10	6.11%
	جهاز عارضة التوازن (البيم)	8.95	8.90	0.19	0.92	0.81	2.12%
	جهاز الحركات الأرضية	8.44	8.45	0.71	0.42	0.05-	8.41%

يتضح من جدول (1) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في متغيرات البحث قبل التجربة، وأن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.58 إلى 1.06) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 0.3$ . وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-1.48 إلى 1.79) وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل، كما تتراوح معامل الاختلاف ما بين (1.49% إلى 14.24%) وهي نسبة أقل من 20% من المتوسط مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في جميع متغيرات البحث قبل التجربة .

## الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (6) ناشئات جمباز تحت سن (8) سنوات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة 5- 11 / 1 / 2021، واستهدفت التعرف على ما يلي :

- التأكد من ملائمة استمارة القياس المستخدمة من قبل المحكمين لتقييم مستوى الأداء المهاري.
- التأكد من ملائمة مقياس السلوك الحركي ووضوح عبارته ومدى مناسبته مع طبيعة العينة.
- التأكد من تفهم المحكمين والمساعدين لما وجه إليهم من إرشادات .
- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري ومقياس السلوك الحركي .

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية على ما يلي :

- صلاحية استمارة القياس المستخدمة من قبل المحكمين لتقييم مستوى الاداء للناشئات
- ملائمة مقياس السلوك الحركي ووضوح عبارته ومناسبته مع طبيعة العينة.
- تفهم المحكمين والمساعدين لما وجه إليهم من إرشادات .
- تفهم الناشئات لطبيعة البحث وإتباعهم الخطوات الصحيحة للقياس .
- ايجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري ومقياس السلوك الحركي .

## وسائل جمع البيانات :

إشتمل البحث علي وسائل جمع البيانات التالية :

- 1- القياسات الأساسية. مرفق ( 1 )
- 2- مقياس السلوك الحركي. مرفق (5)
- 3- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري . مرفق (6)
- 4- البرنامج الترويجي باستخدام تمرينات التايبو. مرفق (11)

اولا: القياسات الأساسية: مرفق (1)

- الطول : عن طريق استخدام جهاز الرستاميتير . ( سم )

- الوزن : عن طريق استخدام الميزان الطبي. (كجم) .

ثانياً: مقياس السلوك الحركي: أعداد : محمد أحمد السيد رمضان (2006)(22)، وتم تعديله بواسطة (الباحث)

قام الباحث باستخدام مقياس السلوك الحركي للأطفال "، وذلك بعد تقنين عبارته وأجراء والمعاملات العلمية عالية للتحقق من مدي مناسبة محاور وعبارات المقياس واجراء التعديلات المناسبة مع طبيعة العينة (ناشئات الجمباز) للتعرف علي السلوك الحركي لديهم أثناء التدريب، وقد تم إتباع الباحث الخطوات التالية :

- قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع أعضاء هيئة التدريس ذوى الخبرة في مجال علم النفس الرياضي، وذلك للتعرف على أهمية المحاور الخاصة بمقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز .

- وبناء على الملاحظات والآراء التي أبدتها أعضاء هيئة التدريس اتفقت آراء السادة الخبراء على المحاور الاساسية للمقياس وهم (5) محاور، وهذه المحاور هي (النشاط الحركي الزائد- الاندفاعية والتهور في اداء الحركات- اتقان الاداء الحركي-التوافق الحسي الحركي-الابتكار في الحركات) مرفق (3)

- وبعد الموافقة علي المحاور تم عرض العبارات التي تم تعديلها لتناسب طبيعة النشاط وعينة البحث، وتعبير عن كل محور من المحاور على حدة ، وقد بلغ عدد العبارات لجميع محاور المقياس (32) عبارة ، وتم عرضها على عدد (10) من الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس العام والرياضي والجمباز مرفق (2)، وذلك لتعديلها لفظياً لتعطي صورة أوضح ومعرفة مدى مناسبة هذه العبارات لقياس تلك المحاور وكذلك مدى مناسبة المقياس ككل لقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز . مرفق (4)، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (100) كأكبر قيمة ، (80.00) كأصغر قيمة.

- تم إعادة توزيع عبارات المحاور الخاص بالمقياس حتي يتمكن الباحث من تطبيقه علي عينة البحث في صورته النهائية مرفق (5) وجدول (2) يوضح محاور المقياس وعدد عبارات كل محور .

## جدول (2)

محاور وعبارات مقياس السلوك الحركي لدي ناشئات الجمباز

م	المحاور	عدد	أرقام العبارات
1.	النشاط الحركي الزائد	8	32، 30، 26، 21، 16، 11، 6، 1
2.	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	6	27، 22، 17، 12، 7، 2
3.	اتقان الاداء الحركي	7	31، 28، 23، 18، 13، 8، 3
4.	التوافق الحسي الحركي	6	29، 24، 19، 14، 9، 4
5.	الابتكار في الحركات	5	25، 20، 15، 10، 5
	الاجمالي (5 محاور)		عبارة (32)

7 - تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء المقياس، وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تتدرج من (نادراً أحيانا - غالباً) بدرجات (1، 2، 3) للعبارات، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (32): (96)، وتشير الدرجة المنخفضة للمقياس الى امتلاك الناشئات سلوك حركي جيد وعدم حدوث سلوكيات غير مرغوب فيها أثناء التدريب.

## المعاملات العلمية لمقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز:

أولاً: صدق مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينه من ناشئات الجمباز بلغ قوامها (6) ناشئات من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث، وذلك في يوم 7 / 1 / 2021 وتم إيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه، وكذلك معامل الارتباط بين العبارة و المقياس ككل، و مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وهذا ما يوضحه جدول (3 ، 4) .

## جدول (3)

الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز ن=6

م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع الكلي
			2	*0.867	*0.777	4	*0.852	*0.885
1	*0.824	*0.785	3	*0.784	*0.889	5	*0.776	*0.846
2	*0.769	*0.848	4	*0.845	*0.778	6	*0.785	*0.799
3	*0.784	*0.811	5	*0.768	*0.867			
4	*0.841	*0.758	6	*0.798	*0.869	1	*0.796	*0.764
5	*0.813	*0.779	2				*0.796	*0.769

الحركات			*0.795	*0.884	3	*0.854	*0.830	6
*0.786	*0.875	1	*0.785	*0.779	4	*0.877	*0.794	7
*0.765	*0.775	2	*0.820	*0.805	5	*0.768	*0.874	8
*0.887	*0.898	3	*0.768	*0.864	6	المحور الثاني : الاندفاعية والتهور في اداء الحركات		
*0.837	*0.788	4	*0.895	*0.784	7	*0.882	*0.825	1
*0.807	*0.768	5	المحور الرابع : التوافق الحسي الحركي			*0.798	*0.846	2
			*0.788	*0.867	1	*0.785	*0.882	3

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.754

يوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور حيث تراوحت معامل الارتباط بين العبارة وبعدها بنسبة (0.898) كأكبر قيمة، وبنسبة (0.768) كأصغر قيمة، وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمحاور ما بين (0.895)، كأكبر قيمة، (0.758) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.754، مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز.

#### جدول (4)

الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز ن = 6

م	محاور المقياس	معامل الارتباط
1	النشاط الحركي الزائد	*0.898
2	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	*0.847
3	اتقان الاداء الحركي	*0.867
4	التوافق الحسي الحركي	*0.894
5	الابتكار في الحركات	*0.771

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.754

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المحور وبين المجموع الكلي للمحاور لمقياس السلوك الحركي، حيث تراوح معامل ارتباط المحور مع المقياس ككل (0.898) كأكبر قيمة، (0.771) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.754

ثانياً: ثبات مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز:

حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز للتأكد من

صدق المقياس ومناسبته لطبيعة وخصائص عينة البحث، وذلك على عينة من ناشئات الجمباز بلغ قوامها (6) ناشئات من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث في يوم 7 / 1 / 2021 والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات. وجدول (5) يوضح ذلك:

### جدول (5)

معامل الفا لكرونباخ لمحاور مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز ن=8

م	المحاور	معامل الفا لكرونباخ	
		لعبارات المحور	لمحاور الاستبيان
1.	النشاط الحركي الزائد	0.846	0.811
2.	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	0.891	
3.	اتقان الاداء الحركي	0.794	
4.	التوافق الحسي الحركي	0.788	
5.	الابتكار في الحركات	0.809	

يتضح من جدول (5) والخاص بمعامل الفا لكرونباخ لعبارات محاور مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز، حيث تراوحت قيم معامل الفا لكرونباخ للعبارات ما بين ( 0.788 ) إلي (0.891) ومعامل الثبات (الفا لكرونباخ) لاستبيان بلغ (0.811) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات .

ثالثاً: استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري:

قام الباحث بعد إجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرجعية التي أمكن الحصول عليها مثل " يسرية إبراهيم موسى " (2006) (31)، "محمد محمود عبد السلام" (2007) (27)، "عايدة علي حسين وآخرون" (2013) (15)، " محمد إبراهيم شحاته" (2014) (21) حيث تم تحديد من شكل استمارة تقييم وقياس مستوى الأداء المهاري لناشئات الجمباز مرفق (6) قيد البحث، والتي تم عرضها على السادة الخبراء في مجال التخصص في الجمباز وعددهم (5) خبراء مرفق (2)، وتراوحت آراء السادة الخبراء ما بين (80.00% - 100%) نسبة مئوية، وقد ارتضى الباحث بنسبة (80%) فأكثر من هذه الآراء.

**المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لناشئات الجمباز قيد البحث:**

## أولاً: صدق استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لناشئات الجمباز

صدق التمايز:

تم حساب صدق استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لناشئات الجمباز قيد البحث عن طريق الصدق التجريبي صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهي تمثل الناشئات المتميزات والحاصلات علي مراكز متقدمة في بطولات الجمباز وبلغ عددهم (6) ناشئات والمجموعة الثانية الأقل تميزاً عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) ناشئات، وذلك في يوم 6 / 1 / 2021 ، والجدول التالي يوضح ذلك .

### جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة المميزة وغير المميزة في استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لناشئات الجمباز لدى عينة التقنين ن=1 ن=2=6

م	الدلالات الاحصائية تقييم مستوى الأداء المهاري	وحدة القياس	مجموعة المميزة ن=1=6		مجموعة غير المميزة ن=2=6		فروق المتوسطات	قيمة (ت)
			ع±	س	ع±	س		
1.	جهاز طاولة القفز	درجة	1.86	10.66	0.98	5.83	4.83	*5.42
2.	جهاز العارضتين مختلفتين الارتفاع	درجة	1.16	10.12	0.39	6.13	3.99	*4.21
3.	جهاز عارضة التوازن ( البيم )	درجة	1.01	11.75	0.22	8.88	2.87	11.74 *
4.	جهاز الحركات الأرضية	درجة	0.78	11.33	0.89	8.10	3.23	*7.30

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.22

يوضح جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة المميزة وغير مميزة في استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لناشئات الجمباز لدى عينة التقنين مما يشير الى صدق تلك الاستمارة.

### ثانياً: الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق Test Retest على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة 5- 11 / 1 / 2021 بفارق زمني أسبوع مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين و تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين و جدول (7) يوضح ذلك

## جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لبيان معامل الثبات في لاستمارة تقييم مستوي الأداء المهاري لدى عينة التقنين ن=6

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الاحصائية (تقييم مستوي الأداء المهاري )
	ع±	س	ع±	س		
*0.819	0.66	5.86	0.98	5.83	درجة	1. جهاز طاولة القفز
*0.805	0.40	6.25	0.39	6.13	درجة	2. جهاز العارضتين مختلفتين الارتفاع
*0.884	0.30	8.96	0.22	8.88	درجة	3. جهاز عارضة التوازن ( البيم )
*0.932	0.83	8.21	0.89	8.10	درجة	4. جهاز الحركات الأرضية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.754

يتضح من جدول (7) وجود ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين التطبيق الأول والثاني ، وهذا يدل على ثبات استمارة تقييم اختبارات مستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز ، حيث أنه كلما أقترب معامل الارتباط من الواحد الصحيح كلما كان للاختبار معامل ثبات عالي.

### ثالثاً: البرنامج الترويحي باستخدام تمرينات التايبو (إعداد الباحث) مرفق (11) هدف البرنامج :

تحسين السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز .

### أسس ومعايير وضع البرنامج المقترح:

في ضوء هدف البحث قام الباحث بمراعاة الأسس والمعايير الأتية عند وضع البرنامج

الترويحي باستخدام تمرينات التايبو:

- أن يتميز بالتنوع بحيث يحتوى على مهارات وأنشطة مختلفة.
- تبسيط كل الاداء المهاري (الاجباريات تحت 8 سنوات) لعينة البحث داخل البرنامج.
- أن يتناسب مع الإمكانيات المتاحة بالكلية.
- أن يتيح الممارسة الفعلية لناشئات الجمباز.
- أن يحتوي على أنشطة جماعية تساعدهم على التفاعل في جماعة.

### محتوي البرنامج الترويحي باستخدام تمرينات التايبو :

تم عرض محتوى البرنامج الترويحي باستخدام تمرينات التايبو على عدد (9) من السادة

الخبراء في مجال الترويح والجمباز مرفق (2)، ولتحديد مدى مناسبتها للمرحلة السنوية، مدى مناسبة الزمن المتاح لكل وحدة، الإجراءات والفنيات المستخدمة لتحقيق أهداف الوحدة، والمدة المطلوبة لتطبيق البرنامج وقد تم بحث ومراعاة آراء السادة الخبراء وأصبح البرنامج في صورته المعدلة القابلة للتطبيق. وذلك لتحسين مستوى الاداء المهاري والسلوك الحركي قيد البحث مرفق(11)

### **الفترة الزمنية للبرنامج:**

بناءً على ما أتفق عليه السادة الخبراء مرفق (10) تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (8) أسابيع، تحتوى على (24) وحدة بواقع (3) ثلاثة وحدات أسبوعية، وزمن الوحدة الترويحية (40) دقيقة مقسمة علي ثلاث أجزاء للبرنامج الجزء التمهيدي (5) دقائق - الجزء الرئيسي (30) دقيقة - الجزء الختامي (5).

### **محتوى البرنامج باستخدام تمارينات التايبو:**

يتضمن البرنامج الترويحي باستخدام تمارينات التايبو مجموعة من الأنشطة الترويحية وتمارين التايبو لتحسين السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز وتضمن الوحدة الترويحية ثلاث أجزاء هي :

**الجزء التمهيدي:** تتضمن مجموعة من الأنشطة الترويحية التي تسهم في إعداد الجسم وتهيئته بدنياً وفسولوجياً ونفسياً لتقبل العمل في الجزء الاساسي، مع إدخال روح المرح ليكون هناك انطباع سار للمشاركين

**الجزء الرئيسي:** أحتوي هذا الجزء علي تمارينات التايبو كنشاط ترويحي لناشئات الجمباز حيث تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة والترويح مع مصاحبة الموسيقى، مما أثر بشكل كبير في تحسين السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز

**الجزء الختامي:** عبارة عن فترة تهدئة متدرجة وذلك بإستخدام المشي والمرجحات والجري الخفيف، بهدف الوصول بمعدلات القلب إلى ما كانت عليه في حالة الراحة تدريجياً.

### **الخطوات التنفيذية لتجربة البحث:**

#### **القياس القبلي:**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات قياس مستوى الأداء المهاري لناشئات

الجمبار داخل صالات الجمبار بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ في يوم الجمعة الموافق

2021/1/ 15

**ملحوظة:**

تم تقييم مستوي الأداء المهاري لناشئات جمبار تحت سن (8) سنوات بواسطة (4) من المحكمين في مجال الجمبار، وذلك بعد حذف أعلى وأقل درجة وأخذ متوسط الدرجتين المتبقيتين.

**تطبيق تجربة البحث الأساسية:**

تم تطبيق البرنامج الترويحي باستخدام تمرينات التايبو على عينة البحث في الفترة من يوم السبت الموافق 2021/1/16 حتى يوم الاربعاء الموافق 2021/3/17 حيث تم تنفيذ البرنامج خلال (8) أسابيع، تحتوى على (24) وحدة بواقع (3) ثلاثة وحدات أسبوعية، وزمن الوحدة الترويحية (40) دقيقة مقسمة علي ثلاث أجزاء للبرنامج الجزء التمهيدي (5) دقائق- الجزء الرئيسي (30) دقيقة - الجزء الختامي (5).

**القياس البيني :**

تم تطبيق القياس البيني بعد الانتهاء من تطبيق عدد (12) وحدة من البرنامج الترويحي باستخدام تمرينات التايبو علي ناشئات الجمبار قام الباحث بالقياس البيني لعينة البحث بنفس طريقة القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم السبت الموافق 2021/2/13.

**القياس البعدي :**

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الترويحي باستخدام تمرينات التايبو علي ناشئات الجمبار قام الباحث بالقياس البعدي لعينة البحث بنفس طريقة القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم السبت والأحد الموافق 2021/3/21-20.

**المعالجات الإحصائية :**

اعتمد الباحث على الأساليب الإحصائية الملائمة لتطبيق البحث وهدفه في معالجة البيانات احصائيا وتم معالجة البيانات عن طريق برنامج SPSS وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الاختلاف.
- معامل الفا لكرونباخ.
- اختبار دلالة الفروق (ت).
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- أقل فرق معنوي LSD.
- تحليل التباين ANOVA.

### عرض ومناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث استطاع الباحث عرض النتائج كما يلي:-

### أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي) في السلوك الحركي لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي " ويتضح ذلك من خلال جدول (8)،(9)

### جدول (8)

تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في مقياس السلوك الحركي لعينة البحث

الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	محاور مقياس السلوك الحركي	مقياس السلوك الحركي
دال	0.00	*88.93	87.88	175.75	2	بين القياسات	النشاط الحركي الزائد	
			0.99	20.75	21	داخل القياسات		
				196.50	23	المجموع		
دال	0.00	*78.03	63.17	126.33	2	بين القياسات	الاندفاعية والتهور في أداء الحركات	
			0.81	17.00	21	داخل القياسات		
				143.33	23	المجموع		
دال		*89.75	102.04	204.08	2	بين القياسات	اتقان الاداء الحركي	
			1.14	23.88	21	داخل القياسات		
				227.96	23	المجموع		
دال	0.00	*42.91	55.17	110.33	2	بين القياسات	التوافق الحسي الحركي	
			1.29	27.00	21	داخل القياسات		
				137.33	23	المجموع		
دال	0.00	*59.74	61.17	122.33	2	بين القياسات	الابتكار في الحركات	
			1.02	21.50	21	داخل القياسات		
				143.83	23	المجموع		

\*معنوي عند مستوى 0.05 = 3.47

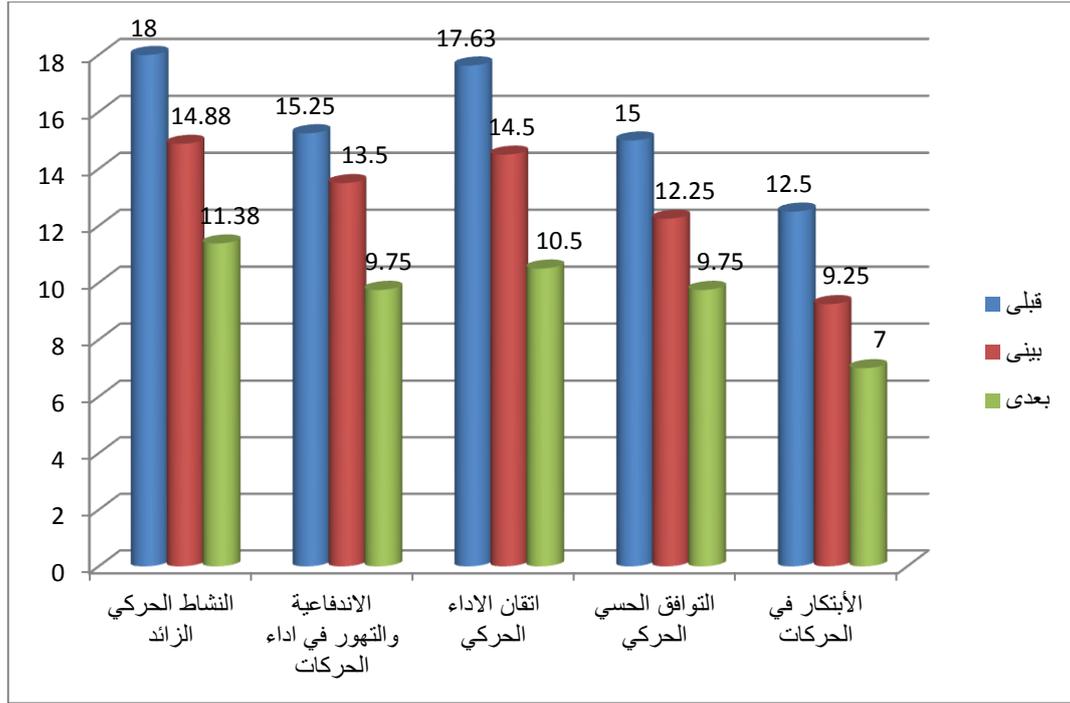
يتضح من جدول (8) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في مقياس السلوك الحركي لعينة البحث، وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة في جميع محاور مقياس السلوك الحركي ، حيث بلغت قيمة ( ف ) ما بين (89.75 إلى 42.91 )، وهذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (0.05) ، ولتحديد الفروق بين القياسات الثلاثة، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD وجدول (9) يوضح ذلك

### جدول (9)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في مقياس السلوك الحركي لعينة البحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	محاور مقياس السلوك الحركي	مقياس السلوك الحركي
	بعدي	بيني	قبلي					
1.03	↑*6.62	↑*3.13		1.07	18.00	قبلي	النشاط الحركي الزائد	مقياس السلوك الحركي
	↑*3.50			0.83	14.88	بيني		
				1.06	11.38	بعدي		
0.94	↑*5.50	↑*1.75		0.71	15.25	قبلي	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	
	↑*3.75			0.93	13.50	بيني		
				1.04	9.75	بعدي		
1.11	↑*7.12	↑*3.13		0.92	17.63	قبلي	اتقان الاداء الحركي	
	↑*4.00			0.93	14.50	بيني		
				1.31	10.50	بعدي		
1.18	↑*5.25	↑*2.75		0.76	15.00	قبلي	التوافق الحسي الحركي	
	↑*2.50			1.28	12.25	بيني		
				1.28	9.75	بعدي		
1.05	↑*5.50	↑*3.25		0.93	12.50	قبلي	الأبتكار في الحركات	
	↑*2.25			0.71	9.25	بيني		
				1.31	7.00	بعدي		

يتضح من جدول (9) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في مقياس السلوك الحركي لعينة البحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD، تحسن القياس البيني عن القياس القبلي بشكل معنوي ، في حين تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي والبيني بشكل معنوي وذلك في محاور مقياس السلوك الحركي خلال القياسات الثلاثة.



شكل (1) يوضح الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبينى والبعدي) في مقياس السلوك الحركي

أشارت نتائج جدول (8)، (9) والشكل رقم (1) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات الثلاثة في مقياس السلوك الحركي باستخدام اختبار تحليل التباين (Anova) واختبار اقل فرق معنوي LSD لدى مجموعة البحث، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة تراوحت ما بين (89.75 إلى 42.91) وهي دالة في جميع محاور مقياس السلوك الحركي قيد البحث، كما تراوحت الفروق في اختبار اقل فرق معنوي LSD ما بين (1.75) كأصغر قيمة و(7.12) كأكبر قيمة مما يعطي وجود دلالة معنوية حيث أن جميع الفروق أكبر من قيمة LSD في مقياس السلوك الحركي.

ويرجع الباحث النتائج الايجابية في تحسن السلوك الحركي لدي ناشئات الجميز إلى البرنامج الترويحي باستخدام تمرينات التايبو والذي أعطى الفرصة لإستمرار الناشئات في الأداء وبالتالي تحسن مستوى السلوك الحركي، وفاعليته في التأثير علي محاور السلوك الحركي (النشاط الحركي الزائد- الاندفاعية والتهور في اداء الحركات- اتقان الاداء الحركي-التوافق الحسي الحركي-الابتكار في الحركات) لدى عينة البحث، حيث أحتوي البرنامج على مجموعة ألعاب ترويحية وتمرينات تايبو محببة إلى المرحلة العمرية جلبت لهم السعادة والسرور، التي تعمل على تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بتنمية بعض القدرات التوافقية

كالتوافق الكلى للجسم والدقة وتوافق اليدين مع العينين والرشاقة والتوازن والابتكار كل ذلك ساهم في تحسن السلوك الحركي، وقد انعكس ذلك على بث روح الحماس والمرح لديهم، مما ساعدهم على زيادة الدوافع والميول والاتجاهات نحو الألعاب الترويحية وتمارين التايبو المستخدمة بالبرنامج، وخاصة وأن البرنامج اتسم بالبساطة والسهولة المتناسبة مع عينة البحث.

ويتفق نتائج البحث الحالي مع ما أشارت إليه نتائج "محمد الخواجة ، محمد عكاشة" (2020) (26) أن أهم ما يميز الأنشطة الترويحية إمكانياتها الحركية المتنوعة مما يسمح بتعدد السلوك الحركي فضلا عن عدم خطورتها مقارنة بالأنشطة الحركية الأخرى الأمر الذي يوفر بيئة تنافسية فعالة وامنة.

وفي هذا يشير "محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز" (2007) أن الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، وتعتبر البرامج الترويحية من أهم مجالات بناء شخصية الطفل، بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته، كما أنها تشبع حاجة الطفل للحركة والتأمل والإبداع والتي يكتسب من خلالها ممارسه اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية. (25: 160)

كما تتفق نتائج دراسة كل من "حاتم محمد عطية" (2009) (8)، محمد السيد عبدالرازق وآخرون (2012) (23)، أحمد فاضلي، حكيمة آيت حمودة (2013) (4)، شيماء فرج صالح (2016) (14)، : "أن برامج التعلم بالعب والتعلم الحركي والتربية الحركية له تأثير فعال على تنمية السلوك الحركي و التوافقي ومستوي الأداء المهاري كما تعمل علي خفض فرض الحركة لدي الأطفال.

كما يرى الباحث أن التنوع في البرنامج الترويحي باستخدام تمارين التايبو من حيث طبيعة الحركة وطريقة الأداء والسرعة المختلفة للأداء وما يشتمل عليه أيضاً من أساليب أداء تعتبر أكثر فاعلية لتحسن السلوك الحركي وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كلاً من ربيكافالس وكريستين ليدفال **Rebecca Valls, Christine Lidavli** ، (2002) (43) حيث أشارتا إلى الاهتمام بالقدرات التوافقية يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء الحركي والمهاري لكثير من الأنشطة المهارية.

كما أوضحت دراسة "سارة يحيى" (٢٠١١) (12) إن توفر الألعاب في بيئة مناسبة، تحقق للأطفال مجموعة من الأهداف تخدم مجالات عديدة، ففي مجال النفس حركي يتم تنمية العضلات من خلال نشاط عضلي قوي، كما تنمي لدي الأطفال القدرة على الجري، والمحاورة والتوقف، ويتعلم الأطفال إدارة الجسم اثناء ضغوط المنافسة، وفي المجال المعرفي يكتسب الأطفال التيقظ الذهني، ويستجيبون استراتيجيا لمواقف الألعاب، كما يتعلم الأطفال تفهم القوانين وتتابعها، وينمون القدرة على تطبيق هذه المعلومات تلقائيا اثناء اللعب، أما المجال الانفعالي فيتعلم الأطفال اللعب مع الآخرين بأسلوب اجتماعي، ويفهم الأطفال الحاجة الي اللعب النظيف وإظهار الروح الرياضية.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من "أيمن رشاد حافظ" (2008)(6)، " عائشة محمد عبدالفتاح" (2008)(16)، "رانيا عزت عبدالحميد" (2009)(10)، " أحمد الروبي El Roby، Ahmed" (2010)(35)، " ميلينكوفيتش واخرون Milenković, D., (2010) (41) والتي أشارت نتائجهم إلي فاعلية تمارينات التايبو علي تحسين عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات المرتبطة بنشاط التخصص مما انعكس ذلك بشكل ايجابي علي تحسين مستوي الاداء المهاري والحركي قيد البحث

كما يشير "تايبول براكي Te-poel brakes" (2002) (45) أن تمارينات التايبو تعتبر أسلوب جديد لبرامج اللياقة التي تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة والترويح، كما أنها تحسين القدرات البدنية والكفاءة الوظيفية والحركية للفرد. ولا تمارس بهدف التميز في ممارستها .

ومما خلال ما سبق حيث يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي ) في السلوك الحركي لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي.

### **ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي :**

" توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي ) في مستوي الاداء المهاري لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي " ويتضح ذلك من

خلال جدول (10) (11)

### جدول (10)

تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاداء المهاري (الاجباريات تحت 8 سنوات) لعينة البحث

الدالة	مستوى المعنوية	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	الاداء المهاري
دال	0.00	*156.52	70.57	141.13	2	بين القياسات	جهاز طاولة القفز
			0.45	9.47	21	داخل القياسات	
				150.60	23	المجموع	
دال	0.00	*249.64	47.63	95.25	2	بين القياسات	جهاز العارضتين مختلفتن الارتفاع
			0.19	4.01	21	داخل القياسات	
				99.26	23	المجموع	
دال	0.00	*205.17	29.65	59.30	2	بين القياسات	جهاز عارضة التوازن ( البيم )
			0.14	3.04	21	داخل القياسات	
				62.34	23	المجموع	
دال	0.00	*93.02	23.54	47.07	2	بين القياسات	جهاز الحركات الأرضية
			0.25	5.31	21	داخل القياسات	
				52.39	23	المجموع	

(الاجباريات تحت 8 سنوات)

\*معنوى عند مستوى  $0.05 = 3.47$

يتضح من جدول (10) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاداء المهاري مهارات الاجهزة للاجباريات تحت (8) سنوات لعينة البحث ، وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة في جميع مهارات الاجهزة للاجباريات تحت (8) سنوات، حيث بلغت قيمة (ف) ما بين (93.02) إلى (249.64)، وهذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (0.05) ، ولتحديد الفروق بين القياسات الثلاثة، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD وجدول (11) يوضح ذلك

### جدول (11)

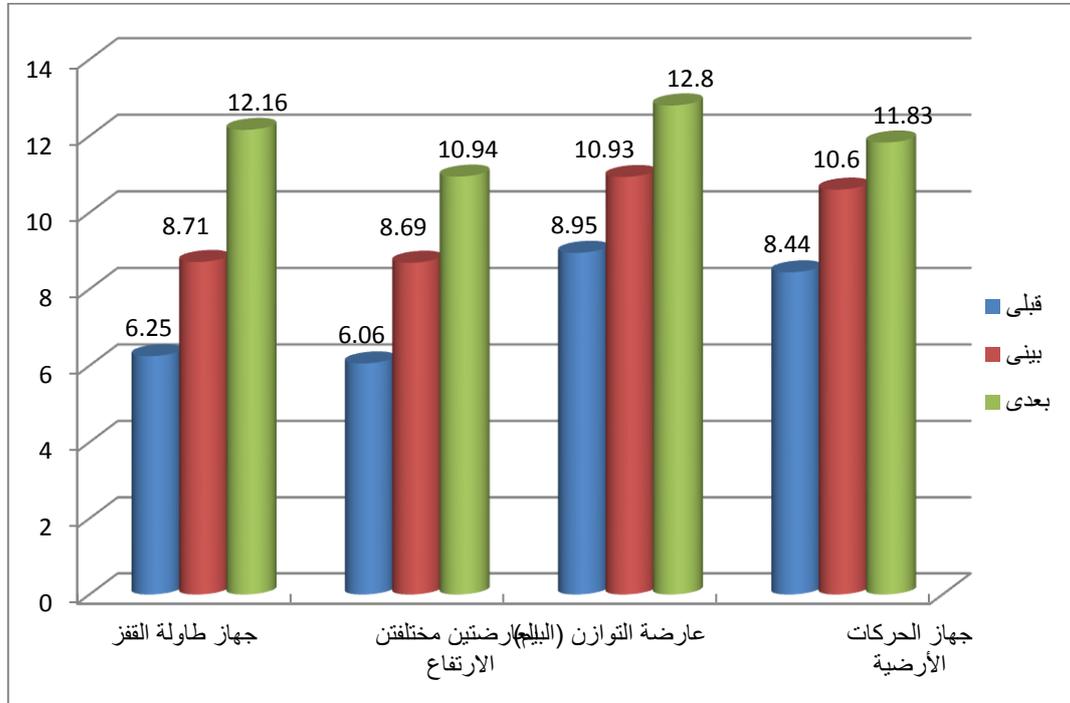
معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاداء المهاري (الاجباريات تحت 8 سنوات) لعينة البحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	الاداء المهاري
	قبلي	بيني	بعدي				
0.70	↑*5.91	↑*2.46		0.89	6.25	قبلي	جهاز طاولة القفز
	↑*3.45			0.60	8.71	بيني	
				0.45	12.16	بعدي	
0.45	↑*4.87	↑*2.62		0.37	6.06	قبلي	جهاز العارضتين مختلفتن الارتفاع
	↑*2.25			0.49	8.69	بيني	
				0.44	10.94	بعدي	

(الاجباريات تحت 8 سنوات)

0.40	↑*3.85	↑*1.97		0.19	8.95	قبلي	جهاز عارضة التوازن (البيم)
	↑*1.87			0.23	10.93	بيني	
				0.59	12.80	بعدي	
0.52	↑*3.38	↑*2.16		0.71	8.44	قبلي	جهاز الحركات الأرضية
	↑*1.22			0.34	10.60	بيني	
				0.38	11.83	بعدي	

يتضح من جدول (11) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاداء المهاري (الاجباريات تحت 8 سنوات) 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 الاداء المهاري (الاجباريات تحت 8 سنوات) خلال القياسات الثلاثة .



شكل (2) يوضح الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في مستوى الاداء المهاري

أشارت نتائج جدول (10)،(11) والشكل رقم (2) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات الثلاثة في مستوى الاداء المهاري باستخدام اختبار تحليل التباين (Anova) واختبار اقل فرق معنوي LSD لدى مجموعة البحث، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة تراوحت ما بين (93.02 إلى 249.64) وهي دالة في جميع اختبارات مستوى الاداء المهاري قيد البحث، كما تراوحت الفروق في اختبار اقل فرق معنوي LSD ما بين (1.22) كأصغر قيمة و(5.19)

كأكبر قيمة مما يعطي وجود دلالة معنوية حيث أن جميع الفروق أكبر من قيمة LSD في مستوى الأداء المهاري.

ويرجع الباحث وجود فروق في نسب التحسن بين القياسات (القبلي والبيني و البعدي) في الاداء مستوي المهاري لناشئات الجمباز للبرنامج الترويحي المقترح باستخدام تمرينات التايبو حيث أحتوي علي مجموعة والالعاب والأنشطة الترويحية بأستخدام تمرينات التايبو التي تركز علي عمل العضلات الكبيرة كعضلات الرجلين والظهر والزرعين، والتي تتطلب عمل عضلى متصل بقوة واستمرارية بمصاحبة الموسيقى، وكذلك احتواء البرنامج على مجموعة من التمرينات الخاصة بالحركات الدائرية للذراعين فضلا عن مجموعة أخرى من التمرينات يستخدم فيها الجذع و الذراعين والرجلين معا (حركات مركبة الأمر الذي يساهم في تحسين مستوي الاداء المهاري، كما تميز البرنامج بالثراء الحركي المشوق والمتنوع في مختلف الاتجاهات مع الاعتماد علي أكثر من عضو أثناء الحركة وذلك بمصاحبة الموسيقي، والتي تضفي جو من السعادة والمرح والسرور لأفراد العينة، مما أدى الي وجود فروق معنوية وتحسن ملحوظ في مستوي الأداء المهاري علي جميع الاجهزة الخاصة بالاجباريات تحت (8) سنوات لأفراد العينة قيد البحث (ناشئات الجمباز).

على مجموعة الركلات المستخدمة وما يصاحبها من طبيعة اداء تتطلب عمل عضلى متصل بقوة و استمراريه بمصاحبة الموسيقي ، وكذلك إحتواء البرنامج على مجموعة من التدريبات الخاصة باللكمات والحركات الدائرية للذراعين فضلا عن مجموعة أخرى من التدريبات يستخدم فيها الجذع و الذراعين والرجلين معا (حركات مركبه الأمر الذي يساهم وبفاعلية في خفض مستوى السلو

ويشير كل من " نرمين محمد ربيع " (2012)(28)، "أحمد رجب محمد" (2014)(2)، "احمد جميل علي" (2016)(1)، "أحمد سمير أحمد" (2016)(3) أن البرامج والالعاب الترويحية لها دور في إدخال عامل التشويق والإثارة وتجنب الملل وشعور الفرد بالسعادة والسرور والمتعة اثناء أداء المهارة، مما ينعكس ذلك علي تعلم المهارات الاساسية والارتقاء مستوي الاداء المهاري .

وتؤكد ذلك نتائج دراسة كلا من "رياب عطية وهبة بكر" (2009)(11)، دعاء كمال محمد توفيق ، دعاء محمد عبدالمنعم"(2010)(9)، " هبة أحمد عاشور" (2018)(29) بأن تمارينات التايبو لها تأثير إيجابي على بعض القدرات التوافقية والمتغيرات البدنية وهذه ينعكس بدوره على تحسن مستوى الأداء المهاري

كما يؤكد ذلك ما أوضحه "بيلى بلا نكس" **Billy Blanks** " (1999) (33) على أن تمارينات التايبو تعتبر برامج متكاملة للياقة البدنية والكفاءة الوظيفية و تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسات بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، وهذا ما يؤكد عليه النشاط الترويحي مما ترتب علي ذلك وجود تحسن ملحوظ بين القياسات (القبلي - البيني - البعدي) في مستوى الأداء المهاري .

وتتفق نتائج هذا البحث الحالي مع نتائج كل من "وفاء السيد محمود" (2007) (30)، سيدة علي عبدالعال (2011)(13)، " هايز نوبا **Hižnayová, K** " (2013)(38)، "كانج واخرون **Ha, C. D., Kang** " (2014) (37)، "ميسا دينجس **Mustedanagić, J.** " (2014) (42)، "سماح صلاح الدين **Salah Eldin, Samah** " (2018) (44)، "علي تيكين وأخرون, **Ali Tekin, a** " (2018)(32) حيثوا أجمعوا على التأثير الايجابي لبرامج تدريبات التايبو على الجوانب البدنية المختلفة وتحسين مستوى الأداء المهاري للأنشطة المتنوعة.

ومما خلال ما سبق حيث يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي ) في مستوى الاداء المهاري لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي "

## الاستنتاجات

- تحسنت قياسات البحث الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في محاور مقياس السلوك الحركي لدي ناشئات الجمباز للمرحلة العمرية (8) سنوات وبفروق ذات دلالة معنوية لصالح القياسين البيني والبعدي.

- تحسنت قياسات البحث الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في مستوى الأداء المهاري لدي ناشئات الجمباز للمرحلة العمرية (8) سنوات وبفروق ذات دلالة معنوية لصالح القياسين البيني والبعدي.

## التوصيات

في ضوء النتائج الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث نوصي بما يلي:

- 1- الاستعانة بالبرنامج الترويحي باستخدام تمرينات التايبو في تدريب ناشئات رياضة الجمباز للمرحلة العمرية (8) سنوات وذلك لدورة الفعال في تطوير مستوى الأداء المهاري.
- 2- استخدام برامج الأنشطة الترويحية بجانب طرق التدريب المستخدمة لما لها من أثر بالغ الأهمية علي تحسين مستوى الأداء المهاري والسوك الحركي لناشئات رياضة الجمباز .
- 3- استخدام الأنشطة الترويحية وتمرينات التايبو كعامل مساعد لعدم الشعور بالملل والتنوع في التمرين لأيجاد مناخ يملئة المرح والسرور والتفاؤل والحماس لدي ناشئات الجمباز تحت (8) سنوات.

## المراجع

### أولا : بعض المراجع العربية :

1. احمد جميل احمد علي : تأثير برنامج العاب ترويحية مقترح باستخدام الرسوم المتحركة علي تعلم بعض المهارات الاساسية للتنس الارضي للأطفال من سن 4 : 6 سنوات، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. (2016)
2. أحمد رجب محمد (2014) : تأثير الألعاب الترويحية على المهارات الأساسية في التنس لدى الأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة السادات.
3. أحمد سمير أحمد محمود(2016) : تأثير استخدام الالعاب الترويحية على اداء لاعبي كرة السرعة في اللعب الانفرادي للمرحلة السنية من 12 - 15 سن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية

للبنين، جامعة حلوان

4. أحمد فاضلي، حكيمة آيت حمودة (2013) : "دور التربية الحركية في خفض السلوك الحركي المفرط المصاحب بقصور الانتباه لدى الأطفال." مجلة التراث، مخبر جمع دراسة وتحقيق مخطوطات المنطقة وغيرها، جامعة زيان عاشور بالجلفة ، ع 8: 149 - 160.
5. اسامة كامل راتب (2001) : الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
6. أيمن رشاد حافظ حسين (2008) : "تأثير استخدام تمرينات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والفسايولوجية ومستوى أداء مهارات اللكم للملاكمين،" المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع 56: 67 - 88.
7. تهاني عبدالسلام محمد (2001) : الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة
8. حاتم محمد إبراهيم عطية (2009) : "تأثير برنامج تعليمي على تنمية السلوك الحركي و التوافقي في الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الاعدادية." المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ع 13 : 126 - 158.
9. دعاء كمال محمد توفيق ، دعاء محمد عبدالمنعم. (2010) : "تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo على بعض القدرات التوافقية لتحسين مستوى أداء بعض الدورانات في الباليه." في المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم القاهرة، جامعة حلوان، مج 4: 151 - 178.
10. رانيا عزت عبدالحميد. (2009) : "فاعلية تدريبات التايبو على تطوير بعض جوانب اللياقة البدنية والفسايولوجية ومستوى الاداء في الرقص الحديث،" الرياضة - علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مج 34، ع 2: 209 - 236.

11. رباب عطية وهبة بكر : تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات التايبو-Tae-Bo على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لجهاز العارضتان مختلفا الارتفاع"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق. (2009)
12. سارة يحيى ابراهيم (2011) : تأثير برنامج تعبير حركي بإستخدام الدمج بين الأطفال ذوي إعاقة التوحد والأطفال الغير معاقين على اكتساب بعض المهارات الحركية والتفاعل الاجتماعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون.
13. سيدة علي عبدالعال محمد : تأثير تدريبات التايبو Tae – Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط ع. 32، ج. 2 (2011)
14. شيماء فرج صالح : "تأثير برنامج مقترح للتعلم الحركي على تطوير السلوك الحركي وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارات التصويب بالوثب في كرة اليد." مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، ع43، ج3: 372 - 410 (2016) زهران
15. عايدة علي حسين (2009) : الأسس الفنية والميكانيكية للجمناستيك الفني للسيدات ، عمان .
16. عائشة محمد الفاتح : "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التايبو Tae-Bo ومقاومات خارجية على بعض المتغيرات البدنية والبدنية المهارية والفسولوجية للاعبات الكاتا في رياضة الكاراتية ".المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع 56 ، 289 - 349. (2008) أحمد
17. عبدالحميد شرف (2001) : التربية الرياضية والحركية للأطفال الاسوياء ومتحدي الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
18. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، الاسكندرية . (2010م)

19. كمال الدين عبدالرحمن : الترويح وأوقات الفراغ، التاريخ والفلسفة، الاجتماعيات،  
درويش ، امين انور الخولي  
البرامج، الانشطة، دار الفكر العربي، القاهرة.  
(2001)
20. كمال الدين عبدالرحمن : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ج3، مركز الكتاب  
درويش ، محمد محمد  
للنشر، القاهرة.  
الحماحي (2007)
21. محمد إبراهيم شحاته : منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني .. أنسات ،  
الاسكندرية.  
(2014)
22. محمد أحمد السيد رمضان : اثر ممارسة اللعب الموجه على سلوك الاطفال بمدارس  
التوجيه الرياضي بمحافظة الغربية من سن 4 الى 6  
سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات،  
جامعة الإسكندرية.
23. محمد السيد عبدالرازق نعمة :  
الله، ، عماد محمد سيد  
عبدالمجيد، نشأت محمد  
أحمد منصور، و أبو النجا  
أحمد عز الدين محمد.  
(2012)
24. محمد محمد الحماحي ، : التنشئة الاجتماعية من أجل الترويح، مركز الكتاب  
وليد عبدالرازق (2017)  
الحديث، القاهرة.
25. محمد محمد الحماحي، : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط4، مركز الكتاب  
للنشر، القاهرة.  
عايدة عبدالعزيز (2007)
26. محمد محمد عبدالقوى : "تأثير برنامج تروحي علاجي على تحسين مستوى  
المرونة النفسية لدى الأطفال مرضى السرطان تحت  
12 سنة". مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية،  
كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط ، ع52، ج2.  
(2020)
27. محمد محمود عبد السلام :  
الجمباز للمبتدئين ، الإسكندرية.  
(2007)

28. نرمين محمد خالد ربيع : فاعلية برنامج ترويحى رياضى على تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية من 9-12 سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

(2012)

29. هبة أحمد عاشور (2018) : تأثير إستخدام تدريبات التايبو Tae-Bo على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، عدد يونية الجزء (4)

30. وفاء السيد محمود. : "تأثير برنامج مقترح لتمارين التايبو مع وبدون مضادة الأكسدة على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء وبعض وظائف الكبد، "المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع 49: 369 - 406.

(2007)

31. يسرية إبراهيم موسى : العمليات النفس حركية في الجمباز الإيقاعي في المرحلة الابتدائية ، الاسكندرية.

(2006)

#### ثانيا : بعض المراجع الأجنبية :

32. Ali Tekin, a, Tekin, : Tae-Bo Egzersiz Programının Üniversiteli G , Aykora, E , Kadın Öğrencilerde Fiziksel Motorik ve Çalışır, M . (2018) Psikososyal Çıktıları. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6 (3), 431-441. DOI: 10.18506/anemon.370120
33. Billy Blanks(1999) : "The Tae - Bo Wav", California, U.S.A.
34. Cretu, Mihailalon : Ballistic training for explosive results , human Kinetics Publishers (2012)
35. El Roby, Ahmed : The effect of a tae bo exercise program on physical fitness and some kinesthetic perceptions for university level basketball players in Egypt." World Journal of Sport Sciences 3.2: 107-112. Abdul Allah. (2010)
36. Fister, I., Rauter, S., : Planning the sports training sessions with the

- Yang, X. S., Ljubič, K., & Fister Jr, I. (2015)** : bat algorithm. *Neurocomputing*, 149, 993-1002.
37. **Ha, C. D., Kang, H. S., Han, T. K., & Hong, H. R. (2014)** : Effects of Taebo exercise on cardiorespiratory fitness and metabolic risk factors in elementary school children. *The Korean Journal of Obesity*, 23(1), 58-63.
38. **Hižnayová, K. (2013)** : Exercise intensity during Zumba fitness and Tae-bo aerobics.
39. **Mathunjwa, M. L., Semple, S. J., & du Preez, C. (2013)** : The effect of 10-week tae-bo intervention programme on physical fitness and health related risk factors in overweight/obese females. *Br J Sports Med*, 47(17), e4-e4.
40. **Mezai, Cristea (2014)** : The Value of Gymnastic Conditions , Exercises to speed of learning Selected Gymnastic Skills , in AAHPER. Completed Research Quarterly, no.I. March
41. **Milenković, D., & Veselinović, N. (2010)** : Effect of experimental Tae Bo training model for coordination development of young women. *Sport Science*, 3(2), 57-60.
42. **Mustedanagić, J., Jorgić, B., & Cicović, B. (2014)** : Effects of Tae Bo Aerobic Training Program on the Fitness Abilities of Young Women. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 12(1), 41-49.
43. **Rebecca Vails, Christine lidval (2002)** : Modern Dance Rice Recreation Center, U.S.A..
44. **Salah Eldin, Samah. (2018)** : "a Effects of Tae Bo and Zumba Fitness Program's kind of Modern Dance on Body Composition of Women." *The European Journal for sport sciences Technology*, s12.
45. **Te Po, H. D. Barake. S( 2002)** : "Diefitness Sport Tae - Bo Alme Trenol Sportart Fueolen Schul Sport Tae - Bo Zartechnak and Sunstaned Aufbau Aimer Akluellen Fitness
46. **Xin-jun, D., & Zai-** : The competitive Prospect and main

**zhen, D. (2005)**

Characteristics of new Regulation Changing of International Athletic Aerobics Gymnastics [J]. Journal of Guangzhou Physical Education Institute, 2.

**ثالثا : مواقع شبكة المعلومات الدولية :**

**47. [https://en.wikipedia.org/wiki/Tae\\_Bo](https://en.wikipedia.org/wiki/Tae_Bo)**