

تأثير تدريبات التايبو علي السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة كرة السرعة

د/بسمة محمد الحسيني حسائين (*)

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للياقة البدنية لمحتية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية، والتي تهدف إلي الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية، وفي الآونة الاخيرة حدث تطور كبير في مجال التدريب الرياضي عامة ورياضات الضرب خاصة من خلال وسائل واساليب تحقيق طفرة في المجال بشكل يثير الدهشة مستفيداً بمبدأ التكامل مع العلوم والمعارف التي تهدف وتساهم في تنمية وتطوير مستوى الأداء بطريقة علمية تساهم في توفير الوقت والجهد وتحسين الاداء السلوك الحركي وفي حدود قدراته البدنية والمهارية والعقلية، ومن ضمن تلك الوسائل والاساليب الحديثة تمرينات التايبو.

وتعتبر تدريبات التايبو (tae-be) أسلوب من أساليب التدريبات الهوائية الحديثة والتي تعمل علي تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والمهارية والوظيفية للفرد.

ويشير " بيلي بلانكس Billy Blanks " (١٩٩٩) أن تدريبات التايبو صممت لتتلاءم مع جميع الأفراد سواء الإناث والذكور والصغار والكبار على اختلاف أعمارهم وقدراتهم وحالتهم البدنية فيمكنهم جميعاً ممارسة تدريبات التايبو حيث أن كل حركة أو مجموعة من الحركات الفنية يمكن أن تتعدل بما يتناسب مع الأعمار المختلفة والقدرات البدنية والاستعدادات الشخصية وذلك بغرض الحصول على الصحة واللياقة الجيدة . (٢٣ : ٢٤٧)

ويري "أسامة كامل راتب" (٢٠٠١) 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 ق . د راتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي . (٤ : ٣)

وتري الباحثة أن ممارسة تدريبات التايبو لها الكثير من الأهداف مثل اتاحة فرص جديدة للأفراد المشاركين، وتحسين لحالة النفسية والبدنية للمشاركين، ومن هنا نرتقي باللاعب بشكل متكامل من الجانب البدني والمهاري والنمو العقلي والنفسي والانفعالي والنواحي التربوية الأخرى، وهذا ما يؤكد " تيبول Te - Poel " (٢٠٠٢م) أن تدريبات التايبو تعتبر أسلوب جديد لبرامج اللياقة المعاصرة حيث تتم ممارستها في مناخ اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة والرضا في تلائم جميع الأفراد بالمراحل العمرية، ويعتبر الهدف الرئيسي من هذه التدريبات هي تحسين اللياقة البدنية والمهارية والنفسية لممارسيها. (٣٢ : ٣)

كما وتعد كرة السرعة رياضة مصرية صميمة وأول من مارسها المصريين وهي منتشرة داخليا في مصر بالهيئات الشبابية والأندية كما انتشرت عالميا بين عدة دول منها فرنسا واليابان والنمسا وانجلترا والولايات المتحدة الأمريكية وبولندا والسويد والدنمارك ونيجيريا والسنغال وكثيرا من دول العالم وقد تطورت فنون اللعبة واصبحت متجددة وتنوعت المدارس التدريبية وبدأت تفرض منهجها على الساحة (٢٥: ١٢٦) (١٤: ١٠)

كما وتعد مصر من أوائل وأكبر الدول التي لديها الآن مستوى عالمي متقدم في تلك الرياضة وأيضا لديها فريق منتخب من اللاعبين الدوليين الصنفين في العالم، من خلال الحصول على عدد كبير من التصنيفات العالمية المتقدمة في البطولات الدولية، الأمر الذي يتطلب الحفاظ على هذا التقدم من خلال الحرص على دراسة جوانب تعزيز تلك الرياضة باستخدام الأسلوب العلمي، وهذا ما أثار رغبة الباحثة في إعداد برنامج تدريبات تايبو يساهم في تحسين السلوك الحركي ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة كرة السرعة كمحاولة للاستفادة من نتائج هذا البحث لتوجيه عملية إعداد الطالبات وتطوير البرامج التدريبية لهم وفق أسس علمية موضوعية.

ويشير "هاني عبدالعزيز سعد" (٢٠٠٩) أن رياضة كرة السرعة تتميز بطابع تشويقي خاص بممارستها حيث سهولة الممارسة والادوات المستخدمة ومتعة في الاداء، وكأي نشاط رياضي تحتاج الى اعداد بدني عام وخاص، وكذلك اعداد مهاري وخطي للبطولات والمسابقات الخاصة بها والاعتماد على التقويم والمتابعة في تخطيط التدريب والقياس المستمر والتعديل بغية تحقيق الهدف المرجو من ممارسة هذه الرياضة . (١٨: ٣)

ومن خلال ما سبق وبالرجوع للدراسات المرجعية كدراسة "احمد الروبي El Roby, Ahmed. (٢٠١٠) (٢٤)، و" جاسمينا موستانداناچي Jasmina Mustedanagić (٢٠١٤) (٢٩)، و" علي تيكين Ali Tekin, a. (٢٠١٨) (٢٢)، و" هبة أحمد عاشور (٢٠١٨) (١٩)، "محمود أحمد عبد الدايم (٢٠٢١) (١٧) تري الباحثة أن تدريبات التايبو تعتبر وسيلة شيقة وفعالة لهذه الفئة العمرية خاصة مع وجود تحديات كبيرة في اكتساب المهارات الاساسية في رياضة كرة السرعة، حيث لاحظت الباحثة أثناء قيامها بتدريس مقرر مبادئ ألعاب المضرب لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ انخفاض مستوى اداء المهارات الاساسية في كرة السرعة مما تسبب في عدم شعور لطالبات بالرضا عن أنفسهم عند أداء تلك المهارات، وكان لابد من ضرورة تنوع التدريبات وأضافه طرق حديثة تتميز بعامل التشويق من وقت لآخر خلال الفصل الدراسي للارتقاء بمستوي الاداء المهاري والسلوك الحركي في كرة السرعة، حيث أن ادراج هذا النوع من تدريبات التايبو التي تتميز بالشمول والتكامل واحتوائها على حركات متنوعة كما أنها تتميز باستخدامها لوسائل مختلفة مثل (المرتب- الكرات السويسرية- والأحبال المططة- والترامبولين- وعقل الحائط) ولذلك فهي تعمل على تحسين السلوك الحركي والأداء المهاري في كرة السرعة والارتقاء بالمستوي لتحقيق أفضل النتائج، وذلك ما دفع الباحثة لأعداد برنامج تدريبات تايبو لتحسين السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري في رياضة كرة السرعة .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير تدريبات التايبو علي السلوك الحركي ومستوي الاداء المهارى في رياضة كرة السرعة.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة لحصائياً بين متوسطي درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في السلوك الحركي ومستوي الاداء المهارى في رياضة كرة لسرعة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة لحصائياً بين متوسطي درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة لضبطة في السلوك الحركي ومستوي الاداء المهارى في رياضة كرة لسرعة لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة لحصائياً بين متوسطي درجات القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية وضبطة في السلوك الحركي ومستوي الاداء المهارى في رياضة كرة لسرعة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تدريبات التايبو Tab-Bo :

هي عبارة عن مجموعة من حركات الأيروبيكس والملاكمة والتايكوندو والكاراتيه تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة وتؤدي بإيقاع وبمصاحبة الموسيقى وفي انسيابية ورشاقة وتناسب جميع الاعمار (٣٣)

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 كرة لسرعة المختلفة". (أجرائي)

الأداء المهاري :

"هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تتهي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (١٣ : ٢٢٠)

الدراسات المرجعية :

أولاً: الدراسات المرجعية العربية :

١- دراسة هبة أحمد عاشور (٢٠١٨)(١٩) بعنوان تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo على تنمية جن المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة، واستهدفت التعرف على تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء جن المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة، واشتملت عينة الدراسة على عدد (١٢) لاعب لعينة الاساسية وعدد (١٦) لاعب للعينة الاستطلاعية من ناشئات نلي طنطا الرياضي للموسم ٢٠١٧/٢٠١٨م، واسفرت اهم النتائج على وجود فروق دالة احصائيا في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

٢- دراسة محمود أحمد عبد الدايم (٢٠٢١)(١٧) : بعنوان تأثير تدريبات التايبو TAE-BO على جن القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الاداء المهاري والخطي للاعبى التايكوندو، واستهدفت التعرف على تأثير تدريبات التايبو TAE-BO على جن القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الاداء المهاري والخطي للاعبى التايكوندو، واستخدم البحث المنهج التجريبي، واشتمت عينة الدراسة على عدد (٢٢) لاعب من لاعبي التايكوندو من نلي لشيان المسلمين بالدقهلية ومسجلين في الاتحاد لصبي للتايكوندو، واسفرت اهم النتائج أن تدريبات التايبو تساهم في تحسين بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري والخطي للاعبى التايكوندو.

ثانياً :الدراسات المرجعية الاجنبية :

١- دراسة "جاسمينا موستانداناجي Jasmina Mustedanagi" (٢٠١٤) (٢٩) بعنوان تأثير برنامج تدريبات التايبو والأيروبيكس على بعض القدرات البدنية للشباب، واستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبات التايبو والأيروبيكس على بعض القدرات البدنية للشباب ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي للمجموعتين، واشتملت عينة الدراسة على عدد (٦٠) شاب تتراوح اعمارهم من (٢٢-٢٧)، واسفرت اهم النتائج أن تدريبات التايبو تعمل على تحسين القدرات البدنية وخاصة القدرة على التحمل العضلي للزراعين والساقين كما تعمل على تحسين التحمل الدوري .

٢- دراسة "الشنوي El-Shinawy, M. I" (٢٠١٧) (٢٥) وعنوانها جن القياسات الأنثروبومترية والصورات الحركية وعلاقتها بمستوى أداء اللعب الفردي للاعبى كرة لسرعة واستهدفت التعرف على علاقة القياسات الأنثروبومترية والصورات الحركية بمستوى أداء اللعب الفردي للاعبى كرة لسرعة واستخدام البحث المنهج الوصفي وكنت العينة من (٤٠) لاعبا من القاهرة والإسمايلية وكفر لشيخ والسويس والغربية تحت سن (٢١) عاما للموسم الرياضي ٢٠١٥/٢٠١٦. ومن أهم النتائج هناك ارتباط دال احصائيا بين جن القياسات الجسمية الأنثروبومترية وقياسات (S.M.P) ومستوى أداء اللعب الفردي للاعبى الكرة لسرعة.

مدي الاستفادة من الدراسات المرجعية:

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

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث وقد استعانت الباحثة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) مستخدماً القياس القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ بواقع (٢٥٠) طالبة، وتم اختيار عينة البحث بواقع (٥٦) طالبة من إجمالي مجتمع البحث بنسبة مئوية (٢٢.٤%) ، وعدد (١٦) طالبة للدراسة الاستطلاعية بنسبة مئوية (٦.٤%) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

مجالات البحث :

- المجال البشري (عينة البحث) : طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ.
- المجال المكاني : أجريت التجربة الأساسية والاختبارات القبليّة والبعديّة بصالات كرة السرعة كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ.
- المجال الزمني : أجري البحث في الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٢/٢٠٢١

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 (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

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

ن = ٥٦

الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	معامل الاختلاف %
المتغيرات الأساسية:							
السن	سنة	١٨.٢٨	١٨.٣٥	٠.٣٠	١.٣٧-	٠.١٠-	١.٦٤%
الطول	متر	١٦٤.٢١	١٦٥.٠٠	٢.٨٨	١.٠٢-	٠.٢٤-	١.٧٥%
الوزن	كجم	٦٦.٢٨	٦٥.٠٠	٣.٦٤	٣.٠١	١.٤٨	٥.٤٩%
مقياس السلوك الحركي:							
الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	درجة	١٥.٨٧	١٦.٠٠	١.٠٦	٠.٦٤-	٠.٠١-	٦.٦٧%
اتقان الاداء الحركي	درجة	١٨.٠٠	١٨.٠٠	١.١٠	٠.٣٠	٠.١١	٦.١١%
التوافق الحسي الحركي	درجة	١٥.٧٠	١٦.٠٠	١.١٥	٠.١٥	٠.٣١	٧.٣٢%
الابتكار في الحركات	درجة	١٢.١٠	١٢.٠٠	١.٥٨	٠.٣٠-	٠.٣٣-	١٣.٠٦%
الاداء المهاري في كرة السرعة:							
اللعب بمضرب واحد باليد اليمنى.	عدد	٣٨.٦٠	٣٩.٠٠	١.٥٩	٠.٠٦	٠.٠٧	٤.١٢%
اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى.	عدد	٣٥.٨٠	٣٦.٠٠	١.٦٦	٠.١٧-	٠.٠٨-	٤.٦٤%
اللعب بمضربين أمامي.	عدد	٣٦.٨٠	٣٦.٥٠	٢.١٥	٠.٥١-	٠.٣٠	٥.٨٤%
اللعب بمضربين خلفي.	عدد	٣٣.٥٢	٤٣.٠٠	٢.٠٢	٠.٨٤-	٠.٤١-	٦.٠٣%

يُضح من جدول (١) والخاص بتجسُّل بيانات عينة البحث في متغيرات البحث قبل التجربة، وأن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٤١ إلى ١.٤٨) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين (± ٣) ، وتقترب جدا من الصفر، مما يؤكد ذلك على تجانس أفراد مجموعة البحث في جميع متغيرات البحث قبل تنفيذ البرنامج.

تكافؤ عينة البحث :

قلت الباحثة بالتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبيية ولضابطة في السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري في رياضة كرة السرعة قيد البحث، للتأكد من عدم وجود فروق بين المجموعتين، وجدول (٢) يوضح دلالة مباشرة على تكافؤ عينة البحث.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة في لسلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري
قيد البحث لى عينة البحث في رياضة كرة لسرعة لبيان التكافؤ

ن=٢=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق المتوسطات	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
مقياس السلوك الحركي								
١.	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	درجة	١٥.٨٥	١.٠٨	١٥.٩٠	١.٠٧	٠.٠٥	٠.١٤
٢.	اتقان الاداء الحركي	درجة	١٧.٩٠	٠.٨٥	١٨.١٠	١.٣٣	٠.٢٠	٠.٥٦
٣.	التوافق الحسي الحركي	درجة	١٥.٨٠	٠.٨٣	١٥.٦٠	١.٤٢	٠.٢٠	٠.٥٤
٤.	الابتكار في الحركات	درجة	١٢.١٥	١.٣٠	١٢.٠٥	١.٨٤	٠.١٠	٠.١٩
اختبارات مستوي الاداء المهاري								
١.	اللعب بمضرب واحد باليد اليمنى	عدد	٣٨.٥٠	١.٢٣	٣٨.٧٠	١.٩٢	٠.٢٠	٠.٣٩
٢.	اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى	عدد	٣٥.٧٥	١.١١	٣٥.٨٥	٢.١٠	٠.١٠	٠.١٨
٣.	اللعب بمضربين أمامي	عدد	٣٦.٦٥	١.٩٥	٣٦.٩٥	٢.٣٧	٠.٣٠	٠.٤٣
٤.	اللعب بمضربين خلفي	عدد	٣٣.٤٥	٢.٣٥	٣٣.٦٠	١.٧٠	٠.١٥	٠.٢٣

قيمة (ت) لجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة لحصائية بين القياسات القبليّة في متغير لسلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري قيد البحث لى عينة البحث في رياضة كرة لسرعة، مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٦) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة ١٠/١٦-١٠/٢٢، واستهدفت التعرف على ما يلي :

- التأكد من ملائمة اختبارات قياس مستوي الأداء المهاري.
- التأكد من ملائمة مقياس السلوك الحركي ووضوح عبارته ومدى مناسبه مع طبيعة العينة.
- التأكد من تفهم المحكمين والمساعدين لما وجه إليهم من إرشادات.
- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاختبارات قياس مستوي الأداء المهاري ومقياس السلوك الحركي .

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية على ما يلي :

- صلاحية اختبارات القياس المستخدمة لقياس مستوى الاداء للطالبات.
- ملائمة مقياس السلوك لحركي ووضوح عبارته ومناسبته مع طبيعة العينة.
- تفهم الطالبات لطبيعة البحث وإتباعهم الخطوات الصحيحة للقياس.
- ايجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاختبارات قياس مستوى الأداء المهاري ومقياس السلوك الحركي .

وسائل جمع البيانات :

أشتمل البحث على وسائل جمع البيانات التالية :

- ١- القياسات الأساسية
 - ٢- مقياس السلوك الحركي.
 - ٣- اختبارات قياس مستوى الأداء المهاري .
 - ٤- برنامج تدريبات التايبو .
- مرفق (١)
مرفق (٤)
مرفق (٥)
مرفق (٩)

أولاً: القياسات الأساسية : مرفق (١)

- السن: من تاريخ الميلاد (سنة)
- لطول : عن طريق استخدام جهاز الرستاميتير . (سم)
- الوزن : عن طريق استخدام الميزان لطبي . (كجم) .

ثانياً: مقياس السلوك الحركي: أعداد : أحمد مصباح الشريف (٢٠٢١) (٣)، وتم تعديله بواسطة (الباحثة)

قلت الباحثة باستخدام مقياس السلوك الحركي"، وذلك بعد تقنين عبارته بما يتناسب مع طبيعة البحث، وإجراء المعاملات العلمية علياً للتحقق من مدى مناسبة محاور وعبارات المقياس وإجراء التعديلات المناسبة مع طبيعة العينة رياضة (كرة السرعة) للتعرف على السلوك الحركي لديهم أثناء الدراسة، وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية :

- قللت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية مع أعضاء هيئة التدريس ذوي الخبرة في مجال علم النفس الرياضي، وذلك للتعرف على أهمية المحاور الخاصة بمقياس السلوك الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية.
- وبناء على الملاحظات والآراء التي أبدتها أعضاء هيئة التدريس اتفقت آراء السادة الخبراء على المحاور الأساسية للمقياس وهم (٤) محاور من أصل (٥) محاور، وهذه المحاور هي (الاندفاعية والتهور في اداء الحركات- إتقان الاداء الحركي-التوافق الحسي الحركي-الابتكار في الحركات)
- وبعد الموافقة على المحاور تم عرض العبارات التي تم تعديلها لتناسب طبيعة النشاط وعينة البحث، وتعبير وتعبر عن كل محور من المحاور على حدة ، وقد بلغ عدد العبارات لجميع محاور المقياس (٢٤) عبارة ،

عبارة ، وتم عرضها على عدد (١٠) من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس العام والرياضي ورياضات ورياضات الضرب مرفق (٢)، وذلك لتعديلها لفظياً لتعطي صورة أوضح ومعرفة مدى مناسبة هذه العبارات العبارات لقياس تلك المحاور وكذلك مدى مناسبة المقياس ككل لقياس السلوك الحركي لطالبات كلية التربية التربية الرياضية في رياضة كرة السرعة. مرفق (٣)، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠) كأكبر قيمة ، قيمة ، (٧٠.٠٠) كأصغر قيمة واختارت الباحثة جميع العبارات وفقاً لآراء السادة الخبراء.

- تم إعادة توزيع عبارات المحاور الخاص بالمقياس بطريقة عشوائية حتى تتمكن الباحثة من تطبيقه علي عينة البحث الاستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية وذلك في صورته النهائية مرفق (٤) وجدول (٣) يوضح محاور المقياس وعدد عبارات كل محور .

جدول (٣)
محاور وعبارات مقياس السلوك الحركي لدي ناشئين كرة السرعة

م	المحاور	عدد	أرقام العبارات
١.	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	٦	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١
٢.	اتقان الاداء الحركي	٧	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٤
٣.	التوقف لصي حركي	٦	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣
٤.	الابتكار في لحركات	٥	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠
الاجمالي (٤) محاور			(٢٤) عبارة

٧ - تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء المقياس، وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تتدرج من (نادرا - أحيانا - غالباً) بدرجات (١، ٢، ٣) للعبارات، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٤): (٧٢)، وتشير الدرجة المنخفضة للمقياس الى امتلاك الطالبات كلية التربية الرياضية سلوك حركي جيد وعدم حدوث سلوكيات غير مرغوب فيها أثناء التدريب.

المعاملات العلمية لمقياس لسلوك الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة كرة لسرعة:
أولاً: صدق مقياس السلوك الحركي في رياضة كرة السرعة:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينه في رياضة كرة السرعة بلغ قوامها (١٦) طالبة من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث، وذلك في يوم ١٠ / ١٠ / ٢٠٢١ 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 (٤ ، ٥)

جدول (٤)

الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور مقياس السلوك الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية

ن=١٦

م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي
			٩	*٠.٧٤٨	*٠.٧٩٩	١٨	*٠.٦٧٨	*٠.٦٩١
١	*٠.٧٤٨	*٠.٧٩٤	١٠	*٠.٦٩٥	*٠.٧١٢	١٩	*٠.٧٨٠	*٠.٧٣٠
٢	*٠.٧١٥	*٠.٦٨٥	١١	*٠.٧٦٢	*٠.٦٩٧	الابتكار في الحركات		
٣	*٠.٧٦٤	*٠.٧٢٨	١٢	*٠.٦٩٩	*٠.٧٢٣	٢٠	*٠.٧٧١	*٠.٧٠٩
٤	*٠.٦٣٨	*٠.٧١١	١٣	*٠.٦٣٩	*٠.٩٠١	٢١	*٠.٧٦٤	*٠.٧١٢
٥	*٠.٧٦٤	*٠.٧١٣	التوافق الحسي الحركي			٢٢	*٠.٦٨٥	*٠.٧٦٣
٦	*٠.٧٤٨	*٠.٧١٠	١٤	*٠.٧١٥	*٠.٧٢٢	اتقان الاداء الحركي		
٧	*٠.٨٦٤	*٠.٧٦٨	١٥	*٠.٧٩٧	*٠.٧٥٥	٢٣	*٠.٧٣٦	*٠.٧٤٦
٨	*٠.٧٤٤	*٠.٦٩٠	١٦	*٠.٨٧٤	*٠.٨٤١	٢٤	*٠.٨٠٧	*٠.٧٤٣
			١٧	*٠.٦٨٤	*٠.٧٨٨			

قيمة ر لجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور حيث تراوحت معامل الارتباط بين العبارة وبعدها بنسبة (٠.٨٧٤) كأكبر قيمة، وبنسبة (٠.٦٣٨) كأصغر قيمة، وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمحاور ما بين (٠.٩٠١)، كأكبر قيمة، (٠.٦٨٥) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧، مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس السلوك الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية كرة السرعة.

جدول (٥)

الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور مقياس السلوك الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية

ن = ١٦

م	محاور المقياس	معامل الارتباط
١	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	*٠.٧٧٤
٢	اتقان الاداء الحركي	*٠.٧٣٦
٣	التوافق الحسي الحركي	*٠.٨٠٤
٤	الابتكار في الحركات	*٠.٧٦٩

قيمة ر لجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المحور وبين المجموع الكلي للمحاور لمقياس السلوك الحركي، حيث تراوح معامل ارتباط المحور مع المقياس ككل (٠.٨٠٤) كأكبر قيمة، (٠.٧٣٦) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧

ثانياً: ثبات مقياس سلوك الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة كرة السرعة :

حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ مقياس سلوك الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية في كرة السرعة للتأكد من صدق المقياس ومناسبته لطبيعة وخصائص عينة البحث، وذلك على عينه من طالبات كلية التربية الرياضية كرة السرعة بلغ قوامها (١٦) طالبة من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث في يوم ١٦/١٠/٢٠٢١ لإيجاد قيم معاملات الثبات جدول(٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)

معامل الفا لكرونباخ لمحاور مقياس سلوك الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة كرة ل سرعة

ن = ١٦

م	المحاور مقياس السلوك الحركي	معامل الفا لكرونباخ	
		لمحاور المقياس	لعبارات المحور
١.	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	٠.٧٦٩	٠.٧٦٩
٢.	اتقان الاداء الحركي	٠.٨٤٢	٠.٧٦٩
٣.	التوافق الحسي الحركي	٠.٨٢٥	٠.٧٦٩
٤.	الابتكار في الحركات	٠.٧١١	٠.٧٦٩

يُضح من جدول (٦) والخاص بمعامل الفا لكرونباخ لعبارات محاور مقياس سلوك الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة كرة السرعة ، حيث تراوحت قيم معامل الفا لكرونباخ للعبارات ما بين (٠.٧١١) إلي (٠.٨٤٢) ومعامل الثبات (الفا لكرونباخ) لمقياس بلغ (٠.٧٦٩) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات .

ثالثاً: اختبارات مستوى الاداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة كرة السرعة:

من خلال طلاع الباحثة علي الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المختصة في مجال العاب المضرب وكرة السرعة " فاروق رجب " (١٩٩٧) (١٤) "هاني عبدالعزيز سعد " (٢٠٠٩) (١٨)، "محمد محمد عبدالله " (٢٠١٤) (١٦)، "لشناوي " El-Shinawy, M. I (٢٠١٧) (٢٥) ، وفاء محمود حسن " (٢٠١١) (٢١)، "لشيماء علي أبو الذهب (٢٠١٩) (٥)، وكذلك الرجوع الي السادة الخبراء في مجال رياضات المضرب ملحق (٢) لتحديد أهم اختبارات قياس مستوي الاداء المهارى للطالبات في رياضة كرة السرعة ، تمكن الباحثة من تحديد الاختبارات التالية :

٣٠ ثانية

● اللعب مضرب واحد باليد اليمني

- اللب مضرب واحد باليد اليسرى ٣٠ ثانية
- اللب مضربين أمامي ٣٠ ثانية
- اللب مضربين خلفي ٣٠ ثانية

وتقاس تلك الاختبارات من خلال احتساب أكبر عدد من الضربات الصحيحة خلال (٣٠) ثانية

الأجهزة والادوات المستخدمة :

- مضارب كرة سرعة
- كرة سرعة
- بكرة السرعة
- جهاز كرة السرعة
- صافرة

المعاملات العلمية (صدق - الثبات) لاختبارات قياس مستوى الأداء المهارى في رياضة كرة لسرعة:
 أولاً: صدق اختبارات قياس مستوى الأداء المهارى في رياضة كرة السرعة.
 صدق التمايز:

تم حساب صدق اختبارات قياس مستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية في كرة السرعة، عن طريق صدق المقارنة الطرفية بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لأفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٦) طالبة ، وذلك في يوم ١٠-١٦/٢٠٢١ ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبجي للمجموعة المميزة وغير المميزة في اختبارات قياس مستوى الأداء المهارى في رياضة كرة لسرعة لى عينة التقنين

$$n = 16$$

م	الدلالات الاحصائية المهاري	وحدة القياس	الارباعي الأدنى ن = ١ ع ± س		الارباعي الأعلى ن = ٢ ع ± س		فروق المتوسطات	قيمة (ت)
			ع ±	س	ع ±	س		
١.	اللعب بمضرب واحد باليد اليمني	درجة	٣٦.٧٥	٠.٩٥	٣٩.٢٥	٠.٥٠	٢.٥٠	٨.٦٦
٢.	اللعب بمضرب واحد باليد اليسري	درجة	٣٤.٢٥	٠.٥٠	٣٧.٠٠	٠.٨١	٢.٧٥	١١.٠٠
٣.	اللعب بمضربين أمامي	درجة	٣٤.٢٥	١.٢٥	٣٨.٧٥	٠.٩٥	٤.٥٠	٤.٧٠
٤.	اللعب بمضربين خلفي	درجة	٣٠.٥٠	٠.٥٧	٣٦.٢٥	٠.٩٦	٥.٧٥	١٢.٠١

قيمة (ت) لجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٤

يوضح جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة لصائية بين متوسطي الارباعي الأعلى و الارباعي الأدنى لبيان معامل لصدق في اختبارات قياس مستوى الأداء المهارى في رياضة كرة السرعة وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى صدق الاختبارات.

ثانياً: الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق Test Retest على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة ١٠-١٦/٢٠٢١ بفارق زمني أسبوع مع مراعاة فس الظروف والشروط في التطبيقين و تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وجدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
لبيان معامل الثبات لاختبارات مستوى الأداء المهاري في رياضة كرة السرعة
لدى عينة التقتين

ن=١٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	الأجهزة
	ع±	س	ع±	س			
*٠.٨٤٣	١.٣١	٣٨.٣١	١.٠٤	٣٨.١٨	درجة	اللعب بمضرب واحد باليد اليمني	١.
*٠.٨٤٦	١.٥٩	٣٦.٠٠	١.٢٣	٣٥.٧٥	درجة	اللعب بمضرب واحد باليد اليسري	٢.
*٠.٨٣٩	١.٦٢	٣٦.٨٧	١.٩٢	٣٦.٦٨	درجة	اللعب بمضربين أمامي	٣.
*٠.٨٨٩	١.٩٣	٣٣.٥٦	٢.٠٤	٣٣.٢٥	درجة	اللعب بمضربين خلفي	٤.

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

يُضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والثاني، وهذا يدل على ثبات اختبارات قياس مستوى الأداء المهاري في رياضة كرة السرعة ، حيث أنه كلما أقترب معامل الارتباط من الواحد الصحيح كلما كان للاختبار معامل ثبات عالي.

رابعاً: برنامج تدريبات التايو: (إعداد الباحثة) مرفق (٩)

قامت الباحثة بوضع برنامج تدريبات التايو، وذلك بعد إجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات والدراسات المرجعية مثل " رانيا عزت عبدالحميد" (٢٠٠٩) (٩)، " رباب عطية وهبة بكر (٢٠٠٩) (١٠) ، (١٠) ، " دعاء كمال، دعاء عبدالمنعم (٢٠١٠) (٨)، هبة أحمد عاشور (٢٠١٨) (١٩)، "جاسمينا موستانداناچي Jasmina Mustedanagić1" (٢٠١٤) (٢٩)، " علي تيكين Ali Tekin, a" (٢٠١٨) (٢٢)، "محمود أحمد عبد الدايم" (٢٠٢١) (١٧) والتي أمكن لحصول عليها، والاطلاع على شبكة شبكة المعلومات ومشاهدة الفيديوهات الخاصة بهذه التدريبات مرفق (٦)، وتم عرضها على السادة الخبراء في مجال القص مرفق (٢)، وتراوحت آراء السادة الخبراء ما بين (١٠٠.٠٠%) كأكبر نسبة، (٧٠%) كأصغر

(٧٠%) كأصغر نسبة، وذلك لمعرفة مدى ملائمتها لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية- جامعة كفرالشيخ في (رياضات المضرب كرة سرعة).

أهداف البرنامج

- يهدف برنامج تدريبات التايبو إلى تحسين السلوك الحركي والذي يتمثل في: (الاندفاعية والتهور في اداء الحركات- اتقان الاداء الحركي- التوافق الحسي الحركي- الابتكار في الحركات)، وتحسين مستوى الأداء المهاري لطالبات في رياضة كرة السرعة وتتمثل في مهارات (العب بضرب واحد باليد اليميني- اللعب بضرب واحد باليد اليسري- اللعب بمضربين أمامي- اللعب بمضربين خلفي).

الأسس والقواعد العامة العلمية لوضع برنامج تدريبات التايبو :

١. مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية لطالبات في تدريبات التايبو
٢. ملائمة البرنامج تدريبات التايبو للمرحلة لسنية وخصائص النمو لطالبات.
٣. تنلج درجة الحمل في التدريب من حيث لشدة والحجم والكثافة .
٤. مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المنلج وديناميكية الأحمال التدريبية.
٥. الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
٦. عدم إعطاء تدريبات التايبو في حالة الإحساس بالتعب والإرهاق لشديد
٧. مراعاة التدرج في التمرينات المستخدمة من البسيط إلى المركب.
٨. مراعاة أن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء للمهارات في رياضة كرة السرعة.
٩. مراعاة التدرج في صعوبات تمرينات التايبو وتحديد مستويات صعوبة التمرين عن طريق (تغيير زاوية الجسم، تغيير الوضع الابتدائي، تغيير وضع القدمين، تغيير وضع اليدين) أثناء البرنامج
١٠. أن يراعي في الأداء المبلى الأساسية لتدريبات التايبو.

- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج وزمن وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :

قامت الباحثة بناءً علي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية الخاصة بتدريبات التايبو فقد حددت الباحثة عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ب (٣) وحدات تدريبية وزمن الوحدة يتراوح من (٥٠-١١٠) دقيقة .

أجزاء الوحدة التدريبية :

يضمن محتوى وحدات برنامج تدريبات التايبو علي ثلاثة أجزاء وهي ما يلي :

- جزء الإحماء والتهيئة : ويشتمل علي تدريبات بسيطة ومتنوعة والاهتمام بالإطالة والمرونة لكل أجزاء الجسم لتهيئة الجسم بدنياً وفسولوجياً للعمل في الجزء الرئيسي في البرنامج
- الجزء الرئيسي : ويشتمل علي تدريبات التايبو متنوعه ومدرجه لصعوبة تهدف إلى تحسين لسلوك لسلوك حركي ويتمثل في: (الاندفاعية والتهور في اداء الحركات- اتقان الاداء الحركي- التوافق الحسي لسي حركي- الابتكار في الحركات)، وتحسين مستوى الأداء المهاري لطالبات في رياضة كرة لسرعة

السرعة وتتمثل في مهارات (اللعب مضرب واحد باليد اليمني- اللعب مضرب واحد باليد اليسوي- اللعب
اللعب مضربين أمامي- اللعب مضربين خلفي).

إجراءات تحديد الأحمال التدريبية :

- تم تحديد شدة البرنامج بناءً على عدد التكرارات كل تمرين في البرنامج التدريبي.
- أتباع مبدأ التكيف خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي لضمان دقة تحديد الجرعات التدريبية المناسبة من
خلال تحديد لحد الأقصى (١٠٠%) للطالبات في رياضة كرة السرعة سواء للزمن أو التكرارات لكي يتم تحديد
الشدة المناسبة الخاصة بكل وحدة تدريبية.

إجراءات تحديد حمل التدريب للبرنامج :

- تحديد منحنيات الحمل (الشدة والحجم) لبرنامج تدريبات التايبو مرفق (٨) ، وتكونت من (١٠) أسابيع .٠
- تحديد زمن تدريبات التايبو خلال البرنامج العام (١٠) أسابيع تم حساب التالي:
• تحديد متوسط زمن الوحدة التدريبية = (٩٠) دقيقة تقريباً مقسمة كالتالي (١٠ دقائق إحماء - ٧٥.٥
دقيقة جزء رئيسي - ٤.٥ دقائق ختام)
- الزمن الكلي للبرنامج العام = (١٠ أسابيع \times ٣ وحدات تدريبية) = ٣٠ وحدات تدريبية، إذن $٣٠ \times$
 $٩٠ = ٢٧٠٠$ دقيقة، وزمن الجزء الرئيسي هقط في البرنامج بدون الأحماء والختام = $٧٥.٥ \times ٣٠ = ٢٢٦٥$
دقيقة.
- زمن تدريبات التايبو = $٣٠ \times (٣٥.٦٥)$ متوسط لجرعة التدريبية الواحدة لتدريبات التايبو
= ١٠٦٩.٥ دقيقة.
- يتم تطبيق تدريبات التايبو داخل الوحدة التدريبية في الجزء الرئيسي.
- نسبة تدريبات التايبو (٤٧.٢١%) من زمن البرنامج العام (الجزء الرئيسي).

جدول رقم (٩)
منحنيات الحمل (الشدة والحجم) للبرنامج برنامج تدريبات التايبو

النسبة المئوية	المرحلة الثانية (الإعداد الخاص)							المرحلة الأولى (الإعداد العام)			المرحلة			
	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع			
													درجة الحمل	
														حمل أقصى
														حمل عالي
													حمل متوسط	
661.5ق	12	19.5	42.8	29.3	57	58.5	108	97.5	120	117	الدقائق	الإعداد البندي العام		
٢٩.٢٠%	٥%	١٠%	١٥%	١٥%	٢٠%	٣٠%	٤٥%	٥٠%	٥٠%	٦٠%	النسبة			
1069.5ق	72	87.8	156.8	117	157	97.5	108	87.8	108	78	الدقائق	تدريبات (التايبو)		
٤٧.٢٠%	٣٠%	٤٥%	٥٥%	٦٠%	٥٥%	٥٠%	٤٥%	٤٥%	٤٥%	٤٠%	النسبة			
534ق	156	87.8	85.5	48.8	71.3	39	24	9.75	12	—	الدقائق	الإعداد الطاري		
٢٣.٦٠%	٦٥%	٤٥%	٣٠%	٢٥%	٢٥%	٢٠%	١٠%	٥%	٥%	—	النسبة			
٢٢٦٥ق	١٩٥ق	285ق	١٩٥ق	285ق	١٩٥ق	٢٤٠ق	١٩٥ق	٢٤٠ق	١٩٥ق	١٩٥ق	زمن التدريب			

خطوات تنفيذ التجربة الأساسية:

-القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية متمثلة في مقياس السلوك الحركي واختبارات قياس مستوى مستوي الأداء المهاري لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ في في يوم الخميس الموافق ٢١ / ١٠ / ٢٠٢١ .

تطبيق برنامج :

- تم تطبيق برنامج تدريبات التايبو بصالات اللياقة البدنية بالكلية، وتدريبات الأداء المهاري لمهارات في رياضة كرة السرعة قيد البحث في صالة كرة السرعة بكلية التربية الرياضية بجامعة كفرالشيخ، وذلك من الفترة ٢٢/١٠/٢٠٢١ حتى ٣١/١٢/٢٠٢١

القياسات البعدية:

قمت الباحثة بتطبيق القياسات البعدية بفس اجراءات القياسات القبلية في يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١/١ وذلك بإجراء القياسات البعدية في مقياس السلوك الحركي واختبارات قياس مستوى الأداء المهاري لى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ .

المعالجات الإحصائية :

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

- المتوسط الحسابي.
- معامل الفا لكرونباخ.
- الوسيط.
- اختبار دلالة الفروق (ت).
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- معامل الالتواء.
- معامل الاختلاف.

عرض ومناقشة النتائج :

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

اولا: عرض ومنقشة نتائج الفرض الأول والتي نص علي :

"توجد فروق ذات دلالة لخاصياً بين متوسطي درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في التجربة في سلوك لحركي ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة لسرعة لصالح القياس البعي" البعي

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سلوك الحركي ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة لسرعة

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±	س	ع±		
مقياس السلوك الحركي										
١.	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	درجة	١٥.٩٠	١.٠٧	٨.٧٠	١.٢١	٧.٢٠	١.٧٩	١٧.٩٤	٤٥.٢٨
٢.	اتقان الاداء الحركي	درجة	١٨.١٠	١.٣٣	٩.٤٥	٠.٩٤	٨.٦٥	١.٥٦	٢٤.٧١	٤٧.٧٩
٣.	التوافق الحسي الحركي	درجة	١٥.٦٠	١.٤٢	٨.٣٥	٠.٩٣	٧.٢٥	١.٦١	٢٠.٠٣	٤٦.٤٧
٤.	الابتكار في الحركات	درجة	١٢.٠٥	١.٨٤	٧.٨٠	٠.٨٣	٤.٢٥	٢.١٢	٨.٩٤	٣٥.٢٧
اختبارات مستوي الاداء المهاري										
١.	اللعب بمضرب واحد باليد اليميني	عدد	٣٨.٧٠	١.٩٢	٤٩.٩٥	١.٩٥	١١.٢٥	٣.٢٢	١٥.٥٩	٢٩.٠٧
٢.	اللعب بمضرب واحد باليد اليسري	عدد	٣٥.٨٥	٢.١٠	٤٨.١٥	١.٢٦	١٢.٣٠	٢.٢٥	٢٤.٤٤	٣٤.٣١
٣.	اللعب بمضربين أمامي	عدد	٣٦.٩٥	٢.٣٧	٤٥.٠٥	٢.١٦	٨.١٠	٣.١٩	١١.٣٤	٢١.٩٢
٤.	اللعب بمضربين خلفي	عدد	٣٣.٦٠	١.٦٩	٤٢.٩٠	١.٩٩	٩.٣٠	٢.٣٦	١٧.٥٩	٢٧.٦٨

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة لخاصية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في متغير متغير لسلوك لحركي ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة لسرعة لى المجموعة التجريبية لصالح لصالح القياس البعي، حيث كلت أعلى نسبة تهن في متغير اتقان الاداء الحركي وقدرها (٤٧.٧٩%)

(%٤٧.٧٩) وأقل نسبة تهنن كلفت في متغير اللعب بضريرين أمامي وقدرها (٢١.٩٢%)، كما تراوحت تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (١٧.١٠) كأكبر قيمة ، (٣.٢٨) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة (ت) (ت) لجدولية عند مستوي (٠.٠٥)=٢.٠٠٩.

وترجع الباحثة النتائج الايجابية في تهنن لسلوك لحركي ومستوي الاداء المهاري لئي لطالبات في لطالبات في رياضة كرة السرعة إلى برنامج تدريبات التايبو والتي أعطى الفرصة لاستثمار قدرات قدرات لطالبات وبالتالي تهنن مستوى لسلوك لحركي، وفاعليته في التأثير علي محاور السلوك لحركي لحركي (الاندفاعية والتهور في اداء الحركات- اتقان الاداء لحركي-التوفيق لحسي الحركي-الابتكار في الابتكار في الحركات) لئى عينة البحث، حيث أحتوي البرنامج على مجموعة متنوعة من تدريبات التايبو التايبو محببة إلى المرحلة العمرية لعينة البحث، التي تعمل على تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية البدنية المرتبطة بتنمية جس القدرات التوافقية كالتوفيق الكلى للجسم والدقة وتوفيق اليدين مع العينين العينين والرشاقة والتوازن والابتكار كل ذلك ساهم في تهنن لسلوك لحركي، وقد انعكس ذلك على بث روح بث روح لحماس لديهن، مما ساعدهم على زيادة الدوافع والميول والاتجاهات نحو تدريبات التايبو المستخدمة بالبرنامج، وخاصة وأن البرنامج لتسم بالبساطة والسهولة المتناسبة مع عينة البحث.

كما تتفق نتائج دراسة كل من "حاتم محمد عطية" (٢٠٠٩) (٧)، محمد السيد عبدالرازق وآخرون وآخرون (٢٠١٢) (١٥)، أحمد فاضلي، حكيمة آيت حمودة (٢٠١٣) (٢)، شيماء فرج صالح (٢٠١٦) (١١)، : "أن برامج التربية الحركية له تأثير فعال على تنمية السلوك الحركي و التوافقي ومستوي الأداء المهاري كما تعمل علي حفص فرض الحركة.

كما تري الباحثة أن التنوع في تدريبات التايبو من حيث طبيعة الحركة وطريقة الأداء والسرعة والسرعة المختلفة للأداء وما يشتمل عليه يُضام من أساليب أداء تعتبر أكثر فاعلية لتحسن السلوك الحركي الحركي وبالتالي رفع مستوى الأداء المهارى وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كلاً من ربيكافالس وكريستين وكريستين ليدفال Rebecca Valls, Christine Lidav (٢٠٠٢) (٣٠) حيث أشارتا إلى الاهتمام بالقدرات التوافقية يؤدي إلى تهنن مستوى الأداء الحركي والمهارى لكثير من الأنشطة المهارية. المهارية.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من "أيمن رشاد حافظ" (٢٠٠٨) (٦)، " عائشة محمد عبدالفتاح " (٢٠٠٨) (١٢)، "رانيا عزت عبدالحميد" (٢٠٠٩) (٩)، " أحمد الروبي El Roby, Ahmed " (٢٠١٠) (٢٤)، " ميلينكوفيتش Milenković, D., (٢٠١٠) (٢٨) والتي أشارت نتائجهم إلي فاعلية تدريبات التايبو علي تحسين عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات المرتبطة بنشاط التخصص مما انعكس ذلك بشكل ايجابي علي تحسين مستوى الاداء المهاري والحركي قيد البحث

كما يشير "تيبول براكي Te-poel brakes" (٢٠٠٢) (٣٢) أن تدريبات التايو تعتبر أسلوب جديد لبرامج اللياقة التي تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة، كما أنها تحسن القدرات البدنية والكفاءة الوظيفية والحركية للفرد. ولا تمارس بهدف التميز في ممارستها . ومن خلال ما سبق حيث يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة دلالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في السلوك الحركي الحركي ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة السرعة لصالح القياس البعدي"

ثانياً: عرض ومنقشة نتائج الفرض الثاني والتي يص علي :
 "توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة لضبطة في لضبطة في سلوك الحركي ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة ل سرعة لصالح القياس البعدي"
 البعدي"

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة لضبطة في سلوك الحركي ومستوي الاداء ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة ل سرعة

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع±	س	ع±	س	ع±	س		
مقياس السلوك الحركي										
٥.	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	درجة	١٥.٨٥	١.٠٨	١٢.٨٥	١.١٨	٣.٠٠	١.٢٩	١٠.٣٣	١٨.٩٣
٦.	اتقان الاداء الحركي	درجة	١٧.٩٠	٠.٨٥	١٢.٢٠	١.٤٣	٥.٧٠	١.٤٩	١٧.١٠	٣١.٨٤
٧.	التوافق الحسي الحركي	درجة	١٥.٨٠	٠.٨٣	١٠.٨٥	٠.٩٣	٤.٩٥	١.٣٥	١٦.٣٢	٣١.٣٣
٨.	الابتكار في الحركات	درجة	١٢.١٥	١.٣٠	٩.٨٥	١.٤٦	٢.٣٠	١.٦٥	٦.٢٠	١٨.٩٣
اختبارات مستوي الاداء المهاري										
٥.	اللعب بمضرب واحد باليد اليمني	عدد	٣٨.٥٠	١.٢٣	٤٢.٠٠	١.٩١	٣.٥٠	٢.٠٩	٧.٤٨	٩.٠٩
٦.	اللعب بمضرب واحد باليد اليسري	عدد	٣٥.٧٥	١.١١	٣٩.٦٥	١.٥٩	٣.٩٠	١.٩٤	٨.٩٧	١٠.٩١
٧.	اللعب بمضربين أمامي	عدد	٣٦.٦٥	١.٩٥	٣٩.١٠	٢.٠٧	٢.٤٥	٣.٣٣	٣.٢٨	٦.٦٨
٨.	اللعب بمضربين خلفي	عدد	٣٣.٤٥	٢.٣٥	٣٧.٩٥	٢.٠٣	٤.٥٠	٣.٤٢	٥.٨٧	١٣.٤٥

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يُضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في متغير متغير السلوك الحركي ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة السرعة لدى المجموعة لضبطة لصالح القياس لصالح القياس البعدي، حيث كلت أعلى نسبة تهن في متغير اتقان الاداء الحركي وقدرها (٣١.٨٤%) (٣١.٨٤%) وأقل نسبة تهن كلت في متغير اللعب مضربين أمامي وقدرها (٦.٦٨%)

يُضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي والبعدي للمجموعة لضبطة في السلوك الحركي ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة السرعة لصالح القياس لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (١٧.١٠) كأكبر قيمة، (٣.٢٨) كأصغر كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة (ت) لجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٩، وترجع الباحثة تلك التهن في التهن في السلوك الحركي ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة السرعة إلي تأثير المحاضرة الاساسية الاساسية الخاصة بالفرقة الأولي بمقرر مبلئ ألعاب الضرب الخاصة بالمجموعة لضبطة، مما ساعد تلك ساعد ذلك الي وجود تهن في مستوي السلوك الحركي ومستوي الاداء المهاري للطالبات بمقرر مبلئ ألعاب مبلئ ألعاب للضرب (كرة للسرعة).

ثالثاً: عرض ومنقشة نتائج الفرض الثالث والتي يص علي :

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التجريبية والضبطة في سلوك الحركي ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة لسرعة لصالح لصالح المجموعة التجريبية"

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للمجموعة لضبطة والتجريبية في لسوك الحركي ومستوي الاداء ومستوي الاداء المهاري قيد البحث

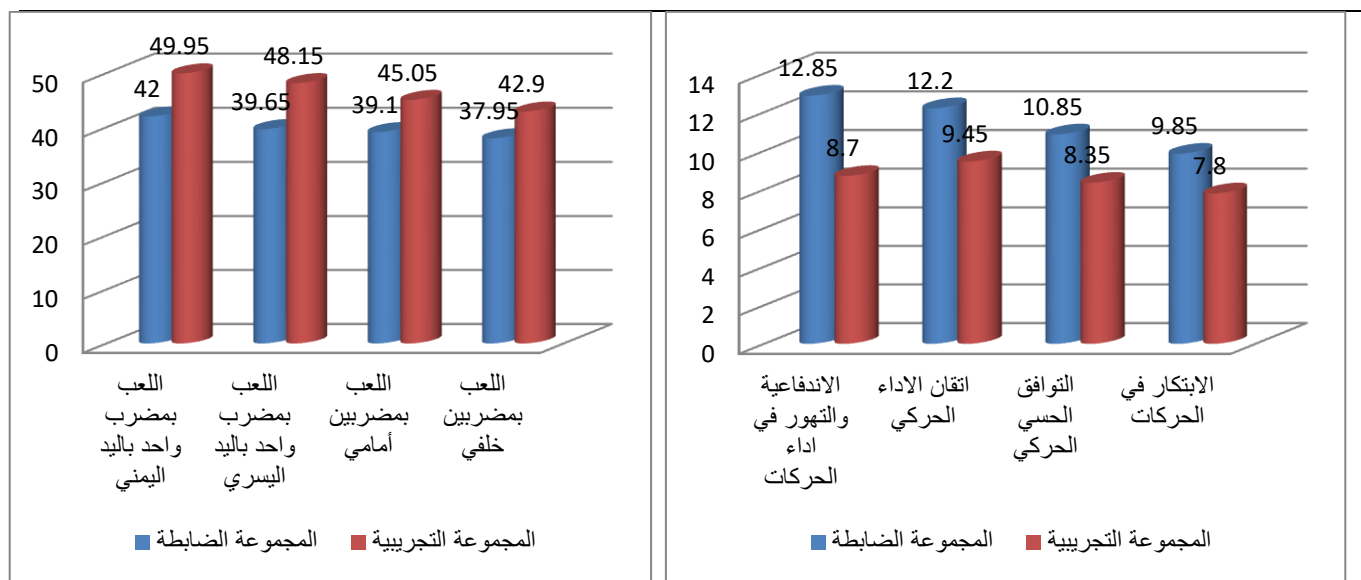
$$ن=٢=٢٠$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق المتوسطات	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
مقياس السلوك الحركي								
١.	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	درجة	١٢.٨٥	١.١٨	٨.٧٠	١.٢١	٤.١٥	١٠.٩٣
٢.	اتقان الاداء الحركي	درجة	١٢.٢٠	١.٤٣	٩.٤٥	٠.٩٤	٢.٧٥	٧.١٥
٣.	التوافق الحسي الحركي	درجة	١٠.٨٥	٠.٩٣	٨.٣٥	٠.٩٣	٢.٥٠	٨.٤٧
٤.	الابتكار في الحركات	درجة	٩.٨٥	١.٤٦	٧.٨٠	٠.٨٣	٢.٠٥	٥.٤٥
اختبارات مستوي الاداء المهاري								
١.	اللعب بمضرب واحد باليد اليمنى	عدد	٤٢.٠٠	١.٩١	٤٩.٩٥	١.٩٥	٧.٩٥	١٢.٩٦

١٨.٦٣	٨.٥٠	١.٢٦	٤٨.١٥	١.٥٩	٣٩.٦٥	عدد	اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى	٢.
٨.٨٦	٥.٩٥	٢.١٦	٤٥.٠٥	٢.٠٧	٣٩.١٠	عدد	اللعب بمضربين أمامي	٣.
٧.٧٥	٤.٩٥	١.٩٩	٤٢.٩٠	٢.٠٣	٣٧.٩٥	عدد	اللعب بمضربين خلفي	٤.

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.004$

يوضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 في متغير متغير لسلوك لحركي ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة السرعة قيد البحث وذلك لصالح المجموعة المجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٠٠٥ : ٨.٨٠) وهي قيم دالة حيث انها حيث انها أكبر من قيمة (ت) الجدولة .



شكل (١)

يوضح الفروق بين متوسطي القياس البعدي في لسلوك الحركي ومستوي الاداء المهاري للمجموعة الضابطة للمجموعة الضابطة والتجريبية

يوضح من جدول (١٢)، والشكل البياني (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية البعدي في متغير لسلوك لحركي ومستوي الاداء المهاري في المهاري في رياضة كرة السرعة قيد البحث لى المجموعة الضابطة والتجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) قيمة (ت) الفروق ما بين (٨.٨٠) كأبكر قيمة ، (٢.٠٠٥) كأصغر قيمة، في السلوك لحركي ومستوي ومستوي الاداء المهاري في رياضة كرة السرعة قيد البحث.

وترجع الباحثة وجود فروق في نب التهن بين القياس (القبلي و البعي) في سلوك لحركي الحركي ومستوي الاداء المهارى لطالبات في رياضة كرة السرعة لبرنامج تدريبات التايبو حيث أحتوي أحتوي علي مجموعة من تمارينات التايبو التي تركز علي عمل العضلات الكبيرة كعضلات الرجلين ولظهر الرجلين ولظهر والذراعين، والتي تنطج عمل عضلى قصل بقوة واستمرارية مع التدرج في ايقاع الحركة ايقاع الحركة وتسلسلها من السهل إلي الأكثر صعوبة، وكذلك احتواء البرنامج على مجموعة من التدريبات التدريبات الخاصة بالحركات الدائرية للذراعين فضلا عن مجموعة أخرى من التدريبات يستخدم فيها فيها الجذع و الذراعين والرجلين معا (حركات مركبة الأمر التي يساهم في تحسين مستوى الاداء المهارى، المهارى، كما تميز البرنامج بالثراء الحركي المشوق والمتنوع في مخف الاتجاهات مع الاعتماد علي أكثر علي أكثر من عضو أثناء الحركة وذلك بصاحبة الموسيقى، مما أي الي وجود فروق معنوية وتهن ملحوظ وتهن ملحوظ في مستوى سلوك الحركي في رياضة كرة السرعة، مما انكس لك على زيادة دافعية لطالبات دافعية لطالبات نحو تحسين مستوى اداء مهارات الاساسية في كرة السرعة وكذلك تحسين لسلوك الحركي في الحركي في رياضة كرة لسرعة.

ويشير كل من "أحمد سمير" (٢٠١٦)(١) أن البرامج والالعاب لها دور في إدخال عمل التشويق التشويق والإثارة وتجب الملل وشعور الفرد بالسعادة والسرور والمتعة اثناء أداء المهارة، مما ينعكس ذلك ينعكس ذلك علي تعلم المهارات الاساسية والارتقاء مستوى الاداء المهارى .
وتؤكد ذلك نتائج دراسة كلا من "رباب عطية وهبة بكر" (٢٠٠٩)(١٠)، دعاء كمال ، دعاء عبدالمنعم" (٢٠١٠)(٨)، " هبة عاشور" (٢٠١٨)(١٩) بأن تدريبات التايبو لها تأثير إيجابي على بعض القدرات التوافقية والمتغيرات البدنية وهذه ينعكس بدورة على تحسن مستوى الأداء المهارى
كما يؤكد تك ما أوضحه "بيلى بلا نكس" Billy Blanks " (١٩٩٩) (٢٣) على أن تدريبات تدريبات 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 عليه النشاط الترويحي مما ترتب علي تك وجود تحسن ملحوظ بين القياسات في مستوى الاداء المهارى .
المهارى .

وتتفق نتائج هذا البحث لحالي مع نتائج كل من "وفاء لسيد محمود" (٢٠٠٧) (٢٠)، هايز نوبا هايز نوبا " Hižnayová, K (٢٠١٣)(٢٧)، "كانج واخرون Ha, C. D., Kang (٢٠١٤)(٢٦) "سماح صلاح الدين Salah Eldin, Samah" (٢٠١٨) (٣١)، محمود أحمد عبد **الدائم (٢٠٢١) (١٧)** حيثوا أجمعوا على التأثير الايجابي لبرامج تدريبات التايبو على الجولب البدنية البدنية المختلفة وتحسين مستوى الاداء المهارى للأشظة المتنوعة.

ومن خلال ما سبق حيث يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة دلالة لصائياً بين متوسطي درجات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية وضابطة في السلوك الحركي الحركي ومستوي الاداء المهارى في رياضة كرة السرعة لصالح المجموعة التجريبية"

الاستنتاجات

- برنامج تدريبات التاييوله تأثير ايجابي علي السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لطالبات كلية لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة كرة السرعة.
- تحسنت القياسات البعدية في لسلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية الرياضية في رياضة كرة السرعة عن القياس القبلي لصالح القياس البعي للمجموعة لضلطة لضلطة والتجريبية.
- تحسنت المجموعة التجريبية عن المجموعة لضلطة في محاور لسلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة كرة السرعة

التوصيات

- في ضوء النتائج الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة توصي بما يلي:
- ١- تفعيل برنامج تدريبات تمرينات التاييو في تدريب رياضة كرة السرعة والعينات المماثلة وذلك وذلك لدورها الفعال في تطوير مستوى الأداء المهاري.
 - ٢- استخدام برامج تدريبات تمرينات التاييو بجنب طرق التدريب المستخدمة لما لها من أثر بالغ الأهمية الأهمية علي تحسين مستوى الأداء المهاري والسلوك الحركي في رياضة كرة السرعة.
 - ٣- استخدام تدريبات التاييو كعمل مساعد لعدم لشعور بالملل والتنوع في التمرين لأيجاد مناخ يملئة المرح والسرور والتفاؤل والحماس لى لطالبات في رياضة كرة السرعة .

المراجع

أولاً : جن المراجع العربية :

١. أحمد سمير أحمد محمود (٢٠١٦): تأثير استخدام الالعب الترويحية على اداء لاعبي كرة السرعة في السرعة في اللعب الانفرادي للمرحلة السنية من ١٢ - ١٥ سن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢. أحمد فاضلي، حكيمة آيت حمودة (٢٠١٣): "دور التربية الحركية في خفض السلوك الحركي المفرط المفرط للصلب قصور الانتباه لدى الأطفال". مجلة التراث، ٨ع، مخبر جمع دراسة وتحقيق مخطوطات وتحقيق مخطوطات المنطقة وغيرها، جامعة زيان عاشور بالجلفة .
٣. احمد مصباح لشريف (٢٠٢١): تأثير برنامج ترويحي باستخدام تمرينات التايبو على السلوك الحركي الحركي ومستوى الأداء المهارى لناشئات الجمباز، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، ٤ع، كلية التربية التربية الرياضية ، جامعة كفرالشيخ.
٤. اسامة كامل راتب (٢٠٠١): الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٥. لشيمااء علي أبو الذهب (٢٠١٩) : تصميم جهاز كرة سرعة معدل وتأثيره على مستوى الأداء للناشئين للناشئين تحت (١١) سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٦. أيمن رشاد حافظ حسين (٢٠٠٨): "تأثير استخدام تمرينات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومستوى أداء مهارات اللكم للملاكمين"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع ٥٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٧. حاتم محمد إبراهيم عطية (٢٠٠٩): "تأثير برنامج تعليمي على تنمية لسلوك الحركي و التوافقي في الكرة في الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الاعدادية". المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع ١٤، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٨. دعاء كمال محمد توفيق ، دعاء محمد عبد المنعم. (٢٠١٠): "تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo على بعض على جن القدرات التوافقية لتحسين مستوى اداء بعض الدورانات في الباليه." في المؤتمر العلمي العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
٩. رانيا عزت عبد الحميد. (٢٠٠٩): "فاعلية تدريبات التايبو على تطوير بعض جوانب اللياقة البدنية والفسيوولوجية ومستوى الاداء في الرقص الحديث، " مجلة الرياضة علوم وفنون، مج ٣٤، ع ٢٤، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
١٠. رباب عطية وهبة بكر (٢٠٠٩): "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 .

١١. شيماء فرج صالح زهران(٢٠١٦): "تأثير برنامج مقترح للتعلم الحركي على تطوير السلوك الحركي الحركي وخص المتغيرات البيوميكانيكية لمهارات الصويب بالوثب في كرة اليد." مجلة أسبوط لعلوم أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٤٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط .

١٢. عشق الفاتح أحمد(٢٠٠٨): "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التايبو Tae-Bo ومقاومات ومقاومات خارجية على بعض المتغيرات البدنية والبدنية المهارية والفسولوجية للاعبات الكاتا الكاتا في رياضة الكاراتية، ع٥٦، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٣. عصام الدين عبد الخالق (٢٠١٠م): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات ، الطبعة العاشرة ، دار دار المعارف ، الاسكندرية .

١٤. فاروق رجب (١٩٩٧) : كرة السرعة بين النظرية والتطبيق، مطابع الأهرام التجارية، القاهرة.

١٥. محمد لسيد عبدالرازق نعمان الله،، عماد سيد عبدالجيد، شأتمحمد أحمد منصور، و أبو النجا أحمد عز أبو النجا أحمد عز الدين محمد. (٢٠١٢) : "فعالية برنامج للتعليم باللعب في خص مظاهر السلوك الحركي السلوك الحركي للأطفال ذوي الإعاقة البصرية من ٩ - ١٢ سنة." المجلة العلمية لعلوم التربية التربية البدنية والرياضة، ع١٨، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .

١٦. محمد عبدالله هف (٢٠١٤) : "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض مستوى أداء خص المهارات الأساسية في رياضة كرة السرعة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة جامعة الأزهر، " مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر.

١٧. محمود أحمد عبد الدايم (٢٠٢١): تأثير تدريبات التايبو TAE-BO على بعض القدرات التوافقية التوافقية الخاصة ومستوى الاداء المهاري والخططي للاعبى التايكوندو، ع٥٦، ج٤، مجلة أسبوط أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٥٦، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

١٨. هاني عبدالعزيز عبدالحفيظ سعد" (٢٠٠٩): فاعلية تنمية القدرة الضلية علي مستوى الأداء المهاري المهاري لناشئ كرة السرعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٩. هبة أحمد عاشور (٢٠١٨): تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo على تنمية خص المتغيرات المتغيرات البدنية ومستوى أداء خص المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٢٠. وفاء لسيد محمود. (٢٠٠٧): "تأثير برنامج مقترح لتمرينات التايبو مع وبدون ضادة الأكسدة على على خص عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء وخص وظائف الكبد،" المجلة العلمية للتربية البدنية البدنية وعلوم الرياضة، ع٤٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .

٢١. وفاء محمود حسن " (٢٠١١) : بناء اختبار معرفي لتقييم المعلومات الخاصة بالأداء الحركي والمعرفي للمهارات الأساسية في كرة السرعة وعلاقته بمستوي الأداء المهاري، مجلة أسيوط لعلوم العلوم وفنون التربية الرياضية، ع٣٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .

ثانياً : جن المراجع الأجنبية :

22. **Ali Tekin, a, Tekin, G , Aykora, E , Çalışır, M . (2018).** Tae-Bo Egzersiz Programının Üniversiteli Kadın Öğrencilerde Fiziksel Motorik ve Psikososyal Çıktıları. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6 (3), 431-441. DOI: 10.18506/anemon.370120
23. **Billy Blanks(1999):** "The Tae - Bo Wav", California, U.S.A.
24. **El Roby, Ahmed Abdul Allah. (2010):**"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.
25. **El-Shinawy, M. I. (2017).** Some Anthropometric Measurements and Sensor motor Perceptions and their Relation to Performance Level of Individual Play for Speedball Players. Assiut Journal of Sport Science and Arts, 217(2), 126-157.
26. **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.
27. **Hižnayová, K. (2013).** Exercise intensity during Zumba fitness and Tae-bo aerobics.
28. **Milenković, D., & Veselinović, N. (2010).** Effect of experimental Tae Bo training model for coordination development of young women. Sport Science, 3(2), 57-60.
29. **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.
30. **Rebecca Vails, Christine lidval (2002):** Modern Dance Rice Recreation Center, U.S.A..
31. **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.
32. **Te Po, H. D. Barake. S(2002):** "Diefitness Sport Tae - Bo Alme Trenol Sportart Fueolen Schul Sport Tae - Bo Zartechnak and Sunstanced Aufbau Aimer Akluellen Fitness

ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات الدولية :

33. https://en.wikipedia.org/wiki/Tae_Bo

