

تأثير تمارينات التايبو Tae BO الايقاعية في بعض مكونات اللياقة الصحية لدى المتدربات باعمار (٣٠-٣٥) سنة

استلام البحث : ٢٠٢٥/٥/٤

أ.م.د رشاء راند حامد
جامعة كرميانم.م دشني طالب حامد
جامعة سلیمانیة

قبول البحث : ٢٠٢٥/٥/١٢

Rasha.raed@garmain.edu.krdDashne.hamid@univsul.edu.iqم.م. مريوان حامد مصطفى
جامعة سلیمانیةmariwan.mustafa@univsul.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الى اعداد تمارينات التايبو لأفراد عينة البحث والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته المشكلة، وتم تحديد المجتمع البحث بالطريقة العمدية من متدربات صالة كامران الرياضي - ناحية باوه نور البالغ عددهم (٢٠) متدربة تتراوح أعمارهن ما بين (٣٠-٣٥) سنة ، وتم إختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العشوائية (١٦) متدربة يشكلون (٣٦%) من العدد الكلي تم تقسيمهن إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) المجموعة الضابطة (٨) متدربة تطبق المنهج التدريبي المتبع بالصالة الرياضية من قبل المدرب والمجموعة التجريبية (٨) متدربة تطبق البرنامج التدريبي باستخدام تمارينات التايبو Bo - Tae الايقاعية تم اختيار العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٤) متدربا من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الاساسية وتضمنت الوحدة التدريبية اليومية مجموعة من تمارينات التايبو الايقاعية تشمل الحركات الفنية لفنون القتال مصحوبة ببعض التمارينات الهوائية وتؤدي بمصاحبه موسيقى و ثلاث المرحلة العمرية للعينة مع مراعاة التدرج في الشدة التمارينات وبلغ عدد أسابيع تنفيذ البرنامج الكلي هو (٨) أسبوع وعدد الوحدات التدريبية اليومية هو (٢٤) وحدة و زمن تمارينات خلال الوحدة التدريبية اليومية هو (٢٥-٣٠) دقيقة وشدة التدريب (٥٠- ٧٥%)، واستنتج الباحثون بان التمارينات التايبو كانت لها تأثير ايجابي في الارتقاء بمستوى المتغيرات (تحمل القوة للرجلين، تحمل القوة للذراعين، تحمل عضلات البطن، نسبة الشحوم في الجسم، نسبة الماء) لدى المجموعة التجريبية، وظهرت تقدم معنوي في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة (تحمل القوة للرجلين و تحمل القوة للذراعين و المرونة) ولصالح المجموعة التجريبية، وحققَت المجموعة التجريبية تفوقا على المجموعة الضابطة في مستوى نتائج الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة.

الكلمات المفتاحية (تمارينات التايبو Bo - Tae الايقاعية - اللياقة الصحية)

The effect of rhythmic Tae Bo exercises on some components of health fitness among female trainees aged 30-35 years

Asst. Prof. Dr. Rasha Raed Hamed M.M. Dashni Talib Hamid M.M. Mariwan Hamed

Abstract

The research aims to prepare Tae Bo exercises for the research sample members and to identify the differences between the pre- and post-tests in some components of health-related physical fitness for the experimental and control research groups. The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the problem. The research community was determined intentionally from the trainees of the Kamran Sports Hall - Bawa Noor district, numbering (20) trainees, aged between (30-35) years. The basic research sample was selected randomly (16) trainees, constituting (36%) of the total number. They were divided into two groups (control and experimental). The control group (8) trainees applied the training curriculum followed in the gym by the trainer, and the experimental group (8) trainees applied the training program using rhythmic Tae Bo - Tae exercises. The exploratory sample, numbering (4) trainees, was selected from the same community and outside the basic research sample. The daily training unit included a group of rhythmic Tae Bo exercises, including technical movements of martial arts accompanied by some aerobic exercises. It is performed with music and is appropriate for the

age group of the sample, taking into account the gradual intensity of the exercises. The total number of weeks for implementing the program is (8) weeks, the number of daily training units is (24) units, the exercise time during the daily training unit is (25-30) minutes, and the training intensity is (50-75%). The researchers concluded that Tae Bo exercises had a positive effect in raising the level of variables (leg strength endurance, arm strength endurance, abdominal endurance, fat, water percentage) in the experimental group. A significant progress appeared in the post-tests between the control and experimental groups in the studied variables (leg strength endurance, arm strength endurance, and flexibility) in favor of the experimental group. The experimental group achieved superiority over the control group in the level of the results of the arithmetic means of the post-tests in the studied variables

Keyword (Tae Bo-Tae rhythmic exercises , fitness , health)

١- المقدمة :-

يعتبر التدريب الرياضي من أهم الركائز التي تساهم في الارتقاء بالقدرات البدنية والفسولوجية حيث شهد العالم تطوراً سريعاً في مجال التدريب وان التقدم التكنولوجي الهائل في المجالات المختلفة جميعها، انعكس على الكفاءة البدنية والفسولوجية، فضلاً عن أداء التمرينات في الصالات الرياضية تؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والصحية من خلال السعي لتطوير عناصرها الأساسية التي تساهم في رفع القابلية البدنية والصحية. وشهدت النشاطات الرياضية لاسيما تلك التي يؤديها غير الرياضيين، تطوراً كبيراً ومستمر من حيث توفير جميع مستلزماتها كالأدوات والأجهزة الرياضية والبرامج البدنية لزيادة الإثارة والتشويق والرغبة عند ممارستها، ونظراً لطبيعة عينة البحث وهن من النساء اللواتي يحتجن للياقة البدنية والصحية المثالية لممارسة حياتهن بشكل طبيعي وصحي، لذا فإن الحدثة والابتكار والتنوع في ممارسة أنواع مختلفة من التمرينات الرياضية يعد من العوامل المهمة للوصول إلى الهدف المنشود وهو نمط الحياة الصحي وقد اجتهد المتخصصين بالرياضة الصحية بطرح العديد من أنواع التمرينات الرياضية كالايروبك ، تناولتها العديد من البحوث.

وتساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر في الأجهزة الوظيفية، إذ أثبتت العديد من الدراسات والبحوث أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية والصحة العامة للفرد، وأن هذا الارتباط يكون ظاهرة تسمى اللياقة الصحية، وهي سلامة وصحة أعضاء الجسم الحيوية كالجهاز الدوري، والتنفسي، والهضمي، والعظمي، والهرموني، وكفايتها في أداء وظائفها على الوجه الأكمل (3، ٢٠١٤، 97). وفي هذه الدراسة استخدم الباحثون نوع من أنواع التمرينات وهو تمرينات التايبو Bo – Tae الإيقاعية هو نوع من أنواع التمرينات الهوائية وقد اتفقت آراء العديد من الباحثين والمتخصصين في أن اختيار نوع التدريب المناسب له دور كبير في الارتقاء بالقدرات البدنية والصحة العامة، وتمثل تمرينات التايبو أحد الأساليب الهامة في تطوير اللياقة البدنية واللياقة الصحية. وتفسير تدريبات التايبو Bo – Tae هو أحد أنواع التدريب التي تساهم في رفع مستوى القدرات البدنية، حيث يشير المجلس الأمريكي للتدريب الرياضي إلى أن تدريبات التايبو Bo – Tae الإيقاعية أصبحت تستخدم على نطاق واسع، حيث استطاعت أن تحل محل أجهزة رياضية كثيرة داخل الصالات وذلك لسهولة استخدامها وممارستها، بالإضافة إلى أنها تمدنا بجرات تدريبية مختلفة ومتنوعة الشدد، وكذا تنوع حركي رائع متعدد يعمل على تحسين اللياقة البدنية والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق العضلي العصبي والقدرة العضلية (١٥ : ٩٩) هنا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير استخدام تمرينات التايبو Bo – Tae الإيقاعية في تطوير بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المتدربات في الصالة الرياضية.

من خلال خبرة الباحثون المتواضعة في مجال رياضة بناء الأجسام واللياقة البدنية لاحظوا عدم الانخراط المتدربات في البرامج الرياضية والتمرينات البدنية بصورة منتظمة فردية أو جماعية مع قلة أتباع الأسلوب العلمي في استخدام الأجهزة والأدوات و الأساليب التدريب الحديثة مما يؤدي إلى زيادة تدني حالة المتدربات البدنية والحالة الصحية والجمالية ولاسيما للنساء بأعمار (٣٠-٣٥) سنة لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج بتمرينات التايبو Bo – Tae الإيقاعية وتأثيرها في بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في ناحية باوه نور ومساهمة منهم في رفع الحالة الصحية، والوعي الاجتماعي في أهمية ممارسة التمرينات الرياضية المنتظمة لدى افراد المجتمع والنساء خاصة في هذه المرحلة العمرية.

٢- الغرض من الدراسة

- إعداد تمارين التايو لعينة البحث.

- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات المبحوثة لدى المجموعة الضابطة التجريبية.

- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

٣- الطريقة وإجراءات البحث :

٣-١ مجتمع البحث وعينه .

تم اختيار متدربات صالة كامران الرياضي - ناحية باوه نور بالطريقة العمدية البالغ عددهم (٢٠) متدربة، أعمارهم تتراوح ما بين (٣٠-٣٥) سنة، وتم إختيار عينة البحث الأساسية بطريقة العشوائية (١٦) متدربة يشكلون (٨٠%) من العدد الكلي تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما تجريبية (٨) متدربا ويطبق عليهن البرنامج بإستخدام تمارين التايو، والأخرى ضابطة (٨) متدربة ويطبق عليهن البرنامج المتبع بالصالة الرياضية كما تم إختيار العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٤) متدربا من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية. وتم التجانس لعينة البحث بوساطة معامل الالتواء إذ أظهرت النتائج تجانس العينة كما مبين في الجدول (١).

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث

الوسائل الاحصائية	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	32.80	0.99	33.00	0.23
الطول	سم	159.90	0.98	160.00	0.68
الوزن	كغم	72.00	1.45	72.00	0.67
العمر التدريبي	سنة	1.94	1.47	2.00	0.27

جدول (٢)

يبين المعالم الاحصائية للتكافؤ للمتغيرات المبحوثة لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	الفروق
		س	ع	س	ع			
تحمل قوة عضلات الرجلين	عدد	21.16	8.97	21.44	8.49	0.25	0.63	غير معنوي
تحمل قوة عضلات الذراعين	الثانية	20.66	4.54	21.68	5.31	0.47	0.58	غير معنوي
تحمل عضلات البطن	الثانية	19.33	2.09	20.83	8.79	0.30	0.73	غير معنوي

المرونة	سم	7.66	1.22	7.57	6.25	0.62	0.52	غير معنوي
نسبة الشحوم في الجسم	كغم	27.33	7.81	27.50	6.80	0.51	0.44	غير معنوي
الماء	لتر	47.20	4.26	47.15	3.90	0.57	0.65	غير معنوي

تتخصص قيمة معامل الالتواء وتتراوح بين (+٣) مما يدل على تجانس العينة وتوزيعها اعتدالياً

وقد أظهر الجدول (٢) أن الفرق كان غير معنوياً بين أفراد مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

٢-٣ تصميم الدراسة :أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث

٣-٣ تحديد متغيرات البحث :

بعد الإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة حول تأثير تمرينات التايبو في بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تم تحديد الاختبارات الآتية :

٣-٤ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

١- اختبار ثني ومد الركبتين كاملاً حتى التعب (4 : ٥٨).

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة العضلات الرجلين.

الأدوات :- مكان لأداء الاختبار ، زميلة تساعد المختبرة في تعداد مرات التكرارات .

وصف الأداء : تقف المختبرة وقدمها مفتوحة بعرض الصدر.

البدء بالأداء عندما تكون المختبرة جاهزة وبصافرة من قبل المسجل تقوم بالثني ومد الركبتين كاملاً.

٢- اختبار التعلق من وضع مد الذراعين (7 : ١٠٦).

غرض الاختبار : قياس التحمل القوة العضلية للذراعين.

الأدوات اللازمة عقلة أفقية توضع على ارتفاع يسمح بتعلق المختبر بحيث لا تلامس الرجلين الأرض وصف الأداء : يقوم المختبر بالتعلق على العقلة بالقبضة العادية (القبضة (العلوية) يظل المختبر محتفظ بالتعلق على العارضة من وضع مد الذراعين وعلى استقامة واحدة، ويستمر المختبر في هذا الوضع الأطول وقت ممكن ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات درجة المختبر هي عدد اثواني التي يسجلها المختبر عندما يقوم بالأداء الصحيح الاختبار. يسجل الزمن لأقرب ثانية.

٣- اختبار الجلوس من الرقود (٩:١٨٣).

الهدف من الاختبار يهدف الاختبار الى قياس قوة و تحمل عضلات البطن.

وصف الاختبار من وضع الرقود القرفصاء الذراعان خلف الراس يقوم المختبر بثني الجذع لأعلى بأقصى سرعة والعودة للمس الظهر للأرض.

طريقة التسجيل: يتم حساب عدد المرات في ٦٠ ثانية..

٤- اختبار ثني الجذع من الجلوس (٩:١٨٣).

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار الى قياس المرونة.

وصف الاختبار هذا الاختبار لأول مرة وصفها ويلز ديلون (١٩٥٢) والآن يستخدم على نطاق واسع على انه اختبار للمرونة وفيه يقوم المختبر بالجلوس طولا مع مد الرجلين كاملاً أمام صندوق مدرج القياس بالسنتيمتر ويحاول المختبر الوصول بمقدمة الكفين لأبعد نقطة ممكنة للأمام.

طريقة التسجيل: يتم احتساب المسافة التي يصلها مقدمة الكفين على تدرج الصندوق مع المحافظة على مد الرجلين.

٥- قياس نسبة الشحوم: (٤ : ٧٧)

الهدف من الاختبار : القياس باستخدام الجهاز InBody

تأكد من الوقوف بشكل مستقيم على الجهاز دون تحريك القدمين أو تغيير وضع الجسم أثناء القياس.

يجب أن تكون القدمين على الألواح المعدنية المخصصة لقياس المقاومة.

يُنصح بإبعاد يديك عن جسمك، والحرص على ألا تلمس أي جزء آخر من الجهاز.

يفضل ارتداء ملابس خفيفة وقابلة للاختراق الكهربائي مثل الملابس القطنية؛ للحصول على قياسات دقيقة.

يجب تجنب ارتداء الملابس السميكة أو المعدنية التي قد تؤثر في القراءات.

تأكد من أن قدميك واليدين نظيفتين وجافتين لتجنب أي تأثير في القياسات.

بعد التأكد من الوقوف الصحيح للمختبرة ، تنزل الفاحصة البيانات على الجهاز (الطول، الوزن، العمر) ثم تطلب من المُختبرة مسك مقبضي الجهاز باليدين (اليمنى واليسرى) ، والضغط على مقبضي الجهاز ، وتضغط الفاحصة على البدء (start) .

التسجيل: تظهر المعلومات كاملة على ورقة تحتوي على (الوزن الكلي، نسبة الدهون في الجسم، كتلة العضلات، نسبة السوائل، الكتلة الخالية من الدهون، مؤشر كتلة الجسم (BMI)، تحليل توزيع الدهون، مؤشر الهون الحشوية).

يحتوي التقرير على مقارنة بين القياسات الحالية والسابقة؛ مما يساعد على متابعة تقدم الشخص في تحسين مكوناته الجسمية مع مرور الوقت

تم قياس نسبة الدهون والماء في الجسم للمتدربات عن طريق الميزان الرقمي التخصصي بخاصية الاقتران بتقنية البلوتوث مع الهاتف، يستخدم لحساب الوزن، دهون الجسم، ماء الجسم، النسبة المئوية للعضلات، كتلة العظام والعضلات والسرعات الحرارية.

٥-٣ التجربة الرئيسية

تطبيق المنهج التدريبي : من خلال عمل مسح للمراجع والمصادر العلمية التي تناولت هذه المشكلة بوجه عام وخبرة الباحثون، واستطلاع رأى الخبراء ملحق (٢). تم تطبيق التمرينات على المتدربات للفترة من (٢٠٢٤/١٢/٣٠) ولغاية (٢٠٢٥/٢/٣٠) لمعرفة مدى تأثيره على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حيث تضمنت الوحدة التدريبية اليومية مجموعه تمرينات التايبو Bo – Tae الايقاعية تشمل تمرينات الحركات الفنية لفنون القتال مصحوبه ببعض التمرينات الهوائية وتؤدي بمصاحبه موسيقى وبناء على هذا تم وضع برنامج التمرينات بحيث تحقق اهداف البحث و تلائم المرحلة العمرية للعينة مع مراعاة التدرج في الشدة التمرينات وكانت كما يلي : عدد أسابيع تنفيذ البرنامج هو (٨) أسبوع . وعدد الوحدات التدريبية هو (٢٤) وحدة . و زمن تمرينات خلال الوحدة التدريبية اليومية هو (٢٠-٢٥) دقيقة . وشدة التدريب (٦٠ / ٥٠) % .

٤- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

٤-١ عرض نتائج المتغيرات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة

الجدول (٣)

المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبدي للمتغيرات المبحوثة لدى

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		T قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع [±]	س	ع [±]			
تحمل قوة عضلات الرجلين	عدد	21.16	8.97	22.50	7.28	1.22	0.27	غير معنوي
تحمل قوة عضلات الذراعين	الثانية	20.66	4.54	21.75	5.57	2.69	0.04	معنوي
تحمل عضلات البطن	الثانية	19.33	2.09	20.66	2.43	0.94	0.38	غير معنوي
المرونة	سم	7.66	1.22	7.87	1.44	0.16	0.87	غير معنوي
نسبة الشحوم في الجسم	كغم	27.33	7.81	27.00	7.53	0.15	0.88	غير معنوي
الماء	لتر	47.20	4.26	47.10	4.34	0.03	0.97	غير معنوي

المجموعة الضابطة معنوية عند مستوى دلالة اقل من (٠.٠٥)

٢-١-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (٤) المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات المبحوثة لدى المجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		T قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع [±]	س	ع [±]			
تحمل قوة عضلات الرجلين	عدد	21.44	8.49	24.16	5.70	3.13	0.02	معنوي
تحمل قوة عضلات الذراعين	الثانية	21.68	5.31	25.50	5.68	2.38	0.04	معنوي
تحمل عضلات البطن	الثانية	20.83	8.79	22.66	8.16	1.70	0.03	معنوي
المرونة	سم	7.57	6.25	9.33	4.80	1.83	0.01	معنوي
نسبة الشحوم في الجسم	كغم	27.50	6.80	25.83	7.16	0.16	0.03	معنوي
الماء	لتر	47.15	3.90	45.90	4.12	2.03	0.03	معنوي

معنوية عند مستوى دلالة اقل من (٠.٠٥)

٣-١-٤ عرض النتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة و التجريبية

الجدول (٥)

المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبار البعدي للمتغيرات المبحوثة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع	س	ع			
تحمل قوة عضلات الرجلين	عدد	22.50	7.28	24.16	5.70	4.71	0.01	معنوي
تحمل قوة عضلات الذراعين	الثانية	21.75	5.57	25.50	5.68	2.44	0.04	معنوي
تحمل عضلات البطن	الثانية	20.66	2.43	22.66	8.16	0.79	0.46	غير معنوي
المرونة	سم	7.87	1.44	9.33	4.80	3.38	0.02	معنوي
نسبة الشحوم في الجسم	كغم	27.00	7.53	25.83	7.16	1.51	0.19	غير معنوي
الماء	لتر	47.10	4.34	45.90	4.12	0.57	0.57	غير معنوي

معنوية عند مستوى دلالة اقل من (٠.٠٥)

يظهر من الجدول (٣) بان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة، في (اختبار تحمل الذراعين) وبالنسبة للمتغيرات (تحمل الرجلين، تحمل البطن، المرونة، دهون الجسم، نسبة الماء) ظهرت فروق غير معنوية. ومن الجدول (٤) يتضح أن هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المبحوثة، وايضا من خلال تحليل نتائج اختبار (ت) الاحصائي للاختبارات البعدية يظهر من الجدول (٥) بان هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة (تحمل الرجلين، تحمل الذراعين، تحمل عضلات البطن، المرونة، دهون الجسم، نسبة الماء)، وبالنسبة للمتغيرات (تحمل عضلات البطن دهون الجسم، نسبة الماء) ظهرت فروق غير معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، على الرغم من أن الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية قد تفوقت على الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة الا انها لم تصل الى المعنوية في بعض المتغيرات وهذا يعني إن هناك تغيير أو تطور ملموس طرأ على المتغيرات المبحوثة لدى المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون هذا النتيجة إلى تمرينات التايو التي تتميز برفع مستوى القدرات البدنية ككل حيث أنها احتوت على مجموعة من التمرينات التي تعتمد على تنمية قوة العضلات الكبيرة شاملة الرجلين والظهر والذراعين والإكثار من الوثبات المصاحبة للأداء لفترة زمنية دون توقف والسرعة في التنفيذ، مما ساهم في تحسن مستوى أداء القدرات البدنية، حيث ويشير (8 2000. ٧٧) إلى أن أداء الجهد البدني باستمرار يحدث تغيرات وتكيفات منها زيادة عدد الألياف العاملة بالعضلة والمقطع العرضي لها، أي حجم العضلة المدربة وبالتالي زيادة قوتها (٨: ٦٨).

بالنسبة لمتغير **تحمل القوة العضلية للرجلين** يعزو الباحثون معنوية الفروق لعينة البحث إلى التمارين التي طبقت ووضعت لتلائم مستوى وقابلية أفراد العينة ، فضلاً عن ذلك تم إعطاؤها بشكل موجه نحو هدف معين وهو تطوير صفة التحمل للرجلين ، وهذا ما أكده (خير الدين وعزت محمود) بأن التمرينات الخاصة هي التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية والنفسية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي المختار (٢:٩٠). و إن التمارين التي طبق على أفراد عينة البحث عملت على تطور تحمل

الرجلين. اما بالنسبة لمتغير **تحمل القوة العضلية للذراعين** فيعزو الباحثون معنوية الفروق لعينة البحث والتي تمثلت في تحسن مستويات تحمل القوة فتحقق أداء أفضل في متغير تحمل القوة العضلية للذراعين حيث استطاع المتدربين التغلب على مقاومة وزن الجسم لأكثر عدد من المرات للقوة العضلية وهو ما يدل على أن تحمل أداء القوة قد تحسن من خلال استخدام التمرينات التايبو ويتفق ذلك خالد نعيم (٢٠١٠) في أن العلاقة بين كل من السرعة والقوة والتحمل تمثل دوراً هاماً في الوصول إلى قمة الأداء، لذا فإن الفهم الجيد لعلاقة هذه الصفات ببعضها البعض يساعد المدرب لتنمية تلك الصفات وفقاً لمتطلبات النشاط التخصصي، مثل ارتباط القوة بالتحمل والذي ينتج عنه تحمل القوة (23:1). اما بالنسبة لمتغير **تحمل عضلات البطن** فيعزو الباحثون معنوية الفروق لعينة البحث بان التطور الحاصل في صفة تحمل القوة من خلال التمرينات التي استخدمت فيها المقاومات البسيطة حيث كانت موجهة الى مجموعات عضلية معينة ومن وهذا أدى الى احداث توافق عصبي عضلي من خلال ربط مكونات القوة والسرعة والتحمل في اطار حركي توافقي. وهذا يتفق مع ما ذكره صريح عبد الكريم نقلا عن قاسم حسن حسين ان التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة (٥:٩) وبالنسبة لمتغير **المرونة** فيعزو الباحثون معنوية الفروق لعينة البحث بتركيز تمرينات التايبو لتطوير صفة المرونة اذ ان المصاحبة الموسيقية والحركات الايقاعية كان لها دور في استمرار اداء التمرينات من خلال ما تبعته من تشويق جعلت عينة البحث اقل احتمالا للتعرض للملل والشعور بالتعب اثناء تعاقب تكرار الحركات كذلك العلاقة العكسية بين اتجاه حركات الذراعين والرجلين مما كان له دوره في التأثير على صفتي المرونة، و ان تمارين التايبو هي التي تختص بزيادة لياقة ومرونة الجسم من خلال القيام بتمارين قبض وبسط العضلات وهذا يتوافق مع خصائص المرونة الايجابية حيث أكد البحوث المختلفة ان تمرينات الاطالة الصحيحة المناسبة تسهم بقدر كبير في زيادة قدرة هذه الاربطة والاورتار على الاستطالة مما يسمح بزيادة مرونة المفاصل (٣٤:٦).

وبالنسبة لمتغير **نسبة الشحوم في الجسم** فيعزو الباحثون معنوية الفروق لعينة البحث بالتمارين التايبو القى بظلاله على خفض نسبة الدهون في ثنايا الجلد. اذ ان التمارين التي استخدمت كانت شاملة لجميع حركات الجسم وشملت اغلب المجموعات العضلية الكبيرة وساعدت تمرينات على حرق من السعرات الحرارية على حساب الدهون، وهذا ما لوحظ على عينة البحث، اذ ان انخفاض المكون الشحمي نتيجة لأداء التمارين التايبو كان على حساب زيادة المكون العضلي الناتج من هذه التمارين، لذا فان التمارين المستخدمة عملت على حرق عدد اساسي من السعرات ولهذا السبب نقصت نسبة الشحوم في الجسم بشكل عام لأفراد العينة، كما تساعد هذه التمرينات على حرق السعرات الحرارية، بحيث تحرق تمرينات التايبو ما بين (٨٠٠-٥٠٠) سعرة حرارية في الساعة الواحدة مما يساعد في تقليل الوزن بوتيرة أسرع من ممارسة حركات الإيروبيك الاعتيادية (١١: ١٥) وبالنسبة لمتغير الماء الجسم فيعزو الباحثون معنوية الفروق لعينة البحث ويرجع الباحثون انخفاض الماء وذلك في القياس البعدي عن القياس القبلي إلى تأثير برنامج التمرينات الحديثة المقترح في خفض وزن الجسم مع التركيز على خفض الماء بما يحتويه البرنامج من تمرينات هوائية من شأنها الاعتماد على الدهون كمصدر رئيسي لإنتاج الطاقة ، وزياده نسبة من العضلات في الجسم يعطي مؤشر لنجاح التمرينات ويتفق هذا مع النتائج التي توصلت اليه دراسة احمد الروبي (٢٠١٠)، وايضا ما ذكره د.هاولي أي وتومبسون Howley, E, Thompson (٢٠١٢) حول تأثير التمرينات الهوائية المتكررة على تحسين استجابات الجسم وخفض نسبة الدهون والماء بالجسم ، كما أن له فوائد صحيه اخرى لدي عينه البحث (١١:١٠٧)

٥- الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها توصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية :

- ان التمرينات التايبو كانت لها تأثير ايجابي في الارتقاء بمستوى المتغيرات (تحمل القوة للرجلين، تحمل القوة للذراعين، تحمل البطن، ، الدهون، نسبة الماء) لدى المجموعة التجريبية.
- حققت المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المتبع تأثيرا معنويا لصالح الاختبار البعدي في المتغير (تحمل القوة للذراعين)، ولم تظهر تقدم معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات (تحمل القوة للرجلين، تحمل القوة للبطن، ، دهون الجسم، نسبة الماء) للمجموعة الضابطة.
- ظهرت تقدم معنوي في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة (تحمل القوة للرجلين و تحمل القوة للذراعين و المرونة) ولصالح المجموعة التجريبية.

لم تظهر تأثير معنوي لبعض المتغيرات المبحوثة (تحمل القوة للبطن، دهون، نسبة الماء) في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- حققت المجموعة التجريبية تفوقا على المجموعة الضابطة في مستوى نتائج الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة.

٦- المصادر

1. Khaled Naeem Ali: The Effect of a Program to Develop Endurance on Forehand and Backhand Straights in Squash Juniors, Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Faculty of Physical Education, Assiut University, 2010.
2. Khair El-Din Ali and Ezzat Mahmoud Adel: The Effect of a Proposed Program of Special Exercises on the Advancement of the Digital Level of the Triple Jump, Journal of Physical Education Research, Zagazig University, Volume 2, Issue 4, 1985.
3. Ali Mohamed Jalal El-Din: Physiology of Physical Education and Sports Activities, 1st ed., Dar Al-Arabi Publishing House, Zagazig, 2014.
4. Ali Salloum Jawad El-Hakim: Tests, Measurements, and Statistics in the Field of Sports, Al-Qadisiyah: Al-Tayf Printing House, 2004.
5. Qasim Hassan Hussein and Iman Shaker Mahmoud: Research Methods in Kinematic Analysis, 1st ed., Amman, Dar Al-Fikr Printing and Publishing House, 1998.
6. Laila Zahran: Scientific and Practical Foundations of Exercises and Technical Exercises, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1997.
7. Muhammad Hasan Alawi: Muhammad Nasr al-Din Radwan: Motor Performance Tests, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 2001.
8. Muhammad Samir Saad al-Din: Physiology and Physical Effort, 3rd ed., Manshat Al-Maaref, Alexandria, 2000.
9. Muhammad Subhi Hassanein: Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, vol. 1, 3, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1995
- 10.-Ahmed. A. El Roby. The Effect of a Tae-Bo Exercise Program on Physical Fitness and Some Kineesthetic Perception for University Level Basketball players in Egypt, World of Sport Scinces, 2010.
- 11.-Bruzas, v. Effects of plyometric exercise training with external weights on punching ability of experienced amateur boxers. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2018.
12. Billy Blanks: Discover Revolutionary Personal and progressive, 2006.

- 13.-Te Po, H. D. Barake. S: "Diefitness Sport Tae - Bo Alme Trenol -15 Sportart Fueolen Schul port Tae - Bo Zartechnak and Sunstaned Aufbau .Aimer Akluellen Fitness,2002.
- 14.-The American council on exercise, Beginners should use care with te-bo and other kick-boxing work out. the physical and sports medicine ,1999.

المواقع الالكترونية :

- https://www.tookok.cn/index_en.html

الملحق (١)

المنهاج التدريبي وباستخدام التمرينات التايبو (Tae BO) الايقاعية

هدف الوحدة التدريبية :تطوير عناصر

الاسبوع الاول
اللياقة البدنية

ت	رقم التمرين	زمن التمرين	راحة بين التمرينات	المجاميع	راحة بين المجاميع
١	التمرين (١) رمي الكرة الطبية (٣) كغم على الحائط بكلا الذراعين من مسافة (١) متر	٢٠ ثا	١٠ ثانية	٤	٣-٣.٥ د
٢	التمرين (٢) الركض بشكل مكوكي ذهاب واياب بين الشواخص مع حمل الكرة	٢٠ ثا	١٠ ثانية	٤	٣-٣.٥ د
٣	التمرين (٣) رمي الكرة الطبية على الجدار بوزن ١ كغم	٢٠ ثا	١٠ ثانية	٤	٣-٣.٥ د
٤	التمرين (٤) تمرين ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي	٢٠ ثا	١٠ ثانية	٤	٣-٣.٥ د
٥	التمرين (٥) دبني	٢٠ ثا	١٠ ثانية	٤	٣-٣.٥ د
٦	التمرين (٦) دفع البار الى الاعلى من الامام وثني المرفقين	٢٠ ثا	١٠ ثانية	٤	٣-٣.٥ د
٧	التمرين (٧) ثني الجذع من الوقوف	٢٠ ثا	١٠ ثانية	٤	٣-٣.٥ د
٨	التمرين (٨)				

ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض الاستمارة عليهم حول صلاحية البرنامج التدريبي

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١-	أ.م منى طالب البدري	اللياقة البدنية	جامعة بغداد
٢-	أ.م طارق أحمد ميرزا	علم التدريب - ساحة وميدان	جامعة السليمانية
٣	أ.م فاطمة عبد مالح	علم التدريب - مبارزة	جامعة بغداد
٤	أ.م.د بيباك علي خان	فلسفة - اللياقة البدنية	جامعة السليمانية
٥	أ.م.د نمانج علي حسين	فلسفة التدريب/ساحة والميدان	جامعة السليمانية