



الملخص باللغة العربية

يشير المجلس الأمريكى للتدريب الرياضى American council on exercise الى ان تدريبات التايبو Tae bo اصبحت تستخدم على نطاق واسع ؛حيث استطاعت ان تحل محل جهاز الخطو والدراجات الثابتة داخل صالات الجيم وذلك لسهولة ادائها وممارستها عن طريق شرائط الفيديو ؛ بالاضافة الى انها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنوع حركى رائع ومتعدد يؤدى الى تحسين القدرة العضلية والمرونة وسرعة رد الفعل ويحسن ايضا التوازن والتوافق العضلى العصبي بصورة كبيرة (٤٨ : ٩٩)

ويتفق كلا من المجلس الأمريكى للتدريب الرياضى ACE (١٩٩٩) وبيلى بلا نكس Billy Blanks (١٩٩٩) وروس Ross (٢٠٠٠) على ان ممارسة تدريبات التايبو tae bo بشكل منتظم تؤدى الى رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق تحسين عناصر القوة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل ؛ بالإضافة الى رفع الكفاءة الفسيولوجية للممارسين وشعورهم بالمزيد من الثقة بالنفس وامتلاك الإرادة

من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية في رياضة الملاكمة وجد افتقارها للاهتمام بلاعب الملاكمة في (المرحلة الانتقالية) وكذلك من خلال عمله في مجال تدريب الملاكمة للناشئين لاحظ إهمال المدربين لهذه الفترة من الموسم التدريبي على الرغم من كون هذه المرحلة هي إحدى الحلقات المتصلة بالموسم اللاحق أو إحدى درجات السلم للصعود الى المستوى الأعلى وبالتالي إلى القمة وتحقيق الإنجازات وافتقاد أى حلقة أو ضعفها أو عدم وجود إحدى درجات السلم أو ضعفها في المستوى البدني والوظيفي والصحي يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف النهائي وهو الوصول إلى المستوى العالي حيث يعتب ر تدريب الناشئين هو القاعدة العريضة التي يتأسس عليها تدريب المستويات العليا فلا بد من وضع برنامج هوائى لهذه المرحلة الانتقالية للارتقاء باللياقة الصحية والبعد عن التدريبات التقليدية التي قد تصيب اللاعبين بالملل واستخدام تدريبات التايبو نظرا لحدائتها ودخول الموسم الرياضي الجديد بمستوى أفضل مما يقلل العبء على المدرب في أول الموسم الرياضي •

٣ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١/٣ - تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التايو Tae BO ومعرفة تأثيره على عناصر

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الالية :

١/٣/١ تأثير البرنامج على التحمل الدورى التنفسى لناشئ الملاكمة

١/٣/٢ تأثير البرنامج على المرونة لناشئ الملاكمة

١/٣/٣ تأثير البرنامج على التحمل العضلى لناشئ الملاكمة

١/٣/٤ تأثير البرنامج على القوة العضلية لناشئ الملاكمة

١/٣/٥ تأثير البرنامج على (تركيب) بنية الجسم لناشئ الملاكمة

١/٣/٦ التعرف على نسب التحسن فى المتغيرات قيد البحث لدى كلا من المجموعتين التجريبية

والضابطة .

١/٤ فروض البحث :

١/٤/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح القياس البعدى .

١/٤/٢ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في عناصر

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

١/٤/٣ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين لكل من المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة فى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة ب الصحة ولصالح المجموعة

التجريبية.

١/٤/٤ تختلف نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية

والضابطة وتفق نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية فى متغيرات البحث .

إجراءات البحث

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى

ضابطة واحدة يطبق عليها برنامج تدريبات التايو المقترح بنظام القياس القبلي والبعدي والاخرى

يطبق عليها برنامج الاتحاد

عينة البحث :

- قام الباحث بتطبيق تجربة البحث على عينة قوامها (١٠) عشر لاعبين بمشروع الواعدين بمنطقة الغربية للملاكمة والتابع للاتحاد المصرى للملاكمة .

أدوات جمع البيانات :

- استمارة استطلاع رأى الخبراء .

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء وذلك بعد أن قام بعمل مسح مرجعى للمراجع والرسائل العلمية والمجلات العلمية وكذلك الاطلاع على شبكة المعلومات الدولية للوقوف على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واهم الاختبارات التى تقيس هذه العناصر (قيد البحث) وكذلك تحديد الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج وكذلك عدد الوحدات التدريبية والزمن المخصص للوحدات وطريقة التدريب المناسبة وكذلك تشكيل الحمل المناسب وعرضها على السادة الخبراء

- الاختبارات والمقاييس

- اختبار التحمل الدورى التنفسى

- اختبار تحمل القوة

- اختبار القوة العضلية

- اختبار المرونة

- مقاييس (كتلة الجسم) سمك ثنايا الجلد

- ساعة إيقاف

- كاميرا ديجيتال ماركة Samsung

- مراجع علمية

- سماعات صوت ماركة Hammer

- ميزان طبى لقياس الوزن

- رستاميتير لقياس الطول

- جهاز Skinfold لقياس سمك ثنايا الجلد .

- جهاز قياس قوة القبضة

- صندوق قياس المرونة .

- البرنامج المقترح باستخدام تدريبات التايبو

خطوات تنفيذ البرنامج

- القياس القبلى

قام الباحث بايجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات البحث وذلك فى الفترة من ٢٠١٣/٣/١٢ إلى ١٥ / ٣ / ٢٠١٣م واعتبر الباحث ان النتائج التى تم الحصول عليها هى نتائج القياس القبلى .

- تطبيق البرنامج التدريبى بلمستخدام التايبو

تم تطبيق البرنامج المقترح فى الفترة من (٢٠١٣/٣/١٦) الى (٢٠١٣/٥/١٥) بعدد ٤ وحدات تدريبية فى الاسبوع

- القياس البعدى

تم القياس البعدى فى الفترة ٢٠١٣/٥/١٧ الى ٢٠١٣/٥/١٩م تحت نفس الشروط للمجموعتين .

المعالجات الاحصائية :-

فى ضوء الاهداف والفروض وحجم عينة البحث وكذلك بعد رؤية المعالجات الاحصائية للعديد من الدراسات السابقة تم تحديد الاساليب الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وهى كالآتى :-

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى.
- معاملات الالتواء.
- معامل الارتباط .
- النسب المئوية لتحسن القياسات البعدية عن القبلية .

الاستخلاصات

فى ضوء أهداف البحث وفروضة وفى حدود العينة والمنهج المستخدم وبعد المعالجات الاحصائية تم التوصل الى النتائج الاتية :-

- برنامج تدريبات التايبو (الهوائى) اثر تأثيرا ايجابيا على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الاتية
- التحمل الدورى التنفسى

- القوة العضلية
- تحمل القوة
- المرونة
- تركيب الجسم
- وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- نسبة التحسن في القياسات البعدية أعلى من القياسات القبلية في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة قيد البحث حيث تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (١٦.٥٩% : ٥٦.٠٨%) في حين تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (١٠.٧٥% : ٣٣.٣٦%) .
- ترتيب نسبة التحسن في المجموعة التجريبية والضابطة كالتالى :-

متغيرات البحث	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية	متغيرات البحث	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة
القوة العضلية	٥٦.٠٨ %	كتلة الجسم	٣٣.٣٦ %
المرونة	٤١.٦٦ %	المرونة	١٨.٤٢ %
كتلة الجسم	٣٠.٥٨ %	التحمل الدورى التنفسى	١٧.٩٧ %
تحمل القوة	١٨.٩٦ %	تحمل القوة	١٦.٣٤ %
التحمل الدورى التنفسى	١٦.٥٩ %	القوة العضلية	١٠.٧٥ %

- التوصيات

فى ضوء اهداف البحث واجراءاته وعينة البحث وبعد التوصل الى نتائج البحث يوصى
الباحث بالآتى :-

- التخطيط الجيد للفترة الانتقالية فى البرامج التدريبية .
- استخدام برامج التايبو فى هذه الفترة الانتقالية لكونها تدريبات هوائية لتحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- صقل العاملين بالمجال الرياضى وخاصة المدربين بكيفية استخدام وتقنين البرامج التدريبية باستخدام تدريبات التايبو Tae- Bo
- استخدام تدريبات التايبو مع المراحل السنوية المختلفة وعمل دراسات مقارنة بينها وبين التدريبات الاخرى .
- الاهتمام بالانشطة الهوائية فى الفترة الانتقالية وخاصة بعد نهاية الموسم التدريبى .