

## تأثير تدريبات التايبو (TAE-BO) على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو

\* د/ محمود أحمد عبد الدايم أحمد صالح

### المخلص :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها (٢٢) لاعب من لاعبي التايكوندو من نادى الشبان المسلمين بالدقهلية ومسجلين بسجلات الاتحاد المصرى للتايكوندو، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد طبق عليهم البرنامج التدريبي لمدة ثمانية أسابيع بواقع خمسة وحدات تدريبية فى الاسبوع. وكانت أهم النتائج أن تدريبات التايبو (Tae-Bo) تساهم فى تحسين بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى برياضة التايكوندو قيد البحث، كما توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى بعض متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو، والتوصل إلى مجموعة من تدريبات التايبو (Tae-Bo) التى تساهم فى تنمية بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو. وكانت أهم التوصيات استخدام تدريبات التايبو (Tae-Bo) فى تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو، وضرورة اهتمام المدربين بتدريبات التايبو (Tae-Bo) فى برامجهم التدريبية بجميع المراحل السنوية المختلفة، وإجراء دراسات مقارنة بين تأثير برامج تدريبات التايبو (Tae-Bo) والبرامج الأخرى، وإجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على لاعبي البومزا برياضة التايكوندو، والألعاب الرياضية الأخرى، وتطبيقه على عينات أخرى مماثلة.

### الكلمات الدالة:-

\* تدريبات التايبو (Tae-Bo). \* القدرات التوافقية. \* الأداء المهارى.  
\* الأداء الخططى. \* التايكوندو.

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

## Summary

The research aims to identify Effect of (TAE-BO) Training on some specific Coordination Abilities and the level of techniques and tactical performance of taekwondo players, The researcher used the experimental method on a sample of (٢٢) Taekwondo players from the Muslim Youth Club in Dakahlia and registered in the records of the Egyptian Taekwondo Federation, they were divided into two groups, one experimental and the other control, and the training program was applied to them for a period of eight weeks, with five training units per week. The most important results were that Tae-Bo training contribute to improving on some specific Coordination Abilities and the level of techniques and tactical performance of taekwondo under study, there are also statistically significant differences between the mean scores of the tribal and remote measurements of the research sample in some variables of some specific Coordination Abilities and the level of techniques and tactical performance of taekwondo players, and arriving at a set of Tae-Bo training that contribute to the development of some specific Coordination Abilities and the level of techniques and tactical performance of taekwondo players. The most important recommendations were the use of Tae-Bo training in developing some some specific Coordination Abilities and the level of techniques and tactical performance of taekwondo players, the need for trainers to pay attention to Tae-Bo training in their training programs at all ages, conducting comparative studies between the effect of Tae-Bo training programs and other programs, conducting more studies similar to the nature of the current research on poomsae players in taekwondo and other sports, and applying it to other similar samples.

### Keywords: -

\*(TAE-BO)                      \*Coordination                      \*Techniques  
Training.                      Abilities.                      performance.  
\*tactical erformance.      \*Taekwondo

### المقدمة ومشكلة البحث:

يهدف التدريب الرياضى إلى تنمية وتحسين وتطوير الأداء الرياضى من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين والوصول بهم إلى أعلى مستويات الإنجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضى.

وتعد تدريبات التايبو (TAE-BO) من الأشكال التدريبية المستخدمة فى المجال الرياضى وهى أحد أساليب التدريبات الهوائية التى تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية وهى تنقسم إلى مقطعين TAE وتعنى قدم باللغة الكورية ويقصد بها الحركات أو الضربات التى تؤدى بالجزء السفلى من الجسم، وكلمة BO وهى اختصار لكلمة ملاكمة Boxing ويقصد بها الحركات أو الضربات التى تؤدى بالجزء العلوى من الجسم مما يعنى التكامل فى الأداء بين حركات الطرف العلوى والسفلى، وتشتمل على مجموعة من حركات الملاكمة والكاراتيه والتايكوندو والايروبكس التى تؤدى بإيقاع ورشاقة وانسابية (١١ : ٩٠) (١٨ : ٩) (٢٢).

ويعتبر Billy Blanks هو مبتكر تدريبات التايبو (TAE-BO) وتحتوى على برنامج متكامل للياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية يتميز بالاستمرارية فى الأداء الحركى دون الإحساس بالملل أو التعب، مع شعور اللاعبين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، كما أنه يعمل على تحسين الأداء المهارى لإتفاق تدريباته فى مسارها الحركى وأوضاعه مع المهارات المختلفة للرياضة التخصصية (٤ : ٦) (٢٠ : ٥٢).

وتعتمد القدرات التوافقية على عمليتي الضبط والتحكم الحركى المطلوب لأداء المهارات الحركية، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الأنجاز الرياضى المتمثل فى القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية كشروط هامة للأنجاز الرياضى والتى تظهر فى ترابط وتناسق متكامل لإنجاز الواجب الحركى المطلوب. (٥ : ١٣)، (٨ : ١٨٩)، (٩ : ١٢١) وترتبط القدرات التوافقية بتنوع الأداء الفنى فى مختلف الأنشطة الرياضية، حيث أنه كلما تطور مستوى الأداء الفنى للاعبين كلما تم الأرتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم، لأنها تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات المختلفة خلال الممرات العصبية للاعبين (١٢ : ١٥٣) (١٤ : ١٣١).

ومن خلال التعرف على العديد من الأشكال التدريبية وجد أن تدريبات التايبو (TAE-BO) من الأشكال المستخدمة فى تنمية القدرات التوافقية، لأنها تعتمد على عدة نقاط هامة

كما فى رياضة التايكوندو وهى الوقفات والخطوات والركلات واللدمات والركبة المرتفعة والحركات المركبة بالإضافة إلى التدريبات الأرضية التى تؤدى فيها الركلات مع الارتكاز بإحدى اليدين على الأرض فتكسب الأداء بعض الصعوبات من خلال تقليل العضلات المشاركة فى الأداء عنها فى الوقوف. (١١: ٩٣)، (٦: ١٧٩-٢٠٦)

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية فى مجال رياضة التايكوندو، وعن طريق الملاحظة العلمية للعديد من البرامج التدريبية التى يتم تنفيذها داخل الأندية، ومتابعة العديد من البطولات التى ينظمها الاتحاد المصرى للتايكوندو، وبالإضافة للدراسة الاستطلاعية التى قام بها الباحث بالمقابلة الشخصية مع العديد من المدربين فى مجال رياضة التايكوندو مرفق (١)، تكمن مشكلة البحث فى ظهور علامات التعب والإرهاق على اللاعبين بعد الجولة الثانية على الأكثر مما يؤدى ذلك إلى صعوبة الربط الحركى بين المهارات المختلفة، وعدم قدرة اللاعب على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركى وخاصة أثناء الركلات التى تتطلب دوران ثم الركل مما يؤثر على قوة خروج الركلة بالمستوى المطلوب لإحتساب النقاط.

مما دعا الباحث إلى استخدام تدريبات التايبو (TAE-BO) لإعتمادها على الحركات المركبة التى تعمل على ترتيب وترابط بعضها ببعض بالإضافة إلى التوازن والأوضاع المختلفة والمحافظة على الإيقاع السليم وتطبيق كل ذلك بوعى كامل، لتظهر تدريبات التايبو كما لو كانت رقصة أكثر منها مجرد مجموعة من الحركات التى يتم أدائها بإيقاع سريع ومتعاقب ومصحوبة بالموسيقى، وكمحاوله جادة فى الإرتقاء ببعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو.

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:-

١- التعرف على الفروق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى.

٢- التعرف على الفروق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى.

٣- التعرف على فروق القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى.

#### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى لصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

#### - تدريبات التايبو TAE-BO:

تعرف بأنها شكل من أشكال التدريبات التى تشتمل على تقنيات فنون الدفاع عن النفس، كاستخدام الركلات واللكمات، بالإضافة لحركات الرقص المضافة لهذه التدريبات باستخدام الموسيقى، وتعمل على تحسين التوافق لدى اللاعب والتحمل الدورى التنفسى والتحمل العضلى والمرونة والرشاقة (٢١) (٢٣).

#### - القدرات التوافقية Coordinative abilities: \*

تمثل شروط الأنجاز للمهارات الحركية والتى تتم من خلال الضبط والتحكم الحركى وتساهم فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للاعبين من خلال الكفاية والاقتصاد فى المجهود.

#### - التايكوندو Taekwondo:

إحدى رياضات الدفاع عن النفس التى نشأت وتطورت بكوريا الجنوبية وتعنى فن استخدام اليد والقدم فى الدفاع عن النفس بروح قتالية عالية، وتمثل ركلات القدمين نسبة ٩٠% من الضربات، فى حين أن ١٠% عبارة عن ضربات بقبضة اليد (١: ٢) (١٣: ١٦).

\* تعريف إجرائى

## الدراسات المرجعية:

- ١- دراسة **Te poel, H. D, et al** (٢٠٢١) (٢٠) هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات التايبو على تحسين مكونات اللياقة البدنية، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغت العينة الإجمالية نحو (٢٠٠) طالبة جامعية، أدت المجموعة الضابطة تدريبات على جهاز الخطو، بينما طبق على المجموعة التجريبية تدريبات التايبو وتم تنفيذ البرنامج المقترح لمدة (٤) أسابيع، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين مستوى عنصرى السرعة والتوافق لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- دراسة "أحمد محمود حسين" (٢٠٢١م) (٣) هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التايبو على تنمية بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث على (١٨) لاعبة، وتوصلت الدراسة إلى أن تدريبات التايبو أدت إلى تحسن المستوى البدنى والمهارى على جميع أجهزة الجمباز.
- ٣- دراسة "أحمد سمير الجمال، أحمد مصطفى إمام" (٢٠٢١) (٢) هدفت إلى التعرف على تأثير تمارينات التايبو على تحسين معدل اللباقة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئات الجمباز الفنى، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغت العينة الإجمالية نحو (١٨) لاعبة، وتوصلت الدراسة إلى أن استخدام تمارينات التايبو أدى إلى تحسن مستوى نتائج ناشئات الجمباز والأداء المهارى والارتقاء بمعدل متغيرات اللياقة الفسيولوجية قيد البحث.
- ٤- دراسة "**Ramadan, et al**" (٢٠١٩) (١٧) هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات التايبو المعدلة على مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والفسيولوجية والمهارية للاعبى كرة السلة، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغت العينة الإجمالية نحو (٢٠) لاعب، وتوصلت الدراسة إلى تأثير تدريبات التايبو على بعض متغيرات اللياقة البدنية والفسيولوجية والمهارية للاعبى كرة السلة قيد البحث.
- ٥- دراسة "**Tekin, Ali, et al**" (٢٠١٩) (١٨) هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات التايبو على النتائج الحركية والنفسية لدى طالبات الجامعة، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغت العينة الإجمالية نحو (٧٧) لاعبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فرق دالة إحصائياً نتيجة استخدام تدريبات التايبو على المتغيرات الحركية والنفسية.

٦- دراسة "عبد العزيز حسن عبد العزيز" (٢٠١٤) (٧) هدفت إلى التعرف على تأثير التايبو على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لناشئ الملاكمة فى الفترة الانتقالية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مشروع الواعدين للملاكمة، وتوصلت الدراسة إلى أن تدريبات التايبو أثرت إيجابيا على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للاعبى الملاكمة.

٧- دراسة "جيهان يوسف الصاوى" (٢٠٠٧) (٦) هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب العرضى باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات رياضة التايكوندو، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث على (٢٤) لاعبة، وتوصلت الدراسة إلى أن تدريبات التايبو أدت إلى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة التايكوندو قيد البحث، كما ساعدت تدريبات التايبو على تحسن بعض عضلات الجسم وبعض المتغيرات الفسولوجية قيد البحث.

٨- دراسة "Muchugh, R.P" (٢٠٠٠) (١٥) هدفت إلى التعرف على استخدام تدريبات التايبو فى حرق السعرات الحرارية فى الجسم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت العينة الإجمالية نحو (٤٠) لاعب، وتوصلت الدراسة إلى انخفاض وتخليص الجسم من السعرات الحرارية فى الجسم.

#### طرق وإجراءات البحث:

##### منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة بأسلوب القياسين القبلي والبعدى حيث يعتبر ذلك مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث.

##### مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث لاعبي رياضة التايكوندو بنادى الشبان المسلمين بالمنصورة، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للتايكوندو حتى الموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢

##### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية باختيار (٤٨) لاعباً من لاعبي التايكوندو بنادى الشبان المسلمين بالدقهلية، للمرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة، ليصل حجم عينة البحث الأساسية (٢٤) لاعباً أجريت عليهم الدراسة الأساسية، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين

أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوامها (١٢) لاعب لكل مجموعة، و(٢٤) لاعباً أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

أسباب اختيار عينة البحث:

- ١- يعد نادى الشبان المسلمين من أحد أكبر أندية محافظة الدقهلية من حيث حجم أفراد المرحلة العمرية قيد البحث.
- ٢- اشترك جميع أفراد العينة فى بطولات سابقة سواء كان ذلك على مستوى محافظة الدقهلية أو بطولة الجمهورية.
- ٣- تقارب تماثل العمر التدريبى لأفراد عينة البحث.
- ٥- إعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية موزعة توزيع إعتدالياً، كما يوضح جدول (١)، (٢) ذلك.

#### جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبى) ن=٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	السن	سنة	١١.٥٤	١٢.٠٠	٠.٦٦	١.١٦-
٢	الطول	سنتيمتر	١٤١.٠٣	١٤٠.٤٠	٣.٤٢	٠.١٤-
٣	الوزن	كجم	٤٢.٨٣	٤٢.٩٠	٢.٤٦	٠.٣٦
٤	العمر التدريبى	سنة	٢.٥٥	٢.٥٠	٠.٧٣	٠.٤١

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (١.١٦- : ٠.٤١) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يؤكد على تجانس عينة البحث فى المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبى).

#### جدول (٢)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات القدرات التوافقية - مستوى الأداء المهارى والخططى ن = ٢٢

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	القدرات التوافقية قياسات	القدرة على الربط الحركى.	ث	١١.٧٧	١١.٧٦	٠.٧١	٠.٣٥-
٢		القدرة على التوجيه المكانى.	ث	٦.٩٨	٧.١٥	٠.٦٨	٠.٠٨
٣		القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة.	سم	٤.٩٤	٤.٨٧	٠.٥٨	٠.١٨
٤		القدرة الإيقاعية.	درجة	٤.٥٩	٤.١١	٠.٩٢	٠.٧٧



## تابع جدول (٢)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث فى  
متغيرات القدرات التوافقية - مستوى الأداء المهارى والخطي ن = ٢٢

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
٥	مستوى المهارى والخطي	بيك تشاجى	درجة	٦.٠٧	٥.٩٨	٠.٨٤	٠.١٧
٦		تى تشاجى	درجة	٥.٧٤	٥.٣٤	٠.٩٥	١.٢١
٧		نارا تشاجى	درجة	٥.٩٨	٦.٣٤	٠.٩٠	٠.٧٥-
٨		تفريجى	درجة	٥.٧٠	٥.٣٥	٠.٦١	٠.٩٨
٩		الأداء الفنى الخطي	درجة	٥.٧٦	٥.٣٢	٠.٩١	٠.٨١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠.٧٥- : ١.٢١) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يؤكد على تجانس عينة البحث فى متغيرات القدرات التوافقية - مستوى الأداء المهارى والخطي.

٦- تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ لعينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة فى متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) كما بجدول رقم (٣)، ومتغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى والخطي قيد البحث كما هو موضح بجدول (٤).

## جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث فى متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ن = ١ ن = ٢ = ١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	السن	سنة	١١.٦٧	٠.٦٥	١١.٤٢	٠.٦٧	٠.٢٥	٠.٩٣
٢	الطول	سنتيمتر	١٤١.٢١	٤.٢٨	١٤٠.٨٥	٢.٤٦	٠.٣٦	٠.٢٥
٣	الوزن	كجم	٤٣.٣٤	٢.٧٣	٤٢.٣٢	٢.١٤	١.٠٣	١.٠٢
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٧٥	٠.٧٥	٢.٣٤	٠.٦٧	٠.٤١	١.٤٠

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $٠.٠٥ = ٢.٠٨٦$

يتضح من جدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين.

جدول (٤)  
تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى  
ن ١ - ن ٢ = ١٢

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
القدرات التوافقية قياسات	القدرة على الربط الحركى.	ث	١١.٩٠	٠.٦٣	١١.٦٤	٠.٧٩	٠.٨٩
	القدرة على التوجيه المكانى.	ث	٦.٩٧	٠.٧٣	٦.٩٩	٠.٦٦	٠.٠٦
	القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة.	سم	٤.٩٩	٠.٦٥	٤.٨٨	٠.٥٣	٠.٤٢
	القدرة الإيقاعية.	درجة	٤.٤٤	١.٠٠	٤.٧٣	٠.٨٥	٠.٧٧
المهارى والخطى مستوى الأداء	بيك تشاجى	درجة	٦.٠٥	٠.٧٩	٦.٠٩	٠.٩٣	٠.١٢
	تى تشاجى	درجة	٥.٨١	٠.٩١	٥.٦٧	١.٠٣	٠.٣٦
	نارا تشاجى	درجة	٥.٩٣	٠.٦٩	٦.٠٣	١.٠٩	٠.٢٦
	تفريجى	درجة	٥.٨٠	٠.٦٧	٥.٦٠	٠.٥٥	٠.٨١
	الأداء الفنى الخطى	درجة	٥.٧٥	٠.٧٩	٥.٧٧	١.٠٤	٠.٠٦

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.086$

يتضح من جدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى والخطى، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين.

#### ٧- أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم الاستعانة بوسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها كإختبارات القدرات التوافقية وإختبارات مستوى الأداء المهارى والخطى للاعبى التايكوندو، ومجموعة من الاستمارات لعرضها على الخبراء لتحديد أهم الإختبارات، وتدريبات التايبو (Tae-Bo) المناسبة لطبيعة البحث والعينة، ومجموعة من الاستمارات لتسجيل قياسات اللاعبين.

#### أ- تحديد القدرات التوافقية الخاصة وتدريبات التايبو (Tae-Bo):-

تم تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بلاعبى التايكوندو، بناء على استطلاع رأى الخبراء مرفق (٣)، وتحديد أهم تدريبات التايبو (Tae-Bo) مرفق (٦).

وقد روعى فى اختيار الخبير الشروط التالية:

- ١- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية (تخصص تاكوندو).
- ٢- أن لا يقل عدد سنوات الخبرة التطبيقية عن عشر سنوات مرفق (٢).

#### ب- الاختبارات المستخدمة فى البحث:-

اختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى والخططى:

تم تحديد اختبارات القدرات التوافقية الخاصة بلاعبى التاكوندو والمناسبة لطبيعة البحث ذات المعاملات والدلالات العلمية لقياس القدرات التوافقية وقياس مستوى الأداء المهارى لمهارة (بيك تشاجى، وتى تشاجى، ونارا تشاجى، وتفريجى) وقياس مستوى الأداء الخططى عن طريق اختبار (الأداء الفنى الخططى)، وطبقاً لرأى الخبراء مرفق (٤)، (٥).

#### ٨- خطوات إجراء التجربة:

أ- المرحلة التمهيديّة:-

اختيار المساعدين :-

تم اختيار مجموعة من المساعدين للمساعدة فى إجراء القياسات واختبارات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التاكوندو مرفق (٧)، ومجموعة من السادة الحكام لتحكيم مستوى الأداء المهارى والخططى مرفق (٨).

الدراسات الاستطلاعية:-

الدراسة الاستطلاعية الأولى:- مرفق (٩)

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت خلال الفترة من ٢٠٢٠/١١/٣ إلى ٢٠٢٠/١١/٧.

الهدف:

إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز)، ومعامل الثبات لاختبارات متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التاكوندو.

النتائج:

تم إيجاد معامل الصدق لمتغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى عن طريق مقارنة (١٠) من لاعبي التاكوندو من نفس المرحلة العمرية بقياسات مجموعة من اللاعبين من نفس المرحلة السنوية ولكنهم من المبتدئين (أقل تمايزاً)، وجدول (٥) يوضح معامل الصدق.

## جدول (٥)

معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث ن = ١ = ٢ = ١٢

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايزا		قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	القدرات التوافقية	القدرة على الربط الحركي.	ث	١٠.٢١	٠.٧٥	١٣.١٨	٠.٥٧	*١٠.٨٧
٢		القدرة على التوجيه المكاني.	ث	٥.٥٧	٠.٣٥	٨.٢٢	٠.٤٨	*١٥.٥٥
٣		القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة.	سم	٠.٥٤	٠.٢٨	٥.٤٥	٠.٣٥	*١٨.٠٢
٤		القدرة الإيقاعية.	درجة	٩.٢٩	٠.٧٠	٣.٧٦	٠.٥٦	*١١.٤٤
٥	مستوى الأداء المهاري والخططي	بيك تشاجي	درجة	٩.٤١	٠.٦٢	٦.١٣	٠.٥٥	*١٣.٧٩
٦		تي تشاجي	درجة	٩.٣٣	٠.٧١	٦.٠٤	٠.٥٤	*١٢.٧٦
٧		نارا تشاجي	درجة	٩.٤٥	٠.٨٧	٦.١٤	٠.٥٢	*١١.٢٦
٨		تفريجي	درجة	٩.٠٤	٠.٧٦	٥.٩١	٠.٥٦	*١١.٥٠
٩		الأداء الفني الخططي	درجة	٩.٢٠	٠.٤٤	٦.١٨	٠.٤٦	*١٦.٣٧

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٨٦

يتضح من الجدول (٥) وجود فرق معنوي جوهري بين المجموعتين المميزة والغير مميزة، وذلك لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (١١.٢٦ ، ١٨.٠٢) وأنها دالة عند مستوى (٠.٠٥) مما يؤكد صدق الاختبارات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين اللاعبين في نفس المرحلة السنوية.

تم إيجاد معامل الثبات لمتغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري والخططي، عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني مدته يومان، كما هو موضح بالجدول (٦).

## جدول (٦)

معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن = ١٢

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	القدرات التوافقية	القدرة على الربط الحركي.	ث	١٣.١٨	٠.٥٧	١٢.٩٠	١.٠٨	*٠.٨١
٢		القدرة على التوجيه المكاني.	ث	٨.٢٢	٠.٤٨	٨.١٤	٠.٥٥	*٠.٨٧
٣		القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة.	سم	٥.٤٥	٠.٣٥	٥.٦٤	٠.٤٢	*٠.٨٠

تابع جدول (٦)  
معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن = ١٢

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٤	المهارى و الخطى مستوى الأداء	القدرة الإيقاعية.	درجة	٣.٧٦	٠.٥٦	٤.٠٩	٠.٧٤	*.٠.٨١
٥		بيك تشاجى	درجة	٦.١٣	٠.٥٥	٦.١٨	٠.٥٢	*.٠.٨٤
٦		تى تشاجى	درجة	٦.٠٤	٠.٥٤	٦.١٠	٠.٥١	*.٠.٩٤
٧		نارا تشاجى	درجة	٦.١٤	٠.٥٢	٦.٢٣	٠.٤٨	*.٠.٨٥
٨		تفريجى	درجة	٥.٩١	٠.٥٦	٥.٩٩	٠.٥٥	*.٠.٨٩
٩		الأداء الفنى الخطى	درجة	٦.١٨	٠.٤٦	٦.٢٦	٠.٤٠	*.٠.٨٢

\*قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.0576$

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث فى التطبيق الأول والثانى لمتغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخطى، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05$  وهذا يعنى ثبات درجات اختبارات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخطى قيد البحث عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة تم إجراء الآتى:-

- ١- إجراء القياسات القبليّة يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١١/٨، وكانت كالاتى:-
- إجراء قياسات الطول والوزن واختبارات القدرات التوافقية يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١١/٩.
- إجراء اختبار مستوى الأداء المهارى والخطى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١١/١٠، وذلك عن طريق لجنة مكونة من (٣) حكام مرفق (٨).
- ٢- بدء تنفيذ برنامج تدريبات التايبو (Tae-Bo) يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/١١/١١ لمدة (٨ أسابيع) وتتضمن البرنامج التدريبى مجموعة من تدريبات التايبو (Tae-Bo)، مرفق (٦)، وتم تحديد فترة البرنامج وهى فترة الإعداد البدنى الخاص، ويتكون البرنامج من (٤٠) وحدة تدريبية بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعياً مرفق (٩)، مرفق (١٠).
- ٣- تم إجراء القياس البعدى يوم الخميس ٢٠٢١/١/٧، بنفس التسلسل السابق لمقارنتها بالقياس القبلى باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.
- ٩- المعالجات الإحصائية:-

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية من خلال برنامج minitab,excel,spss.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخطى لصالح القياس البعدى.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبلي البعدى للمجموعة التجريبية  
في متغيرات القدرات التوافقية- مستوى الأداء المهارى والخطى ن=١٢

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق	قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	القدرات التوافقية	القدرة على الربط الحركى.	ث	١١.٩٠	٠.٦٣	٩.٤٧	٠.٤٤	٢.٤٤	*١٢.٤٠
٢		القدرة على التوجيه المكانى.	ث	٦.٩٧	٠.٧٣	٤.٨٠	٠.٦٦	٢.١٧	*١١.١٢
٣		القدرة على التمييز الحس على المسافة.	سم	٤.٩٩	٠.٦٥	١.٠٢	٠.٤٩	٣.٩٧	*١٧.٥٨
٤		القدرة الإيقاعية.	درجة	٤.٤٤	١.٠٠	٨.٣٧	١.١٢	٣.٩٣	*١٠.٦١
٥	مستوى الأداء المهارى والخطى	بيك تشاجى	درجة	٦.٠٥	٠.٧٩	٨.٧٧	٠.٣٥	٢.٧١	*١١.٩٨
٦		نى تشاجى	درجة	٥.٨١	٠.٩١	٨.٣٦	٠.٩١	٢.٥٥	*٦.٤٩
٧		نارا تشاجى	درجة	٥.٩٣	٠.٦٩	٨.٨٥	٠.٤٩	٢.٩١	*٩.٢٠
٨		تفريجى	درجة	٥.٨٠	٠.٦٧	٨.١٩	٠.٤٣	٢.٣٩	*١٠.٢١
٩		الأداء الفنى الخطى	درجة	٥.٧٥	٠.٧٩	٨.٩٠	٠.٣٤	٣.١٥	*١٢.٥٠

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.20$

يتضح من جدول (٧)، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى متغيرات القدرات التوافقية الخاصة بلاعبى التايكوندو حيث انحصرت قيمة (T) المحسوبة ما بين (١٠.٦١، ١٧.٥٨).

بينما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات الأداء المهارى والخططى حيث انحصرت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٦.٤٩، ١٢.٥٠).

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي تضمن تدريبات التايبو (Tae-Bo)، الأمر الذى عمل على تحفيز واستثارة اهتمام ودافعية اللاعبين ودفعهم إلى بذل المزيد من الجهد وبالتالي زيادة كفاءة الجهاز العصبى العضلى وزيادة مستوى الأداء خلال البرنامج المتبع، مما أدى إلى تطوير وتحسين متغيرات القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث والذي أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من (٤)، (٢٠)، الذين أشاروا إلى أن تدريبات التايبو (Tae-Bo) تتميز بالاستمرارية فى الأداء الحركى مع عدم الإحساس بالملل أو التعب، وشعور اللاعبين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، مما يساهم فى الارتقاء ببعض القدرات التوافقية الخاصة باللاعبين ورفع مستوى الأداء المهارى والخططى قيد البحث.

كما يرجع الباحث الفروق الدالة إحصائياً إلى مراعاة التدرج بالحمل واستخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة، وتشكيل الراحة البينية بين التدريبات والمجموعات وتقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء متربطة فيما بينها من جزء تمهيدى، ورئيسى، وختامى، وتأثير استخدام تدريبات التايبو (Tae-Bo) بشكل منتظم خلال فترات البرنامج مما أدى إلى تحسين بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو.

وأن ارتفاع نسب تحسن لاعبي المجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى والخططى يرجع إلى اختيار المرحلة العمرية قيد البحث وهى مرحلة ما قبل البلوغ، حيث أكدت دراسة Agnieszka Jadach ٢٠٠٥م (١٠) إلى أهمية تلك المرحلة عند بدء تنمية القدرات التوافقية الخاصة والتي يحدث فيها استقرار فى تطور الجهاز العصبى مما يصبح أقرب ما يكون للنضج النهائى.

وذلك يتفق مع دراسة كل من (٢)، (٣)، (٦)، (١٧) (٢٠)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات إلى أن استخدام تدريبات التايبو (Tae-Bo) لها تأثير دال إحصائياً فى بعض

متغيرات الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين بشكل أفضل من الأسلوب التقليدي كل في تخصصه.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري والخططي لصالح القياس البعدي. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري والخططي لصالح القياس البعدي.

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية - مستوى الأداء المهاري والخططي ن=١٢

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق	قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	قياسات القدرات التوافقية	القدرة على الربط الحركي.	ث	١١.٦٤	٠.٧٩	١٠.٥٨	٠.٥٦	١.٠٦	*٣.٤٦
٢		القدرة على التوجيه المكاني.	ث	٦.٩٩	٠.٦٦	٦.٠٩	٠.٦٢	٠.٩٠	*٣.٩٨
٣		القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة.	سم	٤.٨٨	٠.٥٣	٣.٢٣	٠.٢٨	١.٦٦	*١٠.٣١
٤		القدرة الإيقاعية.	درجة	٤.٧٣	٠.٨٥	٥.٥١	٠.٧١	٠.٧٨	*٣.٠٣
٥	مستوى الأداء المهاري والخططي	بيك تشاجي	درجة	٦.٠٩	٠.٩٣	٧.٣٦	٠.٨٥	١.٢٧	*٣.٤١
٦		ني تشاجي	درجة	٥.٦٧	١.٠٣	٦.٩٥	٠.٩٢	١.٢٨	*٣.٣٥
٧		نارا تشاجي	درجة	٦.٠٣	١.٠٩	٧.٠٢	٠.٨٥	٠.٩٩	*٢.٥١
٨		تفريجي	درجة	٥.٦٠	٠.٥٥	٦.٩٩	٠.٩٣	١.٣٩	*٤.٤٤
٩		الأداء الفني الخططي	درجة	٥.٧٧	١.٠٤	٦.٩٦	٠.٧٩	١.١٨	*٣.٤٠

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٠



يتضح من جدول (٨)، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات القدرات التوافقية الخاصة بلاعبى التايكوندو حيث انحصرت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٣.٠٣، ١٠.٣١).  
بينما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات الأداء المهارى والخطى حيث انحصرت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٢.٥١، ٤.٤٤).

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخطى إلى أن البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة الضابطة احتوى على تدريبات بدنية عامة، وكان معدل التغير الحادث بين القياسين القبلي والبعدي كان معدل أقل من معدل التغير بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

كما يرجع الباحث الفروق الدالة إحصائياً إلى نتيجة البرنامج المتبع وانتظامه لمدة ثمانية أسابيع، وإلى تأثير الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية وتكرار الأداء المهارى بشكل مستمر ومنتظم.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من (٤)، (٦)، (١٩)، (٢٠)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات إلى أن البرنامج التقليدى المتبع على أفراد المجموعة الضابطة قد أدى إلى تأثير دال إحصائياً في المتغيرات البدنية والمهارية المطبقة في كل دراسة.

ومن هنا تثبت صحة الفرض الثانى القائل بأنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخطى لصالح القياس البعدي.

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخطى لصالح المجموعة التجريبية.

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة  
فى متغيرات القدرات التوافقية - مستوى الأداء المهارى والخطى ن=٢٢

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	قياسات القدرات التوافقية	القدرة على الربط الحركى.	ث	٩.٤٧	٠.٤٤	١٠.٥٨	٠.٥٦	١.١١	*٥.٤٣
٢		القدرة على التوجيه المكانى.	ث	٤.٨٠	٠.٦٦	٦.٠٩	٠.٦٢	١.٢٩	*٤.٩٣
٣		القدرة على التمييز الحس على بالمسافة.	سم	١.٠٢	٠.٤٩	٣.٢٣	٠.٢٨	٢.٢١	*١٣.٧٤
٤		القدرة الإيقاعية.	درجة	٨.٣٧	١.١٢	٥.٥١	٠.٧١	٢.٨٦	*٧.٤٨
٥	مستوى الأداء المهارى والخطى	بيك تشاجى	درجة	٨.٧٧	٠.٣٥	٧.٣٦	٠.٨٥	١.٤١	*٥.٢٩
٦		تى تشاجى	درجة	٨.٣٦	٠.٩١	٦.٩٥	٠.٩٢	١.٤١	*٣.٧٧
٧		نارا تشاجى	درجة	٨.٨٥	٠.٤٩	٧.٠٢	٠.٨٥	١.٨٣	*٦.٤٧
٨		تفريجى	درجة	٨.١٩	٠.٤٣	٦.٩٩	٠.٩٣	١.٢٠	*٤.٠٦
٩		الأداء الفنى الخطى	درجة	٨.٩٠	٠.٣٤	٦.٩٦	٠.٧٩	١.٩٤	*٧.٧٧

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٨٦

يتضح من جدول (٩)، وجود فرق دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى متغيرات القدرات التوافقية الخاصة بلاعبى التايكوندو حيث انحصرت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٤.٩٣، ١٣.٧٤).  
بينما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى متغيرات الأداء المهارى والخطى حيث انحصرت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٣.٧٧، ٧.٧٧).

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة، فى بعض متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى والخطى قيد البحث، إلى أن البرنامج التدريبى المقترح والذى تضمن تدريبات التايبو (Tae-Bo)،

والأسس التي تمت مراعاتها عند وضع البرنامج من تدريبات اعتمدت على الأداء المستمر والمنتظم مع التدرج فى ايقاع الحركة وتسلسلها من السهل إلى الاكثر صعوبة وسرعة الأداء واستغلال المساحات مع تغيير الاتجاه سواء من الثبات أو الحركة مع التركيز على حركة الجسم الكلية فى مستويات متعددة ومثابه للأداء المهارى محددة بالشدة والتكرارات وفترات الراحة.

وذلك يتفق مع دراسة كل من (٢)، (٤)، (٦)، (٧) (١٥)، (١٩)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة نتيجة استخدام تدريبات التايبو (Tae-Bo) على بعض متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى بشكل أفضل من الأسلوب التقليدى حسب كل دراسة.

كما يرجع الباحث الفروق الدالة إحصائياً إلى اعتماد تدريبات التايبو (Tae-Bo) على الحركات المركبة والوقوفات والخطوات والركلات واللكمات والركبة المرتفعة وتنمية العضلات الكبيرة بالجسم شاملة الرجلين والظهر والذراعين، والاكثار من الوثبات المصاحبة للأداء لفترة زمنية دون توقف مع السرعة فى التنفيذ والاستمرار فى الأداء كعمل جماعى ومصاحب للموسيقى، كل ذلك ساهم فى تحسين بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو، وهذا ما أكدت عليه معظم المراجع (٣)، (١٧)، (٢٠).

ومن هنا تثبت صحة الفرض الثالث القائل بأنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى لصالح المجموعة التجريبية.

#### الاستنتاجات:

فى حدود أهداف وفروض البحث، واستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- تساهم تدريبات التايبو (Tae-Bo) فى تحسين بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة التايكوندو قيد البحث.
- ٢- تساهم تدريبات التايبو (Tae-Bo) فى تحسين مستوى الأداء المهارى والخططى برياضة التايكوندو قيد البحث.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى بعض متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو.

٤- التوصل إلى مجموعة من تدريبات التايبو (Tae-Bo) التي تساهم فى تنمية بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو.

#### التوصيات:-

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلى:

- ١- استخدام تدريبات التايبو (Tae-Bo) فى تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو.
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات التايبو (Tae-Bo) فى برامجهم التدريبية بجميع المراحل السنوية المختلفة.
- ٣- إجراء دراسات مقارنة بين تأثير برامج تدريبات التايبو (Tae-Bo) والبرامج الأخرى.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على لاعبى البومزا برياضة التايكوندو، والألعاب الرياضية الأخرى، وتطبيقه على عينات أخرى مماثلة.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية:-

- ١- أحمد سعيد زهران: القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب المصرية، ط٣، ٢٠٠٧.
- ٢- أحمد سمير على الجمال، أحمد مصطفى إمام مصطفى: تأثير استخدام تمرينات التايبو على تحسين معدل اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لناشئات الجمباز الفنى، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٢١.
- ٣- أحمد محمود حسين: تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae - Bo على تنمية بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط ٢٠٢١.
- ٤- بسمات محمد على: تأثير تدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٦.

٥- جمال إسماعيل النمكى: الإعداد البدنى، الجزء الثانى، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٢م

٦- جيهان يوسف الصاوى: تأثير التدريب العرضى باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات رياضة التايكوندو، المؤتمر العلمى الدولى الثانى، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧.

٧- عبد العزيز حسن عبد العزيز: تأثير تدريبات التايبو على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لناشئى الملاكمة فى الفترة الإنتقالية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٤.

٨- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى (نظريات- وتطبيقات)، ط٢، منشأة المعارف، ٢٠٠٥م.

٩- محمد لطفى السيد: الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى، ط١، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- ١٠- **Agnienszka Jadach:** Connection between particular coordinational motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player. Team games in Physical Education and sport, Poland. ٢٠٠٥. [http://tkocek.net/konferencja\\_05\\_0\\_spisWprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja_05_0_spisWprowadzenie.pdf).
- ١١- **Billy Blanks:** The TEA-BO Way, California U.S.A, ٢٠٠٢.
- ١٢- **Dick, Frank. W:** Sports Training Principals. ٢th ed, A & C Black Publishers, LTD, London, ٢٠٠٠.
- ١٣- **Dimciu, L.:** Taekwondo. Bucureş ti. Garell Publishing House, ٢٠٠٥, p. ١٢.
- ١٤- **Julius Kasa,:** Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determin-ing Effectiveness in team games". Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia. ٢٠٠٥.

- ١٥- **Muchugh, R.P.:** "The Tae-Bo Exercises in bourn calories in the body of excass." Journal of Sport Science and Arts ١١٧.١ (٢٠٠٠): ١-٢٢.
- ١٦- **Păunescu, C.:** Curs de bază Taekwondo (Taekwondo Basic Course). Bucureş ti. Editura PRINTECH, ٢٠١١, p. ١٣.
- ١٧- **Ramadan, Adel Mohammed, and Ahmed El-Ruby Abdullah El-Ruby.** "The effect of a Proposed Program of Modified Tae Bo Exercises on the level of Some Physical Fitness, Physiological and Skillful Elements of Basketball Players." Assiut Journal of Sport Science and Arts ١١٩.١ (٢٠١٩): ١-٢٠.
- ١٨- **Sakizlian, M.:** Tae Bo în lecţ ia de educaţ ie fizică din învăţ ământul universitar (Tae Bo in the physical education lesson from university education). Bucureş ti. Editura Universităţ ii, ٢٠١١, p. ٩.
- ١٩- **Tekin, Ali, et al:** "The Physical Motoric and Psychosocial Outcomes of Tae-Bo Program in University Female Students." International Conference of Sport Science-AESA. No. ٢. ٢٠١٩
- ٢٠- Tepowel, H.D., and Barkers: Tae-BO- a trend Sport for school sport? Tae-Bo technique and course structure of a current fitness, program, Iehrbillfen Fuserpen sport under rich (Schondarf), ٥١ (٤), f.1-٥, ٢٠٠٢.

### ثالثاً: مواقع من الشبكة العالمية للمعلومات:

- ٢١- [https://en.wikipedia.org/wiki/Tae\\_Bo](https://en.wikipedia.org/wiki/Tae_Bo).
- ٢٢- <https://www.sariaclub.ro/ro/tae-bo>.
- ٢٣- <https://www.taebonation.com>.