

" أثر استخدام تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى لاعبات الكيك بوكسينج "

* د/ فاطمة ناصر أحمد الناصر

مقدمة و مشكلة البحث :

يسود العالم الآن نهضة علمية في مجالات البحث العلمي فالتقدم العلمي هو السمة المميزة للعصر الحالي بما يساهم في إيجاد الحلول العلمية للكثير من المشاكل في التربية البدنية ، ويرجع التقدم الذي نلاحظه اليوم نتيجة استخدام الاجهزة العلمية الحديثة والأساليب التدريبية المتعددة لرفع المستوى البدني والفسيوولوجي مما يؤثر بالتبعية علي مستوى الأداء .

يشير " رامى الطاهر " (٢٠١٦م) إن الغاية الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي هو مساعدة الرياضي فى تطوير مستواه البدنى والوظيفى ومن ثم المهارى لذا وجب علينا تطوير عمليات التدريب الرياضي بما يتواءم مع التطور الهائل لنظريات التدريب الرياضي الحديث . (١١:٤)

ويرى كلاً من " أبو العلا عبد الفتاح وصبحي حسانين " (٢٠٠١م) أن الدراسات الحديثة في التدريب تميل الي اللياقة البدنية و مستوى الاداء اعتماداً على الكفاءة الفسيولوجية وأن العلاقة بين الجهازين الدوري والتنفسي واللياقة البدنية أصبحت تمثل الاهتمام للباحثين . (٣٤:٢)

ويذكر " ريسان خريبط " (٢٠١٧م) أن أشكال بعض الجرعات التدريبية تتسم بالنمطية التي تصيب اللاعبين بالملل الامر الذي لا يحمس اللاعب علي التدريب بكفاءة لذا وجب علي المدرب أن يستهدف طرق وأساليب تدريبية حديثة شديدة التوافق مع متطلبات النشاط الممارس . (٨٩:٦)

ويوضح كلاً من " ترجيوت ماين و ميتن سيركان TURGUT Mine, METIN

"Serkan" (٢٠١٩م) (١٩) أن تمارين التايبو Tae-bo هي مجموعة من التدريبات الجديدة نسبياً المأخوذة من رياضة الأيرويكس والدفاع عن النفس والفنون القتالية والرقص والكيك بوكسينج واليوغا ، حيث تم اطلاق اسم " تاي بو " عليها لاستخدامها اليدين والساقين معاً في تنفيذ حركات تقوم بتحريك كافة أجزاء الجسم وتحسين قدرته الحركية بشكل عام .

ويذكر " سيلفيو أندري باديا Silviu Andrei Badea " (٢٠١٧م) أن تدريبات التايبو

Tae-bo تعمل على رفع الكفاءة البدنية للاعب . (٧١:١٧)

وتوصلت نتائج دراسات " مفتيك ميرساد، يانكوفيتش سلافيا، كابتانوفيك **Muftic Mirsad, Jankovic Slavica, Kapetanovic** " (٢٠١٨م) (١٦)، ودراسة " تشانغ - دوك ها ، هيون سيك كانغ ، تاي كيونغ هان ، هاي ريون هونغ **Chang-Duk Ha, Hyun-Sik Kang, Tae-Kyung Han, Hye-Ryun Hong** " (٢٠١٤م) (١١) أن ممارسة تدريبات التايبو Tae-bo تعمل على تنمية اللياقة البدنية واللياقة القلبية التنفسية كما أن لها تأثير فعال على أجهزة الجسم المختلفة ، كما أنها تسهم في تحسين الحالة النفسية للممارسين .

ويتفق " جاستن بيلينجهام **Justyn Billingham** " (٢٠٠٨م) مع " إيدى كايف **Eddie Cave** " (٢٠٠١م) في أن رياضة الكيك بوكسينج تمارس في جميع أنحاء العالم وهي واحدة من أسرع الرياضات نموا اليوم كما إنها فن قتالي من الفنون القتالية التي تتميز بالضربات المتنوعة والسريعة وتجمع بين تقنيات الملاكمة والركلات واللحم وضربات الكوع والركبة يمكن أن يستمتع به كل شخص يتمتع بلياقة بدنية عالية، بغض النظر عن العمر أو الحجم أو القدرة. (٤١:١٥)، (٧٦:١٢)

ومن خلال ملاحظة لاعبات الكيك بوكسينج عينة البحث والقراءات في مجال الكيك بوكسينج والتدريب الرياضي والفسولوجي وجدت الباحثة أن معظم المعوقات التي تواجه اللاعبات تتمثل في انخفاض مستوى الوظائف الفسيولوجية مما يترتب عليه انخفاض المستوى البدني للاعبات مما يؤثر علي الأداء ، حيث يواجه لاعبي الكيك بوكسينج تحديات كبيرة تتعلق بضعف القدرة التحملية، مما يؤثر سلبا على أدائهم في المباريات ، وتعتبر القدرة على التحمل البدني أساسية في هذه الرياضة، حيث يتطلب الأمر من اللاعبين تنفيذ حركات سريعة ومعقدة على مدار جولات طويلة ومع ذلك، يعاني الكثير من اللاعبين من الإرهاق السريع، مما يؤدي إلى تراجع أدائهم في اللحظات الحاسمة من المباراة ، مما يجعل اللاعبين بحاجة إلى طرق بديلة لتحسين أدائهم مع عدم شعورهم بالملل أثناء الأداء ومن خلال إطلاع الباحثة علي الدراسات المرجعية والمراجع العلمية التي أجريت في هذا المجال تظهر تدريبات التاي-بو وهو أحد الاساليب الحديثة في التدريب كحل فعال حيث تتميز هذه التدريبات بقدرتها على تحسين القوة والمرونة والقدرة التحملية بشكل متكامل، حيث أنه يشمل مزيجا من التمارين الهوائية التي تعرف بالأيروبك، وتمرين الدفاع عن النفس، وفنون القتال، والرقص، والركلات السريعة، بالإضافة إلى

اليوجا وحركات القدمين المأخوذة من الكاراتيه كما انه يمكن أن تؤدي علي الموسيقى وتتميز هذه التمارين بالتنوع مما يقلل من احتمالية الشعور بالملل، مما يوفر للاعبين الأساس اللازم لأداء أفضل في الكيك بوكسينج.

أهداف البحث : يهدف البحث إلى وضع تدريبات للتايبو وذلك لمعرفة تأثيرها على :

- بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية للعينة قيد البحث .

فروض البحث : في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

التايبو Tae-bo :

هو أسلوب من أساليب التدريب الهوائية يعمل علي تنمية عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية للفرد وتنقسم الي مقطعتين تاي tae وتعني قدم أو رجل باللغة الكورية وكلمة بو bo وهي اختصار لكلمة ملاكمة boxing وهو يشتمل على مجموعة من الحركات الخاصة بالكاراتيه والتايكوندو والايرويكس تؤدي بايقاع ورشاقة وانسيابية . (٣٤:١٧)

الكيك بوكسينج Kick-boxing :

الكيك بوكسينج هو فن قتالي يجمع بين تقنيات الملاكمة والركلات، حيث يستخدم المتنافسون الضربات بالأيدي والقدمين في المنافسات. يتميز هذه الرياضة بالسرعة والقوة، ويعتبر وسيلة فعالة لتحسين اللياقة البدنية وزيادة الانضباط والثقة بالنفس. (٣٤:١٨)

الدراسات المرجعية :

(١) دراسة " رانيا محمد غريب" (٢٠١٥م) (٥) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات التاي بو على المتغيرات البدنية الخاصة ، وتركيز انزيم Inter-Leukin-6 وكرياتين-فوسفوكينيز في الدم وفعالية مهارة الأداء في الكاتا للاعبات الكاراتيه الشابات " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين التاي بو للاعبات الكاراتيه على مستويات بعض المتغيرات البدنية المحددة مثل (قوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، ، الرشاقة ، تحمل السرعة والمرونة) ، تركيز

إنتر -6- Lukin و Creatine - Phosphokinase في الدم ، وأداء مهارة Kata (Heian Sandan، Heian Yondan and Heian Godan) واشتملت عينة البحث على لاعبات الكاراتيه الشابات في استاد الشرقية الرياضي في الزقازيق ، تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٤ سنة ، البالغ عددهم (٢٦) لاعبة وقامت الباحثة بإستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، الاستنتاجات: تمارين التايبو المقترحة لها تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات (قيد الدراسة)، كما أثرت بشكل إيجابي على التحسن المتزايد في مستوى أداء مهارة كاتا (قيد الدراسة) للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

(٢) دراسة " عبدالعزيز أحمد الوصابي " (٢٠١٠م) (٧) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج المستوى العالي " وكان الهدف من الدراسة هو تصميم لبرنامج تدريبي رياضي لتحسين بعض الصفات الخاصة بالرياضيين رفيعي المستوى في مجال رياضة King Boxing، واشتملت عينة البحث على ٢٥ لاعب كيك بوكسينج ، وتم إستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي ، وتم تنفيذ تدريبات (Tae-bo) لمدة ١٠ أسابيع وأشارت أهم النتائج إلى : أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج للعينة قيد البحث .

(٣) دراسة " أ.، تيكين، أيكورا، إي.، تيكين، جي.، وكليير، إم. A., Tekin, Aykora, E., Tekin, G., & Clair, M (٢٠١٨م) (١٠) بعنوان " النتائج الحركية والنفسية الاجتماعية لبرنامج التاي بو لدى الطالبات الجامعيات " وكان الهدف من الدراسة هو دراسة تأثير برنامج التدريب التاي بو على القوة العضلية ، والتوازن ، ومتغيرات القلب والأوعية الدموية ، واشتملت عينة البحث على ٧٧ طالبة من جامعة بيتليس إرين ، وتم إستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ، وتم تنفيذ تدريبات (Tae-bo) لمدة ١٦ أسبوع ٦٠ دقيقة في اليوم لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع وأشارت أهم النتائج إلى : أن ممارسة Taebo له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية والحركية والنفسية قيد البحث .

(٤) دراسة " جاسمينا موستيداناجي، بويان يورجيتش، بوريسلاف سيكوفيتش Jasmina Mustedanagi, Bojan Jorgi, Borislav Cicovi (٢٠١٤م) (١٤) بعنوان " تأثير برنامج لتدريبات التايبو على قدرات اللياقة البدنية للمرأة الشابة " وكان الهدف من الدراسة هو

تحديد آثار برنامج التدريب Tae Bo على بعض قدرات اللياقة البدنية لدى الشباب ، واشتملت عينة البحث على ٦٠ شابة تتراوح أعمارهن بين ٢٢ و ٢٧ عاما ، وتم إستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ، وتم تنفيذ تدريبات (Tae-bo) لمدة ٨ أسابيع ٦٠ دقيقة في اليوم لمدة أربعة أيام في الأسبوع ، وأشارت أهم النتائج إلى : أن التدريب باستخدام التايبو كان له آثار إيجابية من حيث تعزيز بعض قدرات اللياقة البدنية والتحمل القلبي التنفسي لدى الشباب.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

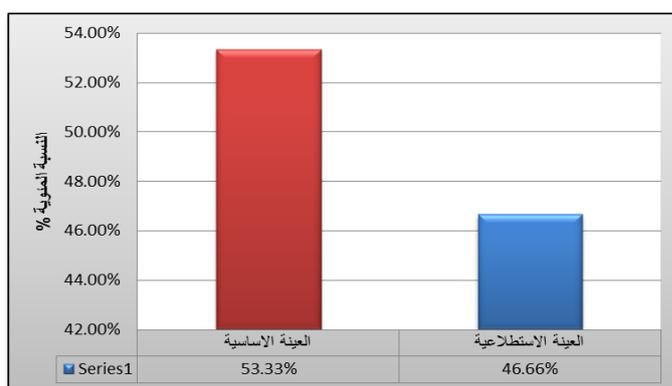
استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياسين (القلبي - البعدي) للمجموعة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث وعينة البحث :

يشمل مجتمع البحث لاعبات الكيك بوكسينج بنادى فيلكس الرياضي بدولة الكويت لعام ٢٠٢٣م والبالغ عددهم ٣٠ لاعبة ، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية ، حيث تم اختيار (١٦) لاعبة لمجموعة البحث التجريبية و (١٤) لاعبة بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية .

جدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث ن=٣٠			
المتغيرات	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	الاجمالي
العدد	١٦	١٤	٣٠
النسبة المئوية	%٥٣.٣٣	%٤٦.٦٦	%١٠٠



شكل (١)

يوضح النسبة المئوية لتوزيع أفراد عينة البحث

اعتدالية توزيع عينة البحث :

تم حساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث ، للتأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢) .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى عينة البحث الكلية في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث
ن=٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	١٦٦.٥٦٦٧	١٦٦.٥٠٠٠	٥.٧٨١٥٦٠	٠.٠٢٨٩٨٥
	الوزن	٦١.٣٦٦٧	٦٠.٠٠٠٠	٦.٢٨٨٩٢٥	٠.٦٥٨٠٠٠
	العمر الزمني	١٩.٠٣٣٣	١٩.٠٠٠٠	٠.٨٠٨٧١٧	٠.٠٦٢٧١١-
	العمر التدريبي	٥.٥٣٣٣	٦.٠٠٠٠	٠.٩٣٧١٠٢	٠.٢٣٧٨٤٧-
البدنية	القدرة العضلية	١٢.٣٣٣٣	١٢.٠٠٠٠	٢.٦٠٤١٥٢	٠.٤٧٣٢٦٢
	الرشاقة	١٨.٣٣٣٣	٢٠.٠٠٠٠	٣.٣٦٦٥٠٢	٠.٠٤٤٧٥٩
	المرونة	٧.٤٣٣٣	٦.٠٠٠٠	٣.٨٠٢٧٥٢	٠.٦٠٠٢١٨
	توازن	٢٩.٠٠٠٠	٣٠.٠٠٠٠	٩.٥٩٥٢٥٧	٠.٠٤٠١٤٨-
الفسولوجية	معدل النبض	٧١.٧٣٣٣	٧٠.٠٠٠٠	٤.٥٦٣٢٢١	١.١٢٠٤٥٣
	السعة الحيوية	٣.٩٦٠٠	٤.٠٠٠٠	٠.١٤٧٦٢٥	٠.٣٤١٧٥٩

يوضح جدول (٢) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (+٣،-٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة :

جهاز الريستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر، ساعة إيقاف لقياس وتسجيل الزمن، شريط قياس مقسم بالسنتيمتر ، ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم ، جهاز قياس السعة الحيوية (إسبيروميتر)، لوحة وقلم لوضع العلامات ، أقماع ، لوحة من الخشب (سبورة)، كرات طبية ، شريط لاصق لوضع علامات على الأرض .

المسح المرجعي :

قامت الباحثة في حدود ما توصلت اليه من خلال الاطلاع علي المؤلفات العلمية العربية منها والأجنبية والمتخصصة في الكيك بوكسينج والبحث عبر الشبكة المعلوماتية الدولية ، وذلك للاستعانة من تلك المراجع في تحديد :

أهم المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تمثلت في الاتي (القدرة العضلية ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة) ، اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث ، أهم المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الخاصة بها قيد البحث ، محتوى ومدة البرنامج التدريبي ومكونات أجزاء الوحدات التدريبية ، كما ساعد المسح المرجعي في تكوين رؤية للباحثة في التعرف علي طرق واساليب التدريب و طبيعة التدريبات المختلفة والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث .

الاستمارات :

قامت الباحثة بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة باللعبات (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) مرفق (١)، استمارة استطلاع رأى الخبراء (حول المتغيرات البدنية والفسيولوجية) مرفق (٢)، استمارة استطلاع رأى الخبراء (حول البرنامج التدريبي) مرفق (٣)، استمارة تسجيل نتائج القياسات البدنية والفسيولوجية للقياسات القبليّة والبعدية الخاصة بالعينة قيد البحث . مرفق(٤)

الاختبارات والقياسات :

القياسات الأنثروبومترية قيد البحث . مرفق (٥)، اختبار الوثب العمودي (لقياس القدرة العضلية للرجلين) ، اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل (لقياس مرونة الجذع والفخذ)، اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (لقياس الرشاقة) ، اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي . مرفق (٦)، قياس معدل النبض ، قياس السعة الحيوية (لقياس كفاءة الجهاز التنفسي). مرفق (٧)

الخطوات التطبيقية للبحث :**الدراسة الاستطلاعية :**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٤) لاعبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٦/٣ م إلى يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/٦/١١ م ، حيث هدفت الي تحقيق التالي : التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة

، سلامة تنفيذ الاختبارات وما يتعلق بها من اجراءات القياس والترتيب الامثل للاختبارات المستخدمة ، إجراء المعاملات العلمية للاختبارات .

حساب معامل الصدق :

للتحقق من صدق الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث قامت الباحثة باستخدام طريقة صدق التمايز وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى على عينة عددهم (١٤) لاعبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وجدول (٣) يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمتغيرات البدنية

الفسيولوجية قيد البحث

ن = ١٤

مستوى الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة (T)	الفرق بين المتوسطات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
دال	٠.٠٠٨٢	*٣.٨٧٣٠	١.٤٢٨٦	٢.٧٣٤٢٦	١١.٨٥٧١	٢.٢١٤٦	١٣.٢٨٥	سجم	القدرة العضلية
دال	٠.٠٣٠٠	*٢.٨٢٨٤	١.١٤٢٩	٣.٨٠٤٧٦	١٧.١٤٢٨	٣.٣٥٢٣	١٨.٢٨٥	درجة	الرشاقة
دال	٠.٠٠٨٢	*٣.٨٧٣٠	٠.٧١٤٣	٣.٢٣٦٦٩	٦.٨٥٧١٤	٣.٤٠٨٦	٧.٥٧١٤	سجم	المرونة
دال	٠.٠١٧٦	*٣.٢٤٠٤	١٠.٠٠٠٠	٥.٧٧٣٥٠	٢٠.٠٠٠٠	١٠.٠٠٠٠	٣٠.٠٠٠٠	درجة	توازن
دال	٠.٠٠٨٠	*٣.٨٩٤٢-	٦.٢٨٥٧-	٤.٤٩٨٦٨	٧٥.٧١٤٢	١.٥١١٨	٦٩.٤٢٨	ن/ق	معدل النبض
دال	٠.٠٠٤٦	*٤.٣٨١٨	٠.١١٤٣	٠.١٠٠٠٠	٣.٩٠٠٠٠	٠.١٣٤٥	٤.٠١٤٢	ليتر	السعة الحيوية

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٨٢ ، * دال

يوضح جدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة ذات الربيع الأعلى وبين المجموعة ذات الربيع الأدنى في الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الربيع الأعلى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما أن قيمة المعنوية كانت أقل من (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

حساب معامل الثبات :

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه حيث قامت بإعادة تطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها ١٤ لاعبة من مجتمع

البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني أسبوع بين التطبيقين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية قيد البحث وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية

والفسيولوجية قيد البحث

ن = ١٤

مستوى الدلالة	ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
دال	٠.٩٣٣١٤٠	٢.٨١٣٨٢	١٣.٠٧١٤٣	٢.٥٠٢٧٥	١٢.٥٧١٤٣	سنتيمتر	القدرة العضلية
دال	٠.٩٢١٧٦٠	٤.٢٠١٦٥	١٨.٥٠٠٠٠	٣.٤٩٥٦٨	١٧.٧١٤٢٩	درجة	الرشاقة
دال	٠.٩٦٤٢٧٥	٣.١٠٣٥٣	٧.٦٤٢٨٦	٣.٢١٤٨٤	٧.٢١٤٢٩	سنتيمتر	المرونة
دال	٠.٩٥٠٦٩٥	١٢.٠٤٣٨	٢٧.١٤٢٨٦	٩.٤٠٥٤٠	٢٥.٠٠٠٠٠	درجة	توازن
دال	٠.٩٦٩٤٠٧	٥.١٦٥٩٣	٧١.٩٢٨٥٧	٤.٥٨٦١٧	٧٢.٥٧١٤٣	نبضة/ق	معدل النبض
دال	٠.٩٥٠٤٦٤	٠.١٣٦٨٨	٣.٩٧٨٥٧	٠.١٢٨٣٩	٣.٩٥٧١٤	ليتر	السعة الحيوية

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٥٣

يوضح جدول (٤) بأنه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .
الجوانب الأساسية للبحث :

مدة تطبيق البرنامج ٨ أسابيع ، عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع : ٣ وحدات للمجموعة التدريبية ، إجمالي عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج : ٢٤ وحدة تدريبية، زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة ، زمن الإحماء في الوحدة تدريبية : ١٠ دقائق ، زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية : ٤٥ دقيقة ، زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية : ٥ دقائق ، الزمن الكلي للبرنامج التدريبي : ١٤٤٠ دقيقة ، الزمن الكلي للجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي : ١٠٨٠ دقيقة .

أسس وضع تدريبات التايبو:

لكي تحقق تدريبات التايبو الهدف منها راعت الباحثة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث ، تميز التدريبات بالبساطة والتنوع ، التدرج من السهل للصعب ، مراعاة توفير المكان والامكانيات المناسبة

لتنفيذ التدريبات ، مراعاة عوامل الأمن والسلامة ، شدة الحمل متوسطة وتتراوح ما بين (٥٠%-٧٤%).

أجزاء الوحدة التدريبية:

الإحماء: يكون في صورة جرى حول صالة التدريب مع بعض التمرينات والألعاب الصغيرة وتدرجات الإطالة بغرض تهيئة جميع أجزاء الجسم وقد استغرق (١٠) ق.

الجزء الرئيسي: يشتمل هذا الجزء على تدريبات التايبو وكان الزمن المخصص لهذا الجزء من التدريبات (٤٥) ق وقد راعت الباحثة زيادة الشدة لتدريبات التايبو خلال أسابيع التطبيق من (٥٠% : ٧٤%).

جزء التهدئة: بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٥) ق عند نهاية كل وحدة تدريبية يومية وقد احتوى على تدريبات تهدئة واسترخاء وتنظيم التنفس، وما يسمح لأجهزة الجسم بالعودة إلى الحالة الطبيعية.

الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي لافراد عينة البحث يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق ١٣-١٤/٦/٢٠٢٣ م .

تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق تدريبات التايبو علي عينة البحث الأساسية في الفترة من السبت الموافق ١٧/٦/٢٠٢٣م حتي يوم الخميس الموافق ١٠/٨/٢٠٢٣ م .

القياسات البعديّة :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس شروط وأدوات القياس القبلي في يوم السبت والأحد الموافق ١٢-١٣/٨/٢٠٢٣ م .

المعالجات الاحصائية المستخدمة قيد البحث :

الوسيط - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (ت) - النسبة المئوية لمعدل التغير - الفروق بين المتوسطات - معامل ارتباط بيرسون .

عرض النتائج

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة (T)	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة	
		ع±	س	ع±	س						
البدنية	القدرة العضلية	سم	١٢.١٢٥	٢.٧٥٣٧	١٦.٨٧٥	٣.٤٦٦٦	٤.٧٥٠٠	٣٩.١٧%	٦.٩٢٢٥	٠.٠٠	دال
	الرشاقة	درجة	١٨.٨٧٥	٣.٢٦٣٤	٢٣.٩٣٧	٤.٨٢٣١	٥.٠٦٢٥	٢٦.٨٢%	٧.٤٤٦١	٠.٠٠	دال
	المرونة	سم	٧.٦٢٥٠	٤.٣٤٩٣	٩.٥٠٠٠	٤.١٦٣٣	١.٨٧٥٠	٢٤.٥٩%	١٠.٤٣٤	٠.٠٠	دال
	توازن	درجة	٣٢.٥٠٠	٨.٥٦٣٤	٤٠.٦٢٥	٩.٩٧٩١	٨.١٢٥٠	٢٥%	٨.٠٦٢٣	٠.٠٠	دال
الفسولوجية	معدل النبض	ن/ق	٧١.٠٠٠	٤.٥٦٠٧	٦٦.٥٦٢	٤.١٩٤٧	٤.٤٣٧٥	٦.٢٥%	٧.٤١٥٧	٠.٠٠	دال
	السعة الحيوية	ليتر	٣.٩٣١٢	٠.١٣٠٢	٤.١٠٠٠	٠.١٥٩١	٠.١٦٨٨	٤.٢٩%	١١.٢١١	٠.٠٠	دال

* قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية ١٥ = ١.٧٥٣

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث .



شكل (٢)

يوضح نسب تحسن المتغيرات البدنية والفسولوجية للمجموعة التجريبية

مناقشة النتائج :

من خلال عرض نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث التي تم التوصل إليها والاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية قامت الباحثة بتحليل ومناقشة النتائج كما يلي :

يوضح جدول (٥) وشكل (٢) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (-٧.٤١٥٧-١١.٢١١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) والتي تساوى (١.٧٥٣) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث .

ويوضح جدول (٥) أن المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت في اتجاه القياسات البعدية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٤.٢٩%-٣٩.١٧%) ، وتعزو الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن في المتغيرات قيد البحث إلي التأثير الايجابي والفعال إلى إستخدام تدريبات التايبو والتي تحتوي علي تدريبات متنوعة تهدف إلي تنمية القدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والتي تحتاج إليها لاعبات الكيك بوكسينج ، كما تعزو الباحثة نسب التحسن الي وجود تدريبات بأسلوب مختلف (التايبو) مما ادي الي زيادة دافعية اللاعبات في بذل المزيد من الجهد .

وهذا ما يؤكد " عمار شاهين " (٢٠١٩م) فرياضة الكيك بوكسينج تطورت في السنوات الأخيرة كرياضة تنافسية جنباً إلى جنب مع كونها آلية للتجريب والدفاع عن النفس كما أن طبيعة أداء رياضة الكيك بوكسينج تتطلب تدريباً مكثفاً لكامل الجسم. (٣١:٨)

كما ترجع الباحثة التقدم في المتغيرات الفسولوجية قيد البحث الي إستخدام أسلوب التايبو حيث عمل على تنمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي مما انعكس ذلك على المتغيرات الفسولوجية حيث ادي الي زيادة (السعة الحيوية) وانخفاض (معدل النبض) لدى عينة البحث .

وتشير " أميرة حسن ، ماهر حسن " (٢٠٠٨م) في أن التدريب المنتظم يؤدي الي حدوث العديد من التغيرات الوظيفية والبدنية نظرا لتكيف أجهزة الجسم المختلفة.(٤٨:٢)

وهذا ما يؤكد " حسين حشمت ، نادر شلبي " (٢٠٠٣م) ، حيث أن الانتظام في عملية التدريب يؤدي إلي زيادة السعة الحيوية وانخفاض معدل النبض . (١١٧:٣)

وهذا يتفق مع ما أشار اليه " محمد حسن وابو العلا عبد الفتاح " (٢٠٠٠م) إلي أن تحسن المتغيرات الفسيولوجية إنما يرجع الي نوعية التدريب وفق الاتجاهات الفسيولوجية وطرق التدريب المتبعة . (٢٩٣:٩)

وهذا يتفق مع ما أشارت اليه " هيزنايوفا ، كرسيتينا HIZNAYOVA, Kristina " (٢٠١٣م) (١٣) أن تدريبات التايبو تعمل على تنمية (القلب والاعوية الدموية) ومن المتغيرات الوظيفية التي تنميها تدريبات التايبو السعة الحيوية ومعدل النبض .

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع دراسة كلاً من " عبدالعزيز أحمد الوصابي " (٢٠١٠م) (٧) ، ودراسة " رانيا محمد غريب " (٢٠١٥م) (٥) ، ودراسة " أ.، تيكين، أيكورا، إي.، تيكين، جي.، وكليير، إم. A., Tekin, Aykora, E., Tekin, G., & Clair, M. " (٢٠١٨م) (١٠) ، ودراسة " جاسمينا مستيداناجي، بويان يورجيتش، بوريسلاف سيكوفيتش Jasmina Mustedanagi, Bojan Jorgi, Borislav Cicovi " (٢٠١٤م) (١٤) حيث أنفتت النتائج بأن إستخدام البرامج التدريبية التي تحتوى على تدريبات التايبو تعمل على تحسين لياقة الجسم لأنه يعتبر برنامجاً متكاملًا للياقة البدنية كذلك إستخدام تدريبات التايبو تؤدي إلى حدوث تكيف لدي أجهزة الجسم الحيوية .

الاستنتاجات : استخلصت الباحثة الاستنتاجات الآتية :

تدريبات التايبو أدت إلى تحسين المتغيرات البدنية متمثلة في (القدرة العضلية - الرشاقة - التوازن - المرونة)، والمتغيرات الفسيولوجية متمثلة في (معدل النبض - السعة الحيوية).

التوصيات : توصي الباحثة بما يلي :

- استخدام تدريبات التايبو لتحسين القدرات البدنية والفسيولوجية لعينات أخرى.
- الاهتمام باستخدام طرق وأساليب تدريب جديدة وشيقة للارتقاء بمستوى اللاعبين .
- استخدام تدريبات التايبو لمعرفة تأثيرها على متغيرات أخرى .

(((المراجع)))

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٢- أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ م .
- ٣- حسين احمد حشمت ، نادر محمد شلبي ، عبد المحسن مبارك العازمي : فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار المعارف ، ٢٠١٤ م .
- ٤- رامى محمد طاهر : الجديد في علم التدريب الرياضي ، بنها الجديدة ، دار الفيروز للطباعة والنشر ، ٢٠١٦ م .
- ٥- رانيا محمد غريب : "تأثير استخدام تدريبات التاي بو على المتغيرات البدنية الخاصة ، وتركيز انزيم Inter-Leukin-6 وكرياتين- فوسفوكينيز في الدم وفعالية مهارة الأداء في الكاتا للاعبات الكاراتيه الشابات " بحث منشور ، مجلة علم الرياضة التطبيقي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، (٢٠١٥م) ، المجلد الخامس ، العدد الثاني ، ١٨٧-١٩٧ .
- ٦- ريسان خريبط عبد المجيد : التخطيط للتدريب الرياضي ، موسوعة التدريب الرياضي ، الجزء الرابع ، القاهرة ، ٢٠١٧ م .
- ٧- عبدالعزيز أحمد الوصابي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينج المستوي العالي " ، بحث منشور ، مجلة التحدي ، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي - معهد علوم وتقنيات الشاطات البدنية والرياضية ، مجلد ٢٤ ، ٢٠١٠ م ، الصفحات ١١٣-١٣٤
- ٨- عمار شاهين : مبادئ رياضة الكيك بوكسينغ ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، ٢٠١٩ م .
- ٩- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 10- **A., Tekin,** : "The Physical Motoric and Psychosocial Outcomes of Tae-Bo Program in University Female Students " **Aykora, E., Tekin, G., & Clair, M** International Conference of Sport Science- AESA, (2), 4(2018).
- 11- **Chang-Duk Ha, Hyun-Sik Kang, Tae-Kyung Han, Hye-Ryun Hong** : "Effects of Taebo Exercise on Cardiorespiratory Fitness and Metabolic Risk Factors in Elementary School Children" Journal of Obesity & Metabolic Syndrome, College of Sport Science, Sungkyunkwan University, 2014;23(1):58-63.
- 12- **Eddie Cave** : **Kickboxing**, the Essential Guide to Mastering the Art, Globe Pequot Press, T.H.E.,2001
- 13- **HIZNAYOVA, Kristína** : "Exercise intensity during Zumba fitness and Tae-bo aerobics". Universidad de Alicante. Área de Educación Física y Deporte, Journal of Human Sport and Exercise [en línea]. Vol. 8, No. 2 Proc (2013). ISSN 1988-5202, pp. 228-241.
- 14- **Jasmina Mustedanagi, Bojan Jorgi, Borislav Cicović** : "EFFECTS OF TAE BO AEROBIC TRAINING PROGRAM ON THE FITNESS ABILITIES OF YOUNG WOMEN" Facta Universitatis, Series, Physical Education and Sport, Vol. 12, No 1, 2014,41-49.
- 15- **Justyn Billingham** : **Kickboxing**, From Beginner to Black Belt, T.H.E. Crowood Press ,2008.
- 16- **Muftic Mirsad, Jankovic Slavica, Kapetanovic** : " Influence of Tae Bo exercise on quality of life in women with osteoporosis". Acta Medica Saliniana, 48 (2018), 1; 40-45 .

- 17- **Silviu Andrei** :TAE BO – Form of Gym, Editura Lumen, Asociatia **Badea** Lumen,2017.
- 18- **Smith, James** :**Kickboxing**, The Complete Guide to Getting Started, T.H.E. Crowood Press ,2002.
- 19- **TURGUT, Mine;** :**"Effect of Tae-bo Exercises Implemented on METiN, Serkan** Sedentary Women, on Some Physical and **Necati** Physiological Parameters" Romanian Journal for Multidimensional Education , Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala ,Vol. 11 Issue 4, p278-287,11p, 2019.

مستخلص البحث

" أثر إستخدام تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى لاعبات الكيك بوكسينج "

يهدف البحث إلى إستخدام تدريبات للتايبو وذلك لمعرفة تأثيرها على : بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية للعينة قيد البحث ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، ويشمل مجتمع البحث لاعبات الكيك بوكسينج بنادى فيلكس الرياضي لعام ٢٠٢٣ والبالغ عددهم ٣٠ لاعبة ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبات الكيك بوكسينج بنادى فيلكس الرياضي بدولة الكويت وتم اختيار عدد (١٦) لاعبة لمجموعة البحث التجريبية وعدد (١٤) لاعبة بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وأشارت أهم النتائج إلى : تدريبات التايبو أدت إلى تحسين المتغيرات البدنية متمثلة في (القدرة العضلية - الرشاقة - التوازن - المرونة)و المتغيرات الفسيولوجية متمثلة في (معدل النبض - السعة الحيوية) .

Abstract

"The effect of using Tae-BO training on some physical and physiological variables in female kickboxing players"

The research aims to use Tae-bo training to know its effect on: some physical and physiological variables of the sample under study. The researcher used the experimental method using the experimental design for one experimental group. The research community includes kickboxing players at Felix Sports Club for the year 2023, numbering 30 players. The basic research sample was selected intentionally from kickboxing players at Felix Sports Club. A number of (16) players were selected for the experimental research group and a number of (14) players were selected with the aim of conducting an exploratory study from the research community and from outside the basic sample. The most important results indicated that: Tae-bo training led to an improvement in physical variables represented in (muscular strength - agility - balance - flexibility), and physiological variables represented in (pulse rate - vital capacity).