



## Information Article

## The Effect of Tae Bo Exercises on Some Physical Abilities and the Digital Level of Female Students in the Long Jump of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala

**Taha Abdul-Ilah Jassim**

University of Diyala/ College of Physical Education and Sports Sciences

### ARTICLE INFO ABSTRACT

#### **Keywords:**

Tae Bo Exercises.  
Long Jump

The research aims at identifying the effect of the Tae Bo exercises on improving some physical abilities and the digital level in the long jump competition for fourth-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala. The researcher uses the experimental method due to the suitability of the research. The researcher considers an experimental design with a pre- and post-test for two groups, the experimental and the control groups. The researcher has selected a deliberate sample of (30) female students from the fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala of the academic year 2024-2025. One of the most important results was that the experimental group outperformed the control group in physical ability tests (leg muscle strength test using a dynamometer, standing trunk flexion, 30-second sit-up test, broad jump, vertical jump, and three consecutive jumps on the foot). The numerical level of fourth-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala in the long jump was determined by the Tae Bo exercises applied to the experimental group. One of the most important recommendations was to be guided by the content of the proposed training program, given its positive impact on female students at the College of Physical Education and Sports Sciences in the long jump, and to use Tae Bo exercises to develop the physical abilities of female long jumpers.

#### **Corresponding Author**

E-mail address: [Taha.abdelelah@uodivala.edu.iq](mailto:Taha.abdelelah@uodivala.edu.iq)

DOI: <https://doi.org/10.26400/sp/64/7>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



## تأثير تمارينات التايبو على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى فى الوثب الطويل

طه عبدالاله جاسم

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

معلومات المقال	الملخص
<p><b>الكلمات المفتاحية:</b> تمارين التايبو. الوثب الطويل.</p>	<p>يهدف البحث الى تعرف تأثير تمارينات التايبو في تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي فى مسابقة الوثب الطويل لدى طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى من خلال معرفة تأثيره على ( القدرات البدنية للطالبات ، المستوى الرقمي للطالبات فى مسابقة الوثب الطويل) ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث واستعان الباحث بالتصميم التجريبي ذي الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقام الباحث بإختيار عينة عمدية قدرها (30) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى للعام الدراسي 2024-2025 ، وكان من أهم النتائج أنه تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية (اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر، ثنى الجذع للامام من الوقوف ، اختبار الجلوس من الرقود فى 30 ثانية ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودي من الثبات ، الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية ) والمستوي الرقمي لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى فى الوثب الطويل ويرجع ذلك لتمارين التايبو المطبقة علي المجموعة التجريبية، وكان من أهم التوصيات ضرورة الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح لما حققه من تأثير ايجابي على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فى الوثب الطويل ، استخدام تمارينات التايبو لتطوير القدرات البدنية لطالبات الوثب الطويل.</p>

### 1- المقدمة:

لقد اصبح التطور العلمي السمة الرئيسة لعصرنا الحالى لما يتصف به من سرعة في التقدم وما يطرأ عليه من اتجاهات وأفكار جديدة ، مما يفتح افاقاً على كل ما هو حديث ، ويعد تطويع مجالات التربية البدنية للتطور العلمي أمراً بالغ الضرورة للوصول إلى المستويات العالية في مجالات المسابقات الرياضية عامة وسباقات العاب القوى خاصة ، وشهد العالم في السنوات الأخيرة من القرن العشرين تطوراً علمياً هائلاً في



مجال التدريب الرياضى بصفه خاصة وعلى وجه الخصوص بسباقات العاب القوى حيث تحطيم الأرقام القياسية .

ويشير أبو العلا عبدالفتاح (2003) إلى أن لكل رياضة متطلبات خاصة، ومحددة من حيث الكم والكيف، تميزها من غيرها من الرياضات الأخرى، وعادة ما تنعكس هذه المتطلبات لدى الممارسين قد يعطي فرصة أكبر لاستيعاب مهارات الرياضة وفنونها، كما تلعب اللياقة الوظيفية *physical physiological* دوراً رئيساً بالنسبة عن طريق إنتاج الطاقة؛ حيث تشترك نظم إنتاج الطاقة في الأداءات الحركية المختلفة بنسب مختلفة تبعاً لمقدار الطاقة المطلوبة ومعدل إنتاجها، ويتم تبادل هذا العمل بين هذه النظم خلال النشاط البدني، تبعاً لاختلاف شدتها وفترة دوامها. (عبدالفتاح، 2003: 84)، وذكر اسامة راتب ، على محمد زكى (1998) أنه يوجد العديد من الاساليب المختلفة لتنمية وتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية والقدرة العضلية كتمرينات الهيبوكسيك ، التدريب بالالستي ، التدريب المستمر ، التدريب المتقاطع التدريب الفترى ، التدريب بالاثقال ، التدريب البليومترى وقد أظهرت تأثيراً فعالاً فى تنمية وتطوير الاداء البدنى ومن ثم مستوى الاداء المهارى والخططى للاعبات. (راتب، زكى ، 1998: 221)، وذكر Muffsad Mirsad (2018) تمرينات التايبو Tae-Bo تعد أسلوباً جديداً من أساليب التمرينات الهوائية التى تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية للفرد ، وتمثل القدرات البدنية الخاصة وتنميتها أحد الموضوعات فى مجال علم التدريب بصفة عامة وكل نشاط من الانشطة الرياضية بصفة خاصة ، وذلك لارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوى الاداء المهارى لكل رياضة . (Mufftic,2018: 12)

يذكر المجلس الامريكى للتدريب American Council on Exercise (1999) أن تمرينات التايبو Tae-Bo تعد من أنظمة التدريب الحديثة وهى أنسب تلك الانظمة التدريبية لتنمية التوافق العصبى العضلى والقدرة العضلية والتوازن، أن تمرينات التايبو أصبحت تستخدم على نطاق واسع ، حيث استطاعت أن تحل محل جهاز الخطو والدراجات الثابتة داخل صالات الجيم ، وذلك لسهولة استخدامها وممارستها عن طريق شرائط الفيديو ، بالاضافة الى أنها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنوع حركى رائع ، ومتعدد يعمل على تحسين القوة العضلية والمرونة وسرعة رد الفعل ، وأيضاً يحسن بصورة كبيرة التوازن والتوافق العصبى العضلى . (American,1999: 47)



ويذكر كل من TURGUT Mine METIN Serkan (2019) أن تمارين التايبو هي مجموعة من التمرينات الجديدة نسبياً المأخوذة من رياضة الايرويكس والدفاع عن النفس والفنون القتالية والرقص والكيك بوكس واليوجا، حيث تم إطلاق إسم "تاي بو" عليها لاستخدامها اليدين والساقين معا في تنفيذ حركات تقوم بتحريك كافة أجزاء الجسم وتحسين قدرته الحركية بشكل عام . (TURGUT,2016:276)، ويرى Muftic Mirsad (2018) أن تمارينات التايبو تعمل على تنمية اللياقة البدنية وبالتالي تؤثر على مستوى الاداء المهارى . (41 :Muftic,2018) ويذكر Silviu Andrei Badea (2017) أن تمارينات التايبو تعمل على رفع الكفاءة البدنية للاعب.(Silviu,2017:13) وذكر Ross, E (2010) أنه يمكن أن يساعد ممارسة تمارين التايبو بشكل صحيح العديد من الفوائد الصحية، ومن أبرزها مايلي:

زيادة قوة الجسم وتناغم حركته : تستهدف تمارين تاي بو جميع أجزاء الجسم، إذ تستهدف عضلات الجزء العلوي من الجسم، مثل؛ الذراعين، والصدر، والكتفين، بالإضافة إلى أجزاء الجسم السفلية، مثل؛ الفخذين، بالإضافة إلى عضلات البطن، والعضلات الناصبة للفقار (بالإنجليزية: Erector spinae)؛ وهي مجموعة من العضلات التي تركز حول العمود الفقري، وبالتالي فإنها تُعدّ من التمارين التي تُساعد على تحسين قوة ومرونة الجسم، وقدرته على أداء الأنشطة اليومية بسهولة وتعزيز اللياقة البدنية، تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية: نظراً إلى أنّ تمارين تايبو تشمل على التمارين الهوائية والدمج بين تمارين الملاكمة، والدفاع عن النفس، والرقص، فإنها قد تُساعد على تعزيز صحة كل من القلب والأوعية الدموية.

فقدان الوزن : يُمكن أن تُساعد ممارسة تمارين تايبو على حرق السعرات الحرارية وفقدان الوزن الزائد، ولكن لا بُدّ من التنويه إلى ضرورة ممارستها إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي خاص بالتحفيز، إذ يُمكن أن يحرق الشخص ما يتراوح بين 350 إلى 450 سعرة حرارية في الساعة الواحدة من ممارسة تمارين تايبو، ولكن قد يختلف ذلك قليلاً اعتماداً على الشخص نفسه، ونوع التمارين الممارسة وشدتها.

الدفاع عن النفس : يُمكن أن تُساعد ممارسة بعض تمارينات الملاكمة والدفاع عن النفس ضمن تمارين التايبو على تعلم كيفية ممارسة بعض تمارين الدفاع عن النفس، ولكن تجدر الإشارة إلى ضرورة تجنّب ممارستها خارج التمرين وتطبيقها على الأشخاص



الآخرين، إذ لا تزال هناك الحاجة لتعلم تمارين الملاكمة والكاراتيه من قبل المختصين. (Ross,2010:58)

ويذكر عبدالعزيز عبدالمجيد محمد (2005) أنه يعتمد مستوى الاداء فى الوثب الطويل على سرعة الاقتراب وقوة الارتقاء ومقدرة اللاعب فى التوافق بينهما وبعد عملية الارتقاء يجب الاستفادة من خصائص الطيران بالصورة المناسبة للاداء فى اثناء مرحلة الطيران نفسها والى حد ما فى أثناء الهبوط.

يعد الوثب الطويل من السباقات التى تتميز بالسرعة والقوة وهى تعبر عن مركبتين للقوى احدهما فى الاتجاه الافقى والاخرى فى الاتجاه الراسى والوثب الطويل والوثب الثلاثى يزيد منه المركبة الافقيه عن الراسية فبعكس الوثب العالى والقفز بالزانة. (محمد ، 2005)

#### مشكلة البحث

ومن خلال عمل الباحث كمدرس دكتور واختصاص العاب قوى لاحظ أن طلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة ديالى لديهم ضعف فى مستوى أداء مسابقة الوثب الطويل ويرجع الباحث ذلك الى انخفاض مستوى بعض القدرات البدنية لدى الطالبات، والذي نتج عنه عدم الاستخدام الجيد والصحيح للعضلات المطلوبة وخصوصا عضلات الرجلين، وأن هناك صعوبة فى أداء المهارات المركبة لمسابقة الوثب الطويل التى تحتاج الى توافق بين السرعة الافقية والارتقاء بقدم الارتقاء والطيران ثم الهبوط ، حيث أن زيادة السرعة الافقية يساهم بشكل كبير فى احراز رقم كبير بالاضافة الى قوة عضلات الرجلين التى تساعد الى قوة عملية الارتقاء والتى تسهم زيادة مسافة الطيران ، وهذا ما دع بالباحث الى وضع برنامج باستخدام تمارين التايبو لمعرفة تأثير على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل لدى طالبات كلة التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى.

وقد قام الباحث بالاطلاع على العديد من نتائج الدراسات السابقة والتى منها دراسة هاله كامل قاسم (2012) أثرت تمارين التايبو تأثيرا ايجابيا واضحا وملحوظا على مستوى المتغيرات الفسيولوجية والبدنية قيد ابلحث لدى المجموعة التجريبية وظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث لصالح القياس البعدى .



## أهداف البحث :

- يهدف البحث الى تعرف تأثير تمرينات التايبو في تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقوى فى مسابقة الوثب الطويل لدى طلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى من خلال معرفة تأثيره على :-
- القدرات البدنية للطلبات المستوى الرقوى للطلبات فى مسابقة الوثب الطويل .

## فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلى والبعدى فى القدرات البدنية والمستوى الرقوى للوثب الطويل للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدى
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلى والبعدى فى القدرات البدنية والمستوى الرقوى للوثب الطويل للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدى
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القدرات البدنية والمستوى الرقوى للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية

## 2- إجراءات البحث

2-1 منهج البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث واستعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلى والبعدى لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

- مجتمع البحث يشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى للعام الدراسي 2023-2025 .

- عينة البحث قام الباحث بإختيار عينة عمدية قدرها (30) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى للعام الدراسي 2023-2024 . وتم تقسيمهم على الاتى، عينة الدراسة الاستطلاعية : وقوامها (10) طالبات وذلك لحساب المعاملات العلمية لمتغيرات البحث

عينة الدراسة الاساسية: وقوامها (20) طالبة تم تقسيمهم على كل من:



المجموعة التجريبية: وقوامها (10) طالبات يتم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تمارين التايبو عليهم.

المجموعة الضابطة : وقوامها (10) طالبات يتم تطبيق البرنامج المقرر عليهم من الكلية ، وهذا ما يوضحة جدول(1).

الجدول (1) يوضح التوزيع العددي لعينه البحث.

التصنيف	عدد الطالبات	النسبة المئوية
عينة الدراسة الإستطلاعية	10	33.33%
عينة الدراسة الأساسية	تجريبية	33.33%
	ضابطة	33.33%
العدد الكلي للعينة	30	100%

التوصيف الإحصائي لعينة البحث:

تم قياس المتغيرات الأساسية للعينة (قيد البحث) في متغيرات (السن، الوزن، الطول) وذلك لضبط المتغيرات التي قد تؤثر على إجراءات البحث و جدول (2) التالي يوضح ذلك.

الجدول (2) الدلالات الإحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة .

$$n = 30$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	20.12	20.00	1.84	1.32	1.34
الوزن	كجم	64.85	65.00	1.17	-0.84	-1.31
الطول	سم	167.24	167.00	2.39	1.04	-0.89

يتضح من جدول (2) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-0.84 الى 1.32)، وهذه القيمه تقترب من الصفر ، وبلغ معامل التفلطح ما بين (-1.31 إلى 1.34) وهذا يعنى أن تذبذب المنحنى الإعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تشابه أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة.

2-3 أدوات ووسائل جمع البيانات:

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :



من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات المشابهة توصل الباحث الى الاجهزة والادوات التي تساهم في اتمام اجراءات البحث وتحقيق اهدافه وهي: مقياس الطول Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لاقرب سم . ميزان طبي معايير لقياس الوزن لاقرب كجم . اطارات باوزان مختلفة . طباشير، حبل، أعلام، كرات طبية، مقاعد سويدية، صناديق وثب مختلفة الارتفاعات، شريط قياس مدرج من صفر الى 2000 سم، بلاستر، ساعة ايقاف مقرب ومنها لاقرب 0.01 ث

#### 2-4 الإختبارات المستخدمة قيد البحث :

أ- قياس المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة الوثب الطويل قيد البحث: قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة الخاصة بالقدرات البدنية والتي امكن حصر مجموعة من الاختبارات البدنية المرتبطة بالوثب الطويل فيما يأتي:

الوثب العريض من الثبات

الوثب العمودي من الثبات

ثنى الجذع للامام من الوقوف

اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر

عدو 30 م من البدء الطائر

رمى كرة طبية 3كجم لابعد مسافة

اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية

الحجل على قدم الارتفاع ثلاث مرات متتالية

وقد قام الباحث بعرض تلك الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء مرفق رقم(1) وعددهم (8) خبراء من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي وذلك لابداء الراى فى مدى مناسبة تلك الاختبارات مع البحث الذى يقوم به الباحث، والجدول الاتي يوضح النسبة المئوية لاتفاق اراء السادة الخبراء على الاختبارات البدنية



## الجدول (3) يوضح آراء السادة الخبراء في الاختبارات البدنية

ن=8 خبراء

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	موافق		غير موافق	
			النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار
1	عدو 30 م من البدء الطائر	ثانية	8	100%	00	00%
2	اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر	كجم	8	100%	00	00%
3	ثني الجذع للامام من الوقوف	سم	8	90%	00	00%
4	رمى كرة طبية 3كجم لابعد مسافة	متر	3	37.50%	5	62.5%
5	اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية	عدد	7	87.5%	1	12.5%
6	الوثب العريض من الثبات	سم	8	100%	00	00%
7	الوثب العمودي من الثبات	سم	8	100%	00	00%
8	الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية	متر	8	100%	00	00%

يتضح من جدول (3) موافقة السادة الخبراء على الاختبارات التي تم اقتراحها من قبل الباحث بنسبة موافقة تراوحت ما بين (37.50%: 100%)، مع إقتراح حذف اختبار (رمى كرة طبية 3كجم لابعد مسافة) حيث حصل على نسبة موافقة قدرها (37.50%) وبالتالي أصبحت الاختبارات التي سوف يستعين بها الباحث كالاتي :

عدو 30 م من البدء الطائر

اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر

ثني الجذع للامام من الوقوف

اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية

الوثب العريض من الثبات

الوثب العمودي من الثبات

الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية

- قياس المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث

المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل يتم احتسابه من نهاية لوحة الارتقاء الى اقرب جزء من الجسم في حفره الرمال.



## 2-5 الدراسة الإستطلاعية:

اجريت الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من 2024/10/12 الى يوم 2024/10/19 وذلك على عينة قدرها (10) طالبات من طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى للعام الدراسى 2024-2025 ومن وخارج العينة الأساسية ، وكان الغرض منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .

## 2-6 المعاملات العلمية للقدرات البدنية والمستوى الرقمى لمهارة للوثب الطويل قيد البحث:-

أ- الصدق:-

لإيجاد معامل الصدق للقدرات البدنية والمستوى الرقمى للوثب الطويل إستخدم الباحث صدق التمايز بإستخدام المقارنة الطرفية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى لنتائج العينة الإستطلاعية والبالغ عددهم (10) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية ، وجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (4) دلالة الفروق بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى لإيجاد صدق التمايز فى القدرات البدنية والمستوى الرقمى للوثب الطويل قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الريبيعى الأعلى		الريبيعى الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		ع +	س -	ع +	س -		
عدو 30 م من البدء الطائر	ثانية	1.81	6.41	1.25	5.01	1.4	*3.21
اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر	كجم	2.69	71.36	2.91	47.31	24.05	*13.47
ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	1.02	5.89	1.41	2.47	3.42	*4.36
اختبار الجلوس من الرقود فى 30 ثانية	عدد	2.71	17.64	2.78	12.74	4.9	*4.17
الوثب العريض من الثبات	سم	0.97	102	1.11	53.64	48.36	*18.94
الوثب العمودى من الثبات	سم	1.54	62.74	1.36	41.96	20.78	*11.01
الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية	متر	2.31	4.11	1.78	2.87	1.24	*3.89
المستوى الرقمى للوثب الطويل	متر	1.04	4.02	1.87	2.89	2.15	*5.17

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.306 \* دال



يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.21 : 18.94) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.  
ب- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات للقدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل قيد البحث قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية (10) طالبات حيث تم إعادة تطبيق المتغيرات مرة أخرى بعد اسبوع من التطبيق الأول لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية قيد البحث كما يوضحه جدول رقم (6) .

#### الجدول (5)

معامل الثبات بإيجاد الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل قيد البحث (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر"
		ع +	س -	ع +	س -	
عدو 30 م من البدء الطائر	ثانية	1.08	6.05	0.87	6.11	*0.944
اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر	كجم	2.74	58.41	3.14	59.01	*0.904
ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	0.90	3.68	0.25	3.62	*0.938
اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية	عدد	2.81	14.36	2.19	14.85	*0.913
الوثب العريض من الثبات	سم	1.62	77.58	1.25	76.94	*0.889
الوثب العمودي من الثبات	سم	2.01	51.42	1.84	51.74	*0.912
الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية	متر	1.69	3.22	1.74	3.19	*0.952
المستوى الرقمي للوثب الطويل	متر	1.84	3.34	1.60	3.21	*0.930

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.602 \* دال

يتضح من جدول (5) وجود إرتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (0.889 : 0.952) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات المتغيرات قيد البحث.



## 2-7 البرنامج المقترح باستخدام تمارينات التايبو:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية التي تناولت تمارينات التايبو والتي من خلالها تمكن الباحث من تصميم البرنامج المقترح الذي يتلاءم مع مستوى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى من خلال وضع مجموعة من الاسس الاتية :

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله وهو تحسين القدرات البدنية والمستوى الرقى لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى.
- راعى الباحث عند وضع الحركات الخاصة بالبرنامج المقترح أن يتناسب مع مستوى الطالبات وذلك نظرا لصعوبة العديد من حركات التايبو الذى تحتاج الى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية .
- التركيز على الحركات المركبة وعمل أكثر من عضو من أعضاء الجسم فى وقت واحد يساعد ذلك على تحسين القدرات البدنية للطالبات.
- مراعاة أن يتم أداء الحركات المركبة باستخدام الاتجاهات المختلفة للتأكيد على تحسين مستوى التوافق العضلة العصبى مما يؤدي الى رفع المستوى الرقى للوثب الطويل.
- التقدم بشكل تدريجى فى سرعة الاداء حيث أن المبتدئين فى أداء تلك التمارينات لا يحتاجون الى البدء بشدة عالية منعا للاصابة.
- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:-
- ضرورة شرح الهدف من الوحدة التدريبية قبل بداية كل وحدة.
- يجب البدء بالتمارين البسيطة والسهلة حتى تشعر اللاعبات بالثقة.
- شرح التمارينات المستخدمة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التدريبية.
- يجب أن يراعى عوامل الامن والسلامة فى أثناء تطبيق البرنامج.
- مراعاة اختبار التمارينات المتشابهة بحيث تكسب اللاعبه الشكل الامثل للأداء.
- محتوى البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج بصورة منتظمة خلال أيام الاسبوع بعد توزيعه بواقع (3) وحدات تدريبية فى الاسبوع حيث تدرب أفراد عينة البحث أيام (الاثنين - الخميس ) وكما موضح كالاتي:



عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : 2

مدة البرنامج بالأسبوع : 6 اسابيع.

زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة : 60 دقيقة.

الزمن الكلي للبرنامج : (720) دقيقة من خلال عدد الوحدات في زمن الوحدة.

طريقة التدريب : الفترى مرتفع ومنخفض الشدة والتكرارى.

حمل البرنامج : من متوسط الى الاقصى.

تشكيل الحمل : 1/1 أي وحدة متوسطة واخرى عالية أو أقل من العالية.

النسبة المئوية لشدة الحمل : من 55 الى 100%.

### -مكونات الوحدة التدريبية

إشتملت الوحدة التدريبية اليومية على أربعة أجزاء هي

الاحماء (10ق) : إحتوى على مجموعة من التمرينات البسيطة المتنوعة لمختلف أجزاء الجسم (الرقبة، الذراعين ، الجذع ،الرجلين) بجانب مجموعة من تمرينات الاطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم بصفة عامة والرجلين بصفة خاصة نظرا لطبيعة تمرينات التايبو ذات الصعوبة فى الاداء.

الجزء المهارى (25 ق) : ويهدف الى التدريب على مهارة الوثب الطويل وتصحيح الازخطاء وقياس المستوى الرقى لتحديد مدى التقدم .

الجزء الرئيس لتمرينات التايبو (20 ق) : يعتبر أهم جزء فى محتوى الوحدة التدريبية اليومية حيث أنه يحقق الهدف الذى وضع من أجله البرنامج المقترح ، وهو يشمل على العديد من التمرينات الخاصة بتمرينات التايبو كمجموعة الركلات التى تعد من أهم وأصعب الحركات فى هذا النوع من النشاط ولها العديد من الانواع منها( الركلة الامامية ، الخلفية ، الجانبية، الدائرية) ، أيضا يحتوى هذا الجزء على مجموعة من اللكمات منها (اللكمة الصاعدة ، العكسية ، الخطافية) وهى تعد من أكثر الحركات التى تميز تمرينات التايبو عن باقى الانواع الاخرى من الانشطة التدريبية ، كما راعى الباحث أن يشتمل الجزء الرئيس على مجموعة من التمرينات التى تساعد على تقوية العديد من المجموعات العضلية بالجسم مما يؤدى الى ارتفاع مستوى القدرة العضلية للرجلين وبالتالي تحسين المستوى المهارى للوثب الطويل ، وتم التركيز على عمل أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد لاداء مجموعة من الحركات المركبة مع استغلال الاتجاهات والمستويات



المختلفة للوصول لقدر كبير من التوافق العضلي العصبي هذا فضلاً عن العديد من الحركات المبتكرة من قبل الباحث وكذلك رفع مستوى القدرات البدنية المختلفة والرشاقة .  
التهدئة (5ق) : إحتوى هذا الجزء على مجموعة من تمارين مرحة وإسترخاء للعضلات مع تمارين لتنظيم التنفس عن طريق أخذ شهيق عميق ثم إخراج الزفير ببطئ مع التكرار .

المستوى الرقمي للوثب الطويل :

تم قياس المستوى الرقمي وذلك بإعطاء الطالبة ثلاث محاولات وأخذ أفضل محاولة وذلك قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء من الفترة الكلية للبرنامج .

## 2-8 الدراسة الأساسية:

اجريت الدراسة الأساسية في الفترة من 2024/10/20 الي 2024 /12/8 وسوف يقوم الباحث بتوضيح ذلك فيما يأتي :-

### الاختبار القبلي:

تم اجراء القياسات القبلي في يوم 2024/10/20 للمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغة عددهم (20) طالبة ، وتم تقسيمهم (10) طالبات للمجموعة التجريبية (10) طالبات للمجموعة الضابطة وأجريت الاختبارات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى للاختبار القبلي  
التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية):

الجدول (6) التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية قبل التجربة

$$n=1 \text{ ن } 2=10$$

المتغيرات الأساسية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
	س	±ع	س	±ع			
السن	19.94	0.36	20.02	0.41	-0.08	0.36	0.59
الوزن	63.79	1.20	63.99	1.47	-0.2	0.12	0.89
الطول	166.74	1.99	167.15	2.13	-0.41	1.13	0.12

\* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.101

يتضح من جدول (6) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية للمجموعة التجريبية والضابطة قبل التجربة عدم وجود فروق معنوية عند مستوى (0.05) بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغير (السن، الوزن، الطول) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.12 الي 1.13) وهذه القيم أقل من قيمة (ت)





الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.048) ومستوى دلالة أكبر من (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الأساسية قبل التجربة. الجدول (7) التكاؤف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قبل التجربة (ن=1، ن=2) (10 = 2)

المتغيرات	الوحدة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
		ع±	س	ع±	س	
عدو 30 م من البدء الطائر	ثانية	0.84	6.13	0.69	6.12	0.08
اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر	كجم	3.65	56.78	2.60	57.15	1.19
ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	0.85	3.51	1.13	3.44	0.89
اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية	عدد	1.54	13.84	1.23	14.11	0.81
الوثب العريض من الثبات	سم	1.63	75.63	1.58	74.98	1.14
الوثب العمودي من الثبات	سم	1.04	52.47	0.99	52.69	0.58
الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية	متر	1.07	3.07	1.49	3.05	0.12
المستوى الرقمي للوثب الطويل	متر	1.65	3.29	1.24	3.32	0.22

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.101

يتضح من جدول (7) الخاص بالدلالات الإحصائية في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية والضابطة قبل التجربة عدم وجود فروق معنوية عند مستوى (0.05) بين المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.08 الى 1.19) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.048) ومستوى دلالة أكبر من (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث قبل التجربة.

#### تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وعددهم (10) طالبات ، وتم تطبيق البرنامج الموضوع من قبل الكلية على المجموعة الضابطة وعددهم (10) طالبات ، وتم تنفيذ البرنامج المقترح باستخدام تمارينات التايبو بفترة 8 أسابيع في الفترة من 2024/10/21 إلى 2024/12/6 وبواقع (3) وحدات في الأسبوع على العينة الأساسية (المجموعة التجريبية).

#### القياس البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث يوم 2024/12/8 وأجريت القياسات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى



## 2-9 المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. الوسيط. معامل الالتواء. معامل التفلطح. اختبار ت ، معامل الارتباط بيرسون، التكرار والنسبة المئوية.

## 3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي  
الجدول (8) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل للمجموعة الضابطة

(ن = 10)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المتغيرات
	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
	±ع	س	±ع	س		
1.74	0.24	5.99	0.84	6.13	ثانية	عدو 30 م من البدء الطائر
*5.97	2.69	68.47	3.65	56.78	كجم	اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر
*3.94	0.54	4.51	0.85	3.51	سم	ثنى الجذع للامام من الوقوف
*4.38	1.41	16.41	1.54	13.84	عدد	اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية
*5.24	1.21	86.74	1.63	75.63	سم	الوثب العريض من الثبات
*6.01	1.84	67.91	1.04	52.47	سم	الوثب العمودي من الثبات
*3.81	1.69	3.89	1.07	3.07	متر	الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية
*3.78	1.28	3.76	1.65	3.29	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل

قيمته (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.262

يتضح من نتائج جدول (8) ما يأتي وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لصالح متوسط الاختبار البعدي في جميع القدرات البدنية (اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر، ثنى الجذع للامام من الوقوف ، اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودي من الثبات ، الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (3.78: 6.01) عدا اختبار (عدو 30 م من البدء الطائر) حيث كانت قيمة "ت" تساوي (1.74)



وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لصالح متوسط الاختبار البعدي في المستوى الرقمي للوثب الطويل ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة تساوي (3.78).

ويرجع الباحث تلك الفروق الى البرنامج المستخدم من قبل الكلية على الطالبات والذي بدوره يعمل على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل، وهذا يؤكد صحة الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي فى القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي".

2-3 عرض نتائج الفرض الثانى ومناقشتها: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي فى القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي

#### الجدول (9)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي فى القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل للمجموعة التجريبية

(ن = 10)

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية				درجة القبلي من	المتغيرات
	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
	ع±	س	ع±	س		
*4.94	0.45	5.72	0.69	6.12	ثانية	عدو 30 م من البدء الطائر
*13.78	3.64	86.01	2.60	57.15	كجم	اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر
*8.41	0.87	5.94	1.13	3.44	سم	ثنى الجذع للامام من الوقوف
*7.02	1.17	19.07	1.23	14.11	عدد	اختبار الجلوس من الرقود فى 30 ثانية
*11.90	1.08	99.63	1.58	74.98	سم	الوثب العريض من الثبات
*9.74	1.30	75.63	0.99	52.69	سم	الوثب العمودى من الثبات
*5.51	1.33	4.12	1.49	3.05	متر	الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية
*6.13	1.58	4.14	1.24	3.32	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.262

يتضح من نتائج جدول (9) ما يلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط الاختبار البعدي فى جميع القدرات البدنية(عدو 30 م من البدء الطائر، اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر، ثنى الجذع للامام من



الوقوف ، اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودي من الثبات ، الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4.94: 13.78)

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في المستوى الرقمي للوثب الطويل ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة تساوي (6.13).

وفى هذا الصدد أكدت نتائج دراسة هاله كامل قاسم (2012) أثرت تمارينات التايبو تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على مستوى المتغيرات الفسيولوجية والبدنية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث تلك الفروق الى البرنامج الذي استخدمه الباحث على طالبات المجموعة التجريبية باستخدام تمارينات التايبو والذي كان له الاثر في تحسين القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل ، وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي"

3-3 عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية

الجدول (10)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار (ت) في الاختبار البعدي في القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن=1=2 = 10)

المتغيرات	و.ق. 3	و.ق. 4	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±	
عدو 30 م من البدء الطائر	ثانية	5.99	0.24	5.72	0.45	1.04	
اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر	كجم	68.47	2.69	86.01	3.64	*9.37	
ثني الجذع للامام من الوقوف	سم	4.51	0.54	5.94	0.87	*4.77	
اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية	عدد	16.41	1.41	19.07	1.17	*3.39	
الوثب العريض من الثبات	سم	86.74	1.21	99.63	1.08	*7.91	
الوثب العمودي من الثبات	سم	67.91	1.84	75.63	1.30	*6.02	



*3.41	1.33	4.12	1.69	3.89	متر	الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية
*3.46	1.58	4.14	1.28	3.76	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.101

يتضح من نتائج جدول (10) ما يلي : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية (اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر، ثنى الجذع للامام من الوقوف ، اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العمودي من الثبات ، الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية) لصالح المجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (3.39: 9.37)، عدا اختبار (عدو 30 م من البدء الطائر) حيث كانت قيمة "ت" تساوي (1.04) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة تساوي (3.46).

إذ أن على مرّ التاريخ، شكّلت القدرات البدنية أساساً رئيسياً في تطوير أداء اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية، إذ كانت معياراً للتفوق والجاهزية. ومع تطور مفاهيم التدريب، أصبحت هذه القدرات - مثل القوة، السرعة، التحمل، والمرونة - تُبنى بأساليب علمية دقيقة تُسهم في رفع مستوى الأداء المهاري والتكتيكي، مما جعل إعداد اللاعب البدني عنصراً حاسماً في بلوغ الإنجاز الرياضي. (Abdul-Amir, 2013) وأن الممارسة المنتظمة والمخططة للتمارين تؤدي إلى تعزيز كفاءة الأجهزة الحيوية في الجسم، وتُسهم في رفع مستوى اللياقة البدنية بشكل عام. كما تُعد وسيلة فعّالة لدعم الصحة العامة، وتحسين الأداء الرياضي من خلال التأثير الإيجابي على التكوين الجسمي والوظائف الفسيولوجية. (Rashid, Al-Rubaie, 2020)، ويسهم المنهج التدريبي المنظم في تطوير القدرات البدنية من خلال التدرج في الأحمال والتنوع في التمارين، مما يحفّز الأجهزة الحيوية والعضلية. كما يؤدي إلى تحسين القوة، التحمل، والسرعة بشكل متوازن ومتناسق مع متطلبات الأداء الرياضي. (Hassan, 2016)

فضلاً عن أن التكرار المنتظم للتمارين البدنية في تقليل مستويات التوتر النفسي من خلال تعزيز إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين. كما يساعد التكرار على خلق



حالة من الاستقرار الذهني والانضباط، مما يقلل من القلق ويحسن المزاج العام. (Hussein, 2018)

يُعد تطوير القدرات الفسيولوجية والوظيفية كالكفاءة القلبية التنفسية وسرعة الاستشفاء من العوامل الحاسمة في تعزيز الأداء البدني للعدائين. إذ تُسهم هذه القدرات في دعم القوة والتحمل والسرعة، مما يؤدي إلى تكامل بين الوظائف الحيوية والقدرات البدنية لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز الرياضي. (Ahmed, 2015)، وتُعد تدريبات من الوسائل الفعّالة في تطوير الأداء الفني للعداء، إذ تُسهم في زيادة القوة الانفجارية وتحسين ميكانيكية الحركة. فهي تعمل على تعزيز فعالية الدفع الأرضي وسرعة الاستجابة العصبية العضلية، مما يُحسن من طول الخطوة وترددتها، ويُعزز كفاءة الأداء الحركي أثناء الانطلاق والجري، وهو ما يُعد جوهرياً في تحقيق التقدم الفني للعداء. (Hamid, 2014)

وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة رضا عبدالسلام (2008) والتي أسفرت عن تحسين مستوى القوة العضلية للرجلين وتحسين المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي الخاص بالعينة في البحث. وأشارت نتائج دراسة صالح محمود عبدالدايم (2021) أنه تساهم تمارينات التايبو في تحسين مستوى الاداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندوا ، تساهم تمارينات التايبو في تحسين بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة التايكوندوا وأكدت نتائج دراسة احمد محمد زينة (2023) أن تمارينات التايبو أثرت بشكل ايجابي في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث ، أن تمارينات التايبو أثر بشكل ايجابي على مستوى الاداء الهجومي قيد البحث مما انعكس على زيادة فاعلية الاداء المهارى للاعبين، ويرجع الباحث تلك الفروق الى استخدام تمارينات التايبو لتحسين مستوى القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل وهذا يؤكد صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية"، وتُسهم التمارينات البدنية المنتظمة في تعزيز مكونات البناء البدني للعداء كالقوة العضلية، التحمل، والرشاقة، مما يرفع من كفاءته الحركية. كما تدعم الجانب النفسي من خلال زيادة الثقة بالنفس وتقليل التوتر، مما ينعكس إيجاباً على الأداء التنافسي. (Gorgees, Hurmiz, 2016)



وتلعب التمرينات البدنية دوراً أساسياً في تطوير القوة العضلية للعدائين، حيث تساعد في زيادة الكتلة العضلية وتحسين قدرة العضلات على إنتاج القوة بسرعة وكفاءة. ويُسهم هذا التطور في تعزيز الأداء خلال مراحل الانطلاق والجري، وتحقيق توازن عضلي يدعم الاستقرار والتناسق الحركي، مما ينعكس مباشرةً على تحسين الإنجاز الرياضي للعداء. (Sabr, 2013)

#### 4- الخاتمة:

في ضوء أهداف البحث وفروضه توصل الباحث إلى أن المجموعة الضابطة حققت زيادة معنوية في اختبارات القدرات البدنية (اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر، ثنى الجذع للامام من الوقوف، اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية، الوثب العريض من الثبات، الوثب العمودي من الثبات، الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية) والمستوي الرقمي لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى في الوثب الطويل ويرجع ذلك لتنفيذ محتويات البرنامج التقليدي المنفذ من قبل الكلية، ولم تحقق المجموعة الضابطة زيادة معنوية في اختبار (عدو 30 م من البدء الطائر) عند تطبيق البرنامج التقليدي، وحققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في اختبارات القدرات البدنية (عدو 30 م من البدء الطائر، اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر، ثنى الجذع للامام من الوقوف، اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية، الوثب العريض من الثبات، الوثب العمودي من الثبات، الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية)، والمستوي الرقمي لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى في الوثب الطويل يرجع ذلك لاستخدام تمارين التايبو في محتوى البرنامج التدريبي، وتفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية (اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر، ثنى الجذع للامام من الوقوف، اختبار الجلوس من الرقود في 30 ثانية، الوثب العريض من الثبات، الوثب العمودي من الثبات، الحجل على قدم الارتقاء ثلاث مرات متتالية) والمستوي الرقمي لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى في الوثب الطويل ويرجع ذلك لتمارين التايبو المطبقة علي المجموعة التجريبية، لم تحقق المجموعة التجريبية زيادة معنوية في اختبار (عدو 30 م من البدء الطائر) عن المجموعة الضابطة، ويوصي الباحث إلى الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح لما حققته من تاثير ايجابي على طالبات



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فى الوثب الطويل، واستخدام تمارين التايبو لتطوير القدرات البدنية للاعبى الوثب الطويل، وضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية فى برامج تدريب طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، واستخدام الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية للوقوف على المستوى البدنى لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

#### المصادر:

- Abdel Aziz Abdel Majeed Mohamed (2005). Theories of Field and Field Competitions. Faculty of Physical Education for Boys, Zagazig University.
- Abdul-Amir, Z. A. (2013). Arab participation in the summer Paralympic games since the 1972 Heidelberg until Sydney in 2000. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 5(3).
- Abu Al-Ala Abdel Fattah (2003). *Physiology of Training and Sports*. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Ahmed Mohamed Zeina (2023). *The Effect of Tae Bo Exercises on Improving Some Physical Abilities and Offensive Skills of Taekwondo Juniors in Kafr El-Sheikh Governorate*. Published research, Scientific Journal of Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Kafr El-Sheikh University.
- Ahmed, B. A. S. (2015). effect of daily biorhythm variation on some physiological functional and hormonal for long distance runner. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 7(20).
- American Council on Exercise (ACE) (1999). Use of Care with Tae-Bo and Other Kick-Boxing Workouts, Physician and Sports Medicine. Vol. 27 - No. 6 June
- American Council on Exercise (ACE)(1999): Use Care with Tae - Bo and other Kick - Boxing Workouts the physician and sports Medicien , Vol 27 - No 6 june
- Gorgees, S. H., & Hurmiz, S. Z. (2016). Albula Metric impact exercises in some construction components of physical psychological variables among young runners. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 8(25).
- Hala Kamel Qasim (2012). The Effect of Tae Bo Training on Some Physiological and Physical Variables in Karate Players. published research, Assiut Journal of Sciences and Arts of Physical Education, Faculty of Physical Education, Assiut University. Youssef Lazem Kamash, Saleh Bashir Saad (2006): Physiological Foundations of Soccer, Dar Al Fikr, Alexandria.
- Hamid, R. A. K. (2014). Impact training the bulayomterc in the development of technical performance and achievement of the effectiveness of jump stick polovelet. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 6(2).
- Hassan, D. H. M. (2016). A Training Approach by Using Ex3 Pedometer Electronic Physical Performance System for the



Improvement of Some Physical Abilities of the Advanced Football Players. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 8(25).

- Hussein, K. A. (2018). An analytical study to evaluate the level of stress and competitiveness and its relation to ambition for players of some athletics activities (Hammer-Disc-weight-spear) for the team of Diyala University Search submitted by. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 10(35).
- Lamia Ahmed Taha (2022). The Effect of a Tae Bo Training Program on the Components of Muscular Fitness and the Performance Level of Some Basic Skills for Female Handball Juniors. published research, Journal of Sports Science Applications, Issue 102, Faculty of Physical Education for Boys, Abu Qir, Alexandria University.
- Muftic Mirsad, Jankovic Slavica (2018). Influence of Tae-Bo Exercise on Quality of Life in Women with Osteoporosis. Acta Medica Saliniana, 48 (2018), 1; 40-45 doi:10.5457/456
- Muftic Mirsad, Jankovic Slavica(2018): Influence of Tae Bo exercise on quality of life in women with osteoporosis". Acta Medica Saliniana, 48 (2018), 1; 40-45 doi:10.5457/456
- Osama Rateb, Ali Mohamed Zaki (1998). *Scientific Foundations of Swimming (Training Methods, Program Planning, Kinematic Analysis)*. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Rashid, M. H., & Al-Rubaie, S. S. (2020). The effect of a proposed training approach to develop the skill of serving and some physiological capabilities in volleyball for youth. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 12(44).
- Reda Abdel Salam (2008). The Effect of Using Tae Bo Exercises on Developing Muscular Endurance and Performance in the Triple Jump. Master's Thesis, Faculty of Physical Education, Zagazig University.
- Ross, E., (2010). Fitness is on the agenda, no matter what health and wellbeing are. Corporate cancans welcome to spin nulls wear and Tae-Bo Busihss review weekly.
- Ross, E., (2010): Fitness is on the agenda no what health and wellbeing are corporate cancans welcome to spinning nulls wear and Tae-Bo Busihss review weekly.
- Sabr, A. H. (2013). Effectiveness of using some suggestion helpful Exercises to development the muscular strength of the arms shoulders, legs, and the clean Jerk achievement Researcher. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 5(4).
- Saleh Mahmoud Abdel Dayem (2021). The Effect of Tae Bo Exercises on Some Specific Coordination Abilities and the Level of Skill and Tactical Performance





of Taekwondo Players. published research, Assiut Journal of Sciences and Arts of Physical Education, Faculty of Physical Education, Assiut University.

- Silviu Andrei Badea (2017).Tae-Bo – Form of Gym, Editura Lumen, Asociatia Lumen, 2017.
- Silviu Andrei Badea(2017): TAE BO – Form of Gym, Editura Lumen, Asociatia Lumen,2017.
- TURGUT, Mine; METiN, Serkan Necati(2019). Effect of Tae-bo Exercises Implemented on Sedentary Women, on Some Physical and Physiological Parameters” Romanian Journal for Multidimensional Education, Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, Vol. 11 Issue
- TURGUT, Mine; METiN, Serkan Necati(2019): Effect of Tae-bo Exercises Implemented on Sedentary Women, on Some Physical and Physiological Parameters" Romanian Journal for Multidimensional Education , Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala ,Vol. 11 Issue.

### الملحق (1)

#### أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د. حسام محمد هيدان	جامعة ديالى / علم التدريب
2	أ.د. رجا عبد الكريم	جامعة ديالى / علم التدريب
3	أ.د. زيدون جودي	جامعة بغداد / علم التدريب
4	أ.م. عباس علي لفته	الجامعة المستنصرية / علم التدريب
5	أ.م.د. عمر عبدالاله	جامعة ديالى / بايو العاب القوى
6	أ.د. فائزة عبد الجبار	الجامعة المستنصرية / علم التدريب
7	ا.د. / ممدوح ابراهيم علي حسن	استاذ التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الرقازيق
8	ا.د. / هشام محمد حمدون	استاذ التدريب الرياضى ورئيس قسم الالعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

ملحوظة " تم ترتيب أسماء الخبراء وفقا للترتيب الابدجى "



## الملحق (2)

## نموذج لوحدّة تدريبيّة

الاسبوع : الوحدة التدريبيّة ( ) اليوم : / / 2024

زمن الوحدة التدريبيّة : 60 ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان :

الراحة البيئيّة	المجموعات	التكرارات	التمرينات المستخدمة	التوزيع الزمني	اجزاء الوحدة التدريبيّة
1ق	-	-	المشي في المكان مع تحريك الذراعين قفز الحبل الوهمي دوران الذراعين للأمام والخلف تمديد عضلات الساق والفخذ تمارين التنفس العميق	10 ق	الجزء الاحماء (التهيئة)
1ق	-	-	الركض السريع من وضع الثبات ( Sprint Starts) تمرين الجري مع تبديل الخطوات السريع ( High Knee Sprints) تمرين الوقوف على ساق واحدة ( Single-Leg Balance) تمرين القفز مع التصفيق في الهواء ( Tuck Jumps) تمرين الوثب على قدم واحدة للأمام (Single- Leg Hops)	25 ق	الجزء المهاري  الجزء الاساسي
1ق	-	-	مزيج من اللكمات والركلات المتنوعة تمرين القرفصاء مع القفز واللكم تمارين HIIT باستخدام حركات التايبو حركات دفاعية مع التوازن تمرين الضغط مع حركة الركل الخلفي	20 ق	الجزء الرئيسي لتمرينات التايبو
-	-	-	تمارين إطالة لكامل الجسم تمرينات التنفس والاسترخاء	5ق	الجزء التهديئة الختامي