

ملخص البحث

تأثير استخدام تمارينات التايبو علي تحسين معدل اللياقة الفسيولوجية ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز

د/ أحمد مصطفى أمام*

د/ أحمد سمير الجمال**

تهدف الدراسة إلى تأثير استخدام تمارينات التايبو علي تحسين معدل اللياقة الفسيولوجية ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز وطبقت هذه الدراسة على (١٨) لاعبة من ناشئات الجمباز بواقع ١٠٠% من اجمالي مجتمع البحث بأكاديمية مركز شباب بنها والمسجلة بالاتحاد المصري للجمباز للمرحلة العمرية ٨ سنوات (موسم ٢٠١٨ م) لمدة (١٢) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع ، وكانت أهم النتائج أن تمارينات التايبو أدت إلى تحسين معدل اللياقة الفسيولوجية كما أدى إستخدام تمارينات التايبو إلى تحسين مستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز .

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعه بنها.

**مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعه بنها.

The effect of using typo exercises on improving the physiological fitness and skill level of female gymnasts

The study aims to influence the use of Taibu exercises to improve the physiological fitness rate and skill level performance of female gymnasts, and this study was applied to (18) female gymnast gymnasts by 100% of the total research community at Banha Youth Center Academy and registered with the Egyptian Gymnastics Federation for the 8-year-old stage (season 2018 AD) for a period of (12) weeks at the rate of three training units per week. The most important results were that the exercises of Taibo led to an improvement in the rate of physiological fitness and the use of Taibu exercises led to an improvement in the skill level of gymnastics beginners.