



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات العليا / الماجستير

أسلوبية التدريب البندوبي والتائي بو

أ.م. شفاء عبد الله علي

مفهوم أسلوب التدريب البندولي :

تطورت مفاهيم وتقنيات التدريب الرياضي بمرور الوقت وأصبحت جزءاً من التدريب الرياضي الحديث والتحضير البدني للرياضيين في مختلف الرياضيات تتضمن هذه التمارين العديد من الحركات البدنية التي تستهدف تطوير العصارات واللياقة وتحسين الأداء الرياضي

وهذاك العديد من أساليب التدريب الحديثة والتي تستخدم في الوقت الحالي في تدريبات معظم الرياضيين فردية كانت أو جماعية ، وهذا العديد من الباحثين والمختصين بعلم التدريب الرياضي من أعطوا تعريفات حول مفهوم الأسلوب التقسيمي (البندولي) الذي هو أحد الأسلوب المنشطة من الأنواع الأساسية لتدريب الرياضي وذكر منهم :

تعريف (حسين العلي وعامر فاخر ، ٢٠١٠ ، ص: ٢٩٤) حيث عرفه على انه عملية تدريبية منظمة تهدف إلى الوصول بالرياضي لتحقيق أفضل الانتجازات في مجال تخصصه وبحدود ما يسمى به قدراته البدنية والفيزيولوجية والعقلية ومن خلاله يمكن للرياضي التعرض للمواقف المختلفة المختلفة بالمتغيرات الانفعالية والعقلية وتنمية الخبرات الفنية لدى الرياضي .

ويعرف أيضاً بأنه أحد الأساليب المهمة في التدريب الذي يهدف إلى الارتفاع بمستوى الفرات الخاصة بالسباق وبناء وتطوير قوة الإرادة ، وينتهز حمل التدريب والأداء الحركي لهذا الأسلوب بمطابقته للحمل والأداء الحركي الخاص بالمسابقة في الرياضة التخصصية .

وقد عرفه (سعد منعم ، ٢٠٠١) بأنه من الأساليب التربوية الفعالة التي يتم من خلالها إعداد اللاعب وتزويداته بالخبرات من خلال المواقف التنافسية المختلفة وتنمية المهارات الخاصة فضلاً عن تكيفه مع متطلبات المباراة .

كما يعرف بأنه أسلوب تربوي مهم إذ يعمل على تنمية وتطوير خبرة وكفاءة اللاعب البدنية وأنميارية والنفسية، ويتمثل الأداء بهذا الأسلوب على وفق حركات تؤدي في إطار قواعد وقوانين اللعبة مع الحفاظ على حركات ووظائف المسارات الحركية التي تؤدي بالسباق إلى حد كبير (سعد منعم ، بحث منشور ، ٢٠٠١).

مميزات وأهداف أسلوب التدريب البندولي (وجدي الفاتح ومحمد انسيد ، ٢٠٠٢) :

- ❖ تربية المهارات: التدريب التافعي يدفع الأفراد إلى تحسين عهوداتهم بالاستمرار. إن الرغبة في التفوق على المنافسين تحفز الرياضيين أو الطلاب أو المحترفين على التدرب بشكل أكبر والعمل على صقل قدراتهم.
- ❖ تحديد الأهداف وتحقيقها: توفر المنافسة أهدافاً ومعايير واضحة للتقدم، يمكن أن يكون هذا سحراً للنوعية ويساعد الأفراد على متابعة تطورهم والاحتفال بإنجازاتهم.
- ❖ المرونة وانصالية الحقيقة: التأثير في بيئة مليئة بالتحديات يساعد الأفراد على تطوير المرونة العقلية والقدرة على التعامل مع التوتر والنكبات والضغوط. ويمكن تحقيق هذه المهارات على مختلف جوانب الحياة.
- ❖ العمل الجماعي والتعاون: في الرياضيات الجماعية والمسابقات الجماعية، يتعلم الأفراد العمل معاً وتوسيع نطاقهم في الفريق. وهذا يعزز المهارات الاجتماعية والشخصية الهامة.
- ❖ إدارة الوقت والأشخاص: يتطلب التدريب التافعي من الأفراد إدارة وقتهم بكفاءة لتحقيق التوازن بين الممارسة والإعداد والمسؤوليات الأخرى. وهذا ينمي مهارات الانضباط وإدارة الوقت.
- ❖ الأداء تحت الضغط: البيانات التافعية تعلم الأفراد كيفية تقديم أفضل ما لديهم تحت الضغط، وهي مهارة يمكن أن تكون ذات قيمة في مواقف مختلفة، بما في ذلك العمل والامتحانات والخطابة.
- ❖ تحسين عملية صنع القرار: غالباً ما يتضمن التدريب التافعي اتخاذ قرارات سريعة ومستقرة، وهذا يمكن أن يعزز قدرة الفرد على اتخاذ قرارات فعالة في المواقف شديدة التوتر.
- ❖ زيادة الحافز: يمكن أن تكون المنافسة حافزاً قوياً. إن الرغبة في الفوز أو تحقيق التقدير أو النصوص إلى الأهداف الشخصية يمكن أن تدفع الأفراد إلى تجاوز حدودهم والت鹓ئه ملزمين بتدريبهم.
- ❖ ردود الفعل والتقييم الذاتي: في بيئة تنافسية، يلتقط الأفراد ردود فعل من المدربين والأفراد والمحارضين. يمكن أن تساعدهم هذه التعليقات في تحديد مجالات التحسين وإجراء التعديلات اللازمة.
- ❖ النمو الشخصي وتنمية الشخصية: يمكن أن يعزز التدريب التافعي صفات مثل التروح الرياضية والتواضع والمحاباة والقدرة على التعلم من الانتصارات والهزائم. يمكن أن يكون لهذه الصفات تأثير إيجابي على شخصية الفرد وتطوره الشخصي.
- ❖ التقدير وإنكافات: يمكن أن تؤدي المنافسة الناجحة إلى التقدير والجوائز والمنع الراسمة وفرض التقدم في مختلف المجالات، بما في ذلك الرياضة والأكاديميين والمهن.
- ❖ التواصل والتواصل: غالباً ما توفر البيانات التافعية فرصاً للتواصل مع الأفراد والمدربين والمحظوظين والخبراء ذوي التفكير المعاشر في هذا المجال، وهو ما يمكن أن يكون ذات قيمة للنمو الشخصي والمهني.
- ❖ تطوير قدرات تحمل المنافسات الخاصة ويقتصر تدريب هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالمية.

- ❖ يساعد التربـب البـنـوـلـي عـلـى رـفـع وـتـصـوـير مـسـطـوـي الـذـاء الصـهـارـي لـلـاعـبـين فـي الـمـهـارـات المـخـلـفة لـلـاعـبـين الـرـياـضـيـة وـخـاصـة الـجـمـاعـيـة
- ❖ تـقـدـمـ في اـكـتسـابـ خـبـرـةـ مـنـافـيـاتـ وـالـتـعـودـ عـلـىـ حدـ (ـالـشـدـةـ)ـ الـمـنـافـيـاتـ بـالـإـضـافـةـ إـلـىـ أـنـهـ تـقـدـمـ فـيـ تـصـبـحـ الـسـلـوكـ الـخـطـاطـيـ وـكـذـلـكـ درـاسـةـ خـطـطـ الـمنـافـيـةـ
- ❖ يـتـعـزـزـ أـعـمـلـ هـذـاـ اـلـسـلـوبـ بـالـقـطـطـيمـ الـجـيدـ لـمـحـوىـ الـتـصـارـبـ وـأـدـانـهـ بـيـنـ الـلـاعـبـينـ وـهـذـاـ عـامـلـ أـسـنـ لـنـجـاحـ التـرـبـ
- ❖ زـيـادـةـ حـرـقـ السـعـراتـ حـيـثـ تـعـدـ الـحـرـكـاتـ فـيـ هـذـاـ المـرـعـ منـ التـرـبـ عـلـىـ الـكـثـيرـ مـنـ الـجـهـدـ مـاـ يـمـاهـمـ فـيـ زـيـادـةـ حـرـقـ السـعـراتـ الـحرـارـيـةـ

► عـيـوبـ أـسـلـوبـ التـرـبـ الـبـنـوـلـيـ (ـعـلـىـ مـطـيرـ ،ـ رـسـالـةـ مـاجـسـتـرـ ،ـ ٢٠٠٥ـ)ـ :

- الضـغـطـ وـالـتـوتـرـ: يـمـكـنـ أـنـ يـخـلـقـ التـرـبـ اـلـتـافـيـ بـيـنـ شـدـيـةـ التـوتـرـ لـلـمـشـارـكـينـ،ـ مـاـ يـؤـديـ إـلـىـ الفـقـقـ وـالـإـرـهـاقـ.
- خـطـرـ الـإـصـابـةـ: يـمـكـنـ أـنـ يـكـونـ التـرـبـ بـالـبـنـوـلـ مـكـفـاـ وـيـزـدـ مـنـ خـطـرـ الـإـصـابـاتـ إـذـاـ تـمـ يـتـعـدـهـ بـشـكـ صـحـيـ
- التـركـيزـ الـضـيقـ: يـمـكـنـ أـنـ يـؤـديـ إـلـىـ تـركـيزـ صـيـنـ عـلـىـ الـغـورـ عـلـىـ حـسـابـ تـقـيمـ الـمـهـارـاتـ بـشـكـ عـامـ.
- الـإـرـهـاقـ: قـدـ يـعـانـيـ الـرـياـضـيـونـ عـنـ الـإـرـهـاقـ وـيـقـعـونـ الـحـافـزـ بـبـ الـصـفـطـ الـعـتـقـلـ لـتـقـيمـ الـعـضـلـ ماـ لـيـهمـ.
- التـأـثـيرـ النـسـبيـ عـلـىـ الـصـحـةـ الـعـقـلـيـةـ: يـمـكـنـ أـنـ تـؤـثـرـ الـمـنـافـيـاتـ الـشـدـيـدةـ سـلـباـ عـلـىـ الـصـحـةـ الـعـقـلـيـةـ لـلـمـشـارـكـينـ،ـ مـاـ يـؤـديـ إـلـىـ مـشـاكـلـ مـثـلـ الـإـكتـابـ وـالـفـقـقـ.
- الـإـفـراـطـ فـيـ التـرـبـ: قـدـ يـؤـديـ السـعـيـ إـلـىـ التـعـزـزـ إـلـىـ الـإـفـراـطـ فـيـ التـرـبـ،ـ مـاـ قـدـ يـكـونـ نـهـ اـلـزـرـ ضـرـارـةـ عـلـىـ الـصـحـةـ الـجـسـديـةـ وـالـعـقـلـيـةـ لـلـرـياـضـيـ.
- الـقـرـدـ: قـدـ يـؤـديـ التـرـبـ اـلـتـافـيـ إـلـىـ اـسـبـاعـ الـأـفـرـادـ الـذـيـنـ لـاـ يـسـتـوفـرـ مـعـيـنـ إـداءـ عـيـنـهـ،ـ مـاـ يـمـدـ عـنـ فـرـصـ الـمـشـارـكـةـ.
- الـأـهـدـافـ قـصـيـرـةـ الـمـدىـ: غـلـبـاـ مـاـ تـعـصـيـ الـأـرـلـوـيـةـ لـلـأـهـدـافـ قـصـيـرـةـ الـمـدىـ عـلـىـ التـصـوـيرـ طـوـيلـ الـمـدىـ وـالـنـمـوـ الـخـصـيـ.

طريقة استخدام أسلوب التدريب البنذولي (وحدي الفاتح و محمد لطفى ٢٠٠٦) :

يذكر أنه يمكن أن تستخدم هذه الطريقة التربوية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات . وبحدث هذا غالباً في الألعاب الجماعية ، فمثلما الفرق التي شعب في البطولات يوماً وستربع يوماً ، فهنا يكون الترب قبل بدء البطولة بمدة حوالي عشرين يوماً ممثلاً تماماً للبطولة عن حيث القوة التنافسية وميادن المباريات ، فيقوم المترتب بعمل عبارات تربوية قوية يومياً ، مع ملاحظة أن تكون الفريق المنافس في نفس قوة الفريق الذي سيتلقى معها الفريق خلال البطولة ، وأن يلعب الفريق بنفس القوة والسرعة التي سيعيها خلال البطولة حتى تحدث عملية التكيف على ظروف وقوة الأداء البدني والمهاري وانحطاطي أثناء البطولة ، وتكون هذه العبارات التربوية حتى قبل بدء البطولة بمدة : ٥ أيام يكون الترب فيها متوسط الشدة

ان تطبيق نظام الأسلوب التناصي (البنديلي) بالتدريب يسهم بدرجة كبيرة في تطوير مستوى اللاعب بالألعاب المختلفة وللأسباب الآتية :

إن طبيعة التمريدات التي تستخدم بهذا الأسلوب تتصل بمسارات حركية مشابهة أو قريبة من المسارات الحركية التي تحدث في المباراة مما تزد من خبرة اللاعب نحو تحقيق الأداء الأفضل في أشاء المباراة ، إن طبيعة الأداء بهذا الأسلوب تتميز بالسرعة والقدرة العاليةين وهذه الميزة تتطابق مع طبيعة الأداء الخاص في المباراة من حيث الشدة والسرعة مما يؤدي إلى تحقيق مستوى جيد من التكيف مع عثبات الأداء باتساعاً

إن عيادة هذا الأسلوب هي التناقض وهي العيادة الرئيسية التي تقام من أجلها المباريات، لا ومن خلال التدريب على وفق هذا الأسلوب تشجع للاعبين التعرض إلى صفوتوه وعواقب تناقضية حقيقية من شأنها رفع مستوى التحبيب عند اللاعب في مواجهة ظروف ومتطلبات المباراة وذلك من خلال إجراء عملية التناقض بين لاعبين مثلًا في أداء تعرّفوا بما يتصف بسرعة ممكّنة ووفق متطلبات وشروط المباراة

إن التغيرات العاردة استخدامها بهذا الأسلوب التدريسي يجب أن تكون واصحة ومفهومة ومثوقة وسهلة التتفيت عن أجل أن يكون عامل التناقض بين اللاعبين أكثر فاعلية ويتحقق هدف التدريب إن طبيعة الأداء بهذا الأسلوب تتطلب من اللاعب البراعة والدقة العالية في التنفيذ

قسم العالم هاراً أسلوب التدريب التناقضي أو البنديولي إلى عدة أشكال معموداً في تقسيمه هذا على
أنواع الأنشطة الرياضية :

أولاً - المنافسة الفردية

-**ـ جميع عرقفة المدافعين (الركض بدون تحديد مكان الركض)**
ـ جميع تأثير المدافعين (الركض في المجال) -

ثانياً : المنافسة الزوجية

ـ جميع عرقفة المدافعين وتشمل الملاكمه المبارزة والمصارعه وغيرها
ـ جميع تأثير المدافعين وتشمل السر السريعة والمنضدة

ثالثاً : المنافسة الفرقية

ـ جميع عرقفة المدافعين مثل كرة القدم والسلة والتنس وغيرها
ـ جميع تأثير المدافعين مثل الكرة الطائرة والتنس الزوجي وركض الجري

مفهوم أسلوب تدريب الثاني بو : (<https://alarab.co.uk>)

تدريب الناي بو (TaiBo) هو نوع من أنواع التمارين البدنية يجمع بين تقنيات الفنون القتالية وتمارين الباقبة البدنية وأطلق اسم ناي بو على هذه الرياضة لاستخدامها الدين والساقيين معًا في تنفيذ الحركات والتدريبات فكلمة (ناي) مشتقة من رياضة النايكواندو وكلمة (بو) مشتقة من رياضة البوكينغ أو الملاكمة وهي رياضة كبقي الرياضات تكتب الجسم التصنيفات البدنية منها القوة وقدرة تحمل وهي مفيدة للصحة العامة وممارستها تحتاج إلى مجهود بدني ومترونة ولياقة بدنية عالية جداً ومن ثم يساعد كل ذلك الجيد في استهلاك كميات كبيرة من الطاقة والسعرات الحرارية لتنفسه التي احتساب بالراحة بعد التمريرن .

ويوضح بيلى بلانكس (Billy Blanks , 2006 , p43) أن تدريب الناي بو. هي شكل من أشكال التدريبات الرياضية العالمية التي تجمع بين حركات الكاراتيه والملاكمة والنایكوندو مع التمثيل حركات الباليه والرقص {هيب-هوب} ولمزيد من التشويق، ولذلة وزينة فاعلية التدريب يتم الاستعانة بالموسيقى مع اقتراحها بعض حركات التمرين، الهوائية الخفيفة (أيروبكس) لزيادة كفاءة الجهاز التنفسى ، والعمل على تحسين بعض عناصر الباقبة البدنية.

وهناك العديد من الأسلوب وتقنيات المستخدمة في تدريب الناي بو ومنه:

١. اللكم: يتضمن ضرب الهدف المحدد باستخدام الأكمام مثل الأكمام اليدوية والركلات.
٢. تمارين الباقة: يتضمن التمارين البدنية التعلبية مثل الجري والقفز لزيادة قدرة الباقبة البدنية.
٣. تمارين الاستئالة: تمارين الاستئالة تستخدم لزيادة مرونة العضلات والحفاظ على الباقة البدنية.
٤. التركيز على التوازن: التدريب في الناي بو يشجع على تعزيز التوازن والتقاوم في الحركة.
٥. الاستنشاق والزفير: يمكن أن يكون التنفس جزءاً هاماً من تدريب الناي بو لزيادة القوة والتحكم في الحركة ويمكن أن يختلف التدريب في الناي بو من شخص لأخر ويعتمد على أهداف التمريرن ومستوى الباقة البدنية الشخصي حيث يفضل دائماً استئلة مدرب عوهل قبل بدء أي برنامج تدريسي جديد لضمان سلامتك وتحقيق الأهداف

تمارين الناي بو (TaiBo) تهدف إلى تحقيق العديد من الأهداف الصحية والبدنية. وسنذكر بعض الأهداف الشائعة لعمارة تمارين الناي بو :

١. زيادة الياقة البدنية: تمارين التاييو شاهد في تعزيز مستوى الياقة البدنية من خلال تحسين القوة والقدرة على التحمل.
٢. فقدان الوزن: التاييو يعمل على حرق السعرات الحرارية وزيادة معدل حرق الدهون، مما يساعد في فقدان الوزن وتحسين تركيبة الجسم.
٣. تعزيز القوة: تمارين التاييو تستهدف العضلات وتزيد من قوتها وتحسن جسمك شكلاً أكثر قوة.
٤. تحسين التوازن والتوازن: الحركات في التاييو تساعد على تحسين التوازن والتوازن بين الجسم والعقل.
٥. تحسين المرونة: تمارين الاستطالة في التاييو تزيد من مرونة العضلات والمنسابل.
٦. تقوية الجهاز القلبي والمعروفي: التاييو يسهم في تعزيز الصحة القلبية والوعائية من خلال زيادة نشاط القلب وتحسين الدورة الدموية.
٧. تحسين التنفس: يمكن أن تساعد تمارين التاييو في تحسين القدرة على التنفس وزيادة الأكسجين الداخل إلى الجسم.
٨. تقليل التوتر: ممارسة التاييو يمكن أن تكون وسيلة رائعة لتخفيض التوتر وزيادة الشعور بالراحة والاسترخاء.

فوائد ممارسة تدريب التاييو:

١. زيادة الياقة البدنية: يساعد في تحسين مستوى الياقة البدنية من خلال تطوير القوة والقدرة على التحمل.
٢. فقدان الوزن: يمكن أن يكون عفياً في حرق السعرات الحرارية وتنقيف الوزن الزائد.
٣. تحسين القوة: يساعد في تقوية العضلات وزيادة القوة العاملة.
٤. تطوير التوازن والتوازن: يعزز التنشيد المترافق لحركات التاييو التوازن والتوازن في الجسم.
٥. تحسين الصحة القلبية: يمكن أن يساهم في تحسين الندورة القلبية وزيادة الدورة الدموية.
٦. تحسين التنفس: يمكن تحسين التنفس من خلال تمارين التاييو.
٧. تقليل التوتر: يمكن أن يكون مهدداً ويزد من الشعور بالراحة والاسترخاء.

أما بالنسبة لكيفية تحديد حجم وكثافة التمارين

هذا يعتمد على أهداف المترتب الشخصية ومستوى تبايُه البدنية وعادة ما يمكن تحديد حجم وكثافة التمارين عن طريق تحديد:

١. التكرارات: كم عدد مرات التقفيذ لكل حركة أو تمرين.
٢. المدة: مدى مدة كل جلسة تدريبية.
٣. تكرار الجلسات: كم مرة في الأسبوع تمارس التدريب.
٤. شدة الجهد: مدى قوة وسرعة التقفيذ.

تكون هذه العوامل مخصصة وفقاً للأهداف الشخصية مثلاً إذا كان الهدف فقدان الوزن قد تحتاج إلى جلسات تمارين أكثر تكراراً وشدة.

اما إذاً كان الهدف زيادة القوة فقد تحتاج إلى تكرارات أقل وشدة أعلى، والمهم هنا هو كيفية تكيف التمارين وفقاً للأهداف المراد الوصول إليها والعمل تدريجياً عليها لمنع الإصابات.

ميزات تدريبات التاييو:

١. صحة القلب والأوعية الدموية: تاي بو هو تمرين هوائي عالي الكثافة ي العمل على تحسين لiacة القلب والأوعية الدموية، مما يؤدي إلى صحة القلب وزيادة القدرة على التحمل.
٢. حرق السعرات الحرارية وفقدان الوزن: يساعد الجمع بين فنون الدفاع عن النفس وأسلالكة وحركات الرقص في رياضة تاي بو على حرق السعرات الحرارية، مما يجعلها فعالة لإزالة الوزن وفقدان الدهون.
٣. تقوية العضلات وقوتها: تجعل رياضة التاي بو على إشراك مجموعات عضدية مختلفة، مما يعزز تقوية العضلات وتنمية القوة في جميع أنحاء الجسم.
٤. تحسين المرونة: يمكن للحركات الديناميكية في رياضة تاي بو أن تعزز المرونة ونطاق الحركة، مما يقلل من خطر الإصابة.

٥. الحد من التوتر: يمكن أن يكون الانحراف في رياضة الثاني بو بثابة مسكن للتوتر، مما يساعد على تخفيف التوتر وتحسين الصحة العقلية.
٦. تعزيز التسبيق والتوازن: تساعد عناصر الفنون المبدالية في تاي بو على تحسين التسبيق والتوازن.
٧. القدرة على التحمل والقدرة على التحمل: ممارسة رياضة تاي بو بانتظام يمكن أن تعزز القدرة على التحمل بشكل عام والقدرة على التحمل البدني.
٨. مهارات الدفاع عن النفس: تتضمن رياضة الثاني بو تكتبات الفنون المبدالية، مما يوفر أساساً للمعرفة الأساسية للدفاع عن النفس.
٩. التوعي والمتعة: تمارين تاي بو جانبية وممتعة، وتتوفر طريقة فريدة ومبتكرة لليقاء تشيط بدنياً.
١٠. تعزيز الثقة: عندما يرى الأفراد تحسينات في مستويات اللياقة البدنية ومهارات الدفاع عن النفس، يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة الثقة بالنفس.

عيوب تدريبات التاييو:

١. حدوث إصابة متعلقة: بسبب الحركات القوية والديناميكية في التاييو، قد تكون هناك مخاطر للإصابات إذا لم يتم ممارسة التدريب بشكل صحيح.
٢. متطلبات اللياقة العالية: التاييو يمكن أن يكون متطلباً من حيث اللياقة البدنية، وبعضاً الأشخاص قد يجدونه صعباً في البداية.
٣. ليس مناسباً للجميع: بعض الأشخاص قد لا يتحملون التمارين القوية في التاييو أو قد يكون لديهم مشاكل صحية تمنعهم من ممارسته.
٤. الاستهلاك الزمني: قد تكون جلسات التاييو مطولة وتنطأ الكثير من الوقت مقارنة ببعض أنواع التمارين الأخرى.

بشكل عام يحتمل تدريب عزاءاً وعيوب تدريبات التاييو على أهداف المتدرب ومدى توافقه مع هذا النوع من التمارين حيث يفضل دائماً استئناف مدرب معه وخبير في هذا المجال قبل بدء أي برنامج تمريري جديد لصمام السلامة أو لتحقيق أهدافه بشكل فعل ثانياً.

المصادر :

- حسين العلي و عامر فاخر . سُرَاطِيَّاتٍ طرائق و مُسَالِبِ التَّدْرِيبِ الْرِّيَاضِيِّ : ط ١ (بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٤) ، ص ٢٩٤ .

- وجدي مصطفى الفاتح و محمد نظفي السيد . الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب : ط ١ ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ .

- علي مطير حيدري . تأثير تعزيز مقتربة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية الهجومية للاعبين مراكز اللعب المختلفة بكرة القدم : رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ .

- سعد منعم . تحديد مستويات معيارية للأداء التنافسي للاعبين كرة القدم : (بحث منشور ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١) .

Billy Blanks ;(2006) Discover Revolutionary Personal and Progressive –

<https://alarab.co.uk> –

Abstract

The concept of competitive training :-

Many modern training methods are currently being used in both individual and team sports. Various researchers and sports science experts have provided definitions of the concept of the competitive (periodization) training method. It is one of the derived methods from the fundamental types of athletic training.

According to Hussein Al Ali and Amer Fakher (2010), they defined the competitive (periodization) training method as 'an organized training process aimed at enabling the athlete to achieve the best possible results in their specialized field within the limits of their physical, physiological, and mental capabilities. Through this method, the athlete can confront various situations rich in emotional and mental variables, while developing their technical expertise.'

And Saad Munaim (2001) defined the competitive (periodization) training method as 'one of the effective training methods through which the athlete is prepared, equipped with experiences through various competitive situations, develops specific skills, and adapts to the requirements of the game.'

The concept of Tae Bo training :-

Billy Blanks illustrates that Tae Bo workouts are a form of high-intensity physical exercises that combine elements of karate, boxing, and taekwondo while integrating ballet and hip-hop dance movements for added excitement and effectiveness. Music is used to enhance the training experience, accompanied by some aerobic exercises to improve respiratory system efficiency, and enhance certain aspects of physical fitness.