

## تدريبات المنافسة وتأثيرها على الأداء البدنى والفنى والخططى للاعبات التايكوندو

أ.م.د/ هانى أحمد عبد الدايم أحمد صالح

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

## المقدمة ومشكلة البحث:-

يهدف التدريب الرياضى إلى تحقيق انجازات على المستويين الفردى والجماعى. وتطوير مستوى اللاعبين من جميع نواحى الأعداد المختلفة فى نوع النشاط الرياضى الذى يتناسب مع امكانيات وقدرات اللاعبين.

وتعتبر تدريبات المنافسة واحدة من الأشكال التدريبية التى تؤدى أثناء المنافسات وتكون قريبة الشبه بالجمال أو الأداءات أو المواقف الهجومية أو الدفاعية التى تحدث خلال المنافسة الرياضية سواء فى وجود أو عدم وجود منافس (3: 3).

فتدريبات المنافسة تصل باللاعبين الى الفورمة الرياضية من خلال تطوير الحالة التدريبية لهم، والتى تؤدى إلى تكامل الأداء البدنى والفنى والخططى بحيث تؤدى تحت مختلف الظروف وخاصة خلال المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد البدنى الخاص وأثناء فترة المنافسات (16: 7) (12: 857).

وتدريبات المنافسة تساهم فى الارتقاء بالجوانب البدنية والفنية والخططية وزيادة خبرة اللاعبين مع السرعة اللازمة لاتخاذ القرار الصحيح فى المواقف أو الجمال المختلفة طبقاً لمواقف اللعب أو المنافسة بحيث تكون ظروف تلك التدريبات أصعب من ظروف المنافسة ذاتها كالتدريب على ملعب أصغر من الملعب القانونى بهدف تطوير الرشاقة وسرعة رد الفعل والارتقاء بمستوى أداء المباراة، وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفنى داخل المباريات (3: 6) (7: 55).

وتساهم تدريبات المنافسة فى تحسين التكنيك نتيجة الترابط بين التوافق الحركى للتدريب المستخدم والمسار الحركى الذى يتم أدائه أثناء المنافسة، وتؤدى أيضاً إلى تنمية الأداء المهارى والكفاءة الرياضية وإعداد اللاعب لمواجهة المتطلبات الحركية لنوع النشاط الرياضى الممارس (3: 158-159)، (4: 14-19)

ورياضة التايكوندو من الرياضات التنافسية التى تعتمد على القدم واليد فى الدفاع عن النفس بروح قتالية عالية، ويتطلب ذلك قدرات بدنية وفنية وخططية تؤهل اللاعب للمستويات العالية، حيث تحتوى تلك الرياضة على العديد من المهارات الفنية والمواقف أو الجمال الخططية والتى تتباين فيها ظروف المنافسة وردود أفعال متعددة ومتنوعة تمثل حلاً أو أكثر

من حل لتلك المواقف أو الجمل الخطية تبعاً لمجريات اللعب، ولملاحقة التطور في مجال تنفيذ خطط وطرق اللعب الحديثة بتلك الرياضة، ولتحقيق النتائج المطلوبة بشكل تكاملي. ومن خلال الملاحظة العلمية والخبرة في مجال تدريب التايكوندو، بالإضافة إلى الإطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية، والدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث، تبرز مشكلة البحث في اعتماد معظم المدربين على قدرات اللاعب الفردية في توظيفه للمهارات المختلفة، بدون التدريب عليها بشكل يتشابه مع مواقف المباريات الفعلية، وعدم دمج تلك المهارات في شكل جمل أو مواقف تنافسية، وعدم الأهتمام بتدريب اللاعب بشكل يتشابه بمتطلبات المباراة من مراعاة لمناطق الملعب المرتبطة بإداء المهارات المختلفة وزمن المباراة وتحركات المنافسين على البساط، مع عدم وضع تدريبات للمنافسة مناسبة للمهارات المختلفة في رياضة التايكوندو.

وبناء على هذا يجب استخدام تدريبات المنافسة لتطوير الأداء البدني والفني والخطي للاعبات التايكوندو.

#### أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على تدريبات المنافسة وتأثيرها على الأداء البدني والفني والخطي للاعبات التايكوندو، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:-

- 1- التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على الأداء البدني للاعبات التايكوندو.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على الأداء الفني للاعبات التايكوندو.
- 3- التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على الأداء الخطي للاعبات التايكوندو.

#### فروض البحث:-

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتأثير تدريبات المنافسة على الأداء البدني والفني والخطي للاعبات التايكوندو لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لتأثير تدريبات المنافسة على الأداء البدني والفني والخطي للاعبات التايكوندو لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتأثير تدريبات المنافسة على الأداء البدني والفني والخطي للاعبات التايكوندو لصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:-

**تدريبات المنافسة Comptition Drills :-** حالة من الأداء المتكامل يصل إليها اللاعب نتيجة امتلاكه لأشكال متنوعة من الأداءات التي تتشابه ومجريات اللعب الفعلية، ويتم التدريب عليها في ظروف أقرب ما تكون إلى المنافسة (10:15)

## الدراسات السابقة:

1- دراسة: أحمد سعيد زهران (2008م) (2)، بعنوان: تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخططية وتحسين نتائج المباريات للاعبى المنتخب الكويتى لناشئى التايكوندو، وهدفها التعرف على نسبة التحسن فى الأداء البدنى والمهارى والخططى للاعبى المنتخب الكويتى لناشئى التايكوندو تحت 17 سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبيى، وبلغت العينه الإجمالية نحو (20) لاعباً، واشتملت أدوات جمع البيانات على المسح المرجعى والقياسات البدنية والمهارية والخططية، وقد أسفرت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبيى المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على تطوير ورفع الكفاءة البدنية والمهارية والخططية ويؤثر على نتائج المباريات، وحدث تحسن ملحوظ بنسبة كبيرة ومتفاوتة فى جميع متغيرات البحث.

2- دراسة: نسمة عصام محمد (2013م) (10)، بعنوان: تأثير تدريبات المنافسة بالتحركات الخططية الهجومية والدفاعية على فاعلية بعض مهارات الرمى من أعلى (ناجى وزا) للاعبات الجودو، وهدفها التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على المتغيرات البدنية وفاعلية بعض مهارات الرمى من أعلى (ناجى وزا)، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبيى، وبلغت العينه الإجمالية نحو (20) لاعبة، واشتملت أدوات جمع البيانات على بعض الاختبارات البدنية والمهارية واختبار فاعلية الأداء المهارى، وقد أسفرت أهم النتائج إلى أن تدريبات المنافسة أثرت إيجابياً فى المتغيرات البدنية وفاعلية بعض مهارات الرمى من أعلى (ناجى وزا).

3- دراسة: سمر مصطفى حسين (2003م) (5)، بعنوان: تأثير برنامج تدريبيى بإستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء فى رياضة المبارزة، وهدفها التعرف على أثر البرنامج التدريبيى بإستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء فى رياضة المبارزة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبيى، وبلغت العينه الإجمالية نحو (43) لاعبة، واشتملت أدوات جمع البيانات على المسح المرجعى والقياسات البدنية والمهارية، وقد أسفرت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبيى المقترح بإستخدام تدريبات المنافسة يؤثر تأثيراً إيجابياً على تطوير الصفات البدنية والمهارية الخاصة برياضة المبارزة.

4- دراسة: Casolino E,Lupo c,Cortis

:عنوان: C,Chiodo.S,Minganti.C,Capranica.L,Tessitore.A (2012م) (14)، بعنوان: Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance، وهدفها تحليل الأداء المهارى والخططى لناشئى التايكوندو أثناء مباريات التايكوندو الفعلية، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفى، وبلغت العينه الإجمالية نحو (59) لاعب ولعبة، واشتملت أدوات جمع البيانات على تحليل المباريات والملاحظة العلمية، وقد أسفرت أهم النتائج إلى التوصل لأهم المهارات الدفاعية والهجومية برياضة التايكوندو، وإلى أساليب الركل المختلفة

بالقدم الأمامية والخلفية والدائرية، والأهتمام بالقدرات المهارية والقدرات النوعية بلاعبى التايكوندو.

5- دراسة: Peng, Yu Shan (2008م) (18) (20)، بعنوان: An evaluation of taekwondo centers in Taiwan, وهدفها تقويم برامج التايكوندو بمراكز مختارة فى تايوان، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى، وبلغت العينه الإجمالية نحو (124) مدرباً و(30) إدرياً، واشتملت أدوات جمع البيانات على استمارات الاستبيان واستمارات استطلاع رأى الخبراء، وقد أسفرت أهم النتائج إلى التوصل أن برامج التايكوندو فى المنطقة الوسطى والجنوبية يستخدمون التدريبات النوعية والتنوع فى الأساليب الخططية من الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة بشكل أفضل من تلك المناطق الشمالية من تايوان.

6- دراسة: Obest Dison (2000م) (17)، بعنوان: The tactical behavior profile of some players sporting activities, وهدفها توضيح أوجه القصور والقوه لدى لاعبي ولاعبات أنشطة رياضية متنوعه (الكرة الطائرة - الاسكواش - التايكوندو) فى المجال الخططى لكل رياضه، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى، وبلغت العينه الإجمالية نحو (150) لاعباً، واشتملت أدوات جمع البيانات على تحليل المباريات والمسح المرجعى، وقد أسفرت أهم النتائج إلى التوصل لدقه استمارات التحليل المستخدمة لكل نشاط مع وجود قصور فى أركان أساسيه خططيه لدى كل من اللاعبين واللاعبات واختلاف القدرات الخططية تبعاً للعمر التدريبى والعمر البيولوجى.

#### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

- التعرف على الإجراءات المناسبة التي يمكن أن تؤدي إلى تحقيق أهداف الدراسة.
- المساعدة في تحديد واختيار عينة الدراسة المناسبة.
- تم اختيار المنهج التجريبي المناسب لطبيعة الدراسة الحالية.
- استخدام التصوير بالفيديو لقياس مستوى التحسن فى الأداء البدنى والفنى والخططى.
- اختيار الأختبارات المناسبة وتدريبات المنافسة.
- استخدام الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية.
- وضع البرنامج المناسب لعينة الدراسة الحالية.
- عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

طرق وإجراءات البحث:-

1- منهج البحث:-

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

## 2- عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية باختيار (40) لاعبة من لاعبات التايكوندو تحت (17) سنة، بنادي جزيرة الورد، ونادي الشبان المسلمين بالدقهلية، ليصل حجم عينة البحث الأساسية (20) لاعبة أجريت عليهم الدراسة الأساسية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوامها (10) لاعبات لكل مجموعة، و(20) لاعبة أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

## 3- شروط اختيار عينة البحث:-

- 1- أن تكون اللاعبة مسجلة بالاتحاد المصري للتايكوندو موسم 2020/2019م.
- 2- أن تكون اللاعبة حاصلة على الحزام الاحمر كحد أدنى.
- 3- ألا يقل العمر التدريبي للاعبة عن ثلاث سنوات كحد أدنى.

## 4- إعتدالية توزيع عينة البحث:-

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث موزعة توزيع إعتدالياً، كما يوضح جدول (1)، (2) ذلك.

### جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في

متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ن = 20

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
1	السن	سنة	16.40	16.50	0.68	-0.71
2	الطول	سنتيمتر	170.45	172.00	6.95	-0.03
3	الوزن	كجم	68.80	66.50	6.78	0.55
4	العمر التدريبي	سنة	4.25	4.00	0.72	0.54

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-0.71 : 0.55) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد علي تجانس عينة البحث في المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

### جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في

المتغيرات البدنية والفنية والخطية ن = 20

م	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
1						

المتغيرات الفنية - الفنية	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	المتغيرات الخطية
	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	12.20	11.50	2.19	0.45							
	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	11.95	11.00	2.14	0.22							
	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	9.55	9.50	1.00	0.02							
	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	9.15	9.00	1.42	0.19							
	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	41.50	39.50	6.61	0.87							
	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	11.65	12.00	0.93	0.49-							
	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	50.10	47.50	6.26	0.68							
	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	17.60	18.00	1.54	0.21-							
	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	19.80	20.00	1.85	0.34-							
	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	1.70	1.00	5.02	0.29-							
	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زاوية	146.80	145.50	5.36	0.56							
	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	5.40	5.00	0.88	0.08							

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-0.49 : 0.87) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين  $3 \pm$  مما يؤكد علي تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية والفنية والخطية.

#### 5- تكافؤ عينة البحث:-

قام الباحث بإيجاد التكافؤ لعينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) كما بجدول رقم (3)، والمتغيرات البدنية والفنية والخطية قيد البحث كما هو موضح بجدول (4).

#### جدول (3)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر  $n=1$  ن  $n=2$  = 10 التدريبي)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	السن	سنة	16.20	0.79	16.60	0.52	0.40	1.34
2	الطول	سنتيمتر	170.60	7.18	170.30	7.10	0.30	0.09
3	الوزن	كجم	68.10	6.21	69.50	7.58	1.40	0.45
4	العمر التدريبي	سنة	4.30	0.95	4.20	0.42	0.10	0.31

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.10$

يتضح من جدول رقم (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين.

#### جدول (4)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والفنية والخطية  $n=1$   $n=2$   $n=10$

المتغيرات	م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المتغيرات البدنية- الفنية	1	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	12.30	2.16	12.10	2.33	0.20	0.20
	2	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	12.00	2.21	11.90	2.18	0.10	0.10
	3	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	9.60	1.07	9.50	0.97	0.10	0.22
	4	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	9.10	1.73	9.20	1.14	0.10	0.15
	5	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	41.60	7.89	41.40	5.48	0.20	0.07
	6	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	11.90	0.99	11.40	0.84	0.50	1.21
	7	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	50.30	6.55	49.90	6.30	0.40	0.14
	8	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	17.70	1.49	17.50	1.64	0.20	0.28
	9	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	20.30	1.89	19.30	1.77	1.00	1.22
	10	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	1.50	4.72	1.90	5.55	0.40	0.17
	11	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زاوية	146.90	5.51	146.7	5.50	0.20	0.08
المتغيرات الخطية	12	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	5.60	0.70	5.20	1.03	0.40	1.01

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.10$

يتضح من جدول رقم (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والفنية والخطية، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين.

6- أدوات وسائل جمع البيانات:-

تم الاستعانة بوسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها حيث قام الباحث بتحليل عدد (16) مباراة من مباريات بطولة الجمهورية للاعبات التايكوندو تحت 17 سنة 2019م وتم عمل إختبارات الأداءات البدنية والفنية واختبار الأداء الخططي للاعبات التايكوندو، وعمل مجموعة من الاستثمارات لعرضها على الخبراء لتحديد أهم الاختبارات وتدريبات المنافسة المناسبة لطبيعة البحث والعينة، ومجموعة من الاستثمارات لتسجيل قياسات اللاعبات.

تحليل 16 مباراة من مباريات بطولة الجمهورية تحت 17 سنة 2019م:-

قام الباحث بتحليل عدد (16) مباراة من مباريات بطولة الجمهورية تحت 17 سنة وكانت نتائج التحليل كالتالي:-

نسبة المهارات المحتسبة إلى المهارات المنفذة	المهارات المحتسبة		المهارات المنفذة		الجولات
	%	عدد	%	عدد	
10.42	55.56	25	50.00	240	1
7.50	26.67	12	33.33	160	2
8.57	13.33	6	14.58	70	3
20.00	4.44	2	2.08	10	4
9.38	100.00	45	100.00	480	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن إجمالي عدد المهارات المنفذة خلال الجولات بلغ نحو 480 مهارة، في حين بلغ إجمالي عدد المهارات المحتسبة منهم خلال الجولات 45 مهارة فقط بنسبة بلغت 9.38%، في حين بلغت عدد المهارات المنفذة خلال الجولة الأولى نحو 240 مهارة، في حين بلغ عدد المحتسبة منهم خلال الجولة الأولى نحو 25 مهارة فقط بنسبة بلغت 10.42%، وبلغت عدد المهارات المنفذة خلال الجولة الثانية نحو 160 مهارة، في حين بلغت عدد المهارات المحتسبة منهم نحو 12 مهارة بنسبة بلغت 7.50%، بينما بلغت عدد المهارات المنفذة خلال الجولة الثالثة نحو 70 مهارة، في حين بلغت عدد المهارات المحتسبة منهم نحو 6 مهارات بنسبة بلغت 8.57%، وعند اللجوء للجولة الرابعة في حالة التعادل بلغت عدد المهارات المنفذة نحو 10 مهارات، في حين بلغت عدد المهارات المحتسبة منهم نحو 2 مهارة بنسبة بلغت 20.00%.

ب- تحديد الأداءات البدنية والفنية والخططية الخاصة بلاعبات التايكوندو تحت 17 سنة:

تم استطلاع رأي الخبراء في الآتي:-

1- تحديد أهم الأداءات البدنية والفنية والخططية الخاصة بالمرحلة السنوية تحت 17 سنة للاعبات في رياضة التايكوندو مرفق (4).

2- تحديد أهم تدريبات المنافسة الخاصة بالمرحلة السنوية للمرحلة السنوية تحت 17 سنة للاعبات في رياضة التايكوندو مرفق (5).

وقد روعي في اختيار الخبير الشروط التالية:-

1- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية ( في العاب الدفاع عن النفس).

2- أن لا يقل عدد سنوات الخبرة التطبيقية عن عشر سنوات مرفق (1).

ج- الاختبارات المستخدمة في البحث:-

الاختبارات البدنية والفنية والخطوية:

تم تحديد الاختبارات البدنية والفنية والخطوية المناسبة لطبيعة البحث ذات المعاملات والدلالات العلمية لقياس المكونات البدنية والفنية والخطوية الخاصة بلاعبات التايكوندو، وطبقاً لرأى الخبراء. مرفق (2).

7- خطوات إجراء التجربة:-

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك وسائل جمع البيانات لعينة البحث، تم عمل الإجراءات والخطوات الهامة للبحث والتي تساعد على إجرائه بطريقة علمية سليمة وصحيحة والإجراءات مبينه كالتالي.

أ- المرحلة التمهيديّة:-

1- اختيار المساعدين :-

تم اختيار مجموعة من المساعدين للمساعدة في إجراء القياسات والاختبارات البدنية والفنية والخطوية، مرفق (6).

قام الباحث بتعريف جوانب البحث وأهداف الدراسة وجدوى الفائدة من النتائج التي سوف تستلخص من هذه الدراسة، مع توضيح متطلبات القياس وطريقة أدائه وترتيبه ودور كل منهم خلال مراحل أداء الاختبارات.

2- الدراسات الاستطلاعية:-

الدراسة الاستطلاعية الأولى:- أجريت خلال الفترة من 2020/7/5م إلى 2020/7/7م.

### جدول (6)

الهدف من الدراسة الاستطلاعية الأولى ونتائجها

النتائج	الهدف
تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.	تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والتعديل التقني لمواقف الاختبار.	التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث واختبارها.
تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً وتدريب المساعدين عليها.	معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً.
تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.	التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

## الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

أجريت خلال الفترة من 2020/7/9م إلى 2020/7/16م.

## الهدف:-

- 1- إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) لاختبارات الأداءات البدنية والفنية واختبار الأداء الخططي للاعبات التايكوندو.
- 2- إيجاد معامل الثبات لاختبارات الأداءات البدنية والفنية واختبار الأداء الخططي للاعبات التايكوندو.

## النتائج:

تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) لاختبارات الأداءات البدنية والفنية والخططية عن طريق مقارنة (10) لاعبات مميزين (حزام أسود) ومقارنتها بنتائج (10) لاعبات آخريين أقل تمايزا (حزام أزرق) من نفس المرحلة السنوية وجدول (7) يوضح معامل الصدق.

## جدول (7)

معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث  $n=1$   $n=2$   $10 = 2$

المتغير	م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايزا		قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
المتغيرات البدنية - الفنية	1	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	17.30	1.96	10.90	1.66	*9.05
	2	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	16.40	1.26	10.30	1.70	*9.09
	3	اختبار أداء تى تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	11.20	1.03	8.70	1.25	*4.87
	4	اختبار أداء تى تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	10.70	0.82	8.10	0.99	*6.37
	5	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	45.70	2.75	39.10	6.47	*2.97
	6	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	10.50	0.97	13.20	1.03	*6.02
	7	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	43.60	8.88	51.70	6.84	*2.28
	8	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	14.20	1.32	17.70	1.49	*5.56
	9	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	16.30	2.00	20.30	1.89	*4.60
	10	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	4.60	2.22	1.80	3.61	*4.77
	11	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زاوية	165.50	9.24	144.30	3.47	*6.79

المتغيرات الخطئية	12	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	8.10	1.20	4.80	0.63	*7.70
-------------------	----	----------------------------	------	------	------	------	------	-------

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.10

يتضح من الجدول (7) وجود فرق معنوي جوهري بين المجموعتين المميزة والغير مميزة، وذلك لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (2.28 ، 9.09) وأنها دالة عند مستوى (0.05) مما يؤكد صدق الاختبارات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين اللاعبات في نفس المرحلة السنية.

تم إيجاد معامل الثبات لاختبارات الأداءات البدنية والفنية والخطئية، عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني ثلاث ساعات، كما هو موضح بالجدول (8).

### جدول (8)

معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن = 10

المتغير	م	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
المتغيرات البدنية - الفنية	1	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	10.90	1.66	11.10	1.79	*0.97
	2	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	10.30	1.70	10.50	1.35	*0.80
	3	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	8.70	1.25	8.50	1.27	*0.94
	4	اختبار أداء تسي تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	8.10	0.99	8.40	0.97	*0.76
	5	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	39.10	6.47	39.90	6.10	*0.96
	6	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	13.20	1.03	12.90	0.99	*0.89
	7	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	51.70	6.84	52.40	6.15	*0.73
	8	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	17.70	1.49	17.20	1.14	*0.76
	9	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	20.30	1.89	19.70	2.21	*0.90
	10	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	1.80	3.61	3.00	3.85	0.92
	11	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زاوية	144.30	3.47	145.70	3.97	*0.82
المتغيرات الخطئية	12	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	4.80	0.63	5.10	0.74	*0.76

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.63

يتضح من جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث فى التطبيق الأول والثانى للاختبارات البدنية والفنية والخطية قيد البحث، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 وهذا يعنى ثبات درجات الاختبارات البدنية والفنية والخطية قيد البحث عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

#### ب- المرحلة الأساسية:-

##### 1- خطوات بناء البرنامج :-

تحديد الهدف من البرنامج :

تأثير تدريبات المنافسة على الاداء البدنى والفنى والخطي للاعبات التايكوندو.

##### تحديد أسس وضع البرنامج :-

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة أمكن للباحث أن

يقوم بوضع أسس البرنامج التدريبي وهى كالتالى:-

1- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.

2- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث.

3- مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته.

4- مراعاة العضلات العاملة والأساسية للأداء المهارى للاعبات التايكوندو.

5- اختيار التدريبات المناسبة للبرنامج والتي تتمثل فى:-

- تدريبات منافسة خاصة بلاعبات الكيروجى.

- جمل خطية مرتبطة بالأداءات الفعلية الموجودة بالمباريات.

- مباريات تجريبية مشابهة للمباريات الرسمية.

6- تحديد وتقسيم فترات البرنامج وشدة الأحمال حسب المرحلة السنية قيد البحث.

7- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

8- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات.

9- توافر الإمكانيات والأدوات المستخدمة بالبرنامج.

10- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل إلى الصعب.

11- مراعاة الإحماء الجيد والاهتمام بتمرينات المرونة العامة والخاصة.

12- يفضل أن تتراوح مدة تهيئة الجهاز العصبي العضلي من 5-7 ق حتى تصل درجة

حرارة المجموعات العضلية العاملة إلى 83 درجة فتقل بذلك لزوجة العضلات كما تتم

الانقباضات بأقل فاقد ميكانيكي.

13- مراعاة جرعات التدريب بالنسبة للتمرينات المؤثرة على العمود الفقري بدرجة كبيرة.

14- مراعاة استخدام الطريقة التمرجية والتي تعنى تعاقب الارتفاع والانخفاض بحمل التدريب.

**تخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي:-**

**تخطيط البرنامج التدريبي:-**

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من تدريبات المنافسة لتطوير الأداء البدني والفني والخطى للاعبات التايكوندو، حيث قام الباحث بوضع استمارة استطلاع رأي الخبراء وذلك لتحديد تدريبات المنافسة المناسبة للمرحلة السنوية تحت (17) سنة للاعبات التايكوندو حيث ارتضى الباحث نسبة موافقة 80% من آراء الخبراء مرفق (5).  
وتم تحديد مراحل البرنامج والتي تضمنتها مراحل التدريب بالنسبة للمجموعة التجريبية أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد خضعت إلى البرنامج التدريبي المعتاد.  
يوضح جدول (9) أيام التدريب لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (9) أيام التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
الأحد - الأثنين - الأربعاء - الجمعة	السبت - الثلاثاء - الخميس - الجمعة

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي كما في جدول (10).

جدول (10) محتوى البرنامج التدريبي

المحتوى	المتغيرات
12 أسبوع	مدة البرنامج
4 وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
48 وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج
متوسط - عالي - أقصى	الأحمال التدريبية
التدريب الفترى منخفض- مرتفع الشدة	طرق التدريب المستخدمة

تم تحديد فترة البرنامج وهي فترة ما قبل المنافسات.

تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاثة مراحل

**تطبيق البرنامج التدريبي:**

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة وذلك لمدة اثني عشر أسبوع، في الفترة من 2020/7/25م إلى 2020/10/16م بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع، مع مراعاة تماثل وقت تنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة "باشراف من الباحث على المجموعة الضابطة"، وتم تحديد مراحل البرنامج كما يلي:

## جدول (11) مراحل البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

وجة المقارنة	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
التسمية	الإعداد العام (مرحلة التأسيس)	الإعداد الخاص	الإعداد قبل المنافسات
المدة	3 أسابيع	5 أسابيع	4 أسابيع
الهدف	رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية للاعبين التايكوندو.	تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة، واستخدام تدريبات المنافسة لتطوير الأداء البدني والفني والخطي للاعبين التايكوندو.	وتهدف إلى المحافظة على المستويات المكتسبة من الصفات البدنية والأداء الفني والخطي وزيادة زمن وعدد المباريات التجريبية.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية للعينة الأساسية تم تقنين حمل التدريب كالتالي:-  
انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ما بين (70-90ق) وفي الأسبوع ذو الحمل العالي بواقع (90-115ق) وفي الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع (110-130ق) علي أن تكون فترات الراحة البينية كبيرة مما يؤدي إلي زيادة زمن الوحدة التدريبية.

تم توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي علي أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (55-74%) والحمل العالي ما بين (75-84%) والحمل الأقصى ما بين (85 : إلى حدود مقدرة للاعبة 100%).

## البرنامج المقترح:-

فيما يلي عرض التوزيع البرنامج التدريبي المقترح

- أجزاء الوحدة وتشمل:-

أ- الجزء التمهيدي أو الإعدادي:-

1- الإحماء.  
2- الإعداد البدني العام.

ب- الجزء الأساسي أو الرئيسي:

1- الإعداد البدني الخاص.  
2- الإعداد الفني والإعداد الخطي "المباراتي".

ج- الجزء الختامي أو النهائي:

1- تمارين لخفض درجة حرارة الجسم.  
2- تمارين إطالات واسترشات للعضلات.

أولاً :- الجزء التمهيدي أو الإعدادي:-

1- جزء الإحماء:-

زمن الإحماء (10 إلى 15 ق) ويحتوي على تمارين الجري الخفيف وتمارين

تساهم في رفع درجه الاستعداد الوظيفي والنفسي والشدة تتراوح بين 30 : 50% من أقصى قدرة للاعبة.

## 2- جزء الإعداد البدني العام:-

يشمل على تمارين متنوعة بحيث تخدم جزء الإعداد البدني الخاص، وكذلك تخدم العضلات العاملة في الأداء المهارى.

ثانيا :- الجزء الاساسى أو الرئيسى:-

## 1- جزء الإعداد الخاص:-

يشمل على تدريبات المنافسة التى تخدم الأداء البدني والفنى والخططى قيد البحث وشدته تتراوح بين (60: 85 من أقصى قدرة للاعبة) باستخدام مساحة الملعب والأدوات المختلفة.

## 2- الإعداد المهارى والمباراتى:-

يشمل التدريب على المهارات الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية المرتبطة بالأداء الخططى قيد البحث وشدته تتراوح ما بين (65 : 95% من أقصى قدرة للاعبة).

## ثالثا:- الجزء الختامي أو النهائى:-

زمن التهيئة (5) ق تتراوح شدته من 30 : 50% ويحتوى على تمارين تساعد على سرعة استعادة الشفاء من الحمل التدريب اليومى.

ويوضح جدول رقم (12) أزمنة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج بالدقيقة.

جدول (12) زمن التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي بالدقيقة

الأسبوع	اليوم - النسب	السبت	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	المجموع	درجة الحمل
الأول	حسب المستوى	95	102	95	90	382	عالي
الثاني	+15% عن الأول	110	115	110	100	435	عالي
الثالث	-30% عن الثاني	79	80	79	70	308	متوسط
الرابع	مثل الثاني	110	115	110	100	435	عالي
الخامس	+15% عن الرابع	125	130	125	115	495	أقصى
السادس	-30% عن الخامس	85	90	85	80	340	متوسط
السابع	مثل الخامس	125	130	115	125	495	أقصى
الثامن	-5% عن السابع	120	125	120	110	475	أقصى
التاسع	-30% عن السابع	85	90	75	85	335	متوسط
العاشر	مثل الثامن	120	125	110	120	475	أقصى
الحادي عشر	حمل عالي وخاص بلاعبات الكيروجى فى رياضة التايكوندو	95	110	115	90	410	عالي
الثاني عشر	تخفيف الحمل	85	90	85	90	350	متوسط
						4935	
							إجمالي الزمن بالدقائق
						82.25	إجمالي الزمن بالساعات

\* أجبرت الكسور إلي رقم صحيح

يلاحظ من جدول رقم (12) أنه كان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهارى بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامي في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ينحصر ما بين

(308 – 350) ق ، وكان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهاري بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامي في الأسبوع ذو الحمل العالي ينحصر ما بين (382-435) ق، كان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهاري بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامي في الأسبوع ذو الحمل الأقصى ينحصر ما بين (475-495) ق. قام الباحث بتوزيع إجمالي أزمدة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج والنسب المئوية علي مراحل الإعداد الثلاثة (بدني "عام - خاص" - مهاري - مبارياتي) خلال فترة الإعداد للبرنامج التدريبي طبقاً لما ذكر بالمراجع العلمية والدراسات السابقة والخاصة ببرامج التدريب في التايكوندو.

#### ومرفق (8) يوضح الآتي:-

- التوزيع النسبي لزمن تدريب الإعداد البدني العام والخاص والإعداد الفني والإعداد الخططي بالنسبة المئوية والدقائق خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي.
- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث ذو الحمل المتوسط.
- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع ذو الحمل العالي.
- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع السابع ذو الحمل الأقصى.
- ثلاث وحدات تدريبية للمجموعة التجريبية.
- نموذج لوحة تدريبية للمجموعة الضابطة.

#### ج- المرحلة النهائية:-

#### القياس البعدي:-

تم إجراء القياس البعدي في الفترة من 2020/10/18م إلى 2020/10/22م، وقد روعي أن يتم جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

#### 8- المعالجات الإحصائية:-

- قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية من خلال برنامج MINITAB،EXCEL،SPSS وتمثلت في الآتي:-
- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - الوسيط.
  - معامل الالتواء.
  - معامل الارتباط.
  - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد.
  - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي وبعدي).

عرض ومناقشة النتائج:-

عرض نتائج الفرض الأول:-

جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبالية البعدية للمجموعة التجريبية

في اختبارات الأداءات البدنية والفنية الخطئية

ن=10

المتغيرات	م	الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المتغيرات البدنية - الفنية	1	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	12.30	2.16	16.20	1.23	3.90	*5.65
	2	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	12.00	2.21	15.50	1.43	3.50	*8.72
	3	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	9.60	1.07	13.40	1.07	3.80	*8.59
	4	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	9.10	1.73	11.50	1.18	2.40	*4.43
	5	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	41.60	7.89	50.10	6.59	8.50	*6.25
	6	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	11.90	0.99	8.50	1.08	3.40	*6.53
	7	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	50.30	6.55	34.80	7.24	15.50	*9.37
	8	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	17.70	1.49	14.30	1.34	3.40	*12.75
	9	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	20.30	1.89	15.80	1.62	4.50	*5.68
10	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	1.50	4.72	6.10	4.51	4.60	*11.36	
المتغيرات الخطئية	1	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلي لأسفل	زاوية	146.90	5.51	158.90	6.76	12.00	*6.07
	2	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	5.60	0.70	8.20	1.32	2.60	*7.01

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.26$ 

يتضح من جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى (0.05) في اختبارات الأداءات البدنية والفنية واختبار الأداء الخطئي.

## عرض نتائج الفرض الثاني:-

## جدول (14)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة

في اختبارات الأداءات البدنية والفنية والخطوية ن=10

المتغيرات	م	الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المتغيرات البدنية- الفنية	1	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	12.10	2.33	14.10	0.74	2.00	*3.08
	2	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	11.90	2.18	13.70	1.33	1.80	*2.95
	3	اختبار أداء تسي تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	9.50	0.97	11.40	1.71	1.90	*3.62
	4	اختبار أداء تسي تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	9.20	1.14	10.70	1.06	1.50	*3.74
	5	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	41.40	5.48	45.70	5.14	4.30	*2.28
	6	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	11.40	0.84	10.10	1.20	1.30	*3.55
	7	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	49.90	6.30	45.80	6.11	4.10	*3.33
المتغيرات الخطوية	8	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	17.50	1.64	15.90	1.79	1.60	*2.96
	9	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	19.30	1.77	17.80	1.64	1.50	*3.31
	10	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	1.90	5.55	3.90	5.84	2.00	*3.48
	11	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زاوية	146.70	5.50	152.10	3.78	5.40	*2.42
	12	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	5.20	1.03	6.80	0.92	1.60	*3.54

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.26$ 

يتضح من جدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي عند مستوى (0.05) في اختبارات الأداءات البدنية والفنية والخطوية

عرض نتائج الفرض الثالث:-

## جدول (15)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ن=20

في اختبارات الأداءات البدنية والفنية والخططية

المتغيرات	م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المتغيرات البدنية- الفنية	1	اختبار أداء أب توليو تشاجى بالقدم اليمنى	عدد	16.20	1.23	14.10	0.74	2.10	*4.63
	2	اختبار أداء أب توليو تشاجى بالقدم اليسرى	عدد	15.50	1.43	13.70	1.33	1.80	*2.90
	3	اختبار أداء تى تشاجى بالقدم اليمنى	عدد	13.40	1.07	11.40	1.71	2.00	*3.13
	4	اختبار أداء تى تشاجى بالقدم اليسرى	عدد	11.50	1.18	10.70	1.06	0.80	*2.60
	5	اختبار أداء بيك تشاجى بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	50.10	6.59	45.70	5.14	4.40	*2.68
المتغيرات الحركية	6	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	8.50	1.08	10.10	1.20	1.60	*3.14
	7	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	34.80	7.24	45.80	6.11	11.00	*3.67
	8	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	14.30	1.34	15.90	1.79	1.60	*2.26
	9	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	15.80	1.62	17.80	1.64	2.00	*2.76
	10	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم	6.10	4.51	3.90	5.84	2.20	*2.23
	11	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زاوية	158.90	6.76	152.10	3.78	6.80	*2.78
	12	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	8.20	1.32	6.80	0.92	1.40	*2.76

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (0.05) = 2.10

يتضح من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى (0.05) فى اختبارات الأداءات البدنية والفنية والخططية .

مناقشة النتائج:-

مناقشة نتائج الفرض الأول:-

يتضح من جدول (13)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى اختبارات الأداءات البدنية والمهارية والخططية قيد البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (4.43، 12.75)، وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (2.26=0.05)، مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

وباستعراض بيانات جدول (13) للاختبارات البدنية والفنية والخططية ، تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قدر بنحو 12.30 درجة، 16,20 درجة، على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارة، في حين قدر بنحو 12.00 درجة، 15.50 درجة على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة.

كما قدر هذا المتوسط بنحو 9.60 درجة، 13.40 درجة، على الترتيب لاختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليمنى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة، في حين قدر بنحو 9.10 درجة، 11.50 درجة على الترتيب لاختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليسرى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة.

وبالنسبة لاختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً لقياس تحمل الأداء الخاص بالمهارة قدر بنحو 41.60 درجة، 50.10 درجة، على الترتيب.

وقد قدر بنحو 11.90 ثانية، 8.50 ثانية، على الترتيب لاختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة، في حين قدر بنحو 50.30 ثانية، 34.80 ثانية، على الترتيب لاختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة.

في حين قدر بنحو 17.70 سم، 14.30 سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل، في حين قدر بنحو 20.30 سم، 15.80 سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل.

كما قدر بنحو 1.50 سم، 6.10 سم، على الترتيب لاختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة، في حين قدر بنحو 146.90° زوايا، 158.90° زوايا، لاختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي) لقياس المرونة الخاصة بالمهارة. وبالنسبة لاختبار المباراة التجريبية المنظمة قدر بنحو 5.60 درجة، 8.20 درجة، على الترتيب لقياس الأداء الخططي للاعبات التايكوندو.

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للاعبين المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفنية والخططية ، إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المنافسة على تطوير الأداء البدني والفني والخططي، ومراعاة التدرج بالحمل واستخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة، وتشكيل الراحة البينية بين التدريبات والمجموعات والتي اشتملت على تمرينات المرونة والإطالة.

بالإضافة إلى تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء متربطة فيما بينها من جزء تمهيدى، ورئيسى، وختامى، وتقسيم الجزء الرئيسى إلى قسمين، حيث يمثل القسم الأول الإعداد البدنى الخاص، ويمثل القسم الثانى الإعداد المهارى، وتم التدريب فى القسم الأول على تدريبات المنافسة، وتم التدريب فى القسم الثانى على الأداء الفنى، والقسم الثالث على الأداء الخططى مع مراعاة التدريب على تلك المهارات من الثبات ثم من الحركة ثم على أداة ثم على زميل سلبى ثم على زميل إيجابى ثم أداء المهارات مع أكثر من زميل، بينما تم التدريب فى الفرع الثالث على مباريات مشروطة بالمهارات التى تم التدريب عليها، وربط تنفيذ الأداء الفنى بالأداء الخططى من حيث تنفيذ مهارة معينه مع الزميل وأداء أسلوب دفاعى متنوع أو أسلوب دفاعى يعقبه أسلوب هجوم مضاد، ثم مباريات تجريبية ثم مباريات فعلية، لتحسين الجانب الفنى والخططى معا.

وذلك يتفق مع دراسة سمر مصطفى حسين 2003م (5)، ودراسة Peng, Yu 2008 shan م (18)، ودراسة أحمد سعيد زهران 2008م (2)، ودراسة Casolino.E ,etc 2012م (14)، ودراسة نسمة عصام رشاد 2013م (10)، أن تدريبات المنافسة تؤدي فى ظروف مشابهة للأداء، والتنوع فى استخدام الأساليب الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية تعمل على تحسين كل من مستوى الصفات البدنية، والأداء المهارى.

واتفقت أيضا مع دراسة كل من محمد سعيد أبو النور 2002م (6)، وإبراهيم الابيارى 2007م (1)، هانى أحمد عبد الدايم 2011م (11)، على أن البرنامج التدريبى أظهر تحسن فى مستوى وفاعلية الأداء البدنى والمهارى، لدى المجموعة التجريبية فى القياس البعدى. ومن هنا تثبت صحة الفرض الأول القائل بأن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لتأثير تدريبات المنافسة على تطوير الأداء البدنى والمهارى للاعبات التايكوندو لصالح القياس البعدى.

#### مناقشة نتائج الفرض الثانى:-

يتضح من جدول (14)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى اختبارات الأداءات البدنية والفنية والخططية قيد البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (2.28، 3.74)، وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (2.26=0.05)، مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.

وباستعراض بيانات جدول (14) للاختبارات البدنية والفنية والخططية، تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابى للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قدر بنحو 12.10 درجة، 14.10 درجة، على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجى بالقدم اليمنى

لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارة، في حين قدر بنحو 11.90 درجة، 13.70 درجة على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة.

كما قدر هذ المتوسط بنحو 9.50 درجة، 11.40 درجة، على الترتيب لاختبار أداء تى تشاجي بالقدم اليمنى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة، في حين قدر بنحو 9.20 درجة، 10.70 درجة على الترتيب لاختبار أداء تى تشاجي بالقدم اليسرى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة.

وبالنسبة لاختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً لقياس تحمل الأداء الخاص بالمهارة قدر بنحو 41.40 درجة، 45.70 درجة، على الترتيب.

وقد قدر بنحو 11.40 ثانية، 10.10 ثانية، على الترتيب لاختبار أداء جملة مهارية مركبة فى الاتجاهات المختلفة لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة، فى حين قدر بنحو 49.90 ثانية، 45.80 ثانية، على الترتيب لاختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة.

فى حين قدر بنحو 17.50 سم، 15.90 سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل، فى حين قدر بنحو 19.30 سم، 17.80 سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل.

كما قدر بنحو 1.90 سم، 3.90 سم، على الترتيب لاختبار تى الجذع من الوقوف لقياس المرونة، فى حين قدر بنحو 146.70° زواية، 152.10° زواية، لاختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي) لقياس المرونة الخاصة بالمهارة.

وبالنسبة لاختبار المباراة التجريبية المنظمة قدر بنحو 5.20 درجة، 6.80 درجة، على الترتيب لقياس الأداء الخططى للاعبات التايكوندو.

ويرجع الباحث ذلك التحسن الضعيف إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة اشتمل على التدريبات العامة التى تؤدى بين اللاعبين.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة سمر مصطفى حسين 2003م (5)، نسمة عصام محمد 2013م (10)، الذى أشار إلى أن البرنامج التقليدى يؤدى إلى تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء الفنى.

ويتفق ذلك مع دراسة دراسة محمد سعيد أبو النور 2002م (6)، ودراسة امى ماك دريامد Amy K. Mc Diarmid 2007م (13)، ودراسة أحمد زهران 2008م (2)، ودراسة فاطمة أرسلان وآخرون Fatma, Arslan,etc 2010م (15) (20)، فى أن التكرار

الصحيح لأداء المهارات يساعد على الارتقاء بالأداء، وأن ذلك يؤثر تأثيراً إيجابياً على تحسين الصفات البدنية والفنية الخاصة برياضة التايكوندو، كذلك وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

كما اتفقت هذه النتائج مع دراستي محمود ربيع 2000م (8)، 2005م (9)، الذين أشارا إلى أن البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة والذي يشتمل على التدريب على المهارات الحركية، قد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى الفني لدى المجموعة الضابطة.

مما سبق يتضح تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة وذلك في كل من نتائج المكونات البدنية والفنية والخطوية، نتيجة البرنامج التقليدي المتبع وذلك لانتظامه لمدة الاثنى عشر أسبوع، وإلى تأثير الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. ومن هنا تثبت صحة الفرض الثاني القائل بأن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لتأثير تدريبات المنافسة على تطوير المستوى البدني والفني والخطوي للاعبات التايكوندو لصالح القياس البعدي.

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث:-

يتضح من جدول (15)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في اختبارات الأداء البدنية والفنية والخطوية قيد البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (2.23، 4.63)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (2.10=0.05)، مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي.

وباستعراض بيانات جدول (15) للاختبارات البدنية والفنية والخطوية، تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة قدر بنحو 16.20 درجة، 14,10 درجة، على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجى بالقدم اليمنى لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارة، في حين قدر بنحو 15.50 درجة، 13.70 درجة على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجى بالقدم اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة.

كما قدر هذا المتوسط بنحو 13.40 درجة، 11.40 درجة، على الترتيب لاختبار أداء تى تشاجى بالقدم اليمنى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة، في حين قدر بنحو 11.50 درجة، 10.70 درجة على الترتيب لاختبار أداء تى تشاجى بالقدم اليسرى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة.

وبالنسبة لاختبار أداء بيك تشاجى بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً لقياس تحمل الأداء الخاص بالمهارة قدر بنحو 50.10 درجة، 45.70 درجة، على الترتيب. وقد قدر بنحو 8.50 ثانية، 10.10 ثانية، على الترتيب لاختبار أداء جملة مهارية مركبة فى الاتجاهات المختلفة لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة، فى حين قدر بنحو 34.80 ثانية، 45.80 ثانية، على الترتيب لاختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة.

فى حين قدر بنحو 14.30 سم، 15.90 سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل، فى حين قدر بنحو 15.80 سم، 17.80 سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل.

كما قدر بنحو 6.10 سم، 3.90 سم، على الترتيب لاختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة، فى حين قدر بنحو 158.90° زوايا، 152.10° زوايا، لاختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجى) لقياس المرونة الخاصة بالمهارة. وبالنسبة لاختبار المباراة التجريبية المنظمة قدر بنحو 8.20 درجة، 6.80 درجة، على الترتيب لقياس الأداء الخططى للاعبى التايكوندو.

يتضح من العرض السابق مدى التقدم الجوهري الذى أحرزته المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات البدنية والفنية والخططية، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات المنافسة على تطوير الأداء البدنى والفنى والخططى قيد البحث والذى خضعت له المجموعة التجريبية، وخاصة أن كل من المجموعتين متقاربان فى القياس القبلى وتخضعان لنفس الظروف من خلال التدريب، مع اختلاف طبيعة المحتوى التدريبي الخاص بكل من المجموعتين، حيث استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية التى تمارس فى معظم الأندية المصرية، والتي تعتمد على ثبات فترة التمرين للوحدة التدريبية والنمطية المعتادة فى استخدام التدريبات العامة وترتيب وتقسيم الوحدة التدريبية.

أما المجموعة التجريبية قد يرجع الباحث نسبة التحسن الملحوظ إلى تأثير تدريبات المنافسة التى تم تطبيقها على تطوير الأداء البدنى والفنى والخططى، وتقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء متربطة فيما بينها من جزء تمهيدى، ورئيسى، وختامى، والاهتمام بإقامة مباريات تجريبية مشروطة بالمهارات التى تم التدريب عليها.

وأيضا احتواء البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية على المهارات الدفاعية من دفاع بالتحركات أو بالتمويه عن طريق الجسم أو الدفاع باليدين واستخدام الركلات الأمامية والألتفافية فى الهجوم والهجوم المضاد، وذلك حسب طبيعة ومجريات مباراة

التايكوندو، والتدريب المنتظم على الأدوات والأجهزة الخاصة برياضة التايكوندو من الأسس الهامة التي تعمل على وصول اللاعب إلى أعلى المستويات البدنية والفنية والخطية، الذي أدى بدوره إلى تطوير الأداء البدني والفني والخطي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من سمر مصطفى حسين 2003م (5)، Peng, Yu shan، ودراسة أحمد سعيد زهران 2008م (2)، Casolino.E ,etc، ودراسة (18)، ودراسة عصام رشاد 2013م (10)، في أن استخدام تدريبات المنافسة كان له أفضل الأثر في تطوير الأداء البدني والفني والخطي الخاص بالمجموعة التجريبية. ومن هنا تثبت صحة الفرض الثالث القائل بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتأثير تدريبات المنافسة على تطوير الأداء البدني والفني والخطي للاعبين التايكوندو لصالح المجموعة التجريبية.

**الاستنتاجات:-**

في حدود منهج البحث، والعينة التي طبق عليها البحث والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات تطبيق البرنامج التدريبي المطبق ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات الأداء البدنية والفنية واختبار الأداء الخطي قيد البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (4.43، 12.75)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (2.26=0.05)، مما يعني أن هناك فرق جوهري بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في اختبارات الأداء البدنية والفنية واختبار الأداء الخطي قيد البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (2.23، 4.63)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (2.10=0.05)، مما يعني أن هناك فرق جوهري بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي.

3- أظهر البرنامج التدريبي المقترح في اتجاه تدريبات المنافسة بمحتواها وخصائصها وتشكيل أحماله تأثيراً إيجابياً وذو دلالة إحصائية في تطوير الأداء البدني والفني والخطي للاعبين التايكوندو.

4- التوصل إلى مجموعة من تدريبات المنافسة تساهم في تطوير الأداء البدني والفني والخطي للاعبين التايكوندو.

5- تميزت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح فى استخدام تدريبات المنافسة على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدى فى استخدام التدريبات العامة.

6- التوصل إلى تصميم اختبارات للأداء البدنى والفنى والخططى للاعبات التايكوندو وإيجاد المعاملات العلمية لها واستخدامها فى تحديد مستويات لاعبات التايكوندو.

#### التوصيات:-

1- تطبيق البرنامج التدريبي لتأثيره الايجابي في الارتقاء بالمستوي البدني والفنى والخططى وتطبيقه على عينات أخرى مماثلة.

2- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات المنافسة فى جميع المراحل السنية المختلفة.

3- ضرورة الاهتمام بتدريبات المنافسة داخل الوحدات اليومية وذلك للنهوض بمستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى للاعبات.

4- إجراء المزيد من الأبحاث بتطبيق اختبارات الأداء البدنى والفنى والخططى على جميع المراحل السنية المختلفة فى رياضة التايكوندو للارتقاء بالمستوى البدنى والفنى والخططى للاعبات التايكوندو.

5- تطبيق محتوى تدريبات المنافسة على عينة مختلفة من لاعبات التايكوندو.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية:-

1- إبراهيم على الإبيارى: تصميم منظومة خططية لأختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، المنوفية 2007م.

2- أحمد سعيد زهران: تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخططية وتحسين نتائج المباريات للاعبى المنتخب الكويتي لناشئي التايكوندو استعدادا لبطولة مجلس التعاون الخليجي(2005)، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية، 2008م.

3- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى (توجيه وتعديل مسار الانجاز)، مكتبة الحساء، القاهرة، 1994م.

4- حنفى محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، ط2، دار زهران، القاهرة، 1998م.

- 5- سمر مصطفى حسين: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات بالجيزة، جامعة حلوان، 2003م.
- 6- محمد سعيد أبو النور: فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2002م.
- 7- محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي: أسس الإعداد المهارى والخطى فى كرة القدم، مطبعة 6 أكتوبر، المنصورة، 2000م.
- 8- محمود ربيع البشيهى: تأثير الحبال المطاطة علي القدرة العضلية ومستوي الأداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، 2002م.
- 9- محمود ربيع البشيهى: تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفق استراتيجية مباريات المستوى العالمى على مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2005م.
- 10- نسمة عصام محمد: تأثير تدريبات المنافسة بالتحركات الخطية الهجومية والدفاعية على فاعلية بعض مهارات الرمي من أعلى (ناجى وزا) للاعبات الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2013م.
- 11- هانى أحمد عبد الدايم: تأثير تنمية الأداءات المهارية المركبة على بعض الاستجابات الوظيفية ومستوى الأداء الفني الخطي للاعبين التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2011م.
- 12- وجدى مصطفى الفاتح: الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين فى المجال الرياضى، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة، 2014م.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية :-

- 13- Amy K. Mc Diarmid: The impact of tradition on self- control taekwondo for middle school students, Ph.D. AAAT 3278556, 2007.
- 14- Casolino E, Lupo C, Cortis C, Chiodo S, Minganti C, Capranica L, Tessitore A : Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance, Department of Human Movement and Sport Sciences, University of Rome "Foro Italico," Rome, Italy, Jun;26(6):1489-95.doi: 10.1519/JSC.0b013e318231a66d, 2012.
- 15- Fatma, Arslan Kaya, Metin, Baltaci, Gül Taşkin, Halil, Erkmén, Nurtekín: The effect of eight-week proprioception training

program on dynamic postural control in taekwondo athletes, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / science, movement and health, vol. 10 issue 1, Romania, 2010.

16- Lair Alexander: Plyometric Best of Coaching V. Bseries by American Valley Ball Advise on of Howard, Wsames and Co, abeu ahontic Company, 1996

17- Obest Dison: The tactical behavior profile of some players sporting activities, Texas woman's University USA, 2007.

18- Peng, Yu Shan: An evaluation of taekwondo centers in Taiwan, Pd.D. United States Sport Academy, 2008.

ثالثاً:- مواقع من الشبكة العالمية للمعلومات:-

19- www.wtf.org (10.10pm, 12/8/2016).

20-http://proquest.umi.com (9.00, 24/9/2016).

## ملخص البحث

تدريبات المنافسة وتأثيرها على الأداء البدني والفني والخططي للاعبات التايكوندو

أ.م.د/ هانى أحمد عبد الدايم أحمد صالح

## أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على تدريبات المنافسة وتأثيرها على الأداء البدني والفني والخططي للاعبات التايكوندو، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:-

- 1- التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على الأداء البدني للاعبات التايكوندو.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على الأداء الفني للاعبات التايكوندو.
- 3- التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على الأداء الخططي للاعبات التايكوندو.

## منهج البحث:-

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

## الاستنتاجات:-

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات الأداءات البدنية والفنية واختبار الأداء الخططي قيد البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (4.43، 12.75)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (2.26=0.05)، مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في اختبارات الأداءات البدنية والفنية واختبار الأداء الخططي قيد البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (2.23، 4.63)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (2.10=0.05)، مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي.

## التوصيات:-

1- تطبيق البرنامج التدريبي لتأثيره الايجابي في الارتقاء بالمستوي البدني والفني والخططي وتطبيقه على عينات أخرى مماثلة.

2- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات المنافسة في جميع المراحل السنوية المختلفة.

3- ضرورة الاهتمام بتدريبات المنافسة داخل الوحدات اليومية وذلك للنهوض بمستوى الأداء البدني والمهارى والخططي للاعبات.

**Research Summary****Competition exercises and their impact on the physical, technical and tactical performance of Taekwondo players***Prof. Dr. Hany Ahmed Abdel Dayem Ahmed Saleh*

Research Objectives:-

The research aims to identify competition exercises and their impact on the physical, technical and tactical performance of Taekwondo players, through the following sub-objectives:

- 1- Recognizing the effect of competition training on the physical performance of Taekwondo players.
- 2- Recognizing the effect of competition training on the technical performance of Taekwondo players.
- 3- Recognizing the effect of competition training on the tactical performance of Taekwondo players.

Research Methodology:-

The experimental approach was used, with the design of two equal groups, the first experimental and the second being controlled, using the pre and post measurements, as it is considered appropriate to achieve the objectives and hypotheses of the research.

Conclusions:-

There are statistically significant differences at the level (0.05) between the pre and post measurements of the experimental group in favor of the post-measurement in the physical and technical performance tests and the tactical performance test under study, where its calculated value (T) was limited to (4.43, 12.75), which is greater than The value of (T) tabular at the level of significance (0.05 = 2.26), which means that there is a significant difference between the pre- and post-measurement of the experimental group in favor of the post-measurement.

2- There are statistically significant differences at the level (0.05) between the post-measurement of the experimental and control groups in favor of the post-measurement in the physical and technical performance tests and the tactical performance test under research, where its calculated value (T) was limited to (2.23, 4.63), which is greater than the value of (T) is tabular at the level of significance (0.05 = 2.10), which means that there is a significant difference between the post-measurement of the experimental and control groups in favor of the post-measurement.

Recommendations:-

- 1- Implementing the training program for its positive effect in raising the physical, technical and planning level, and applying it to other similar samples.
- 2- The need for trainers to pay attention to competition exercises in all the different age groups.
- 3- The necessity of paying attention to competition exercises within the daily units in order to improve the level of physical performance, skills and planning of the female players