

تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام الألعاب الغرضية علي تحسين
مستوي بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات لدي ناشئي التايكوندو
* د/ إسلام منصور عبد المنعم
** د/ علي نور الدين علي

المقدمة ومشكلة البحث :

يعد الاهتمام بالمتطلبات البدنية والمهارية والخططية من أهم الأمور التي يجب علي المدربين مراعاتها في إعداد اللاعبين، وذلك نظراً لأهمية تلك العوامل ومدى تأثيرها علي الأداء الرياضي للاعبين، حيث يتوقف مدى تحقيق الفوز بالعديد من البطولات والمنافسات الرياضية علي مدى الاهتمام المتكامل بالإعداد الرياضي للاعبين في تلك النواحي المختلفة.

ولقد اتفقت آراء معظم الخبراء في المجال الرياضي علي أن الصفات البدنية هي المكون الأساسي للياقة البدنية الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلي أعلى المستويات، ولن يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية الخاصة بنوع النشاط الذي ينشد التخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي، فهي قدرات أو صفات أساسية وراء نجاح الأنشطة الرياضية المختلفة، فكل نشاط يقوم به الفرد يتطلب صفات معينة يجب توافرها فيه حتي يتمكن من القيام بهذا النشاط. (١٩: ٣)

كما يشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣) إلى أن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التدريب وهو عملية تكرر لأداء المهارات في ظروف مختلفة للوصول باللاعب إلى مرحلة المنافسة وتعتمد كل لعبة من الألعاب وما تصل إليه من إتقان اعتماداً كبيراً على مهاراتها الأساسية، ويشكل

* مدرس بقسم الترويج الرياضي - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

** مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

الأداء المهاري عاملاً مهماً بالنسبة للاعبين، وهذا يتطلب مران وممارسة مستمرة ومنتظمة مع تصحيح ما قد يطرأ من أسباب تعوق الوصول إلى طريقة الأداء الصحيحة. (١٥: ١٩٧، ١٩٨)

ويري "حاتم الشلول وآخرون" (٢٠١٨) أن التايكوندو هو احد الفنون القتالية التي تتطلب العديد من القدرات البدنية التي يجب أن تتوافر في الناشئ وتتفق مع طبيعة الاداء، وهناك أهمية بالغة لعناصر اللياقة البدنية في فعالية الاداء عند الالتقاء بالخصم، فلعبة التايكوندو تعتمد وبشكل كبير على اللياقة البدنية وعناصرها المختلفة ولهذا فإن التدريب الجيد على اللياقة البدنية يعتبر جزء لا يتجزأ من التدريب المهاري والخططي في التايكوندو، حيث يستخدم المدربون في الوقت الحاضر العديد من الطرق في التدريب البدني بل وقد اهتموا بإيجاد نظريات واسس علمية للتدريب الرياضي لإعداد لاعب متكامل لمواجهة المنافسات الرياضية. (١٠: ١١٩٥)

ويشير "أحمد سعيد زهران" (٢٠٠٤) إلي أن الإعداد البدني الخاص برياضة التايكوندو لا يقتصر بدوره علي رفع الكفاءة البدنية فقط بل له دوراً هاماً في رفع الكفاءة المهارية والذي يؤثر بشكل ملحوظ علي المستوي الفني والخططي للاعب التايكوندو، فافتقاد لاعب التايكوندو للصفات البدنية والمهارية المطلوبة للعبة يعمل علي تقصيره في الجانب المهاري والخططي المطلوب منه وعدم مواصلة الأداء بكفاءة طوال جولات المباراة. (٣: ١٥٧)

ولقد تطورت رياضة التايكوندو في الآونة الأخيرة بشكل سريع وملحوظ خاصة بعد التعديلات الأخيرة للقانون الدولي والذي يفرض علي ممارسي هذه الرياضة ضرورة تطوير الأداء من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية وذلك لمجاراة هذه التعديلات الأمر الذي يجعل البحث في كيفية تطوير الأداء ومعرفة مكونات هذا التطوير أمر هام وضروري للوصول بلاعب التايكوندو إلي أعلى المستويات. (٤: ١٢٢)

ويوضح "صبحي محمد سراج، أشرف عبد العزيز أحمد" (٢٠١١) أن البرامج الترويحية تعتبر أحد المقومات الرئيسية في برامج التدريب بصفة عامة وتدريب الناشئين بصفة خاصة وذلك لاستحواذها علي أعلى درجة من الأهمية ولقربها من طبيعتهم ودورها الهام في تحقيق تطوير الأداء لدي ممارسيها في العديد من الجوانب المختلفة سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية. (١٤ : ٣) ويشير "حسام عبد العزيز محمد" (٢٠١٥) إلي أن البرامج الترويحية التي يتم استخدامها في الوحدات التدريبية للناشئين تساعد في التخلص من مشاعر الخوف وتزويد من الانتباه والتركيز والثقة بالنفس التي تساعدهم علي تحقيق الإنجاز وذلك في الفترة الانتقالية التي تكون فترة إيجابية نتيجة الإرهاق البدني والمهاري والنفسي والعصبي. (١١ : ٢٦٢)

ويري "علي فالح الهنداوي" (٢٠٠٣) أن الألعاب الغرضية تعتبر من ضمن الوسائل الهامة في الوحدة الترويحية والتدريبية حيث تتميز بطابع السرور والمرح والاسترخاء، كما ينظر إليها كأحد الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية الهامة، بالإضافة إلي إسهامها بقدر وافر في تحسن بعض العناصر البدنية والارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم الأمر الذي يساعد في تكوين الناشئ الصالح تبعاً لما تقره التربية العامة من صفات وشروط. (١٨ : ٣٥)

ويتفق كلاً من "عماد حمدي بليدي" (٢٠٠١)، أمين أنور الخولي وآخرون (١٩٩٤)، منير مصطفى عابدين" (٢٠٠٢) علي أن الألعاب الغرضية تستخدم في تعليم المهارات الأساسية بإتقان وبصورة أكثر قبولاً وتشويقاً، فالألعاب الغرضية إحدى الوسائل الهامة في التعلم، حيث تساعد المتعلم علي بناء صورة جمالية كبيرة كاملة وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة. (٩ : ٢٠) (٩ : ١٦٦) (٣٢ : ١٠)

ويشير "أحمد المغاوري مروان" (٢٠١٧) إلى أن الاهتمام بالناشئ يعتبر من الأمور الأساسية لأي لعبة فهم أبطال المستقبل، لذا يجب أن تبني البرامج التدريبية والترويحية الخاصة بهم علي أسس علمية مدروسة ومقننة مع مراعاة مراحل النمو المختلفة ومتطلبات كل مرحلة للتوصل إلي حقائق علمية يعتمد عليها في عملية الإعداد المتكامل للناشئين. (٢: ٩٢)

ويذكر "مسعد علي محمود، محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي" (٢٠٠٣) أن الهدف من تدريب الناشئين هو إعداد وتهئية الناشئ للوصول إلى المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه، وبمقدرته على التكيف لمتطلبات المستويات العالية وبناء قاعدة ثابتة لتلك المستويات ويبدأ للناشئين بمرحلة إعداد قائمة بذاتها يتداخل تحتها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين. (٢٩: ١٠)

ويري الباحثان أن البرامج الترويحية وما تحتويه علي مجموعة من الألعاب الترويحية الغرضية تعتبر عنصراً هاماً في مجال التدريب والتعليم وذلك لما لها من تأثير فعال علي العديد من النواحي المختلفة لدي الناشئين ولعل أهم تلك التأثيرات تحسن في مستوي الأداء البدني والمهاري بالإضافة إلي الارتقاء بالقدرات الوظيفية وتحسن كفاءة أجهزة الجسم الحيوية المختلفة وذلك نتيجة الاشتراك في ممارسة العديد من الألعاب الترويحية.

ومن خلال قراءة الباحثان في هذا المجال والاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات المرجعية سواء العربية أو الأجنبية في مجال البرامج الترويحية والتدريبية ودورها في الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري مثل دراسة "حاتم الشلول وآخرون (٢٠١٨) (١٠)، أحمد عبد الحميد عمارة، محمد مجدي عمارة (٢٠١٧) (٤)، أحمد محمود حسن، بدر عيد حماد (٢٠١٦) (٧)، " Myong – Won seo and others (٢٠١٥) (٣٥)، السيد محمد عبد السيد (٢٠١٣) (٨)، علي نور الدين علي (٢٠١١) (١٦)، أبو الوفا احمد

أبو الوفا (٢٠٠٩) (١)، **Aljalad** " (٢٠٠٨) (٣٤)، سيد محمد المرسي (٢٠٠٦) (١٣)، ناصر سيد شلبي" (٢٠٠٤) (٣٣)، يري الباحثان أن هناك علاقة وطيدة بين المتغيرات البدنية ومستوي أداء الركلات لدي ناشئي التايكوندو قيد البحث، فكل يؤثر في الأخرى ويتأثر به، بمعنى أن المتغيرات البدنية تعتبر حجر الأساس التي يتأسس عليها اللاعب للوصول إلي المستويات الرياضية العليا، كما تعتبر مؤشرا صادقا لكفاءة اللاعب المهارية، حيث أن اشتراك اللاعب في تنفيذ البرامج الترويحية الرياضية المختلفة يعتبر بمثابة السلم الذي ترتقي عليه الكفاءة البدنية والمهارية.

ومن خلال متابعة الباحثان لفريق التايكوندو بالمؤسسة العسكرية لاحظا أن هناك تدني في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الركلات لدي الناشئين قيد البحث وكذلك ظهور التعب العضلي عند أداء تلك الركلات مما قد يؤثر سلباً علي نتائج المباريات، وقد يرجع الباحثان ذلك إلى استخدام المدربين الطرق التقليدية في عملية التدريب والتي تعتمد علي شرح المهارة وأداء النموذج الخاص بها دون البحث عن الطرق والأساليب الحديثة من أجل الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري لناشئي التايكوندو.

ومن المنطلق السابق يري الباحثان أن استخدام الألعاب الترويحية الغرضية كإحدى طرق التعليم والتدريب للركلات قيد البحث يعد أسلوب ممتع ومشوق ومؤثر علي مستوي الأداء البدني والمهاري لدي ناشئي التايكوندو، وذلك لما يسود تلك الألعاب جو المرح والتشويق والإثارة والمتعة أثناء ممارستها وذلك نتيجة لسهولة تنفيذها وبساطة قواعدها وقوانينها والأدوات المستخدمة في تنفيذها، وهذا ما دفع الباحثان إلي تصميم برنامج ترويحي رياضي باستخدام الألعاب الغرضية ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الركلات لدي ناشئي التايكوندو قيد البحث.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي تصميم برنامج ترويجي رياضي باستخدام الألعاب الغرضية والتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات لدي ناشئي التايكوندو قيد البحث.

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يفترض الباحثان ما يلي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في كلاً من المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في كلاً من المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في كلاً من المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

- البرنامج الترويجي :

يعرفه "محمد كمال السمودي وآخرون" (٢٠١٤) بأنه "مجموعة مختارة من الأنشطة الترويحية تحت إشراف الرائد الترويجي بغرض تحقيق أهداف التربية الترويحية". (٢٦ : ٣٢)

- الألعاب الغرضية :

"هي مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها ناشئ أو أكثر، وهي تقسم إلي مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلي تأثيرها التربوي والتعليمي بالنسبة لطبيعة نشاطها". (٥ : ٢٠)

- المتغيرات البدنية :

يعرفها "أحمد محمد سمير" (٢٠٠٤) بأنها "مجموعة من الصفات البدنية الممثلة في عناصر اللياقة البدنية المختلفة والتي تتأثر بالسلب أو الإيجاب بالعملية التدريبية للفرد الرياضي من خلال ممارسة التمرينات المخطط لها". (٦ : ٨)

- التايكوندو :

هو مصطلح مقسم إلي ٣ مقاطع تاي (tae) وتعني القدم وكون (kwon) وتعني القبضة ودو (do) وتعني الطريقة أو الروح القتالية ومعني الكلمة هو فن استخدام اليد والقدم في الدفاع عن النفس بروح قتالية. (٣ : ٨)
الدراسات السابقة :

قام الباحثان بحصر لمجموعة من الدراسات السابقة المرتبطة فقد قسمها الباحثان إلي دراسات عربية وآخري أجنبية، وقاما بعرضها مصنفة ومرتبة من الأحدث للأقدم.

١- قام "السيد محمد عبد السيد" (٢٠١٣) (٨) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية علي تحسين مستوي بعض المهارات الحركية لناشئي التايكوندو في المرحلة السنية (٨ : ١٢) سنة، حيث قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي التايكوندو في المرحلة السنية (٨ : ١٢) سنة والبالغ عددهم (٣٠) ناشئي، مقسمين إلي مجموعتين إحداهما ضابطة قوامها (١٥) لاعب والآخري تجريبية قوامها (١٥) لاعب، وكانت من أهم النتائج تفوق نسبة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية في المهارات الحركية قيد البحث عن أفراد المجموعة الضابطة.

٢- قام "أبو الوفا احمد محمود" (٢٠٠٩) (١) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي تأثير استخدام بعض الوسائط التدريبية على تنمية بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبين التايكوندو، حيث استخدم الباحث المنهج

التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية بواقع ٢٠ لاعب مقسمين إلى مجموعتين (١٠) لاعبين ضابطة و(١٠) لاعبين تجريبية تحت ١٦ سنة، وكانت من أهم النتائج تفوق نسبة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية في الصفات البدنية وأيضا بمستوى الأداء المهارى عن أفراد المجموعة الضابطة.

٣- قام "سيد محمد المرسي" (٢٠٠٦) (١٣) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئي التايكوندو، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية بواقع (٢٠) لاعب مقسمين إلى مجموعتين (١٠) لاعبين ضابطة و(١٠) لاعبين تجريبية تحت ١٦ سنة، وكانت من أهم النتائج التحسن في قوة وسرعة أداء الركلات لدى العينة التجريبية وحققت المجموعة الضابطة زيادة معنوية في بعض الركلات والمتغيرات الكينماتيكية قيد البحث.

٤- قام "مصطفى يوسف حجاج" (٢٠٠٥) (٣٠) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي تأثير استخدام الألعاب الترويحية الغرضية علي تعلم بعض المهارات الأساسية للمصارعة لدي طلاب التربية الرياضية بجامعة الأزهر، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة، حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (١٥٠) طالب ممن تتراوح اعمارهم السنوية (١٨-٢٢) سنة، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن لبرنامج الألعاب الترويحية الغرضية تأثير إيجابي علي بعض المهارات الأساسية للمصارعة لدي طلاب المجموعة التجريبية قيد البحث.

٥- قام "ناصر سيد شلبي" (٢٠٠٤) (٣٣) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي تأثير استخدام الألعاب الغرضية علي تطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة لناشئي الكاراتيه من ٩-١١ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخري تجريبية، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي منطقة بني سويف والبالغ عددهم (٢٠) ناشئاً للكاراتيه وتم تقسيمهم إلي مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل مجموعة (١٠) ناشئين، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن ببرنامج التدريب باستخدام الألعاب الغرضية تأثير فعال علي تطوير اللياقة البدنية الخاصة لناشئي الكاراتيه قيد البحث.

الدراسات الأجنبية :

٦- قام "مايونج وون وآخرون Myong – Won seo and others" (٢٠١٥) (٣٥) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي اللياقة البدنية والقدرة اللاهوائية والقوة الثابتة للعضلات للاعبي رياضة التايكوندو من الذكور والإناث، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٤) لاعب مقسمين إلي مجموعتين (١٢) ذكور و(٢٢) إناث، وكانت من أهم النتائج زيادة كثافة العظام وزيادة القوة الثابتة لعضلات الفخذ وتحسن المرونة وزيادة القدرة اللاهوائية والتحمل العضلي.

٧- قام "الجلاد Aljlad" (٢٠٠٨) (٣٤) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض مكونات القدرة الحركية ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو في عمان، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تم

تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (١٥) لاعب والضابطة (١٥) لاعب وكانت من أهم النتائج التي توصل إليه الباحث ان البرنامج التدريبي قام على بتحسن القدرات الحركية والمستوى المهاري عند المجموعة التجريبية قيد البحث.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظرا لملائمة لطبيعة البحث الحالي، وقد تم استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدى لهما.

مجتمع البحث :

يشتمل مجتمع البحث علي ناشئي رياضة التايكوندو بمحافظة أسيوط ممن تتراوح أعمارهم السنوية من (١٢ : ١٦) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو موسم (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٧٠) ناشئ.

عينة البحث :

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي المؤسسة العسكرية بأسيوط لعام (٢٠١٩-٢٠٢٠) وعددهم (٥٠) ناشئ يمثلون نسبة مئوية قدرها (٧١.٤٣%) من مجتمع البحث، حيث تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٥) ناشئ والأخري ضابطة وعددها (٢٥) ناشئ، وقد قام الباحثان باختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد بلغ قوامها (١٦) ناشئ.

أسباب اختيار العينة :

- ١- ان يكون اللاعبين مقيدين بالاتحاد المصرى لرياضة التايكوندو.
- ٢- المواظبة في حضور التدريبات بنادي المؤسسة العسكرية.
- ٣- موافقة مجلس إدارة النادي علي تطبيق البحث.

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحثان بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، بعض المتغيرات البدنية (السرعة، الرشاقة، التوافق، التوازن)، بعض الركلات (مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)، مهارة الركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجي)، مهارة الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجي)، مهارة الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي) والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية وبعض الركلات لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة (ن=٢=٢٥)

المجموعة الضابطة (ن = ٢٥)				المجموعة التجريبية (ن = ٢٥)				وحدة القياس	المتغيرات		
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي				
١.٥٢-	٠.٨٧	١٥.٠٠	١٤.٥٦	١.٤٠-	١.٢٩	١٥.٠٠	١٤.٤٠	سنة	السن	معدلات النمو	
٠.١٥	١٧.٢٣	١٦.٠٠	١٦.٠٨	٠.٩٣-	٢١.٨٧	١٧.٠٠	١٦٣.٢٤	سم	الطول		
٠.٣٠-	١٦.٠٤	٤٧.٠٠	٤٥.٤٠	٠.٧٩-	١١.٣٤	٥٥.٠٠	٥٢.٠٠	كجم	الوزن		
١.٧٥-	٦.٧٩	١٧.٠٠	١٣.٠٤	١.٧٠-	٦.٣٤	١٧.٠٠	١٣.٤٠	عدد	اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني	السرعة الحركية	متغيرات البدنية
١.٣٠-	٢.١٩	٨.٩٠	٧.٩٥	٠.٨٨-	٢.٣٣	٨.٩٠	٨.٢٢	ثانية	الجرى الزجراجي بارو	الرشاقة	
١.١٩-	٢.٩٩	٨.٦٧	٧.٤٨	١.٢٧-	٣.١٨	٨.٦٧	٧.٣٢	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق	
١.١٦	٤.١٢	٦.٥٤	٨.١٣	١.٢٦	٤.٥٦	٦.٥٤	٨.٤٥	ثانية	الوقوف علي المارضة بمشط القدم	التوازن	

تابع جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات
النمو والمتغيرات البدنية وبعض الركلات لمجموعتى البحث التجريبية
والضابطة (ن=٢=٢٥)

المجموعة الضابطة (ن = ٢٥)				المجموعة التجريبية (ن = ٢٥)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٢.٣٣-	٠.٩٤	٣.٠٠	٢.٢٧	١.٧٧-	٠.٨٣	٣.٠٠	٢.٥١	درجة	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى)
٠.٤٣	٠.٨٣	٢.٠٠	٢.١٢	٠.٢٨	٠.٧٥	٢.٠٠	٢.٠٧	درجة	الركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجى)
٠.٤٤	٠.٨٨	٢.٢٠	٢.٣٣	٢.٢٥-	٠.٨٤	٣.٠٠	٢.٣٧	درجة	الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجى)
٠.٢٨	٠.٧٥	٢.٠٠	٢.٠٧	٠.٠٤-	٠.٨١	٢.٠٠	١.٩٩	درجة	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجى)

الركلات

يتضح من الجدول (١) ما يلى: تراوحت قيم معاملات الالتواء (لمعدلات النمو، المتغيرات البدنية، بعض الركلات) قيد البحث للمجموعة التجريبية ما بين (١.٢٦- : ٢.٢٥) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة ما بين (١.١٦ : - ٢.٣٣) وجميعها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث فى تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتى البحث :

قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية
والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن=٢=٢٥)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن = ٢٥)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٥)		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير دال	٠.٥١	٠.٨٧	١٤.٥٦	١.٢٩	١٤.٤٠	سنة	معدلات النمو	
غير دال	٠.٤٣	١٧.٢٣	١٦٠.٨	٢١.٨٧	١٦٣.٢	سم		
غير دال	١.٦٨	١٦.٠٤	٤٥.٤٠	١١.٣٤	٥٢.٠٠	كجم		
غير دال	٠.١٩	٦.٧٩	١٣.٠٤	٦.٣٤	١٣.٤٠	عدد	السرعة الحركية	المتغيرات البدنية
غير دال	٠.٤٢	٢.١٩	٧.٩٥	٢.٣٣	٨.٢٢	ثانية	الجرى الجزاجي بارو	
غير دال	٠.١٨	٢.٩٩	٧.٤٨	٣.١٨	٧.٣٢	ثانية	الدوائر المرقمة	
غير دال	٠.٢٦	٤.١٢	٨.١٣	٤.٥٦	٨.٤٥	ثانية	الوقوف علي العارضه بمشط القدم	
غير دال	٠.٩٥	٠.٩٤	٢.٢٧	٠.٨٣	٢.٥١	درجة	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)	الركلات
غير دال	٠.١٨	٠.٨٣	٢.١٢	٠.٧٥	٢.٠٧	درجة	الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي)	
غير دال	٠.١٦	٠.٨٨	٢.٣٣	٠.٨٤	٢.٣٧	درجة	الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجي)	
غير دال	٠.٣٦	٠.٧٥	٢.٠٧	٠.٨١	١.٩٩	درجة	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨٤

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات حيث أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثان أدوات جمع البيانات التالية لمناسبتها لطبيعة البحث :
أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ١- جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٣- ساعة إيقاف.
- ٤- متات سندباك (أكياس اسفنجية).
- ٥- أقماع.
- ٦- عارضة توازن.
- ٧- كرات.
- ٨- حبال وثب.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة فى البحث :

١) الاختبارات البدنية ملحق (٤) :

قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المراجع مثل "محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) (٢٥)، لىلى السيد فرحات (٢٠٠٣) (٢٢)، محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان" (٢٠٠٠) (٢٤)، وكذلك الدراسات والبحوث السابقة مثل "أحمد عبد الحميد عمارة، محمد مجدي عمارة (٢٠١٧) (٤)، أحمد محمود حسن، بدر عيد حماد (٢٠١٦) (٧)، علي نور الدين علي (٢٠١١) (١٦)، أبو الوفا احمد أبو الوفا" (٢٠٠٩) (١)، وذلك لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو وكذلك تحديد الاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات، حيث تم وضع تلك المتغيرات والاختبارات البدنية فى استمارة استطلاع رأي (ملحق ٤) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية ولديهم مدة خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات (ملحق ١) وقد تم اختيار

المتغيرات والاختبارات البدنية التي حصلت علي أكثر من ٧٠% من آراء الخبراء وقد تمثلت هذه المتغيرات والاختبارات البدنية في الآتي :

- اختبار ركل مت لمدة (١٠) ثواني لقياس السرعة الحركية ووحدة قياسه (العدد).
 - اختبار الجري الزجراجي علي شكل حرف & لقياس الرشاقة ووحدة قياسه (الثانية).
 - اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق ووحدة قياسه (الثانية).
 - اختبار الوقوف علي العارضة بمشط القدم لقياس التوازن ووحدة قياسه (الثانية).
- المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث :
- أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحثان صدق التمايز، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٦) من ناشئي التايكوندو من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم قام الباحثان بتقسيم العينة وفقاً لمستوي الأداء إلي مجموعتين أحدهما مميزة وبلغ قوامها (٨) ناشئين والأخرى أقل منهم تميزاً في الاختبارات قيد البحث وبلغ قوامهم (٨) ناشئين، ثم قام الباحثان بإيجاد الفروق بين المجموعتين، والجدول (٣) يوضح النتيجة.

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة مان وتني اللابارومترية (ن = ١ ن = ٢ = ٨)

مستوي الدلالة	قيمة (Z)	المجموعة الأقل تميزاً (ن = ٨)		المجموعة المميزة (ن = ٨)		وحدة القياس	المتغيرات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.٠٠١	٣.٣٨	٣٦.٠٠	٤.٥٠	١٠.٠٠	١٢.٥٠	عدد	اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني	السرعة الحركية
٠.٠٠١	٣.٣٧	١٠.٠٠	١٢.٥٠	٣٦.٠٠	٤.٥٠	ثانية	الجري الزجزاجي بارو	الرشاقة
٠.٠٠١	٣.٣٨	١٠.٠٠	١٢.٥٠	٣٦.٠٠	٤.٥٠	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق
٠.٠٠١	٣.٣٦	٣٦.٠٠	٤.٥٠	١٠.٠٠	١٢.٥٠	ثانية	الوقوف علي العارضة بمشط القدم	التوازن

المتغيرات البدنية

يتضح من جدول (٣) ما يلي : توجد فروق دالة إحصائياً بين ناشئ التايكوندو المميزين والأقل منهم تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح ناشئ التايكوندو المميزين، وهذا يعني أن الاختبارات قيد البحث قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب- الثبات :

لحساب ثبات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٦)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠.٩٨	٦.٦٨	١٣.٣١	٦.٠٥	١٢.٨٨	عدد	اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني	السرعة الحركية
٠.٩٥	٢.٩٦	٧.٧٤	٣.٤٦	٨.٠٧	ثانية	الجري الزجراجي بارو	الرشاقة
٠.٩٦	٢.٩٤	٨.١٧	٢.٨٦	٨.٤٥	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق
٠.٩٢	٤.٣٢	٨.٠٧	٤.٣٣	٧.٧٥	ثانية	الوقوف علي العارضة بمشط القدم	التوازن

المتغيرات البدنية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧
يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٨) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات.

٢ - اختبارات تقييم مستوي أداء الركلات (ملحق ٦) :

قام الباحثان بالاطلاع علي العديد من المراجع مثل "احمد سعيد زهران (٢٠٠٤) (٣)، وكذلك الدراسات والبحوث السابقة مثل علي نور الدين علي (٢٠١٧) (١٧)، السيد محمد عبد السيد (٢٠١٣) (٨)، خالد محمود أحمد (٢٠١١) (١٢)، أبو الوفا احمد أبو الوفا (٢٠٠٩) (١)، سيد محمد المرسي أبو زيد" (٢٠٠٦) (١٣)، وذلك لتحديد أهم الركلات الخاصة بناشئي التايكوندو وكذلك تحديد الاختبارات التي تقيس تلك الركلات، حيث تم وضع تلك الركلات والاختبارات الخاصة بها في استمارة استطلاع رأي (ملحق ٦) وتم عرضها علي

مجموعة من الخبراء الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية ولديهم مدة خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات (ملحق ١) وقد تم اختبار الركلات والاختبارات الخاصة بها والتي حصلت علي أكثر من ٧٠% من آراء الخبراء وقد تمثلت هذه الركلات في الآتي :

- اختبار الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى) ووحدة قياسها (الدرجة).
- اختبار الركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجى) ووحدة قياسها (الدرجة).
- اختبار الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجى) ووحدة قياسها (الدرجة).
- اختبار الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجى) ووحدة قياسها (الدرجة).

المعاملات العلمية لاختبارات الركلات قيد البحث :

أ- الصدق :

لحساب صدق اختبارات الركلات قيد البحث استخدم الباحثان صدق التمايز، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٦) من ناشئي التايكوندو من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم قام الباحثان بتقسيم العينة وفقاً لمستوي الأداء إلي مجموعتين أحدهما مميزة وبلغ قوامها (٨) ناشئين والأخرى أقل منهم تميزاً في الاختبارات قيد البحث وبلغ قوامهم (٨) ناشئين، ثم قام الباحثان بإيجاد الفروق بين المجموعتين، والجدول (٥) يوضح النتيجة.

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في اختبارات الركلات قيد البحث بطريقة مان وتني اللابارومترية (ن = ١ ن = ٢ = ٨)

مستوي الدالة	قيمة (Z)	المجموعة الأقل تميزاً (ن = ٨)		المجموعة المميزة (ن = ٨)		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠٠٠٨	٢.٦٧	٤٥.٠٠	٥.٦٣	٩١.٠٠	١١.٣٨	درجة	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)
٠.٠٠٠١	٣.٤١	٣٦.٠٠	٤.٥٠	١٠٠.٠٠	١٢.٥٠	درجة	الركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجي)
٠.٠٠٠١	٣.١٩	٣٩.٠٠	٤.٨٨	٩٧.٠٠	١٢.١٣	درجة	الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجي)
٠.٠٠٠١	٣.١٩	٣٩.٠٠	٤.٨٨	٩٧.٠٠	١٢.١٣	درجة	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي)

الركلات

يتضح من جدول (٥) ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية بين ناشئ التايكوندو المميزين والأقل منهم تميزاً في اختبارات الركلات قيد البحث لصالح ناشئ التايكوندو المميزين، وهذا يعني أن الاختبارات قيد البحث قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب- الثبات :

لحساب ثبات اختبارات الركلات قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام، والجدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات الركلات قيد البحث (ن = ١٦)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٩٧	٠.٩٥	٢.٣٢	٠.٩٤	٢.٢٤	درجة	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)
٠.٩٣	٠.٩١	٢.٠٩	٠.٨٣	١.٩٧	درجة	الركلة الخلفية المستقيمة (تث تشاجي)
٠.٩٧	٠.٩٤	٢.٣٢	٠.٩٤	٢.٢٤	درجة	الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجي)
٠.٩٠	٠.٩٥	٢.٢٣	٠.٨٦	٢.٠٤	درجة	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي)

الركلات

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧ يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات الركلات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٧) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات.

ثالثاً: البرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الغرضية : (ملحق ٨)

يتضمن البرنامج المقترح مجموعة من الألعاب الترويحية الغرضية والتمرينات البسيطة التي يؤديها الناشئ بمفرده أو مع مجموعته من زملائه والتي تسهم في تحسن مستوي بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات قيد البحث، حيث قام الباحثان بالاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات السابقة مثل "محمد ابراهيم الذهبي (٢٠١٩) (٢٣)، محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٦) (٢٨)، حسام عبد العزيز محمد (٢٠١٥) (١١)، السيد محمد عبد السيد (٢٠١٣) (٨)، أحمد كامل مهدي، عبد الحكيم رزق عبد الحكيم (٢٠٠٧) (٥)، مصطفى يوسف حجاج (٢٠٠٥) (٣٠)، ناصر سيد شلبي (٢٠٠٤) (٣٣)، عماد حمدي بليدي" (٢٠٠١) (٢٠)، وذلك للاستفادة منها في بناء وحدات البرنامج، وفيما يلي الخطوات التي تم إتباعها لتصميم البرنامج :

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج الترويحي الرياضي باستخدام الألعاب الغرضية إلى تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية وأداء الركلات لدي ناشئي التايكوندو.

الأسس العلمية لبناء البرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الغرضية :

- ١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الذي وضع من أجله.
- ٢- أن يتضمن البرنامج العديد من الألعاب الترويحية الغرضية التي تتناسب مع خصائص واحتياجات ناشئي التايكوندو عينة البحث.
- ٣- أن تتميز الألعاب الترويحية الغرضية بالتشويق والإثارة والمتعة.
- ٤- أن يشتمل محتوى البرنامج علي ألعاب ترويحية غرضية تسهم في تعلم بعض ركلات التايكوندو قيد البحث.
- ٥- مراعاة أن يتناسب البرنامج مع المرحلة العمرية لناشئي التايكوندو.
- ٦- التنوع في الألعاب الترويحية الغرضية والتمرينات حتي يمكن تحقيق هدف البحث.

- ١- مراعاة توفير الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج الترويحي.
- ٢- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة لضمان نجاح البرنامج.

التوزيع الزمني لوحدات البرنامج :

قام الباحثان باستطلاع آراء الخبراء من المتخصصين في مجال الترويحي الرياضي والتايكوندو في تحديد المدة الزمنية للبرنامج وعدد وحداته وزمن كل وحدة وقد توصل الباحثان إلي :

- فترة البرنامج (٨) أسابيع.
 - عدد الوحدات الترويحية (٢) وحدتان ترويحية أسبوعياً.
 - عدد الوحدات الكلية (١٦) وحدة ترويحية.
 - زمن الوحدة الترويحية (٥٠ق) وقد قام الباحثان بتقسيم الوحدة الترويحية بواقع (١٥ق) إحماء ، (٣٠ق) ألعاب ترويحية ، (٥ق) جزء ختامي.
- أجزاء الوحدة الترويحية :

- الجزء التمهيدي :

ويشتمل هذا الجزء علي عدد من التمارين البدنية والألعاب السهلة البسيطة التي تسهم في تنشيط الدورة الدموية وتوليد الطاقة في الجسم بالإضافة إلى إكساب الجسم الصفات البدنية وتنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها، ومدة هذا الجزء (١٥) دقائق.

- الجزء الرئيسي :

ويشتمل هذا الجزء علي مجموعة من الألعاب الترويحية الغرضية والتي تسهم في تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الركلات لناشئي التايكوندو قيد البحث، حيث راعي الباحثان في هذه الألعاب أن تتميز بالإثارة والمتعة والتشويق وكذلك المنافسة، ومدة هذا الجزء (٣٠) دقيقة.

- الجزء الختامي :

ويتكون هذا الجزء من مجموعة من التمرينات والألعاب السهلة البسيطة والتي تهدف إلى تهيئة الجسم والرجوع به إلي حالته الطبيعية، ومدة هذا الجزء (٥) دقائق.

خطوات البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٦) ناشئ من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث في الفترة من ١٠/١١/٢٠١٩م إلي ١٢/١١/٢٠١٩م، وذلك بغرض التعرف علي مدي صدق وثبات الاختبارات البدنية وكذلك اختبارات الركلات المستخدمة قيد البحث، والتعرف على المشكلات والمعوقات التي يمكن أن تظهر أثناء تنفيذ البرنامج والعمل على حلها.

القياسات القبلية :

أجري الباحثان القياس القبلي للاختبارات قيد البحث وذلك في الفترة من السبت ١٦/١١/٢٠١٩م حتى الأحد ١٧/١١/٢٠١٩م.

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج المقترح (٨) أسابيع في الفترة من الأحد ١١/١٨ / ٢٠١٩م حتى السبت ٢٠٢٠/١/٩م بواقع وحدتان أسبوعياً وزمن الوحدة (٥٠) دقيقة، حيث تم تنفيذ البرنامج التروحي في أوقات غير أوقات التدريب، وذلك بنادي المؤسسة العسكرية بمحافظة أسيوط.

القياسات البعدية :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للاختبارات قيد البحث بعد انتهاء مدة البرنامج المقترح وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١/١١م حتى ٢٠٢٠/١/١٣م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
 - الوسيط.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط.
 - اختبار مان ويتي للبارومتري
 - اختبار (ت) لمجموعة واحدة. - نسب التغير المئوية.
- وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث، كما تم استخدام برنامج (Sps Version22) لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يستعرض الباحثان نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

الإجابة علي الفرض الأول : والذي ينص علي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في كلاً من المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث
(ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	قيمة (ت)	نسب التغير %
المتغيرات البدنية	اختبار ركلة مت لمدة ١٠ ثواني	١٣.٤٠	٢٠.٩٢	٧.٥٢	٤.٣٩	٥٦.١٢%
	الرشاقة الجري الريخاخي بارو	٨.٢٢	٤.١٢	٤.١٠	٥.٣٩	٤٩.٨٨%
	التوافق الدوائر المرقمة	٧.٣٢	٣.٦٨	٣.٦٤	٥.٦٢	٤٩.٧٣%
	التوازن	٨.٤٥	١٧.٠٢	٨.٥٧	٦.٩٧	١٠١.٤%
الركلات	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)	٢.٥١	٥.٠٩	٢.٥٨	١٠.٦٧	١٠٢.٨%
	الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي)	٢.٠٧	٥.٢٤	٣.١٧	١١.٢٠	١٥٣.١%
	الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجي)	٢.٣٧	٥.٤٠	٣.٠٣	٩.٣٥	١٢٧.٨%
	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي)	١.٩٩	٥.١٦	٣.١٧	٨.٩٦	١٥٩.٣%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٤) ومستوي دلالة ٠.٠٥ = ١.٧١١

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- تراوحت نسب التغير المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات ما بين (٤٩.٧٣% : ١٥٩.٣%) مما يدل علي ايجابية البرنامج التروحي

باستخدام الألعاب الغرضية في تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض الركلات قيد البحث.

ويعزو الباحثان التحسن في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو إلي استخدام البرنامج الترويحي وما يتضمنه علي العديد من الألعاب الغرضية والتي من شأنها أدت إلي تحسن مستوى السرعة والرشاقة والتوافق والتوازن، بالإضافة إلي التمرينات البدنية والتي كان لها دور هام ورئيسي في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية حيث أنها استهدفت جميع العضلات العاملة بالجسم وخاصة عضلات الطرف السفلي والتي من شأنها قد أثرت علي ارتفاع معدل السرعة الحركية والتوافق والرشاقة والتوازن.

كما يشير الباحثان إلي أن هناك العديد من الفوائد الصحية والبدنية الناتجة عن استخدام الألعاب الترويحية الغرضية حيث أنها تعمل علي تحسن الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية بالإضافة إلي انها تساعد في زيادة كمية الدم الواردة للعضلات مما يؤدي إلي زيادة القدرة العضلية وارتفاع قوة الألياف العضلية ومن ثم حدوث التحسن في متغيرات السرعة والتوافق والرشاقة والتوازن.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز" (٢٠٠١) إلي أن الترويحي الرياضي يعد من أهم أنواع الترويحي الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الأنشطة تأثيراً علي الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشمل علي الألعاب والرياضات المختلفة، حيث أنه يتميز بأهمية كبري في تحقيق المتعة الشاملة للناشئين بالإضافة إلي أهميته في التنمية المتكاملة للشخصية من النواحي البدنية والنفسية والصحية والعقلية والاجتماعية. (٢٧: ٨٤، ٨٥).

كما يعزو الباحثان التحسن في مستوى أداء بعض الركلات قيد البحث إلي فاعلية البرنامج الترويحي وما يتضمنه علي العديد من الألعاب الترويحية

الغرضية التي تؤدي بطريقة فردية أو جماعية سواء باستخدام أدوات أو بدون أدوات والتي من شأنها ركزت علي الجانب المهاري الخاص بالركلات لدي لاعبي التايكوندو، حيث أنها أثارت ناشئي التايكوندو علي المشاركة الإيجابية الفعالة في تنفيذ وحدات البرنامج الترويحي وذلك لما يغلب علي تلك الألعاب طابع المتعة والتشويق والإثارة والتي من شأنها ساعدت في تحسن مستوي بعض الركلات لدي أفراد العينة قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من "حاتم الشلول وآخرون (٢٠١٨) (١٠)، أحمد عبد الحميد عمارة، محمد مجدي عمارة (٢٠١٧) (٤)، أحمد محمود حسن، بدر عيد حماد" (٢٠١٦) (٧)، Myong Won seo and others (٢٠١٥) (٣٥)، السيد محمد عبد السيد (٢٠١٣) (٨)، علي نور الدين علي (٢٠١١) (١٦)، أبو الوفا احمد أبو الوفا (٢٠٠٩) (١)، Aljalad (٢٠٠٨) (٣٤)، سيد محمد المرسي (٢٠٠٦) (١٣)، ناصر سيد شلبي" (٢٠٠٤) (٣٣) والتي تشير إلي أن للبرنامج الترويحي والتربوي باستخدام الألعاب الغرضية تأثير إيجابي علي تحسن مستوي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الركلات لدي ناشئي التايكوندو.

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص علي انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في كلاً من المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

الإجابة علي الفرض الثاني : والذي ينص علي :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في كلاً من المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	قيمة (ت)	نسب التغير %		
							السرعة الحركية	الرشاقة
المتغيرات البدنية	عدد	١٣.٠٤	١٦.٤٨	٣.٤٤	٣.٢٨	٢٦.٣٨%	اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني	السرعة الحركية
	ثانية	٧.٩٥	٥.٩٩	١.٩٦	٣.٤٩	٢٤.٦٥%	الجري الزجراجي بارو	الرشاقة
	ثانية	٧.٤٨	٥.٨٩	١.٥٩	٢.٩٥	٢١.٢٦%	الدوائر المرقمة	التوافق
الركلات	ثانية	٨.١٣	١١.٤٧	٣.٣٤	٣.٥٨	٤١.٠٨%	الوقوف علي العارضة بمشط القدم	التوازن
	درجة	٢.٢٧	٣.١٩	٠.٩٢	٢.٩٦	٤٠.٥٣%	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)	الركلة الأمامية المستقيمة
	درجة	٢.١٢	٣.١٦	١.٠٤	٣.٥٠	٤٩.٠٦%	الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي)	الركلة الخلفية المستقيمة
	درجة	٢.٣٣	٣.١٣	٠.٨	٢.٩٥	٣٤.٣٣%	الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجي)	الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجي)
درجة	٢.٠٧	٣.١٢	١.٠٥	٣.٠٢	٥٠.٧٢%	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي)	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٤) ومستوي دلالة ٠.٠٥ = ١.٧١١

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- تراوحت نسب التغير المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات ما بين (٢١.٢٦% : ٥٠.٧٢%) مما يدل علي ايجابية الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج) في تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث.

ويعزو الباحثان هذا التقدم إلى استخدام الطريقة التقليدية التي تعتمد علي (الشرح وأداء النموذج) والتي لها دور ايجابي في تحسن جميع المتغيرات قيد البحث وذلك من خلال شرح المدرب اللفظي وقدرته على تقديم المعلومات بصورة مناسبة وسهلة تتناسب مع خصائص الناشئين، كما أن توضيحه للنقاط الهامة في كل ركلة بالإضافة إلى الإرشادات والتغذية الراجعة المستمرة من المدرب للناشئ والتي اشتملت على التصحيح الفوري للأخطاء وإعطاء التعزيزات المستمرة ومتابعة عملية التعلم باستمرار.

كما يعزو الباحثان أيضاً هذا التقدم في ركلات التايكوندو قيد البحث إلى أن الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج) تعتمد علي أن يقوم المدرب بتجزئة الركلات ومراعاة الفروق الفردية بين الناشئين بالإضافة إلى تقديم التدريبات المتدرجة وربط الركلة المتعلمة مع الركلات الأخرى كل ذلك ساعد في تقدم مستوى المجموعة الضابطة في مستوى الركلات قيد البحث.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه "عمرو السيد التفاهني" (٢٠٠٣) إلى أن الطريقة التقليدية يقوم فيها الناشئ بأداء الحركات وفق النموذج الذي يقدمه المدرب مما يجعل الناشئين يؤدون جميعاً في وقت واحد والمدرّب يعطى تغذية راجعة والتقويم لهم جميعاً. (٢١ : ١٤)

كما يعزو الباحثان تلك النتائج إلى وجود مدرب مؤهل لتعليم ناشئي المجموعة الضابطة والذي أعطى فكرة واضحة عن كيفية الأداء بتقديم النموذج عن الركلة موضوع الجزء التدريبي.

ويشير "مفتي إبراهيم حماد" (٢٠٠١) إلي أن مستوى الناشئ يتوقف على المدرب الذي يقوم بالشرح الجيد للركلة، وتكرار الأداء وتعديله والتدريب المستمر عليه يؤدي إلى تكامل الأداء وتربطه مما يؤثر على الجملة الحركية ومن ثم تحسين مستوى الأداء. (٣١ : ٢١)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من "حاتم الشلول وآخرون (٢٠١٨) (١٠)، أحمد عبد الحميد عمارة، محمد مجدي عمارة (٢٠١٧) (٤)، أحمد محمود حسن، بدر عيد حماد (٢٠١٦) (٧)، Myong Won seo and others (٢٠١٥) (٣٥)، السيد محمد عبد السيد (٢٠١٣) (٨)، على نور الدين على (٢٠١١) (١٦)، أبو الوفا احمد أبو الوفا (٢٠٠٩) (١)، Aljalad (٢٠٠٨) (٣٤)، سيد محمد المرسي (٢٠٠٦) (١٣)، ناصر سيد شلبي" (٢٠٠٤) (٣٣) والتي تشير إلي أن للطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج) تأثير إيجابي علي تحسن مستوي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الركلات لدي ناشئي التايكوندو.

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في كلاً من المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح القياس البعدي".
الإجابة علي الفرض الثالث : والذي ينص علي :

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في كلاً من المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كلاً من المتغيرات البدنية ومستوي أداء الركلات قيد البحث (ن = ٢ = ٢٥)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن = ٢٥)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٥)		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٣.٥٥	٣.٨٩	١٦.٤٨	٤.٩٠	٢٠.٩٢	عدد	اختبار السرعة الحركية ركل مت

						لمدة ١٠ ثواني	
٢.٥٢	٢.٥٣	٥.٩٩	٢.٧٠	٤.١٢	ثانية	الجري الزججاري بارو	الرشاقة
٢.٤٥	٣.٧٣	٥.٨٩	٢.٥٥	٣.٦٨	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق
٤.٤٨	٤.٤٥	١١.٤٧	٤.٣٢	١٧.٠٢	ثانية	الوقوف علي العارضه بمشط القدم	التوازن
٤.٨٠	١.٦٤	٣.١٩	١.٠٩	٥.٠٩	درجة	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)	الركلات
٤.٨٢	١.٨٦	٣.١٦	١.٠٩	٥.٢٤	درجة	الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي)	
٥.١٢	١.٧٧	٣.١٣	١.٣٢	٥.٤٠	درجة	الركلة الأمامية النصف دائرية (بك تشاجي)	
٤.١٨	١.٩٦	٣.١٢	١.٤٥	٥.١٦	درجة	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجي)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨٤ يتضح من جدول (٩) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كلاً من المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن (البرنامج الترويحي الرياضي باستخدام الألعاب الغرضية) له تأثير ايجابي على جميع المتغيرات قيد البحث مقارنة بالأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج). ويعزو الباحثان التقدم الذي طرأ على المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث إلي البرنامج الترويحي وما

يتضمنه علي العديد من الألعاب الترويحية الغرضية السهلة البسيطة والتي يتم تنفيذها في ضوء الإمكانيات المادية المتاحة، حيث أن هناك العديد من الفوائد التي تعود علي الناشئين المشاركين في تنفيذ تلك الوحدات الترويحية ولعل من أهمها التحسن الملحوظ في مستوى المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث.

كما يعزو الباحث تلك النتيجة إلي انتظام أفراد المجموعة التجريبية في تنفيذ الوحدات الأساسية للبرنامج الترويحي مع الالتزام بالزمن المحدد لكل وحدة مع مراعاة التدرج في الألعاب من السهل إلي الصعب حيث أن كل ذلك ساهم في تحسن مستوى المتغيرات البدنية وبعض الركلات لدي الناشئين قيد البحث، ومن ثم يكونوا قادرين علي تحقيق الإنجاز في أداء الركلات المطلوبة منهم علي أتم وجه ممكن.

ويري الباحثان أن مستوى أداء الركلات يرتبطا ارتباطاً وثيقاً بمستوي الإنجاز البدني لناشئي التايكوندو، فعندما تتحسن كفاءة الفرد البدنية نتيجة لمشاركته في تنفيذ التمرينات والألعاب الترويحية الغرضية فإنه بالضرورة سوف يتحسن مستوى أداء الركلات قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من "حاتم الشلول وآخرون (٢٠١٨) (١٠)، أحمد عبد الحميد عمارة، محمد مجدي عمارة (٢٠١٧) (٤)، أحمد محمود حسن، بدر عيد حماد (٢٠١٦) (٧)، Myong Won seo and others - (٢٠١٥) (٣٥)، السيد محمد عبد السيد (٢٠١٣) (٨)، علي نور الدين علي (٢٠١١) (١٦)، أبو الوفا احمد أبو الوفا (٢٠٠٩) (١)، Aljalad (٢٠٠٨) (٣٤)، سيد محمد المرسى (٢٠٠٦) (١٣)، ناصر سيد شلبي" (٢٠٠٤) (٣٣) والتي تشير إلي أن للبرنامج الترويحي والتدريبي باستخدام الألعاب الغرضية تأثير إيجابي علي تحسن مستوى بعض

المتغيرات البدنية ومستوي الركلات لدي ناشئي التايكوندو عن الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج).

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعديين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى كلاً من المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات :

- استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :
- البرنامج الترويحي الرياضي باستخدام الألعاب الغرضية له تأثير إيجابي علي تحسن مستوي بعض المتغيرات البدنية لدي ناشئي التايكوندو قيد البحث.
 - البرنامج الترويحي الرياضي باستخدام الألعاب الغرضية له تأثير ايجابي علي تحسن مستوي أداء بعض الركلات لدي ناشئي التايكوندو قيد البحث.
 - ارتفاع مستوي التحسن في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء بعض الركلات لدي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

التوصيات :

- فى ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي :
- ضرورة تطبيق البرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الغرضية المقترح لتعليم أداء بعض الركلات علي مستوي قطاع الناشئين برياضة التايكوندو.

- توعية المدربين بضرورة الاهتمام بإدراج الألعاب الترويحية الغرضية ضمن برامجها التعليمية والتدريبية وذلك من أجل الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري لدي مختلف العينات.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على فئات عمرية أخرى بهدف تدعيم نتائج هذه الدراسة

((المراجع))

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو الوفا احمد أبو الوفا (٢٠٠٩): تأثير استخدام بعض الوسائط التدريبية على تنمية بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبين التايكوندو ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، الجيزة.
- ٢- أحمد المغاوري رمضان (٢٠١٧): فاعلية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية لتعليم واكساب الأداء المهاري وتحسين بعض القدرات البدنية لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد (٢)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٣- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤): القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب للنشر، القاهرة.
- ٤- أحمد عبد الحميد عمارة، محمد مجدي عمارة (٢٠١٧): تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين المنتخب القومي للتايكوندو المشارك في بطولة أفريقيا ٢٠١٦، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٤)، الجزء (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- ٥- أحمد كامل مهدي، عبد الحكيم رزق عبد الحكيم (٢٠٠٧): دليل المدرس والمدرّب في الألعاب الغرضية، مطبعة مؤمن الحديثة، القاهرة.
- ٦- أحمد محمد سمير (٢٠٠٤): "تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي للباحين الناشئين تحت ١٣ سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٧- أحمد محمود حسن، بدر عيد حماد (٢٠١٦): تأثير التدريبات النوعية بأجهزة الجمباز المختلفة علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين التايكوندو، بحث علمي منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٢)، الجزء (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٨- السيد محمد عبد السيد (٢٠١٣): تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية علي تحسين مستوى أداء بعض مهارات التايكوندو للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.
- ٩- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، درويش جلون (١٩٩٤): التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- حاتم الشلول وآخرون (٢٠١٨): أثر تمرينات البلايومترك علي الأداء المهاري وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي التايكوندو، بحث علمي منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (٣٢) العدد (٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

- ١١ - **حسام عبد العزيز محمد (٢٠١٥):** تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية علي مستوى التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدي ناشئي القدم، بحث علمي منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤١)، الجزء (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ١٢ - **خالد محمود أحمد (٢٠١١):** دراسة فاعلية الأداء المهاري للاعبين التايكوندو، بحث علمي منشور، المجلة الرياضية المعاصرة، المجلد (١٠) العدد (١٥)، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية.
- ١٣ - **سيد محمد المرسي (٢٠٠٦):** تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئي التايكوندو، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، الجيزة.
- ١٤ - **صبحي محمد سراج، أشرف عبد العزيز أحمد (٢٠١١):** الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لدي ناشئي كرة القدم خلال الفترة الانتقالية، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٥ - **عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣):** التدريب الرياضي (نظريات . تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط ١١.
- ١٦ - **على نور الدين على (٢٠١١):** برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض الركلات المركبة لناشئي

رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كليه التربية الرياضية، جامعه أسيوط.

١٧- **علي نور الدين علي (٢٠١٧):** برنامج تدريبي باستخدام الروبوت

"Robot" في ضوء مواقف اللعب التنافسية وتأثيره على أداء بعض الركلات المركبة للاعبين التايكوندو، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٨- **علي فالح الهنداوي (٢٠٠٣):** سيكولوجية اللعب، مكتبة الفلاح، الكويت.

١٩- **علي محمد علي (٢٠١٥):** تأثير برنامج تدريبي علي بعض المتغيرات

البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٢٠- **عماد حمدي بليدي (٢٠٠١):** تأثير استخدام الألعاب الصغيرة علي

تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢١- **عمرو السيد التفاهنى (٢٠٠٣):** تأثير استخدام التغذية الراجعة

باستخدام الوسائط المتعددة علي بعض المتغيرات المعرفية والمهارية للمبتدئين في الهوكي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس.

٢٢- **ليلى السيد فرحات (٢٠٠٣):** القياس والاختبار في التربية الرياضية،

مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٣- **محمد ابراهيم الذهبي (٢٠١٩):** تأثير برنامج تروحي باستخدام الألعاب

المصغرة علي خفض مستوى التوتر النفسي خلال الفترة

- الانتقالية لناشئي كرة القدم، بحث علمي منشور، مجلة
اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٨) الجزء
الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٤- **محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠):** القياس في
التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي،
القاهرة.
- ٢٥- **محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤):** القياس والتقويم في التربية البدنية
والرياضية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٦.
- ٢٦- **محمد كمال السموندي وآخرون (٢٠١٤):** الترويح وأوقات الفراغ، مكتبة
شجرة الدر للطباعة والتوزيع، المنصورة.
- ٢٧- **محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠١):** "الترويح
بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط٢.
- ٢٨- **محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٦):** "ألعاب للأطفال"، مصر جرافيك
للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٢٩- **مسعد على محمود، محمد شوقي كشك، أمر الله احمد البساطي
(٢٠٠٣):** "محاضرات في التدريب الرياضي"، منكرات
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة،
المنصورة.
- ٣٠- **مصطفى يوسف حجاج (٢٠٠٥):** تأثير استخدام الألعاب الترويحية
الغرضية علي تعلم بعض المهارات الأساسية للمصارعة
لدي طلاب التربية الرياضية جامعة الأزهر، رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
حلوان.
- ٣١- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١):** التدريب الرياضي الحديث "تخطيط
وتطبيق وقيادة"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٢- منير مصطفى عابدين (٢٠٠٢): أثر الألعاب الغرضية علي تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

٣٣- ناصر سيد شلبي (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الغرضية علي تطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة لناشئي الكاراتيه من ٩-١١ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 34- Aljalad (2008): The effect of a suggested training program on the elements of kinetic abilities and the level of skill performance of taekwondo players in Amman. MA thesis. university of Jordan.
- 35- Myong– Won seo and others (2015): Effect of 8 weeks of pre-season training on body composition, physical fitness, anaerobic capacity, and isokinetic muscle strength in male and female collegiate taekwondo athletes m journal of exercise rehabilitation, 11(2).