

## تأثير تدريبات التايبو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي بعض

### المهارات الهجومية لناشئ التايكوندو بمحافظة كفر الشيخ

\* أ.د/ أحمد محمد زينة

\*\* أ.د / تامر محمد جاد

\*\*\* أ.م.د / شيماء عبدالكريم محمد

\*\*\*\* أ / أسماء شكري يونس

#### مقدمة البحث:

شهد العالم في الفترة الأخيرة تقدماً علمياً في مجال التدريب والإعداد البدني وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي في تطوير هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل بهذا المجال خاصة أن الدول المتقدمة رياضياً تولي إهتماماً بالإعداد البدني يبلغ درجة الأهمية القصوى

كما يوضح مسعد على محمود (2000م) أن تطور التدريب الرياضي يرجع بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت كل الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي مثل الجانب البدني، والجانب الفني أو المهاري، والجانب النفسي والعقلي والجانب الخططي والطب الرياضي أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية. (9: 3) يبين عصام عبدالخالق (2003م) أن التدريب الرياضي من أهم الركائز التي تساهم في الإرتقاء بالقدرات البدنية والتي يركز عليها الأداء المهاري حيث يرتبط التقدم بالمستوي المهاري بمدي التقدم بمستوي القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات وفي نفس الوقت تجنب المجموعات العضلية غير المشتركة ليصبح الأداء أكثر إنسيابيه وإتقان والإقتصاد في بذل الجهد ، ومحاولة الوصول الي تحقيق الأداء الامثل (7 : 146)

ويوضح أحمد سعيد زهران (2004م) أن الإعداد البدني الخاص برياضة التايكوندو يلعب دوراً هاماً في رفع مستوى الأداء الفني والمهاري والخططي للاعبين التايكوندو حيث عند إفتقاد لاعب التايكوندو للصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل على تعطيله في أداء الجانب المهاري

- \* أستاذ تدريب الملاكمة بقسم التدريب الرياضي – ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب- جامعة كفر الشيخ.
- \*\* أستاذ تدريب المصارعة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.
- \*\*\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.
- \*\*\*\* باحثة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

والخططي المطلوب. (2 : 175)

ويشير بيلي بلانكس BILLY BLANKS (1999م) حيث نجد أن تنقسم كلمة تايبو " TAE-BO" إلى شقين هم: TAE وتعنى بالغة الكورية قدم أو رجل وذلك لكثرة استخدام الطرف السفلى من الجسم • BO وتعنى اختصار لكلمة ملاكمة Boxing . (10 : 164)

### مشكلة البحث:

إن الوصول لأفضل المستويات في أي رياضة من الرياضات يتطلب الكثير من التدريب المنظم المرتكز على الأسس العلمية السليمة وتعد رياضة التايكوندو واحدة من الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب وافر من التطورات، سواء أكان في قانون اللعبة أو في رفع مستوى قدرات الناشئين البدنية والحركية والوظيفية، ولمجاعة التطور الحاصل في هذه اللعبة لا بد من التركيز والاهتمام بالجانب البدني والحركي والوظيفي لأنها متطلبات ضرورية لنجاح الجانب المهاري. وبعد الإعداد البدني الخاص أهم مكونات الإعداد بعد الإعداد البدني العام في جميع الألعاب الرياضية ومنها رياضة التايكوندو، ولكون هذه اللعبة تمتاز بالقوة والسرعة العالية والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسه تايكوندو وإحتكاكها بفئه الناشئين في رياضه التايكوندو والمنافسات قد لاحظت بالرغم من إجاده الناشئ للمهارات الهجومية والدفاعية والتدريب عليها إلا في وقت المنافسة لا يستطيع اداء بعض المهارات بشكل يمكنه من احراز نقاط فنيه يمكنه من تحقيق الانجاز الرياضي في المباريات

وقد رأَت الباحثة ان تدريبات التايبو تعتمد علي المراوغة والتحرك المستمر والأداء المشابه لمهارات التايكوندو ولكنها مصاحبه لموسيقى ترويحيه وتعطي إنطباع حماسي ويشارك فيها كم هائل من اللاعبين مشاركته تحفيزه مما يعطي ثقه بالنفس للناشئ والإستمرار في الاداء وتحسين مستوي الاداء الهجومي

مما وجهت الباحثة لإختيار هذا الموضوع بعنوان " تأثير تدريبات التايبو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي بعض المهارات الهجومية لناشئ التايكوندو بمحافظة كفر الشيخ"

### أهداف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات التايبو والتعرف علي :

1. تأثير تدريبات التايبو على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ التايكوندو
2. تأثير تدريبات التايبو على مستوى بعض المهارات الهجومية لناشئ التايكوندو

### فروض البحث:

1. توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث (القدرات البدنية – المهارات الهجومية) لناشئ التايكوندو لصالح القياس البعدي للعينه التجريبية
2. توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث ( القدرات البدنية – المهارات الهجومية) لناشئ التايكوندو لصالح القياس البعدي للعينه الضابطة .
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في متغيرات البحث ( القدرات البدنية – المهارات الهجومية) لصالح القياس البعدي للعينه التجريبية .

### المصطلحات البحث:

- **تدريبات التايبو** :- يذكر بيللي بلانكس Billy Blanks (1999م) أن تدريبات التايبو هي عبارة عن أسلوب من أساليب التدريبات الهوائية يعمل علي تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للفرد وتنقسم الي مقطعتين تاي tae وتعني قدم أو رجل باللغة الكورية وكلمة بو bo وهي اختصار لكلمة ملاكمة boxing وهو يشتمل على مجموعة من الحركات الخاصة بالكاراتيه والتايكوندو والأيروبيكس حيث تؤدي عن طريق إيقاع ورشاقة وإنسيابية.(10:34)

### الدراسات المرجعية

1. دراسة شيماء عبد الكريم محمد (2019م) (6) تأثير تدريبات التايبو علي تحسن بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوي أداء الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي) لدي ناشئ التايكوندو ، هدف البحث : التعرف علي تأثير تدريبات التايبو علي تحسن بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوي أداء الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي) لدي ناشئ التايكوندو ، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة : العينة اشتملت على (14) لاعب ، أهم النتائج: أن برنامج تدريبات التايبو أدت إلي تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوي أداء الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي) لدي ناشئ التايكوندو .
2. دراسة جهان يوسف الصاوي (2007م) (4) بعنوان: تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات رياضة

التايكوندو ، هدف البحث: التعرف على تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات رياضة التايكوندو ، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة: (24) لاعبة ، أهم النتائج : أن تدريبات التايبو تؤدي إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة التايكوندو ، وكذلك تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري للاعبات.

3.دراسة تي بول وبراك Te-Poel, H.D, Barake (2002م) (11) بعنوان: تأثير برنامج لتدريبات التايبو على تحسن عناصر اللياقة البدنية، هدف البحث: التعرف على تأثير برنامج لتدريبات التايبو على تحسن عناصر اللياقة البدنية ، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة: بلغ عدد العينة (200) طالب جامعي ، أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مستوى عنصرى السرعة والتوافق لصالح المجموعة التجريبية .

### طرق إجراء البحث :

#### منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لملائته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على ناشئي أكاديمية Sh Academy للتايكوندو بمركز الحامول بمحافظة كفر الشيخ والمسجلين بالإتحاد المصري للتايكوندو

#### عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي أكاديمية Sh Academy للتايكوندو بمركز الحامول بمحافظة كفر الشيخ والمسجلين بالإتحاد المصري للتايكوندو للموسم الرياضي 2021م - 2022م وكانت عينة البحث الأساسية (24) ناشئ (مقسمة إلي مجموعتين (12) ناشئ للمجموعة التجريبية، (12) ناشئ للمجموعة الضابطة) ، والعينة الإستطلاعية (13) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية ، وقد قامت الباحثة بإجراء (التجانس) للمتغيرات قيد البحث لأفراد العينة .

## جدول (1)

## التوزيع العددي لأفراد عينة البحث

م	العينة	العدد
1	عينة البحث الأساسية	24
2	عينة البحث الإستطلاعية (غير المميزة)	13
3	عينة البحث الإستطلاعية (المميزة)	13

1- حيث يوضح جدول رقم (1) تفاصيل عينة البحث .

## تجانس أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب معامل الإلتواء بين أفراد عينة البحث في متغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - القدرات البدنية الخاصة قيد البحث - المتغيرات المهارات الهجومية قيد البحث ) ، وذلك للتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

## جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات

معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن=37

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	السن	سنة	11,29	0,996	11,00	0,242
2	الطول	سم	142,51	6,03	142,00	0,230
3	الوزن	كجم	40,05	3,34	39,00	0,064
4	العمر التدريبي	سنة	2,70	0,740	3,00	0,114

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو قيد البحث انحصرت

ما بين  $(3 \pm)$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

## جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات

البدنية قيد البحث ن=37

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	(القوة العضليه) قوة عضلات الرجلين	كجم	24,21	1,53	24,00	0,694
2	(الرشاقه) الجري بطريقة بارو 3x4م	ثانية	27,77	3,64	28,03	0,420
3	(المرونه) ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	8,18	1,96	8,00	0,620

4 (التوازن ) الوقوف على مشط القدم ثانية 48,48 12,69 50,80 0,862

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء للقدرات البدنية قيد البحث لأفراد العينة انحصرت ما بين  $(3 \pm)$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

#### جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث ن=37

م	المتغيرات	الإتجاه	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الركلة الامامية الدائرية في الوجه (دوليو تشاجي)	يمينا	درجة	4,94	0,390	4,95	0,265
		يساراً	درجة	4,40	0,403	4,40	0,191
2	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نار تشاجي)	يمينا	درجة	4,46	0,309	4,50	1,73
		يساراً	درجة	4,17	0,412	4,10	0,191
3	الركلة الجانبية في البطن (يوب تشاجي)	يمينا	درجة	4,49	0,243	4,45	0,583
		يساراً	درجة	4,47	0,255	4,45	0,114
4	الركلة الامامية في الوجه (اب تشاجي)	يمينا	درجة	4,17	0,298	4,15	0,602
		يساراً	درجة	4,21	0,417	4,20	0,586

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث لأفراد العينة انحصرت ما بين  $(3 \pm)$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

#### تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية – المجموعة الضابطة) في المتغيرات السابقة قيد البحث .

#### جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=1 ن=2 = (12)

م	الإختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
			س	ع	س	ع	
1	( القوة العضليه ) قوة عضلات الرجلين	كجم	24,68	2,19	24,13	1,47	0,797
2	(الرشاقه) الجري بطريقة بارو 3x4,5م	ثانية	27,39	2,24	26,75	2,45	1,23
3	(المرونه ) ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	7,66	1,07	8,25	0,621	1,73
4	( التوازن) الوقوف على مشط القدم	ثانية	56,74	5,89	53,57	6,07	1,19

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.20

يتضح من جدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,005) في المتغيرات البدنية قيد البحث بين العينة التجريبية والعينة الضابطة مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

### جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارات الهجومية  
قيد البحث ن=1 ن=2 = (12)

م	المتغيرات	الإتجاه	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
				س	ع	س	ع	
1	الركلة الامامية الدائرية في الوجه (دوليو تشاجي)	يميناً	درجة	5,03	0,453	4,88	0,364	1,51
		يساراً	درجة	4,33	0,453	4,48	0,364	1,60
2	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نار تشاجي)	يميناً	درجة	4,57	0,186	4,38	0,323	1,95
		يساراً	درجة	4,34	0,370	4,10	0,444	1,35
3	الركلة الجانبية في البطن (يوب تشاجي)	يميناً	درجة	4,58	0,306	4,43	0,149	1,62
		يساراً	درجة	4,53	0,205	4,39	0,295	1,49
4	الركلة الامامية في الوجه (اب تشاجي)	يميناً	درجة	4,32	0,331	4,02	0,282	1,96
		يساراً	درجة	4,38	0,324	4,12	0,414	1,39

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي  $0.05 = 2.20$

يتضح من جدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,005) في المتغيرات المهارات الهجومية قيد البحث بين العينة التجريبية والعينة الضابطة مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

### وسائل و أدوات البحث:

إعتمدت الباحثة في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات التي هي قيد البحث على

الأدوات التالية :

تحديد الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث :

تم إختيار مجموعة من إختبارات المتغيرات البدنية وإختباراتها الخاصة بناشئ التايكوندو وتم تصميم إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمها، وتم توزيعها على ذوى الخبرة لإبداء الرأى فيها حيث كان عدد الخبراء (10) خبير ، وقد إرتضت الباحثة بنسبة (90%) وهم كالتالي :-

- قوة عضلات الرجلين(كجم)

- الجري بطريقة بارو  $3 \times 4,5$ م(ثانية)

- ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم)

- الوقوف على مشط القدم (ثانية)

**تحديد الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث :**

تم إختيار اختبارات الأداء المهارى الخاصة بناشئ التايكوندو، كما تم تصميم استمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمها، وتم توزيعها على ذوى الخبرة والاختصاص لإبداء الرأى فيها وقد إرترضت الباحثة بنسبة (100%) وهم كالتالي :-

- الركلة الامامية الدائرية في الوجه (دوليو تشاجي) (درجة)

- الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نار تشاجي) (درجة)

- الركلة الجانبية في البطن (يوب تشاجي) (درجة)

- الركلة الامامية في الوجه (اب تشاجي) (درجة)

**الإستمارات المستخدمة فى البحث:**

- إستمارة تسجيل البيانات الخاصة باللعبين.

- إستمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالبحث.

- إستمارات تسجيل النتائج الاختبارات البدنية.

- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الإختبارات لقياس الأداء المهاري للاعبى رياضة التايكوندو.

- إستمارات تسجيل النتائج المهارية

- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد تدريبات التايبو للاعبى رياضة التايكوندو.

- إستمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح

**الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:**

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول لأقرب 1سم

- ميزان طبى لقياس الوزن لأقرب كجم.

- شريط قياس.

- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية .

- مسطرة مدرجة لقياس مرونة بالسنتيمتر .

- أحبال مطاطة لاستخدامها في البرامج.

- بساط تايكوندو قانوني

- إستمارات تسجيل البيانات والنتائج.

### المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث وذلك من خلال قياس صدق وثبات الإختبارات للتأكد من مدي مناسبة هذه الإختبارات لهذا البحث حيث كانت النتائج كالتالي :-

#### الصدق :-

قامت الباحثة بإيجاد صدق المحكمين (الخبراء) من خلال النسبة المئوية لإتفاق الخبراء على الإختبارات البدنية التي حصلت على نسبة مئوية 80% فأكثر، وقامت بحساب صدق الإختبارات البدنية، المهارية قيد البحث باستخدام صدق التمايز بين أفراد عينة البحث الاستطلاعية كمجموعة غير مميزة قوامها (13) ومجموعة مميزة قوامها (13) لآعب تم اختيارهم عمدياً من لاعبي أكاديمية Sh Academy للتايكوندو والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو للموسم الرياضي 2022/2021م وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير مميزة.

#### جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 1 = 2 = 13

م	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		قيمة "ت"
			ع	س	ع	س	
1	(القوه العضليه) قوة عضلات الرجلين	كجم	0,515	23,86	31,83	1,19	*22,00
2	(الرشاقه) الجري بطريقة بارو 4,5x3م	ثانية	5,16	29,08	24,49	2,74	*2,83
3	(المرونه) ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	3,12	8,61	12,00	1,63	*3,46
4	(التوازن) الوقوف على مشط القدم	ثانية	12,62	36,16	103,17	29,38	*7,55

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2,06

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,005) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الإختبارات فيما تقيس.

## جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث

$$13 = 2 = 1 \text{ ن}$$

م	الاختبارات البدنية	الإتجاه	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		قيمة "ت"
				ع	س	ع	س	
1	الركلة الامامية الدائرية في الوجه (دوليو تشاجي)	يساراً	تكرار	4,92	0,369	8,34	0,462	*20,86
		يميناً	تكرار	4,38	0,406	8,15	0,555	*19,75
2	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نار تشاجي)	يساراً	تكرار	4,43	0,376	8,16	0,590	*19,19
		يميناً	تكرار	4,08	0,399	8,21	0,609	*20,45
3	الركلة الجانبية في البطن (يوب تشاجي)	يساراً	تكرار	4,46	0,240	8,22	0,485	*25,00
		يميناً	تكرار	4,48	0,260	8,22	0,653	*19,15
4	الركلة الامامية في الوجه (اب تشاجي)	يساراً	تكرار	4,19	0,220	8,07	0,498	*25,64
		يميناً	تكرار	4,13	0,474	8,23	0,382	*24,24

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2,06

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,005) بين

المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

النتائج:-

قامت الباحثة بحساب ثبات الإختبار بإعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك على العينة الأستطلاعية وعددها (13) لاعب، وبفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وبنفس الأدوات والظروف.

## جدول (9)

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$13 = 2 = 1 \text{ ن}$$

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الثبات (ر)
			ع	س	ع	س	
1	( القوة العضليه ) قوة عضلات الرجلين	كجم	23,86	0,515	23,46	0,352	*0,687
2	( الرشاقه ) الجري بطريقة بارو 4,5x3م	ثانية	29,08	5,16	27,01	4,283	*0,902
3	( المرونه ) ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	8,61	3,12	9,84	3,18	*0,974
4	( التوازن ) الوقوف على مشط القدم	ثانية	36,16	12,62	33,57	15,68	*0,789

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.553)

يتضح من جدول (9) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0,05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (0,687 - 0,974) مما يشير إلى أن الاختبارات تتمتع بمعامل ثبات عالي.

### جدول (10)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للعينات الاستطلاعية في الاختبارات المهارية قيد البحث  
ن=1=2=13

م	الاختبارات البدنية	الإتجاه	وحدة القياس		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات (ر)
			يساراً	يميناً	ع	س	ع	س	
1	الركلة الامامية الدائرية في الوجه (دوليو تشاجي)	يساراً	0,616	0,506	0,481	0,765	0,438	0,822*	
		يميناً	0,693	0,506	0,481	0,765	0,438	0,822*	
2	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نار تشاجي)	يساراً	0,614	0,506	0,480	0,846	0,375	0,641*	
		يميناً	0,691	0,506	0,480	0,846	0,375	0,641*	
3	الركلة الجانبية في البطن (يوب تشاجي)	يساراً	0,694	0,483	0,483	0,844	0,373	0,640*	
		يميناً	0,694	0,483	0,483	0,844	0,373	0,640*	
4	اللكمة الامامية في البطن (مومتونج باندا تشاجي)	يساراً	0,846	0,375	0,277	0,923	0,375	0,677*	
		يميناً	0,846	0,375	0,277	0,923	0,375	0,677*	

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.553)

يتضح من جدول (10) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0,05 بين نتائج التطبيقين الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (0,633 - 0,822) مما يشير إلى أن الاختبارات تتمتع بمعامل ثبات عالي.

### البرنامج التدريبي المقترح :

من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة التي تناولت برنامج تدريبات التايبو ومن خلال المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي ورياضة التايكوندو بعد تحديد الهدف والأسس العلمية التي يجب إتباعها عند وضع التدريبات في البرنامج التدريبي المقترح والمتمثلة في :-

### خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

- إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث.
- مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة العمرية.

**هدف البرنامج التدريبي المقترح:**

التعرف علي تأثير تدريبات التايبو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الهجومي لناشئ التايكوندو

**معايير البرنامج التدريبي المقترح:**

- أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعية ومع طبيعة المرحلة العمرية.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الأحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي المراد.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب وتنفيذ البرنامج ومناسبتها.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.

**محددات البرنامج التدريبي المقترح:**

أ- مدة البرنامج:

مدة البرنامج (12) أسبوع.

ب- عدد الوحدات التدريبية:

عدد الوحدات الأسبوعية (3) وحدات أسبوعية وذلك بواقع 3×12 أسبوع = 36 وحدة

بالبرنامج المقترح.

**الأسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح:**

- تحديد أقصى تكرار 60ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- تحديد حمل كل تمرين بالضرب  $\times 4/3$ .
- تؤدي الدائرة التدريبية المختارة ثلاث مرات يتخللها فترات راحة بين كل منها على اعتبار أن الدائرة التدريبية مجموعة.
- الراحة بين المجموعات 3ق.

- الراحة بين كل تمرين 30ث يؤدي بينها تمرين الإطالة على اعتبار أنه أحد تمارين الدائرة التدريبية، مع الوضع في الاعتبار استخدام النبض في الراحة وبعد المجهود في تحديد فترات الراحة المستخدمة قيد البحث.

- يتم قياس أقصى تكرار خلال 60ث لكل تمرين كل 3 أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.

### أجزاء الوحدة التدريبية:

#### أ - الجزء التمهيدي (التحضيرية):

ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء بغرض التسخين للعضلات بزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية الجهاز العصبي المركزي وهذا الجزء يستغرق ما بين (40ق) من زمن الوحدة التدريبية.

#### ب - الجزء الرئيسي:

يشتمل على تدريبات لتنمية القدرات البدنية وتدريبات التايبو لتحسين الاداء المهاري الهجومي لناشئ التايكوندو، وهذا الجزء يستغرق (30ق)

#### ج - الجزء الختامي:

ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء وقد اشتملت على مجموعة من التمارين الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، وهذا الجزء يستغرق ما بين (5ق). وبناءً على ذلك فقد قامت الباحثة بتشكيل دورات الحمل التدريبي في غضون دورة الحمل الفترية والمكونة من (12) أسبوع تدريب وفقاً لأسس تشكيل الحمل التدريبي، حيث قام بتقسيم الفترة الكلية إلى أسابيع ثم تم التقسيم لكل أسبوع (3) وحدات تدريبية يومية

### تطبيق تجربة البحث:

تم تنفيذ خطة البحث على النحو التالي:

#### القياس القبلي للبرنامج التدريبي:

تمت القياسات القبلية لعينة البحث في الفترة من 2022/8/10م الي 2022/8/13م حيث تم تطبيق قياس الإختبارات البدنية (قيد البحث) في الفتره من 2022/8/10م الي 2022/8/11م وتم تطبيق قياس الإختبارات مهارية (قيد البحث) في الفتره من 2022/8/12م الي 2022/8/13م

#### تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية من ناشئي أكاديمية Sh Academy للتايكوندو بمركز الحامول بمحافظة كفر الشيخ والمسجلين بالإتحاد المصري للتايكوندو للموسم الرياضي 2021م – 2022م وكانت عينة البحث الأساسية (24) ناشئي (مقسمة إلى مجموعتين (12) ناشئي للمجموعة التجريبية، (12) ناشئي للمجموعة الضابطة) خلال الفترة من 2022/8/15م إلى 2022/11/15م

#### القياس البعدي للبرنامج التدريبي:

تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث الأساسية بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح لناشئي التايكوندو خلال الفترة من 2022/11/16م إلى 2022/11/19م

#### المساعدين في تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على العينة الأساسية بمعاونه ومشاركة خمسة (5) من السادة المساعدین مرفق (10) ذو خبرة لا تقل عن (5) سنوات في التدريب ومشهود لهم بالكفاءة والالتزام حيث كانت الباحثة تقوم بإلقاء تعليمات البرنامج وتدريباته على الناشئين ويقوم المساعدین بمتابعة الناشئين في التنفيذ بدقة.

#### المعالجات الإحصائية:

في حدود أهداف الدراسة ووفقا لطبيعة العينة استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء
- اختبارات للفروق T.test
- معامل حجم التأثير Cohen's d
- وقد إرتضت الباحثة مستوى دلالة إحصائية (0.05) لبيانات البحث.

#### عرض ومناقشة النتائج :

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج المعالجات الإحصائية أن تستخلص الباحثة النتائج

الآتية: -

### جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد

البحث ن=1=2 = (12)

Cohen's d	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
		±ع	س	±ع	س			
1,29	*4,18	1,50	27,48	2,19	24,68	كجم	قوة عضلات الرجلين	1
1,53	*5,31	0,531	23,84	2,24	27,39	ثانية	الجري بطريقة بارو 4,5×3م	2
1,78	*6,20	0,852	10,00	1,07	7,66	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	3
2,53	*8,79	6,94	80,87	5,89	56,74	ثانية	الوقوف على مشط القدم	4

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.80

قيمة (d) = (0,5) = تأثير متوسط

قيمة (d) = (0,8) = تأثير كبير

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) ومعامل تأثير

تراوحت قيمته ما بين (1,29-2,53) بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث

التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

### جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في الأداء الهجومي

ن=1=2 = (12)

Cohen's d	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاتجاه	المتغيرات	م
		±ع	س	±ع	س				
5,03	*17,45	0,386	7,48	0,453	5,03	درجة	يمين	الركلة الامامية الدائرية في الوجه (دوليو تشاجي)	1
3,33	*11,56	0,507	7,00	0,453	4,33	درجة	يسار	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نار تشاجي)	2
9,96	*34,52	0,323	7,01	0,186	4,57	درجة	يمين	الركلة الجانبية في البطن (يوب تشاجي)	3
4,09	*14,20	0,445	7,05	0,370	4,34	درجة	يسار	الركلة الامامية في الوجه (اب تشاجي)	4
4,99	*17,29	0,316	7,06	0,306	4,58	درجة	يمين		
6,62	*22,94	0,346	7,15	0,205	4,53	درجة	يسار		
9,01	*31,23	0,354	7,38	0,331	4,32	درجة	يمين		
3,93	*13,64	0,560	7,01	0,324	4,38	درجة	يسار		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=1.80$

قيمة (d) = (0,5) = تأثير متوسط

قيمة (d) = (0,8) = تأثير كبير

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ومعامل تأثير تراوحت قيمته ما بين (3,33-9,96) بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.

### جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=1 ن=2 = (12)

Cohen's d	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
		ع±	س	ع±	س			
0,53	*1,82	1,23	24,49	1,47	24,13	كجم	قوة عضلات الرجلين	1
0,57	*1,97	2,42	26,64	2,45	26,75	ثانية	الجري بطريقة بارو 4,5×3م	2
0,55	*1,90	0,721	8,79	0,621	8,25	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	3
0,52	*1,80	5,21	54,25	6,07	53,57	ثانية	الوقوف على مشط القدم	4

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=1.80$

قيمة (d) = (0,5) = تأثير متوسط

قيمة (d) = (0,8) = تأثير كبير

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ومعامل تأثير تراوح قيمته ما بين (0,52-0,57) بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

### جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في الأداء الهجومي

ن=1 ن=2 = (12)

Cohen's d	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاتجاه	المتغيرات	م
		ع±	س	ع±	س				
0,54	*1,87	0,519	5,25	0,364	4,88	درجة	يمين	الركلة الامامية الدائرية في الوجه (دوليو تشاجي)	1
0,54	*1,86	1,07	5,05	0,364	4,48	درجة	يسار		

0,56	*1,95	0,698	4,84	0,323	4,38	درجة	يمين	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نار تشاجي)	2
0,61	*2,10	0,494	4,48	0,444	4,10	درجة	يسار		
0,55	*1,92	0,302	4,62	0,149	4,43	درجة	يمين	الركلة الجانبية في البطن (بوب تشاجي)	3
0,55	*1,89	0,477	4,72	0,295	4,39	درجة	يسار		
0,59	*2,03	0,874	4,59	0,282	4,02	درجة	يمين	الركلة الامامية في الوجه (اب تشاجي)	4
0,56	*1,93	1,320	4,86	0,414	4,12	درجة	يسار		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.80=0.05$

قيمة (d) = (0,5) = تأثير متوسط

قيمة (d) = (0,8) = تأثير كبير

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ومعامل تأثير تراوحت قيمته ما بين (0,54-0,61) بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.

#### جدول ( 15 )

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لعينة البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات

البدنية قيد البحث ن=1 ن=2 = (12)

Cohen's d	قيمة ت	القياس البعدي للعينة الضابطة		القياس البعدي للعينة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	م
		ع±	س	ع±	س			
2,12	*7,36	1,23	24,49	1,50	27,48	كجم	قوة عضلات الرجلين	1
1,04	*3,62	2,42	26,64	0,531	23,84	ثانية	الجري بطريقة بارو 4,5×3م	2
1,35	*4,69	0,721	8,79	0,852	10,00	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	3
3,36	*11,65	5,21	54,25	6,94	80,87	ثانية	الوقوف على مشط القدم	4

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.80=0.05$

قيمة (d) = (0,5) = تأثير متوسط

قيمة (d) = (0,8) = تأثير كبير

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ومعامل تأثير تراوحت قيمته ما بين (1,04-3,36) بين نتائج القياسين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

## جدول (16)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لعينة البحث التجريبية والضابطة في الأداء الهجومي

$$n=1 \text{ ن} = 2 = (12)$$

Cohen's d	قيمة ت	القياس البعدي للعيينة الضابطة		القياس البعدي للعيينة التجريبية		وحدة القياس	الاتجاه	المتغيرات	م
		ع±	س	ع±	س				
3,06	*10,61	0,519	5,25	0,386	7,48	درجة	يمين	الركلة الامامية الدائرية في الوجه (دوليو تشاجي)	1
1,63	*5,65	1,07	5,05	0,507	7,00	درجة	يسار		
2,57	*8,91	0,698	4,84	0,323	7,01	درجة	يمين	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نار تشاجي)	2
3,28	*11,37	0,494	4,48	0,445	7,05	درجة	يسار		
5,80	*20,11	0,302	4,62	0,316	7,06	درجة	يمين	الركلة الجانبية في البطن (يوب تشاجي)	3
5,81	*20,14	0,477	4,72	0,346	7,15	درجة	يسار		
3,13	*10,86	0,874	4,59	0,354	7,38	درجة	يمين	الركلة الامامية في الوجه (اب تشاجي)	4
1,49	*5,19	1,320	4,86	0,560	7,01	درجة	يسار		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=1.80$

قيمة (d) = (0,5) = تأثير متوسط

قيمة (d) = (0,8) = تأثير كبير

يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ومعامل تراوحت قيمته ما بين (1,49-5,81) بين نتائج القياس البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي للعيينة التجريبية.

### مناقشة النتائج و تفسيرها :-

مناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث (القدرات البدنية - المهارات الهجومية) لناشئ التايكوندو لصالح القياس البعدي للعيينة التجريبية

بناءً على التحليلات الاحصائية التي استخدمتها الباحثة وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية: -

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ومعامل تأثير تراوحت قيمته ما بين (1,29-2,53) بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

- إختبار قوة عضلات الرجلين:- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 24.68 وبإنحراف معياري 2.19 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 27.48 وبإنحراف معياري 1.50 وكانت قيمة ت 4.18 ومعامل التأثير 1.29.
- إختبار الجري بطريقة بارو  $3 \times 5,4$  م:- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 27.39 وبإنحراف معياري 2.24 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 23.84 وبإنحراف معياري 0.531 وكانت قيمة ت 5.31 ومعامل التأثير 1.53
- إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.66 وبإنحراف معياري 1.07 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 10.00 وبإنحراف معياري 0.852 وكانت قيمة ت 6.20 ومعامل التأثير 1.78
- اختبار الوقوف علي مشط القدم :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 56.74 وبإنحراف معياري 5.89 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 80.87 وبإنحراف معياري 6.94 وكانت قيمة ت 8.79 ومعامل التأثير 2.53.
- كما يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ومعامل تأثير أكبر من (3,33-9,96) بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي
- اختبار الركلة الامامية الدائرية في الوجه (دوليو تشاجي) :- حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس القبلي 5.03 وبإنحراف معياري 0.453 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.48 وبإنحراف معياري 0.386 وكانت قيمة ت 17.45 ومعامل التأثير 5.03 بينما كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس القبلي 4.33 وبإنحراف معياري 0.453 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.00 وبإنحراف معياري 0.507 وكانت قيمة ت 11.56 ومعامل التأثير 3.33
- اختبار الركلة العمودية من اعلى لأسفل(نار تشاجي) :- حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس القبلي 4.57 وبإنحراف معياري 0.186 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.01 وبإنحراف معياري 0.323 وكانت قيمة ت 34.52 ومعامل التأثير 9.96 بينما

كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس القبلي 4.34 وبتأثير معياري 0.370 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.05 وبتأثير معياري 0.445 وكانت قيمة ت 14.20 ومعامل التأثير 4.09

- **إختبار الركلة الجانبية في البطن (يوب تشاجي):** - حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس القبلي 4.58 وبتأثير معياري 0.306 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.06 وبتأثير معياري 0.316 وكانت قيمة ت 17.29 ومعامل التأثير 4.99 بينما كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس القبلي 4.53 وبتأثير معياري 0.205 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.15 وبتأثير معياري 0.346 وكانت قيمة ت 22.94 ومعامل التأثير 6.62

- **إختبار الركلة الامامية في الوجه (اب تشاجي):** - حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس القبلي 4.32 وبتأثير معياري 0.331 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.38 وبتأثير معياري 0.354 وكانت قيمة ت 31.23 ومعامل التأثير 9.01 بينما كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس القبلي 4.38 وبتأثير معياري 0.324 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.01 وبتأثير معياري 0.560 وكانت قيمة ت 13.64 ومعامل التأثير 3.93

وترجع الباحثة وجود معامل تأثير أكبر من (0,8) في القدرات البدنية والمهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح وطريقة تكوينه وهذا يتفق مع دراسة شيماء عبد الكريم محمد (2019م) ، جيهان يوسف الصاوي (2007م)، شيماء جمال الدين " (2014م) (5) أن تدريبات التايبو تساعد على تحسين لياقة الجسم ومستوى الأداء المهاري لأنه يعتبر برنامج متكامل لللياقة البدنية حيث أن هذه التمارين مفيدة من خلال الأداء المستمر وكذلك بالإضافة إلى الجانب المهاري مما يساهم في تحسين الحالة النفسية للممارسين ويزيدون إحساسهم بالفرح والسعادة .

يبين **عصام عبدالخالق (2003م) (7)** أن التدريب الرياضي من أهم الركائز التي تساهم في الإرتقاء بالقدرات البدنية والتي يركز عليها الأداء المهاري حيث يرتبط التقدم بالمستوي المهاري

بمدي التقدم بمستوي القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات وفي نفس الوقت تجنب المجموعات العضلية غير المشتركة ليصبح الأداء أكثر إنسيابيه وإتقان والإقتصاد في بذل الجهد ، ومحاولة الوصول الي تحقيق الأداء الامثل

يبين أحمد سعيد زهران (2004) (2) على أن الصفات البدنية من الأسس المبادئ الهامة وذلك من أجل الوصول إلى المستوى العالي في الأنشطة الرياضية، وذلك لأنها تسهم في الإرتقاء بمستوى اللاعبين ، فهي الركيزة الأساسية التي تمكن اللاعبين من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة حيث تتطلب الأنشطة الرياضية وجود (العناصر البدنية) بدرجات متفاوتة وذلك حسب أهميتها النسبية لنوع وطبيعة النشاط.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث (القدرات البدنية – المهارات الهجومية) لناشئ التايكوندو لصالح القياس البعدي للعينه التجريبية

مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث ( القدرات البدنية – المهارات الهجومية) لناشئ التايكوندو لصالح القياس البعدي للعينه الضابطة .

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ومعامل تأثير تراوحت قيمته ما بين (0,52 – 0,57) بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لعيينة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

- إختبار قوة عضلات الرجلين: - حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 24.13 وبانحراف معياري 1.47 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 24.49 وبانحراف معياري 1.23 وكانت قيمة ت 1.82 و معامل التأثير 0.53.

- إختبار الجري بطريقة بارو 3×4,5م :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 26.75 وبانحراف معياري 2.45 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 26.64 وبانحراف معياري 2.42 وكانت قيمة ت 1.97 ومعامل التأثير 0.57

- إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 8.25 وبانحراف معياري 0.621 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 8.79 وبانحراف معياري 0.721 وكانت قيمة ت 1.90 ومعامل التأثير 0.55
- إختبار الوقوف علي مشط القدم :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي 53.57 وبانحراف معياري 6.07 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 54.25 وبانحراف معياري 5.21 وكانت قيمة ت 1.80 ومعامل التأثير 0.52
- يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ومعامل تأثير تراوحت قيمته ما بين (0,54-0,61) بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.
- اختبار الركلة الامامية الدائرية في الوجه (دوليو تشاجي) :- حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس القبلي 4.88 وبانحراف معياري 0.364 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 5.25 وبانحراف معياري 0.519 وكانت قيمة ت 1.87 م معامل التأثير 0.54 بينما كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس القبلي 4.48 وبانحراف معياري 0.364 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 5.05 وبانحراف معياري 1.07 وكانت قيمة ت 1.86 ومعامل التأثير 0.54
- اختبار الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نار تشاجي) :- حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس القبلي 4.38 وبانحراف معياري 0.323 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.84 وبانحراف معياري 0.698 وكانت قيمة ت 1.95 ومعامل التأثير 0.56 بينما كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس القبلي 4.10 وبانحراف معياري 0.444 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.48 وبانحراف معياري 0.494 وكانت قيمة ت 2.10 ومعامل التأثير 0.61
- اختبار الركلة الجانبية في البطن (يوب تشاجي) :- حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس القبلي 4.43 وبانحراف معياري 0.149 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.62 وبانحراف معياري 0.302 وكانت قيمة ت 1.92 ومعامل التأثير 0.55 بينما

كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس القبلي 4.39 وانحراف معياري 0.295 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.72 وانحراف معياري 0.477 وكانت قيمة ت 1.89 ومعامل التأثير 0.55

- إختبار الركلة الامامية في الوجه (اب تشاجي) :- حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس القبلي 4.02 وانحراف معياري 0.282 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.95 وانحراف معياري 0.874 وكانت قيمة ت 2.03 معامل التأثير 0.59 بينما كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس القبلي 4.12 وانحراف معياري 0.414 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.86 وانحراف معياري 1.32 وكانت قيمة ت 1.93 ومعامل التأثير 0.56

كما يبين مسعد على محمود (2000م) (9) أن تطور التدريب الرياضي يرجع بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت كل الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي مثل الجانب البدني ، والجانب الفني أو المهارى ، والجانب النفسي والعقلي أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية

ترى الباحثه وجود معامل تأثير متوسط في القدرات البدنية والمهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي للعينه الضابطة في المتغيرات البدنيه والمهاريه يرجع الي ان البرنامج التدريبي المقدم للعينه الضابطه اعتمد علي الاسس العلميه في اعداده وتطبيقه تحت اشراف الباحثه لكنه كان خالي من تدريبات التايبو المقترحه

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على : توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث ( القدرات البدنية – المهارات الهجومية) لناشئ التايكوندو لصالح القياس البعدي للعينه الضابطة .

مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في متغيرات البحث ( القدرات البدنية \_ المهارات الهجومية) لصالح القياس البعدي للعينه التجريبية.

- يوضح جدول (15) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ومعامل تأثير تراوحت قيمته ما بين (1,41-5,42) بين نتائج القياسين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.
- اختبار قوة عضلات الرجلين:- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة التجريبية 27.48 وبانحراف معياري 1.50 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة 24.49 وبانحراف معياري 1.23 وكانت قيمة ت 7.36 ومعامل التأثير 2.12
  - اختبار الجري بطريقة بارو  $3 \times 4,5$ م:- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة التجريبية 23.84 وبانحراف معياري 0.531 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة 26.64 وبانحراف معياري 2.42 وكانت قيمة ت 3.62 ومعامل التأثير 1.04
  - اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة التجريبية 10.00 وبانحراف معياري 0.852 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة 8.79 وبانحراف معياري 0.721 وكانت قيمة ت 4.69 ومعامل التأثير 1.35
  - اختبار الوقوف علي مشط القدم :- حيث كان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة التجريبية 80.87 وبانحراف معياري 6.94 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة 54.25 وبانحراف معياري 5.21 وكانت قيمة ت 11.65 ومعامل التأثير 3.36.
- يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) ومعامل تأثير تراوحت قيمته ما بين (1.49-5.81) بين نتائج القياس البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.
- إختبار الركلة الامامية الدائرية في الوجه (دوليو تشاجي) :- حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس البعدي للعينة التجريبية 7.48 وبانحراف معياري 0.386 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة 5.25 وبانحراف معياري 0.519 وكانت قيمة ت 10.61 ومعامل التأثير 3.06 بينما كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس البعدي للعينة التجريبية 7.00 وبانحراف معياري 0.507 وكان المتوسط الحسابي في القياس

البعدي للعينة الضابطة 5.05 و بانحراف معياري 1.07 وكانت قيمة ت 5.65 ومعامل التأثير 1.63

- اختبار الركلة العمودية من اعلى لأسفل(نار تشاجي) :- حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس البعدي للعينة التجريبية 7.01 و بانحراف معياري 0.323 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة 4.84 و بانحراف معياري 0.698 وكانت قيمة ت 8.91 ومعامل التأثير 2.57 بينما كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس القبلي للعينة التجريبية 7.05 و بانحراف معياري 0.445 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة التجريبية 4.48 و بانحراف معياري 0.494 وكانت قيمة ت 11.37 ومعامل التأثير 3.28

- اختبار الركلة الجانبية في البطن (بوب تشاجي):- حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس البعدي للعينة التجريبية 7.06 و بانحراف معياري 0.316 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة 4.62 و بانحراف معياري 0.302 وكانت قيمة ت 20.11 ومعامل التأثير 5.80 بينما كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس البعدي للعينة التجريبية 7.15 و بانحراف معياري 0.346 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة 4.72 و بانحراف معياري 0.477 وكانت قيمة ت 20.14 ومعامل التأثير 5.81

- اختبار ضرب الركلة الامامية في الوجه (اب تشاجي):- حيث كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيمن في القياس البعدي للعينة التجريبية 7.38 و بانحراف معياري 0.354 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة 4.59 و بانحراف معياري 0.874 وكانت قيمة ت 10.86 ومعامل التأثير 3.13 بينما كان المتوسط الحسابي للاتجاه الأيسر في القياس القبلي للعينة التجريبية 7.01 و بانحراف معياري 0.560 وكان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة 4.86 و بانحراف معياري 1.32 وكانت قيمة ت 5.19 ومعامل التأثير 1.49

- ويوضح أحمد سعيد زهران (2004م) (2) أن الإعداد البدني الخاص برياضة التايكوندو يلعب دوراً هاماً في رفع مستوى الأداء الفني والمهارى والخططي للاعبى التايكوندو حيث عند إفتقاد

لاعب التايكوندو للصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل على تعطيله في أداء الجانب المهاري والخططي المطلوب.

ويؤكد محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2001م) (8) أن تدريبات التايبو تعتبر من فترة تطبيق البرنامج للصفات البدنية والمهارية وأن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية وهذا يتفق مع دراسة شيماء عبد الكريم محمد (2019م) (6)، جيهان يوسف الصاوي (2007م) (4)، تي بول وبراك Te-Poel, H.D, Barake (2002م)

بذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في متغيرات البحث ( القدرات البدنية \_ المهارات الهجومية) لصالح القياس البعدي للعينه التجريبية.

#### الإستنتاجات :-

- في ضوء نتائج التحليل وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكنت الباحثة التوصل إلى الإستخلاصات التالية:
- أن تدريبات التايبو أثرت بشكل إيجابي وذو دلالة إحصائية في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث.
  - أن تدريبات التايبو أثرت بشكل إيجابي على مستوى الأداء الهجومي قيد البحث مما إنعكس على زيادة فاعلية الأداء المهاري للاعبين.
  - تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة على مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث
  - تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة على زيادة فاعلية الأداء المهاري للاعبين.

#### التوصيات :-

- في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، توصى الباحثة بالتوصيات الآتية:
- القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنوية مختلفة لم تتناولها الدراسة الحالية.
  - الإستفادة من الأبحاث العلمية المتخصصة في هذا المجال بشكل عملي وتطبيقي
  - إستخدام تدريبات التايبو داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئين والمستويات العليا وذلك لما لها من أهمية وتأثير إيجابي علي رفع مستوي الأداء البدني والمهاري والخططي.

- وضع برامج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب الناشئين مبنية على التخطيط العملي السليم.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم نبيل عبد العزيز، تامر : المرجع الحديث في المبارزة، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
2. أحمد سعيد زهران (2004م) : الطريق الأولمبي في رياضة التايكوندو ، كلية التربية الرياضية القاهرة ،جامعة حلوان .
3. جمال علاء الدين (1981م) : مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان لأداء المهاري في المجال الرياضي ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان.
4. جيهان يوسف الصاوي : " تأثير التدريب العرضي باستخدام التايو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات رياضة التايكوندو " ، المؤتمر العلمي الثاني (التدريب الميداني) بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد في التعليم ، المجلد الأول مارس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
5. شيماء جمال الدين جعفر : " تأثير برنامج تمارين تاي بو على بعض قدرات الربط وتعلم بعض مهارات الجمباز الأرضي " بحث منشور ، ، المجلد 114 ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية ، جامعه اسيوط.
6. شيماء عبد الكريم محمد : تأثير تدريبات التايو علي تحسن بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوي أداء الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي) لدي ناشئ التايكوندو ، بحث غير منشور ، العدد الثاني ، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية و الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه سوهاج.
7. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط9 منشأة المعارف ، الإسكندرية . (2003م)
8. محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (2001م) : إختبارات الأداء الحركى ، ط 5 ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
9. مسعد على محمود (2000م) : المدخل إلى علم التدريب لرياضى ، دار جامعة المنصورة للطباعة والنشر والتوزيع المنصورة .

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

10. **Billy Blanks (1999)** : The Tae-Bo Way, California.
11. **Te-Poel, H.D, Barake (2002)** : “ Diefitness Sport or Tae-Bo eine Trend Sport art Fueden Schul Sport Tae-Bo Zartachnok and Zumstand Aufboueimer Aktuellen Fitness.