

تأثير استخدام تدريبات التايبو مستوى أداء بعض مهارات الكروجي لناشئي التايكوندو "

أ.م.د / صالح عبدالقادر عتريس

** د / اسامة السيد تمام

*** د/ على نور الدين على

**** الباحث/ مصطفى مجدى مصطفى

المقدمة ومشكلة البحث :

تلعب التمرينات البدنية دورا حيويا فى الإرتقاء بالمستوى الصحى والقوامى للممارسين فضلا عن الرقى بالنواحى التربوية والسمات و الصفات الخلقية الإرادية الحميدة كالنظام، الطاعة، الشجاعة التحمل و قوة الإرادة و غير ذلك من السمات كالإحساس بالتذوق الجمالى الناتج عن جمال و دقة الحركات اذا تم ارتباطها و تناسقها لإيقاع الموسيقى، كما تسهم فى الحصيلة العقلية للممارسين عن طريق حفظ الحركات و الربط الذهنى بينها، وعلى الرغم من أن رياضة التايكوندو تعتمد على الركلات بصورة كبيرة إلا أنها فى نفس الوقت لا تهمل إستخدام اللكمات و أهم ما يميزها و يساعد على زيادة عدد ممارسيها هى حركاتها السريعة القوية، المفاجأة سواء كانت هجومية أو دفاعية باليدين والرجلين. (٣٧:٢)

ومما لا شك فيه أن اساليب التدريب الرياضى قد تقدمت لتحقيق طفرة فى المجالات الرياضية المختلفة بمسابقتها الفردية و الجماعية بشكل يثير الدهشة مستفيدة فى ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم و المعارف التى تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل المستويات الرياضية فى المواقف التنافسية فى مجال تخصصه و فى حدود ما تسمح به قدراته البدنية، المهارية، النفسية، العقلية، الإجتماعية. (٢٣:٤)

ولكى يرتقى اللاعب بالمستوى (بدنيا، مهاريا) لا بد من التدريب فى ظروف متغيرة من خلال التدريب المقنن و المنظم على أسس علمية سليمة. (٥:٤)

وتعد تدريبات التايبو من الرياضات التى لا يكاد يعرفها الكثير نظرا لغرابيتها أو لعدم ممارستها فى مصر بشكل كبير و هى رياضة مشتقة من التايكوندو و البوكسينج ليجمع بينهما فى حركات فنون دفاع عن النفس بوتيرة سريعة. (٢٥:١٧)

يعتبر التايبو Tae-Bo أسلوب من أساليب التدريبات الهوائية و التى تعمل على تنمية و تحسين عناصر اللياقة البدنية و الكفاءة الوظيفية للفرد، و قد ظهرت ١٩٧٦م على يد "بيلى بلانكس Billy Blanks". (٨٢:١٧)

كما تتميز تدريبات التايبو TAE-BO بالإستمرارية فى الأداء دون الإحساس بالملل او التعب، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، وهو أسلوب من أساليب التدريبات الهوائية الحديثة والتى تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية للفرد، كما أن ممارسة تدريبات التايبو بشكل منتظم يؤدى إلى تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة. (٥٧-٥٢: ١٨)

كما انها تؤدى إلى تنمية القوة و التحمل و المرونة و التى تجعل ضربات القلب تصل إلى اعلى معدل لها مما يساعد على رفع الكفاءة الفسيولوجية بجانب الكفاءة البدنية. (١٠: ١٦)

أستاذ تدريب رياضات الدفاع عن النفس المساعد، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .

** مدرس ميكانيكا حيوية- مصارعة بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

*** مدرس تدريب التايكوندو بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .

**** باحث بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

تتشابه تدريبات التايبو Tae-Bo المتنوعة في طبيعتها مع الخطوات والحركات الأساسية في رياضة التايكوندو، حيث أنها تساهم في إكساب اللاعبين اللياقة البدنية المتكاملة مع الاستمرار في الأداء دون الشعور بالتعب أو الملل، كما أنها تساعد بشكل ملحوظ إلى تحسين الأجهزة الحيوية للجسم والارتفاع بالناحية النفسية لممارسيها. (١٧٩:٣)

وفي حدود علم الباحث تبين له ندرة الدراسات التي تناولت برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التايبو "TAE-BO" كأحد الأساليب في تحسين القدرات البدنية الخاصة و المهارية في رياضة التايكوندو.

ويذكر أن لتدريبات التايبو فوائد عديدة منها:

- تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية و تحسينها.
 - تزيد من كفاءة عمل القلب و الرئتين.
 - تساهم بشكل واضح في إنقاص الوزن بطريقة صحية و آمنة.
 - تعمل على تقوية العضلات و خاصة الذراعين و الأرجل.
 - تقليل الإصابة لممارسيها من خلال زيادة المرونة و تحقيق التوازن.
 - تزيد من الدقة في الأداء و تحقيق سرعة الإستجابة في الإتجاه المطلوب. (٣٤:٧)
- ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب و إجراء دراسة إستطلاعية أثناء إقامة بطولة منطقة الصعيد السابقة للتايكوندو و إجراء العديد من المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والقيام بمسح مرجعي لاحظ الباحث :

- ١- انخفاض في مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي رياضة التايكوندو.
 - ٢- ضعف واضح في أداء اللكمات بالإضافة إلى بطئ في أداء الركلات.
 - ٣- ظهور علامات التعب والإرهاق بعد فترة قصيرة من المنافسة أثناء مباريات الكروجي.
 - ٤- عدم قدرة اللاعبين على اتمام الوحدة التدريبية الخاصة بهم نتيجة انخفاض مستوى اللياقة البدنية.
 - ٥- حاجة اللاعبين الى قسط كبير من الراحة أثناء التدريب في الوحدات التدريبية .
 - ٦- اهتمام المدربين بالجانب المهارى دون مراعاة الجانب البدنى للناشئين .
 - ٧- اهتمام المدربين بعمل قياسات في الجانب المهارى و اهمال قياسات الجانب البدنى للناشئين .
- وقد يرجع ذلك إلى قلة إهتمام المدربين بتدريبات اللياقة البدنية والتركيز على الجانب المهارى وإهمال الجانب البدنى مما يؤثر بالسلب على أداء المهارات في فن الكروجى في رياضة التايكوندو.

هدف البحث : يهدف البحث الحالى الى :

يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام تدريبات التايبو على مستوى أداء بعض مهارات الكروجى لناشئى التايكوندو .

فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية ومتوسطات درجات القياسات البعدية في المستوى المهارى لحركات الذراعين و القدمين (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية .

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

التايكوندو " Taekwondo "

"هو فن إستخدام اليدين و القدمين للدفاع عن النفس و التغلب على الخصم بإستخدام مجموعة معينة من الحركات يؤديها الفرد بتوافق معين".
(٣٤:٢)

التايبو "TAE-BO"

"هو عبارة عن مجموعة من حركات الأيرويكس و الملاكمة و التايكوندو و الكاراتيه و تؤدي بالموسيقى فى إنسيابية ورشاقة وتناسب جميع مراحل العمر".
(٥٣:١٩)

الدراسات المرجعية :

أولاً: الدراسات باللغة العربية

- ١- دراسة **سلوى سيد موسى** (٢٠٠٢) (٥) عنوانها : " تأثير برنامج لتدريبات التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الأيض القاعدى وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهارى لأداء بعض الوثبات" و قد اختارت الباحثة المنهج التجريبي و اختارت عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات -جامعة الزقازيق. وتوصلت الباحثة إلى تحسين مستوى الأيض القاعدى نتيجة زيادة الكتلة العضلية من ممارسة تدريبات التايبو وكذلك تحسين مستوى الأداء فى بعض الوثبات المختارة و عناصر اللياقة الفسيولوجية وتأخر ظهور التعب.
- ٢- دراسة "**شرين احمد يوسف**" (٢٠٠٤) (٧) عنوانها : " تأثير تدريبات التايبو على نشاط الغدة الدرقية و بعض العناصر البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزة " وقد أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي و كانت عينة البحث من طالبات الفرقة الثالثة تخصص سلاح بكلية التربية الرياضية بنات -جامعة الزقازيق وكانت من أهم نتائجها تحسين عنتصر اللياقة البدنية المرتبطة برياضة المبارزة (سلاح) كما ساهم فى تحسن مستوى الأداء المهارى.
- ٣- دراسة "**عالية عادل شمس الدين**" (٢٠٠٤) (١١) عنوانها : " تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو على تحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء فى الرقص الحديث " وقد أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وأختارت عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص تعبير حركى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق و كانت من أهم نتائجها تحسن فى عناصر اللياقة الفسيولوجية و مستوى الأداء الحركى للجملة الحرة للرقص الحديث.
- ٤- دراسة **غفران حسن حامد** (٢٠١٠م) (١٣) وعنوانها " تأثير تنمية القدرة العضلية على فعالية احتساب النقاط باستخدام وافي الجذع الالكترونى وفق تعديلات القواعد الرسمية الدولية للكروجى فى التايكوندو " استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ١٥ لاعب من ناشئي رياضة التايكوندو تحت ١٧ سنة وكانت من أهداف البحث التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية على فعالية احتساب النقاط باستخدام وافي الجذع الالكترونى، وكانت من أهم النتائج التأثير الايجابي لتدريبات تنمية القدرة العضلية بالأساليب الثلاثة معا وهما (الاستيك المطاطي _ البليومترك _ الأثقال) على عينة البحث وتزيد من قدرتهم على تخطى مستوى القوة المطلوبة منهم في المباريات بشكل كبير نظرا للأعباء الموجودة عليهم مثل الجمهور وشدة المنافسة وغيرها.
- ٥- دراسة "**على نور الدين على**" (٢٠١٩) (١٢) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات insanity على بعض المتغيرات البدنية و بعض الركلات المركبة لناشئ رياضة التايكوندو" ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات insanity

للاعبى التايكوندو و معرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو (الرشاقة - التوازن - التوافق - السرعة الحركية) و بعض الركلات الخاصة برياضة التايكوندو وتشمل (بيك تشاجى - ابتوليو تشاجى - تيتشاجى - ٣٦٠)، و تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم ١٥ لاعب منتظمين فى التدريب وفقا لتحقيقهم عددا من البطولات المحلية و قد أستخدم المنهج التجريبي و كانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة و القياسات البعدية للمتغيرات البدنية (الرشاقة - التوازن - التوافق - السرعة الحركية) لصالح القياسات البعدية و البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الإنسانى insanity له تأثير إيجابى على المتغيرات البدنية (الرشاقة - التوافق - التوازن - السرعة الحركية) و له تأثير إيجابى على مستوى الركلات المركبة (٣ ركلات 'بيك تشاجى' - 'بيك تشاجى' - ثم ' ابتوليو ' ثم 'بيك تشاجى' - ٢ ركلة 'بيك تشاجى' - ثم 'تى تشاجى' - 'بيك تشاجى' ثم (٣٦٠) ثم ' تى تشاجى') و أن تدريبات الإنسانى التى إحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى المتغيرات البدنية ورفع مستوى الركلات .

مدى الإستفادة من الدراسات المرجعية :

- التعرف على الإجراءات المناسبة لهذا البحث والتى تؤدى إلى تحقيق أهداف البحث .
- تحديد المنهج المستخدم و الملائم لطبيعة البحث .
- تحديد أدوات جمع البيانات .
- تصميم البرنامج التدريبى الملائم لعينة البحث .
- الإستفادة من الدراسات المرجعية فى دعم وتفسير نتائج هذا البحث .
- تحديد العينة التى تتناسب مع طبيعة البحث .

خطة و اجراءات البحث

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لإستخدام مجموعة تجريبية واحدة. بأسلوب القياس القبلى و البعدى و ذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي فرع الإتحاد المصرى بمحافظة اسيوط (منطقة اسيوط) فى رياضة التايكوندو للعام ٢٠٢١-٢٠٢٢ و الحاصلين على الحزام الاخضر (GR1) . ممن تتراوح اعمارهم ما بين ١٤ الى ١٦ سنة و البالغ عددهم (٨) و ما يماثلهم فى العمر التدريبى .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى اسيوط الرياضى بمحافظة اسيوط وعددهم (٨) لاعبين .

جدول (١): عينة البحث ودور كل مجموعة في إجراءات البحث

م	مجتمع وعينة البحث	العدد	دور كل مجموعة	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	٨	عينة البحث الأساسية	٣٣.٣٣%
٢	المعاملات العلمية للاختبارات	٦	لحساب الصدق والثبات	٣٧.٥%

٢٩.١٦	لمعرفة مدى مناسبة صياغة العبارات والتأكد من مدى ملائمة الأدوات والأجهزة ولتجريب وحدات التدريب وتقنين البرنامج المقترح	٧	العينة الاستطلاعية	٣
%١٠٠		٢١	المجموع	

اسباب اختيار عينة البحث :

قام الباحث باختيار نادي أسبوط الرياضي بأسبوط حيث

١- يعتبر أكبر أندية الصعيد من حيث عدد الناشئين الذين يتدربون ومسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو .

٢- يعتبر أيضا من أكبر أندية الصعيد من حيث الإمكانيات المادية والبشرية والأدوات المتاحة لتنفيذ البرنامج.

٣- سهولة الحصول على عينة البحث .

٤- توافر عينة البحث بنادي أسبوط الرياضي .

٥- توافر الأدوات اللازمة و الملائمة للبحث.

تجانس عينة البحث

قام الباحث بالتحقق من التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية عن طريق حساب الانحراف

المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التقلطح كما هو موضح بجدول (2) التالي :

اعتدالية العينة:

جدول (٢): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري اختبار كولمجروف سميرونوف في (متغيرات البحث) للعينة قيد البحث (ن=٨)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجروف سميرونوف	
				القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السن	١٤.٨٨	٠.٨٣	٠.٦٤	٠.٨٠
٢	الطول	٦٠.٢٥	٩.٩١	٠.٧٤	٠.٦٥
٣	الوزن	١٧٠.١٣	٨.٧٤	٠.٤٧	٠.٩٨
٤	العمر التدريبي	٤.٧٥	٠.٧١	٠.٧٠	٠.٦٤

يتضح من نتائج جدول (٢) أن اختبار كولمجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع

الطبيعي في متغيرات النمو قيد البحث حيث أن قيم اختبار كولمجروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٧٤ : ٠.٤٧) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٦٤ : ٠.٩٨) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

جدول(٣): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري اختبار كولمجروف سميرونوف في الإختبارات المهارية

للعينة قيد البحث (ن=٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجروف سميرونوف	
					القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
ركلة (اب تشاجي)	الاختبار الأول	عدد	١٣.٣٨	١.٠٦	٠.٦٣	٠.٨٢
	الاختبار الثاني	دقة	٤.٣٨	١.٣٠	٠.٦٥	٠.٧٩
ركلة (بيك تشاجي)	الاختبار الأول	عدد	٨.٧٥	١.٤٩	٠.٥٥	٠.٩٣
	الاختبار الثاني	دقة	٣.٦٣	٠.٧٤	٠.٨٥	٠.٤٧
ركلة(نارا تشاجي)	الاختبار الأول	عدد	٦.٣٨	٠.٩٢	٠.٨٠	٠.٥٤

الاختبار الثاني	دقة	٢.٨٨	٠.٨٣	٠.٦٤	٠.٨٠
الاختبار الأول	عدد	٤.١٣	٠.٨٣	٠.٦٤	٠.٨٠
الاختبار الثاني	دقة	٢.٠٠	٠.٩٣	٠.٦٦	٠.٧٧

يتضح من نتائج جدول (٣) أن اختبار كولمجروف سميرنوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث أن قيم اختبار كولمجروف سميرنوف تراوحت ما بين (٠.٥٥ : ٠.٨٥) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٤٧ : ٠.٩٣) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

أدوات جمع البيانات

الأجهزة و الأدوات المستخدمة

جهاز رستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف - سماعات خارجية -
مات يدوية صغيرة - أطواق و حبال وثب و أقماع تدريبية - شريط قياس بالسنتيمتر - بساط تاكوندو
قانوني إستمارة تسجيل البيانات

الإستمارات

إستمارة استطلاع رأى الخبراء - الإختبارات البدنية - تدريبات التايو - استمارة استبيان لتحديد
اهم القدرات البدنية للناشئين (١٤-١٦) - استمارة استبيان لتحديد اهم مهارات الكروجي للمرحلة السنية
(١٤-١٦) - استمارة استبيان لتحديد اهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية - استمارة تفريغ البيانات (الاسم - الوزن - الطول - العمر التدريبي) - استمارة تفريغ نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية -
استمارة تفريغ نتائج اختبارات الركلات - التدريبات المبتكرة فى التايو التى استخدمت فى الوحدات
التدريبية - مستوى الأداء - نماذج من الوحدات التدريبية

المعاملات العلمية المستخدمة فى البحث

١-الصدق

قام الباحث بحساب صدق التمايز لمتغيرات القدرات البدنية و متغيرات الركلات و اللكمات على
مجموعتين احدهما مميزة قوامها (٦) ناشئين من ناشئى (نادى الشبان المسلمين بابو تيج) العمر التدريبي
للفريق ٤ سنوات و حاصلين على مراكز فى بطولات المنطقة و الجمهورية . و عيمة غير مميزة قوامها
(٦) ناشئين من ناشئى (نادى اسبوط الرياضى) العمر التدريبى للفريق سنة واحدة . لحساب الفروق
بينهما و جدول (٨) يوضح ذلك .

• صدق التمايز:

قام الباحث بحساب صدق التمايز لمتغيرات القدرات البدنية و متغيرات الركلات و اللكمات على
مجموعتين احدهما مميزة قوامها (٦) ناشئين من ناشئى (نادى الشبان المسلمين بابو تيج) العمر التدريبي
للفريق ٤ سنوات و حاصلين على مراكز فى بطولات المنطقة و الجمهورية . و عيمة غير مميزة قوامها
(٦) ناشئين من ناشئى (نادى اسبوط الرياضى) العمر التدريبى للفريق سنة واحدة . لحساب الفروق
بينهما و جدول (٨) و (٩) يوضح ذلك .

جدول (٤): دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين المجموعتين غير المميزة والمميزة في
الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن=١=٢=٦)

م	المتغير	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	ركلة (اب تشاجى)	المميزة	٦	٩.٤٢	٥٦.٥٠	٢.٩٣	دالة
		غير المميزة	٦	٣.٥٨	٢١.٥٠		

دالة	٢.٩١	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٦	المميزة	الاختبار الثاني		
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	غير المميزة			
دالة	٢.٩٧	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٦	المميزة	الاختبار الأول	ركلة (بيك تشاجي)	٢
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	غير المميزة			
دالة	٢.٩١	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٦	المميزة	الاختبار الثاني	ركلة (نارا تشاجي)	٣
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	غير المميزة			
دالة	٢.٩٠	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٦	المميزة	الاختبار الأول	ركلة (نارا تشاجي)	٣
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	غير المميزة			
دالة	٢.٩١	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٦	المميزة	الاختبار الثاني	ركلة (تي تشاجي)	٤
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	غير المميزة			
دالة	٢.٩٧	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٦	المميزة	الاختبار الأول	ركلة (تي تشاجي)	٤
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	غير المميزة			
دالة	٢.١٦	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٦	المميزة	الاختبار الثاني	ركلة (تي تشاجي)	٤
		٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	غير المميزة			

يتضح من الجدول السابق (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين غير المميزة والمميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٩٧: ٢.١٦) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٠٥.

٢- ثبات الاختبارات:

جدول (٥): معامل الارتباط بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٦)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٠.٩٥	١.٢١	١٣.٣٣	١.٠٥	١٣.٥٠	عدد	الاختبار الأول	ركلة (اب)
دال	٠.٩٦	٠.٩٨	٤.١٥	١.٣٣	٤.١٧	دقة	الاختبار الثاني	تشاجي)
دال	٠.٩٤	١.٣٨	٩.٥٠	١.٢١	٩.٣٣	عدد	الاختبار الأول	ركلة (بيك)
دال	٠.٩٧	٠.٥٥	٣.٥٠	٠.٥٢	٣.٣٣	دقة	الاختبار الثاني	تشاجي)
دال	٠.٩٢	٠.٧٥	٦.٨٣	٠.٨٢	٦.٦٧	عدد	الاختبار الأول	ركلة (نارا تشاجي)
دال	٠.٩٣	٠.٩٨	٣.٠٢	٠.٨٩	٣.٠٠	دقة	الاختبار الثاني	تشاجي)
دال	٠.٩٤	٠.٨٤	٤.٥٠	٠.٨٢	٤.٣٣	عدد	الاختبار الأول	ركلة (تي)
دال	٠.٩٢	٠.٨٢	٢.٢٦	٠.٩٨	٢.١٧	دقة	الاختبار الثاني	تشاجي)

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ = ٠.٨١

يتضح من جدول (٥) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٩٢: ٠.٩٧) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في التايكوندو والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي مرفق (٢) من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل - درجة الحمل المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب البدنية العامة المناسبة للبرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار محاور البرنامج التي تناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث (١٤-١٦) سنة .

جدول (٧): آراء الخبراء في محاور البرنامج التدريبي المقترح للاعبين التايكوندو للمرحلة السنوية (١٤-١٦ سنة) (ن=١٠)

م	المتغيرات	الاختبار	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج	٩ أسابيع	٩٠٪
٢	عدد الوحدات التدريبية	٣ وحدات أسبوعية	٨٠٪
٣	زمن وحدة التدريب	٧٠-٨٥ ق	٧٠٪
٤	طريقة التدريب	التدريب المستمر	٩٠٪
٥	العناصر الأساسية للبرنامج	بدني + مهاري	١٠٠٪
٦	دورة الحمل	١:٢	٦٠٪
٧	درجة الحمل	متوسط - عالي - أقصى	٧٠٪

يتضح من جدول (٧) آراء الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية (١٤-١٦ سنة). وبناء على ذلك قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي، وتم عرضة مرة أخرى على الخبراء مرفق (٢) ثم قام بإجراء التعديلات التي تحقق الهدف الذي وضع من أجله .
الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة و مستوى أداء بعض مهارات الكروجي لناشئي التايكوندو باستخدام تدريبات التايبو .
أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي كما أشار إليها عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)، السيد عبد المقصود (١٩٩٤م)، أمر الله البساطي (١٩٩٨م) ومفتي إبراهيم (١٩٩٨م) (٥٦:١٢) وهي (الاستعداد-الاستجابة الفردية-التكيف-التقدم بدرجات الحمل-الخصوصية-التنوع-الإحماء والتهدئة - العودة للحالة الطبيعية).

وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة.
البرنامج التدريبي

بناء على استطلاع رأي الخبراء في الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي و كذلك الاستعانة بالمراجع العلمية و الدراسات السابقة تم تحديد المدة الزمنية التدريبي على ان تكون :
• **المدة الزمنية للبرنامج التدريبي = ٢٤٠٠ دقيقة .**

- **على ان تكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي = ٢٧ وحدة تدريبية.**
- **و على ان يكون زمن الوحدة التدريبية ما بين ٧٠ الى ٨٥ دقيقة .**

بناء على استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي وكذلك الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية كما يلي:

١. الأسبوع الأول: درجة الحمل (متوسط) ما بين ٥٠٪-٧٥٪ من أقصى حمل.
٢. الأسبوع الثاني: درجة الحمل (عالي) ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
٣. الأسبوع الثالث: درجة الحمل (أقصى) ما بين ٩٠٪-١٠٠٪ من أقصى حمل.
٤. الأسبوع الرابع: درجة الحمل (أقصى) ما بين ٩٠٪-١٠٠٪ من أقصى حمل.
٥. الأسبوع الخامس: درجة الحمل (متوسط) ما بين ٥٠٪-٧٥٪ من أقصى حمل.
٦. الأسبوع السادس: درجة الحمل (عالي) ما بين ٧٥٪-٩٠٪ من أقصى حمل.
٧. الأسبوع السابع: درجة الحمل (أقصى) ما بين ٩٠٪-١٠٠٪ من أقصى حمل.

٨. الأسبوع الثامن: درجة الحمل (عالي) ما بين ٧٥٪ - ٩٠٪ من أقصى حمل.

٩. الأسبوع التاسع: درجة الحمل (متوسط) ما بين ٥٠٪ - ٧٥٪ من أقصى حمل

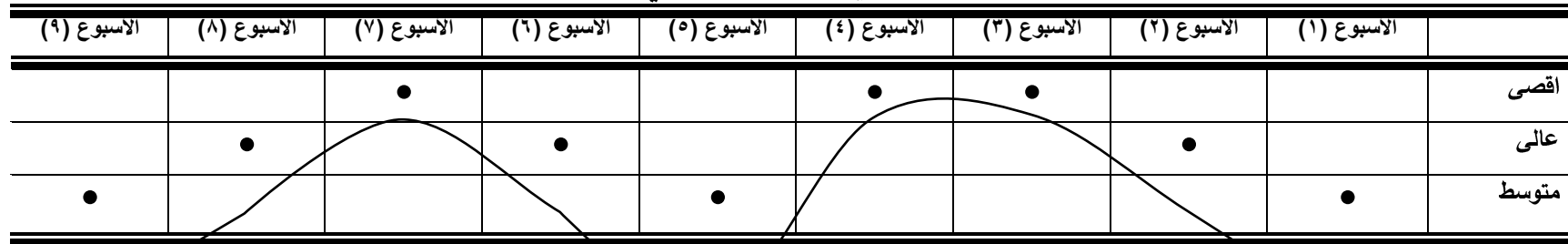
مما سبق يتضح عدد الأسابيع لكل درجة حمل وهي كالتالي:

١. الحمل الأقصى = ٣ أسابيع = ٨٠٠ دقيقة

٢. الحمل العالي = ٣ أسابيع = ٨٠٠ دقيقة

٣. الحمل المتوسط = ٣ أسابيع = ٨٠٠ دقيقة

توزيع درجات الحمل في الأسابيع



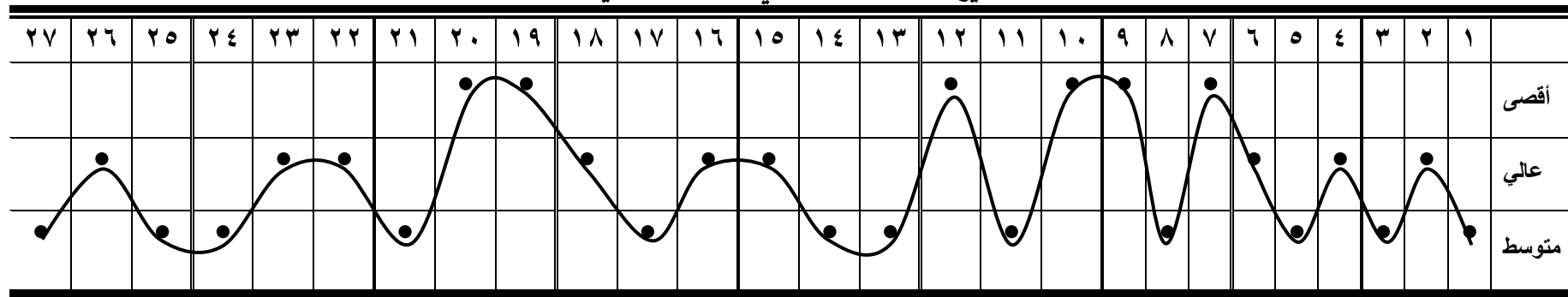
~~شکل (۱)~~

الحمل المتوسط = ٣ أسابيع

الحمل العالي = ٣ أسابيع

الحمل الأقصى = ٣ أسابيع

توزيع درجات الأحمال في الوحدات التدريبية



شکل (۲)

الحمل المتوسط = ١٢ وحدة

الحمل العالي = ٩ وحدة

الحمل الأقصى = ٦ وحدات

جدول (٨): يوضح توزيع نسب محتوى فترة الإعداد

توزيع نسب محتوى فترة الإعداد				
نوع الإعداد	الإعداد العام	الإعداد الخاص	المهاري	نسبة الإعداد
بدني عام	١٨%	٩%	٣%	٣٠%
زمن (ق)	٤٣٢	٢١٦	٧٢	٧٢٠
بدني خاص	١٠%	٢٢%	٨%	٤٠%

٩٦٠	١٩٢	٥٢٨	٢٤٠	زمن (ق)
%٣٠	%١١	%١٥	%٤	مهارى
٧٢٠	٢٦٤	٣٦٠	٩٠	زمن (ق)
%١٠٠	%٢٢	%٤٦	%٣٢	المجموع
٢٤٠٠	٥٢٨	١١٠٤	٧٦٨	زمن (ق)

جدول (٩)
يوضح توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من الأسابيع

توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من الأسابيع											
فترة الإعداد											
الإعداد العام											
زمن التدريبات المبكرة باستخدام ال (TAE BO) في الإعداد البدني العام و الإعداد المهاري الخاص											
الإعداد	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	نسبة الإعداد
بدني عام	٥٠٪	٥٠٪	٤٠٪	٤٠٪	٤٠٪	٣٠٪	٣٠٪	٢٠٪	٢٠٪	٢٠٪	
زمن الإعداد البدني العام	120	120	96	96	96	72	72	48	48	24	٧٢.٠
زمن التدريبات المبكرة باستخدام ال (TAE BO)	30	30	24	24	24	18	18	12	12	6	١٨.٠
زمن (ق)	٤٨	٧٢	٩٦	٩٦	٩٦	١٢٠	١٢٠	١٤٤	١٦٨	١٩٢	
مهاري	٠٪	٠٪	٢٪	٣٪	٤٪	٤٪	٥٪	٦٪	٦٪	٦٪	
زمن (ق)	.	.	٤٨	٧٢	٩٦	١٢٠	١٤٤	١٦٨	١٩٢	٢١٦	
المجموع	٧٪	٨٪	١٠٪	١١٪	١٢٪	١٢٪	١٢٪	١٤٪	١٤٪	١٤٪	
زمن (ق)	١٦٨	١٩٢	٢٤٠	٢٦٤	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	٣٣٦	٣٣٦	٣٣٦	

جدول (١٠)
زمن التريبات المبكرة باستخدام ال (TAE BO) في الإعداد البدني العام و الإعداد المهاري الخاص و الإعداد الرياضي

٩٦٠	١٦٨	١٤٤	١٢٠	١٢٠	٩٦	٩٦	٩٦	٧٢	٤٨	زمن الإعداد البدني الخاص
٢٤٠	٤٢	٣٦	٣٠	٣٠	٢٤	٢٤	٢٤	١٨	١٢	زمن التدريبات المبتكرة (ق)
720 180	144 36	144 36	120 30	96 24	96 24	72 18	48 12	0 0	0 0	زمن الإعداد المهارى زمن التدريبات المبتكرة (ق)
٢٤٠٠	٣٣٦	٣٣٦	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	٢٦٤	٢٤٠	١٩٢	١٦٨	الزمن الإجمالي للإعداد العام و الخاص و المهارى
٦٠٠	٨٤	٨٤	٧٢	٧٢	٧٢	٦٦	٦٠	٤٨	٤٢	زمن التدريبات المبتكرة (ق)

يتضح من جدول (١٠) زمن التدريبات المبتكرة فى الإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص فى البرنامج التدريبى المقترح وهى كالتالى :

١. زمن التدريبات المبتكرة اثناء الإعداد البدني العام = ١٨٠ دقيقة من ٧٢٠ دقيقة للإعداد البدني العام بالكامل.
٢. زمن التدريبات المبتكرة أثناء الإعداد البدني الخاص = ٢٤٠ دقيقة من ٩٦٠ دقيقة للإعداد البدني الخاص بالكامل.
٣. زمن التدريبات المبتكرة اثناء الإعداد المهارى = ١٨٠ دقيقة من ٧٢٠ دقيقة للإعداد المهارى بالكامل .
٤. بواقع ٦٠٠ دقيقة للتدريبات المبتكرة بالكامل اثناء البرنامج التدريبى المقترح .

جدول (١١)

توزيع نسب محتوى الإعداد البدني العام

توزيع نسب محتوى الإعداد البدنى العام										الإعداد البدنى العام
الإعداد المهارى		الإعداد البدنى الخاص					الإعداد البدنى العام			
نسبة الإعداد	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	
	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثانى	الأول	
%٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٢.٥	%٢.٥	%٢.٥	%٢.٥	%٢.٥	%٥	%٥	التدريبات المبتكرة
١٨٠	٩	٩	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	٣٦	٣٦	الزمن (ق)
%20	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٢.٥	%٣.٧٥	%٣.٧٥	%٥	القوة
١٤٤	٤.٥	٤.٥	٩	٩	٩	18	٢٧	٢٧	٣٦	الزمن (ق)
%٢٠	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٢.٥	%٣.٧٥	%٣.٧٥	%٥	السرعة
١٤٤	٤.٥	٤.٥	٩	٩	٩	18	٢٧	٢٧	٣٦	الزمن (ق)
%٢٠	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٢.٥	%٣.٧٥	%٣.٧٥	%٥	التحمل
١٤٤	٤.٥	٤.٥	٩	٩	٩	18	٢٧	٢٧	٣٦	الزمن (ق)
%١٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%١.٢٥	%٢.٥	%٢.٥	%٢.٥	%٣.٧٥	تحمل الأداء
١٠٨	٤.٥	٤.٥	٤.٥	٤.٥	٩	١٨	18	١٨	٢٧	الزمن (ق)
%١٠٠	%٣.٧٥	%٣.٧٥	%٦.٨٧٥	%٦.٨٧٥	%٧.٥	%١٢.٥	%١٦.٢٥	%١٨.٧٥	%٢٣.٧٥	الإجمالى

الزمن(ق)	١٧١	١٣٥	١١٧	٩٠	٥٤	٤٩.٥	٤٩.٥	٢٧	٢٧	٧٢.٠
----------	-----	-----	-----	----	----	------	------	----	----	------

يتضح من جدول (١١) نسب محتوى الإعداد البدنى العام لعناصر اللياقة البدنية فى البرنامج التدريبى المقترح و هى كالتالى : التدريبات المبتكرة (٢٥%) ، القوة ، السرعة و التحمل (٢٠%) ، تحمل الأداء (١٥%) .

جدول (١٢)

توزيع نسب محتوى الإعداد البدنى الخاص

توزيع نسب محتوى الإعداد البدنى (الخاص)										الإعداد البدنى الخاص
الإعداد البدنى العام			الإعداد البدنى الخاص				الإعداد المهارى			
الإسبوع الأول	الإسبوع الثانى	الإسبوع الثالث	الإسبوع الرابع	الإسبوع الخامس	الإسبوع السادس	الإسبوع السابع	الإسبوع الثامن	الإسبوع التاسع	نسبة الإعداد	
%٣.٧٥	%٣.٧٥	%٣.١٢٥	%٣.١٢٥	%٣.١٢٥	%٢.٥	%٢.٥	%١.٨٧٥	%١.٢٥	%٢٥	التدريبات المبتكرة
٣٦	٣٦	٣٠	٣٠	٣٠	٢٤	٢٤	١٨	١٢	٢٤٠	الزمن(ق)
%٣.٧٥	%٣.٧٥	%٣.١٢٥	%٢.٥	%٢.٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٠.٦٢٥	%٢٠	الرشاقة
٣٦	٣٦	٣٠	٢٤	٢٤	١٢	١٢	١٢	٦	١٩٢	الزمن(ق)
%٣.٧٥	%٣.٧٥	%٣.١٢٥	%٢.٥	%٢.٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٠.٦٢٥	%٢٠	التوازن
٣٦	٣٦	٣٠	٢٤	٢٤	١٢	١٢	١٢	٦	١٩٢	الزمن(ق)
%٣.٧٥	%٣.٧٥	%٣.١٢٥	%٢.٥	%٢.٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٠.٦٢٥	%٢٠	المرونة
٣٦	٣٦	٣٠	٢٤	٢٤	١٢	١٢	١٢	٦	١٩٢	الزمن(ق)
%٢.٥	%٢.٥	%٢.٥	%١.٨٧٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٠.٦٢٥	%١٥	القوة المميزة بالسرعة
٢٤	٢٤	٢٤	١٨	١٢	١٢	١٢	١٢	٦	١٤٤	الزمن(ق)
%١٧.٥	%١٧.٥	%١٥	%١٢.٥	%١١.٨٧٥	٧.٥	%٧.٥	%٦.٨٧٥	%٣.٧٥	%١٠.٠	الإجمالى
١٦٨	١٦٨	١٤٤	١٢٠	١١٤	٧٢	٧٢	٦٦	٣٦	٩٦٠	الزمن(ق)

جدول (١٣)
توزيع نسب محتوى الإعداد المهارى

توزيع نسب محتوى الإعداد (المهارى)										الإعداد البدنى العام
نسبة الإعداد	الإعداد المهارى		الإعداد البدنى الخاص				الإعداد البدنى العام			
	الإسبوع التاسع	الإسبوع الثامن	الإسبوع السابع	الإسبوع السادس	الإسبوع الخامس	الإسبوع الرابع	الإسبوع الثالث	الإسبوع الثانى	الإسبوع الأول	
%٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٢.٥	%٢.٥	%٢.٥	%٢.٥	%٢.٥	%٥	%٥	التدريبات المبتكرة
١٨٠	٩	٩	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	٣٦	٣٦	الزمن(ق)
%٢٠	%٥	%٣.٧٥	%٣.٧٥	%٢.٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	(اب) تشاجى
١٤٤	٣٦	٢٧	٢٧	١٨	٩	٩	٩	٤.٥	٤.٥	الزمن(ق)
%٢٠	%٥	%٣.٧٥	%٣.٧٥	%٢.٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	(بيك) تشاجى
١٤٤	٣٦	٢٧	٢٧	١٨	٩	٩	٩	٤.٥	٤.٥	الزمن(ق)
%٢٠	%٥	%٣.٧٥	%٣.٧٥	%٢.٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	(نارا) تشاجى
١٤٤	٣٦	٢٧	٢٧	١٨	٩	٩	٩	٤.٥	٤.٥	الزمن(ق)
%١٠	%٢.٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%١.٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	(تى) تشاجى
٧٢	١٨	٩	٩	٩	٩	٤.٥	٤.٥	٤.٥	٤.٥	الزمن(ق)
%٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%٠.٦٢٥	%٠	البنش
٣٦	٤.٥	٤.٥	٤.٥	٤.٥	٤.٥	٤.٥	٤.٥	٤.٥	.	الزمن(ق)
%١٠٠	%١٩.٣٧٥	%١٤.٣٧٥	%١٥.٦٢٥	%١١.٨٧٥	%٨.١٢٥	%٧.٥	%٧.٥	%٨.١٢٥	%٧.٥	الإجمالى
٧٢٠	١٣٩.٥	١٠٣.٥	١١٢.٥	٨٥.٥	٥٨.٥	٥٤	٥٤	٥٨.٥	٥٤	الزمن(ق)

يتضح من جدول (١٣) نسب محتوى الإعداد المهارى للركلات قيد البحث فى البرنامج التدريبى المقترح و عى كالتأتى : التدريبات المبتكرة (٢٥%) ، اب تشاجى ، بيك تشاجى و نارا تشاجى (٢٠%) ، تى تشاجى (١٠%) ، البنش (٥%) .

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي :

الدراسات الإستطلاعية :

• الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى على لاعبي (مركز شباب الشبان المسلمين بأبو تيج) و عددهم (6) لاعبين و ذلك من يوم الإثنين الموافق ٢٥ / ٧ / ٢٠٢٢ م الى يوم الاربعاء الموافق ٢٧ / ٧ / ٢٠٢٢ م . و قد استهدفت الدراسة ما يلي :

- (١) اختيار المساعدين و تدريبهم على إجراء القياسات .
- (٢) التعرف على الأدوات و الأجهزة المتوفرة و مدى صلاحيتها .
- (٣) دقة التنظيم و سير العمل في القياس .
- (٤) تحديد زمن و إجراءات الإختبارات و كيفية تسلسلها .
- (٥) التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق الإختبارات و القياسات و كيفية التغلب عليها .

و قد اسفرت الدراسة عن الآتي :

- (١) صلاحية أدوات و اجهزة القياس للإستخدام .
- (٢) تدريب المساعدين على تطبيق الإختبارات .
- (٣) التعرف على زمن الإختبارات و ترتيبها .
- (٤) التغلب على بعض الصعوبات التي قد تشكل إعاقة اثناء التطبيق .
- (٥) تنسيق المواعيد لتنفيذ البرنامج مع اللاعبين .

• الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية على لاعبي (نادى اسبوط الرياضى غير الأساسيين و عددهم (٦) و ذلك من يوم الخميس الموافق ٢٨ / ٧ / ٢٠٢٢ م الى يوم السبت الموافق ٣٠ / ٧ / ٢٠٢٢ م . و قد استهدفت الدراسة ما يلي :

حساب معامل الصدق و الثبات للإختبارات قيد البحث

و قد اسفرت الدراسة عن الآتي :

تم إيجاد معامل صدق التمايز للاختبارات المستخدمة عن طريق مقارنة نتائج (٦) لاعبين مميزين بنتائج (٦) لاعبين غير مميزين من نفس المرحلة السنية والجدول رقم (٧) يوضح معامل صدق التمايز للإختبارات البدنية للعينة قيد البحث. والجدول رقم (٨) يوضح معامل صدق التمايز للإختبارات المهارية للعينة قيد البحث.

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات المستخدمة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني قدرة ١٠ . و الجدول رقم (١١) يوضح معامل الثبات للإختبارات المهارية قيد البحث

القياسات القبلية للمجموعة قيد البحث :

اجريت القياسات القبلية على المجموعة التجريبية للبحث لمتغيرات اهم مهارات الكروجى و التي شملت اختبارات لكل من

- ١- مهارة اب تشاجى (الركلة الامامية المستقيمة)
- ٢- مهارة نارا تشاجى (الركلة من اعلى لاسفل)
- ٣- مهارة تى تشاجى (الركلة الخلفية المستقيمة)

٤- مهارة بيك تشاجى (الركلة الامامية الدائرية فى مستوى البطن)

و ذلك يوم الخميس الموافق ١١ / ٨ / ٢٠٢٢ م .

تطبيق البرنامج (الدراسة الأساسية للبحث) :

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث حيث تم التنفيذ بواسطة الميساعدين و تحت اشراف الباحث، و كانت مدة التطبيق (٩ اسابيع) بواقع ثلاث وحدات اسبوعية اعتبارا من يوم السبت الموافق ١٣ / ٨ / ٢٠٢٢ م حتى يوم الاربعاء الموافق ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ م .

وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٢٧) وحدة ايام السبت و الإثنين و الأربعاء .

القياسات البعديّة للمجموعة قيد البحث :

اجريت القياسات البعديّة بعد (٩) اسابيع من بدأ تطبيق البرنامج و ذلك يوم السبت الموافق ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢ م وذلك لجميع الإختبارات قيد البحث (القدرات البدنية و اهم مهارات الكروجى) وذلك بنفس اسلوب التطبيق للقياس القبلى و تحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات و جدولتها لمعالجتها احصائيا .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

١. المتوسط الحسابى .
٢. الانحراف المعيارى .
٣. الوسيط .
٤. معامل الالتواء .
٥. معامل الارتباط .
٦. النسبة المئوية .

عرض و مناقشة النتائج

عرض نتائج الاختبارات المهارية لدى اللاعبين قبل وبعد اجراء التجربة :

جدول (١٣): دلالة الفروق باستخدام اختبار ويلكوكسون بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى الإختبارات المهارية قيد البحث (ن = ٨)

م	المتغير	المجموعات	المتوسط الحسابي	نسبة التحسن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	ركلة (اب تشاجى)	الاختبار الأول	القياس القبلى	١١.٢١	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٩	دالة
			القياس البعدي		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
		الاختبار الثاني	المميزة	٥٤.٢٩	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٦	دالة
			غير المميزة		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
٢	ركلة (بيك تشاجى)	الاختبار الأول	المميزة	١١.٤٣	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٣	دالة
			غير المميزة		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٢٨.٠٠		
		الاختبار الثاني	المميزة	٧٢.٤١	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٩	دالة
			غير المميزة		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
٣	ركلة (نارا تشاجى)	الاختبار الأول	المميزة	٩.٨٠	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٤	دالة
			غير المميزة		الرتب الموجبة	٣.٠٠	١٥.٠٠		
		الاختبار الثاني	المميزة	٦٠.٨٧	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٤٦	دالة
			غير المميزة		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٢٨.٠٠		
٤ ٥	ركلة (تى تشاجى)	الاختبار الأول	المميزة	٣٣.٣٣	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٤	دالة
			غير المميزة		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠		

دالة	٢.٥٧	٠.٠٠	٠.٠٠	الرتب السالبة	٨٧.٥٠	٢.٠٠	المميزة	الاختبار الثاني	
		٣٦.٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٣.٧٥	غير المميزة		

يتضح من جدول (١٤) مايلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلي والبعدى في الإختبارات المهارية قيد البحث قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٢٤ : ٢.٦٤) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٩.٨٠% : ٨٧.٥٠%). مناقشة دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المستوى المهارى لحركات الذراعين و القدمين (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية (قيد البحث):

يتضح من جدول (٢٠) و شكل (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلي والبعدى في الإختبارات المهارية قيد البحث قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في جميع اختبارات المستوى المهارى (قيد البحث) . حيث بلغت قيم "Z" المحسوبة لكل منها على الترتيب (٢.٥٩)، (٢.٥٦)، (٢.٥٣)، (٢.٥٩)، (٢.٢٤)، (٢.٤٦)، (٢.٦٤)، (٢.٥٧) .

كما يتضح من جدول (٢٠) و شكل (٨) نسبة التحسن بين القياس القبلى و القياس البعدى للمجموعة الضابطة تفوق القياس البعدى على القياس القبلى فى اداء اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) . حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٩.٨٠% : ٨٧.٥٠%) مما يدل على تفوق القياس البعدى.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة صلاح سيد زايد (٢٠٠٠) (٩)، ودراسة محمد جابر عبد الحميد (١٩٩٤) (١٤)، ودراسة عاطف ماهر محمد (٢٠١٢م) (١٠)، ودراسة أبو الوفا احمد أبو الوفا (٢٠٠٩م) (١)، ودراسة سيد محمد أبو زيد (٢٠٠٦م) (٦) ودراسة مروى محمد الغرباوى (٢٠٠٧م) (١٥)، حيث اتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي سواء باستخدام الأجهزة والأدوات الحديثة او بدونها له تأثير إيجابي في تنمية مستوى الأداء المهارى وكذا تنمية المتطلبات البدنية.

ويعزو الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة وتفوق القياس البعدى على القياس القبلى للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الركلات واللكمات وتحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة إلى البرنامج المقترح الذي اثر تأثيرا ايجابيا في تحسين وتنمية مستوى الأداء المهارى والبدني لدى لاعبي المجموعة التجريبية، كما أن البرنامج المتبع (التقليدي) للمجموعة عمل على زيادة مستوى الأداء المهارى والبدني للمجموعة الضابطة، ومما لاشك فيه أن أي برنامج تدريبي لابد وأن يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء إلا أن مقدار التحسن هو الفاصل بين تقدم البرنامجين.

ومما سبق نجد أن فرض البحث قد تحقق والذي ينص علي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية و متوسطات درجات القياسات البعدية فى المستوى المهارى لحركات الذراعين و القدمين (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية"

الاستنتاجات

فى حدود هدف البحث والإجراءات المتبعة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

أظهر البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه على اللاعبين تأثيراً إيجابياً فى تنمية المستوى المهارى حيث بلغت

(١١,٢١%)

(٥٤,٢٩%)

نسبة التحسن فى ركلة (اب تشاجى) "الأختبار الأول"

"الأختبار الثانى"

بلغت نسبة التحسن فى ركلة (بيك تشاجى) "الأختبار الأول"	(%١١,٤٣)
"الأختبار الثانى"	(%٧٢,٤١)
و بلغت نسبة التحسن فى ركلة (نارا تشاجى) "الأختبار الأول"	(%٩,٨٠)
"الأختبار الثانى"	(%٦٠,٨٧)
بلغت نسبة التحسن فى ركلة (تى تشاجى) "الأختبار الأول"	(%٣٣,٣٣)
"الأختبار الثانى"	(٨٧,٥٠)
التوصيات :	

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بـ :

- ١- تصميم برامج تدريبية متكاملة (بدنى - مهارى - خططى) باستخدام تدريبات التايبو و التعرف على تأثيراتها للاعبين تلك المرحلة السنية و اللاعبين فى المراحل السنية الأخرى .
- ٢- مراعاة خصائص النمو عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
- ٣- إجراء دراسات مماثلة باستخدام التايبو مع باقى المهارات فى رياضة التايكوندو.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية الأداءات البدنية و مهاريه باستخدام تدريبات التايبو بأشكال أحدث ومعرفة أثرها على الجانب (البدنى - المهارى - الخططى) .

المراجع

اولا : المراجع باللغة العربية .:

- ١- أبو الوفا احمد أبو الوفا. (٢٠٠٩ م): "تأثير استخدام بعض الوسائط التدريبية على تنمية بعض الصفات البدنية والأداء المهارى للاعبى التايكوندو"، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، الجيزة.
- ٢- احمد سعيد زهران. (٢٠٠٤م): "القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو". دار الكتب، القاهرة.
- ٣- جيهان يوسف احمد الصاوى (٢٠٠٧م): "تأثير التدريب العرضى باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية و مستوى الأداء المهارى لدى لاعبات رياضة التايكوندو المؤتمر العلمى الدولى الثانى، المجلد الأول كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٤- سعد كمال طه و آخرون (٢٠٠٤م): " أساسيات علم وظائف الأعضاء (التنفس)" الجزء الثالث.
- ٥- سلوى سيد موسى (٢٠٠٢م): "تأثير برنامج لتمارين التايبو على نشاط الغدة الدرقية و معدل الأيض القاعدى وبعض عناصر اللياقة الحركية و المستوى المهارى لأداء بعض الوثبات "بحث علمى منشور، مجلة التربية الشاملة، المجلد الاول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٦- سيد محمد المرسى أبو زيد. (٢٠٠٦ م): " تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئى التايكوندو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، الجيزة.
- ٧- شرين أحمد يوسف (٢٠٠٤م): "تأثير تدريبات التايبو على نشاط الغدة الدرقية و بعض العناصر البدنية و علاقتها بمستوى الأداء لرياضة المبارزة" بحث علمى منشور، مجلة البحوث، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٨- صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٠م): "تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية لعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون _ كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى فى

رياضة الكاراتيه في محافظة أسيوط "رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٩- صلاح سيد زايد. (٢٠٠٠م): "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبليوميتريك على معدلات نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، الجيزة.

١٠- عاطف ماهر محمد. (٢٠١٢م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعه ودقه التصويب من القفز لناشئ كره السلة باستخدام وسيله تدريبيه"، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعه المنوفيه

١١- عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٤م): "تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو على تحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية و مستوى الأداء المهارى فى الرقص الحديث، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

١٢- علي نور الدين علي (٢٠١٩م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني "insanity" على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركالت المركبة لناشئ التايكوندو"، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد ٥٠، الجزء الثالث.

١٣- غفران حسن سلامة. (٢٠١٠م): " تأثير تنمية القدرة العضلية على فعالية احتساب النقاط باستخدام واقي الجذع الالكتروني وفق تعديلات القواعد الرسمية الدولية للكروجى في التايكوندو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلون، الجيزة.

١٤- محمد جابر عبد الحميد. (١٩٩٤م): "أثر تدريبات البليومترك كأحد مكونات برنامج تدريبي للحصول على المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثي"، كلية التربية الرياضية بنين، جامعه الزقازيق، الزقازيق.

١٥- مروى محمد الغرباوى. (٢٠٠٧م): "برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فاعلية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، طنطا.

١٦- هبة عبد العظيم حسن. (٢٠٠٥م): " تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، أسيوط.

ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية :

- 17- Billy Blanks(1999)"، The tae-bo way clifornia ".
- 18- Billy Blanks(2006) : Discover Revolutionary Personal And Progressive .
- 19- Tepol ,h.d ،Darke(2002):diefitness sport or Tae-Bo eine trend sport art fueden schul sport Tae-Bo zartechnok and zumstaned aufbou eimer aktuellen fitness.