

تأثير تدريبات حلقة السرعة على بعض المتغيرات البدنية للاعبات التايكوندو

أ.د/ عفاف السيد شعبان محمود

أ.م.د/ منة الله محمود صابر

الباحثة/ منار علي محمد الشاذلي

مقدمة البحث:

أصبح التطور العلمي السريع سمة هذا العصر وما يصاحبه من تغيرات وإتجاهات جديدة وأفكار تؤثر في أسلوبه وإنتاجه بصورة خيالية في كافة المجالات، لذا كرس العلماء جهودهم بتوجيهه إلى خدمة الإنسان في شتى الميادين وتعتبر مساندة مجال التربية الرياضية للتطور العلمي أمر بالغ الأهمية للوصول إلى المستويات العليا في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة رياضة التايكوندو.

فالمجال الرياضي أحد المجالات التي قام فيه العلماء بأبحاث علمية عديدة للوصول بالرياضيين إلى أفضل مستويات الأداء حيث أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر النظرية مع التطبيق لذلك تتزايد الحاجة في وقتنا الحاضر إلى تطبيق الفكر العلمي والأساليب العلمية في تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات في الأداء، و أصبح البحث العلمي من أهم الضروريات لتطوير مجتمعنا لتحقيق أكبر قدر ممكن من الاستفادة من النظريات العلمية وتطويعها لخدمة الرياضيين.

وتعتبر تدريبات حلقة السرعة مجموعة من التدريبات المتنوعة، المتكاملة لجميع مفردات عنصر السرعة سواء السرعة البدنية أو سرعة الأداء والتي تلزم للاعبين بعض الرياضات القتالية.

ويشير "علي البيك" (٢٠٠٩م) إلى أن لعنصر السرعة أهمية كبيرة في معظم ألوان النشاط الرياضي، ويعد المكون الرئيسي في بعض الرياضات، ولقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة فقد أجمع (٥٠%) من ٣٠ عالم علي أنها أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية، كما أقر تسعة علماء من عشرين علي أنها ضمن مكونات القدرة الحركية ، كما أتفق

كلاً من كلارك، لارسون، يوكم، بيوتشر، كازنز، بافرد، علي أن السرعة تعد مكوناً أساسياً في اللياقة الحركية، كما أضافتها كلارك ضمن مكونات القدرة الحركية العامة. (١٠ : ٢٠٠)

ويهدف التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية خلال المنافسات الرياضية ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يعمل على إعداد وتنمية وتطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية بصورة متكافئة لدى لاعبي المستويات العليا في الأنشطة الرياضية المختلفة. (٢ : ٤٥)

كما ان رياضة التايكوندو من رياضات المنازل التي تطلب قدرات بدنية ومهارية وخطوية عالية تؤهل اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية حيث تطورت رياضة التايكوندو تطوراً سريعاً وأصبحت الحاجة إلى تطوير الجانب الفني بالإضافة إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمستوي الخططي أمراً جوهرياً حتى يستطيع اللاعب التصرف الجيد في مواقف اللعب المختلفة. (٥ : ٦)

والتايكوندو من الرياضات الفردية التي تحتاج من ممارسيها صفات بدنية مميزة حتى يحافظ على مستواه بصفة مستمرة ويستطيع من خلاله التقدم الفني مستخدماً مهاراته الحركية المختلفة، فمن المعروف في مجال التدريب أن المستوى البدني يؤثر مباشرة على المستوى الفني. (١ : ١٤)

ويشير "حسن أبو عبده" (٢٠١٠م) أن القدرات البدنية تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية. (٤ : ٢٧)

ورياضة التايكوندو تتطلب العديد من القدرات البدنية التي تتفق مع طبيعة الأداء، وهناك أهمية بالغة لعناصر اللياقة البدنية التي تؤثر على فاعلية الأداء في المنافسات.

ويشير محمد لطفى (٢٠٠٦م) (١١) أن المتغيرات البدنية بأنواعها المختلفة هي أحد الشروط المحددة للإنجاز الرياضي وتتعلق أساساً بطرق توفير الطاقة وهي تمتزج مع بعضها البعض وتختلف أهميتها وطبيعتها ترابطها باختلاف النشاط التخصصي الممارس.

وتذكر كلاً من عفاف شعبان (٢٠١٩م)، مروة الغرابوي (٢٠٠٧) على أن القدرات البدنية من العوامل التي لها أهمية كبيرة في رياضة التايكوندو ويحتاج لاعب التايكوندو إلى مكونات بدنية خاصة (القوة العضلية، السرعة، المرونة، الاتزان، الرشاقة، التحمل، الدقة، التوافق) وذلك حتى يحافظ على مستوى الأداء الفني للمهارات الحركية وذلك حتى يمكن النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة (٩ : ٥) (١٢ : ٢)

- مشكلة البحث

تعتبر تدريبات حلقة السرعة من الأدوات الحديثة في العملية التدريبية لتحسين سرعة الرياضي وتتضمن تدرجاتها مجموعة من الحلقات المرنة والمنتينة التي يمكن إعدادها في تكوينات مختلفة لإنشاء تدريبات وتمارين صعبة كل حلقة مصنوعة من البلاستيك ومصممة لتحمل كثافة التدريب مما يجعلها إضافة لأي نظام تدريبي.

كما إن التطور الهائل في مستوى الأداء الفني لمختلف مهارات التايكوندو وخصوصاً المهارات الهجومية قد يستلزم دراسة كاملة وفهماً واسعاً لظروف أداء هذه المهارات، فطبيعة هذه المهارات تستلزم وجود مواصفات بدنية عالية التي يجب على اللاعبين الذين يؤدون هذه المهارات أن يتميزوا بها وكل الظروف المحيطة بالأداء، وقد لاحظت الباحثة من خلال متابعتها لتدريب عينة البحث في رياضة التايكوندو أن غالبية المدربين يلجأون إلى تدريب اللاعبين على المهارات الهجومية كمهارات عادية دون ربطها ببعض الحركات المركبة، بالإضافة إلى قيام الباحثة بالبحث في المراجع العلمية عن بعض الأدوات التي تستخدم في تطوير المتغيرات البدنية للاعبين التايكوندو وجدت قلة كبيرة في هذه الدراسات التي استخدمت تدريبات حلقة السرعة والتي أثبتت كفاءة كبيرة عند استخدامها في الكثير من الرياضات.

وقد لاحظت الباحثة من خلال متابعتها للاعبين التايكوندو بنادي سماكين الغرب التابع لمنطقة الحسينية للتايكوندو عدم قدرة اللاعبين في تنمية المتغيرات البدنية لرياضة التايكوندو، ودائماً ما يلجئون إلى تنمية الاداء المهارى اكثر الاداء البدني مما قد يؤثر على مستوى أداء اللاعبين وعدم تحقيق أي نقاط في المباراة. ومن خلال القراءات المستفيضة للمراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب التايكوندو بصفة خاصة سعت الباحثة

لاستخدام أسلوب تدريبي يجمع في فكرته الدمج بين عنصري السرعة ورشاقة رد الفعل في إطار تدريبي واحد لذا تكمن أهمية البحث في استخدام تدريبات حلقة السرعة على بعض المتغيرات البدنية للاعبات التايكوندو.

- هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات حلقة السرعة ومعرفة تأثيره على:

١- بعض المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوازن - القوة العضلية - المرونة) للاعبات التايكوندو .

٢- نسب التحسن في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوازن - القوة العضلية - المرونة) للاعبات التايكوندو .

- فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوازن - القوة العضلية - المرونة) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو(قيد البحث).

٢. توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوازن - القوة العضلية - المرونة) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو(قيد البحث).

- مصطلحات البحث :

تدريبات حلقة السرعة : بأنها عبارة عن مجموعة من التدريبات المتنوعة، المتكاملة لجميع مفردات عنصر السرعة سواء العقلية أو البدنية والتي تلزم للاعبين بعض الرياضات القتالية (١٢ : ٢٥٨)
أولاً: الدراسات والبحوث العربية المرجعية:

١ - عفاف شعبان (٢٠١٩م) (٩) بعنوان تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة يهدف البحث الى تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلات الهجومية

المركبة لدى لاعبات التايكوندو، استخدامات **المنهج التجريبي**، تم اختيار **عينة** البحث الفعلية (٢٥) لاعبة، وكانت من اهم **نتائج** وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ في مستوى أداء جميع الركلات الهجومية المركبة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢- **صالح محمد وآخرون (٢٠١٧م) (٧)** بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية على بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لناشئي رياضة التايكوندو **يهدف** التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية على بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لناشئي رياضة التايكوندو، استخدام **المنهج التجريبي**، تم اختيار **عينة** (١٥) لاعب من لاعبي رياضة التايكوندو، وكانت من اهم **نتائج** إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير فعال على تحسن مستوي القدرات التوافقية ورفع مستوي الركلات المركبة.

٣- **أيمن حسن (٢٠١٤م) (٣)** بعنوان تأثير برنامج تدريبي نوعي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الهجوم المضاد للاعب الساندا في رياضة الكونغ فو **يهدف** الى تصميم برنامج للتمرينات النوعية ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي الساندا تحت ١٨ سنة في رياضة الكونغ فو - فعالية الهجوم المضاد لناشئي الساندا تحت ١٨ سنة في رياضة الكونغ فو، استخدام **المنهج التجريبي**، تم اختيار **عينة** من لاعب من لاعبي الساندا بمنطقة الشرقية للكونغ فو، وكانت من اهم **نتائج** البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن ملحوظ في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية للمتغيرات الخاصة قيد البحث - البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل على التدريبات النوعية أدى إلى تحسن ملحوظ في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية للمتغيرات الخاصة بأساليب الهجوم المضاد قيد البحث.

ثانياً: الدراسات والبحوث الأجنبية المرجعية:

١- **دراسة رحمني رحيمي وآخرون Rahman Rahimi et al (٢٠٠٦م) : (١٧) بعنوان** تأثيرات تدريبات الأثقال -تدريبات البليومترز والمزج بينهم على السرعة الزاوية **هدفت** الى التعرف على تأثيرات تدريبات الأثقال -تدريبات البليومترز والمزج بينهم على السرعة الزاوية، استخدم **المنهج التجريبي**، وتكونت وتكونت **العينة** (٤٨) طالب جامعي تم تقسيمهم إلى (٤) مجموعات،

وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للثلاث مجموعات التجريبية عدا الضابطة في السرعة الزاوية لصالح القياس البعدي ووجود نسب تحسن في متغير السرعة الزاوية لصالح القياس البعدي لمجموعة التدريبات بالأثقال مع تدريبات البليومتر (المزجى) وذلك بمقارنتها بالمجموعات التجريبية الأخرى.

٢- دراسة فليتشر وهاتويل Fletcher & Hartwell (٢٠٠٦م) : (١٣) بعنوان تأثيرات برنامج تدريبات مركبة لمدة (٨) أسابيع على تنمية أداء مهارات الجولف ، هدف الى التعرف على تأثير البرنامج على بعض التدريبات المركبة لرياضة الجولف، استخدم المنهج التجريبي، وتكونت وتكونت العينة (١١) لاعب جولف تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية وضابطة، وكانت اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وتحسن مستوى أداء مهاراتي السرعة الأفقية لضرب الكرة وتقدير المسافة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي لمجموعة واحدة للقياس القبلي والبعدي، وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث من لاعبات التايكوندو بمركز شباب سماكين الغرب بمركز الحسينية التابع لمنطقة الشرقية للتايكوندو بمحافظة الشرقية تحت ١٧ سنة و المسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو ٢٠٢٣-٢٠٢٤ وعددهم (٢٥) لاعبة وتتراوح اعمارهم من (١٥-١٧) سنة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات التايكوندو بمركز شباب سماكين الغرب بمركز الحسينية التابع لمنطقة الشرقية للتايكوندو تحت ١٧ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو ٢٠٢٣-٢٠٢٤ والبالغ عددهم (١٦) لاعبه، حيث بلغ قوام العينة الاساسية للبحث (١٠) لاعبه يمثلون مجموعة البحث التجريبية، بينما بلغت العينة الاستطلاعية (٦) لاعبه من مجتمع البحث الاصلي وخارج عينة البحث الاساسي والجدول رقم (١) يوضح ذلك

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة الكلية		العينة التجريبية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
١٠٠ %	١٦	٤٠ %	١٠	٢٠ %	٦	عينة البحث

أسباب اختيار عينة البحث :

- تفهم إدارة بمركز شباب سماكين الغرب وتوفير كل ما تحتاجه الباحثة أثناء البحث.
- الالتزام للاعبات في التدريب بالمواظبة والحضور .
- توافر الملعب والأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق التجربة .
- جميع أفراد العينة مسجلين في الاتحاد المصري للتايكوندو وحاصلين على درجة الحزام (الازرق)

- موافقة عينة البحث على الاشتراك في البحث و التفاعل مع الباحثة .

اعتدالية عينة البحث الكلية:

قامت الباحثة بإجراء اعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث الكلية في (القياسات أنثروبومترية، والاختبارات البدنية) التي تم إختيارها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء

لدى لاعبات التايكوندو في المتغيرات قيد الدراسة ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
أنثروبومترية	السن	١٦.٦٩٤	١٦.٦٠٠	٠.٣٥٧	٠.٩٣٤
	الطول	١٥٨.٠٦٣	١٥٨.٥٠٠	٣.٤١٥	٠.٠٣٨ -
	الوزن	٦١.٢٥٠	٦١.٢٠٠	٠.٨٣٧	٠.٣٣٤
البدنية	العمر التدريبي	٣.٩١٣	٣.٩٠٠	٠.٢٠٩	٠.٤٠٩
	السرعة الانتقالية	٤.٨٧٢	٤.٨٥٠	٠.١٧١	٠.٠١٧
	الرشاقة	٩.٥٣١	٩.٥٥٠	٢.٤٦٩	٠.٦٨٤ -

٠.٥٤٦	٠.١٨٨	٢.١٠٠	٢.١٣٦	ث	التوازن الثابت	التوازن
٠.٣٩٠	٠.٣١٧	٢٥.٣٥٠	٢٥.٢٧٥	درجة	التوازن المتحرك	
٠.١٨٧ -	٠.٢٤٥	٧٧.٣٥٠	٧٧.٣٠٠	كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية
٠.٣٣٦ -	٠.٢٧٠	٧٢.٦٠٠	٧٢.٦١٣	كجم	قوة عضلات الظهر	
٠.٠٨٨ -	١.١٣٨	٩.٠٠٠	٩.٣١٣	سم	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة
٠.٦٨٥	٠.٣٦٤	٢٢.٣٠٠	٢٢.٣٨١	سم	تباعده القدمين لأقصى مدى (فتحة الرجل)	

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين قيمة (± 3) في المتغيرات " الأنثروبومترية، البدنية "، حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء بين (- ٠.٦٨٤ ، ٠.٩٣٤) مما يدل على أن مجتمع البحث يتبع توزيعاً طبيعياً في هذه المتغيرات، المتوسط الحسابي للعينة مجتمع الدراسة في هذه المتغيرات.

رابعاً : أدوات ووسائل جمع البيانات:

تنقسم أدوات البحث الى :

١- القياسات الخاصة للمتغيرات الأنثروبومترية.

٢- الاجهزة و الادوات المستخدمة .

٣- وسائل جمع البيانات (استمارة المستخدمة في البحث)

٤- الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

٥- البرنامج التدريبي لحلقة السرعة (المقترح) .

١- القياسات الخاصة للمتغيرات الأنثروبومترية :

تم استخدام القياسات الآتية :

- السن : الرجوع إلى شهادة ميلاد اللاعب .

- الطول : باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سنتيمتر) .

- الوزن : باستخدام الميزان الطبي (لأقرب كيلو جرام) .

- العمر التدريبي : من سجلات المدرب .

٢- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام -جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر - ساعة إيقاف -
صفارة - شريط لاصق - كرات طبية - دامبلز - أوزان رملية - ميت (صغير، عريض) -
الهورجو (واقى الصدر) - الهيد جارد (واقى الرأس) - أدوات تدريب (أطواق، أقماع) - شدادات
مقاومة (اساتك مطاطية) تتناسب مع الفئة العمرية للاعبات قيد البحث - شريط قياس - بساط
تايكوندو مساحة ٨×٨ متر .

٣- وسائل جمع البيانات (استمارة المستخدمة في البحث)

- المقابلة الشخصية

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في المجال والبالغ عددهم (١٠) خبراء .

- استمارة المستخدمة في البحث

- استمارة بأسماء السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي ورياضة التايكوندو
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد متغيرات البحث البدني.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول محددات الوحدات التدريبية المتمثلة في (مدة تطبيق البرنامج - عدد الوحدات الأسبوعية - رقم الوحدة التدريبية)
- استمارة تسجيل المتغيرات البدنية .

٤- الاختبارات المستخدمة قيد البحث

أ / المتغيرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو .

قامت الباحثة بتطبيق استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم المتغيرات البدنية الخاصة في رياضة التايكوندو، ويوضح الجدول رقم (٣) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بالبحث و الاختبارات التي يقيسها قيد البحث .

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد المتغيرات البدنية المناسبة قيد البحث ن=١٠

م	المتغيرات البدنية المناسبة قيد البحث	آراء الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	السرعة الانتقالية	١٠	٠	%١٠٠
٢	الدقة	٦	٤	%٦٠
٣	الرشاقة	٩	١	%٩٠
٤	التوافق	٧	٣	%٧٠
٥	التحمل	٧	٣	%٧٠
٦	التوازن	٩	١	%٩٠
٧	القوة العضلية	١٠	٠	%١٠٠
٨	المرونة	١٠	٠	%١٠٠

وقد ارتضت الباحثة بعد الرجوع الى السادة المشرفين بنسبة (٩٠ %) وبذلك قامت الباحثة بتحديد المتغيرات البدنية المناسبة قيد البحث .

كما قامت باستطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية وعرضها على الخبراء في مجال تدريب وتحكيم التايكوندو ، ويوضح الجدول رقم (٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في أنسب الإختبارات التي تقيس

المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث ن=١٠

م	المتغيرات البدنية	الإختبارات	آراء الخبراء		النسبة المئوية
			موافق	غير موافق	
١	السرعة الانتقالية	- اختبار عدو ٦٠م - بدء عالي	٧	٣	%٧٠
		- اختبار عدو ٣٠م - بدء عالي	١٠	٠	%١٠٠
		- اختبار عدو ٥٠م - بدء عالي	٨	٢	%٨٠
٢	الرشاقة	- اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف	٧	٣	%٧٠
		- اختبار الجري الزجراجي	١٠	٠	%١٠٠
٣	التوازن	- اختبار الجري المكوكي	٦	٤	%٦٠
		- اختبار التوازن الثابت	١٠	٠	%١٠٠
		- اختبار التوازن المتحرك	٩	١	%٩٠
٤	القوة العضلية	- اختبار باس المعدل	٦	٤	%٦٠
		- اختبار قوة عضلات الرجلين	١٠	٠	%١٠٠
٥	المرونة	- اختبار قوة عضلات الظهر	٩	١	%٩٠
		- اختبار قوة عضلات البطن	٧	٣	%٧٠
		- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس	٦	٤	%٦٠
		- اختبار ثني الجذع من الوقوف	٩	١	%٩٠
		- اختبار تباعد القدمين لأقصى مدى (فتحة البرجل)	١٠	٠	%١٠٠

وقد ارتضت الباحثة بعد الرجوع الى السادة المشرفين بنسبة (٩٠%) فأكثر وبذلك قامت الباحثة بتحديد الإختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث ، بناء على النسب المئوية لراي السادة الخبراء تم تحديد المتغيرات البدنية التي تقيسها المستخدمة في البحث.

٥- البرنامج التدريبي لحلقة السرعة المقترح :

يعتبر البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، فهو عنصر أساسي لتحديد مسار العمل ويعتبر حجر الزاوية لتحقيق هدف محدد وبذلك نضمن نجاح سير العمل ذاته.

- هدف البرنامج التدريبي

يهدف الى تنمية بعض المتغيرات البدنية وتحسين الاداء للاعبات التايكوندو قيد البحث ومعرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي لحلقة السرعة المقترح على تنمية هذه المتغيرات البدنية.

- التوقيت الزمني للبرنامج :

قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وجدول (٥) يوضح آراء السادة الخبراء في تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على اللاعبات قيد البحث .

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مدة تنفيذ البرنامج التدريبي قيد البحث ن = ١٠

النسبة المئوية	رأى الخبير		المدة	المتغيرات
	غير موافق	موافق		
٨٠%	٢	٨	ثمانية أسابيع	الزمن الكلي المقترح للبرنامج
٧٠%	٣	٧	عشر أسابيع	
١٠٠%	٠	١٠	أثني عشر أسبوع	
١٠٠%	٠	١٠	وحدتين	عدد الوحدات في الأسبوع الواحد
٧٠%	٣	٧	ثلاث وحدات	
٦٠%	٤	٦	اربع وحدات	
٧٠%	٣	٧	٤٥ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية
٦٠%	٤	٦	٦٠ دقيقة	
١٠٠%	٠	١٠	٩٠ دقيقة	

يتضح من جدول (٥) نتائج استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمني للبرنامج حيث ارتضت الباحثة بنسبة مئوية قدرها (٩٠%) فأكثر من آراء الخبراء في التوزيع الزمني للبرنامج.

تخطيط برنامج التدريبات المقترحة:

بناءً على رأى السادة الخبراء ومن خلال المسح المرجى للدراسات والبحوث العلمية السابقة، تمكنت الباحثة من التوصل إلي :

جدول (٦)

وحدات البرنامج المقترح

الوحدات	العدد
الزمن الكلى المقترح للبرنامج	١٢ أسابيع (ثلاثة اشهر)
عدد الوحدات في الأسبوع الواحد	٢ وحدة
زمن الوحدة التدريبية	٩٠ دقيقة
- زمن فترة الاحماء	١٠ دقائق
- زمن فترة الاعداد البدني	٣٠ دقائق
- زمن فترة تدريبات حلقات السرعة	٣٠ دقائق
- زمن فترة الجزء المبارئى	١٥ دقائق
- زمن فترة الجزء الختامي	٥ دقائق

وحدات وزمن البرنامج المقترح :-

الحجم الكلى والنسبة المئوية خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي

جدول (٦)

وحدات وزمن البرنامج المقترح

الوحدات	العدد
زمن الوحدة التدريبية	٩٠ ق
عدد أيام التدريب الأسبوعية	٢ مرة
عدد أسابيع البرنامج	١٢ اسابيع
مدة البرنامج ككل	٢٤ وحدة
زمن البرنامج ككل	٢١٦٠ دقيقة

جدول (٧) يوضح نموذج لوحدية تدريبية

الراحة	ت	الشدة	المحتوى	زمن الاداء	اجزاء الوحدة
--	--	%٤٠	(وقوف) الجرى أماما وجانبا. (وقوف) الجرى مع تبادل رفع الركبتين أماما. (وقوف) الوثب مع عمل نصف لفة فى الهواء ثم لفة كاملة.	١٠ ق	الاحماء
١ ق	٤	%٥٠	(الوقوف) العدو ٢٠ متر بأقصى سرعة مع حساب الزمن. (الوقوف) الجري بالخطوات الأمامية فوق الأقماع عند الوصول لآخر قمع عمل جري سريع لخط النهاية والعودة لخط البداية جري خفيف. (وقوف) مسك ثقل باليدين أمام الصدر من الزراعين أماما عالياً . (جنو - مواجه) ميل الجذع أماما مع رفع الزراعين عالياً ومسك المقعد وضغط الصدر لأسفل (إرتكاز الجسم جانبا على الساعد مع رفع الجذع لأعلى) مرجحة الرجل الحرة أماما .	٣٠ ق	الاعداد البدني
١ ق	٤	%٦٥	البدء مع غلق العينين وجعل العينين بعد ذلك على الضارب قبل اللعب. أن يغير الزميل وينوع فى طريقة إرسال الكرة. أستخدام كرات ذات ألوان لكل منها أستخدام مثلا الحمراء للامساك بها والزرقاء للمرواغة والخضراء للركل وهذا يزيد من قوة معرفتك ورد فعلك. الوقوف أمام حائط: مع مسك كرة مطاطة رمى وأمسك الكرة مع البدء بعيداً عن الحائط رمى الكرة من فوق الكتف ثم الأستدارة عندما تضرب الكرة الجدار للامساك بها أو ضربها. (زيادة السرعة - الوقوف قريبا من الحائط - أستخدام كرة أصغر - أستبدال ذراع الرمي أو الامساك). ركل البالونات: أستخدام بالونة فى حجرة مليئة بالعقبات مثل الكراسي مناضد وغيرها وقد يستخدم بعض الأقماع البلاستيك لزيادة الاعاقة - البدء بركل البالونه بهدف منعها من لمس الارضية مع الاستمرار وعند سقوط البالونه على الارض يتم خسارة المباراة (تحديد زمن الأداء).	٣٠ ق	تدريبات حلقات السرعة
--	--	%٦٥	جولات مشروطة تنفيذ مهارة بك تشاجى يمين ثم تي تشاجى شمال	١٥ ق	الجزء المبارئى
--	--	%٣٠	(الوقوف) توقيت منخفض فى المكان مع رفع الزراعين اماما عاليا جانبا اسفل. (الوقوف) توقيت منخفض ببطء مع تنظيم التنفس (شهيق- زفير).	٥ ق	الجزء الختامي

خامساً : الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٦) لاعبات في الفترة ٢٠٢٣/١٢/١١م إلى ٢٠٢٣/١٢/٢٦م من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وقد استهدفت الدراسة الاستطلاعية قيد البحث الآتي:

- ١- التأكد من عدم وجود ما يعوق تطبيق البحث.
 - ٢- التأكد من سلامة الأجهزة و الأدوات المستخدمة
 - ٣- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات لعينة البحث .
 - ٤- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات كما فى جدول (١٤ ، ١٥)
 - ٥- ترتيب اجراءات سير الاختبارات والزمن الكلى لأدائهم .
 - ٦- معرفة مدى ملائمة الوحدة التدريبية للاعبات عينة البحث .
 - ٧- تحديد زمن وترتيب اخذ قياسات قيد الدراسة.
 - ٨- تحديد مدى وضوح ومناسبة البرنامج التدريبي المقترح المصمم.
- وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :
- تحقيق جميع البنود السابقة بصورة سليمة ومناسبة لبدء البرنامج التدريبي .

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد الدراسة :

أ / حساب معامل صدق الإختبارات البدنية قيد البحث

ب/ حساب معامل ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث

أ / معامل صدق الإختبارات البدنية قيد البحث:

لإيجاد معامل الصدق الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث ، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البدنية قيد البحث على عينة الدراسات الإستطلاعية البالغ عددها (٦) لاعبات من لاعبات التايكوندو بالمرحلة العمرية (تحت ١٧ سنة) من مجتمع الدراسة وبخلاف العينة الأساسية، وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٢/١١م، ثم قامت بتطبيق نفس الاختبارات وبنفس الظروف على عينة من لاعبات التايكوندو بالمرحلة العمرية (تحت ١٩ سنة) والذي يبلغ عددهن (٦) لاعبات (مجموعة مميزة)، ثم بعد ذلك تم حساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز

عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين (المميزة- غير المميزة)، وهو ما يتضح في الجدول (٨)

جدول (٨)

حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الإختبارات البدنية قيد البحث

$$n = 1 \quad n = 2 = 6$$

مستوى الدلالة	Z	w	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	ن	المجموع ة	الاختبارات البدنية	المتغيرات البدنية
٠.٠٥	٢.٨٩٢ *	٢١.٠ ٠	٠.٠ ٠	٢١.٠ ٠	٣.٥٠	٣.٦٨٣	٦	مميزة	عدو ٣٠م - بدء عالي	السرعة الانتقالية ة
				٥٧.٠ ٠	٩.٥٠	٤.٩٠٠	٦	غير مميزة		
٠.٠٥	٢.٨٨٧ *	٢١.٠ ٠	٠.٠ ٠	٢١.٠ ٠	٣.٥٠	٧.٥١٧	٦	مميزة	الجري الزجاجي	الرشاقة
				٥٧.٠ ٠	٩.٥٠	٩.٦٣٣	٦	غير مميزة		
٠.٠٥	٢.٨٨٧ *	٢١.٠ ٠	٠.٠ ٠	٥٧.٠ ٠	٩.٥٠	٣.٧٣٣	٦	مميزة	التوازن الثابت	التوازن
				٢١.٠ ٠	٣.٥٠	٢.٣٠٠	٦	غير مميزة		
٠.٠٥	٢.٨٩٢ *	٢١.٠ ٠	٠.٠ ٠	٥٧.٠ ٠	٩.٥٠	٢٩.١١ ٧	٦	مميزة	التوازن المتحرك	التوازن
				٢١.٠ ٠	٣.٥٠	٢٥.٤١ ٧	٦	غير مميزة		
٠.٠٥	٢.٩٠٣ *	٢١.٠ ٠	٠.٠ ٠	٥٧.٠ ٠	٩.٥٠	٧٩.٤٥ ٠	٦	مميزة	قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية
				٢١.٠ ٠	٣.٥٠	٧٧.٤٥ ٠	٦	غير مميزة		
٠.٠٥	٢.٨٩٢ *	٢١.٠ ٠	٠.٠ ٠	٥٧.٠ ٠	٩.٥٠	٧٥.٥٣ ٣	٦	مميزة	قوة عضلات الظهر	القوة العضلية
				٢١.٠ ٠	٣.٥٠	٧٢.٦٠ ٠	٦	غير مميزة		
٠.٠٥	٢.٩١٣ *	٢١.٠ ٠	٠.٠ ٠	٥٧.٠ ٠	٩.٥٠	١٢.٧١ ٧	٦	مميزة	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة
				٢١.٠ ٠	٣.٥٠	٩.٨٣٣	٦	غير مميزة		
٠.٠٥	٢.٩٠٣ *	٢١.٠ ٠	٠.٠ ٠	٥٧.٠ ٠	٩.٥٠	٢٣.٩٨ ٣	٦	مميزة	فتحة البرجل	المرونة
				٢١.٠ ٠	٣.٥٠	٢٢.٣٨ ٣	٦	غير مميزة		

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح متوسط رتب درجات المجموعة المميزة ، مما يدل على صدق هذه الاختبارات. ب/ حساب ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث:

تم إيجاد ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمنية قدره (١٥) يوم بين التطبيقين، حيث تم تطبيق القياس الأول يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٦، والقياس الثاني يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٦، وذلك على عينة الدراسات الإستطلاعية البالغ عددها (٦) لاعبات في رياضة التايكوندو من مجتمع الدراسة وبخلاف العينة الأساسية ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط لـ "سبيرمان"، وهوما يتضح في الجدول (٩)،

جدول (٩)

حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في

الإختبارات البدنية للعينة الإستطلاعية قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات البدنية	المتغيرات البدنية
	٢ع	٢س	١ع	١س			
* ٠.٨٩٩	٠.٢٧٤	٤.٨٥٠	٠.٢٤٥	٤.٩٠٠	ث	عدو ٣٠م - بدء عالي	السرعة الانتقالية
* ٠.٩٥٥	٠.٢١٠	٩.٦٠٠	٠.٢٠٧	٩.٦٣٣	ث	الجرى الزجراجي	الرشاقة
* ٠.٩٨٥	٠.١٢١	٢.٣٣٣	٠.١٧٩	٢.٣٠٠	ث	التوازن الثابت	التوازن
* ٠.٩٥٦	٠.٣٢٥	٢٥.٤٨٣	٠.٣٨٢	٢٥.٤١٧	درجة	التوازن المتحرك	
* ٠.٩٨٤	٠.٢٥٣	٧٧.٥٠٠	٠.٢٣٥	٧٧.٤٥٠	كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية
* ٠.٩٨٥	٠.٢٢٥	٧٢.٦٣٣	٠.٢١٠	٧٢.٦٠٠	كجم	قوة عضلات الظهر	
* ٠.٩٤٩	١.٠٩٥	١٠.٠٠٠	٠.٩٨٣	٩.٨٣٣	سم	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة
* ٠.٩٥٣	٠.٣٧٦	٢٢.٤١٧	٠.٣٧٦	٢٢.٣٨٣	سم	تباعد القدمين لأقصى مدى (فتحة الرجل)	

قيمة " ر " الجدولية عند د . ح (٤) ، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٨٢٩

يتضح من جدول (٩) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث ، وأن قيم معامل الارتباط تراوحت ما بين (٠.٨٩٩ ، ٠.٩٨٥) مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الثبات.

سادساً: - الخطوات التنفيذية للبحث :-

١- القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية و البالغ عددها (١٦) لاعبة وذلك بمركز شباب سماكين الغرب بمركز الحسينية ، في يوم الاربعاء الموافق ٢٧/١٢/٢٠٢٣م والخميس الموافق ٢٨/١٢/٢٠٢٣م وإشتمل على قياس المتغيرات (قيد البحث) طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس .

٢- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي لتدريبات حلقات السرعة المقترح على المجموعة التجريبية من يوم الاحد الموافق ٣١/١٢/٢٠٢٣م حتى يوم الخميس الموافق ٢١/٣/٢٠٢٤م، حيث تم تنفيذ التدريبات خلال (١٢) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الاحد و الخميس)، وذلك بمركز شباب سماكين الغرب ، يستغرق زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .

٣- القياس البعدي :

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تجربة البحث الأساسية يوم الخميس الموافق ٢١/٣/٢٠٢٤م ، قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية للاختبارات البدنية وتقييم اداء المهارات الهجومية المركبة (قيد البحث) وذلك من يوم السبت والاحد الموافق ٢٣/٣/٢٠٢٤م ، ٢٤/٣/٢٠٢٤م .

حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الشروط وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً.

سابعاً : المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) حيث تضمنت خطة المعالجة الإحصائية للبيانات الأولية الأساليب الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط بين الرتب " سبيرمان" - إختبار (مان- ويتني) للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين - إختبار

(ويلكوكسون) بدلالة قيمة (Z) للمقارنة بين مجموعتين مرتبطتين - مُعدل التحسن النسبي الحادث (%).

عرض ومناقشة النتائج

أولاً :- عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الاول :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو "

جدول (١٠)

حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي
للاعبات المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	إشارات الرتب		المتوسط الحسابي	القياس	الاختبارات البدنية	المتغيرات البدنية
				+	-				
٠.٠٥	*٢.٨٠٥	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠	١٠	٤.٨٥٥	قبلي	عدو ٣٠ - بدء عالي	السرعة الانتقالية
		٠.٠٠	٠.٠٠			٣.٦٧٠	بعدي		
٠.٠٥	*٢.٨٠٩	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠	١٠	٩.٤٧٠	قبلي	الجرى الزجاجي	الرشاقة
		٠.٠٠	٠.٠٠			٧.٥٩٠	بعدي		
٠.٠٥	*٢.٨٠٧	٠.٠٠	٠.٠٠	١٠	٠	٢.٠٣٨	قبلي	التوازن الثابت	التوازن
		٥٥.٠٠	٥.٥٠			٣.٧٧٠	بعدي		
٠.٠٥	*٢.٨٠٧	٠.٠٠	٠.٠٠	١٠	٠	٢٥.١٩٠	قبلي	التوازن المتحرك	التوازن
		٥٥.٠٠	٥.٥٠			٢٨.٨١٠	بعدي		
٠.٠٥	*٢.٨٠٧	٠.٠٠	٠.٠٠	١٠	٠	٧٧.٢١٠	قبلي	قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية
		٥٥.٠٠	٥.٥٠			٧٩.٧٢٠	بعدي		
٠.٠٥	*٢.٨٠٥	٠.٠٠	٠.٠٠	١٠	٠	٧٢.٦٢٠	قبلي	قوة عضلات الظهر	القوة العضلية
		٥٥.٠٠	٥.٥٠			٧٥.٣٩٠	بعدي		
٠.٠٥	*٢.٨٠٣	٠.٠٠	٠.٠٠	١٠	٠	٩.٠٠٠	قبلي	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة
		٥٥.٠٠	٥.٥٠			١٢.٨٢٠	بعدي		
٠.٠٥	*٢.٨١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١٠	٠	٢٢.٣٨٠	قبلي	فتحة البرجل	المرونة
		٥٥.٠٠	٥.٥٠			٢٤.٢٥٠	بعدي		

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث ، وذلك لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي. عرض نتائج الفرض الثاني :

" توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في (بعض المتغيرات البدنية) (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو "

جدول (١١)

مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في

الاختبارات البدنية للاعبات المجموعة التجريبية قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	معدل التغير %
السرعة الانتقالية	عدو ٣٠م - بدء عالي	ث	٤.٨٥٥	٣.٦٧	١.١٨٥ -	٣٢.٣%
الرشاقة	الجرى الزجزاجي	ث	٩.٤٧	٧.٥٩	١.٨٨٠ -	٢٤.٨%
التوازن	التوازن الثابت	ث	٢.٠٣٨	٣.٧٧	١.٧٣٢	٨٥%
	التوازن المتحرك	درجة	٢٥.١٩	٢٨.٨١	٣.٦٢٠	١٤.٤%
القوة العضلية	قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٧.٢١	٧٩.٧٢	٢.٥١٠	٣.٣%
	قوة عضلات الظهر	كجم	٧٢.٦٢	٧٥.٣٩	٢.٧٧٠	٣.٨%
المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٩	١٢.٨٢	٣.٨٢٠	٤٢.٤%
	تباعد القدمين لأقصى مدى (فتحة اليرجل)	سم	٢٢.٣٨	٢٤.٢٥	١.٨٧٠	٨.٤%

يتضح من جدول (١١) أنه يوجد مُعدل تحسن نسبي حاد بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث كان أعلى معدل تحسن نسبي في إختبار " التوازن الثابت " بنسبة بلغت (٨٥ %) ، بينما بلغ أقل مُعدل تحسن نسبي (٣.٣ %) في إختبار " قوة عضلات الرجلين " .

ثانياً :- مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول.

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث، وذلك لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي.

ويتضح للباحثة من خلال نتائج جدول (١٠) أن توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ، وأنه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابة للعينة للاختبارات البدنية في القياس البعدي تراوحت قيمة المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية قيد البحث لعدو ٣٠م بدء عالي القياس القبلي (٤.٨٥٥) والقياس البعدي (٣.٦٧٠)، والجرى الزجزاجي القياس القبلي (٩.٤٧٠) والقياس البعدي (٧.٥٩٠)، والتوازن الثابت القياس القبلي (٢.٠٣٨) والقياس البعدي (٣.٧٧٠)، والتوازن المتحرك القياس القبلي (٢٥.١٩٠) والقياس البعدي (٢٨.٨١٠)، وقوة عضلات الرجلين القياس القبلي (٧٧.٢١٠) والقياس البعدي (٧٩.٧٢٠)، وقوة عضلات الظهر القياس القبلي (٧٢.٦٢٠) والقياس البعدي (٧٥.٣٩٠)، وثنى الجذع من الوقوف القياس القبلي (٩.٠٠٠) والقياس البعدي (١٢.٨٢٠)، وفتحة البرجل القياس القبلي (٢٢.٣٨٠) والقياس البعدي (٢٤.٢٥٠) وجدت الباحثة انها كانت لصالح متوسط درجات القياس البعدي للعينة قيد البحث .

وترجع الباحثة ذلك الى ان برنامج تمرينات حلقات السرعة المقترح والتي تم الاستعانة به ضمن الوحدات التدريبية، كان لها اثر فعال في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث (السرعة الانتقالية والرشاقة والتوازن والقوة العضلية والمرونة)

ويشير **جيمس بودن James, Boden. Meguire** (٢٠٠٨م) ان التدريبات المتنوعة تساعد علي تنمية وتطوير المكونات الخاصة باللياقة البدنية التي يحتاج اليها النشاط الرياضي التخصصي وعلي وجه الخصوص فإنه يساعد علي تنميته كلا من السرعة وتحمل السرعة. (١٦ :

(٨

وتتفق مع نتائج دراسة **حسام حسن شومان** (٢٠٠٤م) (٤) حيث اشار في نتائجه أن تأثير برنامج مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندو يسهم في تحسين الصفات البدنية والمهارية الخاصة في رياضة التايكوندو .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من دراسة صالح محمد، ومحمود اللبودي، وعلي نور الدين (٢٠١٧م) (٧)، فليتشر وهاتويل Fletcher & Hartwell (٢٠٠٤م) (١٤) حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أن التدريب المنتظم له تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية والأداء الرياضي.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوازن - القوة العضلية - المرونة) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو(قيد البحث)". مناقشة نتائج الفرض الثاني.

يتضح من جدول (١١) أنه يوجد مُعدل تحسن نسبي حادث بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث كان أعلى معدل تحسن نسبي في إختبار " التوازن الثابت " بنسبة بلغت (٨٥ %)، بينما بلغ أقل مُعدل تحسن نسبي (٣.٣ %) في إختبار " قوة عضلات الرجلين ".

وجدت الباحثة من خلال نتائج جدول (١١) أن توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ، وأنها متفاوتة حيث ان نسب التحسن في الاختبارات البدنية قيد البحث لعدو ٣٠ بدء عالي (٣٢.٣%)، والجرى الزججى (٢٤.٨%)، والتوازن الثابت (٨٥%)، والتوازن المتحرك (١٤.٤%)، وقوة عضلات الرجلين (٣.٣%)، وقوة عضلات الظهر (٣.٨%)، وثنى الجذع من الوقوف (٤٢.٤%)، وفتحة البرجل (٨.٤%) ووجدت الباحثة انها كانت لصالح متوسط درجات القياس البعدي للعينة قيد البحث وترجع الباحثة السبب في ذلك الى البرنامج التدريبي أو مجموعة التمرينات المتنوعة والموضوعة من قبل الباحثة والتي سبق وان ذكرنا أنها مبنية على القواعد والاسس العلمية من حيث طريقة التدريب المستخدمة والشدة المطلوبة وطريقة تحديدها من حيث طريقة التدريب المستخدمة والشدة المطلوبة وطريقة تحديدها واستخدام الشدة المتوسطة والتي تم تحديدها عن طريق معادلة النبض وذلك حتى تتميز تلك التمرينات او البرنامج بالسلاسة في الاداء وعدم اجهاد اللاعبات بالإضافة الى مراعاة مبدأ الفروق الفردية للاعبات، وترجع الباحثة الاسس العلمية عند

التطبيق البرنامج من حيث مراعات الفروق الفردية للاعبات ومبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب عند تطبيق التمرينات او البرنامج الموضوع كما راعت الباحثة ايضا التنوع في اختيار التمرينات حلقات السرعة الموضوعة بمحاولة عدم تكرارها وكذلك التنوع في استخدام الادوات المستخدمة لمنع حدوث الملل الى الطالبات وبث روح الاثارة والتشويق لديهم وذلك فيما يخص الجانب البدني على حدا سواء وهذا ادى الى زيادة نسب تحسن في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء في رياضة التايكوندو قيد البحث.

وتعزى الباحثة ذلك إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات حلقة السرعة وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى الأداء في رياضة التايكوندو قيد البحث.

وهذا ما يؤكد هوارد فورتنر وآخرون **Howard Fortner, et al.,** (٢٠١٤م) (١٥) من أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية، وتتفق مع نتائج الدراسة صالح محمد، ومحمود اللبودي، وعلي نور الدين (٢٠١٧م) (٧) حيث اشار في نتائج دراسته أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير فعال على تحسن مستوي القدرات التوافقية ورفع مستوي الركلات المركبة.

وتتفق مع نتائج شيماء محمد ابو زيد (٢٠٢١م) (٦) حيث اشارات في نتائجها ان تأثير تدريبات المقترحة في تحسين المتغيرات البدنية المهارية ومستوى اداء المهارات للاعبي التايكوندو، يسهم في تحسين المتغيرات البدنية للاعبي التايكوندو.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي " توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في (بعض المتغيرات البدنية) السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوازن - القوة العضلية - المرونة) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو(قيد البحث) ".

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات.

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم وعينه البحث والأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات: التالية:

١- أثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات حلقة السرعة في تحسين المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوازن - القوة العضلية - المرونة) للاعبات التايكوندو (قيد البحث).

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوازن - القوة العضلية - المرونة) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو(قيد البحث).

٣- توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض المتغيرات البدنية(السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوازن - القوة العضلية - المرونة) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو(قيد البحث).

ثانياً : التوصيات .

١- ضرورة الإتيان لإستخدام تدريبات حلقة السرعة في برامج تدريب التايكوندو
٢- الإهتمام بإستخدام تدريبات حلقة السرعة في رياضات اخرى لأهميته في تطوير القدرات البدنية للاعبات

٣- المساهمة في محاولة اطلاع المدربين بالأندية على أهمية البرنامج تدريبات حلقة السرعة المقترح لما لهما من أهمية في هذه المرحلة من تعلم اللاعبات .

٤- الإسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات حلقة السرعة لتدريب لاعبات التايكوندو وتحسين مستوى القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية في التايكوندو.

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤م): القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتاب ، القاهرة

٢. أحمد محمد برغوث (٢٠٠٧م): فاعلية التدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة لرفع مستوى مهارة المرجحة الدائرية فتحاً للوقوف على اليدين على جهاز العقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية
٣. أيمن مرسي توفيق (٢٠١٤م): تأثير برنامج تدريبي نوعي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية الهجوم المضاد للاعب الساندا في رياضة الكونغ فو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق
٤. حسن السيد أبو عبده (٢٠١٠م): الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الطبعة العاشرة، الإسكندرية
٥. زياد زاهي مسعد (١٩٩٩م): أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدى لاعبي التايكوندو، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان
٦. شيماء محمد ابو زيد (٢٠٢١م) : تدريبات Insanity Cardio في تحسين المتغيرات البدنية المهارية ومستوى اداء المهارات الهجومية للاعب التايكوندو ، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية
٧. صالح محمد صالح ومحمود طاهر اللبودي وعلي نور الدين (٢٠١٧م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية على بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لناشئي رياضة التايكوندو، بحث منشور ، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوت.
٨. عصام عبد الحميد (٢٠٠٠م): تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
٩. عفاف السيد شعبان (٢٠١٩م): تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء الركلات الهجومية المركبة لدى لاعبات التايكوندو، بحث نشر، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد ١، العدد ١، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق

١٠. **علي فهمي البيك (٢٠٠٩م) :** طرق وأساليب التدريب لتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية، منشأة المعارف ، الإسكندرية
١١. **محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م):** الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
١٢. **مروة حسين عيد (٢٠١٩م):** تأثير تدريبات السايكو S. A. Q. على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه"، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط

ثانياً: المراجع الأجنبية:

١٣. **Cloud Bouchard, Roy J. Shephard, Thomas Stephens (١٩٩٣) :** Physical Activity Fitness and Health Consensus Statement, Humain Kinetics Publisher, Toronto, Canada
١٤. **Fletcher, I.M., and M. Hartwell (٢٠٠٤):** Effect of an ٨-Week Combined Weights and Plyometrics Training Program on Golf Drive Performance , The Journal of Strength and Conditioning Research, Vol. ١٨, No. ١, pp. ٥٩-٦٢
١٥. **Howard A. Fortner, Jeanette M. Salgado, Angelica M. Holmstrup, And Michael E. Holmstrup (٢٠١٤):** Cardiovascular and Metabolic Demands of the Kettlebell Swing using Tabata Interval versus a Traditional Resistance Protocol, Int J Exerc Sci.; ٧(٣): ١٧٩-١٨٥
١٦. **James, Boden. Meguire (٢٠٠٨):** Soccer skills for invididual getting and team play engle wood cliffsg. New Yourk
١٧. **Rahman Rahimi, Parvin Arshadi, Naser Behqur, Saeed Sadeghi, Boroujerdi, Mohammad Rahimi, (٢٠٠٦):** "evaluation of playometrics, Weight Training and their combination on angular velocity" Physiccal Education and sport, vol. ٤