

## " تأثير استخدام تدريبات الحبل القتالي علي مستوى أداء بعض مهارات الذراعين لناشئي البومزا في التايكوندو "

أ.د/ سمرمصطفى حسين  
أ.م.د/ صالح عبدالقادر عتريس  
د/ على نورالدين على  
حساء عبدالرحمن عبدالعال

### ١/١ مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر التربية الرياضية من أهم الركائز التي تعتمد عليها الأمم في إعداد المواطن الصالح وإكسابه الكثير من المعارف والخبرات، والتايكوندو كنوع من الأنشطة الرياضية يعتبر من الوسائل التربوية الهامة التي تعمل على خلق وإعداد المواطن، فالتايكوندو نشاط بدني وذهني ويحتوي على حركات مرتبة وتعمل على تنمية اللاعب التمنية الشاملة المتزنة مما يؤدي إلى رفع مستواه وكفائته للمساهمة في تقدم ورقي المجتمع. يعتبر التدريب الرياضي عملية شاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر ولا بد وأن يديرها مدرب متخصص يمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطربة على مكانته كعلم أكاديمي وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المراحل التعليمية فحسب ما نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايد في برامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم (١٢: ٣١) .

ويخضع التدريب الرياضي لأسس ومبادئ العلمية تهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (١١: ٦) .

كما يعد التدريب الرياضي بأنه مجموعة من التمرينات الرياضية التي تؤدي وفق أسس وقواعد خاصة للوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية، كما أن طرق التدريب سوف تتنوع طبقاً للنشاط الرياضي، وعلي المدرب أن يستخدم طرق تدريب تستجيب لمتطلبات اللعب المحددة وتبعاً لفروقه الفردية، وأنه من المهم أن يعرف المدرب كيف يمكن أن يستفيد من التدريب للحصول على أقصى استفادة ممكنة (٥: ١١) .

أصبح الإعداد البدني على قمة جوانب الأعداد الأخرى مثل الإعداد الفني حيث يجب تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية أولاً بدرجة مناسبة لأن الأهداف الفنية المهارية والخطية إنما تصاع للأفراد والأنشطة الرياضية المختلفة وفقاً للقدرة البدنية (٧: ٧) .

أن تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات النشاط الرياضي الممارس وأفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال تدريبات بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى ذلك إلى عائد تدريبي خلال المنافسة (٦: ٣٦) .

أن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التدريب وهو عملية تكرر لأداء المهارات في ظروف مختلفة للوصول باللاعب إلى مرحلة المنافسة وتعتمد كل لعبة من الألعاب وما تصل إليه من إتقان اعتماداً كبيراً على مهاراتها الأساسية، ويشكل الأداء المهاري عاملاً مهماً بالنسبة للاعبين، وهذا يتطلب مران وممارسة مستمرة ومنظمة مع تصحيح ما قد يطرأ من أسباب تعوق الوصول إلى طريقة الأداء الصحيحة (٨: ١٩٧، ١٩٨) .

بعد التدريب بالأجهزة الحديثة من أساسيات الإعداد البدني حيث أصبح من المتطلبات الضرورية في مختلف الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها سواء كانت تلك الأنشطة فردية أو جماعية إذ يعد من الأساليب الفعالة التي لها تأثير على تنمية القدرات الخاصة في الرياضات المختلفة. (٥١: ١٧)

أن تدريبات الحبل القتالي: هي طريقة تدريب حديثة زادت شعبيتها في الأونة الأخيرة كوسيلة تستخدم من قبل مجموعة واسعة من اللاعبين الهواة والمحترفين لتنمية اللياقة البدنية والتمتعيرات الفسيولوجية (١٨: ٣٢) .

يستخدم الحبل القتالي لتنمية اللياقة البدنية حيث انها لها نفس تأثير الجري ولكن على النصف العلوي من الجسم كما أنها تساهم في تحسين اللياقة القلبية الوعائية والقوة وقوة القبضة وفقدان الدهون والتحمل العضلي (١٩: ٢٤٠) - وقد استحدثت نظام التدريب باستخدام الحبل القتالي كإداة تدريب عالية الشدة لتطوير تحمل القوة والتحمل اللاهوائي والهوائي ولها أشكال وأنواع مختلفة ويتراوح طولها عادة من ٢٦-٥٠ قدم ويتراوح سماكتها ما بين ١ إلى ٢ بوصة ويختلف الوزن باختلاف طولة وسمكة عند بدء التدريب ويتم تثبيت الحبل القتالي حول نقطة ويحمل الرياضي طرفي الحبل القتالي عند نقطة النهاية والتي عادة ما تكون ملفوفة بشريط سميك (مرفق ٢) (١٣: ٧٠٩) . وهناك ثلاث طرق شائعة الاستخدام الحبل القتالي حيث انها تسمح بأداء التدريبات في جميع الاتجاهات: جانب إلى جانب، إلى أعلى وأسفل، دوائر، وحركات الحبل القتالي الشائعة هي: -

حركة الموجات Waves: نمط متناوب من الاتجاه الأساسي للقوة نحو نقطة التثبيت - حركة الأصطدام slam: حركة قوية من الأنجاة الأساسي للقوة نحو الأرض . - حركة السوط Whip: نمط متماثل مع الاتجاه الأساسي للقوة نحو نقطة التثبيت (١٥: ١٧٤) .

وتعد رياضة التايكوندو هي أحد الفنون القتالية التي تتطلب العديد من القدرات البدنية التي يجب أن تتوفر في الناشئ وتتفق مع طبيعة الأداء، وهناك أهمية بالغة لعناصر اللياقة البدنية في فعالية الأداء عند الالتقاء بالخصم، كما تعتمد وبشكل كبير على اللياقة البدنية وعناصرها المختلفة ولهذا فإن التدريب الجيد على اللياقة البدنية يعتبر جزء لا يتجزأ من التدريب المهاري والخطي في التايكوندو، حيث يستخدم المدربون في الوقت الحاضر العديد من الطرق في التدريب البدني بل وقد اهتموا بإيجاد نظريات وأسس علمية للتدريب الرياضي لإعداد لاعب متكامل لمواجهة المنافسات الرياضية. (٤: ١١٩٥)

لا يمكن تحقيق الفوز إلا عن طريق الإعداد البدني الخاص والذي يلعب دوراً هاماً في رفع مستوى الأداء الفني والخطي للاعب التايكوندو، فافتقاد لاعب التايكوندو للصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل على إعاقة في أداء الجانب المهاري والخطي المطلوب (٢: ١٧٥، ١٩٤) .

تعتبر القدرة العضلية من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة، وخاصة التي تتطلب أدائها بذل قوة عضلية في أقل زمن ممكن، يجب أن يتميز لاعب التايكوندو بالقوة المميزة بالسرعة (٢٨ : ١) أن القوة المميزة بالسرعة تعد إحدى القدرات الحركية الخاصة للاعبين المنزلات، والتي تظهر أهميتها خلال تنفيذ العديد من المهارات الحركية ومتطلبات الأداء الخططي ولاسيما للكلمات والركلات لما لها من تأثير فاعلية الأداء ونتائج المباريات (١٤ : ١٣).

ومما سبق ومن خلال عمل الباحثة كمدربة تايكوندو بالمشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي بمحافظة المنيا ( مرفق ١ )، وجدت أن اللاعبين في مرحلة الناشئين وأثناء أداء حركات البومزا هناك ضعف في الأداء عامة وخاصة مهارات الذراعين وأن اللاعبين في حاجة للإعداد البدني العام والخاص ويرجع ذلك إلى اهتمام المدربين بتقوية العضلات العاملة في الركلات وسرعتها وأيضاً مرونة المفاصل التي تعد محرك لهذه الحركات ويرجع اهتمام المدربين لمهارات الذراعين أقل بالنسبة للاعبين الكروجي وذلك لإستخدام الركلات في المباريات بنسبة ٩٩٪ اما لاعبي البومزا فلا بد من الاهتمام بالركلات و مهارات الذراعين معا و نتيجة اهتمام المدربين بمهارات الكروجي ادى الى اهمال اللكمات نتيجة اهمال التدريبات الخاصة بها هناك فرق بين لاعبي البومزا ولاعبي الكروجي فلاعبي الكروجي يكون كثير استخدم في الركلات اما لاعبي البومزا فيجب عليه استخدام الركلات و مهارات الذراعين معا و هناك فرق بين مهارات البومزا و مهارات الكروجي فمهارات الكروجي هي نزال بين شخصين و الفائز هو الأكثر نقاط و لا يحاسب لاعب الكروجي على ما يؤديه من مهارات فقط يحاسب على الأداء الصحيح للمهارة اما البومزا هي عبارة عن حركات متتالية يؤديها اللاعب بمفرده و يحاسب لاعب البومزا على جميع المرات سواء ركلات او مهارات ذراعين و بما أن لاعب التايكوندو يمارس البومزا و الكروجي فلا بد من الاهتمام بتدريب جميع المهارات وكان هذا الاهتمام لما له الأثر الأكبر في نتائج مسابقات التايكوندو، بينما قبل هذا الاهتمام إهمال من المدربين لمهارات الذراعين والعناصر اللازمة لهذه المهارة كالقوة والسرعة القدرة . وتشير الباحثة إلى ضرورة استخدام أدوات بديلة ومستحدثة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة التايكوندو، وإطلاع الباحثة على الدراسات السابقة المرتبطة بتدريبات الحبال القتالية والتوصل إلى إيجابية هذه الأداء في تحسين القدرات البدنية وخاصة القوة العضلية والقدرة وتحمل القوة وهذا ما يلزم مهارات الذراعين في رياضة التايكوندو، إلا ان الباحثة وجدت ندرة في الأبحاث والدراسات العلمية في التي استخدمت في رياضة التايكوندو وأيضاً الدراسات المرتبطة بالبومزا، هذا ما حث الباحثة إلى إعداد هذا البحث بعنوان: تأثير استخدام تدريبات الحبل القتالي مستوى أداء بعض مهارات الذراعين لناشئي البومزا في التايكوندو.

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى وضع تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الحبل القتالي ومعرفة تأثيره على:

١ - مستوى أداء بعض مهارات الذراعين و البومزا

#### فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى أداء بعض مهارات الذراعين قيد لعينة البحث لصالح القياس البعدي .

#### مصطلحات البحث :

الحبل القتالي: أداة تدريبية تستخدم بغرض رفع اللياقة البدنية ويتراوح طول الواحد عادة من ٢٦ - ٥٠ قدم وتتراوح سماكته بين ١ الى ٢ بوصة وتختلف الشدة باختلاف طولة وسمكة، ويثبت حول نقطة وحمل الرياضي طرفي الحبل القتالي والتي عادة ما تكون ملفوفة بشريط سميك (١٦ : ٣٢) .

البومزا :مجموعة من الحركات المتتالية في عدد من الإتجاهات يتم فيها تخيل قتال وهمي ضد خصم أو أكثر خلال زمن معين وإيقاع وأداء متناسق من حيث السرعة والهدوء وتشمل هذه الحركات ضربات او صدمات أو خطوات أو حركات أخرى وذلك لتنمية قدرات اللاعب والإستفادة من هذه الحركات أثناء القتال سواء في المباريات أم غيرها ( ٢٠ )

#### الدراسات المرجعية :

#### الدراسات باللغة العربية .

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة الرئيسية التي يستعين بها الباحث في الاتصال الفكري بين دراسات الآخرون والدراسة الحالية لذا قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث السابقة وتوصل الباحث إلي (١٣) دراسات عربية وأجنبية بواقع (٦) دراسات عربية و (٧) دراسة أجنبية وسوف تقوم الباحثة بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الاحدث الاقدم:

١. دراسة على نور الدين على (٢٠٢٠م) (٩) بعنوان برنامج تدريبي باستخدام **Battle rope** و تأثيره على بعض المتغيرات البدنية و فاعلية اللكمة المستقيمة (مومتج) لاعبي التايكوندو يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات **Battle Rope** للاعبين التايكوندو و معرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية و فاعلية اللكمة المستقيمة بقبضة اليد (مومتج) للاعبين التايكوندو و استخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة باجراء القياس القبلي و البعدي نظرا لملائمته لطبيعة هذا البحث قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى اسبوت الرياضى للعام (٢٠٢٠-٢٠٢١) و عددهم ٢٠ لاعب تايكوندو سن (١٦-١٨) سنة بواقع ١٠ لاعبين للمجموعة التجريبية و ١٠ لاعبين للمجموعة الضابطة المنتظمين فى التدريب و ذلك لتحقيقهم عدد من البطولات المحلية توصل اليها الباحث الى ان استخدام **battle rope** له تأثير ايجابى فى تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية و فاعلية اللكمة المستقيمة مومنتج لدى لاعبي التايكوندو.

٢. دراسة احمد، محمود احمد عبدالدايم (٢٠٢٠) : بعنوان تأثير تدريبات السلم على مستوى الأداء الفني والكفاءة الفسيولوجية للاعبين البومزا برياضة التايكوندو، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات السلم على مستوى الأداء الفني والكفاءة الفسيولوجية للاعبين البومزا برياضة التايكوندو، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية: ١- التعرف على الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني والكفاءة الفسيولوجية. ٢- التعرف على الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الأداء الفني والكفاءة الفسيولوجية. ٣- التعرف على فروق القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء الفني والكفاءة الفسيولوجية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة بأسلوب

القياسين القبلي والبعدي حيث يعتبر ذلك مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث. يشمل مجتمع البحث ناشيء اليومزا برياضة التايكوندو بنادي الشبان المسلمين بالمنصورة للمرحلة العمرية (١٥-١٧) سنة، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للتايكوندو حتى الموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠١٩، تم اختيار عينة البحث بالطريقة لاعبي اليومزا برياضة التايكوندو بنادي الشبان المسلمين بالدقهلية، ليصل حجم عينة البحث الأساسية (٢٠) لاعبا أجريت عليهم الدراسة الأساسية، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوامها (١٠) لاعبين لكل مجموعة، و(٢٠) لاعبا أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية .

٣. دراسة " إيهاب عزت عبد اللطيف " ( ٢٠١٩ ) ( ٣ ) بعنوان: تأثير تدريبات Battle Rope على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدى الملاكمين، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات Battle Rope على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدى الملاكمين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت عينة البحث على لاعبي نادي سكة حديد طنطا لمنطقة الغربية للملاكمة واعدارهم تتراوح بين ( ١٦ - ١٨ ) سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منها ( ١٠ ) واستغرقت مدة تنفيذ البرنامج ( ١٢ ) اسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وظهرت نتائج الدراسة أن لاستخدام تدريبات Battle Rope تأثير إيجابي افضل من البرنامج التقليدي في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدى الملاكمين .

٤. دراسة هبة عبد العظيم حسن (٢٠١٩م) (١٥) وكانت بعنوان: "تأثير تدريبات Battle rope على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المرحلة الأمامية والخلفية على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع لدي ناشئات الجمباز"، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير تدريبات Battle rope على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المرحلة الأمامية والخلفية على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع لدى ناشئات الجمباز، على عينة قوامها (١٢) ناشئة وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإستنتج الباحث بأن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Battle rope أدى الى تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات الجمباز وأيضا تحسن مستوى الأداء المهاري على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع.

٥. دراسة حمدي السيد عبد الحميد (٢٠١٨م) (٨) وكانت بعنوان: "تأثير تدريبات Battlerope على كفاءة الجهاز التنفسي والمستوى الرقمي ١٥٠٠ م جرى"، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير تدريبات Battle rope على وظائف الجهاز التنفسي والمستوى الرقمي لناشئي جرى ١٥٠٠ متر، على عينة قوامها (١٤) متسابق واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإستنتج الباحث أن تدريبات Battle rope أثرت تأثيراً إيجابياً على متغيرات الجهاز التنفسي، كما أثرت تدريبات Battle rope تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمي ومعدل السرعة الحرجة والاحتياطية لمتسائقي ١٥٠٠ متر جرى.

٦. شعبان، عفاف السيد (٢٠١٨): تأثير تدريبات الإطالة "كي - هارا" على المرونة ومستوى أداء اليومزا تاجوك بالجن لدى ناشئات التايكوندو ، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الإطالات بالمقاومات (كي-هارا) على المرونة ومستوى أداء اليومزا تاجوك بالجن لدى ناشئات التايكوندو، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتلك الملامته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة. ثم اختيار عينة البحث بالطريقة العملية من ناشئات التايكوندو تحت ١٥ سنة بنادي النصر الرياضي، وبلغ قوام عينة البحث الفعلية (١٥) ناشئة تايكوندو، وتم استبعاد (٥) ناشئات منهن لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن ليصبح قوام عينة البحث الاساسية (١٠) ناشئات تايكوندو، وأجرت الباحثة التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي.

الدراسات باللغة الإنجليزية .

٧. دراسة "انتوني بوبو وبالذي سامي . Antony Bobu, and A Palanisamy" (٢٠١٧م) (٢١) التعرف على تأثير

تدريبات Battle rope مرتفعة الشدة على المتغيرات البيوكيميائية والفسولوجية للاعبى الكرة الطائرة وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها ١١ لاعب واعدارهم تتراوح بين ١٨ إلى ٢٥ سنة، واستغرقت مدة تنفيذ البرنامج ٨ أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع مدة الوحدة ٤٥ دقيقة وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة تدريب Battle rope والمجموعة الضابطة في متغيرات قوة الذراع وتحمل القوة ومتغيرات الأداء بين لاعبي كرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

٨. دراسة شين وآخرون . (Chen, et al ٢٠١٧) (١١) بعنوان تأثير تدريب الحبل القتالي لمدة (٨) أسابيع على بعض المتغيرات البدنية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة الجامعيين، وبلغ قوام العيلة (٣٠) لاعب كرة سلة جامعي، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن لدى المجموعة التجريبية في كلا من سرعة التمريرة الصدرية بنسبة ٤.٨%، التحمل الهوائي بنسبة ١٧.٦%، الوثب العمودي ٢.٦%، تحمل عضلات المركز ٣٧.٠%، دقة التصويب ١٤%

٩. دراسة بريوير وآخرون . (Brewer, et al ٢٠١٧) (٩) بعنوان التأثيرات الأيضية لبروتوكول تدريب الحبل القتالي من الجلوس والوقوف، وبلغ قوام العينة (٤٠) فرده تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبيتين، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن لدى المجموعتين في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومعدل ضربات القلب ومؤشر استهلاك الطاقة.

١٠. دراسة " راتاميس وآخرون Ratamess, et al n . A . et al " ( ٢٠١٥ ) ( ١٩ ) بعنوان: مقارنة الاستجابات الأيضية الحادة للمقاومة التقليدية ووزن الجسم وتمارين المقاومة على الحبل، وهدفت الدراسة إلى قياس ومقارنة الاستجابات الأيضية الحادة عقب ممارسة تدريبات المقاومة التي تشتمل على تمارين بمقاومة الانتقال الحرة ومقارنة وزن الجسم بمقاومة Battle Rope واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وكان عدد افراد عينة البحث عشرة رياضيين اعمار ( ١٨-٢٠ ) سنة واستخدمت تدريبات المقاومة لكل نوع من الانواع الثلاثة ( الانتقال الحرة- ووزن الجسم و Battle Rope ) في ايام منفصلة وتشير هذه البيانات إلى أن أداء تمرينات المقاومة باستخدام Battle Rope تستثير متطلبات ايضية عالية أعلى من تمارين المقاومة التقليدية .

١١. دراسة " جوزيف ماري واخرون Joseph Meier et al " ( ٢٠١٥ ) ( ١٥ ) بعنوان: تأثير تدريبات مرتفعة الكثافة باستخدام تدريبات Battle Rope & Kettle bell على قوة القبضة ومكونات الجسم، واستهدفت الدراسة تقييم التغيرات في تركيب الجسم وقوة قبضة اليد بعد التدريب العالي الكثافة باستخدام Battle Rope & Kettle bell، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وكان عدد العينة ( ١٣ ) طالبا ( ٩ ) اناث، ( ٤ ) ذكور، واستغرقت مدة تطبيق البرنامج ( ٥ ) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع مدة كل وحدة ( ٢٠ ) دقيقة مع ممارسة التمارين الى الراحة بنسبة ١ : ١ بالتناوب لمدة دقيقتين من تمارين Kettle bell مع دقيقتين من تمارين Battle Rope، وتشير النتائج إلى أن تدريبات Battle Rope & Kettle bell لا تؤدي الى تغيرات كبيرة في تكوين الجسم او قوة القبضة على مدى ( ٥ ) اسابيع على الرغم من أن هناك تحسينات طفيفة في القياسات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية

١٢. دراسة كالانابود وآخرون Calatayud, et al. (٢٠١٥) (١٠) بعنوان النشاط العضلي اثناء أداء الموجات التناوبية لجانب واحد والموجات الثنائية التمرين الحبل القتالي، وبلغ قوام العينة (٢١) متطوع، قاموا باداء وحدة تدريبية للموجات الأحادية ثم أداء وحدة تدريبية للموجات الثنائية ثم تم قياس النشاط العضلي باستخدام رسام العضلات الكهربائي على العضلات الدالية الأمامية (AD)، والمائلة الخارجية (OBLIQ)، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن واضح لكلا الودعتين في النشاط العضلي الكهربائي لكلا من الموجات الأحادية والموجات الثنائية بنسب متساوية، ويوصي بتطبيقهم معا اثناء الوحدة التدريسية.

١٣. دراسة كولين ماكاولان Colin McAuslan (٢٠١٣) (١٢) بعنوان التأثيرات الفسيولوجية لبروتوكول تدريبي فترتي عالي الشدة باستخدام الحبال القتالية، وبلغ قوام العينة (٣٠) لاعب (١٥) لاعب، (١٥) لاعبة، قامت مجموعة اللاعبين بأداء تدريب فترتي عالي الشدة باستخدام الحبل القتالي لمدة ٣٠ ث وفترة راحة بينية ٦٠ ث وهكذا للاعبات مع اختلاف وزن وطول الحبل حيث استخدم اللاعبون حبل بطول ٥٠ قدم، بقطر ١.٥ بوصة، ووزن ١ كجم، واللاعبات استخدمن حبل بطول ٤٠ قدم، بقطر ١.٥ بوصة، ووزن ١ كجم، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن لدى اللاعبات في الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين بنسبة ٧.٨%، وللاعبين بنسبة ١١.١% وتحمل الذراعين بنسبة متوسطة F.3 لكلا المجموعتين.

٣/٢/٢ مدي الاستفادة من الدراسات المرجعية .

١. من خلال تصنيف وتحليل الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث أستفاد الباحث في توجيه مسار الدراسة الحالية في النقاط التالية :
- ٣- تحديد متغيرات البحث وماهيتها وأهمية المشكلة قيد الدراسة وكيفية معالجتها بالأسلوب العلمي
- ٤- اختيار المنهج العلمي المناسب والملائم لطبيعة هذه الدراسة حيث أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة بطريقة القياسين (القبلي- البعدي) .
- ٥ - تحديد عينة البحث التي تتلاءم مع هذه الدراسة من حيث حجمها ونوعها .
- ٦- صياغة الأهداف والفروض بما يتناسب مع طبيعة هذه الدراسة .
- ٧- تحديد الخطوات التنظيمية لإجراء عملية التصوير من حيث الأدوات والأجهزة اللازمة وتحديد الشروط الواجب توافرها أثناء إجراء التصوير وأيضا التعرف على الإجراءات التي سوف يجربها الباحث بعد عملية التصوير .
- ٨- تحديد أنسب الأساليب العلمية في معالجة البيانات لكافة متغيرات الدراسة .
- ٩- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء هذه الدراسة وتلافيها .
- ١٠- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي للتوصل لبعض الاستنتاجات والتوصيات .
- ١١- وقد أجريت ( ١٣ ) دراسة سابقة في الفترة الزمنية من (٢٠٠٣ وحتى ٢٠١٩ م ) وتراوحت العينة التي أجري عليها الباحثون دراساتهم ما بين ( ١ - ٣٠ ) لاعب وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي عدا ( ٣ ) أبحاث فقط أستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الأبحاث التي أجريت .

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي التايكوندو بجمهورية مصر العربية والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو للموسم ٢٠٢١-٢٠٢٢ المرحلة العمرية من ( ١٤ - ١٦ ) وعددهم ١٥٠ لاعب

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين اللاعبين المشاركين بالمشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي للموسم ٢٠٢١-٢٠٢٢ و عددهم 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%
٣	العينة الاستطلاعية	٧	لمعرفة مدى مناسبة صياغة العبارات والتأكد من مدى ملائمة الأدوات والأجهزة ولتجريب وحدات التدريب وتقنين البرنامج المقترح	٢٩.١٦
	المجموع	٢١		١٠٠%

## ١/٣/٣ اسباب اختيار عينة البحث :

- ١- توافر العينة المطلوبة لاجراءات البحث من حيث المستوي .
- ٢- سهولة التعامل والتطبيق معهم لانتظامهم في التدريب
- ٣- سهولة انتقال تلك العينة وعمل القياسات اللازمة في وقت واحد .
- ٤- موافقة المسئولين علي تنفيذ التجربة .
- ٥- توافر المكان اللازم لاجراء البحث .
- ٦- توافر الايدي المساعدة في تنفيذ اختبارات وبرنامج البحث.

## ٢/٣/٣ مجالات البحث

المجال الجغرافي ( المكاني ) : ملاعب مركز شباب نادي المنيا الرياضي .  
المجال الزمني في الفترة من ٢٠٢٢/٨/١٣ وحتى ٢٠٢٢/١٠/٥ م .  
المجال البشري عينة قوامها (٨) لاعبين ناشئي رياضة التايكوندو بمحافظة المنيا  
٣/٣/٣ تجانس عينة البحث

قامت الباحثة بالتحقق من التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية عن طريق حساب الانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح كما هو موضح بجدول (2) التالي :  
اعتدالية العينة:

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري  
اختبار كولمجراف سميرونوف في (متغيرات البحث) للعينة قيد البحث (ن=٨)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجراف سميرونوف	
				القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السن	١٥.٠٠	٠.٧٦	٠.٧٥	٠.٧٤
٢	الطول	١٧٠.٢٥	٨.٥٨	٠.٥٠	٠.٩٧
٣	الوزن	٦١.٠٠	٩.٦٨	٠.٧١	٠.٧٠
٤	العمر التدريبي	٤.٠٠	٠.٩٣	٠.٦٦	٠.٧٧

٣ يتضح من نتائج جدول (٢) أن إختبار كولمجراف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في متغيرات النمو قيد البحث حيث أن قيم أختبار كولمجراف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٧٠ : ٠.٩٧) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي. (٠.٥٠ : ٠.٧٥) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٧٠ : ٠.٩٧) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

## جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري  
اختبار كولمجراف سميرونوف في الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن=٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجراف سميرونوف	
					القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
المهارات الدفاعية	مهارة ال (اري مكي)		٢.١٣	٠.٣٥	٠.٧٤	٠.٦٤
	هان سونال مومنتج مكي		١.٣٨	٠.٢٣	١.٢٩	٠.٠٧
	مومنتج مكي		٢.٠٠	٠.٣٨	٠.٧١	٠.٧٠
المهارات الهجومية	مومنتج جيرجي		٢.١٣	٠.٣٥	٠.٧٤	٠.٦٤
	سونال موك تشيجي		١.٩٤	٠.٥٠	٠.٨٥	٠.٤٧
	اب تشاجي		٢.٠٦	٠.٤٢	٠.٦٤	٠.٨٠
	البومزا		٣.٩١	٠.١٨	٠.٤٣	٠.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٧) أن إختبار كولمجراف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث أن قيم أختبار كولمجراف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٤٣ : ١.٢٩) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٠٧ : ٠.٩٩) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

٤/٣ أدوات جمع البيانات :

١/٤/٣ الاجهزة و الادوات المستخدمة

➤ اولاً: الأجهزة المستخدمة :

قامت الباحثة بتحديد الادوات المستخدمة في البحث وقد راعت في اختيار هذه الادوات الشروط الاتية .:

. أن تكون ذات فاعلية في قياس الجوانب المحددة للبحث .

. ان يتوافر بها المعاملات العلمية من صدق وثبات

استعانت الباحثة خلال تطبيق البحث بالاجهزة والادوات التالية .:

١. جهاز ريستامتر لقياس الطول وميزان طبي لقياس الوزن.

٢. ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.

٣. شريط قياس بالسنتيمتر .

٤. كرة طبية.

٥. وحبال وثب.

٦. طباشير

٧. كرة طائرة

٨. كاميرات فيديو للتسجيل

٩. قد قامت الباحثة بالتأكد من صلاحية

الاستبيانات

١. الاستبيانات استمارة استبيان لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية. مرفق (٢)

٢. استمارة استبيان لتحديد أهم مهارات الذراعين واليومزا . مرفق (٢)

٣. استمارة استبيان لمحتويات البرنامج التدريبي. مرفق (٢)

٤. استمارة استبيان لتحديد أهم اختبارات مهارات الذراعين واليومزا. مرفق (٣)

١. استمارة تفرغ البيانات (الاسم -الوزن- الطول - العمر التدريبي). مرفق (٤)

٢. استمارة تفرغ نتائج اختبارات مهارات الذراعين واليومزا. مرفق (٤)

٣. التدريبات المبكرة على الحبل القتالي التي استخدمت في البرنامج. مرفق (٥)

٤. نماذج من الوحدات التدريبية. مرفق (٦)

٢/٤/٣ نتائج استمارة استبيان لتحديد أهم مهارات الذراعين واليومزا في رياضة التايكوندو

قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان تحتوي على مهارات الذراعين واليومزا في رياضة التايكوندو المستخرجة من خلال تحليل

المراجع وعرضها على السادة الخبراء مرفق (١) لاختيار وتحديد أهم مهارات الذراعين واليومزا التي تتناسب مع المرحلة السنية. مرفق (٢)

جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أهم مهارات الذراعين واليومزا

(ن = ١٠)

م	اليومزا	أراء الخبراء	النسبة المئوية
١	اليومزا الاولي (تاجوك الجن)	١	٪١٠
٢	اليومزا الثانيه (تاجوك إيجن)	-	-
٣	اليومزا الثالثة (تاجوك سمجن)	٩	٪٩٠

يتضح من جدول (٣) أراء الخبراء في تحديد أهم مهارات الذراعين واليومزا لدى لاعبي التايكوندو وقد ارتضت الباحثة باختيار مهارات

الذراعين واليومزا التي حققت نسبة ٧٠٪ فأكثر وهي كالتالي:

١- اليومزا الثالثة (تاجوك سمجن)

٩/٣ نتائج استمارة استبيان لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة في رياضة التايكوندو

قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان تحتوي على عناصر اللياقة البدنية المستخرجة من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة

الخبراء لاختيار وتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنية ومهارات الذراعين واليومزا مرفق (٢)

الإختبارات

- الإختبارات البدنية لبعض القدرات البدنية بعد العرض علي الخبراء وتحديد أهم القدرات المرتبطة بالجملة الحركية ( تاجوك

سمجن ) . مرفق (٣)

- الإختبارات المهارية بمعرفة حكام الإتحاد في ضوء قواعد القانون الدولي التايكوندو. مرفق (٦)

٥/٤/٣ المعاملات العلمية المستخدمة في البحث

١- الصدق

قامت الباحثة بحساب صدق متغيرات مهارات الذراعين واليومزا على مجموعتين احدهما مميزة قوامها (٦) ناشئين من ناشئى (نادى الشبان المسلمين بابو تيج ) العمر التدريبى للفريق ٤ سنوات و حاصلين على مراكز فى بطولات المنطقة و الجمهورية . و عيمة غير مميزة قوامها (٦) ناشئين من ناشئى (نادى المنيا الرياضى ) العمر التدريبى للفريق سنة واحدة . لحساب الفروق بينهما و جدول (٨) يوضح ذلك .  
➤ صدق التمايز:

## جدول (٩)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين المجموعتين غير المميزة والمميزة في الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن=١٢=٦)

م	المتغير	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	مهارة ال (اري) ماضي	المميزة	٦	٩.٣٣	٥٦.٠٠	٢.٨٢	دالة
		غير المميزة	٦	٣.٦٧	٢٢.٠٠		
٢	هان سونال مومتج ماضي	المميزة	٦	٩.١٧	٥٥.٠٠	٢.٧١	دالة
		غير المميزة	٦	٣.٨٣	٢٣.٠٠		
٣	مومتج ماضي	المميزة	٦	٩.١٧	٥٥.٠٠	٢.٦٤	دالة
		غير المميزة	٦	٣.٨٣	٢٣.٠٠		
٤	مومتج جيرجي	المميزة	٦	٩.٣٣	٥٦.٠٠	٢.٧٩	دالة
		غير المميزة	٦	٣.٦٧	٢٢.٠٠		
٥	سونال موك تشيجي	المميزة	٦	٨.٩٢	٥٣.٥٠	٢.٣٦	دالة
		غير المميزة	٦	٤.٠٨	٢٤.٥٠		
٦	اب تشاجي	المميزة	٦	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٢.٩٥	دالة
		غير المميزة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠		
٧	اليومزا	المميزة	٦	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٢.٨٩	دالة
		غير المميزة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠		

يتضح من الجدول السابق ( ٩ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين غير المميزة والمميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٦٤ : ٢.٩٥) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥ .  
٢- ثبات الإختبارات:

## جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن=٦)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "r" المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	مهارة ال (اري) ماضي	٢.٠٨	٠.٣٨	٢.٠٠	٠.٣٢	٠.٨٤	دال
	هان سونال مومتج ماضي	١.٣٣	٠.٢٦	١.٢٥	٠.٢٧	٠.٨٦	دال
	مومتج ماضي	٢.٠٠	٠.٤٥	٢.١٧	٠.٥٢	٠.٩١	دال
٢	مومتج جيرجي	٢.١٧	٠.٤١	٢.٢٥	٠.٤٢	٠.٨٧	دال
	سونال موك تشيجي	١.٩٢	٠.٥٨	١.٨٣	٠.٦٨	٠.٨٨	دال
	الاختبار الثاني	٢.٢٥	٠.٢٧	٢.٤٢	٠.٣٨	٠.٩٦	دال

دال	٠.٩١	٠.٤٨	٤.٠٥	٠.١٧	٣.٩٢	اب تشاجي	
دال	٠.٨٤	٠.٣٢	٢.٠٠	٠.٣٨	٢.٠٨	اليومزا	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.81$

يتضح من الجدول السابق 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  $(0.84 : 0.96)$  وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $(0.05)$ .

### ٣/٥ 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  $(14-16)$  سنة .

### جدول (١٢)

آراء الخبراء في محاور البرنامج التدريبي المقترح للاعبين التايكوندو للمرحلة السنوية  $(14-16)$  سنة

(ن=١٠)

م	المتغيرات	الاختبار	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج	٨ أسابيع	١٠٠%
٢	عدد الوحدات التدريبية	٣ وحدات أسبوعية	٨٠%
٣	زمن التدريبات النوعية في الوحدة التدريبية	١٢ - ٣٠ ق	٧٠%
٤	زمن وحدة التدريب	٩٠ ق	٧٠%
٥	طريقة التدريب	التدريب الفترتي	٩٠%
٦	العناصر الأساسية للبرنامج	اعداد خاص + مباريات تدريبية	١٠٠%
٧		الجزء التمهيدي : الإحماء ( التهيئة ) ، الجزء الرئيسي : القسم الاول تمرينات لتنمية القدرات البدنية ، القسم الثاني تدريبات نوعية لتنمية متغيرات اليومزا (تاجوك سمجن) القسم الثالث التدريب علي الأساليب المهارية المكونة للحملة الحركية ( تاجوك سمجن ) الجزء الختامي التهدئة ( الإستشفاء )	٧٠%

يتضح من بيانات جدول (١٢) السابق أن : آراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة حيث أرادت الباحثة بنسب اتفاق السادة الخبراء النسبة المئوية الأعلى لهذه المحاور وبناء على ذلك قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح ليصبح كالتالي : (٨) أسابيع تدريبية ، ( ٣ ) وحدات تدريبية في الأسبوع ، زمن الوحدة التدريبية الواحدة ( ٩٠ ) دقيقة ، زمن التدريبات الحبل القتالي في الوحدة التدريبية ( ١٢ - ٣٠ ) دقيقة طريقة التدريب المستخدمة ( التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة ) العناصر الأساسية للبرنامج في الوحدة التدريبية الجزء التمهيدي : إحماء ( تهيئة ) ، الجزء الرئيسي : القسم الاول تمرينات لتنمية القدرات البدنية ، القسم الثاني تدريبات الحبل القتالي لتنمية متغيرات اليومزا ( تاجوك سمجن ) القسم الثالث التدريب علي الأساليب المهارية المكونة للحملة الحركية (تاجوك - سمجن ) الجزء الختامي التهدئة (الإستشفاء) ، الجزء الختامي ( التهدئة أو الإستشفاء ) .

### ٣/٥/١ الهدف من البرنامج :-

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وكذلك بعض مهارات الذراعين واليومزا لدى ناشئي رياضة التايكوندو باستخدام تدريبات الحبل القتالي.

### ٣/٥/٢ أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي كما أشار إليها عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)، السيد عبد المقصود (١٩٩٤م)، أمر الله البساطي (١٩٩٨م) ومفتي إبراهيم (١٩٩٨م) وهي (الاستعداد-الاستجابة الفردية-التكيف-التقدم بدرجات الحمل-الخصوصية-التنوع-الإحماء والتهدئة - العودة للحالة الطبيعية). (١٧) (٨) (٤) (٣٢) وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحث الأسس التالية:

١. أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
٢. مراعاة خصائص المرحلة السنوية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
٣. الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة.

٤. وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (شدة الحمل - زمن الأداء - فترة الراحة البدنية - المجموعات - التكرارات) لكل وحدة تدريبية يومية وكل أسبوع على حدة تجنباً لظاهرة الحمل الزائد هذا بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بذلك.
٥. الاستمرارية في التدريب.
٦. مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.
٧. الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال.
٨. تم تنمية العناصر البدنية بصفة عامة ثم التركيز على العناصر المحددة من قبل الخبراء بصفة خاصة.
٩. ومن خلال تحليل المراجع العلمية المتخصصة تم تقسيم فترة الأعداد إلى، من الأسبوع الأول حتى الثالث إعداد عام ومن الأسبوع الرابع حتى الثامن إعداد خاص ومن الأسبوع التاسع حتى الاثني عشر إعداد للمباريات.

### ٦/٣ البرنامج التدريبي

بناء على استطلاع رأى الخبراء فى الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي و كذلك الاستعانة بالمراجع العلمية و الدراسات السابقة تم تحديد المدة الزمنية للتدريب على ان تكون :

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي = ٢١٦٠ دقيقة .
  - على ان تكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي = ٢٤ وحدة تدريبية.
  - و على ان يكون زمن الوحدة التدريبية ما بين ٧٠ الى ٩٠ دقيقة .
- بناء على استطلاع رأى 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 (أقصى) ما بين ٩٠%-١٠٠% من أقصى حمل.
٣. الأسبوع الثالث: درجة الحمل (متوسط) ما بين ٥٠%-٧٥% من أقصى حمل.
٤. الأسبوع الرابع: درجة الحمل (عالي) ما بين ٧٥%-٩٠% من أقصى حمل.
٥. الأسبوع الخامس: درجة الحمل (أقصى) ما بين ٩٠% - ١٠٠% من أقصى حمل.
٦. الأسبوع السادس: درجة الحمل (متوسط) ما بين ٥٠%-٧٥% من أقصى حمل.
٧. الأسبوع السابع: درجة الحمل (أقصى) ما بين ٩٠% - ١٠٠% من أقصى حمل.
٨. الأسبوع الثامن: درجة الحمل (متوسط) ما بين ٧٥% - ٩٠% من أقصى حمل.

### القياسات القبليّة للمجموعة قيد البحث

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية وأشتملت هذه القياسات على (السن ، الطول ، الوزن ، القياسات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث) وأجريت هذه القياسات بملاعب نادي مركز ابو تيج قبل تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٠٢١/١١/١٣ م وحتى ٢٠٢١/١١/١٧ م

(جدول ١٣)

### التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة

اليوم	الموافق	القياسات التي تم إجرائها
الأول	السبت	٢٠٢٢/٧/٢٥
	الأحد	٢٠٢٢/٧/٢٦
الثاني	الاثنين	٢٠٢٢/٧/٢٧
	الثلاثاء	٢٠٢٢/٧/٢٨
الثالث	الأربعاء	٢٠٢٢/٧/٢٩
	الخميس	٢٠٢٢/٧/٣٠
	الجمعة	٢٠٢٢/٧/٣١

يتضح من بيانات جدول (١٣) السابق : التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة في البحث وقد تم تنفيذ هذه القياسات في الفترة من ٧/٢٥ وحتى ٢٠٢٢/٧/٢٩ م

### ١٤/٣ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة الأساسية وذلك في الفترة من السبت ٢٠٢٢/٨/١٣ م إلى الأربعاء ١٠/٢٢/٢٠٢٢ م وذلك لمدة ( ٨ ) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع هي أيام : السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، زمن الوحدة التدريبية (٩٠ق) وكان التدريب في تمام الساعة الخامسة مساءً بناي المنيا الرياضي

جدول (١٤)

### التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج التدريبي المقترح على الأسابيع بالنسب المئوية والدقائق

الإجم الى	ما قبل المنافسات						الاعداد الخاص						الاعداد العام				الفترة										
	الثامن			السابع			السادس		الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		الأسابيع								
	٤	٣	٢	٢	٢	١	١	١	١٦	١	١	٣	١	١	١	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الوحدات		
																											مستو ى شدة الحمل
																											أقصى
																											عالي
																											متوسط
٣٦٠ ق	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	الإحما ء
%٤٥	%٣٥	%٤٠	%٥٠	%٣٥	%٥٠	%٤٠	%٥٠	%٣٥	%٥٠	%٤٠	%٥٠	%٤٠	%٥٠	%٥٠	%٤٠	%٥٠	%٥٠	%٤٠	%٥٠	%٥٠	%٤٠	%٥٠	%٥٠	%٤٠	%٥٠	%٤٠	الجزء ي الإعداد
٩٧٧ ق	١٢٩	١٠٢	٢٩	١٠٢	٢٩	١١٥	٢٩	١١٥	٢٩	٢٩	١١٥	٢٩	١١٥	٢٩	١١٥	١١٥	٢٩	١١٥	١١٥	٢٩	١١٥	١١٥	٢٩	١١٥	١١٥	٢٩	إعداد بدني
%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٢٠	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٢٥	%٢٠	%٢٥	%٣٠	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٥٠	%٤٠	تدريب نوع ي
٤٨٠ ق	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	الجزء ي الرئيسي
%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٥٠	%٤٠	إعداد مهاري
٧٠٣ ق	٨١	١٠٨	٨١	١٠٨	٨١	٩٥	٨١	٩٥	٨١	٨١	٩٥	٨١	٩٥	٨١	٩٥	٩٥	٨١	٩٥	٩٥	٨١	٩٥	٩٥	٨١	٩٥	٩٥	٨١	الجزء ي الختامي
١٢٠ ق	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	الجزء ي الختامي
٢١٦ ق	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	٢٧٠	إجمالي زمن التدريب بدون الإحماء والتهدئة

تضح من بيانات جدول (١٤) السابق أن : إجمالي الأسابيع التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح ( ٨ ) أسابيع وكان متوسط شدة الأحمال التدريبية ( ٨ ) أقصى ، ( ٨ ) عالي ، ( ٨ ) متوسط وكان زمن الإعداد البدني ( ٩٧٧ ) ق بنسبة %٤٥ ، زمن التدريبات النوعية ( ٤٨٠ ) ق بنسبة %٣٥ ، زمن الإعداد المهاري ( ٧٠٣ ) ق بنسبة %٣٥ ، إجمالي زمن التدريب بدون الإحماء والتهدئة ( ٢١٦٠ ) ق ، إجمالي زمن الإحماء ( ٣٦٠ ) ق ، إجمالي زمن التهدئة ( ١٢٠ ) دقيقة .

#### جدول (١٥)

التوزيع الزمني للاعداد البدني العام على القدرات البدنية الخاصة

م	القدرات البدنية الخاصة	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الإجمالي بالدقيقة
١	القوة المميزة بالسرعة	%٢٥	٢٤٤,٢٥ ق	٩٧٧ ق
٢	التوافق	%٢٥	٢٤٤,٢٥ ق	
٣	التوازن الثابت " الإستاتيكي "	%١٠	٩٧,٧ ق	
٤	التوازن المتحرك " الديناميكي "	%١٠	٩٧,٧ ق	
٥	الدقة	%٣٠	٢٩٣,١ ق	
	الإجمالي	%١٠٠	٩٧٧ ق	

يتضح من بيانات جدول ( ١٥ ) السابق أن : إجمالي زمن القوة المميزة بالسرعة ( ٢٤٤,٢٥ ) ق بنسبة %٢٥ ، التوافق ( ٢٤٤,٢٥ ) ق بنسبة %٣٠ ( ٢٩٣,١ ) ق ، التوازن الثابت ( ٩٧,٧ ) ق بنسبة %١٠ ، التوازن المتحرك ( ٩٧,٧ ) ق بنسبة %١٠ . وكان إجمالي الزمن الكلي ( ٩٧٧ ) دقيقة .

#### جدول (١٦)

التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج التدريبي المقترح على الأسابيع بالنسب المئوية والدقائق

الفترة	الاعداد العام		الاعداد الخاص				ما قبل المنافسات	
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
الأسابيع								



	٧٢ ق	١٥%	الجملة الحركية (تاجوك- سمجن) ككل الأساليب من ١-٤٠
	٤٨٠ ق	١٠٠%	الإجمالي

يتضح من جدول (١٧) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء التدريبات الحبل القتالي المقترحة على المتغيرات لتنمية الجملة الحركية الدولية (تاجوك - سمجن) كالتالي : زمن التدريبات الحبل القتالي المقترحة لتنمية التدريب علي أوضاع الجسم (الوقفات) (٢٤) ق بنسبة ٥% ، زمن التدريبات الحبل القتالي لتنمية الأساليب اراي ماکي ، مومتونج دوين جيريجي ( أداء يمين ، يسار ) (٢٤) ق بنسبة ٥% ، زمن التدريبات الحبل القتالي لتنمية الأساليب جيبون بوم هانسونال موکشيحي ، هان سونال مومتونج (باليد اليمني ، اليسري) (٤٨) ق بنسبة ١٠% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الجزء الأول من البومزا الأساليب ١-١٥ (٤٨) ق بنسبة ١٠% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الجزء الثاني من البومزا الأساليب من ١٦-٢١ (٤٨) ق بنسبة ١٠% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الجزء الثالث من البومزا الأساليب من ٢٢-٢٦ (٧٢) ق بنسبة ١٥% ، زمن التدريبات الحبل القتالي لتنمية الجزء الرابع من البومزا الأساليب من ٢٧-٣٥ (٧٢) ق بنسبة ١٥% ، زمن التدريبات القتالي لتنمية الجزء الخامس من البومزا الأساليب من ٣٦-٤٠ (٧٢) ق بنسبة ١٥% ، زمن التدريبات الحبل القتالي لتنمية الجملة الحركية (تاجوك - سمجن) ككل الأساليب ١-٤٠ (٧٢) ق بنسبة ١٥%

## جدول (٢٠)

التوزيع الزمني لجزء التدريبات الحبل القتالي المقترحة على المتغيرات لتنمية الجملة الحركية (تاجوك - سمجن) قيد البحث بالدقائق على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الإجمالي	التحسين	الأسبوع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الاسابيع التدريبات الحبل القتالي المقترحة لتنمية
٢٤ ق	-	-	-	-	-	٧	٧	١٠	التدريب علي أوضاع الجسم (الوقفات)
٢٤ ق	-	-	-	-	-	٨	٨	٨	اراي ماکي ، مومتونج دوين جيريجي ( أداء يمين ، يسار )
٤٨ ق	-	-	-	١٢	١٠	١٠	٨	٨	جيبون بوم هانسونال موکشيحي ، هان سونال مومتونج (باليد اليمني ، اليسري)
٤٨ ق	-	-	٩	٩	٩	٥	٨	٨	ج ١ الأساليب ١-١٥
٤٨ ق	-	٦	٨	٨	٥	٥	٨	٨	ج ٢ الأساليب ١٦-٢١
٧٢ ق	١٥	١٥	١٠	٧	٦	٥	٨	٦	ج ٣ الأساليب ٢٢-٢٦
٧٢ ق	١٢	١٣	١٠	٧	١٠	٥	٨	٧	ج ٤ الأساليب ٢٧-٣٥
٧٢ ق	١٧	١٣	١٠	٧	١٠	٥	٥	٥	ج ٥ الأساليب ٣٦-٤٠
٧٢ ق	١٦	١٣	١٣	١٠	١٠	١٠	-	-	الكاتا ككل الأساليب ١-٤٠
٤٨٠ ق	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	الإجمالي

يتضح من بيانات جدول (١٨) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء التدريبات الحبل القتالي المقترحة على المتغيرات لتنمية الجملة الحركية (تاجوك - سمجن) قيد البحث بالدقائق على أسابيع البرنامج التدريبي (٤٨٠) ق لكل أسبوع (٦٠) ق تدريبات لتحسين أوضاع الجسم (الوقفات) (٢٤) ق ، تدريبات لتحسين اراي ماکي ، مومتونج دوين جيريجي ( أداء يمين ، يسار ) (٢٤) ق ، تدريبات لتحسين جيبون بوم هانسونال موکشيحي ، هان سونال مومتونج (باليد اليمني ، اليسري) (٤٨) ق ، تدريبات لتحسين الأساليب من ١-١٥ (٤٨) ق ، تدريبات لتحسين الأساليب من ١٦-٢١ (٤٨) ق ، تدريبات لتحسين الأساليب من ٢٢-٢٦ (٧٢) ق ، تدريبات لتحسين الأساليب من ٢٧-٣٥ (٧٢) ق ، تدريبات لتحسين الأساليب من ٣٦-٤٠ (٧٢) ق ، تدريبات لتحسين مستوي البومزا (تاجوك - سمجن) ككل (٧٢) ق بإجمالي (٤٨٠) دقيقة .

## جدول (٢١)

التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للجملة الحركية (تاجوك - سمجن) بالنسب المئوية والدقائق

الإجمالي بالدقيقة	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	المهارات الحركية
٧٠٣ ق	٢١,٠٩ ق	٣%	التدريب علي أوضاع الجسم (الوقفات)
	٢١,٠٩ ق	٣%	اراي ماکي ، مومتونج دوين جيريجي ( أداء يمين ، يسار )
	٢٨,١٢ ق	٤%	جيبون بوم هانسونال موکشيحي ، هان سونال مومتونج (باليد اليمني ، اليسري)

الجزء الأول الأساليب من ١-١٥	%١٥	١٥,٤٥ ق
الجزء الثاني الأساليب من ١٦-٢٢	%١٥	١٥,٤٥ ق
الجزء الثالث الأساليب من ٢٢-٢٦	%١٥	١٥,٤٥ ق
الجزء الرابع الأساليب من ٢٧-٣٥	%١٥	١٥,٤٥ ق
الجزء الخامس الأساليب من ٣٦-٤٠	%١٥	١٥,٤٥ ق
الجملة الحركية ( تاجوك - سمجن ) ككل الأساليب من ١-٤٠	%١٥	١٥,٤٥ ق
الإجمالي	%١٠٠	٧٠,٣ ق

يتضح من بيانات جدول (١٩) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للجملة الحركية الدولية ( تاجوك - سمجن ) كالتالي التدريب علي أوضاع الجسم (الوقفات) ( اب سوجي ، اب كوبي ، دويت كوبي ) ( ٢١,٠٩ ) ق بنسبة ٣% ، الأساليب المهارية اراي مكي ، مومتونج دوبن جيريجي ( أداء يمين ، يسار ) ( ٢١,٠٩ ) ق بنسبة ٣% ، الجزء الأول الأساليب المهارية من ١-١٨ ( ١٥,٤٥ ) ق بنسبة ١٥% ، الجزء الثاني الأساليب المهارية ١٦-٢٢ ( ١٥,٠٩ ) ق بنسبة ١٥% ، الجزء الثالث الأساليب المهارية ٢٢-٢٦ ( ١٥,٠٩ ) ق بنسبة ١٥% ، الجزء الرابع الأساليب المهارية ٢٧-٣٥ ( ١٥,٠٩ ) ق بنسبة ١٥% ، الجزء الخامس الأساليب المهارية ٣٦-٤٠ ( ١٥,٠٩ ) ق بنسبة ١٥% ، الجملة الحركية الدولية ( تاجوك - سمجن ) ككل الأساليب المهارية ١-٤٧ ( ١٥,٠٩ ) ق بنسبة ١٥% بإجمالي الزمن الكلي ( ٧٠,٣ ) دقيقة .

#### جدول (٢٢)

التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للجملة الحركية ( تاجوك - سمجن )  
على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الإجمالي	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع	المهارات الحركية
٢١,٠٩ ق	-	-	-	٣,٠٩	٣	٥	٥	٥	التدريب علي أوضاع الجسم (الوقفات)	
٢١,٠٩ ق	-	-	-	٣,٠٩	٣	٥	٥	٥	اراي مكي ، مومتونج دوبن جيريجي ( أداء يمين ، يسار )	
٢٨,١٢ ق	-	-	-	٣,١٢	٤	٥	٨	٨	جيبون بوم هانسونال موكشيحي ، هان سونال مومتونج (باليد اليمنى ، اليسرى)	
١٥,٤٥ ق	١٠	١٥,٤٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٥	١٥	الجزء الأول الأساليب المهارية من ١-١٥	
١٥,٤٥ ق	١٦,٤٥	١٥,٥	١٠,٥	١٥	١١	١٠	١٥	١٢	الجزء الثاني الأساليب المهارية من ١٦-٢١	
١٥,٤٥ ق	٣,٤٥	٢٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٢	الجزء الثالث الأساليب المهارية من ٢٢-٢٦	
١٥,٤٥ ق	١٦,٤٥	٢٠	١٠	١٥	١٠	١٠	١٢	١٢	الجزء الرابع الأساليب المهارية من ٢٧-٣٥	
١٥,٤٥ ق	١٢,٩٥	٢٠	١٥,٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٢	الجزء الخامس الأساليب المهارية من ٣٦-٤٠	
١٥,٤٥ ق	٢١,٧	١٧,٠٥	٢٠	١٠,٧	١٥	١١	١٠		الجملة الحركية ( تاجوك - سمجن ) ككل الأساليب من ١-٤٠	
٧٠,٣ ق	٨١	١٠,٨	٨١	٩٥	٨١	٨١	٩٥	٨١	الإجمالي	

يتضح من بيانات جدول (٢٠) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للجملة الحركية الدولية ( تاجوك - سمجن ) على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح الأسبوع الأول (٨١) ق ، الأسبوع الثاني ( ٩٥ ) ق ، الأسبوع الثالث ( ٨١ ) ق ، الأسبوع الرابع ( ٨١ ) ق ، الأسبوع الخامس ( ٩٥ ) ق ، الأسبوع السادس ( ٨١ ) ق ، الأسبوع السابع ( ١٠٨ ) ق ، الأسبوع الثامن ( ٨١ ) ق بإجمالي ( ٧٠٣ ) دقيقة

وقد نفذ اللاعبون محتوى الأحمال التدريبية الخاصة بالجزء التمهيدي في زمن قدره ( ٣٦٠ ق ) متمثلة في الإحماء (التهيئة) خلال (٢٤) وحدة تدريبية وتضمنت التهيئة على مجموعات من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة بالإضافة لتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية مثل الجري في اتجاهات مختلفة ، الوثب ، الحجل ، تمرينات إطالة وذلك لتقبل أجهزة اللاعب العصبية والوظيفية محتوى الأحمال وقد روعي في التهيئة التدرج حيث تراوحت الشدة المستخدمة من ( ٣٠% - ٥٠% ) من أقصى مقدرة للأداء . وأستغرق تنفيذ محتوى تنمية القدرات البدنية الخاصة ( قيد البحث ) وهي ( القوة المميزة بالسرعة ، التوازن الثابت ، التوازن المتحرك ، التوافق ، الدقة ) ( ٩٧٧ ق ) بنسبة ( ٤٥,٢٣% ) وهذه التدريبات وجهت لتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال أداء اللكمات والركلات وأوضاع الجسم ( الوقفات

وتغيير الإتجاهات الأكثر إستخداماً في الجملة الحركية الدولية " تاجوك - سمجن" قيد البحث وتراوحت الشدة في هذا الجزء ( ٣٥% - ٥٠% ) . كما نفذ اللاعبون محتوى الأحمال للتدريبات النوعية لتتمية متغيرات اليومزا قيد البحث وأستغرق التنفيذ (٤٨٠ ق) بنسبة (٢٢,٢٢% ) من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح وهو (٢١٦٠ ق) ، وتراوحت الشدة في هذا الجزء ( ٢٠% - ٣٥% ) كما تم تنفيذ التدريب المبارئي على الأداء المهاري حيث قسمت اليومزا " تاجوك - سمجن " إلي الجزء الأول ويشتمل علي الأساليب المهارية من (١-١٥) ، الجزء الثاني الأساليب المهارية من ( ١٦- ٢١ ) ثم الدمج بين الجزأين الأول والثاني الأساليب المهارية من ( ١- ٢١ ) ثم أداء الجزء الثالث الأساليب المهارية من ( ٢٢- ٢٦ ) ثم الدمج بين الأجزاء الثلاثة الأساليب المهارية من (١-٢٦) ثم الجزء الرابع الأساليب المهارية من (٢٧-٣٥) ثم الدمج بين الأجزاء الأربعة الأساليب المهارية من ( ١- ٣٥ ) ثم الجزء الخامس الأساليب المهارية من (٣٦-٤٠) ثم الدمج بين الأجزاء الخمسة الأساليب المهارية من (١-٤٠) الـ يومزا " تاجوك - سمجن " ككل . وقد تم تنفيذ ذلك في زمن قدره (٧٠٣ ق ) بنسبة (٣٢,٥٥%) من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح وهو (٢١٦٠ق) وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٦٠% - ٩٥% ) وقد نفذ اللاعبون محتوى الجزء الختامي (التهنئة - الإستشفاء) في زمن قدره (١٢٠ق) خلال (٢٤) وحدة تدريبية وقد روعي أن يتضمن هذا الجزء على تمرينات تسهم في الإسراع بعمليات الاستشفاء من الآثار التدريبية وذلك من خلال محتوى تمرينات المرجحات بأنواعها والدورات للذراعين والجدع والرجلين وتمرينات التنفس والاسترخاء للأجهزة العاملة وبلغت الشدة التدريبية ما بين (٣٠% - ٥٠% ) مع إستخدام شدة أقل من المتوسطة والمتوسطة . مرفق (٨)

### جدول (٢٣)

#### التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعيدة

اليوم	الموافق	القياسات التي تم إجرائها
الأول	السبت	٢٠٢٢/١٠/٥ م - اجراء قياسات الطول والوزن وإستيفاء بيانات السن والعمر التدريبي . -التقييم لمستوى الاداء المهاري للأساليب الحركية بصورة فردية
	الأحد	٢٠٢٢/١٠/٦ م راحة
الثاني	الاثنين	٢٠٢٢/١٠/٧ م - التقييم لمستوى الأداء المهاري للمقطوعات الحركية الخاصة بالجملة الحركية(تاجوك - سمجن)
	الثلاثاء	٢٠٢٢/١٠/٨ م راحة
الثالث	الأربعاء	٢٠٢٢/١٠/٩ م - التقييم لمستوى الأداء المهاري للأساليب المكونة للجملة الحركية " تاجوك - سمجن - يومزا " ككل .

#### خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي :

#### الدراسات الإستطلاعية :

#### ➤ الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة 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 إلى يوم الأربعاء 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 أسفرت 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 :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية على لاعبي ( نادى اسبوط الرياضى غير الأساسيين و عددهم (6) و ذلك من يوم الخميس الموافق ٢٨ / ٧ / ٢٠٢٢ م إلى يوم السبت الموافق ٣٠ / ٧ / ٢٠٢٢ م . و قد استهدفت الدراسة ما يلي :

حساب معامل الصدق و الثبات للإختبارات قيد البحث

و قد أسفرت الدراسة عن الآتي :

تم إيجاد معامل صدق التمايز للإختبارات المستخدمة عن طريق مقارنة نتائج (6) لاعبين مميزين بنتائج (٦) لاعبين غير مميزين من نفس المرحلة السنوية والجدول رقم (٨) يوضح معامل صدق التمايز للإختبارات البدنية للعيونة قيد البحث . و الجدول رقم(٩) يوضح معامل صدق التمايز للإختبارات المهارية للعيونة قيد البحث.

- تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات المستخدمة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني قدرة ١٠ أيام والجدول رقم (١٠) يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث . و الجدول رقم (١١) يوضح معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث .  
القياسات القبلية للمجموعة قيد البحث :

اجريت القياسات القبلية على المجموعة التجريبية للبحث متغيرات تقييم أهم مهارات الذراعين والبومزا و التي شملت اختبارات لكل من

١- البومزا (تاجوك - سجن )

٢- مهارات الذراعين

٣- 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 المساعدين و تحت اشراف الباحثة ، و كانت مدة التطبيق (٨ اسابيع ) بواقع ثلاث وحدات اسبوعية اعتبارا من يوم السبت الموافق ١٣ / ٨ / ٢٠٢٢ م حتى يوم الاربعاء الموافق ٥ / ١٠ / ٢٠٢٢ م

و بذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٢٤) وحدة ايام السبت و الإثنين و الأربعاء

القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث :

اجريت القياسات البعدية بعد (٨) اسابيع من بدأ تطبيق البرنامج و ذلك يوم السبت الموافق ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢ م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث (القدرات البدنية و اهم مهارات الذراعين والبومزا ) و ذلك بنفس اسلوب التطبيق للقياس القبلي و تحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات و جدولتها لمعالجتها احصائيا.

٨/٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة :

١. المتوسط الحسابي .
٢. الإنحراف المعياري .
٣. الوسيط .
٤. معامل الإلتواء .
٥. معامل الارتباط .
٦. النسبة المئوية .

عرض النتائج

➤ عرض نتائج الفرض الاول :

و الذي ينص على انه : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى اداء بعض مهارات الذراعين قيد لعينة البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (٢٥)

دلالة الفروق باستخدام اختبار ويلكوسون بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٨)

م	المتغير	المجموعات	المتوسط الحسابي	نسبة التحسن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة	
١	مهارة ال (اري مكي)	القياس القبلي	٢.١٣	٧٦.٤٧	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٤	دالة	
		القياس البعدي	٣.٧٥		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠			
	المهارات الدفاعية	هان سونال مومنتج مكي	المميزة	١.٣٨	١٧٧.٢٧	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٥	دالة
		غير المميزة	٣.٨١		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠			
٢	المهارات الهجومية	مومنتج مكي	المميزة	٢.٠٠	٩٠.٦٣	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٧	دالة
		غير المميزة	٣.٨١		الرتب الموجبة	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	سونال موك تشيجي	مومنتج جيرجي	المميزة	٢.١٣	٧٩.٤١	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٤	دالة
		غير المميزة	٣.٨١		الرتب الموجبة	٤.٥٠	٣٦.٠٠			
		المميزة	١.٩٤	١٠٠.٠٠	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٤	دالة	

		١٥.٠٠	٣.٠٠	الرتب الموجبة		٣.٨٨	غير المميزة		
دالة	٢.٥٦	٠.٠٠	٠.٠٠	الرتب السالبة	٨١.٨٢	٢.٠٦	المميزة	اب تشاجي	
		٢٨.٠٠	٤.٠٠	الرتب الموجبة		٣.٧٥	غير المميزة		
دالة	٢.٥٢	٠.٠٠	٠.٠٠	الرتب السالبة	٤٣.٤٥	٤.١٣	المميزة	اليومزا	٣
		٣٦.٠٠	٤.٥٠	الرتب الموجبة		٥.٥٠	غير المميزة		

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية قيد البحث قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٥٢ : ٢.٥٧) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٤٣.٤٥% : ١٧٧.٢٧%).

#### مناقشة النتائج

يتضح من جدول (١) و شكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية قيد البحث قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٢١ : ٢.٧١) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٤٠.٧٩% : ١٢٦.٦٧%)

وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى انتظام لاعبي المجموعة الضابطة في التدريبات اليومية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ضياء العزب، محسن رمضان" (١٩٩٩ م)، حيث أشار إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي المجموعة الضابطة في اختبارات القوة القصوى الثابتة والحركية بالأثقال، وقد أعزى تأثير ذلك إلى تأثير محتويات البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة الذي اشتمل على تمرينات بدنية وتدرجات مختلفة. (٢١:٦)

وتعزى الباحثة تفوق القياس البعدي على القياس القبلي إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة والذي تضمن الجزء الإعداد منه على تمرينات بدنية عامة وخاصة، بينما تضمن الجزء الرئيسي منه على التدريب على الأداء اليومزا في التايكوندو وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الذراعين قيد لعينة البحث لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٢) و شكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية قيد البحث قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٥٢ : ٢.٥٧) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٤٣.٤٥% : ١٧٧.٢٧%).

وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى استخدام تدريبات الحبل القتالي والمطابق على لاعبي مجموعة البحث التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٩٦ م) ان مستوى القوة يتأثر داخل البرنامج الموحد المطبق على المجموعتين التجريبية والضابطة لما يحتويه من إعداد عام والتدريب المهاري ، وكذلك أظهرت وجود تحسن معنوي في اختبارات القوة القصوى الثابتة والحركية مما يدل على التأثير المتبادل بين أنواع القوة المختلفة. (٣٢:٧)

وترجع الباحثة أيضا ارتفاع نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية في القياس البعدي إلى ارتفاع مستوى تحمل القوة المكتسبة من تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام (الحبل القتالي) وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة يحيى الحاوي (١٩٩٧ م) إلى أن برنامج التدريب بالأثقال الموجه التنمية فاعلية الأداء المهاري قد أثر معنويا في القياسات البعدي لاختبارات القوة القصوى الثابتة والحركية بالأثقال. (١٠٨:٩)

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه إسماعيل حامد (٢٠٠٥م) والذي أشار على أن برامج التدريب بالأثقال الموجهة نحو تنمية القوة المميزة بالسرعة قد حققت تفوق معنوي عن البرامج التدريبية الأخرى خلال القياس البعدي لاختبارات القوة المميزة بالسرعة. (٥٧ : ١)

وتعزى الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على هذه الاختبارات إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام (الحبل القتالي) والذي تم توجيه الحمل خلاله نحو تنمية تحمل القوة والذي تم خلاله اتباع المبادئ الخاصة للتدريب بالأثقال، هذا بالإضافة إلى تأثير البرنامج الموحد المطبق على المجموعة

#### الاستنتاجات

في 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 في تنمية جميع متغيرات البحث وهذا يتضح من النسب التالية :

المستوي المهاري :

- الأسلوب المهاري اري - ماكي يمين بلغت نسبة التحسن (١٩.٢٣%)
- الأسلوب المهاري هان سونال - مومتج ماكي بلغت نسبة التحسن (٢٢.٠٤%)
- الأسلوب المهاري مومتج ماكي - مومتج جيريجي بلغت نسبة التحسن (٢٩.٠٧%)
- الأسلوب المهاري مومتج جيريجي بلغت نسبة التحسن (٢٩.٣٣%)
- الأسلوب المهاري سونال موك - تشيجي يمين بلغت نسبة التحسن (٢٨.٤٨%)

- الأسلوب المهاري اب تشاجي بلغت نسبة التحسن مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية " تاجوك - سمجن" ككل الأساليب من (١ : ٤٠) بلغت نسبة التحسن (%٤٣.٤٥)  
٢/٥ التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بـ :
- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الحبل القتالي من قبل المدربين لتحسين مستوى القدرات البدنية لناشئي التايكوندو .
  - ٢- تصميم برامج تدريبية متكاملة (بدني - مهاري - خططي) باستخدام تدريبات الحبل القتالي و التعرف على تأثيراتها للاعبين تلك المرحلة السنية و اللاعبين في المراحل السنية الأخرى .
  - ٣- مراعاة خصائص النمو عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
  - ٤- إجراء دراسات مماثلة باستخدام الحبل القتالي مع باقي المهارات في رياضة التايكوندو.
  - ٥- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية الأداءات البدنية و المهارية باستخدام تدريبات الحبل القتالي بأشكال أحدث ومعرفة أثرها على الجانب (البدني - المهاري - الخططي).
  - ٦- الإسترشاد بنتائج البحث في وضع برامج تدريبية مشابهة لتنمية الجمل الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد الدولي للتايكوندو
  - ٧- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة لكل جملة حركية على حده
  - ٨- إجراء دراسات مماثلة على عينة مختلفة من حيث السن ، الجنس ، المستوى المهاري

### المراجع

#### المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد سعيد زهران (١٩٩٥): الموصفات الجسمية للاعبى المستويات العليا في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
- ٢- احمد سعيد زهران ١٩٩٩ م.: الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى المستوى العالمى في رياضة التايكوندو " رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان
- ٣- احمد سعيد زهران. (٢٠٠٤م): " القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو". دار الكتب، القاهرة.
- ٤- أحمد سعيد زهران: القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب، ٢٠١٤م.
- ٥- إيهاب عزت عبد اللطيف ( ٢٠١٩ ) : تأثير تدريبات Battle Rope على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لدى الملاكمين، بحث علمي منشور، مجلة اسبوط العلوم وفنون الرياضية، جامعة اسبوط .
- ٦- احمد، محمود احمد عبدالدايم (٢٠٢٠) : بعنوان تأثير تدريبات السلم على مستوى الأداء الفني والكفاءة الفسيولوجية للاعبى ال بومزا برياضة التايكوندو، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات السلم على مستوى الأداء الفني والكفاءة الفسيولوجية للاعبى ال بومزا برياضة التايكوندو
- ٧- حسن السيد عبده (٢٠٠٢م) الاتجاهات الحديثه في التخطيط ، مكتبة الإشعاع الفنيه ، الاسكندريه.
- ٨- إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، ضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٥م): الملاكمة تعليم وإدارة وتدريب، ط ٣، القاهرة
- ٩- حاتم الشلول وآخرون ( ٢٠١٨ ) : أثر تمرينات البلايومترك علي الأداء المهاري وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي التايكوندو، بحث علمي منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية )، المجلد ( ٣٢ )، العدد ( ٧ )، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك .
- ١٠- خليل مراد (٢٠١٨): التدريب الرياضي ، ماهيته ومتطلباته وطرائقه ، جامعة محمد خيصره بسكرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيه والرياضية
- ١١- حمدى السيد عبد الحميد (٢٠١٨م) (٨) وكانت بعنوان: "تأثير تدريبات Battlerope على كفاءة الجهاز التنفسي والمستوى الرقمي ١٥٠٠م جرى
- ١٢- حنفي محمود مختار. (١٩٩٨م) : " أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي " ، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١١- حسن محمد النواصره١٩٩٥م.: معدلات الإصابة وعوامل الوقاية للاعبى التايكوندو الدوليين بجمهورية مصر العربية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد الخامس والعشرون
- ١٣-خالد محمد لبيب: ١٩٩٢م.خصائص الأداء لمهارة ضربة الرجل الأمامية الدائرية مع اللف كأساس تعليمي في رياضة التايكوندو رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
- ١٣-خيرية السكري، محمد جابر بريقع (٢٠٠٨): التايكوندو، منشأة المعارف، الإسكندرية
- ١٤- سيد نبيه خليل(١٩٩٢) : تأثير برنامج تدريبية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي كرة الماء ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
- ١٥-شعبان، عفاف السيد(٢٠١٨): تأثير تدريبات الإطالة "كي - هارا" على المرونه ومستوى أداء ال بومزا تاجوك بالجن لدى باشتات التايكوندو
- ١٦- ضياء الدين العزب، محسن رمضان على (١٩٩٩م): الحديث في طرق تدريس الملاكمة، المطبعة الإسلامية، القاهرة.

- ١٧- طلحة حسين حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل حمد، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي " القوة، القدرة، تحمل، القوة، المرونة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٨- عصام الدين عبد الخالق مصطفى. (٢٠٠٣م): "التدريب الرياضي (نظريات . تطبيقات)"، منشأة المعارف، الإسكندرية، الطبعة الحادية عشر
- ١٩- على نور الدين على مصطفى( ٢٠٢٠م): برنامج تدريبي باستخدام BATTLE ROPE و تأثيره على بعض المتغيرات البدنية و فاعلية اللكمة المستقيمة (مومنينج) للاعبين التايكوندو بحث علمي منشور مجلة اسيوط العلوم و الفنون الرياضية جامعة اسيوط .
- ٢٠- عمرو على أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي. (١٩٩٧م): "تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- علي فهمي البيك : طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، منشأة المعارف الاسكندرية ٢٠٠٨م
- ٢٢- عبد العزيز احمد النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦): تدريب الانتقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ٢٣- فتحى أحمد هادى (٢٠١٠): التدريب العملى الحديث فى رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الإسكندرية
- ٢٤- نور، على وخيرى، عمر. (٢٠٠٢). مقرر دورة تدريبي التايكوندو، اكااديمية الكوكيون للتاكوندو، كوريا.
- ٢٥- نبيلة احمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري ( ٢٠١٤ ): منظمة التدريب الرياضي (فلسفيه - تعليمية - فسيولوجيا - بيوميكانيكيه - إدارية )، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- هبة عبد العظيم حسن (٢٠١٩م) (١٥) وكانت بعنوان: "تأثير تدريبات Battle rope على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المرحلة الأمامية والخلفية على جهاز العارضتان مختلفنا الارتفاع لدي ناشئات الجمباز.
- ٢٧- هاني احمد عبد الداعم (٢٠٠٦): دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للأداء الفني للسومرا ناحوك للاعبين التايكوندو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة،
- ٢٨- ٢٣- محمد العربي شفعون (٢٠٠١ م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٢٩- محمد رياض ابراهيم ٢٠١٩: قواعد تحكيم البومزا تايكوندو العالم.
- ٣٠- مفتى إبراهيم حماد. (١٩٩٦ م): " التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة " ، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٣١- مسعد على محمود، محمد شوقي كشك، أمر الله احمد البساطي. (٢٠٠٣م): "محاضرات في التدريب الرياضي"، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، المنصورة
- ٣٢- محمود احمد صالح (٢٠٠٩) : تأثير برنامج (بدنى - مهارى) على تنميه بعض المكونات البدنية والأداء الفني للاعبين البومزا في رياضه التايكوندو، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- ٣٣- هاني احمد عبد الداعم (٢٠٠٦): دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للأداء الفني للسومرا ناحوك للاعبين التايكوندو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ،

٢/٦ المراجع باللغة الأجنبية:

- 38- Antony, Mr Bobu and A. palanisamy : Influence of High and low Altitude Battle Rope Training protocol on selected physiological Variables among National Level Athletes. International Education and Research Journal 3.5.2017
- 39- Brian. S ( 1997 ): Fitness And Health, 4th ; Ed Human Kinthes
- 36-Colin McAuslan (2013). Physiological Responses to a Battling Rope High Intensity Interval Training Protocol, electronic Theses and Dissertations. 4853. University of Windsor
- 40- Calatayud, J, Martin, F, Colado, JC, Benitez, JC, Jakobsen, MD, and Andersen, LL. (2015). Muscle activity during unilateral vs. bilateral battle rope exercises. J Strength Cond Res 29: 2854-2859.
- 19-Cronin John; Menair Peter; Marshall Robert (2003): Lunge performance and its determinants, Journal of sports sciences, vol. 21. (1), pp: 49-57.
- 41- 37-Colin McAuslan (2013). Physiological Responses to a Battling Rope High Intensity Interval Training Protocol, electronic Theses and Dissertations. 4853. University of Windsor
- 42- 38-Fontaine, CJ and Schmidt, BJ. (2015). Metabolic cost of rope training. J. Strength Cond Res 29: 889-893
- 43- 39-Doan, Robert.Lynn MacDonald,and Stevie chepko:lesson planning for middle school physical Education meeting the national Standards & Grade-level Outcomes. Human Kinetics 2017
- 40-Taefe. D & Pieter (1990). Physical and physiology characteristics of Elite taekwondo athletes commonwealth international .Conference, Auck land
- 41-Gold man (1991): The complete cause taekwondo publishing Guinness brition
- Un. Young. Kim (1988): the world taekwondo federation, book Korea
- Kramer, K,kruchten b, Hahn c,janot j,fleck,s&braun s the effects of Kattl ball versus battle ropes on upper and ower body anaerobic power in recreationally active college students journal of undergraduate Kinesiology research volume 10 nember 2 spring 31-41 ,2015
- Marin p.j.Garcia -Gutierrez ,m.t.da silva-,Grigoletto E.&Hazell, T.J:the addition of synchronous Whole -body vibration to battling rope exercise increases skeletal muscle activity journal of musculoskeletal &neuronal interactions, 15(3).240.2015

- 1- Joseph Meier, Jeffery Quednow, timoty sedlak ( 2015 ): the Effects of high Intensity-Based Kettle bells and Battle Rope Training on Grip strength and Body composition in college Aged Adults Interactional journal of exercise science 8(2) 124-133.
- 2- Ratamess,n.A, Rosenberg j, G,Klei,s, Dougherty.B.m, smith,c.R& faigenbaum A.D ( 2015 ): comparison of the acute metabolic Responses to traditional resistance,bodyWeight and battling rope exercises,the journal of strength & conditioning Research,29 (1),47-.

٣/٦ الشبكة الدولية للمعلومات (Internet):