

تأثير تدريبات المنافسة في مرونة التفكير وإدارة المباراة للاعبين الكروحيين رياضة التايكوندو

□ إيمان رشاد خليل

مقدمة ومشكلة البحث:

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل بين العقل و الجسم للوصول الى افضل المستويات؛ وحيث ان الرياضات الفرديه من اهم متطلباتها الاعداد الجيد لجميع الجوانب البدنية والمهارية و الخططيه وما يصاحبها من استنفار قدر كبير من الطاقة النفسيه والذهنيه وهم من الضروريات اللازمه لإعداد اللاعب للوصول الى الفورمه الرياضيه وتحقيق المستويات العليا بما يمتلكه من قدرة على استخدام العمليات العقلية تحت ظروف التنافس . (١٢ : ٢٦٨) (٢٣ : ٨٧)

ويشير السيد عبد المقصود (١٩٩٧) بانها عبارة عن مجموعه من التدريبات تؤدي في شكل منافسه سواء في وجود او عدم وجود مدافع؛ تؤدي في صورة تدريبات هجوميه او دفاعيه حيث تكون قريبه الشبه من الاداءات الهجوميه او الدفاعيه للمنافسه. (٨ : ١٥٨)

ويشير مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١) ووجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٦) ان تدريبات المنافسة تلعب دور كبير في عملية التدريب ؛ فهي شكل تدريبي بل هي اصعب اشكال التدريب حيث يتم فيها الربط المتناسق بين كلا من الاعداد البدني و المهارى و الخططى و العقلى و النفسى للاعب اذا لا يمكن بدونها اعداد الرياضى لمواجهة المتطلبات المركبه لنوع النشاط الرياضى الممارس حيث تفيد في اكتساب خبرة المنافسات، والتعود على شدة المنافسات بالإضافة إلى أنها تفيد في تحسين السلوك الخطى للتفوق في المنافسه. (٢٧ : ٤٩) (٢٩ : ١٦)

وحيث ان المنافسة في رياضات الدفاع عن النفس وخاصة رياضة التايكوندو ما هي إلا منافسة بين (تفكيرين) تفكير اللاعب في مواجهة تفكير المنافس. (٢ : ١١) (٣٦ : ١٥٤)

ويوضح" طارق محمد بدر الدين" (٢٠١٦) نقلا عن "ويلسون" "Welsson" ان التفكير عمليه عقليه تقوم بها من اجل جمع المعلومات و حفظها او تخزينها وذلك من خلال اجراء التحليل و التخطيط و التقييم و الوصول لاستنتاجات لاتخاذ القرار وحل المشكله اى انه نشاط يعكس خبرة الانسان حين يواجه مشكله او يتعرف عليها او يسعى لحلها. (١٩ : ٢٢)

ويشير كلا من "حسن الجبالي" (٢٠٠٣) "Takahashi H, and ells" (٢٠٠٨) "أميرة عبدالواحد مني" (٢٠١٧) إلى مرونة التفكير بانها قدرة اللاعب على تغير زاوية تفكيره في مقابل المنافس الاخر ؛ وهناك نوعين من مرونة التفكير هما " مرونة تكيفيه " وهي قدرة اللاعب على تغير تفكيره لمعالجة المشكله التى تواجهه خلال المباريات ، و النوع الاخر "مرونة تلقائيه"وهي سرعة اللاعب على اصدار اكبر عدد ممكن من الافكار المتنوعه و المرتبطه بمشكله او موقف ما خلال المباريات. (١٢ : ٢٢) (٣٤ : ٩٠٣) (٩ : ٤٤)

ويذكر "محمود عنان" الى ان النجاح في ادارة المباراة يرجع الى اتخاذ اللاعب القرار المناسب نتيجة استدعاء والتحليل الفورى للمهارات و الخبرات الخططيه السابقه والتوقع المسبق لتحركات المنافس وذلك للسيطرة على الموقف سواء كان هجومى او دفاعى لحسم الموقف لصالحه باتخاذ القرار للسيطرة على الاداء بدقه و تركيز (٢٦ : ٧٤)

وتعتبر رياضة التايكوندو احدى الانشطة الرياضيه التى تعمل على اعداد اللاعب و اكسابه الكثير من المعارف و الخبرات فهى ليست عمليات اشتباك و قتال كما يعتقد البعض بل هى عبارة عن حركات مرتبه و نشاط بدنى و ذهنى يعمل على التنمية الشاملة المتزنه مما يؤدى الى رفع مستوى و كفاءه اللاعب.(٣٣)

ورياضة التايكوندو تشمل على العديد من الانواع من الفنون ومنها الكيوروجي والتى تشمل كلا من مهارات الركل بالقدم والضرب بالقبضة في آن واحد، وتحوي حركات فنية راقية و حيث إن القوة الجسمانية والتكنيك والقوة العقلية هي المكونات الثلاث للقتال (كيوروجي). (٣): (٢٢١، ٢٢٠)(٣٥: ٨٨)(٣٧: ١٠٥)

كما انها تعد من الانشطة التنافسيه التى تتطلب من اللاعب مهارة فائقه فى اسخدام كلام من هجوم و الدفاع والهجوم المضاد وسرعه فى الاداء اثناء التدريب لتحقيق اعلى كفاءه بدنيه ومهاريه وعقلية وخطيه اثناء المنافسات. (٣ : ٢٢٢)(٢١ : ٧٦)

ولان الاداء الحركى للمهارة يختلف عن الاداء الخططى لها حيث ان اداء المهارة لا يتطلب القدر الكبير من التفكير عند التنفيذ، وخاصة بعد تثبيت واتقان المهارة بينما يتطلب اداء المهارة بصورة خططيه اتمام مجموعة من العمليات العقلية لربط ودمج بعض الاساليب المهاريه فى صورة خططيه بما يناسب المواقف المتغيرة اثناء المباراة.(٢١ : ٦٦)

وتعد رياضة التايكوندو من رياضات الدفاع عن النفس والتى تتميز بالمواقف المتغيرة وغير المتوقعة كما يلعب بها الجانب المهارى و الخططى و العقلى دور كبير يؤثر على تقييم مستوى الاداء التنافسى و خاصة فى الأدوار النهائيه للمباريات و التى يظهر فيها قدرة اللاعب على التفكير المتميز للحصول على افضل النتائج اثناء المنافسه.

حيث لاحظت الباحثة ان لاعبات فريق الكليه اثناء التدريب يقومون باداء المهارات الحركيه بطريقه جيدة ولكن عند ادائهن بصورة تنافسيه اثناء المباريات يكون المستوى اقل مما يترتب عليه عدم التركيز فيما هو مطلوب مع تضييع الوقت وعدم الحصول على نقاط اثناء المباريات ،لذا ترى الباحثة أن لاعبات فريق الكليه لرياضة التايكوندو فى حاجه الى التدريب على الاساليب المهاريه والخططيه والربط ما بينهم فى صورة تدريبات المنافسه حتى تنمى لديهن مرونة التفكير لكى تستطيع ادارة المباراة لتحقيق أفضل نتائج ؛ لذلك قامت الباحثة بتطبيق مجموعه من تدريبات المنافسه و التى تعتمد على الدمج بين الجانب المهارى والجانب الخططى فى شكل تدريبات مهاريه خططيه ؛ لمعرفة تأثيرها على مرونة فى التفكير للاعبه فى اختيار ما يناسبها تبعا للموقف وكذلك تأثيرها على ادارة المباراة عن طريق الاساليب الهجوميه والهجوم المضاد والدفاعيه) .

هدف البحث :-

١ . التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على مرونة التفكير و ادارة المباراة للاعبات الكروجى برياضة التايكوندو.

فروض البحث:-

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لدى لاعبات الكروجى برياضة التايكوندو فى محاور (الاختبار الفرعى للاستعمالات- الاختبار الفرعى للمرتبات- الاختبار الفرعى للمواقف) لمرونة التفكير .
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لدى لاعبات الكروجى برياضة التايكوندو فى اساليب (الهجوم - الهجوم المضاد - الدفاع) الخاصه بأدارة المباراة.

المصطلحات العلمية المستخدمة فى البحث:-**مرونة التفكير:- Flexible Thinking**

هى قدرة العقل على التكيف مع المتغيرات والمواقف المستجده والانتقال من زاوية جامدة الى زاوية متحرره تقتضيها عملية مواجهه. (١٣ : ٣٣٥)

ادارة المباراة :- Skilful and tactical performance

" هى عبارة عن قدرة اللاعبه فى قيادة المباراة والتحكم بها من خلال الاستفادة من جميع مهاراتها الهجوميه و الهجوم المضاد و الدفاعيه ودمجها بالاداء الخططي فى مختلف الظروف اثناء سير المباراة من اجل تحقيق الفوز .تعريف (اجرائى)

اجراءات البحث:

منهج الدراسة :

استخدمت المنهج التجريبي باجراء القياس القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة :

تمثل مجتمع الدراسة فى لاعبات مسابقة الكروجى لفريق كليه التربية الرياضيه للبنات جامعة حلوان- المسجلين فى الاتحاد المصرى للتايكوندو موسم ٢٠١٧ - ٢٠١٨ وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، وتمثلت فى (١٠) لاعبات مسابقة الكروجى يمثلن فريق كليه التربية الرياضيه للبنات وقد تم استبعاد ثلاث منهن نظرا لعدم التزام اثنان منهم فى البرنامج و اصابه الثالثه وتم تطبيق البرنامج على عدد(٧) لاعبات حيث انحصرت الفئه الوزنيه لهن تحت (٥٨) كجم وتمثلت فى عدد(٤) للاعبات وزن (٥٦) كجم و(٣) لاعبات وزن (٥٧)كجم و تم تدريبهم فى صاله كليه التربية الرياضيه للبنات بالجزيرة .

- وقد قامت الباحثة باجراء المعاملات الاحصائيه على عينة البحث عن طريق المتوسط الحسابى والانحراف المعياري و معامل الالتواء لاعتمادية التوزيع للمتغيرات:

- سن-طول-عمر تدريبي-قياس تحركات القدمين.

- القياسات البدنيه المهاريه : حيث لاحظت الباحثة ان من اكثر المهارات استخداما لتسجيل النقاط مهارات (بك تشاجى،ابطلوا تشاجى،نارا تشاجى ، التفريجي)؛وقد قامت الباحثة باستبعاد مهارة التفريجي نظرا لعدم ادائها بطريقة صحيحة مما يؤدي لفتح الهدف او خسارة نقاط فى الجولهاو المباراة ورات الباحثة ان يتم الاستعانه بالمهارات (بك تشاجى،ابطلوا تشاجى،نارا تشاجى) لسهولة ادائها واتقان اللاعبات لها سواء فى التدريب او المنافسه.

جدول (١)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للمتغيرات الوصفية قيد البحث ن = ٧

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	الانحراف	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.٢٢	٠.٤٠٧	١.٥٥
الطول	سم	١٦١.٨٥	٢.٤٧	٠.٦٨٧
العمر التدريبي	سنة	٣.٨٧	٠.١٩٧	١.٤٤ -
سرعة تحركات القدمين	خطوات اماميه	١.٥٣	٠.١٤٤	٠.٨٥٣
	خطوات خلفيه	١.٦٥	٠.٢٥١	٠.٠٢٥ -

يتضح من جدول (١) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية التوزيع للبيانات الوصفية.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للقياسات البدنيه المهاريه للقياس القبلي ن = ٧

معامل الالتواء	الانحراف	متوسط	المتغيرات البدنيه المهاريه		
١.٢٣	٠.٤٨٧	٧.٢٨	يمين	بك تشاجى	قدرة عضليه للرجلين
١.٢٣	٠.٤٨٧	٧.٢٨	يسار		
٢.٦٤	٠.٣٧٧	٦.١٤	يمين	ابطولوا	
٠.٥٩٥	٠.٧٥٥	٤.٧١	يسار		
٠.٢٤٩	١.١١	٦.٢٨	يمين	نارا	
٠.٧٦٤ -	٠.٩٥١	٦.٢٨	يسار		
١.٧٦	٠.٧٨٦	٩.٤٢	يمين	بك تشاجى	السرعه
١.٢٣	٠.٤٨٧	١٠.٢٨	يسار		
٠.١٧٤	٠.٦٩٠	٧.٨٥	يمين	ابطولوا	
٠.٥٩٥	٠.٧٥٥	٦.٧١	يسار		
٠.٧٢٢	١.٠٦	٧.١٤	يمين	نارا	
٣.٥٣ -	٠.٨٩٩	٨.١٤	يسار		
٠.٣٥٩	١.٣٨	٢٣.٢٨	يمين	بك تشاجى	تحمل الاداء
٠.٣٥٣ -	٠.٨٩٩	٢١.١٤	يسار		
٠.٣٧٤ -	٠.٥٣٤	١٦.٥٧	يمين	ابطولوا	
٢.٦٤	٠.٣٧٧	١٥.١٤	يسار		
٠.٥٩٥ -	٠.٧٥٥	٢١.٢٨	يمين	نارا	
٠.٧٦٤	٠.٩٥١	٢٠.٧١	يسار		
١.٢١	٠.١٨١	٧.٠٤	يمين	بك تشاجى	رشاقه
١.٠١ -	٠.٤٠٩	٧.٥٨	يسار		
٠.١٢٥ -	٠.٢٢٦	٧.٧١	يمين	ابطولوا	
٠.١٢٣	٠.٢٢٤	٧.٧١	يسار		
١.٠٥	٠.٣٨٥	٧.٣١	يمين	نارا	
٠.١١١ -	٠.٥٢٢	٧.٨٥	يسار		

يتضح من جدول (٢) ان تفاوت قيم المتوسطات الحسابيه لاستجابات العينه على متغيرات البدنيه المهاريه للدراسه فى القياسين القبلى و البعدى ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (٣ ±) مما يدل على اعتدالية البيانات قيد البحث.

ادوات جمع البيانات:

١- كاميرا فيديو لتصوير المباريات و مزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض.

٢- جهاز كمبيوتر محمول لتحليل المباريات.

٣- استمارة تسجيل اختبار مرونة التفكير للاعبات (الكروجى) لرياضة التايكوندو. مرفق (١)

٤- استمارة تسجيل محددات النشاط (الهجومى- هجوم مضاد- دفاع) للاعبات (الكروجى) لرياضة التايكوندو . مرفق (٢)

- التجربة الاساسية :

- تم إجراء القياس القبلى للمتغيرات قيد البحث من الخميس الموافق ٢٢ / ٢ / ٢٠١٨ الي الثلاثاء الموافق ٢٧ / ٢ / ٢٠١٨، حيث قامت الباحثة باخذ القياسات التاليه:

- (طول -سن-عمر تدريبيى - قياس تحركات القدمين- القياسات البدنيه المهاريه) . مرفق (٣)

- تم تصوير المباريات الخاصه بعينه البحث التى شاركن فيها فى تصفيه الجامعه وذلك لإتاحة إمكانية تحديد المتغيرات الخاصه بادارة المباراة لكل من(الهجوم والهجوم المضاد والدفاع)قيد البحث مرفق (٤)

جدول (٣)

(الاهميه النسبيه للمتغيرات الخاصه بادارة المباراة لكل من(الهجوم والهجوم المضاد والدفاع)

	متغيرات ادارة المباراة	الهجوم	الهجوم مضاد		الدفاع	
			بالمقابلة	باجزاء الجسم	بالتحركات	باجزاء الجسم
١	مباشر يمين	%٨٧.٥	%٨٧.٥	%٨٧.٥	%١٠٠	%٨٧.٥
٢	مباشر يسار	%٨٧.٥	%٨٧.٥	%٨٧.٥	%١٠٠	%٨٧.٥
٣	غير مباشر يمين	%٧٥	%٦٢.٥	%٦٢	%٥٠	%٣٧.٥
٤	غير مباشر يسار	%٧٥	%٦٢.٥	%٦٢.٥	%٦٢.٥	%٣٧.٥
٥	من الثبات	%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٠	%٧٥
٦	مسافه قصيرة جدا	%١٠٠	%٨٧.٥	%٦٢.٥	%٦٢.٥	%٨٧.٥
٧	مسافه قصيرة	%١٠٠	%٨٧.٥	%١٠٠	%١٠٠	%٧٥
٨	مسافه متوسطه	%٨٧.٥	%٨٧.٥	%٨٧.٥	%٨٧.٥	%٧٥
٩	مسافه طويله	%٧٥	%٨٧.٥	%٢٥	%٥٠	%١٢.٥
١٠	مسافه طويله جدا	%٣٧.٥	%٢٥	%٠	%٣٧.٥	%٠
١١	زوايا الملعب	%١٠٠	%٧٥	%١٠٠	%٧٥	%١٠٠
١٢	وسط الملعب	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٧٥	%١٠٠
١٣	المواجهه	%٥٠	%٧٥	%٥٠	%٣٧.٥	%٧٥

حيث ارتضت الباحثة بالمتغيرات الخاصه بادارة المباراة لكل من(الهجوم والهجوم المضاد والدفاع التى تكون نسبتها اعلى من %٦٢.٥

- توزيع استمارة اختبار مرونة التفكير على اللاعبات؛ من تصميم الباحثة مرفق (١)

- وتشمل على ثلاثة اختبارات فرعية:

أ- الاختبار الفرعى للاستعمالات:

- فاختبار الاستعمالات يقيس المرونة التلقائية حيث يتطلب من اللاعبه كتابة اكبر عدد ممكن من الافكار لاستعمال شئ يتعلق برياضة التايكوندو.

ب : الاختبار الفرعى للمترتبات :

- أختبار المترتبات والمواقف يقيس المرونة التكيفية ويشمل الاختبار على ٧ مواقف ويطلب فيها من اللاعبه أن تحدد الاستجابة المترتبة على موقف معين من ثلاث أستجابات .

ج- الاختبار الفرعى للمواقف:

- يحدد مدى قدرة اللاعبه على الاجابه او استخدام افكار وحلول جديدة خلال المباريات لكي تستطيع ادارة المباراة بطريقه صحيحه لصالحها. ويشمل الاختبار على ٧ مواقف يطلب منها اختيار افضل حل منهم.

جدول (٤) الاهميه النسبيه للمتغيرات الخاصه باختبار مرونة التفكير

النسبه %	المحاور
١٠٠%	المحور الاول الاختبار الفرعى للاستعمالات.
٨٠%	المحور الثانى الاختبار الفرعى للمترتبات
٨٠%	المحور الثالث الاختبار الفرعى للمواقف

- حيث ارتضت الباحثة بالمتغيرات الخاصه باختبار مرونة التفكير التى تكون نسبتها بدايه

- من ٨٠ %.

جدول (٥)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ علي للاعبات مسابقة الكروجى قيد الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	٧ أسابيع تدريبية .
عدد الوحدات التدريب	١٤ وحدة تدريبية
عدد مرات التدريب الاسبوعى	٢ مرات تدريب بالاسبوع
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	(١ : ٢١١) " عمل - راحة "
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	(١ : ٢/١) " عمل - راحة "

- وتم تنفيذ محتوى الوحدات التدريبيه خلال الفترة من الخميس الموافق ١ / ٣ / ٢٠١٨ الي الاثنين الموافق ١٦ / ٤ / ٢٠١٨ ، ولمدة (٧) أسابيع بواقع (٢) وحده تدريبية أسبوعياً . مرفق (٥)

القياس البعدى:

- تم اجراء القياسات البعديه يوم الثلاثاء الموافق ١٧-٤-٢٠١٨ حيث تم اجراء بطولة تنافسيه للاعبات قيد الدراسة مكونه من مباراتين كل مباراة مكونه من ثلاث جولات؛ زمن كل جولته (٢)دقيقه " وذلك لتحديد المتغيرات الخاصه بادارة المباراة لكل من(الهجوم والدفاع والهجوم المضاد) قيد البحث .

- توزيع استمارة اختبار مرونة التفكير على اللاعبات.

- الوحدات التدريبية المقترحة:

يشير كلا من "ابو العلا احمد عبد الفتاح" و"مدحت صالح سيد" ان فترة الاعداد للمنافسات تستمر حوالى (٤ - ٨) اسابيع قبل مرحلة البطولة. (١)(٢٤)

محتوي الوحدة التدريبية :-**الإحماء:**

وتم تنفيذه فى زمن قدره (١٤٠) دقيقه – عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تسهم فى تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة استعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة .

الإعداد البدني الخاص:

نفذ فى زمن قدرة (٦٤.٤٧) ويتضمن ٣ محطات يتم التدرج فى الشدة التدريبية لهم ما بين ٥٥% إلى ٧٥% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية ٢٠ ثانية .

الجزء الاساسى:-

ينقسم هذا الجزء الى (تحركات القدمين- تمرينات تنافسية - التدريب المبرائى)

- تحركات القدمين : وتم تنفيذه فى زمن قدره (٩١.٥) دقيقه – عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تتحرك بها اللاعبه خطوات متنوعه تشمل خطوات اماميه وجانبية وخلفيه مع تغير اوضاع القدمين يمين ثم يسار و العكس .
- تمرينات تنافسية (التدريبات المهاريه الخططيه) و التي اشتملت على مجموعتين المجموعة الاولى وهى مكونه من التدريبات المهاريه الخططيه تدريبات منفردة و مركبه مع زميل سلبى ثم زميل ايجابى مع

تغيير الوضع والاتجاه والاساليب (الهجوم- هجوم مضاد-دفاع) داخل البساط وتم تنفيذه في زمن قدره ١٢١.٩٧ دقيقة.

- التدريب المبرائي وتم تنفيذه في زمن قدره ١٢٥.٧ دقيقة – عبارة عن اداء مباريات تبدأ من مباراة ثم يزيد العدد للوصول لثلاث مباريات.

التهدئة:

وتم تنفيذه في زمن قدره (١٤٠) دقيقة – عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تسهم في تهدئة من أثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العامة .

المعالجات الاحصائية :

تم استخدام المعالجة الملائمة لطبيعة الدراسة وتمثل في (المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء – دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي بدلالة اختبار (Z) - نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة الفرض الاول

١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي لدى لاعبات الكروحيين برياضة التايكوندو في محاور (الاختبار الفرعي للاستعمالات- الاختبار الفرعي للمرتبات- الاختبار الفرعي للمواقف) لاختبار مرونة التفكير .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار مرونة التفكير

البعدي		قبلي			المحاور	
معامل الالتواء	احراف	متوسط	معامل الالتواء	الانحراف		متوسط
١.٢٣-	٠.٩٧٥	٢٩.٤٢	٠.٢٤٩	٣.٣٣	١٣.٨٥	المحور الاول الاختبار الفرعي للاستعمالات.
٠.١٧-	٠.٦٩٠	٢٠.١٤	٢.٣٩	٣.١٦	١٢-	المحور الثاني الاختبار الفرعي للمرتبات
٠.٧٧-	١.٠٦	١٩.٨٥	٢.١٢	١.٤٦	٩.٨٥	المحور الثالث الاختبار الفرعي للمواقف

يتضح من جدول (٦) ان تفاوت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينه في اختبار مرونة التفكير في القياسين القبلي و البعدى ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى في اختبار مرونة التفكير ونسب تحسنها

الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	لدلاله	%
المحور الاول الاختبار الفرعى للاستعمالات	-	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٥٢.٩٢
	+	-	-			
	=	-	-			
لمحور الثانى الاختبار الفرعى للمرتبات	-	-	-	*٢.٤٥	٠.٠١٤	٤٠.٤٢
	+	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	=	-	-			
لمحور الثالث الاختبار الفرعى للمواقف	-	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٥٠.٣٨
	+	-	-			
	=	-	-			

*الدلاله $\geq 0,05$

يتضح من جدول (٧) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين لصالح القياس البعدى لدى المجموعه التجريبه فى جميع متغيرات اختبار مرونة التفكير قيد البحث .

يتضح من جدول (٦) و (٧) ان بيانات المحاور الثلاثه فى اختبار مرونة التفكير انحصر معامل الالتواء لها ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات.

انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين كلا من القياس القبلى و البعدى فى اختبار مرونة التفكير لصالح القياس البعدى و بلغت نسب التحسن ما بين (٤٠.٤٢% - ٥٢.٩٢%) للمحاور الثلاثه وترجع الباحثة هذا التحسن الى ان التدريب المنظم باستخدام تدريبات المنافسة على الاساليب المهاريه الخططيه اتاح الفرصه الى مساعدة اللاعبين على التحليل للمواقف المختلفه وساعدهم على القدرة على التفكير بمرونه حيث ان العمليات العقلية تتطلب استجابته لكافة مكونات التدريب وربطها بالمواقف الخططيه كما ان التدريب على التفكير الخططى يساعد اللاعبين على مرونة التفكير و التعامل مع المواقف التنافسيه بطرق سريعه و متنوعه وهو ما

يعنى اعطاء مرونة فى التفكير اثناء المباريات ، وتوضح ذلك "فوزيه محمود" (٢٠٠٥) أن التفكير هو احد متطلبات الأداء الرياضى التنافسى ، حيث انه اثناء المنافسات الرياضيه يتأسس عليه الاستجابات المتعدده للفرد الرياضى ، والتي تتطلب استيعابا لكافة المكونات والعناصر التى تشكل الموقف الخططى ، ويلعب التفكير دورا هاما وكبيراً فى تحليل الاستجابات الخططيه المختلفه اثناء الأداء الحركى لارتباطه الوثيق بادراك المواقف . (٢٠)

ويتفق ذلك مع كلا من أسامة راتب (١٩٩٥م) و وليد محمد محمد (٢٠٠٤م) و اسلام عبد الحكيم محمد (٢٠٠٥) "Kalloipi T. and Spiridon, K" (٢٠٠٧) "سهيلة وموفق" (٢٠١٢) و"صادق خالد الحايك" (٢٠١٧) أن التكامل بين العقل والجسم يحتاج إلى تنمية المهارات العقلية بجانب تنمية عناصر اللياقة البدنية، ان التدريب على الخطط المختلفة يمكن اللاعب من التعامل مع المواقف التنافسيه بطرق سريعه ومختلفه ومتنوعه مما يعنى اعطاء اللاعب مرونة فى التفكير وهى تعتبر من مهارات التفكير لاتخاذ القرار السليم. (٦)، (٣٠)، (٧)، (٣٢)، (١٧)، (١٨)

عرض ومناقشة الفرض الثانى:

توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لدى لاعبات الكروجى برياضة التايكوندو فى اساليب (الهجوم – الدفاع – الهجوم المضاد) الخاصه بأدارة المباراة .

جدول (٨)

المتوسط الحسابى و الانحراف المعياري و معامل الالتواء فى اساليب الهجوم للقياس ادارة المباراة
متغير
ن=٧

البعدى		قبلى		المتغيرات الهجوم		
معامل الالتواء	احراف	متوسط	معامل الالتواء		الانحراف	متوسط
١.٧٨-	١.١١	١٣.٢٨	٠.٧١٨-	١.٩٧	٤.٧١	مباشر يمين
١.٤٥-	١.٢٥	١٣.٢٨	٠.٢٢٠-	٢.٨٧	٥.٥٧	مباشر يسار
٠.٣٥٣-	٠.٨٩٩	١٠.١٤	١.٥٧	١.٥٢	٣	غير مباشر يمين
٢.٦٤-	١.٥١	٨.٤٢	١.١٢	٢.٠٧	٣.٧٥	غير مباشر يسار
٠.٤٧٦-	١.٩٨	٧.٤٢	٠	١	٤	من الثبات
٠.١٧٤-	٠.٦٩٠	٦.١٤	١.٠٣-	٣.١٠	٧.٤٢	مسافه قصيرة جدا
١.٢٣-	٠.٤٨٧	١٠.٧١	٠.٣٥٣-	٠.٨٩٩	٤.١٤	مسافه قصيرة
٢.٦٤-	٠.٧٥٥	١١.٧١	٠.٣٥٣-	٠.٨٩٩	٦.١٤	مسافه متوسطه
٠.٧٧٢	١.٠٦	٩.١٤	٠.٨٧٦	٢.٦٣	٨.٤٢	مسافه طويله
٧٦٤.-	٠.٩٥١	١١.٢٨	٠.٠٨٩-	٢.٣٤	٤.٨٥	زوايا الملعب
٠.٨٦٣	٠.٩٥١	١١.٢٨	٠.٦٨٢	١.٢٥	١١.٢٨	وسط الملعب

يتضح من جدول (٨) ان تفاوت قيم المتوسطات الحسابيه لاستجابات العينه على ادارة المباراة متغير الهجوم للدراسه فى القياسين القبلى و البعدى ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (٣ ±) مما يدل على اعتدالية البيانات.

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اساليب الهجوم لادارة المباراه
ونسب تحسنها

الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	لدلاله	%
مباشر يمين	-	-	-	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٤٠.٥٣
	+	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	=	-	-			
مباشر يسار	-	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٥٠.٠٥
	+	-	-			
	=	-	-			
غير مباشر يمين	-	-	-	*٢.٣٨	٠.٠١٧	٧٠.٤١
	+	4.00	٢٨.٠٠			
	=	-	-			
غير مباشر يسار	-	4.00	٢٨.٠٠	*٢.٣٨	٠.٠١٧	٥٥.٤٦
	+	-	-			
	=	-	-			
من الثبات	-	-	-	*٢.٢٠	٠.٠٢٧	٤٦.٠٩
	+	٣.٥٠	٢٨.٠٠			
	=	-	-			
مسافه قصيره جدا	-	-	-	*٢.٣٨	٠.٠١٧	٢٠.٣٤
	+	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	=	-	-			
مسافه قصيره	-	-	-	*٢.٨٨	٠.٠١٧	٦١.٣٤
	+	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	=	-	-			
مسافه متوسطه	-	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٧	٤٧.٥٧
	+	-	-			
	=	-	-			
مسافه طويله	-	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٧.٨٨
	+	-	-			
	=	-	-			
زوايا الملعب	-	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٥٧.٠
	+	-	-			
	=	-	-			
وسط الملعب	-	٤.٠٠	٤.٠٠	٠.٣٧٨	٠.٧٠٥	٠.٠
	+	٢.٠٠	٦.٠٠			
	=	٣	٣			

*الدلاله $\geq ٠,٠٥$

يتضح من الجدول (٨) و (٩) انه :

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدى لصالح القياس البعدى لدى المجموعه التجريبه فى متغيرات (اسلوب الهجوم) بإدارة المباراة ، عدا قياس متغير وسط الملعب حيث لا يوجد فروق داله احصائيا بين القياسين وذلك لان اداء اللاعبين فى معظم حالات الهجوم كان يعتمد على وسط الملعب ولذا تم التركيز فى الوحدات التدريبية على الاداء فى زوايا الملعب لكى يحدث تكامل بينهما، وتراوحت نسب التحسن ما بين (٧.٨٨-٧٠.٤١)% و ترجع الباحثه ذلك الى ان تهيئه اللاعبين و تدريبهم على استخدام تدريبات المنافسه الخاصه بالاساليب المهاريه الخططيه و التى تميزت بالتنوع فى الاداء وخاصة فى جميع زوايا الملعب لمساعدة اللاعبه على تطوير كافة المهاريه و الخططيه كى تستطيع اختيار ما يناسبها اثناء اللعب لمواجهة الافكار المختلفه للمنافسين، ويوضح " Yong Sup Kill " (٢٠٠٦) ان من اساسيات نجاح لاعب التايكوندو هو الاداء الجيد للهجوم مهاريا وخططيا حيث يعتبر الهجوم الركن الاساسى لتشتيت و ارباك المنافس و اضعاف الروح المعنويه له. (٣٦)

ويشير كلام من " احمد محمود ويوسف عبد الرسول " (٢٠٠١) و " خيريه السكري- وآخرون " (٢٠٠٨م) إلى أن تدريبات المنافسة هي تلك التدريبات التي تحتوي التدريبات المهاريه و الخططيه و التى تؤدي إلى ظهور التكيفات الحركية، ويسهم هذا النوع من التدريبات في إرتفاع درجة هذه التكيفات الحركية بصورة كبيرة. (٥)(١٥)

ويتفق ذلك مع كلام من " سمر مصطفى حسن " (٢٠٠٣) و " ايهاب عبد الرحمن ابراهيم " (٢٠٠٩) و " ايهاب محمد الصادق " (٢٠١٠) وحيث ان النزال الفعلى هو الاستغلال الامثل لقدرات اللاعب الهجوميه ضد منافسه وذلك تمثل فى استخدام تدريبات المنافسه. (١٦)، (٩)، (١١).

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء متغير الدفاع ادارة المباراة

ن=٧

المتغيرات الدفاع		قبلي			البعدي		
	متوسط	الانحراف	معامل الالتواء	متوسط	الانحراف	معامل الالتواء	
بيانات كان	جانب (يمين)	٥.٨٥	١.٨٦	١.١٥	١٠.١٤	١.٢١	
	جانب (يسار)	٧.١٤	١.٥٧	٠.٦٨٢	١١.١٤	١.٠٦	
	المواجهه	١.٤٢	١.٢٧	٠.٢٢٢	١٠.٨٥	٠.٦٩٠	
	مسافه قصيرة	٢.٤٢	٠.٥٣٤	٠.٣٧٤	١٠	٠.٨١٦	
	مسافه متوسطه	١.٤٢	٠.٥٣٤	٠.٣٧٤	١٠.٨٥	١.٠٦	
	طويله	٣.٧١	٢.٣٦	٠.١٥٦	٤.٨٥	١.٣٤	
	زوايا الملعب	٥.١٤	٠.٨٩٩	٠.٣٥٣	١١.١٤	١.٣٤	
	وسط الملعب	٥.٧١	١.١١	٠.٢٤٩	١١.٢٨	١.١١	
بيانات الصغير	جانب (يمين)	١.٤٢	١.٢٧	٠.٢٢٢	١٢.٤٢	١.٢٧	
	جانب (يسار)	١.٥٧	١.٧١	١.٤٨	١٢.٢٨	١.٦٠	
	المواجهه	٢	١.٤١	٠.٩٩٠	١١.٥٧	١.٣٩	
	من الثبات	١.٥٧	١.٣٩	٠.٥٥٢	١٢.٥٧	٢.١٤	
	مسافه قصيرة جدا	١.٥٧	٠.٧٨٦	١.١١	١١.١٤	١.٢١	
	مسافه قصيرة	١.٧١	١.٢٥	٠.٠٢٩	١١.٤٢	١.٣٩	
	مسافه متوسطه	٢.١٤	١.٤٦	٠.١٠٩	١١.٥٧	١.٦١	
	زوايا الملعب	١.٨٥	١.٥٧	٠.٦٨٢	١٢.١٤	٢.٢٦	
بيانات كبير	وسط الملعب	٣.٥٧	١.٢٧	٠.٢٢٢	١٢	٢.٠٨	
	جانب يمين	١.٨٥	١.٠٦	١.٥٢	١١.٧١	١.٨٨	
	جانب يسار	٣.٥٧	٢.٦٣	٠.٣٤٦	١٢.٢٨	٢.٢٨	
	المواجهه	٢.٤٢	١.٩٠	٠.٧٦٤	١١.٨٥	٢.١٩	
	من الثبات	١.٥٧	٠.٧٨٦	١.١١	١٢.٢٨	٢.٤٩	
	مسافه قصيرة جدا	٢.٤٢	٠.٧٨٦	١.١١	١٢.١٤	٣.٣٤	
	مسافه قصيرة	٢.٤٢	١.٣٩	٠.٩٧٤	١٢.٥٧	٢.٥٧	
	مسافه متوسطه	١.٤٢	١.٣٩	٠.٩٧٤	١٢.١٤	٢.٢٦	
	طويله	٠.٢٨٥	٠.٤٨٧	١.٢٣	٠.٨٥٧	٠.٣٧٧	
	زوايا الملعب	٢.٥٧	١.٨١	٠.٠٤٣	١١.٤٢	٢.٤٣	
	وسط الملعب	٢.١٤	١.٣٤	١.٩٤	٥.٢٨	١.١١	

يتضح من جدول (١٠) ان تفاوت قيم المتوسطات الحسابيه لاستجابات العينه في اساليب الدفاع لادارة المباراه في القياسين القبلي و البعدي ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات.

جدول (١١)

دلاله الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اساليب الدفاع لادارة المباراة ونسب تحسنها ن=٧

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	لدلاله	%	
التحركات	يمين جانبيه	-	٣.٥٠	٢١.٠٠	*٢.٢١	٠.٢٧	٤٢.٣١	
		+	-	-				
		=	٦	-				
	يسار جانبيه	-	-	-	-	*٢.٣٧	٠.١٧	٣٥.٩٠
		+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
		=	-	-	-			
	المواجهه	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٨	٠.١٧	٨٦.٩١
		+	-	-	-			
		=	-	-	-			
	مسافه قصيره	-	-	-	-	*٢.٣٨	٠.١٧	٧٥.٨٠
		+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
		=	-	-	-			
مسافه متوسطه	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.١٧	٨٦.٩١	
	+	-	-	-				
	=	-	-	-				
طوله	-	-	-	-	*٢.٠٠	٠.٤٦	٦٦.٧٤	
	+	٤	٢.٥٠	١٠.٠٠				
	=	٣	-	-				
زوايا الملعب	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.١٧	٥٣.٨٦	
	+	-	-	-				
	=	-	-	-				
وسط الملعب	-	-	-	-	*٢.٤١	٠.١٦	٤٩.٣٨	
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠				
	=	-	-	-				
باجراء الجسم	جانب يمين	-	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٤١	٠.١٦	٨٨.٥٧	
		+	-	-				
		=	-	-	-			
	جانب يسار	-	-	-	-	*٢.٣٧	٠.١٨	٨٧.٢١
		+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
		=	-	-	-			
	المواجهه	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.١٨	٨٢.٧١
		+	-	-	-			
		=	-	-	-			
	من الثبات	-	-	-	-	*٢.٣٦	٠.١٨	٨٧.٥١
		+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
		=	-	-	-			
مسافه قصيره	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.١٨	٨٥.٩١	
	+	-	-	-				
	=	-	-	-				

تأثير تدريبات المنافسة في مرونة التفكير وإدارة المباراة للاعبين الكروحيين برياضة التايكوندو

					-	=	
٨٥.٠٢	٠.٠١٨	*٢.٣٧	-	-	-	-	مسافه متوسطة
			٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	+	
					-	=	
٨١.٠٢	٠.٠١٧	*٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	-	مسافه طويله
			-	-	-	+	
					-	=	
٨٤.٧٦	٠.٠١٨	*٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	-	زوايا الملعب
			-	-	-	+	
					-	=	
٧٠.٢٥	٠.٠١٨	*٢.٣٧	-	-	-	-	وسط الملعب
			٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	+	
					-	=	
٨٤.٢٠	٠.٠١٨	*٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	-	جانب ايمن
			-	-	-	+	
					-	=	
٨٠.٩٣	٠.٠١٨	*٢.٣٦	-	-	-	-	جانب يسار
			٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	+	
					-	=	
٧٩.٥٨	٠.٠١٨	*٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	-	المواجهه
			-	-	-	+	
					-	=	
٨٧.٧٨	٠.٠١٧	*٢.٣٧	-	-	-	-	من الثبات
			٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	+	
					-	=	
٨٠.٠٧	٠.٠١٨	*٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	-	مسافه قصيره جدا
			-	-	-	+	
					-	=	
٨٠.٧٥	٠.٠١٨	*٢.٣٧	-	-	-	-	مسافه قصيره
			٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	+	
					-	=	
٨٨.٣٠	٠.٠١٨	*٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	-	مسافه متوسطة
			-	-	-	+	
					-	=	
٧٧.٥٠	٠.٠١٨	*٢.٣٧	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧	-	زوايا الملعب
			-	-	-	+	
					-	=	
٥٩.٥٠	٠.٠٢٧	*٢.٢١	-	-	-	-	وسط الملعب
			٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	+	
					١	=	

بالذراع

*الدلاله $\geq 0,05$

يتضح من الجدول (١٠) و (١١) انه :

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى و البعدى لصالح القياس البعدى فى متغيرات اسلوب الدفاع بادرة المباراة ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٤.٣٣- ٨٨.٥٧) % ؛ ويذكر "احمد سعيد زهران" (٢٠٠٤) و "ong Sup Kill" (٢٠٠٦) انه توجد عدة طرق دفاعيه فى رياضة التايكوندو ومنها الصد عن طريق التحركات و الصد بالذراع و الصد باجزاء الجسم المختلفه" و يجب ان يكون لدى اللاعبين مرونة فى الاسلوب الخطى و ان اللاعب المميز هو الذى يعتمد فى طريقه الدفاع على التركيز على هجمة المنافس لاختيار الدفاع المناسب لها حيث يعتمد ذلك على الاتزان و التعقل فى اختيار الاسلوب الدفاعى المناسب للتحكم و السيطرة على المباراة. (٤)(٣٦)(٣٧)

و ترجع الباحثه ذلك الى ان تدريبات المنافسه و التى اشتملت على تدريبات مهاريه وخطيه و التى ادت الى تنوع فى الاداء الدفاعى نتيجة لتغير مواقف اللعب وتنوع الهجوم لدى المنافسين وذلك ساعد اللاعبه على ارتقاء مستوى الاداء الدفاعى اثناء اللعب و الذى اعتمد على مرونة الاسلوب الخطى بمحاولة استخدام مختلف الحركات الدفاعيه المتنوعه سواء (الدفاع بالتحركات او الدفاع باجزاء الجسم او الدفاع بالذراع) و استخدامها تبعاً لظروف و اوضاع المنافس الهجوميه مما يمكنها من السيطرة على المباراة و ادارتها بصورة فعالة لصالحها ؛ ويتفق ذلك مع كلام من " سمر مصطفى حسن" (٢٠٠٣) و "ايهاب عبد الرحمن ابراهيم" (٢٠٠٩) و " ايهاب محمد الصادق" (٢٠١٠) "محمد سعيد ابو النور و احمد سعيد ابو النور" (٢٠١٥). (١٦)(٩)(١١)(٢٤)

جدول (١٢)

المتوسط الحسابى و الانحراف المعيارى و معامل الالتواء لمتغير الهجوم المضاد ادارة المباراة
 $\gamma = n$

البعدي		قبلى			المتغيرات الهجوم المضاد	
معامل الالتواء	احراف	متوسط	معامل الالتواء	الانحراف		
٠.٠١٢-	٢.٧٩	١٢.١٤	٠.٧٠٦	١.٣٨	٢.٧١	جانب يمين
٠.٠٦٠-	٢.٥٠	١٢.٤٢	٠.٢٢٢-	١.٢٧	٢.٥٧	جانب يسار
٠.٠٠٢	٣.١٠	١٢.٤٢	٠.٠	٠.٨١٦	٤	المواجهه
٠.٠٠٠	٠.٨١٦	٥	٠.٩٩٨	١.٤٩	٢.٢٨	من الثبات
٠.٠٥٨-	٢.٩٢	١٢.٢٨	٠.٣٧٤	٠.٥٣٤	١.٤٢	مسافه قصيرة
٠.٠٦٠-	٢.٥٠	١٢.٤٢	٠.٣٧٤-	٠.٥٣٤	٢.٥٧	مسافه متوسطه
٠.٥٨-	٢.٩٢	١٢.٢٨	٠.٠	٠.٨١٦	٣	مسافه طويله
٠.٠٣٧	٢.٩٣	١٢.٥٧	٠.٧٦٤-	٠.٩٥١	٢.٢٨	زوايا الملعب
٠.٦٤٧	٢.٥٤	١١.٨٥	٠.٠٠	٠.٥٧٧	٢	وسط الملعب
٠.٥٦٨	٢.٦٩	١١.٧١	٠.٧٧٢-	١.٠٦	٢.٨٥	جانب يمين
٠.٧٧١	٢.٥٠	١١.٥٧	١.٨٢-	١.٧١	٤.٥٧	جانب يسار
٠.١٦٠	٢.٢٩	١٢.٥٧	١.٤٢-	١.٣٨	٢.٧١	المواجهه
٠.١٧٤	٠.٦٩٠	٠.٨٥٧	١.١١	٠.٧٨٦	٠.٥٧١	من الثبات
٠.٥٧٢	٢.٤٤	١٢	٠.٣٧٤-	٠.٥٣٤	٠.٥٧١	مسافه قصيرة
٠.٣٦٧	٢.٤١	١٢.١٤	٠.٧٦٤	٠.٩٥١	١.٧١	مسافه متوسطه
٠.٦٤٧	٢.٥٤	١١.٨٥	٠.٢٧٧	١.٠٦	٢.٤٢	مسافه طويله
٦٩٢-	٢.٤٧	١٢.٨٥	١.٧٦-	٠.٧٥٥	١.٥٧	زوايا الملعب
٦٩٢-	٢.٧٣	١٣.١٤	٠.٥٩٥-	٠.٠٨٢	٢.٢٨	وسط الملعب

يتضح من جدول (١٢) ان تفاوت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينه على متغير اسلوب (الهجوم المضاد) لإدارة المباراة للبحث فى القياسين القبلى و البعدى ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى متغير اسلوب (الهجوم المضاد) لإدارة المباراه ونسب تحسنها
ن=٧

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	لدلاله	%
جانب يمين	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٧٧.٦٨
	+	-	-	-			
	=	-	-	-			
جانب يسار	-	-	-	-	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٧٩.٣١
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	=	-	-	-			
المواجهه	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٦	٠.٠١٨	٦٧.٨٠
	+	-	-	-			
	=	-	-	-			
من الثبات	-	-	-	-	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٥٤.٤٠
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	=	-	-	-			
مسافه قصيرة	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٨٨.٤٤
	+	-	-	-			
	=	-	-	-			
مسافه متوسطه	-	-	-	-	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٧٩.٣١
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	=	-	-	-			
مسافه طويلة	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٧٥.٥٧
	+	-	-	-			
	=	-	-	-			
زوايا الملعب	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٨١.٨٦
	+	-	-	-			
	=	-	-	-			
وسط الملعب	-	-	-	-	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٨٣.١٢
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	=	-	-	-			

بالمقابلته

تأثير تدريبات المنافسة في مرونة التفكير وادارة المباراة للاعبات الكروجي برياضة التايكوندو

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	لدلاله	%
	=	-					
جانب يمين	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٧٥.٦٦
	+	-	-	-			
	=	-					
جانب يسار	-	-	-	-	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٦٩.٥٠
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	=	-					
المواجهه	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٧	٧٨.٤٤
	+	-	-	-			
	=	-					
من الثبات	-	-	-	-	*٢.٣٨	٠.٠١٧	٣٣.٣٧
	+	٢	١.٥٠	٣.٠٠			
	=	٥					
مسافه قصيرًا	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٩٥.٢٤
	+	-	-	-			
	=	-					
مسافه متوسطه	-	-	-	-	*٢.٣٧	٠.٠١٧	٨٥.٩١
	+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	=	-					
مسافه طويلة	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٨	٧٩.٥٨
	+	-	-	-			
	=	-					
زوايا الملعب	-	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠	*٢.٣٧	٠.٠١٧	٨٧.٧٨
	+	-	-	-			
	=	-					
وسط الملعب	-	-	-	-	*٢.٣٧	0.017	٨٢.٦٥
	+	-	-	-			
	=	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			

يتضح من جدول (١٣) انه: يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى و البعدى لصالح القياس البعدى فى جميع متغيرات الهجوم المضاد قيد البحث .

يتضح من الجدول (١٢) و (١٣) انه :

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى و البعدى لصالح القياس البعدى فى متغيرات اسلوب الهجوم المضاد بادارة المباراة ، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٣٣.٣٧- ٩٥.٢٤)% وحيث ان الهجوم المضاد هو احد الاساليب الخطييه الهامه التى ينتقل بها اللاعب من مرحلة الدفاع و تقادى ركلات المنافس الى مرحلة الهجوم المضاد ؛ و تشير كلامن "احمد سعيد زهران" (٢٠٠٤) "Yong Sup Kill" (٢٠٠٦) و "خيريه السكرى" (٢٠٠٨) ان الهجوم المضاد يتطلب تركيزا عاليا و توقيت دقيق و سرعه عاليه فى الاداء و تشير الباحثة ان تدريبات المنافسه ساعدت اللاعبات على التركيز فى اختيار اساليب الدفاع و من ثم يليها مباشرة اختيار الهجوم المضاد سواء كان (بالمقابلة او باجزاء الجسم) ثم اداء الهجوم المضاد والاستفادة من هجوم المنافس وخاصة عند ادائه للهجومه بدون تفكير وبتسرع مما ساعد اللاعبه على ادارة المباراة لصالحها. (٣) (٣٦) (١٥)

كما يشير كل من "أسامة راتب" (١٩٩٥) "شارلز جارفيلد Charles Garfield" (١٩٩٥) ، "محمد شمعون" (١٩٩٦) أن التكامل بين العقل والجسم يحتاج إلى أن تسير تنمية المهارات العقلية بجانب تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وكذا المهارات وزيادة معرفة اللاعب للمهارات التى يؤديها . (٦) (٣١) (٢٢)

ويتفق ذلك مع كلام من "السيد عبد المصود" (١٩٩٤) و "احمد زهران" (١٩٩٩) و "هبه نديم" (٢٠٠٨) "محمد ابو النور و احمد ابو النور" (٢٠١٥) ان تمرينات المنافسه تهدف الى الارتقاء بمستوى اداء المباراة بشكل عام حيث ان الهدف الرئيسى هو التدريب على مواجهة المتطلبات المهاريه و الخطييه و العقليه و النفسيه التى يواجهها اثناء المباراة. (٨) (٣) (٢٨) (٢٤).

الاستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينه و إجراءاته توصلت الباحثة الى:

- ١- ادى استخدام تدريبات المنافسه المقترحه الى تحسن ملحوظ لدى مجموعه البحث حيث بلغت نسب التحسن ما بين (٤٠.٤٢% - ٥٢.٩٢%) للمحاور الثلاثة لأختبار مرونة التفكير.
- ٢- ادى استخدام تدريبات المنافسه المقترحه الى تحسن ملحوظ لدى مجموعه البحث حيث بلغت نسب التحسن ما بين (٧٠.٤١-٧٠.٨٨)% فى متغيرات اسلوب الهجوم بادارة المباراة
- ٣- ادى استخدام تدريبات المنافسه المقترحه الى تحسن ملحوظ لدى مجموعه البحث حيث بلغت نسب التحسن ما بين (٣٣.٣٧-٩٥.٢٤)% فى متغيرات اسلوب الهجوم المضاد بادارة المباراة.
- ٤- ادى استخدام تدريبات المنافسه المقترحه الى تحسن ملحوظ لدى مجموعه البحث حيث بلغت نسب التحسن ما بين (١٤.٣٣-٨٨.٥٧)% فى متغيرات اسلوب الدفاع بادارة المباراة.

التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث وأستخلاصاته أن تقدم الباحثه التوصيات الاتيه :

- ١- استخدام تدريبات المنافسة (المهاريه الخططيه)اثناء فترة الاعداد للمنافسه لما لها من تأثير ايجابى لدى للاعبات " الكروجى " برياضة التايكوندو
- ٢- ضرورة تصميم الاختبارات و البرامج التى تساعد على تنمية المهارات العقلية للاعبات رياضة التايكوندو خاصة مرونة التفكير .
- ٣- توجهات خاصة بأستخدام إستمارة ادارة المباراة للاعبى رياضة التايكوندو.
- ٤- استخدام التدريبات الخاصه المشابهه للمسارات الحركيه للمهارات المختلفه و الخططيه الخاصه بالرياضات القتاليه (الكروجى) برياضه التايكوندو .
- ٥- اجراء دراسات مشابهه على عينات و مراحل سنيه للاعبى التايكوندو.
- ٦- اجراء دراسات مشابهه على عينات و مراحل سنيه للاعبى الرياضات الاخرى.

المراجع:

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٧ م: التدريب للمستويات العليا ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- ٢- أحمد سعيد زهران (١٩٩٩م): الخصائص البدنيه و المهاريه و الفسيولوجيه للاعبى المستوى العالى فى رياضة التايكوندو ، رساله دكتوراة غير منشورة ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعة حلوان.
- ٣- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤م): القواعد العلميه و الفنيه لرياضة التايكوندو ، دار الكتب المصريه ، القاهرة .
- ٤- احمد سعيد زهران (٢٠٠٤) الطريق الاولمبى فى رياضة التايكوندو ، دار الفكر المصرى ، القاهرة .
- ٥- احمد محمود ابراهيم (٢٠١٥م): اساليب التحليل و التقنين للاعمال التدريبيه الخاصه بالخرائط التكتيكيه للاعبى مسابقيه القتال الفعلى " الكومتيه" ، الاسكندريه ، منشأة المعارف
- ٦- اسامه كامل راتب (١٩٩٥م): علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٧- اسلام عبد الحكيم محمد (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي على مستوى التفكير الخططى الهجومي لدى لاعبي كرة السله رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعة طنطا .
- ٨- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م) : نظريات التدريب الرياضى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٩- أميرة عبدالواحد مني (٢٠١٧م): مقال الابداعو التفكير الابداعيفيالمجالالرياضي مجلة عالمالرياضة . ، مجلةرياضية نصفشهرية العدد: ٢١٧ .
- ١٠- ايهاب عبد الرحمن ابراهيم: (٢٠٠٩ م) تأثير تمارين المنافسة بالانتقال على بعض القدرات البدنيه و المجموعات اللكميه للملاكمين الشباب رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعة الزقازيق .

- ١١- ايهاب محمد الصادق (٢٠١٠م):
تأثير استخدام الالعاب التنافسيه على مستوى الاداء البدنى و
المهارى لناشئ المصارعه بالمشروع القومى للناشئين، مجلة علوم
وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضيه للبنات جامعة حلوان.
- ١٢- حسن السيد ابو عبدة(٢٠٠٢ م):
الاتجاهات الحديثه فى التخطيط ، مكتبة و مطبعة الاشعاع
الفنيه ، الاسكندريه.
- ١٣- حسن الجبالى (٢٠٠٣م):
الفروق الفرديه فى القدرات العقلية و القياس و التقويم
التربوى، "سلسله علم النفس التعليمى العدد ٤
- ١٤- خليل ميخائيل معوض(٢٠٠٧ م) :
القدرات العقلية، طبعه ٤ ، مركز الاسكندريه للكتاب
،الاسكندريه.
- ١٥- خيرية إبراهيم السكري، وآخرون
(٢٠٠٨م):
لتايكوندو (تعليم- تدريب- إصابات)، منشأة المعارف
للنشر، الاسكندرية.
- ١٦- سمر مصطفى حسن(٢٠٠٣ م)
تأثير برنامج باستخدام تمرينات المنافسه على مستوى الاداء فى
رياضه المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية
الرياضيه للبنات جامعة حلوان.
- ١٧- سهيلة موفق (٢٠١٢م)
أثر برنامج تدريبي على مهارات التفكير الناقد في تنمية التفكير
التأملي لدى طالبات الصف العاشر الأساسى في الأردن ، مجلة
جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، المجلد (٢٦).
- ١٨- صادق خالد الحايك
إستراتيجية حل المشكلات في تدريس مناهج كرة القدم وكرة السلة
على مستوى التفكير الناقد ومستوى التفكير الإبداعي لدى الطلبة في
الأردن " كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية .
- ١٩- طارق محمد بدر الدين(٢٠١٦ م):
تطبيقات علم النفس العصبى فى المجال الرياضى ، الطبعة
الأولى، القاهرة، دار الفكر العربى .
- ٢٠- فوزيه محمود (٢٠٠٥ م):
الاتجاهات الحديثه فى تنمية التفكير والإبداع، دار الكتاب الحديث.
- ٢١- كمال درويش
سلسله المناهج الرياضيه / التايكوندو : المجلس الاعلى للشباب و
الرياضه، دار الفكر للنشر، القاهرة.
خالد محمد لبيب(١٩٩٣):
- ٢٢- محمد العربى شمعون(١٩٩٦ م):
التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٣- محمد العربى شمعون (٢٠٠١ م) :
التدريب العقلى فى المجال الرياضى، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى
،القاهرة.
- ٢٤- محمد سعيد ابو النور
احمد سعيد ابو النور (٢٠١٥ م) :
تأثير تمرينات المنافسه على القدرات البدنيه الخاصه وفاعليه
الاداء المهارى لناشئ الكومتيه فى رياضة الكاراتيه، كلية التربية
الرياضيه للبنين - جامعة الزقازيق، مجله بحوث التربيه
الرياضيه، المجلد ٥٣ - العدد ١٨، الجزء ٤ .
- ٢٥- مدحت صالح سيد (٢٠٠٥ م):
البرامج التعليميه و التدريبيه، والقاهرة ، دار القلم للنشر .
- ٢٦- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥ م):
سيكولوجيه التدريب و المنافسات- دار المعارف-القاهرة.

- ٢٧- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م): التدريب الرياضى الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٨- هبه محمد نديم (٢٠٠٨ م) : اثر التدريب العقلى على خفض قلق المنافسه و فاعلية الاداء المهارى للاعبات التايكوندو، بحث دكتوراة غير منشور، كلية التربية الرياضيه للبنات ، جامعة الاسكندريه.
- ٢٩- وجدى مصطفى الفاتح(٢٠١٦م): الاسس العلميه لبناء الفورمه الرياضيه للناشئين " سلسله العلوم و المعرفه للتدريب الرياضى"(٢).
- ٣٠- وليد محمد محمد (٢٠٠٤ م): تأثير برنامج تدريبي على تنمية قدرة التفكير الخطى الهجومي لدى لاعبي كرة الماء ، رساله دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

المراجع الاجنبية:

- 31- Charles A, Garfield (1995): **Peak Performance mentaltraining techniques of worldgreatest , with halgina Bennett, Warner books, U.S.A.**
- 32- Kolloipi Tand Spiridon, K **The Development of Movement Synthesis Ability Through Teaching of Creative Movement and Improvisation, Science Education International.**
- 33- Kukkiwon Taekwondo–Academy k. (1998) **Taekwondinstructor course text book , July .**
- 34- Takahashi H,Matsura M,Koeda M, Yahata N,: **Brain activations during judgments of positive self-conscious emotion and positive basic emotion .cerebral cortex 18,898-903**
- 35- Yong Sup Kil (1995) : **Taekwondo Text Book Kukkiwon Seoul**
- 36- Yong Sup Kill (2006) : **Competitive Taekwondo-Winning training and tactics,Human Kinetics.**

37-

مواقع شبكه المعلومات

<https://olympic.org/taekwondo.google.com>.