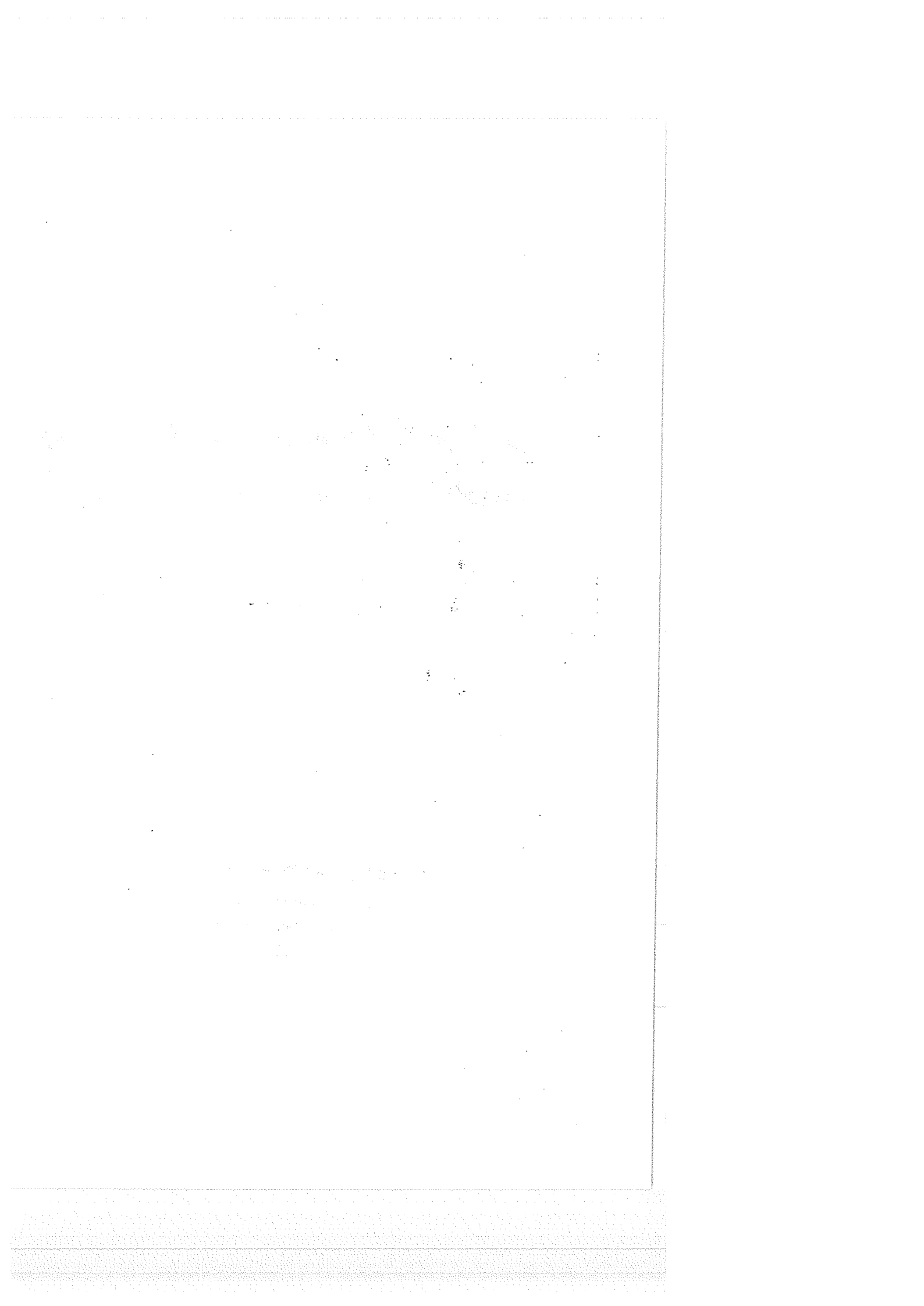


**برنامج تدريبات عرضية وتأثيره في بعض المتغيرات
البدنية ومستوى الأداء المهارى للركلات المحورية
للأعبي رياضة التايكوندو**

د / مروى محمد طلعت الفرياوى
مدرس بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا



**برنامج تدريبات عرضية وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الهلالي
للركلات المحورية للاعبين رياضة التايكوندو**

د / مروى محمد طلعت الفريايوى^(١)

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد رياضة التايكوندو إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي نشأت وتطورت بكورسيا الجنوبية منذ أكثر من ٢٣٠٠ عام ورغم تشابه هذه الرياضة مع رياضات الدفاع عن النفس في استخدامها للأيدي والأرجل في الصد والضرب إلا أنها تعتمد أكثر على الرجلين أثناء المباريات وبصرف النظر عن كونها رياضة لها قواعد وشروط وقانون دولي فهي تعتبر وسيلة غير عادية للدفاع عن النفس . (١٨ : ٢)

ويرى المتخصصون أن رياضة التايكوندو تعتمد إلى حد بعيد على الحركات الديناميكية ليس فقط في الهجوم والهجوم المضاد بالمواجهه بل أيضاً في الهجوم بالدوران حول محور الجسم الرأسي والمتمثل في العبيد من الركلات ومنها الركلة الخلفية المستقيمة والركلة الخلفية الخطافية والركلة الأمامية الدائرية مع اللف . (٨ : ٣٢)

وتعتبر الركلة الخلفية المستقيمة والركلة الخلفية الخطافية والركلة الأمامية الدائرية مع اللف من أهم وأقوى ثلاث ركلات في رياضة التايكوندو حيث يتطلب في أدائهم اشتراك معظم مفاصل الجسم في الأداء (العمود الفقري ، الحوض ، الركبة ، القدم) بحيث تنتقل القوة بطريقة مركزه من المفصل الى المفصل الذي يليه خلال السلسلة الحركية ، وتكمن أهمية هذه الركلات في إنها من أكثر الركلات استخداماً وشيوعاً في المنافسات سواء تم تأديتهم كمهارات مفردة في منطقة الوجه والجذع أو مركبة مع أى من الركلات الأخرى وعلى سبيل المثال مع (الركلة الأمامية من أعلى إلى أسفل) كما تستخدم هذه الركلات في الهجوم والهجوم المضاد من خلال الوقوف وكذلك الطيران .

ويشير الخبراء أن الركلة الخلفية المستقيمة تؤدي من خلال قتال المدى البعيد والقريب ومن خلال الهجوم والهجوم المضاد ، أما الركلة الخلفية الخطافية فأنها من ركلات الوثب التي لا تغطي مسافات كبيرة وتؤدي كثيراً في قتال المدى القريب أو في الهجوم المضاد ، في حين أن الركلة الأمامية مع اللف أو ما يطلق عليها الركلة (المحورية ٣٦٠) تؤدي من خلال قتال المدى البعيد وتؤدي في الهجوم والهجوم المضاد . (٨ : ١٧٧)

^(١) مدرس بقسم التدريب الرياضي . كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وترى الباحثة أن هذه الركلات يصعب تقاديتها من قبل المنافس خاصة إذا ما تم أدائها بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة مما يتطلب ضرورة توافر صفات بدنية معينة ومن أهمها القوة العضلية وخاصة لعضلات الرجلين ، كما ترى أنه من خلال قانون اللعبة فقط تحتسب الركلة المؤثرة (الركلة القوية) سواء تم تأديتها في منطقة الجذع أو منطقة الوجه لذا فإن صفة قسوة عضلات الرجلين لها عنصر الحسم وتلعب دوراً قوياً في إحراز النقاط خلال المباريات (١٨ : ٢ ، ٣) ، ولذا كان لزاماً إهتمام المدربين بتوجيه عملية التدريب نحو إستغلال تعديلات القوانين لتطوير مستوى الأداء من خلال الاهتمام ببرامج التدريب في الفترات التدريبية المختلفة خلال الدورة السنوية للتدريب ووضع أهداف لكل فترة حيث يتغير تركيب محتوى التدريب تبعاً لطبيعة الأهداف المطلوب تحقيقها في كل فترة زمنية (إعدادية - منافسات - انتقالية) خلال الموسم ، مما يجعل لكل فترة طبيعتها الخاصة بها والتي تتبدل وتتغير من حيث الأحجام والشدات وطبيعة التركيب . (١١ : ١٥٤)

ويؤكد كثيرون أنه بعد الوصول الى مرحلة ثبات المستوى في الحدود العليا خلال فترتي الأعداد والمنافسات يجب أن يكون تخطيط التدريب الرياضى بعد ذلك في فترة الانتقال في إتجاه محاولة الحصول على فترات الراحة الإيجابية بشكل تدريجى ومقنن مع محاولة المحافظة على الحدود المقبولة لمكونات الحالة التدريبية عند اللاعبين مع بداية الدورة التدريبية القادمة للموسم الجديد . (٦ : ٣٣) ، (٢ : ٢٢٧) ، (١٢ : ٢٩٤ - ٢٩٧)

وتعتبر وسائل وأساليب التدريب المختلفة ما هي إلا أشكال تدريبية تطبيقية موجهة لتحقيق الهدف من العملية التدريبية ، ولقد تنوعت أساليب ووسائل التدريب في الفترة الانتقالية ، مثل تدريبات الأوزان والتدريب بالأكواب البديلة والتدريب بالأجهزة وبعض الألعاب الجماعية لكرة القدم والطائرة والسلة وبعض الألعاب الفردية منها الجمناز والعاب القوى .

ويعد التدريب العرضى أحد الأساليب التدريبية المستخدمة حديثاً والتي يمكن إستخدامها في الفترة الإنتقالية ولقد أكد على ذلك الكثيرون حيث أشاروا الى أن التدريب العرضى هو برنامج تدريبي طويل أنشئ لأنشطة وألعاب مختلفة لكي يقوم بمنح تنوعات كثيرة ولكي يقلل من مخاطر الإصابة بينما يقوم بتحسين كل عناصر اللياقة البدنية . (٢٣ : ٤) ، كما يرى البعض أن التدريب العرضى هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الأداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية . (١٤ : ١٥) ، كما أن التدريب العرضى أو المقاطع Cross training يساعد كل الذى يتدرب بساطة والذى يتدرب للمنافسة في المحافظة على الوزن والدرجة القصوى من اللياقة فهو يساعد على

إضافة التنوع إلى الأداء ليجعلك دائماً مستمتع فيمكن استخدام تدريبات تقليدية مثل الجرى والسباحة وكذلك التدريبات بالألات المختلفة أو التزحلق ويساعد على توزيع أحمال التدريب على أجزاء الجسم المختلفة مما يقلل من خطر الإصابات كذلك يساعد على استمرار التدريب حتى حالات الإصابة فإن كان هناك جزء مصاب يمكن استخدام عضلات مختلفة ومفاصل أخرى. (٢٥)

ومما سبق نتضح الأهمية القصوى للفترة الانتقالية كأحد الفترات الرئيسية في تخطيط تدريب الموسم الرياضى على اعتبار أن الإهمال الذى تعانیه الفترة الانتقالية له تأثير فعال ومهم فى حدود تطور المستوى وفى إمكانية الإصابة فى بداية الموسم التدريبى اللاحق ، كما أنه من خلال نتائج البحوث قد تبين أن أفضل الوسائل للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى هى ممارسة رياضة أخرى أثناء توقف الموسم وهو ما يسمى بالتدريب العرضى أو المتقاطع وهذا التدريب يعطى الجهاز العضلى الفرصة للتحسن من خلال عدة أشكال التمرينات الغير نمطية والتي تساعد على تطوير التوافق العضلى العصبي والمرونة . (١٣ : ٦٦) وهذا ما أكدته دراسة كلاً من " إيهاب البيديوى (٢٠٠٥) " بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب العرضى على بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية وفعالية أداء مهارة برحة الصدر للمصارعين " (٧) ، ودراسة محمد همام شداد (٢٠٠٦) بعنوان " تأثير استخدام التدريب المتقاطع فى المرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى الجودو " (١٥) ، مما دعا الباحثة الى تقنين برنامج تدريبي للاعبى رياضة التايكوندو للحفاظ على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى الخاصة بالركلات المحورية قيد البحث خلال الفترة الإنتقالية وذلك عن طريق الإعتماد على مصفوفتى التوافق الرياضى وأنشطة التدريب العرضى للاعبى التايكوندو بما يلبي متطلبات رياضة التايكوندو .

هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات العرضية للتعرف على تأثيره فى بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالركلات المحورية للاعبى التايكوندو وذلك من خلال :

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات العرضية على بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالركلات المحورية للاعبى رياضة التايكوندو (المجموعة التجريبية) .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس القبلى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

١- التدريب العرضى Cross Training :

يشير " محمد بريقع ، إيهاب فوزى البديوى " (٢٠٠٤) أن التدريب العرضى هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبى أفر غير النشاط الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة فى تحسين الأداء فى النشاط أو الرياضة الرئيسية . (٧ : ١٤)

٢- الركلات المحورية :^(٥)

هى الركلات التى يقوم فيها اللاعب بالدوران حول المحور الرأسى سواء فى الهواء أو على الأرض مثل الركلة الخلفية المستقيمة والركلة الأمامية مع دوران الجسم والركلة الخلفية الخطافية .

٢- التدريبات الكورية : Korian Training

هى مجموعات متتابعة من الركلات يودبها اللاعب بالتقدم للأمام للركل فى إتجاه الازميل الممسك بالميت .
الدراسات الترابطية :
قام الباحث بتجميع الدراسات المشابهة التى أمكن الحصول عليها للاستفادة من تطبيقاتها ونتائجها مثل :

دراسة إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٥) بعنوان " تأثير برنامج بأستخدام التدريب العرضى على بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية وفعالية أداء مهارة برمسة الصدر للمصارعين " وكان هدفها التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبى المقترح بأستخدام التدريب العرضى على بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية وفعالية أداء مهارة برمسة الصدر للمصارعين ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبى بطريقة القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وبلغ حجم العينة ٢٠ مصارع لجميع فئات الأوزان من لاعبى منتخب جامعة طنطا ، وكانت أهم نتائج الدراسة أن استخدام برنامج التدريب العرضى أدى الى تحسن معنوى فى تنمية كل من المتغيرات البدنية والفسىولوجية وفعالية أداء مهارة برمسة الصدر للمصارعين . (٧)

دراسة السيد السيد سعد (٢٠٠٥) بعنوان " التدريب العرضى - تأثيره على بعض المكونات البدنية والانجاز الرقى للسباحين فى الفترة الانتقالية " وكان هدف الدراسة التعرف

(٥) تعريف إجرائى

على مدى تأثير برنامج التدريب العرضى على القوة العضلية والمرونة والانجاز الرقمى فى السباحة فى الفترة الانتقالية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين (الضابطة والتجريبية) للقياسات القبليّة والقياسات البعديّة ، وبلغ حجم العينة ٢٠ سباح من نادى غزل المحلة تحت سن ١٥ سنة ، وكانت أهم نتائج الدراسة التأثير الإيجابى لبرنامج التدريب العرضى فى تنمية مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة وكذلك الانجاز الرقمى . (٤)

دراسة محمد حامد شداد (٢٠٠٦) بعنوان " تأثير استخدام التدريب المتقاطع فى المرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى الجودو " وكان هدف الدراسة التعرف على مدى تأثير التمرينات باستخدام وسائل التدريب المتقاطع على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعب الجودو فى المرحلة الانتقالية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلى والبعدى ، وبلغ حجم العينة ١٠ لاعبين جودو من نادى الزمالك تحت ١٨ سنة ، وكانت أهم نتائج الدراسة التحسن الملحوظ فى القياسات البعديّة عن القياسات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة . (١٥)

دراسة وسيلة محمد مهران (٢٠٠٦) بعنوان " تأثير التدريب العرضى فى الفترة الانتقالية على بعض المتطلبات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لمتسابقى ٤٠٠م عدو " وكان هدف الدراسة المحافظة على المستوى الرقمى لمسابقة ٤٠٠م عدو من خلال بناء برنامج تدريبي عرضى فى الفترة الانتقالية للموسم التريبي ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وبلغ حجم العينة ١٤ ناشئ ٤٠٠م عدو من النادى الاولمبى ونادى أصحاب الجياد تحت ١٨ سنة ، وكانت أهم نتائج الدراسة أن استخدام برنامج التدريب العرضى أثناء الفترة الانتقالية أدى الى الحفاظ على مستوى الحالة التريبيّة للمتسابقين وكذلك المستوى الرقمى (٤٠٠م عدو) . (٢٠)

- مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

- اختيار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- تحديد طرق اختيار العينة الملائمة لتطبيق إجراءات الدراسة.
- استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة مع قياس قبلى وقياس بعدى أسلوب جيد لتحقيق الهدف من الدراسة.
- التعرف على وجهات النظر العلمية الخاصة باستخدام التدريب العرضى فى الفترة الانتقالية.

إجراءات البحث

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

- عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية لفريق منتخب جامعة طنط المشترك فى بطولة الجامعات للعام الجامعى ٢٠٠٦/٢٠٠٧ وبلغ عددهم (١٦) لاعبة نايكوغو ممثلين لجميع فئات

الأوزان (خفيفة - متوسطة - ثقيلة) بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) من المجتمع الأصلي للبحث وقسموا إلى مجموعتين المجموعة التجريبية مكونة من (٨) لاعبات والمجموعة الضابطة مكونة من (٨) لاعبات وقد تم تدريبهم في نادى طنطا الرياضي .
- تجانس العينة:

لقد قامت الباحثة بإيجاد معامل الالتواء للاختبارات المختارة للتأكد من تجانس العينة وخلوها من التوزيعات غير الاعتدالية في تلك الاختبارات ، وذلك كما هو موضح بالجدول (١)
جدول (١)
إعتدالية عينة البحث في مستوى المتغيرات الأساسية والبدنية والمهارية

١٦-٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
أساسية	الطول	١٦٠,٣	١٦٠,٠	١,٠٩	٠,١٨
	السن	١٨,٨٧	١٨,٧٠	٠,٥٠	١,١٧
	الوزن	٥٠,٣١	٥٠,٥٠	٢,٣٩	٠,٢٣-
	عدد سنوات الممارسة	٦,٥٠	٦,٢٥	٠,٥٤	١,٣٨-
بدنية	الوثب العريض من الثبات	١٦٠,٣	١٥٧,٠	١,٠٨٧	٠,٧٠
	فتح الرجل	٥١,٦٣	٤٩,٥٠	٥,٦٨	٠,٥٨
	وقوف من الرفود	١٦,٠٠	١٦,٣٠	١,٢١	٠,٧٤-
	الركل في اتجاهات متعددة	٥,١٩	٥,٠٠	١,١٧	٠,٤٨
مهارية	الركلة الخلفية المستقيمة	١,٩٥	١,٨٥	٠,٩٤	٠,٣٢
	الركلة الخلفية الخلفية	١,٨٤	١,٨٠	٠,٩٢	٠,١٣
	الركلة الدائرية مع اللف	١,٨٤	١,٨٠	٠,٩٢	٠,١٣

مستوى المعنوية عند $2,14 = 0,05$

يتضح من الجدول رقم (١) خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك في المتغيرات البدنية والفسولوجية حيث يُتراوح معامل الالتواء ما بين $(3 \pm)$.
- تكافؤ المجموعتين:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين التجريبية والضابطة في المتغيرات موضوع الدراسة والتي قد تتأثر على المتغير التجريبي وذلك كما يوضح الجدول (٢)

جدول (٢)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية والبدنية والمهارية

١٧-٥

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t)
	ع1	ع2	ع1	ع2	
أساسية	السن	١٦٠,٥	١٦٠,٢	١,٠٤	٠,٣
	عدد سنوات الممارسة	١٨,٩	١٨,٨	٠,٦٣١	٠,١
	الطول	٤٩,٥	٥١,١	١,٩٦	١,٦٠
	الوزن	٦,٣٨	٠,٤٨٣	٦,٦١	٠,٢٣
بدنية	الوثب العريض من الثبات	١٦٠,٦	١٦٠,٠	٥,٠٠	٠,٦٠٣
	فتح الرجل	٥٢,٠	٥١,٢	٥,٩٩	٠,٢
	وقوف من الرفود	١٦,١	١٥,٨	١,١٣	٠,٣
	الركل في اتجاهات متعددة	٤,٨٨	٥,٥٠	١,٥١	٠,٦٢
مهارية	الركلة الخلفية المستقيمة	١,٨٥	١,٢٥	١,١٥	٠,١٥
	الركلة الخلفية الخلفية	١,٩٥	٦,٢٥	١,٨٢	٠,١٣
	الركلة الأمامية الدائرية مع اللف (٣٦٠)	١,٨٣	٦,١٦	١,٧٥	٠,٠٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى المعنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦

يتضح من الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في المتغيرات الأساسية مما يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات .

أدوات جمع البيانات :

- القياسات الأساسية :

وتشمل السن ، عدد سنوات الممارسة ، الطول ، الوزن .

- القياسات البدنية : مرفق (١)

قامت الباحثة بقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمرتبطة بالركلات المستخدمة في

البحث (القدرة العضلية - المرونة - القوة العضلية - الرشاقة) وهي :

- إختبار فتح البرجل . (٣ : ١٤١ ، ١٤٢)

- إختبار الوثب العريض من الثبات .

- إختبار الجلوس من الرقود .

(١٦ : ٤٦ ، ٥٧ - ٥٩ ، ٩٣ - ٩٦) ، (١٧ : ٣١٥ ، ٣٩٩ - ٤٠٠)

- إختبار الركل في إتجاهات متعددة . من تصميم الباحثة .

- القياسات المهارية : مرفق (٢)

قامت الباحثة بتصميم إختبارات لقياس مستوى الأداء المهارى للركلات المحورية قيد

البحث وهي :

- إختبار مستوى أداء الركلة الخلفية المستقيمة .

- إختبار مستوى أداء الركلة الخلفية الخطافية .

- إختبار مستوى أداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف (٣٦٠) .

- الدراسات الاستطلاعية :

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بهدف التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث وكانت في الفترة من ٢٠٠٧/٥/١ إلى ٢٠٠٧/٥/١٥ وطبقت الدراسة على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وبلغ عددهم ٨ لاعبات تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي نادى طنطا الرياضى والجدولين (٣) ، (٤) يوضحان المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث .

جدول (3)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة
في المتغيرات قيد البحث

ن = 8

قيمة ت	ف	غير مميّزة		مميّزة		الاختبارات	
		ع ±	م	ع ±	م		
2.463 *	7.1-3	5.546	49.12	6.012	56.25	الوثب العريض من الثبات	متغيرات بدنية
2.650 *	-4.90	3.217	27.65	4.124	32.55	فتح الرجل	
3.410 *	-8.01	4.135	57.54	5.210	65.56	وقوف من الرقود	
3.094 *	1-4	2.217	20.15	3.020	24.25	الركل في اتجاهات متعددة	
7.259 *	-6.78	1.978	18.42	1.751	25.20	الركلة الخلفية المستقيمة	متغيرات مهارة
3.77	7.44	4.21	17.31	3.11	24.75	الركلة الخلفية الخطافية	
5.47	8.32	3.37	17.54	2.23	25.86	الركلة الأمامية الدائرية مع اللف (360)	

قيمة ت الجدولية عند مستوى المعنوية 0.05 = 1.76

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي 0.05 بين
المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميّزة مما
يعطى دلالة على صدق تلك الاختبارات .

جدول (4)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية
ومستوى الأداء المهاري قيد البحث

ن = 8

ر	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات	
	ع ±	م	ع ±	م		
0.91	6.30	57.54	6.01	56.25	الوثب العريض من الثبات	متغيرات بدنية
0.89	4.26	33.12	4.12	32.55	فتح الرجل	
0.92	4.66	66.65	5.21	65.54	وقوف من الرقود	
0.89	3.50	23.21	3.02	24.25	الركل في اتجاهات متعددة	
0.93	1.71	24.2	1.66	23.90	مستوى أداء الركلة الخلفية المس تقيمة	متغيرات مهارة
0.88	1.36	24.86	1.22	24.15	مستوى أداء الركلة الخلفية الخطافية	
0.91	1.12	23.77	1.42	23.37	مستوى أداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف (360)	

قيمة ر الجدولية عند مستوى المعنوية 0.05 = 0.62

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوي 0.05 بين
التطبيق وإعادة التطبيق مما يعطى دلالة على ثبات تلك الاختبارات .

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٠٧/٦/١ إلى ٢٠٠٧/٦/٢٠ على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وبلغ عددهم ٨ لاعبات تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي نادي طنطا الرياضي ، بهدف التأكد من مدى ملائمة محتوى البرنامج التدريبي المقترح للعينة البحث من حيث المحتوى والشدة وفترات الراحة البينية .

- القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث في الفترة من ٢٠٠٧/٦/٢٥ :

٢٠٠٧/٦/٢٨ .

- أسس وضع البرنامج التدريبي :

- اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج التدريبي (التدريب العرضي) على المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بهذا النوع من التدريبات حيث استخدمت الباحثة مصفوفة أنشطة التدريب العرضي بما يلبي احتياجات رياضة التايكوندو من الأنشطة في هذه الفترة ، كما استخدمت أيضا مصفوفة التوافق الرياضي وذلك للحصول على رياضات تدعم رياضة التايكوندو بما يعود على اللاعبين بمزايا عديدة تكتسب نتيجة المشاركات المتعددة . (١٤ : ٢٠٢ - ٢٠٦)

- مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل لاعبة ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي بصورة فردية بحيث يكون حمل التدريب مبنياً على مستوى كل لاعبة من عينة البحث.

- إجراء عملية الإحماء قبل مزاولة كل نشاط ، فالإحماء الجيد تحتاجه لاعبة التايكوندو وذلك لرفع معدل ضربات القلب إلى ٧٠% من معدل العمل القلبي لزيادة دوران السوائل الزلالية في المفاصل ، وأيضاً زيادة الدورة الدموية بالعضلات وإعداد العضلات للنشاط المخطط ، وكلما كانت شدة التدريب أعلى كلما زادت الحاجة إلى الإحماء السليم ، ويجب أن يستمر من ١٠ إلى ١٥ دقيقة كما أن التهنية تساعد على اختزال الألم العضلي والتعب الكيميائي مثل حامض اللاكتيك الذي يتكون في الدم .

- البرنامج التدريبي المقترح :

- من خبرات الباحثة ومن خلال المسح للمراجع والدراسات السابقة العربية والأجنبية الخاصة بالتدريب العرضي تمكنت الباحثة من تحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح كالآتي .

- مصفوفة أنشطة التدريب العرضي : وقد تم استخدام الأنشطة التالية الوثب بالحبل ، التريدميل (سير الجرى) ، جهاز التجديف . مرفق (٣)
- مصفوفة التوافق الرياضي : وقد تم استخدام الرياضات التالية السباحة ، الدراجات ، جرى فى الوسط المائى .
- تمرينات المرونة .
- أن تكون الجرعات التدريبية بذون أحمال كبيرة بحيث تقل بمقدار ٣ مرات عن الأحجام التدريبية المنفذة خلال الموسم ويزداد ارتفاع مستوى حمل التدريب تدريجياً حتى نهاية الفترة الانتقالية . (٢ : ٣٢٧)
- حددت الباحثة مدة التدريب ٤ أسابيع تدريبية فى الفترة الانتقالية من الموسم التدريبي / بواقع ٦ وحدات تدريبية فى الأسبوع و أن الفترة الانتقالية هى حلقة الوصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ، ويتم فيها خفض الأحمال التدريبية وذلك للحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة على مدار الموسم التدريبي السابق وتستغرق هذه الفترة من ٣-٦ أسابيع . (١٩ : ٢٠١)

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي على المجموعة التجريبية فقط من يوم ١/٧/٢٠٠٧ إلى ٣٠/٧/٢٠٠٧ كما يلي :

جدول (٥)
متغيرات البرنامج التدريبي

الأسبوع	عدد الوحدات التدريبية	الزمن الأسبوعي (دقيقة)	نسبة الحمل
١	٦	١٨٧	٥٥ : ٥٠
٢	٦	١٨٧	٦٠ : ٥٥
٣	٦	١٨٧	٦٥ : ٦٠
٤	٦	١٨٧	٧٠ : ٦٥

يتضح من الجدول السابق أن :

- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (٦ وحدات) أيام (السبت - الأحد - الاثنين - الثلاثاء - الأربعاء - الخميس) .
- زمن الوحدات التدريبية للبرنامج تراوح بين (٢٧ : ٣٣ دقيقة) .
- عدد أسابيع البرنامج (٤) أسابيع .
- الزمن الأسبوعي للبرنامج (١٨٧ دقيقة) .
- الزمن الكلى للبرنامج ٧٨٤ دقيقة ، تم تحديد شدة وحجم الحمل وتوزيع ذلك على أسابيع البرنامج .
- شدة الحمل تراوحت بين (٤٠ : ٧٠ ٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله) .

الاسبوع الثاني :

التركيب	احتمال وزن الوحدة (3)	وزن المعدل والازمنة (3)	عمل التدريب				HR %	المقاي	اليوم	الاسبوع
			المرحلة (3)	المجموعات	الوقت (3)	النسبة				
الجسم كله	٢٣	٧	١	٢	٣	٧٠	- سير الجري (إحصاء)	السير		
			١	٣	٣	٤٥	- السباحة			
			١	٣	٤	٤٠	- جهاز التجهيز			
			١	٢	٣	٧٠	- سير الجري (إحصاء)			
الجزء السفلي	٢٢	٧	١	٣	٥	٤٥	- التراجعات	الأحد		
			٢	٣	١	٥٥	- نظام العمل			
			١	٢	٣	٧٠	- سير الجري			
			١	٣	٣	٤٠	- جري في الوسط المائي			
الجسم كله	٣٠	٧	١	٢	٣	٧٠	- السباحة	الاثنين		
			١	٣	٣	٤٥	- سير الجري (إحصاء)			
			١	٣	١	٥٥	- (K T)			
			١	٣	٤	٤٥	- تمرينات مرونة (٥ ، ٦ ، ٧)			
الجزء السفلي	٧٧	١٤	١	٣	٤	٧٠	- سير الجري (إحصاء)	الثلاثاء		
			١	٣	٣	٤٥	- السباحة			
			١	٣	٤	٤٠	- جهاز التجهيز			
			١	٢	٣	٧٠	- سير الجري (إحصاء)			
الجسم كله	٧٣	١٤	١	٣	٤	٧٠	- سير الجري (إحصاء)	الأربعاء		
			١	٣	٣	٤٥	- السباحة			
			١	٣	٤	٤٠	- جهاز التجهيز			
			١	٢	٣	٧٠	- سير الجري (إحصاء)			
الجزء السفلي	٢٢	٧	١	٣	٥	٤٥	- التراجعات	الخميس		
			٢	٣	١	٤٠	- نظام العمل			
			١	٢	٣	٧٠	- سير الجري			
			١	٣	٣	٤٠	- جري في الوسط المائي			
-	-	-	-	-	-	-	-	الجمعة		

الاسبوع الثالث :

الايام	اليوم	المعوى	عمل التكرير					النتيجة % HR
			الوقت (د)	الكميات (د)	الاربعاء (د)	الجمعة (د)	الجمعة (د)	
المنبت		- سير الجرى (اصفاء)	٧	٢	٣	٣	٧٠	
		- المسباحة	١٢	٣	٣	٣	٥٠	
		- جهاز التحذيف	١٤	٣	٤	٤	٤٥	
		- سير الجرى (اصفاء)	٧	٢	٣	٣	٧٠	
الاحد		- التراجعات	١٨	٣	٥	٥	٥٠	
		- نظ الحقل	٧	٢	١	١	٦٠	
		- سير الجرى (اصفاء)	٧	٢	٢	٢	٧٠	
الاثنين		- جرى في الوسط الملقى	١٢	٢	٢	٢	٤٠	
		- المسباحة	١١	٢	٢	٢	٥٠	
		- سير الجرى (اصفاء)	٧	٢	٢	٢	٧٠	
		- (K T)	٦	٣	١	١	٦٠	
الثلاثاء		- تبريدات برودة (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)	١٤	٣	٤	٤	٥٠	
		- سير الجرى (اصفاء)	٧	٢	٢	٢	٧٠	
		- المسباحة	١٢	٣	٣	٣	٥٠	
		- جهاز التحذيف	١٤	٣	٤	٤	٦٠	
الأربعاء		- سير الجرى (اصفاء)	٧	٢	٢	٢	٧٠	
		- المسباحة	١٢	٣	٣	٣	٥٠	
		- سير الجرى (اصفاء)	٧	٢	٢	٢	٧٠	
		- التراجعات	١٨	٣	٥	٥	٥٠	
الخميس		- نظ الحقل	٧	٢	١	١	٦٠	
		- سير الجرى (اصفاء)	٧	٢	٢	٢	٧٠	
		- المسباحة	١٢	٣	٣	٣	٥٠	
		- جهاز التحذيف	١٤	٣	٤	٤	٦٠	
الجمعة		- سير الجرى (اصفاء)	٧	٢	٢	٢	٧٠	
		- المسباحة	١٢	٣	٣	٣	٥٠	
		- سير الجرى (اصفاء)	٧	٢	٢	٢	٧٠	
		- التراجعات	١٨	٣	٥	٥	٥٠	

الاسبوع الرابع :

توصيف	إجمالي زينة الوحدة (3)	نوع المعدن والوزن (3)	عمل الماكينات				الوقت	الاسبوع
			المرحلة (3)	المعدات	العدد (3)	HR% (3)		
الاجسام كله	٣٣	٧	١	٢	٣	٧٠	المتري	اليوم
			١	٣	٣	٤٥		
			١	٣	٤	٤٠		
			١	٢	٣	٧٠		
الجزء السفلي	٣٧	٧	١	٣	٥	٤٥	المتري	الأحد
			١	٣	١	٥٥		
			١	٢	٣	٧٠		
			١	٣	٣	٤٠		
الاجسام كله	٣٠	٧	١	٢	٣	٧٠	المتري	الاثنين
			١	٣	٣	٤٠		
			١	٣	٣	٤٠		
			١	٣	٣	٤٠		
الجزء السفلي	٣٧	٧	١	٣	٤	٤٠	المتري	الثلاثاء
			١	٣	١	٥٥		
			١	٣	٤	٤٠		
			١	٣	٣	٧٠		
الاجسام كله	٣٣	٧	١	٣	٣	٤٠	المتري	الأربعاء
			١	٣	٤	٣٥		
			١	٣	٣	٧٠		
			١	٣	٣	٤٠		
الجزء السفلي	٣٧	٧	١	٣	١	٥٠	المتري	الخميس
			١	٣	١	٥٠		
			١	٣	١	٥٠		
			١	٣	١	٥٠		
-	-	-	-	-	-	-	الجمعة	

الرابع

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبارات .

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لاختبارات البحث على عينة البحث قبل بدء فترة الإعداد مباشرة وذلك أيام ٢٠٠٧/٧/٣١ : ٢٠٠٨/٨/٢ حيث تم إتباع نفس خطوات القياس القبلي .

عرض النتائج:

من خلال إجراء القياسات القبليّة والبعديّة على المجموعتين التجريبيّة والضابطة عينة البحث تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً في الجداول الآتية :

جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ق	قيمة (ت)	نسبة التغير %
		من	إلى	من	إلى			
الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٠,٦	٦,١٢	١٦٠	٥,٠٠	٢,٥٠	١,٨٧	٠,٥٦ -
فتح الرجل	زاوية	٤٩,٧	٦,٣٢	٥١,٢	٥,٩٩	١,٥٠	١,٨٧	٢,٩٢ -
الجلوس من الرقود	تكرار	١٥,٠	١,٢٠	١٥,٨	١,١٣	٠,٨٨	٢,٤٩	٥,٥٧ -
الركل في اتجاهات متعددة	زمن	٤,٣٨	٠,٧٤	٥,٥٠	١,٥١	١,١٢	١,٥٦	٢٠,٣٦ -
الركلة الخلفية المستقيمة	زمن	١,٧٥	٠,٥٦	١,٨٥	١,١٥	٠,١٠	٣,١٥	٥,٧١ -
الركلة الخلفية الخطافية	زمن	١,٨٢	٠,٧١	١,٩٦	١,١٦	٠,١٤	٥,٦١	٧,٦٩ -
الركلة الأمامية الدائرية مع اللف (٣٦٠)	زمن	١,٧٥	٠,٦٢	١,٨٨	١,١٥	٠,١٣	٣,٩٨	٧,٤٢ -

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة

في متغيرات البحث البدنية والمهارية .

قامت الباحثة باستخدام معادلة نسبة التغير وكذا التعرف على قيمة (ت) المحسوبة

ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والقياس

البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث يوضح جدول (١٠) - في مستوى

المتغيرات البدنية - أن قيمة (ت) قد بلغت في اختبار الركل في اتجاهات متعددة (١,٥٦) بنسبة

إنخفاض قدرها (٢٠,٣٦%) وكانت أعلى نسبة إنخفاض ، بينما في اختبار الوثب العريض من

الثبات كانت قيمت (ت) (١,٨٧) بنسبة إنخفاض قدرها (١,٥٦%) وكانت أقل نسبة إنخفاض

مستوى المتغيرات البدنية ، أما في مستوى المتغيرات المهارية فنجد أن قيمة (ت) قد بلغت في إختبار مستوى أداء الركلة الخلفية المستقيمة (٣,١٥) بنسبة إنخفاض قدرها (- ٥,٧١%) وكانت أعلى نسبة إنخفاض ، بينما في إختبار مستوى أداء الركلة الدائرية مع اللف (٣٦٠) فنجد أن قيمة (ت) قد بلغت (٣,٩٨) بنسبة إنخفاض قدرها (٧,٤٢%) وكانت أقل نسبة إنخفاض في مستوى المتغيرات المهارية .

وهذا ما يتفق مع ما ذكره كل من برنت وآخرون (Brent et al ١٩٩١) ، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦) ، على ريجان (٢٠٠٣) من أن الإنقطاع عن التدريب له آثار سلبية وخاصة للاعبين الرياضات التنافسية التي تعتمد على القوة العضلية والمرونة بدرجة كبيرة إذ يمكن أن يفقدوا في فترة زمنية قصيرة نسبية كبيرة من التكييفات البدنية والمهارية والتي تم بناؤها بالتدريب المنظم لفترات طويلة . (٢١ : ٨٠) ، (٩ : ٢٥٠) ، (١٠ : ١٦)

كما ترى الباحثة أن الإنقطاع عن التدريب أدى إلى حدوث إنخفاض في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للركلات المحورية قيد البحث وأن أفراد عينة المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي المقترح قد يكونوا الأكثر عرضة للإصابة في الموسم التدريبي القادم وهذا ما أكدته دراسة هامر Hammer حيث توصل إلى أن عدم استخدام برنامج للمحافظة على المستوى قد يؤدي لإنخفاض مستوى الأداء . (٩ : ٢٥٠)

جدول (١١)

دلالة الفروق ونسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	قيمة (ت)	نسبة التغير %
		س	ع	س	ع			
الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٠,٦	٥,٣٧	١٧٠	٣,٢٢	٩,٤٠	٦,١٨	٥,٨٥
فتح للرجل	زاوية	٥٢,٠	٥,٧٣	٥٧,٠	٤,١٣	٥,٠٠	٤,٣٨	٩,٦١
الجلوس من الرقود	تكرار	١٦,١	١,٣٦	٢٥,٠	٢,٦٧	٨,٩	٩,٦	٥٥,٢٨
الركل في إتجاهات متعدة	زمن	٤,٨٨	٠,٦٤	٧,٨٠	٠,٦٥	٢,٩٢	٧,٣	٥٩,٨٣
الركلة الخلفية المستقيمة	زمن	١,٨٥	١,٢٥	٢,٥٥	٠,٨٦	٠,٧٠	٨,٧١	٣٧,٣٨
الركلة الخلفية الخطافية	زمن	١,٩٥	١,٢٥	٢,٦٧	٠,٦٧	٠,٧٢	٩,١٤	٦٠,٩٢
الركلة الأمامية الدائرية مع اللف (٣٦٠)	زمن	١,٨٣	١,١١	٢,٥٦	٠,٤٤	٠,٧٣	٩,٢٧	٣٩,٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩

يوضح جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

في متغيرات البحث البدنية والمهارية .

قامت الباحثة باستخدام معادلة نسبة التغير وكذا التعرف على قيمة (ت) المحسوبة

ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية للتعرف على دلالة الفروق الاحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث يوضح جدول (١١) - فى مستوى المتغيرات البدنية - أن قيمة (ت) قد بلغت فى إختبار الوثب العريض من الثبات (٦,١٨) بنسبة تحسن قدرها (٥,٨٥%) وكانت أقل نسبة تحسن ، بينما فى إختبار الركل فى إتجاهات متعددة كانت قيمت (ت) (٧,٣) بنسبة تحسن قدرها (٥٩,٨٣%) وكانت أعلى نسبة تحسن مستوى المتغيرات البدنية ، أما فى مستوى المتغيرات المهارية فنجد أن قيمة (ت) قد بلغت فى إختبار مستوى أداء الركلة الخلفية الخلفية (٩,١٤) بنسبة تحسن قدرها (٣٦,٩٢%) وكانت أقل نسبة تحسن ، بينما فى إختبار مستوى أداء الركلة الدائرية مع اللف (٣٦٠) فنجد أن قيمة (ت) قد بلغت (٩,٢٧) بنسبة تحسن قدرها (٣٩,٩%) وكانت أعلى نسبة تحسن فى مستوى المتغيرات المهارية .

ولقد أكد ذلك كل من ويلكرسون Wilkerson (١٩٩٠) ، موران وماك جلين Moran & MC Glynn (١٩٩٧) ، أوين أندرسون Owen Anderson (٢٠٠١) ، محمد بريقع ، إيهاب البديوى (٢٠٠٤) حيث أشاروا الى أن التدريب العرضى أو المتقاطع Cross training فى الفترة الانتقالية يمكن اللاعب من مواصلة التدريب فى المستقبل ، وأنه عندما يكون مستمتع بالأنشطة البديلة التى يمارسها سيكون جسمه أقوى وذنه صافى وأداؤه الحركى أعلى بحلول الموسم التدريبى القادم .

(٢ : ٢٤) ، (٤ : ٢٣) ، (٢ : ٢٦) ، (٦ : ١٤)

وترى الباحثة أن النتائج التى تحققت فى مستوى المتغيرات البدنية وما تبعها من تحسن فى مستوى أداء الركلات المحورية قيد البحث ما هى إلا انعكاساً للأسلوب التدريبى الذى استخدمته الباحثة - التدريب العرضى - وروان التغيير فى الكم والكيف قد أدى الى إرتفاع نسب التحسن فى الإختبارات قيد البحث .

جدول (١٢)
دلالة الفروق ونسب التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في
القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث

ن = ٨

تسمية المتغير %	قيمة (ت)	ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			±ع	من	±ع	من		
٢٩	٤,٧٩	١٢,٥	٦,١٢	١٥٧,٥	٣,٢٢	١٧٠	سم	الوثب العريض من الثبات
٦٩	٢,٥٦	٧,٣٠	٦,٣٢	٤٩,٧	٤,١٣	٥٧,٠	زاوية	فتح الرجل
١,٧١	٩,٠٩	١٠,٠	١,٢٠	١٥,٠	٢,٦٧	٢٥,٠	تكرار	الجلوس من الرقود
٤٧	٩,٢٤	٣,٤٢	٠,٧٤	٤,٣٨	٠,٦٥	٧,٨٠	زمن	الركل في اتجاهات متعددة
٦٧	١,٨٤	٠,٧٠	٠,٥٦	١,٨٥	٠,٨٦	٢,٥٥	زمن	الركلة الخلفية المستقيمة
٢٣	١,٩٧	٠,٧١	٠,٧١	١,٩٦	٠,٦٧	٢,٦٧	زمن	الركلة الخلفية الخطافية
٤٨	٢,٤٢	٠,٦٨	٠,٦٢	١,٨٨	٠,٤٤	٢,٥٦	زمن	الركلة الأمامية الدائرية مع اللف (٣٦٠)

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩

يوضح جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس

البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث البدنية والمهارية .

قامت الباحثة باستخدام معادلة نسبة التغير وكذا التعرف على قيمة (ت) المحسوبة

ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية للتعرف على دلالة الفروق الاحصائية بين القياس البعدي

للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية

قيد البحث حيث يوضح جدول (١٢) - في مستوى المتغيرات البدنية - للمجموعتين حيث وجد

أن قيمة (ت) قد بلغت في إختبار الوثب العريض من الثبات (٤,٧٩) بنسبة تحسن للمجموعة

التجريبية عن المجموعة الضابطة مقدارها (٤,٢٩%) وكانت أقل نسبة تحسن ، بينما في إختبار

الجلوس من الرقود كانت قيمت (ت) (٩,٠٩) بنسبة تحسن للمجموعة التجريبية المجموعة

الضابطة مقدارها (٤٩,٧١%) وكانت أعلى نسبة تحسن في مستوى المتغيرات البدنية ، أما في

مستوى المتغيرات المهارية فنجد أن قيمة (ت) قد بلغت في إختبار مستوى أداء الركلة الخلفية

الخطافية (١,٩٧) بنسبة تحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة مقدارها

(٢٩,٢٣%) وكانت أقل نسبة تحسن ، بينما في إختبار مستوى أداء الركلة الدائرية مع اللف

(٣٦٠) فنجد أن قيمة (ت) قد بلغت (٢,٤٢) بنسبة تحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة

الضابطة مقدارها (٣٢,٤٨%) وكانت أعلى نسبة تحسن في مستوى المتغيرات المهارية .

وهذا ما يتفق مع كل من السيد عبد المقصود (١٩٩٢) ، عويس الجبالي (٢٠٠٠) ،

محمد بريقع ، إيهاب البديوي (٢٠٠٤) في أن استخدام التكريرات النوعية في فترة الإنتقال له

تأثيرات إيجابية على جميع الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين بشكل عام

وبخاصة للاعبين الرياضات الفردية . (٥ : ٨٨) ، (٩ : ١٢) ، (٧ : ٢٩٥)

كما أكدت النتائج أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالركلات المحورية في رياضة التايكوندو ويتضح ذلك من نسب التحسن في مستوى الإختبارات البدنية والتي أثرت طردياً في مستوى أداء الإختبارات المهارية ولقد إتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٥) ، السيد السيد سعد (٢٠٠٥) ، محمد حامد شداد (٢٠٠٦) . (٧) ، (٤) ، (١٥)

وتضيف الباحثة أن برنامج التدريبات النوعية المقترح كان له تأثيراً إيجابياً في المرونة الخاصة والقدرة على الوثب وقوة عضلات البطن والقدرة على تغيير الإتجاه وهي كلها صفات بدنية لها إرتباط قوى بالركلات المحورية في رياضة التايكوندو مما كان له بالغ الأثر في مستوى الأداء المهارى في المرحلة الإنتقالية حتى تطور من مستوى الأداء في هذه المرحلة من خلال إستخدام مصفوفتى التوافق الرياضى وأنشطة التدريب العرضى للاعبى التايكوندو بالقدر الذى لا يودى الى زيادة أعباء كبيرة من حيث الكم والكيف على اللاعبين .

مما تقدم نجد أن البرنامج التدريبي النوعى قد أثر تأثيراً إيجابياً في مستوى الركلات المحورية للاعبى التايكوندو حيث أن تنوع الأنشطة والأدوات حقق تنمية شاملة وبالتالي أدت الى تطوير القدرات البدنية قيد البحث وبذلك يكون تم الإجابة على التساؤل الأول .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

- أن البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريبات العرضية قد أثر تأثيراً إيجابياً على تنمية المتغيرات البدنية للاعبى التايكوندو على النحو التالى :
- ١- إختبار الوثب العريض من الثبات بنسبة مئوية قدرها ٤,٢٩% .
 - ٢- إختبار فتح الرجل بنسبة مئوية قدرها ٦,٦٩% .
 - ٣- إختبار الجلوس من الرقود بنسبة مئوية قدرها ٤٩,٧١% .
 - ٤- إختبار الركل فى إتجاهات متعددة بنسبة مئوية قدرها ٣٩,٤٧% .

- أن البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريبات العرضية قد أثر تأثيراً إيجابياً على تنمية مستوى الأداء المهارى للاعبى التايكوندو على النحو التالى :
- ٥- إختبار مستوى أداء الركلة الخلفية المستقيمة بنسبة مئوية قدرها ٢٩,٦٧% .
 - ٦- إختبار مستوى أداء الركلة الخلفية الخطافية بنسبة مئوية قدرها ٢٩,٢٣% .
 - ٧- إختبار مستوى أداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف (٣٦٠) بنسبة مئوية قدرها ٣٢,٤٨% .

التوصيات :

فى ضوء ما أسفرت عنها هذه الدراسة من نتائج واستنتاجات توصى الباحثة بما يلى :

- ١- استخدام التدريب العرضى للحفاظ على مستوى الحالة التدريبية للاعبات التايكوندو أثناء الفترة الانتقالية.
- ٢- إدراج التدريب العرضى فى برامج تدريب لاعبات التايكوندو لما له من تأثيرات وتطورات هائلة فى التحمل الهوائى واللاهوائى للرياضيين إلى جانب ما يضيفه من تحسينات على القوة العضلية والتحمل ، المرونة، الرشاقة، وكلها عوامل تسهم فى تحسين الأداء الرياضى فى رياضته الأصلية.
- ٣- اجراء دراسات أخرى باستخدام التدريب العرضى على لاعبين التايكوندو الناشئين والكبار.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية

- ١ . أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، الطباعة الخامسة ، ١٩٩٥ م .
- ٢ . أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى ، الأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧ م .
- ٣ . إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس فى التربية البدنية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠ .
- ٤ . السيد السيد محمد : التدريب العرضى وتأثيره على بعض المكونات البدنية والانتجاز الرقعى للسباحين فى الفترة الانتقالية " ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، بكلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٥ .
- ٥ . السيد عبد الله محمود : تدريب وفسيولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحر ، ١٩٩٢ .
- ٦ . السيد عبد القادر محمود : نظريات التدريب الرياضى ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، القاهرة ، مكتبة الحساء ، ١٩٩٤ .
- ٧ . إيهاب فوزى البليوى : " تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضى على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفعالية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين " ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ .
- ٨ . خيريهة البجبرى ، محمد جابر بركة ، إيهاب البليوى : التايكوندو (تعليم - تدريب - إصابات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨ .
- ٩ . هيبك المزمعز النصر ، تاريخهسان المصطفى : تدريب الأتقال ، القاهرة ، أمون للطباعة والتجليد ، ١٩٩٦ .

١٠. **على السيد ربحان** : تأثير برنامج تدريبي مقترح للفترة الانتقالية على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار ، المجلة لعلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية . جامعة المنصورة ٢٠٠٣ .
١١. **على فهمى اليبك** : أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
١٢. **عويس على الجبالي** : التدريب الرياضى ، النظرية والتطبيق ، دار G.M. S الطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ م .
١٣. **محمد جابر بريقج** : الموسوعة العلمية للمصارعة (المصارعة للمبتدئين) ، الجزء الأول ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٣ م .
١٤. **محمد جابر بريقج** : التدريب العرضى (أسس - مفاهيم - تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
١٥. **محمد حامد شهاد** : تأثير استخدام التدريب المتقاطع فى المرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى الجودو " ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٥٩ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٠٦)
١٦. **محمد حسن علاوى** ، **محمد نصر الدين رضوان** : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٤ ،
١٧. **محمد صبحى حسنين** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩
١٨. **مروى محمد طلعت الفريساوى** : برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ .
١٩. **محمد على محمود** : المدخل الى علم التدريب الرياضى ، دار الطباعة ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ .

٢٠. وسيلة محمد مهران : تأثير التدريب العرضي في الفترة الانتقالية على بعض المتطلبات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى ٤٠٠م عدو " وكان هدف الدراسة المحافظة على المستوى الرقمي لمسابقة ٤٠٠م عدو من خلال بناء برنامج ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٦٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٠٦)

ثانياً : المراجع الأجنبية :

21. Brent S,Rushall & Frank : Training for sports and fitness , Macmillan com, Hang Kong , 1991.
22. Frank W – Dick : Sports tanning principles , London , 1997.
23. Moran & G.H.mc : Cross training for sports ; Human Kinetics Books, sanfrancisco, 1997.
24. Wilkerson.J.D : plyometric, when and HowDo, Does it work in strategies Vol .3, no .3 ,1990.

ثالثاً : موقع شبكة المعلومات

25. WWW . Physs ports med .
26. www.runner sworldoom

