

تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء البومزا (ساجن) لناشئي التايكوندو

أ.م.د/ مروى طلعت الغرابوي^(*)

الملخص:

يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية ومعرفة تأثيره في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء البومزا (ساجن) لناشئي التايكوندو، ومعرفة تأثيره في تطوير مستوى الأداء البومزا (ساجن) قيد البحث، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ عدد العينة الكلية (٦ لاعبين) فئة "الجنين Junior" (الناشئين). وكانت أهم النتائج: أظهر البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المقطوعات التدريبية للبومزا (البومزا) ساجن SA JANG، ومستوى الأداء للاعبين (البومزا) "ساجن SA JANG" قيد الدراسة وقد تمثل ذلك في تحسن نتائج اختبارات القدرات الحركية الخاصة خلال القياس البعدي، وحقق البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية تطور في مستوى القدرات الحركية الخاصة قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء، الرشاقة، المرونة) والتأثير الإيجابي للبرنامج للتدريبي على مستوى أداء البومزا (ساجن).

الكلمات الدالة: المقطوعات التدريبية - القدرات الحركية - مستوى الأداء - البومزا.

Effects of a Training Program Using Training Sections on Improving some Specific Motor Abilities and the Performance Level of Poomsae (Sa Jang) for Junior Taekwondo Performers

Dr. Marwa Mohamed Talaat Al-Gharabawi²

The current research aims to design a training program using training sections and identifying its effects on improving some specific motor abilities and the performance level of Poomsae (Sa Jang) for junior taekwondo performers. Participants were (6) junior taekwondo performers. Results indicated that the recommended training program applied to the experimental group had positive effects on improving some specific motor abilities and the performance level of Poomsae (Sa Jang) for junior taekwondo performers. This was clear in improving results of post-measurements of the specific motor abilities. The recommended training program applied to the experimental group improved the specific motor abilities under investigation (speed strength – performance endurance – agility – flexibility) in addition to its positive effects on the performance level of poomsae (Sa Jang).

Key Words: Training section – motor ability – performance level – poomsae

^(*) أستاذ مساعد بقسم منازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

⁽²⁾ Assistant Professor – Department of Combat & Individual Sports – Faculty of Physical Education – Tanta University

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد هذا القرن طفرة غير مسبوقة في التطور المعلوماتي لدرجة أنها أصبحت لها خصائصها المميزة البعيدة المدى على الإنجازات الرياضية ومجالات البحث العلمي، فالوصول إلى العالمية حلم يراود الجميع، ولقد شهد المجال الرياضي بصفه عامة ورياضة التايكوندو بصفة خاصة تطورا عالميا سريعا نتيجة استخدام إمكانيات وطرق ووسائل وأساليب التدريب من اجل تطور مستوى الأداء هذا ما دعا المتخصصون في المجال الرياضي لمسايرة ركب هذا التطور من خلال تحليل مشتملات العملية التدريبية بهدف النهوض بمختلف الجوانب من اجل الوقوف على مواطن القوة والضعف وصولا إلى المستويات الرياضية العالمية، حيث التميز والعالمية ليست وليد الصدفة ولكن نتيجة التخطيط العلمي والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة، وفي هذا الصدد يذكر كلا من زهران (١٩٩٥، ص٣٨)؛ طلعت (٢٠٠٧، ص١٠)؛ عبد الحميد (٢٠١٤، ص٢) إلى إن رياضة التايكوندو تعد احدى الرياضات الفردية النزالية التي لها قواعد وشروط وقوانين دولية وقد ساعد ذلك على التقدم في الأداء المهارى والخططى وطرق اللعب لمسايرة التقدم العلمي السريع بالمجال الرياضي وذلك من خلال تحليل الأداء للمحاولة للوصول إلى الأداء الجيد وتحقيق افضل النتائج الممكنة.

ويشير زهران (٢٠٠٤، ص٣٨-٣٩) إلى أن رياضة التايكوندو تعتمد بشكل كبير على الوقفات وتختلف من لاعب لأخر في الكروجي وحسب إمكاناته الجسمانية، وقدراته المهارية وتختلف باختلاف لعب المنافس أما البومزا ففيها الوقفات لا تتغير لأنها موضوعة بشكل محدد وبترتيب معين.

ويذكر لبيب (١٩٩٣، ص٣١) إلى أن البومزا تعد منهجا لتعليم رياضة التايكوندو والتدريب على المهارات الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصدات والركلات والتحركات ولها أوضاع حركيه متعددة منها الوضع الأمامي والخلفي وغيرها من الأوضاع الأخرى وكذلك لها أشكال حركيه متعددة ومتدرجة في الصعوبة كتحركات القدمين والوقفات ومسافات الضرب بالقدمين وتمثل معركة تخليله مع شخص أو عدة أشخاص في مختلف الاتجاهات، وفي هذا الصدد يتفق كلا من Taef & Pieter (1990, P50)؛ Gold Man (1991, P131) إلى إن البومزا تجربة حقيقية للاشتباك في المنافسة، كما أن ممارستها تساعد اللاعبين على زيادة التحكم والنقطة في النفس وتكسبهم أنماطا مختلفة من القوة باستخدام مهارات القدم واليد وحركات الجسم كما تساعدهم على اتخاذ القرارات الصحيحة عند الاشتباك، ويضيف نور وخيرى (٢٠٠٢، ص٣) إلى أنها أسلوب للأداء الذي يعبر بشكل مباشر أو غير مباشر عن المنابع العقلية والبدنية كذلك عن مبادئ الهجوم والدفاع الناتجة عن فنيات وروح رياضة التايكوندو.

ويذكر كلاً من حسين (١٩٩٥، ص ٥)؛ الديب (١٩٩٥، ص ٦)؛ الغرياي (٢٠٠٧، ص ٢) إلى أن القدرات البدنية من العوامل التي لها أهمية كبيرة في رياضة التايكوندو والتي يحتاج إليها ناشئي التايكوندو وذلك حتى يحافظوا على مستوى الأداء للمهارات الحركية وذلك حتى يمكن النجاح في أداء، وهذا ما أشار إليه حسونة (١٩٨٨، ص ١٩) حيث يذكر أن القدرات الحركية الخاصة لها دور أساسي وهام في تحسين مستوى الأداء المهاري وان ضعف هذه القدرات يؤخر تحسن المستوى المهاري للاعب.

ويشير الشطي (٢٠١٢، ص ٣) أن المقطوعات التدريبية من الأساليب المستحدثة في تدريب الجملة الحركية لتجزئتها إلى أجزاء تدريبية تهدف إلى تحسين مستوى أداء الجملة الحركية، وتعمل على تطوير المتطلبات البدنية والمهارية ومستوى أداء الجملة الحركية خلال فترة أعداد ناشئي لمسابقة القتال التخلي. وفي هذا الصدد أكد إبراهيم (٢٠١١، ص ٣٢٧) على أهميتها حيث تعد فرصة جيدة للارتقاء بمستوى الأداء للمهارات الحركية المختلفة، كما أنها تعتبر اقرب الوسائل إلى أعداد ناشئي وتنمية قدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه حيث يتم تجزئة الحملة الحركية إلى أجزاء تبعا للتسلسل الحركي.

وتعد البومزا " ساجن SA JANG " للناشئين أحد الجمل المعترف بها دوليا في مسابقات القتال التخلي (البومزا)، كما أنها تعد من البومزات الإلجبارية التي يجب أن يؤديها الناشئ للحصول على درجة الازرق ٤، كما أنها ذات درجة صعوبة عالية بالنسبة للناشئين لذلك تحظى بدرجات متقدمة عند التحكيم اذا ما تم أدائها بمستوى عالي يحقق متطلبات التحكيم الدولي لهذه الجملة وبصورة صحيحة في المسابقات.

وتعتبر مسابقة القتال التخلي (البومزا Poomsae) من الدعائم الأساسية للهيكل البنائي لرياضة التايكوندو وأحد المسابقات الحاصدة للميداليات في البطولات الدولية والإقليمية إلا أنها لم تحظى بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين والمدرسين، ماعدا دراسة كلا من عبد الدايم (٢٠٠٩)؛ محمود (٢٠١٢)؛ عبد الحميد (٢٠١٤) وقد أكدت نتائجها أن هناك تحسين في المكونات البدنية ومستوى الأداء المهاري للبومزا نتيجة البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية وهناك تحسن في مستوى الأداء المهاري للقدرات البدنية، ومن خلال مشاهدة الباحثة لبعض البطولات الدولية والمحلية واختبارات الحزام التي ينظمها الاتحاد الدولي والاتحاد المصري لرياضة التايكوندو في مسابقة القتال التخلي " البومزا " خلال الفترة الأخيرة فقد لاحظت الباحثة انخفاض مستوى الحالة المهارية للاعب (البومزا Poomsae) وتعزو ذلك إلى انخفاض مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة وإهمال الأسس العلمية لتقنين الأحمال التدريبية والموجهة لإيجاد أسلوب يتوافق مع متطلبات الجملة الحركية مما دفع الباحثة إلى القيام بإجراء البرنامج التدريبي لتطوير القدرات الحركية الخاصة للبومزا (ساجن) ناشئي رياضة

التايكوندو مستخدماً أسلوب المقطوعات التدريبية وكذلك معرفة تأثيره على مستوى الأداء، كما أن لهذا البحث أبعاد لم يتم دراستها برياضة التايكوندو في حدود علم الباحثة مما قد يضيف أشكالاً وخططاً جديدة من شأنها رفع كفاءة لاعبي رياضة التايكوندو تخصص القتال التخليقي (البومزا Poomsae) خلال المواقف التنافسية مروراً بالمستويات المحلية ووصولاً إلى المستويات العالمية وهذا ما استرعى الباحثة بمعرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء البومزا (ساجن) لناشئ التايكوندو.

هدف البحث:

بناء برنامج تدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية ومعرفة تأثيره في تطوير:

١- بعض القدرات الحركية الخاصة للجملة (ساجن) لناشئ التايكوندو.

٢- مستوى أداء المهاري البومزا (ساجن) لناشئ التايكوندو.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للبومزا (ساجن) لأفراد المجموعة قيد البحث.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير مستوى الأداء البومزا (ساجن) لأفراد المجموعة قيد البحث.

مصطلحات البحث:

(١) الجملة الحركية (البومزا Poomsae):

هي عبارة عن مجموعة من الحركات الهجومية والدفاعية ضد منافس تخيلي أو عدة منافسين، ويقوم اللاعبون بأدائها من أوضاع مختلفة باستخدام اليدين والرجلين وبتسلسل منطقي متعارف عليه دولياً (عبد الدايم، ٢٠٠٩، ص ٦).

(٢) البومزا ساجن:

هي إحدى بومزات مجموعة التاجوك في رياضة التايكوندو حيث يمكن الناشئ بعد إتقانها من حصوله على درجة الحزام الأزرق ٤، كما تتميز بقدرات حركية خاصة في أدائها. (تعريف إجرائي)

(٣) القدرات الحركية الخاصة لناشئ (البومزا):

هي قدرة ناشئ البومزا على أداء الحركات والصدات والركلات الدفاعية والهجومية في الاتجاهات المختلفة والتي تتحقق من خلال عدة عناصر مثل (القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء، الرشاقة، المرونة). (تعريف إجرائي)

(٤) المقطوعات التدريبية:

هي عملية تجزئة الجملة الحركية إلى مقطوعات أجزاء تبعا للتسلسل الحركي مما يساعد في تطوير أداء المهارات الحركية. (عبد الحميد، ٢٠١٤، ص ٥).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة فقط عن طريقة القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي البومزا في نادي ٢٣ يوليو وبلدية المحلة الكبرى بمحافظة الغربية في الموسم التدريبي ٢٠١٧/٢٠١٨. وقد قامت الباحثة باختيار عينة عمدية من ناشئي البومزا والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو وقد بلغ عددهم ٦ لاعبين من إجمالي مجتمع البحث والبالغ عددهم ١٦ ناشئ وذلك بنسبة مئوية قدرها (٣٧,٥%) وتتراوح أعمارهم بين (١٤-١٧) سنة وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية قيد البحث. مرفق (١) شروط اختيار العينة:

- لا يقل العمر التدريبي لناشئي البومزا عن سنتين كحد أدنى.
- أن يكون الناشئ حاصل على الحزام الأصفر (٢) كحد أدنى.
- أن يكون الناشئ قد مر على حصوله على الحزام الأصفر ثلاث شهور فأكثر قبل بدء البرنامج.

وقد قامت الباحثة بعمل اعتدالية البيانات لأفراد المجموعة قيد البحث في المتغيرات التالية: (معدلات دلالات النمو، العمر التدريبي، القدرات الحركية العامة، القدرات الحركية الخاصة، مستوى أداء الأساليب مهارية بصورة فردية، مستوى الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية).

اعتدالية البيانات:

بعد تأكد الباحثة من عدم وجود اعتدالية للبيانات وصغر حجم العينة اضطرت الباحثة إلى استخدام الإحصاء اللابارامترى. وجدول (١) يوضح اعتدالية البيانات.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم كولموجرف سميرونوف للعينة الواحدة في المتغيرات الأساسية قيد البحث (معدلات دلالات النمو، العمر التدريبي، القدرات الحركية العامة، القدرات الحركية الخاصة، مستوى أداء الأساليب المهارية بصورة فردية، مستوى الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية) في القياس القبلي

ن=٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة كولموجرف سميرونوف	احتمالية الخطأ P	الدلالة
١	معدلات دلالات النمو						
-	السن	شهر	١٧,١٠٠	٠,١٥٥	٠,٩٩٨	٠,٢٧٢	غير دالة
-	الطول	سم	١٦٥,٥٣٣	٦,٩٢٠	٠,٩٩٨	٠,٢٧٢	غير دالة
-	الوزن	كجم	٦٦,٠٠٠	٠,٨٩٤	٠,٤٩٤	٠,٩٦٨	غير دالة
٢	العمر التدريبي	سنة	٦,٩٣٣	٠,١٠٣	٠,٩٩٨	٠,٢٧٢	غير دالة
٣	القدرات الحركية العامة						
-	الوثب العريض من الثبات	متر	١,٥٦٧	٠,١٦٣	٠,٤٤٠	٠,٩٩٠	غير دالة
-	رمي كرة طبية	متر	٤,٨٥٠	٠,٩٧٣	٠,٥٥٨	٠,٩١٤	غير دالة
-	الوثبة الرباعية		٤,٠١٧	٠,٧٧٦	٠,٦٠٦	٠,٨٥٦	غير دالة
-	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٣٤,٨٣٣	١,٤٧٢	٠,٥٢٥	٠,٩٤٦	غير دالة
-	قياس زاوية مفصل الحوض	سم	٤٥,٤١٧	٤,٠٩٠	٠,٥٢٠	٠,٩٥٠	غير دالة
٤	القدرات الحركية الخاصة						
-	قوة مميزة بالسرعة	سونال ممتونج ماكي	٦,٥٠٠	٠,٥٤٨	٠,٧٨٢	٠,٥٧٣	غير دالة
-			٦,١٦٧	٠,٧٥٣	٠,٦٢٣	٠,٨٣٣	غير دالة
-		ممتونج بارو جريجي	٦,٠٠٠	٠,٦٣٢	٠,٨١٦	٠,٥١٨	غير دالة
-			٥,٨٣٣	٠,٧٥٣	٠,٦٢٣	٠,٨٣٣	غير دالة
-		ممتونج ماكي	٨,٥٠٠	١,٣٧٨	٠,٤٧٨	٠,٩٧٦	غير دالة
-			٨,٥٠٠	١,٣٧٨	٠,٤٧٨	٠,٩٧٦	غير دالة
-		يب تشاجي	٧,٨٣٣	٠,٧٥٣	٠,٦٢٣	٠,٨٣٣	غير دالة
-			٧,٦٦٧	١,٠٣٣	٠,٧١٨	٠,٦٨١	غير دالة
-		اب تشاجي	٦,٥٠٠	٠,٥٤٨	٠,٧٨٢	٠,٥٧٣	غير دالة
-			٦,٥٠٠	١,٠٤٩	٠,٤٤٩	٠,٩٨٨	غير دالة
-	تحمل الأداء	سونال ممتونج ماكي	٢٩,٦٦٧	٢,١٦٠	٠,٢٩٧	١,٠٠٠	غير دالة
-			٢٩,٠٠٠	٢,٠٠٠	٠,٤٦٩	٠,٩٨٠	غير دالة
-		ممتونج بارو جريجي	٣٠,٨٣٣	١,٤٧٢	٠,٥٢٥	٠,٩٤٦	غير دالة
-			٣٠,٥٠٠	٢,٢٥٨	٠,٦٠٤	٠,٨٥٨	غير دالة
-		ممتونج ماكي	٢٧,٥٠٠	١٢,١٤٥	١,٠١٦	٠,٢٥٣	غير دالة
-			٣١,١٦٧	١,٩٤١	٠,٥٥٤	٠,٩١٩	غير دالة
-		يب تشاجي	٣٠,٨٣٣	١,٤٧٢	٠,٥٢٥	٠,٩٤٦	غير دالة
-			٣٠,٠٠٠	١,٢٦٥	٠,٦٩٩	٠,٧١٣	غير دالة
-	اب تشاجي	٢٨,١٦٧	١,١٦٩	٠,٥٤٧	٠,٩٢٦	غير دالة	
-		٢٧,٥٠٠	١,٢٢٥	٠,٧٩٦	٠,٥٥٠	غير دالة	

تابع/ جدول (١)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة كولموجراف سميرانوف	احتمالية الخطأ P	الدلالة
٤	سونال ممتونج ماكى	يمين	١٣,٨٨٣	١,٠٧٤	٠,٣٤١	١,٠٠٠	غير دالة
		شمال	١٥,٧٨٣	١,١٨٦	٠,٤٢٧	٠,٩٩٣	غير دالة
	ممتونج بارو جريجى	يمين	١٦,٢١٧	١,٣٩٩	٠,٥٠١	٠,٩٦٣	غير دالة
		شمال	١٦,٩٨٣	١,٠٩٨	٠,٥٧١	٠,٩٠١	غير دالة
	ممتونج ماكى	يمين	١١,٠٦٧	١,٠٨٦	٠,٥٦٤	٠,٩٠٨	غير دالة
		شمال	١٢,١٠٠	٠,٩٧٠	٠,٥١٩	٠,٩٥١	غير دالة
	يب تشاجى	يمين	١١,٥٣٣	٠,٩٤٤	٠,٦١٠	٠,٨٥١	غير دالة
		شمال	١١,١٦٧	١,٤١٨	٠,٥٩١	٠,٨٧٦	غير دالة
	اب تشاجى	يمين	١٩,٥٥٠	٠,٩٠١	٠,٣٧٠	٠,٩٩٩	غير دالة
		شمال	٢٠,٠٣٣	٠,٦٠٩	٠,١٧٤	٠,٥٨٧	غير دالة
	المرونة الخاصة	قياس زاوية مفصل الحوض	١٥٦,٨٣٣	١,١٦٩	٠,٣٥٥	١,٠٠٠	غير دالة

٥ مستوى أداء الأساليب المهارية بصورة فردية

٥	سونال ممتونج ماكى	يمين	٣,٧٣٣	٠,٦٠٢	٠,٦٤٧	٠,٧٩٧	غير دالة
		شمال	٣,٥١٧	٠,٥٣٤	٠,٦٩١	٠,٧٢٦	غير دالة
	ممتونج بارو جريجى	يمين	٣,٥٣٣	٠,٤٢٣	٠,٥١٣	٠,٩٥٥	غير دالة
		شمال	٣,٤١٧	٠,٥٠٤	٠,٨١٦	٠,٥١٨	غير دالة
	ممتونج ماكى	يمين	٤,٤١٧	٠,٣٣١	٠,٥٩٧	٠,٨٦٩	غير دالة
		شمال	٤,١٨٣	٠,٢٢٣	٠,٧٢٢	٠,٦٧٥	غير دالة
	يب تشاجى	يمين	٤,٥٣٣	٠,١٢١	٠,٥١٢	٠,٩٥٦	غير دالة
		شمال	٤,٣٥٠	٠,١٦٤	٠,٧٠١	٠,٧٠٩	غير دالة
	اب تشاجى	يمين	٣,٤١٧	٠,٢٧٩	٠,٤٦٧	٠,٩٨١	غير دالة
		شمال	٣,٢٣٣	٠,٢٩٤	٠,٨٣٦	٠,٤٨٧	غير دالة

٦ مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية

٦	المقطوعة التدريبية الاولى	الابداع والتناسق (٢)	الدرجة	١,٢١٧	٠,١٤٧	٠,٥٢٥	٠,٩٤٦	غير دالة
		القوة والسرعة (٢)	الدرجة	١,١٠٠	٠,١٤١	٠,٤٠٨	٠,٩٩٦	غير دالة
		التوافق والتوازن (٢)	الدرجة	١,١١٧	٠,١١٧	٠,٥٤٧	٠,٩٢٦	غير دالة
		الطاقة (٢)	الدرجة	١,٠٣٣	٠,٠٨٢	٠,٧١٧	٠,٦٨٢	غير دالة
		صعوبة الأداء (٢)	الدرجة	١,١١٧	٠,١١٧	٠,٥٤٧	٠,٩٢٦	غير دالة
		زمن الأداء (٢)	الدرجة	١,١٣٣	٠,١٦٣	٠,٤٤٠	٠,٩٩٠	غير دالة
		الاجمالى		٦,٧١٧	٠,٤٦٧	٠,٦٥٠	٠,٧٩٢	غير دالة
	المقطوعة التدريبية الثانية	الابداع والتناسق (٢)	الدرجة	١,١٥٠	٠,١٠٥	٠,٤٤٩	٠,٩٨٨	غير دالة
		القوة والسرعة (٢)	الدرجة	١,٠٥٠	٠,١٠٥	٠,٤٤٩	٠,٩٨٨	غير دالة
		التوافق والتوازن (٢)	الدرجة	١,١٦٧	٠,٠٨٢	٠,٧١٧	٠,٦٨٢	غير دالة
الطاقة (٢)		الدرجة	١,١٦٧	٠,٠٨٢	٠,٧١٧	٠,٦٨٢	غير دالة	
صعوبة الأداء (٢)		الدرجة	١,١٣٣	٠,١٢١	٠,٥١٢	٠,٩٥٦	غير دالة	
زمن الأداء (٢)		الدرجة	١,١٠٠	٠,٠٨٩	٠,٤٩٤	٠,٩٦٨	غير دالة	
الاجمالى			٦,٧٦٧	٠,١٥١	٠,٦٢٣	٠,٨٣٣	غير دالة	

تابع/ جدول (١)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة كولموجروف سميرونوف	احتمالية الخطأ P	الدلالة
-	المقطوعة التدريبية الثالثة	الابداع والتناسق (٢)	الدرجة	١,١٥٠	٠,١٠٥	٠,٤٤٩	٠,٩٨٨
		القوة والسرعة (٢)	الدرجة	١,٢٠٠	٠,١٢٦	٠,٦٩٩	٠,٧١٣
		التوافق والتوازن (٢)	الدرجة	١,١١٧	٠,١١٧	٠,٥٤٧	٠,٩٢٦
		الطاقة (٢)	الدرجة	١,٢٠٠	٠,٠٨٩	٠,٤٩٤	٠,٩٦٨
		صعوبة الأداء (٢)	الدرجة	١,١٥٠	٠,١٠٥	٠,٤٤٩	٠,٩٨٨
		زمن الأداء (٢)	الدرجة	١,١٥٠	٠,١٠٥	٠,٤٤٩	٠,٩٨٨
	الاجمالي		٦,٩٦٧	٠,٣٦١	٠,٧٦١	٠,٦٠٩	غير دالة
-	المقطوعة التدريبية الرابعة	الابداع والتناسق (٢)	الدرجة	١,١٣٣	٠,١٠٣	٠,٧١٨	٠,٦٨١
		القوة والسرعة (٢)	الدرجة	١,٣٨٣	٠,٣١٣	٠,٧٦٤	٠,٦٠٣
		التوافق والتوازن (٢)	الدرجة	١,١٥٠	٠,١٠٥	٠,٤٤٩	٠,٩٨٨
		الطاقة (٢)	الدرجة	١,١٦٧	٠,١٣٧	٠,٦٤٤	٠,٨٠١
		صعوبة الأداء (٢)	الدرجة	١,٠٨٣	٠,٠٧٥	٠,٦٢٣	٠,٨٣٣
		زمن الأداء (٢)	الدرجة	١,٢١٧	٠,١١٧	٠,٦٧٨	٠,٧٤٨
	الاجمالي		٧,١٣٣	٠,٣٨٨	٠,٦٤٩	٠,٧٩٣	غير دالة
-	المقطوعة التدريبية الخامسة	الابداع والتناسق (٢)	الدرجة	١,١٨٣	٠,١٤٧	٠,٥٢٥	٠,٩٤٦
		القوة والسرعة (٢)	الدرجة	١,١٨٣	٠,١٤٧	٠,٥٢٥	٠,٩٤٦
		التوافق والتوازن (٢)	الدرجة	١,٢٠٠	٠,٠٨٩	٠,٤٩٤	٠,٩٦٨
		الطاقة (٢)	الدرجة	١,١٨٣	٠,١٦٠	٠,٥١٠	٠,٩٥٧
		صعوبة الأداء (٢)	الدرجة	١,١٠٠	٠,٠٨٩	٠,٤٩٤	٠,٩٦٨
		زمن الأداء (٢)	الدرجة	١,١٥٠	٠,١٣٨	٠,٤٧٨	٠,٩٧٦
	الاجمالي		٧,٠٠٠	٠,٣٩٠	٠,٦٥٦	٠,٧٨٢	غير دالة
-	المقطوعة الأولى	المقطوعة الأولى	الدرجة	٥,١٨٣	٠,٠٧٥	٠,٦٢٣	٠,٨٣٣
		المقطوعة الثانية	الدرجة	٥,١٠٠	٠,٢١٩	٠,٤٣١	٠,٩٩٢
		المقطوعة الثالثة	الدرجة	٥,٠٦٧	٠,٢٠٧	٠,٥٦٥	٠,٩٠٧
		المقطوعة الرابعة	الدرجة	٥,٤٥٠	٠,٥٨٢	٠,٩٦٢	٠,٣١٣
		المقطوعة الخامسة	الدرجة	٤,٩٦٧	٠,٤٥٠	٠,٦٩٣	٠,٧٢٢
		الاجمالي		٢٥,٧٦٧	٠,٥٥٠	٠,٦٩٨	٠,٧١٤
	الاداء المهارى للبوذا الحرة ككل بالاستمارة الدولية		٣,٣٨٣	٠,٥١٢	٠,٥٦٨	٠,٩٠٣	غير دالة

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.96$

يوضح جدول (١) أن قيم اختبار كولموجروف سميرونوف للقياس القبلي للعينة الواحدة في متغير مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية قيد البحث، أقل من القيمة الجدولية لقيمة Z كما يتضح أن قيمة $P < 0.05$ عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد مجموعة الدراسة في تلك المتغيرات وان القيم تتبع التوزيع الطبيعي.

وسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات المرتبطة بموضوع البحث والاستعانة برأي الخبراء المتخصصين قامت الباحثة بتحديد الأجهزة الأدوات الملائمة لموضوع البحث على النحو التالي:

أولاً: الأجهزة:

- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب (كجم).
- مقياس طول Restmeter لقياس طول اللاعب الكلي لأقرب (سم).
- ساعة إيقاف stop watch لأقرب (٠,٠١) ثانية.
- كاميرا تصوير تليفزيوني (كاميرا فيديو).

ثانياً: الأدوات:

- شريط قياس
- كرات طبية - ثقل وزنة ١-٣ كجم
- مقاعد سويدية
- طباشير: استيكر - علامات
- استمارة تقييم وتسجيل. مرفق (٣)
- صفارة حكم: درجات حكام

الإختبارات المستخدمة في البحث:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل دراسة كل من زهران (١٩٩٩)؛ شومان (٢٠٠٤)؛ عبد الدايم (٢٠٠٩)؛ الشطى (٢٠١٢)؛ عبد الحميد (٢٠١٤):

أولاً: اختبارات القدرات الحركية العامة: مرفق (٥)

(١) اختبار القوة المميزة بالسرعة:

١- اختبار الوثب العريض من الثبات.

٢- اختبار رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة باليدين من الوقوف.

(٢) اختبار تحمل الأداء:

٣- الانبطاح المائل من الوقوف:

(٣) اختبار الرشاقة الخاصة:

٤- اختبار الوثبة الرباعية :

(٤) اختبار مرونة الخاصة:

٥- اختبار قياس زاوية مفصل الحوض :

(علاوي، ١٩٩٤، ص ص: ١٥٤ - ١٦٨، ١٨٨ - ١٩٨)

ثانياً: اختبارات القدرات الحركية الخاصة: مرفق (٥)

(١) اختبارات القوة المميزة بالسرعة

- الاختبارات الخاصة بالأسلوب المهارى الدفاع بسيف اليد من الداخل للخارج (سونال ممتونج ماكى sonnal momtong makki).
- اختبار الخاص بأداء اللكمة الامامية المستقيمة المعاكسة (ممتونج بارو جريجى MOMTONG BAROW JIREUGI).
- اختبار خاص بأداء المهارة الدفاعية (ممتونج ماكى Momtong Makki).
- الاختبار الخاص لأداء الركلة الامامية المستقيمة (اب تشاجى AP CHAGI).
- الاختبار الخاص لأداء الركلة الجانبية المستقيمة (يب تشاجى YOP CHAGI).

(٢) اختبارات تحمل الأداء:

- الاختبارات الخاصة بالاسلوب المهارى الدفاع بسيف اليد من الداخل للخارج (سونال ممتونج ماكى sonnal momtong makki).
- اختبار خاص بأداء المهارة الدفاعية (ممتونج ماكى Momtong Makki).
- اختبار الخاص بأداء اللكمة الامامية المستقيمة المعاكسة (ممتونج بارو جريجى MOMTONG BAROW JIREUGI).
- الاختبار الخاص لأداء الركلة الامامية المستقيمة (اب تشاجى AP CHAGI).
- الاختبار الخاص لأداء الركلة الجانبية المستقيمة (يب تشاجى YOP CHAGI).

(٣) اختبارات الرشاقة:

- اختبارات الرشاقة الخاصة بالأساليب المهارية قيد الدراسة. مرفق (٥)

(٤) اختبارات المرونة:

- اختبار اداء الركلة الجانبية المستقيمة (يب تشاجى). مرفق (٥)
- تقييم مستوى الأداء للأساليب المهارية للجملة الحركية (البومزا) قيد البحث بصورة فردية والبومزا ككل:

- ١- الدفاع من الداخل للخارج (سونال ممتونج ماكى SONNAL MOMTONG MAKKI).
- ٢- اللكمة الأمامية المستقيمة العكسية (ممتونج بارو جريجى MOMTONG BARO JIREUGI).
- ٣- أداء الركلة الجانبية المستقيمة (يب تشاجى YOPCHAGI).
- ٤- أداء الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى APCHAGI). مرفق (٧)

- تقييم مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية للأساليب المهارية للجملة الحركية (البومزا) قيد البحث.

تم تقييم الأداء خلال تصوير البومزا (ساجن) وتحكيمها من قبل الحكام المسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو ولا تقل درجة الحكم عن الدرجة الأولى كحد أدنى، واستخدم لذلك استمارة لتقييم الأداء المقطوعات التدريبية للجملة الحركية (البومزا) "ساجن SAJANG" (تصميم الباحثة) واستمارات لتسجيل نتائج الأداء للاعبى البومزا ساجن مرفقة بها أسطوانة لعرضها على جهاز الكمبيوتر وتحكيمها من قبل المحكمين حيث يمنح اللاعب درجة من كل حكم على حده ثم يتم تجميع درجات الحكام الثلاثة واخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الأداء المهارى. مرفق (٨)

وفي هذا الصدد يؤكد كل من عبد الدايم (٢٠٠٩، ص ٤٧)، حسام الدين (١٩٩٤، ص ٤٣)، بسطويسى (١٩٩٩، ص ٢٧٣) أن التصوير بالفيديو من الوسائل الهامة والأساسية حيث يتميز بإمكانية إعادة عرض ما يتم ملاحظته أثناء الأداء الفعلى وإتاحة الفرصة للتسجيل وتكرار الملاحظة في وقت واحد دون معاناه اللاعب من التكرار. مرفق (٢) يوضح مراحل أداء البومزا.

المعاملات العلمية :

صدق وثبات اختبارات القدرات الحركية العامة والخاصة ومستوى أداء الأساليب بصورة فردية والمقطوعات

التدريبية ككل :

قامت الباحثة بإجرائها في الفترة الزمنية من ٢٠١٧/٨/١٢ وحتى ٢٠١٧/٨/٢٤. تهدف هذه الدراسة إلى إيجاد معامل الصدق لاختبارات قيد البحث هدفت هذه الدراسة إلى تحديد معاملات الصدق الخاصة قيد البحث وإيجاد المعاملات تم تطبيق الاختبارات على عينة من لاعبي البومزا كل منها عددها (١٠) ناشئين تم إختيارهم وتوزيعهم بالطريقة العمدية إحداهم مميزة والآخر غير مميزة حيث كان لهم نفس الخصائص للعينة الأساسية من حيث السن والطول والوزن وكلاهما مسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو ولم يشتركوا جميعاً في عينة البحث الأساسية إلى أن المجموعة المميزة اختلفت عن المجموعة الغير مميزة في العمر التدريبي إذا بلغ العمر التدريبي ٤ سنوات للمميزة والغير مميزة سنة واحدة وقد اتفق كل من حسنين (١٩٩٦، ص ١٨٣)؛ سلامة (٢٠٠٠، ص ٦٨) على أن الصدق هو أن يقيس الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها دون تدخل أي متغيرات أخرى.

وقد تم اختيار القدرات الحركية بناء على رأى الخبراء حسب الأهمية النسبية لهم وعددهم (١٣) خبير وتم اختيار القدرات الحركية الخاصة البومزا (ساجن) وهي القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء والرشاقة والمرونة وقد اتفقوا عليها بنسبة مئوية قدرها ١٠٠٪ وتم الاستعانة بثلاث خبراء لتقييم مستوى الأداء المهاري ليكون إجمالي التقييم (١٦) خبير. المعاملات العلمية (صدق وثبات الاستمارة): مرفق (٤، ١٠)

تم تطبيقها للتعرف على مدى صدق وثبات الاستمارة في تقييم القدرات الحركية العامة في البومزا (ساجن). ويوضحها جدول (٤، ٥)، وتم تطبيقها للتعرف على مدى صدق وثبات الاستمارة في تقييم القدرات الحركية الخاصة في البومزا (ساجن). جدول (٦، ٧)، وتم تطبيقها للتعرف على مدى صدق وثبات الاستمارة في تقييم الأساليب مهارية للمقطوعات التدريبية بصورة فردية. جدول (٨، ٩)، وتم تطبيقها للتعرف على مدى صدق وثبات الاستمارة في تقييم مستوى الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية. جدول (١٠، ١١). مرفق (١)

البرنامج التدريبي قيد البحث:

وقامت الباحثة بتصميم البرنامج من خلال الخطوات التالية:

(١) تحديد الهدف من البرنامج:

تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ناشئي الجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " ومستوى الأداء المهاري للناشئين الجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " رياضة التايكوندو ووصول ناشئي إلى الحالة التدريبية العالية من خلال استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية قبل إجراء الاختبارات البعيدة.

(٢) الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

- استغرق تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية (٨ أسابيع) أبتدأ من ٢ / ٩ / ٢٠١٧م إلى ٢٦ / ١٠ / ٢٠١٧م وذلك بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعياً زمن الوحدة (٧٠ : ٩٠ق).
- تم قيام التدريب بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام (السبت، الأحد، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس) من كل أسبوع حيث تم التركيز خلال تطبيق البرنامج التدريبي على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للاعبين الجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " من خلال استخدام المقطوعات التدريبية حيث تم تحديد القدرات الحركية الخاصة وهي (القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء الرشاقة، المرونة) وذلك في الجزء التمهيدي لتطوير مستوى الأداء. مرفق (٤)

وتم تقسيم الجزء الرئيسي إلى ثلاث أقسام رئيسية وهي:

- القسم الأول (تمرينات منافسة) باستخدام الأداء المهارى بأسلوب فردى.
- القسم الثاني (تمرينات باستخدام المقطوعات التدريبية).
- القسم الثالث التدريب المبرائى للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " ككل وذلك للارتقاء بالمستوى الأداء المهارى الخاص بالجملة الحركية.

قامت الباحثة بتقسيم الوحدة التدريبية داخل البرنامج التدريبي المقترح إلى الآتي:

الجزء التمهيدي:

- الإحماء والإعداد البدنى.

الجزء الرئيسي:

- القسم الأول (تمرينات منافسة) باستخدام الاداء المهارى بأسلوب فردى.
- القسم الثاني (تمرينات باستخدام المقطوعات التدريبية).
- القسم الثالث التدريب المبرائى للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " ككل.

الجزء الختامي:

- قامت الباحثة أثناء وضع البرنامج التدريبي بتشكيل الأحمال التدريبية على مدار البرنامج بنظام (١ : ١) ، (١ : ٢).

- تم تطبيق هذه الأحمال بدرجاتها المختلفة (الهوائي - المختلط - اللاهوائي).

- حيث تراوحت شدة الحمل المتوسط (٥٠ : ٧٠٪) من أقصى مقدرة للاعب عندما يكون معدل نبضه يتراوح بين (١٣٠ : ١٥٠ ن/ق).

- كما تراوحت شدة الحمل المختلط (عالي الشدة) (٧٠ : ٨٥٪) من أقصى مقدرة لناشئي عندما يكون معدل النبض (١٥٠ : ١٧٠ ن/ق).

- كما تراوحت شدة الحمل اللاهوائي (الحمل الأقصى) (٨٥ : ١٠٠٪) من أقصى مقدرة للاعب عندما يكون معدل النبض فوق (١٧٠ : ١٨٠ ن/ق).

- وقد روعي في البرنامج أثناء تشكيل الأحمال التدريبية خلال الفترات المختلفة أن تحتوى الأسابيع الأولى على أحجام تدريبية كبيرة وشدة متوسطة (١ : ٣ أسبوع) يليها ارتفاع تدريجي لشدة الأحمال التدريبية على حساب الأحجام في الأسابيع من (٤ : ٧) وفي الأسبوع الأخير قبل المنافسة تم خفض هذه الشدة استعداداً للمنافسة.

وقد قامت الباحثة بتشكيل الأحمال التدريبية بالوحدة التدريبية على مدار الأسبوع الواحد

كما يلي:

- ١- الأسبوع المتوسط الشدة (الهوائي) يحتوى على (٣ متوسط هوائي) - ٢ عالي (مختلط).
- ٢- الأسبوع عالي الشدة (المختلط) يحتوى على (٢ متوسط هوائي) - ٣ عالي (مختلط).
- ٣- الأسبوع الأقصى (اللاهوائي) يحتوى على (٢ أقصى - ٢ عالي - ١ متوسط).

(٣) أجزاء الوحدة التدريبية:

نفذ المجموعة قيد البحث محتوى الأحمال التدريبية الخاصة بالجزء التمهيدي المتمثل في (الإحماء والإعداد البدني) حيث بلغ زمن الإحماء والإعداد البدني (٢٨٠) دقيقة خلال (٤٠) وحدة تدريبية) وتضمنه مجموعة من التدريبات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية وذلك لتقبل أجهزة ناشئي العصبية والوظيفية محتوى الأحماء وقد روعي في التهيئة التدرج حيث تراوحت الشدة المستخدمة (٣٠٪ : ٥٠٪) من أكثر مقدرة للأداء وهو ما يعادل متوسط ضربات القلب ما بين (١٢٠ : ١٣٠ ن/ق) وبهذا يكون محتوى التهيئة قد وجه إلى العمل الهوائي.

كما نفذ ناشئي المجموعة قيد البحث محتوى الأحمال التدريبية الخاصة للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية واشتمل هذا الجزء على أقسام رئيسية وهي:

- القسم الأول (تمرينات منافسة) باستخدام الاداء المهارى بأسلوب فردى.
 - القسم الثاني (تمرينات باستخدام المقطوعات التدريبية).
 - القسم الثالث التدريب المبارئى للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG" ككل.
- حيث استغرق تنفيذ الجزء الأول من تمرينات المنافسة من الجزء الرئيسي زمن قدرة (١٢٠٥ق) من الزمن الكلى من البرنامج التدريبي كما وجهت تلك الأحمال وفقاً للعمل الوظيفي المختلط (هوائى + لا هوائى) وتراوحت الشدة المستخدمة (٥٥٪ : ٨٦٪) لكل أسلوب من الأساليب الهجومية والدفاعية المتكررة في الجملة الحركية (البومزا) " ساجن Sajang" وتم الأداء المتتالي للجانب الأيمن ثم بالجانب الأيسر للأساليب الهجومية والدفاعية من الثبات على وسائد المدرب وقد روعي الأسس العلمية لتشكيل الأحمال التدريبية المقننة والتموجية خلال التنفيذ كما وجهت تلك الأحمال وفقاً للعمل الوظيفي المختلط (هوائى + لا هوائى) وقد بلغ متوسط معدل ضربات القلب ما بين (١٣٠ : ١٥٠ ن/ق).

وقد استغرق تنفيذ القسم الثاني من تمرينات المنافسة من الجزء الرئيسي زمن قدرة (٩١٥ق) من الزمن الكلى للبرنامج وتراوحت الشدة المستخدمة (٦٥٪ : ٩٥٪) وقد بلغ متوسط معدل النبض ما بين (١٥٠ : ١٦٠ ن/ق) كما وجهت تلك الأحمال وفقاً للعمل الوظيفي اللاهوائي وقد تم تقسيم الجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG" كأداء واجب حركي مقنن إلى (٥) مقطوعات تدريبية:

- المقطوعات التدريبية الأولى: الأساليب المهارية (١ : ٤).
- المقطوعات التدريبية الثانية: الأساليب المهارية (٥ : ١٠).
- المقطوعات التدريبية الثالثة: الأساليب المهارية (١١ : ١٦).
- المقطوعات التدريبية الرابعة: الأساليب المهارية (١٧ : ٢٤).
- المقطوعات التدريبية الخامسة: الأساليب المهارية (٢٥ : ٢٩).

وقد استغرق تنفيذ المقطوعة الثالثة من الجزء الرئيسي زمن قدرة (٦٦٠ق) من الزمن الكلى للبرنامج التدريبي كما وجهة الأحمال التدريبية وفقاً للعمل الوظيفي اللاهوائي في هذا القسم وتراوحت الشدة من (٧٥٪: ٩٥٪) وقد بلغ متوسط معدل ضربات القلب ما بين (١٦٠: ١٨٠ ان/ق) ونفذت المقطوعة بأداء واجبات حركية في صورة مجموعات تدريبية تتكون كل مجموعة من (٣) تصفية.

- **التصفية الأولى:** يؤدي خلالها الناشئ المقطوعة التدريبية التي تم التدريب عليها ككل مرتين متتاليتين وفقاً للزمن الفعلي لأداء الناشئ وفقاً للتقنين الفردي بدون فواصل من الراحة بين مرات الأداء.
- **التصفية الثانية:** يؤدي خلالها الناشئ المقطوعة التدريبية التي تم التدريب عليها ككل مرتين متتاليتين وفقاً للزمن الفعلي لأداء الناشئ وفقاً للتقنين الفردي بدون فواصل من الراحة بين مرات الأداء.
- **التصفية الثالثة:** أداء المقطوعة التدريبية التي تم التدريب عليه ككل مرة واحدة وفقاً للتقنين الفردي.

وقد نفذ ناشئ المجموعة قيد البحث محتوى الجزء الختامي (التهدئة - الاستشفاء) في زمن قدرة (٢٠٠ق) من الزمن الكلى للبرنامج التدريبي خلال (٤٠) وحدة تدريبية وروعي أن يتضمن هذا الجزء على تدريبات تسهم في الاسراع بعمليات الاستشفاء من الآثار التدريبية ونفذت وفقاً للاتجاه الوظيفي الهوائي وبلغ معدل النبض ما بين (٣٠٪: ٥٠٪).

قد قامت الباحثة بتشكيل الأحمال التدريبية على مدار البرنامج بنظام (١: ٢)، (١: ٢).

مرفق (٦)

التجربة الأساسية:

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية وتمثلت في اختبارات القدرات الحركية العامة والخاصة خلال الفترة من ٢٣ / ٨ / ٢٠١٧م إلى ٢٨ / ٨ / ٢٠١٧م، كما تم تقييم مستوى الأداء المهارى من خلال تصوير الأداء للجملة الحركية (البومزا) وعرضها على الحكام حيث يمنح درجة لكل ناشئ من كل حكم على حدى ثم يتم تجميع درجات الحكام الثلاثة وأخذ الدرجة المتوسطة لهم لتقييم كل لاعب. مرفق (٢، ٣)

تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج البحث بعد تقنيه وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات واختيار العينة الأساسية للبحث والتأكد من اعتدالية بيناتها وذلك في الفترة من ٢ / ٩ / ٢٠١٧م إلى ٢٦ / ١٠ / ٢٠١٧م.

نفذ لاعبو المجموعة قيد البحث محتوى البرنامج التدريبي وفقاً لنظم إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية والمختلطة خلال البرنامج التدريبي بزمن إجمالي (٣٤٠٠ق) وهو إجمالي زمن تنفيذ البرنامج التدريبي.

تم توزيع نسب أجزاء الوحدة التدريبية على البرنامج التدريبي بحيث تمثل (١٠٠٪) فكان القسم الأول من تمرينات المنافسة باستخدام الأساليب المهارية بصورة فردية (٣٠٪) والقسم الثاني من تمرينات المنافسة باستخدام المقطوعات التدريبية (٣٠٪) والقسم الثالث التدريب المبارئي على الأداء الحركي المهارى (٤٠٪) وقد روعي مبدأ الخصوصية والتدرج بالأحمال التدريبية والفروق الفردية واستخدام طريقة التدريب الفترى لتطوير أنظمة الطاقة. مرفق (٦، ٩)

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لناشئي المجموعة قيد البحث والتي تمثلت في اختبارات القدرات الحركية العامة والخاصة خلال الفترة من ٢٧/١٠/٢٠١٧ م ٣٠ / ١٠ / ٢٠١٧ م، كما تم تقييم مستوى أداء المقطوعات التدريبية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية ككل (البومزا) " ساجن SA JANG" من خلال أسطوانة للحكام وأخذ متوسط الدرجات لتقييمها.

المعالجات الإحصائية:

نظراً لطبيعة البحث التجريبية: تم معالجة البيانات الخام الإحصائية عن طريق الحاسب الألى باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS) وذلك للحصول على ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- كولموجرف سميرونوف
- اختبار ويلكوكسون اللابارامترى
- معامل الارتباط البسيط (ر) للاختبارات لإيجاد معامل الثبات.
- اختبار (ت) الفروق للمقارنة بين متوسطي القيم للمجموعة التجريبية.
- نسبة التحسن (٪).

عرض ومناقشة النتائج:

اعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم عرض ومناقشة نتائج الإحصائية لمتغيرات البحث وفقاً لأهداف وفروض البحث:

عرض النتائج:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامترى في اختبارات القدرات الحركية العامة

ن=٦

م	اختبارات القدرات الحركية العامة	القياس القبلي		القياس البعدي		الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ P
		س	ع±	س	ع±						
١	الوثب العريض من الثبات	١,٥٦٧	٠,١٦٣	٢,٠٥٠	٠,٢٤٣	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١		
٢	رمى كرة طبية	٤,٨٥٠	٠,٩٧٣	٧,٥٨٣	٠,٧٣٦	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠١	٠,٠٢٨
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١		
٣	الوثبة الرباعية	٤,٠١٧	٠,٧٧٦	٧,٠٨٣	١,٣٥٣	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١		
٤	الانبطاح المائل من الوقوف	٣٤,٨٣٣	١,٤٧٢	٥٢,٨٣٣	٥,١٥٤	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١		
٥	قياس زاوية مفصل الحوض	٤٥,٤١٧	٤,٠٩٠	٣١,٨٣٣	٤,٩٨٣	السالبة	٠	٠	٢١	٢,٢٠١	٠,٠٢٨
						الموجبة	٠	٠	٠		

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 1,96$

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ويلكوكسون اللابارامترى بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في متغير اختبارات القدرات الحركية العامة ويتضح أن قيمة $P > 0,05$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ مجموع رتب الإشارات الموجبة (٢١,٠٠) في حين بلغ مجموع رتب الإشارات السالبة (٠,٠٠) في اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار رمى كرة طبية واختبار الوثبة الرباعية واختبار الانبطاح المائل من الوقوف قياس زاوية مفصل الحوض بينما بلغ مجموع رتب الإشارات السالبة (٢١,٠٠) و مجموع رتب الإشارات الموجبة (٠٠,٠٠) في اختبارات الجري الارتدادي و قياس زاوية مفصل الحوض مما يدل أن أفراد عينة البحث قد ادوا أداء افضل في القياس البعدي عنة في القياس القبلي بنسبة (١٠٠,٠٠٪) في تلك الاختبارات

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث باستخدام اختبار ويلكوسون اللابارامترى فى اختبارات القدرات الحركية الخاصة

ن=٦

م	اختبارات القدرات الحركية الخاصة		القياس القبلي		القياس البعدي		الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ P
	يمين	شمال	س	ع±	س	ع±						
١	سونال	ممتونج	يمين	٦,٥٠٠	٠,٥٤٨	٩,٥٠٠	١,٠٤٩	٠	٠	٠	٢,٢٢٠	٠,٠٢٦
			شمال	٦,١٦٧	٠,٧٥٣	٩,٣٣٣	٠,٨١٦	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧
٢	ماكى	ممتونج	يمين	٦,٥٠٠	٠,٦٣٢	١٠,٦٦٧	١,٢١١	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧
			شمال	٦,١٦٧	٠,٧٥٣	٩,٦٦٧	١,٢١١	٠	٠	٠	٢,٢٣٢	٠,٠٢٦
٣	بارو	ممتونج	يمين	٦,٥٠٠	١,٣٧٨	١٥,٦٦٧	١,٣٦٦	٠	٠	٠	٢,٢٠١	٠,٠٢٨
			شمال	٨,٥٠٠	١,٣٧٨	١٤,٨٣٣	١,٩٤١	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
٤	جرجى	ممتونج	يمين	٧,٨٣٣	٠,٧٥٣	١٣,٨٣٣	٢,١٣٧	٠	٠	٠	٢,٢٢٦	٠,٠٢٦
			شمال	٧,٦٦٧	١,٠٣٣	١٣,٦٦٧	٢,٢٥١	٠	٠	٠	٢,٢٠١	٠,٠٢٨
٥	مماكى	ممتونج	يمين	٦,٥٠٠	٠,٥٤٨	١٢,١٦٧	١,٩٤١	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
			شمال	٦,٥٠٠	١,٠٤٩	١١,٥٠٠	١,٣٧٨	٠	٠	٠	٢,٢٢٠	٠,٠٢٦
٦	مماكى	ممتونج	يمين	٢٩,٦٦٧	٢,١٦٠	٣٨,٣٣٣	١,٩٦٦	٠	٠	٠	٢,٢٧١	٠,٠٢٣
			شمال	٢٩,٠٠٠	٢,٠٠٠	٣٨,١٦٧	٢,٣١٧	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧
٧	بارو	ممتونج	يمين	٣٠,٨٣٣	١,٤٧٢	٤٠,٨٣٣	١,٤٧٢	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
			شمال	٣٠,٥٠٠	٢,٢٥٨	٣٩,٥٠٠	٢,١٦٨	٠	٠	٠	٢,٢٢٠	٠,٠٢٦
٨	جرجى	ممتونج	يمين	٣٢,٠٠٠	٢,٠٩٨	٤٢,٥٠٠	١,٨٧١	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧
			شمال	٣١,١٦٧	١,٩٤١	٤١,٨٣٣	١,٦٠٢	٠	٠	٠	٢,٢٢٦	٠,٠٢٦
٩	مماكى	ممتونج	يمين	٣٠,٨٣٣	١,٤٧٢	٤١,٦٦٧	١,٦٣٣	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
			شمال	٣٠,٠٠٠	١,٢٦٥	٤١,٥٠٠	١,٥١٧	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧
١٠	مماكى	ممتونج	يمين	٢٨,١٦٧	١,١٦٩	٣٨,٥٠٠	١,٠٤٩	٠	٠	٠	٢,٢٣٢	٠,٠٢٦
			شمال	٢٧,٥٠٠	١,٢٢٥	٣٧,٨٣٣	١,٤٧٢	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧

تابع/جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث باستخدام اختبار ويلكوسون اللابارامترى في اختبارات القدرات الحركية الخاصة

ن=٦

م	اختبارات القدرات الحركية الخاصة		القياس القبلي		القياس البعدي		الاتشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ P
	يمين	شمال	س	ع±	س	ع±						
١	سونال ممتونج	ماكى	يمين	١٣,٨٨٣	١,٠٧٤	٦,٦٥٠	٠,٧٤٠	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠١	٠,٠٢٨
				شمال	١٥,٧٨٣	١,١٨٦	٧,٢٠٠	٠,٣٩٠	٠	٠	٠	٠
٢	ممتونج بارو	جرجى	يمين	١٦,٢١٧	١,٣٩٩	٦,٦٨٣	٠,٤٥٤	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
				شمال	١٦,٩٨٣	١,٠٩٨	٧,٢٦٧	٠,٤٤١	٠	٠	٠	٠
٣	الرشاقة الخاصة	ممتونج ماكى	يمين	١١,٠٦٧	١,٠٨٦	٦,١٠٠	٠,٧٥٦	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
				شمال	١٢,١٠٠	٠,٩٧٠	٦,٥٨٣	٠,٥١٢	٠	٠	٠	٠
٤	ممتونج ماكى	شمال	يمين	١١,٥٣٣	٠,٩٤٤	٦,٦١٧	٠,٥٧٨	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠١	٠,٠٢٨
				شمال	١١,١٦٧	١,٤١٨	٦,٨٥٠	٠,٥٧٢	٠	٠	٠	٠
٥	يب تشاجى	يمين	يمين	١٩,٥٥٠	٠,٩٠١	٦,٥٥٠	٠,٢٢٦	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
				شمال	٢٠,٠٣٣	٠,٦٠٩	٦,٩٣٣	٠,٢٩٤	٠	٠	٠	٠
٦	اب تشاجى	شمال	يمين	١٥٦,٨٣٣	١,١٦٩	١٦٥,٦١٧	٠,٨٠٤	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠١	٠,٠٢٨
				شمال	١٥٦,٨٣٣	١,١٦٩	١٦٥,٦١٧	٠,٨٠٤	٠	٠	٠	٠

*قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يوضح جدول (١١) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ويلكوسون اللابارامترى بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في متغير اختبارات القدرات الحركية الخاصة ويتضح أن قيمة $P > ٠,٠٥$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ مجموع رتب الإشارات الموجبة (٢١,٠٠) في حين بلغ مجموع رتب الإشارات السالبة (٠,٠٠) في باقي الاختبارات مما يدل أن أفراد عينة البحث قد ادو أداء افضل في القياس البعدي عنة في القياس القبلي بنسبة (١٠٠,٠٠٪) في تلك الاختبارات.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث باستخدام اختبار ويلكوسون للبارامترى فى متغير الأساليب المهارية للمقطوعات التدريبية بصورة فردية

ن=٦

م	الاساليب المهارية للمقطوعات التدريبية بصورة فردية	القياس القبلي		القياس البعدي		الاشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	احتمالية الخطأ P
		س	ع±	س	ع±						
١	سونال ممتونج ماكى	يمين	٣,٧٣٣	٠,٦٠٢	٦,٣٦٧	٠,٢٣٤	٠	٠	٠	٢,٢٠١	٠,٠٢٨
		شمال	٣,٥١٧	٠,٥٣٤	٦,١١٧	٠,١١٧	٠	٠	٠	٢١	٣,٥
٢	ممتونج بارو جريجى	يمين	٣,٥٣٣	٠,٤٢٣	٧,٥١٧	٠,٧٦٥	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
		شمال	٣,٤١٧	٠,٥٠٤	٦,٧٦٧	٠,٣٠١	٠	٠	٠	٢١	٣,٥
٣	ممتونج ماكى	يمين	٤,٤١٧	٠,٣٣١	٦,٦٥٠	٠,١٨٧	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
		شمال	٤,١٨٣	٠,٢٢٣	٦,٦٠٠	٠,١٩٠	٠	٠	٠	٢١	٣,٥
٤	يب تشاجى	يمين	٤,٥٣٣	٠,١٢١	٧,٢٣٣	٠,٢٧٣	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
		شمال	٤,٣٥٠	٠,١٦٤	٧,٢٣٣	٠,٢٧٣	٠	٠	٠	٢١	٣,٥
٥	اب تشاجى	يمين	٣,٤١٧	٠,٢٧٩	٧,٠٦٧	٠,٢٣٤	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧
		شمال	٣,٢٣٣	٠,٢٩٤	٦,٧٦٧	٠,٣٠١	٠	٠	٠	٢١	٣,٥

*قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يوضح جدول (١٢) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ويلكوسون للبارامترى بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في متغير الأساليب المهارية للمقطوعات التدريبية بصورة فردية ويتضح أن قيمة $P > ٠,٠٥$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ مجموع رتب الإشارات الموجبة (٢١,٠٠) في حين بلغ مجموع رتب الإشارات السالبة (٠,٠٠) في باقي الاختبارات مما يدل أن أفراد عينة البحث قد ادوا أداء افضل في القياس البعدي عنده في القياس القبلي بنسبة (١٠٠,٠٠٪) في تلك الاختبارات.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث باستخدام اختبار ويلكوسون اللابارامترى فى متغير مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية

ن=٦

م	مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية		القياس القبلى		القياس البعدى		الاشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ P
	س	ع±	س	ع±								
١	الابداع والتناسق (٢)	١,٢١٧	٠,١٤٧	١,٦٠٠	٠,١٤١	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	١
		١,١٠٠	٠,١٤١	١,٦٠٠	٠,١٤١	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	
٢	القوة والسرعة (٢)	١,١١٧	٠,١١٧	١,٦١٧	٠,٠٧٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧	٢
		١,١١٧	٠,١١٧	١,٦١٧	٠,٠٧٥	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧	
٣	التوافق والتوازن (٢)	١,٠٣٣	٠,٠٨٢	١,٦١٧	٠,٠٧٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	٣
		١,٠٣٣	٠,٠٨٢	١,٦١٧	٠,٠٧٥	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	
٤	الطاقة (٢)	١,١١٧	٠,١١٧	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٢٦	٠,٠٢٦	٤
		١,١١٧	٠,١١٧	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٢٦	٠,٠٢٦	
٥	صعوبة الأداء (٢)	١,١٣٣	٠,١٦٣	١,٧٥٠	٠,١٠٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	٥
		١,١٣٣	٠,١٦٣	١,٧٥٠	٠,١٠٥	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	
٦	زمن الأداء (٢)	٦,٧١٧	٠,٤٦٧	٩,٧٦٧	٠,٢٠٧	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠١	٠,٠٢٨	٦
		٦,٧١٧	٠,٤٦٧	٩,٧٦٧	٠,٢٠٧	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠١	٠,٠٢٨	
الاجملى												
١	الابداع والتناسق (٢)	١,١٥٠	٠,١٠٥	١,٥١٧	٠,١٤٧	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٢٠	٠,٠٢٦	١
		١,١٥٠	٠,١٠٥	١,٥١٧	٠,١٤٧	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٢٠	٠,٠٢٦	
٢	القوة والسرعة (٢)	١,٠٥٠	٠,١٠٥	١,٦٣٣	٠,١٣٧	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	٢
		١,٠٥٠	٠,١٠٥	١,٦٣٣	٠,١٣٧	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	
٣	التوافق والتوازن (٢)	١,١٦٧	٠,٠٨٢	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٣٣٣	٠,٠٢٠	٣
		١,١٦٧	٠,٠٨٢	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٣٣٣	٠,٠٢٠	
٤	الطاقة (٢)	١,١٦٧	٠,٠٨٢	١,٦١٧	٠,١٧٢	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٢٦	٠,٠٢٦	٤
		١,١٦٧	٠,٠٨٢	١,٦١٧	٠,١٧٢	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٢٦	٠,٠٢٦	
٥	صعوبة الأداء (٢)	١,١٣٣	٠,١٢١	١,٦٠٠	٠,٠٨٩	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧	٥
		١,١٣٣	٠,١٢١	١,٦٠٠	٠,٠٨٩	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧	
٦	زمن الأداء (٢)	١,١٠٠	٠,٠٨٩	١,٦٥٠	٠,١٠٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	٦
		١,١٠٠	٠,٠٨٩	١,٦٥٠	٠,١٠٥	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	
الاجملى												
١	الابداع والتناسق (٢)	١,١٥٠	٠,١٠٥	١,٦٣٣	٠,٠٨٢	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٣٢	٠,٠٢٦	١
		١,١٥٠	٠,١٠٥	١,٦٣٣	٠,٠٨٢	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٣٢	٠,٠٢٦	
٢	القوة والسرعة (٢)	١,٢٠٠	٠,١٢٦	١,٦٥٠	٠,١٠٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	٢
		١,٢٠٠	٠,١٢٦	١,٦٥٠	٠,١٠٥	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	
٣	التوافق والتوازن (٢)	١,١١٧	٠,١١٧	١,٦٥٠	٠,١٠٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٢٠	٠,٠٢٦	٣
		١,١١٧	٠,١١٧	١,٦٥٠	٠,١٠٥	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٢٠	٠,٠٢٦	
٤	الطاقة (٢)	١,٢٠٠	٠,٠٨٩	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٣٢	٠,٠٢٦	٤
		١,٢٠٠	٠,٠٨٩	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٣٢	٠,٠٢٦	
٥	صعوبة الأداء (٢)	١,١٥٠	٠,١٠٥	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	٥
		١,١٥٠	٠,١٠٥	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	
٦	زمن الأداء (٢)	١,١٥٠	٠,١٠٥	١,٦٥٠	٠,٠٨٤	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٢٦	٠,٠٢٦	٦
		١,١٥٠	٠,١٠٥	١,٦٥٠	٠,٠٨٤	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٢٦	٠,٠٢٦	
الاجملى												
١	الابداع والتناسق (٢)	٦,٩٦٧	٠,٣٦١	٩,٧٥٠	٠,٢٠٧	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠١	٠,٠٢٨	١
		٦,٩٦٧	٠,٣٦١	٩,٧٥٠	٠,٢٠٧	الموجبة	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠١	٠,٠٢٨	

تابع/جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث باستخدام اختبار ويلكوسون اللابارامترى في متغير مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية

ن=٦

م	مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية		القياس القبلى		القياس البعدى		الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ P
	س	ع±	س	ع±								
١	الابداع والتناسق (٢)	١,١٣٣	٠,١٠٣	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٦٤	٠,٠٢٤	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٢	القوة والسرعة (٢)	١,٣٨٣	٠,٣١٣	١,٦١٧	٠,٠٧٥	السالبة	١	٤	٤	١,٩٦٠	٠,٠٣٨	
						الموجبة	٥	٣,٤	١٧			
٣	التوافق والتوازن (٢)	١,١٥٠	٠,١٠٥	١,٦٠٠	٠,٠٨٩	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٣٢	٠,٠٢٦	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٤	الطاقة (٢)	١,١٦٧	٠,١٣٧	١,٥٦٧	٠,٠٨٢	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٢٦	٠,٠٢٦	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٥	صعوبة الأداء (٢)	١,٠٨٣	٠,٠٧٥	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٥١	٠,٠٢٤	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٦	زمن الأداء (٢)	١,٢١٧	٠,١١٧	١,٦٦٧	٠,٠٨٢	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
الاجمالى		٧,١٣٣	٠,٣٨٨	٩,٦١٧	٠,٢٤٨	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧	
١	الابداع والتناسق (٢)	١,١٨٣	٠,١٤٧	١,٦٠٠	٠,٠٨٩	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٢	القوة والسرعة (٢)	١,١٨٣	٠,١٤٧	١,٥٨٣	٠,١١٧	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٢٠	٠,٠٢٦	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٣	التوافق والتوازن (٢)	١,٢٠٠	٠,٠٨٩	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٣٢	٠,٠٢٦	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٤	الطاقة (٢)	١,١٨٣	٠,١٦٠	١,٥٠٠	٠,٢٦١	السالبة	٠	٠	٠	٢,٠٣٢	٠,٠٤٢	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٥	صعوبة الأداء (٢)	١,١٠٠	٠,٠٨٩	١,٥٨٣	٠,٠٧٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٣٢	٠,٠٢٦	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٦	زمن الأداء (٢)	١,١٥٠	٠,١٣٨	١,٦٣٣	٠,٠٥٢	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٣٢	٠,٠٢٦	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
الاجمالى		٧,٠٠٠	٠,٣٩٠	٩,٤٨٣	٠,٣٦٠	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢١٤	٠,٠٢٧	
١	المقطوعة الأولى	٥,١٨٣	٠,٠٧٥	٦,٤٠٠	٠,٣٠٣	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠١	٠,٠٢٨	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٢	مستوى الاداء المهارى للبوذا الحرة ككل	٥,١٠٠	٠,٢١٩	٦,٨٠٠	٠,٤٧٧	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠١	٠,٠٢٨	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٣	المقطوعة الثالثة	٥,٠٦٧	٠,٢٠٧	٧,١٨٣	٠,٢٤٨	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٤	المقطوعة الرابعة	٥,٤٥٠	٠,٥٨٢	٦,٧٥٠	٠,١٠٥	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
٥	المقطوعة الخامسة	٤,٩٦٧	٠,٤٥٠	٧,١٦٧	٠,٥٩٦	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠١	٠,٠٢٨	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			
الاجمالى		٢٥,٧٦٧	٠,٥٥٠	٣٤,٣٠٠	٠,٧١٨	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧	
٧	الأداء المهارى للبوذا الحرة ككل بالاستمارة الدولية	٣,٣٨٣	٠,٥١٢	٦,٥٦٧	٠,٤١٣	السالبة	٠	٠	٠	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧	
						الموجبة	٦	٣,٥	٢١			

*قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 1,96$

يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ويلكوسون اللابارامترى بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في متغير مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية ويتضح أن قيمة $P > 0,05$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغ مجموع رتب الإشارات الموجبة (٢١,٠٠) في حين بلغ مجموع رتب الإشارات السالبة (٠,٠٠) في باقي الاختبارات مما يدل أن أفراد عينة البحث قد أدوا أداء أفضل في القياس البعدي عن في القياس القبلي بنسبة (١٠٠,٠٠٪) في تلك الاختبارات.

ثانياً : مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج القدرات الحركية العامة :

يتضح من جدول (١٠) تفوق نتائج القياس البعدي بمقارنتها بنتائج القياس القبلي في القدرات الحركية العامة ويأتي كنتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على تطوير كلاً من (القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء، الرشاقة، المرونة) في جزء الإحماء والإعداد البدني العام وذلك الأحمال البدنية المقننة وترى الباحثة أن ذلك أدى إلى ظهور تأثير إيجابي على نتيجة الاختبارات العامة وتقدم العينة قيد البحث وقد أسهم بشكل فعال في الارتقاء بمستوى القدرات الحركية العامة قيد البحث، وفي هذا الصدد يذكر كل من جابر (٢٠١٠)؛ عتريس (٢٠١٠)؛ عبد الواحد (٢٠١٢)؛ جعفر (٢٠١٢) والذي أكد على وجود التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقنن في تنمية القدرات الحركية، كما يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق في قيمة مجموع الرتب وقد حققت (٢١) ومتوسط الرتب (٣,٥) وكانت مجموع القيم الموجبة ٦ والسالبة (٠) مما يوضح أن الأفراد ادوا أداء أفضل في القياس البعدي بنسبة ١٠٠٪.

مناقشة نتائج القدرات الحركية الخاصة :

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات القدرة الحركية الخاصة وهي القوة المميزة بالسرعة حيث بلغت قيمة (Z) المحسوبة ما بين (٢,٢٠١ : ٢,٢٣٢) وبلغت نسبة احتمالية الخطأ بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٠,٠٢٦ : ٠,٠٢٨) لصالح القياس البعدي.

وبذلك يتضح من نتائج الفروق وكذلك نتائج الفروق في قيمة مجموع الرتب وقد حققت (٢١) ومتوسط الرتب (٣,٥) وكانت مجموع القيم الموجبة ٦ والسالبة (٠) مما يوضح أن الأفراد

حققوا أداء أفضل في القياس البعدي بنسبة ١٠٠٪. بذلك أصبحت النتائج لصالح القياس البعدي في اختبارات لعينة البحث وترى الباحثة أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء لليومزا (ساجن) لناشئ التايكوندو، وفي هذا الصدد يذكر عبد الدايم (٢٠١٠، ص ١٧) أهمية القوة المميزة بالسرعة وأن نسبة مساهمتها ٩٧٪ من المجموع الكلي للمهارات باليومزا التاسعة واتضح ذلك من أن جميع مهارات اليومزا التاسعة تؤدي بقوة وسرعة فيما عدا مهارة واحدة وهي تؤدي ببط نسبي.

وهذا يتفق مع دراسة شومان (٢٠٠٤) حيث أظهرت أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وتحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث، ودراسة عتريس (٢٠١٠) والتي تشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد اثر إيجابيا في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، ودراسة جابر (٢٠١٠) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريب المتوازي المطبق على المجموعة قيد البحث اظهر تأثيرا إيجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية " بصاى داى: كاتا " والمتمثلة في القوة المميزة بالسرعة.

يوضح جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات القدرة الحركية الخاصة في اختبارات تحمل الأداء لعينة البحث حيث انحصرت قيمة (Z) الفروق ما بين (٢,٢٠٧ : ٢,٢٧١) وهذه القيم أعلى من قيم (Z) الجدولية (١,٩٦)، كما انحصرت احتمالية الخطأ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات القدرات الحركية الخاصة لعينة البحث ما بين (٠,٠٢٣ : ٠,٠٢٧)٪.

وبذلك يتضح من نتائج الفروق وكذلك نتائج الفروق في قيمة مجموع الرتب وقد حققت (٢١) ومتوسط الرتب (٣,٥) وكانت مجموع القيم الموجبة ٦ والسالبة (٠) مما يوضح أن الأفراد حققوا أداء أفضل في القياس البعدي بنسبة ١٠٠٪. بذلك أصبحت النتائج لصالح القياس البعدي في اختبارات تحمل الأداء لعينة البحث وترى الباحث أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجملة الحركية (ساجن) لناشئ التايكوندو، وفي هذا الصدد يذكر كل من عبد الخالق (٢٠٠٣)؛ مرسال (٢٠٠٣)؛ زهران (٢٠٠٤) على أهمية مراعاة الأسس العلمية عند أداء تمارين تحمل الأداء.

ويظهر من دراسة (Ge (2012) أنه تلعب اللياقة البدنية الخاصة دوراً مهماً في التدريب التخصصي لمزج مهارات السرعة والقوة والمرونة في رياضة التايكوندو وكذلك في ما يتعلق بالتحمل.

يوضح جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات القدرة الحركية الخاصة في الرشاقة الخاصة لعينة البحث حيث انحصرت قيمة (Z) الفروق ما بين (٢,٢٠١ : ٢,٢٠٧)، وكذلك أعلى من قيمة (Z) الجدولية (١,٩٦)، كما انحصرت احتمالية الخطأ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات القدرات الحركية الخاصة لعينة البحث ما بين (٠,٢٧ : ٠,٢٨).

وبذلك يتضح من نتائج الفروق وكذلك نتائج الفروق في قيمة مجموع الرتب وقد حققت (٢١) ومتوسط الرتب (٣,٥) وكانت مجموع القيم الموجبة ٦ والسالبة (٠) مما يوضح أن الأفراد ادوا أداء أفضل في القياس البعدي بنسبة ١٠٠٪. بذلك أصبحت النتائج لصالح القياس البعدي في الرشاقة لعينة البحث وترى الباحثة أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجملة الحركية (ساجن) لناشئ التايكوندو، وفي هذا الصدد يذكر كل من دراسة حسين (١٩٩٥) الذي توصل إلى أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية الرشاقة وتحسين مستوى الأداء للركلات قيد البحث، ودراسة Ge (2012) أنه تلعب اللياقة البدنية الخاصة دوراً مهماً في التدريب التخصصي لمزج مهارات السرعة والقوة والمرونة في رياضة التايكوندو وكذلك ما يتعلق بالرشاقة الخاصة.

يوضح جدول (١١) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المرونة الخاصة لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (Z) الفروق ما بين (٢,٢٠١) وبلغت احتمالية الخطأ بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٠,٢٨ : ٠,٢٨) لصالح القياس البعدي.

لذا مما سبق ترى الباحثة أن تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في نتائج اختبارات القدرات الحركية الخاصة يأتي كنتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية المقترح والذي اعتمد على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة من (قوة مميزة بالسرعة، تحمل الأداء، الرشاقة، المرونة) في جزء الإحماء والأعداد البدني حيث تم استخدام التدريبات وكذلك تطبيق خصائص الأحمال التدريبية المقترحة ويرجع ذلك إلى ترشيد موجه إلى مبادئ التدريب الرياضي وخصائص الحمل المنفذ بأسلوب المقطوعات التدريبية والتي يتناسب مع الهدف التدريبي من تطوير للمتطلبات البدنية الخاصة بالهيكل البنائي للجملة الحركية (البومزا) قيد البحث وفقاً لنظم الطاقة السائدة خلال الأداء للأساليب المهارية المكونة لها بالإضافة إلى تحقيق الفردية في التقنين والتقييم وكذلك التموجية والتدرج بخصائص الأحمال التدريبية المنفذة

كسرعة الأداء واتجاه العمل العضلي المشابه للأداء الفعلي للجملة الحركية (البومزا) وأيضاً الحفاظ على مسار الارتقاء بالأحمال التدريبية الموجة للتطوير المستهدف مما انعكس على ارتفاع نسبة التحسن المئوية مقارنة بقيامها في القياس القبلي.

وتتفق هذه النتائج مع كلاً من شمندی (٢٠٠٢)؛ حسونة (٢٠٠٥)؛ عبد الدايم (٢٠٠٩)؛ على (١٩٩٩) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية قد حقق زيادة في القياس البعدي على القياس القبلي في مستوى القدرات الحركية الخاصة مما كان له أثر إيجابي في تطوير نتائج الاختبارات الخاصة المستخدمة في قياس القدرات الحركية، ودراسة إبراهيم وحجاج (٢٠٠٩) أنه يجب الاهتمام الفردي بترشيد إمكانيات اللاعب وقدراته لتطويرها خلال تنفيذ الأحمال التدريبية باستخدام أسلوب الأداء المهاري المشابه لمكونات الجملة الحركية.

كما أكد كلاً من الشاذلي وعبد الرسول (٢٠٠١)؛ علاوى (١٩٩٤) أن التخطيط الجيد والموجه للبرنامج يؤثر إيجابياً في القدرات الحركية الخاصة لدى اللاعبين.

وبذلك يتضح من نتائج الفروق وكذلك نسبة التحسن أن النتائج لصالح القياس البعدي في القدرة الحركية الخاصة لعينة البحث وترى الباحثة أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة في رياضة التايكوندو.

وبذلك تتحقق نتائج الفرض الأول وينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للبومزا (ساجن) لأفراد المجموعة قيد البحث".

مناقشة نتائج مستوى الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية بصورة فردية للجملة الحركية قيد البحث:

يوضح جدول (١٢) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمقطوعات التدريبية بصورة فردية للجملة الحركية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (Z) الفروق ما بين (٢,٢٠١ : ٢,٢١٤) وبلغت احتمالية الخطأ بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٠,٠٢٧ : ٠,٠٢٨) لصالح القياس البعدي وبذلك يتضح من نتائج الفروق وكذلك احتمالية الخطأ أن النتائج لصالح القياس البعدي للأساليب المهارية للمقطوعات التدريبية بصورة فردية لعينة البحث وترى الباحثة أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجملة الحركية (ساجن) لناشئ التايكوندو.

مناقشة نتائج مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية قيد البحث :

يوضح جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية الخاص بالمقطوعة الأولى لعينة البحث حيث انحصرت قيمة (z) الفروق ما بين (٢,٢٠٧ : ٢,٢٢٦) وكذلك أعلى من قيمة (Z) الجدولية (١,٩٦)، كما انحصرت نسبة احتمالية الخطأ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية لعينة البحث ما بين (٠,٠٢٦ : ٠,٠٢٧) وبذلك يتضح من نتائج الفروق النتائج لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى للمقطوعة الأولى لعينة البحث وترى الباحث أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجملة الحركية (ساجن) لناشئ التايكوندو.

يوضح جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية الخاص بالمقطوعة الثانية لعينة البحث حيث انحصرت قيمة (z) الفروق ما بين (٢,٢٠٧ : ٢,٣٣٣) وهذه القيم أعلى من قيم (Z) الجدولية (١,٩٦)، كما انحصرت نسبة احتمالية الخطأ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية لعينة البحث ما بين (٠,٠٢٠ : ٠,٠٢٧) وبذلك يتضح من نتائج الفروق وكذلك نسبة احتمالية الخطأ أن النتائج لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى للمقطوعة الثانية لعينة البحث وترى الباحثة أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجملة الحركية (ساجن) لناشئ التايكوندو.

يوضح جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية الخاص بالمقطوعة الثالثة لعينة البحث حيث انحصرت قيمة (z) الفروق ما بين (٢,٢١٤ : ٢,٢٣٢) وهذه القيم أعلى من قيم (Z) الجدولية (١,٩٦)، كما انحصرت احتمالية الخطأ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية لعينة البحث ما بين (٠,٠٢٦ : ٠,٠٢٧) وبذلك يتضح من نتائج الفروق أن النتائج لصالح القياس البعدي في

مستوى الأداء المهارى للمقطوعة الثالثة لعينة البحث وترى الباحث أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجملة الحركية (ساجن) لناشئ التايكوندو.

يوضح جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية الخاص بالمقطوعة الرابعة لعينة البحث حيث انحصرت قيمة (Z) الفروق ما بين (١,٩٦٠ : ٢,٢٦٤) وهذه القيم أعلى من قيم (Z) الجدولية (١,٩٦)، كما انحصرت احتمالية الخطأ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية لعينة البحث ما بين (٠,٠٢٤ : ٠,٠٣٨) وبذلك يتضح من نتائج الفروق النتائج لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى للمقطوعة الرابعة لعينة البحث وترى الباحث أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجملة الحركية (ساجن) لناشئ التايكوندو.

يوضح جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية الخاص بالمقطوعة الخامسة لعينة البحث حيث انحصرت قيمة (Z) الفروق ما بين (٢,٠٣٢ : ٢,٢٣٢) وهذه القيم أعلى من قيم (Z) الجدولية (١,٩٦)، كما انحصرت احتمالية الخطأ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية لعينة البحث ما بين (٠,٠٢٦ : ٠,٠٤٢) وبذلك يتضح من نتائج الفروق النتائج لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى للمقطوعة الخامسة لعينة البحث وترى الباحث أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجملة الحركية (ساجن) لناشئ التايكوندو.

ويتضح من نتائج الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي قيد البحث حيث اعتمد على تجزئة للجملة الحركية إلى أجزاء تدريبية فهي تساعد على تحسين مستوى أداء الجملة الحركية وتطوير المتطلبات البدنية والمهارية لمستوى أداء اللاعبين في أداء الجملة الحركية خلال فترة ناشئ لاعب التايكوندو لمسابقة القتال التخلي.

مناقشة نتائج مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية ككل:

يوضح جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية الخاص باليومزا ساجن ككل لعينة البحث حيث انحصرت قيمة Z الفروق ما بين (٢,٢٠١ : ٢,٢٠٧) وهذه القيم أعلى من قيم Z الجدولية (١,٩٦)، كما انحصرت احتمالية الخطأ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية لليومزا ساجن ككل لعينة البحث ما بين (٠,٠٢٧ : ٠,٠٢٨) وبذلك يتضح من نتائج الفروق النتائج لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى لليومزا ساجن ككل لعينة البحث وترى الباحث أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجملة الحركية (ساجن) لناشئ التايكوندو.

ويتضح من نتائج الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي قيد البحث حيث اعتمد على تجزئة الهيكل البنائي للجملة الحركية إلى أجزاء تدريبية فهي تساعد على تحسين مستوى أداء الجملة الحركية وتطوير المتطلبات البدنية والمهارية لمستوى أداء الناشئين في أداء الجملة الحركية خلال فترة أعداد ناشئ التايكوندو لمسابقة القتال التخليفي.

يوضح جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية الخاص باليومزا ساجن ككل لعينة البحث حيث انحصرت قيمة Z الفروق ما بين (٢,٢٠٧) وهذه القيم أعلى من قيم Z الجدولية (١,٩٦)، كما انحصرت احتمالية الخطأ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي الخاص باختبارات مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية لليومزا ساجن ككل لعينة البحث ما بين (٠,٠٢٧) وبذلك يتضح من نتائج الفروق أن النتائج لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى لليومزا ساجن ككل لعينة البحث وترى الباحث أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير البرنامج التدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجملة الحركية (ساجن) لناشئ التايكوندو.

كما يتضح من النتائج التي توصل إليها كلاً من **حجاج وإبراهيم (٢٠٠٨)** أن الأحمال التدريبية تؤثر في مستوى الأداء المهارى للهيكل البنائي للجملة الحركية، وتشير دراسة **جابر (٢٠١٠)** إلى أن برنامج التدريب المتوازي المطبق على المجموعة التجريبية أظهر تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية أدى البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة قيد البحث إلى تحسين مستوى أداء المقطوعات التدريبية والجملة الحركية، ودراسة **عتريس (٢٠١٠)** إلى تحسن في مستوى أداء الجملة الحركية لدى المجموعة التجريبية خلال القياسات البعدي **عبد الواحد (٢٠١٢)** اظهر البرنامج المقترح تأثير إيجابي على تطوير كل من القدرات البدنية الخاصة في مستوى أداء الأساليب المهارية ومستوى أداء الجملة الحركية

قيد البحث عن البرنامج المتعارف عليه، ودراسة **جعفر (٢٠١٢)** أن برنامج التدريب المتوازي على المجموعة التجريبية اظهر تأثيرا إيجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية أدى البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية الى تحسين مستوى أداء المقطوعات الحركية والجملة الحركية، ودراسة **الشطى (٢٠١٢)** أن استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية المقترح اثر إيجابيا على القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للأساليب المهارية بصورة فردية ومركبة ومستوى أداء الجملة الحركية.

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي وكذلك تطور القدرات الحركية الخاصة وكذلك مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " المكونة للهيكل البنائي لها، وكذلك مستوى الأداء للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " ككل لدى لاعبي المجموعة قيد البحث المطبق عليها خصائص الأحمال البدنية المقترحة ويرجع ذلك إلى ترشيد موجه إلى مبادئ التدريب الرياضي وخصائص الحمل المنفذ بأسلوب المقطوعات التدريبية والذي يتناسب مع الهدف التدريبي من تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للهيكل البنائي للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " قيد البحث وفقاً لنظم الطاقة السائدة خلال الأداء للأساليب المهارية المكونة لها بالإضافة إلى تحقيق الفردية في التقنين والتقييم وكذلك التمرجية والتدرج بخصائص الأحمال التدريبية المنفذة كسرعة الأداء واتجاه العمل العضلي المشابه للأداء الفعلي للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " وأيضاً على مسار الارتقاء بالأحمال التدريبية الموجه للتطوير المستهدف وبناء رسوخ لإثارة مما انعكس على ارتفاع نسبة التحسن المئوية مقارنة بتقييمها في القياس القبلي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **حجاج وإبراهيم (٢٠٠٩، ص ١٠٥)** أنه يجب الاهتمام الفردي بترشيد إمكانات اللاعب وقدراته لتطويرها خلال تنفيذ الأحمال التدريبية باستخدام أسلوب الأداء المهارى المشابه لمكونات الجملة الحركية.

كما تؤكد دراسة **عبد الدايم (٢٠٠٩، ص ٣)** أن وجود برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية سليمة تهدف إلى الإعداد الجيد بدنياً ومهارياً يعد اقتصاداً للوقت والجهد حيث أن تخطيط البرامج التدريبية التي تطبق فيها المعلومات الحديثة لمسايرة العملية التدريبية ولتنمية المكونات البدنية والارتقاء بمستوى الأداء وكذلك استخدام الأساليب العلمية القائمة على القياس وتطبيق الاختبارات الخاصة للإعداد البدني والمهارى يساعد على تحقيق التقدم في تلك الرياضة.

كما ترى الباحثة أن تبنى أسلوب التجزئة على نحو يمكن تنفيذه حيث قسمت الجملة الحركية (البومزا) " ساجن " المكونة من (٥) مقطوعات تدريبية كالتالي (المقطوعة الأولى: الأسلوب المهارى (١: ٤) - المقطوعة الثاني: الأسلوب المهارى (٥: ١٠) - المقطوعة الثالثة:

الأسلوب المهارى (١١ : ١٦) - المقطوعة الرابعة: الأسلوب المهارى (١٧ : ٢٤) - المقطوعة الخامسة: الأسلوب المهارى (حجاج، ١٩٩٥، ص ٢٩).

ثم توجهت الأحمال خلال تلك الأساليب المهارية بحيث يربط بعضهم ببعض بعد ذلك للارتقاء بمستوى الإنجاز الكلى للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG" ككل كما أقترح أن يكون التقنين الفردي لخصائص الحمل التدريبي لتطوير تحركات القدمين وكيفية اتخاذ أوضاع الاتزان المقننة داخل الجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG".

كما أن هناك تأثير إيجابي لاستخدام خصائص الأحمال التدريبية لأسلوب المقطوعات التدريبية مما أسهم في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للجملة الحركية، وهذا يتفق أيضاً مع ما أشار إليه كلاً من إبراهيم (٢٠٠٢)؛ على (٢٠٠٨)؛ حجاج وإبراهيم (٢٠٠٨)؛ عتريس (٢٠١٠)؛ وذكر البيك وآخرون (٢٠٠٩).

كما أن تطوير القدرات الخاصة والتي تمثلت في (القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء الرشاقة، المرونة خاصة) مع استخدام المقطوعات التدريبية أدى إلى ظهور تأثير قوى في تطوير ورفع مستوى الأداء المهارى مما يؤكد تكامل أركان البرنامج التدريبي المقترح بهدف الوصول إلى أفضل نتيجة ممكنة ويمكننا القول أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى الارتقاء بالمستوى المهارى للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG" قيد البحث حيث ظهر ذلك في تحسن أفراد المجموعة قيد البحث في مستوى أداء الجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG" حيث يتفق كل من إبراهيم (١٩٩١)، عسران (١٩٩٢)، حسونة (١٩٩٨)، محمد (١٩٩٩)، على أن تطوير القدرات الحركية الخاصة له تأثير إيجابي في تحسين مستوى فعالية الأداء المهارى، ويضيف قطب (٢٠٠٢) أن التحسن في مستوى الأداء المهارى يرجع إلى إتقان الناشئين تنفيذ المراحل الفنية للحركات وإجادة الربط بينهم، وبذلك ترى الباحثة من خلال تلك النتائج أن الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للجملة (ساجن) لأفراد المجموعة قيد البحث " وأن الفرض الثاني للدراسة والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير مستوى الأداء للبومزا (ساجن) لأفراد المجموعة قيد البحث" قد تحققت كلياً من خلال الإجراءات المنفذة بالتجربة وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للبومزا (ساجن) لأفراد المجموعة قيد البحث " .

استنتاجات البحث:

في حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، والهدف من الدراسة، والإمكانات المتاحة، الإجراءات المتبعة وما أسفرت عنه المعالجة الإحصائية من نتائج تمكنت الباحثة من التوصل للاستنتاجات التالية:

١- أظهر البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المقطوعات التدريبية للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG "، والمستوى الأداء لناشئي الجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " قيد الدراسة وقد تمثل ذلك في تحسن نتائج اختبارات القدرات الحركية الخاصة خلال القياس البعدي.

٢- حقق البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية تطور في مستوى القدرات الحركية الخاصة قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء، الرشاقة، مرونة خاصة).

٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والقياس البعدي لمتغيرات القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المقطوعات التدريبية ومستوى الأداء للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " قيد الدراسة لصالح القياس البعدي لدى لناشئي المجموعة التجريبية قيد الدراسة.

٤- هناك فروق ذات دلالة إحصائية وزيادة في قيمة (z) الجدولية الخاصة بمتغيرات القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المقطوعات التدريبية، ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (البومزا) " ساجن SA JANG " قيد الدراسة لدى لناشئي عينة الدراسة بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

توصيات البحث:

في حدود نتائج البحث والإجراءات المتبعة توصى الباحثة بما يلي:

١- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي الخاص باستخدام المقطوعات التدريبية لتطوير القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للاعبين للجملة الحركية (البومزا).

٢- ضرورة أخذ مدربي التايكوندو تخصص القتال التخلي (البومزا) في اعتبارهم استخدام المقطوعات التدريبية في وضع محتوى البرنامج التدريبي لتنمية القدرات الحركية للاعبين مرحلة الناشئين (١٤ : ١٧ سنة) ضمن البرنامج التدريبي العام.

٣- استخدام المدربين لاستمارة قياس مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية المصممة من قبل الباحثة للوقوف على مستوى أداء اللاعبين للمهارات وإمكانية تقييمهم.

المراجع:

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم، أحمد محمود. (١٩٩١). تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتية (١٠ - ١٢) سنة. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢- إبراهيم، أحمد محمود. (٢٠٠٢). تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للجملة الحركية " الكاتا " للاعبى المنتخب الكويتى لرياضة الكاراتية. مجلد مجلة نظريات وتطبيقات. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية.
- ٣- بسطويسى، أحمد بسطويسى. (١٩٩٩). أسس ونظريات التدريب الرياضى، القاهرة: دار الفكر العربى.
- ٤- البيك، على فهمى وعباس، عماد الدين وخليلى، محمد احمد. (٢٠٠٩). طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، القاهرة: منشأة المعارف.
- ٥- جابر، رانيا. (٢٠١٠). فعالية استخدام اسلوب التدريب المتوازي لتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية " بصاى داى - كاتا " للاعبات رياضة الكاراتية. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٦- جعفر، عمرو. (٢٠١٢). تأثير استخدام الاسلوب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى اداء الجملة الحركية " كانكوداى - كاتا " للاعبى رياضة الكاراتية. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة السادات.
- ٧- حجاج، حسين احمد. (١٩٩٥). دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية فى مستوى الاداء المهارى للمبارزات الناشئات، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد الرابع والعشرون، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٨- حجاج، حسين وإبراهيم، أحمد محمود. (٢٠٠٨). تأثير احمال تدريبية مترحة على بعض المحددات البنية - المهارية ومستوى تحسين الاداء للجملة الحركية (الكاتا) المؤداه باسلوبى الشوراى والشورين برياضة الكاراتية، إنتاج علمى، المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح، المجلد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- ٩- **حسام الدين، طلحة حسين.** (١٩٩٤). الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٠- **حسونة، صبحى حسونة.** (١٩٩٨). اسلوب مقترح لتطوير فعالية اداء مهارة الركلة الامامية الدائرية مع اللف للاعبى التايكوندو. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ١١- **حسين، صفاء صالح.** (١٩٩٥). برنامج مقترح لتنمية التحمل الخاص وتأثيره على فاعلية استخدام بعض الأساليب الهجومية للاعبات التايكوندو. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١٢- **حماد، مفتى ابراهيم.** (١٩٩٨). التدريب الرياضي الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة". القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٣- **الديب، عفاف حسن.** (١٩٩٥). دراسة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية لانتقاء الناشئين تحت ١٢ سنة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٤- **ريحان، على السعيد.** (٢٠٠٦). الموسوعة العلمية للمصارعين، جامعة المنصورة: كلية التربية الرياضية.
- ١٥- **زهران، أحمد سعيد.** (١٩٩٥). المواصفات الجسمية للاعبى المستويات العليا في رياضة التايكوندو. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٦- **زهران، أحمد سعيد.** (١٩٩٩). الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى المستوى العالى في رياضة التايكوندو. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٧- **زهران، أحمد سعيد.** (٢٠٠٤). القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو. القاهرة: دار الكتب.
- ١٨- **الشاذلى، أحمد فؤاد وعباس، يوسف عبد الرسول.** (٢٠٠١). الأسس العلمية لتدريس التربية البدنية، الكويت: ذات السلاسل.
- ١٩- **الشطى، مصطفى سليمان** (٢٠١٢). تأثير استخدام المقطوعات التدريبية للأساليب المهارية على مستوى اداء الجملة الحركية " هيان جودان - كاتا " لدى لاعبى مسابقة الكاتا برياضة الكاراتية. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

- ٢٠- شمندی، وجية احمد. (٢٠٠٢). اعداد لاعب الكاراتية للبطولة (النظرية والتطبيق). القاهرة: مطبعة خطاب.
- ٢١- شومان، حسام حسن. (٢٠٠٤). تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندو، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٢- طلعت، مروة محمد. (٢٠٠٧). برنامج تدريبي باستخدام الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فاعلية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٣- عبد الحميد، منى إبراهيم. (٢٠١٤). تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجملة الحركية (كوريو) في رياضة التايكوندو. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٢٤- عبد الخالق، عصام الدين. (٢٠٠٣). التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات "، الإسكندرية: دار المعارف، الاسكندرية.
- ٢٥- عبد الدايم، محمود احمد. (٢٠٠٩). تأثير برنامج (بدنى - مهارى) على تنميه بعض المكونات البدنية والاداء الفني للاعبى البومزا في رياضه التايكوندو. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة.
- ٢٦- عبد الدايم، هانى احمد. (٢٠٠٦). دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للأداء الفني للبومزا تاجوك للاعبى التايكوندو. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٧- عبد الكريم، عفاف. (١٩٩٥). التدريب للتعلم في التربية البدنية والرياضية، الاسكندرية: منشأة المعارف.
- ٢٨- عبد الواحد، إسلام. (٢٠١٢). اثر استخدام الاسلوب المركب المتوازى لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى اداء الجملة الحركية (كانوداي - كاتا) للاعبى رياضة الكاراتية. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- ٢٩- عتريس، صالح عبد القادر. (٢٠١٠). تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى اداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الاولى فى رياضة الكاراتيه بمحافظة اسيوط. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣٠- عسران، صلاح. (١٩٩٢). أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣١- علاوى، محمد حسن. (١٩٩٤). علم التدريب الرياضي (ط٢)، القاهرة: دار المعارف.
- ٣٢- على، أمل فاروق. (٢٠٠٨). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى اداء الجمل الحركية الإجبارية لناشئ الكاراتيه. بحث منشور. المجلة العلمية للعلوم والفنون. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٣٣- على، محمد سعد. (١٩٩٩). أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لركلات لاعبي الكاراتيه (١٢ : ١٣) سنة ناشئين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣٤- الغرباوى، مروة محمد طلعت. (٢٠٠٧). برنامج تدريبي باستخدام الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فاعلية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣٥- قطب، صبرى على. (٢٠٠٢). الاستجابات الإنزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة - تحمل السرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية بأى قير، جامعة الإسكندرية.
- ٣٦- لبيب، خالد محمد. (١٩٩٣). سلسلة المناهج الرياضية (التايكوندو). قطاع اعداد القادة: مركز المعلومات والتوثيق.
- ٣٧- محمود، نهاد السيد. (٢٠١٢). برنامج تعليمي مقترح لتحسين مستوى الاداء المهارى الخاص باليومزا الاولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

- ٣٨- مرسال، محمد (٢٠٠٣). المبادئ الاساسية في رياضة الكاراتيه. جامعة المنصورة: كلية التربية الرياضية.
- ٣٩- منى إبراهيم عبد الحميد (٢٠١٤). تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجمله الحركية (كوريو) في رياضة التايكوندو. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٤٠- نور، على وخيري، عمر. (٢٠٠٢). مقرر دورة مدربي التايكوندو، اكااديمية الكوكيوان للتايكوندو، كوريا.

المراجع الأجنبية:

- 41- *Ge, C (2012)*. Study on the Training Method of Taekwondo Specific Fitness. Wushu Science, 12, 034.
- 42- *Gold Man (1991)*. The complete cause taekwondo publishing G. uiness Brition.
- 43- *Taefe. D & Pieter (1990)*. Physical and physiology characteristics of elite taekwondo athletes commonwealth international conference, Auck land.

