

## تأثير تدريبات الاسلوب الخططي في تحسين بعض الاداءات الهجومية لناشئ التايكوندو

م.د. شيماء محمد ابوزيد عبدالفتاح

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة  
كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة الاسكندرية

### المقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت الرياضة في العصر الحديث من أهم المجالات التي تسهم في علو شأن المجتمعات بل أنها أصبحت تعبر عن قوة وتقدم الدول سياسيا واقتصاديا وحضاريا مما دعا الدول إلى الاهتمام الشديد بإعداد الرياضيين على أعلى المستويات وتسخير كل الإمكانيات للأبحاث والدراسات التي تساعد في تطوير البرامج التي تتعلق بأوجه الأنشطة الرياضية والإعداد المثالي للرياضيين على مختلف أنواع الممارسة للأنشطة الرياضية، والتدريب الرياضي أصبح له أصول وقواعد راسخة يستند عليها وقد حظي بخطوات واسعة في طريق العلم وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته مما أدى إلي تطوير ذاته واستحداث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك ظهور التطور الملحوظ في نتائج رياضات المستويات العليا .

تشير **خيرية السكري و محمد بريقع ( ٢٠٠٨ )** أن وصول اللاعب إلى المستويات العالية واشتراكه في البطولات المحلية والدولية يتطلب منه قضاء آلاف الساعات من التدريب والتمرينات المعقدة لتطوير قدراتهم بما يسمح لاشتراكهم في هذه المنافسات وإذا كانت برامج التدريب غير متنوعة فكثير من الرياضيين يصعب عليهم التكيف البدني والنفسي ويقعون فريسة للضغوط البدنية والنفسية، كما يجب أن تحتوي هذه البرامج على تدريبات تعمل على تطوير المهارات الحركية وبالتالي دمج تمرينات متنوعة في كل وحدة تدريبية يساعد في تطوير قدرات جديدة لدى اللاعب ويمنع الإصابات ويجنب الاحتراق المبكر من خلال استخدام حركات مشابهة لنموذج الأداء الفني من حيث الشكل والعضلات المستخدمة والمسار الزمني للقوة (٦ : ١٢٥)

يري **احمد زهران ( ٢٠٠٤ )** ان تخطيط التدريب في رياضة التايكوندو يلعب دورا هاما واساسيا في تحقيق المستويات الرياضية المتقدمة سواء في جانبها البدني او المهاري او الخططي، وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته حيث أن الوصول الى المستويات الرياضية المتقدمة لا يأتي وليد للصدفة ، بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة ومما سبق أكد أن للاعداد البدني الخاص دورا هاما في رفع مستوى الاداء المهاري والخططي للاعب التايكوندو ، فافتقاد لاعب التايكوندو للصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل علي تعطيلة في أداء المهاري والخططي المطلوب ، فعدم توافر عنصر المرونة مثلا يعمل على عدم أداء الركلات في الوجه بنجاح ، وافتقاد عنصر الرشاقة يؤدي الي عدم تمكنه من أداء المهارات الحركية الفردية و المركبة والركلات التي تؤدي بالوثب ( ١ : ١٧٥ )

يؤكد **un long kin ( ١٩٩٥ )** ان رياضة التايكوندو تطورت تطور سريعا ، وأصبحت الحاجة الى تطوير الاداء المهارى والخططي بجانب ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للاعبين امرا جوهريا لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب الحديثة. ( ١٨ : ٥٥ )

يؤكد **وجيه شمدي (٢٠٠٢)** أن القدرات البدنية الخاصة لها دور أساسي وهام في تحسين الأداء المهاري وأن ضعف هذه القدرات يؤخر تحسين المستوى المهاري للاعب ، أن توافر القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس تساعد على تنمية وتحسين حالة الفرد البدنية والحركية مما يساهم في إنجاز متطلبات العملية التدريبية والمنافسة بأقل مجهود مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية. (١٣ : ٢٨٤)

كما نرى ان الاتحاد الدولي للتايكوندو يسعى دائما لتطوير الأداء المبارئي لزيادة فاعلية الأداء المهاري والحد من بعض المتغيرات التي قد تؤثر علي سير المباراة وعزوف الممارسين للمشاركة في البطولات وخاصة الكروجي فقد لاحظت الباحثة انه قبل تعديل القانون كان اللاعبون يقومون باللعب السلبي خلال ازمة المباراة وكان ذلك يؤدي الي إعطاء إشارات للاعبين بسبب هذه الطريقة لذلك قام الاتحاد الدولي بتعديل بعض مواد القانون للحد من اللعب السلبي مما يتطلب من الباحثين البحث وراء هذه التعديلات لظهور أهميته في المباراة وهذا يساعد علي زيادة فاعلية الأداء المبارئي طوال زمن المباراة لذا وجدت الباحثة ان

التدريب على الاسلوب الخططي والسعي الي تطوير بعض الاداءات الهجومية الفردية والمركبة للاعبين في المباراة يؤدي الى تحسين نتائج المباريات .

لتحديد مشكلة البحث قامت الباحثة بدراسة استطلاعية بتحليل مباريات بطوله ( طوكيو ) التي أقيمت في اليابان في الفترة من ٢٤ - ٢٧ يوليو في صاله ماكوهاري ميسي الاولي في مدينة شيبا بهدف التعرف علي أكثر الركلات استخداما في المباريات وذلك من خلال تحليل عدد ( ٨ ) مباريات لعدد ( ١٦ ) لاعب من ناشئين التايكوندو .

### جدول ( ١ )

يوضح تحديد الركلات الأكثر استخداما في الاداءات الهجومية الفردية والمركبة .

ترتيب الركلات المستخدمة	النسبة المئوية لعدد مرات تحقيق الهدف	عدد مرات تحقيق الهدف (النجاح)	عدد مرات الاستخدام	المهارات المستخدمة	
٥	١٣.٥ %	٥٤	٤٠٠	١. الركلة الامامية الدائرية في البطن ( بيك تشاجي )	الاداءات الهجومية الفردية
٢	٢١.١ %	٩٥	٤٥٠	٢. الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( ابتوليو تشاجي )	
٣	٢٠ %	٦	٣٠	٣. الركلة من اعلى لاسفل ( نارا تشاجي )	
١	٢٢.٧ %	٢٠	٨٨	٤. الركلة الامامية الدائرية بالوثب ( تي بيك تشاجي )	
٤	١٦.٧ %	٦٧	٤٠٠	٥. الركلة الجانبية الدائرية ( مودوليو تشاجي )	
--	١٧.٦ %	٢٤٢	١٣٦٨	اجمالي	
٤	١٦.٦ %	١٢	٧٢	٦. بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي	الاداءات الهجومية الفردية
٥	٣ %	٣	١٠٠	٧. ابتوليو تشاجي - مودوليو تشاجي ( هوك )	
١	٣٣.٣ %	١٠	٣٠	٨. يب تشاجي - ابتوليو تشاجي	
٢	٢٥ %	٢٠	٨٠	٩. بيك تشاجي - تي تشاجي	
٣	٢٢.٧ %	٢٥	١١٠	١٠. نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي	
--	١٩.١ %	٧٥	٣٩٢	اجمالي	

يوضح جدول ( ١ ) ان الاداءات الهجومية الفردية تم استبعاد (الركلة الامامية الدائرية بالوثب ( تي بيك تشاجي ) لان نسبة تحقيقها للفوز كانت اعلى النسب وهي ( ٢٢.٧ % ) و الاداءات الهجومية المركبة تم استبعاد (يب تشاجي - ابتوليو تشاجي ) لان نسبة تحقيقها للفوز كانت اعلى النسب وهي ( ٣٣.٣ % ) فلذلك تم اختيار الاداءات الهجومية الفردية وهي:-

- الركلة الامامية الدائرية في البطن ( بيك تشاجي )
- الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( ابتوليو تشاجي )
- الركلة من اعلى لاسفل ( نارا تشاجي )
- الركلة الجانبية الدائرية ( مودوليو تشاجي )

والاداءات الهجومية المركبة وهي :-

- بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي
- ابتوليو تشاجي - مودوليو تشاجي ( هوك )
- بيك تشاجي - تي تشاجي
- نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي

ترى الباحثة أنه بالرغم من أهمية المهارات الهجومية الفردية بصفة عامه والمهارات الهجومية المركبة بصفة خاصة في مباريات النزال الفعلي ( الكبروجي ) الا ان المراجع المتخصصة في التايكوندو لم تشير اليها الا في حدود ضيقة جدا في حين انها وصفت المهارات الهجومية الفردية من كل الجوانب الفنية وكذلك تناولتها البحوث العلمية بالدراسة والتحليل في حين أنها أغفلت المهارات الهجومية المركبة بالرغم من اهميتها الميدانية .

من العرض السابق و المسح الشامل للمراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث لاحظت الباحث ان الاسلوب الخططي للاعبى التايكوندو اثناء المباريات من المسارات الحديثة التى تسهم فى تطوير مستوايتهم وادائهم باستخدام الاسلوب الخططي التى تتناسب مع قدراتهم البدنية والمهارية وكما رأت ندره الابحاث التى استخدمت الاسلوب الخططي فى تحسين الاداءات الهجومية الفردية والمركبة لناشئ التايكوندو . كما نرى اهمية تحسين الاداءات الهجومية الفردية والمركبة لناشئ الكروجي وهو المتمثل فى التركيز علي تحقيق نقاط فى المنافس وكذلك تعمل علي تطوير القدرات البدنية الخاصة لناشئ التايكوندو كما تعمل علي تحسين وتطوير الاداءات الهجومية الفردية والمركبة فى رياضة التايكوندو . مما دفع الباحثة لاجراء هذه الدراسة وعنوانها " تأثير تدريبات الاسلوب الخططي فى تحسين بعض الاداءات الهجومية لناشئ التايكوندو " كوسيلة علمية لحل هذه المشكلة .

## هدف البحث :

تهدف هذه الدراسة الي تحسين بعض الاداءات الهجومية الفردية والمركبة لناشئ التايكوندو من خلال :-

- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي .
- ٢- تأثير تدريبات الاسلوب الخططي فى تحسين بعض الاداءات الهجومية الفردية لناشئ التايكوندو .
- ٣- تأثير تدريبات الاسلوب الخططي فى تحسين بعض الاداءات الهجومية المركبة لناشئ التايكوندو .

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لبعض الاداءات الهجومية الفردية لناشئ التايكوندو .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لبعض الاداءات الهجومية المركبة لناشئ التايكوندو .

## منهج البحث :

استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعه التجريبية الواحدة وذلك بتطبيق القياسين القبلي والبعدى كتصميم تجريبي

## مجالات البحث :

المجال المكاني : نادى الاولمبي محافظة الاسكندرية .

المجال الزمنى : الموسم التدريبي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ .

- تم إجراء القياسات القبليّة لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من ٢ / ٨ / ٢٠٢١ إلى ٥ / ٨ / ٢٠٢١ .
- تم تنفيذ الدراسة الأساسية للدراسة خلال الفترة من ٨ / ٨ / ٢٠٢١ إلى ٦ / ١١ / ٢٠٢١ .
- تم إجراء القياسات البعدية عقب الإنتهاء من تنفيذ الوحدة رقم ٣٦ من البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من ١٠ / ١١ / ٢٠٢١ إلى ١٣ / ١١ / ٢٠٢١ .

المجال البشري : لاعبي الكروجي بانديه محافظة الاسكندرية المختلفة.

بلغ مجتمع البحث ( ٢٥ ) لاعبه وتم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية وبلغ قوامهم ( ٢٠ ) لاعبه وتم تقسيمهم كالأتي :-

- ١ . المجموعه التجريبية وبلغ قوامها ( ١٤ ) لاعبين وهم اللذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح
- ٢ . العينه الاستطلاعية وبلغ قوامها ( ٦ ) لاعبين لاجراء القياسات الاستطلاعية عليهم وهذه العينه من نفس مجتمع البحث وخارج العينه الاساسية للبحث .

## مواصفات عينه البحث :-

- مسجلون بالاتحاد المصري للتايكوندو .
- المرحلة السنية تحت ( ١٧ سنة ) ولا يقل عمرهم التدريبي عن ( ٣ ) سنوات .
- اشتركوا فى البطولات المحلية ( الجمهوريه ) واحتلوا بعض المراكز الاولى .

## تكافؤ عينة الدراسة :

- التوصيف الإحصائي للاختبارات الأولية و الاختبارات البدنية العامة و الخاصة وتقييم مستوى الاداءات الهجومية قيد البحث .

### جدول ( ٢ )

الدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات الأولية لدى عينة البحث قبل التجربة .

ن = 14

دلالات التوصيف الإحصائي					المتغيرات
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
-1.261	-0.161	0.792	15.083	سنة	العمر الزمني
-2.085	0.148	0.961	4.933	سنة	العمر التدريبي
-0.867	-0.459	6.699	55.200	كجم	الوزن
-1.781	0.188	6.117	162.000	سم	الطول

يتضح من جدول ( ٢ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للاختبارات الأولية الخاصة بالطول و الوزن و العمر التدريبي و العمر الزمني أن البيانات الكلية معتدلة و غير مشتتة و تتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوح تقييم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.459 إلى 0.188) و هذه القيمة تقترب من الصفر و تقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (  $\pm 3$  ) مما يؤكد على إعتدالية العينة في المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة .

### جدول ( ٣ )

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغير البدني القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاداءات الهجومية الفردية لدى عينة البحث قبل التجربة .

ن = 14

دلالات التوصيف الإحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-1.555	-0.123	1.952	12.667	الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Dollyo Chahi ) بيك تشاجي	القوة المميزة بالسرعة
-1.498	-0.168	2.449	14.000	الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي	
-1.459	0.021	2.446	14.533	الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي	
-0.648	-0.033	1.685	18.133	الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي	

يتضح من جدول ( ٣ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغير البدني القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاداءات الهجومية الفردية قيد البحث أن البيانات معتدلة و غير مشتتة و تتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.168 إلى 0.021) و هذه القيمة تقترب من الصفر و تقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (  $\pm 3$  ) مما يؤكد على إعتدالية العينة في الإختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة .

جدول ( ٤ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغير البدني تحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية الفردية لدى عينة البحث قبل التجربة .

ن = 14

دلالات التوصيف الاحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-1.055	-0.137	2.230	21.400	الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Dollyo Chahi ) بيك تشاجي	تحمل السرعة
-0.714	0.078	1.407	20.467	الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي	
-0.958	0.148	1.454	20.400	الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي	
-1.093	0.140	2.473	24.600	الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي	

يتضح من جدول ( ٤ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغير البدني تحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية الفردية قيد البحث أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.137 إلى 0.148) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (  $\pm 3$  ) مما يؤكد على إعتدالية العينة في الإختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة .

جدول ( ٥ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغير البدني تحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية الفردية لدى عينة البحث قبل التجربة .

ن = 14

دلالات التوصيف الاحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-0.429	0.365	3.395	27.333	الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Dollyo Chahi ) بيك تشاجي	تحمل القوة
-0.025	-0.740	1.234	25.333	الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي	
1.176	0.563	1.543	25.333	الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي	
0.297	-0.844	1.922	30.133	الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي	

يتضح من بيانات جدول ( ٥ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغير البدني تحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية الفردية قيد البحث قبل التجربة . أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.844 إلى 0.563) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (  $\pm 3$  ) مما يؤكد على إعتدالية العينة في الإختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة .

جدول ( ٦ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغير البدني تحمل الاداء الخاص للداءات الهجومية الفردية لدى عينة البحث قبل التجربة .

ن = 14

دلالات التوصيف الاحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-0.497	0.374	3.460	31.400	الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Dollyo Chahi ) بيك تشاجي	تحمل الاداء
-0.791	0.004	1.187	29.133	الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي	
0.168	-0.379	1.543	29.333	الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي	
-0.872	-0.375	1.846	33.533	الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي	

يتضح من بيانات جدول ( ٦ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغير البدني تحمل الاداء الخاص للداءات الهجومية الفردية لدى عينة البحث قبل التجربة . أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين ( -٠.٣٧٩ إلى 0.374 ) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (  $\pm 3$  ) مما يؤكد على إعتدالية العينة في الإختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة

جدول ( ٧ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغير البدني الرشاقة للداءات الهجومية الفردية لدى عينة البحث قبل التجربة .

ن = 14

دلالات التوصيف الاحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-0.339	0.537	2.049	11.500	الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Dollyo Chahi ) بيك تشاجي	الرشاقة
-0.257	0.610	1.773	11.507	الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي	
-0.328	0.595	1.638	11.807	الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي	
-0.506	0.333	1.648	11.707	الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي	

يتضح من بيانات جدول ( ٧ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغير البدني الرشاقة الخاصة للداءات الهجومية الفردية لدى عينة البحث قبل التجربة . أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين ( ٠.٣٣٣ إلى ٠.٦١٠ ) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (  $\pm 3$  ) مما يؤكد على إعتدالية العينة في الإختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة

جدول ( ٨ )

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغير البدني القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاداءات الهجومية المركبة لدى عينة البحث قبل التجربة .

ن = 14

دلالات التوصيف الاحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-1.029	-0.195	1.363	9.000	بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي	القوة المميزة بالسرعة
-0.895	0.251	1.580	11.067	ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )	
0.467	0.388	1.521	10.800	نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي	
0.100	-0.414	1.404	10.600	بيك تشاجي - تي تشاجي	

يتضح من جدول ( ٨ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغير البدني القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاداءات الهجومية المركبة قيد البحث أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٤١٤ إلى ٠.٣٨٨) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين ( ± ٣ ) مما يؤكد على إعتدالية العينة في الإختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة.

جدول ( ٩ )

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغير البدني تحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية المركبة لدى عينة البحث قبل التجربة

ن = 14

دلالات التوصيف الاحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-1.165	-0.532	1.907	13.933	بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي	تحمل السرعة
-1.213	-0.257	2.017	16.933	ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )	
-0.007	0.246	1.959	16.133	نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي	
-0.770	-0.366	1.944	16.267	بيك تشاجي - تي تشاجي	

يتضح من جدول ( ٩ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغير البدني تحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية المركبة قيد البحث أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٥٣٢ إلى ٠.٢٤٦) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين ( ± ٣ ) مما يؤكد على إعتدالية العينة في الإختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة

**جدول ( ١٠ )**  
**الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغير البدني تحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية المركبة**  
**لدى عينة البحث قبل التجربة .**

ن = 14

دلالات التوصيف الاحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-0.289	-0.245	1.727	18.867	بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي	تحمل القوة
-0.982	0.445	2.154	21.933	ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )	
-0.597	0.679	2.193	21.667	نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي	
-1.565	0.156	1.959	21.467	بيك تشاجي - تي تشاجي	

يتضح من بيانات جدول ( ١٠ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغير البدني تحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية المركبة قيد البحث قبل التجربة . أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين ( - ٠.٢٤٥ إلى ٠.٦٧٩ ) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (  $\pm 3$  ) مما يؤكد على إعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة

**جدول ( ١١ )**  
**يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغير البدني تحمل الاداء الخاص للاداءات الهجومية المركبة**  
**لدى عينة البحث قبل التجربة .**

ن = 14

دلالات التوصيف الاحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-0.690	0.080	2.093	24.667	بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي	تحمل الاداء
-0.467	-0.051	2.138	28.000	ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )	
-1.244	0.222	2.187	27.267	نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي	
-1.744	-0.310	2.289	26.667	بيك تشاجي - تي تشاجي	

يتضح من بيانات جدول ( ١١ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغير البدني تحمل الاداء الخاص للاداءات الهجومية المركبة لدى عينة البحث قبل التجربة . أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين ( - ٠.٣١٠ إلى ٠.٢٢٢ ) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (  $\pm 3$  ) مما يؤكد على إعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة



**جدول ( ١٢ )**  
**الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغير البدني الرشاقة الخاصة للاداءات الهجومية المركبة**  
**لدى عينة البحث قبل التجربة**

ن = 14

دلالات التوصيف الاحصائي				الاختبارات البدنية المهارية	المتغيرات
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-0.968	0.035	1.703	16.820	بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي	الرشاقة
-0.344	0.004	1.765	16.773	ابتوليو تشاجي - موموليو تشاجي ( هوك )	
-1.113	0.046	1.804	16.573	نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي	
-1.403	-0.028	1.615	17.013	بيك تشاجي - تى تشاجي	

يتضح من بيانات جدول ( ١٢ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغير البدني الرشاقة الخاصة للاداءات الهجومية المركبة لدى عينة البحث قبل التجربة . أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.028 إلى 0.046) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (  $\pm 3$  ) مما يؤكد على إعتدالية العينة في الإختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة

### وسائل وادوات جمع البيانات :

#### أولا : ادوات جمع البيانات

- استخدمت الباحثة لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث الادوات الاتية:-
- ١- تحليل المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث .
- ٢- الاستمارات
- استماره لتسجيل البيانات الخاصة لافراد عينة البحث . ( مرفق ٢ )
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية المهارية لافراد عينة البحث . ( مرفق ٣ )
- ٣- الاختبارات :-
- الاختبارات البدنية المهارية

#### ثانيا: الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ملعب التايكوندو القانونى .
- جهاز الرستاميتز لقياس الاطوال لاقرب سم .
- ميزان طبي لقياس الوزن لاقرب كجم .
- ساعه ايقاف لقياس زمن بعض الاختبارات لاقرب ثانية .
- صافرة لاعطاء اشارة البدء ولانهاء بعض الاختبارات .

#### البرنامج التدريبي المقترح :

- هدف البرنامج :- يهدف البرنامج الي كل من :-
- تحسين بعض الاداءات الهجومية الفردية والمركبة

## اسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :-

- ان يحقق البرنامج الاهداف الموضوعه من اجله
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لعينة البحث
- مراعاة الفروق الفردية بين افراد عينة البحث
- توافر عوامل الامن والسلامة
- ان يتم وضع الوحدة التدريبية فى ضوء الامكانيات المتاحة
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب
- التدرج بمكونات حمل التدريب من حيث ( الشدة \_ الحجم \_ فترات الراحة )
- تطبيق البرنامج فى فى مرحلة الاعداد البدني الخاص
- استخدام اسلوب التدريب الفترى ( منخفض – مرتفع ) الشدة
- استخدام حمل التدريب التموجي في تشكيل الحمل .
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملى
- ان تتناسب تدريبات الاسلوب الخططي مع المرحلة السنوية لعينة البحث

## التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :-

### جدول ( ١٣ )

#### النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى تحديد التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

( ن = ١٤ )

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١.	- فترة البرنامج التدريبي المقترح ( ١٢ اسبوع )	٨	٨٠ %
٢.	- عدد الوحدات فى اليوم الواحد (وحدة تدريبية)	١٠	١٠٠ %
٣.	- عدد الوحدات فى الاسبوع (ثلاث وحدات)	٩	٩٠ %
٤.	- زمن الوحدة التدريبية ( ١٢٠ ق )	٨	٨٠ %
٥.	- طريقة التدريب الفترى (مرتفع – منخفض ) الشدة	١٠	١٠٠ %
٦.	- دورات حمل التدريب الاسبوعية	١٠	١٠٠ %

يتضح من جدول (١٣) ومن خلال استطلاع رأى الخبراء انه تم الاتفاق على مدة فترة البرنامج ( ٣ شهور ) ( ١٢ اسبوع ) بواقع ( ٣ وحدات تدريبية فى الاسبوع ) وزمن الوحدة ( ٩٠ ق ) وطريقة التدريب الفترى ( مرتفع - منخفض ) الشدة والتي حصلت على اعلى نسبة من اراء السادة الخبراء فى محاور البرنامج التدريبي . مرفق ( ٤ )

وقد تم توزيع زمن كل من الاعداد البدني الخاص والمهارى والخططي طبقا للنسب الاتية :-

- الاعداد البدني الخاص يمثل ٤٠ % من الزمن الكلى للبرنامج التدريبي
- الاعداد المهاري يمثل ٤٠ % من الزمن الكلى للبرنامج التدريبي
- الاعداد الخططي يمثل ٢٠ % من الزمن الكلى للبرنامج التدريبي

## اجزاء الوحدة التدريبية فى البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومحتوى الاحمال التدريبية باستخدام أسلوب التدريب الفترى ( مرتفع - منخفض ) الشدة وقد تكونت وحدة التدريب اليومية من ثلاث اجزاء رئيسية تشتمل على :-

- الجزء التمهيدي :- التهيئة ( الاحماء ) تهيئة الجسم للاحمال البدنية ( تنشيط الدورة الدموية – العضلات العاملة )

- الجزء الرئيسي :- القسم الاول : الاعداد البدني الخاص ، القسم الثاني : المهارات الاساسية .
- الجزء الختامي :- تمرينات تهدئة ( الاستشفاء ) وتكون الشدة المستحقة في البرنامج من ٦٠ – ٩٠ % من اقصى شدة لكل لاعب .

### • أولا: الجزء التمهيدي : التهدئة " الاحماء "

زمن الاحماء الكلى للوحدة ( ١٠ ق ) ويحتوى على تمرينات لتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية والشدة تتراوح بين ٣٠ – ٤٠ % من اقصى مقدرة للفرد ، وتضمنت تلك المرحلة على مجموعه من التمرينات التى تسهم فى تنشيط الدورة الدموية لتقبل أجهزة الجسم العصبية والفيسيولوجيه لمحتوى الوحدة التدريبية .

### • ثانيا: الجزء الرئيسي

#### القسم الاول : الاعداد البدني الخاص

زمن الاعداد البدني الخاص للوحدة ( ٢٥ ق ) ويحتوى على تمرينات تهدف الى تنمية القدرات البدنية المهارية (القوة المميزة بالسرعة- تحمل السرعة - تحمل القوة- تحمل الاداء - الرشاقة الخاصة) وتتراوح الشدة ما بين ٦٠ – ٨٠ % من اقصى مقدرة اللاعب وقد روعت الاسس العلمية لتشكيل الاحمال المقننة وكذلك التوجيه خلال عمليات التنفيذ وكان نظام الطاقة المستخدم ( هوائى – لا هوائى )

#### القسم الثانى : ما قبل المنافسات

الزمن الكلى للجزء الرئيسي الثانى ( ٢٠ ق ) من الزمن الكلى للوحدة وتتراوح الشدة المستخدمة فى الجزء الرئيسي من ٦٠ – ٩٠ % من اقصى مقدرة للاعب .

### • ثالثا الجزء الختامى :

ويوجه محتوى هذا الجزء بالبرنامج زمن كلي (٥ق ) وشدة تتراوح من (٣٠-٤٠ %) من مقدرة اللاعب وتحتوى على تمرينات تساعد على سرعه استعادة الشفاء من الحمل التدريبي اليومي وفقا لنظام الطاقة المستخدمة ( الهوائى ) .

### الدراسة الاساسية :

#### ١- القياسات القبليّة :

قام الباحث بقياس كل من :-

- المتغيرات الاساسية الاولية
- القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية والمركبة

#### ٢- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاسلوب الخططي

#### ٣- القياسات البعدية :

قام الباحث بقياس كل من :-

- القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية والمركبة

## المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS وذلك لمعالجة قيم الدراسة من خلال الأساليب الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الوسيط
- الإنحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل التفلطح .
- اختبار دلالة الفروق T. test .
- معامل الارتباط بيرسون .
- نسبة التحسن % .

## عرض ومناقشة النتائج :

### الفرض الاول والذي ينص على :-

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديا لبعض الاداءات الهجومية الفردية لناشئ التايكوندو "

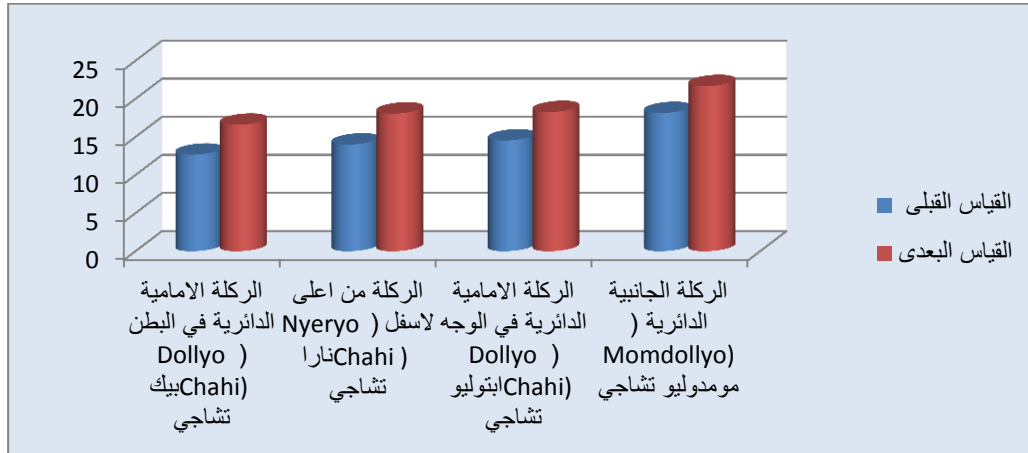
#### جدول ( ١٤ )

الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاداءات الهجومية الفردية ونسبة التحسن المنوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	الإختبارات
			ع±	س	ع±	س	ع±	س		
31.05%	0.000	19.07*	0.798	3.933	1.764	16.600	1.95180	12.666	الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Dollyo Chahi) تشاجي	القوة المميزة بالسرعة
29.05%	0.000	15.25*	1.032	4.066	1.981	18.067	2.449	14.000	الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi) تشاجي	
25.69%	0.000	20.54*	0.703	3.733	2.052	18.267	2.446	14.533	الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi) تشاجي	
19.49%	0.000	18.41*	0.743	3.533	1.839	21.667	1.685	18.133	الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo) تشاجي	

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ( ١.٧٦١ )



#### شكل ( ١ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاداءات الهجومية الفردية ونسبة التحسن المنوية قبل وبعد التجربة

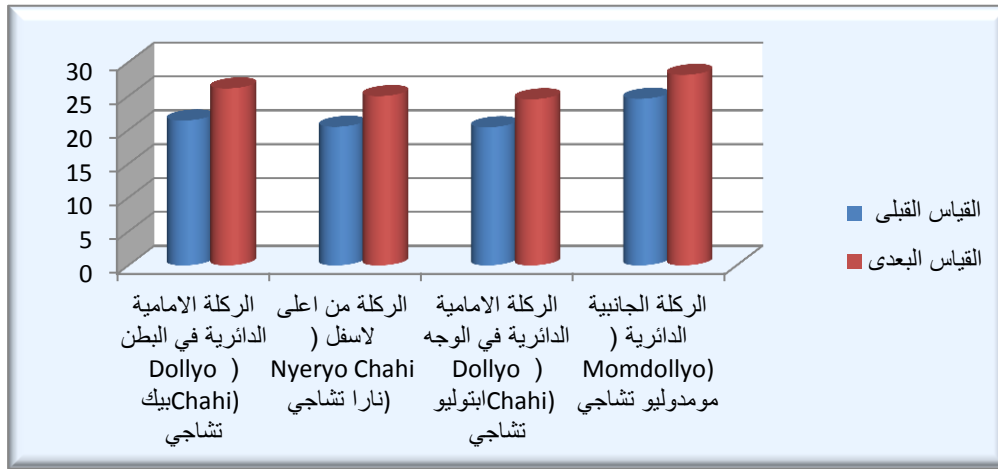
يتضح من الجدول رقم ( ١٤ ) والشكل ( ١ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (١٥.٢٥ إلى ٢٠.٥٤) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ( ١.٧٦١ ) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، و تراوحت نسب التحسن في جميع الإختبارات ما بين ( ١٩.٤٩ % - ٣١.٠٥ %) وذلك لصالح القياس البعدي .

جدول ( ١٥ )  
الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية الفردية  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	الإختبارات
			±ع	س	±ع	س	±ع	س		
22.12%	0.000	15.76*	1.163	4.733	1.995	26.133	2.230	21.400	الركلة الامامية الدائرية في البطن تشاجي (Dollyo Chahi)	تحمل السرعة
22.15%	0.000	14.09*	1.246	4.533	2.171	25.000	1.407	20.467	الركلة من اعلى لاسفل نارا تشاجي (Nyeryo Chahi)	
20.26%	0.000	17.49*	0.915	4.133	1.995	24.533	1.454	20.400	الركلة الامامية الدائرية في الوجه تشاجي (Dollyo Chahi)	
14.36%	0.000	13.82*	0.990	3.533	2.825	28.133	2.473	24.600	الركلة الجانبية الدائرية مومدوليو تشاجي (Momdollyo)	

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ( ١.٧٦١ )



شكل ( ٢ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية الفردية  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

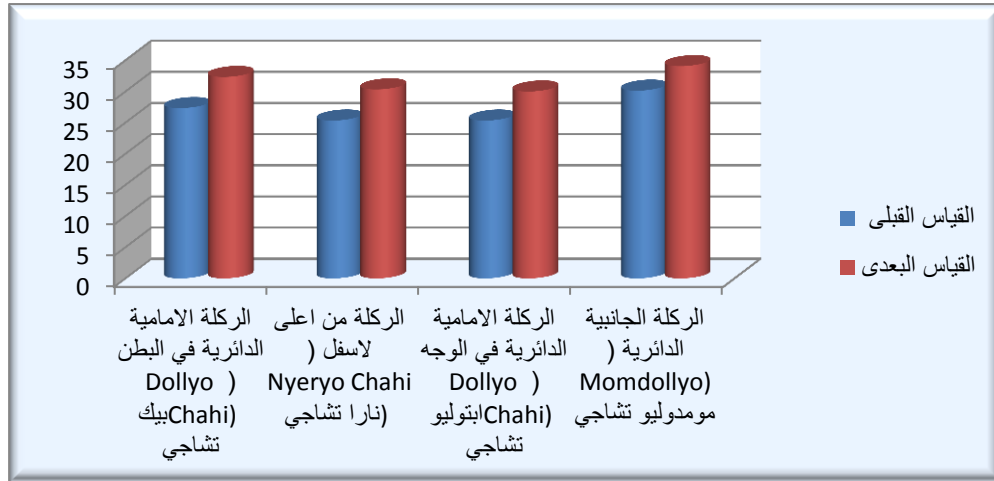
يتضح من الجدول رقم (١٥) والشكل (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (إلى ١٧.٤٩) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٦١ ) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين ( ١٣.٨٢% - ٢٢.١٥% ) وذلك لصالح القياس البعدى .

جدول (١٦)  
الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية الفردية  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	الاختبارات
			±ع	س	±ع	س	±ع	س		
18.29%	0.000	10.05*	1.927	5.000	2.380	32.333	3.395	27.333	الركلة الامامية الدائرية في البطن (Dollyo Chahi) تشاجي	تحمل القوة
19.74%	0.000	20.92*	0.926	5.000	1.447	30.333	1.234	25.333	الركلة من اعلى لاسفل (Nyeryo Chahi) نارا تشاجي	
18.42%	0.000	12.94*	1.397	4.667	1.464	30.000	1.543	25.333	الركلة الامامية الدائرية في الوجه (Dollyo Chahi) تشاجي	
13.05%	0.000	15.85*	0.961	3.933	1.751	34.067	1.922	30.133	الركلة الجانبية الدائرية (Momdollyo) مومدوليو تشاجي	

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ( ١.٧٦١ )



شكل ( ٣ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية الفردية  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

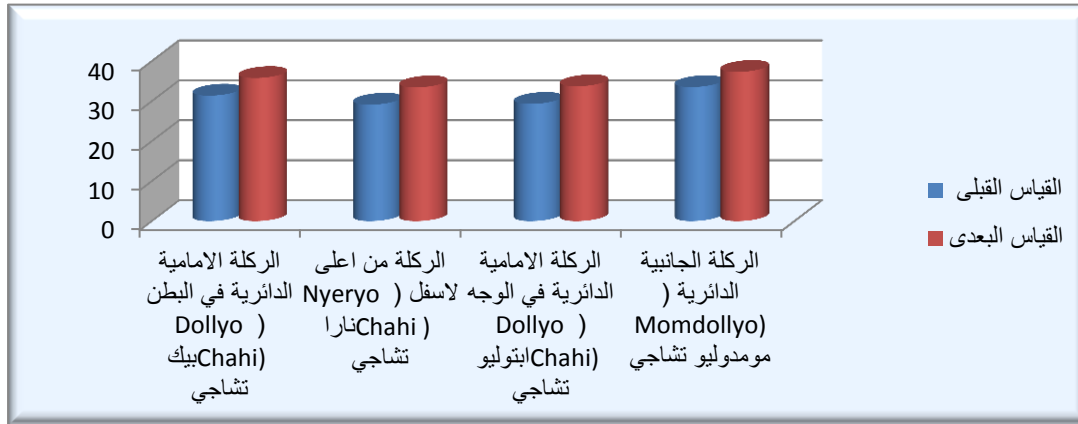
يتضح من الجدول رقم (١٦) والشكل (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (١٠.٠٥ إلى ١٢.٩٤) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٦١ ) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين ( ١٣.٠٥ % - ١٩.٧٤ %) وذلك لصالح القياس البعدى .

جدول (١٧)  
الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل الاداء الخاص للاداءات الهجومية الفردية  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	الإختبارات
			ع±	س	ع±	س	ع±	س		
14.01%	0.000	9.44*	1.805	4.400	2.455	35.800	3.460	31.400	الركلة الامامية الدائرية في البطن (Dollyo Chahi) تشاجي	تحمل الاداء
14.87%	0.000	15.08*	1.113	4.333	1.959	33.467	1.187	29.133	الركلة من اعلى لاسفل (Nyeryo Chahi) تشاجي	
15.00%	0.000	13.72*	1.242	4.400	1.751	33.733	1.543	29.333	الركلة الامامية الدائرية في الوجه (Dollyo Chahi) تشاجي	
11.33%	0.000	11.64*	1.265	3.800	2.582	37.333	1.846	33.533	الركلة الجانبية الدائرية (Momdollyo) تشاجي	

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ( ١.٧٦١ )



شكل ( ٤ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل الاداء الخاص للاداءات الهجومية الفردية  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

يتضح من الجدول رقم (١٧) والشكل (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (٩.٤٤ إلى ١٥.٠٨) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٦١ ) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين ( ١١.٣٣% - ١٥.٠٠% ) وذلك لصالح القياس البعدى .



جدول (١٨)  
الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات الرشاقة الخاصة للاداءات الهجومية الفردية  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	الاختبارات
			ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١٠.٦ %	0.000	*5.24	0.909	1.229	1.699	10.271	2.049	11.500	الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Dollyo Chahi ) بيك تشاجي	الرشاقة الخاصة
١١.٤١ %	0.000	*4.96	1.026	1.313	1.672	10.193	1.773	11.507	الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) تشاجي	
١٠.٩٥ %	0.000	4.81*	1.043	1.294	1.538	10.513	1.638	11.807	الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي	
١٤.٣٢ %	0.000	*4.84	1.343	1.677	1.495	10.030	1.648	11.707	الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي	

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ( ١.٧٦١ )



شكل ( ٥ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات الرشاقة الخاصة للاداءات الهجومية الفردية  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

يتضح من الجدول رقم (١٨) والشكل (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية للاختبارات البدنية للمهارية للاداءات الهجومية الفردية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الاختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (٥.٢٤ إلى ٤.٩٦) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٦١ ) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الاختبارات ما بين ( ١١.٣٣ % - ١٥.٠٠ %) وذلك لصالح القياس البعدى .

يتضح من جدول (١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع القياسات البدنية المهارية الاداءات الهجومية الفردية لدي عينة البحث حيث جاءت قيمة ت الجدولية عند مستوي  $0.05 = (1.761)$  في اتجاه القياس البعدي علي النحو التالي : بلغ عنصر القوة المميزة بالسرعة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في البطن Bick ) (Chahi بيك تشاجي)  $(19.07^*)$ ، القوة المميزة بالسرعة (لمهارة الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي)  $(15.25^*)$ ، القوة المميزة بالسرعة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي)  $(20.54^*)$  ، القوة المميزة بالسرعة (لمهارة الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي)  $(18.41^*)$  ، وبلغ عنصر تحمل السرعة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Bick Chahi ) بيك تشاجي)  $(15.76^*)$ ، تحمل السرعة (لمهارة الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي)  $(14.09^*)$ ، تحمل السرعة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي)  $(17.49^*)$  ، تحمل السرعة (لمهارة الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي)  $(13.82^*)$ ، وبلغ عنصر تحمل القوة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Bick Chahi ) بيك تشاجي)  $(10.05^*)$ ، تحمل القوة (لمهارة الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي)  $(20.92^*)$ ، تحمل القوة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي)  $(12.94^*)$  ، تحمل القوة (لمهارة الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي)  $(15.85^*)$  ، وبلغ عنصر تحمل الاداء (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Bick Chahi ) بيك تشاجي)  $(9.44^*)$  ، تحمل الاداء (لمهارة الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي)  $(15.08^*)$ ، تحمل الاداء (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي)  $(13.72^*)$  ، تحمل الاداء (لمهارة الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي)  $(11.64^*)$  ، وبلغ عنصر الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Bick Chahi ) بيك تشاجي)  $(5.24^*)$  ، الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي)  $(4.96^*)$  ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي)  $(4.81^*)$  ، الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي)  $(4.84^*)$

ترجع الباحثة ذلك التحسن الى تأثير البرنامج التدريب المقترح باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي في تحسين بعض الاداءات الهجومية الفردية والمركبة وكذلك توجيه وتطبيق الاحمال التدريبية المقننة بشكل فردي مع استخدام الاحمال المناسبه وكذلك شكل وخصائص الاداء للاساليب المهارية المنفذة داخل المباراة والبطولة والتي وضعت في البرنامج التدريبي وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه كلا من السيد عبد المقصود (١٩٩٤) وحسن علاوي (١٩٩٤) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥) على أن استخدام تدريبات الاسلوب الخططي هي أداء الحركات طبقا للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، وتتميز تدريبات الاسلوب الخططي لها تأثير ايجابي في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي وتسهم في تنمية مختلف السمات الادارية الخاصة اللازمة للناشيء، وأيضا لها دورا هاما في كل مراحل الموسم التدريبي لمختلف الانشطة وأن تأثيرها يكون فعال عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة وانها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة لمكونات الحالة التدريبية، كما ترفع من مستوى كفاءة الاداءات الهجومية الفردية للاعب وتصل به إلى الحالة العالية بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف . (٣ : ١٠٥) (١١ : ٥٤) (٩ : ٥١)

يذكر عادل عبد البصير (١٩٩٩) في أن البرنامج التدريبي يكسب اللاعبين العامل التوافقي وزيادة القدرة على دمج القدرات البدنية المهارية والاداءات الهجومية الفردية في إطار واحد يتسم بالسرعة والنسيابية وحسن أداء الاداءات الهجومية الفردية بما يتناسب مع مواقف اللعب . (٨ : ٢٦)

يتفق هذا علي ما ذكره وجيه شمندي (٢٠٠٢) بان اللاعب يستطيع تنفيذ الأداء الهجومي الفردي بأتران فلايد له من الربط بين عناصر الهجوم بسرعه فائقة وايضا سرعه تغيير اوضاع الجسم علي الأجناب تجنباً لرد الخصم ، لذلك يجب التدريب علي المجموعات الهجومية الفردية ، مؤكدا علي كل حركه بدقة وبمسافة مناسبة علي ان يتدرب اللاعب بانسياب وتتابع حر . (١٣ : ٧٦)

تري الباحثة ان تدريبات الاسلوب الخططي التي يتضمنها البرنامج لها تأثيرا ايجابيا على النسبة المئوية لمعدلات التغيير الحادث بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية المهارية لدى الناشئين عينة البحث لكل اختبار على حدة، بالنسبة لقياس القبلي عن البعدي ولصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث هذا التأثير الايجابي لمعدلات التغيير إلى ما احتوى عليه البرنامج

من تدريبات بدنية مهارية وتدريبات الاسلوب الخططي أثرت بشكل كبير على تحسين الاداء الهجومي الفردي وذلك بعد تنمية القدرات البدنية المهارية بالاداءات الهجومية الفردية .

يتفق ذلك مع ما ذكره رضا عبد الحسين ( ٢٠١٥ ) ، Daina Blenger ( ٢٠١٣ ) الي ان البرامج التدريبية المقننه لفته الإعداد تؤثر تأثيرا إيجابيا علي تنمية الصفات البدنية الخاصة . ( ٧ : ٢٩ ) ( ١٤ : ٨٢ )

كما يرى احمد زهران ( ٢٠١٥ ) ان المهارات الفردية للاعب التايكوندو هي العمود الفقري للعملية التدريبية وخاصة في اعداد الناشئين ، ويعتبر الاتقان التام للاداءات الهجومية الفردية هو الهدف النهائي لعملية الاعداد المهاري حيث يتأسس عليه الوصول لآعلى المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعب التايكوندو ، ومهما اتصف به من سمات خلقية و ارادية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوه ما لم يرتبط ذلك كله بالاتقان الاداءات الهجومية الفردية ، كما ان عملية أتقان لاعب التايكوندو للمهارات المختلفة للعبة كاجادته وأدائه الممتاز في تنفيذ الركلات يساعده بلا شك في التقدم بمستوى الفني للعبة كما يرفع من مدي زيادة فرصه الاداء الامثل للمهارات المركبة في مختلف ظروف المباره ويعتبر مؤشر جيد يساعده في اتقان الاداء الخططي حيث انه من خلال مباريات التايكوندو تحدث مواقف عديدة تحتم على اللاعب استخدام مهارات معينة لتحقيق أكبر فائدة والفوز في المباره . ( ٢ : ٢٥٧ - ٢٥٨ )

تعزي الباحثه ذلك التحسن الي الارتفاع بمستوي الحمل علي مدار ال(١٢) أسبوع فتر أداء البرنامج عن طريق زياده الحجم ثم تلي ذلك زياده الشده وكما يرفع الباحث هذا التحسن في التنوع في استخدام تدريبات المواقف الدولية المختلفة التي ساعدت علي انتقال الأثر التدريبي لهدف البرنامج الأساسي عن طريق التكرارات التدريبية المهارية التي تم زيادتها تدريجيا الي ان وصلت شبه المنافسة .

ومما سبق مناقشته يتحقق صحة الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه والبعديه لبعض الاداءات الهجومية الفردية لناشئ التايكوندو"

الفرض الثاني والذي ينص علي :-

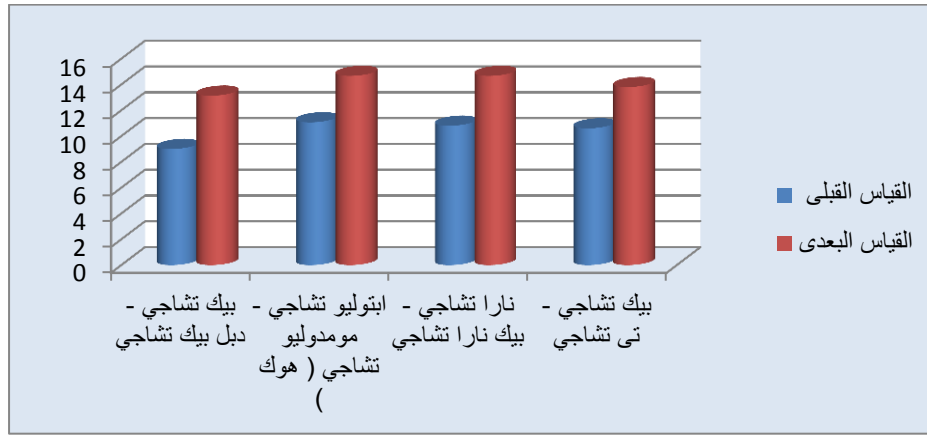
" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه والبعديه لبعض الاداءات الهجومية المركبة لناشئ التايكوندو "

**جدول ( ١٩ )**  
**الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاداءات الهجومية المركبة**  
**ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة**

ن = ١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	الاختبارات
			ع±	سـ	ع±	سـ	ع±	سـ		
%45.92	0.000	*21.53	0.743	4.133	1.187	13.133	1.363	9.000	بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي	القوة المميزة بالسرعة
%32.53	0.000	*22.04	0.632	3.600	1.543	14.667	1.580	11.067	ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )	
%35.80	0.000	*23.40	0.640	3.867	1.397	14.667	1.521	10.800	نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي	
%30.18	0.000	*16.00	0.775	3.200	1.473	13.800	1.404	10.600	بيك تشاجي - تى تشاجي	

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ( ١.٧٦١ )



شكل ( ٦ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

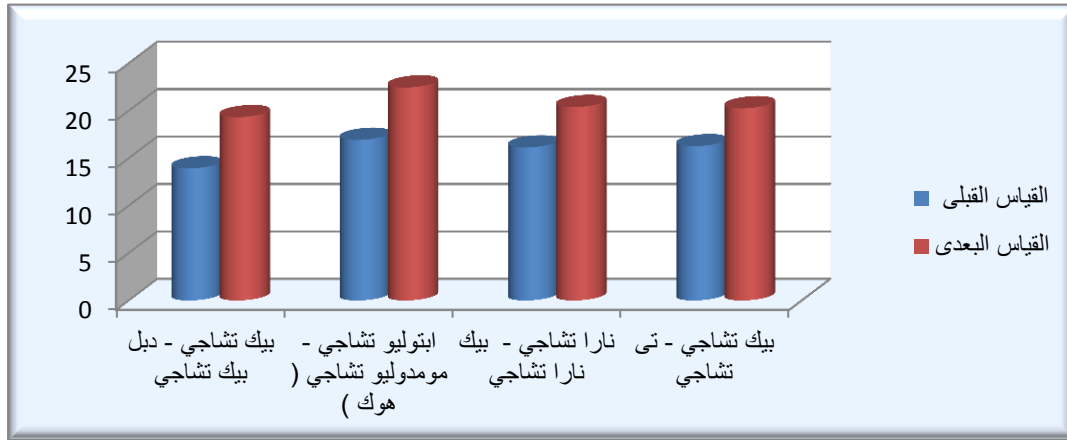
يتضح من الجدول رقم (١٩) والشكل (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (١٦.٠٠ إلى ٢٣.٤٠) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٦١ ) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين ( ٣٠.١٨ % - ٤٥.٩٢ %) وذلك لصالح القياس البعدى .

جدول (٢٠)  
الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية المركبة  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	الاختبارات
			±	س	±	س	±	س		
38.75%	0.000	*25.25	0.828	5.400	1.397	19.333	1.907	13.933	بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي	تحمل السرعة
32.67%	0.000	*41.50	0.516	5.533	2.231	22.467	2.017	16.933	ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )	
26.44%	0.000	20.68*	0.799	4.267	1.594	20.400	1.959	16.133	نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي	
24.59%	0.000	15.49*	1.000	4.000	1.486	20.267	1.944	16.267	بيك تشاجي - تى تشاجي	

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ( ١.٧٦١ )



شكل (٧)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل السرعة الخاص للاداءات الهجومية المركبة  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

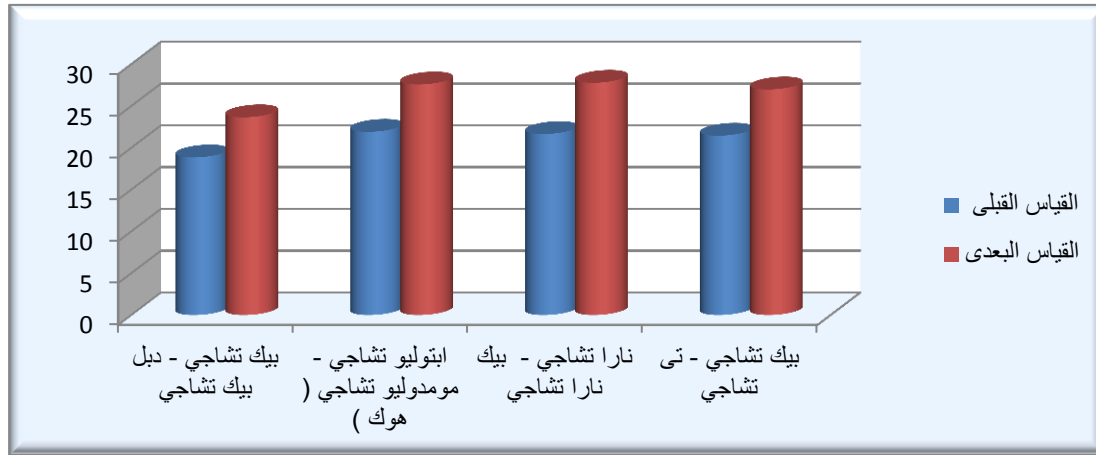
يتضح من الجدول رقم (٢٠) والشكل (٧) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (١٥.٤٩ إلى ٤١.٥٠) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٦١ ) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين ( 24.59% - 38.75% ) وذلك لصالح القياس البعدى .

**جدول (٢١)**  
الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية المركبة  
ونسبة التحسن المنوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	الاختبارات
			ع±	س	ع±	س	ع±	س		
%25.44	0.000	*21.56	0.862	4.800	1.988	23.667	1.727	18.867	بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي	تحمل القوة
%25.83	0.000	*26.87	0.816	5.667	2.028	27.600	2.154	21.933	ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )	
%28.30	0.000	23.98*	0.990	6.133	1.935	27.800	2.193	21.667	نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي	
%25.77	0.000	*28.83	0.743	5.533	1.927	27.000	1.959	21.467	بيك تشاجي - تى تشاجي	

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ( ١.٧٦١ )



شكل ( ٨ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل القوة الخاص للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن المنوية قبل وبعد التجربة

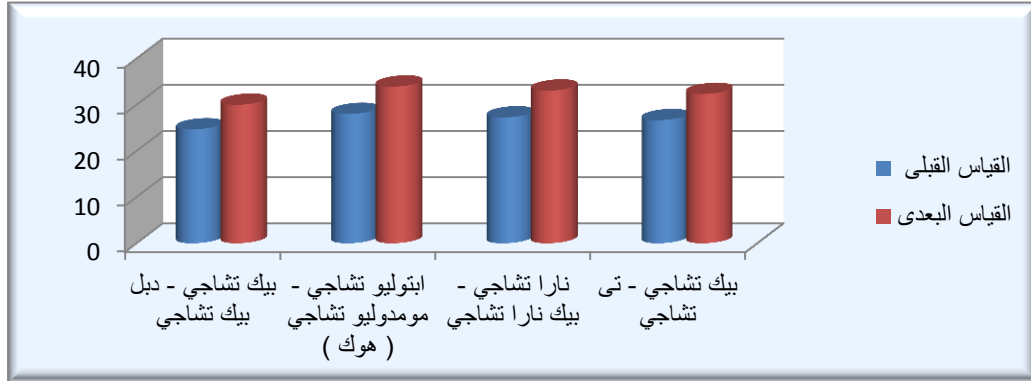
يتضح من الجدول رقم (٢١) والشكل (٨) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (٢١.٥٦ إلى ٢٨.٨٣) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٦١ ) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين ( ٢٥.٤٤% - ٢٨.٣٠% ) وذلك لصالح القياس البعدى .

جدول (٢٢)  
الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل الاداء الخاص للاداءات الهجومية المركبة  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية
			ع±	سـ	ع±	سـ	ع±	سـ	الاختبارات
21.62 %	0.000	*18.56	1.113	5.333	1.464	30.000	2.093	24.667	بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي
21.19 %	0.000	*32.65	0.704	5.933	1.831	33.933	2.138	28.000	ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )
21.27 %	0.000	*20.75	1.082	5.800	2.840	33.067	2.187	27.267	نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي
21.25 %	0.000	*22.48	0.976	5.667	2.440	32.333	2.289	26.667	بيك تشاجي - تى تشاجي

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ( ١.٧٦١ )



شكل (٩)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تحمل الاداء الخاص للاداءات الهجومية المركبة  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

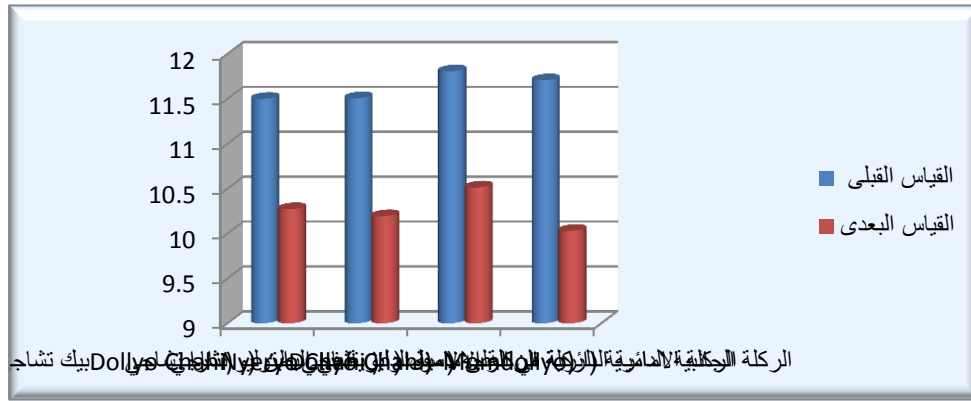
يتضح من الجدول رقم (٢٢) والشكل (٩) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (١٨.٥٦ إلى ٣٢.٦٥) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٦١ ) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين ( ٢١.١٩ % - ٢١.٦٢ % ) وذلك لصالح القياس البعدى .

جدول (٢٣)  
الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات الرشاقة الخاصة للاداءات الهجومية المركبة  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية الإختباريات
			±ع	س	±ع	س	±ع	س	
7.293%	0.000	8.191*	0.580	1.227	1.879	15.593	1.703	16.820	بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي
5.24%	0.000	5.645*	0.604	0.880	1.696	15.893	1.765	16.773	ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )
4.948%	0.000	5.782*	0.549	0.820	1.999	15.753	1.804	16.573	نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي
5.83%	0.000	6.189*	0.622	0.993	2.017	16.020	1.615	17.013	بيك تشاجي - تى تشاجي

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ( ١.٧٦١ )



شكل ( ١٠ )

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات الرشاقة الخاصة للاداءات الهجومية المركبة  
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

يتضح من الجدول رقم (٢٣) والشكل (١٠) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية للمهارية للاداءات الهجومية المركبة ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (٥.٧٨٢ إلى ٨.١٩١) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ( ١.٧٦١ ) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين ( ٤.٩٤٨% - ٧.٢٩٣% ) وذلك لصالح القياس البعدى .



يتضح من جدول (١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع القياسات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة لدي عينة البحث حيث جاءت قيمة ت الجدولية عند مستوي  $0.05 = (1.761)$  في اتجاه القياس البعدي علي النحو التالي : بلغ عنصر القوة المميزة بالسرعة (بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي) ( $21.53^*$ )، القوة المميزة بالسرعة (ابتوليو تشاجي - مودوليو تشاجي ( هوك )) ( $22.04^*$ )، القوة المميزة بالسرعة (نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي) ( $23.40^*$ ) ، القوة المميزة بالسرعة (بيك تشاجي - تى تشاجي) ( $16.00^*$ ) ، وبلغ عنصر تحمل السرعة (بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي) ( $25.25^*$ )، تحمل السرعة (ابتوليو تشاجي - مودوليو تشاجي ( هوك )) ( $41.50^*$ ) تحمل السرعة (نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي) ( $20.68^*$ )، تحمل السرعة (بيك تشاجي - تى تشاجي) ( $15.49^*$ ) ، وبلغ عنصر تحمل القوة (بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي) ( $21.56^*$ ) ، تحمل القوة (ابتوليو تشاجي - مودوليو تشاجي ( هوك )) ( $26.87^*$ ) ، تحمل القوة (نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي) ( $23.98^*$ ) ، تحمل القوة (بيك تشاجي - تى تشاجي) ( $28.83^*$ ) ، وبلغ عنصر تحمل الاداء (بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي) ( $18.56^*$ )، تحمل الاداء (ابتوليو تشاجي - مودوليو تشاجي ( هوك )) ( $32.65^*$ )، تحمل الاداء (نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي) ( $20.75^*$ ) ، تحمل الاداء (بيك تشاجي - تى تشاجي) ( $22.48^*$ ) ، وبلغ عنصر الرشاقة الخاصة (بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي) ( $8.191^*$ )، الرشاقة الخاصة (ابتوليو تشاجي - مودوليو تشاجي ( هوك )) ( $5.645^*$ ) الرشاقة الخاصة (نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي) ( $5.782^*$ )، الرشاقة الخاصة (بيك تشاجي - تى تشاجي) ( $6.189^*$ ) .

تعزي الباحثه سبب وجود تلك الفروق والتحسين في الاداءات الهجومية المركبة الي تأثير البرنامج التدريب المقترح باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي لانها اقرب الي طبيعه الاداء حيث اشتملت التدريبات المقترحه علي مجموعه من التمرينات المتنوعه المشابهة بالاداء الهجومى المركب.

كما راعت الباحثه التدرج في شده وحجم الأحمال المستخدمه للتدريبات الاسلوب الخططي حيث يشير محمد علاوي (١٩٩٤) ، **Maio alves jm j** ، (٢٠١٠) ، **Kurdak,s,s** (١٩٩٦) أن الزيادة في مستوي اللاعب لا تحدث الا تدريجيا. (١١ : ٥٩) (١٥ : ٨٨) (١٧ : ٩٢)

هذا ما اكده كل من **مفتي ابراهيم** (٢٠١١)، **حنفي مختار** (٢٠٠١) انه اذا تم تدريب اللاعبين علي الأشكال المتنوعه من تدريبات المواقف الدولية بما يشابه متطلبات المباره حيث انها تؤثر ايجابيا علي زياده قدراته المهارية وتتيح له اختيار افضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدره اللاعب علي المناوره وتنفيذ المهارات الهجومية في اماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف مالم يتم التدريب عليه ومن ثم تحقيق سرعه الاداء المميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي . (٥ : ٢٥) (١٢ : ٧١)

يضيف **السيد عبد المقصود** (٢٠٠١) ان تمرينات الاسلوب الخططي تعمل علي الحفاظ علي المسارات الحركية الهجومية والدفاعية التي تؤدي في المنافسة كما تؤدي تمرينات المنافسة إلي التحسن في تكتيك اداء المهارات الحركية الهجومية والدفاعية بسبب درجه التطابق الكبيره بين التوافق الحركي بدنيا ومهاريا وخططيا المستخدم في التدريب والمسار الحركي الذي يتم ادائه اثناء المنافس. (٤ : ١٣)

تتفق هذه النتائج مع نتائج **M.S smith&Dyson** (٢٠١٠) حيث تشير الي وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية الخاصة لصالح القياس البعدي في الاداءات الهجومية المركبة . (١٦ : ٩٦)

يشير **محمد حسن علاوي** ، **محمد نصر الدين رضوان** (٢٠٠١ م) علي ضرورة اتقان المهارات الحركية والعمل علي تثبيتها في غضون المنافسة من خلال اداء الفرد الرياضي للمهارة نحن مختلف الظروف التي تتميز بزياده عامل الصعوبة عما يصادفه في المنافسات الرياضية. (١٠ : ٥٦)

يتفق ذلك مع ما ذكره علي أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية بالنشاط التخصصي وبطريقه تتشابه مع المسار الحركي والزمن المطلوب في المواقف التدريبية (١٩ : ١٠١)

كما تؤكد نتائج تلك الدراسات ان هناك تغيير إيجابي في بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة مما ساهم في حدوث تطور لمستوي الاداء المهاري مما ادي الي حدوث تطور في فاعلية الاداء الخططي علي اثر استخدام اسلوب

التدريب الفترتي ( المرتفع - منخفض ) الشدة والبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي وفقا لطبيعته النشاط الحركي لرياضة التايكوندو .

مما سبق مناقشته يتحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديه لبعض الاداءات الهجومية المركبة لناشى التايكوندو "

الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والامكانات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق هدف البحث من خلال الاختبارات والقياسات المستخدمة فى هذا البحث والبرامج التدريبية المطبقة على عينة البحث والاسلوب الاحصائي المستخدم استنتجت الباحثة الاتي :-

\* من أهم النتائج التى توصل إليها الباحثة ما يلي :-

١- ادي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي في تحسين بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية قيد البحث فى كل من :-

- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في البطن ( Bick Chahi ) بيك تشاجي) ( ٣١.٠٥ %)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (لمهارة الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي) ( 29.05 %)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( Dollyo Chahi ) ابتوليو تشاجي) ( ٢٥.٦٩ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (لمهارة الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي) ( ١٩.٤٩ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في البطن (Bick Chahi) بيك تشاجي) ( ٢٢.١٢ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (لمهارة الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي ) ( ٢٢.١٥ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في الوجه (Dollyo Chahi) ابتوليو تشاجي) ( ٢٠.٢٦ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (لمهارة الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي) ( ١٤.٣٦ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل القوة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في البطن (Bick Chahi) بيك تشاجي) ( ١٨.٢٩ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل القوة (لمهارة الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي ) ( ١٩.٧٤ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل القوة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في الوجه (Dollyo Chahi) ابتوليو تشاجي) ( ١٨.٤٢ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل القوة (لمهارة الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي) ( ١٣.٠٥ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل الاداء (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في البطن (Bick Chahi) بيك تشاجي) ( ١٤.٠١ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل الاداء (لمهارة الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي ) ( ١٤.٨٧ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل الاداء (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في الوجه (Dollyo Chahi) ابتوليو تشاجي) ( ١٥ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل الاداء (لمهارة الركلة الجانبية الدائرية ( Momdollyo ) مومدوليو تشاجي) ( ١١.٣٣ % )

- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في البطن (Bick Chahi) بيك تشاجي) ١٠.٦%
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة من اعلى لاسفل ( Nyeryo Chahi ) نارا تشاجي . ١١.٤١%
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة الامامية الدائرية في الوجه ( DollyoChahi ) ابتوليو تشاجي) . ١٠.٩٥%
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة (لمهارة الركلة الجانبية الدائرية (Momdollyo) مومدوليو تشاجي) ١٤.٣٢%

## ٢- ادي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي في تحسين بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة قيد البحث في كل من :-

- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي) ( ٤٥.٩٢ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )) ( ٣٢.٥٣ %)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي) ( ٣٥.٨٠ %)
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر القوة المميزة بالسرعة (بيك تشاجي - تى تشاجي) ( ٣٠.١٨ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي) ( ٣٨.٧٥ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )) ( ٣٢.٦٧ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي) ( ٢٦.٤٤ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل السرعة (بيك تشاجي - تى تشاجي) ( ٢٤.٥٩ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل القوة (بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي) ( ٢٥.٤٤ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل القوة (ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )) ( ٢٥.٨٣ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل القوة (نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي) ( ٢٨.٣٠ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل القوة (بيك تشاجي - تى تشاجي) ( ٢٥.٧٧ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل الاداء (بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي) ( ٢١.٦٢ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل الاداء (ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )) ( ٢١.١٩ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل الاداء (نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي) ( ٢١.٢٧ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر تحمل الاداء (بيك تشاجي - تى تشاجي) ( ٢١.٢٥ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة (بيك تشاجي - دبل بيك تشاجي) ( ٧.٢٩٣ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة (ابتوليو تشاجي - مومدوليو تشاجي ( هوك )) ( ٥.٢٤ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة (نارا تشاجي - بيك نارا تشاجي) ( ٤.٩٤٨ % )
- حيث كانت نسبة تحسن عنصر الرشاقة الخاصة (بيك تشاجي - تى تشاجي) ( ٥.٨٣ % )

## التوصيات :

من أهم التوصيات التي توصي بها الباحثة ما يلي :-

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي في تحسين بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية و المركبة في المراحل السنوية المختلفة.
- ٢- اجراء المزيد من ابحاث باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي على العديد من مهارات التايكوندو .
- ٣- الاهتمام مع الاتحاد المصري للتايكوندو لعمل دورات تدريبية للمدربين عن اهمية تدريبات الاسلوب الخططي في تخطيط البرامج التدريبية المختلفة وكيفية الاستفادة منها .

## المراجع

### اولاً : المراجع العربية

١. أحمد سعيد زهران : الطريق الأولمبي في رياضة التايكوندو ، دار الكتاب المصري ، القاهرة ، ٢٠٠٤
٢. أحمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتب المصريه ، ٢٠١٥
٣. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، دار بورسعيد للطباعة، الإسكندرية. ١٩٩٤
٤. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الاول ، الاسس العامة ، دار بورسعيد للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠١ .
٥. حنفي محمود مختار : الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
٦. خيرية إبراهيم السكرى، محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوى : التايكوندو ( تعليم- تدريب – إصابات ) منشأه المعارف الاسكندرية ٢٠٠٨
٧. رضا عبد الحسين هادى : تأثير تدريبات المنافسة باستخدام الانتقال النسبية على فاعلية الانجاز للمبارزين تحت ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة ، ٢٠١٥ .
٨. عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١ ، القاهرة، مركز دار الكتب للنشر، ١٩٩٩ .
٩. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط5 ، منشأة دار المعارف،- القاهرة ٢٠٠٥
١٠. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : أختبارات علي الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
١١. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي، ط22 ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٤ م
١٢. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١ ، دار الفكر- العربي، القاهرة ، ٢٠١١ .
١٣. وجيه أحمد شمئدي : إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة بين النظرية والتطبيق" ، القاهرة، مطبعة الخطاب. ٢٠٠٢ .

### ثانياً : المراجع الأجنبية

14. Daina blenger: Proquest information and learning 300 north zeeb road, ann arbor, mi, usa umi university(2013).
15. Kurdak,s,s,: Identify and evaluate some of the physical abilities of a group of boxers in the period before the game, sports medicine,. (1996).
16. M.s smith & Dyson: Evolution bleomterc boxing and effectiveness of discrimination power punches, sport medicine journal. (2010).
17. Maio alves jm – rebelo & brantesc sampaijoj: Sport – term Effects of complex and contrast training in soccer players vertical jump sprint and agility abilities sport sciences department university of tras – os- montes ealto douro vila real Portugal university of port sports sciences health sciences and human development – mar – 2010 .
18. Un . young kim : Taekondo text book kukkiwon ( 1995 ) .
19. William e prentice.Fitness for college and life, mosbyear book, inc,. (1997).

## المخلص

### تأثير تدريبات الاسلوب الخططي في تحسين بعض الاداءات الهجومية لناشئ التايكوندو

م.د. شيماء محمد ابوزيد عبدالفتاح

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الاسكندرية

يهدف البحث الي تحسين بعض الاداءات الهجومية الفردية والمركبة لناشئ التايكوندو من خلال : تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي ، تأثير تدريبات الاسلوب الخططي في تحسين بعض الاداءات الهجومية الفردية لناشئ التايكوندو ، تأثير تدريبات الاسلوب الخططي في تحسين بعض الاداءات الهجومية المركبة لناشئ التايكوندو .

استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعه التجريبية الواحدة وذلك بتطبيق القياسين القبلي والبعدي كتصميم تجريبي ، وقامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاساسيةوما تتضمنه من قياسات قبلية وبعدي بنادى الاولمبي محافظة الاسكندرية في الموسم التدريبي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ ، تم إجراء القياسات القبليـة لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من ٢ / ٨ / ٢٠٢١ إلى ٥ / ٨ / ٢٠٢١ ، تم تنفيذ الدراسة الأساسية للدراسة خلال الفترة من ٨ / ٨ / ٢٠٢١ إلى ٦ / ١١ / ٢٠٢١ ، تم إجراء القياسات البعديـة عقب الإنتهاء من تنفيذ الوحدة رقم ٣٦ من البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من ١٠ / ١١ / ٢٠٢١ إلى ١٣ / ١١ / ٢٠٢١ ، من لاعبي الكروجي بانديه محافظة الاسكندرية المختلفة ، وبلغ مجتمع البحث ( ٢٥ ) لاعبه وتم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية وبلغ قوامهم ( ٢٠ ) لاعبه وتم تقسيمهم كالأتي : المجموعه التجريبية وبلغ قوامها ( ١٤ ) لاعبين وهم اللذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح ، والعينه الاستطلاعية وبلغ قوامها ( ٦ ) لاعبين لاجراء القياسات الاستطلاعية عليهم وهذه العينه من نفس مجتمع البحث وخارج العينه الاساسية للبحث .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثه ما يلي :-

- ادي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي في تحسين بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية قيد البحث
- ادي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي في تحسين بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية المركبة قيد البحث

من أهم التوصيات التي توصي بها الباحثه ما يلي :-

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي في تحسين بعض القدرات البدنية المهارية للاداءات الهجومية الفردية و المركبة في المراحل السنية المختلفة.
- ٢- اجراء المزيد من ابحاث باستخدام تدريبات الاسلوب الخططي على العديد من مهارات التايكوندو .
- ٣- الاهتمام مع الاتحاد المصري للتايكوندو لعمل دورات تدريبية للمدربين عن اهمية تدريبات الاسلوب الخططي في تخطيط البرامج التدريبية المختلفة وكيفية الاستفادة منها .

## Summary

### **The effect of tactical style exercises in improving some offensive performances of taekwondo juniors**

**Dr. Shaimaa Mohamed Abo Zeid Abd el Fatah**

Lecturer, Department of Sports Training and Movement Sciences  
Faculty of Physical Education for Girls  
Alexandria University

The research aims to improve some individual and compound offensive performances for taekwondo juniors through: designing a proposed training program using tactical style exercises, the effect of tactical style exercises in improving some individual offensive performances for taekwondo juniors, the effect of tactical style exercises in improving some complex offensive performances for taekwondo juniors.

Using the experimental method in the style of a single experimental group, by applying the tribal and remote measurements as an experimental design, and the researcher applied the basic study and its included tribal and post measurements at the Olympic Club, Alexandria Governorate, in the training season 2020-2021. To 5/8/2021, the basic study of the study was carried out during the period from 8/8/2021 to 6/11/2021, the dimensional measurements were made after the completion of the implementation of Unit No. 36 of the proposed training program during the period from 11/11/2021 To 11/13/2021, among the different players of El-Karrouji Bandeh, Alexandria Governorate, the research community reached (25) players, and the sample of the research was chosen by the intentional method. The proposed training program, and the exploratory sample consisted of (6) players to conduct reconnaissance measurements on them. This sample is from the same research community and outside the main research sample.

#### **Among the most important findings of the researcher are the following:-**

- The training program, using the tactical method exercises, resulted in improving some of the physical skill abilities of the individual offensive performances under discussion
- The training program, using the tactical method exercises, improved some of the physical skill abilities of the complex offensive performances under discussion

#### **Among the most important recommendations recommended by the researcher are the following:-**

- 1- The use of the proposed training program using the tactical method exercises in improving some of the skillful physical abilities of the individual and compound offensive performances in the different age groups.
- 2- Conducting more research using the tactical method exercises on many Taekwondo skills.
- 3- Attention with the Egyptian Taekwondo Federation to conduct training courses for trainers on the importance of the tactical style exercises in planning the various training programs and how to benefit from them.