

## " دراسة تحليلية لفاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج المباريات

### في رياضة التايكوندو "

ا.م.د / أحمد يوسف عبد الرحمن

ا.م.د / عبد العزيز حسن عبد العزيز

د / حاتم محمد حسنى

الباحثة / ندا عاطف سيد

### المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر رياضة التايكوندو من رياضات الدفاع عن النفس والتي أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية بدء من دوره سيدنى الأولمبية ٢٠٠٠م وهذه الرياضة لها طابعها الخاص رغم تشابهها فى بعض الأداءات مع بعض رياضات الدفاع عن النفس ( الكاراتيه - الكونغ فو) فى استخدام الأيدي فى الصد والضرب وحركات الرجلين ، ولعل استخدام الرجلين فى التايكوندو أكثر فعالية من الرياضيات الأخرى حيث يأخذ الأداء أشكال مختلفة وتقنيات مؤثرة فمنها ركلات أمامية تؤدى من المواجه وتوجه للبطن والوجه وركلات تؤدى من الدوران وتوجه أيضاً إلى البطن والوجه وركلات عمودية توجه من أعلى لأسفل .

يذكر " ناصر غريب " ( ٢٠٠٠ م) أن أسلوب تحليل المباراة من أهم الأساليب التي يمكن أن تعطينا تقويماً متكاملأ بحيث يمكن عن طريقه تقدير قيمة الأداء الذي يقوم به اللاعب أو الفريق ، وكذلك الحكم على هذه القيمة في ضوء اعتبارات ومعايير محددة ، فأسلوب تحليل المباراة نظام صالح للاستخدام في تقويم الأداء لجميع الأوقات التي يمارس فيها اللاعب ، وتلعب الأداة المستخدمة في تحليل المباراة دوراً كبيراً في تحديد درجة موضوعية التقويم ، كما يعد أسلوب تحليل المباراة أحد أهم أدوات المدرب في التعرف بطريقة موضوعية على حالة كل لاعب في فريقه ولا يقتصر الأمر عند هذا الحد بل يستخدم هذا الأسلوب في تتبع وتقويم الفرق المنافسة أيضاً ، حيث يسمح هذا الإجراء بدراسة الفرق والتعرف على نقاط القوة والضعف فيها ، كما يعتبر أسلوب تحليل المباراة أسلوباً تربوياً تعليمياً لتتبع حالة اللاعب والفريق ومدى تقدمه حيث يعتمد أولاً على توضيح وتحديد القدرات ( ٣١ : ٣٩ )

يذكر "وليد شتات " (٢٠٠٤م) : أن التحليل يعد أحد الوسائل في تقييم كفاءة برامج التدريب والتأهيل وذلك عن طريق تحديد كيفية أداء المهارات والحركات الخداعية المختلفة، وايضا تحديد طرق تقييم أدائها من حيث التوافق العصبي العضلي، ومن خلال سهولة الأداء عن طريق التحليل يمكن الحكم على التقدم الذي يمكن تحقيقه بالتدريب وهو يعكس كفاءة المدرب واللاعب كل في إطار ما يختص بقدراته (٦٥:٣٣) .

ويذكر " عصام الدين عبد الفتاح " (٢٠٠٥م) أن الأجهزة الحديثة للتصوير وكذلك آلات تصوير الفيديو ساعدت في ملاحظة أكثر دقة لأصعب الأداءات الرياضية عن طريق العرض البطئ وإعادة المشاهدة وتكرارها وتثبيت الصورة. (١٤ : ١٣)

ويرى كلاً من " خيرية السكري ومحمد بريقع " (٢٠٠٨ م) أن رياضة التايكوندو من الرياضات المحببة للنفس نظراً لما تتطلبه من العقل والفن في الأداء ، فالتايكوندو بمفهومه الواسع هو السيطرة العقلية على القوة البدنية والتحكم ، اليقظة والسرعة الفائقة في تقدير الموقف عند الهجوم والدفاع هذا بالإضافة إلى أن رياضة التايكوندو تقوى في ممارستها روح الشجاعة والتحمل والسيطرة على النفس. (١٠ : ١٣)

وتطوير قدرات لاعب التايكوندو ترتبط بتطوير مهاراته والأداء الفني الحركي بالتوازي مع تطوير الأداء الخططي (التكتيكي) ، ويكون التطوير التكتيكي وفق البرنامج التدريبي الأساسي للتايكوندو المتبع في الاتحادات الدولية والإقليمية ، ولتطوير الأداء الخططي (التكتيكي) للاعب الكروجي يمر بمراحل وهي (أساسيات التايكوندو، مرحلة المباريات التنافسية أو القتال في المباريات (الكروجي) . (٣٨)

### مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثين للعديد من بطولات التايكوندو المحلية والدولية وبمقارنة الأداءات المهارية بنتائج المباريات وجد الباحثين فروقاً بين الأداءات المتعددة والكثيرة بنتيجة المباريات مما يثبت أن هناك أداءات كثيرة تؤدي أثناء المباريات لا توازي نتائج المباريات من حيث العدد المستخدم من المهارات داخل المباريات ، وقد يكون هذا سبباً لإهدار طاقة اللاعبين خلال المباريات في أداءات مهارية متعددة متتالية دون إحراز نتيجة تكافئ هذا العدد من المهارات المستخدمة ، مما دعى الباحثين لإجراء دراسة تحليلية لمعرفة الأداءات الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية في مباريات رياضة التايكوندو وعلاقتها بنتائج المباريات كأساس لوضع البرامج التدريبية فيما بعد لإستغلال وقت المباراة الإستغلال الأمثل وعدم إهدار طاقة اللاعبين .

### أهمية البحث والحاجة إليه :

وتكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي :

- التعرف على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة التايكوندو .
- التعرف على فاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج المباريات .

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على بعض المهارات الهجومية والدفاعية الأكثر فاعلية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين التايكوندو .

## تساؤلات البحث:

في ضوء هدف البحث تتضح تساؤلات البحث فيما يلي:

- ١- ما هي المهارات الهجومية والدفاعية الأكثر فاعلية في مباريات رياضة التايكوندو؟
- ٢- ما هي العلاقة بين فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية المستخدمة بنتائج مباريات رياضة التايكوندو؟

## مصطلحات البحث:

- تحليل المباريات :  
طريقة لتقويم أداء اللاعبين أو الفريق سواء كان ذلك في المنافسات أو التدريب ويتم من خلال تتبع أداء اللاعب للمهارات الأساسية للعبة (الهجومية والدفاعية) أو من خلال تنفيذه للمهام الخاصة كالخطط وطرق اللعب المكلف بها ( ١٩ : ٢٧٣ ) .
- الفاعلية :  
هي الدرجة التي يصل إليها اللاعب من توظيف قواه البدنية والعضلية والنفسية لأداء المهارات الأساسية بصفة تتسم بالسهولة والدقة والإقتصاد في بذل الجهد لتحقيق أعلى النتائج والوصول للهدف.
- المهارة :  
هي درجة النجاح في إنجاز هدف بفاعلية كبيرة مع الإقتصاد في الجهد . ( ٢٧ : ٧ )
- رياضة التايكوندو :  
تعني فن الدفاع عن النفس بإستخدام القدم والقبضة ، المقطع الأول (تاي) وهو يشير إلى القدم والمقطع الثاني ( كوان ) ويقصد بها قبضة اليد ، المقطع الثالث (دو) تعنى فن او اسلوب ولذا يعرف التايكوندو بأنه فن واسلوب الركل بالرجل والضرب باليد. ( ١٣ : ٧ ) ( ٩ : ٦ )

## إجراءات البحث

- منهج البحث :  
إستخدم الباحثين المنهج الوصفي بإستخدام المسح والتحليل كأحد أنماطه لملائمته لطبيعة البحث.
- مجتمع وعينة البحث :  
يمثل مجتمع هذا البحث من لاعبي المنتخبات العالمية للتايكوندو المشاركين في بطوله العالم للشباب بتونس للتايكوندو ٢٠١٨م.

#### - عينة التقنين :

- قام الباحثين بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة ومن خارج عينة البحث الأساسية مؤلفة من مبارتين ( من مباريات نصف النهائي) للأوزان المختلفة كان الغرض منها :
- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحثين في طريقة تحليل المباريات لكل لاعب ولكل مهارة
- إيجاد المعاملات العلمية لإستمارات التحليل من صدق وثبات .
- العينة الأساسية :
- تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي المباريات النهائية في بطولة العالم للشباب تايكونو ٢٠١٨م لمختلف الأوزان والبالغ عددها (٨) مباريات.

#### أدوات ووسائل جمع البيانات:

##### المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة :

- قام الباحثين بالإطلاع على المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرجعية الحديثة والشبكة العالمية المعلوماتية (الإنترنت) وذلك للإستفادة منها في تحديد إجراءات البحث .
- الملاحظة العلمية للفيديوهات :

- إستخدم الباحثين الملاحظة العلمية أثناء تحليل الفيديوهات الخاصة بمباريات البطولة لملاحظة وتفرغ وتسجيل نتائج الأداء للاعبين.
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :
- ساعة إيقاف .
- أجهزة حاسب آلى PC موديل HP .
- أجهزة حاسب آلى محمول موديل ASUS ، DELL .
- اسطوانات مدمجة تم نسخ مباريات العينة عليها حتي يمكن استخدام الكمبيوتر في التحليل .
- برامج التحليل :
- برنامج Real player لعرض المباريات .
- برنامج moviemaker يستخدم في تقطيع المقاطع .
- برنامج Ulead Altra12 يستخدم في تبطئ الحركة .
- إستمارات جمع البيانات الخاصة بالبحث :
- إستمارات تحليل مباريات بطولة العالم ( المباريات النهائية ) .
- إستمارات تقييم فاعلية الأداء الفني للاعبين التايكوندو.

## تنفيذ التحليل :

### كيفية تنفيذ الدراسة الأساسية (عملية التحليل):

- \*تم تجميع الاسطوانات الخاصة بمباريات البطولة .
  - \*تم تقطيع الفيديوهات الي مقاطع .
  - \*القيام بتدريب المساعدين علي طرق التحليل .
  - \*بدء التحليل الفعلي لمباريات البطولة .
  - \*تم تفرغ الاستمارات المستخدمة في تحليل المباريات .
  - \*تم إجراء المعاملات الإحصائية اللازمة للبحث .
- تم تحليل المباريات لغرض تسجيل البيانات على عينة مؤلفة من (١٦) لاعباً وفق الإجراءات الآتية :

- \*تهيئة الفيلم الخاص بالبطولة .
- \*تهيئة إستمارة تسجيل لكل مباراة .
- \*يتم احتساب عدد المهارات الهجومية والدفاعية المستخدمة للجولات الثلاث ، كل على حدا للمهارة الأولى ثم الثانية وإلى اخره للاعب نو الواقي الأزرق ثم حساب كل مهارة على حدا للاعب نو الواقي الأحمر وينبغي الترتيب للمباريات .
- \*تفرغ الإستمارات لجميع المباريات وذلك للحصول على البيانات .

### إستمارة التحليل :

#### - صدق التحليل ( صدق المحتوى )

تم عرض إستمارة التحليل على بعض (٥) من المتخصصين فى مجال رياضة التايكوندو لمعرفة مدى ملائمته ، وقد اتفق الخبراء بنسبة أعلى من ( ٩٧.٥ %) على مناسبتها لقياس ما وضع من أجله .

#### - ثبات التحليل :

- لكي يتصف التحليل بالموضوعية قامت الباحثين بالتحقق من الثبات بطريقتين :
- إعادة التحليل : قام الباحثين بإعادة التحليل بعد أسبوعين من التحليل الأول ، وقد جاء معامل الإتفاق بين التحليل الأول والثاني فى المحاور بنسبة إتفاق ( ٩٢.١٠ %) .
- إتفاق المحللين : تم الإستعانة بإحدى الزميلات فى مجال رياضة التايكوندو بإجراء التحليل فى ضوء نفس المعايير ، وقد جاء معامل الإتفاق بين التحليلين بنسبة ( ٨٧.٢ %) .

وهذا يشير إلى أن التحليل يتميز بدرجة ثبات عالية ، حيث تم حساب ذلك بإستخدام معادلة هولستي وذلك على النحو التالي: نسبة الإتفاق = [ تكرار نقاط الإتفاق / ( تكرار نقاط الإتفاق + تكرار نقاط الإختلاف × ١٠٠ ) ]

- طريقة تحليل الإستمارة :

بعد أن تم تثبيت المحاور التي تضمنها البحث والمراد تحليلها وفقاً للمعادلة الخاصة بفاعلية الأداء الفني المحسوب والمقسم إلى محورين الأول محور الأداء الفني الإيجابي والثاني محور الأداء الفني السلبي والمعادلة تنص على :-

الأداء الفني الإيجابي - الأداء الفني السلبي

فاعلية الأداء الفني للاعب =

وقت مشاركة اللاعب فى المباراة

وبعد أن تم تثبيت العينات فى استمارة التسجيل وتسجيل النزالات عن طريق الفيديو بنفس الوقت لأجل المقارنة بين نتائج الفيديو مع نتائج التحليل عن طريق المشاهدة وإعادة عرض المباريات ، بعد ذلك يتم معالجة النتائج إحصائياً ، حيث تعطى لكل حالة من حالات الأداء الإيجابي نقطة واحدة وحالات الأداء السلبي نقطة واحدة أيضاً وشملت

حالات الأداء الإيجابي ما يلي :-

- ١- إيقاف هجوم المنافس .
- ٢- المبادرة بالهجوم بعد الإشتباك .
- ٣- إيقاف هجمة مؤكدة من المنافس للحصول على نقطة .
- ٤- اتخاذ موقف دفاعي مناسب والحصول على مبادرة الهجوم .
- ٥- الإفلات من هجمة الخصم وإيقاع ضربة فى المناطق الخاطئة .
- ٦- المبادرة بالهجوم بعد توقف .
- ٧- الحصول على نقطة بعد هجوم ناجح .
- ٨- الحصول على ضربة قاضية بعد هجوم ناجح .

أما حالات الأداء السلبي فشملت ما يلي :-

- ١- عدم القدرة على إيقاف هجوم الخصم .
- ٢- التباطؤ في الهجوم .
- ٣- دفاع في موقف يحصل المنافس منه على نقطة .
- ٤- هجوم غير ناجح على المنافس .
- ٥- الضرب على مناطق محرمة يحصل منها على إنذار .
- ٦- إنتظار المنافس وعدم المبادرة بالهجوم رغم وجود مناطق مفتوحة للمنافس .
- ٧- عدم الأهلية.
- ٨- السقوط بضربة قاضية .

### المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحثين برنامج الحزم الإحصائية SPSS لملائته لطبيعة البحث من خلال :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .

عرض ومناقشة النتائج :

### الجدول رقم ( ١ )

يبين المهارات وتكراراتها وأهميتها للاعب التايكوندو (الأوزان الخفيفة)

النسبة المئوية %	المجموع	الجولة			المهارة
		الأولى	الثانية	الثالثة	
٨٧.٦٨%	١٢١	٣٤	٣٤	٥٣	الركلة الهلالية
٢.١٧%	٣	٣	.	.	الركلة الدائرية
٧.٢٤%	١٠	٤	١	٥	الركلة الخلفية
١.٤٤%	٢	١	١	.	الركلة الدائرية الأمامية
٠.٧٢%	١	.	١	.	الضربة المستقيمة
٠.٧٢%	١	.	.	١	الركلة المستقيمة
٩٩.٩٧%	١٣٨	٤٢	٣٧	٥٩	المجموع

يوضح جدول (١) مهارات الركلة الهلالية والركلة الدائرية والركلة الخلفية والركلة الدائرية الأمامية والضربة المستقيمة والركلة المستقيمة من حيث تكرار كل من هذه المهارات وأهميتها النسبية في مباريات الأوزان الخفيفة للاعبى التايكوندو وقد تراوح مجموع تكرارات المهارات ما بين ١ تكرار و ١٢١ تكرار وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ٠.٧٢% و ٨٧.٦٨% .

### الجدول رقم ( ٢ )

يبين المهارات وتكراراتها وأهميتها للاعبى التايكوندو (الأوزان المتوسطة)

النسبة المئوية %	المجموع	الجولة			المهارة
		الأولى	الثانية	الثالثة	
٨٦.٢٤%	٨٨	٢٤	٢٩	٣٥	الركلة الهلالية
٣.٩٢%	٤	٣	.	١	الركلة الدائرية
٩٢.٣%	٤	٢	١	١	الركلة الخلفية
٢.٩٤%	٣	٢	.	١	الركلة الدائرية الأمامية
٠.٩٨%	١	.	١	.	الضربة المستقيمة
١.٩٦%	٢	.	١	١	الركلة المستقيمة
٩٩.٩٩%	١٠٢	٣١	٣٢	٣٩	المجموع

يوضح جدول (٢) مهارات الركلة الهلالية والركلة الدائرية والركلة الخلفية والركلة الدائرية الأمامية والضربة المستقيمة والركلة المستقيمة من حيث تكرار كل من هذه المهارات وأهميتها النسبية فى مباريات الأوزان المتوسطة للاعبى التايكوندو وقد تراوح مجموع تكرارات المهارات ما بين ١ تكرار و ٨٨ تكرار وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ٠.٩٨% و ٨٦.٢٤% .



**الجدول رقم (٣)**

**يبين المهارات وتكراراتها وأهميتها للاعبين التايكوندو (الأوزان الثقيلة)**

النسبة المئوية %	المجموع	الجولة		المهارة
		الثانية	الأولى	
٪٩٠.٩٠	٦٠	٢٣	٣٧	الركلة الهلالية
.	.	.	.	الركلة الدائرية
٪٤.٥٤	٣	.	٣	الركلة الخلفية
٪٣.٠٣	٢	١	١	الركلة الدائرية الأمامية
.	.	.	.	الضربة المستقيمة
٪١.٥١	١	.	١	الركلة المستقيمة
٪٩٩.٩٨	٦٦	٢٤	٤٢	المجموع

يوضح جدول (٣) مهارات الركلة الهلالية والركلة الدائرية والركلة الخلفية والركلة الدائرية الأمامية والضربة المستقيمة والركلة المستقيمة من حيث تكرار كل من هذه المهارات وأهميتها النسبية في مباريات الأوزان الثقيلة للاعبين التايكوندو وقد تراوح مجموع تكرارات المهارات ما بين ١ تكرار و ٦٠ تكرار ونسبة مئوية تتراوح ما بين ١.٥١٪ و ٩٠.٩٠٪ .

**الجدول رقم (٤)**

**يبين المهارات وتكراراتها وأهميتها للاعبين التايكوندو (الأوزان المختلفة)**

النسبة المئوية %	المجموع	الثقل		المتوسط			الخفيف			المهارة
		٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٪٨٧.٩٠	٢٦٩	٢٣	٣٧	٢٤	٢٩	٣٥	٣٤	٣٤	٥٣	الركلة الهلالية
٪٢.٢٨	٧	.	.	٣	.	١	٣	.	.	الركلة الدائرية
٪٥.٥٥	١٧	.	٣	٢	١	١	٤	١	٥	الركلة الخلفية
٪٢.٢٨	٧	١	١	٢	.	١	١	١	.	الركلة الدائرية الأمامية
٪٠.٦٥	٢	.	.	.	١	.	.	١	.	الركلة المستقيمة
٪١.٣٠	٤	.	١	.	١	١	.	.	١	الضربة المستقيمة
٪٩٩.٦٦	٣٠٦	٢٤	٤٢	٣١	٣٢	٣٩	٤٢	٣٧	٥٩	المجموع

يوضح جدول (٤) مهارات الركلة الهلالية والركلة الدائرية والركلة الخلفية والركلة الدائرية الأمامية والضربة المستقيمة والركلة المستقيمة من حيث تكرار كل من هذه المهارات وأهميتها النسبية في الأوزان المختلفة للاعبين التايكوندو وقد تراوح مجموع تكرارات المهارات ما بين ٢ تكرار و ٢٦٩ تكرار وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ٠.٦٥% و ٨٧.٩٠% .

### الجدول رقم (٥)

#### يبين مجموع حالات الأداء الإيجابي موزعة على جولات النزال

م	مجموع	مجالات الفاعلية	الجولة الأولى	النسبة %	الجولة الثانية	النسبة %	الجولة الثالثة	النسبة %
١	١١	إيقاف هجوم المنافس	٣	٢٥.٥٧	٤	٣٥.٧١	٤	٣٥.٧١
٢	٣٠	المبادرة بالهجوم بعد الإشتباك	١٢	٤٢	١٠	٣٥	٨	٢٨
٣	١٣	إيقاف هجمة مؤكدة من المنافس للحصول على نقطة	٥	٣٣	٤	٣٠	٤	٣٠
٤	٣٥	إتخاذ موقع دفاعي مناسب والحصول على مبادرة الهجوم	١٠	٣٠	١١	٣٥	١٤	٤٠
٥	٢٦	الإفلات من هجمة المنافس وإيقاع ضربته في المناطق الخاطئة	١٠	٤٥	٨	٣٥	٨	٣٥
٦	٢٤	المبادرة بالهجوم بعد توقف	١١	٥٤	٥	٢٠	٨	٣٥
٧	١٤	الحصول على نقطة بعد هجوم ناجح	٥	٤٢	٥	٤٢	٤	٢٥
٨	٣	الحصول على ضربة قاضية بعد هجوم ناجح	٣	٢٥.٥٧	-	-	-	-
	١٥٦	مجموع فاعلية الأداء الإيجابي	٥٩	٤٥	٤٧	٣٢	٥٠	٤٢

الإحصاء



يوضح جدول (٥) مجموع حالات الأداء الإيجابي موزعة على جولات النزال متمثلة في الحالات التالية (إيقاف هجوم المنافس ، المبادرة بالهجوم بعد الإشتباك ، إيقاف هجمة مؤكدة من المنافس للحصول على نقطة ، إتخاذ موقع دفاعي مناسب والحصول على مبادرة الهجوم ، الإفلات من هجمة المنافس وإيقاع ضربته في المناطق الخاطئة ، المبادرة بالهجوم بعد توقف ، الحصول على نقطة بعد هجوم ناجح ، الحصول على ضربة قاضية بعد هجوم ناجح .

### الجدول رقم (٦)

يبين مجموع حالات الأداء السلبي موزعة على جولات النزال

م	مجموع	الفاصلة	مجالات الفاعلية	الجولة الأولى	النسبة %	الجولة الثانية	النسبة %	الجولة الثالثة	النسبة %	مجموع
١	١٢	٢٥	عدم القدرة على إيقاف المنافس	٣	٢٧.٥	٥	٤٢.١	٤		
٢	٤	٢٠	التباطؤ في الهجوم	٢	٥٥	١	٢٠	١		
٣	٧	٣٥	دفاع في موقف يحصل المنافس منه على نقطة	١	٢٥	٤	٧٠	٢		
٤	٢١	٤٢.٨	هجوم غير ناجح على المنافس	٦	٣١.٥	٦	٣١.٥	٩		
٥	١	١٠٠	الضرب على مناطق محرمة يحصل منها على إنذار	-	-	-	-	١		
٦	٤	-	إنتظار المنافس وعدم المبادرة بالهجوم رغم وجود مناطق مفتوحة للمنافس	٣	٧٢	١	٣٣.٣	-		
٧	١	١	عدم الأهلية	-	-	١	-	-		
٨	١	-	السقوط بضربة قاضية	-	-	١	-	-		
	٥١	١٢٢	مجموع فاعلية الأداء السلبي	١٥	٣٣.٥	١٨	٣٥.٥	١٧		

يوضح جدول (٦) مجموع حالات الأداء السلبي موزعة على جولات النزال متمثلة في الحالات التالية (عدم القدرة على إيقاف المنافس ، التباطؤ في الهجوم ، دفاع في موقف يحصل المنافس منه على نقطة ، هجوم غير ناجح على المنافس ، الضرب على مناطق محرمة يحصل منها على إنذار ، إنتظار المنافس وعدم المبادرة بالهجوم رغم وجود مناطق مفتوحة للمنافس ، عدم الأهلية ، السقوط بضربة قاضية .

### الجدول رقم (٧)



يبين معامل فاعلية الأداء الفني للجولات الثلاث وللمباراة

الفئة الوزنية	درجة الفاعلية في الجولة الأولى	درجة الفاعلية في الجولة الثانية	درجة الفاعلية في الجولة الثالثة	درجة الفاعلية في عموم النزال
٥٨ كجم	٠.٠٣٤	٠.٠٢٨٧	٠.٠٧٧	٠.٠٤٦
٦٨ كجم	٠.٠١٧	٠.٠٦١٠	٠.٠٢٧	٠.٠٣٥
٨٠- كجم	٠.٠٤٦	-	-	٠.٠٤٦
٨٠+ كجم	٠.٠٢٦	٠.٠٦١٣	٠.٠١٥	٠.٠٣٥
متوسط حسابي	٠.٠٣٣١	٠.٠٢٣	٠.٠٢٣	٠.٣٣٣
إنحراف معياري	٠.٠١٣٠	٠.٠٢٢	٠.٠٢٨	٠.٥٢١

يوضح جدول (٧) درجة فاعلية الأداء الفني في الجولة الأولى والجولة الثانية والجولة الثالثة ودرجة الفاعلية في المباراة ككل ولجميع الأوزان المقررة .

الجدول رقم (٨)

يبين تحليل التباين لمعاملات الفاعلية في الأداء الفني لجولات المباراة الثلاثة

مصدر التباين	مجموع مربع الإنحرافات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	
				المحسوبة	الجدولية
بين المجموعات	٠.٠٠١٤	٢	٠.٠٠٠٧	١.٦٦٦	٣.٥٥
داخل المجموعات	٠.٠٠٧٦	١٨	٠.٠٠٠٤٢		

يوضح جدول (٨) تحليل التباين لمعاملات الفاعلية في الأداء الفني لجولات المباراة الثلاثة مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (١) يتبين ما يأتي بلغ تكرار الركلة الهلالية (١٢١) تكرار وبنسبة مئوية (٨٧.٦٨٪) ، أما تكرار الركلة الخلفية بلغ (١٠) تكرار وبنسبة مئوية (٧.٢٤٪) أما الركلة الدائرية الأمامية فقد بلغ تكرارها (٣) تكرار وبنسبة مئوية (٢.١٧) والركلة الدائرية بلغ تكرارها (٢) تكرار وبنسبة مئوية (٦.٤٤٪) أما الضربة المستقيمة والركلة المستقيم فقد بلغ تكرارها (١) تكرار لكل منها وبنسبة مئوية (٠.٧٢٪) لكل منها ، كما بلغ مجموع التكرارات للمهارات المختلفة للأوزان الخفيفة (١٣٨) تكرار ،

وبهذا تكون الركلة الهلالية قد جاءت بالمرتبة الأولى بين جميع المهارات تليها الركلة الخلفية وفي المرتبة الثالثة جاءت الركلة الدائرية الأمامية وفي المرتبة الرابعة جاءت الركلة الدائرية وفي المرتبة الأخيرة جاءت كلاً من الضربة المستقيمة والركلة المستقيمة .

من الجدول رقم (٢) يتبين ما يأتي بلغ تكرار الركلة الهلالية (٨٨) تكرار وبنسبة مئوية (٨٦.٢٧٪) ، أما تكرار الركلة الخلفية والركلة الدائرية الأمامية فقد بلغت (٤) تكرار لكل منهما وبنسبة مئوية (٣.٩٢٪) لكل منهما ، أما الركلة الدائرية فقد بلغ تكرارها (٣) تكرار وبنسبة مئوية (٢.٩٤٪) وبلغ تكرار الضربة المستقيمة (٢) تكرار وبنسبة مئوية (١.٩٦٪) فيما بلغ تكرار الركلة المستقيمة (١) تكرار وبنسبة مئوية (٠.٩٨٪) لكل منها ، وبلغ مجموع التكرار للمهارات المختلفة للأوزان المتوسطة (١٠٢) تكرار ، وبهذا تكون الركلة الهلالية قد جاءت بالمرتبة الأولى بين جميع المهارات تليها الركلة الخلفية والركلة الدائرية الأمامية وفي المرتبة الثالثة جاءت الضربة المستقيمة وفي المرتبة الرابعة جاءت الركلة المستقيمة .

من الجدول رقم (٣) يتبين ما يأتي بلغ تكرار الركلة الهلالية (٦٠) تكرار وبنسبة مئوية (٩٠.٩٠٪) ، أما تكرار الركلة الخلفية بلغ (٣) تكرار وبنسبة مئوية (٤.٥٤٪) أما الركلة الدائرية الأمامية فقد بلغ تكرارها (٢) تكرار وبنسبة مئوية (٣.٠٣٪) أما الركلة المستقيمة بلغ تكرارها (١) تكرار وبنسبة مئوية (١.٥١٪) ، وبهذا تكون الركلة الهلالية قد جاءت بالمرتبة الأولى بين جميع المهارات تليها في المرتبة الثانية الركلة الخلفية وفي المرتبة الثالثة جاءت الركلة الدائرية وفي المرتبة الأخيرة جاءت كلاً من الضربة المستقيمة والركلة المستقيمة .

من الجدول رقم (٤) يتبين ما يأتي بلغ تكرار الركلة الهلالية في جميع الأوزان المختلفة (الخفيفة والمتوسطة والثقيلة) (٢٦٩) تكرار وبنسبة مئوية (٨٧.٩٪) ، أما الركلة الدائرية الأمامية فقد بلغ تكرارها (٧) تكرارات وبنسبة مئوية (٢.٢٨٪) ، وبلغ تكرار أداء الركلة الخلفية (١٧) تكرار وبنسبة مئوية (٥.٥٥٪) كما بلغ تكرار الركلة الدائرية (٧) تكرارات وبنسبة مئوية (٢.٢٨٪) أما الركلة المستقيمة فقد بلغ أداء تكرارها (٢) تكرار وبنسبة مئوية (٠.٦٥٪) وأخيراً الضربة المستقيمة فقد بلغ تكرارها (٤) تكرارات وبنسبة (١.٣٠٪)

وبهذا تكون الركلة الهلالية قد جاءت بالمرتبة الأولى وجاءت الركلة الخلفية بالمرتبة الثانية بينما جاءت كلاً من الركلة الدائرية الأمامية والركلة الدائرية بالمرتبة الثالثة أما الضربة المستقيمة فقد جاءت بالمرتبة الرابعة وأخيراً جاءت بالترتيب الركلة المستقيمة .

- من الجداول (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) يتبين ما يأتي :

جاءت الركلة الهلالية بالمرتبة الأولى في جميع الأوزان بين جميع المهارات وترجع الباحثين ذلك إلى أن الركلة الهلالية من الركلات سهلة الاستخدام في المباريات وذلك لسرعة



وسهولة أدائها فضلاً عن إمكانية الحصول على نقاط الفوز من خلال سرعة الوصول للمنافس وكذلك تنفرع منها عدة حركات وتمتاز هذه الحركات المشتقة منها بالسرعة ويتفق مع ذلك كلاً من " محمود شكر ، محمد على " (٢٠١٩م) ، وفي المرتبة الثانية جاءت الركلة الخلفية كون هذه الركلة من الركلات التي تستخدم فقط في الخطط الدفاعية ألا أنها تحتاج إمكانيات بدنية مهارية عالية في أثناء استخدامها وإلا سيخسر اللاعب النقاط أثناء الدوران أو أثناء سحب الرجل بعد إتمام الحركة.

أما سبب إنخفاض الركلة المستقيمة والتي جاءت بالمرتبة الأخيرة كون هذه الركلة من الركلات التي كثيراً ماتستخدم كتمرين ولا يتفرع منها حركات كثيرة تستخدم في المباريات وتحتاج إلى إمكانيات عالية وسرعة رد فعل من قبل اللاعب كون هذه الركلة تؤدي لمسافة بعيدة وتحتاج سرعة عالية وتستخدم في مباريات الناشئين وينخفض استخدامها في مباريات المتقدمين كـ ١٣ اللاعب المدافع يمتلك مهارة عالية وخبرة لمهارات مثل هذه المهارات وهذا يتفق مع " عادل غانم " (١٩٩٧م) .

من خلال الإطلاع على جدول (٥) والذي يوضح مجموع حالات الأداء الإيجابي والسلبي وحسب توزيعها على جولات النزال الثلاث نلاحظ أنه في حالات الأداء الإيجابي وفيما تضمنته الفقرة الخاصة بإيقاف هجوم المنافس أن نسبة الإيقاف في الجولة الأولى أقل منه في الجولة الثانية والثالثة وهذا يدل أن الطابع الهجومي كان هو الغالب في الجولة الأولى والرجوع إلى حالات الدفاع في الجولة الثانية والثالثة وإستقراره نسبياً حيث بلغ في الجولة الأولى (٣) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٢٥٪ وفي الجولة الثانية والثالثة (٤) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٣٠٪ لذا وجب انتباه المدرب وتأكيد على إتخاذ جانب الحيلة الدفاعية اتجاه هجوم المنافس مع مراعاة الإستمرار بالهجوم .

أما فيما يخص لفقرة الخاصة بالمبادرة بالهجوم بعد الإشتباك فنلاحظ أنه في الجولة الأولى بلغت (١٢) حالة وبنسبة مئوية بلغت ٤٢٪ ، في الجولة الثانية (١٠) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٣٥٪ ، وفي الجولة الثالثة (٨) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٢٨٪ ويلاحظ أن هنالك حالة إنحدار من الجولة الأولى إلى الثالثة وتعزي الباحثين سبب هذا التراجع إلى الإنخفاض في مستوى اللياقة البدنية وقلة التدريب على مثل هذه الحالات المهمة.

وبلغت نسبة إيقاف هجمة مؤكدة للمنافس للحصول على نقطة في الجولة الأولى (٥) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٣٣٪ وفي الجولة الثانية (٤) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٣٠٪ وفي الجولة الثالثة (٤) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٣٠٪ وهذا أيضاً إنحدار في المستوى من الجولة الأولى إلى الجولة الثالثة ، وهنا يبرز جانب مهم أنه مع مرور الوقت واستنفاد الجهد يقل التركيز

على الجوانب الدفاعية وتعزوها الباحثين إلى الضعف البدني وقلة التدريب العقلي ، وفيما يخص حالات إتخاذ موقف دفاعي مناسب والحصول على مبادرة الهجوم كانت فى الجولة الأولى (١٠) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٣٠٪ وفى الثانية (١١) حالة وبنسبة مئوية بلغت ٣٥٪ وفى الجولة الثالثة (١٤) حالة وبنسبة مئوية ٤٠٪ ونلاحظ إرتفاع بين الجولة الأول والثالثة وهذا يدل على ميل اللاعب إلى المواقف الدفاعية أكثر من الهجومية وذلك لما يتطلبه الهجوم من كفاءة بدنية ومهارية عالية.

وبلغت الفقرة الخاصة بالإفلات من هجمة المنافس وإيقاع ضربته فى المناطق الخاطئة فى الجولة الأولى (١٠) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٤٥٪ وفى الجولة الثانية (٨) حالات وبنسبة مئوية ٣٥٪ وفى الجولة الثالثة (٨) حالات وبنسبة مئوية ٣٥٪ أيضاً ومن خلال التدقيق فى هذه الفقرة نلاحظ أنه فى الجولة الأولى كانت النسبة مرتفعة ذلك ما يتطلبه الإفلات من هجوم المنافس إلى السرعة فى رد الفعل والتركيز العالى والذى بدا واضحاً إنخفاض فى الجولتين الثانية والثالثة وبلغت حالات المبادرة فى الهجوم بعد توقف فى الجولة الأولى (١١) حالة وبنسبة مئوية بلغت ٥٤٪ وفى الجولة الثانية (٥) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٢٠٪ وفى الجولة الثالثة (٨) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٣٥٪ ويلاحظ فى ذلك الإنخفاض والتذبذب بين جولات النزال ، وترى الباحثين أنه بالإمكان استثمار هذه الفقرة بالشكل الجيد لو جرت تحت تدريب مركز حيث أنه فى مباريات التايكوندو تحدث توقفات كثيرة نتيجة لحالات الإشتباكات أو الضربات الغير قانونية ولأسباب أخرى ولو استثمر اللاعب المبادرة بالهجوم لحصل على عنصر المباغته اللازمة لإحراز نقطة ، وبلغت حالات الحصول على نقطة بعد هجوم ناجح فى الجولة الأولى والثانية على التوالي (٥) حالات وبنسبة مئوية ٤٢٪ وفى الثالثة (٤) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٢٥٪ ، ويلاحظ انخفاض واضح فى صنع وبناء الهجوم المنظم للحصول على النقاط وهذا يدل على الضعف فى لمستوى التدريبي للمهارات الخطئية فى اللعب .

أما حالات الحصول على ضربة قاضية بعد هجوم ناجح فكانت (٣) حالات فقط وبنسبة مئوية بلغت ١٠٠٪ وفى الجولة الأولى وهذا يدل على أنه بالإمكان استثمار اللاعبين لفرصة الحصول على ضربة قاضية وهم فى بداية نشاطهم وتركيزهم .

وعموماً يمكن ومن خلال ملاحظة مجموع حالات الأداء الإيجابي للاعبين فى الجولة الأولى والتي بلغت (٥٩) حالة وبنسبة مئوية بلغت ٤٥٪ وفى الجولة الثانية (٤٧) حالة وبنسبة مئوية بلغت ٣٢٪ وفى الجولة الثالثة (٥٠) وبنسبة مئوية بلغت ٤٢٪ إنخفاض المستوى العام



للاعبين وهذا ناتج عن الضعف فى اللياقة البدنية ومستوى التدريب بشكل عام ويتفق مع ذلك كلاً من " محمود شكر ، ليث إسماعيل " (٢٠١٢م) .

من خلال الإطلاع على جدول (٦) والذي يوضح مجموع حالات الأداء الإيجابي والسلبي وحسب توزيعها على جولات النزال الثلاث نلاحظ أنه فيما حالات الأداء السلبي فقد بلغ مستوى عدم القدرة على إيقاف هجوم المنافس فى الجولة الأولى (٣) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٢٧٪ وفى الجولة الثانية (٥) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٤٢٪ وفى الجولة الثالثة (٤) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٢٥٪ ويلاحظ التذبذب بين جولات النزال الثلاث وهذا يدل على قلة التدريب للحالات الدفاعية المهمة ومنها الهروب والإقلاط من هجوم المنافس .

وبلغت نسبة التباطؤ فى الهجوم فى الجولة الأولى (٢) حالة وبنسبة مئوية بلغت ٥٥٪ وفى الجولة الثانية والجولة الثالثة (١) حالة على التوالى وبنسبة مئوية بلغت ٢٠٪ لكل منهما . ويلاحظ إرتفاع نسبة التباطؤ فى الجولة فى الجولة الأولى عنه فى الجولة الثانية والثالثة وتعزو الباحثين هذا الإرتفاع لحالات الإستثارة الإنفعالية أو ما يعرف بحمى البداية ، لذا وجب الإعداد النفسى الجيد للاعبين والسيطرة على هذه الحالة .

وفيما يخص الدفاع فى موقف يحصل منه المنافس على نقطة فقد بلغت فى الجولة الأولى (١) حالة واحدة وبنسبة مئوية بلغت ٢٥٪ وفى الجولة الثانية (٤) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٧٠٪ وفى الجولة الثالثة (٢) حالة وبنسبة مئوية بلغت ٣٥٪ وهذه حالة إيجابية كون أن اللاعبين يتخذون أوضاع دفاعية مغلقة لا تمكن المنافس من إختراقها .

أما فى حالات الهجوم الغير ناجح على المنافس فقد بلغت فى الجولتين الأولى والثانية على التوالى (٦) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٣١٪ وفى الجولة الثالثة (٩) حالات وبنسبة مئوية بلغت ٤٢٪ ويلاحظ أنه لم يكن هناك تركيز عالى فى مستوى الهجوم وإرتفعت هذه النسبة مع ظهور حالات التعب .

وفى حالات الضرب على مناطق محرمة يحصل منها اللاعب على إنذار لم تسجل أية حالة فى الجولتين الأولى والثانية وسجلت حالة واحدة فى الجولة الثالثة وهذا يدل على دراية اللاعبين بقانون اللعبة وهي حالة إيجابية وجب تعزيزها .

فى الجولة الثالثة يعود إلى عوامل الإعداد النفسى إذ أن درجة الإستثارة الإنفعالية سواء كانت مرتفعة أو منخفضة تؤثر فى الأداء الفنى للاعب فضلاً عن بعض حالات القلق والأمور النفسية التى ترافق المباريات خصوصاً وإن كانت النزالات النهائية ويتفق مع ذلك " ماهر عاصي " (١٩٩٩م) .



من خلال الإطلاع على جدول رقم (٧) والذي يوضح معامل فاعلية الأداء الفني فى الجولات الثلاث وفى عموم النزال نجد أن متوسط فاعلية الأداء الفني فى الجولة الأولى بلغ (٠.٣٣١) وبإنحراف معياري قدره (٠.٠١٣٠) وفى الجولة أما فى حالة إنتظار المنافس وعدم المبادرة بالهجوم رغم وجود مناطق مفتوحة عند المنافس فقد سجلت (٣) حالات فى الجولة الأولى وبنسبة مئوية بلغت ٧٢٪ وفى الجولة الثانية (١) حالة وبنسبة مئوية بلغت ٣٣٪ ولم تسجل أية حالة فى الجولة الثالثة ويلاحظ الإنخفاض التدريجي وتعزوه الباحثين إلى حالات الحذر الذي يتخذه اللاعبون لمعرفة طبيعة أداء المنافس على الرغم من أن إستثمار هذه المناطق قد يكسب اللاعب تفوق منذ لحظات البداية .

أما فى حالات عدم الأهلية والسقوط بضربة قاضية فلقد سجلت (١) حالة فقط فى الجولة الثانية أما الجولة الأولى والثالثة لم تسجل أى حالة ، وهذا ما يؤكد ما ذهبت إليه الباحثين فى الدراية بقانون اللعبة والحذر الذي يتخذه اللاعبون كونهم أحد الأبطال الدوليين برياضة التايكوندو وعموماً يمكن ملاحظة أن مجموع حالات الأداء السلبي فى الجولة الأولى والثانية (١٦) حالة على التوالي وبنسبة مئوية بلغت ٣٥٪ لكل جولة وفى الثالثة (١٣) حالة وبنسبة مئوية بلغت ٢٨٪ وترى الباحثين أن إرتفاع النسبة فى الجولة الأولى والثانية وإنخفاضه الثانية بلغ المتوسط الحسابي (٠.٠٢٣) وبإنحراف معياري قدره (٠.٠٢٢) وفى الجولة الثالثة بلغ المتوسط الحسابي (٠.٠٢٣) وبإنحراف معياري قدره (٠.٠٢٨) .

ويلاحظ الفارق الكبير بين متوسط فاعلية الأداء فى الجولة الأولى عنه فى الجولتين الثانية والثالثة ، وتعزوه الباحثين وكما أشارت فى تحليل الفقرات التى شملتها إستمارة الفاعلية إلى الضعف فى الجوانب البدنية والمهارية ، لذا وجب أن يعد الرياضى فى كافة الجوانب البدنية والمهارية قبل المنافسات .

أما فيما يخص معامل الأداء الفني لعموم النزال قد بلغ المتوسط الحسابي (٠.٣٣٣) وبإنحراف معياري قدره (٠.٥٢١) وهذه الدرجة تمثل مستوى الطموح ، إذ أنه كلما إقترب وتجاوز معامل الفاعلية درجة (٠.٥) كان مستوى الفاعلية جيد وكلما اقتربت الدرجة من (١.٠٠) يدل على أن الفاعلية عالية وترى الباحثين أن معامل الفاعلية يناسب طبيعة المنافسة ولكن من خلال التخطيط السليم والتدقيق أكثر سوف يرتفع معامل الفاعلية.

من خلال الإطلاع على جدول رقم (٨) أن المنافسة الرياضية تؤثر بشكل كبير على تطوير حالة التدريب وبناء المستوى الرياضي أثناء المشاركة بها ، حيث يعد شكلاً مهماً من أشكال التدريب ، فضلاً عن كونها هدفاً نهائياً لدوائر التدريب لسنة واحدة أو لسنوات عديدة ،

فالمنافسة الرياضية والتدريب يكمن هدفهما في البناء الجيد وثبات كل منهما فالتخطيط والتقييم يتم أثناء المنافسات .

وأخضع الباحثين معاملات الفاعلية لجولات النزال الثلاث لتحليل التباين باستخدام قانون (ف) وظهر أن القيمة المحسوبة (١.٦٦٦) وقيمة (ف) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢-١٨) بلغت (٣.٥٥) وبما أن قيمة (ف) المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية فإنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية ، وتعزو الباحثين الفرق العشوائي إلى تقارب مستوى اللاعبين كونهم من المتباريين في النزالات النهائية للبطولة.

### الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج أمكن للباحثة التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

- مهارة الركلة الهلالية هي أكثر المهارات إستخداماً من حيث إجمالي التكرارات والنسب المئوية لكلاً من الأوزان الثلاثة .

- مهارة الركلة الخلفية تأتي بالمرتبة الثانية من حيث الأهمية وإجمالي التكرارات والنسب المئوية للأوزان الثلاثة .

- مهارة الركلة الدائرية والدائرية الأمامية جاءت بالمرتبة الثالثة من حيث الأهمية وإجمالي التكرارات والنسب المئوية .

- مهارة الضربة المستقيمة جاءت بالمرتبة الرابعة من حيث الأهمية وإجمالي التكرارات والنسب المئوية .

- مهارة الركلة المستقيمة وجاءت بالمرتبة الأخيرة من حيث الأهمية وإجمالي التكرارات والنسب المئوية .

- كثرة الطابع الهجومي في الجولات المتقدمة والدفاع الدفاعي في الجولات الأخرى .  
- إنخفاض في الجولة الثانية والثالثة عند اللاعبين في مستوى اللياقة البدنية بالإضافة إلى الأداء المهارى .

- عدم الإهتمام الكافي لجوانب التدريب العقلي والإعداد النفسي للمنافسات .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمعاملات الفاعلية بين جولات النزال الثلاث .

### ٢/٥ التوصيات :

وبعد النتائج التي حصلت عليها الباحثين توصي بما يلي :

- زيادة التكرارات التدريبية للركلة الهلالية داخل الوحدة التدريبية وذلك لأهميتها في الفوز في المباريات وسهولة إستخدامها وترتيب الخطط الهجومية والدفاعية .



- ضرورة إهتمام المدربين بتدريب اللاعبين على توزيع الجهود البدنية على جولات المباراة الثلاث
- الإهتمام بإستغلال وقت المباراة من قبل اللاعبين وإستغلال نقاط القوة والضعف فى المنافس والثغرات التى تحدد نتيجة اللعب .
- الإهتمام بإعداد الرياضيين الإعداد المتكامل والتركيز على الجوانب النفسية والعقلية .
- إجراء بحوث مشابهة على عينات للناشئين ومن كلا الجنسين .
- إعتقاد نتائج البحث ودرجات كل مهارة من قبل المدربين والعمل بها فى بناء البرنامج التدريبي

### قائمة المراجع

أولاً : المصادر العربية :

- ١- أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤م : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتب ، القاهرة.
- ٢- أحمد عبد الحميد عمارة ٢٠٠٨م : دراسة تحليلية لأكثر المهارات شيوعاً وفاعلية ببطولة العالم للكبار للمصارعة الرومانية ٢٠٠٧م بأذربيجان ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٣- أحمد محمد الشحات ٢٠١١م : برنامج تدريبي مقترح لتحسين حركات الخداع وتأثيره على معدل فاعلية أداء لاعبي التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا .
- ٤- جاسم عبد الجبار ، صالح محمود شكر ٢٠٠٧م : التايكوندو ترجمة ، جامعة الموصل .
- ٥- حاتم نجاح السعيد ٢٠٠٠م : دراسة تحليلية لفترات الدفاع الضاغط للفريق القومي المصري لكرة اليد للرجال ببطولة العالم بالسويد ١٩٩٣م ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٦- حازم منصور عبد الجواد ٢٠٠٣م : فاعلية أداء الأساليب الخطئية وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٧- حامد فهمي الديب ٢٠٠٣م : تحليل مستوى الأداء المهارى للاعب المدافع الحر وعلاقتها بنتائج المباريات لبعض الفرق المشاركة في كأس العالم للناشئين في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٨- خالد حسون السراي ٢٠١٤م : دراسة تحليلية لأنواع الإرسال والهجوم بعد الإرسال وعلاقتها بنتائج مباريات بطولة أمريكا المفتوحة للتنس رجال ٢٠١٣م ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
- ٩- خالد محمود أحمد ٢٠١١م : دراسة فاعلية الأداء المهارى للاعبى التايكوندو ، بحث منشور، المجلة الرياضية المعاصرة ، مجلد ١٠ ، عدد ١٥ ، الجامعة المستنصرية .
- ١٠- خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع ٢٠٠٨م : التايكوندو ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١١- ربيع اسلمان محمد ٢٠١٠م : دراسة تحليلية لمهارت الخداع وتأثيرها على نتائج مباريات الكوميته لبطولة العالم باليابان ، رسالة ماجستير ، جامعة المنيا .
- ١٢- عادل صبري عبد الحميد ٢٠٠١م : دراسة تحليلية لبطولة أفريقيا التكميلية المؤهلة لدورة سني ٢٠٠٠م وفق مدارس اللكم العالمية بحث منشور، المؤتمر العلمي الأول، الرياضة والعولمة، المجلد الأول .
- ١٣- عادل محمود غانم ١٩٩٧م : دراسة تحليلية للمهارات الاكثر شيوعا وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .



- ١٤- عصام الدين عبد الفتاح ٢٠٠٥م : دراسة تحليلية للأساليب الهجومية للاعب سيف المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات خلال أدوار المنافسة (عمودى) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٥- عفاف السيد شعبان ٢٠٠٤م : فعالية برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية والدفاعية فى التايكوندو ، رسالة ماجستير ، جامعة الإسكندرية .
- ١٦- على السعيد ربحان ٢٠٠٦م : الموسوعة العلمية للمصارعين ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٧- عمرو عبد الفتاح حسين ٢٠٠٥م : دراسة تحليلية للأداءات الحركية المركبة الهجومية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة اليد ٢٠٠٣م ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٨- قانون التايكوندو الدولي ٢٠١٧م : القانون الدولي لرياضة التايكوندو .
- ١٩- كمال درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس أبو زيد ٢٠٠٣م : القياس والتقييم وتحليل المباراة فى كرة اليد "نظريات وتطبيقات" ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٢٠- ماهر أحمد عاصي ١٩٩٩م : دراسة بعض المتغيرات الوظيفية فى سرعة رد الفعل الخاصة برياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٢١- محمد كمال مصطفى ٢٠٠٣م : قواعد ومبادئ التايكوندو ، مكتبة ابن سينا .
- ٢٢- محمد مجدى عمارة ٢٠١٥م : تأثير تدريبات الهيبوكسك على القدرة اللاهوائية للاعبى رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢٣- محمد مرسل حمد ، هشام حجازى ٢٠٠٦م : المبادئ الأساسية فى رياضة الكاراتيه .
- ٢٤- محمود شكر صالح ، محمد على شكر ٢٠١٩م : دراسة تحليلية لتقييم مستوى الأداء فى المباريات للاعبى العراق بالتايكوندو ، بحث منشور ، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية (نصف سنوية) ، مجلد ٢٢ ، عدد ٦٩ .
- ٢٥- محمود شكر صالح ، ليث أسماعيل صبري ٢٠١٢م : دراسة تحليلية للمهارات الأساسية وأهميتها النسبية فى المباريات لدى لاعبي التايكوندو ، بحث منشور ، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية (نصف سنوية) ، المجلد ١٨ ، العدد ٥٨ .
- ٢٦- مروى محمد طلعت ٢٠٠٧م : برنامج تدريبي باستخدام بعض الاساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فاعلية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢٧- \_\_\_\_\_ ٢٠٠٢م : تحليل النشاط الكهربى لبعض عضلات الطرف السفلي العاملة فى أداء الركلة الخلفية المستقيمة كأساس لوضع ترمينات نوعية للاعب رياضة التايكوندو ، رسالة



ماجستير، جامعة طنطا .

- ٢٨ - مسعد حسن هدية ٢٠٠٤م : تأثير برنامج تدريبي لتنمية مهارتي تغيير مستوى الجسم و الاختراق على بعض المتغيرات البدنية و فعالية الأداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٢٩ - مصطفى أمين جابر ٢٠٠٦م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة و الدقة على فعالية الأداء المهارى للملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنصورة .
- ٣٠ - موفق صبيح جعفر ٢٠١٠م : بعنوان دراسة تحليلية للمركبات الهجومية لبعض الفرق العالمية بلعبة الكرة الطائرة ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد ٢٧ ، العدد ١٨١٨ .
- ٣١ - ناصر غريب أحمد ٢٠٠٠م : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المهارية والخطية للاعبى التنس ، المساهمة فى نتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٣٢ - هانى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦م : دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للاداء الفنى للبوذا تاجوك للاعبى التايكوندو ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة .
- ٣٣ - وليد أحمد شتات (٢٠٠٣) : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الأنجاز لدى لاعبى رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

مراجع الأجنبية :

34- falco , C.1, Esteven,I.2,Alvarez,O.3,Morales-Sanchez,V.4,and Hernandez-Mendo,A.5.(2014)

: Tactical Analysis of the Winners and Non-Winners

Performance in a taekwondo

University Champion ,International Journal of Sports

Science ,Coaching.

35- lee . s-h ; shin - S-H ; lee , D-W : Aranalysis of the angularmomentum dalyeochagiin

taekondo international, Journal, of application, Sport

Science, ( Seoul, Korea),

2001.

36- pieter- w : Somatatypes of young taekondo athletes A cta, kinesiology Universitatis



tartueensis, 2001.

37- **W.T.F** : WTF, Compton Rulls, 2018 .

٣/٦ المراجع من شبكة المعلومات الدولية (Internet) .

38- www. tae kwon do OxfordDictionaries.com. Oxford University Press.

Retrieved 8 January 2017 .

## ملخص الحث باللغة العربية

### " دراسة تحليلية لفاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة التايكوندو "

ا.م.د / أحمد يوسف عبد الرحمن

ا.م.د / عبد العزيز حسن عبد العزيز

د / حاتم محمد حسنى

الباحثة / ندا عاطف سيد

### مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثين للعديد من بطولات التايكوندو المحلية والدولية وبمقارنة الأداءات المهارية بنتائج المباريات وجدت الباحثين فروقاً بين الأداءات المتعددة والكثيرة بنتيجة المباريات مما يثبت أن هناك أداءات كثيرة لا توازي نتائج المباريات من حيث العدد المستخدم داخل المباريات ، وقد يكون هذا سبباً لإهدار طاقة اللاعبين خلال المباريات في أداءات مهارية متعددة متتالية دون إحراز نتيجة .

**وتكمن أهمية البحث الحالي في:** التعرف على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة التايكوندو، والتعرف على فاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج المباريات .

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على بعض المهارات الهجومية والدفاعية الأكثر فاعلية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين التايكوندو .

### الإستخلاصات والتوصيات :

- مهارة الركلة الهلالية هي الأكثر إستخداماً من حيث إجمالي التكرارات والنسب المئوية لكلاً من الأوزان الثلاثة .
- مهارة الركلة الخلفية تأتي بالمرتبة الثانية من حيث الأهمية وإجمالي التكرارات والنسب المئوية للأوزان الثلاث.
- كثرة الطابع الهجومى فى الجولات المتقدمة والدافع الدفاعي فى الجولات الأخرى .
- إنخفاض فى الجولة الثانية والثالثة عند اللاعبين فى مستوى اللياقة البدنية بالإضافة إلى الأداء المهارى .
- وبعد النتائج التى حصلت عليها الباحثين توصي بما يلي :
- زيادة التكرارات التدريبية للركلة الهلالية داخل الوحدة التدريبية وذلك لأهميتها فى الفوز فى المباريات وسهولة إستخدامها وترتيب الخطط الهجومية والدفاعية.



## . Summary -

### “ An analytical study of the effectiveness of some offensive and defensive skills and their relationship to match results In taekwondo “

Dr- Ahmed Youssef Abdel Rahman

Dr- Abdul Aziz Hassan Abdel Aziz

Dr- Hatem Muhammad Hassan

Nada Atef Sayed Dardir Researcher-

---

#### **Problem of the study :**

By following the researcher for many local and international taekwondo tournaments, and by comparing the skillful performances with the results of the matches, the researcher found differences between the multiple and many performances with the results of the matches, which proves that there are many performances that do not match the results of the matches in terms of the number used in the matches, and this may be a reason for wasting the players 'energy during the matches In successive multi-skilled performances without achieving a result

#### **Importance and need for study :**

- Learn about some offensive and defensive skills in taekwondo.
- Learn about the effectiveness of some offensive and defensive skills and their relationship to the outcome of matches.

#### **Objectives of study :**

The research aims to identify the most effective offensive and defensive skills and their relationship to match results for taekwondo players.

#### **Results :**



- The semicolonal kicking skill is the most frequently used skill in terms of total iterations and percentages for each of the three weights.
- The back-kick skill comes second in terms of importance, total repetitions, and percentages of the three weights
- The offensive nature of the advanced rounds and the defensive motive in the other rounds
- A decrease in the second and third round of the players in the level of fitness in addition to the skillful performance
- There were no statistically significant differences for efficacy coefficients between the three conflict rounds