

## تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الغرضية لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو

\*على محمود مهران

### مشكلة البحث وأهميته:

تمثل التربية الرياضية دوراً هاماً وأساسياً في حياة الشعوب حتى أصبحت أهم المؤثرات التي تدل على تقدم وتطور أي بلد من البلدان، لذا كان لزاماً علينا اتباع الأسلوب العلمي كأساس لمزيد من التقدم والتطور في التربية الرياضية بصفة عامة ورياضة التايكوندو بصفة خاصة (٤٥ :٨)

وممارسة اللعب الحركي يساعد علي رفع كفاءة الأجهزة الحيوية في الجسم كما تساعد علي تقوية العضلات وتنشيط وظائف الجسم وما يترتب عليه من التقليل من التوتر العضلي العصبي والنفسي ، أيضا يكسب اللياقة البدنية وينمي المهارات الحركية في الجسم بجانب أنه يضيفي السعادة والمتعة علي من يمارسها فالطفل كائن نشط ومستكشف فالجزء الأكبر من استثارة مهاراته وتنميتها يأتي عن طريق الحركة واللعب وهما مصدر دائم لسروره وسعادته وهما أهم أهداف الترويج الحركي . ( ٨ : ١٩)

ويتفق كل من منير عابدين عام ٢٠٠٢م واشرف راجح ١٩٩٧م وعزة صيام عام ١٩٩٥م وهويدا إسماعيل ١٩٩٣م على أن استخدام الألعاب الغرضية في تعليم المهارات الأساسية قد يسهم في تعلم واتقان المهارات بصورة أكثر قبولاً وتشويقاً فالألعاب الغرضية إحدى الوسائل الهامة في التعلم التي تساعد المتعلم على بناء صورة جمالية كبيرة كاملة، وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة للطالب (١٦ : ١٠) (٧ : ٣) (١٢ : ٢٥) (١٧ : ٣٠)

ويضيف كل من عمرو أبو المجد، جمال اسماعيل (٢٠٠١م) أن الألعاب الغرضية تسهم بقدر وافر في التربية العقلية للاعبين، ففي كثير من الألعاب الغرضية يمكن تعليم الانتباه والتركيز وسرعة ودقة الملاحظة، كما يمكن الارتقاء بعمليات الإدراك والتفكير والتذكر وغيرها، وبالتالي سرعة اكتساب وتعلم

المهارات الحركية بأقل وقت وجهد (١٤ : ١٨).

ومن خلال العرض السابق نجد ان الالعب الغرضية تعمل على تنمية دوافع الناشئين وذلك باستخدام الممارسة الهادفة المشوقة التي تجعل الناشئ يقبل ذاتيا على التدريب وبالتالي قد تساهم فى تحقيق الاهداف المنشودة.

حيث أنه من الأهمية بمكان لناشئ التايكوندو أن يعمل علي إجادة المهارات بدرجة عالية كما يجب تحليل الخصائص (المتغيرات) بالنسبة للنواحي الهجومية والدفاعية إلى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمه للحصول علي أفضل النتائج حيث أن القدرة علي الأداء الفني للمهارة شرطاً أساسياً حيث أن الأداء هو نوع وطريقة تنفيذ أداء المهارة وخط سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون رياضة التايكوندو . (٢ : ٩).

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب فى رياضة التايكوندو، ومن خلال مشاهدته لأداء البراعم فى اللقاءات والمباريات والبطولات الرسمية والودية، وجد أن هناك العديد من الأخطاء المهارية التي ترتكب أثناء الأداء وقد تتسبب مستقبلا فى إعاقة البراعم مهاريا فى المستويات المتقدمة وانعكاس ذلك على متطلبات اللعبة خططيا، كما أن هناك لاعبين موهوبين ولهم قدرات مهارية مرتفعة إلا أنهم يفقدون لمعدلات اللياقة البدنية المطلوبة للعبة مما يؤثر على أدائهم الخططى ونتائجهم فى المباريات .

كما لاحظ الباحث عدم اتباع كثير من المدربين لبرنامج تدريبي مخطط على اسس علمية للتدريب مع مراعاة المراحل السنية الصغيرة والتي تتطلب إتصاف العملية التدريبية بالمتعة والتشويق حتى يستمر اللاعبين فى ممارسة اللعبة ،حيث لاحظ اللاعب عزوف العديد من اللاعبين البراعم عن التايكوندو ،نتيجة التدريب العنيف وعدم الاهتمام بالالعب الصغيرة والتي تعمل على زيادة معدلات اللياقة البدنية والمهارية للاعبين ،اضافة الى حبهم للعبة وتاكيد الجانب النفسى والاجتماعى بين اللاعبين .

لذا وجه الباحث دراسته للتعرف على مدى تأثير استخدام الالعب الغرضية على تحسن بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو .

## هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعب الغرضية لتطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندو فى المرحلة من ٨-١٢ سنة

## فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى الخصائص البدنية والمهارية ( قيد البحث)
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى الخصائص البدنية والمهارية ( قيد البحث)
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين البعدين لدى مجموعتى عينة البحث (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية فى الخصائص البدنية والمهارية ( قيد البحث)

## المصطلحات المستخدمة

### ١- رياضة التايكوندو Taekwondo

هو مصطلح مقسم على ثلاث مقاطع تاي (Tae) وتعنى القدم وكون (kwon) وتعنى القبضة ودو (do) وتعنى الطريقة أو الروح القتالية ومعنى الكلمة هو فن استخدام اليد والقدم فى الدفاع عن النفس بروح قتالية (٢:٤)

### ٢- الخصائص البدنية characteristics physical :

هى تلك الصفات البدنية التى تساعد اللاعب على رفع مقدرته البدنية بهدف تحسين وتطوير المستوى البدنى التى تتطلبه رياضة المستويات العالية فى التايكوندو(٢:٤)

### ٣- الخصائص المهارية characteristics skills :

هى اكتساب اللاعب لمختلف مهارات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد التى تمكنه من أداء الواجبات المهارية التى تتطلبه رياضة المستويات العالية فى التايكوندو(٢:٤)

#### ٤ - الألعاب الغرضية:

هي مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة، حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة الى مهارات حركية (٦ : ٢٧)

### الدراسات السابقة

١- دراسة احمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٣م) (٤) بعنوان "تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحاصل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية"، استهدفت الدراسة وضع برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة للتعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحاصل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي الطريقة العمدية على عينها قوامها ١١٥ ، وقد توصل الباحث الى اهم النتائج وهى البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة ادي الى تحسين مستوي الحالة البدنية والمهارية لتلاميذ الصف الثاني من التعليم الاساسي.

٢- دراسة أحمد محمد أحمد ابو اليزيد (٢٠٠٣م) (٥) بعنوان "برنامج تمرينات غرضية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتية"، استهدفت الدراسة تصميم برنامج تمرينات غرضية لناشئ الكاراتية وتأثيره على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئ الكاراتية فى مسابقة الكاتا واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس القبلي والبعدي، اجريت الدراسة على عينة قوامها ٤٠ لاعبا من المسجلين بمنطقة اسيوط للكاراتية وكانت النتائج على النحو التالي حيث ارتفع معدلات النتائج للمجموعة التجريبية عن الضابطة مما يوضح دور البرنامج التجريبي المقترح

٣- دراسة منير مصطفى عابدين (٢٠٠٢) (١٦) بعنوان "اثر الألعاب الغرضية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة"، استهدفت الدراسة وضع برنامج مقترح باستخدام مجموعة من الألعاب الغرضية، التعرف على تأثير استخدام مجموعة من الألعاب الغرضية لكرة السلة على تعلم بعض المهارات الهجومية المقررة للعينة قيد البحث، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، اجريت الدراسة على عينها قوامها ٤٠ طالب، وقد توصل الباحث الى اهم النتائج وهى صلاحية البرنامج المقترح

باستخدام مجموعة من الالعاب الغرضية فى تعلم بعض المهارات الاساسية فى كرة السلة ، الالعاب الغرضية لها تاثير ايجابي عند استخدامها فى تعليم مهارات كرة السلة حيث ان الالعاب الغرضية يتجاوب معها الطلاب لما تمتاز به من عنصر المنافسة والتشويق .

٤- دراسة رحاب الشيخ (٢٠٠٠م) (١٠) بعنوان "تأثير برنامج مقترح باستخدام الالعاب الغرضية على تنمية المهارات الاساسية فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الاعدادية" استهدفت الدراسة "وضع برنامج مقترح باستخدام الالعاب الغرضية، التعرف على تاثير استخدام مجموعة الالعاب الغرضية على تنمية المهارات الاساسية فى كرة السلة"، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اجريت الدراسة على عينة قوامها ٨٨ تلميذ، وقد توصل الباحث الى اهم النتائج وهى البرنامج المقترح للالعاب الغرضية يؤثر ايجابيا على تنمية المهارات الاساسية لكرة السلة نظرا لتجاوب التلميذات معها لمناسبتها للخصائص السنية من حيث المنافسة والتشويق .

٥- دراسة عزة حسن صيام (١٩٩٥م) (١٢) بعنوان "تأثير برنامج العاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة"، استهدفت الدراسة وضع برنامج العاب تمهيدية مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة، التعرف على تاثير برنامج الالعاب الغرضية المقترح على الكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، اجريت الدراسة على عينة قوامها ٤٠ لاعبة، وقد توصلت الباحثة على اهم النتائج وهى برنامج الالعاب الغرضية المقترح له تاثير ايجابي فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد، برنامج الالعاب الغرضية المقترح له تاثير اكثر ايجابية من البرنامج التقليدي على كل من بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد .

## إجراءات البحث .

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمة طبيعة هذا البحث باستخدام تصميم تجريبي (لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة) بأجراء القياس القبلي و القياس البعدى للعينة قيد البحث.

### مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئ التايكوندو المقيدين بالاتحاد المصري لرياضة التايكوندو تخصص

مسابقة القتال الفعلي (كروجي).

تم اختيار عينة البحث من ناشئى التايكوندو بنادى سوهاج الرياضى، بلغ عددها (٤٠) ناشئى وتتراوح اعمارهم ما بين ٨ الى ١٢ سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين (٢٠) ناشئين كمجموعة تجريبية ، (٢٠) ناشئين كمجموعة ضابطه.(العينة الاساسية والعينة الاستطلاعية) .

**جدول (١)**  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قيد البحث

( ن = ٤٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٠,٨	٣,٣	٠,٢
الطول	سم	١٣٥,٢	٤,٤	٠,٩
الوزن	كجم	٣٣,٩	٨,٧	٠,١-
العمر التدريبي	شهر	٢٤,٨	٥,٥	١,٢-

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (٣ ±) مما يعنى أن هناك تجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات ( السن والطول والوزن والعمر التدريبي) .

## وسائل وأدوات جمع البيانات.

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث (جهاز ريستاميتير لقياس الطول- ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية- شريط قياس بالسنتيمتر - متات يدوية صغيرة وكبيرة- متات سندباك- واقى صدر قانوني ( هوجو )- صالة تدريب بها بساط تايكوندو ) .

٢- إختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .(مرفق ١ )

- الانبطاح المائل من وضع الوقوف

- اختبار الاستك المطاط لمهارات الرجلين

- اختبار قياس زاوية مفصل الحوض

- اختبار ركل ميت لمدة (١٠ ث)

٣- استمارات تسجيل البيانات.

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث .(مرفق ٢ )

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم ٢٠١٨/٦/١ وكان هدف الدراسة :

- تجربة التدريبات النوعية المقترحة ومعرفة مدى مناسبتها لمستوى افراد العينة.

- تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة التدريبات النوعية المقترحة ومستويات الصعوبة لها.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الاولى:

- تم التأكد من ان التمرينات النوعية المقترحة مناسبة لمستوى اللاعبين.

- تم تقنين حمل التدريب للتمرينات النوعية المقترحة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الرابعة يوم ٢٠١٨/٦/٢ وكان هدف الدراسة :

- التعرف على المعاملات العلمية للاختبارات (صدق- ثبات الاختبار).

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث(الصدق - الثبات ).

## أولا الصدق .

قام الباحث بحساب صدق التمايز لمتغيرات القدرات البدنية ومتغيرات الركلات قيد البحث على

مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئ ( نادي النيل بسوهاج ) العمر التدريبي للفريق ٣

سنوات وحاصلين على مراكز في بطولات المنطقة والجمهورية. وعينة غير مميزة قوامها (١٠) ناشئين من

ناشئ ( نادي سوهاج الرياضي) العمر التدريبي للفريق سنة و٨ شهور . لحساب الفروق بينهما وجدول (٢)

يوضح ذلك .

جدول ( ٢ )  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لاختبارات  
القدرات البدنية والركلات قيد البحث

( ن = ٢٠ = ٢٠ )

الدالة	قيمة ت	المجموعة الغير المميزة (ن = ١٠)		المجموعة المميزة (ن = ١٠)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
دال	٤,٦٤	٠,٨٢	٤,٣٠	٠,٨٢	٦,٣١	تكرار/١٠	الركلة الامامية المستقيمة"اب تشاجي"	الركلات
دال	٤,٢٧	١,١٤	٣,٨٠	٠,٦٩	٦,٦٠	تكرار/١٠	" الركلة الجانبية تشاجي"	
دال	٦,٠٤	٠,٨٥	٣,٥٠	٠,٥٢	٧,٠٠	تكرار/١٠	" الركلة الامامية الدائرية دوليو تشاجي"	
دال	٦,٨٧	٠,٧٠	٥,٦٠	٠,٥٣	٩,٥٠	تكرار/١٠	صدء اسفل الحزام "اراي مكي"	
دال	٣,٥٤	٠,٩٧	٤,٥٠	٠,٦٣	٥,٨٠	عدد/ث	رشاقة	القدرات التوافقية
دال	٣,١٤	٢,٥٧	٥,٠٢	٥,٣٨	١٠,٩٤	ث	قوة مميزة بالسرعة	
دال	٢,١٦	٢,٦٥	١٠,٤٣	١,١٣	٨,٤٦	سم	مرونة	
دال	٦,٢٢	١,٥٦	١٠,٠	١,١٤	١٣,٨	عدد/ث	سرعة حركية	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المتميزة والغير متميزة ولصالح المجموعة المتميزة مما يدل على صدق الاختبار في قياس ما وضع من أجله .

### ثانياً الثبات.

استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار Test.Re \_ Test بعد (١٠) أيام من تطبيق الاختبار الأول على المجموعة الغير مميزة ( نادي سوهاج الرياضى ) لحساب ثبات الاختبار وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين . واعتبر الباحث قياس الصدق للمجموعة الغير مميزة قياس أول للثبات ويتضح ذلك في جدول (٣) .



جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات القدرات البدنية والركلات فى رياضة التايكوندو

(ن = ١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠,٨١	٠,٧٠	٤,٥٠	٠,٨٢	٤,٣٠	درجة	الركلة الامامية المستقيمة"اب تشاجى"	الركلات المركبة
٠,٨٩	١,٠٣	٤,٠٠	١,١٤	٣,٨٠	درجة	"الركلة الجانبية يب تشاجى"	
٠,٨٧	٠,٦٧	٣,٧٠	٠,٨٥	٣,٥٠	درجة	"الركلة الامامية الدائرية دوليو تشاجى"	
٠,٨٩	٠,٦٣	٥,٩٥	٠,٧٠	٥,٦٠	درجة	"صدة اسفل الحزام ارأى مكى"	
٠,٩٢	١,١٨	٤,٦٠	٠,٩٧	٤,٥٠	عدد/ث	رشاقة	القدرات التوافقية
٠,٩٨	٢,٤٠	٥,١٥	٢,٥٧	٥,٠٢	ث	قوة مميزة بالسرعة	
٠,٩٩	٢,٥٧	١٠,٢٧	٢,٦٥	١٠,٤٣	سم	مرونة	
٠,٩٣	١,٦٩	١٠,٢٠	١,٥٦	١٠,٠	عدد/ث	سرعة حركية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

البرنامج التدريبي المقترح:

الأسس العلمية لبناء البرنامج التدريبي:

لقد راعى الباحث الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي وذلك استناداً إلى ما ذكره

"عصام عبد الخالق" ٢٠٠٣م (١٣)، "بسطويسى أحمد" ١٩٩٩م (٩)، "أبو العلا عبد الفتاح" ١٩٩٧م (١)،  
"أحمد خاطر وعلي البيك" ١٩٩٦م (٣) وهي كالاتى:

- تحديد هدف البرنامج التدريبي وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.

- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته من التدريبات للمرحلة السنية المختارة.

- التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى.

- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

- تناسب درجة الحمل فى التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة فى التدريب وتنفيذ البرنامج.

- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهيئة

محتوي البرنامج التدريبي المقترح مرفق ( ٣ )

التوزيع الزمنى بالنسبة المئوية والدقائق لجوانب البرنامج التدريبي ككل. مرفق ( ٤ )

الدراسة الاساسية

القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على العينة الأساسية للبحث والبالغ عددهم ٤٠ ناشئين وذلك بنادى  
سوهاج الرياضى ابتدا من يوم ٢٠/٥/٢٠١٨ وأشتمل القياس على:

١. المتغيرات مهارية لناشئى التايكوندو (الركلة الامامية المستقيمة"اب تشاجى" - الركلة الجانبية "يب  
تشاجى" -الركلة الامامية الدائرية "دوليو تشاجى"- صد اسفل الحزام "اراي ماكى").

٢. المتغيرات البدنية لناشئى التايكوندو (الرشاقة- القوة المميزه بالسرعة - المرونة - السرعة الحركية)

### تطبيق البرنامج التدريبى المقترح. (مرفق ٥)

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث لمدة (٨) أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً زمن الوحدة ٦٠ ق فى الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٦/٤م إلى يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٨/٤م.

### القياس البعدى

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية ابتداء من يوم ٢٠١٨/٨/٥ لعينة البحث فى نفس متغيرات القياس القبلى وبنفس المواصفات والشروط.

- المعالجات الأحصائية . (المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار دلالة الفروق (ت) - معامل الإرتباط البسيط (بيرسون)).

## عرض ومناقشة النتائج

### عرض نتائج الفرض الأول

- جدول (٤)

- دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية والمهارية قيد البحث

- (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م			
رشاقة	عدد/ث	٠,٨٣	٤,٦٤	١,١٢	٥,٦٠	%١٧,١٤	-١٤	دال
قوة مميزة بالسرعة	ث	٤,٧٠	٥,١١	٣,٣٤	٦,٩١	%٢٦,٠٤	-٩,٧	دال
مرونة	سم	١,٠٢	١٠,٥٤	١,١٤	١١,٧٠	%٩,٩١	١٠,١	دال
سرعة حركية	عدد/ث	٢,١٠	١٠,٦٠	١,٧٨	١١,٢٠	%٥,٣٥	-١٥,٣	دال
الركلة الامامية المستقيمة"اب تشاجى"	تكرار/١٠ث	٠,٨٠	٤,٧٠	١,٢٢	٥,٩٠	%٢٠,٣٣	٣,٤٣	دال

الركلة الجانبية "يب تشاجي"	تكرار/ ١٠ اث	٣,٩٦	٠,٨١	٥,٧٠	١,٨٩	%٣٠,٥٢	٣,١٢	دال
اركلة الامامية الدائرية "دوليو تشاجي"	تكرار/ ١٠ اث	٣,٦٩	٠,٧٤	٥,٠٠	٠,١٦	%٢٦,٢	٥,٧٨	دال
صدة اسفل الحزام "اراي ماكي"	تكرار/ ١٠ اث	٥,٤٥	٠,٦١	٧,١١	٢,٩٠	%٢٣,٣٤	٤,١٩	دال

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للقدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية لصالح القياسات البعديّة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥

### عرض نتائج الفرض الثاني

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م			
رشاقة	عدد/ث	٠,٦٥	٤,٧١	١,٤٥	٨,٤٧	%٤٤,٣٩	- ٩	دال
قوة مميزة بالسرعة	ث	٢,١١	٤,٨٠	٢,٥٠	٨,٠٠	%٤٠	٨,٠٠	دال
مرونة	سم	١,٩٠	١٠,٠٠	١,٢٢	١٢,٩٨	%٢٢,٩٥	٧,٠١	دال
سرعة حركية	عدد/ث	٢,٦٧	٩,٩٥	١,٣٤	١٣,١١	%٢٤,١٠	١٢,٨٧-	دال
الركلة الامامية المستقيمة "اب تشاجي"	تكرار/ ١٠ اث	٠,٤٣	٤,٥٤	١,١٥	٦,٩٨	%٣٤,٩٥	٤,١١	دال
الركلة الجانبية "يب تشاجي"	تكرار/ ١٠ اث	٠,٦٥	٤,٠٠	١,٠١	٧,١١	%٤٣,٧٤	٣,٠٩	دال
اركلة الامامية الدائرية "دوليو تشاجي"	تكرار/ ١٠ اث	٠,١٢	٣,٤٣	٠,٩٨	٦,٨٠	%٤٩,٥٥	٣,١٢	دال

صدء اسفل الحزام"اراي ماكي"	تكرار/١٠ ا١	٥,٨٠	٠,٥٨	٩,٣٤	٢,٠٠	%٣٧,٩٠	٣,٦٥	دال
----------------------------------	-------------	------	------	------	------	--------	------	-----

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة ت الجدولية ما بين ( ١٢,٨٧ \_ ٨ ) وهى اعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

### عرض نتائج الفرض الثالث

والذي ينص على : توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية فى الخصائص البدنية والمهارية قيد البحث.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين البعديين  
للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

( ن=١ ن=٢ =٢٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
رشاقة	عدد/ث	١,١٢	٥,٦٠	١,٤٥	٨,٤٧	٦,٥٩	دال
قوة مميزة بالسرعة	ث	٣,٣٤	٦,٩١	٢,٥٠	٨,٠٠	٥,٢٠	دال
مرونة	ث	١,١٤	١١,٧٠	١,٢٢	١٢,٩٨	٥,٩٠	دال
سرعة حركية	عدد/ث	١,٧٨	١١,٢٠	١,٣٤	١٣,١١	٩,٤٥	دال
الركلة الامامية المستقيمة"اب تشاجي"	تكرار/١٠ ا١	١,٢٢	٥,٩٠	١,١٥	٦,٩٨	٩,٩٥	دال
الركلة الجانبية "يب تشاجي"	تكرار/١٠ ا١	١,٨٩	٥,٧٠	١,٠١	٧,١١	٤,٦٤	دال
اركلة الامامية الدائرية"دوليو تشاجي"	تكرار/١٠ ا١	٠,١٦	٥,٠٠	٠,٩٨	٦,٨٠	٤,٨٠	دال

دال	٦,١٤	٢,٠٠	٩,٣٤	٢,٩٠	٧,١١	تكرار/١٠	صدة اسفل الحزام "اراي ماكي"
-----	------	------	------	------	------	----------	-----------------------------------

\* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٣١

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤,٦٤): (٩,٩٥) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

## مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الاول : توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في الخصائص البدنية والمهارية قيد البحث

ويعزي الباحث وجود هذه الفروق لصالح القياس البعدي لانتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب طوال فترة تطبيق تجربة البحث، حيث أن التدريب المنتظم و المستمر يؤدي إلى رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين وهذا ما يؤكد العديد من خبراء التدريب.

ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام التدريبات المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الحركة وتنويع التنبيهات والإشارات كذلك تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة بدنياً و بالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغيير السرعة والاتجاه ووضع الجسم وتحسن القدرات البدنية الخاصة وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات في وقت ضيق كذلك تأدية حركات مترابطة .

و يرجع الباحث ارتفاع نسب التحسن في القدرات البدنية قيد البحث إلى التأثير الايجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمرينات فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد و بالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات البدنية والمهارية قيد البحث وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه **وليم برينتسي William Prentice** (١٩٩٩م) إلى أن ارتفاع المستوى البدني والمهاري يتم من خلال أحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة . (١٩ : ٨)

كما راعى الباحث التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة في التدريبات للمجموعة الضابطة مما أثر ذلك على الارتفاع بمستوى القدرات البدنية الخاصة مما ينعكس ايجابا على الاداء المهاري ، كما يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٤) (١٥) أن الزيادة في المستوى البدنى للاعب لا تحدث إلا تدريجيا.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **صبحي حسونة** (١٩٩٨م) (١١) ، **ستانيستوا وهنريك Stanislaw & Henrk** (٢٠٠٥م) (١٨) ، ، **توماس Thomas** (٢٠٠٥م) (١٩) ، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى القدرات البدنية والمهارية يتم من خلال تدريبات موجهة إلى هذا الغرض .

**مناقشة نتائج الفرض الثانى : توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الخصائص البدنية والمهارية قيد البحث**

ويرجع الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئي المجموعة التجريبية إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح ، و الذي ساعد على وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة من خلال الالعب وكثرة تكرار الأداء كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين الناشئين كما ادخل السعادة والمرح على اللاعبين و بالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى .

وهذا ما يتفق مع ما ذكره **أحمد محمد أبو اليزيد** (٢٠٠٣م) أن للالعب الغرضية دوراً كبيراً في تكوين الترابط المطلوب بين العضلات والأعصاب حيث يمكنها تنمية الاداء البدنى والمهارى مع ادخال نوع من البهجة على ممارستها. (١٨٥:٥)

وتشير **رحاب الشيخ** (٢٠٠٠م) إلى أن الاداء فى صورة العاب غرضية يساهم فى سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفني.(١٠:١٣)

**مناقشة نتائج الفرض الثالث: توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية فى الخصائص البدنية والمهارية قيد البحث**

ويرجع الباحث هذا الفرق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من العاب وتدرجات تنافسية مختلفة

ومندرجة تعمل على زيادة دافع الناشئين نحو عملية الممارسة والتدريب وهذا ما تؤكد "عزة حسن صيام" (١٩٩٥)(١٢).

وتتفق النتائج السابقة مع دراسة أشرف فكري راجح (١٩٩٧م) (٧)، دراسة "رحاب الشيخ" (٢٠٠٠م) (١٠)، دراسة "منير مصطفى عابدين" (٢٠٠٢م) (١٦)، دراسة "أحمد محمد أحمد أبو اليزيد" (٢٠٠٣م) (٥)، والتي توصلت نتائجها إلى تفوق البرنامج باستخدام الالعاب الغرضية للمجموعة التجريبية عن البرنامج التقليدي المتبع في تحسين المستوى البدني والمهاري في الانشطة المختلفة.

### الاستنتاجات:

١. أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الغرضية تأثيراً إيجابياً على مستوى الاداء البدني والمهاري لناشئ التايكوندو.

٢. التدريب باستخدام البرنامج المقترح باستخدام الالعاب الغرضية والبرنامج المتبع له أثر فعال على تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري وكانت نسبة التحسن قد تراوحت ما بين (٢٢,٩٥% : ٤٩,٥٥%) بالنسبة للمجموعة التجريبية، في حين كانت نسبة التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (٥,٣٥% : ٣٠,٥٢%) وهذا يدل على تأثير استخدام الالعاب الغرضية في التدريب على تحسين مستوي الأداء البدني والمهاري.

### التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بالآتي:

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الغرضية في التدريب على رفع مستوى الاداء البدني والمهاري لناشئ رياضة التايكوندو.



٢- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الالعب الغرضية في مجال التدريب

الرياضى على مستوي الرياضات الاخرى للارتقاء بعملية التدريب وجعلها اكثر تشويقا.

## المراجع

### أولا المراجع العربية .

- ١- ابو العلا أحمد عبدالفتاح : فسيولوجيا : التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي القاهرة (٢٠٠٣)
- ٢- أحمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب، القاهرة ٢٠٠٤م.
- ٣- أحمد محمد خاطر، علي فهمي : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف البيك (١٩٩٦) القاهرة

- ٤- أحمد عبد العظيم عبد الله : تأثير استخدام الالعب الصغيرة على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية، انتاج علمي، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية العدد الاول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٥- أحمد محمد أحمد ابو اليزيد : برنامج تمرينات غرضية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣م.
- ٦- اسامة كامل راتب : النمو الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٧- أشرف فكري راجح : اثر استخدام الالعب الغرضية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م.
- ٨- ايلين وديع فرج : خبرات فى ألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . ١٩٩٦ م .

- ٩- **بسطويسي احمد** : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩م.
- ١٠- **رحاب الشيخ** : تأثير برنامج مقترح باستخدام الالعاب الغرضية على تنمية المهارات الاساسية فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ١١- **صبحي حسونة**: " أسلوب مقترح لتطوير فاعلية أداء مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع الف لللاعب التايكوندو " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٢- **عزة حسن صيام**: تأثير برنامج العاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات تحت ١١ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.
- ١٣- **عصام الدين عبد الخالق مصطفى** : "التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)"، دار المعارف الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ١٤- **عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي** : الألعاب التكتيكية والتروبيحية الحديثة فى كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١م.
- ١٥- **محمد حسن علاوى** : موسوعة الالعاب الرياضية ، دار المعارف بمصر ، الطبعة الخامسة ، ١٩٩٣ م .
- ١٦- **منير مصطفى عابدين** : اثر الالعاب الغرضية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة، المجلة العلمية لبحوث والدراسات، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس ، ديسمبر ، ٢٠٠٢م.
- ١٧- **هويدا عبد الحميد اسماعيل** : تأثير استخدام الالعاب الصغيرة والأدوات المساعدة على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣م.

## ثانيا: المراجع باللغة الانجليزية

- ١٨-**Stanislaw.Zak, Henrk Duda**: Level Coordinating Ability but Teresa Zwierko Pitor Lesiakowski , Beata Florkiewicz : Motor coordination level of young playmakers in basket ball team games in physical Education and sort , Poland , ٢٠٠٥
- ١٩- **Thomas, C.:** Comparison Of Wheel And Minor Games Method, And Whole part Method Of Teaching Basket Ball To Ninth Stage Boys, Q.B,١٩٩٧.
- ٢٠-**William,E. Prentice** : Fitness and Wellnes Life . Mc Graw–Hill Companies , Inc ,٦ th ed ,U.S.A., ١٩٩٩.