

تأثير تمارينات مشابهه للاداء على مستوى الإنجاز لبعض الحركات الأكروباتية للاعبي البومزا الحرة فى التايكوندو

د/ غفران حسني حامد سلامة(*)

د/ علي مصطفى على غلاب(**)

أصبحت رياضة التايكوندو رياضة رسمية محسوبة الميداليات بعد إدراجها ضمن أجندة اللجنة الأولمبية الدولية منذ أوليمبياد سيدني عام ٢٠٠٠، وكذلك انتشارها في أكثر من ٢١٩ دولة على مستوى العالم. وقد أدت إقامة عروض التايكوندو خلال المنافسات الدولية إلى حرص الاتحاد الدولي على وضع هذه العروض بشكل رسمي ضمن جداول البطولات العالمية. وقد أُقيمت أول بطولة عالم للبومزا الحرة للتايكوندو فى عام ٢٠١٦؛ مما أثار شغف لاعبي القتال الوهمي للمشاركة الفعالة في هذه النوعية الجديدة من البطولات. تتميز البومزا الحرة بأن لها نظام تحكيم مميز ومختلف عن بطولات البومزا التقليدية، بما لها من استمتاع بشكل خاص لهؤلاء اللاعبين. وقد قام الباحثان بتحليل بطولة العالم فى عام ٢٠١٧ للبومزا الحرة فى التايكوندو من خلال نتائج المباريات والدرجات التي حصل عليها اللاعبون أثناء القيام بهذه الجمل الحركية الابتكارية. حيث تبين لهم وجود انخفاض واضح لنتائج اللاعبين في الحركات الأكروباتية التي هي جزء أساسي من استمارة التقييم الخاصة بتحكيم بطولات البومزا الحرة. الأمر الذي دعا الباحثان لوضع برنامج تمارينات مشابهه للاداء للحركات الأكروباتية للاعبى البومزا الحرة. يهدف هذا البحث إلى تحديد تأثير تمارينات مشابهه للاداء على مستوى الإنجاز لبعض الحركات الأكروباتية للاعبى البومزا الحرة. وقد اشتملت عينة البحث على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة. وأسفرت النتائج عن وجود تحسن واضح فى أداء المهارات الأكروباتية بلغت ١٠.٣%. ويُرجع الباحثان ذلك إلى تأثير برنامج تمارينات مشابهه للاداء. استنتج الباحثان حدوث تطور في مستوى الإنجاز للاعبى العينة التجريبية فى بطولات البومزا الحرة بنسبه ٩.١٤% عنه فى العينة الضابطة.

الكلمات الدالة: تمارينات مشابهه للاداء – مستوى الإنجاز – الحركات الأكروباتية – لاعبي البومزا الحرة.

The impact of Similar workouts on the level of achievement of certain acrobatics for poomsea freestyle taekwondo players

DR.Ghofran hosny hamed salama(*)

DR. Ali Mostafa ali galab()**

Background: Taekwondo has become an official medal sport after being included on the IOC's agenda since the Sydney Olympics in 2000, as well as it's spread in more than 219 countries worldwide. The establishment of poomsea freestyle during international competitions has led it to be officially placed on the schedules of world championships by the International Federation. The first World Taekwondo poomsea freestyle competition was held in 2016; This sparked the eagerness of the combat players to actively participate in this new type of tournament. Poomsea free style is characterized by its unique judging system, which is different from the traditional poomsea tournaments, that is greatly enjoyable for the combat players as well. **Aim of the study:** This research aims to exercises on the level of achievement of determine the effect of Similar workouts some acrobatic movements of poomsea freestyle players. **Methods:** This study is an experimental study, the study sample included two groups, an experimental group and a control group. The two researchers have analyzed the 2017 Poomsea World Taekwondo Championship through match results and scores achieved by players while performing these innovative kinetic shows. They observed that there is apparent decline in the score results of the players in the acrobatic movements, which are an essential part of the evaluation form for judging taekwondo tournaments. This prompted the researchers to develop a program of specific Similar workouts exercises for acrobatics of the poomsea free style players. **Results:** The results revealed that there was an apparent improvement in the performance of acrobatic skills by 10.3% and an improvement in the level of achievement for the experimental sample players in poomsea freestyle by 9.14% compared to the control sample. **Conclusion:** The researchers concluded that this improvement in the experimental sample players was because of the Similar workouts exercise program for poomsea freestyle players

Key words: Similar workouts exercises, level of achievement, acrobatic movements, poomsea freestyle players.

مشكلة البحث وأهميته :

في الآونة الأخيرة ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ومن ضمن هذه الاتجاهات الحديثة التمرينات النوعية او التدريب النوعي ، هذه التمرينات تساعد في الانشطة الرياضية المختلفة علي الارتقاء بمستوي العديد من الآداءات المهارية ، وهذا النوع من التمرينات في تنمية الاداء المهاري والبدني يصل الي اقصي درجات التخصص ، كما وتوقيتا للأداء وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات او المجموعات العضلية داخل الاداء المهاري والبدني لممارسي نوع النشاط الرياضي ، وقد انفتحت المراجع والدراسات المتخصصة علي أهمية دراسة المحددات البدنية كأساس لوضع البرامج التدريبية والتعليمية من خلال التدريبات التي تتسم بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة من الاداء الفني والحركي للنشاط الرياضي المستخدم . (١ : ٢٥)

اصبحت رياضه التايكوندو بعد إدراجها ضمن اجنده اللجنة الاولمبيه الدوليه كرياضه رسميه محسوبه الميداليات منذ سيدنى ٢٠٠٠ وانتشارها في اكثر من ٢١٩ دولة على مستوى قارات العالم وإقامه عروض التايكوندو خلال هذه المنافسات الدوليه . مما جعل الاتحاد الدولي بوضع هذه العروض بشكل رسمي ضمن جداول البطولات العالميه ، وكانت أول بطوله عالم لليومزا الحرة للتايكوندو ٢٠١٦ مما أثار شغف لاعبي القتال الوهمي للمشاركه الفعاله في هذه النوعيه الجديده من البطولات والتي لها نظام تحكيم مميز ومختلف عن بطولات اليومزا التقليديه ، ولما لها من إستمتاع بشكل خاص لهؤلاء اللاعبين .

فالتمرينات النوعية تلعب دوراً هاماً في الوصول الي مستويات عاليه من الأداء ورفع مستوي أداء المهارات ، حيث انها تشبه في التركيب الحركي والديناميكي لأداء المهارات المحددة وبالتالي تحقق أقصى قدر من التخصص في تطوير أداء تلك المهارات من حيث الجودة والنوع والوقت ، وبما يتوافق مع مجموعات العضلات العاملة في الأداء ، ومتطلبات الأداء وبالتالي تحسين المسار العصبي العضلي للأداء المهاري . كما أن استخدام التمرينات النوعية يعتبر من أفضل الطرق لتنمية المهارات الحركية حيث يعتمد علي أشكال المهارة واجزائها والكنيك الحركي للمهارة . (٣ : ١)

وتعد الجملة (اليومزا الحرة) اسلوب جديد في رياضه التايكوندو بعد ان كانت تؤدي اليومزا بشكل متفق عليه مسبقا (يومزا تقليديه) ولا يوجد بها اي نوع من الابداع ، فبعد ان قام الاتحاد الدولي باجراء

تعديلات (قانون البومزا) وازافه البومزا الحرة وذلك بتحديد بعض المهارات وركلات القدم والوقفات الخاصه وتقسيم ذلك من خلال درجات متدرجه فى الصعوبه طبقا لطريقه الاداء ومستوى التميز والابتكار وازافه الموسيقى الخاصه بكل لاعب وايضا باضافه المهارات الاكروباقيه التى جعلت للبومزا الحرة عامل جذب للاعبى التايكوندو وبذلك اصبح من يتميز فى البومزا الحرة هو من يحدث ابتكار واداء مهارات مركبه وذات درجات عاليه لكى يحصد على اعلى درجات .

وهذا ما يؤكده كل من حازم حسن محمود(٢٠٠٥) ونبيل الشرجي (٢٠٠٠) ان تطبيق هذا النوع من تمرينات مشابهه للاداء المشابهه للاداء ادى الى طفره كبيره فى مستوى اداء الكثير من الانشطه الرياضيه فى الاونه الاخيره كما ان استخدامها يؤدي الى الاقتصاد فى الوقت والجهد حتى تصل الى اتقان المهارات الحركيه وهذه تمرينات مشابهه للاداء تؤدي للعضلات العامله فى الجمله الحركيه وتنميه القدرات البدنيه بها وكذلك المسار الصحيح .(٢ : ٥)

ويؤكد كل من محمد حسن علاوي(٢٠٠٧) و عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) على ان تمرينات مشابهه للاداء هي حركات تتشابه فى تكوينها الحركى مع الحركات التي يؤديها اللاعبون فى غضون المنافسه الرياضيه من حيث القوه والسرعه والمصدر الزمني للقوه وكذلك اتجاه العمل العضلي وبذلك فمن المباشر الاعداد الرئيسي لاي لاعب من حيث التوافق الحركي و تتبع مسار الاداء الحركي واتجاهاته (١٢ : ٩)

ومن خلال خبرة الباحث الاول فى التايكوندو بصفته مدرب وحكم دولى وملاحظه الباحث الثانى بصفته مدرب ومعد برامج للتمرينات وبعد تحليل بطوله العالم ٢٠١٧ للبومزا الحرة للتايكوندو وذلك من خلال نتائج المباريات والدرجات التي حصل عليها اللاعبين اثناء هذه الجمله الحركيه الابداعيه، وجدوا إنخفاض واضح لنتائج اللاعبين فى الحركات الاكروباقيه واللاتي هي جزء اساسي من إستماره التقييم الخاصه بتحكيم بطولات البومزا الحرة وهى تعتبر بمثابة الجزء الفاصل فى وصول اللاعبين الى درجه عاليه فى استماره التقييم او اخفاق عام فى النتيجة حيث ان معظم اللاعبين يهتموا بمهارات التايكوندو الخاصه ويغفلوا هذا الجزء الهام ، مما دعا الباحثان لوضع برنامج تمرينات نوعيه للحركات الاكروباقيه للاعبى البومزا الحرة وتحسين مستوى الانجاز .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تحسين مستوى الإنجاز واداء بعض مهارات الاكروبات للاعبين لليومزا الحرة فى التايكوندو.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مستوى الإنجاز واداء بعض مهارات الاكروبات ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في تحسين مستوى الإنجاز واداء بعض مهارات الاكروبات ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مستوى الإنجاز واداء بعض مهارات الاكروبات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- تزداد نسب التحسن في تحسين مستوى الإنجاز واداء بعض مهارات الاكروبات قيد البحث للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.
- مصطلحات البحث:

تمرينات مشابهة للاداء (Similar workouts exercises):

هي التي تؤدي بشكل يتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية وذلك باستعمال المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي المسار الحركي والزمني والديناميكي نفسه .

اليومزا الحرة (Poomsea free style) :

هي مجموعه متسلسله من المهارات الهجومية والدفاعية باليد والركلات بالقدم والوقفات الخاصه ويقوم اللاعب مع المدرب باعدادها مسبقا تبعا للاداء والمصاحبة للموسيقى الخاصه به بحيث يحدث تناغم بين هذه الأداءات. (تعريف اجرائى)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبيه والضابطه ، باستخدام القياس القبلي والبعدي ، وذلك لملامته لطبيعة الدراسة .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادى الشمس وقد اشتملت العينة علي (١٢) ناشيء تحت (١٧) سنة من المقيدين بسجلات الإتحاد المصري للتايكوندو، كما تم اختيار عينه استطلاعيه قوامها (١٢) لاعب من خارج العينه الاساسيه من نادى استاد طنطا الرياضى .

شروط اختيار العينة:-

- ان يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصرى للتايكوندو فنه بومزا " حره " .
- ان يكون حاصل على الحزام الاسود دان "٢" .
- ان يكون حاصل على بطوله الجمهورية فى البومزا التقليديه ولاعب جمباز سابق .

وقد قام الباحثان بإجراء عمليات التجانس بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي - المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية) للعينة قيد البحث ، وفيما يلي توصيفاً إحصائياً لعينة البحث .

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة قياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
١	السنة	سنة	١٦.٣٣	١٦.٢٢	.164	.613	-0.532
	الطول	سم	148.5	148.60	.116	-0.640	-1.009
	الوزن	كجم	42.66	43.00	1.49	-0.289	-0.726
٢	العمر التدريبي	سنة	٥.١٣	٥.٠٨	.088	.139	-0.254
٣	الوثب العريض من الثبات	سم	144.58	145.0	1.24	-0.743	.189
	التوازن	ثابت	4.23	4.23	.011	.378	-0.825
		متحرك	درجة	43.33	43.30	.149	.289
	مرونة العمود الفقري	سم	35.68	35.65	.625	.534	-0.225
	الرشاقة	ث	٢٥.٦	٢٥.٣	.152	.284	-0.657
	التوافق	ث	5.27	5.28	.008	.354	-1.44
	مهارة راوند اوف	درجة	0.32	0.32	.866	.567	-1.44
مهارة كارتويل (بيد واحدة)	درجة	0.23	0.24	0.146	.323	-1.38	
مهارة هاند سيرنج	درجة	0.12	0.13	.937	-0.412	-0.298	
مهارة تريبل اب تشاجي	درجة	0.23	0.24	.753	-0.321	-0.231	
٤	المتغيرات المهارية						

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل التفطح تقع بين $(1 \pm)$ وقيم معامل الالتواء تقع بين $(3 \pm)$ مما يدل علي أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، مما يؤكد علي تجانسها في المتغيرات السابقة

تكافؤ عينه البحث :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة قياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	ت	
			ع±	س	ع±	س			
١	معدلات النمو	السنة	13.28	147	13.28	.194	.000	.000	
		الطول	148.6	.081	148.5	.137	.083	1.274	
		الوزن	42.50	1.87	42.83	1.169	-0.333	-0.370	
٢	العمر التدريبي	سنة	3.20	.063	3.26	.103	-0.066	-1.348	
٣	المتغيرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	144.50	1.04	144.66	1.50	-0.166	-0.222	
		التوازن	ثابت	4.23	.009	4.23	.014	.000	.000
			متحرك	43.36	.121	43.30	.178	.0666	.756
		مرونة العمود الفقري	٣٥.٢٣	.564	٣٤.٥٦	.251	0.67	0.891	
		الرشاقه	25.3	0.856	23.4	0.754	1.9	.0251	
		التوافق	5.28	.008	5.27	.008	0.003	.674	
٤	المتغيرات المهارية	مهارة راوند اوف	0.35	.816	0.32	.983	-0.166	-0.319	
		مهارة كارتويل (بيد واحدة)	0.24	0.562	0.23	0.521	-0.162	-0.36	
		مهارة هاند سبرنج	0.14	1.329	0.12	.894	.166	.255	
		مهارة تريل اب تشاجي	0.26	.894	0.23	1.03	.333	.598	

قيمة (ت) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٦٥٤

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي تكافؤ بين المجموعتين

خطوات تطبيق الدراسة :-

المرحلة التمهيديّة :-

الأدوات المستخدمة في البحث:

أقماع بلاستيكية (Cons)، أحبال مطاطة ، جتر رملى ، مقاعد سويدي ، حواجز ، صناديق خشبية ، ساعة إيقاف ، أدوات قياس (مسطرة مقسمة - شريط مقسم) .

الاختبارات المستخدمة في البحث : مرفق (١)

أ- اختبارات القدرات الحركية قيد البحث:

١- القوة المميزة بالسرعة: اختبار الوثب العريض .

٢- التوازن المتحرك: اختبار باس

٣- التوازن الثابت : اختبار الوقوف على قدم واحدة .

٤- مرونة العمود الفقري : (القبه من اعلى)

٥- الرشاقة : (الاختبار الرباعي)

ب- اختبارات مهارات الاكروباتك :

١. مهارة مهارة

٢. راوند اوف

٣. مهارة كارتويل (بيد واحدة)

٤. مهارة هاند سبرنج

٥. مهارة تريل اب تشاجى

تم الاستعانه بخبراءالتايكوندو فى التحكيم هذه المهارات وذلك باستخدام استمارة التحكيم الخاصه

بالبومزا الحرة مرفق (٢)

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث :

أ- الاختبارات البدنية والمهارية:

- الصدق Validity :

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين (عينة الدراسة الاستطلاعية) وعددها (١٢ ناشئ) من خارج عينة البحث تحت (١٧) سنة ، إحداهما مميزة والأخرى أقل تميزا حيث تم تطبيق الاختبارات قيد البحث علي المجموعتين ، وقام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، ويوضح جدول (٣) النتائج التي تم التوصل إليها :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات الحركية والمهارية ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة قياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	ت	
			س	ع±	س	ع±			
٣	الوثب العريض من الثبات	سم	147.16	.752	142.0	.632	5.16	12.8	
	المتغيرات البدنية	ثابت	4.59	.064	4.18	.010	.410	15.3	
		متحرك	درجة	46.00	.894	40.6	.816	5.33	10.7
	التوازن	سم	٣٥.٢٣	.564	٣٤.٥٦	.251	0.67	0.891	
	مرونة العمود الفقري	سم	٣٥.٢٣	.564	٣٤.٥٦	.251	0.67	0.891	
	الرشاقه	ث	25.3	0.856	23.4	0.754	1.9	0.0251	
	التوافق	ث	4.94	.069	5.31	.027	-.373	12.1	
٤	مهارة راوند اوف	عدد	10.66	.816	4.33	.516	6.33	16.0	
	المتغيرات المهارية	مهارة كارتويل (بيد واحدة)	عدد	0.24	0.562	0.23	0.521	-0.162	-0.36
		مهارة هاند سبرنج	عدد	10.16	.752	4.50	.547	5.66	14.9
		مهارة تريل اب تشاجى	عدد	5.33	.516	1.66	.516	3.66	12.2

قيمة (ت) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة لاختبارات المتغيرات الحركية والمهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

الثبات Reliability :

قام الباحث لحساب ثبات الاختبارات البدنية باستخدام التطبيق وإعادته علي عينة قوامها (١٢) ناشئين) تحت (١٧) سنة من العينة الاستطلاعية وذلك بفاصل زمن قدره (٧ أيام) بين التطبيق الأول والثاني ، ويوضح جدول (٤) النتائج التي تم التوصل إليها .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات الحركية والمهارية ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة قياس	القياس الأول		القياس الثاني		ر		
			س	ع±	س	ع±			
٣	المتغيرات الحركية	الوثب العريض من الثبات	سم	147.16	.752	147.33	.516	.857	
		التوازن	ثابت	ث	4.59	.064	4.59	.065	.998
			متحرك	درجة	46.00	.894	46.16	.752	.891
		مرونة العمود الفقري	سم	25.3	0.856	23.4	0.754	1.9	
		الرشاقة	ث	4.94	.069	5.31	.027	-0.373	
		التوافق	ث	4.94	.069	4.94	.065	.999	
٤	المتغيرات المهارية	مهارة راوند اوف	عدد	10.66	.816	10.83	.752	.868	
		مهارة كارتويل (بيد واحدة)	عدد	0.24	0.562	0.23	0.521	-0.162	
		مهارة هاند سيرنج	عدد	10.16	.752	10.33	.816	.868	
		مهارة تريل اب تشاجي	عدد	5.33	.516	5.50	.547	.707	

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٦٩

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات الحركية والمهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

إجراء الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٢) لاعب من ناشئي التايكوندو باستاد طنطا وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٢/١ إلى ٢٠١٩/٢/٨ ولم تشترك هذه العينة بعد ذلك في التطبيق الأساسي .

هدف الدراسة :

- تحديد الاختبارات البدنية والمهارية .
- تحديد الادوات والاجهزه فى الاختبارات .
- توزيع المهام وتدريب المساعدين القائمين على اجراء الاختبارات .
- التحقق من المعاملات العلمية (صدق ، ثبات) لاختبارات قيد البحث .

وقد أسفرت عن التحقق من:-

- صلاحية مكان التدريب والأجهزة والأدوات المستخدمة .
- التأكد من صلاحية الاختبارات لقياس متغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، والزمن المناسب لإجرائها مع تحديد فترات استعادة الشفاء لكل ناشئ علي حده بحساب النبض .
- صلاحية وكفاية بطاقات تسجيل البيانات ، وحسن سير البرنامج التدريبي وإجراء القياسات .
- تم التحقق من المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لاختبارات قيد البحث .

القياسات القبليّة :

بعد الانتهاء من تطبيق الدراسة الاستطلاعية ، قام الباحثان بإجراء القياس القبلي ٢٠١٩/٢/٨ حتى

٢٠١٩/٢/٩ .

التوزيع الزمني للبرنامج :

بناء علي نتيجة استطلاع رأي الخبراء ، قام الباحثان بإعداد البرنامج بحيث يشمل على (٣٦) وحدات تعليمية لمدة اثني عشر اسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبيه في الأسبوع وزمن الوحدة (٩٠ق) في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٠ حتى ٢٠١٩/٥/١٠.

القياس البعدي :

وذلك في الفترة ٢٠١٩ / ٥/١١ الى ٢٠١٩/٥/١٢ للمتغيرات قيد البحث .

المعالجات الإحصائية:

في ضوء هدف البحث وفروضه ، عينة البحث، وأيضاً في ضوء ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة ، استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية الآتية :-

١- المتوسط الحسابي. ٢- الانحراف المعياري. ٣- الوسيط. ط.

٤- معامل الالتواء ٥- اختبار (T) للفرق. ٧- معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً عرض النتائج :-

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه بين المتوسطات للمجموعه التجريبيه

قيد البحث ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة قياس	القياس الاول		القياس الثاني		الفرق بين المتوسطين	ت
			س	ع±	س	ع±		
١	المتغيرات الحركية	الوثب	سم	150.1667	1.16905	1.16619	4.86667	7.219
		التوازن	ث	4.9000	.08944	.03430	.63833	16.322
	متحرك	درجة	45.6667	1.21106	.09832	2.30000	4.637	
	مرونة العمود الفقري	سم	25.3	.٩٨١	١.٠٢١	٥.٩١	٨.٦٥	
	الرشاقه	ث	4.94	.٤٣٢	٥.٢١	-0.27	7.561	
٢	المتغيرات المعرفية	التوافق	ث	4.2333	.16330	.11197	-9.9500	-12.309
		مهارة راوند اوف	درجة	.٢٩	.٠٠٥	.٣٧	.٠٠٨	8.032
		مهارة كارتويل (بيد واحدة)	درجة	.٢١	.٠٠٣	.٣٢	.١١	٣.٢١٠
		مهارة هاند سبرنج	درجة	.١٩	.٠٠٢	.٢٤	.٠٠٥	7.679
		مهارة تريبل اب تشاجي	درجة	.٣٣	.٠٣٣	.٤١	.٠٠٨	7.255

قيمة (ت) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية فى اختبارات المتغيرات الحركية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه بين المتوسطات للمجموعه الضابطه

قيد البحث ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة قياس	القياس الاول		القياس الثانى		الفرق بين المتوسطين	ت	
			س	ع±	س	ع±			
١	المتغيرات الحركية	الوثب	سم	150.1667	1.16905	145.3000	1.16619	7.219	
		التوازن	ثابت	ث	4.9000	.08944	4.2617	.03430	16.322
	متحرك	درجة	45.6667	1.21106	43.3667	.09832	2.30000	4.637	
	مرونة العمود الفقرى	سم	23.3	.7٨١	25.32	0.982	٥.٩١-	٨.٦٥	
	الرشاقه	عدد	4.22	.٤١2	4.89	.٢١٧	-0.27	7.561	
	التوافق	ث	4.2333	.16330	٤.٦٥	.11197	-0.417	-12.309	
٢	المتغيرات المهارية	مهارة راوند اوف	عدد	.٢٧	.٠٠٥	.٢٩	.٠٠٤	.٠٠٢	٤.032
		مهارة كارتويل (بيد واحدة)	عدد	.١٩	.٠٠٣	.٢١	.٠٣١	.٠٠٢	٢.٢١٠
		مهارة هاند سبرنج	عدد	.١٨	.٠٠٢	.١٩	.٠٠٦	.٠٠١	٣.679
		مهارة تريل اب تشاجى	عدد	.٣٣	.٠٣٣	.٣٥	.٠٣٦	.٠٠٢	٢.255

قيمة (ت) الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٦٥١

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه فى اختبارات المتغيرات الحركية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية بين المجموعتين للمتغيرات

قيد البحث ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة قياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	ت		
			س	ع±	س	ع±				
١	المتغيرات الحركية	الوثب	سم	150.1667	1.16905	145.3000	1.16619	4.86667	7.219	
		التوازن	ثابت	ث	4.9000	.08944	4.2617	.03430	.63833	16.322
			متحرك	درجة	45.6667	1.21106	43.3667	.09832	2.30000	4.637
		مرونة العمود الفقري	سم	٥.٢١	٠.٢١٧	4.89	٠.٢١٧	0.32	7.561	
		الرشاقه	ث	5.2283	.11197	4.89	.11197	0338	-12.309	
		التوافق	ث	4.2333	.16330	5.2283	.11197	-99500	-12.309	
٢	المتغيرات المهاري	مهارة راوند اوف	درجة	٠.٣٧	.89443	٠.٢٩	.75277	٠.٠٨	8.032	
		مهارة كارتويل (بيد واحدة)	درجة	٠.٣٢	٠.٠٠٣	٠.٢١	0.11	٠.١١	6.02	
		مهارة هاند سيرنج	درجة	٠.٢٤	1.04881	٠.١٩	.81650	٠.٠٥	7.679	
		مهارة تريل اب تشاجي	درجة	٠.٤١	1.04881	٠.٣٥	.40825	٠.٠٦	7.255	

قيمة (ت) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٤

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطه في اختبارات المتغيرات الحركية والمهارية قيد البحث وكان جميعها لصالح المجموعه التجريبية مما تشير الى فعالية برنامج التمرينات النوعيه وتأثيرها على المتغيرات البدنيه والمهارية لافراد العينه التجريبية .

جدول (٨)

نسب التحسن (معدل التغير في مستوى الانجاز) في نتائج اللاعبين قبل وبعد البرنامج

قيد البحث ن = ١٢

م	الاختبارات	التجريبية	الضابطه
١	المهارات الاكروباتية	٠.٢٥٥ ٠.٣٣٥ %٢٣.١٨	٠.٢٦ ٠.٢٤٣ %٦.٥٣٨

ويتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن متباينه في احتساب درجه المهارات الاكروباتيه من خلال تحليل نتائج المباريات وقد تراوحت %٢٣.١٨ لصالح المجموعه التجريبية %٦.٥٣٨ لصالح المجموعه الضابطه.

مناقشة النتائج :-

في ضوء هدف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها ومن خلال معالجتها احصائيا ، توصل الباحثان الي مناقشة النتائج وتفسيرها علي النحو التالي :-

مناقشة الفرض الاول والذي ينص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى في تحسين مستوي الإنجاز واداء بعض مهارات الاكروبات ولصالح القياس البعدي. يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبليه والبعديه للمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث تلك النتيجة الى استخدام تمارينات مشابهه للاداء قيد البحث التي اتسمت بالتنوع والشمول .

وتؤكد جيهان (٢٠١٠) التحسين الواضح في الاداء المهاري ونسب التطور في المتغيرات البدنية ويرجع ذلك الى التدريبات النوعيه المشابهه فهي الاساس المطلوب تنفيذه في المهارات الحركيه باستخدام نفس المجموعات العضليه العامله وايضا تساعد على تحسين المسار الحركي للاداء المطلوب وذلك لانها تمارينات تمهيديه او مساعده لتنميه مستوي الاداء المهاري.(٦٥ :١٥)

ويؤكد الباحثان الى ان مستوي التطور في المتغيرات البدنية اسهم بشكل كبير في درجات اللاعبين في المهارات الاكروباتية بشكل ملحوظ يؤثر على نتائج اللاعبين في اداء الجملة الحركية ككل (اليومزا الحرة) من اجل زيادة مستوي الانجاز .

مناقشة الفرض الثاني والذي ينص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطه في تحسين مستوي الإنجاز واداء بعض مهارات الاكروبات ولصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي، وكانت النتائج البدنية متطور بشكل تقليديّ اما المتغيرات المهارية فظلت في منطقه الدرجات الفقيرة التي تتراوح بين ٠.٠ : ٠.٣ وهي تصنيفها بالمنطقه اقل من المتوسطه مما يدل اعلى افتقار البرنامج التدريبي للمجموعه الضابطه على التنوع والشمول.

وهذا ما اكدته ناريمان الخطيب ١٩٩١ في اهميه ارتباط التدريب بشكل المهاره خلال التدريب المكثف على الاداء المهاري ضروري تدريب العضلات العامله تدريبا خاصا ومتتابع الي كيفيه استخدامها في النشاط الممارس لذا يجب ان يكون هناك تواصل وتسلسل بين النظرية والتطبيق بمعنى انه يجب وضع تمارين مشابهه للاداءالمقننه من خلال التحليل الفني والذي يوضح اجزاء المهاره تفصيلا مع تطبيقه بصوره واقعيه الامر الذي يترتب عليه حتما تطور مستوى الاداء. (١٦:٥)

مناقشة الفرض الثالث والذي ينص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في تحسين مستوي الإنجاز واداء بعض مهارات الاكروبات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه ويتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي وتوضح النتائج الي تطوير القياسات البدنية بنسب تحسن تزيد عن ١٨% في مجمل المتغيرات البدنية ويرجع الباحثان هذا التطوير الي دور برنامج تمارين مشابهه للاداءالمختارة والمعدّه مسبقا والتي تتشابه مع اداء مهارات التايكوندو، كما لاحظ الباحثان وجود نسب تحسن واضحه في المتغرات المهارية بانها زادت معظم الدرجات الي منطقه الدرجات المتوسطه والتي تتراوح بين ٠.٤ : ٠.٦ وهي منطقه الدرجات التي تجعل معدل درجات اللاعبين ومؤشر النتيجة العامه للجمله في مرحل متقدمه .

في الاونه الاخيره ظهرت اتجاهات حديثه تشير الي استخدام تمارينات مشابهه للاداءواهميتها في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري في الانشطه الرياضيه المختلف وهذه التمارينات تعمل على خدمه الاداء المهاري كما تعمل على تحسين المسار العصبي العضلي الاداء(١٧ : ٨)

مناقشة الفرض الرابع والذي ينص علي أنه تزداد نسب التحسن في تحسين مستوي الإنجاز واداء بعض مهارات الاكروبات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه ،ويتضح من جدول (٨) نسب التحسن في مستوى الانجاز للاعبى المجموعه التجريبيه والضابطه وخاصه في انتقال درجات اللاعبين من المنطقه الضعيفه الي المنطقه المتوسطه

وكانت النتائج ٠.٢٥٥ الى ٠.٣٣٥ اى بنسبه تحسن ٢٣.٨٨ % والتي تميزت عن نظيرتها الضابطه التي ظلت فى منطقه الدرجات الضعيفه التي لم تتجاوز ٠.٣ ولكن زادت ايضا نسب التحسن بمقدار ٦.٥٣٨٥ % ويؤكد الباحث على انها زيادة ضعيفه مقابل مستوى تحسن نتائج لاعبي المجموعه التجريبيه ويرجع الباحثان هذا التطور الى تاثير برنامج ترمينات مشابهه للاداء على مستوى الانجاز وبعض المهارات الاكروبياتية للاعبى البومزا الحرة .

الإستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفروضه وما تم استخلاصه من تجربة البحث والإختبارات المستخدمة ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج تم التوصل الي الإستنتاجات التاليه:-

١- من تحليل الاداء الفنى للمهارات للاعبى البومزا الحرة فى بطوله العالم ومن خلال ملاحظه الباحثان تبين بوجود افتقار للاعبين فى درجات المهارات الاكروبياتية وهى تعتبر ما يميز درجات هولاء اللاعبين مما تم وضع برنامج للتمرينات الخاصه يسهم فى نتائج اللاعبين فى مجمل درجه اداء البومزا الحرة .

٢- وجود نسب تحسن ودلاله فروق لصالح لاعبي المجموعه التجريبيه فى كل من القدرات والمهارات الفنيه وخاصة الاكروبياتية وتوضح النتائج الى تطوير القياسات البدنيه بنسب تحسن تزيد عن ١٨ % فى المتغيرات المهارية بانها زادت معظم الدرجات الى منطقه الدرجات المتوسطه والتي تتراوح بين ٠.٤ : ٠.٦. وهذا تحسن واضح .

٣- وجود نسب التحسن فى مستوى الانجاز للاعبى المجموعه التجريبيه والضابطه وخاصه فى انتقال درجات اللاعبين من المنطقه الضعيفه الى المنطقه المتوسطه وكانت النتائج ٠.٢٥٥ الى ٠.٣٣٥ اى بنسبه تحسن ٢٣.٨٨ % والتي تميزت عن نظيرتها الضابطه التي ظلت فى منطقه الدرجات الضعيفه التي لم تتجاوز ٠.٣ ولكن زادت ايضا نسب التحسن بمقدار ٦.٥٣٨٥ %

التوصيات:-

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان بما يلي:

- ١- استخدم البرنامج التدريبى للتمرينات النوعيه على لاعبي المنتخب القومى للناشئين للاستفادة من تلك النتائج التى قد تؤثر ايجابيا فى تحسين الاداء وتحقيق ميداليات عالمية فى المحافل الدولية .
- ٢- عقد دورات تدريبية للمدربين للتعرف على البرنامج التدريبى للتمرينات النوعيه وختصة النواحي البدنية والمهارية من اجل الاستفادة والعودة بافضل النتائج على صعيد الانديه.
- ٣- اعادة مثل هذه الدراسه باستخدام نفس الادوات على عينات من مراحل سنية مختلفه وذلك للتحقق من تلك النتائج .

المراجع:

اولا المراجع العربية :

- ١- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٧): القواعد العلمية والفنية للرياضة التايكوندو، دار الكتب المصرية، القاهرة.

- ٢- حازم حسن محمود (١٩٩٦م) اثر استخدام اسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات لألعاب الجمباز ، رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ص(٥)
- ٣- سمير عبد النبي شعبان عيسى (٢٠١٣م) :تأثير التمرينات النوعية علي ديناميكية تطوير متغيرات الادراك الحس - حركي الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعبى الجمباز للجميع ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثامن والسبعون ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسكندرية . (ص ١)
- ٤- طلحة حسام الدين (٢٠٠٤م) :الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، الجزء الاول ، ط٢، دار الفكر العربي ،القاهرة . (١١،٦٥)
- ٥- عويس الجبالي (٢٠٠٠م) التدريب الرياضي (النظري والتطبيق) ، دار G.M.S ، القاهرة . (ص١٣٨)
- ٦- علاء عيسى (٢٠١٦) اثر استخدام للتمرينات النوعيه لتحسين مستوى اداء مهارة الشقلبه الامامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لطلبه جامعه فلسطين ، مجله جامعه النجاح للعلوم الانسانية. (ص ١٢)
- ٧- محمد مرسال حمد وأسامة عبد الرحمن علي (٢٠٠٤): تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت ١٤ سنة، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، الإسكندرية، العدد ٥٣، ص ٦٨.
- ٨- محمود احمد عبد الدايم احمد (٢٠٢٠) تأثير تدريبات السلم على مستوى الاداء الفنى والكفاءة الفسيولوجية للاعبى البومزا برياضه التايكوندو ، مجله كلية التربية الرياضية ،جامعه اسيوط .(ص ٦)
- ٩- نبيل عبد المنعم محمود ، محمد احمد الشامى (١٩٩٩) تأثير التمرينات النوعية للتركيب الديناميكي الاساسي في تحسين الأداء علي جهاز حصان الحلق ، مجلة بحوث التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .(ص ٨٠)

- ١٠- ياسر علي قطب (٢٠٠٤) تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام جهاز بديل علي مستوى اداء مهارة somersault الامامية ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية .(ص ٦)
- ١١- يوسف محمد عربي (١٩٩٨م) المعايير التكتيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية . (ص ١٣)

المراجع الاجنبية :

- 12- **Abdul Basir, Adel. (1998).** Theories and scientific bases ingymnastics training, House of The Arab ideology.
- 13- **Abdel Razek, Haitham. (2006).** The effect of using quality training program in improving the performance level of the skill of draping around the longitudinal axis to reach the inverted fist of the the front great swinging on the ring device, Scientific

research output. Journal of the Faculty of Physical Education for males, Helwan University.

- 14- **Ahmed, Hosni Sayed. (1996).** The effect of using some methods to develop a sense of muscle - dynamic and visual sense of the front somersault on the hands. PhD Thesis, unpublished, Faculty of Physical Education for Males, Alexandria University.
- 15- **Shehata, Mohamed Ibrahim. (2011).** Technical quality training Gymnastics system For Men, Horus International Foundation, Alexandria.
- 16- **Zakarya, Yahya Muhammad. (2008).** The biomechanical characteristics of a number of quality exercises of walk over skill on the balance beam, the 4th International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance, Conference ICHPER.SD Middle East, ch5, PE department, the university of Alexandria.
- 17- **Sanani, Eman Faraj Basheer. (2010).** The impact of quality training on performing the front handspring followed by a solo front loop. PHD thesis, the university of Alexandria.