



تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس على بعض المهارات الهجومية لناشئ التايكوندو

* د/ أحمد فتحي محي الدين

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة



التقدم الهائل في مستوى الرياضة بتلك الدول

وتشير مروى الغرباوي (٢٠٠٧) أن رياضة التايكوندو تعتبر إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي نشأت وتطورت بكوريا الجنوبية منذ أكثر من ٢٣٠٠ عام ورغم تشابه هذه الرياضة مع رياضات الدفاع عن النفس في استخدامها للأيدي والأرجل في الصد والضرب إلا أنها تعتمد أكثر على الرجلين أثناء المباريات والتايكوندو بصرف النظر عن كونه رياضة لها قواعد وشروط وقانون دولي يعتبر وسيلة غير عادية للدفاع عن النفس فيمكن للاعب أن يدافع ويهاجم بحرية ومرونة في الاتجاهات المختلفة (للأمام وللخلف والجانبين) في آن واحد مستخدماً جميع أجزاء جسمه مثل اليد والرجل والركبة والذي يميز رياضة التايكوندو عن بقية رياضات الدفاع عن النفس الأخرى في اعتمادها الأساسي على

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد التدريب الرياضي إحدى المقومات الأساسية لعملية الإعداد الرياضي، فهو البؤرة التي تشد إليها الجميع وعلى المستويات كافة، والوسيلة التي من خلالها يمكن تنمية وتطوير الفرد الرياضي وإعداده إعداداً متكاملًا في مختلف النواحي البدنية، المهارية، الفسيولوجية، العقلية، النفسية والاجتماعية، وبالتالي إعطائه الفرصة الكاملة للقيام بواجباته بأعلى مستوى ممكن من الكفاءة.

فالأهتمام بأجراء العديد من البحوث العلمية يعمل على رفع مستوي الأداء الرياضي ويلقي عبئاً على الباحثين والمدرسين وكل المهتمين بالرياضة في جمهورية مصر العربية للارتقاء بمستوي الرياضة ليمائل نظيره في الدول المتقدمة من خلال التخطيط الجيد والإعداد السليم وإتباع الأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية لتطبيقها على الناشئين للارتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية لمسايرة

الصدر والبطن Hogo وواقى الرأس Head Gard وواقى الذراعين والساقين Shin Gard وواقى أسفل الحزام Sabw day وذلك لحماية اللاعب من الضربات الخطرة لتوفير عنصر الأمن أثناء المباريات، مما ساعد على إدراج التايكوندو كلعبة أولمبية رسمية قبل كثير من ألعاب الدفاع عن النفس الأخرى، والتايكوندو وبصرف النظر عن كونه رياضة لها قواعدها وشروطها وقانونها الدولي تعتبر وسيلة غير عادية للدفاع عن النفس فيمكن للشخص أن يدافع ويهاجم بحرية ومرونة في الاتجاهات المختلفة (للأمام والخلف والجانبين) فى آن واحد مستخدماً جميع أجزاء جسمه مثل اليد والقدم والمرفق والركبة. (٩ : ٢)

كما تشير **نسمة عبدالعظيم** (٢٠١٢) أن لتمارين البيلاتس فوائد متعددة على الجسم فهي تعمل على إطالة جميع عضلات الجسم وتقويتها وتعمل على زيادة المدى الحركى للمفاصل الأمر الذى يساعد على منع وتجنب احتمالات الإصابة عند الأداء، كما أنها تساعد على تقوية عضلات البطن العميقة وعضلات الظهر وعضلات الفخذ كما تعمل على إطالة العضلات حول العمود الفقرى لتخفيف الضغط الواقع عليها وتساعد هذه التدريبات فى تعديل القوام لمن يعانى من تقوس فى الظهر أو استدارة الكتفين حيث

الرجلين فهي الأساس والعمود الفقرى لتلك الرياضة. (٩ : ٩)

وتوضح **خيرية السكري ومحمد بريقع** (٢٠٠١) أن وصول اللاعب إلى المستويات العالية واشتراكه فى البطولات المحلية والدولية يتطلب منه قضاء آلاف الساعات من التدريب والتمرينات المعقدة لتطوير قدراتهم بما يسمح لاشتراكهم فى هذه المنافسات وإذا كانت برامج التدريب غير متنوعة فكثير من الرياضيين يصعب عليهم التكيف البدنى والنفسى ويقعون فريسة للضغوط البدنية والنفسية، كما يجب أن تحتوى هذه البرامج على تدريبات تعمل على تطوير المهارات الحركية وبالتالي دمج تمرينات متنوعة فى كل وحدة تدريبية يساعد فى تطوير قدرات جديدة لدى اللاعب ويمنع الإصابات ويجنب الإحترق المبكر من خلال استخدام حركات مشابهة لنموذج الأداء الفنى من حيث الشكل والعضلات المستخدمة والمسار الزمنى للقوة. (٤ : ٣٦)

وتري **مروي الغرباوي** (٢٠٠٧) أنه رغم تشابه هذه الرياضة مع رياضات الدفاع عن النفس فى استخدامها للأيدى والأرجل فى الصد والضرب، إلا أنها تعتمد أكثر على الرجلين أثناء المباريات بالإضافة إلى توفيرها لوسائل الضمان الكافية للاعب حيث يرتدى اللاعب الواقيات المختلفة والتي تتضمن واقى

الذي دعا الباحث إلى محاولة إيجاد حل لهذه المشكلة وذلك من خلال اطلاع الباحث للأبحاث والمراجع العلمية العربية والأجنبية توصل إلى وجود نوع من التمرينات يعرف بإسم تمرينات البيلاتس .

ويذكر بيتول سكينديز وآخرون 2007 , **Betul Sekendiz** أن تدريبات البيلاتس هي أحد أساليب التدريب والتي تهدف إلى تنمية وتطوير القدرات الخاصة للاعبين ورفع مستوى الأداء عن طريق تدريب عضلات الجسم المختلفة بصفة عامة وعضلات الجذع مركز القوة في الجسم بصفة خاصة من خلال التوافق والدقة بين كل من الجهازين العصبي والعضلي ، حيث تقوم تدريبات البيلاتس **Pilates Exercises** بحشد أكبر عدد من المجموعات العضلية العديدة من خلال الحركة المستمرة بشكل انسيابي والتركيز الدقيق في قوة وتوازن عضلات الجذع المختلفة مثل عضلات البطن والظهر وعضلات مفصل الحوض ، فتمرينات البيلاتس تعمل على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم وذلك من خلال المدى الكامل للحركة كما تساعد على تحسين القوة والنغمة العضلية والمرونة والاتزان للجسم والوصول إلى الحد الأقصى للأداء الرياضي.(١٤ : ٣١٨)

يستخدم في برامج إعادة التأهيل مما يساعد على أن يكون هناك توازن أفضل للجسم وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات قوية طويلة نحيفة.(١١ : ٢)

تعتبر رياضة التايكوندو من الرياضات النزالية التي تتطلب لياقة بدنية مرتفعة وذلك لأنها تسهم في الإرتقاء بمستوى اللاعبين فهي الركيزة الأساسية التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة والتي تساعد اللاعب في تنفيذ واجباته الخطية نتيجة إجادته لمهاراته الفنية المختلفة وحسن إستخدامها في المباريات ، فاللاعب الذي يتميز باللياقة البدنية العالية يمكنه الفوز بالمباراة في حالة تقارب المستوى الفني بين اللاعبين .

ومن خلال اطلاع الباحث للأبحاث والمراجع العلمية العربية والأجنبية التي أجريت في مجال رياضة التايكوندو ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب تايكوندو فقد لاحظ ظهور ضعف في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية وعدم أدائها بصورة صحيحة وكفاءة عالية وعدم القدرة على استكمال الوحدة التدريبية كاملة وهدر كبير للطاقة ويرجع الباحث ذلك إلى عدم استخدام أساليب تدريب مناسبة للناشئ والتي تركز على العضلات العاملة وتطوير القدرات الخاصة للناشئ، الأمر

ومن خلال ما سبق طرأت على الباحث فكرة هذا البحث بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريلات البيلاتس على بعض المهارات الهجومية لنادي التايكوندو.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية وذلك في مستوى أداء المهاري في لاعبي التايكوندو لصالح القياس البعدي .
- توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للاعبين التايكوندو .

مصطلحات البحث :

تدريلات البيلاتس **Pilates**
exercises :

هي أحد أساليب الإعداد البدني والتي تعمل على تنمية الإطالة والقوة العضلية والقدرة على التحكم في الأداء لعضلات الجسم بصفة عامة وعضلات الجذع (العضلات المركزية) مركز القوة في الجسم بصفة خاصة والمسئولة عن نقل السلسلة الحركية من أعلي لأسفل والعكس والتي تعمل على زيادة التحكم العضلي وبالتالي إرتفاع وتطوير مستوى الأداء المهاري وذلك طبقاً للمبادئ العلمية والمكونات الأساسية التي تعتمد عليها . (٥ : ٢)

الدراسات السابقة :

أهمية البحث العلمية والتطبيقية :

١- الأهمية العلمية :

- يري الباحث أن هذا البحث سوف يكون من البحوث التي تعود بالفائدة على ممارسيها .
- يساعد على إنتشار مستحدثات علم التدريب الرياضي من برامج وأساليب للتدريب .

٢- الأهمية التطبيقية :

- التعرف على مدي تأثير تدريلات البيلاتس على المستوى المهاري للاعبين التايكوندو .
- تطبيق البرامج العلمية الحديثة في التدريب الرياضي التي تتناسب مع تعديلات القانون الدولي للتايكوندو .

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لنادي التايكوندو وذلك من خلال :
- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريلات البيلاتس .

جدول (١) الدراسات السابقة

م	إسم الباحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	أحمد سعيد زهران واسماعيل مهران ٢٠١٦ بحث علمي منشور	فاعلية المهارات الهجومية لدى لاعبي المستوى العالمي في التايكوندو	تحديد أكثر المهارات شيوعا في مباريات المستوى العالمي للتايكوندو في (الهجوم والمضاد) تحديد أكثر المهارات فاعلية لدي لاعبي المستوى العالمي للتايكوندو أثناء (الهجوم و الهجوم المضاد	المنهج الوصفي بالأسلوب ب المسد ي	تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية اشتملت على (٢٤) مباراة من بطولة العالم ٢٠١٥	أظهرت النتائج إلى أن عدد من المهارات المؤداه أثناء الهجوم بلغت نسبته (٧٧,٧٠ %) وأن نسبة فاعلية المهارات المحتسبة أثناء الهجوم (٦,١%) وأن عدد المهارات المؤداه أثناء الهجوم المضاد بلغت نسبته (٢٩,٢٢%) و أن نسبة فاعلية المهارات المحتسبة أثناء الهجوم المضاد بنسبة (١١,٧%)
٢	إيمان عسكر أحمد أحمد دكتوراه (٢٠١١م)	تأثير تدريبات البيلاتس على بعض كتيكولامينات الدم والتوتر وعلاقتهم بنتائج المباريات لدى لاعبي رياضة الجودو	وضع مجموعة من تدريبات البيلاتس ومعرفة تأثيرها على بعض كتيكولامينات الدم والتوتر وعلاقتهم بنتائج المباريات لدى لاعبي رياضة الجودو.	التجريبي	٣٠ طالبة بالفرقة الثالثة تخصص جودو كبلية التربية الرياضية بنات للرقازيق.	إن تمرينات البيلاتس المقترحة لها تأثير إيجابي على بعض كتيكولامينات الدم والتوتر وعلاقتهم بنتائج المباريات لدى لاعبي رياضة الجودو.

م	إسم الباحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
٣	منة الله محمود صابر ٢٠١٤ رسالة ماجستير	تأثر تدريبات البيلاتس على بعض الدلالات الإنزيمية للتمزقات العضلية و علاقتها بمستوي أداء البومزا في رياضة التايكوندو	يهدف البحث إلى وضع مجموعة من تدريبات البيلاتس ومعرفة تأثيرها على : بعض الدلالات الإنزيمية للتمزقات العضلية والمتمثلة في إنزيمي الترانس امينيز (ALT,AST) وإنزيم الكرياتين فسفوكاينيز CPK بعض المتغيرات البدنية مستوي أداء البومزا الثالثة في رياضة التايكوندو	المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي البعدي للمجموعه التجريبية البيية الواحد	٢٤ طالبة الفرقة الثالثة تخصص تايكوندو كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق	برنامج تمرينات البيلاتس أثر تأثيرا إيجابيا في تحسن بعض الدلالات الإنزيمية للتمزقات العضلية قيد البحث . كما ان لها تأثير إيجابي في رفع الكفاءة البدنية وتحسين الحالة الفسيولوجية وبالتالي رفع كفاءة مستوى الأداء المهاري في البومزا في رياضة التايكوندو .
٤	اريان الدارو واخرون (Arián R. Aladro-et al.) (٢٠١٢م)	تأثير تمرينات البيلاتس على التكوين الجسمي" (مسح مرجعي)	التعرف على تأثير تمرينات البيلاتس على التكوين الجسمي لدى عينة البحث .	التجريبية	١٥ فرد.	استخدام تمرينات البيلاتس اثر ايجابيا على التكوين الجسمي لدى عينة البحث.

إجراءات البحث

منهج البحث

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب القياس (القبلي والبعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الكلي من (٣٠) لاعب من ناشئ التايكوندو بفريق نادي الحوار بالمنصورة للمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة والمسجلين بسجلات الإتحاد المصري للتايكوندو .

عينة البحث : الدراسة الاستطلاعية على (١٠) لاعبين
 تم إختيار عينة البحث بالطريقة كما أجريت الدراسة الأساسية على (١٠)
 العمدية من مرحلة الناشئين تحت ١٥ سنة لاعبين تم إخضاعهم للبرنامج التدريبي
 وقد بلغ حجم العينة ٢٠ لاعب أجريت المقترح .

**جدول (٢)
 تصنيف مجتمع وعينة البحث**

التصنيف	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
لاعبي الدراسة الاستطلاعية	١٠ لاعبين	%٥٠
لاعبي الدراسة الأساسية	١٠ لاعبين	%٥٠
العدد الكلي للعينة	٢٠ لاعب	%١٠٠

التوصيف الإحصائي لعينة البحث
 الكلية ومعاملات الإلتواء في الإختبارات
 البدنية

**جدول (٣)
 المتوسطات والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الإلتواء للمتغيرات
 التوصيفية**

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتهاء
١	السن	سنة	١٤.٧٥	١.٢١	١٥.٠٠	٠.٢٦١
٢	الوزن	كجم	٦٣.٩٠	١٢.٤٣	٦٣.٥٠	٠.١٤٣
٣	الطول	سم	١٧٢.٥٥	٨.٦٥	١٧٥.٠٠	٠.٢٧٨

يتضح من جدول (٣) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتهاء لأفراد عينة البحث الكلية في متغيرات (السن - الوزن - الطول) وقد تراوحت قيم معاملات الالتهاء بين (+٠.١٤٣ - : -٠.٢٧٨) أي انحصرت تلك القيم بين (+-)

**أدوات ووسائل جمع البيانات
 الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث:**

■ جهاز الرستاميتير لقياس الطول مقدرًا بالسنتيمتر وقياس الوزن مقدرًا بالكيلو جرام .

■ جهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة مقدرًا بالكيلو جرام .

المتغيرات وتشير إلي تجانس عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات .

٣) مما يؤكد خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في تلك

- جهاز الديناموميتر الديقيتال لقياس قوة عضلات الرجلين وعضلات الظهر
- مقدرًا بالكيلو جرام .
- بساط تايكوندو .
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح .

القياسات والإختبارات المستخدمة قيد

البحث :

الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

ومن جدول (٤) و (٥) يتضح للباحث الأهمية النسبية للمتغيرات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث والإختبارات التي تقيسها وفقا لرأي السادة الخبراء .

الإستمارات المستخدمة قيد البحث :

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم تمرينات البيلاتس المرتبطة برياضة التايكوندو.
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم تحديد أهم القدرات البدنية والإختبارات التي تقيسها في رياضة التايكوندو.
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم المهارات الهجومية في رياضة التايكوندو .
- إستمارة جمع البيانات والاختبارات البدنية

جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها المرتبطة بتدريبات البيلاتس ورياضة التايكوندو

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	عدد الآراء	النسبة المئوية
١	القوة العضلية	قوة القبضة يمين - شمال قوة عضلات الظهر قوة عضلات الرجلين ضغط البار الحديدي	كجم	٨	٨٠%
			كجم	٩	٩٠%
			كجم	٩	٩٠%
			كجم	٥	٥٠%
٢	القدرة العضلية	الوثب العمودي الوثب العريض من الثبات	سم	٦	٦٠%
			سم	٧	٧٠%
٣	القوة المميزة بالسرعه	ثني الذراعين كاملا من الإنبطاح المائل (١٠ث) الجلوس من الرقود (٣٠ث)	ث	٨	٨٠%
			ث	٩	٩٠%
٤	التحمل العضلي	إنبطاح مائل من الوقوف (١ق) إنبطاح مائل من الثبات (١ق)	ث	٨	٨٠%
			ث	٦	٦٠%
٥	المرونة	الجلوس طولاً ثني الجذع أماماً مرونة مفصل الحوض (فتحة البرجل) مرونة العمود الفقري	سم	٦	٦٠%
			سم	٩	٩٠%
			سم	٦	٦٠%
٦	الرشاقة	إنبطاح مائل من الوقوف (١٠ث) رشاقة فني (١٠ث)	ث	٨	٨٠%
			ث	٥	٥٠%
٧	التوازن	إختبار الوقوف على مشط القدم إختبار باس إختبار الوثب فوق العلامات	ث	٩	٩٠%
			درجة	٥	٥٠%
			درجة	٦	٦٠%
٨	التحمل الدوري التنفسي	جري ٨٠٠ متر تحمل أداء	ث	٨	٨٠%
			ث	٦	٦٠%
٩	التوافق	توافق الأطراف التوافق الكلي للجسم	درجة	٥	٥٠%
			درجة	٦	٦٠%

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لأراء الخبراء حول الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية قيد البحث وقد ارتضى الباحث بعد الرجوع للسادة الخبراء قبول الاختبارات التي حققت نسبة ٧٠% فأكثر .

جدول (٥)
النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أهم المهارات الهجومية للاعبى التايكوندو

م	الإختبارات المهارية	الموافقات	النسبة المئوية
١	مومتونج جيريجي (اللكمة الأمامية المستقيمة فى البطن)	١٠	%١٠٠
٢	أولجل جيريجي(اللكمة الأمامية المستقيمة فى الوجه)	٦	%٦٠
٣	أب تشاجي (الركلة الأمامية المستقيمة)	٦	%٦٠
٤	يوب تشاجي (الركلة الجانبية)	٦	%٦٠
٥	مومتونج دوليو تشاجي (الركلة الأمامية الدائرية فى البطن)	١٠	%١٠٠
٦	تي بيك تشاجي (الركلة الأمامية الدائرية فى البطن بالقدم الأمامية)	١٠	%١٠٠
٧	تي تشاجي (الركلة الخلفية)	٦	%٦٠
٨	أولجل دوليو تشاجي(الركلة الأمامية الدائرية فى الوجه)	١٠	%١٠٠
٩	باندال تشاجي (الركلة المجمعه)	٥	%٥٠
١٠	بيتريو تشاجي (ركلة لف الوسط)	٦	%٦٠
١١	ميرا تشاجي (الركلة الأمامية الدافعية)	٦	%٦٠
١٢	بيوديو تشاجي (الركلة الممتدة)	٥	%٥٠
١٣	ناكي تشاجي (الركلة الخطافية)	٦	%٦٠

- يوضح جدول (٥) النسبة المئوية
لأراء الخبراء حول أهم المهارات
الهجومية قيد البحث حيث تراوحت قيم
التكرارات بين (٥ : ١٠) تكرر ما يمثل
الأهمية النسبية لكل إختبار معروض على
السادة الخبراء وقد تراوحت الأهمية
النسبية للإختبارات بين ٥٠% إلى ١٠٠%
وقد ارتضى الباحث بعد الرجوع للسادة
الخبراء قبول الآراء التي حققت نسبة ٧٠
% فأكثر وهذه المهارات هي :
- مومتونج جيريجي فى البطن (اللكمة الأمامية المستقيمة فى البطن)
Momtong Jireugi
 - مومتونج دوليو تشاجي (الركلة الأمامية الدائرية فى البطن)
Momtong Dollyo chagi
 - تي بيك تشاجي(الركلة الأمامية الدائرية فى البطن بالقدم الأمامية)
Te Momtong Dollyo chagi
 - أولجل دوليو تشاجي (الركلة الأمامية الدائرية فى الوجه)
Olgul Dollyo chagi

جدول (٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لمتغيرات البحث الاختبارية البدنية

ن = ٢٠

م	المتغيرات الاختبارية	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	قوة القبضة يمين	كجم	٢٣.٨٥	٦.٤٦	٢٧.٥	٠.٦٦٤
٢	قوة القبضة شمال	كجم	٢٢.٨٥	٦.٣	٢٥.٠٠	٠.١٧٢
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	٧٤.٧٠	٦.٩١	٧٧.٠٠	٠.٢٤٨
٤	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٦.٠٥	٩.٠٩	٦٨.٠٠	٠.١٣٠
٥	انبطاح مانل مد الزراعين ١٠"	تكرار	٧.٠٠	٢.١٨	٧.١٠	٠.٥٤٥
٦	الجلوس مع الرقود ٣٠"	تكرار	٢٢.٠٠	٣.١٦	٢٢.٥٠	٠.٠٥٥
٧	الوثب العريض مع الثبات	سم	١٦٥.٠٠	١٧.٢٩	١٦٠.٠٠	٠.٥٧١
٨	انبطاح مانل مع الوقوف	تكرار	٢١.٠٠	٣.٤٩	٢١.٠٠	٠.٠٤٩
٩	جري ٨٠٠ متر	ث	٢٠٢.٧٥	١١.٧١	٢٠٠.٠٠	٠.٠٨٥٣
١٠	مرونة مفصل الحوض	درجة	٤٠.٩٠	٥.٠١	٤١.٠٠	٠.٠٤٦-
١١	انبطاح مانل من ١٠"	تكرار	٣.٦٥	.٤٩	٤.٠	٠.٦٨١-
١٢	الوقوف على مشط القدم	ث	٢٩.٤	٧.٧٣	٢٨.٠٠	٠.٢٣٨

يتضح من جدول (٦) قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات الاختبارية (البدنية) وقد تراوحت قيم معاملات الالتواء بين (+٠.٨٥٣ -

-٠.٦٨١) أي انحصرت تلك القيم بين (+٣) مما يؤكد خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في تلك المتغيرات ويشير إلي تجانس عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات .

جدول (٧)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لمتغيرات البحث
المهارية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	مومنتج جريجي في البطن يمين	درجة	٢.٥٠	٠.٦٩	٥.٠٠	١.٠٧٦
٢	مومنتج جريجي في البطن شمال	درجة	٢.٧٥	٠.٩٧	٢.٥٠	١.٣٣٦
٣	مومنتج دوليو تشاجي يمين	درجة	٣.٢٠	٠.٧٠	٣.٠٠	٠.٢٩٢
٤	مومنتج دوليو تشاجي شمال	درجة	٢.٧٥	٠.٨٥	٢.٥٠	٠.٥٣٤
٥	تي بيك تشاجي يمين	درجة	٢.٦٠	٠.٨٢	٢.٠٠	٠.٩١٤
٦	تي بيك تشاجي شمال	درجة	٣.٠٠	٠.٧٣	٣.٠٠	٠.٠٠٠
٧	الجل دوليو تشاجي يمين	درجة	٢.٣٠	٠.٤٧	٢.٠٠	٠.٩٤٥
٨	الجل دوليو تشاجي شمال	درجة	٣.٢٠	٠.٦٢	٣.٠٠	٠.١٢٠

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم ٢٠٢١/٩/٥ إلى ٢٠٢١/٩/٧ وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وكان الغرض منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) .

يتضح من جدول (٧) قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات الاختبارية (المهارية) وقد تراوحت قيم معاملات الالتواء بين (+١.٣٣٦ ، -٠.٠٠٠) مما يؤكد خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في تلك المتغيرات ويشير إلي تجانس عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$n=1=2=5$$

م	المتغيرات	المميزة ن = ٥		غير المميزة ن = ٥		فروق المتوسطة	قيمة ت ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	قوة القبضة يمين	٣٢,٢١	٦,٠١	١٦,١١	٥,١٣	١٦,١	*٦.١١
٢	قوة القبضة شمال	٣١,٩٠	٥,٨٠	١٥,٣	٥,١١	١٦,٦	*٦.٤٤
٣	قوة عضلات الظهر	٨١,١٣	٥,٤٤	٦٨,١٤	٤,٨١	١٢,٩٩	*٥.٣٧
٤	قوة عضلات الرجلين	٨٠,٩٧	٩,٠١	٥٥,٠٦	٥,١٣	٢٥,٩١	*٧.٥٠
٥	إنبطاح مائل مد الذراعين "١٠"	١١,٠٦	٢,٢٠	٦,١٦	٢,٨	٤,٩	*٤.١٣
٦	الجلوس مع الرقود "٣٠"	٣٤,١٢	٣,١٤	١١,٣٣	٣,٦١	٢٢,٧٩	*١٤.٢٩
٧	الوثب العريض مع الثبات	٢١٠,٠٦	١٥,٦٣	١٢٥,٠٠	١٤,١٤	٨٥,٠٦	*١٢.١١
٨	إنبطاح مائل مع الوقوف	٣٠,٨٨	٣,١٨	١٣,٩١	٣,٩١	١٦,٩٧	*١٠.١٠
٩	جري ٨٠٠ متر	١٦٩,٤	٨,٩١	٢٣٥,٠٦	٧,١٤	٦٥,٦٦	*١٧.٢٥
١٠	مرونة مفصل الحوض	٢٢,٤١	٣,٠٦	٥٠,١١	٥,١٧	٢٧,٧	*١٣.٨٣
١١	إنبطاح مائل "١٠"	٧,٤	٢,١١	٢,١٣	٠,٧٥	٥,٢٧	*٧.٠٦
١٢	الوقوف على مشط القدم	٩٠,١٧	٩,٨١	٢٤,١٦	٧,١١	٦٦,٠١	*١٦.٣٥

قيمة ت الجدولية ٨ ، ٠.٥٥ = ٢.٣٠٦

وجميعها أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل علي أن تلك الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة ومن ثم يشير الجدول ونتائجه إلي صدق الاختبارات قيد البحث في الغرض التي وضعت من أجله للتفريق بين المميزين وغير المميزين في تلك الصفات البدنية .

يتضح من جدول (٨) وجود فروقاً دالة احصائياً عند مستوي ٠.٥ بين درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غيرالمميزة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لأفراد عينة البحث الاستطلاعية ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤.١٣ ، ١٧.٢٥)

جدول (٩)
المعاملات الارتباطية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية

ن=١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
١	قوة القبضة يمين	٢٣,٩١	٥,٤٤	٢٣,٨٨	٥,١٢
٢	قوة القبضة شمال	٢٢,٩٧	٦,١١	٢٢,٩٩	٥,٨١
٣	قوة عضلات الظهر	٧٥,١٧	٥,٣٦	٧٥,٠١	٥,٧٠
٤	قوة عضلات الرجلين	٦٧,٠٣	٧,١٤	٦٦,٧٩	٦,١٣
٥	إنبطاح مائل مد الذراعين "١٠"	٧,١١	٢,١٨	٧,٠٦	٢,١٤
٦	الجلوس مع الرقود "٣٠"	٢٢,١٠	٣,١٧	٢٢,١٧	٤,٠١
٧	الوثب العريض مع الثبات	١٦٦,٨٠	١٥,٤٣	١٦٥,١٣	١٦,٠٣
٨	إنبطاح مائل مع الوقوف	٢٠,٩٧	٣,١٧	٢١,٠٩	٤,٠١
٩	جري ٨٠٠ متر	٢٠١,٤٤	١٢,٠٦	٢٠١,١١	١٣,٠٥
١٠	مرونة مفصل الحوض	٤٠,٩١	٥,٦١	٤٠,٨٢	٥,١٩
١١	إنبطاح مائل "١٠"	٣,٥٥	١,٠١	٣,٦٠	٠,٨٩
١٢	الوقوف على مشط القدم	٣٠,٤١	٦,١٤	٣٠,٧٨	٥,٩٠

قيمة "ر" الجدولية ٨ ؛ ٠.٥ = ٠.٦٣٢

الارتباط المحسوبة بين (٠.٩٠٣ ،
٠.٧١٣) وهي قيم أكبر من "ر" الجدولية
مما يدل علي ثبات الاختبارات البدنية قيد
البحث.

يتضح من جدول (٩) وجود
معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوي
معنوي ٠.٠٥ بين درجات التطبيق الأول
وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد
البحث ، وقد تراوحت قيم معاملات

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارية
قيد البحث .

$$n=1=2=5$$

م	المتغيرات المهارية	المجموعة المميزة ن=٥		المجموعة غير المميزة ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	مونتج جريجي في البطن يمين	٧.٦٠	٠.٩٩	٣.٠١	١.٠٠	٤.٥٩	*٩.٧٩
٢	مونتج جريجي في البطن شمال	٦.٨٠	١.٠٨	٣.٠٢	٠.٨٨	٣.٧٨	*٨.١٤
٣	مونتج دوليو تشاجي يمين	٧.٣٥	٠.٨٥	٣.٢١	٠.٩٠	٤.١٤	*٦.٦٠
٤	مونتج دوليو تشاجي شمال	٦.٩	٠.٩٠	٣.٠٠	٠.٨٥	٣.٩٠	*٧.٦٥
٥	تي بيك تشاجي يمين	٧.٦٥	٠.٨٥	٣.٨١	٠.٩٠	٣.٨٤	*٤.٦٩
٦	تي بيك تشاجي شمال	٦.٨٠	٠.٨٠	٣.١٠	٠.٥٢	٣.٧٠	*٨.٤٤
٧	الجل دوليو تشاجي يمين	٧.٣٠	١.٠٠	٣.٤٠	٠.٩٠	٣.٩٠	*٩.١٧
٨	الجل دوليو تشاجي شمال	٧.١٠	٠.٨٩	٣.٠١	٠.٨٠	٤.٠٩	*٩.١١

قيمة ت الجدولية ٨ ، ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

وجميعها أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل علي أن تلك الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة ومن ثم يشير الجدول ونتائجه إلي صدق الاختبارات قيد البحث في الغرض التي وضعت من أجله للتفريق بين المميزين وغير المميزين في تلك الصفات المهارية .

يتضح من جدول (١٠) وجود فروقاً دالة احصائياً عند مستوي ٠.٥ بين درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث لأفراد عينة البحث الاستطلاعية ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٩.٧٩ ، ٤.٦٩)

جدول (١١)

المعاملات الارتباطية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات المهارية

ن = ١٠

م	المتغيرات المهارية	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة " ر " ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	مومنتج جريجي في البطن يمين	٢,٥٥	٠,٧٠	٢,٦٠	٠,٧٥	*٠,٧٤٤
٢	مومنتج جريجي في البطن شمال	٢,٧٠	٠,٨٠	٢,٦٥	٠,٧٦	*٠,٨١٢
٣	مومنتج دوليو تشاجي يمين	٣,١٠	٠,٧٥	٣,٠١	٠,٦٠	*٠,٨٤٤
٤	مومنتج دوليو تشاجي شمال	٢,٧٥	٠,٨٠	٢,٨٠	٠,٧٤	*٠,٨١٧
٥	تي بيك تشاجي يمين	٢,٦٥	٠,٧٢	٢,٧١	٠,٦٦	*٠,٩٢٠
٦	تي بيك تشاجي شمال	٣,٠٥	٠,٧٤	٣,٠٠	٠,٧٢	*٠,٩١١
٧	الجل دوليو تشاجي يمين	٢,٤١	٠,٤٨	٢,٥١	٠,٤٥	*٠,٧٣٣
٨	الجل دوليو تشاجي شمال	٣,٢٥	٠,٦٥	٣,١٨	٠,٦٠	*٠,٨١٤

قيمة "ر" الجدولية ٨ ، ٠.٥ = ٠.٦٣٢

البحث متفقا مع رأي الخبراء الموضح بالمرفق رقم (٨) وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي في مرحلة الإعداد الخاص والإعداد المهاري .

وفيما يلي توضيح تلك الخطوات الإجرائية بالتفصيل :

• تحديد هدف البرنامج :

حيث حدد الباحث الهدف من البرنامج إلى تصميم برنامج تدريبات مقترحة للبيلاتس ودراسة تأثير استخدام تلك التدريبات على: - تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية للاعبين التايكوندو .

يتضح من جدول (١١) وجود معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين درجات التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠.٩١١ ، ٠.٧٣٣) وهي قيم أكبر من "ر" الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

تجربة البحث الأساسية (برنامج تدريبات البيلاتس) لقد تمت التجربة الأساسية للبحث وفقا للخطوات الإجرائية التالية :

• تصميم برنامج تدريبات البيلاتس المقترحة :

لقد قام الباحث بوضع وتقنين برنامجه التدريبي الذي طبق على عينة

• **تشكيل دورة الحمل اليومية خلال الأسابيع التدريبية للبرنامج :**

لقد قام الباحث بتشكيل دورة الحمل اليومية متبعا درجة الحمل التي تم تحديدها في غضون التشكيل العام للدورة الفترية (الكلية) متبعا التشكيل (٢ مرتفع : ١ منخفض) في دورة الحمل اليومية .

• **تحديد أجزاء الوحدة التدريبية :**

لقد سعي الباحث إلى محاولة تثبيت أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لدي أفراد عينة البحث وقد حدد الباحث أجزاء الوحدة التدريبية فيما يلي :

١- الجزء التمهيدي (تمرينات البيلاتس للإحماء) :

وهي تمارين لتهيئة الجسم للأداء حيث تشمل عضلات الرأس والأكتاف والبطن والظهر والحوض والركبتين والقدمين و تؤدي ببطء لحماية الجسم من خطر الإصابة حيث تؤدي قبل تمرينات البيلاتس الرئيسية، والهدف منها هو تنشيط الدورة الدموية وتوليد الطاقة في الجسم لتمكنه من القيام بتمارين البيلاتس الرئيسية وإكسابه المرونة والليونة حتي لا يصاب الجسم بأي أذي وخاصة الشد العضلي ويجب الا يكون الإحماء ضعيفا لكنه يكون بطيئا حيث يكون زمن كل حركة من ١٠ إلي ٢٠ ثانية مع التنفس البطئ والعميق.

• **تحديد فترة تنفيذ البرنامج :**

لقد وجد الباحث أن البرامج التدريبية المقترحة والتي تمت تجربتها خلال المسح المرجعي الشامل للدراسات السابقة والمراجع العلمية تراوحت مدتها ما بين (٨ : ١٢) اسبوع لذا رأى الباحث بعد أخذ رأي السادة المشرفين والخبراء أن تكون مدة تنفيذ البرنامج المقترحة ثمان اسابيع تدريبية مناسبة لتحقيق هدف البحث ، وتم تحديد إجمالي عدد الوحدات التدريبية بعدد (٢٤) وحدة بواقع (٣) وحدات تدريب أسبوعيا .

• **تشكيل فترة الحمل الفترية الشهرية :**

ويشير محمد حسن علاوى محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤) أن الفرد الذي يتدرب يوميا بحمل متوسط لا يؤدي إلى الإرتقاء الدائم بمستوى الفرد وأن التدريب باستخدام درجات مختلفة من حمل التدريب وبصورة منتظمة يؤدي إلى سرعة الإرتقاء الدائم بمستوى الفرد. (٧ : ٦٤)

وتطبيقا لما سبق فقد حدد الباحث تشكيل دورة حمل التدريب خلال برنامجه التدريبي المقترح (٢ مرتفع : ١ منخفض) مستخدما الطريقة التمرجية .

٢- الجزء الرئيسي (تمارينات البيلاتس الرئيسية) :

ويعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية حيث يعمل على تحقيق الهدف من الدراسة حيث يحتوي على تدريبات تعمل على تنمية الإطالة والقوة العضلية والقدرة على التحكم في الأداء لعضلات الجسم بصفة عامة وعضلات الجذع مركز القوة في الجسم بصفة خاصة .

وتعتبر هذه التدريبات أحد أنشطة التكيف البدني التي تعمل على زيادة نسبة إستهلاك الأكسجين وتركيز الطاقة ، ويبدأ هذا الجزء ب (٤٥) دقيقة ويزداد تدريجيا حتي ينتهي ب (٦٠) بمعدل زيادة (٥) دقائق كل ثلاثة أسابيع .

٣- الجزء الختامي (تمارينات البيلاتس للتهنة) :

وتحتوي هذه المرحلة على تدريبات البيلاتس للإسترخاء حتي تسمح لأجهزة الجسم بالعودة للحالة الطبيعية ؛ وزمن هذا الجزء (٥) ثابت في جميع الوحدات التدريبية .

- تحديد محتوى البرنامج التدريبي
لقد تضمن البرنامج التدريبي المقترح مجموعة من تدريبات البيلاتس ومجموعة من التدريبات المهارية والتي تعمل على تنمية القدرات البدنية وزيادة

التحكم العضلي وبالتالي إرتفاع وتطوير مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية قيد البحث لدي أفراد عينة البحث.

- الأسس التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعه من أجله .
- إمكانية إستخدام طرق التدريب الأساسية (التدريب بالحمل المستمر – التدريب الفكري بنوعية -التدريب التكراري) .
- ملائمة تلك الطرق التدريبية الرئيسية وموضوع البحث .
- تقنين الشدة والحجم والكثافة والتكرار الخاص بتلك الطرق على مدار الوحدات التدريبية .
- إستخدام الباحث الطريقة التوجيهية عند تشكيل دورات حمل التدريب الخاصة بالبرنامج .
- مناسبة محتويات البرنامج مع قدرات اللاعبين .
- وضع الأدوات والأجهزة المتوفرة والتي يمكن تصميمها قيد الاعتبار .
- مراعاة البرنامج للفروق الفردية بين اللاعبين من حيث السن والعمر التدريبي والمستوي البدني والمهاري للاعبين التايكوندو .

- تنوع محتويات البرنامج وأتسامه بالمرونة .

- الشروط التي تم مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

- استخدام مبدأ التحميل الفردي (مبدأ الفروق الفردية) .
- مرونة البرنامج وقبوله للتعديل أثناء التطبيق العملي .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- مراعاة مبادئ التدريب (الحمل التدريبي) .
- حرص الباحث على أن تكون فترة تنفيذ البرنامج عقب تناول الغذاء بفترة كافية لعدم تعرض اللاعبين للتعب أثناء التدريب في مرحلة تطبيق وتنفيذ البرنامج على عينة البحث .

القياسات

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي

١- القياسات القبليّة للمجموعة قيد البحث

في القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبليّة للبرنامج التدريبي في الاختبارات البدنية من ٢٠٢١/٩/٢١ الي ٢٠٢١ / ٩ / ٢١م

٢- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث على أفراد عينة البحث باستخدام تدريبات البيلاتس والتدريبات المهارية والخطوية وكانت مدة التطبيق (٨ اسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريب أسبوعية في الفترة من ٢٠٢١/١٠/٣ وحتى ٢٠٢١/١١/٢٥م

٣- القياسات البعديّة للمجموعة قيد البحث في القياس القبلي :

تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعة قيد البحث بعد فترة تطبيق البرنامج التدريبي في الإختبارات البدنية يوم السبت من ٥/ ١٢/٢٠٢١م الي يوم ٧/١٢/٢٠٢١م .

٤- معالجة البيانات إحصائيا :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي spss لإجراء العمليات الحسابية والإحصائية للبحث

أولا : عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول : توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية وذلك في مستوى أداء المهاري في لاعبي التايكوندو لصالح القياس البعدي

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث المهارية لأفراد
عينة البحث الأساسية

ن = ١٠

م	المتغيرات الاختبارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	مومتونج جريجي في البطن يمين	٣.٥٠	٠.٩٧	٧.٥٠	٠.٥٣	٤.٠٠	*١٨.٩٧٤
	مومتونج جريجي في البطن شمال	٣.٢٠	١.٠٣	٦.٧٠	٠.٨٢	٣.٥٠	*١١.٣٨٩
٢	مومتونج دوليو تشاجي يمين	٤.٠٠	٠.٨٢	٧.٢٠	١.٠٣	٣.٢٠	*١٦.٠٠٠
	مومتونج دوليو تشاجي شمال	٣.١٠	٠.٨٨	٦.٨٠	١.٠٣	٣.٧٠	*١٢.٣٣٣
٣	تي بيك تشاجي يمين	٣.٩٠	٠.٧٤	٧.٥٠	٠.٩٧	٣.٦٠	*١١.٧٨٤
	تي بيك تشاجي شمال	٣.٢٠	٠.٧٩	٦.٧٠	١.٠٦	٣.٥٠	*١٣.٠٢٤
٤	الجل دوليو تشاجي يمين	٣.٩٠	١.١٠	٧.٣٠	١.٣٤	٣.٤٠	*١٢.٧٥٠
	الجل دوليو تشاجي شمال	٣.١٠	٠.٨٨	٧.١٠	١.٣٧	٤.٠٠	*١٣.٤١٦

قيمة " ت " الجدولية ٩، ٠،٠٥ = ٢,٢٦٢

للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية المتغيرات المهارية قيد البحث .
عرض نتائج الفرض الثاني : توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في الأداء المهارى للاعبى التايكوندو

يتضح من جدول (١٢) وجود فروقاً دالة احصائياً عند مستوي معنوي ٠.٥ بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي لأفراد عينة البحث في أغلب متغيرات البحث المهارية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين القياسين (١١.٣٨٩ ، ١٨.٩٧٤) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية .

مما يدل على أن هذه الفروق بين القياسين حقيقية وغير راجعة للصدفة وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، ونسب التحسن الحادثة هذه لصالح القياسات البعديّة مما يدل على التأثير الإيجابي

جدول (١٣)
نسب التحسن (معدلات التغير) بين القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات المهارية قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية

م	المتغيرات الاختبارية	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق المتوسطات	نسبة التحسن %
١	مومتونج جريجي في البطن يمين	٣.٥٠	٧.٥٠	٤.٠٠	١١٤.٣
	مومتونج جريجي في البطن شمال	٣.٢٠	٦.٧٠	٣.٥	١٠٩.٤
٢	مومتونج دوليو تشاجي يمين	٤.٠٠	٧.٢٠	٣.٢	٨٠.٠٠
	مومتونج دوليو تشاجي شمال	٣.١٠	٦.٨٠	٣.٧	١١٩.٤
٣	تي بيك تشاجي يمين	٣.٩٠	٧.٥٠	٣.٦	٩٢.٣
	تي بيك تشاجي شمال	٣.٢٠	٦.٧٠	٣.٥	١٠٩.٤
٤	الجل دوليو تشاجي يمين	٣.٩٠	٧.٣٠	٣.٤	٨٧.٢
	الجل دوليو تشاجي شمال	٣.١٠	٧.١٠	٤.٠٠	١٢٩.٠٠

يتضح من جدول (١٢) وجود فروقاً دالة احصائياً عند مستوي معنوي ٠.٥ بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي لأفراد عينة البحث في أغلب متغيرات البحث الاختبارية والمهارية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين القياسين (١١.٣٨٩ ، ١٨.٩٧٤) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية .

مما يدل علي أن هذه الفروق بين القياسين حقيقية وغير راجعة للصدفة وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، ونسب التحسن الحادثة هذه لصالح القياسات البعديّة مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية المتغيرات المهارية قيد البحث

يتضح من جدول (١٣) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدي أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية قيد البحث وتلك النسب بلغت كحد أدني (٨٠%) وهو ما يمثل مومتونج دوليو تشاجي يمين ، وبلغت كحد أعلى (١٢٩%) وهو ما يمثل الجل دوليو تشاجي شمال ونسب التحسن الحادثة هذه لصالح القياسات البعديّة مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية المتغيرات المهارية قيد البحث .

ثانياً : مناقشة النتائج

وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية وذلك في مستوي الأداء المهاري في رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي.

ويري الباحث أن تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في نتائج القدرات المهارية يأتي نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على تطوير القدرات البدنية والمهارية حيث تم استخدام تمرينات البيلاتس التي تعمل على تنمية الإطالة والقوة العضلية والقدرة على التحكم في الأداء لعضلات الجسم بصفة عامة وعضلات الجذع (العضلات المركزية) مركز القوة في الجسم بصفة خاصة والمسئولة عن نقل السلسلة الحركية من أعلى لأسفل والعكس مما أدى إلى زيادة التحكم العضلي وبالتالي إرتفاع وتطوير مستوى الأداء المهاري ، وكذلك تطبيق خصائص الأحمال التدريبية المقترحة ويرجع ذلك إلى ترشيد موجه إلى مبادئ التدريب الرياضي وخصائص الحمل المنفذ في البرنامج التدريبي والتي تتناسب مع الهدف التدريبي وتطوير القدرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى جانب مراعاة التخصصية لكل عضلة في التدريب والتدرج بخصائص الأحمال التدريبية المنفذة كسرعة الأداء واتجاه العمل العضلي المشابه للأداء الفعلي للجمل الحركية وإيضاً الحفاظ على مسار الإرتقاء بالأحمال التدريبية الموجهه للتطوير المستهدف مما انعكس على نسبة التحسن المثوية مقارنة بقياسها وتقنينها في القياس القبلي .

ويرجع الباحث تلك الفروق في مستوى الأداء للمهارات قيد البحث إلى البرنامج المصمم من قبل الباحث حيث اشتمل على مجموعة من تمرينات البيلاتس التي تعمل على تنمية الإطالة والقوة العضلية والقدرة على التحكم في الأداء لعضلات الجسم بصفة عامة وعضلات الجذع (العضلات المركزية) مركز القوة في الجسم بصفة خاصة والمسئولة عن نقل السلسلة الحركية من أعلى لأسفل والعكس والتي تعمل على زيادة التحكم العضلي وبالتالي إرتفاع وتطوير مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث .

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه **وجيه شمندي (١٩٨٥)** على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة لها دور أساسي وهام في تحسين مستوى الأداء المهاري وأن ضعف هذه القدرات يؤخر تحسين المستوى المهاري . (١٢ : ٢٨٤)

كما يشير **محمد حسن علاوى، أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠٠٠)** أن الفرد الرياضي لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة إفتقاره القدرات البدنية الخاصة لهذا النوع من النشاط الرياضي الممارس.(٦ : ٨٠-٨١)

وهذا يتفق مع أحمد زهران (٢٠٠٤) في أن مهارة الركلة الدائرية في البطن (دوليو تشاجي) تعتبر من أكثر المهارات إنتشارا واستخداما لدي لاعبي المستوى العالمي للتايكوندو . (٢ : ١١٣)

مهارة (الركلة الامامية الدائرية في البطن بالقدم الامامية) تي بيك تشاجي وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي .

وهي نفس الأداء الفني لمهارة (دوليو تشاجي) مع إختلاف الأداء عن طريق الوثب بتحريك القدم الخلفية للأمام فوق الأرض بحيث تلاقي القدم الأمامية وقد تتعداها فتنتقل القدم الأمامية إلى الأمام لأداء المهارة ويعلل الباحث ذلك في أن هذه المهارة تعتبر من أسرع المهارات في رياضة التايكوندو فهي تؤدي بالقدم الأمامية التي تكون أقرب إلى الخصم وذلك أثناء الهجوم مما يقلل من زمن أداء المهارة ، ويكون فيها الجسم مائلا للخلف مما يوفر عنصر الأمان للاعب أثناء الهجوم وسرعة الرجوع من المهارة الأمر الذي يعمل على عدم مقدرة اللاعب المنافس علي أداء الهجوم المضاد كما أنها تعتبر من أكثر المهارات تكرارا في المباراة حيث أنها تعتبر من أسرع المهارات أثناء الهجوم ، وقد تؤدي بشكل مهارة منفردة لخطف نقطة أثناء المباراة

وهذا يتفق مع دراسة كل من نسمة محمد فراج (٢٠١٢) (١١) باتريك كولجين واخرون (Patrick J. Culligan) (٢٠١٠م) (١٦) ، واخرون (Miller Etc all.2012) (١٥) .

مهارة (اللكمة المستقيمة في البطن) مومتونج جريجي في البطن قد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي.

ويعلل الباحث ذلك لأن المهارة تتطلب قدر كبير من القوة المميزة بالسرعة وتعتبر من المهارات السهلة والبسيطة في أدائها سواء في الهجوم أو الهجوم المضاد من الحركة أو الثبات وفي المسافات القريبة من الخصم .

مهارة (الركلة الامامية الدائرية في البطن) مومتونج دوليو تشاجي قد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي .

ويعلل الباحث ذلك في ان هذه المهارة تعتبر جزء أساسي من تكنيكات التايكوندو ومن أسرع المهارات التي يبني عليها الجمل الهجومية ، كما تعتبر من المهارات السهلة والبسيطة في أدائها سواء من الهجوم أو الهجوم المضاد من المسافات القريبة أو المسافات البعيدة من الخصم مما يسهل إستخدامها مع اللاعب الطويل أو القصير .

يمثل الجل دوليو تشاجي شمال ونسب التحسن الحادثة هذه لصالح القياسات البعدية ويرجع الباحث التحسن الواقع على المتغيرات المهارية نتيجة لخضوع اللاعبين للبرنامج التدريبي حيث أن البرنامج أثربشكل فعال على تنمية القدرات المهارية للاعبين .

ويري محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) أن التكامل بين الإستعداد البدني والمهاري يمكن أن يتواجد من خلال عملية محددة وواضحة وهي نمو المكونات البدنية اللازمة ودرجة تشكيل المهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس ، ولذلك يعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في النشاط الحركي في صورة متكاملة لما يحتوية من التمرينات الخاصة التي تتناسب من حيث عملها العضلي مع النشاط الممارس . (٨ : ٣)

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات

في ضوء الأهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم واستنادا إلى المعالجة الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج توصل الباحث إلى الإستخلاصات الآتية :

وجود فروقاً دالة احصائياً عند مستوي معنوي ٠.٥ بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي لأفراد

وهذا يتفق مع أحمد زهران (٢٠٠٤) أن تلك المهارة تتميز بسرعة أداءها عن المهارات الأخرى نظرا لأداءها من الأمام وذلك لقرب مسافة الركل للوصول إلي الهدف (منطقة الهوجو) . (٢ : ١١٥)

مهارة (الركلة الأمامية الدائرية في الرأس) أولجل دوليو تشاجي وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي .

ويعلل الباحث ذلك إلى أن هذه المهارة تتطلب قدر كبير من المرونة وخاصة مرونة مفصل الحوض كما يزداد أدائها في الهجوم والهجوم المضاد إلى جانب أنها من المهارات التي يحصل اللاعب من خلالها على نقاط عالية (٣نقاط) .

مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني والذي ينص على :

توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للاعبين التايكوندو

ويتضح من جدول (١٣) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدي أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية قيد البحث وتلك النسب بلغت كحد أدنى (٨٠%) وهو ما يمثل مومتونج دوليو تشاجي يمين ، وبلغت كحد أعلي (١٢٩%) وهو ما

ثانياً : التوصيات

في ضوء الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي :

■ استخدام تدريبات البيلاتس في تنمية قوة وإطالة عضلات الجسم بصفة عامة وعضلات الجذع الأساسية Core Muscles مركز القوة في الجسم بصفة خاصة .

■ استخدام تدريبات البيلاتس في تنمية وتحسين المستوي المهاري للمهارات التي تعتمد على القوة والتحكم العضلي لدي للاعبين رياضة التايكوندو .

■ إجراء دراسات لمقارنة تأثير برنامج تدريبات البيلاتس وبرامج التدريب الأخرى .

■ إجراء دراسات مشابهة لمواكبة التطور الذي يشهده التايكوندو والتعرف على مستجدات الأداء المهاري والخططي والتعديلات التي تطرأ على القانون الدولي في رياضة التايكوندو .

■ فتح آفاق جديدة وعمل أبحاث أخرى لمعرفة تأثير تدريبات البيلاتس على المستوي المهاري للألعاب الرياضية الأخرى.

■ توجيه المدربين باستخدام تدريبات البيلاتس في وضع البرنامج التدريبي

عينة البحث في أغلب متغيرات البحث الإختبارية المهارية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين القياسين (١١.٣٨٩) ،

(١٨.٩٧٤) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، مما يدل علي أن هذه الفروق بين القياسين حقيقية وغير راجعة للصدفة وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية، ونسب التحسن الحادثة هذه لصالح القياسات البعدية .

وبلغت نسب التحسن (معدلات التغير) بين القياسين القبلي والبعدى لدي أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية قيد البحث كما يلي

الجل دوليو تشاجي شمال

■ ١٢٩.٠٠ % ، مومتونج دوليو تشاجي شمال ١١٩.٤ % ، مومتونج جريجى في البطن يمين ١١٤.٣ % ، مومتونج جريجى في البطن شمال ١٠٩.٤ % ، تي بيك تشاجي شمال ١٠٩.٤ % ، تي بيك تشاجي يمين ٩٢.٣ % ، الجل دوليو تشاجي يمين ٨٧.٢ % ، مومتونج دوليو تشاجي يمين ٨٠.٠٠ % .

● يؤدي الإنتظام في تمرينات البيلاتس إلى رفع مستوي الكفاءة البدنية وتحسين الحالة الفسيولوجية وبالتالي رفع كفاءة المستوي المهاري في رياضة التايكوندو .

المراحل السنوية المختلفة في رياضة التايكوندو.

قائمة المراجع:

المراجع العربية

- ١- إيمان عسكر أحمد أحمد (٢٠١١) : تأثير تدريبات البيلاتس على بعض كتيكولامينات الدم والتوتر وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
- ٢- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤) : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.
- ٣- أحمد سعيد زهران : فاعلية المهارات الهجومية لدى لاعبي المستوى العالمي في التايكوندو - بحث منشور - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان . (٢٠١٦)
- ٤- خيرية إبراهيم السكري : سلسلة التدريب المتكاملة لصناعة البطل ٦-١٨ سنة ، الجزء الأول - منشأة المعارف - الإسكندرية محمد جابر بريقع (٢٠٠١)
- ٥- عاطف رشاد خليل ، : تنمية قوة وإطالة عضلات الجذع باستخدام طريقة البيلاتس وأثرها على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز - المجلة العلمية للتربية البدنية - جامعة الاسكندرية - ٦٤٠٤ (مارس ٢٠٠٨) - ص ٣٤٥ .
- ٦- محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة أبو العلا أحمد عبدالفتاح(٢٠٠٠)
- ٧- محمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي - دار الفكر العربي - الطباعة الثانية محمد نصر الدين رضوان(١٩٩٤)

- ٨- محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - المجلد ٦، القاهرة - دار الفكر العربي .
- ٩- مروى محمد طلعت الغرباوى (٢٠٠٧) : برنامج تدريبي باستخدام بعض الاساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فعالية اداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو - رسالة دكتوراة - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
- ١٠- منة الله محمود صابر (٢٠١٤) : تأثر تدريبات البيلاتس على بعض الدلالات الإنزيمية للتمزقات العضلية وعلاقتها بمستوي أداء اليومزا في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق .
- ١١- نسمة محمد فراج عبد العظيم (٢٠١٢) : تأثير استخدام بعض تمارينات البيلاتس على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .
- ١٢- وجيه أحمد شمندي (١٩٨٥) : أثر استخدام بعض التمارينات الخاصة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعات العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه - رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .

ثانيا المراجع الأجنبية

- 13- Arian R. Aladro-Míri : The effect of Pilates exercises on body composition, A Machado, José Moncada, Jessenia Hernández, Gerardo Araya systematic review Journal of Bodywork and Movement Therapies, January 2012 .
- 14- Betul Sekendiz , Ozkan Altun , Feza Korkusuz and Sabire Akin 2007 : Effects of Pilates exercise on trunk strength , endurance and flexibility in sedentary adult

- females ,Journal of Bodywork and Movement Therapies , Volume 11 ,Issue 4 March ,Pages 318-326 .
- 15- **Miller . J . F . Bujak .Z .& Miller m (2012)** : sport result vs .General Physical fitness level of junior taekwondo athletes Journal of combat sports and martial arts1 (2) , vol.2.39-44 .
- 16- **Patrick J . Culligan & Janet Scherer & Keisha Dyer & Jennifer L . Priestley & Geri Guingon – whaite & Donna Delvecchio & Margi Vangelis (2010)** : A randomized clinical trial comparing pelvic floor muscle training to a Pilates exercise program for improving pelvic muscle strength, The International Urogynecological Association, 22 January .