

تأثير التدريبات النوعية بأجهزة الجمباز المختلفة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى التايكوندو

* د/ أحمد محمود حسن محمد

** د/ بدرى عبيد حماد عبد الحكيم

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم فى العصر الحديث تطورا كبيرا فى مختلف مجالات الحياة فكثير من الظواهر خضعت للبحث العلمي حيث أن الطريق الأمثل لمعالجه العديد من المشكلات، ومما لا شك فيه أن من أهم تلك المجالات هو المجال الرياضي، فقد انعكس ذلك التطور عليه بوضوح مما أدى الى زيادة التنافس بين مختلف الدول لتحقيق الانجاز فى المجال الرياضي، حتى اصبحت بطولات العالم والدورات الاولمبية مسرحا يستعرض فيه الأبطال والرياضيين براعتهم لإظهار ما توصلوا اليه من انجازات جديدة لفنون الاداء الرياضى والابداع الحركى.

وقد أصبح التدريب بصورة المتعددة عملية لها دورها في المجتمعات المعاصرة وقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع، بل وأصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين، ويتطلب ذلك كله اختيار طرق وأساليب متعددة للتدريب الرياضي مما يحقق الانجاز الرياضى فى مختلف المستويات، فالتدريب الرياضى عملية تربية مخططة مبنية على أسس سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالى خلال المباريات والمنافسات (١٦ : ٣١).

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

** مدرس بقسم المنازل والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

ورياضة التايكوندو تحتاج الى تدريب عال ومستمر ودقة فى الاداء المهارى مما يؤدى بنا الى الاهتمام بوضع برامج للاعداد البدنى الخاص . ويشير "يحيى الحاوي" (٢٠٠٢م) إلى أن الإعداد المهارى يعنى إكساب اللاعبين المهارات الأساسية والفنية الخاصة بالنشاط الممارس، تحت شروط واحتمالات مواقف المنافسة، ويتضمن ذلك ممارسة الأداء الصحيح للحركات الخاصة وفقا للقواعد الفنية مع الاقتصاد في الوقت والجهد، ويعنى مستوى الحالة البدنية إمكانية رفع مستوى الأداء لحركات النشاط الممارس (٣٥) : (١١٢)

ويؤكد "أحمد زهران" (١٩٩٩م) أن عملية إتقان اللاعب للمهارات المختلفة لذات النشاط الذي يؤديه يساعده بلا شك على تقدم فى مستواه الفنى للعبة، كما يرفع من مدى وزيادة فرصة الأداء الأمثل فى المباريات المختلفة، حيث أنه من خلال مباريات التايكوندو تحدث مواقف عديدة بين كلا اللاعبين، وتحتم على اللاعب استخدام مهارات معينة لتحقيق أكبر فائدة وكسب المباراة، كما يوضح أن عملية إتقان اللاعب للمهارات الحركية من حيث أنها الهدف النهائي للإعداد المهارى الذي يتأسس عليه الوصول إلى أعلى مستوى رياضى ممكن، فمهما بلغ مستوى الخصائص البدنية للفرد الرياضى، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية، وكذلك تميزه بخصائص وظيفية وفسولوجية، فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضى الذي يتخصص فيه اللاعب (٤٧ : ٤٧).

ويرى "صبحى حسانين، حمدي عبد المنعم" (١٩٩٧م) أن الأداء البدنى والأداء المهارى يمكن أن يتواجد من خلال عملية محددة وواضحة، وهى نمو المكونات البدنية اللازمة، ودرجة تشكيل المهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس، ولذلك يعتبر الإعداد البدنى من أهم مقومات النجاح فى إظهار النشاط الحركى الممارس فى متكاملة لما يحتويه من تمارينات خاصة التى

تتناسب من حيث عملها العضلي مع النشاط الممارس (٢٧ : ٣).

كما يؤكد "أحمد إبراهيم" (١٩٩٥م) إلى أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية في النشاط التخصصي، هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة التي يجب تميمتها وتطويرها (١٨٥ : ٦).

ويضيف "أوكازاكي Okazaki" و"استريسفيك Strecivic" (١٩٨٤م) أنه يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة للنشاط من خلال استخدام النشاط الحركي لتمرينات مشابهه لطبيعة الأداء الحركي لتلك المهارات الأساسية (٣٨ : ٣١).

ويذكر "هشام صبحي" (١٩٩٣) أن التدريبات المشابهة هي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي (٣١ : ٦).

والتدريب المشابه للأداء هو ذلك التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية منطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفاصيله الدقيقة، بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي بكل خصائصه (١٣ : ١٢٩).

وتعتبر التدريبات النوعية هي تلك الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة المسار الزمني للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي منها مع تلك الحركات المؤداة، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للمستوي الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي المتخصص فيه الفرد من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الاتجاه الحركي واتجاهه، ويجب الاهتمام بها في الفترة الإعدادية والمنافسات وتكون وظيفة التدريبات المشابهة هي تطوير الصفات الحركية والبدنية الخاصة بالنشاط الممارس والإتقان للأداء الحركي للنشاط وتطبيقه في أشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارة للنشاط

الممارس من أجل التطوير السريع لها (١٨ : ٩).
ولذلك فمن الأهمية الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بشكل يتفق مع طبيعة الأداء المهاري، مستخدمة المجموعات العضلية العاملة على الأداء المهاري، وفي نفس المسار الحركي.

ومن خلال ذلك لاحظ الباحثان انخفاض في المستوى البدني والمهاري للاعبين مما أثر سلباً على نتائج المباريات، واهتمام المدربين باستخدام الأساليب التقليدية في التدريب وعدم التنوع في استخدام التمرينات الخاصة بالأداء والمهارات المختلفة، مما دفع الباحثان الى اختيار استخدام التدريبات النوعية والتي بدورها تتخذ شكل الاداء الفعلى للمهارات فى رياضة التايكوندو مع الاحتفاظ بالمسار الحركى للمهارات، ولما لها من اضافة روح المتعة والتشويق والتنوع عند التدريب كما تسهم فى الابتعاد عن الشعور بالملل خلال التدريب، فأراد الباحثان استخدام التمرينات النوعية باستخدام أجهزة الجمباز للتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى التايكوندو.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم تدريبات نوعية باستخدام أجهزة الجمباز ومعرفة تأثيرها على :

- ١- بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
- ٢- بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبى التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبى التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبى التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

- التمرينات :

هي الاوضاع والحركات البدني التي تنمي المقدرة الحركية بغرض تربوي وذلك للوصول الي افضل مستوي ممكن في الاداء (٣٢ : ٣٦٣).

- التمرينات النوعية :

"التمرينات التي تشابه فى تكوينها الحركي مع المهارات التي يؤديها الفرد من حيث العمل العضلي فى النشاط الممارس " (٢٥ : ١٠٣).

- التايكوندو :

رياضة قتاليه تستخدم للدفاع عن النفس بالأيدي والأرجل العاريتين تحت عدد من الضوابط والقوانين الموضوعه من قبل الاتحاد العالمي للتايكوندو (٥ : ١٠).

الدراسات السابقة :

١- دراسة "إيمان فرج بشير الصنعانى" (٢٠١٠) (٩) بدراسة بعنوان "تأثير التدريب النوعى على تحسين مستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية المتبوعه بدورة امامية مفروده لناشئات الجباز" تهدف إلى تصميم وتنفيذ برنامج تدريب نوعى لمهارة الشقلبة الامامية المتبوعه بدورة أمامية مفروده من خلال التعرف على المسار الحركى للمهارة الحركية- التعرف على العمل العضلى للمهارة الحركية، التعرف على تأثير برنامج التدريب النوعى على تحسين الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الامامية المتبوعه بدورة امامية مفروده لناشئات الجباز، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى والتجريبي على عينة قوامها (٩) لاعبات تحت (١١) سنه بنادى سموحة

الرياضى، وكانت أهم النتائج هى أذى برنامج التدريبات النوعية الى تحسين الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الامامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة.

٢- دراسة "عادل ابراهيم أحمد" (٢٠٠٨) (١٥) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه" تهدف إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) لاعبا من لاعبي الكاراتيه، وكانت أهم النتائج أذى البرنامج باستخدام التدريبات النوعية لتنمية أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل وزيادة فاعلية أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث خلال المباريات للمجموعة التجريبية عن الضابطة.

٣- دراسة قام بها "تامر حسين محمد" (٢٠٠٦) (١٠) بعنوان "إستخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الملاكمة" وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهم المحددات البيوميكانيكية التى تحكم الأداء الفنى، إقتراح مجموعة من التدريبات النوعية، التعرف على تأثير التدريبات النوعية المقترحة على مستوى الأداء وإستخدمت الدراسة المنهج الوصفى والتجريبى وتمثل عينة الدراسة ٣ لاعبين، لاعب نموذج، لاعبين للتطبيق وكانت أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة أن إستخدام التدريبات المقترحة أدت إلى تحسين الأداء، النتائج التى تم التوصل إليها يمكن الإعتماد عليها فى تقييم مستوى الأداء، الإعتماد على التحليل الحركى عند وضع برامج التدريب وكانت من أهم التوصيات الإسترشاد بالمحددات الكينماتيكية المستنتجة

من هذا البحث عند وضع إختبارات موضوعية وكمية لتقويم أداء المهارة قيد البحث .

٤- دراسة "سيد محمد المرسي أبو زيد" (٢٠٠٦م) (١٢) بعنوان "تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئ التايكوندو" وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات على ناشئ التايكوندو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث قوامها ٤٠ لاعب مقسمين لمجموعتين ٢٠ لاعبين مجموعة تجريبية، ٢٠ لاعبين مجموعة ضابطة، وكانت من أهم النتائج تحسن فى قوة وسرعة أداء الركلات لدى العينة التجريبية وتحسن زمن أداء الركلة، وأظهرت المجموعة التجريبية تفوقا على المجموعة الضابطة فى مقدار ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى جميع الاختبارات البدنية وكذلك فى تحسن المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة كما حققت المجموعة الضابطة زيادة معنوية فى بعض اختبارات الركلات والمتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة.

٥- دراسة "ناصر سيد شلبي" (٢٠٠٤م) (٣٠) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الغرضية على تطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه من ٩ - ١١ سنة"، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام الألعاب الغرضية على تطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه من ٩ - ١١ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة قوامها ٣٢ ناشئ من منطقة بني سويف للكاراتيه، وهم ١٢ ناشئ كعينه استطلاعيه، ٢٠ ناشئ من نادي بني سويف الرياضي كعينه أساسية، وتم تقسيمهم لمجموعتين متكافئتين، ومن أهم النتائج أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الغرضية تأثير

- فعال تطوير اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه من ٩ - ١١ سنة، ومدى أهمية استخدام الألعاب الغرضية في برامج تدريب الكاراتيه.
- ٦- دراسة قامت بها "ماجدة محمد السعيد عبدالرحمن" (٢٠٠٣) (٢٢) بعنوان "تأثير تدريبات نوعية على فاعلية بعض مهارات الأوساى وازا لناشئ الجودو تحت ١٣ سنة" وتهدف هذه الدراسة إلى تأثير تدريبات نوعية على فاعلية بعض مهارات الأوساى وازا لناشئ الجودو تحت ١٣ سنة، إستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتمثل عينة البحث ٢٤ لاعبا مقسمه الى مجموعتين تجريبية وضابطة يمثلون المرحلة العمرية من ١٠-١٣ سنة، كانت أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة تم التوصل الى ان استخدام التدريبات النوعية أثر ايجابيا على رفع مستوى فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو.
- ٧- قام "ياسر احمد عيسى" (٢٠٠٠) (٣٤) بدراسة عنوانها "تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهه للأداء الحركى بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من ١١-١٢ سنة" وكان من أهدافها التعرف على تأثير القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهه للأداء الحركى بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من ١١-١٢ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعبا، وكان من أهم نتائجها تحسن مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من سن ١١-١٢ سنة من خلال استخدام تمرينات مشابهه للأداء الحركى.

الدراسات الأجنبية :

- ٨- قام "روشال Rushall" (١٩٩٧) (٣٧) بدراسة بعنوان "أفضل التدريبات المساعدة المستخدمة فى السباحة"، تهدف إلى التعرف على أهمية التدريبات المساعدة التى تساعد على الارتقاء بمستوى الأداء الفني

للسباحات الأربعة، استخدم المنهج التجريبي، وأهم النتائج التأثير المباشر للتدريبات لاستثارة المتطلبات الأساسية للأداء الفني للسباحات كخطوة للارتقاء بالأداء الفني.

٩- قام "ديفيد كلاتش David Clutch" (١٩٩٣م) (٣٦) بدراسة بعنوان "تأثير تدريبات الوثب العميق وتدريبات الأثقال على قوة الرجل والوثب العمودي" وكان هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات البليومتر ك على القوة المميزة بالسرعة للرجل، وبلغ حجم العينة (١٨) لاعبا وقسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدم المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن تدريبات البليومتر لها تأثير إيجابي على اختبار القوة المميزة بالسرعة.

التعليق على الدراسات السابقة :

استخلص الباحثان من الدراسات السابقة ما يلي :
من حيث الهدف:

أغلب الدراسات استهدفت تصميم برنامج تدريبي، وقد استفاد الباحث من تلك الدراسات في وضع البرنامج التدريبي لأفراد عينة البحث
من حيث العينة :

تراوح عدد أفراد عينة البحث في الدراسات السابقة ما بين (٣- ٤٠) لاعبا، وقد فضل الباحثان أن يكون عدد أفراد عينة البحث (٢٤) لاعبا من لاعبي التايكوندو وذلك للتأكد من اختيار جميع أفراد عينة البحث، بحيث تنطبق عليهم بدقة شروط اختيار العينة.

من حيث المنهج:

استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي للتوصل إلى الهدف ومناسبته لطبيعة البحث بينما استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة بحثهم، وقد اختار الباحثان المنهج التجريبي وذلك

لمناسبته لطبيعة البحث.

من حيث أدوات جمع البيانات :

استفاد الباحثان من دراسات فى اختيار الأدوات المناسبة لجمع البيانات فى هذه الدراسة كالأستبيان والاختبارات.

خامسا : من حيث مدة تنفيذ البرنامج :

هناك بعض الاختلافات فى مدة تنفيذ البرنامج فى الدراسات السابقة، وقد اختار الباحث فترة زمنية لمدة (٦) ستة أسابيع.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

قد استفاد الباحثان من تلك الدراسات فى

- معاونته على وضع التصورات والأهداف المناسبة وصياغة الفروض واختيارها.
- اختيار المنهج المناسب للبحث والذي يتمثل فى المنهج التجريبي.
- تحديد أفضل أسلوب احصائي للدرجات الخام لعينة البحث.
- تحديد أفضل فترة زمنية مناسبة لتنفيذ البرنامج وهي (٦) ستة أسابيع، وعدد مرات التدريب فى الأسبوع (٤) اربعة مرات، تقنين الحمل التدريبي لكل لاعب على حدة باستخدام قياس معدلات النبض بعد الانتهاء من العمل لمدة ١٠ ث ثم الضرب $\times 6$.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

وفقاً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لهما.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي التايكوندو بمحافظة أسيوط.

عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي التايكوندو بالمدرسة العسكرية الرياضية بأسيوط تحت (١٨) سنة والحاصلين على بطولات ودرجة الحزام الأحمر، وقد بلغ حجم العينة ٢٤ لاعبا، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٢) لاعبا إحداها تجريبية والأخرى ضابطة.

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحثان بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "السن، الطول، الوزن" والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات
النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتى
البحث الضابطة والتجريبية (ن = ٢٤)

المجموعة الضابطة (ن = ١٣)				المجموعة التجريبية (ن = ١٣)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٠	١٧.٥	٠.٥	١٧.٥٠	٠.٢٣-	١٨	٠.٧٦	١٧.٩٢	سم	السن
١.٧٠	١٦٧.٥	٥.٠٠	١٧٠.٢٣	٠.٦٥-	١٧٢.٥	٦.١٢	١٧١.١٧	كجم	الطول
١.٥٢	٦٦.٠٠	١.٤٨	٦٦.٧٥	٠.٨٤	٦٦.٥	١.٧٨	٦٧	سنة	الوزن
٢.٨٧-	١٣٥	٢.١٧	١٣٢.٩	٠.٧٥-	١٣٤	٣.٣٤	١٣٣.١٧	سم	الوقت الثبات
١.٢٨	٣٨.٥	٠.٧٣	٣٨.٨١	١.٩٣	٣٨.١٢	٠.٧	٣٨.٥٦	سم	المساطر
٠.٩٢-	٣٤.٢٥	١.٩١	٣٣.٦	١.١١-	٣٤.٠٥	٢.٣٦	٣٣.١٧	سم	يسرى
٠.٥٥	٣٣.٨٧	١.٥٠	٣٤.١٥	١.٧٤	٣٢.٨٧	١.٦٢	٣٣.٨٢	سم	يسرى
١.٥٩-	٣٢.٧٥	١.٢٩	٣٢.٠٧	١.٧٤	٣١.٧٢	١.٣٠	٣٢.٤٨	سم	يسرى
٠.٧٥	٤.٥	٠.٤٨	٤.٦٢	١.٨٠	٤.٩٥	٠.٤١	٤.٧٠	ث	الثابت
٠.٣٤	٤٢.٧٧	٣.٠٥	٤٣.١٢	٠.٧٦	٤٢.٧٧	١.٢٥	٤٢.٤٦	ث	المتحرك
٢.٦٤-	١٨.٣٧	١.٦٩	١٦.٨٩	١.٤٤-	١٦.٨٧	١.٥٣	١٦.١٤	سم	الشد على المحور الأفقي
١.١٣-	١٦.٣٥	٢.٥٩	١٦.٢٤	١.٠٧-	١٥.٨٥	٢.١٦	١٥.٠٧	سم	الحوض
صفر	١.٥	٠.٥	١.٥٠	٢.٥٣-	٢.٠٠	٠.٤٩	١.٥٨	ث	نط الحبل
١.٣٠	٥.٢٥	٠.٥٧	٥.٥	١.٢٦	٥.٧٥	٠.٣٠	٥.٦٣	درجة	الركلة الخلفية الدائرية
١.٠٥	٦.٢٥	٠.٥٩	٦.٤٦	٠.٦٧	٦.٢٥	٠.٣٧	٦.٣٣	درجة	الركلة النصف دائرية
١.٣١-	٧	٠.٤٨	٦.٧٩	١.٤٧	٧	٠.٥٩	٦.٧١	درجة	الركلة الجانبية
٢.٩١	٥.٠٠	٠.٦٩	٥.٧٦	١.٦٠-	٦.٠٠	٠.٣١	٥.٨٣	درجة	الركلة المزدوجة (بدل)

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث فى كل من
معدلات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير
إلى اعتدالية توزيع اللاعبين فى تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتى البحث :

قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى
ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "السن، الطول، الوزن" والمتغيرات البدنية
والمهارية قيد البحث و جدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من
معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٤)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = ١٣)		المجموعة التجريبية (ن = ١٣)		وحدة القياس	المتغيرات		
		ع	م	ع	م				
غير دال	١.٦٨	٠.٥	١٧.٥	٠.٧٦	١٧.٩٢	سم	السن		
	٠.٣٩	٥.٠٠	١٧٠.٣٣	٦.١٢	١٧١.١٧	كجم	الطول		
	٠.٣٩	١.٤٨	٦٦.٧٥	١.٧٨	٦٧.٠٠	سنة	الوزن		
	٠.٢٥	٢.١٧	١٣٢.٩	٣.٣٤	١٣٣.١٧	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرة	
	٠.٩٠	٠.٧٣	٣٨.٨١	٠.٧	٣٨.٥٦	سم	يمنى	ثلاثة زوايا القفل	
	٠.٥١	١.٩١	٣٣.٦	٢.٣٦	٣٣.١٧	سم	يسرى		المدرجة لليدين
	٠.٥٤	١.٥	٣٤.١٥	١.٦٢	٣٣.٨٢	سم	يمنى		المساطر
	٠.٨١	١.٢٩	٣٢.٠٧	١.٣٠	٣٢.٤٨	سم	يسرى		المدرجة للرجلين
	٠.٤٦	٠.٤٨	٤.٦٢	٠.٤١	٤.٧٠	ث	الثابت		التوازن
	٠.٧٣	٣.٠٥	٤٣.١٢	١.٢٥	٤٢.٤٦	ث	المتحرك		
	١.٢٠	١.٦٩	١٦.٨٩	١.٥٣	١٦.١٤	سم	الجذع على المحور الأفقى		المرونة
	١.٢٦	٢.٥٩	١٦.٢٤	٢.١٦	١٥.٠٧	سم	الحوض		
	٠.٤٢	٠.٥	١.٥	٠.٤٩	١.٥٨	ث	نط الحبل		التوافق
	٠.٧٣	٠.٥٧	٥.٥	٠.٣	٥.٦٣	درجة	الركلة الخلفية الدائرية		المهارى
٠.٦٨	٠.٥٩	٦.٤٦	٠.٣٧	٦.٣٣	درجة	الركلة النصف دائرية			
٠.٣٨	٠.٤٨	٦.٧٩	٠.٥٩	٦.٧١	درجة	الركلة الجانبية			
٠.٣٤	٠.٦٩	٥.٧٦	٠.٣١	٥.٨٣	درجة	الركلة المزدوجة (دبل)			

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٧٤
يتضح من جدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين
مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى كل من معدلات النمو والمتغيرات
البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤهما فى تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :

أولاً: المراجع العربية والأجنبية:

قام الباحثان بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذا الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث للاستفادة منها عند إجراء هذا البحث.

ثانياً : الأجهزة العلمية والأدوات :

١- جهاز رستاميتير **Restameter Pe 3000** لقياس الطول والوزن.

وقد قام الباحثان بمعايرة نتائج هذا الأجهزة بمقارنة نتائجها مع نتائج أجهزة أخرى من نفس النوع وفي نفس الظروف فأعطت المقارنة نفس النتيجة مما يشير إلى صدق وثبات نتائج الأجهزة وصلاحيته للاستخدام.

٢- لجمع البيانات الخاصة بالاختبارات تم استخدام الأدوات التالية :

- مسطرة مدرجة.
- منضدة.
- كرسي.
- طباشير.
- ساعة توقيت إلكترونية.
- شريط قياس.
- كرة طبية وزن ٣ كجم.

ثالثاً : الاختبارات قيد البحث :

١- الاختبارات البدنية قيد البحث ملحق (٣) :

- اختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية)
- اختبار المساطر المدرجة لليدين (سرعة رد الفعل)
- اختبار المساطر المدرجة للرجلين (سرعة رد الفعل)
- اختبار البرجل (الحوض) (المرونة)
- اختبار المرونة على المحور الأفقى (المرونة)
- اختبار نط الحبل (التوافق)
- اختبار التوازن الثابت (التوازن)
- اختبار التوازن المتحرك (التوازن)

٢- الاختبارات المهارية قيد البحث :

- اختبار الركلة النصف دائرية (بك تشاجى).
- اختبار الركلة الخلفية الدائرية (تى دوليو تشاجى).
- اختبار الركلة الجانبية (يب تشاجى)
- اختبار الركلة المزدوجة (دبل بك تشاجى).

رابعاً: الاستثمارات

- أ- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين "من إعداد الباحث" ملحق (١).
 - ب- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية "من إعداد الباحث" ملحق (٥)
 - ج- استمارة تسجيل تقييم الأداء المهارى "من إعداد الباحث" ملحق (٦).
- ومما تجدر الإشارة إليه أنه تم اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس ومدربي التايكوندو، ملحق (٤)، وذلك على أن تتوافر فيهم الشروط التالية :

شروط اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس :

- ١- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه فى التربية الرياضية.
- ٢- أن يكون متخصصاً فى رياضة التايكوندو أو فى إحدى الرياضات النزالية.

شروط اختيار الخبير من مدربي التايكوندو :

- ١- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن (٥) خمس سنوات في مجال تدريب التايكوندو.

- ٢- أن يكون حاصلًا علي الحزام الأسود (٣) ثلاثة دان على الأقل.

الدراسة الاستطلاعية :

تمت هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٥/٨/٢ حتى ٢٠١٥/٨/١٠، وذلك بهدف اكتشاف الصعوبات التى قد تعترض الباحثان أثناء التطبيق والعمل على حلها قبل البدء فى التجربة الأساسية، وكذلك التأكد من جوانب تنفيذ

وتطبيق التدريبات النوعية من حيث مناسبة زمن التدريب وعدد مرات التكرار لكل تدريب حيث تمت تجربة الثلاث وحدات الأولى على عينة البحث الاستطلاعية، وأشارت نتائج الدراسة :

- ١- تأكد الباحثان من فهم أفراد عينة البحث لكيفية أداء التدريبات المختلفة.
- ٢- صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ تلك التدريبات.
- ٣- فهم واستيعاب الأيدي المساعدة لواجباتها ومهامها.
- ٤- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق- الثبات).

أولاً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

أ- الصدق :

تم حساب صدق المتغيرات عن طريق :

١- صدق المحكمين.

٢- الصدق الذاتي.

٣- صدق التمايز.

١- صدق المحكمين :

وذلك من خلال عرض استمارة استطلاع الرأي التي تحتوي على الاختبارات التي قام الباحثان بأعدادها من خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية لقياس الصفات البدنية الخاصة بلاعبي التايكوندو ملحق (٣)، وقد أجمع معظم الخبراء على مناسبة هذه الاختبارات لقياس ما وضعت من أجله.

٢- الصدق الذاتي :

وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، وبذلك تصبح الأخطاء الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار (٢١ : ٥٥٣).

ولقياس الصدق الذاتي للاختبار عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وجدول (٤) يوضح معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية.

٣- صدق التمايز :

تم حساب صدق التمايز للاختبارات البدنية، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على مجموعتين من اللاعبين، قوام كل منهما (١٠) عشرة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم مواصفات العينة الأصلية، الأولى من المميزين (المتقدمين الحاصلين على أحزمة) في رياضة التايكوندو، والثانية من غير المميزين (المبتدئين) في رياضة التايكوندو، وفي نفس المرحلة السنوية لعينة البحث، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما، والجدول (٣) يوضح صدق العينة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين وغير مميزين في رياضة التايكوندو في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	اللاعبين غير المميزين		اللاعبين المميزين		المتغيرات	
		ع	م	ع	م		
دالة	٢.٣٢	٢.٠٠	١٠١.٠٠	١.٣٧	١٣١.١	الوقت العريض من الثبات	
دالة	١٠.٩٣	١.٦٧	٤٥.٣	١.٢٢	٣٧.٧	يمين	المساطر المدرجة
دالة	٩.٢٢	١.٩٢	٤١.٩	١.٩٩	٣٣.٤٠	شمال	للبيدين
دالة	٩.٩١	١.٤٢	٤١.٣	١.٦٤	٣٤.١٤	يمين	المساطر المدرجة
دالة	١٠.٣٧	١.٥٤	٤٣.٢	١.٣٠	٣١.٨٧	شمال	للرجلين
دالة	١١.٩٥	٠.٢٦	٢.٣٥	٠.٤٨	٤.٥٣	الثابت	
دالة	٩.٦٤	٥.٠٢	٦٢.٠٠	٢.٨٨	٤٣.٤٠	المتحرك	
دالة	١٠.٥٢	٣.٣٨	٣٠	١.٧٥	١٦.٦٧	الجذع على المحور الأفقي	
دالة	١٤.٢٩	٢.٦١	٣٣.٦	٢.٣٤	١٦.٨٩	الحوض	
دالة	٤.٢٤	٠.٥	٠.٥	٠.٥	١.٥	نط الحبل	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٣) أن هناك فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين وغير مميزين في رياضة التايكوندو في الاختبارات البدنية، حيث أن

قيمة "ت" الجدولية (٢.١٠١) أقل من قيمة "ت" المحسوبة، مما يشير إلى قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة، وهذا يؤكد صدقها.

ب- الثبات :

قام الباحثان بحساب ثبات المتغيرات على عينة قوامها (١٠ لاعبين) من خارج عينة البحث، ومن نفس المجتمع الأصلي (لاعبي رياضة التايكوندو بمحافظة أسيوط)، وذلك بطريقة إعادة تطبيق المتغيرات بفارق زمني (٥ أيام) بين التطبيقين الأول والثاني، حيث أجرى الباحث التطبيق الأول يوماً ٢٠١٥/٨/٣، وإعادة التطبيق يوماً ٢٠١٥/٨/٩، في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات، وتثبيت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار وجدول (٤) يوضح نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
		ع	م	ع	م		
٠.٩٤	٠.٩٠	١.٣٦	١٣٣.٥	١.٧٤	١٣١.٦	القدرة العضلية	
٠.٩٣	٠.٨٧	١.٤٥	٣٨.٣٢	١.٢٢	٣٧.٧	يمين	سرعة رد الفعل
٠.٩٨	٠.٩٦	١.٤٨	٣٣.٤٤	١.٩٩	٣٣.٤٠	شمال	
٠.٩٨	٠.٩٦	٢.١	٣٤.٣	١.٦٤	٣٤.١٤	يمين	
٠.٩٤	٠.٨٩	٠.٩٢	٣٢.٤	١.٣٠	٣١.٨٧	شمال	
٠.٩٤	٠.٨٨	٠.٥٢	٤.٧٠	٠.٤٨	٤.٥٣	التوازن	
٠.٩٧	٠.٩٥	٢.٢٣	٤٣.٥٥	٢.٨٨	٤٣.٤٠	المتحرك	
٠.٩٣	٠.٨٧	٢.١	١٧.٣	١.٧٥	١٦.٦٧	المرنة	
٠.٩٣	٠.٨٧	٢.٧٤	١٧.٩	٢.٣٤	١٦.٨٩	الحوض	
٠.٩٥	٠.٩١	٠.٤٦	١.٣	٠.٥	١.٥	التوافق	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من الجدول (١٠) أن :

- معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة مما يدل على ثبات الاختبارات.
- معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة مما يدل على صدق تلك الاختبارات.

ثانيا : المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

قام الباحثان بتصميم استمارة لتقييم الأداء المهارى للاعبى التايكوندو ملحق (٦)، بهدف تقييم العينة قيد البحث في الاختبارات المهارية، ولقد تم قياس الأداء المهارى عن طريق لجنة مكونة من ثلاث حكام دوليين من الاتحاد المصرى للتايكوندو ملحق (٤)، وتحسب الدرجة الكلية من (١٠) عشرة درجات.

المعاملات العلمية للاستمارة :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية " الصدق - الثبات " للاستمارة كما يلي :

(أ) الصدق :

استخدم الباحث عدة طرق لإيجاد صدق الاستمارة وهي "صدق المحكمين- الصدق الذاتي- صدق التمايز".

(١) صدق المحكمين:

تم عرض الاستمارة على (١١) احدي عشرة خبير من بين أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية، ومدربي رياضة التايكوندو للتعرف على صدق الاستمارة فيما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى اتفاق الخبراء بنسبة (٩٠.٩١%) على صلاحية هذه الاستمارة.

(٢) الصدق الذاتي :

وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، وبذلك تصبح الأخطاء الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار. (٢١: ٥٥٣)

ولقياس الصدق الذاتي للاختبار عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وجدول (١٢) يوضح معاملات الصدق الذاتي للاختبارات المهارية.

(٣) صدق التمايز :

تم حساب صدق التمايز للاختبارات المهارية، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على مجموعتين من اللاعبين، قوام كل منهما (١٠) عشرة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم مواصفات العينة الأصلية الأول من المميزين (المتقدمين الحاصلين على أحزمة) في رياضة التايكوندو، والثانية من غير المميزين (المبتدئين) في رياضة التايكوندو، وفي نفس المرحلة السنية لعينة البحث، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما. والجدول (٥) يوضح صدق العينة

جدول (٥)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة التايكوندو في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	اللاعبين غير المميزين		اللاعبين المميزين		المتغيرات	المهارية
		ع	م	ع	م		
دالة	٢٩.٩٢	٠.٧	٠.٩	٠.٥	٥.٣٥	الركلة الخلفية الدائرية	
دالة	٢٤.٠٥	٠.٤٥	١.٠٠	٠.٤٦	٦.٣	الركلة النصف دائرية	
دالة	١٩.٤١	٠.٦٣	١.٠٠	٠.٥	٦.٥	الركلة الجانبية	
دالة	١٧.٦٦	٠.٤٥	١.٠٠	٠.٤٩	٥.٤	الركلة المزدوجة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.١٠١$

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والمبتدئين في رياضة التايكوندو في المتغيرات المهارية، حيث أن قيمة "ت" الجدولية (٢٠١٠) أقل من قيمة "ت" المحسوبة، مما يشير إلى قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة، وهذا يؤكد صدقها.

- الثبات :

قام الباحثان بحساب ثبات المتغيرات على عينة قوامها (١٠ لاعبين) من خارج عينة البحث، ومن نفس المجتمع الأصلي (لاعبي رياضة التايكوندو بمحافظة أسيوط)، وذلك بطريقة إعادة تطبيق المتغيرات بفارق زمني (٧ أيام) بين التطبيقين الأول والثاني، حيث أجرى الباحث التطبيق الأول يوما ٣،٢/٨/٢٠١٥م، وإعادة التطبيق يوما ١٠،٩/٨/٢٠١٥م في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات، وتثبيت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار وجدول (٦) يوضح نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والصدق الذاتي للاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠.٩٣	٠.٨٦	٠.٥٤	٥.١	٠.٥	٥.٣٥	الركلة الخلفية الدائرية
٠.٩٧	٠.٩٤	٠.٤	٦.٢	٠.٤٦	٦.٣	الركلة النصف دائرية
٠.٩٣	٠.٨٧	٠.٥٤	٥.٩	٠.٥	٦.٥	الركلة الجانبية
٠.٩٨	٠.٩٦	٠.٣٢	٥.٥	٠.٤٩	٥.٤	الركلة المزدوجة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من الجدول (٦) أن :

- معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٨٦) : (٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة مما يدل على ثبات الاختبارات.

- معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٨) وهى معاملات ارتباط دالة مما يدل على صدق تلك الاختبارات.

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

قام الباحثان بإجراء القياس القبلى للمجموعة التجريبية والضابطة فى الفترة من ٢٠١٤/٨/٧م إلى ٢٠١٤/٨/١٠م، وقد راعى الباحثان تطبيق الاختبارات لجميع الأفراد بطريقة موحدة.

تنفيذ البرنامج التدريبي :

تم تطبيق التدريبات داخل البرنامج التدريبي لمدة (٦) أسابيع بدأت من يوم ٢٠١٥/٨/١٢م وانتهت فى يوم ٢٠١٥/٩/٢١، وبواقع أربع وحدات تدريبية من كل أسبوع فى أيام (الأحد، الأثنين، الأربعاء، الخميس) (٢٤) وحدة على أفراد المجموعة التجريبية والتي تقوم بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية (المتغير التجريبي) بالجزء الأساسى داخل الوحدة التدريبية، بينما تقوم المجموعة الضابطة فى نفس التوقيت بأداء البرنامج بدون التدريبات النوعية ملحق (٢) للبرنامج، ملحق (٧) التمرينات النوعية المستخدمة بالجزء الأساسى داخل الوحدة التدريبية.

القياسات البعدية :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدى للمجموعتين فى ٢٢، ٢٣ ٢٠١٥/٩/٢٤ للاختبارات البدنية، ٢٠١٥/٩/٢٤ للاختبارات المهارية وبنفس الأسلوب الذى اتبع فى القياس القبلى وفى ظل نفس الظروف والشروط.

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

قام الباحثان بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابى،

الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار "ت"، نسبة التحسن (التغير)، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
عرض النتائج ومناقشتها :

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٢)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة التغير %	نسبة
		ع	م	ع	م				
القدرة العضلية	سم	١٣٣.١٧	٣.٣٤	١٤٣.٤	٢.٤٣	١٠.٢٥-	١٢٠.٣	٨.١٢	%٨
	سم	٣٨.٥٦	٠.٧	٣١.٧٥	١.١٦	٦.٨١	١٦.٩	١٩.٠٠	%٢١
سرعة رد الفعل	سم	٣٣.١٧	٢.٣٦	٢٨.٤٢	١.٤١	٤.٤٦	٢٣.١	١١.٣٨	%١٤
	سم	٣٣.٨٢	١.٦٢	٢٩.٤٢	١.١١	٤.٤٠	٢٤.٧	١٠.١٧	%١٣
التوازن	سم	٣٢.٤٨	١.٣٠	٢٧.٧٥	٠.٥٩	٤.٧٣	٢٥.٥	١٠.٧٦	%١٥
	ث	٤.٧٠	٠.٤١	٦.٧٨	٠.٥٩	٢.٠٨-	٦.٦	٩.٢٩	%٣١
المرونة	ث	٤٢.٤٦	١.٢٥	٣٤.٥٢	١.٤٣	٧.٩٤	٣٣.٨	١٥.٦٩	%٢٣
	سم	١٦.١٤	١.٥٣	٩.٤٢	١.٨٩	٦.٧٢	٢٠.٧	١٦.٩٧	%٤٢
التوافق	سم	١٥.٠٧	٢.١٦	١٠.٨٣	٢.٤٤	٤.٢٤	٢٢.٢	١٠.٣٤	%٢٨
	عدد	١.٥٨	٠.٤٩	٣.٩٢	٠.٢٨	٢.٣٣-	٢.٧	١٦.٤٢	%٦٠
المهارية	درجة	٥.٦٣	٠.٣٠	٧.٣٣	٠.٤٧	١.٧١-	٤.٧	٩.٠٣	%٣٠

تابع جدول رقم (٧)

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٢)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة للتغير %	نسبة
		ع	م	ع	م				
الركلة النصف دائرية	درجة	٠.٣٧	٦.٣٣	٠.٥	٨.٥	٢.١٧-	٣.٧	١٣.٠٠	٣٤%
الركلة الجانبية	درجة	٠.٥٩	٦.٧١	٠.٤٧	٨.٦٧	١.٩٦-	٧.٢	٨.٣٧	٢٩%
الركلة المزروجة	درجة	٠.٣١	٥.٨٣	٠.٤٦	٧.٦٧	١.٨٣-	٢.٢	١٤.٣١	٣١%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١.٧٩٦

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٢)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة للتغير %	نسبة
		ع	م	ع	م				
القدرة العضلية	سم	١٣٢.٩	٢.١٧	١٣٥.٧٥	١.٩٢	-	١١.٧	٩.٥٣	٢%
						٢.٨٣			
سرعة رد الفعل	سم	٣٨.٨١	٠.٧٣	٣٦.٧٥	١.٠٣	٢.٠٦	١٤.٨	٦.٢	٥%
						المساطر يمين			
	سم	٣٣.٦	١.٩١	٣١.٤٦	٢.١٣	٢.٢١	٧.٩	٩.٠٢	٧%
						المدرجة لليمين			
سم	٣٢.٠٧	١.٢٩	٣٠.٠٨	١.١٩	١.٩٨	١١.٢	٦.٧٩	٦%	
					المساطر يمين للمدرجة للرجلين				
التوازن	ث	٤.٦٢	٠.٤٨	٥.٤٥	٠.٦٣	٠.٨٣	٤.٧	٤.٣٨	١٥%
						الثابت			
المتحرك	ث	٣٠.١٢	٣.٠٥	٤٠.٤٣	٢.٤٣	٢.٦٩	١٣.٦	٨.٣٩	٧%

تابع جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٢)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م				
المرونة الجذع على المحور الأفقي	سم	١٦.٨٩	١.٦٩	١٣	١.٢٩	٣.٨٩	٢١.٣	٩.٦٨	٢٣%
	سم	١٦.٢٤	٢.٥٩	١٤	٢.٠٨	٢.٢٤	٦.٥	١٠.٠٧	١٤%
التوافق	عدد	١.٥	٠.٥	٢.٤٢	٠.٤٩	٠.٩٢	٠.٩	١١.٠٠	٣٨%
المهارية	درجة	٥.٥	٠.٥٧	٦.٥٤	٠.٥٦	١.٤-	٤.٢	٥.٨٢	١٩%
	درجة	٦.٤٦	٠.٥٩	٧.٤٢	٠.٤٩	٠.٩٦-	٠.٧	١٢.٨٩	١٥%
	درجة	٦.٧٩	٠.٤٨	٧.٧٩	٠.٣٨	١.٠٠-	١.٥	٩.٣٨	١٥%
	درجة	٥.٧٦	٠.٦٩	٦.٦٧	٠.٤٧	١.٠٠-	٣.٠٠	٦.٦٣	١٨%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١.٧٩٦

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٤)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	الفروق في نسبة التغير %
		ع	م	ع	م		
القدرة العضلية	سم	١٤٣.٤٢	٢.٤٣	١٣٥.٧٥	١.٩٢	٨.٩٣	٦%
سرعة رد الفعل البدنية	سم	٣١.٧٥	١.١٦	٣٦.٧٥	١.٠٣	١١.٦٢	١٦%
	سم	٢٨.٤٢	١.٤١	٣١.٤٦	٢.١٣	٤.٢٩	٧%
	سم	٢٩.٤٢	١.١١	٣١.٧٩	١.٤٣	٤.٧٢	٦%
	سم	٢٧.٧٥	٠.٥٩	٣٠.٠٨	١.١٩	٦.٣٢	٩%

تابع جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٤)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	الفروق في نسبة التغيير %
		ع	م	ع	م		
التوازن	ث	٦.٧٨	٠.٥٩	٥.٤٥	٠.٦٣	٥.٥٥	%١٦
	ث	٣٤.٥٢	١.٤٣	٤٠.٤٣	٢.٤٣	٧.٥٦	%١٦
المرونة	سم	٩.٤٢	١.٨٩	١٣	١.٢٩	٥.٦٤	%١٩
	سم	١٠.٨٣	٢.٤٤	١٤	٢.٠٨	٣.٥٦	%١٤
التوافق	عدد	٣.٩٢	٠.٢٨	٢.٤٢	٠.٤٩	٩.٥٨	%٢٢
المهارة	درجة	٨.٥	٠.٥	٧.٤٢	٠.٤٩	٥.٥٦	%١٩
	درجة	٨.٦٧	٠.٤٧	٧.٧٩	٠.٣٨	٥.٢٥	%١٤
	درجة	٧.٣٣	٠.٤٧	٦.٥٤	٠.٥٦	٣.٩	%١١
	درجة	٧.٦٧	٠.٤٦	٦.٦٧	٠.٤٧	٥.٤٨	%١٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١.٠٧٤
يتضح من نتائج جدول (٧) أن هناك فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ويرجع الباحثان ذلك التحسن الى استخدام التمرينات النوعية المستخدمة على اجهزة الجمباز المختلفة داخل الوحدات التدريبية، وتلك التمرينات التي تتبع نفس المسار الحركي عند التدريب والمشابهه لطبيعة الأداء المهاري على مهارات التايكوندو قيد البحث، مما كان له الأثر الى التحسن في المستوى البدني والمهاري للاعبى التايكوندو.

ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه دراسة كلا من "أحمد المهدي (٢٠٠٥م) (٣)، عماد السرسى (٢٠٠١م) (١٩)، ياسر دحروج (٢٠٠٠م) (٣٤)، أحمد محمود ابراهيم وأمر الله البساطى (١٩٩٥م) (٧)، وجيه شمندى" (١٩٨٥م)

(٣٣) الى ان استخدام التمرينات النوعية والمشابهه للأداء الحركى أثرت بصورة مباشرة وإيجابية في تحسن المستوى البدنى والمهارى للاعبين.

وما أشارت اليه دراسة كل من "أحمد السيد (٢٠٠٤م) (٢)، ريم الدسوقي (٢٠٠٢م) (١١)، طلحه حسام الدين وآخرون" (١٩٩٣م) (١٤) إلى ان استخدام التدريب النوعى يحسن من مستوى وفاعلية الاداء المهارى للاعبين وتطوير القدرات الحركية الخاصة.

ويتفق ذلك ما وضحه "محمد ابراهيم شحاته" (١٩٩٢م) أن استخدام التمرينات النوعية والمشابهه للأداء مع استخدام نفس العضلات العاملة في الاداء المهارى لها الأثر الفعال في تنمية الأداء الصحيح للمهارات الحركية (٢٣ : ٤٢٣).

وما ذكره كلا من "عويس الجبالى (٢٠٠٣م)، أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (١٩٩٧م) أن استخدام التمرينات النوعية تؤدى الى اتقان الأداء الحركى للمهارات في النشاط التخصصى والوصول الى الدقة والتكامل مع التقدم في المستوى البدنى (٢٠ : ٩٤) (١ : ٤٧).

ويرى الباحثان أن مراعاة اسس وقواعد التدريب من حيث خصوصية التدريب باستخدام تدريبات مشابهه للاداء المهارى على أجهزة مختلفة مع مراعاة المسار الحركى للأداء تسهم بشكل كبير في تنمية القدرات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الاداء المهارى للاعبى التايكوندو.

ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الاول الذى ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى".

يتضح من نتائج جدول (٨) أن هناك فروق دالة احصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد

البحث، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكذلك استخدام الأسلوب النمطي التقليدي المتبع فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة بالإضافة إلى التوزيع الزمني على العناصر البدنية العامة والخاصة وفقاً للأهمية النسبية لكل عنصر مع تكرار الأداء،

ويؤكد ذلك دراسة كل من "سيد المرسي (٢٠٠٦م) (١١)، أحمد المهدي (٢٠٠٥م) (٣)، ناصر سيد شلبي (٢٠٠٤م) (٣٠)، محمود ربيع" (٢٠٠٠م) (٢٨) على أن هناك تقدم في مستوى أداء المجموعة الضابطة نتيجة لممارسة البرنامج التقليدي كذلك وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، كما أن البرامج التي استخدمت الأسلوب التقليدي المتبع كان لها تأثيراً إيجابياً في تحسين وتطوير ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين.

وما وضحه "عصام الدين عبد الخالق" (١٩٩٤) (١٧) أن التدريب عموماً ينمي ويحسن ولكن بصورة نسبية.

ويتفق ذلك مع "مفتى ابراهيم حماد" (١٩٩٦م) أن تكرار الاداء الصحيح للمهارة يساعد على الارتقاء بها، وأن التدريب واعادة التكرار من شأنها احداث تحسن وتطوير القوة المنتجة والتحكم الحركي للأداء (٢٩: ٨٧).

ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (٩) أن هناك فروق دالة احصائيا بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ويعزو الباحثان ذلك التحسن الى احتواء البرنامج للمجموعة التجريبية على تدريبات نوعية بأجهزة الجمباز المختلفة خاصة بالأداء البدنى والمهارى مستخدمة بالجزء الرئيسى للوحدة التدريبية، واستفادة المجموعة التجريبية من هذه التدريبات النوعية التي تتبع الواجب الحركي للأداء، والجمع بين فوائد استخدام التدريبات النوعية لاتفاق كلا من أنها تساهم بشكل مباشر في تطوير وتحسين الأداء وبين استخدام طرق أداء المهارات المختارة بعناية لزيادة الكفاءة البدنية والتركيز علي النقاط الهامة في الأداء ومسارها الحركي وتقوية المجموعات العضلية العاملة علي تحقيق الهدف الحركي للمهارة ومن هنا يمكن الدمج بين التدريبات النوعية الخاصة برياضة التايكوندو مع ما يشابهها في الأداء ويزيد من كفاءة الجهاز الحركي من الرياضات الأخرى كرياضة الجمباز .

ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه دراسة كل من "تامر الشتيحي (٢٠٠٦م) (١٠)، سيد المرسي (٢٠٠٦م) (١٢)، ناصر سيد (٢٠٠٤م) (٣٠)، ريم الدسوقي (٢٠٠٢م) (١١)، طلحة حسام الدين آخرون" (١٩٩٣م) (١٤) الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، كما أن استخدام التمرينات النوعية المشابهه للأداء المهارى في التدريب تؤدي الى تحسن مستوى الأداء البدنى والمهارى ويؤثر تأثيرا ايجابيا في رفع مستوى الاداء .

ويؤكد ذلك "عادل عبد البصير" (١٩٩٢) أن المهارات الحركية المتنوعة تنعكس على نمو الصفات البدنية (١٦ : ٢١١) وهذا ما أشار إليه كل من "محمد

علاوى" (١٩٩٢)، "عصام الدين عبد الخالق" (١٩٩٤) أن الإعداد البدنى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهارى، كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكما ارتفع المستوى البدنى للاعبين، وتحسنت لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم على تعلم وإتقان الأداء الفنى للمهارات الحركية (٢٦: ٢٥٧)، (١٧: ١٧٣)

وما أشار إليه كلام من "محمد ابراهيم شحاته" (٢٠٠٦م)، أحمد نصر الدين سيد" (٢٠٠٣م) بأن التدريب لتمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب له الأثر الفعال في تحسين وتطوير الصفات البدنية الخاصة وبالتالي فاعلية الاداء الحركى (٢٤: ٣٢) (٨: ٨٤٤).

وبالتالى يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على: "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

الاستنتاجات :

١- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن المستوى البدني للاعبى التايكوندو.

٢- أثر البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن مستوى أداء المهارات قيد البحث.

التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه نتائج وإستخلاصات هذا البحث يوصى الباحث بما يلي :

١- الاهتمام بضرورة احتواء البرامج التدريبية الأخرى لنفس مكونات البرنامج المقترح مع التغيير والتعديل في الشدة والحجم والكثافة بما يتناسب

- والمرحلة السنوية المستخدم لها البرنامج وبصفة خاصة للاعبى المنتخب القومى.
- ٢- الاهتمام بتدريب اللاعبين على الواجبات التدريبية المختلفة داخل حدود مساحة الملعب.
- ٣- استخدام الاختبارات الواردة بالبحث في أغراض القياس والتقويم والتدريب في المجال التطبيقي للاعبى التايكوندو مع تعديل المعاملات الإحصائية لها.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات مختلفة.
- ٥- إجراء دراسات مشابهه في رياضات أخرى وعلى مراحل سنوية أخرى.
- ٦- توجيه نتائج البحث، والبرنامج المستخدم، وخطوات تنفيذه إلى المدربين في مجال تدريب لاعبي التايكوندو لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج.
- ٧- ضرورة عمل دورات تدريبية للمدربين وتعريفهم بكيفية التدريب على المهارات، وكيفية تنمية الصفات البدنية للاعبين وذلك للارتقاء بمستواهم ومواكبة التقدم والتغير في طرق وأساليب التدريب المختلفة فى اللعبة.
- ٨- ضرورة استخدام الاستمارات المرفقة بالبحث من قبل المدربين.
- ٩- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالمهارات خلال الوحدة التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنوية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٧م.

- ٢- **أحمد السيد بيومي**: تأثير برنامج تدريبي نوعى للكومى كاتا على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠٠٤م.
- ٣- **أحمد المهدي حسن**: تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئى الكاراتيه (٨- ١٠) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ٢٠٠٥م.
- ٤- **أحمد سعيد زهران**: الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى المستوى العالمى فى رياضة التايكوندو "رسالة دكتوراه" غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ١٩٩٩م.
- ٥- **أحمد سعيد زهران**: القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب، القاهرة ٢٠٠٤م.
- ٦- **أحمد محمود إبراهيم**: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٥م.
- ٧- **أحمد محمود إبراهيم، أمر الله أحمد البساطى**: تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقا لنوع الايقاع الحيوى على قيم بعض الدلالات الوظيفية لمستوى الاداء المهارى للجملة الحركية الدولية للاعب الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، العدد ٣٢، جامعة الاسكندرية ١٩٩٥م.
- ٨- **أحمد نصر الدين سيد**: نظريات وتطبيقات وفسولوجيا الرياضة، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة ٢٠٠٣م.
- ٩- **إيمان فرج بشير الصنعانى**: تأثير التدريب النوعى على تحسين مستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية المتبوعة بدورة امامية مفرودة

لناشئات الجمباز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
بنين، جامعة الاسكندرية ٢٠١٠م.

١٠- **تامر حسين محمد:** إستخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر
للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات
الملاكمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة
بنها ٢٠٠٦م.

١١- **ريم محمد الدسوقي:** أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى
الاداء لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين للناشئات على
حصان القفز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين،
جامعة الاسكندرية ٢٠٠٢م.

١٢- **سيد محمد المرسي:** تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة
وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئ التايكوندو، رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة
الإسكندرية ٢٠٠٦م.

١٣- **طلحة حسين حسام الدين:** الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي،
دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣ م.

١٤- **طلحة حسين حسام الدين وآخرون:** التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى
التحصيل الحركي للجمباز، المجلة العلمية للتربية
الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية
والرياضية في الوطن العربي، المجلد الثاني ١٩٩٣م.

١٥- **عادل ابراهيم أحمد:** تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء
بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في
رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،
جامعة المنصورة ٢٠٠٨م.

- ١٦- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب والنشر، القاهرة ١٩٩٢م.
- ١٧- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، ط٨، دار الكتاب الجامعية، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٨- على محمد زكي: السباحة التنافسية أسس التدريب المائي والأرضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٣.
- ١٩- عماد عبدالفتاح السرسى: تأثير برنامج في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠٠١م.
- ٢٠- عويس الجبالى: التدريب الرياضى النظرية والتطبيق، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٣م.
- ٢١- فؤاد البهي السيد: علم النفس الاحصائى، وقياس العقل البشرى، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٧٩م.
- ٢٢- ماجدة محمد السعيد عبدالرحمن: تأثير تدريبات نوعية على فاعلية بعض مهارات الأوساى وازا لناشئ الجودو تحت ١٣ سنه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية، ٢٠٠٣م.
- ٢٣- محمد ابراهيم شحاته: التحليل المهارى للجمباز، دار المعارف، الاسكندرية ١٩٩٢م.
- ٢٤- محمد ابراهيم شحاته: أساسيات التدريب الرياضى، ط١، المكتبة المصرية، الاسكندرية ٢٠٠٦م.
- ٢٥- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى"، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٤م.

- ٢٦- **محمد حسن علاوى**: سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٢٧- **محمد صبحى حسانين، حمدي عبد المنعم**: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٧م.
- ٢٨- **محمود ربيع البشيهي**: تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ٢٠٠٠م.
- ٢٩- **مفتى ابراهيم حماد**: التدريب الرياضى من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٦م.
- ٣٠- **ناصر سيد شلبي**: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الغرضية على تطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه من ٩ - ١١سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ٢٠٠٤.
- ٣١- **هشام صبحي حسنين**: أثر برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة علي تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوي أداء التلوحة علي جهاز حسان الحلق للناشئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٣م.

٣٢- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، المنيا، دار الهدي لنشر .٢٠٠٠.

٣٣- وجيه أحمد شمندی: أثر استخدام التمرينات الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة الضربة المستقيمة الجانبية للاعب الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ١٩٨٥م.

٣٤- ياسر احمد عيسى دحروج: تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهه للأداء الحركي بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من ١١-١٢ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .٢٠٠٠م.

٣٥- يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، الطبعة الأولى، المركز العربي للنشر ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

36- David Clutch: "The Effect Of Depth Jumps And Weight Training On Feg Strength And Jump "Research Quarterly For Exercise And Sport, Vol, 54, No.1 (1993)

- 37- Rushall, B.S:** The best drills to be used to promote swimming excellence, Learn39ing in sport co. U.S.A. internet, february,1997.
- 38- Okazaki, T., And Strecivic, M.,:** The Text Book Of Modern Karate, Knadasha International L. Td . New York, 1984