

” تأثير تدريبات تحمل الاداء على بعض القدرات البدنية وعلاقتها باداء الركلة الأمامية الدائرية للناشئات فى رياضة التايكوندو”

د/ محمود أحمد عبدالدايم

مدرس بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د/ سامي محب حافظ

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الباحثة / حنان عادل عبدالله صخر

باحثة بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

المخلص

يهدف البحث إلى تعرف ” تأثير تدريبات تحمل الاداء على بعض القدرات البدنية وعلاقتها باداء الركلة الأمامية الدائرية للناشئات فى رياضة التايكوندو” وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث ، كما استندت الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ، وأشارت أهم النتائج إلى:

- ١- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات البدنية - أداء الركلة الأمامية الدائرية) لدى لاعبات المجموعة المجموعة التجريبية .
- ٢- أظهرت فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض القدرات البدنية وعلاقتها بأداء الركلة الأمامية الدائرية لصالح القياس البعدي.
- ٣- يوجد ارتباط دال إحصائية بين القدرات البدنية - أداء الركلة الأمامية الدائرية للناشئات فى رياضة التايكوندو.

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم في السنوات الأخيرة ، تقدماً علمياً في جميع مجالات الحياة العلمية بصفة عامة ومجالات التربية الرياضية بصفة خاصة وذلك نتيجة البحوث العلمية التي تستخدم فيها التقنيات الحديثة التي تمكن الرياضيين من الاستفادة من التقدم الكبير في تكنولوجيا المعلومات في مجال التدريب والتعليم والتقييم والتشخيص والعلاج والقياس للوصول إلى المستويات العالية وللوصول إلى المستويات الرياضية العليا ، يجب تخطيط برامج التدريب الخاصة باللاعبين للمساعدة على اكتساب المكونات البدنية والمهارية المناسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس ، وذلك من خلال إتباع خطوات البحث العلمي السليم لتخطيط البرامج التدريبية التي تحقق الهدف.

وربما التايكوندو واحدة من رياضات الدفاع عن النفس التي احتلت مكانة مميزة بين الرياضات الأخرى ، وذلك بعد إدراج رياضة التايكوندو كرياضة أولمبية استعراضية في دورتي سيول ١٩٨٨ م ، وبرشلونة ١٩٩٢ م ، ورسمية ابتداءً من سيدني ٢٠٠٠ م. (٣ : ٢٠) ويعتبر توافر المكونات البدنية العامة بالنشاط الممارس ضرورة لتنمية وتحسين حالة اللاعبين البدنية في حين أن توافر المكونات البدنية الخاصة ضرورة لتنمية المهارات الحركية وكلاهما ضروري للمساهمة في إنجاز العملية التدريبية والوصول إلى الفورمة الرياضية أثناء المنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية ، حيث أنه كلما

تحسنت المكونات البدنية ارتفع مستوى الأداء الفني. (٢٥ : ٢٤٦)

ويرى أحمد زهران (٢٠٠٧م) أن التحمل هو المدخل الصحيح لتنمية جميع القدرات البدنية الحيوية ، فبدون التحمل يكون من الصعب الإسهام بتطوير مكونات اللياقة البدنية الأخرى وأن عملية إتقان اللاعبات للمهارات المختلفة لنوع النشاط الذي يؤديه كإجادة لاعبة التايكوندو وأدائها الممتاز في تنفيذ الركلات والضربات والصدات (الدفاعات) يساعدها بلا شك على التقدم في المستوى الفني للعبة ، كما يرفع من مدى وزيادة فرصة الأداء الأمثل في المباريات المختلفة ويعتبر مؤشر جيد يساعدها على إتقان الأداء الخططي ، حيث أنه من خلال مباريات التايكوندو تحدث مواقف عديدة بين كلا اللاعبات ، تحتم على اللاعبات استخدام مهارات معينة لتحقيق أكبر فائدة والفوز في المباراة. (٣ : ١٩٥ ، ١٩٨)

ويتفق كل من سامي محب حافظ (٢٠٠٦م) ، أحمد زهران (٢٠٠٧م) في أن الأعداد المهارية يعد حجر الزاوية للإعداد الخططي ويهدف إلى تعليم وتدريب المهارات الحركية للاعب وإتقانها وتثبيتها ومن ثم امتلاك اللاعبات مجريات المباريات والوصول إلى المستويات الرياضية العليا. (٩ : ١٧٠) ، (٣ : ١٩٨) ونظراً لتعديل بعض مواد القانون الدولي لرياضة التايكوندو وخاصة من تغير مساحة الملعب (منطقة المنافسة) من (١٠×١٠) إلى (٨×٨) وكذلك تغير زى

المتنافسين الخاص بواقى الجذع من (الهوجو العادي) إلى (الهوجو الإلكتروني).

وأيضاً اشترك اللاعبات في أكثر من مباراة في اليوم الواحد يؤدي إلى زيادة العبء الواقع عليها نتيجة سرعة إيقاع المباريات وضعف تحمل الأداء ، الذي يؤثر على بعض القدرات البدنية وكذلك مستوى الأداء المهاري أثناء المباراة.

وبناء على ذلك فإن استخدام تدريبات تحمل الأداء بالدراسة والتجريب قد يساعد المدرب في بناء البرامج التدريبية المتكاملة للاعبات ويساعد اللاعبات على تحمل العبء الواقع عليها أثناء المباريات وينمى المستويات البدنية والمهارية لديهم.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على بعض القدرات البدنية وعلاقتها بأداء الركلة الأمامية الدائرية للناشئات في رياضة التايكوندو وذلك من خلال :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تحمل الأداء لتنمية بعض القدرات البدنية.
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على بعض القدرات البدنية للناشئات في رياضة التايكوندو.

فروض البحث:

- ١- قد توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على

بعض القدرات البدنية وعلاقتها بأداء الركلة الأمامية الدائرية لصالح القياس البعدي.

- ٢- قد توجد نسب تحسن بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض القدرات البدنية وعلاقتها بأداء الركلة الأمامية الدائرية لصالح القياس البعدي.

مصطلح البحث:

تحمل الأداء :-

هو المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء. (٢٤ : ١٠٦)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

- ١- حسام حسن احمد شومان(٢٠٠٤م) (٨) بدراسة بعنوان "دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئي التايكوندو " ، بهدف التعرف على تحديد الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئي التايكوندو والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية الصفات البدنية والمهارية قيد البحث ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٥٠ لاعب ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية) وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

الكفاءة البدنية والمهارية والخطئية ويؤثر على نتائج المباريات. ٢- حدوث تحسن ملحوظ بنسبة كبيرة ومتفاوتة في جميع متغيرات البحث.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

٤- Casolino E, lupoc, Cortis. C, Chiodo, S, M

(2012) jinganti. C, Capranica. I, Tessitore.

(م٢٧) دراسه بعنوان " تحليل الأداء المهارى والخطئي لناشئ التايكوندو." تحليل الأداء المهارى والخطئي لناشئ التايكوندو وأثناء مباريات التايكوندو. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينه مكونه من ٣٤ ناشئ، ١٦ ناشئة أهم النتائج إلي توصل إليها. أهم النتائج التوصل إلى أهم المهارات الدفاعية والهجومية برياضة التايكوندو ، وإلى أساليب الركل المختلفة بالقدم الأمامية والخلفية والدائرية ، الاهتمام بالقدرات المهارية والقدرات النوعية بالرياضة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية وباستخدام القياس القبلي والبعدي لنفس المجموعة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية باختيار (١١) لاعبة من لاعبات التايكوندو وتتراوح أعمارهم بين (١٤-١٧) سنة بنادى جامعة المنصورة أجريت عليهم الدراسة الأساسية ، (٢٠) لاعبة أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

٢- سيد محمد المرسي أبو زيد (٢٠٠٦م) (١١) بدراسه بعنوان تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء الركلات لدى ناشئ التايكوندو." بهدف التعرف علي تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء الركلات لدى ناشئ التايكوندو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينه مكونه من (١٠) لاعبين، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث تحسين في قوة وسرعة أداء الركلات لدى العينة التجريبية وتحسن زمن أداء الركلة.- أظهرت المجموعة التجريبية تفوقا على المجموعة الضابطة في مقدار ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية وكذا في تحسن المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة- حققت المجموعة الضابطة زيادة معنوية في بعض اختبارات ركلات والمتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة.

٣- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٨م) (٤) بدراسة بعنوان "

تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخطئية وتحسين نتائج المباريات للاعبى المنتخب الكويتي لناشئ التايكوندو". يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي للاعبى المنتخب الكويتي لناشئ التايكوندو ، للتعرف على :- ١- نسبة التحسن في الأداء البدني والمهارى والخطئي للاعبى المنتخب الكويتي لناشئ التايكوندو تحت ١٧ سنة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينه مكونه من (٢٠) لاعب ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ١- أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على تطوير ورفع

خصائص اختيار عينة البحث:

- استعداد جميع اللاعبين للاشتراك في مجموعة البحث.

- أن لا يقل العمر التدريبي عن سنتين كحد أدنى.

إعتدالية توزيع عينة البحث:-

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث موزعة توزيع إعتدالياً، كما يوضح جدول (١).

- أن تكون اللاعبة حاصلة على الحزام الأزرق كحد أدنى.

- أن تكون اللاعبة مسجلة بالاتحاد المصرى للتايكوندو.

- انتظام اللاعبات في التدريب من حيث الالتزام ومواعيد التدريب.

جدول (١)

(المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء)

لعينة البحث فى متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

ن = ١١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	السن	سنة	١٥,٦٣	١٦,٠٠	١,٦٩	١,٤٣-
٢	الطول	سنتيمتر	١٦٠,١٨	١٥٩,٠٠	٥,٩٥	٠,٨٦
٣	الوزن	كجم	٥٥,٩١	٥٥,٠٠	٧,٥٣	٠,١٦-
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,٦٤	٢,٠٠	١,٦٣	٠,٣٨

- الاختبارات والمقاييس.

وقامت الباحثة بالاستعانة بمجموعة من وسائل جمع البيانات التي ساعدت الباحثة والمساعدين على تطبيق البرنامج التدريبي ومنها :

• أسماء السادة الخبراء الأكاديميين الذين تم استطلاع آرائهم (مرفق ١).

• استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية قيد البحث (مرفق ٣).

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-١,٤٣ : ٠,٨٦) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد على تجانس عينة البحث فى المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

طرق و أدوات جمع البيانات :

- المقابلات الشخصية.

- الاستبيانات.

- الملاحظة.

الاختبارات المستخدمة في البحث:-

الاختبارات البدنية والمهارية:

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة للاعبات الكروجى فى رياضة التايكوندو من خلال تصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء مرفق (٣) وكما هو موضح فى الجدول رقم (٢).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المهارات الهجومية قيد البحث (مرفق ٤).
- استمارة تفريغ بيانات اللاعبين الشخصية (مرفق ٥)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المقترحة لقياس القدرات البدنية قيد البحث (مرفق ٦).

جدول (٢)

الترتيب النهائى لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة للاعبات الكروجى فى رياضة

التايكوندو من خلال طبقا رأى الخبراء.

م	القدرات البدنية	رأى الخبراء ن=٥	
		عدد	نسبة مئوية
١	القوة المميزة بالسرعة	٥	١٠٠%
٢	تحمل القوة	٢	٤٠%
٣	السرعة الانتقالية	٢	٤٠%
٤	السرعة الحركية	٥	١٠٠%
٥	تحمل السرعة	١	٢٠%
٦	المرونة	٥	١٠٠%
٧	التوازن	٤	٨٠%
٨	الرشاقة	٥	١٠٠%
٩	تحمل الأداء	٤	٨٠%
١٠	التوافق	٥	١٠٠%
١١	التحمل الدورى التنفسى	١	٢٠%

التايكوندو وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة ٧٥% فأكثر لقبول القدرات البدنية وبذلك يكون عدد المكونات البدنية المستخدمة قيد البحث فى الاتى(القوة المميزة بالسرعة- السرعة الحركية - المرونة - التوازن- الرشاقة - تحمل الأداء - التوافق)

- القدرات البدنية التى حازت على ٧٥% فأكثر من آراء الخبراء

يتضح من جدول (٢) اجماع الخبراء فى تحديد القدرات البدنية الخاصة للاعبات الكروجى فى رياضة

- خطوات إجراء التجربة:-

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك وسائل جمع البيانات لعينة البحث قامت الباحثة بعمل الإجراءات والخطوات الهامة للبحث والتي تساعد على إجرائه بالطرق العلمية السليمة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة مبينة كما يلي:-

المرحلة التمهيديّة:-

اختيار المساعدين :

تم اختيار مجموعة من المساعدين لمعاونة الباحثة في إجراء القياسات والاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث كما قامت الباحثة بتعريف جوانب البحث وأهداف الدراسة وتوضيح متطلبات القياس وطريقة أداءه وترتيبه ودور كل منهم خلال مراحل أداء الاختبارات مرفق (٢).

الدراسات الاستطلاعية:-

• الدراسة الاستطلاعية الأولى :

الهدف:

أجريت خلال الفترة من ١٠ / ٧ / ٢٠١٦م إلى ١٢ / ٧ / ٢٠١٦م.

- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً.

- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

النتائج:

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والتعديل التقني لمواقف الاختبار.

- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً وتدريب المساعدين عليها.

- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.

• الدراسة الاستطلاعية الثانية:

الهدف:

وكانت في الفترة من ١٣ / ٧ / ٢٠١٦م إلى ١٨ / ٧ / ٢٠١٦م.

- إيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبات الكروجي.

- إيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبات الكروجي.

النتائج:

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث للاعبات الكروجي عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه كما موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث ن=٢=١١

م	المكون البدني	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايزا		قيمة (ت)
				ع±	س-	ع±	س-	
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار أداء مومتونج بارور تريجي	عدد	١٨,٣٠	١,٤٩	١٠,٣٠	٠,٩٥	*١٥,٤٩
٢	السرعة الحركية	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	١٢,٢٠	٠,٦٣	٩,١٠	٠,٧٤	*١١,٢٠
٣	تحمل الأداء	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	٤٩,٥٠	٢,١٧	٣٤,٧٠	٠,٦٧	*٢٠,٧٩
٤	الرشاقة	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	٦,٨٠	٠,٧٩	١١,٤٠	١,٠٧	*١٠,١٧
٥	المرونة	اختبار زاوية مفصل الحوض	زاوية	٤,٢٠	٤,٠٢	٢٥,٤٠	٥,٨٥	*٨,٣١
٦	التوافق	اختبار عين ورجل	ث	٥,٤٠	١,٠٧	٩,١٠	٠,٩٩	*٧,١٥
٧	التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم	ث	١٩,٣٠	٠,٨٢	٨,٤٠	٤,١٧	*٨,٠

*قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩

يتضح من الجدول (٣) وجود فرق معنوي جوهري بين المجموعتين المميزة والغير مميزة، وذلك لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٢٠,٧٩,٦,٥١) وأنها دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد صدق الاختبارات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين اللاعبات في نفس المرحلة السنوية.

جدول (٤)

معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن=١١

م	المكون البدني	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
				ع±	س-	ع±	س-	
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار أداء مومتونج بارور تريجي	عدد	١٠,٣٠	٠,٩٥	١٠,٥٠	٠,٧١	*٠,٦٥
٢	السرعة الحركية	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	٩,١٠	٠,٧٤	٩,٣٠	٠,٦٧	*٠,٨٣
٣	تحمل الأداء	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	٣٤,٧٠	٠,٦٧	٣٥,١٠	٠,٥٧	*٠,٦٩
٤	الرشاقة	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	١١,٤٠	١,٠٧	١٢,٠٠	٠,٩٤	*٠,٨٨
٥	المرونة	اختبار زاوية مفصل الحوض	زاوية	٢٥,٤٠	٥,٨٥	٢٥,٦٠	٥,٦٤	*٠,٩٩
٦	التوافق	اختبار عين ورجل	ث	٩,١٠	٠,٩٩	٩,٤٠	٠,٧٠	*٠,٩٠
٧	التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم	ث	٨,٤٠	٤,١٧	٨,٢٠	٣,٦٥	*٠,٩٨

* قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٠

المرحلة النهائية:

القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدى من ٢٥،٢٤،٢٤/٩/٢٠١٦م، وقد روعي أن يتم مراعاة الخطوات التي تم مراعاتها في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة بأجراء المعالجات الإحصائية من خلال برنامج EXCEL,SPSS ,MINITAB وتمثلت في الآتي:-

- المتوسط الحسابي .
- معامل الالتواء .
- الوسيط .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي وبعدي).

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث من ٢٠،٢٠/٧/٢٠١٦م إلى ٢١،٢١/٧/٢٠١٦م.

التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج قيد البحث على أفراد عينة البحث ، خلال الفترة من ٣٠،٣٠/٧/٢٠١٦م إلى ٢٣،٢٣/٩/٢٠١٦م لمدة (٨) أسابيع بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً.

- عرض ومناقشة النتائج:

- أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية

في اختبارات الأداءات البدنية والمهارية ن=١١

م	المكون البدني	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
				-س	±ع	-س	±ع		
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار أداء ممومتونج بارور تريجي	عدد	١٣,٣٧	٢,٩١	١٥,٧٣	٣,١٣	٢,٣٦	*١١,٦٣
٢	السرعة الحركية	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	٩,٤٥	١,٥٧	١٠,٥٥	١,٠٤	١,٠٩	*٢,٥٠
٣	تحمل الأداء	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	٣٨,٠٩	٦,٧٧	٤١,٨٢	٦,٢٤	٣,٧٣	٢,٩٦
٤	الرشاقة	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	١١,١٨	١,٦٠	١٠,٠٠	١,٢٦	١,١٨	*٣,١٤
٥	المرونة	اختبار زاوية مفصل الحوض	زاوية	٢٣,٨٢	٧,٢١	٢١,٢٧	٦,٧٧	٢,٥٥	*٦,٥٣
٦	التوافق	اختبار عين ورجل	ث	٩,٢٧	١,٦٨	٨,٣٦	٠,٩٢	٠,٩١	*٢,٣٢
٧	التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم	ث	٧,٣٦	٤,٥٤	٨,٧٣	٥,٢٦	١,٣٦	*٤,٨٩

*قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٣

جدول (٦)

نسب التحسن بين متوسطي القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية

في اختبارات الأداءات البدنية والمهارية ن=١١

م	المكون البدني	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
				-س	±ع	-س	±ع		
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار أداء ممومتونج بارور تريجي	عدد	١٣,٣٧	٢,٩١	١٥,٧٣	٣,١٣	٢,٣٦	%١٤,٩٥
٢	السرعة الحركية	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	٩,٤٥	١,٥٧	١٠,٥٥	١,٠٤	١,٠٩	%١١,٦٤
٣	تحمل الأداء	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	٣٨,٠٩	٦,٧٧	٤١,٨٢	٦,٢٤	٣,٧٣	%٩,٧٩
٤	الرشاقة	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	١١,١٨	١,٦٠	١٠,٠٠	١,٢٦	١,١٨	%١٠,٥٥
٥	المرونة	اختبار زاوية مفصل الحوض	زاوية	٢٣,٨٢	٧,٢١	٢١,٢٧	٦,٧٧	٢,٥٥	%١٠,٧٠
٦	التوافق	اختبار عين ورجل	ث	٩,٢٧	١,٦٨	٨,٣٦	٠,٩٢	٠,٩١	%٩,٨١
٧	التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم	ث	٧,٣٦	٤,٥٤	٨,٧٣	٥,٢٦	١,٣٦	%١٨,٦١

ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة النتائج الفرض الأول :

لمتغيرات المكونات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

وتعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ، لدى لاعبات المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تمارين بدنية عامة أدت إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية ، كما ترجع الباحثة هذا التحسن الحادث إلى استمرارية انتظام لاعبات المجموعة التجريبية داخل البرنامج التدريبي ، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع في مستوى القدرات البدنية، حيث يشير عادل عبد البصير ١٩٩٩م (١٥) إلى أن التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من محمد علاوى ١٩٩٤م (١٧)، أحمد إبراهيم ١٩٩١م (٦) وصبحي حسونة ١٩٩٨م (١٣) الذين أشاروا إلى أن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهارى و الأداء البدني.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة أوكازكى وإستريسفيك ١٩٨٤م (٢٧) من أن التدريب المبرانى مع تكرار التمارين الخاصة المشابهة للأداء الحركي المستخدم في التنافس يعمل على تحسين الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى .

كما يتضح جدول (٥) ، أن جميع مكونات القدرات البدنية قيد الدراسة للاعبات المجموعة التجريبية تقدر فيها المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي بنحو ١٣,٣٧ مرة، ١٥,٧٣ مرة على الترتيب وذلك لاختبار أداء مومتونج بارور تريجى لقياس القوة المميزة بالسرعة ، في حين قدر بنحو ٩,٤٥ مرة ، ١٠,٥٥ مرة على الترتيب وذلك لاختبار أداء بيك تشاجى بالقدم اليمنى لقياس السرعة الحركية ، في حين قدر بنحو ٣٨,٠٩ مرة ، ٤١,٨٢ مرة على الترتيب وذلك لاختبار أداء بيك تشاجى بالقدم اليسرى لقياس تحمل الأداء ، في حين قدر بنحو ١١,١٨ ثانية ، ١٠,٠٠ ثانية على الترتيب وذلك لاختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة لقياس الرشاقة ، في حين قدر بنحو ٢٣,٨٢ زاوية ، ٢١,٢٧ زاوية على الترتيب وذلك لاختبار مفصل الحوض لقياس المرونة ، في حين قدر بنحو ٩,٢٧ ثانية ، ٨,٣٦ ثانية على الترتيب وذلك لاختبار عين ورجل لقياس التوافق ، في حين قدر بنحو ٧,٣٦ ثانية ، ٨,٧٣ ثانية على الترتيب وذلك لاختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن .

كما تبين وجود فرق جوهري بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المكونات البدنية لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ٢٠,٣٢ كأصغر قيمة ، ١٥,٤٥ كأكبر قيمة وهى (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٣ وهذا يدل أن هناك فروق لصالح القياس البعدي

لقياس المرونة ، في حين قدر بنحو ٩,٨١% على الترتيب وذلك لاختبار عين ورجل لقياس التوافق ، في حين قدر بنحو ١٨,٦١% على الترتيب وذلك لاختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن.

وتعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى لاعبات المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية قيد الدراسة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتحمل الأداء والذي احتوى على تدريبات مختلفة تهدف إلى تنمية القدرات البدنية سواء كانت تدريبات فردية تعتمد على مقاومة وزن الجسم أو تدريبات تؤدي مع الزميل وتعتمد على ثقل وزن الزميل وكذلك التدريب الخاص الذي يتشابه مع مواقف اللعب مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال التدريبية وكذلك اختيار التمرينات العضلية تبعاً للاتقباض العضلي مما أدى إلى زيادة قوة العضلات العاملة الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة في تحسن القدرات البدنية لدى عينة الدراسة.

ويتفق ذلك مع دراسة مصطفى جابر (٢٠١٢م) (٢٢) في أن استخدام تدريبات تحمل الأداء كان له أفضل الأثر على تحسن الصفات البدنية الخاصة بالمهارة للمجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م (١٦) ، سعيد جميل ٢٠٠٤م (١٠) ، مصطفى نصر ٢٠٠٧م (٢٣)، إلى أن تحسن مستوي الأداء البدني للاعبين إنما يدل علي مدى تقدم و تكيف أجهزة الجسم الحيوية علي أداء متطلباتها أثناء التدريب.

ويتفق هذا أيضا مع نتائج دراسات كلا من محمود ربيع (٢٠٠٠م) (١٩) ، أحمد مهدي (٢٠٠٥م) (٧) إبراهيم الإيباري (٢٠٠٧م) (١) ، عادل إبراهيم أحمد (٢٠٠٨م) (١٤) ، محمود عبد الدايم (٢٠١٣م) (١٨) ، محمود عبد الخالق (٢٠١٣م) (٢٠) أن البرنامج التقليدي يؤدي إلى تحسين المكونات البدنية ومستوى الأداء المهاري.

بناءً علي ما سبق نتائج تم عرضها في الجدول رقم (٥) والتعليق عليها ومناقشتها وتفسيرها ، يتضح أنه قد تم التأكد من صحة الفرض الأول والذي ينص علي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى (٠,٠٥) في اختبارات الأدعاءات البدنية والمهارية.

مناقشة النتائج الفرض الثاني:

كما يتضح جدول (٦) ، أن جميع مكونات القدرات البدنية قيد الدراسة قد تحسنت لدى لاعبات المجموعة التجريبية حيث تقدر فيها نسب التحسن للقياسين القبلي والبعدي بنحو ١٤,٩٥% على الترتيب وذلك لاختبار أداء مومتونج بارور تريجي لقياس القوة المميزة بالسرعة ، في حين قدر بنحو ١١,٦٤% على الترتيب وذلك لاختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى لقياس السرعة الحركية ، في حين قدر بنحو ٩,٧٩% على الترتيب وذلك لاختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليسرى لقياس تحمل الأداء، في حين قدر بنحو ١٠,٥٥% على الترتيب وذلك لاختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة لقياس الرشاقة ، في حين قدر بنحو ١٠,٧٠% على الترتيب وذلك لاختبار مفصل الحوض

التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، توصى الباحثة بما يلي:
- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل الأداء لمستوى قطاع الموهوبين في رياضة التايكوندو.
- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل المستويات العليا من خلال استخدام تدريبات تحمل الأداء في رياضة التايكوندو وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء لمهارة الركلة الأمامية الدائرية.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنية مختلفة .

قائمة المراجع :-

المراجع العربية :-

١. إبراهيم علي الابياري (٢٠٠٧م): تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي- الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣. أحمد سعيد زهران (٢٠٠٧م): القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتب ، القاهرة.
٤. أحمد سعيد زهران (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخطئية

وتتفق نتائج هذه الدراسة أيضا مع كل من حسام شومان ٢٠٠٤م (٨) ، سيد محمد المرسى أبو زيد ٢٠٠٦م (١١) ، أحمد فتحي محمد محي الدين ٢٠٠٧م (٥) ، مروى محمد طلعت الغرباوى ٢٠٠٧م (٢١) ، أحمد سعيد زهران ٢٠٠٨م (٤) ، محمود صابر عبد الخالق ٢٠١٣م (٢٠) ، سيد محمد المرسى ٢٠١١م (١٢) ، إلى أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على تنمية المستويات المهارية وبعض مكونات اللياقة البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

بناءً على ما سبق نتاج تم عرضها في الجدول رقم (٦) والتعليق عليها ومناقشتها وتفسيرها ، يتضح أنه قد تم التأكد من صحة الفرض الثانى والذي ينص على أنه يوجد نسب تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

الاستنتاجات:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات البدنية - أداء الركلة الأمامية الدائرية) لدى لاعبات المجموعة التجريبية .
- أظهرت فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على بعض القدرات البدنية وعلاقتها بأداء الركلة الأمامية الدائرية لصالح القياس البعدى.
- يوجد ارتباط دال إحصائية بين القدرات البدنية - أداء الركلة الأمامية الدائرية للناشئات فى رياضة التايكوندو.

منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

١١. سيد محمد المرسى أبو زيد (٢٠٠٦م): تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء الركلات لدى ناشئ التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

١٢. سيد محمد المرسى أبو زيد (٢٠١١م): أثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الانجاز لبعض مهارات الركل للاعبى التايكوندو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

١٣. صبحي حسونة حسونة (١٩٩٨م): أسلوب مقترح لتطوير فاعلية مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعبى التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

١٤. عادل إبراهيم أحمد (٢٠٠٨م): تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع بالكم والركل للناشئين فى رياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

١٥. عادل عبدالبصير (١٩٩٩م): التدريب الرياضى نظريات تطبيقات ، ط٦ ، دار المعارف ، الاسكندرية.

١٦. عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٩٦م): المرجع فى الملاكمة. منشأة المعارف، الإسكندرية.

وتحسين نتائج المباريات للاعبى المنتخب الكويتى ناشئى التايكوندو ، إنتاج علمي .

٥. أحمد فتحى محمد محي الدين (٢٠٠٧م): تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب البليوميترى على فاعلية الأداء المهارى لبعض الركلات للاعبى التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

٦. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩١م): تطوير بعض القدرات الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتية من ١٠-١٢ سنة رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

٧. أحمد محمود مهدي (٢٠٠٥م) : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الاساسية لناشئ الكاراتية (٨-١٠) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

٨. حسام حسن أحمد شومان (٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندو " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .

٩. سامي محب حافظ (٢٠٠٦م): المدخل إلى الملاكمة الحديثة ط٢ ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة.

١٠. سعيد جميل عبد الفتاح الأشقر (٢٠٠٤م) : تأثير تنمية التحمل الخاص على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير غير

المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢٤. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨م): التدريب الرياضي الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٢٥. وجيه أحمد شمئدي (١٩٨٥م) : أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة علي تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، حلوان.

المراجع الأجنبية:-

26. CasolinoE,lupoc, Cortis. C, Chiodo, S, Minganti. C,Capranic a.l , Tessitore. AC(2012): Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance, Department of Human Movement and Sport Sciences, university of Rome "foroitalico,"Rome Italy, Jun;26 (6): 1489 – 95.doi: 15. 1519/ jsc. Obo 13e31823la66d.

27. Okazake & stricevic (1984): The text book of Modern karate kofansha international ,Ltd, NewYork , Hardcover: 372 pages ; Publisher : Kodansh Amer 1stedition.

١٧. محمد حسن علاوى(١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة.

١٨. محمود أحمد عبدالدايم (٢٠١٣م): تأثير بعض التدريبات النوعية على الأداء الخططى للاعبى المستوى العالى في رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

١٩. محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٠م) : تأثير الأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء فى رياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

٢٠. محمود صابر عبد الخالق (٢٠١٣م): تأثير تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى والخططى لناشئى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

٢١. مروى محمد طلعت (٢٠٠٧م): برنامج تدريبي باستخدام الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فاعلية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٢٢. مصطفى أمين جابر (٢٠١٢م): تأثير تدريبات تحمل الأداء على بعض المتغيرات البيوكيميائية ومستوى الأداء المهارى للملاكمين الناشئى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

٢٣. مصطفى محمد نصر (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض

Abstract

"Effect of performance exercises on some physical abilities and their relation to the performance of the front kick of the female athletes in taekwondo sport"

Prof. Sami Mohbeb Hafez

*Professor and Head of Sports Training Department
Faculty of Physical Education*

Mansoura University

Dr. Mahmoud Ahmed Abdel Dayem

*Instructor in the Department of Sports Training
Faculty of Physical Education*

Mansoura University

Hanan Adel Abdallah Sakhr

*Researcher in the Department of Sports Training
Faculty of Physical Education - Mansoura University.*

The research aims to define the effect of performance exercises on some physical abilities and their relation to the performance of the front kick of the female athletes in Taekwondo. The researcher used the experimental method to suit the purpose and hypotheses of the research. The researcher also relied on the tools and means to achieve the goal of the research The most important results:

- 1-The proposed training program has shown a positive effect on the variables (physical abilities - the performance of the front kick) in the players of the experimental group.
- 2-showed statistically significant differences between the mean scores of the tribal and post-experimental measurements of the experimental group on some physical abilities and their relationship with the performance of the circular front kick for the benefit of the post-measurement.
- 3- There is a statistically significant correlation between the physical abilities - the performance of the round front kick of female taekwondo women.