

## برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة اولجل دوليوتشاجي في رياضة التايكوندو

د/ جمال أحمد غالب

### مشكلة البحث:

يعد المجال الرياضي احد اعقد العلوم التطبيقية في الوقت الحاضر، فهو العلم الشامل المتشعب الذي تدخل في حيثياته الكثير من العلوم الأخرى العلمية منها والاجتماعية والنفسية والتكنولوجية، والتي تجتمع بكل تفاصيلها لتصب في تطوير الرياضي للوصول الى المستويات العليا فضلاً عن اهدافها الاخرى في المحافظة على صحته الفرد ليكون منتجا ومفيدا .

ويتميز عصرنا بالحركة والتطور السريع وكثيراً من الدول الآن تعتمد في تقدمها وتطورها على اتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي تواجه الإنسان من خلال تفاعله مع بيئته، وبما أن التربية الرياضية أحد الميادين التي تعبر عن مستوى تقدم الدول، لذلك نجد أن هذه الدول تعتمد على الأسلوب العلمي لحل مشكلاتها الرياضية، ولم يعد هناك مجال للعمل الارتجالي الذي يعتمد على القدرات الطبيعية فقط بل أصبح الاجتهاد في مجالات البحث العلمي هو الأساس الذي تبنى عليه عملية استثمار قدرات الإنسان لأقصى مدى ممكن.

ويذكر "عادل عبد البصير علي، إيهاب عادل عبد البصير" (٢٠٠٧) أن التحليل الحركي هو الوسيلة المنطقية التي يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضوع الدراسة بوضوح بعد تجزئتها الى عناصرها الأولية الأساسية المكونة لها حيث تبحث هذه العناصر الأولية كل على حده تحقيقاً لفهم أعمق للظاهرة ككل. (١٠ : ١٣٤)

ويذكر "احمد سعيد زهران" (٢٠٠٤) الادوات والاجهزة المستخدمة في تدريب التايكوندو تلعب دور كبير ورئيسي في تطوير وتنمية عناصر الاعداد

البدني الخاص التي تهدف الى الوصول باللاعبين لأعلى المستويات الممكنة حيث ان الادوات والاجهزة تعمل على تنمية وتطوير اللياقة البدنية العامة والخاصة وتطوير مهارات اللعبة المختلفة وتنمية والخطط وطرق اللعب المختلفة (٣ : ٢٢ - ٢٣)

ويرى "طلحة حسام الدين (٢٠٠٦)، طارق فاروق عبد الصمد" (٢٠٠٥) مصطلح المهارة هي نمط حركة أساسية معدل من أجل تحقيق نشاط معين أو هدف محدد، وغالباً ما يرتبط ذلك برياضات معينة، هناك بعض المهارات الخاصة بالرمي والركل مثلاً، والمهارات الحركية عادةً ما تتخذ شكلاً نمطياً، ونسعى لتحقيق الهدف الميكانيكي لها. (٩ : ١٢٦) (٨ : ٣٤)

ويذكر "أحمد سعيد زهران" (٢٠١٠) ان مهارة دوليو تشاجي من اهم مهارات (اساسيات) رياضة التايكوندو وهي اكثر مهارات التايكوندو شيوعاً واستخداماً في المباريات، نظراً لتعدد طرق ادائها سواء بالقدم الخلفية او الامامية، ومن الثبات ومن الحركة كما يمكن ادائها كجزء رئيسي في مهارات القدم (الركلات) التي تؤدي بوجه القدم مثل دبل دوليو تشاجي (الركلة الدائرية الامامية المزوجة) او مهارة الركلة (الامامية الدائرية مع الف ٣٦٠ درجة)، كما يمكن ان تؤدي الركلة عن طريق الزحف والوثب، وبتحريك القدم الخلفية للأمام فوق الارض بحيث تلامس القدم الاخرى الامامية وقد تتعداها فتتطلق القدم الامامية الى الامام لأداء المهارة ويلاحظ ميل الجذع للخلف قليلاً اثناء الأداء. (٤ : ٥٦)

ويؤكد "أحمد سعيد زهران، أحمد عبد المنعم السيوفي" (٢٠١٠) ان مهارة دوليو تشاجي من اهم مهارات رياضة التايكوندو وهي اكثر مهارات التايكوندو شيوعاً واستخداماً في المباريات، نظراً لتعدد طرق ادائها سواء بالقدم الخلفية او الامامية، في منطقة الجذع او الوجه للمنافس. (١٩ : ٩٢١)

حيث يذكر "أحمد سعيد زهران" (٢)، (٤) ان مهارة دوليو تشاجي من اهم مهارات (اساسيات) رياضة التايكوندو هي اكثر مهارات التايكوندو شيوعاً واستخداماً في المباريات للاعبين التايكوندو وهذا ما أكدت دراسة "أحمد فتحي

محمد (٥)، جمال أحمد غالب (٧)، على نور الدين على (١٤)، أحمد سعيد زهران واحمد عبد المنعم السيوفي" (١٩)، وهي أيضاً تعتبر من المهارات الأكثر حصاداً للنقاط نظراً لكثرة استخدامها في المباريات.

ويرى "على فهمى البيك، عماد الدين عباس" (٢٠٠٣) أن التدريب النوعي في المستويات العالية يهدف إلى إتقان المهارات الحركية تحت ظروف مختلفة ومميزة للنشاط وفي مواقف مشابهة للتمرين خلال مراحل الإعداد المختلفة. (١٣ : ٢١٦)

ويذكر "محمد ابراهيم شحاتة" (٢٠١١) أن التدريبات النوعية هي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفني للمهارة وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي. (١٥ : ١٦)

ويرى الباحث ان مصطلح التدريبات المشابهة هي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفني للمهارة وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي المكاني والتوقيت الزمني للمهارة، وان التدريبات النوعية هي تلك التدريبات التي تخدم المهارة بصورة مباشرة أو غير مباشرة ولا يشترط فيها ان تكون في نفس المسار الحركي للمهارة.

يتفق كل من "عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م)، يحيى اسماعيل الحاوي" (٢٠٠٢) على أن البرنامج التدريبي ما هو إلا مجموعة من الخبرات المنظمة والمحددة بأسلوب علمي مقنن وفق خطة مدروسة ومحددة بأهداف معينة. ويتم العمل على تحقيقها من خلال مجموعة من الطرق والوسائل العلمية وفق إطار زمني محدد. (١١ : ٢٩٩)، (١٨ : ١٠١)

واتفق كلاً من "أحمد أبو الفضل حجازي (٢٠٠٦)، ياسر يوسف عبدالرؤوف" (٢٠٠٥م) على أن التدريبات النوعية تساهم في تطوير وتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة والتي تتم عن طريق استخدام مقاومات مختلفة كوزن الجسم والزميل والأدوات والأجهزة التي تعمل في نفس المسار الحركي للمهارة. (١ : ٢٥) (١٧ : ١٦٩)

## مشكلة البحث:

أن التدريب المستمر أمر ضروري، ولكن الظروف المحيطة بالمواجهة الحقيقية مع الخصم تختلف كثيراً عن تلك التي اعتدنا عليها في مكان مغلق في صالة التدريب، حيث ان تسجيل النقاط للاعبين وتأثيرها كان يعتمد سابقاً على تقدير المحكمين باتفاق حكمين أو اكثر على ان الضربة أو الركلة وصلت الى وافي اللاعب الخصم وكانت ذات تأثير، ويتم تسجيل النقاط بالطريقة التقليدية اليدوية عن طريق الورقة والقلم، وبعد قيام الاتحاد العالمي للتايكوندو (WTF) بإستخدام المعدات الإلكترونية لأول مرة خلال بطولة العالم للتايكوندو ٢٠٠٩م واعتمادها حدثت تغيرات جذرية في منظومة التدريب من النواحي البدنية والمهارية والخططية، واصبح تسجيل النقاط ومقدار تأثيرها يتم الكترونياً عن طريق حساسات الكترونية (سنسر) موجودة في معدات اللاعب، وتوجد هدة الحساسات في وافي القدم والقبضة وفي وافي الصدر ووافي الرأس، وعند ملامسة وافي القدم أو القبضة للوافي بقوة معينة بالحد الأدنى لتأثير الضربات يتم تسجيل النقاط الكترونياً وتظهر في شاشة العرض، وتختلف هدة القوة باختلاف اوزان اللاعبين.

والجدول التالي يوضح الحد الأدنى لتأثير الضربات لتسجيل النقاط وحسب رقم الوافي (الهوجو) واوزان اللاعبين:

## جدول (١)

الحد الأدنى لتأثير الضربات لتسجيل النقاط وحسب رقم (الهوجو) واوزان اللاعبين

رقم وافي الصدر (الهوجو)	مقدار التأثير	أوزان النساء	رقم وافي الصدر (الهوجو)	مقدار التأثير	أوزان الرجال
١	٢٠	٤٦ كغم	٢	٢٤	٥٤ كغم
٢	٢٢	٤٩ كغم	٢	٢٥	٥٨ كغم
٢	٢٣	٥٣ كغم	٣	٣٤	٦٣ كغم
٢	٢٤	٥٧ كغم	٣	٣٥	٦٨ كغم
٣	٣٢	٦٢ كغم	٤	٣٦	٧٤ كغم
٣	٣٣	٦٧ كغم	٤	٤٠	٨٠ كغم
٣	٣٤	٧٣ كغم	٤	٤١	٨٧ كغم
٤	٣٨	٧٣+ كغم	٥	٤٢	٨٧+ كغم

(٢٠ : ٤)

ومن خلال جدول (١) يتضح لنا ان لكل وزن من أوزان اللاعبين واقى خاص به وهذا الواقى برقم معين، وان على اللاعب توصيل الضربة الى واقى الخصم بقوة معينة لكي يتم احتساب النقاط سواء للرجال أو النساء، وان مرحلة اتقان المهارة بالطرق التقليدية أصبح غير كافي للاعبين دون المستوى المطلوب من القوة والسرعة في ظل التكنولوجيا التي دخلت على رياضة التايكوندو، الامر الذي يظهر في صورة قصور او عدم فاعلية الركلات ووصولها للمستوى المطلوب لاحتساب نقطة صحيحة، وقد يكون بسبب تقليص حركة اللاعبين في المنافسات نتيجة ضغط المنافس على اللاعب طوال زمن المباراة، وقد يتطلب ذلك سرعة استجابة اللاعب اختيار لحظة معينة للاستجابة الصحيحة بأقل زمن ممكن، وهذا قد يحدث من خلال اكتساب اللاعب قوة وسرعة خلال المباراة، وقد يعتمد ذلك على برامج تدريبية خاصة ومعرفة اللاعب بالاداء الصحيح للمهارة ومن هنا شعر الباحث بالمشكلة.

كما أنه على حد علم الباحث وفي حدود إطلاع على الدراسات السابقة المختلفة، ونص القانون من المادة (١٢) على ان النقاط الصحيحة تحتسب كما يلي:

النقاط الصحيحة:

(أ) المناطق القانونية للنقاط:

- ١- الجزء الأوسط من الجذع: المنطقة المغطاه بواقى الجذع.
- ٢- الوجه: كل منطقة الوجه بما فيها الأذنين.
- (ب) سوف تحتسب النقاط عندما يتم تسديد الضربات او الركلات المسموح بها بدقة وقوة للأماكن القانونية المسموحة في الجسم.
- (ج) الضربات الصحيحة تقسم كالتالي:
  - ١- نقطه (١) للهجوم على واقى الجذع.
  - ٢- ثلاث نقاط (٣) للهجوم على الوجه.

٣- نقطتان (٢) للهجوم بإستخدام الركلات الخلفية والركلات الدورانية (٣٦٠) درجة).

٤- الفوز بالمباراة سيكون بمجموع نقاط الجولات الثلاثة.

٥- النقاط الغير محتسبة: عندما يؤدي المتنافس هجوماً لإحراز نقاط من خلال إستخدام أفعال ممنوعة فإن تلك النقاط تلغى. (٤ : ٨٨)

ومن خلال القانون يظهر لنا أهمية المهارة لما لها من دور فعال في تحصيل عدد كبير من النقاط الفنية طوال المباراة، ولها دوراً بارزاً في نتائج مباريات التايكوندو نظراً لكثرة استخدامها داخل المباراة وحتى داخل الجولة الواحدة، وهذا ما أكده أحمد سعيد زهران (٢٠١٠) (٤) وقد تساعد علي تعريض المنافس لوضع الخطر، كما قد تساعد علي الفوز على المنافس بالضربة القاضية في كثير من الأحيان، بل وتحقيق الفوز في أي وقت من أوقات المباراة وذلك إذا ما تم أداؤها وفقاً لمجموعة من المعايير النابعة من القانون الدولي لرياضة التايكوندو

ومن خلال ممارسة الباحث لرياضة ومتابعته للبطولات الرسمية، وفي ظل تغير القانون الدولي، ودخول التكنولوجيا الحديثة لرياضة التايكوندو، لاحظ الباحث المشكلة قد تظهرت في عدم فاعلية الركل في أداء المهارة، وان تحقيق النقاط فيها ظئيل على الرغم انها من المهارات الشائعة.

وقد لاحظ الباحث أثناء متابعته لمباريات اللاعبين إفتقار معظم اللاعبين إلى أداء الركلة بطريقة صحيحة واقتصادية في الجهد حيث يبذلون جهد زائد أكثر من المطلوب، وقد يظهر الأمر على صورة ضعف القدرة على الحركة في إطار واحد يتسم بالإنسيابية خصوصاً في الجولة الثانية والثالثة مع ظهور التعب وقد يؤثر ذلك على مستوى الأداء لكثير من اللاعبين وقد يرجع ذلك إلى قلة معرفة اللاعب بالأداء النموذجي والاستثمار الأمثل لمراحل للمهارة المختلفة أو قد يرجع الى قلة خبرة مدربيهم أو ندرة وجود معلومات نظرية وتطبيقية كافية لإتقان المهارة.

وهذا مما دفع الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة اولجل دوليوتشاجي في ظل المستحدثات والتقنيات التي دخلت على رياضة التايكوندو والتعديلات الجديدة في القانون الدولي والتغيرات التي طرأت على الجوانب البدنية والفنية والخطية لرياضة التايكوندو، وبهذا يمكن تلخيص مشكلة البحث في "كونها محاولة علمية جادة وموجهة نحو وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية الخاصة للمهارة، ليرتد تأثيره على أداء اللاعبين في المباريات والمنافسات لرياضة التايكوندو.

**أهمية البحث والحاجة إليه:**

**الأهمية العلمية :**

- ١- الإرتقاء بالواجبات البدنية والمهارية التي تعتمد بشكل كبير على إتقان المهارات الأساسية.
- ٢- قد تعتبر هذه الدراسة إضافة إلى سلسلة البحوث العلمية التي تبحث في مجال إرتقاء وتطوير رياضة التايكوندو.
- ٣- يمكن الإستفادة بها في إعداد قاعدة من اللاعبين تمتلك الركلات والمهارات المختلفة والمتخصصة في مواقف اللعب المتغيرة في رياضة التايكوندو.
- ٤- مساعدة المدربين في عملية التدريب من خلال التمرينات النوعية التي قد تساعد على إتقان الأداء الفني لمهارة البحث.

**الأهمية التطبيقية :**

- ١- يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية للإرتقاء بمستوي الأداء البدني والمهاري والخطي للاعبي رياضة التايكوندو من خلال تصميم برنامج تدريبي يساعدهم على تنمية قدراتهم، حيث يسعى هذا البحث لوضع مجموعة من التدريبات النوعية للمهارة بهدف تحسين الأداء المهاري.

- ٢- قد يعتبر هذا البحث محاولة موضوعية للأداء الفني لمهارة البحث بحيث يمكن الاستفادة بنتائجه في الجانب التطبيقي.
- ٣- هذه الدراسة تدرس مشكلة مهمة في مجتمع الباحث خصوصاً مع التقدم والتطور التكنولوجي السريع التي ظهرت حديثاً على الرياضة بشكل عام ورياضة التايكوندو بشكل خاص.

#### أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة أولمب دوليوتشاجي في رياضة التايكوندو وذلك من خلال :
- ١- وضع مجموعة من التدريبات النوعية لتنمية مهارة أولمب دوليوتشاجي لدى لاعبي رياضة التايكوندو.
- ٢- تصميم برنامج تدريبي للاعبين التايكوندو لتنمية مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام التمرينات النوعية.

#### فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء مهارة أولمب دوليوتشاجي لدى لاعبي رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي.



بعض المصطلحات الواردة في البحث:

### التايكوندو: Taekwondo

كلمة Taekwondo مقسمة إلى ثلاث مقاطع تاي (TAE) وتعنى القدم، كون (KWON) وتعنى القبضة، دو (DO) وتعنى الطريقة أو الروح القتالية. ومعنى الكلمة هو فن إستخدام اليد والقدم في الدفاع عن النفس بروح قتالية. (٢ : ٨)

### أولجل دوليوتشاجي Dollyo-Chagi:

هي إحدى مهارات التايكوندو التي تؤدي بالرجل من خلال دوران قدم الإرتكاز والركل بالقدم الأخرى مفرودةً بمسار نصف دائري أماماً مع ميل الجذع جانباً في أحد المستويين الجذع أو الرأس للمنافس. (٧ : ٩)

### التدريبات النوعية training quality :

هي تلك التدريبات الذي يستخدم القوانين الطبيعية والعمل العضلي الذي يتشابه في المسار الزمني والمكاني عند الأداء المهاري مع قابلية التنفيذ بوسائل تدريبية تساعد على اكساب الأداء مع الأقتصاد في بذل الجهد العضلي. (١٥ : ١٩).

### خطة وإجراءات البحث

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمة طبيعة هذا البحث باستخدام تصميم تجريبي (مجموعة تجريبية واحدة) بأجراء القياس القبلي والقياس والبعدي لعينة البحث.

#### عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الشبان المسلمين بأبو تيج تحت ١٤ سنة، لعام (٢٠١٨م) وعددهم (١٢) لاعب بنين منتظمين في التدريب.

## وسائل وأدوات جمع البيانات :

- المسح المرجعي.
  - التحليل الحركي باستخدام التحليل الكيفي الكمي.
  - استمارة تفرغ البيانات (الاسم- تاريخ الميلاد- الوزن- الطول- العمر التدريبي).
  - استمارة تفرغ نتائج القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي رياضة التايكوندو.
  - جهاز ريسنميتير لقياس الطول وميزان طبي لقياس الوزن.
  - ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية. - شريط قياس بالسنتيمتر.
  - أطواق وأعلام وحبال وثب وأقماع تدريبية.
  - حواجز ارتفاع ٢٠سم، ٣٠سم. - متات يدوية صغيرة وكبيرة
  - متات سندباك - واقي صدر (هوجو)
  - واقي الرأس (هيد جارد) - حبال مقاومة.
- تجانس عينة البحث:**

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث التجريبية للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات كما هو موضح بجدول (٢).

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قيد البحث (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	12.50	12.50	± 0.52	0.00
الطول	سم	142.17	140.50	± 7.80	-0.37
الوزن	كجم	42.08	35.50	± 13.94	1.16
العمر التدريبي	سنة	2.02	2.01	± 0.02	1.22

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠.٦٣٧)

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يعنى أن هناك تجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي).

## جدول (٣)

التوصيف الكيفي والمسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في أداء مهارة أولجل دوليو تشاجي (للاعب النموذج) باستخدام نموذج جانجيسيتيد وبيفريدج (الجوانب المكانية- الجوانب الزمانية)

المراحل (الجوانب الزمانية)							اجزاء الجسم (الجوانب المكانية)
المرحلة النهائية		المرحلة الرئيسية			المرحلة التمهيدية		
المرحلة الخلفية	الدوران الخلفي	السحب	الركل	الدوران الأمامي	المرحلة التمهيدية	الوضع القتالي	
يكون في وضعة الطبيعي والنظر الى الخصم	يكون مائلاً للخلف قليلاً والنظر الى الخصم والنقن قريب من الكتف الأيسر	يكون مائلاً للخلف قليلاً والنظر الى الخصم والنقن قريب من الكتف الأيسر	يكون مائلاً للخلف قليلاً والنظر الى الخصم والنقن قريب من الكتف الأيسر	يكون مائلاً للخلف قليلاً والنظر الى الخصم والنقن قريب من الكتف الأيسر	يكون في وضعة الطبيعي والنظر الى الخصم	يكون في وضعة الطبيعي والنظر الى الخصم	الرأس
تكون بزواوية حادة جداً ومقدماً على الكتف الأيمن	تكون بزواوية حادة واعلى من الكتف الأيمن مائلاً للخلف بعكس اتجاه المنافس	تكون بزواوية حادة واعلى من الكتف الأيمن مائلاً للخلف بعكس اتجاه المنافس	تكون بزواوية حادة واعلى من الكتف الأيمن مائلاً للخلف بعكس اتجاه المنافس	تكون بزواوية حادة واعلى من الكتف الأيمن مائلاً للخلف بعكس اتجاه المنافس	تكون بزواوية حادة جداً ومقدماً على الكتف الأيمن	تكون بزواوية حادة جداً ومقدماً على الكتف الأيمن	الكتف الأيسر
تكون بزواوية حادة جداً وملتصقاً بالجدع تقريباً	تكون بزواوية حادة منخفض عن الكتف الأيسر مائلاً للخلف بعكس اتجاه المنافس	تكون بزواوية حادة منخفض عن الكتف الأيسر مائلاً للخلف بعكس اتجاه المنافس	تكون بزواوية حادة منخفض عن الكتف الأيسر مائلاً للخلف بعكس اتجاه المنافس	تكون بزواوية حادة منخفض عن الكتف الأيسر مائلاً للخلف بعكس اتجاه المنافس	تكون بزواوية حادة جداً وملتصقاً بالجدع تقريباً	تكون بزواوية حادة جداً وملتصقاً بالجدع تقريباً	الكتف الأيمن
يكون مقدماً عن المرفق الأيمن قليلاً وامام الجذع وبزواوية قائمة تقريباً	يكون مقدماً عن المرفق الأيمن قليلاً وامام الجذع وبزواوية قائمة تقريباً	يكون بزواوية منفرجة وبجانب الجذع تقريباً	يكون بزواوية منفرجة وبجانب الجذع تقريباً		يكون مقدماً عن المرفق الأيمن قليلاً وامام الجذع وبزواوية قائمة تقريباً	يكون مقدماً عن المرفق الأيمن قليلاً وامام الجذع وبزواوية قائمة تقريباً	المرفق الأيسر
يكون متأخر قليلاً عن المرفق الأيسر وملتصقاً بالجذع تقريباً من الجانب وبزواوية قائمة تقريباً	يكون متأخر قليلاً عن المرفق الأيسر وملتصقاً بالجذع تقريباً من الجانب وبزواوية قائمة تقريباً	يكون متأخر قليلاً عن المرفق الأيسر وملتصقاً بالجذع تقريباً من الجانب وبزواوية قائمة تقريباً	يكون متأخر قليلاً عن المرفق الأيسر وملتصقاً بالجذع تقريباً من الجانب وبزواوية قائمة تقريباً	يكون متأخر قليلاً عن المرفق الأيسر وملتصقاً بالجذع تقريباً من الجانب وبزواوية قائمة تقريباً	يكون متأخر قليلاً عن المرفق الأيسر وملتصقاً بالجذع تقريباً من الجانب وبزواوية قائمة تقريباً	يكون متأخر قليلاً عن المرفق الأيسر وملتصقاً بالجذع تقريباً من الجانب وبزواوية قائمة تقريباً	المرفق الأيمن
تكون قبضة اليد اليسرى متقدمة على القبضة اليمنى وامام الصدر وبمستوى الكتف الأيسر تقريباً وعمودية على القدم اليسرى	تكون قبضة اليد اليسرى متقدمة على القبضة اليمنى وامام الصدر	تكون قبضة اليد اليسرى متقدمة على القبضة اليمنى وامام الصدر	تكون قبضة اليد اليسرى متقدمة على القبضة اليمنى وامام الصدر	تكون قبضة اليد اليسرى متقدمة على القبضة اليمنى وامام الصدر	تكون قبضة اليد اليسرى متقدمة على القبضة اليمنى وامام الصدر	تكون قبضة اليد اليسرى متقدمة على القبضة اليمنى وامام الصدر	اليد اليسرى

تابع جدول (٣)  
التوصيف الكيفي والمسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في أداء مهارة  
أولجل دوليو تشاجي (للاعب النموذج) باستخدام نموذج جانجيسيتيد وبيفريدج  
(الجوانب المكانية- الجوانب الزمانية)

المراحل (الجوانب الزمانية)							أجزاء الجسم الجوانب
المرحلة النهائية			المرحلة الرئيسية	المرحلة التمهيدية			
المرحلة الخلفية	الدوران الخلفي	السحب	الركل	الدوران الأمامي	المرحلة التمهيدية	الوضع القتالي	
تكون قبضة اليد اليمنى متأخرة على القبضة اليسرى وامام الصدر وبمستوى الحزام تقريبا امام البطن	تكون قبضة اليد اليمنى بجانب الفخذ للرجل الضاربة	تكون قبضة اليد اليمنى بجانب الفخذ للرجل الضاربة للأمام قليلاً	تكون قبضة اليد اليمنى بجانب الفخذ للرجل الضاربة قليلاً	تكون قبضة اليد اليمنى بجانب الفخذ للرجل الضاربة للأمام قليلاً	تكون قبضة اليد اليمنى متأخرة على القبضة اليسرى وامام الصدر وبمستوى الحزام تقريبا امام البطن	تكون قبضة اليد اليمنى متأخرة على القبضة اليسرى وامام الصدر وبمستوى الحزام تقريبا امام البطن	اليمنى
في وضعة الطبيعي ومركز الثقل موزع بين القدمين وتكون الجهة اليسرى باتجاه المنافس	في وضعة الطبيعي ومركز الثقل فوق قدم الارتكاز	مائل للخلف بعكس اتجاه الرجل الضاربة	مائل للخلف بعكس اتجاه الرجل الضاربة	مائل للخلف بعكس اتجاه الرجل الضاربة	في وضعة الطبيعي ومركز الثقل فوق قدم الارتكاز	في وضعة الطبيعي ومركز الثقل موزع بين القدمين وتكون الجهة اليسرى باتجاه المنافس	الذراع
مثنية قليلاً للأمام وبتجاه المنافس	منفرجة مع وجود انثناء قليل	مفرودة تمام بزاوية منفرجة	مفرودة تمام بزاوية منفرجة	منفرجة مع وجود انثناء قليل	منفرجة مع وجود انثناء قليل	مثنية قليلاً للأمام وبتجاه المنافس	الركبة اليسرى
بزواية منفرجة مثنية وتشير للخارج قليلاً	مثنية بزواية قائمة تقريباً للأعلى ومع مستوى الحزم تقريباً	مثنية بزواية حادة مع مستوى الحزام تقريباً وتشير باتجاه المنافس	مفرودة تمام بزواية منفرجة	مثنية بزواية حادة مع مستوى الحزام تقريباً وتشير باتجاه المنافس	مثنية بزواية قائمة تقريباً للأعلى ومع مستوى الحزم تقريباً	بزواية منفرجة مثنية وتشير للخارج قليلاً	الركبة اليمنى
تكون مقدمة والأمشاط تشير للأمام باتجاه المنافس مع رفع كعب القدم قليلاً للأعلى	تحت مركز ثقل الجسم على الأرض وتشير للخارج قليلاً ورفع كعب القدم مرتفع قليلاً عن الأرض	على الأرض مع رفع الكعب قليلاً والأمشاط تشير عكس اتجاه الرجل الضاربة	على الأرض مع رفع الكعب قليلاً والأمشاط تشير عكس اتجاه الرجل الضاربة	على الأرض مع رفع الكعب قليلاً والأمشاط تشير عكس اتجاه الرجل الضاربة	تحت مركز ثقل الجسم على الأرض وتشير للخارج قليلاً ورفع كعب القدم مرتفع قليلاً عن الأرض	تكون مقدمة والأمشاط تشير للأمام باتجاه المنافس مع رفع كعب القدم قليلاً للأعلى	القدم اليسرى
تكون متأخرة للخلف والأمشاط تشير للخارج قليلاً مع رفع كعب القدم قليلاً للأعلى	بزواية منفرجة وبجانب ركبة قدم الارتكاز وتكاد ملاسمة لها	تكون بزواية منفرجة مع مستوى الحزام تقريبا وبتجاه المنافس	مفرودة تماماً وبتجاه المنافس	تكون بزواية منفرجة مع مستوى الحزام تقريبا وبتجاه المنافس	بزواية منفرجة وبجانب ركبة قدم الارتكاز وتكاد ملاسمة لها	تكون متأخرة للخلف والأمشاط تشير للخارج قليلاً مع رفع كعب القدم قليلاً للأعلى	القدم اليمنى

## الخطوات الإجرائية لوضع التدريبات النوعية:

من خلال التحليل الكيفي لمهارة البحث باستخدام نماذج التحليل الحركي (نموذج جانجيسيتيد وبيفريدج) تم التعرف على أهم المتغيرات الميكانيكية المؤثرة على المسار الحركي للمهارة قيد الدراسة، وهدة المتغيرات تم استخراجها في دراسة سابقة للباحث وهي كالتالي:-

### جدول (٤)

المتغيرات البيوميكانيكية التي تم التوصل إليها في ضوء التوصيف الكيفي الوصفي للخصائص التكنيكية لمهارة دوليو تشاجي:

م	المرحلة	المتغيرات الكينماتيكية
١	الوضع القتالي	الزاوية، السرعة الزاوية، الإزاحة، الدفع
٢	المرحلة الأمامية	الإزاحة، السرعة، العجلة، القوة، كمية الحركة
٣	الدوران الأمامي	السرعة، الإزاحة، الزاوية، السرعة الزاوية، كمية الحركة
٤	الركل	السرعة، العجلة الزاوية، الإزاحة، السرعة الزاوية، القوة
٥	السحب	الزاوية، السرعة الزاوية
٦	الدوران الخلفي	إزاحة، السرعة الزاوية، العجلة
٧	المرحلة الخلفية	الإزاحة والسرعة الزاوية، الزاوية

يوضح لنا جدول (٤) وصف المتغيرات البيوميكانيكية التي تم التوصل إليها عن طريق التوصيف الكيفي الكمي باستخدام نموذج جانجيسيتيد وبيفريدج للخصائص التكنيكية لمهارة أولجل دوليو تشاجي، ويتضح لنا ان المتغيرات البيوميكانيكية هي الإزاحة، السرعة، العجلة، السرعة الزاوية، العجلة الزاوية، القوة، الدفع، كمية الحركة.

وتم من خلالها صياغة مجموعة من التدريبات النوعية، بهدف تطوير وتحسين الأداء المهارى، وذلك مروراً بالخطوات الآتية: -

١- قام الباحث بوضع بعض التدريبات النوعية لمهارة أولجل دوليو تشاجي في دراسة سابقة للباحث في ضوء ما تم إستخراجه من نتائج وتوصيات، وفي ضوء المتغيرات البيوميكانيكية التي تم استخراجها لمهارة أولجل دوليو تشاجي بناء على علاقة أجزاء الجسم ببعضها البعض، وبناء عليه تم

تصميم التمرينات لكل مرحلة من مراحل الأداء بمهارة أولجل دوليو تشاجي.

٢- تم تحديد مجموعة من التدريبات النوعية في صورتها النهائية بعد مراجعتها ثم قام الباحث بتصوير التمرينات النوعية وبنفس إجراءات التصوير والتحليل للمهارة في المرحلة السابقة.

٣- قام الباحث بمقارنة نتائج التمرينات النوعية بنتائج المهارة واستخراج نسبة التوافق ونسبة الفارق لكل مرحلة من مراحل الأداء التي قام الباحث بتقسيمها من الناحية البيوميكانيكية. (٦ : ٧٣)

**أسس وضع البرنامج:-**

قام الباحث بتطبيق الأسس العلمية للتدريب الرياضي كما أشار إليها عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) (١٢)، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) (١٦) وهي (الاستعداد- الاستجابة الفردية- التكيف- التقدم بدرجات الحمل- الخصوصية- التنوع- الإحماء والتهدة - العودة للحالة الطبيعية).

وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة لضمان نجاح التخطيط للبرنامج.

**إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :**

قام الباحث بزيارة نادي الشبان المسلمين بأبو تيج ونادي مركز صدفا بأبو تيج وذلك من اجل اجراء الدراسة الاستطلاعية للتعرف على عينة البحث وتحديد المكان والزمان وتحديد الأولويات والتحقق من صلاحية الأدوات، وتدريب المساعدين.

**واسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية مايلي :**

- تحديد العينة التجريبية والعينة الاستطلاعية.

- تحديد الهدف والزمان والمكان.

- تدريب المساعدين.

- ترتيب الاختبارات وتوزيعها.
- تحديد زمن الأداء لكل اختبار.
- التحقق من الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الشدة والحجم.
- تحديد زمن الأداء وزمن الوحدة التدريبية.

### جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول افضل الاختبارات البدنية في رياضة  
النايكوندو (ن=٢٨)

النسبة المئوية	الدرجة المقدرة	الإختبار	العنصر	
% 76.19	64	اختبار الجري الزجراجي بارو	الرشاقة	١
% 84.52	71	اختبار هيكسجون		
% 59.52	50	الجري على شكل حرف &		
% 98.81	83	اختبار الانبطاح المائل من وضع الوقوف (١٠ث)		
% 97.62	82	اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم	التوازن	٢
% 70.24	59	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات		
% 95.24	80	اختبار الدوائر المرقمة.	التوافق	٣
% 75.00	63	اختبار نط الحبل		
% 39.29	33	رمي الكرة على الحائط باليدين		
% 98.81	83	اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني	السرعة الحركية	
% 38.10	32	اختبار (٣٠) م عدو من البدء العالي		
% 41.67	35	اختبار (٥٠) م عدو من البدء العالي		
% 33.33	28	اختبار الكوبري	المرونة	٤
% 100.00	84	البرجل الأمامي والجانبى		
% 65.48	55	اختبار الجلوس من الرقود	التحمل العضلي	٥
% 98.81	83	اختبار الانبطاح المائل من وضع الوقوف (٦٠ث)		
% 69.05	58	اختبار الانبطاح المائل وثنى الدراعين		
% 96.43	81	اختبار الوثب العريض	القدرة	٦
% 75.00	63	اختبار الوثب العالي		
% 42.86	36	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراعين		

يوضح جدول (٥) آراء السادة الخبراء في انسب الاختبارات البدنية في رياضة التايكوندو، وقد قام الباحث باختيار أعلى نسبة التي حصل عليه الاختبار لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية. (٦ : ٨٨)  
تجانس عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة:  
قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات للقدرات البدنية الخاصة و كما هو موضح بجدول (٦).

### جدول (٦)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء في متغيرات القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الرشاقة	عدد	4.83	5.00	0.83	0.35
التوازن	ثانية	5.67	4.00	3.08	0.47
التوافق	ثانية	9.50	8.50	2.11	0.80
السرعة الحركية	عدد	16.08	17.00	2.31	-0.38
المرونة	درجة	6.27	6.20	0.65	-0.22
التحمل	درجة	15.58	15.50	1.31	-0.51
القدرة	سم	1.30	1.29	0.05	0.58
مستوى اداء مهارة أولجل دوليو تشاجي	درجه	5.92	6.00	1.00	-.47

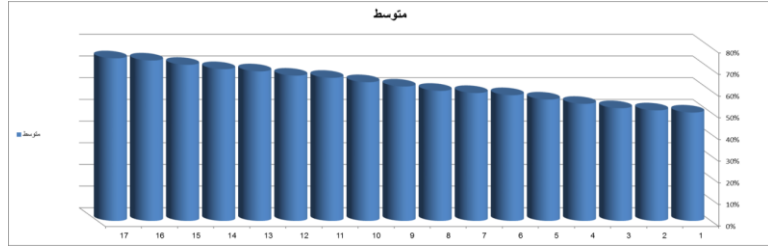
الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠.٦٣٧)

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يعنى أن هناك تجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري).

التوزيع النسبي للأحمال التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

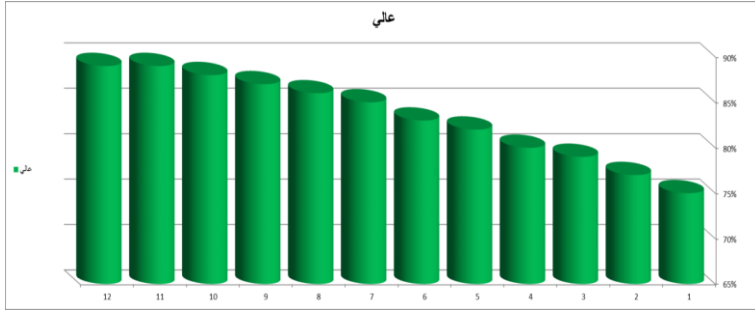
حيث توضح لنا الأشكل التالية التوزيع النسبي الذي قام به الباحث للأحمال التدريبية خلال البرنامج التدريبي وكما يلي:





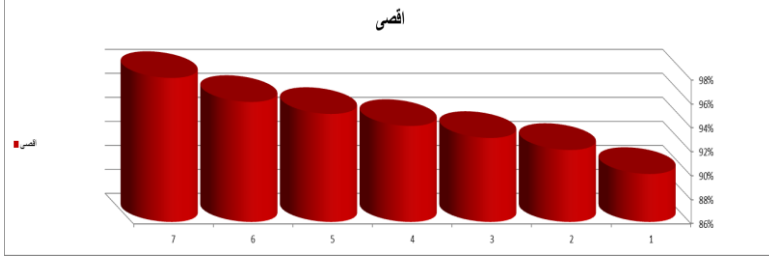
شكل (١)

مخطط توزيع الاحمال التدريبية المتوسطة على وحدات البرنامج التدريبي. يتضح لنا من المخطط ان درجات الاحمال التدريبية المتوسطة والبالغ عددها ١٧ وحدة تدريبية من اجمالي عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي، حيث تراوحت شدة الحمل التدريبي من ٥٠% - ٧٥% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.



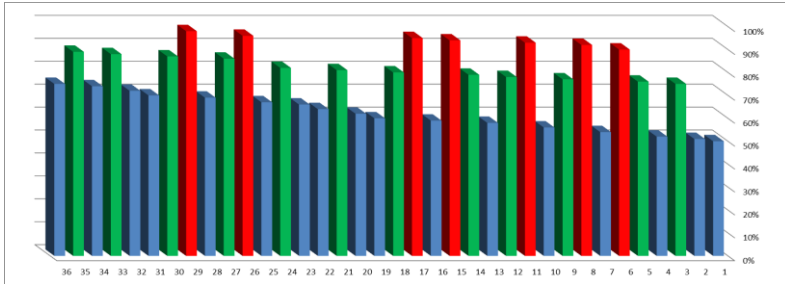
شكل (٢)

مخطط توزيع الاحمال التدريبية العالية على وحدات البرنامج التدريبي. يتضح لنا من المخطط ان درجات الاحمال التدريبية العالية والبالغ عددها ١٢ وحدة تدريبية من اجمالي عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي، حيث تراوحت شدة الحمل التدريبي من ٧٥% - ٨٩% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.



شكل (٣)

مخطط توزيع الاحمال التدريبية القصوى على وحدات البرنامج التدريبي. يتضح لنا من المخطط ان درجات الاحمال التدريبية القصوى والبالغ عددها ٧ وحدات تدريبية من اجمالي عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي، حيث تراوحت شدة الحمل التدريبي من ٩٠% - ٩٨% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.



شكل (٤)

مخطط توزيع الاحمال التدريبية المتوسطة والعالية والقصوى على البرنامج التدريبي

يتضح لنا من المخطط ان توزيع درجات الاحمال التدريبية المختلفة المتوسطة والعالية والقصوى والبالغ عددها ٣٦ وحدات تدريبية خلال البرنامج التدريبي الكلي.

جدول (٧)  
توزيع عدد وحدات الحمل وشدهتها وازمنتها

م	نوع الحمل	شدة الحمل	عدد الوحدات	زمن الحمل	النسبة
١	متوسط	٥٠% - ٧٤%	١٧ وحدة	٢٠٤٠ ق	٤٧%
٢	عالي	٧٥% - ٨٩%	١٢ وحدة	١٤٤٠ ق	٣٣%
٣	اقصى	٩٠% - ١٠٠%	٧ وحدات	٨٤٠ ق	١٩%
	المجموع		٣٦ وحدة	٤٤٣٠ ق	١٠٠%

ومن خلال الجدول السابق يتضح لنا ان شدة الحمل المتوسط تراوحت بين ٥٠% - ٧٥% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله حيث بلغت عدد وحداته ١٧ وحدة تدريبية من اجمالي عدد الوحدات خلال البرنامج التدريبي و بزمن مقداره ٢٠٤٠ دقيقة من اجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي، وأيضاً يتضح لنا ان شدة الحمل العالي تراوح بين ٧٥% - ٨٩% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله حيث بلغ عدد وحداته ١٢ وحدة تدريبية من اجمالي عدد الوحدات خلال البرنامج التدريبي و بزمن مقداره ١٤٤٠ دقيقة من اجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي، كما يتضح ان شدة الحمل الأقصى تراوح بين ٩٠% - ٩٨% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله حيث بلغت عدد وحداته ٧ وحدة تدريبية من اجمالي عدد الوحدات خلال البرنامج التدريبي و بزمن مقداره ٨٤٠ دقيقة من اجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي.

#### المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن.
- معامل الارتباط.
- مقياس الرسم.
- نسبة الفارق ونسبة التطابق.
- الدرجة المقدرة.
- النسبة المئوية.
- الوسيط








## مناقشة النتائج وتفسيرها:

في ضوء دراسة سابقة للباحث في مرحلة الدكتوراه ومن خلال البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام برنامج التحليل الحركي ( Simi motion analysis system ) ثنائي البعد للمعدلات المثلى للمهارة والتمرينات النوعية، وفي ضوء الدراسات السابقة والاسترشاد بالمراجع العلمية أستطاع الباحث من خلال الخطوات الإجرائية التي قام بها الباحث حول التدريبات النوعية المناسبة لمهارة أولجل دوليو تشاجي وفقا لأداء اللاعب النموذج (عينة البحث) ووفقا للمراحل الفنية التي توصل إليها الباحث من خلال التحليل البيوميكانيكي لمهارة البحث فقد تم التوصل الى سبعة تمرينات نوعية، ثم قام الباحث بتصوير التمرينات النوعية وتحليلها باستخدام برنامج سمي ومقارنة القيم التي توصل إليها الباحث للتمرينات النوعية بقيم المعدلات المثلى للمهارة للاعب النموذجي واستخراج نسبة الفارق ونسبة التطابق لكل مرحلة من مراحل الأداء وقام الباحث بالتقسيم المرحلي والزمني والنسب المئوية لأداء مهارة أولجل دوليو تشاجي والتمرينات النوعية.

والجدول التالي يوضح التقسيم المرحلي والزمني والنسب المئوية لأداء مراحل مهارة أولجل دوليو تشاجي والتمرينات النوعية.

## جدول (٨)

## التقسيم المرحلي والزمني والنسب المئوية بين المعدلات المثلى للمهارة والتمرين النوعية لمهارة أولجل دوليو تشاجي

المراحل الفنية	المرحلة التمهيديّة			المرحلة الرئيسية	المرحلة النهائية		
	الوضع القتالي	المرحلة الأمامية	الدوران الأمامي		الركل	السحب	الدوران الخلفي
الشكل							
الكادر	٧٠	١٠١	١٢٧	١٣٩	١٦٣	٢١٧	٢٥٢
زمن المرحلة	٠.٧٠	٠.٤١	٠.١٦	٠.١٢	٠.٢٤	٠.٥٤	٠.٣٥
النسبة المئوية	% ٢٨	% ١٦	% ٦	% ٥	% ١٠	% ٢١	% ١٤

تابع جدول (٨)  
التقسيم المرحلي والزمني والنسب المئوية بين المعدلات المثلى للمهارة  
والتمرين النوعية لمهارة أولجل دوليو تشاجي

المرحلة النهائية			المرحلة الرئيسية	المرحلة التمهيدية			المراحل الفنية	
المرجحة الخلفية	الدوران الخلفي	السحب	الركل	الدوران الأمامي	المرجحة الأمامية	الوضع القتالي		
التمرين النوعي السابع	التمرين النوعي السادس	التمرين النوعي الخامس	التمرين النوعي الرابع	التمرين النوعي الثالث	التمرين النوعي الثاني	التمرين النوعي الأول		
							الشكل	
٢.٥٤	٢.١٩	١.٦٦	١.٤١	١.٢٩	١.١٣	٨٢	الكانبر	
٠.٣٥	٠.٥٣	٠.٢٥	٠.١٢	٠.١٦	٠.٣١	٠.٨٢	زمن المرحلة	
%١٤	%٢١	%١٠	%٥	%٦	%١٢	%٣٢	النسبة المئوية	
							المعدلات المثلى	الزمن الكلي
٢.٥٢ ث								
							التمرين النوعي	
٢.٥٤ ث								

بلغ الزمن الكلي لمهارة أولجل دوليو تشاجي ٢.٥٢ ث، حيث اشتملت المرحلة التمهيدية الى ثلاثة مراحل فرعية، المرحلة الأولى الوضع القتالي وبلغ زمنه ٠.٧٠ ث من الزمن الكلي للمهارة بنسبة ٢٨%، والمرحلة الثانية من المرحلة التمهيدية هي المرجحة الأمامية وبلغ زمن هذا المرحلة ٠.٤١ ث من الزمن الكلي للمهارة بنسبة ١٦.٠%، والمرحلة الثالثة من المرحلة التمهيدية هو مرحلة الدوران الأمامي وبلغ زمنه ٠.١٦ ث من الزمن الكلي للمهارة بنسبة ٦.٠%، اما المرحلة الرئيسية مرحلة الركل فقد بلغ زمنها ٠.١٢ ث من الزمن الكلي للمهارة بنسبة ٥.٠%، واشتملت المرحلة النهائية على ثلاثة مراحل فرعية، المرحلة الأولى مرحلة السحب وبلغ زمنها ٠.٢٤ ث من الزمن الكلي للمهارة بنسبة ١٠.٠%، والمرحلة الثانية هي مرحلة الدوران الخلفي بزمن

٠.٥٤ ث من الزمن الكلي للمهارة بنسبة مقدارها ٠.٢١ %، والمرحلة الثالثة من المرحلة النهائية هي مرحلة المرجحة الخلفية حيث بلغ زمنها ٠.٣٥ ث من الزمن الكلي للمهارة بنسبة مقدارها ٠.١٤ %، والشكل التالي يوضح لنا التقسيم المرحلي والزمني والنسب المئوية لأداء مهارة أولجل دوليو تشاجي. (٦ : ٩٩)

**مناقشة النتائج وتفسيرها:**

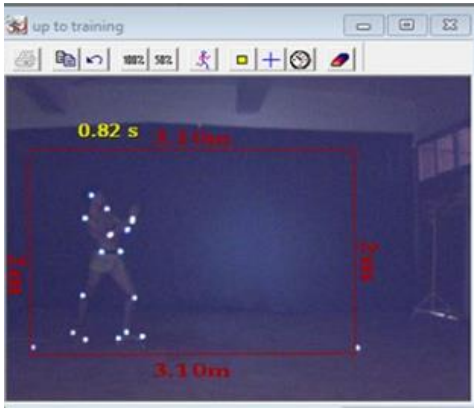
بعد عرض النتائج التي توصل إليها الباحث في دراسة سابقة من خلال التحليل الحركي للمتغيرات البيوميكانيكية ومن خلال الخطوات الإجرائية التي قام بها الباحث حول التدريبات النوعية المناسبة لمهارة أولجل دوليو تشاجي وفقا لأداء اللاعب النموذج (عينة البحث)، ثم قام الباحث بتصوير التمرينات النوعية وتحليلها باستخدام برنامج سمي ومقارنة القيم التي توصل إليها الباحث للتمرينات النوعية بقيم المعدلات المثلى للمهارة للاعب النموذجي واستخراج نسبة الفارق ونسبة التطابق لكل مرحلة من مراحل الأداء، وسوف يتم عرض التمرينات وشرحها بالتفصيل.

### التمرين النوعي الأول :

### الوصف الفني للتمرين النوعي الأول

:

من خلال شكل (٥) يتم التمرين من الوضع القتالي قدم للأمام و قدم للخلف، ومشط الرجل الخلفية (الرجل الضاربة) تشير للخارج، ومشط الرجل الأمامية (الرجل الثابتة) تشير الى الأمام، ويكون الإرتكاز على مشط القدمين مع رفع الكعبين قليلاً، وتكون لمسافة بين القدمين بإتساع الكتفين



شكل (٥) التمرين النوعي الأول (مرحلة الوضع القتالي)

أو أكثر قليلاً وهذا يعتمد على طول اللاعب وراحته، ويكون مركز ثقل الجسم موزع بين القدمين، وتكون الركبتين منثنيه قليلاً، والجذع في وضعة الطبيعي، والذراعين أمام الصدر، وذراع المقابلة للقدم الخلفية (القدم الضاربة) تكون أقرب الى الصدر من الذراع قدم الأمامية (قدم الإرتكاز) وبزاوية ٩٠ درجة تقريباً، والرأس في وضعة الطبيعي والنظر للخصم.

**هدف التمرين الميكانيكي:** الإزاحة، السرعة، الزوايا، الدفع.

**التمرين النوعي الثاني :**

**الوصف الفني للتمرين النوعي الثاني :**



**شكل (٦) التمرين النوعي الثاني (مرحلة المرحجة الأمامية)**

من خلال شكل (٦) يتم التمرين من وضع المرحجة الأمامية، حيث يبدأ اللاعب بمرحجة الرجل الخلفية الى الأمام (الرجل الضاربة) من الخلف الى الأمام، وترفع ركبة القدم الضاربة للأمام و الأعلى حتى تصل الركبة الى مستوى الحزام تقريباً، بحيث تمر قدم الرجل الضاربة بجانب ركبة القدم الثابتة (قدم الإرتكاز) او تكاد

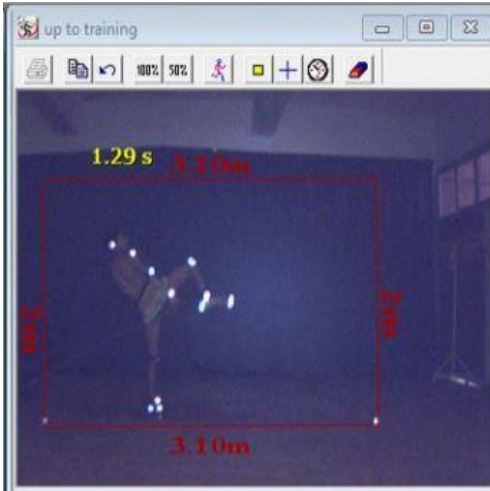
تلامسها تقريباً، وفي هذا الوضع تكون أمشاط قدم الإرتكاز (القدم الثابتة) مؤشرة الى الأمام، وركبة قدم الإرتكاز مفرودة تماماً وباستقامة واحده مع الجذع، ويكون مركز ثقل الجسم كلياً على قدم الإرتكاز، أما امشاط القدم الضاربة تكون مفرودة بشكل كامل وكعب القدم الضاربة اقرب ما يمكن من

الفخذ القدم الضاربة من الخلف وتكون زاوية الركبة للقدم الضاربة حادة جداً، والذراعين تكون أمام الصدر في وضع دفاعي وقبضة الذراع المقابلة للرجل الثابتة تكون اقرب الى الصدر من الذراع المقابلة للرجل الضاربة ، وتكون المرفقين بزاوية ٩٠ درجة تقريباً، والرأس في وضعة الطبيعي والنظر الى الخصم.

**هدف التمرين الميكانيكي:** الإزاحة، السرعة، الزوايا، السرعة الزاوية، العجلة الزاوية، الدفع القوة.

**التمرين النوعي الثالث :**

**الوصف الفني للتمرين النوعي الثالث :-**



**شكل (٧) التمرين النوعي الثالث (مرحلة الدوران الأمامي)**

من خلال شكل (٧) يتم التمرين من وضع الدوران الأمامي حيث تبدأ هذه المرحلة برفع كعب القدم الثابتة قليلاً والدوران فقط على أمشاط القدم الثابتة (قدم الإرتكاز) لكي يتم الدوران بشكل انسيابي وسلس على المحور الطولي للقدم الثابتة بواسطة كلوة قدم الإرتكاز بحيث يتم الدوران من ١٤٠-١٧٠ درجة تقريباً وتبدأ قدم الرجل الضاربة بالإبتعاد عن ركبة القدم الثابتة لترتفع حتى تصل الى

مستوى الحوض تقريباً وتكون القدم والساق والركبة للقدم الضاربة في مستوى واحد مع الحوض وفي وضع أفقي مع الأرض تقريباً ويكون كعب القدم الضاربة أقرب ما يمكن من الفخذ من الخلف للقدم الضاربة، ويميل الجذع الى



جهة الجانب من كتف المقابلة للرجل الثابتة بإتجاه عكس الرجل الضاربة لهدفين، الأول للمحافظة على توازن الجسم، والثاني ابعاد الجسم والوجه من الخصم، بحيث يكون الجذع يشكل زاوية منفرجة مع رجل الإرتكاز، وترتفع كتف المقابلة للرجل الضاربة عن كتف الرجل الثابتة وذلك للمحافظة على التوازن ومواجهة الخصم بالقدم الضاربة، وتسحب الذراع المقابلة للرجل الثابتة الى أمام الصدر تقريباً، بينما تتحرك الذراع المقابلة للرجل الضاربة الى الجانب لغرض التقليل من عزم الدوران، ويكون الدقن اقرب من كتف الذراع المقابلة للرجل الضاربة، والنظر على الخصم.

**هدف التمرين الميكانيكي:** الإزاحة، السرعة، الزوايا، السرعة الزاوية، العجلة الزاوية، الدفع، القوة.

**التمرين النوعي الرابع :**

**الوصف الفني للتمرين النوعي الرابع :**



شكل (٨) التمرين النوعي الرابع (مرحلة الركل)

من خلال شكل (٨) يتم التمرين من وضع الدوان الأمامي، ويتم فيها مد ركبة القدم الضاربة حتى تتفرد تماماً بإتجاه الهدف أو الخصم وامشاط القدم الضاربة مفرودة تماماً، وتشكل الرجل الضاربة مع الجذع زاوية منفرجه من مفصل الحوض وأثناء فرد الرجل الضاربة تماماً يتم لف الرجل الضاربة قليلاً للداخل على المحور الطولي للرجل

الضاربة لمضاعفة القوة، و لف الجذع مع القدم الضاربة لإشراك أكبر مجاميع

عضلية للجذع أثناء الركل لزيادة تأثير الضربة على الخصم، بينما تسحب مرفق الذراع المقابلة للقدم الضاربة للخلف حتى تصل القبضة الى جانب الجذع المقابل للرجل الضاربة للمحافظة على التوازن والتقليل من عزم الدوران وتكون قبضة الذراع المقابلة للقدم الثابتة اقرب ما يمكن من الصدر والدقن لتغطية الجسم من أي هجوم مضاد، ويكون الذقن اقرب الى الكتف المقابل للرجل الضاربة والنظر الى الخصم.

**هدف التمرين الميكانيكي:** الإزاحة، السرعة، الزوايا، السرعة الزاوية، العجلة، العجلة الزاوية، الدفع، القوة، كمية الحركة.

**التمرين النوعي الخامس:**

**الوصف الفني للتمرين النوعي الخامس :**



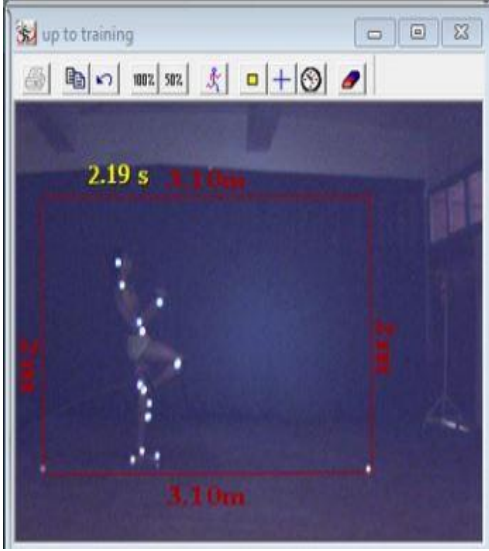
شكل (٩) التمرين النوعي الخامس (مرحلة السحب)

من خلال شكل (٩) يتم التمرين من وضع الركل، ويتم ثني ركبة الرجل الضاربة كما بدأت حتى تعود الى وضع الدوران الأمامي وتكون القدم والساق والركبة للقدم الضاربة في مستوى واحد مع الحوض وفي وضع أفقي مع الأرض تقريباً ويكون كعب القدم الضاربة أقرب ما يمكن من الفخذ من الخلف للقدم الضاربة، ويكون الذقن اقرب من كتف الذراع المقابلة للرجل الضاربة، والنظر على الخصم.

**هدف التمرين الميكانيكي:** الإزاحة، السرعة، الزوايا، السرعة الزاوية، العجلة الزاوية، القوة.

## التمرين النوعي السادس:

### الوصف الفني للتمرين النوعي السادس :



شكل (١٠) التمرين النوعي السادس  
(مرحلة الدوران الخلفي)

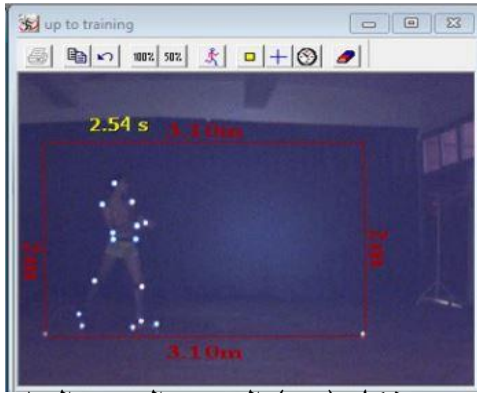
من خلال شكل (١٠) يتم التمرين من وضع الركل، ويتم ثني ركبة الرجل الضاربة كما بدأت حتى تعود الى وضع الدوران الأمامي وتكون القدم والساق والركبة للقدم الضاربة في مستوى واحد مع الحوض وفي وضع أفقي مع الأرض تقريباً ويكون كعب القدم الضاربة أقرب ما يمكن من الفخذ من الخلف للقدم الضاربة، ويكون الدفن اقرب من كتف الذراع المقابلة للرجل الضاربة، والنظر على الخصم.

هدف التمرين الميكانيكي: الإزاحة، السرعة، الزوايا، السرعة الزاوية، العجلة الزاوية.

## التمرين النوعي السابع :

### الوصف الفني للتمرين النوعي السادس :

من خلال شكل (١١) يتم التمرين من وضع الدوران الخلفي، وفي هذه المرحلة يتم مرجحة الرجل الضاربة للخلف لتعود الى الوضع الإبتدائي (الوضع القتالي)، وتكون الركبتين منتنيه قليلاً، والجذع في وضعة الطبيعي، والذراعين أمام الصدر، وذراع المقابلة للقدم الخلفية (القدم الضاربة) تكون أقرب الى الصدر من الذراع قدم الأمامية (قدم الإرتكاز) وبزاوية ٩٠ درجة تقريباً، والرأس



شكل (١١) التمرين النوعي السابع  
(مرحلة المرجحة الخلفية)

في وضعة الطبيعي والنظر للخصم  
ويكون مركز ثقل الجسم موزع على  
الرجلين.

هدف التمرين الميكانيكي: الإزاحة،  
الزوايا.

من خلال العرض السابق للتمرينات  
النوعية ونتائج تحليل التمرينات

النوعية ومطابقتها مع مراحل الأداء لمهارة البحث كما موضح بجدول (٨)  
يكون الباحث قد حقق الهدف الأول من البحث والذي ينص : وضع مجموعة  
من التدريبات النوعية لتنمية مهارة أولجل دوليو تشاجي لدى لاعبي رياضة  
التايكوندو.

محتوى البرنامج التدريبي للاعبين التايكوندو:-

جدول (٩)

التوزيع الزمني للحجومات في الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي (بالدقيقة)

م	الاعداد	الوحدات	اجماء	عام	خاص	مهارى	خططي	تمهدة	الاجمالي
1	الاعداد العام	الوحدة الأولى	10	25	36	33	6	10	120
2		الوحدة الثانية	10	24	36	33	7	10	120
3		الوحدة الثالثة	10	24	35	34	7	10	120
4		الوحدة الرابعة	10	22	35	36	7	10	120
5		الوحدة الخامسة	10	21	35	37	7	10	120
6		الوحدة السادسة	10	20	34	39	7	10	120
7	الاعداد الخاص	الوحدة السابعة	10	19	34	39	8	10	120
8		الوحدة الثامنة	10	17	34	41	8	10	120
9		الوحدة التاسعة	10	18	32	42	8	10	120
10		الوحدة العاشرة	10	16	33	42	9	10	120

تابع جدول (٩)

التوزيع الزمني للحجومات في الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي (بالدقيقة)

م	الاعداد	الوحدات	اجماء	عام	خاص	مهارى	خططي	تمهدة	الاجمالي
11		الوحدة الحادي عشر	10	15	32	46	7	10	120
12		الوحدة الثانية عشر	10	15	31	47	7	10	120

120	10	7	49	30	14	10	الوحدة الثالثة عشر	13
120	10	6	51	30	13	10	الوحدة الرابعة عشر	14
120	10	7	52	29	12	10	الوحدة الخامسة عشر	15
120	10	7	53	28	12	10	الوحدة السادسة عشر	16
120	10	9	53	27	11	10	الوحدة السابعة عشر	17
120	10	11	53	27	9	10	الوحدة الثامنة عشر	18
120	10	11	54	26	9	10	الوحدة التاسعة عشر	19
120	10	15	52	25	8	10	الوحدة العشرون	20
120	10	17	51	24	8	10	الوحدة الواحد والعشرون	21
120	10	16	54	23	7	10	الوحدة الثانية والعشرون	22
120	10	19	52	23	6	10	الوحدة الثالثة والعشرون	23
120	10	19	54	22	5	10	الوحدة الرابعة والعشرون	24
120	10	19	58	18	5	10	الوحدة الخامسة والعشرون	25
120	10	21	57	18	4	10	الوحدة السادسة والعشرون	26
120	10	21	57	18	4	10	الوحدة السابعة والعشرون	27
120	10	22	59	16	3	10	الوحدة الثامنة والعشرون	28
120	10	23	58	16	3	10	الوحدة التاسعة والعشرون	29
120	10	24	59	14	3	10	الوحدة الثلاثون	30
120	10	24	61	13	2	10	الوحدة الواحد والثلاثون	31
120	10	26	60	12	2	10	الوحدة الثانية والثلاثون	32
120	10	27	59	13	1	10	الوحدة الثالثة والثلاثون	33
120	10	29	60	10	1	10	الوحدة الرابعة والثلاثون	34
120	10	31	58	10	1	10	الوحدة الخامسة والثلاثون	35
120	10	35	55	9	1	10	الوحدة السادسة والثلاثون	36
4320	360	534	1798	888	380	360	اجمالي الزمن	
%100	%8	%12	%42	%21	%9	%8	اجمالي النسب	

ملاحظة: الاعداد النفسية والعقلي والذهني داخل ضمن أزمنا البرنامج

## جدول (١٠) الوحدة السادسة والثلاثون

اليوم : السبت		رقم الوحدة : ( ١ )		درجة الحمل : متوسط							
التاريخ : ٢٠١٨/٦/٦		الأسبوع : الأول		شدة التمرين : ٥٠ %							
الهدف من الوحدة : هوائي		الشهر : الأول		زمن الوحدة : ( ١٢٠ ق )							
مكونات الجرعة التدريبية		متغيرات وخصائص التدريب									
		الهدف	اجمالي زمن التمرين	اجمالي زمن الراحة	الزمن الكلي للتمرين	زمن التمرين	التكرار	المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	
الإحماء (التهيئة)	هرولة	٣٠٠ ث	--	٥ ق	٥ ق	١	١	١	--	--	الجري الخفيف بسرعة متوسطة، حول الملعب.
	دوري تنفسي	١٢٠ ث	--	٢ ق	٢ ق	١	١	١	--	--	لعبة صغيرة (الدهم)
	إطالة	١٨٠ ث	--	٣ ق	٣ ق	١	١	١	--	--	تمرنات المرونة لمفاصل الجسم العامة (عمود الفقري -الكتف)
الإعداد البدني العام	القوة	٣٠٠ ث	٢٤٠ ث	٩ ق	٥٠ ث	٣	٣	٢	١٥ ث	٩٠ ث	(وقود القرفصاء) ثني ومد الجذع
	السرعة	١٨٠ ث	١٢٠ ث	٥ ق	٢٠ ث	٣	٣	٣	٥ ث	٣٠ ث	(وقوف)الجرى مسافة ١٥ م
	التحمل	١٨٠ ث	١٨٠ ث	٦ ق	٦٠ ث	٣	٣	١	٣٠ ث	١٢٠ ث	(هرولة) مع الإشارة القفز عالياً مع رفع ركبة أماماً والذراع المعاكسة عالياً بالتبادل
	المرونة	١٢٠ ث	٦٠ ث	٣ ق	٣٠ ث	٢	٢	٢	١٠ ث	٢٠ ث	(وقوف) ميل الجذع اماماً اسفل
	التوازن	٦٠ ث	٦٠ ث	٢ ق	٣٠ ث	٢	٢	١	١٠ ث	٥٠ ث	(وقوف على المعارضة) رفع الركبة عالياً
الإعداد البدني الخاص	تحمل القوة	١٥٠ ث	٩٠ ث	٤ ق	٢٥ ث	٣	٣	٢	١٠ ث	٢٥ ث	(وقوف)الوثب للأعلى
	تحمل الأداء	١٥٠ ث	٩٠ ث	٤ ق	٢٥ ث	٣	٣	٢	١٠ ث	٢٥ ث	(الوضع القتالي) ستيب تبادل القدمين للأمام وللخلف
	قوة السرعة بالسرعة	١٨٠ ث	١٨٠ ث	٦ ق	٢٠ ث	٣	٣	٣	١٠ ث	٤٠ ث	(وقوف) الركض في المحل
	سرعة رد الفعل	١٨٠ ث	١٢٠ ث	٥ ق	٢٠ ث	٣	٣	٣	٥ ث	٣٠ ث	(وقوف -الوضع القتالي) مع الإشارة خطوة للأمام
	التوازن الخاص	١٢٠ ث	٦٠ ث	٣ ق	٣٠ ث	٢	٢	٢	١٠ ث	٢٠ ث	(وقوف -الوضع القتالي) على المعارضة رفع الركبة عالياً
	التوافق	١٥٠ ث	٩٠ ث	٤ ق	٢٥ ث	٣	٣	٢	١٠ ث	٢٥ ث	(وقوف -الوضع القتالي) ستيب مع رفع ركبة القدم الأمامية عالياً
	الرشاقة	٣٠٠ ث	٢٤٠ ث	٩ ق	٥٠ ث	٣	٣	٢	١٥ ث	٩٠ ث	(الانبطاح المائل) وقرق القفز عالياً
	المرونة الخاصة	٥٠ ث	١٠ ث	١ ق	٥٠ ث	١	١	١	-	١٠ ث	(جلوس طولي) فتح الرجلين جانباً

## تابع جدول (١٠) الوحدة السادسة والثلاثون

محتوى الجرعة التدريبية	متغيرات وخصائص التدريب							الهدف	مكونات الجرعة التدريبية	
	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرار	زمن التمرين	الزمن الكلي	اجمالي زمن الراحة			
(وقوف -وضع القتالي) سحب في المكان وقع ركبة الرجل الأيسرية لمدماً عالياً	١٠٠ ث	١٥ ث	٣	٣	٩٠ ث	٢٠ ق	٣٩٠ ث	٨١٠ ث	ابتوليو تشاجي	الاعداد المهاري
(وقوف -الوضع القتالي)ركل الميت بالعدد	٩٠ ث	١٥ ث	٢	٣	٤٠ ث	٨ ق	٢٤٠ ث	٢٤٠ ث	بيك تشاجي	
(وقوف -الوضع القتالي) أداء المهارة بالعدد	١٠ ث	-	١	١	٥٠ ث	١ ق	١٠ ث	٥٠ ث	يوب تشاجي	
(وقوف -الوضع القتالي) أداء المهارة بالعدد	١٠ ث	-	١	١	٥٠ ث	١ ق	١٠ ث	٥٠ ث	تي تشاجي	
(وقوف -الوضع القتالي) أداء المهارة بالعدد	١٠ ث	-	١	١	٥٠ ث	١ ق	١٠ ث	٥٠ ث	تفرجي	
(وقوف -الوضع القتالي) أداء المهارة بالعدد	١٠ ث	-	١	١	٥٠ ث	١ ق	١٠ ث	٥٠ ث	نارا تشاجي	
(وقوف -الوضع القتالي) أداء المهارة بالعدد	١٠ ث	-	١	١	٥٠ ث	١ ق	١٠ ث	٥٠ ث	ميرو تشاجي	
(وقوف -الوضع القتالي) سحب القدم الخفية للأمام	١٠ ث	-	١	١	٥٠ ث	١ ق	١٠ ث	٥٠ ث	سحبات(تحركات)	
(وقوف -الوضع القتالي) سحب القدم الأمامية للخلف	١٠ ث	-	١	١	٥٠ ث	١ ق	١٠ ث	٥٠ ث	ابتوليو ضد بيك تشاجي	
(وقوف -الوضع القتالي) سحب القدمين للخلف	١٠ ث	-	١	١	٥٠ ث	١ ق	١٠ ث	٥٠ ث	ابتوليو ضد يوب تشاجي	
(وقوف -الوضع القتالي) سحب القدمين للخلف	٥٠ ث	١٠ ث	١	٢	٣٠ ث	٢ ق	٦٠ ث	٦٠ ث	ابتوليو ضد نارا تشاجي	
(وقوف -الوضع القتالي) سحب القدمين للخلف	١٠ ث	-	١	١	٥٠ ث	١ ق	١٠ ث	٥٠ ث	ابتوليو ضد ميرو تشاجي	
هرولة خفيف + مشي	--	--	١	١	٦ ق	٦ ق	--	٣٦٠ ث	هرولة	الجزء الختامي
(بحسب الفرصة) انزاد الرهون تتميزت مهارة وبشده	--	--	١	١	٤ ق	٤ ق	--	٢٤٠ ث	استرخاء	

### ملاحظة:

أن الوحدات التدريبية تتضمن شقين أساسيين، الشق الأول تنظيرياً وهذا ما تم عرضه سابقاً من خلال جدول (٩)(١٠)، وهذا هو الشكل والترتيب

المتعارف عليه في صياغة وكتابة الوحدات التدريبية، والشق الآخر هو الجانب التطبيقي الميداني، فالجانب التطبيقي له إدارة خاصة به، من حيث ترتيب التمارين حسب الأولوية والأسس العلمية حيث قام الباحث بعد تهيئة اللاعبين بالبدء بالتمارين الفوسفاتية ثم يلي ذلك بتدريبات اللاكتيك ثم بعد ذلك بتدريبات الهوائية حسب احتياج الوحدة التدريبية.

ومن خلال العرض السابق يكون الباحث قد حقق الهدف الثاني من البحث والذي ينص على تصميم برنامج تدريبي للاعبين التايكوندو لتنمية مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام التمرينات النوعية.

#### عرض نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنية الخاصة بمهارة أولجول دوليو تشاجي لدى لاعبي رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي.

#### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة (ن=١٢)

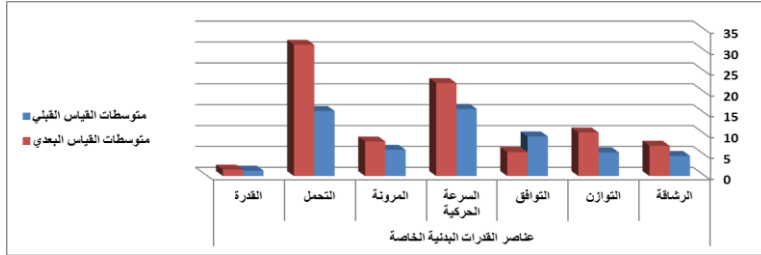
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م			
الرشاقة	عدد	0.83	4.83	0.75	7.25	50.10%	7.44	دال
التوازن	ثانية	3.08	5.67	1.38	10.42	83.72%	4.87	دال
التوافق	ثانية	2.11	9.50	0.75	5.75	39.47%	5.80	دال
السرعة الحركية	عدد	2.31	16.08	0.97	22.25	38.37%	8.52	دال
المرونة	درجة	0.65	6.27	0.65	8.27	31.84%	7.54	دال
التحمل	عدد	1.31	15.58	2.61	31.42	101.65%	18.78	دال
القدرة	عدد	0.05	1.30	0.08	1.54	18.65%	9.38	دال

قيمة (ت) الجدولية = (٢.٢٠١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للقدرات البدنية (الرشاقة-التوازن- التوافق- السرعة الحركية- المرونة- التحمل- القدرة) لصالح القياسات البعديّة



حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (7.44)، (4.87)، (5.80)، (8.52)، (7.54)، (18.78)، (9.38) وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات التوافقية مقدارها بين أعلى قيمه لها عند التحمل وبلغت (101.65%) وأقل قيمة لها (18.65%) عند القدرة العضلية.



شكل (١٢)

### مخطط دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة

ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في القدرات البدنية الخاصة لدي عينة البحث لتعرضهم للبرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية والمدرجة في البرنامج التدريبي الذي أعد بطريقة علمية مقننة، مما أدى إلى زيادة كفاءة وتحسن القدرات البدنية الخاصة للاعبين.

ومن خلال العرض السابق ونتائج جدول (١١) ومخطط دلالة الفروق شكل (١٢) بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة يكون الباحث قد حقق الفرض الأول والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي.

### عرض نتائج الفرض الثاني

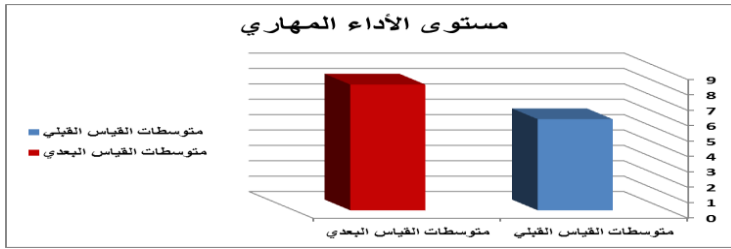
والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى اداء مهارة أولجل دوليو تشاجى لدى لاعبي رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في مستوى اداء مهارة أولجل دوليو تشاجى (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م			
مستوى اداء المهارة	درجة	1	5.92	8.17	0.83	37.95%	6.00	دال

قيمة (ت) الجدولية = (٢.٢٠١) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعدية بمستوى اداء مهارة أولجل دوليو تشاجى لصالح القياسات البعدية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٠٠) وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن بمستوى اداء مهارة أولجل دوليو تشاجى مقدارها (٣٧.٩٥%).



مخطط (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث بمستوى اداء مهارة أولجل دوليو تشاجى

ولعبت القدرات البدنية الخاصة والتدريبات النوعية للنوعية للأداء دوراً هاماً في تحسين مستوى عينة البحث في مهارة البحث بالإضافة إلى الجوانب

الأخرى سواء كانت مهارية أو خطية حيث أنها جزء لا يتجزأ من أعداد الناشئين للأشتراك في المنافسات الرسمية.

ويرى الباحث أن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية المشابهة للأداء ساعد على استثارة اهتمام عينة البحث ودفعهم لبذل المزيد من الجهد وكان لها عظيم الأثر في تنمية وتطوير وزيادة كفاءة متسوى الأداء المهاري فهي تعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية في التدريب والمنافسات.

ومن خلال نتائج جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث بمستوى اداء مهارة أولجل دوليو تشاجي والمخطط الخاص به شكل (١٣) يكون الباحث قد حقق الفرض الثاني والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى اداء مهارة أولجل دوليو تشاجي لدى لاعبي رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي.

#### اهم الاستنتاجات:

استنادا الى ما توصل إليه الباحث وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- توصل الباحث الى سبع مراحل فنية لمهارة أولجل دوليو تشاجي من خلال التحليل الحركي وفق المتغيرات البيوميكانيكية وهي:

١- مرحلة الوضع القتالي.

٢- مرحلة المرجحة التمهيديّة.

٣- مرحلة الدوران الأمامي.

٤- مرحلة الركل.

٥- مرحلة السحب.

٦- مرحلة الدوران الخلفي.

٧- مرحلة المرجحة الخلفية.

- بلغ زمن رد الفعل من وقت ظهور المثير الى الاستجابة الى المثير زمن وقدرة (٠.٦٩ ث) ويرى الباحث ان هذا الزمن طويل نوعاً ما.

- بلغت زمن المرحلة النهائية زمن وقدره ١.١٣ ث ويرى الباحث ان هذا الزمن طويل نوعاً ما.
- توصل الباحث الى تصميم برنامج تدريبي لتحسين أداء مهارة أولجل دوليو تشاجي في رياضة التايكوندو.

### أهم التوصيات:

- استنادا الى ما توصل إليه الباحث من استنتاجات وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي بما يلي:
- الاسترشاد بالبرنامج التدريبي باستخدام خلال فترة مرحلة الاعداد للاعبين التايكوندو للارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والخططي.
- تطبيق البرنامج التدريبي على المراحل السنوية الأخرى في رياضة التايكوندو.
- تصميم برامج تدريبية متكاملة (بدني- مهاري- خططي) والتعرف على تأثيراتها للاعبين مختلف المرحلة السنوية الأخرى.
- يوصي الباحث بالإهتمام بتصميم تدريبات تعمل على نفس المسارات الحركية والزمنية وتتشابه مع المهارة الحركية من حيث (المسار الحركي، مقدار القوة، الزمن، العضلات العاملة) لمختلف مهارات رياضة التايكوندو.
- الاهتمام بتمرينات خاصة تهتم بالمرحلة النهائية بشكل خاص حيث تعتبر المرحلة النهائية هي بداية المرحلة التمهيدية للمهارات اللاحقة، ونجاح هذه المرحلة يكون الأساس في أداء المهارة التالية بشكل فعال.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع باللغة العربية

- ١- أحمد أبو الفضل حجازي: الجودو الأسس النظرية والتطبيقية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٢- احمد سعيد زهران: القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٣- احمد سعيد زهران: الطريق الأولمبي في رياضة التايكوندو، دار الكتب، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٤- احمد سعيد زهران: قواعد رياضة التايكوندو، دار الكتب، القاهرة ٢٠١٠م.
- ٥- أحمد فتحي محمد: تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب البليوميترى على فعالية الأداء المهاري لبعض الركلات للاعبى التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٦- جمال أحمد غالب: دراسة تحليلية للمتغيرات البيوميكانيكية كأساس لتصميم جهاز تدريبي لتنمية مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة دوليو تشاجي في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراه، غير منشوره، جامعة أسيوط ٢٠١٩م.
- ٧- جمال أحمد غالب: الخصائص الكينماتيكية لأداء ركلة دوليو تشاجي في رياضة التايكوندو كأساس لوضع تمارينات نوعية، رسالة ماجستير، غير منشوره، جامعة أسيوط ٢٠١٤م.
- ٨- طارق فاروق عبد الصمد: نظرية الخصائص الأساسية رؤية لتحليل المهارات الرياضية، ٢٠٠٥م.
- ٩- طلحة حسين حسام الدين، طارق فاروق عبد الصمد، محمد فوزي عبد الشكور: "التحليل الكيفي (مفهومه- تاريخه- نماذجه- مهامه- تطبيقاته)"، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٦م.

- ١٠- عادل عبد البصير علي، إيهاب عادل عبد البصير: التحليل البايوميكانيكي والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية ٢٠٠٧م.
- ١١- عبد الفتاح فتحي خضر: "المرجع في الملاكمة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ١٢- عصام عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، ط١١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٣- على فهمي البيك، عماد الدين عباس: "المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية- تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية- نظريات- تطبيقات"، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٤- على نور الدين على: "برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكوندو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه أسيوط، ٢٠١١م.
- ١٥- محمد ابراهيم شحاتة: منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال، مؤسسة حورس الدولية، ط١، الاسكندرية، ٢٠١١م.
- ١٦- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٧- ياسر يوسف عبد الرؤف: رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٨- يحيى إسماعيل الحاوي: "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب"، ط١، المركز العربي للنشر، ٢٠٠٢م.

## ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

- 19- Ahmed Saeed Zahran, Ahmed Abdel-Moneim El Sioufy:** Biomechanics' Determinants of the Trunk Front Semi-Circular Kick (Dollyo Chagi) in Tae-Kwon-Do , World Journal of Sport Sciences **3, 2010.**
- 20- NusretRamazanoglu :** Transmission of Impact through the Electronic Body Protector in Taekwondo. (International Journal of Applied Science and Technology Vol. **3** No. **2**; February **2013**).