

تأثير التدريبات النوعية على المستوى المهارى والخططى للاعبى التايكوندو *د/ جانى أحمد عبد الدايم أحمد صالح

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التدريب الرياضى أحد أشكال الممارسة المنظمة على أسس علمية ويهدف إلى تحقيق انجازات على المستويين الفردى والجماعى. وتطوير مستوى اللاعبين من جميع الاتجاهات البدنية والمهارية والخططية والنفسية فى نوع النشاط الرياضى الذى يتناسب مع امكانيات وقدرات اللاعبين.

وتمثل التدريبات النوعية حلقة الوصل بين المعمل والملعب أى بين النظرية والتطبيق حيث يتم ترجمة وتحليل الأداء الحركى للمهارات إلى تدريبات ذات طبيعة بدنية ومهارية تتشابه مع الأداء الحركى للمهارات (٦: ٢٦) (١٧: ١٥١) (١٣: ٩٣).

وتستهدف التدريبات النوعية مبدأ خصوصية التدريب كأحد المبادئ الأساسية لعملية التدريب الرياضى لتحقيق المؤشرات النموذجية للأداء التنافسى، من خلال التركيز على متطلبات الأداء التخصصى للنشاط الممارس وزيادة حجم تدريبات الأعداد الخاص، وزيادة حجم التدريب على المنافسة، وعدد المنافسات والمباريات التجريبية، والعمل على تماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة (٢: ١٤، ١٥) (٨: ٥٥) (٤: ٨٧).

وتركز التدريبات النوعية فى رياضة التايكوندو بصفة عامة، والكىروجى بصفة خاصة على ركلات الرجلين، لاستخدامها بشكل فعال ومؤثر فى الكىروجى بنسبة تتجاوز ٨٠%، بينما حركات اليد تشتمل على حوالى ٢٠% من حركات التايكوندو، وتعتبر ركلات الرجلين، إذا تم استخدامها بشكل فعال ومؤثر وبتوقيت جيد، أقوى من لكمات الذراعين، وذات فاعلية من اللكمات (١٣: ٢٠) (٢١: ٢١).

* مدرس بقسم التدريب الرياضى، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر

ورياضة التايكوندو من الرياضات التنافسية التي تعتمد على القدم واليد في الدفاع عن النفس بروح قتالية عالية، ويتطلب ذلك قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية تؤهل اللاعب للمستويات العالية، حيث تحتوى تلك الرياضة على العديد من المهارات الفنية والمواقف أو الجمل الخطوية والتي تتباين فيها ظروف المنافسة وردود أفعال متعددة ومتنوعة تمثل حلاً أو أكثر من حل لتلك المواقف أو الجمل الخطوية تبعاً لمجريات اللعب، ولملاحقة التطور في مجال تنفيذ خطط وطرق اللعب الحديثة بتلك الرياضة، ولتحقيق النتائج المطلوبة بشكل تكاملى.

ومن خلال الملاحظة العلمية والخبرة فى مجال تدريب التايكوندو، بالإضافة إلى الإطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية، تبرز مشكلة البحث في اعتماد معظم المدربين على قدرات اللاعب الفردية فى توظيفه للمهارات المختلفة، بدون التدريب عليها بشكل يتشابه مع مواقف اللعب المختلفة، وعدم دمج تلك المهارات فى شكل جمل خطوية لتمثل حل أو أكثر من حل للمواقف الخطوية، وعدم الأهتمام بتدريب اللاعب بشكل يتشابه بمتطلبات المباراة من مراعاة لمناطق الملعب المرتبطة بإداء المهارات المختلفة وزمن المباراة وتحركات المنافسين على البساط، مع عدم وضع تدريبات نوعية مناسبة للمهارات المختلفة فى رياضة التايكوندو.

وبناء على هذا يجب استخدام التدريبات النوعية لتطوير الأداء المهارى والخطوى للاعبى رياضة التايكوندو.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على المستوى المهارى والخطوى للاعبى التايكوندو، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

١- التعرف على تأثير التدريبات النوعية على المستوى المهارى للاعبى التايكوندو.

٢- التعرف على تأثير التدريبات النوعية على المستوى الخطى للاعبى التايكوندو.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لتأثير التدريبات النوعية على المستوى المهارى والخطى للاعبى التايكوندو لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لتأثير التدريبات النوعية على المستوى المهارى والخطى للاعبى التايكوندو لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لتأثير التدريبات النوعية على المستوى المهارى والخطى للاعبى التايكوندو لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- التدريبات النوعية **Specific Drills**:-*

هى تدريبات ذات طبيعة تخصصية تتشابه مع الأداء المهارى للنشاط الرياضى كما تتشابه تلك التدريبات مع الاتجاه الحركى للمهارات المختلفة بالرياضة التخصصية.

الدراسات السابقة:

١- دراسة "محمد عبد العال محمد" (٢٠١٦م) (٩) بعنوان "تقييم بعض التمرينات النوعية فى ضوء التحليل الحركى والعضلى لمهارة الركلة الدائرية فى بعض رياضات المنازلات الفردية"، وهدفها التعرف على معرفة أهم وأفضل تمرينات نوعية لتدريب الركلة الدائرية وفقا لبعض المؤشرات الحركية والعضلية لحركة الركلة الدائرية لتحسين مستوى

* تعريف إجرائى

الاداء الحركى لدى لاعبي بعض رياضات المنازلات الفردية، وقد استخدم الباحث الوصفى، وتمثلت عينة البحث بواقع عدد(٢) لاعبين للكارتيه (١) لاعب تاكوندوا (١) لاعب كونغوفو، وقد توصل الباحث إلى أهم العضلات المشاركة فى الأداء المهارى للركلة الدائرية ونسب ترتيبها وأن أقرب التمرينات النوعية قربا للأداء المهارى وفقا للتحليل العضلى والحركى هى تمرينات الأستيك ثم الأتقال وأن الأختلاف بينهما وبين الأداء الفعلى يرجع إلى أن المقاومة تقتصر فقط على جزء معين أو وصلة معينة مثل الكاحل أو مفصل القدم مما يؤدي إلى زيادة نشاط العضلات فى تلك المنطقة وتأثر المسار الحركى.

٢- دراسة Casolino E,Lupo c,Cortis C, Chiodo.S, Minganti. C, Capranica. L, Tessitore. A (٢٠١٢م) (١٥)، بعنوان "A Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance, وهدفها تحليل الأداء المهارى والخططى لناشئى التايكوندو أثناء مباريات التايكوندو الفعلية، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفى، وبلغت العينة الإجمالية نحو (٥٩) لاعب ولاعبة، واشتملت أدوات جمع البيانات على تحليل المباريات والملاحظة العلمية، وقد أسفرت أهم النتائج إلى التوصل لأهم المهارات الدفاعية والهجومية برياضة التايكوندو، وإلى أساليب الركل المختلفة بالقدم الأمامية والخلفية والدائرية، والاهتمام بالقدرات المهارية والقدرات النوعية بلاعبى التايكوندو.

٣- دراسة "هانى أحمد عبد الدايم" (٢٠١١م) (١٢) بعنوان "تأثير تنمية الأداءات المهارية المركبة على بعض الاستجابات الوظيفية ومستوى الأداء الفني الخططى للاعبى التايكوندو"، وهدفها التعرف على تأثير تنمية الأداءات المهارية المركبة على بعض الاستجابات الوظيفية ومستوى الأداء الفني الخططى للاعبى التايكوندو، وقد استخدم الباحث

المنهج التجريبي، وبلغت العينه الإجمالية نحو (٢٢) لاعباً، واشتملت أدوات جمع البيانات على المسح المرجعي والقياسات البدنية والمهارية والخطية، وقد أسفرت أهم النتائج إلى تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة والاستجابات الوظيفية ومستوى الأداء الفني الخطي للاعبين التايكوندو، وتصميم اختبارات بدنية مهارية مركبة جديدة وتعديل اختبار الأداء الفني الخطي ليتناسب مع لاعبي التايكوندو.

٤- دراسة "أحمد سعيد زهران" (٢٠٠٨م) (٣) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخطية وتحسين نتائج المباريات للاعبين المنتخب الكويتي لناشئي التايكوندو"، وهدفها التعرف على نسبة التحسن في الأداء البدني والمهاري والخطي للاعبين المنتخب الكويتي لناشئي التايكوندو تحت ١٧ سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت العينه الإجمالية نحو (٢٠) لاعباً، واشتملت أدوات جمع البيانات على المسح المرجعي والقياسات البدنية والمهارية والخطية، وقد أسفرت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على تطوير ورفع الكفاءة البدنية والمهارية والخطية ويؤثر على نتائج المباريات، وحدث تحسن ملحوظ بنسبة كبيرة ومتفاوتة في جميع متغيرات البحث.

٥- دراسة Peng, Yu Shan (٢٠٠٨م) (١٩) بعنوان **An evaluation of taekwondo centers in Taiwan**, وهدفها تقويم برامج التايكوندو بمراكز مختارة في تايوان، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغت العينة الإجمالية نحو (١٢٤) مدرباً و(٣٠) إدارياً، واشتملت أدوات جمع البيانات على استمارات الاستبيان واستمارات استطلاع رأى الخبراء، وقد أسفرت أهم النتائج إلى التوصل أن برامج التايكوندو في المنطقة الوسطى والجنوبية يستخدمون التدريبات النوعية والتنوع في الأساليب الخطية من الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة بشكل أفضل من تلك المناطق الشمالية من تايوان.

٦- دراسة Amy K. Mc Diarmid (٢٠٠٧م) (١٤) بعنوان **Control taekwondo for middle school students**، وهدفها التعرف على تأثير طرق التدريب المكثف وطرق التدريب التقليدية على التايكوندو في الدفاع عن النفس لطلاب المدارس المتوسطة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على طلاب الصف الابتدائي، وقد أسفرت أهم النتائج إلى أن معدل الدفاع عن النفس يختلف من لاعب إلى آخر حسب الأسلوب المستخدم في التدريب وكذلك حسب المدرب الذي يقوم بالتدريب.

٧- دراسة Obest Dison (٢٠٠٠م) (١٨)، بعنوان **The tactical behavior profile of some players sporting activities**، وهدفها توضيح أوجه القصور والقوه لدى لاعبي ولاعبات أنشطة رياضية متنوعة (الكرة الطائرة- الاسكواش- التايكوندو) في المجال الخططي لكل رياضه، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغت العينة الإجمالية نحو (١٥٠) لاعباً، واشتملت أدوات جمع البيانات على تحليل المباريات والمسح المرجعي، وقد أسفرت أهم النتائج إلى التوصل لدقه استمارات التحليل المستخدمة لكل نشاط مع وجود قصور في أركان أساسيه خططيه لدى كل من اللاعبين واللاعبات واختلاف القدرات الخططية تبعاً للعمر التدريبي والعمر البيولوجي.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي حيث يعتبر ذلك مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية باختيار (٤٠) لاعباً من لاعبي التايكوندو تحت (١٧) سنة، بنادى الحوار الرياضى، والشبان المسلمين

بالدقهلية، ليصل حجم عينة البحث الأساسية (٢٠) لاعباً أجريت عليهم الدراسة الأساسية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوامها (١٠) لاعب لكل مجموعة، و(٢٠) لاعباً أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

خصائص اختيار عينة البحث:

١- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للتايكوندو موسم ٢٠١٧/٢٠١٨ م.

٢- أن يكون اللاعب حاصل على الحزام الاحمر كحد أدنى.

٣- ألا يقل العمر التدريبي للاعب عن ثلاث سنوات كحد أدنى.

إعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث موزعة توزيع إعتدالياً، كما يوضح جدول (١)، (٢) ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	السن	سنة	١٦,٣٠	١٦,٥٠	٠,٨٠	٠,٦٣-
٢	الطول	سنتيمتر	١٧٠,٨٥	١٧٢,٠٠	٦,٩٣	٠,٠٦-
٣	الوزن	كجم	٦٨,٢٠	٦٥,٥٠	٥,٧٤	٠,٥٢
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,١٥	٤,٠٠	٠,٨١	٠,٦٣

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠,٠٦ : ٠,٦٣) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد علي تجانس عينة البحث في المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة
البحث في المتغيرات البدنية والمهارية والخطية ن = ٢٠

م	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	١٢,١٠	١١,٠٠	٢,٢٠	٠,٥٩
٢	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	١١,٨٥	١١,٠٠	٢,١١	٠,٣٧
٣	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	٩,٤٥	٩,٥٠	١,١٠	٠,٠١
٤	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	٩,١٠	٩,٠٠	١,٤٨	٠,٣٥
٥	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	٤١,٤٠	٣٩,٥٠	٦,٦٤	٠,٩٠
٦	اختبار أداء جملة مهارة مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	١١,٦٥	١٢,٠٠	١,٠٩	٠,٨٤-
٧	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	٤٩,٦٥	٤٧,٥٠	٧,٠٧	٠,٠٤
٨	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	١٧,٧٠	١٨,٠٠	١,٥٣	٠,٦٢-
٩	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	١٩,٧٥	٢٠,٠٠	١,٩٤	٠,٤٧-
١٠	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	١,٥٥	١,٠٠	١,٧٠	٠,٥٨
١١	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زاوية	١٤٦,٦٥	١٤٥,٥٠	٥,٤١	٠,٦١
١٢	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	٥,٤٠	٥,٠٠	٠,٩٩	٠,١٣

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠,٤٧- : ٠,٩٠) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد علي تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية والخطية.

٥- تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ لعينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) كما بجدول رقم (٣)، والمتغيرات البدنية والمهارية والخطية قيد البحث كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)
ن=١=٢=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	السن	سنة	١٦,١٠	٠,٧٦	١٦,٤٠	٠,٨٤	٠,٣٠	٠,٥٥
٢	الطول	سنتيمتر	١٧٠,٧٠	٧,٣٢	١٧١,٠٠	٦,٩١	٠,٣٠	٠,٠٩
٣	الوزن	كجم	٦٦,٦٠	٨,٤٢	٦٩,٨٠	٧,٣٠	٣,٢٠	١,٢٧
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,١٠	٠,٩٩	٤,١٥	٠,٦٣	٠,٠٥	٠,٢٧

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين.

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية والخطيتين ن=٢=١٠

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	١٢,٢٠	٢,١٥	١٢,٠٠	٢,٣٦	٠,٢٠	٠,١٩
٢	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	١١,٩٠	٢,١٨	١١,٨٠	٢,١٤	٠,١٠	٠,١٠
٣	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	٩,٥٠	١,١٨	٩,٤٠	١,٠٧	٠,١٠	٠,٢٠
٤	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	٩,٠٠	١,٧٦	٩,٢٠	١,٢٣	٠,٢٠	٠,٢٩
٥	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	٤١,٥٠	٧,٩٥	٤١,٣٠	٥,٤٨	٠,٢٠	٠,٠٧

تابع جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية والخطيتين $n=2=10$

رقم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٦	ث	١٢.٠٠	١.٠٥	١١.٣٠	١.٠٥	٠.٧٠	١.٤٨
٧	ث	٥٠.٤٠	٦.٤٥	٤٨.٩٠	٧.٩٢	١.٥٠	٠.٤٦
٨	سم	١٨.٠٠	١.١٥	١٧.٤٠	١.٨٤	٠.٦٠	٠.٨٧
٩	سم	٢٠.٣٠	١.٨٩	١٩.٢٠	١.٩٣	١.١٠	١.٢٩
١٠	سم	١.٦٠	١.٥٨	١.٥٠	١.٩٠	٠.١٠	٠.١٣
١١	زواية	١٤٦.٧٠	٥.٦٢	١٤٦.٦	٥.٥٠	٠.١٠	٠.٠٤
١٢	درجة	٥.٧٠	٠.٨٢	٥.١٠	١.١٠	٠.٦٠	١.٣٨

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,10$

يتضح من جدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والخطية، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين.

٦- أدوات وسائل جمع البيانات:

تم الاستعانة بوسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها كإختبارات المكونات البدنية والمهارية، واختبار الأداء الخطى للاعبى التايكوندو، ومجموعة من الاستمارات لعرضها على الخبراء لتحديد أهم الاختبارات والتدريبات النوعية المناسبة لطبيعة البحث والعينة، ومجموعة من الاستمارات لتسجيل قياسات اللاعبين.

أ- تحديد الأداءات المهارية والخطية الخاصة بلاعبى التايكوندو تحت ١٧ سنة:

تم استطلاع رأى الخبراء فى الآتى:

١- تحديد أهم الأداءات المهارية والخطية الخاصة بالمرحلة السنية تحت ١٧ سنة فى رياضة التايكوندو مرفق (٥).

٢- تحديد أهم التدريبات النوعية الخاصة بالمرحلة السنية للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة فى رياضة التايكوندو مرفق (٦).

وقد روعى فى اختيار الخبير الشروط التالية:-

١- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية (فى العاب الدفاع عن النفس).

٢- أن لا يقل عدد سنوات الخبرة التطبيقية عن عشر سنوات مرفق (٢).

ب- الاختبارات المستخدمة فى البحث:

الاختبارات البدنية والمهارية والخطية:

تم تحديد الاختبارات البدنية والمهارية والخطية المناسبة لطبيعة البحث ذات المعاملات والدلالات العلمية لقياس المكونات البدنية والمهارية والخطية الخاصة بلاعبى التايكوندو، وطبقاً لرأى الخبراء. مرفق (٣).

٧- خطوات إجراء التجربة:

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك وسائل جمع البيانات لعينة البحث، تم عمل الإجراءات والخطوات الهامة للبحث والتي تساعد على إجرائه بطريقة علمية سليمة وصحيحة والإجراءات مبينه كالتالى .

أ- المرحلة التمهيديّة:

١- اختيار المساعدين :

تم اختيار مجموعة من المساعدين للمساعدة فى إجراء القياسات والاختبارات البدنية والمهارية والخطوية، ولتنفيذ اختبار الأداء الخطى مرفق (٧).

قام الباحث بتعريف جوانب البحث وأهداف الدراسة وجدوى الفائدة من النتائج التى سوف تستلخص من هذه الدراسة، مع توضيح متطلبات القياس وطريقة أداءه وترتيبه ودور كل منهم خلال مراحل أداء الاختبارات.

٢- الدراسات الاستطلاعية:

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى: أجريت خلال الفترة من ٢٠١٧/١/٢م إلى ٢٠١٧/١/٤م.

جدول (٦)

الهدف من الدراسة الاستطلاعية الأولى ونتائجها

النتائج	الهدف
تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.	تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والتعديل التقنى لمواقف الاختبار.	التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث واختبارها.
تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.	معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.	التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

أ- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت خلال الفترة من ٢٠١٧/١/٧ إلى ٢٠١٧/١/١٣ م.

الهدف:

- ١- إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) لاختبارات الأداء البدنية والمهارية، واختبار الأداء الخططي للاعبى التايكوندو.
- ٢- إيجاد معامل الثبات لاختبارات الأداء البدنية والمهارية، واختبار الأداء الخططي للاعبى التايكوندو.

النتائج:

تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) لاختبارات الأداء البدنية والمهارية والخططية عن طريق مقارنة (١٠) لاعبين مميزين (حزام أسود) ومقارنتها بنتائج (١٠) لاعبين آخرين أقل تمايزا (حزام أزرق) من نفس المرحلة السنوية وجدول (٧) يوضح معامل الصدق.

جدول (٧)

معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث ن=١ = ٢ = ١٠

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايزا	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	اختبار أداء أب توليو تشاجى بالقدم اليمنى	عدد	١٧.٦٠	١.٨٥	١٠.٧٠	١.٦٦
٢	اختبار أداء أب توليو تشاجى بالقدم اليسرى	عدد	١٦.٧٠	١.٥٧	١٠.٦٠	١.٧٠
٣	اختبار أداء تى تشاجى بالقدم اليمنى	عدد	١١.٣٠	١.٠٦	٨.٨٠	١.٢٥
٤	اختبار أداء تى تشاجى بالقدم اليسرى	عدد	١٠.٩٠	٠.٩٩	٨.٢٠	٠.٩٩
٥	اختبار أداء بيك تشاجى بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	٤٦.١٠	٢.٧٣	٣٩.٥٠	٦.٤٧

تابع جدول (٧)
معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث ن ١ = ٢ = ١٠

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايزا		قيمة "ت"
			الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف المتوسط	الانحراف	
٦	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	١٠.٢٠	٠.٦٣	١٣.٣٠	١.٠٣	*٦.٦٣
٧	اختبار الاتجاهات الأساسية والفرعية	ث	٤٢.٩٠	٩.٣٩	٥٢.٤٠	٦.٨٤	*٢.٥٢
٨	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	١٣.٨٠	١.٦٢	١٧.٨٠	١.٤٩	٥.٥٢
٩	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	١٦.١٠	١.٩١	٢٠.٤٠	١.٨٩	*٤.٩٧
١٠	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم	٤.٢٠	١.٩٠	١.٤٠	٣.٦١	*٤.٥٢
١١	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زاوية	١٦٧.٣٠	٨.٨٢	١٤٤.٥٠	٣.٤٧	*٧.٤٩
١٢	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	٨.٥٠	١.٠٨	٥.٥٠	٠.٦٣	*٨.٧٢

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من الجدول (٧) وجود فرق معنوي جوهري بين المجموعتين المميزة والغير مميزة، وذلك لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٢.٥٢ ، ٩.٠٣) وأنها دالة عند مستوى (٠.٠٥) مما يؤكد صدق الاختبارات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين اللاعبين في نفس المرحلة السنوية.

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات الأداءات البدنية والمهارية، عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني ثلاث ساعات، كما هو موضح بالجدول (٨).

جدول (٨)
معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	١٠.٧٠	١.٦٦	١١.٥٠	١.٦٥	*.٠٩٣
٢	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	١٠.٦٠	١.٧٠	١٠.٤٥	١.٧٤	*.٠٨٢
٣	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	٨.٨٠	١.٢٥	٨.٦٥	١.٠٦	*.٠٨٦
٤	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	٨.٢٠	٠.٩٩	٨.٧٣	٠.٨٣	*.٠٨٠
٥	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	٣٩.٥٠	٦.٤٧	٣٩.٥٢	٦.٦٥	*.٠٩٣
٦	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	١٣.٣٠	١.٠٣	١٣.١٠	٠.٦٩	*.٠٨٦
٧	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	٥٢.٤٠	٦.٨٤	٥٢.٠٧	٦.٠٦	*.٠٧٩
٨	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	١٧.٨٠	١.٤٩	١٧.٢١	١.٧٢	*.٠٨١
٩	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	٢٠.٤٠	١.٨٩	١٩.٩٨	٢.٥١	*.٠٨٥
١٠	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم	١.٤٠	٣.٦١	٤.٠٧	٣.٠٩	٠.٩١
١١	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زاوية	١٤٤.٥٠	٣.٤٧	١٤٥.٩٥	٣.٧١	*.٠٨٧
١٢	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	٥.٥٠	٠.٦٣	٥.١٦	٠.٩٢	*.٠٩٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية = ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث فى التطبيق الأول والثانى 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 والخطية قيد البحث عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

ب- المرحلة الأساسية:

١- خطوات بناء البرنامج :

أ- تحديد الهدف من البرنامج :

تأثير التدريبات النوعية على المستوى المهارى والخطى للاعبى التايكوندو.

ب- تحديد أسس وضع البرنامج :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة

أمكن للباحث أن يقوم بوضع أسس البرنامج التدريبى وهى كالتالى:

- ١- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- ٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث.
- ٣- مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته.

٤- مراعاة العضلات العاملة والأساسية للأداء المهارى للاعبى التايكوندو.

٥- اختيار التدريبات المناسبة للبرنامج والتي تتمثل فى:-

- التدريبات النوعية الخاصة بلاعبى الكيروجى.
- جمل خطيه مرتبطة بالمواقف للأداءات الخطية الفعلية الموجودة بالمباريات.

- مباريات تجريبية مشابهة للمباريات الرسمية.

٦- تحديد وتقسيم فترات البرنامج وشدة الأحمال حسب المرحلة السنية قيد البحث.

- ٧- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ٨- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات.
- ٩- توافر الإمكانيات والأدوات المستخدمة بالبرنامج.
- ١٠- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل إلى الصعب.
- ١١- مراعاة الإحماء الجيد والاهتمام بتمرينات المرونة العامة والخاصة.
- ١٢- يفضل أن تتراوح مدة تهيئة الجهاز العصبي العضلي من ٥-٧ ق حتى تصل درجة حرارة المجموعات العضلية العاملة إلى ٨٣ درجة فتقل بذلك لزوجة العضلات كما تتم الانقباضات بأقل فاقد ميكانيكي.
- ١٣- مراعاة جرعات التدريب بالنسبة للتمرينات المؤثرة على العمود الفقري بدرجة كبيرة.
- ١٤- مراعاة استخدام الطريقة التموجية والتي تعنى تعاقب الارتفاع والانخفاض بحمل التدريب.
- ٢- **تخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي:**
- أ- **تخطيط البرنامج التدريبي:**
- يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات النوعية لتطوير الأداء المهارى والخطى للاعبى الكيروجى برياضة التايكوندو، حيث قام الباحث بوضع استمارة استطلاع رأي الخبراء وذلك لتحديد التدريبات النوعية المناسبة للمرحلة السنية تحت (١٧) سنة للاعبى التايكوندو حيث ارتضى الباحث نسبة موافقة ٨٠% من أراء الخبراء مرفق (٦).
- وتم تحديد مراحل البرنامج والتي تضمنتها مراحل التدريب بالنسبة للمجموعة التجريبية أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد خضعت إلى البرنامج التدريبي المعتاد.
- يوضح جدول (٩) أيام التدريب لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (٩) أيام التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
السبت - الثلاثاء - الخميس - الجمعة	الأحد - الاثنين - الأربعاء - الجمعة

- تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي كما فى جدول (١٠).

جدول (١٠) محتوى البرنامج التدريبي

المحتوى	المتغيرات
١٢ أسبوع	مدة البرنامج
٤ وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
٤٨ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج
متوسط - أعلى - أقصى	الأحمال التدريبية
التدريب الفترى منخفض - مرتفع الشدة	طرق التدريب المستخدمة

- تم تحديد فترة البرنامج وهى فترة ما قبل المنافسات.

- تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاثة مراحل

ب- تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة وذلك لمدة اثني عشر أسبوع، في الفترة من ٢٠١٧/١/١٤م إلى ٢٠١٧/٤/٨م بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع، مع مراعاة تماثل وقت تنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة "باشرف من الباحث على المجموعة الضابطة"، وتم تحديد مراحل البرنامج كما يلي:

جدول (١١) مراحل البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	وجه المقارنة
الإعداد العام (مرحلة التأسيس)	الإعداد الخاص	الإعداد قبل المنافسات	التسمية
٣ أسابيع	٥ أسابيع	٤ أسابيع	المدة

تابع جدول (١١) مراحل البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

وجه المقارنة	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
الهدف	رفع مستوى الإمكانات الوظيفية للاعبى التايكوندو.	تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة، وإستخدام التدريبات النوعية لتطوير الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو.	وتهدف إلى المحافظة على المستويات المكتسبة من الصفات البدنية والأداء المهارى والأداء الخططى وزيادة زمن وعدد المباريات التجريبية.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية للعينة الاساسية تم تقنين حمل
التدريب كالتالى:

انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ما بين
(٧٠ - ٩٠ق) وفي الأسبوع ذو الحمل العالى بواقع (٩٠ - ١١٥ق) وفي
الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع (١١٠ - ١٣٠ق) علي أن تكون فترات
الراحة البينية كبيرة مما يؤدي إلي زيادة زمن الوحدة التدريبية.
تم توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية خلال مراحل
البرنامج التدريبي علي أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٥ - ٧٤%)
والحمل العالى ما بين (٧٥ - ٨٤%) والحمل الأقصى ما بين (٨٥ : إلى
حدود مقدرة للاعب ١٠٠%).

ج- البرنامج المقترح:

فيما يلي عرض التوزيع البرنامج التدريبي المقترح

- أجزاء الوحدة وتشمل:

أ- الجزء التمهيدي أو الاعدادى:-

١- الإحماء. ٢- الإعداد البدني العام.

ب- الجزء الاساسى أو الرئيسى:

١- الإعداد البدني الخاص.

٢- الإعداد المهارى والإعداد الخططى "المبارائى".

ج- الجزء الختامى او النهائى:

١- تمرينات لخفض درجة حرارة الجسم.

٢- تمرينات إطالات واسترشات للعضلات.

أولاً : الجزء التمهيدى أو الاعدادى:

١- جزء الإحماء:

زمن الإحماء (١٠ إلى ١٥ ق) ويحتوى على تمرينات الجري الخفيف وتمرينات تساهم في رفع درجه الاستعداد الوظيفي والنفسي والشدة تتراوح بين ٣٠ : ٥٠% من أقصى قدرة للفرد.

٢- جزء الإعداد البدني العام:

يشمل على تمرينات متنوعة بحيث تخدم جزء الإعداد البدنى الخاص، وكذلك تخدم العضلات العاملة في الأداء المهارى.

ثانياً: الجزء الاساسى أو الرئيسى:

١- جزء الإعداد الخاص:

يشمل على التدريبات النوعية التى تخدم الأداء المهارى والأداء الخططى قيد البحث وشدته تتراوح بين (٦٠ : ٨٥ من أقصى قدرة للفرد) باستخدام مساحة الملعب والأدوات المختلفة.

٢- الإعداد المهارى والمبارائى:

يشمل التدريب على المهارات الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية المرتبطة بالأداء الخططى قيد البحث وشدته تتراوح ما بين (٦٥ : ٩٥% من أقصى قدرة اللاعب).

ثالثاً: الجزء الختامى أو النهائى:

زمن التهدئة (٥) ق تتراوح شدته من ٣٠ : ٥٠% ويحتوى على تمرينات تساعد على سرعة استعادة الشفاء من الحمل التدريب اليومى.

ويوضح جدول رقم (١٢) أزمدة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج بالدقيقة.

جدول (١٢)
زمن التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي بالدقيقة

الأسبوع	اليوم	النسب	السبت	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	المجموع	درجة الحمل	
الأول	حسب المستوى	٩٥	٩٥	١٠٢	٩٥	٩٠	٣٨٢	عالي	
الثاني	+١٥% عن الأول	١١٠	١١٠	١١٥	١١٠	١٠٠	٤٣٥	عالي	
الثالث	-٣٠% عن الثاني	٧٩	٧٩	٨٠	٧٩	٧٠	٣٠٨	متوسط	
الرابع	مثل الثاني	١١٠	١١٠	١١٥	١١٠	١٠٠	٤٣٥	عالي	
الخامس	+١٥% عن الرابع	١٢٥	١٢٥	١٣٠	١٢٥	١١٥	٤٩٥	أقصى	
السادس	-٣٠% عن الخامس	٨٥	٨٥	٩٠	٨٥	٨٠	٣٤٠	متوسط	
السابع	مثل الخامس	١٢٥	١٢٥	١٣٠	١١٥	١٢٥	٤٩٥	أقصى	
الثامن	-٥% عن السابع	١٢٠	١٢٠	١٢٥	١٢٠	١١٠	٤٧٥	أقصى	
التاسع	-٣٠% عن السابع	٨٥	٨٥	٩٠	٧٥	٨٥	٣٣٥	متوسط	
العاشر	مثل الثامن	١٢٠	١٢٠	١٢٥	١١٠	١٢٠	٤٧٥	أقصى	
الحادي عشر	حمل عالي وخاص بلاعبى الكيروجى فى رياضة التايكوندو	٩٥	٩٥	١١٠	١١٥	٩٠	٤١٠	عالي	
الثاني عشر	تخفيف الحمل	٨٥	٨٥	٩٠	٨٥	٩٠	٣٥٠	متوسط	
		إجمالى الزمن بالدقائق						٤٩٣٥	
		إجمالى الزمن بالساعات						٨٢.٢٥	

* أجبرت الكسور إلي رقم صحيح

يلاحظ من جدول رقم (١٢) أنه كان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهارى بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامي في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ينحصر ما بين (٣٠٨ - ٣٥٠) ق ، وكان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهارى بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء

الختامي في الأسبوع ذو الحمل العالي ينحصر ما بين (٣٨٢ - ٤٣٥) ق، كان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهارى بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامي في الأسبوع ذو الحمل الأقصى ينحصر ما بين (٤٧٥ - ٤٩٥) ق.

قام الباحث بتوزيع إجمالي أزمنا التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج والنسب المئوية علي مراحل الإعداد الثلاثة (بدني "عام - خاص" - مهاري - خططي) خلال فترة الإعداد للبرنامج التدريبي طبقاً لما ذكر بالمراجع العلمية والدراسات السابقة والخاصة ببرامج التدريب في التايكوندو.

ومرفق (٨) يوضح الاتى:

- ❖ التوزيع النسبي لزمن تدريب الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهارى والخططي بالنسبة المئوية والدقائق خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي.
- ❖ ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث ذو الحمل المتوسط.
- ❖ ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع ذو الحمل العالى.
- ❖ ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع السابع ذو الحمل الأقصى.
- ❖ ثلاث وحدات تدريبية للمجموعة التجريبية.
- ❖ نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة الضابطة.

ج- المرحلة النهائية:-

١- القياس البعدى:

تم إجراء القياس البعدى فى الفترة من ١٠/٤/٢٠١٧م إلى ١٨/٤/٢٠١٧م، وقد روعى أن يتم جميع القياسات على نحو ما تم إجراءه فى القياس القبلى.

٨- المعالجات الإحصائية:-

- قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية من خلال برنامج SPSS،
 EXCEL، MINITAB وتمثلت في الآتي:
- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط.
 - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد.
 - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي وبعدي).

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلي البعدي للمجموعة
 التجريبية في اختبارات الأداء البدنية والمهارية واختبار الأداء
 الخطي (ن = ١٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	١٢.٢٠	٢.١٥	١٦.٤٠	٠.٨٢	٤.٢٠	*٥.٧٥
٢	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	١١.٩٠	٢.١٨	١٥.٤٠	١.٤٣	٣.٥٠	*٨.٦٢
٣	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	٩.٥٠	١.١٨	١٣.٥٠	١.٠٨	٤.٠٠	*٨.٠٩

تابع جدول (١٣)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة البعدية للمجموعة
التجريبية في اختبارات الأداء البدنية والمهارية واختبار الأداء
الخطي (ن = ١٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٤	اختبار أداء تى تشاجى بالقدم اليسرى	عدد	١.٧٦	١١.٧٠	١.٠٦	١١.٧٠	٢.٧٠	*٥.٠١
٥	اختبار أداء بيك تشاجى بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	٧.٩٥	٥٠.٦٠	٦.٧٧	٥٠.٦٠	٩.١٠	*٥.٥٦
٦	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	١.٠٥	٨.٦٠	١.٢٦	٨.٦٠	٣.٤٠	*٦.٥٦
٧	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	٦.٤٥	٣٥.٠٠	٧.١٥	٣٥.٠٠	١٥.٤٠	*٩.٢٠
٨	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	١.١٥	١٤.٦٠	١.٠٧	١٤.٦٠	٣.٤٠	*١٢.٥٥
٩	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	١.٨٩	١٥.٧٠	١.٧٠	١٥.٧٠	٤.٦٠	*٦.٠٣
١٠	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم	١.٥٨	٩.٣٠	٤.٣٥	٩.٣٠	٧.٧٠	*٧.٧٨
١١	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زاوية	٥.٦٢	١٥٩.٣٠	٦.٣٤	١٥٩.٣٠	١٢.٦٠	*٦.٧٦
١٢	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	٠.٨٢	٨.٢٠	١.٣٤	٨.٢٠	٢.٥٠	*٧.١١

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية = ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى (٠.٠٥) في اختبارات الأداء البدنية والمهارية واختبار الأداء الخططي.

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء البدنية والمهارية واختبار الأداء الخططي ن=١٠

م	الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	١٢.٠٠	٢.٣٦	١٦.١٠	١.٢٠	٤.١٠	*٣.٠٩
٢	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	١١.٨٠	٢.١٤	١٣.١٠	١.٤٨	١.٣٠	*٢.٧٨
٣	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	٩.٤٠	١.٠٧	١١.٣٠	١.٦٤	١.٩٠	*٣.٦٧
٤	اختبار أداء تي تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	٩.٢٠	١.٢٣	١٠.٧٠	١.٠٦	١.٥٠	*٣.٣١
٥	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	٤١.٣٠	٥.٤٨	٤٥.٩٠	٥.٠٢	٤.٦٠	*٢.٢٨
٦	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	١١.٣٠	١.٠٥	١٠.٠٠	١.٣٣	١.٣٠	*٣.٥٥
٧	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	٤٨.٩٠	٧.٩٢	٤٦.٠٠	٥.٩٣	٢.٩٠	*٢.٦٨
٨	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	١٧.٤٠	١.٨٤	١٦.١٠	١.٩١	١.٣٠	*٢.٣٦
٩	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	١٩.٢٠	١.٩٣	١٧.٦٠	١.٨٤	١.٦٠	*٣.٧٥
١٠	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	١.٥٠	١.٩٠	٤.٧٠	٤.٩٠	٣.٢٠	*٣.٠٦
١١	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زواية	١٤٦.٦	٥.٥٠	١٥٢.٥٠	٣.٧٥	٥.٩٠	*٢.٥٦
١٢	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	٥.١٠	١.١٠	٦.٧٠	٠.٨٢	١.٦٠	*٣.٥٤

*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي عند مستوى (٠.٠٥) في اختبارات الأداء البدنية والمهارية واختبار الأداء الخطي.

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء البدنية والمهارية واختبار الأداء الخطي ن=٢٠

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	١٦.٤٠	٠.٨٢	١٦.١٠	١.٢٠	٠.٣٠	*٤.٥٨
٢	اختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	١٥.٤٠	١.٤٣	١٣.١٠	١.٤٨	٢.٣٠	*٢.٤٦
٣	اختبار أداء تسي تشاجي بالقدم اليمنى	عدد	١٣.٥٠	١.٠٨	١١.٣٠	١.٦٤	٢.٢٠	*٣.٥٥
٤	اختبار أداء تسي تشاجي بالقدم اليسرى	عدد	١١.٧٠	١.٠٦	١٠.٧٠	١.٠٦	١.٠٠	*٢.٧٥
٥	اختبار أداء بيك تشاجي بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً	عدد	٥٠.٦٠	٦.٧٧	٤٥.٩٠	٥.٠٢	٤.٧٠	*٢.٧٦
٦	اختبار أداء جملة مهارية مركبة في الاتجاهات المختلفة	ث	٨.٦٠	١.٢٦	١٠.٠٠	١.٣٣	١.٤٠	*٢.٤١
٧	اختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية	ث	٣٥.٠٠	٧.١٥	٤٦.٠٠	٥.٩٣	١١.٠٠	*٣.٧٥
٨	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة)	سم	١٤.٦٠	١.٠٧	١٦.١٠	١.٩١	١.٥٠	*٢.١٦
٩	اختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة)	سم	١٥.٧٠	١.٧٠	١٧.٦٠	١.٨٤	١.٩٠	*٢.٤٠
١٠	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم	٩.٣٠	٤.٣٥	٤.٧٠	٤.٩٠	٤.٦٠	*٢.٢٢
١١	اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل	زاوية	١٥٩.٣٠	٦.٣٤	١٥٢.٥٠	٣.٧٥	٦.٨٠	*٢.٩٢
١٢	المباراة التجريبية المنظمة	درجة	٨.٢٠	١.٣٤	٦.٧٠	٠.٨٢	١.٥٠	*٣.٢٢

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى (٠.٠٥) في اختبارات الأداءات البدنية والمهارية واختبار الأداء الخطي.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات الأداءات البدنية والمهارية واختبار الأداء الخطي قيد البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (١٢.٥٥، ٥.٠١)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥=٢.٢٦)، مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وباستعراض بيانات جدول (١٣) للاختبارات البدنية والمهارية واختبار الأداء الخطي، تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قدر بنحو ١٢.٢٠ درجة، ١٦,٤٠ درجة، على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليمنى لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارة، في حين قدر بنحو ١١.٩٠ درجة، ١٥.٤٠ درجة على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجي بالقدم اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة.

كما قدر هذا المتوسط بنحو ٩.٥٠ درجة، ١٣.٥٠ درجة، على الترتيب لاختبار أداء تى تشاجي بالقدم اليمنى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة، في حين قدر بنحو ٩.٠٠ درجة، ١١.٧٠ درجة على الترتيب لاختبار أداء تى تشاجي بالقدم اليسرى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة.

وبالنسبة لاختبار أداء بيك تشاجى بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً لقياس تحمل الأداء الخاص بالمهارة قدر بنحو ٤١.٥٠ درجة، ٥٠.٦٠ درجة، على الترتيب.

وقد قدر بنحو ١٢.٠٠ ثانية، ٨.٦٠ ثانية، على الترتيب لاختبار أداء جملة مهارية مركبة فى الاتجاهات المختلفة لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة، فى حين قدر بنحو ٥٠.٤٠ ثانية، ٣٥.٠٠ ثانية، على الترتيب لاختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة.

فى حين قدر بنحو ١٨.٠٠ سم، ١٤.٦٠ سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل، فى حين قدر بنحو ٢٠.٣٠ سم، ١٥.٧٠ سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل.

كما قدر بنحو ١.٦٠ سم، ٩.٣٠ سم، على الترتيب لاختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة، فى حين قدر بنحو ١٤٦.٧٠° زاوية، ١٥٩.٣٠° زاوية، لاختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجى) لقياس المرونة الخاصة بالمهارة.

وبالنسبة لاختبار المباراة التجريبية المنظمة قدر بنحو ٥.٧٠ درجة، ٨.٢٠ درجة، على الترتيب لقياس الأداء الخططى للاعبى التايكوندو.

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى للاعبى المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية والأداء الخططى، إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية على تطوير الأداء البدنى والمهارى والخططى، ومراعاة التدرج بالحمل واستخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة، وتشكيل الراحة البينية بين التدريبات والمجموعات والتى اشتملت على تمرينات المرونة والإطالة.

بالإضافة إلى تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء مترتبة فيما بينها من جزء تمهيدى، ورئيسى، وختامى، وتقسيم الجزء الرئيسى إلى ثلاثة فروع، حيث يمثل الفرع الأول الإعداد البدنى الخاص، ويمثل الفرع الثانى الإعداد المهارى، بينما يمثل الفرع الثالث الإعداد الخطى، وتم التدريب فى الفرع الأول على التدريبات النوعية، وتم التدريب فى الفرع الثانى على الأداء المهارى، مع مراعاة التدريب على تلك المهارات من الثبات ثم من الحركة ثم على أداة ثم على زميل سلبى ثم على زميل إيجابى ثم أداء المهارات مع أكثر من زميل، بينما تم التدريب فى الفرع الثالث على مباريات مشروطة بالمهارات التى تم التدريب عليها، وربط تنفيذ الأداء المهارى بالأداء الخطى من حيث تنفيذ مهارة معينه مع الزميل وأداء أسلوب دفاعى متنوع أو أسلوب دفاعى يعقبه أسلوب هجوم مضاد، ثم مباريات تجريبية ثم مباريات فعلية، لتحسين الجانب المهارى والخطى معا. وذلك يتفق مع دراسة Amy K. Mc Diarmid ٢٠٠٧م (١٤)، ودراسة Peng, Yu shan ٢٠٠٨م (١٩)، ودراسة أحمد سعيد زهران ٢٠٠٨م (٣)، ودراسة Casolino.E ,etc ٢٠١٢م (١٥)، ودراسة محمد عبد العال محمد" ٢٠١٦م (٩)، أن التدريبات النوعية تؤدى فى ظروف مشابهة للأداء، والتنوع فى استخدام الأساليب الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية تعمل على تحسين كل من مستوى الصفات البدنية، والأداء المهارى والأداء الخطى.

واتفقت أيضا مع دراسة كل من "محمد سعيد أبو النور ٢٠٠٢م (٧)، إبراهيم الابيارى ٢٠٠٧م (١)، هانى أحمد عبد الدايم" ٢٠١١م (١٢)، على أن البرنامج التدريبى أظهر تحسن فى مستوى وفاعلية الأداء المهارى، واستخدام الجمل الخطية بفاعلية يؤدى إلى تحسن الأداء الخطى لدى المجموعة التجريبية فى القياس البعدى.

ومن هنا تثبت صحة الفرض الأول القائل بأن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتأثير تنمية التدريبات النوعية على تطوير الأداء المهارى والخططى لصالح القياس البعدى.

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (١٤)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى اختبارات الأداءات البدنية والمهارية واختبار الأداء الخططى قيد البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (٢.٢٨، ٣.٥٥)، وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥=٢.٢٦)، مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.

وباستعراض بيانات جدول (١٤) للاختبارات البدنية والمهارية واختبار الأداء الخططى، تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابى للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قدر بنحو ١٢.٠٠ درجة، ١٦.١٠ درجة، على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجى بالقدم اليمنى لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارة، فى حين قدر بنحو ١١.٨٠ درجة، ١٣.١٠ درجة على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجى بالقدم اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة.

كما قدر هذ المتوسط بنحو ٩.٤٠ درجة، ١١.٣٠ درجة، على الترتيب لاختبار أداء تى تشاجى بالقدم اليمنى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة، فى حين قدر بنحو ٩.٢٠ درجة، ١٠.٧٠ درجة على الترتيب لاختبار أداء تى تشاجى بالقدم اليسرى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة.

وبالنسبة لاختبار أداء بيك تشاجى بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً لقياس تحمل الأداء الخاص بالمهارة قدر بنحو ٤١.٣٠ درجة، ٤٥.٩٠ درجة، على الترتيب.

وقد قدر بنحو ١١.٣٠ ثانية، ١٠.٠٠ ثانية، على الترتيب لاختبار أداء جملة مهارية مركبة فى الاتجاهات المختلفة لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة، فى حين قدر بنحو ٤٨.٩٠ ثانية، ٤٦.٠٠ ثانية، على الترتيب لاختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة.

فى حين قدر بنحو ١٧.٤٠ سم، ١٦.١٠ سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل، فى حين قدر بنحو ١٩.٢٠ سم، ١٧.٦٠ سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل.

كما قدر بنحو ١.٥٠ سم، ٤.٧٠ سم، على الترتيب لاختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة، فى حين قدر بنحو ١٤٦.٦٠° زاوية، ١٥٢.٥٠° زاوية، لاختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجى) لقياس المرونة الخاصة بالمهارة.

وبالنسبة لاختبار المباراة التجريبية المنظمة قدر بنحو ٥.١٠ درجة، ٦.٧٠ درجة، على الترتيب لقياس الأداء الخططى للاعبى التايكوندو.

ويرجع الباحث ذلك التحسن الضعيف إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة اشتمل على التدريبات العامة التى تؤدى بين اللاعبين.

وينفق هذا مع نتائج دراسة مع دراسة **Amy K. Mc Diarmid** ٢٠٠٧م ()، محمد عبد العال محمد ٢٠١٦م (١٠)، الذى أشار إلى أن البرنامج التقليدى يؤدى إلى تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى. وينفق ذلك مع دراسة محمد سعيد أبو النور ٢٠٠٢م (٧)، ودراسة امى ماك دريامد **Amy K. Mc Diarmid** ٢٠٠٧م (١٤)، ودراسة أحمد

زهرا ن ٢٠٠٨ م (٣)، (٥)، ودراسة فاطمة أرسلان وآخرون Fatma, Arslan,etc ٢٠١٠ م (١٦) فى أن التكرار الصحيح لأداء المهارات يساعد على الارتقاء بالأداء، وأن ذلك يؤثر تأثيراً إيجابياً على تحسين الصفات البدنية والمهارية الخاصة برياضة التايكوندو، كذلك وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة.

كما اتفقت هذه النتائج مع دراستى "محمود ربيع" (٢٠٠٠م) (١٠)، ٢٠٠٥ م (١١) الذين أشارا إلى أن البرنامج التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة والذى يشتمل على التدريب على المهارات الحركية، قد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين المستوى المهارى لدى المجموعة الضابطة.

مما سبق يتضح تحسين نتائج القياس البعدى عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة وذلك فى كل من نتائج المكونات البدنية والمهارية، والأداء الخطى نتيجة البرنامج التقليدى المتبع وذلك لانتظامه لمدة الاثنى عشر أسبوع، وإلى تأثير الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية.

ومن هنا تثبت صحة الفرض الثانى القائل بأن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لتأثير تنمية التدريبات النوعية على تطوير المستوى المهارى والخطى لصالح القياس البعدى.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٥)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى فى اختبارات الأداءات البدنية والمهارية واختبار الأداء الخطى قيد البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (٢.١٦، ٤.٥٨)، وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥=٢.١٠)، مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى.

وباستعراض بيانات جدول (١٥) للاختبارات البدنية والمهارية واختبار الأداء الخطى، تبين بالنسبة لدرجات الاختبارات أن المتوسط الحسابي لقياس البعدى للمجموعتين التجريبيية والضابطة قدر بنحو ١٦.٤٠ درجة، ١٦,١٠ درجة، على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجى بالقدم اليمنى لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارة، فى حين قدر بنحو ١٥.٤٠ درجة، ١٣.١٠ درجة على الترتيب لاختبار أداء أب توليو تشاجى بالقدم اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة.

كما قدر هذ المتوسط بنحو ١٣.٥٠ درجة، ١١.٣٠ درجة، على الترتيب لاختبار أداء تى تشاجى بالقدم اليمنى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة، فى حين قدر بنحو ١١.٧٠ درجة، ١٠.٧٠ درجة على الترتيب لاختبار أداء تى تشاجى بالقدم اليسرى لقياس السرعة الحركية الخاصة بالمهارة.

وبالنسبة لاختبار أداء بيك تشاجى بالقدم اليمنى والقدم اليسرى معاً لقياس تحمل الأداء الخاص بالمهارة قدر بنحو ٥٠.٦٠ درجة، ٤٥.٩٠ درجة، على الترتيب.

وقد قدر بنحو ٨.٦٠ ثانية، ١٠.٠٠ ثانية، على الترتيب لاختبار أداء جملة مهارية مركبة فى الاتجاهات المختلفة لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة، فى حين قدر بنحو ٣٥.٠٠ ثانية، ٤٦.٠٠ ثانية، على الترتيب لاختبار الاتجاهات الأصلية والفرعية لقياس الرشاقة الخاصة بالمهارة.

فى حين قدر بنحو ١٤.٦٠ سم، ١٦.١٠ سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة لليد المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل، فى حين قدر بنحو ١٥.٧٠ سم، ١٧.٦٠ سم، على الترتيب لاختبار سرعة رد الفعل (المسطرة المدرجة للقدم المفضلة) لقياس سرعة رد الفعل.

كما قدر بنحو ٩.٣٠ سم، ٤.٧٠ سم، على الترتيب لاختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة، فى حين قدر بنحو ١٥٩.٣٠° زواية، ١٥٢.٥٠° زواية، لاختبار أداء الركلة العمودية من أعلى لأسفل (نارا تشاجى) لقياس المرونة الخاصة بالمهارة.

وبالنسبة لاختبار المباراة التجريبية المنظمة قدر بنحو ٨.٢٠ درجة،
٦.٧٠ درجة، على الترتيب لقياس الأداء الخطى للاعبى التايكوندو.

يتضح من العرض السابق مدى التقدم الجوهري الذى أحرزته
المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات
البدنية والمهارية والخطى، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات النوعية
على تطوير الأداء المهارى والخطى قيد البحث والذى خضعت له
المجموعة التجريبية، وخاصة أن كل من المجموعتين متقاربان فى القياس
القبلى وتخضعان لنفس الظروف من خلال التدريب، مع اختلاف طبيعة
المحتوى التدريبى الخاص بكل من المجموعتين، حيث استخدمت المجموعة
الضابطة الطريقة التقليدية التى تمارس فى معظم الأندية المصرية، والتي
تعتمد على ثبات فترة التمرين للوحدة التدريبية والنمطية المعتادة فى استخدام
التدريبات العامة وترتيب وتقسيم الوحدة التدريبية.

أما المجموعة التجريبية قد يرجع الباحث نسبة التحسن الملحوظ إلى
تأثير التدريبات النوعية التى تم تطبيقها على تطوير الأداء المهارى
والخطى، وتقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء مترتبة فيما بينها من
جزء تمهيدى، ورئيسى، وختامى، والاهتمام بإقامة مباريات تجريبية
مشروطة بالمهارات التى تم التدريب عليها.

وأيضا احتواء البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة التجريبية
على المهارات الدفاعية من دفاع بالتحركات أو بالتمويه عن طريق الجسم أو
الدفاع باليدين واستخدام الركلات الأمامية والألفافية فى الهجوم والهجوم
المضاد فى مختلف المواقف الخطية، وذلك حسب طبيعة ومجريات كل
موقف خطى على حدة، والتدريب المنتظم على الأدوات والأجهزة الخاصة
برياضة التايكوندو من الأسس الهامة التى تعمل على وصول اللاعب إلى
أعلى المستويات البدنية والمهارية والخطية، الذى أدى بدوره إلى تطوير
الأداء المهارى والخطى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

وينفق ذلك مع دراسة كل من Amy K. Mc Diarmid ٢٠٠٧م (١٤)، Peng, Yu shan ٢٠٠٨م (١٩)، ودراسة أحمد سعيد زهران ٢٠٠٨م (٣)، ودراسة Casolino.E ,etc ٢٠١٢م (١٥)، محمد عبد العال محمد" ٢٠١٦م (٩)، في أن استخدام التدريبات النوعية كان له أفضل الأثر في تطوير الأداء المهارى والخططى الخاص بالمجموعة التجريبية. ومن هنا تثبت صحة الفرض الثالث القائل بأن هناك فروق ذات دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لتأثير تنمية التدريبات النوعية على تطوير الأداء المهارى والخططى لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

في حدود منهج البحث والعينة التي طبق عليها البحث والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات تطبيق البرنامج التدريبي المطبق ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلي الاستنتاجات التالية:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى اختبارات الأداءات البدنية والمهارية واختبار الأداء الخططى قيد البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (٥.٠١، ١٢.٥٥)، وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٢.٢٦=٠.٠٥)، مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى فى اختبارات الأداءات البدنية والمهارية واختبار الأداء الخططى قيد

- البحث، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (٢.١٦، ٤.٥٨)،
وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٢.١٠=٠.٠٥)،
مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس البعدى للمجموعتين
التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى.
- ٣- أظهر البرنامج التدريبي المقترح فى اتجاه التدريبات النوعية بمحتواها
وخصائصها وتشكيل أحواله تأثيرا إيجابيا وذو دلالة إحصائية فى تطوير
الأداء المهارى والخططى للاعبى التايكوندو.
- ٤- التوصل إلى مجموعة من التدريبات النوعية تساهم فى تطوير الأداء
المهارى والخططى للاعبى التايكوندو.
- ٥- تميزت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح
فى استخدام التدريبات النوعية على المجموعة الضابطة التي استخدمت
البرنامج التديبى التقليدى فى استخدام التدريبات العامة.
- ٦- التوصل إلى تصميم اختبارات لأداء المهارى والخططى للاعبى
التايكوندو وإيجاد المعاملات العلمية لها واستخدامها فى تحديد مستويات
لاعبى التايكوندو.

التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج التديبى لتأثيره الايجابى فى الارتقاء بالمستوي البدنى
والمهارى والأداء الخططى وتطبيقه على عينات أخرى مماثلة.
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات النوعية فى جميع المراحل السنوية
المختلفة.
- ٣- ضرورة الاهتمام بالتدريبات النوعية داخل الوحدات اليومية وذلك
لنهوض بمستوى الأداء المهارى والخططى للاعبين.

- ٤- إجراء المزيد من الأبحاث بتطبيق اختبارات الأداء المهارى والخطى على جميع المراحل السنية المختلفة فى رياضة التايكوندو للإمام بالمستوى المهارى والخطى للاعبين.
- ٥- تطبيق محتوى التدريبات النوعية على عينة مختلفة من لاعبي التايكوندو.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم على الإيبارى: تصميم منظومة خطية لأخترق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، المنوفية ٢٠٠٧م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣- أحمد سعيد زهران: تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخطية وتحسين نتائج المباريات للاعبى المنتخب الكويطي لناشئي التايكوندو استعدادا لبطولة مجلس التعاون الخليجي (٢٠٠٥)، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٤- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى (توجيه وتعديل مسار الانجاز)، مكتبة الحساء، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٥- حنفى محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، ط٢، دار زهران، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٦- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

- ٧- محمد سعيد أبو النور: فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ٨- محمد شوقى كشك، أمر الله أحمد البساطى: أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم، مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٩- محمد عبد العال محمد: تقييم بعض التمرينات النوعية فى ضوء التحليل الحركى والعضلى لمهارة الركلة الدائرية فى بعض رياضات المنازل الفردية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ٢٠١٦م.
- ١٠- محمود ربيع البشيهى: تأثير الحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ١١- محمود ربيع البشيهى: تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخططية وفق استراتيجية مباريات المستوى العالمى على مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
- ١٢- هانى أحمد عبد الدايم: تأثير تنمية الأداءات المهارية المركبة على بعض الاستجابات الوظيفية ومستوى الأداء الفني الخططى للاعبى التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١١م.
- ١٣- وجدى مصطفى الفاتح: الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين فى المجال الرياضى، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة، ٢٠١٤م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 14- Amy K. Mc Diarmid:** The impact of tradition on self-control taekwondo for middle school students, Ph.D. AAAT 3278556, 2007.
- 15- CasolinoE, LupoC, Cortis. C,Chiodo. S, Minganti. C, Capranica.L, Tessitore. A:** Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance, Department of Human Movement and Sport Sciences, University of Rome "Foro Italico," Rome, Italy, Jun; 26 (6): 1489-95.doi: 10. 1519/ JSC. 0b013e318231a66d, 2012.
- 16- Fatma, Arslan Kaya, Metin, Baltaci, Gül Taşkin, Hahl, Erkmn, Nurtekin:** The effect of eight-week proprioception training program on dynamic postural control in taekwondo athletes, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/ science, movement and health, vol. 10 issue 1, Romania, 2010.
- 17- Lair Alexander:** Plyometric Best of Coaching V. Bseries by American Valley Ball Advise on of Howard, Wsames and Co, abeu ahontic Company, 1996

- 18- Obest Dison:** The tactical behavior profile of some players sporting activities, Texas woman's University USA, 2007.
- 19- Peng, Yu Shan:** An evaluation of taekwondo centers in Taiwan, Pd.D. United States Sport Academy, 2008.
- 20- Soon Man lee, Gaetane:** The official training manual modern taekwondo, sterling publishing. co, Inc, New York, U.S.A, 1999.
- 21- Un, Young Kim:** The world taekwondo federation, book Korea, 1998.

ثالثاً: مواقع من الشبكة العالمية للمعلومات

- 19- www.wtf.org (8.00pm, 19/1/2018).
- 20-<http://proquest.umi.com> (9.00, 20/2/2018).