

فاعلية التوازن العضلي على مستوى أداء البومزا (مجموعة التاجوك) للمبتدئين في رياضة التايكوندو

* د/ أحمد حمدي صادق الهجين

مشكلة البحث وأهميته.

يسهم البحث العلمي في التقدم بالأنشطة الرياضية، فإذا نظرنا إلى المستويات العالمية في البطولات والدورات الأولمبية نستطيع أن نتعرف على مدى التقدم الهائل والارتفاع السريع في مستوى أداء اللاعبين، ومع التطور السريع الذي اجتاحت كافة الأنشطة الرياضية من حيث مكوناتها المهارية والخطية أصبح من الصعب على الباحثين والعاملين في مجال التدريب الرياضي متابعة كل ما يحدث، كما أن تعقيد الأداء الرياضي في كثير من المنافسات الرياضية العالمية أدى إلى ضرورة اللجوء للاستعانة بكثير من الوسائل العلمية الدقيقة.

ويشير عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وفلسفته وإتجاهاته، فمن خلاله تطورت الرياضات المختلفة عن طريق رفع جوانب الإعداد المختلفة للاعب حسب خطة تدريبية منظمة للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط التخصصي، والتدريب الرياضي يعطى الفرصة الكاملة لتأدية واجباته بأعلى مستوى ممكن من الكفاءة، فهو يعنى عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد الرياضية.

(١٦ : ٢٣)

ويشير أحمد زهران (٢٠٠٥م) إلى أن الصفات البدنية من الأسس الهامة للوصول للمستوى العالي في الأنشطة الرياضية، وذلك لأنها تسهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين، فهي الركيزة الأساسية التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة حيث تتطلب طبيعة الأنشطة الرياضية وجود تلك العناصر البدنية بدرجات متفاوتة حسب أهميتها النسبية وتبعاً لنوع وطبيعة النشاط الممارس والتي يجب أن يمتلكها كل ممارس لنوع النشاط الخاص، كما أن تحسن اللياقة البدنية للاعب يساعده في تنفيذ واجباته الخطية نتيجة إجادته لمهاراته الفنية المختلفة وحسن استخدامها في المباريات. (٢ : ١٧٢)

ويشير أحمد زهران (٢٠١٢م) إلى ان رياضة التايكوندو نوعين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها ومتطلباتها الخاصة بها وفقاً لطبيعة الأداء وشروط المنافسة واعتماداً على القانون الدولي المنظم لمسابقات التايكوندو، فالنوع الأول هو مسابقة القتال الفعلي (الكروجي - Kyorugi) وهو عبارة عن منازل في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة العريش.

(الحزام) والوزن والمرحلة السنوية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون رياضة التايكوندو والنوع الثاني هو مسابقة القتال الوهمي (البومزا - Poomse). (٣ : ٢٨)

أن البومزا بما تحتويه من مهارات هجومية ودفاعية وأوضاع مختلفة تحتاج إلى درجة عالية من التوازن نظراً لطبيعة أداء البومزا كسلسلة مترابطة ومتصلة من المهارات تؤدي من خلال أوضاع واتجاهات مختلفة وتحتاج إلى عمل أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ويظهر ذلك عند أداء إحدى المهارات الدفاعية في دوران الوسط عكس اتجاه الحركة مع نقل الرجل الأمامية للخلف لاتخاذ أحد أوضاع الرجلين إضافة إلى اتجاه النظر المصاحب لاتجاه أداء المهارة وتحتوي كل بومزا على العديد من المهارات المركبة والتي تؤدي في اتجاهين مختلفين وبزوايا مختلفة وفقاً لطبيعة ومحتويات كل بومزا. (١٣ : ٤٨، ٤٩)

ويضيف **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** إلى أن التوازن يعد قاعدة الإنطلاق للأداء الحركي وله دوره في الأداء الذي يتغير فيه مركز ثقل الجسم بالنسبة لنقطة الارتكاز. (١٦ : ١٣٩)

ويشير **محمد بريقع وإيهاب البديوي (٢٠٠٧م)** أن هناك علاقة إيجابية بين التوازن الحركي ودقة الأداء وخاصة في المهارات الحركية التي تتميز بكثرة اللفات والدورانات سواء على المحور الطولي أو العرضي والتي قد تؤدي باللاعب إلى فقد توازنه ، وكذلك يتطلب من اللاعب أن يكون أكثر توازناً قبل أداء أي حركة تالية. (٢١ : ٨٨)

ويشير **محمد عبده (٢٠٠٩م)** أن التوازن إحدى الصفات البدنية الأساسية فقد أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية أنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أية حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال أداء المهارة. (٢٠ : ١٨٥)

ونظراً لأهمية الإعداد الرياضي بجوانبه المختلفة وما يتوقف عليه من إمكانية أداء جمل القتال الوهمي (البومزا) بمستوى مرتفع خلال المسابقات المحلية والدولية ومن واقع ممارسة الباحث العمل في مجال تدريب رياضة التايكوندو وخاصة اللاعبين المبتدئين في رياضة التايكوندو فقد وجد الباحث قصور مستوى أداء اللاعبين المبتدئين في رياضة التايكوندو لجمل القتال الوهمي الوهمي (البومزا- مجموعة التاجوك) التي تشمل على ثمانية بومزات من البومزا الأولى (تاجوك الجن) إلى البومزا الثامنة (تاجوك بالجن) وخلال اختبارات الأحزمة والبطولات المحلية كانت أكثر البومزات استخداماً وتنفيذاً هما خمس

بومزات من الثمانية وهم من البومزا (الاولى تاجوك الجن) الى البومزا (الخامسة تاجوك اوجن) ..

وقد يرجع الباحث هذا القصور في مستوى الأداء المهارى للبومزات الخمسة, وخاصة خلال سلسلة البطولات المحلية التي نظمها الاتحاد المصرى للتايكوندو خلال الفترة الأخيرة إلى تركيز العديد من المدربين على تعلم الأداء دون التركيز على رفع مستوى الصفات البدنية بصفة عامة والتوازن بصفة خاصة حيث أن مسابقة البومزا يقوم اللاعب فيها بعملية التحرك المستمر على البساط والقيام بعمليات الهجوم والدفاع الوهمى بأوضاع مختلفة، مما يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير أوضاعه وقدرته على القيام بعمليات دفاعية وهجومية وهمية متنوعة وبأوضاع اتران متكافئة بين الجانب الأيمن والأيسر والأمام والخلف، كما أن التوازن في نسب القوة بجسم اللاعب له دور كبير في تأدية المجموعات الحركية المختلفة للبومزا بصورة مناسبة، ويعتبر ذلك أحد المتطلبات الهامة التي يركز عليها الأداء المهارى للبومزا في رياضة التايكوندو.

مما دعي الباحث إلى إجراء مثل هذه الدراسة والتي تهدف إلى التعرف على تأثير تنمية التوازن العضلي على أداء البومزا (مجموعة التاجوك) من البومزا الاولى (تاجوك الجن) الى البومزا الخامسة (تاجوك بالجن) للمبتدئين في رياضة التايكوندو محاولاً تبصير المدربين والمتخصصين في مجال رياضة التايكوندو بالأسس العلمية لتخطيط عملية التدريب لتنمية التوازن كصفة هامة للمبتدئين في رياضة التايكوندو لتحسين الأداء ورفع مستوى الأداء المهارى للاعبى البومزا في رياضة التايكوندو.

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى اداء البومزا (مجموعة التاجوك) للمبتدئين في رياضة التايكوندو (٩ - ١١) سنة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا (مجموعة التاجوك) لصالح القياس البعدي للمبتدئين في رياضة التايكوندو.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا (مجموعة التاجوك) لصالح القياس البعدي للمبتدئين في رياضة التايكوندو.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا (مجموعة التاجوك) للمبتدئين في رياضة التايكوندو.

المصطلحات المستخدمة في البحث.

- التوازن.

هو مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثير الجاذبية. (١٤: ١٥١)

- البومزا.

هي عبارة عن سلسلة متتالية وفقاً لنسق متعارف عليه دولياً من الأساليب الدفاعية الهجومية المتمثلة في الصد واللكم والضرب والركل في اتجاهات مختلفة وسرعات متباينة توجه للمستويات الثلاث من جسم المهاجم أو مجموعة من المهاجمين الوهميين من خلال اتخاذ أوضاع أتران مختلفة ومتعددة. (٨ : ٢٧)

- مجموعة التاجوك.

هي عبارة عن ثمانية مجموعات مختلفة تحمل نفس الأسم (تاجوك) وهي تدرس للاعبين المبتدئين بالتدرج من البومزا الأولى (تاجوك الجن) وحتى البومزا الثامنة (تاجوك بالجن). (٢: ٣٩)

الدراسات السابقة.

١- أجري ماير غريغوري وآخرون، **Myer Gregory et, al.** (٢٠٠٨م) (٢٨) دراسة عنوانها "تأثير تدريبات البلومترك والتوازن الديناميكي علي تنمية القوة العضلية والتوازن وقوة الهبوط للناشئات" تهدف إلي مقارنة كل من التدريب البلومترك وتدريب التوازن الديناميكي علي تنمية القوة العضلية والتوازن وقوة الهبوط للناشئات، استخدم المنهج التجريبي، اشتملت العينة علي (١٩ ناشئة)، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن كل من التدريب البلومترتي وتدريب التوازن الديناميكي ذو فعالية في زيادة في تنمية القوة العضلية والتوازن وزيادة التحكم العضلي عند الهبوط للناشئات.

٢- أجرت إسرائ جمال (٢٠١٧م) (٧) دراسة عنوانها " تأثير تمرينات التوازن الحركي على زمن فقد الإتران ومستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات "، تهدف إلي التعرف على تأثير تمرينات التوازن الحركي على زمن فقد الإتران ومستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات، استخدم المنهج التجريبي، اشتملت العينة علي (٢٠ طالبة)، حيث أشارت أهم النتائج حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً عن تحسن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في كل من المتغيرات البدنية وزمن فقد الإتران والانحرافات الجانبية ومستوى التعلم لسباحة الزحف على الظهر.

٣- أجرى محمود عامر متولى (٢٠١٩م) (٢٤) دراسة بعنوان " فاعلية التوازن العضلي على مستوي أداء الكاتا (مجموعة الهيان) للمبتدئين في رياضة الكاراتيه " تهدف الى التعرف على تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى اداء الكاتا (مجموعة الهيان) للمبتدئين في رياضة الكاراتيه، استخدم المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (٣٠) ناشئ، حيث اشارت اهم النتائج على تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوى التوازن العضلي ومستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان).

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياس القبلي البعدي لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث.

يمثل مجتمع البحث مبتدئى التايكوندو بشمال سيناء في المرحلة السنية ٩-١١ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى للتايكوندو للعام التدريبي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي مركز شباب العريش، حيث بلغ عدد العينة الأساسية (٢٠) مبتدئى وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٠) مبتدئين، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٠) مبتدئين من مركز شباب العريش ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٠) مبتدئى (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في المتغيرات قيد البحث (تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث) ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٠.٦٥	10.55	0.36	0.83
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٣٦.١٧	135.00	٣.٦١	0.97
٣	وزن الجسم	كجم	٣٤.٢٠	33.50	٢.٧٦	0.76
٤	العمر التدريبي	سنة	2.90	3.05	0.52	0.86 -
٥	التوازن العام	ثانية	٢٢.٣٣	22.17	٠.٥١	0.94
٦	التوازن الثابت	ثانية	٢٠.٦	20.45	0.42	1.07
٧	التوازن المتحرك	عدد	١٥.١	15.03	٠.٣٤	0.62
٨	مستوى أداء البومزا تاجوك الجن	درجة	٦.٠٧	5.95	٠.٣٩	0.92
٩	مستوى أداء البومزا تاجوك ايجن	درجة	٥.٩٨	5.90	٠.٣٢	0.75
١٠	مستوى أداء البومزا تاجوك سمجن	درجة	٥.٨٧	5.80	٠.٣١	0.68
١١	مستوى أداء البومزا تاجوك ساجن	درجة	٥.٧٩	5.70	٠.٣٧	0.73
١٢	مستوى أداء البومزا تاجوك اوجن	درجة	٥.٧٠	5.60	٠.٢٩	1.03

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو واختبارات القدرة العضلية تراوحت بين (- 0.86 : 1.07) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات. التكافؤ بين مجموعتي البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في متغيرات النمو (العمر الزمني، ارتفاع الجسم، وزن الجسم، العمر التدريبي)، ومتغيرات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ن=٢=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	العمر الزمني	سنة	10.71	0.42	10.55	0.34	0.94
٢	ارتفاع الجسم	سم	137.15	3.88	135.85	3.38	0.79
٣	وزن الجسم	كجم	33.7	2.41	34.4	2.68	0.61
٤	العمر التدريبي	سنة	3.06	0.64	2.85	0.4	0.88
٥	التوازن العام	ثانية	22.39	0.56	22.21	0.48	0.77
٦	التوازن الثابت	ثانية	20.69	0.47	20.53	0.37	0.85

تابع جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث $n=2=10$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٧	التوازن المتحرك	عدد	15.00	0.33	15.2	0.42
٨	مستوى اداء البومزا تاجوك الجن	درجة	6.20	0.38	6.00	0.38
٩	مستوى اداء البومزا تاجوك ايجن	درجة	6.00	0.42	5.90	0.37
١٠	مستوى اداء البومزا تاجوك سمجن	درجة	5.90	0.33	5.80	0.38
١١	مستوى اداء البومزا تاجوك ساجن	درجة	5.80	0.31	5.90	0.42
١٢	مستوى اداء البومزا تاجوك لوجن	درجة	5.70	0.35	5.60	0.27

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات.

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة.

أستخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية :

- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم). - رستاميتير Restameter لقياس الطول (سم).

- ساعة إيقاف الزمن Stop Watch لقياس الزمن (ثانية).

- شريط قياس للمسافة بالمتر. - مقاعد سويدي - أطواق بلاستيك.

- صالة تدريب بها بساط تاكوندو.

٢- الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.

- الإختبارات الخاصة بالتوازن العضلي قيد البحث. مرفق (١)

- قياس مستوى الأداء المهارى للبومزا قيد البحث. مرفق (٢)

تم عرض المبتدئ على لجنة مشكلة من عد (٣) حكام يقوم كل حكم بإعطاء درجة من (١٠) للمبتدئ بعد الانتهاء من أداء كل بومزا من مجموعة التاجوك ثم نأخذ متوسط درجات

الحكام الثلاث. مرفق (٧)

٣- استمارات تسجيل البيانات.

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث. مرفق (٣)
الدراسات الاستطلاعية.
الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بعدد من الإجراءات للتأكد من مدى مناسبة الاختبارات قيد البحث والتي أسفر عنها ما أشارت إليه المراجع والدراسات العلمية، فقد أجرى الباحث هذه الدراسة على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية، وتم إجراء الدراسة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٣/٦م إلى يوم الأثنين الموافق ٢٠٢١/٣/٨م، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين- اكتشاف نواحي القصور والضعف- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الاختبارات والقياسات- تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة).

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٣/١٠م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٣/١٣م، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات).

صدق اختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة وهي مجموعة من اللاعبين المميزين في نفس المرحلة السنية والحاصلين على الحزام البنى ١ وايضا حاصلين على مراكز متقدمة وعددهم (١٠) لاعبين في المرحلة السنية (٩ : ١١) سنة والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) في المرحلة السنية (٩ : ١١) سنة، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في أختبارات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث ن=١ ن=٢ ن=١٠

م	الأختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	التوازن العام	ثانية	٢٣.٧٦	٠.٥٩	22.24	0.45
٢	التوازن الثابت	ثانية	٢١.٨٧	٠.٥٦	20.57	0.43
٣	التوازن المتحرك	عدد	١٦.١	٠.٤٣	14.9	0.31
٤	مستوى أداء البومزا تاجوك الجن	درجة	٧.٥٦	٠.٦٤	6.11	0.36

تابع جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في أختبارات التوازن العضلي ومستوى اداء البومزا قيد البحث ن=١ ن=٢=١٠

م	الأختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٥	مستوى اداء البومزا تاجوك ايجن	درجة	٧.٤٢	٠.٥٢	5.9	0.34	7.74
٦	مستوى اداء البومزا تاجوك سمجن	درجة	٧.٣٥	٠.٥٥	5.85	0.3	7.57
٧	مستوى اداء البومزا تاجوك ساجن	درجة	٧.٣٤	٠.٥٨	5.76	0.36	7.32
٨	مستوى اداء البومزا تاجوك اوغن	درجة	٧.١	٠.٦٢	5.68	0.31	6.48

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات التوازن العضلي ومستوى اداء البومزا قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات.
ثانياً : ثبات الاختبارات.

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين، بفاصل زمني لا يقل عن ثلاثة أيام (٧٢ ساعة)، و جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في أختبارات التوازن العضلي

ومستوى اداء البومزا قيد البحث ن = ١٠

م	الأختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	التوازن العام	ثانية	22.24	0.45	22.36	0.42	0.82
٢	التوازن الثابت	ثانية	20.57	0.43	20.32	0.37	0.87
٣	التوازن المتحرك	عدد	14.9	0.31	14.80	0.30	0.84
٤	مستوى اداء البومزا تاجوك الجن	درجة	6.11	0.36	6.20	0.40	0.88
٥	مستوى اداء البومزا تاجوك ايجن	درجة	5.9	0.34	5.95	0.35	0.82
٦	مستوى اداء البومزا تاجوك سمجن	درجة	5.85	0.3	5.70	0.33	0.89
٧	مستوى اداء البومزا تاجوك ساجن	درجة	5.76	0.36	5.82	0.37	0.83
٨	مستوى اداء البومزا تاجوك اوغن	درجة	5.68	0.31	5.71	0.33	0.85

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات التوازن العضلي ومستوى اداء البومزا قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح.

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال المسح المرجى للدراسات والبحوث العلمية السابقة لرياضة التايكوندو مثل دراسة كلاً من "سامح الشبراوي (١٩٩٨م) (١٢)، عماد عبد الفتاح (٢٠٠١م) (١٩)، أحمد محمد (٢٠٠٣م) (٥)، محمد سعيد (٢٠٠٧م) (٢٢)، بسمات محمد (٢٠٠٩م) (١١)، عبد الرحمن دسوقي" (٢٠١١م) (١٥) بالإضافة إلى الكتب العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب مثل "أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) (١)، علي فهمي وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م) (١٨)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) (١٦)، علي فهمي وآخرون - الجزء الثالث (٢٠٠٩م) (١٧)، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩م) (٢٠)، مفتي إبراهيم" (٢٠١٠م) (٢٥) حيث تمكن الباحث من التوصل إلي :

١- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية والمستوى المهاري للمبتدئين عينة البحث.

- ٢- إتباع مبدأ الفروق الفردية في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح لكل ناشئ من أفراد العينة، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات.
- ٣- أتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ٤- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.
- ٥- تضمن البرنامج مجموعة من التدريبات مهارية ذات الطابع المميز لنوعية الأداء الحركي المركب.
- ٦- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- ٧- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :
- محتوى برنامج التدريبات المقترحة. مرفق (٤)
- توزيع درجات حمل التدريب والتوزيع الزمني لتمرينات التوازن العضلي المقترحة خلال أسابيع البرنامج. مرفق (٥)

الدراسة الأساسية.

القياس القبلي.

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٢، ٢٣/٣/٢٠٢١م، وذلك طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس.

تطبيق التجربة:

قام الباحث بتطبيق التدريبات المقترحة لتنمية التوازن العضلي علي المجموعة التجريبية وتم تطبيق التدريبات التقليدية على المجموعة الضابطة وذلك في المدة من يوم الأربعاء الموافق ٢٤/٣/٢٠٢١م إلى يوم الاثنين الموافق ١٧/٥/٢٠٢١م، ولمدة (٨) أسابيع، وبواقع (٣) وحدات تدريبية هي أيام السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع. مرفق (٦)

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ١٨، ١٩/٥/٢٠٢١م بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري..
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- عرض ومناقشة النتائج.
- عرض نتائج الفرض الأول :
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار دلالة الفروق (ت).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أختبارات التوازن

العضلي ومستوى اداء اليومزا قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	التوازن العام	ثانية	0.56	22.39	0.78	6.65
٢	التوازن الثابت	ثانية	0.47	20.69	0.46	6.34
٣	التوازن المتحرك	عدد	0.33	15.00	0.49	7.62
٤	مستوى اداء اليومزا تاجوك الجن	درجة	0.38	6.20	0.58	6.32

تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التوازن العضلي ومستوى اداء البومزا قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٥	مستوى اداء البومزا تاجوك ايجن	درجة	0.42	7.35	0.54	6.00	5.70
٦	مستوى اداء البومزا تاجوك سمجن	درجة	0.33	7.16	0.43	5.90	6.81
٧	مستوى اداء البومزا تاجوك ساجن	درجة	0.31	7.11	0.42	5.80	7.64
٨	مستوى اداء البومزا تاجوك اوجن	درجة	0.35	6.93	0.46	5.70	7.28

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات التوازن العضلي ومستوى اداء البومزا قيد البحث.
عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات التوازن العضلي ومستوى اداء البومزا قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	التوازن العام	ثانية	0.48	22.21	0.61	23.18	3.75
٢	التوازن الثابت	ثانية	0.37	20.53	0.44	21.23	3.65
٣	التوازن المتحرك	عدد	0.42	15.2	0.39	15.80	3.14
٤	مستوى اداء البومزا تاجوك الجن	درجة	0.38	6.00	0.38	6.57	3.18
٥	مستوى اداء البومزا تاجوك ايجن	درجة	0.37	5.90	0.37	6.44	3.17
٦	مستوى اداء البومزا تاجوك سمجن	درجة	0.38	5.80	0.34	6.36	3.49
٧	مستوى اداء البومزا تاجوك ساجن	درجة	0.42	5.90	0.41	6.54	3.12
٨	مستوى اداء البومزا تاجوك اوجن	درجة	0.27	5.60	0.39	6.32	3.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث.
عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث ن_١ = ن_٢ = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	التوازن العام	ثانية	24.52	0.78	23.18	0.61
٢	التوازن الثابت	ثانية	22.08	0.46	21.23	0.44
٣	التوازن المتحرك	عدد	16.50	0.49	15.80	0.39
٤	مستوى أداء البومزا تاجوك الجن	درجة	7.62	0.58	6.57	0.38
٥	مستوى أداء البومزا تاجوك إيجن	درجة	7.35	0.54	6.44	0.37
٦	مستوى أداء البومزا تاجوك سمجن	درجة	7.16	0.43	6.36	0.34
٧	مستوى أداء البومزا تاجوك ساجن	درجة	7.11	0.42	6.54	0.41
٨	مستوى أداء البومزا تاجوك لوجن	درجة	6.93	0.46	6.32	0.39

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث.

أولاً : مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا (مجموعة التاجوك) لصالح القياس البعدي للناشئين في رياضة التايكوندو".

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في اختبارات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغيرات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث للمجموعة التجريبية إلي فاعلية تمارين التوازن العضلي والمقترنة بالأداء المهارى، حيث اشتملت التدريبات المقترحة على مجموعة من التمارين المتنوعة المشابهة للأداء المهارى داخل البومزا قيد البحث ما بين تمارين للتوازن العام والتوازن الثابت والتوازن المتحرك بالشكل الذي يؤثر ايجابيا علي مستوى أداء البومزا قيد البحث حيث روعي فيها التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب كما روعي تقنين الاحمال التدريبية بما يتلائم مع طبيعة عينة البحث واختيار التمارين التي تناسبها.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **أحمد الشاذلي (٢٠٠١م)** أن التوازن أحد الصفات البدنية الأساسية اللازمة لأي أداء حركي ناجح، وأنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أية حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن سواء كان ذلك في المرحلة الإعدادية للمهارة أو المرحلة الأساسية حيث ترتبط دقة الأداء المهارى بقدرة اللاعب على التوازن خلال أداء المهارة. (٤ : ٣٦)

ويتفق كلاً من **بامجارزر جاكسون Baumgarther Jackson (١٩٩٩م)**، **كار فير مان Carr Freeman (٢٠٠٤م)** على أن التوازن يعد من ضمن العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تدريب أي مهارات حركية وذلك لأن التوازن أحد المكونات الأساسية للمهارة الحركية ولا يمكن أن تؤدي مهارة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط بصفة التوازن. (٢٦ : ٢٣١) (٢٧ : ٨٨)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **الأمير عبد الستار (٢٠١٣م)** (٩)، **كواسح نذير Koitzh Nazir (٢٠١٣م)** (٢٩)، **إسراء جمال (٢٠١٧م)** (٧) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن برامج التوازن الحركي المخططة علمياً تسهم بشكل كبير في تحسن المتغيرات البدنية ومستوي أداء المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حدة.

ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا (مجموعة التاجوك) لصالح القياس البعدي للناشئين في رياضة التايكوندو ".

أظهرت نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في اختبارات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغيرات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث للمجموعة الضابطة إلي ان البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية هو نفس البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة بإستثناء الجزء الخاص بالتوازن العضلي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط إضافة الى احتواء البرنامج على تدريبات بدنية ومهارية وكذلك التدرج بهذه التدريبات للوصول لمستوى الإتقان بالإضافة إلى انتظام جميع أفراد المجموعة الضابطة في التدريب دون انقطاع وبالتالي قاموا بتحقيق نتائج إيجابية أدت الى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه السيد عبدالمقصود (١٩٩٧م) (١٠) الي ان البرامج التدريبية المقننة التي يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتي يتم إختيار تمارينها على أساس المسارات الحركية للمهارات المختلفة، والتي تعمل على العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني والمهاري معاً.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من سامح الشبراوي (١٩٩٨م) (١٢)، محمد سعيد أبو النور (٢٠٠٧م) (٢٢)، بسمات محمد علي (٢٠٠٩م) (١١)، محمود عامر" (٢٠١٩م) (٢٤) في أن محتويات جزء الإعداد البدني المطبق على أفراد المجموعة الضابطة قد أحدث تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الكاتا قيد البحث وذلك نتيجة لتكرار مجموعة الواجبات البدنية على أفراد هذه المجموعة والذي كان له أثر واضح في تقدم مستوى أداء البومزا قيد البحث لدى المجموعة الضابطة.

ثالثاً: مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا (مجموعة التاجوك) للمبتدئين في رياضة التايكوندو"

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا قيد البحث إلي التأثير الإيجابي لمجموعة التمرينات التي وجهت لتنمية التوازن العضلي قيد البحث، حيث راعى الباحث عند اختياره لهذه التمرينات ان تكون متنوعة ومرتبطة بطبيعة الأداءات المهارية قيد البحث اضافة الى تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بهذه التمرينات وتحديد الازمنة المناسبة لإدائها بما يتناسب مع طبيعة وهدف هذه التمرينات المختارة.

وفي هذا الصدد يشير كلاً أحمد محمد وعلى فهمي (١٩٩٦م) (٦) أن المستوى المتوفر في نمو التوازن الحركي يتيح للفرد إمكانية سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة لأنواع المهارات الرياضية وتأديتها بسهولة ويسر وعلى أعلى مستوى كما أنه لا يمكن تحقيق أي نجاح في الرياضة دون نمو هذه الناحية الوظيفية للتوازن لدى الفرد.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من محمد عمر (٢٠١١م) (٢٣)، كواسح نذير Koitzh Nazir (٢٠١٣م) (٢٩)، إسراء جمال (٢٠١٧م) (٧)، محمود عامر (٢٠١٩م) (٢٤) حيث أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوي أداء المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

الإستخلاصات :

- ١- استخدام التمرينات المقترحة أظهر تأثيراً إيجابياً في مستوى التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا (مجموعة التاجوك) لدى افراد المجموعة التجريبية.
- ٢- تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوى التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا (مجموعة التاجوك) حيث توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية للمبتدئين في رياضة التايكوندو.

- ٩- الأمير عبد الستار حسن: "تأثير تنمية التوازن العضلي لعضلات الطرف السفلى على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي", رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٣م.
- ١٠- السيد عبد المقصود: "نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجية القوة)", مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١١- بسمات محمد علي: "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى أداء لاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه" المؤتمر الدولي لتطوير البحث العلمي، آفاق جديدة، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا، ٢٠-٢١ فبراير، ٢٠٠٩م.
- ١٢- سامح الشبراوي طنطاوي: "تأثير بعض الإدراكات الحس-حركية علي مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئي الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٨م.
- ١٣- صلاح قادوس: "التايكوندو أسس علمية وتطبيقية ونظرية" كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨م.
- ١٤- عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٥- عبدالرحمن دسوقي عبدالرحمن: "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠١١م.
- ١٦- عصام عبد الخالق مصطفى: "التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات"، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٧- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده: "سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات- طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية"، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.

- ١٨- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد: "المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات)"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٩- عماد عبد الفتاح السرسى: "تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.
- ٢٠- محمد أحمد عبده خليل: "مدخل في التدريب الرياضي"، مكتبة رشيد، الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ٢١- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي: "التدريب العرضي (أسس- مفاهيم- تطبيقات)"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ٢٢- محمد سعيد أبو النور: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبين الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ٢٣- محمد محمد عمر: "فعالية برنامج للتوازن العضلي على مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات السقوط على الرجلين للاعبين المصارعة الحرة بالمدراس العسكرية الرياضية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م.
- ٢٤- محمود عامر متولى: "فاعلية التوازن العضلي على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) للمبتدئين في رياضة الكاراتيه"، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة العريش، ٢٠١٩م.
- ٢٥- مفتي إبراهيم حماد: "المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.

ثانياً : المراجع الأجنبية.

- 26- **Baumgarther Jackson, A.S:** "Measurement for evaluation in physical Education and Exercise Science ", 6th, ed, McGraw Hill, Boston,1999 .
- 27- **Carr Freeman:** "Mechanics of Sport " , Apractitioner's Guide, Human Kinetics, Champaign, 2004.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

- 28- http://www.journals.lww.com/scajscr/Abstract/200605000_19.aspx
- 29- http://www.theses.univbatna.dz/index.php?option=com_docman.aspx