

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية على بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لناشئي رياضة التايكوندو

\* أ.د/ صالح محمد صالح محمد

\*\* د/ محمود طاهر محمد اللبودي

\*\*\* م.م/ على نور الدين على مصطفى

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التربية الرياضية من أهم الركائز التي تعتمد عليها الأمم في إعداد المواطن الصالح وإكسابه الكثير من المعارف والخبرات، والتايكوندو كنوع من الأنشطة الرياضية يعتبر من الوسائل التربوية الهامة التي تعمل على خلق وإعداد المواطن، فالتايكوندو نشاط بدني وذهني يحتوي على حركات مرتبة تعمل على تنمية اللاعب الشاملة المتزنة مما يؤدي إلى رفع مستواه وكفائته للمساهمة في تقدم ورقى المجتمع.

ورغم أن رياضة التايكوندو تطورت بشكل كبير خلال الفترة الحالية إلا أنها لم تنل الاهتمام الكافي في مجال المراجع العلمية والفنية وخاصة التي تتناول عملية انتقاء واختيار لاعب التايكوندو وإعداده للبطولة الرياضية، وتكاد تفتقر المكتبة العربية لمثل هذه النوعية من الكتب، حيث أن الاعتماد بشكل مبسط وفي نطاق ضيق على بعض الكتب المصغرة التي تتناول نبذة مختصرة عن اللعبة وبعض مهاراتها الفنية. (٢: ٨)

\* أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

\*\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق

\*\*\* مدرس مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

كما يذكر "أحمد سعيد زهران" (٢٠٠٤) انه لا يمكن تحقيق الفوز إلا عن طريق الإعداد البدني الخاص والذي يلعب دورا هاما في رفع مستوى الأداء الفني والخططي للاعب التايكوندو، فافتقاد لاعب التايكوندو للصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل على إعاقة في أداء الجانب المهارى والخططي المطلوب، فافتقاد اللاعب للرشاقة والتوازن مثلا يؤدي إلى عدم تمكن لاعب التايكوندو من أداء المهارات الحركية المركبة والركلات التي تؤدي بالوثب، ويؤكد على وجود علاقات قوية بين التوافق وكل من الرشاقة والدقة والتوازن تظهر في شكل الأداء الحركي وتحريك الجسم وأجزائه بدقة. (٢: ١٧٥، ١٩٤)

ويشير "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) إلى أن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التدريب وهو عملية تكرر لأداء المهارات في ظروف مختلفة وتعتمد جميع الرياضات اعتمادا كبيرا على إتقان مهاراتها الأساسية، ويشكل الأداء المهاري عاملا مهماً بالنسبة للاعبين، وهذا يتطلب ممارسة مستمرة ومنظمة مع تصحيح ما قد يطرأ من أسباب تعوق الوصول إلى طريقة الأداء الصحيحة. (٨: ١٦٧ ، ١٦٨)

ويذكر "يورغن شلايف **ywrghn shlayf**" في ترجمه ل "مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة" نقلا عن **يوهاتس رية، انجيورج زيتير Yohats Reya، Angiorg Zetter** (١٩٨٨م) أنه يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الرياضية بشرط أن يملك الرياضي أساسا معيناً من القدرات التوافقية، ومن ناحية أخرى يؤدي التدريب الرياضي على المهارات العديدة بوسائل تدريبية متنوعة إلى تحسين القدرات التوافقية، وبإختصار يمكن وصف هذه العلاقة المتبادلة بأن القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات في آن واحد، هذا ويكتسب الرياضي القدرات التوافقية من خلال عملية التعلم الحركي. (١٨ : ٨)

وقد لاحظ الباحثون أن هناك قصور في أداء اللاعبين في كيفية دمج الركلات المركبة مما قد يؤدي إلى فشل كثير من الهجمات أثناء المباريات، وقد يرجع ذلك إلى أن الكثير من المدربين يركزون في وحداتهم التدريبية على الجوانب المهارية والبدنية منفصلة كلاً على حده وينصب الاهتمام الأكبر على تنمية المهارات بشكل منفرد مما أدى إلي ظهور قصور في مستوى الركلات المركبة وهذا ما قد يؤثر سلباً على حد علم الباحثون علي مستوي الأداء المهاري بصفة عامة أثناء المباريات، أيضاً قد لوحظ ضعف في ربط المهارات المندمجة في إطار واحد يتسم بالانسيابية، وقد يرجع ذلك إلى ضعف في القدرات التوافقية، مما قد يؤدي إلى قلة قدرة اللاعب على ربط المهارات مع بعضها البعض أثناء المباريات والتوقف الملحوظ بين أجزائها، الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف المنشود من الهجوم وبالتالي قد تؤدي إلى ضعف في نتائج المباريات.

وعن طريق ملاحظة الباحثون للعديد من البرامج التدريبية أو التعليمية التي يتم استخدامها داخل الأندية إتضح أن هذه البرامج تكاد تخلو من التدريبات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية والتي قد تكون لها تأثير إيجابي على مستوى أداء الركلات المركبة بالإضافة إلى أن تلك المرحلة السنوية (١٣ سنة) في حاجة ماسة إلى تنمية القدرات التوافقية التي قد يؤدي تحسينها إلى رفع مستوى أداء بعض الركلات المركبة.

ومع الإرتفاع في سرعة وقوة الأداء في رياضة التايكوندو أدى ذلك إلى تقليص حركة اللاعبين نتيجة ضغط المنافس على اللاعب طوال زمن المباراة، ويتطلب ذلك سرعة إستجابة اللاعب لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء في مواجهة حركات المنافس السريعة، أو التغيير من حركة إلى أخرى، أو من مهارة إلى مهارة، أو ربط مهارة بأخرى، أو إختيار لحظة معينة للإستجابة

الصحيحة، وقد يترتب ذلك على تأثير القدرات التوافقية في مستوى أداء الركلات المركبة.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من الرياضات المختلفة مثل نتائج دراسة "عبد الحكيم رزق واشرف مصطفى" (٢٠٠٧م) (٦)، محمود عطية، ياسر حسن (٢٠٠٦م) (١٥)، دراسة محمد البارودي (٢٠٠٤م) (١٣)، نيفين حسين (٢٠٠٤م) (١٧)، محمد إبراهيم (٢٠٠٤) (١٠)، محمد عبد الستار" (٢٠٠٥) (١٢) والتي أشارت إلى أن هناك تأثير إيجابي في تنمية القدرات التوافقية مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الحركية المركبة لتلك الرياضات وهذا ما دفع الباحثون إلى القيام بتصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التوافقية لتنمية القدرات التوافقية والتعرف على تأثيره على مستوى بعض الركلات المهارية المركبة لدى لاعبي التايكوندو (للناشئين).

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية ومعرفة تأثيره على:

- ١- مستوى بعض القدرات التوافقية لدى ناشئي رياضة التايكوندو لنادي المؤسسة العسكرية بأسيوط.
- ٢- مستوى أداء بعض الركلات الهجومية المركبة لناشئي رياضة التايكوندو لنادي المؤسسة العسكرية بأسيوط.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات التوافقية (السرعة الحركية-الرشاقة-التوازن-الدقة) لدى ناشئي رياضه التايكوندو لصالح متوسطات القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء بعض الركلات الهجومية المركبة لدى ناشئ رياضة التايكوندو لصالح متوسطات القياسات البعديّة.

**المصطلحات الواردة في البحث:**

**Coordinational ability: القدرات التوافقية:**

هي شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي يستطيع بها الفرد التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية. (٨: ١٨٨)

**Kicks vehicle: الركلات المركبة:** \*

هي عبارة عن مجموعة من الركلات تؤدي بالقدم تؤدي بصورة متتالية ومتراصة وانسيابية.

**بعض الدراسات السابقة:**

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة الرئيسية التي يستعين بها الباحثون في الاتصال الفكري بين دراسات الآخرين والدراسة الحالية لذا قام الباحثون بالاطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث السابقة وقام بترتيبها من الأقدم إلى الأحدث وسوف يتم عرضها على النحو التالي:

١- الدراسات المرتبطة برياضة التايكوندو.

٢- الدراسات المرتبطة بالقدرات التوافقية.



جدول (١)  
الدراسات المرتبطة بالرياضة التايكوندو



جدول (٢)  
الدراسات المرتبطة بالقدرات التوافقية

### الإستفادة من الدراسات السابقة :

- التعرف على الإجراءات المناسبة لهذا البحث والتي تؤدي إلى تحقيق أهداف البحث.
- تحديد المنهج المستخدم والملائم لطبيعة البحث.
- تحديد العينة التي تتناسب مع طبيعة البحث.
- تحديد أدوات جمع البيانات.
- تصميم البرنامج التدريبي الملائم لعينة البحث.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج هذه الدراسة.

### خطة وإجراءات البحث

#### منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بأجراء القياس القبلي والبعدي كتصميم تجريبي نظرا لملائمته طبيعة هذا البحث.

#### مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي رياضة التايكوندو الناشئين (١٣) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري للتايكوندو موسم (٢٠١٥م-٢٠١٦م) من مواليد (٢٠٠٢-٢٠٠٣م) وبلغ عددهم (٤٠) ناشئ، جدول (٣).

#### عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئين نادي المؤسسة العسكرية بأسسيوط لعام (٢٠١٦م) وعددهم (١٥) ناشئ منتظمين في التدريب وفقاً لتحقيقتهم عدد من البطولات المحلية كما ورد لسجلات نادي المؤسسة العسكرية بأسسيوط.

**جدول (٣)  
توصيف مجتمع وعينة البحث**

م	مجتمع وعينة البحث	العدد	أسباب الاختيار	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	١٥	عينة البحث الأساسية	٣٧.٥%
٢	عينة استطلاعية	٢٠	لحساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق والثبات)	٥٠%
٣	العينة الاستطلاعية	٥	لمعرفة مدى مناسبة صياغة العبارات والتأكد من مدى ملائمة الأدوات والأجهزة ولتجريب وحدات التدريب وتقنين البرنامج المقترح	١٢.٥%
	المجموع	٤٠		١٠٠%

يتضح من جدول (٣) مجتمع البحث وعددهم.

**أسباب اختيار عينة البحث :**

- قام الباحثون بإختيار نادي المؤسسة العسكرية بأسويط حيث يعتبر أكبر أندية الصعيد من حيث حجم الناشئين الذين يتدربون ومسجلين بالإتحاد المصري للتايكوندو.
- كما يعتبر أيضا من أكبر أندية الصعيد من حيث الإمكانيات المادية والبشرية والأدوات المتاحة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

**تجانس عينة البحث :**

قام الباحثون بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتداليا في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٤).

## جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي لأفراد العينة قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط لحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٢.١٠	٠.٥٦	٠.١١
الطول	متر	١.٤٧	٠.٠٥	٠.١٦
الوزن	كجم	٤٤.٩	٨.٧	٠.١-
العمر التدريبي	سنة	٢.٦٠	٠.٥١	٠.٤٦-

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات العينة انحصرت ما بين (٠.٤٦- و ٠.١٦) أي انها انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يعنى أن هناك تجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات ( السن والطول والوزن والعمر التدريبي).

## أدوات جمع البيانات:

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- جهاز ريستاميتير لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- عصا خشبية.
- أطواق وأعلام وحبال وثب وأقماع تدريبية.
- حواجز ارتفاع ٢٠سم، ٣٠سم.
- متات يدوية صغيرة وكبيرة (أكياس اسفنجية).
- متات سندباك (أكياس اسفنجية).
- ٢ واقى صدر قانوني (هوجو).
- استمارة استبيان لتحديد أهم الركلات المركبة. مرفق (٢)
- استمارة استبيان لتحديد أهم القدرات التوافقية. مرفق (٢)

- استمارة استبيان لمحتويات البرنامج التدريبي. مرفق (٢)
- استمارة استبيان لتحديد أهم اختبارات القدرات التوافقية. مرفق (٣)
- استمارة استبيان لتحديد أهم اختبارات الركلات المركبة. مرفق (٣)
- استمارة تجميع البيانات (الاسم- الوزن- الطول - العمر التدريبي) لأفراد عينة قيد البحث. مرفق(٤)
- استمارة تجميع نتائج القدرات التوافقية لأفراد عينة قيد البحث. مرفق (٤)
- استمارة تجميع نتائج أداء الركلات المركبة لأفراد عينة قيد البحث. مرفق (٤)
- تدريبات القدرات التوافقية. مرفق (٦)
- نماذج من الوحدات التدريبية. مرفق (٧)

### نتائج استمارة استبيان لتحديد أهم الركلات المركبة في رياضة التايكوندو

قام الباحثون بتصميم استمارة استبيان تحتوي على الركلات المركبة في رياضة التايكوندو المستخرجة من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء مرفق (١) لاختيار وتحديد أهم الركلات المركبة التي تتناسب مع المرحلة السنوية. مرفق (٢)

### جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الركلات المركبة المستخدمة في المباريات (ن = ١٠)

م	الركلة المركبة	آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	٣ ركلات (بيك تشاجي) متتالية	١٠	١٠٠٪
٤	٢ ركلة (بيك تشاجي) ثم (تي تشاجي)	١٠	١٠٠٪
٧	(بيك تشاجي) ثم (ابتوليو) ثم (بيك تشاجي)	٩	٩٠٪
١٠	(بيك تشاجي) ثم (٣٦٠) ثم (تي تشاجي)	٧	٧٠٪
١١	(بيك تشاجي) هجوم ثم (تي تشاجي) هجوم مضاد	٥	٥٠٪
١٢	(بيك تشاجي) ثم (تفريجي) مع التحرك للأمام	٤	٤٠٪
١٣	(بيك تشاجي) هجوم ثم (تفريجي) هجوم مضاد	٣	٣٠٪

يتضح من جدول (٥) آراء الخبراء في تحديد أهم الركلات المركبة لدى لاعبي التايكوندو وقد ارتضى الباحثون باختيار الركلات المركبة التي حققت نسبة (٧٠٪) فأكثر وهي كالتالي:

- ٣ ركلات (بيك تشاجي) متتالية
- ٢ ركلة (بيك تشاجي) ثم (تي تشاجي)
- (بيك تشاجي) ثم (ابتوليو) ثم (بيك تشاجي)
- (بيك تشاجي) ثم (٣٦٠) ثم (تي تشاجي)

**نتائج استمارة استبيان لتحديد أهم القدرات التوافقية في رياضة التايكوندو**

قام الباحثون بتصميم استمارة استبيان تحتوي على القدرات التوافقية المستخرجة من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء لاختيار وتحديد أهم القدرات التوافقية التي تتناسب مع المرحلة السنية والركلات المركبة. مرفق (٢)

### جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالركلات المركبة (ن = ١٠)

النسبة المئوية	آراء الخبراء	المتغيرات القدرات التوافقية
١٠٠٪	١٠	التوازن
٩٠٪	٩	الرشاقة
٧٠٪	٧	السرعة الحركية
٧٠٪	٧	الدقة
٤٠٪	٤	سرعة الاستجابة

يتضح من جدول (٦) آراء الخبراء في تحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالركلات المركبة وقد ارتضى الباحثون باختيار القدرات التوافقية التي حققت نسبة (٧٠٪) فأكثر وهي كالتالي:

- التوازن
- الرشاقة
- السرعة الحركية
- الدقة

ثم قام الباحثون بتصميم استمارة استبيان تحتوي على ما توصل إليه من نتائج تحليل بعض المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة وتشتمل على الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية وتم عرضها على الخبراء وذلك بهدف تحديد أفضل وانسب اختبار لقياس كل قدرة توافقية على حده. مرفق (٣)

بعد استطلاع رأي الخبراء تم تحديد الأهمية النسبية للاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية قيد البحث كما هو موضح في جدول (٧)

#### جدول (٧)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية لدى لاعبي التايكوندو (ن = ١٠)

النسبة المئوية	الاختبارات	القدرات التوافقية
٢٠%	الجري الزجراجي بطريقة بارو	الرشاقة
٠%	الجري على شكل حرف &	
٨٠%	الانبطاح المائل من وضع الوقوف	
٨٠%	الوقوف على العارضة بمشط القدم (متعامد-طولياً)	التوازن
٢٠%	الوثب والتوازن فوق العلامات	
٩٠%	الدوائر المرقمة	التوافق
١٠%	نط الحبل	
٩٠%	اختبار أداء ركله (بك تشاجي) على مت لمدة ١٠ ثواني	السرعة الحركية
١٠%	٣٠ عدو من البدء العالي	
٠%	٥٠ عدو من البدء العالي	

يتضح من جدول (٧) النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد النسبة المئوية للاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية حيث تراوحت ما بين (صفر% إلى ٩٠%) وقام الباحثون باختيار الاختبارات التي تزيد نسبتها عن (٧٠%) فأكثر وهي كالتالي:

- اختبار الانبطاح المائل من وضع الوقوف لقياس الرشاقة.
- اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم متعامداً طولياً لقياس التوازن.
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق.
- اختبار أداء ركله (بك تشاجي) على مت لمدة ١٠ ثواني لقياس السرعة الحركية.

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

#### الصدق

قام الباحثون بحساب صدق التمايز لمتغيرات القدرات التوافقية ومتغيرات الركلات المركبة على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئ (نادي عزت جلال بالحمراء) العمر التدريبي للفريق ٣ سنوات وحاصلين على مراكز في بطولات المنطقة والجمهورية. والآخرى غير مميزة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئ (نادي أسيوط الرياضي) العمر التدريبي للفريق سنة و ٨ شهور. لحساب الفروق بينهما وجدول (٨) يوضح ذلك.

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين المتوسطات لأفراد المجموعة المميّزة والغير مميّزة  
لاختبارات القدرات التوافقية والركلات المركبة (ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الغير المميّزة (ن = ١٠)		المجموعة المميّزة (ن = ١٠)		وحدة القياس	المتغيرات
			ع ±	م	ع ±	م		
			دال	٤.٦٤	١.٧	٠.٨٢		
دال	٤.٢٧	١.٨	١.١٤	١.٨٠	٠.٦٩	٣.٦٠	درجة	(بيك تشاجي) ثم (ابتوليو) ثم (بيك تشاجي)
دال	٦.٠٤	١.٩	٠.٨٥	١.٥٠	٠.٥٢	٣.٤٠	درجة	٢ ركلة (بيك تشاجي) ثم (تي تشاجي)
دال	٦.٨٧	١.٩	٠.٧٠	٠.٦٠	٠.٥٣	٢.٥٠	درجة	(بيك تشاجي) ثم (٣٦٠) تي تشاجي)
دال	٣.٥٤	١.٣	٠.٩٧	٤.٥٠	٠.٦٣	٥.٨٠	عدد/ث	رشاقة
دال	٣.١٤	٥.٩٢	٢.٥٧	٥.٠٢	٥.٣٨	١٠.٩٤	ث	توازن
دال	٢.١٦	١.٩٧-	٢.٦٥	١٠.٤٣	١.١٣	٨.٤٦	ث	توافق
دال	٦.٢٢	٣.٨	١.٥٦	١٠.٠	١.١٤	١٣.٨	عدد /ث	سرعة حركية

الركلات المركبة

القدرات التوافقية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المتميزة والغير متميزة لصالح المجموعة المتميزة مما يدل على صدق الاختبار في قياس ما وضع من أجله.

### الثبات

استخدم الباحثون طريقة إعادة الاختبار **Test.Re \_ Test** بعد (١٠) أيام من تطبيق الاختبار الأول على المجموعة الغير مميزة (نادي أسيوط الرياضي) لحساب ثبات الاختبار وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين. واعتبر الباحثون قياس الصدق للمجموعة الغير مميزة قياس أول للثبات ويتضح ذلك في جدول (٩).

### جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات القدرات التوافقية والركلات المركبة (ن = ١٠)

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	م	ع ±	م		
٠.٨١	٠.٣	٠.٧٠	١.٦٠	٠.٨٢	١.٣٠	درجة	٣ ركلات (بيك) تشاجي
٠.٨٩	٠.٤٥	١.٠٣	٢.٢٥	١.١٤	١.٨٠	درجة	(بيك) تشاجي ثم (انتوليو) ثم (بيك) تشاجي
٠.٨٧	٠.٢	٠.٦٧	١.٧٠	٠.٨٥	١.٥٠	درجة	٢ ركلة (بيك) تشاجي ثم (تي) تشاجي

الركلات المركبة

تابع جدول (٩)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات القدرات  
التوافقية والركلات المركبة (ن = ١٠)

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	م	ع ±	م		
٠.٨٩	٠.٢	٠.٦٣	٠.٨٠	٠.٧٠	٠.٦٠	درجة	(بيك تشاجي) ثم (٣٦٠) ثم (تي تشاجي)
٠.٩٢	٠	١.١٨	٤.٥٠	٠.٩٧	٤.٥٠	عدد/ث	رشاقة
٠.٩٨	٠.١٣	٢.٤٠	٥.١٥	٢.٥٧	٥.٠٢	ث	توازن
٠.٩٩	٠.١٦-	٢.٥٧	١٠.٢٧	٢.٦٥	١٠.٤٣	ث	توافق
٠.٩٣	٠.٢	١.٦٩	١٠.٢٠	١.٥٦	١٠.٠٠	عدد/ث	سرعة حركية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.63$

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني دال إحصائياً عند مستوى  $0.05$  مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة.

### خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي:

### الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية على لاعبي نادي (مركز شباب ناصر بالوليدية) وعددهم (٥) لاعبين وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٤/٩م. وقد استهدفت الدراسة ما يلي:

- اختيار المساعدين وتدريبهم على إجراء القياسات.

- التعرف على الأدوات والأجهزة المتوفرة ومدى صلاحيتها.
- دقة التنظيم وسير العمل في القياس.
- تحديد زمن وإجراءات الاختبارات وكيفية تسلسلها.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون عند تطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.

#### وقد أسفرت الدراسة عن الآتي:

- صلاحية أدوات وأجهزة القياس للاستخدام.
- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات.
- التعرف على زمن الاختبارات وترتيبها.
- التغلب على بعض الصعوبات التي قد تشكل إعاقة أثناء التطبيق.
- تنسيق المواعيد لتنفيذ البرنامج مع اللاعبين.

#### القياسات القبلية للمجموعة قيد البحث :

أجريت القياسات القبلية على مجموعة البحث لمتغيرات الركلات المركبة وكذلك القدرات التوافقية وذلك أيام الثلاثاء والخميس الموافق ٢٨، ٢٦/٤/٢٠١٦م.

#### تجانس عينة البحث :

قام الباحثون بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث.

## جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته معامل الالتواء في متغيرات المركبات المركبة والقدرات التوافقية لأفراد العينة قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الركلات المركبة	درجة	٢.٨٠	٠.٨٠	٠.٠٤
	درجة	٣.٣٣	٠.٨١	٠.٧٤-
	درجة	٣.١٣	٠.٧٤	٠.٢٢-
	درجة	٢.٣٣	٠.٦١	٠.٣١-
القدرات التوافقية	عدد/ث	٥.٥٣	٠.٨٣	٠.٥٤-
	ث	٩.٧٧	٤.٧٠	٢.٠١
	ث	٨.٥	١.٠٢	٠.٣٣-
	عدد /ث	١٢.٦٦	٢.١٠	٠.٥٦-

يتضح من جدول (١٠) أن جميع معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يعنى أن هناك تجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (الركلات المركبة والقدرات التوافقية).

## تطبيق البرنامج

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث تحت إشراف الباحثون، وكانت مدة التطبيق (١٢ أسبوع) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية اعتباراً من يوم الأحد ٢٠١٦/٥/١م حتى الاثنين ١ / ٨ / ٢٠١٦م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٣٦) وحدة أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس.

## القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث

أجريت القياسات البعدية بعد (١٢ أسبوع) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يومي الخميس والسبت الموافق ٦، ٤ / ٨ / ٢٠١٦م وذلك لجميع الاختبارات قيد

البحث (الركلات المركبة واختبارات القدرات التوافقية) وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار "ت" عرض ومناقشة النتائج

### عرض نتائج الفرض الأول

والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في بعض القدرات التوافقية للناشئين عينة البحث لصالح القياسات البعدية.

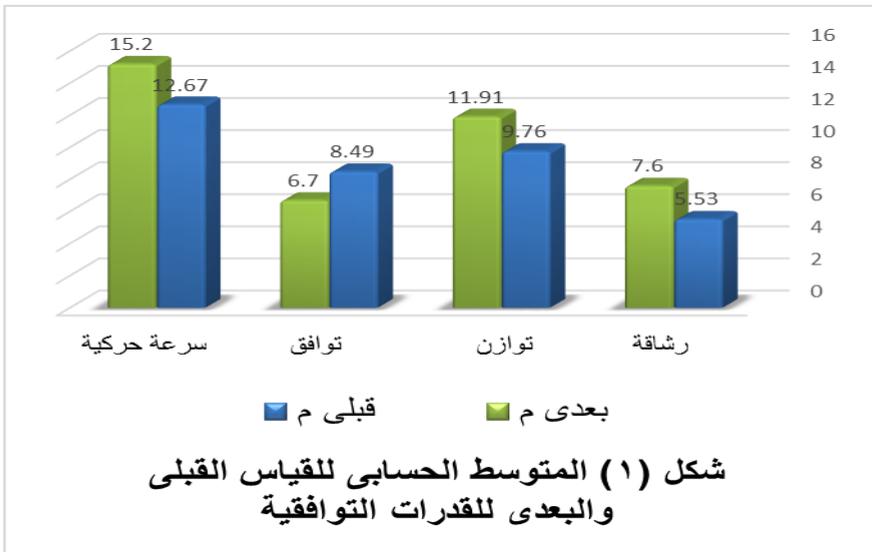
### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في القدرات التوافقية (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		ع ±	م	ع ±	م				
رشاقة	عدد/ث	٠.٨٣	٧.٦٠	١.١٢	٧.٦٠	٢.٠٧	٪٣٧.٣٥	١٤-	دال
توازن	ث	٤.٧١	١١.٩١	٣.٣٤	١١.٩١	٢.١٥	٪٢١.٩٨	٩.٧-	دال
توافق	ث	٨.٤٩	١.٠٢	١.١٤	٦.٧٠	١.٧٩-	٪٢٦.٦٨	١٠.١	دال
سرعة حركية	عدد/ث	١٢.٦٧	٢.٠٩	١.٧٨	١٥.٢٠	٢.٥٣	٪٢٠	١٥.٣-	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للقدرات التوافقية (الرشاقة-التوازن-التوافق-السرعة الحركية) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (-١٣.٤٨)، (-٩.٧١)، (١٠.٠٨)، (-١٥.٣٣)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات التوافقية مقدارها بين أعلى قيمه لها عند الرشاقة وبلغت (٣٧.٣٥٪) وأقل قيمة لها (٢٠٪) عند السرعة الحركية.



### عرض نتائج الفرض الثاني

والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض الركلات المركبة لدى ناشئ رياضة التايكوندو لصالح القياسات البعدية.

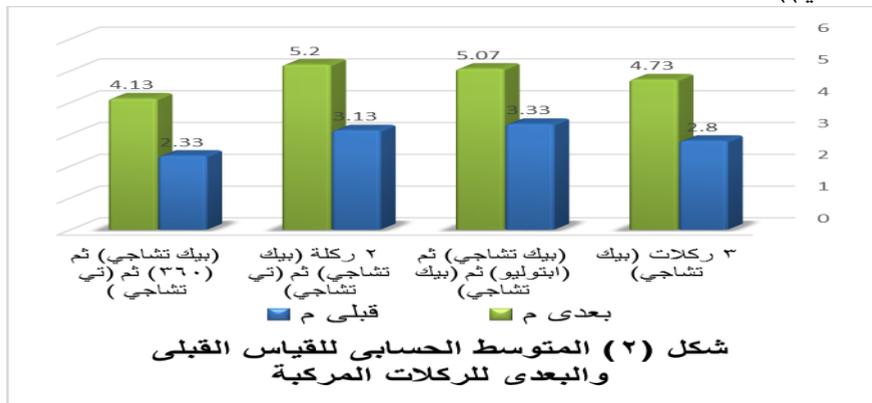
**جدول (١٢)**  
**دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث**  
**في الركلات المركبة (ن=١٥)**

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		ع ±	م	ع ±	م				
٣ ركلات (بيك) تشاجي)	درجة	٠.٧٧	٢.٨٠	٠.٧٠	٤.٧٣	١.٩٣	٦٩.٠٥%	٢٩-	دال
(بيك) تشاجي) ثم (ابتوليوي) ثم (بيك) تشاجي)	درجة	٠.٨٢	٣.٣٣	٠.٨٨	٥.٠٧	١.٧٤	٥٢%	٨.٤-	دال
٢ ركلة (بيك) تشاجي) ثم (تي) تشاجي)	درجة	٠.٧٤	٣.١٣	٠.٧٧	٥.٢٠	٢.٠٧	٦٥.٩٦%	١٧.٤٩-	دال
(بيك) تشاجي) ثم (٣٦٠) ثم (تي) تشاجي)	درجة	٠.٦٢	٢.٣٣	٠.٧٤	٤.١٣	١.٨	٧٧.١٤%	١٢.٤-	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعديّة في مستوى الركلات المركبة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة، حيث بلغت قيمة ت الجدولية ما بين (٨.٤- - ٢٩-)، بينما بلغت نسبة التحسن في المستوى لكل من الركلات المركبة أعلى قيمة لها عند ((بيك تشاجي) ثم (٣٦٠) ثم (تي تشاجي))

(٧٧.١٤٪) وأقل قيمة لها (٥٢٪) عند ((بيك تشاجي) ثم (ابتوليو) ثم (بيك تشاجي)).



## مناقشة النتائج

يتضح من جدول (١١) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للقدرات التوافقية (الرشاقة -التوازن-التوافق -السرعة الحركية) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (-١٣.٤٨)، (-٩.٧١)، (١٠.٠٨)، (-١٥.٣٣)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات التوافقية مقدارها بين أعلى قيمه لها عند الرشاقة وبلغت (٣٧.٣٥٪) وأقل قيمة لها (٢٠٪) عند السرعة الحركية.

ويرجع الباحثون ذلك إلى استخدام التدريبات التوافقية المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الحركة وتنوع التنبيهات والإشارات كذلك تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة بدنياً أو نفسياً وبالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغيير السرعة والاتجاه ووضع الجسم ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين هذه المناطق والعضلات من جهة أخرى وهو ما تم

مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات في وقت ضيق كذلك تأدية حركات متزايدة.

والتحسن لمتغير (التوافق) للمسافات والزمن قد نتج عن كثرة التدريبات المستخدمة في البرنامج من تغيير وتنويع تنفيذ الحركات كذلك تغيير وتنويع ظروف التنفيذ وهو ما ظهر من خلال تمارين مناسبة لتنمية التوافق من خلال (تغيير السرعة أثناء تأدية الحركة -تنفيذ واجب حركي في وقت محدد -تأدية الواجب الحركي باستخدام أجهزة مختلفة الأحجام والأوزان).

والزيادة التي طرأت على التوازن قد نتج عن مراعاة التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية لتنمية قدرة اللاعبين على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع بسرعة في حالة الانحراف عنه و بالتالي تتحسن الخطوط العصبية بين مستقبلات التنبهات الخاصة لحالة التوازن وبين المناطق المختصة في الجهاز العصبي المركزي والعضلات باعتبارها الأعضاء المنفذة وقد تبين ذلك من خلال ( تمارين جرى مع تغيير الاتجاه واللف حول النفس- تمارين وثب من مكان مرتفع من أعلى لأسفل - رفع الرأس أثناء تأدية الحركات- إغلاق العينين أثناء بعض التدريبات).

ويرجع الباحثون ارتفاع نسب التحسن للقدرات التوافقية إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمرينات فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد و بالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيريات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات التوافقية قيد البحث وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه **وليم برينتسي William Prentice** (١٩٩٩م) إلى أن ارتفاع المستوى التوافقي يتم من خلال أحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة (٨ :٣١) .

كما راعى الباحثون التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة في التدريبات مما أثر ذلك على الارتفاع بمستوى القدرات التوافقية حيث يذكر ستاروستا **Starosta** (١٩٨٤م) أن حجم التدريب الزائد يؤثر عكسياً على المستوى التوافقي (٢٤)، كما يشير **محمد حسن علاوى** (١٩٩٤) (١١) أن الزيادة في مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجياً.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **عصام حلمي** (١٩٩٨م) (٧)، **تيريسا زيوركو Teresa Zwierko** (٢٠٠٥م) (٢٧)، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى القدرات التوافقية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض.

ومن هنا يرجع الباحثون زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى ما أحتوى عليه البرنامج من تمارينات توافقية متنوعة أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرات.

وبذلك يتحقق الفرض الأول "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات التوافقية لأفراد العينة قيد البحث، لصالح متوسطات القياسات البعديّة.

يتضح من جدول (١٢) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في مستوى الركلات المركبة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة، كما يتضح أن نسبة التحسن في المستوى لكل من الركلات المركبة بلغت أعلى قيمة لها عند ((بيك تشاجي)) ثم (٣٦٠) ثم ((تي تشاجي)) ((٧٧.١٤٪)) وأقل قيمة لها (٥٢٪) عند ((بيك تشاجي)) ثم ((بتوليو)) ثم ((بيك تشاجي)).

((بيك تشاجي)) ثم (٣٦٠) ثم ((تي تشاجي)) قد حقق أعلى نسبة تحسن وقد يرجع الباحثون ذلك إلى كثرة تدريب اللاعبين على هذه الجملة وقدرتهم

على إدراك المجال الزمني والمكاني للسندباك وقد يظهر ذلك كنتيجة طبيعية للتدريبات التي احتوت على ربط القدرات التوافقية بالركلات المركبة.

((بيك تشاجي) ثم (ابتوليو) ثم (بيك تشاجي)) قد حقق اقل نسبة تحسن وقد يرجع الباحثون ذلك إلى أن هذه الجملة من الركلات تحتاج إلى قدر عالي من المرونة وبالتالي كان لها تأثير كبير على دقة الركلات وسرعتها، كما أن الناشئ تصعب لديه القدرة على أداء (ابتوليو) بعد (بيك تشاجي) دون التأخر في الزمن أو الإخلال بدقة الركلة.

بينما يرجع الباحثون التحسن في باقي متغيرات البحث إلى ما احتوى عليه البرنامج التدريبي من تمرينات توافقية متنوعة والتي أثرت بالإيجاب على المهارات الحركية كذلك طرق التدريب والخطوات المتدرجة والأدوات المساعدة مع الانتظام في التدريب بصورة مستمرة.

وأيضاً قد ترجع نسبة التحسن إلى استخدام مجموعة من التدريبات التي تنمي قدرة الناشئين على استقبال ومعالجة المعلومات عن طريق الوضع المتغير لجسمه والأشياء المتحركة والأوضاع المتغيرة للأشخاص الآخرين (الزملاء والمنافس) بشكل صحيح و بالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغير السرعة والاتجاه ووضع الجسم، ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين المناطق والعضلات من جهة أخرى وقد راعى الباحثون بأن تؤدي الحركات التوافقية مع الأداء المهارى في صورة تدريبات للحركة في وقت ضيق وكذلك تأدية الحركات المترابطة يعقبها أداء فني.

ويرجع الباحثون الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئي المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح، والذي ساعد على وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين

الناشئين و بالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى.

وهذا ما يتفق مع ما ذكره هوجر (Hoeger) (١٩٩٢م) أن الجهاز العصبي **nervous system** يلعب دوراً كبيراً في تكوين التوافق المطلوب بين العضلات والأعصاب حيث أنه المسئول عن الربط بين وظائف الأجهزة وتحقيق وحدة تكامل الفرد. (٢٠: ١٨٥)

كما يذكر محمد لطفي (٢٠٠٦م) أن تنمية القدرات التوافقية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفاعليته. (١٤: ١٢٤)

وتشير جولياس كاسا **Julius Kasa** (٢٠٠٥م) إلى أن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفني. (٢١: ١٣)

كما إن نسبة التحسن الحادثة في متغيرات مستوى الركلات المركبة قيد البحث يرجع إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح وما اشتمله على وحدات تدريبية متعددة ومتنوعة مما ساعد على تثبيت المسار الحركي للمهارات المركبة قيد البحث داخل الممرات العصبية للناشئ وانعكس ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارات المركبة بشكل أفضل، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء الفني للناشئين كنتيجة لدمج القدرات التوافقية مع الركلات المركبة في إطار حركي واحد.

حيث يؤكد ستاروستا **Starosta** (١٩٩٨م) (٢٥)، على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري، حيث يؤدي دمج القدرات التوافقية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **عصام حلمي** (١٩٩٨م) (٧)، ومع **ليو Lu** (٢٠٠٠م) (٢٢)، و**شيرين احمد** (٢٠٠١م) (٥) حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يؤدي إلى رفع وتقدم مستوى الأداء الفني. وبذلك يتحقق الفرض الثاني "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض الركلات المركبة لأفراد العينة قيد البحث، لصالح متوسطات القياسات البعديّة. الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحثون واستنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعديّة للقدرات التوافقية (الرشاقة -التوازن -التوافق -السرعة الحركية) لصالح القياسات البعديّة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (-١٣.٤٨)، (-٩.٧١)، (١٠.٠٨)، (-١٥.٣٣)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات التوافقية مقدارها بين أعلى قيمه لها عند الرشاقة وبلغت (٣٧.٣٥٪) وأقل قيمة لها (٢٠٪) عند السرعة الحركية.

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعديّة في مستوى الركلات المركبة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة، كما يتضح أن نسبة التحسن في المستوى لكل من الركلات المركبة بلغت أعلى قيمة لها عند ((بيك تشاجي) ثم (٣٦٠) ثم (تي تشاجي)) (٧٧.١٤٪) وأقل قيمة لها (٥٢٪) عند ((بيك تشاجي) ثم (ابتوليو) ثم (بيك تشاجي)).

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث (الرشاقة -التوازن-التوافق -السرعة الحركية).
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى الركلات المركبة (٣ ركلات (بيك تشاجي) - (بيك تشاجي) ثم (ابتوليو) ثم (بيك تشاجي) - ٢ ركلة (بيك تشاجي) ثم (تي تشاجي) - (بيك تشاجي) ثم (٣٦٠) ثم (تي تشاجي)).
- التدريبات التوافقية التي أحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى القدرات التوافقية ورفع مستوى الركلات المركبة.

#### التوصيات :

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وفروضة ومن خلال النتائج يوصى الباحثون بما يلي:
- ١- يجب تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في رياضة التايكوندو.
  - ٢- ضرورة تنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الركلات المركبة.
  - ٣- الاهتمام بتنمية الأداءات المهارية المركبة داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئين وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الركلات المركبة.
  - ٤- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثرها على الجانب الخططي وعلى كيفية اتخاذ القرار في مواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب.



- علمي منشور، المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية الحقوق  
بالاشتراك مع كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٧. **عصام احمد حلمي (١٩٩٨م):** "أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على  
مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي  
متنوع للسباحين الناشئين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة،  
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس.
٨. **عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م):** "التدريب الرياضي  
(نظريات - تطبيقات)"، ط ١١، منشأة المعارف،  
الإسكندرية.
٩. **غفران حسن حامد سلامة (٢٠١٠م):** "تأثير تنمية القدرة العضلية على  
فعالية احتساب النقاط باستخدام واقي الجذع الالكتروني  
وفق تعديلات القواعد الرسمية الدولية للكروجي في  
التايكوندو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلوان.
١٠. **محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م):** "نسبة مساهمة المهارات الأساسية  
المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ  
كرة القدم"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٣، كلية  
التربية الرياضية، للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية.
١١. **محمد حسن علاوى (١٩٩٤م):** "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف،  
ط ١٣، القاهرة.
١٢. **محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م):** "تأثير تنمية الأداءات الحركية  
المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين  
في كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية، جامعة المنصورة.

١٣. محمد كمال الدين البارودي (٢٠٠٥م): "تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز الحركات الأرضية على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطلاب كلية التربية الرياضية"، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط العدد ٢٠، ج ٢.

١٤. محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م): "الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي"، مركز الكتاب للنشر.

١٥. محمود عطية بخيت، ياسر حسن حامد (٢٠٠٦م): "برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦:٩ سنوات، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٣، ج ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

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

١٧. نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م): "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٨. يوهانس رية، انجيورج زيتر (١٩٨٨م): "مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة"، ترجمة يورغن شلايف، الدراسة الخارجية، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، جامعة لايبزخ.

## ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

19. **Agnienszka Jadach** 2005: "Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player". Team games in Physical Education and sport, Poland.
20. **Hoger, K .W, Hoger, A.S** 1992: Principles and labs for physical fitness. Marten publishers, LTD, London.
21. **Julius kasa** 2005: Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team ".Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia.
22. **Lu, D, J** 2000: Features and Classification Models of Movement Coordination in track Field journal of Xian Ins Tiute of China.
23. **Mechling, H.** 1999: Coordinative Abilities Chapter (7) in Psychology for physical Educators, By Auweelet al, Human Kinetic,Cinetic, Champaing.
24. **Strosta.W.** 1984: Movement coordination as an element in sport selection system Biology of sport, Journal Article, Warsaw.

25. **Starosta Wlodzimierz.**, 1998: Correlation between coordination and physical abilities the theory and practice of sport training Sport Kinetics,Homburg.
26. **Taaffe, D.** 2006: Physical and physiological characteristics of elite taekwondo athletes commonwealth international conference. Auckland.
27. **Teresa Zwierko Pitor Lesiakowski, Beata Florkiewicz** 2005: Motor coordination level of young playmakers in basketball .team games in physical Education and sport, Poland.
28. **Zibgniew Witkowski** 2005: "Specific coordination properties as criterion of Forecasting of soccer players sport Achievements". Team games in Physical Education and sport, Poland.