

تأثير تطوير سرعة الاستجابة على فعالية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبي الكيروجي في رياضة التايكوندو

*د/محمود طاهر اللبودي

مقدمة ومشكلة البحث :

يلعب التدريب الرياضي المبني على أسس علمية دوراً هاماً ومؤثراً في الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات البطولة الرياضية من خلال تركيز المدرب على نواحي الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية ورياضة التايكوندو من الرياضات التي تطلب من لاعبيها قدرات بدنية خاصة تميزها عن الرياضات الأخرى، وتعتبر سرعة الإستجابة الحركية أحد أهم هذه القدرات التي يجب أن يتميز بها لاعب الكيروجي لما لها من دوراً فعال في عملية الهجوم والهجوم المضاد.

وفي هذا الصدد تذكر " نيفين حسين خليل " (٢٠٠٤م) نقلا عن "إسماعيل حامد عثمان" وآخرون" أن "الهجوم هو كافة الطرق والوسائل التي يستعين بها اللاعب من سرعة وثقة ومهارة وخداع للمنافس لخطف مهارة يحقق بها الفوز في المباراة والهجوم الناجح هو الذي لا يفقد فيه اللاعب توازنه، ويعتمد الهجوم المضاد على مدى إمتلاك اللاعب القدرات التي تمكنه من تلقي هجوم المنافس وسرعة دفاعة وتمكنه من الهجوم المضاد بمهارة أو أكثر". (٣:٢٢)

ويرجع الهجوم المضاد إلي استغلال هجوم المنافس بطريقة فنية لصالح اللاعب والهجوم المضاد لا يتم إرتجالاً بل هو أسلوب يختاره اللاعب بحيث يتناسب مع الوضع المتواجد فيه المنافس ويتوقف على سرعة رد الفعل، ومتابعة الهجوم مع الإحتفاظ بالتوازن السليم للجسم وأداء المهارة بالشكل الفني

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

الصحيح. كما أن تنفيذ الهجوم المضاد يجب أن يتم من خلال اتخاذ أوضاع مناسبة ومتناسقة، ولا يمكن بأي حال من الأحوال إنتظار هذه الأوضاع المناسبة بل يجب على اللاعب نفسة العمل على إيجاد وخلق هذه الاوضاع للقيام بالحركات الهجومية بواسطة الطرق والاساليب الخطئية المختلفة. (٤:٩)

ويعتبر الهجوم المضاد أحد الأساليب الخطئية الهامة التي يعتمد عليها اللاعب دائما في الانتقال الي المرحلة الهجومية، ويبنى لاعب التايكوندو هجومه المضاد أساسا علي الركلات المضادة المرتبطة بالحركات الدفاعية. وتهدف عملية ربط الركلات الهجومية المضادة بالحركات الدفاعية إلي تفادي وتجنب ركلات المنافس الهجومية بواسطة الحركات الدفاعية المناسبة لها وربطها بالحركات الهجومية المضادة المناسبة. (٣: ٢٢٥، ٢٢٦)

كما يؤكد "أحمد سعيد زهران" (١٩٩٩) علي ان الخطوة الرئيسية في الأداء الفعال في الهجوم المضاد تتوقف علي إحراز اللاعب لأول نقطة من نقاط المباراة مما يستدعي من اللاعب المنافس محاولة الهجوم المتسرع لتعويض ذلك مما يعرضة لفقدان العديد من النقاط وهذه هي إستراتيجية أداء اللاعبين المميزين في رياضة التايكوندو. (٢: ١٥)

وري الباحث أن سرعة الاستجابة من القدرات الهامة للاعب الكيروجي حيث تظهر أهيتها في قدرة اللاعب على الرد الهجومي للمنافس بسرعة عالية تمكنة من الحصول على النقطة بطريقة فنية صحيحة، وتظهر ايضا في الهجوم الخاطف والتغير السريع في ظروف المنافسة، ومسابقة الكيروجي تحتاج إلى عنصر سرعة الاستجابة بدرجة تتناسب مع طبيعة الأداء الذي يتميز بالهجوم والدفاع والخداع والحركات الهجومية السريعة التي يقوم بها اللاعب والمصحوبة بحركات الجسم وتتطلب السرعة عادة تدريباً دائما لتتميتها لتأثيرها الكبير على نتائج اللاعبين وأنادليل على أهمية تطوير هذا العنصر أنه في حالة تساوي المتنافسين في جميع النواحي المهارية فإن اللاعب الأسرع هو

الذي يحقق التسجيل لصالحه قبل منافسه، وبهذا تعتبر ضرورية للإنجاز الرياضى.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية والعلمية فى رياضة التايكوندو ومتابعته المستمرة لبطولات الكيروجعلى المستوى المحلى والدولى لاحظ وجود قصور من جانب اللاعبين عند تنفيذ الهجوم المضاد اثناء مباريات الكيروجى تتضح فى عدم فعاليتها وقد يرجع الباحث هذا القصور فى أداء الهجوم المضاد إلى افتقار اللاعبين لبعض القدرات البدنية تأتى فى مقدمة هذه القدرات سرعة الاستجابة. ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة فى مجال رياضة التايكوندو وفى حدود علم الباحث لا يجد أى دراسة تناولت سرعة الإستجابة ومعرفة مدى تأثيرها على أساليب الهجوم المضاد على الرغم من أهميتها كقدرة بدنية يستطيع اللاعب من خلالها الحصول على العديد من النقاط فى حالة استغلالها الاستغلال الأمثل خلال مسابقات الكيروجى.

ومن هنا جاءت فكرة البحث فى محاولة للتعرف على تأثير تطوير سرعة الإستجابة على فاعلية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبى الكيروجى فى رياضة التايكوندو.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى

- تطوير سرعة الاستجابة ومعرفة مدى تأثيرها على فاعلية بعض أساليب الهجوم المضاد لدى لاعبي الكيروجى فى رياضة التايكوندو.
- نسب تحسن سرعة الاستجابة وبعض أساليب الهجوم المضاد لدى لاعبي الكيروجى فى رياضة التايكوندو.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات سرعة الإستجابة وأساليب الهجوم المضادلصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى متغيرات سرعة الإستجابة وأساليب الهجوم المضادلصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعديين لدى المجموعة التجريبية والضابطة فى متغيرات سرعة الإستجابة وأساليب الهجوم المضادلصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق فى نسب التحسن بين القياسين البعديين لدى المجموعة التجريبية والضابطة فيمتغيرات سرعة الإستجابة وأساليب الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- سرعة الإستجابة:

تعرف بأنها الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية لنفس المثير. (٨٧:١٣)

- الهجوم المضاد:

هو تلك الإجراءات الهجومية التي يقوم بها اللاعب رداً علي مبادرة المنافس بالهجوم وقد يكون بالأساليب التالية. (١٠ : ١)

- الأسلوب الأول (أسلوب القناص):

هو قدرة اللاعب علي القيام بالهجوم لحظة هجوم المنافس وفي نفس توقيت هجوم المنافس. (٨:١٤)

- الأسلوب الثاني (أسلوب الصقر):

وهو قدرة اللاعب علي تقادي هجوم المنافس بالتحركات والهجوم
عالية في نفس التوقيت. (٨:١٤)

- الأسلوب الثالث (أسلوب المراوغة):

وهو قدرة اللاعب علي تقادي هجوم المنافس بالتحركات أولاً ثم
الهجوم عالية. (٨:١٤)

- الكيروجي :

هو أحد التقسيمات الفنية الأساسية لرياضة التايكوندو، وهو عبارة
عن نزال (إشتباك) بين شخصين، وله عدة أنواع أهمها كيروجي المباريات، وهو
النوع الوحيد للكيروجي الذي يقام له بطولات رسمية وعالمية.
(٣١ :٤)

الدراسات السابقة:

١- أجرى "محمد السيد عبد الجليل" (٢٠١٣) (١٤) دراسة كان هدفها التعرف
على تأثير بعض التدريبات الخاصه بتحركات القدمين علي فعالية بعض
أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكيروجي في رياضة التايكوندو، وقد
استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٠) لاعبين من
لاعبة منتخب التايكوندو بجامعة الزقازيق، وكانت أهم النتائج وجود
علاقة إيجابية بين تطوير تحركات القدمين وفعالية بعض أساليب الهجوم
المضاد للاعبين الكيروجي قيد البحث.

٢- أجرى "عصام محمد صقر" (٢٠١٢) (١٠) دراسة كان هدفها تطوير دقة
وسرعة رد الفعل البصري ومعرفة مدى تأثيره علي بعض أساليب الهجوم
المضاد للاعبين الكوميثية في رياضة الكاراتية، واستخدم الباحث المنهج
التجريبي على عينة قوامها (٢٦) لاعب من فرع الشرقية للكاراتية في
المرحلة السنوية تحت ٢١ سنة تخصص كوميثية، وكانت أهم النتائج

البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تحسن ملحوظ في مستوى أساليب الهجوم المضاد لدي المجموعة التجريبية.

٣- أجرى "بلال مرسي محمد" (٢٠٠٩) (٦) دراسة كان هدفها تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة مدى تأثيره علي الاستجابة الحركية لمهارة مسكه الوسط العكسية للمصارعين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) لاعب، وكانت أهم النتائج أظهر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً في القدرات التوافقية الخاصة بالمصارعين مما أدى إلي تحسين الاستجابة الحركية لمهارة الوسط العكسية من وضع الالتحام القانوني.

٤- أجرى "إيهاب محمد الصادق، أمجد زكريا عبدالعال" (٢٠٠٨) (٥) دراسة كان هدفها تطوير سرعة الاستجابة الشرطية ومعرفة مدى تأثيرها على فعالية أداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) مصارعاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكانت أهم النتائج إن تطوير سرعة الاستجابة الشرطية وتحسين زمن رد الفعل أدى إلى تحسين فعالية أداء مسكة الوسط العكسية و زيادة عدد النقاط الفنية للمجموعة التجريبية.

٥- أجرى "خالد جمال محمود" (١٩٩٢) (٧) دراسة كان هدفها معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارسي المبارزة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٤٠) لاعباً من سلاح الشيش تحت (١٤) سنة وكانت أهم النتائج أن المثيرات السمعية والبصرية في البرنامج المقترح كان لها تأثير إيجابي على تنمية سرعة الاستجابة الحركية.

٦- أجرى "برونيتي ودي سانتس Bruntiti, De Santis" (١٩٩٢) (٢٣) دراسة كان هدفها معرفة أثر استخدام بعض طرق التدريب لتحسين سرعة الاستجابة الحركية في المبارزة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لعينة

قوامها (٢٠) مبارزاً، وكانت أهم النتائج تحسن سرعة الاستجابة الحركية نتيجة التدريب المنتظم والمقصود.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة نظراً لملائمة لطبيعة الدراسة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي التايكوندو مستوى الدرجة الأولى بمحافظة الشرقية والمسجلين بسجلات الإتحاد المصرى للتايكوندو فى المرحلة السنوية فوق ١٧ سنة والبالغ عددهم (٣٢) لاعب حيث تم إستبعاد (٨) لاعبين لأجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٢٤) لاعب تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين (تجريبية- ضابطة) قوام كل منها (١٢) لاعب ثم قام الباحث بإجراء عملية التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث فى متغيرات النمو وبعض المتغيرات البدنية ومتغيرات تحركات القدمين.

جدول (١)

توصيف وتجانس عينة البحث فى متغيرات النمو (ن=٣٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمنى	سنة	١٩.٤٣	١.٢٦	١٩	٠.٦٠٥
إرتفاع القامة	سم	١٧٢.٣	٣.١٢	١٧٢	٠.١٧٩
الوزن	كجم	٧٠.٤٦	٣.٣٥	٧٠	٠.٧٩٤
العمر التدريبى	سنة	١٠.٨١	١.٨٩	١١	٠.٣٤٩

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو تراوحت ما بين (٠.١٧ : ٠.٧٩٤) أى أنها أنحصرت ما بين (٣±) مما يشير

إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

توصيف وتجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٣٢)

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الاستجابية متغيرات	سرعة الإستجابة	ثانية	١.٢٦	٢.٧٧	١.٢٦
	رد الفعل	سم	٢٥.٠٦	١.٣١	٢٥.٠٠
	المركب للرجلين	سم	٢٦.١٥	١.٧٦	٢٦.٠٠
الهجوم المضاد متغيرات أساليب	الأسلوب الأول (أسلوب القناص)	عدد	٢.٠٩	٠.٧٣	٢.٠٠
	الأسلوب الثاني (أسلوب الصقر)	عدد	٢.٤٠	٠.٨٣	٢.٥٠
	الأسلوب الثالث (أسلوب المراوغة)	عدد	١.٩٦	٠.٧٨	٢.٠٠

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات الإستجابة الحركية ومتغيرات أساليب الهجوم المضاد قيد البحث تراوحت ما بين (-٠.١٣٣ : ٠.٧٦٦) أي أنها أنحصرت ما بين (±٣) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمون ١=٢=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		س-	±ع	س-	±ع
العمر الزمني	سنة	١٩.٧٥	١.٤٢	١٩.٣٣	١.٢٣
ارتفاع القامة	سم	١٧٢.٦	٣.٦٢	١٧١.٥	٣.٠٦
الوزن	كجم	٧٠.٨٣	٣.٦٣	٧٠.٢٥	٣.١٧
العمر التدريبي	سنة	١٠.٧٥	١.٨٦	١٠.٤١	١.٥٠

قيمة "ت" عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو ، حيث أن قيمة (ت)

الجدولية أكبر من قيمة "ت" المحسوبة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث
(ن=١ ن=٢=١٢)

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
	±ع	-س	±ع	-س			
١.٤٥	٢.٦٧	١.٢٦	٢.٦٤	١.٢٥	ثانية	سرعة الإستجابة	
٠.٦٥٠	١.٣٨	٢٥.٥٠	١.١١	٢٥.١٦	سم	رد الفعل المركب للرجلين	متغيرات الإستجابة
٠.٨٧٦	١.٧٣	٢٦.٥٢	٠.٩٥	٢٦.٠٠	سم	يسار	
١.٦٣	٠.٥٧	٢.٠١	٠.٨٨	٢.٣٣	عدد	الأسلوب الأول (أسلوب القناص)	
٠.٩٤٤	٠.٧٥	٢.٢٥	٠.٥٢	٢.٥٦	عدد	الأسلوب الثاني (أسلوب الصقر)	
٠.٤٣٧	٠.٨٦	١.٧٥	٠.٩٩	١.٩١	عدد	الأسلوب الثالث (أسلوب المروعة)	

قيمة "ت" عند مستوى معنوية $٢.٠٨=٠.٠٥$

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات الإستجابة الحركية ومتغيرات أساليب الهجوم المضاد قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة "ت" المحسوبة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً: المسح المرجعي

قام الباحث بعمل مسح مرجعي شامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث المرتبطة والمتمثلة في دراسة "بلال مرسي محمد (٢٠٠٩) (٦) إيهاب محمد الصادق وأمجد زكريا عبد العال (٢٠٠٨) (٥)، محمد السيد عبد الجليل (٢٠١٣) (١٤)، عصام محمد محمد (٢٠١٢) (١٠)، خالد جمال محمود

(١٩٩٢) (٧)، برونتيتي ودي سانتس "Bruntiti , De Santis" (١٩٩٢) (٢٣) وذلك للتعرف على الإختبارات المناسبة التي تقيس هذه المتغيرات وكذلك تحديد فترة تنفيذ البرنامج وزمن الوحدة، كما قام الباحث بالاستعانة بشبكة المعلومات الدولية للحصول على بعض الدراسات والمقالات الأجنبية والعربية المرتبطة بموضوع البحث وكيفية تصميم البرنامج التدريبي وكيفية إختيار التدريبات المناسبة.

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة توصل الباحث إلى الأجهزة والأدوات التي تخدم بحثه وتسهم فى إتمام إجراءاته وتحقيق أهدافه وهى:

- رستاميتز لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- ساعات إيقاف.
- بساط تاكوندو.
- جهاز سرعة الاستجابة الحركية
- طباشير.
- أشرطة لاصقة
- كاميرات فيديو للتسجيل.
- مضارب إسفنجية.
- صافرة.

ثالثاً: الإختبارات المستخدمة فى البحث: مرفق (٣)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث المرتبطة بموضوع البحث توصل الباحث إلى عدد (٥) إختبارات لقياس متغيرات البحث وهذه الإخبارات هى:

- اختبار المساطر المدرجة لقياس رد الفعل المركب للقدمين.
- اختبار زمن سرعة الإستجابة.
- إختبار قياس فعالية الهجوم المضاد للأسلوب الأول (القناص).
- إختبار قياس فعالية الهجوم المضاد للأسلوب الثاني (الصقر).

- إختبار قياس فعالية الهجوم المضاد للأسلوب الثالث (المراوغة).

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (٨)

إنطلاقاً من أهداف وخصائص عينة البحث والإستفادة المراجع المتخصصة ومواقع الشبكة الدولية للمعلومات (Internet) والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة، دراسة "بلال مرسي محمد (٢٠٠٩) (٦) إيهاب محمد الصادق، أمجد زكريا عبد العال (٢٠٠٨) (٥)، محمد السيد عبد الجليل (٢٠١٣) (١٤)، عصام محمد محمد (٢٠١٢) (١٠)، خالد جمال محمود (١٩٩٢) (٧)، برونيتي ودي سانتس Bruntiti, De Santis (١٩٩٢) (٢٣) راعى الباحث الأسس الهامة فى وضع البرنامج من حيث الشدة والحجم والكثافة، وإختيار التمرينات المناسبة لتنمية سرعة الاستجابة والتدريبات المناسبة لطبيعة الأداء الحركى فى رياضة التايكوندو.

مدة تطبيق البرنامج التدريبي:

إستناداً إلى ما أشار إليه على فهمى البيك وآخرون (٢٠٠٨م)، وفلك، كريمر (2004) Flick S.J& Kramer W.J أن المتغيرات البدنية لا تتطور سريعاً وأن التدريب لعدة أسابيع يساهم فى تنميتها وتطويرها. (١١:٢١٥)، (٢٤: ١٢٩)

كما يشير "مفتى ابراهيم حماد" (٢٠٠١م) إلى أن فترة الإعداد المباشر للبطولات غالباً ما تتراوح بين (٥ - ٨) اسابيع، وأضاف إلى أنه يفضل أن تكون فترة البرنامج ما بين (٨-١٠) أسابيع. (١٩: ٦٩)

وتشير "نبيلة عمران" (١٩٩٠) إلى ان متوسط الفترة الزمنية اللازمة لظهور أثر التدريب على كفاءة العمل البدنى تتراوح ما بين ٨-١٠ اسابيع وبواقع ٣-٥ وحدات تدريبية أسبوعية. (٢٠: ٥٦)

ومن خلال ما سبق، ومن خلال المسح المرجعي الذى قام به الباحث للدراسات السابقة العربية والأجنبية وقرئات الباحث حول موضوع البحث- يرى الباحث أن فترة (٨) أسابيع مدة كافية لتطوير المتغيرات قيد البحث. وبناءً على ذلك فقد قام الباحث بتحديد فترة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً مستخدماً طريقة التدريب التكرارى بتشكيل درجة حمل ١:٢، ليكون العدد الإجمالى للوحدات التدريبية داخل البرنامج (٢٤) وحده تدريبية ويتراوح الزمن الكلى للوحدات التدريبية من ٥٥: ٩٠ دقيقة.

مكونات البرنامج التدريبى (تقسيم أجزاء الوحدة التدريبية) مرفق (٦) الجزء التمهيدي:

يهدف هذا الجزء إلى تهيئة العضلات والجهازين الدورى والتنفسى لنوع العمل العضلى الذى سيتم تنفيذه داخل الوحدة التدريبية مع التركيز على تمرينات المرونة والإطالة وبعض تدريبات الإحماء العامة، وزمن هذا الجزء (١٥) دقيقة.

الجزء الرئيسى:

يحتوى هذا الجزء من الوحدة التدريبية على تدريبات سرعة الإستجابة التى تحقق الهدف من الوحدة، والتى تسهم فى تطوير المتغيرات قيد البحث، وزمن هذا الجزء يمثل فى الغالب على ٧٥% من زمن الوحدة التدريبية.

الجزء الختامى:

يتضمن هذا الجزء الجرى الخفيف بإسترخاء مع تدريبات الإطالة العامة، وقد حدد الباحث من خلال الإطلاع على الدراسات المرتبطة والمراجع المتخصصة فى التدريب الرياضى زمن هذا الجزء بـ ٥ دقائق.

الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ٢٨/١٠/٢٠١٧ إلى ٣/١١/٢٠١٧م وذلك على عينة قوامها (٨) لاعبين بهدف التعرف على ملائمة تدريبات البرنامج التدريبى المقترح لعينة البحث، والتأكد من جميع الأدوات المستخدمة، والتعرف على المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات البدنية (قيد البحث).

أولاً: حساب الصدق:

لحساب الصدق إستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداها مميزة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقوامها (٨) لاعبين والأخرى غير مميزة من ناشئ نادى المؤسسة العسكرية بالهايكستب وعددها (٨) ناشئين وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية
واختبارات تحركات القدمين (قيد البحث) الصدق ن=١ ن=٢=٨

قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات قيدالبحث		
	±ع	-س	±ع	-س				
*٤.٠٣	٠.٤٣	١.٣٨	٠.٣٦	١.٢٩	ثانية	سرعة الإستجابة		متغيرات الهجوم المضاد
*٨.٦٨	٢.٦٦	٣١.٠٤	٢.٦١	٢٥.٣٧	سم	يمين	رد الفعل	
*٤.٤١	٣.٣٥	٣١.١٥	٢.٧٩	٢٦.١٢	سم	يسار	المركب للرجلين	
*٢.٥٤	٠.٨٨	١.١٦	١.٢٣	٢.٣١	عدد	الأسلوب الأول (أسلوب القناص)		متغيرات أساليب الهجوم المضاد
*٢.٥٦	٠.٥٢	١.٢٥	٠.٧٥	٢.٥٠	عدد	الأسلوب الثاني (أسلوب الصقر)		
*٢.٣٩	٠.٩٢	٠.٤٥	١.٣٠	١.٨٩	عدد	الأسلوب الثالث (أسلوب المروغة)		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٢.٢٦

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة فى الإختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على صدق هذه الإختبارات. **ثانياً : حساب الثبات :**

لحساب الثبات إستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (test-Retest) وذلك بفواصل زمنى قدره (٥) أيام بين التطبيقين وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين التطبيقين الأول والثانى فى الإختبارات البدنية واختبارات تحركات القدمين (قيد البحث) الثبات (ن=١ ن=٢=٨)

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
	±ع	-س	±ع	-س			
*٠.٩٥	٠.٠٤	١.٣٦	٠.٤٣	١.٣٨	ثانية	سرعة الإستجابة	
*٠.٩٢	١.٦٩	٢٧.٠٠	٢.٦٦	٣١.٠٤	سم	يمين	متغيرات الإستجابة رد الفعل المركب للرجلين
*٠.٩٠	٢.٧٧	٢٨.٥٠	٣.٣٥	٣١.١٥	سم	يسار	
*٠.٨٩	٠.٩٢	١.٣٦	٠.٨٨	١.١٦	عدد	الأسلوب الأول (أسلوب القناص)	
*٠.٨٧	١.٣٠	١.٤٥	٠.٥٢	١.٢٥	عدد	الأسلوب الثانى (أسلوب الصقر)	
*٠.٨٨	٠.٩٢	٠.٧٦	٠.٩٢	٠.٤٥	عدد	الأسلوب الثالث (أسلوب المراوغة)	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات
قيد البحث (ن=١٢)

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث		
	± ع	-س	± ع	-س				
*٤.٣٦	١.٦٣	٠.٨٩	٢.٦٤	١.٢٥	ثانية	سرعة الإستجابة		متغيرات الإستجابة
*٦.٧٨	١.٤٨	٢٠.١٩	١.١١	٢٥.١٦	سم	يمين	رد الفعل المركب للرجلين	
*٥.٨٣	١.٩٨	٢٢.٧٥	٠.٩٥	٢٦.٠٠	سم	يسار		
*٤.٨٤	١.٠٨	٣.٥٠	٠.٨٨	٢.٣٣	عدد	الأسلوب الأول (أسلوب القناص)		متغيرات الهجوم المضاد أساليب
*٦.٠٩	٠.٧١	٣.٨٣	٠.٥٢	٢.٥٦	عدد	الأسلوب الثاني (أسلوب الصقر)		
*٦.٩١	٠.٩٠	٣.٤٨	٠.٩٩	١.٩١	عدد	الأسلوب الثالث (أسلوب المراوغة)		

قيمة "ت" عند مستوى معنوية $0.05 = 2.20$

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى (المجموعة التجريبية) في جميع المتغيرات (قيد البحث)، حيث كانت قيمة "ت" لكل من متغير سرعة الإستجابة ورد الفعل المركب كالتالي سرعة الإستجابة (٤.٣٦)، رد الفعل المركب للرجل اليمني (٦.٧٨)، رد الفعل المركب للرجل اليسرى (٥.٨٣)، وبذلك تتراوح قيمة "ت" المحسوبة في متغيرات سرعة الإستجابة ورد الفعل المركب قيد البحث ما بين (٤.٣٦) و(٦.٧٨)، وبذلك تعتبر قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وكانت قيمة "ت" لكل من متغيرات أساليب الهجوم المضاد كالتالي،

الأسلوب الأول (أسلوب القناص) (٤.٨٤)، الأسلوب الثاني (أسلوب الصقر) (٦.٠٩)، الأسلوب الثالث (أسلوب المروعة) (٦.٩١)، وبذلك تتراوح قيمة "ت" المحسوبة في متغيرات أساليب الهجوم المضاد ما بين (٤.٨٤) و(٦.٩١) ، وبذلك تعتبر قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) أكبر من قيمة "ت" الجدولية، ويعزى الباحث سبب وجود تلك الفروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات سرعة الإستجابة ورد الفعل وما يحتويه من تمرينات متنوعة مقترحة مناسبة للأهداف الموضوعية من أجله، حيث تم تقنين تلك التدريبات بطريقة علمية وفقاً للأسس والمبادئ العلمية وفي نفس المسار الحركي وذلك بما يناسب طبيعة الأداء في رياضة التايكوندو. حيث يذكر "محمد محمود عبد الدايم وآخرون" (١٩٩٣) على أن التدريب المقنن من حيث المنهجية والمادة والإمكانات وقدرات اللاعبين ومستوي المدرب الذي يقوم بالتنفيذ يؤدي إلى نتائج ايجابية في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة باللاعبين (١٨: ٥٢)

ويشير "أحمد سعيد زهران" (٢٠٠٤) إلى أن نشاط لاعب التايكوندو يعتمد بصفة عامة على مقاومة المنافس والتغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من إستجاباته مع مراعاة ومسايرة خصائص تلك الإستجابات من الناحية المهارية والخطية. (٤: ٢٣٨)

وهذا ما يتفق مع نتائج "بلال مرسي محمد" (٢٠٠٩) (٦)، إيهاب محمد الصادق، أمجد زكريا عبدالعال (٢٠٠٨) (٥)، محمد السيد عبد الجليل (٢٠١٣) (١٤)، عصام محمد محمد (٢٠١٢) (١٠)، خالد جمال محمود (١٩٩٢) (٧)، برونيتي ودي سانتس Bruntiti , De Santis (١٩٩٢) (٢٣) حيث كانت أهم النتائج هي إستخدام البرنامج التدريبي المقترح بطريقة مقننة أدى إلى تحسن سرعة الإستجابة ورد الفعل وأساليب الهجوم المضاد للمجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات سرعة الإستجابة الحركية وأساليب الهجوم المضاد لصالح القياس البعدى.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات
قيد البحث (ن=١٢)

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث		
	± ع	-س	± ع	-س				
*٤.٠٣	١.٦٣	١.١٢	٢.٦٧	١.٢٦	ثانية	سرعة الإستجابة		متغيرات الإستجابة
*٥.٠٠	١.٣١	٢٣.٤١	١.٣٨	٢٥.٥٠	سم	يمين	رد الفعل	
*٥.٣٣	١.٢٣	٢٤.٣٣	١.٧٣	٢٦.٥٢	سم	يسار	المركب للرجلين	
*٤.١٨	٠.٧٩	٢.٨٥	٠.٥٧	٢.٠١	عدد	الأسلوب الأول (أسلوب القناص)		متغيرات الهجوم المضاد
*٣.٠٢	٠.٧١	٣.١٦	٠.٧٥	٢.٢٥	عدد	الأسلوب الثانى (أسلوب الصقر)		
*٣.٦٦	١.١٢	٢.٧٣	٠.٨٦	١.٧٥	عدد	الأسلوب الثالث (أسلوب المروغة)		

قيمة "ت" عند مستوى معنوية $0.05 = 0.20$

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لدى (المجموعة الضابطة) فى جميع المتغيرات (قيد البحث)، حيث كانت قيمة "ت" لكل من متغير سرعة الإستجابة ورد الفعل المركب كالتالى سرعة الإستجابة (٤.٠٣)، رد الفعل المركب للرجل اليمنى (٥.٠٠)، رد الفعل المركب للرجل اليسرى (٥.٣٣)، وبذلك تتراوح قيمة "ت" المحسوبة فى متغيرات سرعة

الإستجابة ورد الفعل المركب قيد البحث ما بين (٤.٠٣) و(٥.٣٣)، وبذلك تعتبر قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وكانت قيمة "ت" لكل من متغيرات أساليب الهجوم المضاد كالتالي، الأسلوب الأول (أسلوب القناص) (٤.١٨)، الأسلوب الثاني (أسلوب الصقر) (٣.٠٢)، الأسلوب الثالث (أسلوب المراوغة) (٣.٦٦)، وبذلك تتراوح قيمة "ت" المحسوبة في متغيرات أساليب الهجوم المضاد ما بين (٣.٠٢) و(٤.١٨)، وبذلك تعتبر قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) أكبر من قيمة "ت" الجدولية، ويعزى الباحث سبب وجود تلك الفروق في القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى أن البرنامج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة أثر علي متغيرات سرعة الإستجابة ورد الفعل المركب واساليب الهجوم المضاد قيد البحث تأثيرا إيجابيا مما أدى إلي وجود دلالة إحصائية. مما يدل على أن الأسلوب المتبع في العملية التدريبية له كفاءة في عملية التحسن التي ظهرت على القياس البعدي للمجموعة الضابطة. كما أن البرنامج التدريبي المطبق علي المجموعة التجريبية هو نفس البرنامج المطبق علي المجموعة الضابطة باستثناء الجزء الخاص بتدريبات سرعة الإستجابة الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية فقط، حيث يشير **محمد حسن علاوى** (١٩٩٠م) أن التغير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة. (١٥: ٣٣٦)

كما يذكر **"كاربنلي Karpenly"** (١٩٩٨) أن أي شكل من اشكال التدريب يؤثر ايجابياً في معظم القدرات البدنية وبالتالي سيؤثر على الجانب المهارى (١:٢٥)

وهذا ما يتفق مع نتائج **"بلال مرسي محمد"** (٢٠٠٩) (٦)، **إيهاب محمد الصادق وأمجد زكريا عبد العال** (٢٠٠٨) (٥)، **عصام محمد محمد** (٢٠١٢) (١٠) والتي أشارت جميعها إلى أن الأسلوب التقليدي المتبع في العملية

التدريبية أدى الي حدوث تحسن ملحوظ للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى للبحث والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة في متغيرات سرعة الإستجابة الحركية وأساليب الهجوم المضاد لصالح القياس البعدى".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن=٢=١٢)

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث		
	± ع	-س	± ع	-س				
*٢.٨٧	١.٦٣	١.١٢	١.٦٣	٠.٨٩	ثانية	سرعة الإستجابة		متغيرات الإستجابة
*٢.٤٠	١.٣١	٢٣.٤١	١.٤٨	٢٠.١٩	سم	يمين	رد الفعل المركب للرجلين	
*٢.٣٣	١.٢٣	٢٤.٣٣	١.٩٨	٢٢.٧٥	سم	يسار		
*٢.٣٦	٠.٧٩	٢.٨٥	١.٠٨	٣.٥٠	عدد	الأسلوب الأول (أسلوب القناص)		متغيرات أساليب الهجوم المضاد
*٢.٢٧	٠.٧١	٣.١٦	٠.٧١	٣.٨٣	عدد	الأسلوب الثانى (أسلوب الصقر)		
*٢.٤١	١.١٢	٢.٧٣	٠.٩٠	٣.٤٨	عدد	الأسلوب الثالث (أسلوب المروعة)		

قيمة "ت" عند مستوى معنوية $٢.٠٨=٠.٠٥$

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى لدى (المجموعة التجريبية) فى جميع المتغيرات (قيد البحث)، حيث كانت قيمة "ت" لكل من متغير سرعة الإستجابة ورد الفعل المركب

كالتالى سرعة الإستجابة (٢.٨٧)، رد الفعل المركب للرجل اليمنى (٢.٤٠)،
 رد الفعل المركب للرجل اليسرى (٢.٣٣)، وبذلك تتراوح قيمة "ت" المحسوبة فى
 متغيرات سرعة الإستجابة ورد الفعل المركب قيد البحث مابين (٢.٣٣)
 و(٢.٨٧)، وبذلك تعتبر قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) أكبر
 من قيمة "ت" الجدولية، وكانت قيمة "ت" لكل من متغيرات أساليب الهجوم
 المضاد كالتالى، الأسلوب الأول (أسلوب القناص) (٢.٣٦)، الأسلوب الثانى
 (أسلوب الصقر) (٢.٢٧)، الأسلوب الثالث (أسلوب المراوغة) (٢.٤١)،
 وبذلك تتراوح قيمة "ت" المحسوبة فى متغيرات أساليب الهجوم المضاد ما بين
 (٢.٢٧) و(٢.٤١)، وبذلك تعتبر قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية
 (٠.٠٥) أكبر من قيمة "ت" الجدولية،

ويعزى الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى
 متغيرات البحث قيد الدراسة إلى خضوع المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبى
 المقترح الذى يهدف إلى تحسين سرعة الاستجابة ورد الفعل باعتباره من أهم
 المتغيرات المؤثرة على الهجوم المضاد، واستخدام ذلك البرنامج لمختلف أنواع
 تدريبات تطوير سرعة الإستجابة، ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين
 واختلاف أنماطهم الجسمية، وكذلك ملاءمة حمل التدريب لأفراد المجموعة
 التجريبية مما كان له الأثر فى تطوير سرعة الاستجابة ورد الفعل وفعالية
 أساليب الهجوم المضاد.

وهذا ما يتفق مع نتائج "بلال مرسي محمد (٢٠٠٩) (٦)، إيهاب محمد
 الصادق وأمجد زكريا عبد العال (٢٠٠٨) (٥)، عصام محمد محمد (٢٠١٢) (١٠)
 فى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين ولصالح القياس
 البعدى لدى المجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث والذى ينص على أنه: "توجد فروق
 ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعديين لدى المجموعة

التجريبية والضابطة في متغيرات سرعة الإستجابة وأساليب الهجوم المضاد لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع :

جدول (١٠)

نسب التحسن للفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
الفرق في نسبة التحسن %	نسبة التحسن %	بعدي	قبلي	نسبة التحسن %	بعدي			
١٧.٧	١١.١	١.١٢	١.٢٦	٢٨.٨	٠.٨٩	١.٢٥	سرعة الإستجابة	متغيرات الإستجابة
١١.٥١	٨.١٩	٢٣.٤١	٢٥.٥٠	١٩.٧	٢٠.١٩	٢٥.١٦	رد الفعل المركب للرجلين	
٤.٢٥	٨.٢٥	٢٤.٣٣	٢٦.٥٢	١٢.٥	٢٢.٧٥	٢٦.٠٠	يسار	
٤.٠٠	٢٩.٤	٢.٨٥	٢.٠١	٣٣.٤	٣.٥٠	٢.٣٣	الأسلوب الأول (أسلوب القناص)	متغيرات أساليب الهجوم المضاد
٤.٤	٢٨.٧	٣.١٦	٢.٢٥	٣٣.١	٣.٨٣	٢.٥٦	الأسلوب الثاني (أسلوب الصقر)	
٩.٣	٣٥.٨	٢.٧٣	١.٧٥	٤٥.١	٣.٤٨	١.٩١	الأسلوب الثالث (أسلوب المراوغة)	

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات (قيد البحث)، حيث كانت الفروق في نسب التحسن لكل من متغير سرعة الإستجابة ورد الفعل المركب كالتالي سرعة الإستجابة (١٧.٧%)، رد الفعل المركب للرجل اليميني (١١.٥١%)، رد الفعل المركب للرجل اليسرى

(٤.٢٥%)، وبذلك تتراوح الفروق فى نسب التحسن فى متغيرات سرعة الإستجابة ورد الفعل المركب قيد البحث ما بين (٤.٢٥%) و(١٧.٧%)، لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق فى نسب التحسن لكل من متغيرات أساليب الهجوم المضاد كالتالى، الأسلوب الأول (أسلوب القناص) (٤.٠٠)، الأسلوب الثانى (أسلوب الصقر) (٤.٤%)، الأسلوب الثالث (أسلوب المراوغة) (٩.٣%)، وبذلك تتراوح الفروق فى نسب التحسن فى متغيرات أساليب الهجوم المضاد ما بين (٤.٠٠%) و(٩.٣%) لصالح المجموعة التجريبية ويعزى الباحث هذا الفارق فى نسب التحسن فى المتغيرات قيد البحث بين المجموعة التجريبية والضابطة إلى ارتباط تدريبات سرعة الإستجابة المقترحة بطبيعة أداء أساليب الهجوم المضاد قيد البحث، ما جعل لها دور فعال فى تحسين متغيرات سرعة الاستجابة ورد الفعل المركب ومتغيرات أساليب الهجوم المضاد.

حيث يشير "محمد حسن علاوى" (١٩٩٢م) أن التدريب يسعى إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية التى تسهم فى تنمية مستوى الأداء والمهارات الحركية للاعب ومحاولة توجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى للأداء. (١٦ : ٣٧)

وفى هذا الصدد تذكر "خيرية السكرى ومحمد بريقع" (٢٠٠١) أنه يمكن تحقيق التنمية القسوى من التدريب إذا أخذت التمرينات شكل وطبيعة الأداء المهارى لنوع النشاط الممارس حيث تحدث تأثيرات للتدريب لأجزاء وأجهزة الجسم التى تقع مباشرة تحت تأثير حمل التدريب. (٨ : ٣٥)

وهذا مايتفق مع نتائج "بلال مرسي محمد" (٢٠٠٩) (٦)، إيهاب محمد الصادق، أمجد زكريا عبد العال (٢٠٠٨) (٥)، محمد السيد عبد الجليل (٢٠١٣) (١٤)، عصام محمد محمد (٢٠١٢) (١٠)، خالد جمال محمود (١٩٩٢)

(٧)، برونيتي ودي سانتس "Bruntiti , De Santis" (١٩٩٢) (٢٣) وبذلك يتحقق الفرض الرابع للبحث والذي ينص على أنه:

"توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين البعدين لدى المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات سرعة الإستجابة الحركية وأساليب الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الإستنتاجات :

في حدود المنهج المستخدم وعينة البحث تم التوصل إلى النتائج التالية :

- ١- تحسن متغيرات سرعة الإستجابة لدى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة لإستخدام البرنامج التدريبي المقترح.
- ٢- تحسن أساليب الهجوم المضاد لدى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة لإستخدام البرنامج التدريبي المقترح.
- ٣- ظهور تقدم ملموس في نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات سرعة الإستجابة وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث.
- ٤- استخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات سرعة الإستجابة بانتظام ولمدة ٨ اسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعياً يعتبر عاملاً فعالاً في تطوير متغيرات سرعة الإستجابة وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث للاعبين الكيروجي.
- ٥- ظهور تحسن نسبي لأفراد المجموعة الضابطة نتيجة الإنتظام في التدريب وقد أدى ذلك إلى تحسن متغيرات سرعة الإستجابة وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصى

الباحث بالآتي :

- ١ - الإهتمام بإستخدام تدريبات سرعة الإستجابة لتحسين أساليب الهجوم المضاد للاعبى الكيروجى فى رياضة التايكوندو.
- ٢ - ضرورة التركيز على تنمية سرعة الاستجابة فى فترة الإعداد الخاص وعند التدريب على أساليب الهجوم المضاد.
- ٣ - العمل على تنمية الصفات البدنية ذات الصلة بسرعة الاستجابة مثل (السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية).
- ٤ - تدريب لاعبي الكيروجى على محاكاة المواقف الفعلية للأداء خلال المباراة أثناء عمليات التدريب.
- ٥ - الإهتمام بتطوير سرعة الاستجابة تحت ظروف التعب وزيادة المجهود.
- ٦ - الإهتمام بتطوير سرعة الاستجابة وتحسين زمن رد الفعل عند إعداد لاعبي الكيروجى وانقائهم.
- ٧ - إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة خاصة للناشئين والمبتدئين فى رياضة التايكوندو.

((المراجعـــــــــــــــــــــم))

أولاً المراجع العربية :

- ١ - إبراهيم علي الإبياري (٢٠٠٧): تصميم منظومه خططيه لإختراق مجال المنافس وتأثيرها علي فاعلية الأداء للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفيه.
- ٢ - أحمد سعيد زهران (١٩٩٩): الخصائص البدنيه والمهاريه والفسولوجيه للاعبى المستوي العالي في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضيه بالقاهرة، جامعة حلوان
- ٣ - أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤): القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دارالكتب المصرية، القاهرة
- ٤ - أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤): الطريق الأولمبي في رياضة التايكوندو، دار الكتب المصرية، القاهرة.

- ٥- إيهاب محمد الصادق، أمجد زكريا عبدالعال (٢٠٠٨): تأثير تطوير سرعة الاستجابة الشرطية على فعالية أداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين
- ٦- بلال مرسي محمد (٢٠٠٩): القدرات التوافقية وتأثيرها علي الاستجابة الحركية لمهارة مسكه الوسط العكسية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٧- خالد جمال محمود (١٩٩٢): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارسي المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٨- خيرية السكري، محمد بريقع (٢٠٠١): سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦- ١٨ سنة، الجزء الثاني، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- عبدالرحمن دسوقي عبدالرحمن (٢٠١١): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٠- عصام محمد صقر (٢٠١٢): تأثير تطوير دقة وسرعة رد الفعل البصري علي بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبين الكوميتية في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.
- ١١- على فهمي البيك، آخرون (٢٠٠٨): سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، الجزء الثالث، منشأة المعارف بالإسكندرية.

- ١٢- عمر محمد لبيب (١٩٩٧): تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي علي نتائج مباريات الكاراتية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٣- عمرو محمد محمود (١٩٩٨): دراسة عامله للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة فى ج.م.ع، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٤- محمد السيد عبد الجليل (٢٠١٣): تأثير بعض التدريبات الخاصه بتحركات القدمين علي فعالية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبى الكيروجي في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق
- ١٥- محمد حسن علاوى (١٩٩٠): علم التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى دار المعارف، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٤): علم النفس الرياضى، ط٩، دار المعارف، القاهرة.
- ١٧- محمد صبحى حسانين (١٩٩٦): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- محمد محمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣): برامج تدريب الإعداد البدني وتدريبات الأثقال، مطابع الأهرام القاهرة.
- ١٩- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضي (تخطيط- تطبيق- قيادة)، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- نبيلة عبد الله عمران (١٩٩٠): تأثير برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الهوائية علي بعض مكونات الدم والجهاز التنفسي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

٢١- نجلاء أمين الطناحي (٢٠٠٦): تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الإرتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الإستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الهجوم أثناء مباريات الكارتية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٢٢- نيفين حسين خليل (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- Bruntiti, De Santis ,:The improvement of skill reaction speed in fencing ,S.D.S,rivista ,di cultura sportive , Roma ,jan., 1992.
- 24- Fleck S.& Kramer WJ. (2004): Designing resistance training program, 3dr ed., Human kinetics Champaign, New York. U.S.A.
- 25- R.NI Karpenly (1998):stringh training single, individual training opposite to multiple group .medicine physica.