

"تأثير استخدام بعض المهارات الحركية المركبة علي فاعلية الأداء الفني لناشئي التايكوندو وفق استراتيجيات الأداء العالمي للكروجي"

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد محمد

أ.د/ أحمد سعيد زهران برسيم

الباحث/ السيد محمد عبد السيد بدوي

يهدف البحث إلي تحديد أهم المهارات الحركية المركبة الأكثر استخداماً في بطولة العالم للناشئين ٢٠١٧ تحت ١٤ سنة و تصميم برنامج تدريبي للتعرف على تأثيرها على الأداء المهارى والخططي لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة.

وتمثلت عينة البحث علي (٢٦) لاعب من ناشئي نادي ٦ أكتوبر الرياضي وكانت أهم النتائج ما يلي:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في فاعلية الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الأساسية.

٢- أن البرنامج التدريبي قيد البحث قد أثر إيجابياً في القياسات البعدية بمقارنته بنتائج القياسات القبلية في المهارات قيد البحث.

٣- استخدام المهارات الحركية المركبة أثر تأثيراً إيجابياً على فاعلية الأداء الفني لدى ناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة.

٤- أن البرنامج التدريبي قيد البحث قد أثر إيجابياً في القياسات البعدية بمقارنته بنتائج القياسات القبلية في الاختبارات البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة ، اختبار فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٠ ثواني ، ١٥ ثانية ، ٤٥ ثانية، الدرجة الوسطي لدرجات المحكمين ، اختبار تقييم فاعلية الأداء الفني خلال المباريات التجريبية الفعلية المنظمة للمهارات قيد البحث والتي تؤثر على فاعلية الأداء الفني لناشئي التايكوندو.

- الكلمات الافتتاحية :-

(المهارات الحركية المركبة - الأداء الفني - إستراتيجية الأداء العالمي)

**The Effect of using Some Sophisticated Motor Skills on The efficiency of
The artistic Performance For The juniors in Taekwondo according To The
Strategy of The international Performance of Kyorugi**

Prof. Dr./ Osama Salah Fouad Mohamed

Prof. Dr. / Ahmed Saeed Zahran Barseam

Researcher / Elsayed Mohamed AbdEl Sayed Badawi

The research aims to identify the most important combined motor skills used at the junior world championship 2017 under 14 years of age and to design a training program to recognize their impact on the skill and planning performance of taekwondo under 14 years of age.

1-The research sample consisted of (26) players from the youth of the 6th of October Sports Club, and the most important results were the following: 1- There are statistically significant differences between the averages of the pre-measurements and the dimensional measurements in the effectiveness of the technical performance of the complex motor skills under investigation in favor of the averages of the measurements

2- The training program under research had had a positive impact on telemetry when compared with the results of tribal measurements

3-The use of combined motor skills had a positive effect on the effectiveness of technical performance in taekwondo under 14 years of age.

4- The training program under study has had a positive effect on the dimensional measurements by comparing it with the results of the tribal measurements in the physical tests for young Taekwondo under 14 years of age, test for the effectiveness of performance of the most number of motor skills composite in 10 seconds, 15 seconds, 45 seconds, intermediate grade of referee, test for evaluating technical performance effectiveness during the actual test organizing the skills in question that affects the effectiveness of taekwondo's technical performance.

Opening words: - (composite motion skills - technical performance - global performance strategy)

تأثير استخدام بعض المهارات الحركية المركبة علي فاعلية الأداء الفني لناشئي التايكوندو وفق استراتيجية الأداء العالمي للكروجي

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد محمد

أ.د/ أحمد سعيد زهران برسيم

الباحث/ السيد محمد عبد السيد بدوي

المقدمة ومشكلة البحث:

إن تعلم فن التايكوندو أشبه بتعلم اللغة.. فإذا كان أساس التايكوندو هو إجادة استعمال القدم والقبضة أي الركلات واللكمات لأداء مهارات حركية مركبة بفاعلية عالية فإن هذه الخطوة هي بمثابة تعلم الحروف الأبجدية للغة.. وعندما يقوم اللاعب بتوظيف أو صياغة هذه الحروف بشكل فني متوافق فإنه يكون ما يمكن أن نعتبره بمثابة "الكلمات" أو ما يسمى علمياً "بالصياغة الجمعية" (Combination Techniques) وهذه الكلمات تُكوّن بدورها جملاً مفيدة من خلال أنظمة اللعب (Patterns) أو بمعنى آخر نقول أنه ليس كافياً لتعلم التايكوندو ومعرفة تسديد اللكمات والركلات - لأن مجرد تسديد هذه الضربات بطريقة عشوائية منفردة أو دون الاعتماد على أسس علمية سليمة لا يكون كافياً عادة لمواجهة خصم محترف.. وإنما من المفترض أن يجيد اللاعب كذلك استخدام هذه الضربات بشكل حركي مركب ومتكرر، ومن مواقع مختلفة، وتجاه عدة أهداف وليس هدفاً واحداً وهذه النقاط الثلاثة هي التي تعطي للتايكوندو أسلوبه الخاص وهي بمثابة المفتاح للوصول إلى الأداء العالمي للكروجي في رياضة التايكوندو.

ونظراً لتطور لعبة التايكوندو في جميع جوانبها والتي أصبحت أكثر إثارة ومتعة وتشويق للاعبين والمشاهدين، تطورت رياضة التايكوندو في الفترة الأخيرة وخاصةً بعد إدراجها رسمياً ضمن الألعاب الأساسية في الدورات الأولمبية، مما أثر على تعدد وتطور مهارات اللعبة وأصبح العديد من المتخصصين والمدرّبين في مجال اللعبة ينادون ببداية ممارسة اللعبة في سن مبكر مما زاد الاهتمام بمرحلة الناشئين تحت ١٤ سنة، حيث يبدأ اللاعب ممارسة اللعبة في سن مبكرة من سبع إلى ثماني سنوات، وأيضاً تُعد المهارات من أهم الجوانب الأساسية للاعب ولو أن الإعداد المهارى الهجومي والدفاعي المركب الجيد للناشئين من البداية يعتبر الأساس الذي يبنى عليه الجانب الخططي والنفسي والبدني والعقلي،

وبالرغم من ذلك إلا أن بعض المدربين رغم اهتمامهم بهذه المهارات بصورة فردية إلا أنهم لا يربطون بين استخدام المهارات الحركية المركبة وفاعلية الأداء الدفاعية والهجومية لناشئي التايكوندو وفقاً للأداء الفني للبطولات العالمية لتلك المرحلة السنوية تحت ١٤ سنة.

في هذا الصدد يرى "محمد عقل عبد المقصود" (٢٠٠٥م) أن تطوير الأداء الفني بصورة منفردة فقط لا يُمكن اللاعب من استخدام المهارات بصورة مترابطة ومتتابعة في أثناء المباريات، ويمكن تحقيق هذه العلاقة من خلال الارتقاء بالمهارات الحركية التي تعمل على زيادة فاعلية الأداء المهارى وفاعلية النشاط الهجومي، ولهذا يجب على المدربين أن يعلموا لاعبيهم على كيفية ربط ومزج المهارات وبعضها في صورة مهارات حركية مركبة بحيث تتناسب مع المواقف المتغيرة. (٣:١٠)

ويذكر "محمد حامد شداد" (٢٠٠٣م) أن اللاعب المتميز في المباراة بمهارة واحدة يعتبر هذا اللاعب عقيم ومحكوم بأداء معين وبطريقة واحدة تمكنه أحياناً من الفوز بدرجة ضعيفة والخسارة بدرجة كبيرة وهذا لضعف إمكانيات اللاعب الفنية، أما اللاعب الذي لديه حصيلة مهارية وينفذها بدرجة عالية من الإتقان خلال المباريات مما يمكنه من أداء العديد من الأداءات المطلوب تنفيذها بالإضافة إلى شغل وتشغيت انتباه المدافع وبالتالي يغير سير المباراة لصالح فريقه. (٥٠:٩)

لذا يرى "هاني عادل مجاهد" (٢٠٠٤م) أن الأداء المهارى المركب عبارة عن اندماج بعض الأداءات المهارية المكونة للعبة (المهارات الأساسية) في قالب واحد (جملة حركية واحدة) يتسم بالترابط والتوافق والإنسانية بغرض تحقيق هدف معين هذا ويُعد الأداء الحركي أحد مجالات النشاط البشري التي يشير إلى حركة الجسم وتعد الحركة (الأداء) من الظواهر بالغة التعقيد أثناء المباريات باعتبارها إحدى الوسائل للتغلب على تلك الطرق الدفاعية والهجومية الحديثة ومن هنا أصبح إتقان الأداءات المهارية المركبة في مختلف أنواع الرياضات إحدى المهام الرئيسة للمدرب باعتبار أنها ذات اليد العليا في جسم كثير من المباريات، ولعل ذلك واضحاً خلال الدورات والبطولات العالمية في الآونة الأخيرة لكونها مركباً لعدد من العوامل العقلية والجسمية والوظيفية لأجهزة الجسم. (١٤:١٣)

ويشير "محمد أشرف كامل" (٢٠٠٨م) أن سرعة الأداء المهارى المركب الفردي هو الأساس الذي يقدم العمل الجماعي لذلك فإن واجباً على اللاعبين إتقان القواعد الأساسية للواجبات الجزئية التي يقوم بها بشكل فردي في إطار العمل الجماعي للفريق. (١٣:٨)

كما يرى كلاً من "خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي" (٢٠٠٨م) أن رياضة التايكوندو رياضة محببة للنفس، نظراً لما تتطلبه من العقل والفن، فالتايكوندو وبمفهومه الواسع هو سيطرة العقل على القوة البدنية والتحكم فيها، اليقظة والسرعة الفائقة في تقدير الموقف عند الهجوم والدفاع، هذا بالإضافة إلى أن رياضة التايكوندو تقوي في ممارستها روح الشجاعة والتحمل والسيطرة على النفس ودمائة الخلق. (١٣:٥)

ويضيف "أحمد سعيد زهران" (٢٠٠٥م) أن المهارات الأساسية للاعب التايكوندو هي العمود الفقري للعملية التدريبية وخاصة في مرحلة إعداد المبتدئين والناشئين ويعتبر الإتقان التام للمهارات الحركية هو الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى حيث يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب، ومهما اتصف بها من سمات خلقية وإرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية للرياضة في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. (٢٥٧:٢)

إضافة إلى أن عملية إتقان لاعب التايكوندو للمهارات المختلفة للعبة كإجاداته وأدائه الممتاز في تنفيذ الركلات والضربات والصدات (الدفاعات) يساعده بلا شك في التقدم في المستوى الفني للعبة، كما يرفع من مدى وزيادة فرصة الأداء الأمثل في مختلف المباريات، ويعتبر مؤشر جيد يساعده في إتقان الأداء الخططي، حيث أنه من خلال مباريات التايكوندو تحدث مواقف عديدة، تحتم على اللاعب استخدام مهارات معينة وتحقيق أكبر فائدة والفوز في المباراة. (٢٥٧، ٢٥٨: ٢)

ويشير أيضاً "سعيد جميل عبد الفتاح" (٢٠١٠م) أن تنمية وتطوير المهارات الحركية في العديد من الرياضات التي تتكون معظم مهاراتها من مهارات مفتوحة "غير متوقعة" تركز بشكل كبير على تنمية العمليات والنواحي الإدراكية التي توجه بشكل دقيق النواحي الاستراتيجية والتكتيكية "الهجومية والدفاعية" في الملاكمة، وبدون الإتقان التام للتكنيك الخاص بنوع النشاط الممارس يكون من الصعب التوصل إلى مستوى إنجاز جيد حتى لو توافرت إمكانيات وظيفية على مستوى عالٍ. (٢:٦)

كما يشير "محمود ربيع البشهي" (٢٠٠٥م) إلى أن تحليل مهارات وخطط اللعب الأكثر استخداماً أثناء المباريات وعلاقاتها بنتائج المباريات تعتبر إحدى الوسائل العلمية الهامة للحصول على تقييم أداء اللاعبين ذوي المستوى العالي. (٣:١١)

ويؤكد علي ذلك "أحمد سعيد زهران" (٢٠٠٥م) حيث يشير إلى أن تكتيكات المباريات (المهارات) غير ثابتة بل متغيرة ومُستحدثة دائماً، وتصل لأعداد غير نهائية وتتغير حسب المواقف المختلفة للمباريات وطبقاً لمستوى المنافسين وتعديلات القانون المختلفة التي تطرأ على اللعبة. (٣٢: ٣٨ - ٣٢)

كما يرى "هاني أحمد عبد الدايم" (٢٠١١م) أنه من الأهمية ضرورة تخطيط البرامج التدريبية التي تطبق فيها المعلومات الحديثة لمسايرة العملية التدريبية ولتنمية عناصر اللياقة البدنية والارتقاء بمستوى الأداءات المهارية المركبة وذلك باستخدام الأساليب العلمية القائمة على القياس وتطبيق الاختبارات الخاصة بالإعداد البدني والمهاري والخططي. (٣: ١٢)

ويشير "أحمد سعيد زهران" (١٩٩٩م) إلى أن إتقان اللاعب للمهارات المختلفة وتطور مستواه الفني والمهاري يعلب دوراً هاماً في تفوق اللاعب، فالخصائص البدنية والفسولوجية والخططية لا قيمة لها بدون مهارة وإتقان اللاعب للمهارات المختلفة. (٥٠: ١)

وقد لاحظ الباحثين اهتمام كثير من المدربين بتدريب المهارات الحركية بشكل منفرد وبصورة مكررة ، بينما يحلُ القصور في تنمية المهارات الحركية المركبة ضيفاً، سواء في الوحدة الزمنية للتدريب أو في تنوع المهارات المركبة، مما يؤثر بالسلب على مستوى الأداء المهاري والخططي للناشئين وكذلك على نتائج المباريات.

وتؤكد هذه الحقيقة الدراسة الاستطلاعية التي أجراها الباحثين على عينة من المدربين؛ استخدم فيها المقابلة الشخصية واتضح اعتماد معظم المدربين على تنمية المهارات الأساسية لهذه المرحلة بطريقة فردية غير مركبة ، وحيث إن تنمية المهارات الحركية المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة، وقد يكون لتنميتها بالغ الأثر على فاعلية الأداء المهارى والخططي.

وقد أجمع على ذلك كلا من "عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود الشافعي" (٢٠٠٧م) على أن المدرب دائماً يرغب في جمع معلومات تساعده في معرفة وتتبع مدى تنفيذ لاعبيه للخطط المتبعة ومستوى إتقانهم للمهارات حتى يتم التركيز في التدريب فيما بعد على نقاط الضعف بالإضافة إلى ذلك يحتاج أيضاً إلى جمع معلومات عن الفرق المنافسة حتى يتابع تطور أي خطط أو مهارات سواء في الدفاع أو الهجوم. (٧ : ٢١٨ ، ٢١٩)

الأمر الذي أثار اهتمام الباحثين إلى القيام بهذا البحث في محاولة منهم للتعرف على تأثير استخدام بعض المهارات الحركية المركبة على فاعلية الأداء الفني لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة وفق استراتيجية الأداء لبطولة العالم للناشئين ٢٠١٧م.

أهمية البحث:

(أ) - الأهمية العلمية:-

١- تُعد هذه الدراسة إحدى المحاولات العلمية الحديثة لمعرفة تأثير استخدام بعض المهارات الحركية المركبة على فاعلية الأداء الفني للناشئين وفق إستراتيجية الأداء العالمي للكروجي في التايكوندو.

٢- تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة للناشئي التايكوندو.

٣- من خلال تنفيذ البحث والتوصل إلى دلالات نتائجه فإنه قد يساعد على انتشار استخدام المهارات الحركية المركبة للناشئين تحت ١٤ سنة.

٤- عدم وجود دراسات تناولت استخدام المهارات الحركية المركبة على فاعلية الأداء الفني لناشئي التايكوندو في جمهورية مصر العربية مما يضيفي صفة الحداثة على هذا البحث.

(ب) - الأهمية التطبيقية: -

ترجع الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة على توجيه المدربين في مجال تدريب التايكوندو إلى التدريب باستخدام المهارات الحركية المركبة في الكروجي وفق إستراتيجية اللعب الحديثة التي قد تسهم في إعداد الناشئين للوصول لأي المستويات الرياضية العليا.

أهداف البحث:

(أ) - تحديد أهم المهارات الحركية المركبة الأكثر استخداماً في بطولة العالم للناشئين ٢٠١٧م تحت ١٤ سنة.

(ب) - تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة الأكثر استخداماً في بطولة العالم للناشئين ٢٠١٧م والتعرف على تأثيره على الأداء المهاري والخططي لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة.

فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في فاعلية الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعديّة للمجموعة الأساسية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

المهارات الحركية المركبة (composed skills):

هي مجموعة من اللكمات والركلات الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية التي يؤديها اللاعب بصورة متتالية ومتناسقة في شكل جملة حركية مركبة في المناطق المسموح بها خلال المنافسة. (تعريف إجرائي).

فاعلية الأداء الفني (Effectiveness of technical performance):

هي قدرة اللاعب على الأداء الجيد والأمثل للركلات المختلفة لتسجيل أكبر عدد من النقاط خلال المباراة وتحقيق الفوز. (٥ : ٤)

استراتيجية الأداء (performance strategy):

هي مجموعة من خطط اللعب المتنوعة ما بين (الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية) التي تؤدي إلى جميع أجزاء الملعب وفقاً لمتغيرات المنافسة. (٢٢ : ٣)

الكروجي (kyorogi):

هو أحد التقسيمات الفنية الأساسية لرياضة التايكوندو، وهو عبارة عن نزال (اشتباك) بين شخصين، وللكروجي عدة أنواع أهمها كروجي المباريات، وهو النوع الوحيد للکروجي الذي يقام له بطولات رسمية وعالمية. (٣١ : ٢)

إجراءات البحث:

(أ) - منهج البحث:-

استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة بأسلوب القياسات القبلية والبعدية لمناسبتها لطبيعة وإجراءات البحث وللتحقق من أهداف وفرض البحث.

(ب) - مجتمع وعينة البحث:-

اشتمل مجتمع البحث على ٢٦ لاعب تايكوندو من ناشئ نادي ٦ أكتوبر الرياضي وتم اختيارهم بطريقة عمدية من لاعبي التايكوندو الناشئين والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للتايكوندو، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وعددهم (١٦) لاعباً ناشئاً تحت ١٤ سنة بنسبة مئوية ٦١,٥٤% عينة أساسية، وعدد (١٠) لاعبين بنسبة مئوية ٣٨,٤٦% كعينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية ومعاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث.



(ج) - شروط إختيار عينة البحث:-

- ١- إختيار الناشئين من المرحلة السنية تحت ١٤ سنة.
- ٢- الاستعداد التام للاعبين للانتظام في التدريب.
- ٣- جميع أفراد العينة مسجلين في الاتحاد المصري للتايكوندو.
- ٤- الرغبة الشخصية للاعبين في تنفيذ البرنامج التدريبي.
- ٥- توافر العدد المناسب من اللاعبين لإجراء البحث.
- ٦- لا يقل درجة حزام اللاعب عن الحزام الأزرق.

(د) - تجانس عينة البحث:-

تم التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية (الأساسية + الاستطلاعية) في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وأيضاً في الاختبارات البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة (القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة) والتي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي كما بالجدول (١) :-

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية (السن،
الطول، الوزن، العمر التدريبي) والاختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - المرونة -
الرشاقة) لنادي التايكوندو تحت ١٤ سنة

$$n = 26$$

م	المتغيرات الأساسية والبدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	بالسنة	١٢ ٩٢.	٠,٨٤	١٣,٠٠	٠,١٥٣-
٢	الطول	بالسنتيمتر	١٥٥,١٢	١٤,١٠	١٥٦,٠٠	٠,٤٥٦-
٣	الوزن	بالكيلو جرام	٤٨,٣٥	١٥,٦٨	٤٥,٠٠	١,٤٢٦
٤	العمر التدريبي	بالسنة	٣,٨١	١,٠٢	٣,٠٠	٠,٩٠٥
٥	القوة المميزة بالسرعة	بالمتر	١,٨٤	٠,٢٠	١,٨٠	٠,٥٤٩
٦	المرونة	بالسنتيمتر	٩,٢٣	٧,٤٤	١٠,٠٠	٠,١٢٧-
٧	الرشاقة	بالزمن	١٢,١٩	١,٥٥	١٢,٠٠	٠,٣٤٧

يتضح من جدول (١) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات
الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية (الأساسية + الاستطلاعية) وقد تراوحت قيم معاملات الالتواء
بين (٠,٤٥٦-، ١,٤٢٦) في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ،
وكما تراوحت قيم معاملات الالتواء بين (٠,١٢٧-، ٠,٥٤٩) للاختبارات البدنية الخاصة لنادي
التايكوندو تحت ١٤ سنة (القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة) وهذه القيم انحصرت بين
(٣-، ٣+) مما يدل على إعتدالية توزيع البيانات للعينة الكلية في تلك المتغيرات ويضمن الباحثين
إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

(هـ) - الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

تطبيق البرنامج والاختبارات والقياسات على عينة البحث تطلب اختيار مجموعة من الأجهزة والأدوات المستخدمة وهي:

- ١- كاميرا تليفون.
- ٩- واقي القدم (السنسور).
- ١٧- ساعة إيقاف.
- ٢- جهاز كمبيوتر محمول (لاب توب).
- ١٠- بساط تايكوندو.
- ١٨- صندوق خشب.
- ٣- هيد جارد (واقي الرأس).
- ١١- ميزان طبي معايير.
- ١٩- أقلام جافة .
- ٤- سابوداي (واقي الخصيتين).
- ١٢- شريط قياس (متر).
- ٢٠- واقي الأسنان.
- ٥- ساندباج (كيس اللكم والركل).
- ١٣- ورق تسجيل البيانات.
- ٢١- أستييك مطاطي.
- ٦- شين جارد (واقي الذراعين والساقين).
- ١٤- أقلام رصاص.
- ٢٢- طباشير ألوان.
- ٧- مت (مضرب التدريب الأسفنجي).
- ١٥- مسطرة ٥٠ سم.
- ٢٣- حبل.
- ٨- هوجو (واقي الصدر والبطن).
- ١٦- قلم يونك أسود.
- ٢٤- مقعد سويدي.

(و) - وسائل جمع البيانات:-

- ١- المسح المرجعي لبعض المراجع العلمية.
- ٢- القياسات الأساسية لعينة البحث.
- ٣- المقابلة الشخصية.
- ٤- استمارات استطلاع آراء الخبراء.
- ٥- استمارات التسجيل.
- ٦- الاختبارات المستخدمة.

(ز) - الدراسات الاستطلاعية:-

- ١- تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة .
- ٢- تحديد أهم المهارات الحركية المركبة الأكثر استخداماً في بطولة العالم للتايكوندو للناشئين لعام ٢٠١٧م والتي يمكن أن يحتويها البرنامج التدريبي للناشئين في رياضة التايكوندو للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة



٣- تحديد مكونات محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام بعض المهارات الحركية المركبة الأكثر إستخداماً في بطولة العالم للتايكوندو للناشئين تحت ١٤ سنة .

٤- تحديد الاختبارات البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة.

٥- تحديد اختبارات قياس مستوي الأداء المهاري لبعض المهارات الحركية المركبة الأكثر إستخداماً في بطولة العالم للتايكوندو للناشئين لعام ٢٠١٧م تحت ١٤ سنة .

٦- تحديد إختبار الأداء المهاري المعدل للمباريات التجريبية الفعلية المنظمة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة .

(ح)- المعاملات العلمية:-

١- صدق اختبارات مهارات التايكوندو:-

تم عن طريق تطبيق الاختبارات المراد قياس صدقها علي مجموعتان من لاعبي العينة الاستطلاعية ، إحداهما ذات مستوي عالي من الأداءات التي يقيسها الاختبار وتسمى (المجموعة المميزة) وعددهم (٥) لاعبين ، في حين تكون الأخرى ذات مستوي منخفض في نفس الأداءات التي يقيسها الاختبار وتسمى (المجموعة غير المميزة) وعددهم (٥) وهي كما بالجدول (٢):-

جدول (٢)

دلالة الفروق بين درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لدى عينة البحث
الاستطلاعية في اختبارات البحث التجريبية لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة
(صدق الاختبارات)

$$n=2=5$$

م	إختبارات البحث التجريبية	وحدة القياس	المجموعة المميزة n=5		المجموعة غير المميزة n=5		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	القوة المميزة بالسرعة	متر	٢,٠٠	٠,٦١	١,٧١	٠,٨٢	٠,٢٩	*٦,٣٢
٢	المرونة	سم	٢,٠٠	١,٧٠	١٥,٠٠	٥,٠٠	١٣,٠٠	*٥,١٠
٣	الرشاقة	ث	١٠,٨٠	٠,٨٤	١٤,٢٠	٠,٨٤	٣,٤٠	*٦,٤٣
٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين	تكرار ١٠ ث	٧,٢٠	٠,٨٤	٥,٤٠	٠,٥٥	١,٨٠	*٤,٠٣
٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال	تكرار ١٠ ث	٦,٨٠	٠,٨٤	٥,٤٠	٠,٥٥	١,٤٠	*٣,١٣
٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين	تكرار ١٠ ث	١١,٢٠	٠,٤٥	٨,٨٠	٠,٨٤	٢,٤٠	*٥,١٦
٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال	تكرار ١٠ ث	١٠,٦٠	٠,٥٥	٧,٢٠	١,٣٠	٣,٤٠	*٥,٣٨
٨	يوب تشاجي مع السحب ثم نارايو تشاجي بالقدم الأخرى يمين	تكرار ١٠ ث	٧,٠٠	٠,٠٠	٥,٨٠	٠,٤٥	١,٢٠	*٦,٠٠
٩	يوب تشاجي مع السحب ثم نارايو تشاجي بالقدم الأخرى شمال	تكرار ١٠ ث	٦,٨٠	٠,٤٥	٥,٠٠	٠,٧١	١,٨٠	*٤,٨١
١٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين	تكرار ١٠ ث	١٠,٢٠	٠,٤٥	٧,٢٠	٠,٨٤	٣,٠٠	*٧,٠٧
١١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال	تكرار ١٠ ث	٩,٢٠	٠,٨٤	٧,٤٠	٠,٥٥	١,٨٠	*٤,٠٣
١٢	تي بيك تشاجي ثم تي نارايو تشاجي يمين	تكرار ١٠ ث	٧,٠٠	٠,٧١	٥,٤٠	٠,٥٥	١,٦٠	*٤,٠٠
١٣	تي بيك تشاجي ثم تي نارايو تشاجي شمال	تكرار ١٠ ث	٦,٤٠	٠,٥٥	٤,٦٠	٠,٥٥	١,٨٠	*٥,٢١
١٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين	تكرار ١٥ ث	١٠,٠٠	١,٠٠	٧,٤٠	٠,٥٥	٢,٦٠	*٥,١٠
١٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال	تكرار ١٥ ث	٩,٠٠	١,٤١	٦,٢٠	٠,٨٤	٢,٨٠	*٣,٨١
١٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين	تكرار ١٥ ث	١١,٦٠	٠,٥٥	٩,٠٠	١,٠٠	٢,٦٠	*٥,١٠
١٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال	تكرار ١٥ ث	١١,٠٠	١,٠٠	٨,٤٠	٠,٥٥	٢,٦٠	*٥,١٠
١٨	يوب تشاجي مع السحب ثم نارايو تشاجي بالقدم الأخرى يمين	تكرار ١٥ ث	١٠,٤٠	٠,٥٥	٨,٤٠	٠,٨٩	٢,٠٠	*٤,٢٦
١٩	يوب تشاجي مع السحب ثم نارايو تشاجي بالقدم الأخرى شمال	تكرار ١٥ ث	٩,٦٠	٠,٥٥	٧,٢٠	٠,٤٥	٢,٤٠	*٧,٥٩
٢٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين	تكرار ١٥ ث	١١,٤٠	٠,٥٥	٨,٤٠	٠,٨٩	٣,٠٠	*٦,٤٠
٢١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال	تكرار ١٥ ث	١٠,٦٠	٠,٥٥	٨,٠٠	١,٢٢	٢,٦٠	*٤,٣٣



٢٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين	تكرار ١٥ ث	٧,٦٠	٠,٥٥	٦,٠٠	٠,٧١	١,٦٠	*٤,٠٠
٢٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال	تكرار ١٥ ث	٧,٢٠	٠,٤٥	٥,٦٠	٠,٥٥	١,٦٠	*٥,٠٦
٢٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين	تكرار ٤٥ ث	١٨,٨٠	١,١٠	١٦,٠٠	٠,٧١	٢,٦٠	*٤,٨٠
٢٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال	تكرار ٤٥ ث	١٧,٨٠	١,١٠	١٤,٨٠	٠,٨٤	٣,٠٠	*٤,٨٧
٢٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين	تكرار ٤٥ ث	٢٤,٠٠	١,٨٧	٢٠,٠٠	٠,٧١	٤,٠٠	*٤,٤٧
٢٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال	تكرار ٤٥ ث	٢٣,٤٠	١,٥٢	١٩,٢٠	١,٣٠	٤,٢٠	*٤,٧٠
٢٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى يمين	تكرار ٤٥ ث	٢٠,٨٠	١,٣٠	١٨,٤٠	١,١٤	٢,٤٠	*٣,١٠
٢٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى شمال	تكرار ٤٥ ث	٢١,٠٠	١,٢٢	١٦,٦٠	٠,٥٥	٤,٤٠	*٧,٣٣
٣٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين	تكرار ٤٥ ث	٢٣,٨٠	٠,٨٤	٢٠,٦٠	١,١٤	٣,٢٠	*٤,٠٦

تابع جدول (٢)

دلالة الفروق بين درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لدى عينة البحث
الاستطلاعية في اختبارات البحث التجريبية لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة
(صدق الاختبارات)

$$n=2=5$$

م	إختبارات البحث التجريبية	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=٥		المجموعة غير المميزة ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط	الإتحاف	المتوسط	الإتحاف		
٣١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال	تكرار ٥	٢٢,٤٠	١,٥٢	١٨,٢٠	١,٣٠	٤,٢٠	*٤,٧٠
٣٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين	تكرار ٥	١٩,٦٠	٠,٥٥	١٧,٨٠	٠,٨٤	١,٨٠	*٤,٠٣
٣٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال	تكرار ٥	١٨,٤٠	١,١٤	١٤,٢٠	١,٩٢	٤,٢٠	*٤,٠٢
٣٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين	درجة من ١٠	١٨,٨٠	١,١٠	١٦,٠٠	٠,٧١	٢,٦٠	*٤,٨٠
٣٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال	درجة من ١٠	٧,٤٠	٠,٥٥	٥,٦٠	٠,٥٥	١,٦٠	*٥,٢٠
٣٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين	درجة من ١٠	٦,٦٠	٠,٥٥	٥,٢٠	٠,٤٥	١,٤٠	*٤,٤٣
٣٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال	درجة من ١٠	٧,٠٠	٠,٠٠	٥,٨٠	٠,٤٥	١,٢٠	*٦,٠٠
٣٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى يمين	درجة من ١٠	٦,٨٠	٠,٤٥	٥,٦٠	٠,٥٥	١,٢٠	*٣,٨٠
٣٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى شمال	درجة من ١٠	٧,٠٠	٠,٠٠	٥,٦٠	٠,٥٥	١,٤٠	*٥,٧٢
٤٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين	درجة من ١٠	٦,٤٠	٠,٥٥	٥,٢٠	٠,٤٥	١,٢٠	*٣,٨٠
٤١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال	درجة من ١٠	٦,٨٠	٠,٤٥	٥,٨٠	٠,٤٥	١,٠٠	*٣,٥٤
٤٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين	درجة من ١٠	٦,٤٠	٠,٥٥	٥,٠٠	٠,٧١	١,٤٠	*٣,٥٠
٤٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال	درجة من ١٠	٧,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	*٣,٤٦
٤٤	العدد الكلي للضربات	عدد	٧٩,٨٠	١٢,٨٧	٤٩,٦٠	١٠,٠٩	٣٠,٢	*٤,١٣
٤٥	عدد الضربات المحسوبة	عدد	١٦,٦٠	٣,٣٦	٥,٦٠	١,٤٠	١١,٠٠	*٦,٩٣
٤٦	عدد الضربات غير المحسوبة	عدد	٦٣,٢٠	١٣,٦٦	٤٤,٠٠	١٠,٣٤	١٩,٢	*٢,٥١

* قيمة "ت" الجدولية (٨ ، ٠,٠٥) = ٢,٣٠٦

يتضح من جدول (٢) وجود فروقاً دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين متوسطات أداء المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة ، فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٠ ثواني ، فاعلية أداء المهارات الحركية المركبة خلال ١٥ ثانية ، فاعلية قياس تحمل الأداء لأكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ٤٥ ثانية ، الدرجة الوسطي من درجات المحكمين ، فاعلية الأداء الفني خلال المباريات التجريبية الفعلية المنظمة للمهارات قيد البحث وهذه الفروق لصالح المجموعة المميزة من أفراد عينة البحث الاستطلاعية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة في متغيرات البحث أكبر من "ت" الجدولية بما يشير إلي صدق الاختبارات المستخدمة وقدرتها علي التفريق بين المميزين وغير المميزين .

٢- ثبات اختبارات مهارات التايكوندو:-

وتم حساب ثبات الاختبار بطريقة تطبيق نفس الاختبار أو المقياس وإعادة تطبيقه (Test-Retest) على مجموعة واحدة لحساب معامل استقرار الاختبار (Stability Coefficient) من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) الاختبار وكلما اقترب هذا المعامل من الواحد الصحيح (١,٠٠) زاد استقرار أو ثبات الاختبار.

حيث تم تطبيق الإختبارات قيد البحث وإعادة تطبيقها بفارق زمني قدره (٧) أيام على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١١ / ٦ / ٢٠١٩م حتى يوم الخميس الموافق ٢٧ / ٦ / ٢٠١٩م ، والجداول التالية توضح معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين لنفس الأفراد تحت نفس الظروف لنفس الإختبارات التجريبية .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لدى عينة البحث الاستطلاعية

في اختبارات البحث التجريبية لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة

ن=١٠

(ثبات الاختبارات)

م	اختبارات البحث التجريبية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط ودلالته
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	القوة المميزة بالسرعة	١,٨٤	٠,١٥	١,٨٩	٠,١٥	*٠,٩٢٢
٢	المرونة	٩,٠٠	٧,٣٨	٧,٠٠	٦,٧٥	*٠,٩٣٧
٣	الرشاقة	١٢,٦٠	١,٩٠	١٢,١٠	١,٦٨	*٠,٩٦٥
٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين (تكرار ١٠ ث)	٦,٣٠	١,١٦	٦,٥٠	٠,٩٧	*٠,٨٣٨
٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال (تكرار ١٠ ث)	٦,٠٠	٠,٨٢	٦,٣٠	٠,٦٢	*٠,٥٩٥
٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين (تكرار ١٠ ث)	٩,٩٠	١,٣٧	١٠,٣٠	١,٤٩	*٠,٩٣٩
٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال (تكرار ١٠ ث)	٨,٧٠	١,٨٩	٩,٣٠	١,٤٣	*٠,٩٠٢
٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى يمين (تكرار ١٠ ث)	٦,٤٠	٠,٧٠	٦,٦٠	٠,٥٢	*٠,٨٠٠
٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى شمال (تكرار ١٠ ث)	٥,٧٠	٠,٩٥	٦,٣٠	٠,٦٧	*٠,٦٧٧
١٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين (تكرار ١٠ ث)	٨,٦٠	١,٥٨	٩,٠٠	١,٤١	*٠,٩٤٦
١١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال (تكرار ١٠ ث)	٧,٨٠	١,١٤	٨,٣٠	١,٢٥	*٠,٩٠٧
١٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين (تكرار ١٠ ث)	٦,٠٠	٠,٨٢	٦,٣٠	٠,٩٥	*٠,٨٦١
١٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال (تكرار ١٠ ث)	٥,٥٠	١,٠٨	٥,٩٠	٠,٧٤	*٠,٧٦٧
١٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين (تكرار ٥ ث)	٨,٧٠	١,٥٧	٨,٨٠	١,٤٨	*٠,٩٨٠
١٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال (تكرار ٥ ث)	٧,٥٠	١,٨٤	٧,٩٠	١,٥٢	*٠,٩٧٠

تابع جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لدى عينة البحث الاستطلاعية

في اختبارات البحث التجريبية لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة

ن=١٠

(ثبات الاختبارات)

م	اختبارات البحث التجريبية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط ودلالته
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين (تكرار ١٥ ث)	١٠,٥٠	١,٨٤	١٠,٦٠	١,١٧	*٠,٩٧٧
١٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال (تكرار ١٥ ث)	٩,٥٠	١,٥١	١٠,٠٠	١,٢٥	*٠,٨٨٥
١٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى يمين (تكرار ١٥ ث)	٩,٣٠	١,٢٥	٩,٥٠	١,٠٨	*٠,٩٤٥
١٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى شمال (تكرار ١٥ ث)	٨,٢٠	١,٢٣	٨,٦٠	١,١٧	*٠,٩٠٩
٢٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين (تكرار ١٥ ث)	٩,٨٠	١,٦٩	١٠,٢٠	١,٤٠	*٠,٩٠٦
٢١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال (تكرار ١٥ ث)	٩,١٠	١,٤٥	٩,٦٠	١,٣٥	*٠,٩٣٢
٢٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين (تكرار ١٥ ث)	٦,٨٠	١,٠٣	٧,١٠	٠,٧٤	*٠,٩٠٤
٢٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال (تكرار ١٥ ث)	٦,٤٠	٠,٩٧	٦,٨٠	٠,٧٩	*٠,٨٤٦
٢٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين (تكرار ٥ ث)	١٧,١٠	١,٥٢	١٧,٤٠	١,٧١	*٠,٩٦٢
٢٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال (تكرار ٥ ث)	١٧,٠٠	٠,٧٣	١٧,١٢	١,٤١	*٠,٨٥٩
٢٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين (تكرار ٥ ث)	٢١,٨٠	٢,٣٠	٢٢,١٠	٢,٤٧	*٠,٩٨٢
٢٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال (تكرار ٥ ث)	٢١,١٠	٢,٣٨	٢١,٦٠	٢,٢٢	*٠,٩٧٦
٢٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى يمين (تكرار ٥ ث)	١٩,٦٠	١,٧١	١٩,٨٠	١,٤٠	*٠,٩٣٧
٢٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى شمال (تكرار ٥ ث)	١٨,٢٠	٢,١٠	١٩,٢٠	٢,١٠	*٠,٧٤٧
٣٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين (تكرار ٥ ث)	٢٢,٢٠	١,٩٣	٢٢,٢٠	٢,٠٤	*٠,٩٧٣
٣١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال (تكرار ٥ ث)	١٩,٨٠	٢,١٥	٢٠,٨٠	٢,٠٤	*٠,٩٥١
٣٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين (تكرار ٥ ث)	١٨,٤٠	١,٤٣	١٨,٧٠	١,٢٥	*٠,٩٤٤
٣٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال (تكرار ٥ ث)	١٦,٠٠	٢,٣٦	١٦,٩٠	٢,٠٢	*٠,٩٧٨
٣٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين (درجة من ١٠)	٦,٣٠	٠,٨٢	٦,٦٠	٠,٩٧	*٠,٨٦٦
٣٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال (درجة من ١٠)	٥,٧٠	٠,٦٧	٦,٢٠	٠,٦٣	*٠,٦٧٧
٣٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين (درجة من ١٠)	٦,٤٠	٠,٧٠	٦,٦٠	٠,٥٢	*٠,٨٠٠



٣٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال (درجة من ١٠)	٥,٩٠	٠,٥٧	٦,٣٠	٠,٦٧	*٠,٦٦٧
٣٨	يوب تشاجي مع السحب ثم نارايو تشاجي بالقدم الأخرى يمين (درجة من ١٠)	٦,٢٠	٠,٧٩	٦,٦٠	٠,٧٠	*٠,٧٦٦
٣٩	يوب تشاجي مع السحب ثم نارايو تشاجي بالقدم الأخرى شمال (درجة من ١٠)	٥,٨٠	٠,٧٩	٦,٠٠	٠,٦٧	*٠,٨٤٥
٤٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين (درجة من ١٠)	٦,٣٠	٠,٦٧	٦,٤٠	٠,٥٢	*٠,٨٩٣
٤١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال (درجة من ١٠)	٥,٧٠	٠,٩٥	٦,١٠	٠,٥٧	*٠,٨٨٧
٤٢	تي بيك تشاجي ثم تي نارايو تشاجي يمين (درجة من ١٠)	٦,٥٠	٠,٥٣	٦,٨٠	٠,٤٢	*٠,٨٠٠

تابع جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لدي عينة البحث الاستطلاعية

في اختبارات البحث التجريبية لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة

ن = ١٠

(ثبات الاختبارات)

م	اختبارات البحث التجريبية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط ودلالته
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٤٣	تي بيك تشاجي ثم تي نارايو تشاجي شمال (درجة من ١٠)	٦,٠٠	٠,٨٢	٦,٣٠	٠,٤٨	*٠,٨٤٥
٤٤	العدد الكلي للضربات	٦٣,٧٠	١٦,٦٨	٦٦,٥٠	١٧,٤٩	*٠,٩٤٨
٤٥	عدد الضربات المحسوبة	١٠,٣٠	٥,٢٥	١١,٣٠	٦,٢٠	*٠,٩٨٠
٤٦	عدد الضربات غير المحسوبة	٥٣,٤٠	١٢,٥٦	٥٥,٢٠	١٤,٠٢	*٠,٩٠٠

* قيمة " ر " الجدولية (٠,٠٥ ، ٨) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٣) وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوي (٠,٠٥) بين كلاً من متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة ، فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٠ ثواني ، فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٥ ثانية ، فاعلية قياس تحمل الأداء لأكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ٤٥ ثانية ، الدرجة الوسطي من درجات المحكمين ، فاعلية الأداء الفني خلال المباريات التجريبية الفعلية المنظمة للمهارات قيد البحث . حيث جاءت قيم معاملات الارتباط أكبر من قيمة " ر " الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات قيد .



(ط) - التجربة الأساسية:

- محددات البرنامج التدريبي:
- مدة البرنامج: ١٢ أسبوع (٢ : ٧٤)
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية: ٣ وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية: ١٠٠ دقيقة.
- الزمن الكلي للوحدات التدريبية: ٣٦٠٠ دقيقة.
- زمن استخدام المهارات الحركية المركبة في كل وحدة: ٦٠ دقيقة.
- الزمن الكلي للمهارات الحركية المركبة في البرنامج: ٢١٦٠ دقيقة.
- أجزاء الوحدة التدريبية:

جدول (٤)

النسبة المئوية والتوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية على مدار البرنامج

م	أجزاء الوحدة التدريبية	نسبة كل جزء من زمن البرنامج الكلي	الأزمنة
١	الجزء التمهيدي	١٠%	٣٦٠ ق
	الإعداد البدني العام (الإحماء)	٢٠%	٧٢٠ ق
٢	الجزء الرئيسي	٢٥%	٩٠٠ ق
	الإعداد المهارى	٤٠%	١٤٤٠ ق
٣	الجزء الختامي	٥%	١٨٠ ق
	إجمالي عدد دقائق البرنامج	١٠٠%	٣٦٠٠ ق

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية والتوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية على مدار البرنامج، حيث يتضح أن إجمالي زمن الجزء التمهيدي قد بلغ (١٠٨٠) دقيقة يمثل نسبة ٣٠% من الزمن الكلي للبرنامج، في حين بلغ زمن الجزء الرئيسي (٢٣٤٠) دقيقة بنسبة مئوية تبلغ ٦٥%، وبلغ زمن الجزء الختامي (١٨٠) دقيقة بنسبة مئوية ٥% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي.

جدول (٥)

توزيع معدل التدريب خلال الدورة التدريبية

م	درجة الحمل	دورة الحمل للشهر الأول		دور الحمل للشهر الثاني		دورة الحمل للشهر الثالث		الإجمالي	
		عدد الوحدات	الزمن	عدد الوحدات	الزمن	عدد الوحدات	الزمن	عدد الوحدات	الزمن
١	شدة الحمل الأقصى ٩٥% - ١٠٠%	-	-	-	-	٣ وحدات	٣٠٠ دقيقة	٣ وحدات	٣٠٠ دقيقة
٢	شدة الحمل الأقل من الأقصى ٨٥% - ٩٤%	-	-	١ وحدة	١٠٠ دقيقة	٦ وحدات	٦٠٠ دقيقة	٧ وحدات	٧٠٠ دقيقة
٣	شدة الحمل المرتفع ٧٥% - ٨٤%	١ وحدة	١٠٠ دقيقة	٨ وحدات	٨٠٠ دقيقة	٢ وحدة	٢٠٠ دقيقة	١١ وحدة	١١٠٠ دقيقة
٤	شدة الحمل المتوسط ٦٥% - ٧٤%	١١ وحدة	١١٠٠ دقيقة	٣ وحدات	٣٠٠ دقيقة	١ وحدة	١٠٠ دقيقة	١٥ وحدة	١٥٠٠ دقيقة
٥	شدة الحمل الخفيف ٥٠% - ٦٤%	-	-	-	-	-	-	-	-
٦	شدة الحمل المنخفض ٣٠% - ٤٩%	-	-	-	-	-	-	-	-
	الإجمالي	١٢ وحدة	١٢٠٠ دقيقة	١٢ وحدة	١٢٠٠ دقيقة	١٢ وحدة	١٢٠٠ دقيقة	٣٦ وحدة	٣٦٠٠ دقيقة

يتضح من جدول (٥) توزيع معدل التدريب خلال الدورة التدريبية وتم توزيع شدة الأحمال على دورات الحمل التدريبية خلال الدورة التدريبية كالتالي:

* ثلاثة وحدات تدريبية بشدة حمل قصوى (٩٥%-١٠٠%) بزمن إجمالي ٣٠٠ دقيقة.

* سبعة وحدات تدريبية بشدة حمل أقل من القصوى (٨٥%-٩٤%) بزمن إجمالي ٧٠٠ دقيقة.

* إحدى عشر وحدة تدريبية بشدة حمل مرتفعة (٧٥%-٨٤%) بزمن إجمالي ١١٠٠ دقيقة.

* خمسة عشر وحدة تدريبية بشدة حمل متوسطة (٦٥%-٧٤%) بزمن إجمالي ١٥٠٠ دقيقة.

ومما سبق يتضح أن دورة الحمل للشهر الأول تتجه نحو شدة حمل متوسطة، دورة الحمل للشهر الثاني تتجه نحو شدة حمل مرتفعة، دورة الحمل للشهر الثالث تتجه نحو شدة حمل أقل من القصوى، وهذا يعني التدرج في توزيع معدل التدريب خلال الدورة التدريبية.

١ - القياس القبلي:-

قام الباحثين بتطبيق القياسات القبلية على عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم (السبت) الموافق ٢٢/٦/٢٠١٩م وحتى يوم (الجمعة) الموافق ٢٨/٦/٢٠١٩م.

٢ - تنفيذ التجربة الأساسية:-

تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على عينة البحث في الفترة من (الاثنين) الموافق ١/٧/٢٠١٩م إلى يوم (السبت) الموافق ٢١/٩/٢٠١٩م وذلك لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية لكل أسبوع أيام (السبت ، الثلاثاء ، الخميس)

٣ - القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث بنفس شروط ومواصفات القياسات القبلية بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من يوم (السبت) الموافق ٢١/٩/٢٠١٩م إلى يوم (السبت) الموافق ٢٨/٩/٢٠١٩م.

(٥) - المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثين برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- ١ - المتوسط الحسابي.
- ٢ - الانحراف المعياري.
- ٣ - الوسيط.
- ٤ - معامل الارتواء.
- ٥ - معامل الارتباط.
- ٦ - النسب المئوية.
- ٧ - نسب التحسن (معدل التغير).
- ٨ - اختبار (ت) T. Test

عرض ومناقشة النتائج:

(أ) - عرض نتائج فرض الدراسة قيد البحث:

والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في فاعلية الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الأساسية ويتضح ذلك من خلال:-

١ - دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث الأساسية :-

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث الأساسية

في اختبارات البحث التجريبية لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة

ن = ١٦

م	إختبارات البحث التجريبية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	القوة المميزة بالسرعة	متر	١,٨٧	٠,٢٠	١,٩٩	٠,١٨	٠,١٢	*٦,٦٨
٢	المرونة	سم	٩,٦٩	٧,٤٠	٤,٠٦	٤,٠٠	٥,٦٢	*٥,٥٨
٣	الرشاقة	ث	١٢,٣١	١,٥٨	٩,٥٦	١,٢٦	٢,٧٥	*٧,٤٢
٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين	تكرار ١٠	٦,٢٥	١,٠٠	٧,٦٩	٠,٩٥	١,٤٤	*٥,٩٧
٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال	تكرار ١٠	٥,٧٥	٠,٧٧	٧,٠٠	٠,٨٢	١,٢٥	*٨,٦٦
٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين	تكرار ١٠	٩,٤٤	٢,٢٢	١١,٥٠	٢,١٠	٢,٠٦	*٨,٨٨
٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال	تكرار ١٠	٨,٨٨	٢,٠٠	١٠,٤٤	١,٩٣	١,٥٦	*٧,٠١
٨	يوب تشاجي مع السحب ثم نارايو تشاجي بالقدم الأخرى يمين	تكرار ١٠	٥,٩٤	٠,٨٥	٧,٥٠	٠,٧٣	١,٥٦	*٩,٩٣
٩	يوب تشاجي مع السحب ثم نارايو تشاجي بالقدم الأخرى شمال	تكرار ١٠	٥,٥٠	٠,٨٢	٦,٦٩	٠,٧٩	١,١٩	*١١,٧٨
١٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين	تكرار ١٠	٨,٠٦	١,٥٣	١٠,١٩	١,٤٢	٢,١٣	*٨,٨٨
١١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال	تكرار ١٠	٨,١٣	١,٠٢	٩,٥٦	١,٠٣	١,٤٣	*٥,٩٧
١٢	تي بيك تشاجي ثم تي نارايو تشاجي يمين	تكرار ١٠	٥,٦٩	٠,٩٥	٧,٦٩	١,٠١	٢,٠٠	*١٥,٤٩
١٣	تي بيك تشاجي ثم تي نارايو تشاجي شمال	تكرار ١٠	٥,٥٦	١,٠٩	٧,١٣	٠,٧٢	١,٥٧	*٩,٩٣



١٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين	تكرار ١٥	٨,٨٨	١,٤١	١٠,٥٦	١,٢١	١,٦٨	*٨,٥١
١٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال	تكرار ١٥	٧,٩٤	١,٧٣	٩,٦٩	١,٣٥	١,٧٥	*٥,٦٥
١٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين	تكرار ١٥	١٠,٥٦	١,٣٦	١٢,٦٣	١,٥٠	٢,٠٧	*١٠,٦٩
١٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال	تكرار ١٥	١٠,١٣	١,٤١	١١,٧٥	١,٦٥	١,٦٢	*٧,٣٤
١٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى يمين	تكرار ١٥	٩,٢٥	١,٢٩	١١,١٣	١,٢٦	١,٨٨	*٧,٨٣
١٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى شمال	تكرار ١٥	٨,٤٤	١,٥٥	١٠,١٣	١,٤١	١,٦٩	*٨,٥١
٢٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين	تكرار ١٥	٩,٦٩	١,٩٢	١١,٥٦	١,٨٢	١,٨٧	*١٠,٤٣
٢١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال	تكرار ١٥	٨,٨٨	١,٧٥	١٠,٧٥	١,٩١	١,٥٧	*٨,٤٧
٢٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين	تكرار ١٥	٧,٠٠	٠,٧٣	٨,٨٨	٠,٩٦	١,٨٨	*١٢,١١
٢٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال	تكرار ١٥	٦,٣٨	١,٠٢	٧,٩٤	١,٠٦	١,٥٦	*٨,٥٩
٢٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين	تكرار ١٥	١٧,٦٩	١,٨٥	٢٢,٣١	٢,٦٠	٤,٦٢	*١٥,٣٦
٢٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال	تكرار ١٥	١٦,٦٣	١,٨٢	٢٠,٣١	١,٨٢	٣,٦٨	*١٥,٥٨
٢٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين	تكرار ١٥	٢٣,٠٦	٢,٦٥	٢٦,٩٤	٢,٧٢	٣,٨٨	*٢٥,٠٤
٢٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال	تكرار ١٥	٢٢,٠٦	٢,٣٨	٢٥,١٣	٢,٠٩	٣,٥٧	*١٣,٨٣
٢٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى يمين	تكرار ١٥	١٩,٥٦	١,٨٦	٢٤,١٩	٢,٥١	٤,٦٣	*٧,٦٥
٢٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى شمال	تكرار ١٥	١٩,٣٨	١,٣١	٢٢,٥٦	١,٨٦	٣,١٨	*٩,٦٠
٣٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين	تكرار ١٥	٢١,٦٩	٢,٧٣	٢٦,٠٠	٣,٠٣	٤,٣١	*١٤,٤٣
٣١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال	تكرار ١٥	٢١,٠٦	٢,٣٥	٢٤,٦٩	٢,٧٠	٣,٦٣	*١٢,٠٤
٣٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين	تكرار ١٥	١٨,١٣	٢,١٦	٢٢,٧٥	٢,٦٧	٤,٦٢	*١٤,١٢

تابع جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث الأساسية

في اختبارات البحث التجريبية لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة

$$١٦ = ن$$

م	إختبارات البحث التجريبية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٣٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال	تكرار ٥ ث	١٧,٣١	٢,٦٥	٢١,٢٥	٢,٢٧	٣,٩٤	*١١,٣٤
٣٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين	درجة من ١٠	٦,٥٠	٠,٦٣	٨,١٩	٠,٧٥	١,٦٩	*٦,٥١
٣٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال	درجة من ١٠	٦,٠٠	٠,٧٣	٧,٢٥	٠,٦٨	١,٢٥	*١١,١٨
٣٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين	درجة من ١٠	٦,٦٩	٠,٤٨	٨,٣٨	١,٥٠	١,٦٩	*١١,٢١
٣٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال	درجة من ١٠	٦,٤٤	٠,٦٣	٧,٨١	٠,٧٥	١,٣٧	*١١,٠٠
٣٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى يمين	درجة من ١٠	٦,١٣	٠,٧٢	٧,٨٨	١,٠٢	١,٧٥	*١٢,١٢
٣٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى شمال	درجة من ١٠	٦,٠٠	٠,٧٣	٧,٤٤	٠,٧٣	١,٤٤	*٧,٩٠
٤٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين	درجة من ١٠	٦,٦٣	٠,٥٠٠	٨,١٩	٠,٧٥	١,٥٦	*٩,٩٣
٤١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال	درجة من ١٠	٥,٨١	٠,٨٣	٧,٤٤	٠,٧٣	١,٦٣	*٧,٣٤
٤٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين	درجة من ١٠	٦,٥٠	٠,٦٣	٨,١٩	٠,٦٦	١,٦٩	*١٤,١٠
٤٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال	درجة من ١٠	٦,٠٦	٠,٨٥	٧,٧٥	٠,٨٦	١,٦٩	*٧,١٣
٤٤	العدد الكلي للضربات	عدد	٦٠,٨٨	١٧,١٨	٨٣,٢٥	٢٢,٠٩	٢٢,٣٧	*١٣,٩٥
٤٥	عدد الضربات المحسوبة	عدد	٩,٠٦	٤,١٩	١٧,٤٤	٤,٢٦	٨,٣٨	*١٣,٥٥
٤٦	عدد الضربات غير المحسوبة	عدد	٥١,٨٢	١٤,٥٠	٦٥,٨١	١٩,١٥	١٤,٠٠	*٨,٩٨

* قيمة "ت" الجدولية (١٥ ، ٠,٠٥) = ٢,١٣١

يتضح من جدول (٦) وجود فروقاً دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين

القياسين القبلي والبعدي في :-

- الاختبارات البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة بين (٥,٥٨ ، ٧,٤٢) وهي قيمة أكبر من قيمة " ت " الجدولية مما يدل علي أن تلك الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة .

- فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٠ ثواني قيد البحث وحيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة بين (٥,٩٧ ، ١٥,٤٩) وهي قيمة أكبر من قيمة " ت " الجدولية مما يشير إلي أن تلك الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة .

- فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٥ ثانية قيد البحث وحيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة بين (٥,٦٥ ، ١٢,١١) وهي قيمة أكبر من قيمة " ت " الجدولية مما يشير إلي أن تلك الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة .

- فاعلية قياس تحمل الأداء لأكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ٤٥ ثانية قيد البحث وحيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة بين (٧,٦٥ ، ٢٥,٠٤) وهي قيمة أكبر من قيمة " ت " الجدولية مما يشير إلي أن تلك الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة .

- تقييم درجات المحكمين قيد البحث وحيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة بين (٦,٥١ ، ١٤,١٠) وهي قيمة أكبر من قيمة " ت " الجدولية مما يشير إلي أن تلك الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة.

- تقييم فاعلية الأداء الفني خلال المباريات التجريبية الفعلية المنظمة للمهارات قيد البحث وحيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة بين (٨,٩٨ ، ١٣,٩٥) وهي قيمة أكبر من قيمة " ت " الجدولية مما يشير إلي أن تلك الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة

٢- نسب التحسن (معدلات التغير) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية:-



جدول (٧)

نسب التحسن (معدلات التغير) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية

في اختبارات البحث التجريبية لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة

ن = ١٦

م	اختبارات البحث التجريبية	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن ١٠٠%
١	القوة المميزة بالسرعة	١,٨٧	١,٩٩	% ٦,٤
٢	المرونة	٩,٦٩	٤,٠٦	% ٥٨,١
٣	الرشاقة	١٢,٣١	٩,٥٦	% ٢٢,٣
٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين (تكرار ١٠ ث)	٦,٢٥	٧,٦٩	% ٢٣,٠
٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال (تكرار ١٠ ث)	٥,٧٥	٧,٠٠	% ٢١,٧
٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين (تكرار ١٠ ث)	٩,٤٤	١١,٥٠	% ٢١,٨
٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال (تكرار ١٠ ث)	٨,٨٨	١٠,٤٤	% ١٧,٦
٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى يمين (تكرار ١٠ ث)	٥,٩٤	٧,٥٠	% ٢٦,٣
٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى شمال (تكرار ١٠ ث)	٥,٥٠	٦,٦٩	% ٢١,٦
١٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين (تكرار ١٠ ث)	٨,٠٦	١٠,١٩	% ٢٦,٤
١١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال (تكرار ١٠ ث)	٨,١٣	٩,٥٦	% ١٧,٦
١٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين (تكرار ١٠ ث)	٥,٦٩	٧,٦٩	% ٣٥,١
١٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال (تكرار ١٠ ث)	٥,٥٦	٧,١٣	% ٢٨,٢
١٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين (تكرار ١٥ ث)	٨,٨٨	١٠,٥٦	% ١٨,٩
١٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال (تكرار ١٥ ث)	٧,٩٤	٩,٦٩	% ٢٢,٠
١٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين (تكرار ١٥ ث)	١٠,٥٦	١٢,٦٣	% ١٩,٦
١٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال (تكرار ١٥ ث)	١٠,١٣	١١,٧٥	% ١٦,٠



تابع جدول (٧)

نسب التحسن (معدلات التغير) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية

في اختبارات البحث التجريبية لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة

ن = ١٦

م	اختبارات البحث التجريبية	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن ١٠٠%
١٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى يمين (تكرار ٥ ث)	٩,٢٥	١١,١٣	٢٠,٣%
١٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى شمال (تكرار ٥ ث)	٨,٤٤	١٠,١٣	٢٠,٠%
٢٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين (تكرار ٥ ث)	٩,٦٩	١١,٥٦	١٩,٣%
٢١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال (تكرار ٥ ث)	٨,٨٨	١٠,٧٥	٢١,١%
٢٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين (تكرار ٥ ث)	٧,٠٠	٨,٨٨	٢٦,٩%
٢٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال (تكرار ٥ ث)	٦,٣٨	٧,٩٤	٢٤,٥%
٢٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين (تكرار ٥ ث)	١٧,٦٩	٢٢,٣١	٢٦,١%
٢٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال (تكرار ٥ ث)	١٦,٦٣	٢٠,٣١	٢٢,١%
٢٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين (تكرار ٥ ث)	٢٣,٠٦	٢٦,٩٤	١٦,٨%
٢٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال (تكرار ٥ ث)	٢٢,٠٦	٢٥,٦٣	١٦,٢%
٢٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى يمين (تكرار ٥ ث)	١٩,٥٦	٢٤,١٩	٢٣,٧%
٢٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناريو تشاجي بالقدم الأخرى شمال (تكرار ٥ ث)	١٩,٣٨	٢٢,٥٦	١٦,٤%
٣٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين (تكرار ٥ ث)	٢١,٦٩	٢٦,٠٠	١٩,٩%
٣١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال (تكرار ٥ ث)	٢١,٠٦	٢٤,٦٩	١٧,٢%
٣٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي يمين (تكرار ٥ ث)	١٨,١٣	٢٢,٧٥	٢٥,٥%
٣٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناريو تشاجي شمال (تكرار ٥ ث)	١٧,٣١	٢١,٢٥	٢٢,٨%
٣٤	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي يمين (درجة من ١٠)	٦,٥٠	٨,١٩	٢٦,٠%
٣٥	يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال (درجة من ١٠)	٦,٠٠	٧,٢٥	٢٠,٨%
٣٦	السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين (درجة من ١٠)	٦,٦٩	٨,٣٨	٢٥,٣%
٣٧	السحب ثم بيك تشاجي كونتر شمال (درجة من ١٠)	٦,٤٤	٧,٨١	٢١,٣%



٣٨	يوب تشاجي مع السحب ثم ناروي تشاجي بالقدم الأخرى يمين (درجة من ١٠)	٦,١٣	٧,٨٨	% ٢٨,٥
٣٩	يوب تشاجي مع السحب ثم ناروي تشاجي بالقدم الأخرى شمال (درجة من ١٠)	٦,٠٠	٧,٤٤	% ٢٤,٠
٤٠	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي يمين (درجة من ١٠)	٦,٦٣	٨,١٩	% ٢٣,٥
٤١	أداء بنش كونتر ثم بيك تشاجي شمال (درجة من ١٠)	٥,٨١	٧,٤٤	% ٢٨,١
٤٢	تي بيك تشاجي ثم تي ناروي تشاجي يمين (درجة من ١٠)	٦,٥٠	٨,١٩	% ٢٦,٠
٤٣	تي بيك تشاجي ثم تي ناروي تشاجي شمال (درجة من ١٠)	٦,٠٦	٧,٧٥	% ٢٧,٩
٤٤	العدد الكلي للضربات	٦٠,٨٨	٨٣,٢٥	% ٣٦,٧
٤٥	عدد الضربات المحسوبة	٩,٠٦	١٧,٤٤	% ٩٢,٥
٤٦	عدد الضربات غير المحسوبة	٥١,٨٢	٦٥,٨١	% ٢٧,٠

يتضح من جدول (٧) أن نسب التحسن (معدلات التغير) بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد

عينة البحث الأساسية تراوحت بين :-

- الاختبارات البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة تراوحت بين (٦,٤ % ، ٥٨,١ %)
- فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٠ ثواني تراوحت بين (١٧,٦ % ، ٣٥,١ %)
- فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٥ ثانية تراوحت بين (١٦,٠ % ، ٢٦,٩ %)
- فاعلية قياس تحمل الأداء لأكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ٤٥ ثانية تراوحت بين (١٦,٢ % ، ٢٦,١ %)
- القياس التقديري لمهارات التايكوندو قيد البحث بتقييم درجات المحكمين تراوحت بين (٢٠,٨ % ، ٢٨,٥ %)
- تقييم فاعلية الأداء الفني خلال المباريات التجريبية الفعلية المنظمة للمهارات قيد البحث تراوحت بين (٢٧,٠ % ، ٩٢,٥ %)

(ب) - مناقشة نتائج فرض الدراسة قيد البحث:

١- أظهر الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في فاعلية الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الأساسية وهي كالتالي:-

- وجود فروقاً دالة إحصائية وهذه الفروق راجعة إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تلك العناصر البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة . ومما يحقق الهدف الثاني من أهداف البحث وكذا يؤكد التحقق من فرض البحث جزئياً.

- وحيث جاءت نتائج فروق متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية لأفراد المجموعة الأساسية في الاختبارات البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الأساسية ويرجع هذا إلي البرنامج التدريبي الذي خضعت له المجموعة الأساسية.

- ويتفق الباحث مع أحمد سعيد زهران (١٩٩٩م) ومحمود ربيع البشيهي (٢٠٠٥م) في أنه لا بد من الإهتمام بالخصائص البدنية في التدريب لأنه يعتبر الأساس الذي يبني عليه التقدم في الخصائص المهارية والخططية وبدون الإهتمام بالخصائص البدنية لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام المطلوبة منه أثناء المنافسة . (١) (١١)

- وجود فروقاً دالة إحصائية وهذه الفروق راجعة إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٠ ثواني ، ١٥ ثانية ، ٤٥ ثانية ، الدرجة الوسطي من درجات المحكمين ، فاعلية الأداء الفني خلال المباريات التجريبية الفعلية المنظمة للمهارات قيد البحث . ومما يحقق الهدف الثاني من أهداف البحث وكذا يؤكد التحقق من فرض البحث.

٢- أظهر الجدول (٧) وجود فروق في نسب التحسن (معدلات التغير) واضحة وملموسة ومتباينة وهذه الفروق كانت لصالح القياسات البعدية للمجموعة الأساسية ، ويرجع الباحثين هذه الفروق في كل من (الاختبارات البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة ، فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٠ ثواني ، فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٥ ثانية ، فاعلية قياس تحمل الأداء لأكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ٤٥ ثانية ، الدرجة الوسطي من درجات المحكمين ، فاعلية الأداء الفني خلال المباريات التجريبية الفعلية المنظمة للمهارات قيد البحث) ونسب التحسن في مستوى الأداء الفني لأفراد المجموعة الأساسية إلي البرنامج التدريبي المطبق . وقد يعزى هذا التحسن في مستوى الأداء الفني إلى استخدام الباحثين للمهارات الحركية المركبة وهي تلبي حاجة الناشئين للمنافسة في هذه المرحلة.

وهذا يحقق هدف البحث الثاني جزئياً وكذلك التحقق من فرض البحث الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في تحسين مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الأساسية.

الإستنتاجات والتوصيات:

(أ) - إستنتاجات البحث:

في ضوء فرض وعينة وأهداف البحث واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج أمكن للباحثين التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في فاعلية الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الأساسية.

٢- أن البرنامج التدريبي قيد البحث قد أثر إيجابياً في القياسات البعدية بمقارنته بنتائج القياسات القبلية في المهارات قيد البحث.

٣- استخدام المهارات الحركية المركبة أثر تأثيراً إيجابياً على فاعلية الأداء الفني لدى ناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة.

٤- أن البرنامج التدريبي قيد البحث قد أثر إيجابياً في القياسات البعدية بمقارنته بنتائج القياسات القبلية في الاختبارات البدنية الخاصة لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة والتي تؤثر على فاعلية الأداء الفني لناشئي التايكوندو ، حيث بلغت أكبر قيم المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية ١٢,٣١ لاختبار الرشاقة ، في حين بلغت أكبر قيم المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية ٩,٥٦ لنفس الاختبار

٥- أن البرنامج التدريبي قيد البحث قد أثر إيجابياً في القياسات البعدية بمقارنته بنتائج القياسات القبلية في اختبار فاعلية أداء أكثر عدد من المهارات الحركية المركبة في ١٠ ثواني ، ١٥ ثانية ، ٤٥ ثانية، الدرجة الوسطي لدرجات المحكمين للمهارات قيد البحث والتي تؤثر على فاعلية الأداء الفني لناشئي التايكوندو، حيث بلغت أكبر قيم المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية لمهارة السحب ثم بيك تشاجي كونتر يمين، في حين بلغت أكبر قيم المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية لنفس المهارة، وبلغت أقل قيم المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية لمهارة يوب تشاجي بالدفع مع السحب ثم أولجل دوليو تشاجي شمال.

٦- أن البرنامج التدريبي قيد البحث قد أثر إيجابياً في القياسات البعدية بمقارنته بنتائج القياسات القبلية في اختبار تقييم فاعلية الأداء الفني خلال المباريات التجريبية الفعلية المنظمة للمهارات قيد البحث والتي تؤثر على فاعلية الأداء الفني لناشئي التايكوندو، حيث بلغت أكبر قيم المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية ٦٠,٨٨ للعدد الكلي للضربات المحسوبة وغير المحسوبة، في حين بلغت أكبر قيم المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية ٨٣,٢٥ للعدد الكلي للضربات المحسوبة وغير المحسوبة.

(ب) - توصيات البحث:

١ - بالنسبة للاعبين:

- ضرورة الاهتمام باستخدام المهارات الحركية المركبة في التدريب لما لها من أهمية وتأثير إيجابي في فاعلية الأداء الفني لناشئي التايكوندو.

٢ - بالنسبة للمدربين:

- الاسترشاد بالبرنامج التدريبي لتدريب لاعبي التايكوندو في حدود عينة البحث.
- التركيز على المهارات الحركية المركبة في بناء خطة التدريب لناشئي التايكوندو تحت ١٤ سنة.
- استخدام المهارات الحركية المركبة قيد البحث في الإعداد المهارى والخططي لناشئي التايكوندو.

٣ - بالنسبة للاتحاد المصري للتايكوندو:

- الاستفادة بما جاء بنتائج الدراسات في تدريب ناشئي التايكوندو من خلال البرامج التدريبية التي تقدم من قبل الباحثين في المجالين التطبيقي والعملية.
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي لاعبي المنتخب القومي للناشئين للاستفادة من تلك النتائج التي قد تؤثر إيجابياً في تحسين ومواكبة إستراتيجيات الأداء العالمي في التايكوندو وتحقيق ميداليات عالمية في المحافل الدولية.
- تصميم وتقديم المهارات الحركية المركبة للمبتدئين والناشئين في شكل (القصص الحركية - الألعاب الحركية) في رياضة التايكوندو.
- عقد دورات تدريبية وتثقيفية للمدربين للتعرف علي البرنامج التدريبي المقترح والنواحي الفنية والاستراتيجيات الحديثة وفق تعديلات القانون الدولي للكروجي في التايكوندو من أجل الاستفادة من ذلك النواحي علي صعيد الأندية التي تعود بالنفع علي المنتخب .



٤ - بالنسبة للباحثين:

- إجراء دراسات مماثلة لمختلف الفئات العمرية ولكلا الجنسين.
- الاهتمام بالمراجع الخاصة للمهارات الحركية المركبة ، وبرامج تدريب الناشئين في رياضة التايكوندو.
- إجراء دراسات مماثلة على باقي الرياضات الفردية خاصة (المنازلات).

قائمة المراجع

أولاً - المراجع العربية:

- ١- أحمد سعيد زهران برسيم : الخصائص البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين المستوى العالمي في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢- _____: الطريق الأولمبي في رياضة التايكوندو، الطبعة الأولى ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
- ٣- أحمد عبد العزيز غريب سرور: تأثير برنامج تدريبي لبعض الخصائص البدنية والمهارية والخطية وفقاً لاستراتيجية الأداء في مباريات المستوى العالمي علي مستوى الأداء لدي لاعبي الكونغ فو ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠١١م .
- ٤- حسام الدين إبراهيم إبراهيم مصطفى: تأثير تدريبات خاصة علي فاعلية الأداء الفني لبعض الركلات للاعبين التايكوندو تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٥م.
- ٥- خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريق ، إيهاب فوزي البديوي: التايكوندو(تعليم - تدريب- إصابات) ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٨م.
- ٦- سعيد جميل عبد الفتاح الأشقر: تأثير تنمية المهارات الحركية المركبة علي فاعلية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠م.
- ٧- عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت محمود الشافعي: تطبيقات في كرة القدم "تعليم- تدريب" ، الطبعة الأولى، ٢٠٠٧م.
- ٨- محمد أشرف محمد كامل: سرعة الأداءات الخطية الهجومية المركبة بين لاعبي الفرق الإفريقية والأوروبية لكرة اليد، بحث منشور ،المجلة العلمية ،العدد ٢٠٠٨، ٣٥م.
- ٩- محمد حامد شـداد: تأثير استخدام بعض الجمل الخطية المقترحة (المهارات المركبة) علي نتائج المباريات لدي لاعبي الجودو ،بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الثاني ، ٢٠٠٣م.
- ١٠- محمد عقل عبد المقصود: تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية المركبة علي فاعلية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدي المصارعين المبتدئين، بحث منشور، المجلة العلمية ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥م.



- ١١- **محمود ربيع البشيهي**: تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخططية وفق استراتيجية مباريات المستوى العالمي علي مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥م.
- ١٢- **هاني أحمد عبد الدايم أحمد صالح**: تأثير تنمية الأداءات المهارية المركبة علي بعض الاستجابات الوظيفية ومستوي الأداء الفني الخططي للاعبي التايكوندو ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة، ٢٠١١م.
- ١٣- **هاني عادل مرسى مجاهد**: تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهارى للاعبين عن طريق المهارات الهجومية المركبة المستخلصة من دورة سيدني الأولمبية ٢٠٠٠م ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.