

تأثير التدريب المركب علي مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبى التايكوندو

*د. بدرى عيد حماد عبد الحكيم

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد التربية الرياضية من أهم مجالات الحياة التي اعتمدت في حل مشكلاتها المتعددة على الأسلوب العلمى ، ورياضة التايكوندو باعتبارها نوع من أنواع الرياضات الهامة في مجال التربية الرياضية قد تطورت وتقدمت بفضل إتباع الأساليب العلمية فى مجال التدريب من أجل الارتقاء بعناصره المختلفة للوصول لأعلى مستويات المنافسة ولكى يتحقق ذلك يتطلب الأمر التخطيط العلمى السليم لتنمية وتطوير ورفع مستوى العناصر المساهمة في الأداء البدني والمهارى والخططى والنفسى .

ويذكر " ذكي محمود درويش " (١٩٩٨) أن الاستفادة من الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أي برنامج تدريبي ولاغني عنها في عمل المدرب الناجح وأن البرامج التدريبية التي توضع بطريقة مقننه لا تؤثر بشكل إيجابي على مستوى أداء اللاعبين ، وذلك لأن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات العليا . فنجد أن الهدف الأساسي منه هو محاولة الوصول بالفرد لأعلي مستوى رياضي ممكن في النشاط التخصصي من خلال استخدام الأسلوب العلمى في برامج التدريب وتطوير ما وفره العلم والتقنيات التكنولوجية لخدمة العملية التدريبية (٧ : ١٠٩) .

ويضيف " أمر الله البساطى " (١٩٩٨) أن التدريب الرياضى يهدف إلى تحقيق مستوى عال من الإنجاز فى النشاط الرياضى التخصصى ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية للاعب وهى تتركب من (الحالة التدريبية - الحالة المهارية - الحالة الخططية - الحالة المعرفية - الحالة النفسية) فالحالة

التدريبية مصطلح يعبر عن قدرات الرياضى جميعها ويدل على مدى استعداد وكفاءة أجهزة الجسم أثناء التدريب والمنافسات . والحالة التدريبية للرياضى تتوقف على درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات ارتفع مستوى اللاعب (٥ : ١٨) .

ويتم تطوير مستوى الحالة التدريبية والحفاظ عليها طوال عمليات التدريب لإعداد اللاعب باستخدام التمرينات المتنوعة ذات الاتجاهات المختلفة والتي يتحدد نوعها وشكلها وخصائصها طبقا لفترات التدريب المختلفة ويعتبر الإعداد البدني أحد أهم عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية ويشير " طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد" (١٩٨٩) إلى أن الإعداد البدني أصبح أحد الدعائم الجوهرية فى خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة ولقد تأكد علميا وعمليا على أهمية الجانب البدني بالجانب الفنى وهكذا أصبح الإعداد البدني والجانب الفنى لا يمكن فصلها فى أى مرحلة من مراحل الإعداد وكذا أثناء المنافسات (١٠ : ٨٩) .

ويرى الباحث أن تنمية العناصر البدنية هامة للاعبى التايكوندو حيث يحتاج إليها اللاعب خلال الاداء المهاري نظرا لان جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه وعضلاته التى تتحكم فى هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية كلما زاد ذلك من فاعلية الاداء المهاري للاعبين مما يسهم فى الاداء الجيد خلال المنافسات .

وقد ظهرت فى الآونة الأخيرة العديد من الطرق التدريبية الحديثة التى تعمل على رفع كفاءة الإمكانيات البدنية للاعبين فى كثير من الأنشطة الرياضية والتي تعتمد على أقصى أداء فى أقل زمن ممكن، مما كان لها الأثر الكبير فى تطوير الاداء المهاري على مستوى البطولات، ومن أهم تلك الطرق التدريبية طريقة التدريب بالانتقال والتدريب البليومتري، فالتدريب بالانتقال يستخدمه معظم

الرياضيين كقاعدة أساسية للإعداد، حيث يشير هيرم Herm (٢٠٠٥م) إلى أن استخدام التدريب بالأثقال للاعبين الناشئين يعمل على زيادة القوة والقدرة العضلية وإمكانية القيام بمتطلبات الأداء المهاري بكفاءة. (٤٠ : ٣٨).

كما أن التدريب البليومتري يعتبر من أكثر الطرق التدريبية استخداماً أيضاً في العديد من الأنشطة الرياضية حيث يُساهم في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة العضلية، وذلك كما أشار كلاً من محمد حلمي (٢٠٠٢م)، محمد بريقع، إيهاب البديوي (٢٠٠٤م)، أحمد سعيد (٢٠١٢م) إلى استخدامه في تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين والتي تتطلب أقصى قوة مع أقصى سرعة (١٧ : ٢٤) (١٨ : ٢٤) (٢ : ٣).

ويذكر كلاً من فيلد وروبرتس Roberts & Field (١٩٩٩م) أن التدريبات البليومترية هي أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساساً على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال مزج أعلى قوة وسرعة بهدف تنمية القدرة العضلية. (٣٧ : ٢٩٥).

ويعتبر التدريب المركب (Complex Training) هو استراتيجية تجمع بين التدريب على الأثقال والتدريب البليومتري وتوصى التقارير بالتدريب بهذا الأسلوب من أجل تحسين القدرة العضلية والأداء المهاري حيث لا بد أن يتناوب التدريب البليومتري المتشابه من الناحية الميكانيكية بمجموعة بمجموعة في نفس التدريب مثال أداء مجموعة من تمرينات الإقعاء (أثقال) يعقبها مباشرة مجموعة من تمرينات الإقعاء عن طريق الوثب (بليومتري) .

كما يشير كلاً من إيبين وجينسن Jensen & Ebben (٢٠٠٠م) إلى أن التدريب المركب عبارة عن تدريبات تؤدي فيها مجموعة أثقال أولاً ثم مجموعة بليومتري بحيث تكون المجموعة العضلية المستخدمة في تدريبات الأثقال هي ذاتها المستخدمة في التدريبات البليومترية. (٣٦ : ٥٣٨) .

ويضيف كلا من طلحه حسام الدين، سعيد عبد الرشيد، وفاء صلاح، مصطفى كامل (١٩٩٧م) أن العمل العضلي عندما يتم وفق نظامين تدريبيين مختلفين يكون التدريب مركباً وقد أطلق على التدريب باستخدام الأثقال والبليوومتري في الوحدة التدريبية ذاتها اسم التدريب المركب وهذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق حمل عالي يفوق ما يسمح به التدريب البليوومتري منفرداً (٩ : ٩١) .

حيث يشير دونالد شو Donald chu (١٩٩٦م) إلى أن التدريب المركب عبارة عن نظام تدريب يمزج كلاً من تدريبات الأثقال وتدرجات التصادم (البليوومتري) وذلك للوصول للأداء الأمثل حيث يمنح اللاعب الحصول على أقصى نتائج في أقصر زمن ممكن من خلال الجمع بين فوائد التدريب بالأثقال والتدريب البليوومتري (٣٢ : ٢٥) .

ويؤكد ذلك " عبد الرحمن زاهر " (٢٠٠٠) أن التغيير في أساليب التدريب المبني علي مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين والدمج بين مميزات التدريب بالأثقال والتدريب البليووميتريك والتخطيط المناسب للتدرج في زيادة الحمل سوف تكون نتيجته الوصول إلى قمة المستويات العالية (١٣ : ٢٣٧) .
وربما التايكوندو تحتاج الى تدريب عال ومستمر ودقة في الاداء المهارى مما يؤدي بنا الى الاهتمام بوضع برامج للإعداد البدني الخاص ، مما يسهم بدوره في تطوير المستوي المهاري للاعبين .

ويشير " يحيى الحاوي " (٢٠٠٢ م) إلى أن الإعداد المهارى يعنى إكساب اللاعبين المهارات الأساسية والفنية الخاصة بالنشاط الممارس ، تحت شروط واحتمالات مواقف المنافسة ، ويتضمن ذلك ممارسة الأداء الصحيح للحركات الخاصة وفقاً للقواعد الفنية مع الاقتصاد في الوقت والجهد ، ويعنى مستوى الحالة البدنية إمكانية رفع مستوى الأداء لحركات النشاط الممارس (٢٨ : ١١٢) .

ويؤكد " أحمد زهران " (٢٠٠٤م) أن عملية إتقان اللاعب للمهارات المختلفة لذات النشاط الذي يؤديه يساعده بلا شك على تقدم في مستواه الفني للعبة ، كما يرفع من مدى وزيادة فرصة الأداء الأمثل في المباريات المختلفة ، حيث أنه من خلال مباريات التايكوندو تحدث مواقف عديدة بين كلا اللاعبين ، وتحتم على اللاعب استخدام مهارات معينة لتحقيق أكبر فائدة وكسب المباراة ، كما يوضح أن عملية إتقان اللاعب للمهارات الحركية من حيث أنها الهدف النهائي للإعداد المهارى الذي يتأسس عليه الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن ، فمهما بلغ مستوى الخصائص البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية ، وكذلك تميزه بخصائص وظيفية وفسولوجية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب (٣ : ١٠٥) .

وحيث أن الباحث لاحظ هبوط مستوى لاعبي التايكوندو بدنياً وبالتالي تأثر مستواهم المهارى بذلك الهبوط في كثير من البطولات، مما دعا ذلك لتجريب طريقة تدريبية مركبة ومقننة بضوابط خاصة ومتنوعة لزيادة قدرتهم البدنية التي يتم الاعتماد عليها خلال تنفيذ المهارات المختلفة بالملعب ، مما يخدم ذلك مستوى أدائهم المهارى أثناء المنافسة ومن ثم تحقيق أفضل مستوى للإنجاز ، مما دعا الباحث لإجراء دراسة باستخدام التدريب المركب للتعرف على تأثيره على المستوى البدني والمهارى للاعبي التايكوندو .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المركب ومعرفة تأثيره على :

١. بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
٢. مستوى الأداء المهارى للاعبي التايكوندو .

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبى التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

التدريب المركب:

عبارة عن نظام تدريبي يشمل كلاً من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومتري معاً داخل الوحدة التدريبية بحيث يستخدم فيه تدريبات أثقال يتبعها تدريبات بليومترى (٣٤ : ٥٣٠).

التدريب بالأثقال:

يهدف إلى إكساب الفرد القوة والسرعة معاً، حيث يشمل تمرينات منظمة لمجموعات عضلية باستخدام أثقال مختلفة الأوزان، وينمي حمل التدريب بزيادة تكرارها أو بزيادة الثقل المستخدم في التدريب. (١٤ : ٣٤) (٣٨ : ١١٠).

التدريب البليومتري:

عبارة عن تلك التمرينات التي تكون من خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى لإنتاج القوة في أقل زمن ممكن، مع استخدام قوة

الجابذبية لتخزين الطاقة في العضلات، وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس. (٧: ١٧).

التايكوندو :

رياضة قتالية تستخدم للدفاع عن النفس بالأيدي والأرجل العاريتين تحت عدد من الضوابط والقوانين الموضوععة من قبل الاتحاد العالمي للتايكوندو (٣: ١٠) .

الدراسات السابقة :

١- قام " أحمد خليفة " (٢٠٠٨) (١) دراسة بعنوان " تأثير استخدام التدريب الباليستي-المركب -المشترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة السلة " واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استخدم نموذج من نماذج التصميمات التجريبية لعدد ثلاث مجموعات تجريبية بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة من المجموعات الثلاث وذلك على عينة لاعبي كرة السلة بجامعة المنيا علي عينة قوامها (٣٠) لاعبا، وأشارت أهم النتائج إلى أن أسلوب التدريب المركب أفضل من أسلوب التدريب الباليستي وأسلوب التدريب المشترك في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة السلة .

٢- قام " أحمد كمال عبد الفتاح " (٢٠٠٨م) (٤) دراسة بعنوان " فاعلية التدريب المركب على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة " بهدف تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب للتعرف على تأثير البرنامج على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة، وتم استخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، علي عينة بلغ قوامها (٣٠) ملاكم ناشئ، وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ، وكانت أهم

النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب ساهم في تحسين مستوى الأداء البدني ومستوي الاداء المهاري لملاكمي مجموعة البحث التجريبية في مختلف المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

٣-دراسة : " سيد محمد المرسى أبو زيد " (٢٠٠٦ م) (٨) بعنوان " تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئ التايكوندو " وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات على ناشئ التايكوندو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت عينة البحث قوامها ٤٠ لاعب مقسمين لمجموعتين ٢٠ لاعبين مجموعة تجريبية ، ٢٠ لاعبين مجموعة ضابطة ، وكانت من أهم النتائج تحسن فى قوة وسرعة أداء الركلات لدى العينة التجريبية وتحسن زمن أداء الركلة ، وأظهرت المجموعة التجريبية تفوقا على المجموعة الضابطة فى مقدار ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى جميع الاختبارات البدنية وكذلك فى تحسن المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة كما حققت المجموعة الضابطة زيادة معنوية فى بعض اختبارات الركلات والمتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة .

٤- قام " ياسر احمد عيسى " (٢٠٠٠) (٢٧) بدراسة عنوانها " تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهه للأداء الحركى بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من ١١-١٢ سنه " وكان من أهدافها التعرف على تأثير القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهه للأداء الحركى بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من ١١-١٢ سنه ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعبا ، وكان من أهم نتائجها تحسن مستوى الأداء

المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من سن ١١-١٢ سنة من خلال استخدام تمارين مشابهه للأداء الحركى .

الدراسات الأجنبية :

٥- قام " ليسى نيسكي وبوش " (٢٠١٤م) (٤٢) بدراسة بعنوان " تأثيرات التدريب المركب علي قوة وسرعة الاداء في ألعاب القوى " بهدف التعرف علي تأثير التدريب المركب علي قوة وسرعة الأداء في ألعاب القوى ، وقد استخدم الباحث المنهج المسحي علي شبكة العلوم من ١٩٩٥ : ٢٠١٣ م ، وقد توصل الباحثين الي ان التدريب المركب أدي في جميع الدراسات الي تحسن سرعة وقوة الاداء مقارنة بالطرق التقليدية الأخرى .

٦- قام " كرستفر ماك دونالد وأخرون " (٢٠١٣م) (٣٠) بدراسة بعنوان " مقارنة بين تأثير ستة أسابيع من التدريب بالمقاومة والتدريب البليومتري والتدريب المركب علي قياسات القوة " بهدف التعرف علي تأثير التدريب المركب في تحسين قوة وسرعة الاداء في ألعاب القوى ، وقد استخدم الباحثون المنهج المسحي علي عينة قوامها (٣٤) ، و(١٣) متسابق تدريبات المقاومة ، (١١) متسابق تدريبات البليومترى ، (١٠) متسابقين التدريب المركب ، وقد توصل الباحثون الي وجود تحسن في مؤشر كتلة الجسم والقوة العضلية في المجاميع الثلاثة لصالح مجموعة التدريب المركب .

٧- أجرى جينسن وإيبين Ebben& Jensen (٢٠٠٣م) (٤١) دراسة بعنوان "تأثير التدريب المركب وأثر فترات الاستشفاء على أداء الوثب العمودي" بهدف التعرف علي تأثير التدريب المركب علي أداء الوثب العمودي ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وبلغ عدد عينة البحث (٢١) لاعبة كرة سلة، وكان من أهم النتائج استخدام التدريب المركب

أثر تأثيراً إيجابياً على أداء الوثب العمودي لدى لاعبات كرة السلة.
٨- أجرى "رادكليف جاك و رادكليف " (٢٠٠٠م) (٤٦) دراسة بعنوان "تأثير التدريب المركب للطرف السفلي على القدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة"، وهدفت التعرف على تأثير التدريب المركب للطرف السفلي على القدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (١٩) لاعبا للكرة الطائرة، ومن أهم النتائج تحسن مستوى القدرة العضلية للرجلين للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٩- قام " ديفيد كلاتش David Clutch " (١٩٩٣م) (٣١) بدراسة بعنوان " تأثير تدريبات الوثب العميق وتدريبات الأثقال على قوة الرجل والوثب العمودي " وكان هدف البحث التعرف على تأثير تدريبات البليومترى على القوة المميزة بالسرعة للرجل ، وبلغ حجم العينة (١٨) لاعبا وقسمت إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة ، واستخدم المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات البليومترى لها تأثير ايجابي على اختبار القوة المميزة بالسرعة .

١٠- دراسة " بيور " (١٩٩٥م) (٢٩) دراسة بعنوان " تأثير التدريب البليومترى والتدريب بالأثقال على تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي " بهدف التعرف على تأثير التدريب البليومترى وتدريب الأثقال على القدرة العضلية للطرف السفلي قيد البحث ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها ١٦ لاعبا ، وكان من اهم النتائج تفوق المجموعة التى استخدمت التدريب البليومترى على المجموعة التى استخدمت التدريب بالأثقال .

١١- قام " جراسيلى " (١٩٩٣م) (٣٩) بدراسة بعنوان " مقارنة بين تدريبات البليومترى وتدريبات الانقباض المتحرك على مسافة الوثب الطويل " ،

يهدف المقارنة بين تدريبات البليومتر ك وتدريبات الانقباض المتحرك وتأثير كل منهما على حدة على مسافة الوثب الطويل ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٢١ لاعبا ، وكان من أهم النتائج تفوقت المجموعة التي استخدمت تدريبات البليومتر ك على المجموعة التي استخدمت الانقباض العضلي المتحرك وخاصة في اختبار الوثب العريض والوثب العمودي والمستوى الرقمي .

التعليق على الدراسات السابقة :

استخلص الباحث من الدراسات السابقة ما يلي :

أولا : من حيث الهدف : اغلب الدراسات استهدفت تصميم برنامج تدريبي ، وقد استفاد الباحث من تلك الدراسات فى وضع البرنامج التدريبي لأفراد عينة البحث

ثانيا : من حيث العينة : تراوح عدد أفراد عينة البحث فى الدراسات السابقة ما بين (١٦ - ٤٠) لاعبا ، وقد فضل الباحث أن يكون عدد أفراد عينة (٢٠) لاعبا من لاعبي التايكوندو وذلك للتأكد من اختيار جميع أفراد عينة البحث ، بحيث تنطبق عليهم بدقة شروط اختيار العينة .

ثالثا : من حيث المنهج : استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي للتوصل إلى الهدف ومناسبته لطبيعة البحث بينما استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة بحثهم ، وقد اختار الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

رابعا : من حيث أدوات جمع البيانات : استفاد الباحث من دراسات فى اختيار الأدوات المناسبة لجمع البيانات فى هذه الدراسة كالاستبيانات والاختبارات .

خامسا : من حيث مدة تنفيذ البرنامج :

هناك بعض الاختلافات فى مدة تنفيذ البرنامج فى الدراسات السابقة ، وقد اختار الباحث فترة زمنية لمدة (٨) ثمانية أسابيع .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

قد استفاد الباحث من تلك الدراسات في

-معاونته على وضع التصورات والأهداف المناسبة وصياغة الفروض واختيارها

- اختيار المنهج المناسب للبحث والذي يتمثل في المنهج التجريبي .
- تحديد أفضل أسلوب احصائي للدرجات الخام لعينة البحث .
- تحديد أفضل فترة زمنية مناسبة لتنفيذ البرنامج وهي (٨) ثمانية أسابيع ، وعدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) ثلاثة مرات .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

وفقاً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لهما.

مجتمع البحث : يمثل مجتمع البحث لاعبي التايكوندو بمحافظة أسيوط للموسم التدريبي ٢٠١٥ / ٢٠١٦م

عينة البحث : قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي التايكوندو بنادي أسيوط الرياضي تحت (١٨) سنه ، وقد بلغ حجم العينة ٢٠ لاعبا ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٠) لاعبا إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " الطول ، الوزن ، السن " والمتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والاستطلاعية (ن = ٢٠)

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المتغيرات	
الالتواء	ع	الوسيط	م	الالتواء	ع	الوسيط	م			
٠.٠٠	٠.٥٠	١٧.٥	١٧.٥٠	٠.٦١-	٠.٤٩	١٧.٥	١٧.٤٠	سنه	السن	
٠.٢٩-	١.٠٤	١٧٧	١٧٦.٩	٠.٥٥-	١.١٠	١٧٦.٥	١٧٦.٣	سم	الطول	
٠.٢٢-	١.٣٧	٦٩	٦٨.٩٠	٠.٠٠	١.٦١	٦٨	٦٨.٠٠	كجم	الوزن	
٠.٤٣	٨.٤٢	٢١٠	٢١١.٢	٠.٢٩	٧.٢٢	٢١٢.٥	٢١٣.٢	سم	القدرة العضلية	
١.٤٦	١.٠٢	٣٥	٣٥.٥٠	٠.٣٧-	٠.٨٠	٣٥.٥	٣٥.٤٠	سم	يميني	سرعة رد الفعل للرجلين
٢.٠٧	١.٨٩	٣٥.٥	٣٦.٨٠	١.٩٠	٢.٠٥	٣٥	٣٦.٣٠	سم	يسري	
١.٣٦	٠.٢٦	٥.٥٥	٥.٦٧	١.٢٤	٠.٢٣	٥.٥٥	٥.٦٥	ث	يميني	سرعة الأداء للرجلين
٠.٠٨	٠.١٨	٥.٨٥	٥.٨٦	١.٠٧	٠.١٨	٥.٧٥	٥.٨٢	ث	يسري	
١.٥٠	٠.٤٠	١١	١١.٢٠	٠.٠٠	٠.٦٧	١١.٥	١١.٥٠	عدد	تعمل الاداء	
٠.٠٠	٠.٤٥	٢٢.٠٠	٢٢.٠٠	١.٥٠-	٠.٨٠	٢٢.٠٠	٢١.٦٠	سم	المرونة	
٠.٠٠	٠.٩٢	١٠.٥	١٠.٥٠	٠.٨٠	٠.٧٥	١١	١١.٢٠	درجة	المباراة التجريبية المنظمة	
١.٥٠-	١.٠٠	١٢.٥	١٢.٠٠	٢.١٨-	١.١٠	١٣.٥	١٢.٧٠	نقاط	نتائج المباريات	

ينتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث في كل من معدلات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة انحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو

والمتمغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٠)

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات		
		ع	م	ع	م				
غير دال	٠.٤٣	٠.٥٠	١٧.٥٠	٠.٤٩	١٧.٤٠	سنة	السن		
غير دال	١.١٩	١.٠٤	١٧٦.٩	١.١٠	١٧٦.٣	سم	الطول		
غير دال	١.٢٨	١.٣٧	٦٨.٩٠	١.٦١	٦٨.٠٠	كجم	الوزن		
غير دال	٠.٥٤	٨.٤٢	٢١١.٢	٧.٢٢	٢١٣.٢	سم	القدرة العضلية		الاختبارات البدنية
غير دال	٠.٢٣	١.٠٢	٣٥.٥٠	٠.٨٠	٣٥.٤٠	سم	يمني	سرعة رد الفعل للرجلين	
غير دال	٠.٥٤	١.٨٩	٣٦.٨٠	٢.٠٥	٣٦.٣٠	سم	يسري		
غير دال	٠.١٧	٠.٢٦	٥.٦٧	٠.٢٣	٥.٦٥	ث	يمني	سرعة الأداء للرجلين	
غير دال	٠.٤٧	٠.١٨	٥.٨٦	٠.١٨	٥.٨٢	ث	يسري		
غير دال	١.١٥	٠.٤٠	١١.٢٠	٠.٦٧	١١.٥٠	عدد	تعمل الاداء		
غير دال	١.٣١	٠.٤٥	٢٢.٠٠	٠.٨٠	٢١.٦٠	سم	المرونة		
غير دال	١.٧٧	٠.٩٢	١٠.٥٠	٠.٧٥	١١.٢٠	درجة	المباراة التجريبية المنظمة		مستوي الاداء
غير دال	١.٤١	١.٠٠	١٢.٠٠	١.١٠	١٢.٧٠	نقاط	نتائج المباريات		المهاري

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :

أولاً : المراجع العربية والأجنبية : قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذا الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث للاستفادة منها عند إجراء هذا البحث.

ثانياً : الأجهزة العلمية والأدوات :

١. جهاز رستاميتير Restameter Pe 3000 لقياس الطول والوزن .
وقد قام الباحث بمعايرة نتائج هذا الأجهزة بمقارنة نتائجها مع نتائج أجهزة
أخرى من نفس النوع وفى نفس الظروف فأعطت المقارنة نفس النتيجة مما يشير
إلى صدق وثبات نتائج الأجهزة وصلاحيته للاستخدام .

٢. لجمع البيانات الخاصة بالاختبارات تم استخدام الأدوات التالية :

- مسطرة مدرجة .
- منضدة .
- كرسى .
- طباشير .
- ساعة توقيت إلكترونية .
- شريط قياس .

ثالثاً : الاختبارات قيد البحث :

١. الاختبارات البدنية قيد البحث ملحق (٢) :

- اختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية)
- اختبار المساطر المدرجة للرجلين (سرعة رد الفعل)
- اختبار الركل عشرة تكرارات (سرعة الاداء)
- اختبار الركل والتحرك (التوازن)
- اختبار البرجل (المرونة)

٢. الاختبارات المهارية قيد البحث ملحق (٣):

- المباراة التجريبية المنظمة .

رابعاً : الاستمارات :

أ- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين " من إعداد الباحث "
ملحق (١) .

ب- استمارة تسجيل تقييم مستوى الأداء المهارى (المباراة التجريبية المنظمة)
" من إعداد الباحث " ملحق (٤) .

ج - استمارة تسجيل نتائج المباريات
" من إعداد الباحث " ملحق (٥) .

ومما تجدر الإشارة إليه أنه تم اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس ومدربي وحكام التايكوندو ، ملحق (٩) ، وذلك على أن تتوافر فيهم الشروط التالية :

شروط اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس :

- ١- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه فى التربية الرياضية .
- ٢- أن يكون متخصصا فى رياضة التايكوندو أو فى إحدى الرياضات النزالية .

شروط اختيار الخبير من مدربي التايكوندو :

- ١- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن (٥) خمس سنوات في مجال تدريب التايكوندو .
- ٢- أن يكون حاصلًا علي الحزام الأسود.

الدراسة الاستطلاعية :

تمت هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٥/ ٦/٢٠ حتى ٢٠١٥/ ٦/٢٨ ، وذلك بهدف اكتشاف الصعوبات التى قد تعترض الباحث أثناء التطبيق والعمل على حلها قبل البدء فى التجربة الأساسية ، وكذلك التأكد من جوانب تنفيذ وتطبيق التدريبات من حيث مناسبة زمن التدريب وعدد مرات التكرار لكل تدريب حيث تمت تجربة الثلاث وحدات الأولى على عينة البحث الاستطلاعية ، وأشارت نتائج الدراسة :

١. تأكد الباحث من فهم أفراد عينة البحث لكيفية أداء التدريبات المختلفة.
٢. صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ تلك التدريبات.
٣. فهم واستيعاب الأيدى المساعدة لواجباتها ومهامها.
٤. إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .

أولا : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

أ- الصدق :

تم حساب صدق المتغيرات عن طريق :

١- صدق المحكمين

٢-الصدق الذاتي

٣- صدق التمايز

١- صدق المحكمين :

وذلك من خلال عرض استمارة استطلاع الرأي التي تحتوي على الاختبارات التي قام الباحث بأعدادها من خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية لقياس الصفات البدنية الخاصة بلاعبي التايكوندو ملحق (٢) ، وقد أجمع معظم الخبراء على مناسبة هذه الاختبارات لقياس ما وضعت من أجله .

٢- الصدق الذاتي :

وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ، وبذلك تصبح الأخطاء الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار .

ولقياس الصدق الذاتي للاختبار عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وجدول (٤) يوضح معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية .

٣- صدق التمايز :

تم حساب صدق التمايز للاختبارات البدنية ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على مجموعتين من اللاعبين ، قوام كل منهما (١٠) عشرة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم مواصفات العينة الأصلية ،الأولي من المميزين (المتقدمين) في رياضة التايكوندو ، والثانية من غير المميزين (المبتدئين) في رياضة التايكوندو ، وفي نفس المرحلة السنوية لعينة البحث ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما ، والجدول (٣) يوضح صدق العينة .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين والغير مميزين في رياضة التايكوندو
في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	غير المميزين		المميزين		وحدة القياس	المتغيرات		الاختبارات البدنية
		ع	م	ع	م				
غير دال	٦.١٥	٢٦.٥٥	١٥٠.٠٠	٧.٦٨٢	٢٠٦.٧٠	سم	القدرة العضلية		
غير دال	٩.٣٨	٢.٤٢	٤٣.٦	١.٠٢	٣٥.٤٠	سم	يميني	سرعة رد الفعل للرجلين	
غير دال	٩.٧٩	١.٧٦	٤١.٩	٠.٨٠	٣٥.٦٠	سم	يسري		
غير دال	١٤.٨٥	٠.٤٩	٨.٤٩	٠.٢٠١	٥.٨٧	ث	يميني	سرعة الأداء	
غير دال	١٩.٥٩	٠.٣٠	٨.٨٩	٠.٣١١	٦.٠٨	ث	يسري	للرجلين	
غير دال	٧.٥٣	٠.٥٤	٥.١٠	١.٢٠٠	٨.٤٠	عدد	تعمل الأداء		
غير دال	١٣.٩٠	٣.٨١	٤٣.١٠	١.٤٧٠	٢٤.٢٠	سم	المرونة		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.١٠١$

يتضح من جدول (٣) أن :

هناك فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والغير مميزين في رياضة التايكوندو في الاختبارات البدنية ، حيث أن قيمة "ت" الجدولية (٢.١٠١) أقل من قيمة "ت" المحسوبة ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة ، وهذا يؤكد صدقها .

ب- الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات المتغيرات على عينة قوامها (١٠ لاعبين) من خارج عينة البحث ، ومن نفس المجتمع الأصلي (لاعبي رياضة التايكوندو بمحافظة أسيوط) ، وذلك بطريقة إعادة تطبيق المتغيرات بفارق زمني (٥ أيام) بين التطبيقين الأول والثاني ، حيث أجرى الباحث التطبيق الأول يوما ٢٠ ، ٢١ / ٦ / ٢٠١٥ م ، وإعادة التطبيق يوما ٢٧ ، ٢٨ / ٦ / ٢٠١٥ م ، في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات ، وتثبيت مدة الإحماء حتى لا يكون

لذلك تأثير على الأداء ، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار وجدول (٤) يوضح نتائج معاملات الارتباط

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والصدق الذاتي للاختبارات البدنية
قيد البحث

(ن = ١٠)

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
٠.٩٤	٠.٨٨	٨.٥٠	٢٠٩.٥٠	٧.٦٨٢	٢٠٦.٧٠	سم	القدرة العضلية	
٠.٩٢	٠.٨٥	١.٠٠	٣٦.٣٠	١.٠٢	٣٥.٤٠	سم	يمني	سرعة رد الفعل للرجلين
٠.٩٣	٠.٨٧	١.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٨٠	٣٥.٦٠	سم	يسري	
٠.٩٥	٠.٩١	٠.٢٠	٥.٨٣	٠.٢٠١	٥.٨٧	ث	يمني	سرعة الأداء
٠.٩٦	٠.٩٢	٠.٢٤	٦.٠١	٠.٣١١	٦.٠٨	ث	يسري	للرجلين
٠.٩٥	٠.٩١	١.٣٦	٨.٦٠	١.٢٠٠	٨.٤٠	عدد	تعمل الاداء	
٠.٩٤	٠.٨٩	١.٤١	٢٤.٠٠	١.٤٧٠	٢٤.٢٠	سم	المرونة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٤) أن :

- معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٨٥ : ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة مما يدل على ثبات الاختبارات .
- معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة مما يدل على صدق تلك الاختبارات .

ثانيا : المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى للاعبى التايكوندو ملحق (٤) ، (٥) بهدف تقييم اللاعبين في اختبار المباراة التجريبية المنظمة التي أعدها الباحث لتقييم مستوى الأداء المهارى ملحق (٣) ، ولقد تم قياس مستوى الأداء المهارى عن طريق لجنة مكونة من ثلاث حكام دوليين من الاتحاد المصري للتايكوندو ملحق (٤) ، وتحسب الدرجة الكلية من (٢٠) عشرون درجة ، وقد تم قياس مستوى الأداء المهارى أيضا خلال المباريات عن طريق حساب النقاط المسجلة فى المباريات حيث لكل لاعب مباراتين وتم اعداد استمارة لتسجيل نتائج المباريات ملحق(٥).

المعاملات العلمية للاستمارة :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية " الصدق - الثبات " للاستمارة

كما يلي :

(أ) الصدق :

استخدم الباحث عدة طرق لإيجاد صدق الاستمارة وهى " صدق

المحكيم - الصدق الذاتى - صدق التمايز " .

(١) صدق المحكيم :

تم عرض الاستمارة على (٩) تسعة خبراء من بين أعضاء هيئة

التدريس بكليات التربية الرياضية ، ومدربي وحكام رياضة التايكوندو للتعرف

على صدق الاستمارة فيما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى اتفاق

الخبراء بنسبة (٨٨.٨٩ %) على صلاحية هذه الاستمارة .

(٢) الصدق الذاتى :

وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات بالنسبة للدرجات الحقيقية

التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ، وبذلك تصبح الأخطاء الحقيقية

للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار .

ولقياس الصدق الذاتي للاختبار عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وجدول (٦) يوضح معاملات الصدق الذاتي للاختبارات المهارية .

(٣) صدق التمايز :

تم حساب صدق التمايز للاختبارات المهارية ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على مجموعتين من اللاعبين ، قوام كل منهما (١٠) عشرة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم مواصفات العينة الأصلية الأول من المميزين (المتقدمين) فى رياضة التايكوندو ، والثانية من غير المميزين (المبتدئين) فى رياضة التايكوندو ، وفى نفس المرحلة السنوية لعينة البحث ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما . والجدول (٥) يوضح صدق العينة

جدول (٥)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين فى رياضة التايكوندو
فى مستوى الاداء المهاري (ن = ٢٠)

مستوي الدالة	قيمة "ت"	غير المميزين		المميزين		وحدة القياس	المتغيرات	مستوي الاداء المهاري
		ع	م	ع	م			
غير دال	١٢.٤٢	٠.٩٢	٢.٥٠	١.٣٠٠	٩.١٠	درجة	المباراة التجريبية المنظمة	
غير دال	١٦.١١	٠.٤٦	١.٧٠	١.٤١٨	٩.٧٠	نقاط	نتائج المباريات	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٥) أن :

هناك فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والمبتدئين فى رياضة التايكوندو فى المتغيرات المهارية ، حيث أن قيمة "ت" الجدولية (٢.١٠١) أقل من قيمة "ت" المحسوبة ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات فى التمييز بين المجموعات المختلفة ، وهذا يؤكد صدقها .

- الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات المتغيرات على عينة قوامها (١٠ لاعبين) من خارج عينة البحث ، ومن نفس المجتمع الأصلي (لاعبي رياضة التايكوندو بمحافظة أسيوط) ، وذلك بطريقة إعادة تطبيق المتغيرات بفارق زمني (٥ أيام) بين التطبيقين الأول والثاني ، حيث أجرى الباحث التطبيق الأول يوما ٢٠١٥ / ٦ / ٢١ ، وإعادة التطبيق يوما ٢٠١٥ / ٦ / ٢٨ ، ٢٧ م في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات ، وتثبيت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء ، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار وجدول (٦) يوضح نتائج معاملات الارتباط .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والصدق الذاتي للاختبارات

المهارية قيد البحث

(ن = ١٠)

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	مستوي الاداء المهاري
		ع	م	ع	م			
٠.٩٢	٠.٨٤	١.٢٧	٩.٣٠	١.٣٠٠	٩.١٠	درجة	المباراة التجريبية المنظمة	
٠.٩٥	٠.٩٠	١.٤٠	٩.٨٠	١.٤١٨	٩.٧٠	نقاط	نتائج المباريات	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٦) أن :

- معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٨٤) :

(٠.٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة مما يدل على ثبات الاختبارات .

- معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٥) وهى معاملات ارتباط دالة مما يدل على صدق تلك الاختبارات .

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبليّة: قام الباحث بإجراء القياس القبلى للمجموعة التجريبية والضابطة فى الفترة من ٢٠١٥/٦/٣٠م إلى ٢٠١٥/٧/٢م ، وقد راعى الباحث تطبيق الاختبارات لجميع الأفراد بطريقة موحدة .

تنفيذ البرنامج التدريبى: تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لمدة (٨) ثمانية أسابيع بدأت من يوم ٢٠١٥/٧/٥م وانتهت فى يوم ٢٠١٥/٨/٢٧ ، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية من كل أسبوع فى أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) (٢٤ وحدة على أفراد المجموعة التجريبية والتي تقوم بتطبيق البرنامج التدريبى (المتغير التجريبى) ملحق (٦) ، بينما تقوم المجموعة الضابطة فى نفس التوقيت بأداء البرنامج التقليدى .

القياسات البعدية: قام الباحث باجراء القياس البعدى للمجموعتين فى ٢٩ ، ٣٠ /٨/٢٠١٥ للاختبارات البدنية ، ٣١/٨/٢٠١٥ للاختبارات المهارية وبنفس الأسلوب الذى اتبع فى القياس القبلى وفى ظل نفس الظروف والشروط .

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث : قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار "ت" ، نسبة التحسن (التغير) ، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات

البدنية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (ن = ١٠)

نسبة التحسن %	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	متوسط الفروق	مربع الانحراف المعياري للفروق	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
١٣	دالة	٩.١٥	٢٦.٨٠-	٧٧١.٦	٢٤٠.٠٠	٢١٣.٢٠	سم	القدرة العضلية	
١٩	دالة	١١.٤١	٦.٩٠	٣٢.٩	٢٨.٥٠	٣٥.٤٠	سم	يمني	المساطر المدرجة للرجلين
١٨	دالة	٨.١٩	٦.٦٠	٥٨.٤٠	٢٩.٧٠	٣٦.٣٠٠	سم	يسري	
١٥	دالة	٦.٨٨	٠.٨٣	١.٣٠	٤.٨٢	٥.٦٥	ث	يمني	سرعة الأداء للرجلين
١٨	دالة	١٠.٤٩	٠.٨٨	٠.٦٣	٤.٩٤	٥.٨٢	ث	يسري	
٣٦	دالة	١٧.٢٤	٦.٤٠-	١٢.٤٠	١٧.٩٠	١١.٥٠٠	عدد	تعمل الاداء	
٣٣	دالة	١٥.٨٩	٥.٤٠	١٠.٤٠	١٦.٢٠	٢١.٦٠	سم	المرونة	
٣٣	دالة	٢٠.٤٧	٥.٥٠-	٦.٥٠	١٦.٧٠	١١.٢٠	درجة	المباراة التجريبية المنظمة	
٣٥	دالة	١٣.٥٢	٦.٧٠-	٢٢.١٠	١٩.٤٠	١٢.٧٠	نقاط	نتائج المباريات	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢.٢٦٢

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات

البدنية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (ن = ١٠)

نسبة التحسن %	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	متوسط الفروق	مربع الانحراف المعياري للفروق	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
٢	دالة	٣.٨٦	٤.٥٠-	١٢٢.٥	٢١٥.٧٠	٢١١.٢٠	سم	القدرة العضلية	
٨	دالة	٧.٣٦	٢.٧٠	١٢.١٠	٣٢.٨	٣٥.٥٠	سم	يمني	المساطر المدرجة للرجلين
٢	دالة	٢.٥٩	٠.٩٠	١٠.٩٠	٣٥.٩٠	٣٦.٨٠٠	سم	يسري	
٧	دالة	٣.١٤	٠.٣٩	١.٣٧	٥.٢٨	٥.٦٧	ث	يمني	سرعة الأداء للرجلين
١٣	دالة	٧.١٨	٠.٧٠	٠.٨٤	٥.١٦	٥.٨٦	ث	يسري	
١٢	دالة	٩.٠٠	١.٥٠-	٢.٥٠	١٢.٧٠	١١.٢٠٠	عدد	تعمل الاداء	
١٣	دالة	٧.٣٢	٢.٥٠	١٠.٥٠	١٩.٥٠	٢٢.٠٠	سم	المرونة	

١٩	دالة	١٥.٠٠	٢.٥٠-	٢.٥٠	١٣.٠٠	١٠.٥٠	درجة	المباراة التجريبية المنظمة	مستوي
١٥	دالة	٦.١٣	٢.٢٠-	١١.٦٠	١٤.٢٠	١٢.٠٠	نقاط	نتائج المباريات	الاداء المهاري

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢.٢٦٢

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

البدنية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (ن = ٢٠)

الفروق في نسبة التغير %	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
١١	٩.٢٣	٦.٥١	٢١٥.٧٠	٤.٤٧	٢٤٠.٠٠	سم	القدرة العضلية	الاختبارات البدنية
١١	٨.٣١	٠.٤٠	٣٢.٨	١.٥٠	٢٨.٥٠	يمني	سرعة رد الفعل للرجلين	
١٦	٩.١٨	١.٧٠	٣٥.٩٠	١.١٠	٢٩.٧٠	يسري	سرعة الأداء للرجلين	
٨	٢.٦٨	٠.٢٨	٥.٢٨	٠.٤٣	٤.٨٢	يمني	سرعة الأداء للرجلين	
٥	٢.٢٢	٠.٢٥	٥.١٦	٠.١٦	٤.٩٤	يسري	سرعة الأداء للرجلين	
٢٤	١٨.٦٣	٠.٦٤	١٢.٧٠	٠.٥٤	١٧.٩٠	عدد	تعمل الاداء	
٢٠	٩.٠١	٠.٦٧	١٩.٥٠	٠.٨٧	١٦.٢٠	سم	المرونة	مستوي الاداء المهاري
١٤	١٢.٣٦	٠.٦٣	١٣.٠٠	٠.٦٤	١٦.٧٠	درجة	المباراة التجريبية المنظمة	
٢٠	١٠.٥٠	١.٠٨	١٤.٢٠	١.٠٢	١٩.٤٠	نقاط	نتائج المباريات	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢.١٠١

ينتضح من نتائج جدول (٧) أن هناك فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، حيث ان قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ويرجع الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى أن تطبيق أسلوب التدريب المركب داخل البرنامج التدريبي المقترح وأن تدريبات الأثقال والبليومتر من

خلال أداء يتشابه مع الأداء المهارى ساهمت بدرجة كبيرة فى تحسن كان له أثره الإيجابي والفعال فى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى للاعبى التايكوندو .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من إيبين وأخرون Ebben & all (٢٠٠٠ م) الى ان التدريب المركب من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه من خلاله يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومترى (٣٥ : ٤٥٦) . كما يوضح دونالد شو Donald chu (١٩٩٨ م) أن التدريب المركب يعتبر نظام تدريب يجمع بين تدريبات الأثقال والبليومترى لإحداث تأثيرات ونتيجة فعالة (٣٣ : ١)

ويشير عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٠ م) إلى أن الدمج بين مميزات التدريب التقليدى بالأثقال ومميزات التدريب البليومترى يتيح الفرصة لإمكانية الأداء البدني بكفاءة وقدرة عالية تناسب الأسلوب الذى يتم فى المنافسات الرياضية العالية (١٣ : ٢٤٧) .

ويتفق ذلك مع نتائج كلاً من رادكليف Radcliffe (٢٠٠٠م) (٤٦)، جينسن وإيبين Jensen, Ebben (٢٠٠٣م) (٤١)، محمود محمد (٢٠٠٦م) (٢١)، طه بسيونى (٢٠٠٧م) (١١)، " أحمد عبد الفتاح " (٢٠٠٨م) (٤) والتي توصلت إلى فاعلية التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى في الرياضات الفردية.

كما يتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة كلا من " مصطفى نصر " (٢٠٠٢) (٢٢) ، و" وليد شيبوب " (١٩٩٧ م) (٢٦) ، و" عفاف الديب " (١٩٩٥ م) (١٦) على أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى

وهذا ما أكده كلا من " وجيه شمندى " (١٩٩٤م) ، و" ناشياما وريشارد " (١٩٩٠م) ، و" ألن كوين " (١٩٩٠م) ، و" ناكاياما " (١٩٨٣ م) على أن

تنمية وتطوير الصفات البدنية أمر ضروري وحيوي لتنمية الأداء المهارى فى رياضة الكاراتيه بصفة عامة ومهارات اللكم والركل بصفة خاصة ، وبالتالى تحسين مستوى أداء المهارات أثناء المباريات لتسجيل النقاط ، وكذلك الاقتصاد فى الجهد المبذول من خلال توزيع جهد اللاعب أثناء المباراة فى تنفيذ الجانب المهارى والخططي فى المنافسات بشكل فعال لإحراز الفوز بالمباراة(٢٥):

(٣٦)(٤٤ : ٤١)(٤٥ : ٣٧، ٢٣)(٤٣: ١٦)

ويرى الباحث أن التدريب الجاد والمستمر الذي يركز على التخطيط السليم لبرامج التدريب له أهمية فى تحسين مستوى الصفات البدنية والمهارية للاعبى التايكوندو كما أن استخدام التدريب المركب يسهم بشكل كبير فى تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبى التايكوندو مما له الاثر الكبير فى تحسين مستوى الاداء خلال المباريات ، وكذلك الاقتصاد فى الجهد المبذول .

ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الاول الذى ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث للاعبى التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى " .

كما يتضح من نتائج جدول (٨) أن هناك فروق دالة احصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى قيد البحث للاعبى التايكوندو ، حيث ان قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب البرنامج التقليدي المتبع يحتوي على بعض التدريبات التي تناسب بشكل كبير المرحلة السنية والمتطلبات البدنية والمهارية لرياضة التايكوندو، والتي كان من شأنها رفع المستوى البدني والمهاري لدى اللاعبين فى مختلف المتغيرات البدنية

ومستوي الأداء المهاري وكذلك استخدام الأسلوب النمطي التقليدي المتبع فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة بالإضافة إلى التوزيع الزمني على العناصر البدنية العامة والخاصة والمهارية وفقاً للأهمية النسبية لكل عنصر مع تكرار الأداء .

ويتفق ذلك مع دراسة كل من " سيد المرسي " (٢٠٠٦م) (٨) ، " ناصر سيد شلبي " (٢٠٠٤م) (٢٤) ، " محمود ربيع " (٢٠٠٠م) (٢٠) على أن هناك تقدم في مستوى أداء المجموعة الضابطة نتيجة لممارسة البرنامج التقليدي كذلك وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، كما أن البرامج التي استخدمت الأسلوب النمطي التقليدي المتبع كان لها تأثيراً إيجابياً في تحسين وتطوير ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين .

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ياسر دحروج (٢٠٠٠م) (٢٧) التي أشارت أن البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة والذي يشمل على المهارات الحركية قد اثر ايجابيا على تحسن المستوى البدني والمهاري لدى المجموعة الضابطة .

وما وضعه " عصام الدين عبد الخالق " (١٩٩٤) أن التدريب عموماً ينمي ويحسن ولكن بصورة نسبية (١٥ : ٢٩) .

ويتفق ذلك مع " مفتى ابراهيم حماد " (١٩٩٦م) أن تكرار الاداء الصحيح للمهارة يساعد على الارتقاء بها ، وأن التدريب واعادة التكرار من شأنها احداث تحسن وتطوير القوة المنتجة والتحكم الحركي للأداء (٢٣ : ٨٧) .

ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على :
" توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث للاعبين التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي " .

يتضح من نتائج جدول (٩) أن هناك فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري قيد البحث للاعبى التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ، حيث ان قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ويرجع الباحث هذه الفروق في القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن الضابطة الي استخدام التدريب المركب الذي بين مزايا التدريب بالأثقال والتدريب البليوميترك ، والتخطيط الجيد لبرنامج التدريب المركب تناسب بشكل كبير مع المرحلة السنوية لعينة البحث، بما يتضمنه من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترک والتي يتم التدرج فيها من التدريب بالأثقال إلى التدريب البليومترک ، وكذلك التدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب مما ساهم في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبى التايكوندو .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه كلا من إيبين Ebben (٢٠٠٠م)(٣٥)، حسين درى (٢٠٠٢م) (٦) بأن التدريبات المركبة تعتبر أفضل من التدريبات في تطوير النواحي البدنية والمهارية لأنه من خلالها يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومترک (٤١) (٩) .

ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه دراسة كل من " سيد المرسى " (٢٠٠٦ م (٨) ، " ناصر سيد " (٢٠٠٤م) (٢٤) ، " محمود البشيهي " (٢٠٠٠م) (٢٠) الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدنى والمهارى .

ويؤكد ذلك " عادل عبد البصير " (١٩٩٢) أن المهارات الحركية المتنوعة تنعكس على نمو الصفات البدنية (١٢ : ٢١١) .

وهذا ما أشار إليه كل من " محمد علاوى " (١٩٩٢) ، " عصام الدين عبد الخالق " (١٩٩٤) أن الإعداد البدنى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهارى ، كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع المستوى البدنى للاعبين ، وتحسنت لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم على تعلم وإتقان الأداء الفنى للمهارات الحركية(١٩: ٢٥٧)،(١٥: ١٧٣) .

وبالتالى يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على : " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى قيد البحث للاعبى التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية " .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولا : الاستنتاجات :

١. البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب ساهم في تحسن مستوى الأداء البدنى لدي لاعبي التايكوندو وتفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة .
٢. البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب ساهم في تحسن مستوى الأداء المهارى للاعبى التايكوندو وتفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة .

ثانيا : التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه نتائج وإستخلاصات هذا البحث يوصى الباحث بما يلي :

- ١- الاهتمام بضرورة احتواء البرامج التدريبية الأخرى لنفس مكونات البرنامج المقترح مع التغيير والتعديل في الشدة والحجم والكثافة بما يتناسب والمرحلة السنية المستخدم لها البرنامج وبصفة خاصة للاعبى المنتخب القومي .

- ٢- الاهتمام بتطبيق التدريب المركب (الأثقال-البليومتري) كطريقة تدريبية مقننة توفر للقائمين على عملية التدريب اتجاهاً جديداً يساعدهم في بناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تحسين قدرات اللاعبين ورفع مستوى أدائهم ليتوافق مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات مختلفة .
- ٤- إجراء دراسات مشابهه في رياضات أخرى وعلى مراحل سنية أخرى .
- ٥- توجيه نتائج البحث ، والبرنامج المستخدم ، وخطوات تنفيذه إلى المدربين في مجال تدريب لاعبي التايكوندو لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .