

تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية لتطوير بعض المتطلبات الفنية و مستوى الأداء لناشئ البومزا في رياضة التايكوندو

أ.د/ مروى محمد طلعت الغرباوى (*)

أ.م.د/ منى ابراهيم عبد الحميد (**)

نورا صابر ابراهيم دياب (***)

يساهم البحث العلمي في تطور المجال الرياضي عامة ورياضة التايكوندو بصفة خاصة ، تطوراً عالمياً سريعاً نتيجة استخدام التقنيات الحديثة مع إمكانيات وطرق ووسائل وأساليب التدريب من أجل تطور مستوى الأداء والإنجاز هذا ما دعا المتخصصون في المجال الرياضي لمسيرة ركب هذا التطور من خلال تحليل مشتملات العملية التدريبية بهدف النهوض بمختلف الجوانب من أجل الوقوف على مواطن القوة والضعف وصولاً إلى المستويات الرياضية العالمية، فالتميز والعالمية ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة التخطيط العلمي والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة.

وفى هذا الصدد يذكر أحمد زهران (٢٠٠٥) أن نظريات التدريب وطرقها الحديثة أصبحت مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرة الناشئ وإمكاناته حيث إن الوصول إلى المستويات المتقدمة، لا يأتي وليد الصدفة، بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة. (٢ :٣)

ويؤكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٨) ان البرامج التدريبية اتخذت شكلا وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية، حيث أصبحت من ضروريات الإعداد البدني والمهاري للناشئين فاستخدام الوسائل العلمية في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل إلى الفورمة الرياضية. (٩٨ :١٩)

وفى هذا الصدد يذكر عصام ابو جميل (٢٠١٥) ان استخدام تدريبات الرشاقة داخل البرنامج التدريبي تساهم في تطوير الحالة البدنية للناشئ حيث ان الرشاقة عبارة عن خليط من الصفات التوافقية ، فامتلاك الناشئ للرشاقة ينعكس على أدائه البدني لأي مهارة أو حركة رياضية كما يتمتع بمستوى عالي من الصفات التوافقية الأخرى كالإحساس الحركي والربط الحركي والتوازن المتحرك، وتمتعه أيضاً بمستوى عالي من التحمل أو القوة أو السرعة، مما يمكنه من أداء تلك المهارة أو الحركة الرياضية بأقل جهد ممكن وفي أقل وقت ممكن وبأعلى كفاءة ممكنة. (٣١٩ : ١٨)

وفى هذا الصدد يؤكد كوسنانيك وآخرون Kusnanik, et al. (٢٠١٩) أن الرشاقة من القدرات الحركية المركبة الهامة حيث تتضمن العديد من المتطلبات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي وخفة الحركة. (٧٣ :٣٤)

ويرى دولان Dolan (٢٠١٣) أن الرشاقة من المتطلبات البدنية التي يوجد اختلاف حول معناها ومفهومها ويعزى ذلك لارتباطها الوثيق بالمتطلبات البدنية الأخرى والجوانب المهارية فالرشاقة تتميز بالطابع المركب الذي يتضمن عدة متطلبات بدنية أخرى مثل (السرعة، القدرة) وكل هذه المتطلبات مجتمعة في تداخل منسجم يجعل الناشئ قادرا على اتخاذ الأوضاع المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب. (٣٣ :٣١)

ويوضح مفتى ابراهيم (٢٠١٠) الرشاقة ببساطة عبارة عن خليط مركب يتضح فيها المقدرة على التباطؤ (أو تناقص السرعة)، وكذا تزايد السرعة، مع تغيير الاتجاه بسرعة، مع المحافظة على التحكم الجيد للجسم، وذلك دون الإقلال من السرعة. أيضاً الرشاقة تكون أكثر قرباً ووصفاً مع التوازن، وذلك بسبب أنها تستلزم من الناشئين تنظيم أو ضبط وضع التبديل أو تغيير مركز الجاذبية الأرضية، وذلك أثناء إخضاعهم، لوضع الانحراف الجسمي. (٣٠٧ : ١٥)

وفي هذا الصدد يؤكد محمود اللبoudy (٢٠١٩) أن الرشاقة من المتطلبات الفنية التي ترتبط بالأداء الحركي الخاص بناشئ التايكوندو، حيث أنها تكسب الناشئ القدرة على انسيابية الأداء الحركي والتوافق السليم للأداء والاتجاهات والمسافات وكل هذه العوامل ضرورية في رياضة التايكوندو، كما أنها تظهر بصورتها الخاصة في قدرة الناشئ على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والبسيطة في اليومزا. (٢٦: ١٢٢، ١٢٣)

كما يذكر أحمد زهران (٢٠١٢) على أهمية توافر متطلب الرشاقة لناشئ اليومزا حيث تسهم بقدر كبير في سرعة إتقان المهارات الحركية حيث تؤثر الرشاقة على الأداء الحركي بشكل عام وعلى الأداء المهارى بشكل خاص، كما أن الانسيابية والتوافق في الأداء من خلال المقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وتسهم في توفير الجهد اللازم للأداء المهارى. (٤: ١٩١)

ويؤكد كل من عفاف شعبان (٢٠١٨)، مروى طلعت (٢٠١٧) أن لليومزا العديد من المتطلبات الفنية الخاصة التي منها (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق - التوازن - المرونة - تحمل الأداء). (٢٠: ١٤٧)، (٤: ٢٧)

وفي هذا الصدد يؤكد كل من خيرية السكري، محمد بريقع (٢٠٠٨) أن اليومزا تعد جزء من رياضة التايكوندو المحببة للنفس نظرا لما تطلبه من العقل والفن في الأداء ويتضح ذلك في السيطرة العقلية على القوة البدنية والتحكم واليقظة والسيطرة على النفس وروح الشجاعة. (١٤: ١٣)

ويتفق كل من عفاف شعبان (٢٠١٨)، منى عبد الحميد (٢٠١٤)، أحمد زهران (٢٠١٢) ويرى كيو هيونج يي، وآخرون، (Kyu-hyōng Yi, et al., ٢٠٠٧) أن مسابقة اليومزا (Poomsa) تمثل عصب رياضة التايكوندو وأحد أهم التقسيمات الفنية في رياضة التايكوندو وهي الشق الآخر لمسابقة الكروجي، حيث تتميز مسابقات اليومزا بالجاذبية والأثارة وذلك لأنها تقوم بعرض محتويات مهارات رياضة التايكوندو في صورة جملة حركية معينة تتكون من هجمات ودفاعات متعددة باليدين والقدمين يقوم الناشئ أو الفريق بأدائها وتحتاج هذه الاداءات إلى العديد من المتطلبات البدنية والمهارية والفنية حتى يتقن أداء الجمل الحركية بالطريقة الصحيحة التي تصف المعنى الحقيقي لها، فكل مهارة لها متطلباتها الفنية التي يكون لها الأولوية على ما عداها من متطلبات فنية أخرى تتوافق مع طبيعة الأداء وتجعل ممارستها أكثر فاعلية بما يعود على الناشئ بالنتائج التي يرجو تحقيقها أثناء المنافسة. (٢٠: ١٣٧) (٢٩: ٩)، (٤: ٣٨) (٣٥: ٢٣)

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة ومحكمة في مجال اليومزا برياضة التايكوندو ومن خلال استطلاع رأى الخبراء للتعرف على المهارات الأساسية لليومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) اتضح للباحثة أنها تتكون من ٢٧ حركة، فهي آخر بومزات مجموعة التاجوك وتعد من البومزات الإجبارية التي تؤهل الناشئ للحصول على الحزام الأسود DAN ولتأديتها يحصل الناشئ على درجة الحزام الأحمر واحد، كما أنها ذات درجة صعوبة عالية بالنسبة للناشئين، لذلك تحظى بدرجات متقدمة عند التحكيم إذا ما أداها الناشئ بالمستوى العالي الذي يحقق متطلبات التحكيم الدولي بصورة صحيحة في المسابقات، وتتميز اليومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) بالعديد من التحولات أثناء أدائها من الهجمات المختلفة في جميع مستويات الجسم، وتحتوى على العديد من الوقفات بأشكالها المختلفة الضيقة والواسعة ومنها (ديت كوبي- اب كوبي -بوم سوجي)، وبها العديد من التقنيات والمفاهيم غير المسبوقة التي تميزها عن غيرها من البومزات الأخرى حيث يتم من خلالها تنفيذ مهارتين (دبل نجسونج اب شاجي، دبل اب شاجي) هي السمة المميزة لهذه اليومزا، لذلك تكون أكثر إثارة وتشويق بالنسبة للأداء الفني للناشئ وكذلك الجمهور. وترى الباحثة أن مسابقات اليومزا من الدعائم الأساسية الهامة للهيكل البنائي لرياضة التايكوندو وأحد المسابقات الحاصدة للميداليات في البطولات الدولية والإقليمية وهذا ما أكدته دراسة كلا من دراسة بهاء الدين على، مصطفى طنطاوي (٢٠٢٣) (١٠)، دراسة أحمد حمدي (٢٠٢٢) (٢)، محمود عبد الدايم (٢٠٢١) (٢٤)، عفاف شعبان (٢٠١٨) (٢٠)، مروى طلعت (٢٠١٧)

(٢٧)، منى عبد الحميد (٢٠١٤) (٢٩)، على أن هناك تطوير في المتطلبات الفنية ومستوى الأداء لناشئ البومزا نتيجة البرامج التدريبية العلمية المقترحة لهم.

كما تتفق العديد من الدراسات كدراسة إسراء الناطور (٢٠٢٢) (٥)، بهاء الدين على ابراهيم السيد (٢٠٢١) (١٠)، محمد سعد غرابه وإيناس هاشم (٢٠٢١) (٢٢)، سيانتورو وخاميدي Siantoro & Khamidi (٢٠٢٠) (٣٦)، إيمان عسكر أحمد (٢٠٢٠) (٨)، محمود السيد بيومي (٢٠١٩) (٢٥)، كوسنانيك وآخرون Kusnanik, et al. (٢٠١٩) (٣٤)، كوه وآخرون Coh et al (٢٠١٨) (٣٠)، هولدينج وآخرون Holding et al (٢٠١٧) (٣٣)، دولان Dolan (٢٠١٣) (٣١) على أنه يجب ادراج تدريبات الرشاقة التفاعلية داخل محتوى البرنامج التدريبي لما لها من تأثير إيجابي على تطوير المتطلبات الفنية للنشاط الرياضي التخصصي ومن خلال ملاحظة الباحثة لبعض البطولات المحلية التي ينظمها الاتحاد المصري لرياضة التايكوندو في مسابقة البومزا خلال الفترة الأخيرة وجدت الباحثة انخفاض في مستوى الحالة مهارية لناشئ البومزا والتي اتضح في نتائج التحكيم أثناء تقييم أداء الناشئين في بطولة الجمهورية والتي أقيمت بمركز (مبارك الأولمبي للقوات المسلحة بالإسكندرية) في ديسمبر (٢٠٢٢)، وقد يرجع انخفاض مستوى بعض المتطلبات البدنية المتمثلة في الرشاقة والتي تعتبر مكون مركب من أكثر من عنصر بدني كالسرعة والقوة كمكون للقوة المميزة بالسرعة بالإضافة الى الدقة، والتوافق، والتوازن، والمرونة والتي يتضح تأثيرها نتيجة التحولات في الأداء الفني في البومزا عموما والثامنة (بالجن Pal-jang) على وجه الخصوص. وترجع الباحثة ذلك الى عدم اهتمام من المدربين بعنصر الرشاقة في البرنامج التدريبي وكذلك بالأسس العلمية لتقنين الأحمال التدريبية والموجهة لأسلوب يتوافق مع متطلبات البومزا الثامنة، الامر الذي دفع الباحثة إلى القيام بإجراء برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية التي تساعد في تطوير بعض المتطلبات الفنية لمستوى أداء البومزا الثامنة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية للتعرف على تأثيره في تطوير :

بعض المتطلبات الفنية لناشئ البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) في رياضة التايكوندو مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) لناشئ التايكوندو قيد البحث.

فروض البحث:

توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتطلبات الفنية لصالح القياس البعدي لعينة البحث من ناشئ رياضة التايكوندو قيد البحث.

توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) لصالح القياس البعدي لعينة البحث من ناشئ رياضة التايكوندو قيد البحث.

مصطلحات البحث:

الرشاقة التفاعلية

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه بناء على مثير (وهى) جديد يظهر له فجاءة أثناء الاداء وتغير الاتجاه. (٣٨: ١٦٥)

مستوى الأداء:

يذكر محمود اللبودى (٢٠١٩) هو الأداء الذي يقوم به ناشئ التايكوندو كوسيلة مهمة للفعل الحركي الموجة للوصول به إلى المستويات العالية حتى يستطيع تأدية الحركات بإتقان من خلال استيعابه الكامل للفعل الحركي. (٢٦: ١٧٢)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث

قامت الباحثة بتطبيق التجربة الأساسية وما تتضمنه من قياسات قبلية وبعديّة عقب الانتهاء من البرنامج التدريبي بنادي ٢٣ يوليو الرياضي بالمحلة الكبرى وكذلك الدراسة الاستطلاعية.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ التايكوندو تخصص (بومزا) المسجلين بالاتحاد المصري لرياضة التايكوندو وبلغ عدد العينة (٢٤) ناشئ فئة جينيور (تحت ١٧ سنة) سوف يتم تصنيفهم كالآتي: (١٢) ناشئ سوف يتم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم وتدرّيات الرشاقة، (١٢) ناشئ سوف يطبق عليهم الدراسة الاستطلاعية والتي سوف توزع عمديا إلى مجموعتين أحدهما مميزة وأخرى غير مميزة قوام كلا منهما (٦) ناشئين هي عينة مماثلة لعينة البحث الأساسية في جميع المتغيرات الأساسية لاستخدامها في غرض الدراسات الاستطلاعية والمعاملات العلمية الخاصة باختبارات البحث إلا أنها لا تشترك في عينة البحث الأساسية.

جدول (١)

تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث

ن=٢٤

م	المؤسسة الرياضية	البيان	
		الدراسة الأساسية	الدراسة الاستطلاعية
		المجموعة التجريبية	المجموعة المميزة
١	نادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى	١٢	٦
	المجموع	١٢	٦

شروط اختيار عينة البحث:

- ألا سيقبل العمر التدريبي للناشئ عن سنتين كحد أدنى.
- أن يكون الناشئ حاصل على الحزام الأحمر ٣.
- أن يكون الناشئ مسجل بالاتحاد المصري لرياضة التايكوندو موسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣.
- أن يكون الناشئ مر على حصوله على درجة الحزام سنتين على الأقل.

اعتدالية بيانات عينة البحث:

قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية بيانات عينة البحث في متغيرات دلالات النمو، والمتطلبات البدنية، ومستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) بصورة فردية ومستوى أداء البومزا ككل قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية
قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٢

م	المتغيرات				وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقاطع	الالتواء
- معدلات دلالات النمو:										
	السنة	١٥,٤١٧	١٥,٥٠٠	٠,٦٠٠	سنة/شهر	١٥,٥٠٠	١٥,٥٠٠	٠,٦٠٠	٠,٤٢٧	٠,١٥٢
	الطول	١,٦٧٣	١,٦٨٠	٠,٠٤٠	سم	١,٦٨٠	١,٦٨٠	٠,٠٤٠	٠,٤١٠	٠,٠٠٢
	الوزن	٥٩,٠١٣	٥٨,٤٥٠	٨,٦٨٨	كجم	٥٨,٤٥٠	٥٨,٤٥٠	٨,٦٨٨	١,٧٢٩	٠,٦١٩
	العمر التدريبي	٨,٠٠٠	٨,٠٠٠	٢,٥٩٤	سنة/شهر	٨,٠٠٠	٨,٠٠٠	٢,٥٩٤	١,١٠١	٠,٠٠٠
- الاختبارات المطلوبة البدنية:										
	القوة المميزة	١,٩٤٢	١,٩٣٠	٠,٠٨٥	متر	١,٩٣٠	١,٩٣٠	٠,٠٨٥	٠,١٤٣	٠,١٧٤
	بالسرعة	٥,٧٧٥	٥,٧٧٥	٥,٧٧٥	متر	٥,٧٧٥	٥,٧٧٥	٥,٧٧٥	١,٢٩٦	٠,٠٧٩
	الرشاقة	٧,٢٠١	٧,٢٠١	٧,٢٠١	ث	٧,٢٠١	٧,٢٠١	٧,٢٠١	٠,٦٨٥	٠,٢٢٦
	التوافق	٧,٠٣٧	٧,٢٢٥	٠,٤٣٤	ث	٧,٢٢٥	٧,٢٢٥	٠,٤٣٤	١,٥١٣	٠,١٨٨

م	المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقاطع	الالتواء	
٥	توازن	المشي على عارضة التوازن	ث	١٤,٨٧٨	١٤,٩٢٥	٠,١٧٥	٠,٧٣٥	٠,٤٧٩	
٦	مرونة	قياس زاوية مفصل الحوض	سم	٢٥,٢٤٢	٢٥,٥٥٠	٢,٠١٧	٠,٥٧٥	٠,٤٥٥	
-	مستوى الأداء بصورة فردية								
-	اجمالي	الكفة الأمامية المستقيمة المعاكسة (مومتوج بارو جريجي)	يمين يسار	درجة درجة	٢,٢٠٠ ٢,١٤٨	٢,٤١٠ ٢,٠٦٠	٠,٥١٨ ٠,٥٨٧	٠,٩٩١ ٠,٣٨٧	٠,٢٢٩ ٠,٤٢٢
-		الدفاع من الداخل للخارج بسف اليد (سونال مومتوج مكي)	يمين يسار	درجة درجة	٢,٤١٢ ٢,٨٩٩	٢,٥٢٥ ٢,٨٥٠	٠,٥٩٢ ٠,٥٢٩	١,٥٥٠ ١,٥١٢	٠,١٠٢ ٠,٢٠٧
-		الدفاع العريض بيد واحدة (ويسانتل مكي)	يمين يسار	درجة درجة	٣,٥٤٣ ٢,٨١٠	٣,٦٢٠ ٢,٩٢٠	٠,٥٤٣ ٠,٤٨٧	١,٥٢٨ ١,٤١٥	٠,٤٦٥ ٠,٢٩٤
-		الركلة الأمامية المستقيمة بالقفز بالقدمين (دبل أب تشاجي)	يمين يسار	درجة درجة	٢,٢١٥ ٢,٢٩٢	٢,١٨٥ ٢,١١٠	٠,٥٥١ ٠,٥٧٦	٠,٩١٤ ٠,٨٣٧	٠,٣٨٨ ٠,٣١٢
-		الركلة الأمامية المستقيمة مع القفز (دبل دانجونج أب تشاجي)	يمين يسار	درجة درجة	١,٤١٧ ٢,٠٢٢	١,٣٤٥ ٢,٩٠٠	٠,٤٠٩ ٠,٢١٦	٠,٢٣٥ ٠,٤٠٢	٠,٤٧٥ ٠,٤٦٨
-		مستوى الأداء المهاري							
-	اجمالي	اليومزا (ككل)	درجة	٣,٥١٧	٣,٢٩٠	٠,٦٢٧	١,٤١٦	١,٣٤٤	

*الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠,٦٣٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٢٤٩

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتطلبات الفنية (البدنية - المهارية) قيد البحث قيد البحث ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات المرجعية بموضوع البحث والاستعانة برأي الخبراء المتخصصين قامت الباحثة بتحديد الأجهزة والأدوات الملائمة لموضوع البحث على النحو التالي:

الأجهزة:

ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب (كج).

مقياس طول Restameter لقياس طول اللاعب الكلي لأقرب (س).

ساعة إيقاف Stop Watch لأقرب (٠,٠١) ثانية

كاميرا تصوير تليفزيوني (كاميرا فيديو).

الأدوات:

شريط قياس.

كرات طبية ثقل وزنة (١-٣ كج).

مقاعد سويدية.

علامات إرشادية.

استمارة تقييم وتسجيل.

صفارة حكم، درجات الحكم.

حواجز مقاسات مختلفة.

عارضة توازن.

أطواق مختلفة المقاسات.

صناديق خطو أطوال مختلفة.

ميت (وسائد لك).

بساط تاكوندو.

أقماع.

حبال وثب.

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية مثل دراسة كل من بهاء الدين على ، مصطفى طنطاوي (٢٠٢٣) (١٠)، أحمد حمدي (٢٠٢٢) (٢)، إسماء الناطور (٢٠٢٢) (٥)، عفاف شعبان (٢٠١٨) (٢٠)، مروى طلعت (٢٠١٧) (٢٧)، أسماء محمود (٢٠١٦) (٦)، محمود عبد الدائم (٢٠٠٩) (٢٣) واستطلاع رأي الخبراء قامت الباحثة بتحديد اختبارات المتطلبات البدنية وتقييم مستوى أداء اليومزا الثامنة المناسبة ذات المعاملات والدلالات الموضوعية لقياس المتطلبات الفنية، لأنها تعتبر مناسبة لطبيعة البحث وتمثل في الآتي:

أولاً: اختبارات المتغيرات البدنية: مرفق (٦)

- ١- اختبارات القوة المميزة بالسرعة: اختبار الوثب العريض من الثبات. واختبار رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة باليدين من الوقوف.
- ٢- اختبار الرشاقة: اختبار الجري المكوكي (Aahperd).
- ٣- اختبار التوافق: اختبار الدوائر الرقمية.
- ٤- اختبار التوازن: اختبار التوازن أثناء السير فوق العارضة.
- ٥- اختبار المرونة: اختبار قياس زاوية مفصل الحوض.

ثالثاً: اختبارات تقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) بصورة فردية:

- اللكمة الأمامية المستقيمة المعاكسة (مومتونج بارو جيرجي Momtong Baro Jireugi).
- الدفاع من الداخل للخارج بسف اليد (سونال مومتونج ماكي Sonjol Momtong Makki).
- الدفاع العريض بيد واحدة (ويسانتل ماكي Wesanteul Makki).
- الركلة الأمامية المستقيمة بالقفز بالقدمين (دبل اب تشاجي Dabel Ap-Chagi).
- الركلة الأمامية المستقيمة مع القفز (دبل دانجونج أب تشاجي Dubal Dongseong Ap-Chagi).

(تصميم الباحثة) - مرفق (٦)

الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة تسجيل نتائج اختبارات المتطلبات (البدنية). مرفق (١٠)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد عناصر البرنامج التدريبي وهكذا تصميم نموذج وتحديد عناصر الوحدة اليومية لناشئ البومزا الثامنة (بالجن Pal-Jang). مرفق (١٣)
- استمارة تقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) بصورة فردية والبومزا ككل لدى ناشئ التايكوندو. مرفق (١١)
- استمارة التحكيم الدولية للبومزا. مرفق (١٢)
- استمارة تسجيل البيانات الأساسية لناشئ البومزا في رياضة التايكوندو. مرفق (٩)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد تدريبات الرشاقة المناسبة للبومزا الثامنة (بالجن Pal-Jang) لناشئ التايكوندو. مرفق (١٥)

تقييم مستوى الأداء المهارى للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للبومزا الثامنة (بالجن Pal- Jang) قيد البحث:

تم تقييم الأداء من خلال تصوير الأداء للبومزا الثامنة (بالجن Pal-Jang) وتحكيمها من قبل الحكام المسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو ولا تقل درجة الحكم عن الدرجة الأولى كحد أدنى، واستخدم لذلك استمارة التحكيم الدولية لتقييم الأداء للبومزا الثامنة ككل، واستمارة تسجيل نتائج الأداء لناشئ البومزا الثامنة ومرفق بها أسطوانة لعرضها على جهاز الكمبيوتر وتحكيمها من قبل المحكمين حيث يمنح الناشئ درجة من كل حكم على حدة ثم يتم تجميع درجات الحكام الخمسة وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الأداء المهارى للبومزا ككل. مرفق (١٢)

حيث تذكر إسراء الناظور (٢٠٢٢) نقلا عن كلا من طلحة حسام الدين (١٩٩٤)، بسطويسى أحمد (١٩٩٩)، محمود عبد الدائم (٢٠٠٩) على أن التصوير بالفيديو من الوسائل العامة والأساسية حيث يتمكن من عرض ما تم ملاحظته أثناء الأداء الفعلي وإتاحة الفرصة للتسجيل

وتكرار الملاحظة في وقتا واحد دون معاناة اللاعب من التكرار. (٥ : ٣٠)، (١٦ : ١٥)، (٩ : ٤٨)، (٢٣ : ٢٠)

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء عدد من الدراسات الاستطلاعية في الفترة الزمنية من السبت ٢٠٢٣/١١/٤ وحتى الاثنين ٢٠٢٣/١٢/٤ م على عينة من ناشئى البومزا فئة الجينيور تحت ١٧ سنة.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت خلال الفترة من السبت ٢٠٢٣/١١/٤ م إلى الخميس ٢٠٢٣/١١/٩ م وذلك بهدف:

- اختيار المساعدين وتدريبهم على دقة التسجيل للقياسات عمليا.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ البحث.
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
- ترتيب سير الاختبارات وتقنين فترات الراحة بينها.
- التأكد من مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

النتائج:

- تم اختيار المساعدين وتدريبهم على دقة التسجيل للقياسات عمليا.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.
- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
- تم ترتيب سير الاختبارات وتقنين فترات الراحة بينها.
- تم التأكد من مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث.
- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من السبت ٢٠٢٣/١١/١١ م إلى الخميس ٢٠٢٣/١١/١٦ م، وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد أهم المتطلبات الفنية الخاصة بناشئى البومزا الثامنة (بالجن Pal-Jang)، حيث قامت الباحثة بوضع استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد اهم المتطلبات الفنية الخاصة بناشئى البومزا الثامنة وعرضها على السادة الخبراء، وعددهم (١٧) خبير. مرفق (١)، وذلك لتحديد أهم المتطلبات البدنية وتقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-Jang). مرفق (٥)

وقامت الباحثة بمسح المراجع العربية والأجنبية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع التخصص وذلك بهدف التعرف على أهم المتطلبات الفنية الخاصة بناشئى البومزا الثامنة (بالجن Pal-Jang)، حيث تم التوصل إلى عدد (١٥) دراسة عربية وعدد (٦) أجنبية.

وقد روعي في اختيار الخبير الشروط التالية:

أن يكون حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية أو حكم بالاتحاد المصري لرياضة التايكوندو.

ألا يقل عدد سنوات الخبرة التطبيقية عن ١٠ سنوات.

وقد تم ترتيب المتطلبات الفنية الخاصة بناشئى البومزا الثامنة (بالجن Pal-Jang) في رياضة التايكوندو وفقا للمسح المرجعي مرفق (٤)، واستطلاع رأى الخبراء مرفق (٥) معا كما بالجدول (٣).

جدول (٣)
رأى الخبراء والمسح المرجعي في تحديد المتطلبات الفنية الخاصة بناشئ البومزا الثامنة
(بالجن Pal-Jang) في رياضة التايكوندو

م	المتطلبات الفنية الخاصة بالبومزا الثامنة (بالجن Pal-Jang)		رأى الخبراء ن=١٧		المسح المرجعي ن=١٠	
	النسبة	تكرار الصفة	النسبة	تكرار الصفة	النسبة	تكرار الصفة
١	١٠٠	١٠	١٠٠	١٧	١٠٠	١٠
٢	١٠٠	١٠	١٠٠	١٧	١٠٠	١٠
٣	-	-	١٠٠	١٧	-	-
٤	١٠٠	١٠	١٠٠	١٧	١٠٠	١٠
٥	١٠٠	١٠	١٠٠	١٧	١٠٠	١٠
٦	١٠٠	١٠	١٠٠	١٧	١٠٠	١٠
٧	١٠٠	١٠	١٠٠	١٧	١٠٠	١٠
٨	٤٠	٤	٥٨,٨	١٠	٤٠	٤
٩	٣٠	٣	٣٥,٣	٦	٣٠	٣
١٠	٤٠	٤	٢٩,٤	٥	٤٠	٤
١١	٢٠	٢	٢٢,٥	٤	٢٠	٢
١٢	٢٠	٢	٣٥,٣	٦	٢٠	٢

ويتضح من جدول (٣) وجود تطابق بين رأى الخبراء والمسح المرجعي في تحديد المتطلبات الفنية الخاصة بناشئ البومزا الثامنة (بالجن Pal-Jang) في رياضة التايكوندو.

وقد تم تحديد (٧) عناصر من المتطلبات الفنية الخاصة بالبومزا الثامنة (بالجن Pal-Jang) في رياضة التايكوندو وهي الأكثر تأثيرا على تطوير مستوى الأداء، وقد توصلت الباحثة بالمتطلبات التي حصلت على أعلى نسبة وهي: (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - الدقة - التوافق - التوازن - المرونة - تحمل الأداء).

ماعدا عنصر (الدقة) تم تحديد هذا العنصر في الترتيب رقم (٣) من خلال الخبراء نظرا لأهميته بالنسبة لناشئ البومزا لإدراجها كمتطلب أساسي ضمن معايير احتساب النقاط باستمارة التحكيم الدولية ويحصل الناشئ على (٤) درجات من عشر درجات في حالة توافر متطلب الدقة في تفاصيل أداء البومزا.

٣/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت هذه الدراسة بهدف التأكد من معاملات الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة من السبت ٢٠٢٣/١١/١٨ م إلى الجمعة ٢٠٢٣/١٢/١ م.

أولاً: معامل الصدق:

أجريت هذه الدراسة بهدف التأكد من معاملات الصدق للاختبارات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة من السبت ٢٠٢٣/١١/١٨ م إلى الثلاثاء ٢٠٢٣/١١/٢١ م، وتهدف هذه الدراسة إلى إيجاد المعاملات العلمية من حيث صدق التمايز وثبات تطبيق الاختبارات على عينة من ناشئ البومزا قوامها (١٢) ناشئ تم اختيارهم وتوزيعهم بالطريقة العمدية أحدهما مميزة والأخرى غير مميزة.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان
معامل الصدق لاختبارات المتطلبات البدنية العامة قيد البحث

ن=٢=٦

م	اختبارات المتطلبات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ارتباط	معامل الصدق
			س	ع±	س	ع±				
١	الوثب العريض من الثبات	سم	٢,١٣٥	٠,٠٨٧	١,٦٤٥	٠,٠٧٢	٠,٤٩٠	٩,٧٠٢	٠,٩٠٤	٠,٩٥١
٢	رمي كرة طبية لأبعد مسافة باليدين من الوقوف	سم	٦,٢١٠	٠,٤٣٢	٤,٧٨٠	٠,٣٨٦	١,٤٣٠	٥,٥١٩	٠,٧٥٣	٠,٨٦٨
٣	الجري المكوكي	ث	٦,٧٠٠	٠,٤٧٨	٨,٤٠٠	٠,٥١٢	١,٧٠٠	٥,٤٢٧	٠,٧٤٧	٠,٨٦٤
٥	دوائر رقمية	ث	٦,٦٣٠	٠,٣١٦	٧,٩٧٠	٠,٤٣٨	١,٣٤٠	٥,٥٤٨	٠,٧٥٥	٠,٨٦٩
٦	المشي على عارضة التوازن	ث	١٣,٦٤٥	٠,٥١٤	١٥,٩٨٥	٠,٦١٧	٢,٣٤٠	٦,٥١٦	٠,٨٠٩	٠,٩٠٠
٧	قياس زاوية مفصل الحوض	سم	٢٣,٢١٠	٢,٣١٥	٣٦,٦٦٥	٣,٢٦٣	١٣,٤٥٥	٧,٥٢٠	٠,٨٥٠	٠,٩٢٢

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 1,812$

مستويات قوة تأثير اختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا: من صفر إلى أقل من $0,30 =$ تأثير ضعيف، $0,30$ إلى أقل من $0,50 =$ تأثير متوسط، من $0,50$ إلى أعلى = تأثير قوى.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية $0,05$ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة اختبارات المتطلبات البدنية العامة قيد البحث، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

ثانيا: معامل الثبات:

أجريت هذه الدراسة بهدف إيجاد معامل الثبات حيث قامت الباحثة بإعادة تطبيق الاختبارات بعد فترة زمنية وقدرها أسبوع وذلك خلال الفترة من $2023/11/28$ م إلى $2023/12/1$ م

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات المتطلبات البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	المتطلبات البدنية	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١	الوثب العريض من الثبات	سم	١,٨٩٠	٠,١٤٣	١,٨٩٥	٠,١٣٢	٠,٩٨٦
٢	رمى كرة طبية لابعده مسافة باليدين من الوقوف	سم	٥,٤٩٥	٠,٧١٨	٥,٥١٠	٠,٢٣٤	٠,٩٨٣
٣	الجرى المكوكي	ث	٧,٥٥٠	٠,٨٤١	٧,٥٧٠	٠,٨٤٦	٠,٩٧٩
٥	دوائر رقميه	ث	٧,٣٠٠	٠,٢٢٧	٧,٢٩٠	٠,٥٨٢	٠,٩٨٤
٦	المشي على عارضه التوازن	ث	١٤,٨١٥	٠,٩٦٢	١٤,٧٨٥	١,٠١٨	٠,٩٧٨
٧	قياس زاويه مفصل الحوض	سم	٢٩,٩٣٥	٣,٧٥٤	٢٩,٩٢٠	٢,٨٢٧	٠,٩٨١

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,576$

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق اختبارات المتطلبات البدنية العامة قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية $0,05$ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

تم إجراء الدراسة خلال الفترة من الاثنين ٢/١٢/٢٠٢٤ م إلى الأربعاء ٤/١٢/٢٠٢٤ م حيث قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) وذلك بعد الاستعانة باستمارة تحكيم (البومزا) الدولية في رياضة التايكوندو تم التوصل إلى انسب صورة للاستمارة يمكن من خلالها تقييم مستوى أداء البومزا الثامنة بصورة فردية وهي تتكون من الآتي:

القوة والسرعة.
صعوبة الأداء.

دقة الأداء.
التوافق والتوازن.
زمن الأداء.

مرفق (١١)

أولاً: صدق الاستمارة:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق لاستمارة تقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) بصورة فردية قيد البحث
 $n=1=2=6$

م	استمارة تقييم مستوى أداء البومزا بصورة فردية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا٢	معامل الصدق
			س	ع±	س	ع±				
١	اللكمة الأمامية المستقيمة	يمين	٦,٥٤٠	٠,٥٩٦	٣,١٧٠	٠,٤٨١	٣,٣٧٠	٩,٨٤٠	٠,٩٠٦	٠,٩٥٢
٢	المعكسة	يسار	٦,١٠٠	٠,٦٢٤	١,٩٨٠	٠,٥٤٣	٤,١٢٠	١١,١٣٥	٠,٩٢٥	٠,٩٦٢
٣	الدفاع من الداخل للخارج	يمين	٦,٣٨٠	٠,٧٠٠	٣,٢٧٠	٠,٣٥٥	٣,١١٠	٨,٨٥٩	٠,٨٨٧	٠,٩٤٢
٤	بسف اليد	يسار	٥,٩٠٠	٠,٦١٤	٢,٤٩٠	٠,٣٩٢	٣,٤١٠	١٠,٤٦١	٠,٩١٦	٠,٩٥٧
٥	الدفاع العريض بيد واحدة	يمين	٦,٨٥٠	٠,٧٦٠	٣,٣١٠	٠,٣٠٦	٣,٥٤٠	٩,٦٦٥	٠,٩٠٣	٠,٩٥٠
٦		يسار	٦,٢١٠	٠,٨١٢	٢,٧٠٠	٠,٢٥٠	٣,٥١٠	٩,٢٤٠	٠,٨٩٥	٠,٩٤٦
٧	الركلة الأمامية المستقيمة	يمين	٦,٨٧٠	٠,٥٥٤	٣,١٣٠	٠,٣١٤	٣,٧٤٠	١٣,١٤٢	٠,٩٤٥	٠,٩٧٢
٨	بالقفز بالقدمين	يسار	٦,١٢٠	٠,٥٦٠	٢,٥٠٠	٠,٣٣٩	٣,٦٢٠	١٢,٣٧٣	٠,٩٣٩	٠,٩٦٩
٩	الركلة الأمامية المستقيمة مع	يمين	٦,٦٤٠	٠,٥٣٣	٣,٢٥٠	٠,٤٧٢	٣,٣٩٠	١٠,٦٤٩	٠,٩١٩	٠,٩٥٩
١٠	القفز	يسار	٦,٣٥٠	٠,٦٤٢	٢,٧٨٠	٠,٣٢٩	٣,٥٧٠	١١,٠٦٥	٠,٩٢٤	٠,٩٦٢

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 1,812$

مستويات قوة تأثير اختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا٢: من صفر إلى أقل من $0,30 =$ تأثير ضعيف، من $0,30$ إلى أقل من $0,50 =$ تأثير متوسط، من $0,50$ إلى أعلى = تأثير قوى.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية $0,05$ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لاستمارة تقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) قيد البحث. كما يتضح حصول الاستمارة على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

ثانياً: ثبات الاستمارة:

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاستمارة تقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) بصورة فردية قيد البحث

 $n=12$

م	استمارة تقييم مستوى أداء البومزا بصورة فردية	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١	اللكمة الأمامية المستقيمة المعكسة	يمين	٤,٨٥٥	٠,٨٠٤	٤,٩٢٠	٠,٧٦٣	٠,٩٨١
٢		يسار	٤,٠٤٠	٠,٨٧١	٤,١٠٠	٠,٦٦٢	٠,٩٨٠
٣	الدفاع من الداخل للخارج بسيف اليد	يمين	٤,٨٢٥	٠,٧٣٨	٤,٨٥٠	٠,٨١٩	٠,٩٨٣
٤		يسار	٤,١٩٥	٠,٧٥١	٤,٣٢٥	٠,٨٠٧	٠,٩٧٩
٥	الدفاع العريض بيد واحدة	يمين	٥,٠٨٠	٠,٧٩٥	٥,١٣٠	٠,٦٩٦	٠,٩٨٢
٦		يسار	٤,٤٥٥	٠,٧٩٢	٤,٥١٠	٠,٦٩٤	٠,٩٨١
٧	الركلة الأمامية المستقيمة بالقفز بالقدمين	يمين	٥,١٠٠	٠,٦٤٧	٥,١٢٥	٠,٥٦٧	٠,٩٨٥
٨		يسار	٤,٣١٠	٠,٦٧١	٤,٣٥٠	٠,٧٨٧	٠,٩٨٢
٩	الركلة الأمامية المستقيمة مع القفز	يمين	٤,٩٤٥	٠,٧٥٠	٤,٩٦٥	٠,٦٥٦	٠,٩٨٤
١٠		يسار	٤,٥٦٥	٠,٧٢٥	٤,٥٨٠	٠,٦٣٤	٠,٩٨٦

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,576$

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) بصورة فردية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية $0,05$ مما يشير إلى ثبات تلك الاستمارة.

البرنامج التدريبي المقترح:

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية المتخصصة كدراسة كل من إسراء الناطور (٢٠٢٢)(٥)، بهاء الدين على ابراهيم السيد (٢٠٢١)(١٠)، محمد سعد غرابه وإيناس محمد عبد المنعم هاشم (٢٠٢١)(٢٢)، سيانتورو وخاميدي Siantoro & Khamidi (٢٠٢٠)(٣٦)، إيمان عسكر أحمد (٢٠٢٠)(٨)، محمود السيد بيومي (٢٠١٩)(٢٥)، كوسنانيك وآخرون Kusnanik, et al. (٢٠١٩)(٣٤)، كوه وآخرون Coh et al (٢٠١٨)(٣٠)، هولدينج وآخرون Holding et al (٢٠١٧)(٣٣)، دولان Dolan (٢٠١٣)(٣١)، كما قامت الباحثة باستطلاع رأى الخبراء لتحديد عناصر البرنامج التدريبي وهكذا تصميم نموذج وتحديد عناصر الوحدة اليومية لناشئ البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) وتوصلت الباحثة إلى تصميم البرنامج من خلال الخطوات التالية:

١- تحديد الهدف من البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التجريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لتطوير بعض المتطلبات الفنية ومستوى أداء البومزا لناشئ التايكوندو .

٢- الأسس بناء البرنامج:

- أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق الهدف.
- مراعاة مبدأ التدرج بحمل التدريب لمساعدة الناشئين على اكتساب القدرة على التكيف مع المتطلبات المختلفة للتطبيق العملي.
- تنوع تدريبات الباكور بحيث تتناسب مع ما وضعت من أجله.
- الاهتمام باختيار التدريبات المناسبة لكل مرحلة في البرنامج.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فتره تطبيقه.
- تحديد زمن وعدد الوحدات اليومية.
- مراعاة توفير الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- مراعاة ثبات مدة الإحماء (١٥ق) للناشئين قبل تنفيذ البرنامج.
- أن يؤدي الناشئين جميع التدريبات بأعلى درجة ممكنة من السرعة لديهم.
- شدة الحمل المستخدمة (حمل عالي - حمل أقصى).
- توفير فترات الراحة البينية بين التدريبات.
- تحديد زمن وشدة التدريبات وفترة الراحة وفق الأحمال التدريبية.
- تنوع التدريبات بقدر الإمكان لتحقيق أكبر قدر من خبرات النجاح الفردية.

٣/٥/٣ التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح:

بعد تحديد الأسس العامة للبرنامج وبعد استطلاع رأى الخبراء قد تم تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن كل وحدة تدريبية يوميا. مرفق (١٣)

جدول (٨)

محتوى الزمنى للبرنامج المقترح وفقا لرأى الخبراء

التنفيذ	المحتوى
٨ أسابيع	عدد أسابيع التدريب
٥ وحدات	عدد وحدات التدريب في الأسبوع
٦٠ق - ٩٠ق	زمن الوحدة التدريبية اليومية
٤٠ وحدة تدريبية	إجمالي عدد الوحدات التدريبية

توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي وذلك لتطوير بعض المتطلبات الفنية لمستوى أداء البومزا الثامنة (Pal- Jang) لناشئ التايكوندو.

وقد روعي في البرنامج أثناء تشكيل الأحمال التدريبية خلال الفترات المختلفة أن تحتوي الأسابيع الأولى على أحجام تدريبية كبيرة وشدة متوسطة (١: ٣ أسبوع) يليها ارتفاع تدريجي

لشدة الأحمال التدريبية على الأحجام في الأسابيع من (٤: ٧) وفي الأسبوع الأخير قبل المنافسة تم خفض هذه الشدة استعداداً للمنافسة.

وقد قامت الباحثة بتشكيل الأحمال التدريبية بالوحدة التدريبية على مدار الأسبوع الواحد كما يلي:

- ١- الأسبوع متوسط الشدة (هوائي): يحتوي على ٣ متوسط (هوائي) - ٢ عالي (مختلط).
 - ٢- الأسبوع العالي الشدة (المختلط): يحتوي على ٢ متوسط (هوائي) - ٣ عالي (مختلط).
 - ٣- الأسبوع الأقصى (اللاهوائي): يحتوي على (٢ أقصى - ٢ عالي - ١ متوسط).
- خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية وهم (السبت - الأحد - الثلاثاء - الأربعاء - الخميس) من كل أسبوع وزمن الوحدة يتراوح ما بين (٦٠-٩٠ق) في الأسبوع الواحد في الفترة من السبت ٢٠٢٣/١٢/١٦ م إلى الخميس ٢٠٢٤/٢/٨ م، وتم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة التايكوندو في نادي ٢٣ يوليو بمدينة المحلة الكبرى محافظة الغربية.

يحتوي البرنامج على تدريبات الرشاقة التفاعلية وهي خاصة بتطوير بعض المتطلبات الفنية وتقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) لناشئ التايكوندو وقد راعت الباحثة أن يتناسب الحمل مع الناشئين ومراعاة الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة التدريبية المناسبة لكل ناشئ مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع في الحمل، وقد استخدمت الباحثة أحمالاً متنوعة وهي:

- حمل متوسط: ٥٠-٧٥٪ من أقصى قدرة الناشئ.
- حمل عالي: ٧٥-٩٠٪ من أقصى قدرة الناشئ.
- حمل أقصى: ٩٠-١٠٠٪ من أقصى قدرة الناشئ.

وطريقة التدريب المستخدمة التدريب الفترى (مرتفع - منخفض الشدة) ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التوجيه وتراوحت التكرارات من (٥: ١٠) تكرارات، المجموعات من (٢: ٤) مجموعات، فترات الراحة البينية من (٣٠ث: ٦٠ث).

قامت الباحثة أثناء وضع البرنامج بتشكيل الأحمال التدريبية على مدار البرنامج بنظام (١:١)، (١:٢).

الدراسات الأساسية:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلي وتمثلت في اختبارات المتطلبات الفنية وتقييم مستوى أداء البومزا الثامنة في الفترة من السبت ٩ / ٢٠٢٣ / ١٢ م إلى الاثنين ١١ / ٢٠٢٣ / ٢٣ م، كما تم تقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) من خلال تصوير الأداء بصورة فردية ومستوى أداء البومزا ككل وعرضها على الحكام حيث يمنح درجة كل ناشئ من كل حكم على حدي ثم يتم تجميع درجات الحكام الخمس وأخذ الدرجة المتوسطة لهم لتقييم كل ناشئ.

تطبيق تدريبات الرشاقة التفاعلية:

تم تطبيق التدريبات الرشاقة التفاعلية المقترحة بعد تقنينه وتحديد إجراءاته وتشكيله ومناسبته لعينة البحث الأساسية في الفترة (٨) أسابيع كانت في الفترة من السبت ١٦ / ٢٠٢٣ / ٢٠٢٣ إلى الخميس ٨ / ٢٠٢٤ / ٢٠٢٤ م.

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية والتي تمثلت في الاختبارات البدنية وتقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-Jang) خلال الفترة من السبت ٢٠٢٤/٢/١٠م إلى الثلاثاء ٢٠٢٤/٢/١٣م، كما تم تقييم مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) بصورة فردية ومستوى أداء البومزا ككل من خلال ٥ حكام دوليين في البومزا وأخذ متوسط الدرجات لتقييمها.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري.
- معامل التقلطح. - معامل الالتواء. - معامل الارتباط.
- معامل أيتا. - اختبار (ت). - نسبة التحسن.٪
- مستوى حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في اختبارات المتطلبات البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	اختبارات المتطلبات البدنية العامة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن.٪	حجم التأثير	دلالة
			س	ع	س	ع						
١	قوة مميزة بالسرعة	سم	١,٩٤٢	٠,٠٨٥	٢,٢٤٧	٠,٠٦٢	٠,٣٠٥	٠,٠٢٤	١٢,١٧٠	١٥,٧٠٨	١,٩٨٧	مرتفع
٢	رمى كرة طبية لابتعد مسافة باليدين من الوقوف	سم	٥,١٧٥	٠,٣٨٤	٦,٦٦٧	٠,٣٢٠	٠,٤٩٢	٠,٠٤٨	١٠,١٦٠	٨,٥١٤	١,٧٨١	مرتفع
٣	الرشاقة	ث	٧,٢٠١	٠,٤٤٢	٦,٦٤٩	٠,٤٢٨	٠,٥٥٢	٠,٠٩٧	٥,٦٩٨	٧,٦٦٠	١,٥٣٢	مرتفع
٥	التوافق	ث	٧,٠٣٧	٠,٤٣٤	٦,٥١١	٠,٤٢٨	٠,٥٢٦	٠,٠٥٠	١٠,٤٩٧	٧,٤٧٤	١,٤٧٨	مرتفع
٦	توازن	ث	١٤,٨٧٨	٠,١٧٥	١٣,٥٤٨	٠,٤٩١	١,٣٣٠	٠,١٢٨	١٠,٣٦٨	٨,٩٤٠	١,٩١٤	مرتفع
٧	مرونة	سم	٣٥,٢٤٢	٢,٠٦٧	١٩,٥٨٣	٢,٦٧٨	١٥,٦٥٨	١,١٤٤	١٣,٦٨٦	٤٤,٤٣١	٣,١٣٧	مرتفع

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠: منخفض، ٠,٥٠: متوسط، ٠,٨٠: مرتفع.

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات المتطلبات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥,٦٩٨ إلى ١٦,٩٣٢) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٧,٤٧٤٪ إلى ٨٧,٤٩٩٪) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١,٤٧٨ إلى ٣,٥٣٦) وهي دلالات المرتفعة، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل فعال على المتغير التابع.

من خلال نتائج جدول (٩) يتضح ان التحسن الواضح بين القياسين القبلي والبعدي في متغير المتطلبات البدنية لدى عينة البحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي اعتمد على تطوير كل تلك المتطلبات في جزء الأحماء والأعداد البدني العام من خلال استخدام تدريبات الرشاقة قيد البحث والتي اشتملت على مجموعة من الاداءات الحركية بين الحجلات والوثبات وتغير اتجاه الجسم بقوة وسرعة واتزان حركي ومرونة وانسيابية في الأداء باستخدام أدوات

مختلفة كالأقماع والحواجز والارتفاعات وغيرها من الوسائل التدريبية غير التقليدية التي تميزت بها تدريبات الرشاقة وذلك من خلال تطبيق الأحمال التدريبية المقننة .

وفى هذا الصدد تؤكد دراسة كل من إسراء الناطور (٢٠٢٢) (٥)، بهاء الدين على ابراهيم السيد (٢٠٢١) (١٠)، محمد سعد غرابه وإيناس هاشم (٢٠٢١) (٢٢)، سيانتورو وخاميدي Siantoro & Khamidi (٢٠٢٠) (٣٦)، إيمان عسكر أحمد (٢٠٢٠) (٨)، محمود السيد بيومي (٢٠١٩) (٢٥)، كوسنانيك وآخرون Kusnanik, et al. (٢٠١٩) (٣٤)، كوه وآخرون Coh et al (٢٠١٨) (٣٠)، هولدينج وآخرون Holding et al (٢٠١٧) (٣٣)، دولان Dolan (٢٠١٣) (٣١) والتي أكدت على أهمية تدريبات الرشاقة في تطوير بعض المتغيرات البدنية كما أن استخدام تدريبات الرشاقة يساهم في تطوير المتطلبات البدنية والتي تمثلت في (القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة- التوافق - التوازن - المرونة) ، كما ان استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية أدى إلى ظهور تأثير قوى في تطوير أركان البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما أوضحته نتائج الاختبارات البدنية.

في هذا الصدد توضح مروى الغرباوي (٢٠١٧)، أحمد زهران (٢٠١٢) على أهمية متطلب الرشاقة حيث تسهم بقدرة كبير في سرعة إتقان المهارات الحركية وتؤثر في الأداء الحركي بشكل عام وعلى الأداء المهارى بشكل خاص. (٢٧ : ٨٧) (٤ : ١٩٠) ويذكر أحمد زهران (٢٠١٢) أنه يتضح أهمية القوة المميزة بالسرعة كمتطلب يجب توافره لدى ناشئ البومزا. (٤ : ١٧٦)

كما يرى محمود اللبودى (٢٠١٩) أن أهمية التوازن كمتطلب يجب توافره لدى ناشئ البومزا لا يقل أهمية عن أي متطلب آخر فهو شرط لإنجاح أي مهارة ولا يمكن أن يؤدي المهارات المطلوبة داخل البومزا بصورة سليمة دون تمتع الناشئ بدرجة عالية من التوازن الأستاتيكي والديناميكي حيث إن تنمية متطلب التوازن لدى ناشئ التايكوندو خلال تدريب المجموعات العضلية الكبيرة والمقابلة لها يؤدي إلى تطوير المتطلبات البدنية الأخرى وتحسين مستوى الأداء. (٢٦ : ١٢٧)

كما يؤكد أحمد زهران (٢٠١٢) على أهمية التوافق كمتطلب من المتطلبات الفنية التي يجب أن تتوافر في ناشئ البومزا لما تتطلب البومزا من أداء المهارات الدفاعية والهجومية باليد والقدم ويحتاج إلى التوافق بين العين ومختلف أجزاء الجسم فهي من ضمن معايير احتساب النقاط في البومزا المعتمدة في جزء العرض (Presentation) وتحسب (٢ نقطة) إذا ما أداها الناشئ خلال المهارات المطلوبة بالشكل الصحيح وفقا لما هو موضح في القواعد الإرشادية لمنافسات البومزا. (٤ : ١٩٤ ، ١٩٥)

ويؤكد كلا من عفاف شعبان (٢٠١٨)، ميزا وآخرون Vieira et al (٢٠١٠) أن المرونة تساهم مع باقي المتطلبات البدنية الأخرى مثل (القوة - التحمل- السرعة- التوافق) في تكوين الأداء المثالي فهي من الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي بهدف الوصول إلى المستويات العليا حيث يؤدي انخفاض مستوى المرونة إلى عدم القدرة على الاستفادة من مستويات القوة والتي يتم تنميتها كما يرتبط نمو القوة بمدى القدرة على أداء التمرين في مستويات مختلفة من المدى الحركي للمفاصل. (٢٠ : ١٣٨)، (٣٧ : ٥٨)

وبذلك يتضح من نتائج الفروق وكذلك نسبة التحسن أن النتائج لصالح القياس البعدي كنتيجة لتأثير الإيجابي لاستخدام تدريبات الرشاقة كمحتوي أساسي داخل تصميم البرنامج التدريبي المقنن، مما يشير للباحثة أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير تدريبات الرشاقة في تطوير بعض المتغيرات البدنية لناشئ البومزا الثامنة (بالجن Pal- jang) في رياضة التايكوندو، وبذلك تتحقق نتائج الفرض الأول وينص على: توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي لعينة البحث من لاعبي رياضة التايكوندو قيد البحث.

ثانياً: عرض مناقشة نتائج مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal- jang)

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات نتائج التقييم الكلي لمستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal- jang) بصورة فردية قيد البحث

ن=١٢

م	تقييم مستوى أداء البومزا بصورة فردية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
			س	±ع	س	±ع						
١	اللكمة الأمامية المستقيمة	يمين	٣,٣٠٠	٠,٥٦٨	٦,٧٣٩	٠,٦٠٢	٣,٤٣٩	٠,٢٠١	١٧,٠٨٤	١٠٤,٢٦٨	٢,٨٧٥	مرتفع
	المعاكسة	يسار	٢,١٤٨	٠,٥٨٧	٦,١٣٦	٠,٤٢٠	٣,٩٨٨	٠,١٧٣	٢٣,٠٠٧	١٨٥,٦٦٥	٣,٥٩٨	مرتفع
٢	الدفاع من الداخل للخارج	يمين	٣,٤٦٣	٠,٥٩٢	٦,٦٩٤	٠,٨٢٦	٣,٢٣١	٠,٣٤٨	٩,٢٧٦	٩٣,٢٩٠	٢,٧٧٦	مرتفع
	بسياف اليد	يسار	٢,٨٩٩	٠,٥٢٩	٦,٠١٦	٠,٧٤٠	٣,١١٧	٠,٣١٣	٩,٩٤٩	١٠٧,٤٩٩	٣,٢٦٢	مرتفع
٣	الدفاع العريض بيد واحدة	يمين	٣,٥٤٣	٠,٥٤٣	٦,٩٣٥	٠,٨٨٦	٣,٣٩٣	٠,٣١٨	١٠,٦٧٤	٩٥,٧٦٦	٢,٦٧٨	مرتفع
		يسار	٢,٨٣٠	٠,٤٨٧	٦,٢١١	٠,٩٣٨	٣,٣٨١	٠,٣١٥	١٠,٧٤٢	١١٩,٤٦٣	٢,٩١٢	مرتفع
٤	الركلة الأمامية المستقيمة	يمين	٣,٢٦٥	٠,٥٥١	٦,٩٢٤	٠,٦٨٠	٣,٦٥٩	٠,٢٤٩	١٤,٧١٩	١١٢,٠٧٤	٢,٨٦٦	مرتفع
	بالقفز بالقدمين	يسار	٢,٦٩٢	٠,٥٧٦	٦,٢٠١	٠,٦٨٦	٣,٥٠٩	٠,٢٤٨	١٤,١٢٢	١٣٠,٣٦٧	٣,٢٦٧	مرتفع
٥	الركلة الأمامية المستقيمة	يمين	٣,٤١٧	٠,٤٠٩	٦,٨٧٠	٠,٦٥٩	٣,٤٥٣	٠,١٩١	١٨,٠٨٤	١٠١,٠٧١	٢,٦٥٤	مرتفع
	مع القفز	يسار	٣,٠٢٣	٠,٣٦٦	٦,٤٨٩	٠,٥٠٨	٣,٤٦٧	٠,١٥٨	٢٢,١١٠	١١٤,٦٩٦	٢,٩٢٦	مرتفع

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠: منخفض، ٠,٥٠: متوسط، ٠,٨٠: مرتفع.

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات نتائج التقييم الكلي لمستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal- jang) بصورة فردية قيد البحث، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩٦)، أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (٩,٢٧٦ إلى ٢٣,٠٠٧) لصالح القياس البعدي، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٩٣,٢٩٠% إلى ١٨٥,٦٦٥%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢,٦٥٤ إلى ٣,٥٩٨) وهي دلالات المرتفعة، مما يشير الى التأثير الإيجابي للبرنامج قيد البحث على مستوى الأداء.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات نتائج التقييم الكلي لمستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal- jang) بصورة فردية قيد البحث، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١,٧٩٦)، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية (البرنامج التجريبي باستخدام تدريبات الرشاقة) بشكل فعال على المتغير التابع (مستوى الأداء المهاري).

وتعزي الباحثة هذا التحسن الواضح بين القياسين القبلي والبعدي في متغير أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) بصورة فردية والبومزا ككل لدى عينة البحث للبرنامج التدريبي حيث قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم أداء البومزا الثامنة بصورة فردية بالاستعانة باستمارة التحكيم الدولية للبومزا للوصول إلى انطباق صورة للاستمارة يمكن من خلالها تقييم مستوى أداء البومزا الثامنة بصورة فردية وإيجاد صدق وثبات الاستمارة حتى تساعد في تحسين وتطوير مستوى أداء البومزا وتطوير المتطلبات الفنية لمستوى أداء الناشئين في البومزا خلال فترة إعداد الناشئ لمسابقة البومزا.

حيث ظهرت فكرة حديثة للتدريب تساعد في تطوير أداء البومزا الثامنة والتي تبنى فكرة وجود برنامج تدريبي خاص بالبومزا مع احتواءه على أعمال تدريبية مقننة بشكل فردي وفقاً لإمكانات الناشئ ومستوى متطلبات الحالة التدريبية لتطوير البومزا، يجب مراعاة أن يتم التدريب على تغيير اتجاه التحرك والانتقال من اتجاه إلى آخر بنفس خصائص الأداء للبومزا أي بنفس القوة والسرعة والتوقيت مع الحفاظ على مسار مركز الثقل وعدم التعرض للتذبذب خلال الأداء الحركي لمهارات البومزا.

وهذا يتفق مع دراسة كل من بهاء الدين إبراهيم، مصطفى حسن (٢٠٢٣)(١٠) إلى وجود نتائج إيجابية في تحسين وتصحيح المهارات الحركية لناشئ البومزا، دراسة أحمد حمدي (٢٠٢٢)(٢) إلى وجود تأثير إيجابي في مستوى التوازن العضلي ومستوى أداء البومزا، دراسة محمود عبد الدايم (٢٠٢١)(٢٤) إلى وجود تأثير إيجابي في المتغيرات البدنية والتوازن العضلي وتحسن مستوى الأداء الفني للبومزا لصالح لاعبي المجموعة التجريبية، دراسة أشرف إبراهيم، شيماء عبد الكريم (٢٠١٩)(٧) والتي أسفرت على نتائج إيجابية في تنمية المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى عينة البحث في التايكوندو، دراسة عفاف شعبان (٢٠١٨)(٢٠) إلى وجود نتائج إيجابية في مستوى أداء البومزا تاجوك بالجن لصالح القياس البعدي وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٤,٠٠% - ٣٠,٠٠%)، دراسة مروى الغرباوي (٢٠١٧)(٢٧) على وجود نتائج إيجابية للبرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهارى للبومزا (ساجن) لناشئ التايكوندو، دراسة منى عبد الحميد (٢٠١٤)(٢٩) إلى وجود نتائج إيجابية للبرنامج التدريبي في مستوى الأداء المهارى للبومزا (كوريو Koryo) قيد البحث.

كما يذكر محمود اللبودي (٢٠١٩) أن أداء البومزا الذي يقوم به ناشئ التايكوندو وسيله مهمه للفعل الحركي الموجه للوصول بالناشئ إلى المستويات العالية والإنجاز الرياضي بشكل خاص ينحصر في أن ناشئ التايكوندو يستطيع أن يؤدي الحركات بإتقان من خلال استيعابه الكامل للفعل الحركي. (٢٦: ١٢٧)

وفى هذا الصدد تؤكد كل من مروى الغرباوي، منى عبد الحميد (٢٠٢٣) أن طبيعة الأداء في رياضة التايكوندو تعتمد على العمل العضلي اللاهوائي ومدى امتلاك الناشئ للمتطلبات البدنية لكي تظهر أفضل أداء ممكن خلال الأداء بالتدريب والمنافسة. (٢٨: ٤٨)

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن هناك فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي وكذلك تطور المتطلبات الفنية وكذلك مستوى الأداء للبومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) بصورة فردية، وكذلك مستوى الأداء للبومزا الثامنة ككل لدى ناشئ المجموعة التجريبية قيد البحث. المطبق عليها خصائص الأحمال البدنية المقترحة ويرجع ذلك إلى ترشيد موجه إلى مبادئ التدريب الرياضي وخصائص الحمل المنفذ باستخدام تدريبات الرشاقة والذي يتناسب مع الهدف التدريبي من تطوير بعض المتطلبات الفنية للبومزا الثامنة قيد البحث وفقا لنظم الطاقة السائدة خلال الأداء للمهارات المكونة لها بالإضافة إلى تحقيق الفردية في التقنين والتقييم وكذلك التوجيه والتدرج بخصائص الأحمال التدريبية المنفذة ومسار الارتقاء بالأحمال التدريبية الموجه للتطوير المستهدف وبناء رسوخ للإثارة.

مما انعكس على ارتفاع نسبة التحسن المئوية مقارنة بتقييمها في القياس القبلي، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه حسين حجاج، أحمد إبراهيم (٢٠٠٩) أنه يجب الاهتمام الفردي بترشيد إمكانات الناشئ وقدراته لتطويرها خلال تنفيذ الأحمال التدريبية. (١٣: ١٠٥)

وتتفق دراسة كل من إسراء الناطور (٢٠٢٢)(٥)، مروى الغرباوي (٢٠١٧)، منى عبد الحميد (٢٠١٤)، محمود عبد الدايم (٢٠٠٩) أن وجود برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية سليمة يهدف إلى الإعداد الجيد بدنيا ومهارياً يعد اقتصاداً للوقت والجهد حيث أن تخطيط البرامج التدريبية التي تطبق فيها المعلومات الحديثة لمسيرة العملية التدريبية ولتنمية المتطلبات البدنية والارتقاء بمستوى الأداء وكذلك استخدام الأساليب العلمية القائمة على القياس وتطبيق الاختبارات الخاصة للإعداد البدني والمهارى يساعد على تحقيق التقدم في تلك الرياضة. (٢٧: ٦٤)، (٢٩: ١٣١)، (٢٣: ٣)

مما تقدم يرى الباحثون أن التقنين الفردي لخصائص الحمل التدريبي لتطوير أداء البومزا الثامنة وكيفية اتخاذ أوضاع الأداء المتضمنة دوليا داخل البومزا الثامنة كما أن هناك تأثير إيجابي لاستخدام خصائص الأحمال التدريبية لتدريبات الرشاقة مما أسهم في تطوير بعض المتطلبات الفنية للبومزا الثامنة، مما يوضح مدى تأثير الأحمال التدريبية الموجه بتدريبات الرشاقة للأساليب المهارية خلال البرنامج التدريبي بحيث يربط بعضها ببعض بعد ذلك للارتفاع بمستوى الإنجاز الكلي للبومزا الثامنة (بالجن Pal-jang). وهذا يحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير مستوى أداء البومزا الثامنة لصالح القياس البعدي لعينة البحث من لاعبي رياضة التايكوندو قيد البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

استنتاجات البحث:

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والهدف من البحث والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الاحصائية من نتائج تمكن الباحثة من التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح المطبق على عينة البحث باستخدام تدريبات الرشاقة تأثيرا إيجابيا في تطوير بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) لنادي التايكوندو قيد البحث وقد تمثل ذلك في تحسن نتائج اختبارات المتطلبات الفنية (البدنية - المهارية) خلال القياس البعدي.
- حقق البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية تطور في مستوى المتطلبات الفنية قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - الدقة - التوافق - التوازن - المرونة - تحمل الأداء).
- حقق البرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث تحسن في مستوى الأداء للأساليب المهارية بصورة فردية، مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) لنادي التايكوندو قيد البحث.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية وزيادة في نسبة التحسن المئوية الخاصة بمتغيرات مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) ككل لنادي التايكوندو قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

- توصيات البحث:

- بناء على استنتاجات البحث أمكن للباحثة التوصل إلى التوصيات التالية:
- ١- الاسترشاد بمحتوى برنامج تدريب الرشاقة لتطوير مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) لناشئ التايكوندو.
 - ٢- استخدام تدريبات الرشاقة عند الاعداد والتخطيط لبرامج التدريب لتطوير الجمل الحركية (البومزات المعتمدة) بشكل عام.
 - ٣- وضع استراتيجيات من قبل الاتحاد المصري للتايكوندو على نتائج هذه الدراسة للأخذ بما ورد في إجراءاتها عن تدريب الرشاقة للناشئين تحت ١٧ سنة لتحسين الأداء للبومزا الثامنة (بالجن Pal-jang).
 - ٤- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي الخاص باستخدام تدريب الرشاقة لتطوير مستوى الأداء لناشئ البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) تحت ١٧ سنة، وذلك لندرة الدراسات السابقة بها وذلك للمراحل السنوية الأخرى لتحسين مستوى أداء البومزا بشكل عام.
 - ٥- استخدام المدربين لاستمارة قياس مستوى أداء البومزا الثامنة (بالجن Pal-jang) بصورة فردية المصممة من قبل الباحثة للوقوف على مستوى أداء الناشئين للمهارات وإمكانية تقييمهم.
 - ٦- ضرورة الدمج بين طرق التدريب التقليدية وتدريبات الرشاقة لما لها من تأثير إيجابي في تطوير المستوى البدني والمهاري (الأنشطة الرياضية المختلفة).

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، هيثم عبد الحميد داود. (٢٠١٩). التدريب للأداء الرياضي والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أحمد حمدي صادق. (٢٠٢٢). فاعلية التوازن العضلي على مستوى أداء البومزا "مجموعة التاجوك" للمبتدئين في رياضة التايكوندو، عدد ٦٠، ج ١، مجلة العلوم والفنون التربوية الرياضية، جامعة أسيوط.
٣. أحمد سعيد زهران (٢٠٠٥). تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخطئية وتحسين نتائج المباريات للاعبين المنتخب الكويتي لنادي التايكوندو استعداد البطولة مجلس التعاون الخليجي.
٤. أحمد سعيد زهران (٢٠١٢). القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب المصرية، القاهرة.
٥. إسماعيل محمد الناطور (٢٠٢٢). تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية (S.A.Q) على مستوى الأداء المهاري لنادي التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٦. أسماء محمد محمود (٢٠١٦). برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية وأثره على فاعلية الأداء المهاري للبومزا في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٧. أشرف إبراهيم أحمد، شيماء عبد الكريم محمد (٢٠١٩). تأثير تدريبات الوسط المائي على بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء البومزا لنادي التايكوندو، بحث منشور، عدد ٣، مجلة العلوم والفنون التربوية البدنية والرياضية، جامعة سوهاج.
٨. إيمان عسكر أحمد (٢٠٢٠). تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع(٨٨)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٩. بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩). أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. بهاء الدين على إبراهيم السيد (٢٠٢١) فاعلية تطوير الرشاقة التفاعلية الخاصة على الهجوم المضاد لنادي الكيروجي في رياضة التايكوندو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان، المجلد ٩١، بنابر جزء ٣، ٢٠٢١، الصفحة ٤٣٢-٤٥٠.
١١. بهاء الدين على إبراهيم، مصطفى حسن طنطاوي (٢٠٢٣). تأثير التدريب العصبي العضلي التكامل على تطوير درجات فحص الحركة الوظيفية ومستوى أداء الجملة الحركية (بومزا تاجوك ايجن) لنادي التايكوندو، بحث منشور، عدد ١٥٢، ج ١، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
١٢. جيهان يوسف الصاوي (٢٠٠١). جهاز مقترح لقياس سرعة الاستجابة وعلاقتها بالدقة في رياضة التايكوندو، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة، ج ١، كلية التربية الرياضية للبنين، بالقاهرة، جامعة حلوان.
١٣. حسين حجاج، أحمد إبراهيم (٢٠٠٨). تأثير الأحمال تدريبية مقترحة على بعض المحددات البدنية - المهارية ومستوى تحسين الأداء للجملة الحركية(الكاتا) المؤداة بأسلوب الشوراى والشورين برياضة الكاراتيه، إنتاج علمي، المؤتمر الإقليمي الرابع للمحلين الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح، ج ٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٤. خيرية السكرى، محمد جابر بريقع (٢٠٠٨). التايكوندو، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٥. زكي محمد حسن (٢٠١٥). أسلوب تدريب S.A.Q، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

١٦. طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٤). الميكانيكا الحيوية (الأسس النظرية والتطبيقية)، القاهرة.
١٧. عبد العزيز أحمد مديش (٢٠٢٠). التدريب الرياضي والإعداد البدني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٨. عصام أحمد أبو جميل (٢٠١٥). التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
١٩. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٩). التدريب الرياضي "نظريات - تطبيقات"، ط١٣، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢٠. عفاف السيد شعبان (٢٠١٨). تأثير تدريبات الإطالة بالمقاومات (كي-هارا) على المرونة ومستوى أداء البومزا تاجوك بالجن لدي ناشئات التايكوندو، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضية، ٢٩٤، مجلد الثاني.
٢١. على طاهر نور (٢٠١٩). قواعد منافسات البومزا وتفسيرها، الاتحاد العالمي للتايكوندو.
٢٢. محمد سعد غرابه وإيناس محمد عبد المنعم هاشم (٢٠٢١). تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض القدرات البدنية والنفس-حركية وسرعة أداء الجمل الحركية المركبة للمصارعين، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، مج(٤)، ع(٨).
٢٣. محمود أحمد عبد الدائم (٢٠٠٩). تأثير برنامج (بدني - مهاري) على تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفني للاعبين البومزا في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٢٤. محمود أحمد عبد الدائم (٢٠٢١). تأثير تدريبات المقاومة الكلية بأداة التعلق على التوازن العضلي ومستوى الأداء الفني للبومزاتاجوك برياضة التايكوندو، عدد٤، ج٥٩، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٢٥. محمود السيد بيومي (٢٠١٩). تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع(٨٦)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢٦. محمود طاهر اللبودي (٢٠١٩). التايكوندو (النظرية والتطبيق)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٧. مروى طلعت الغرباوي (٢٠١٧). تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقطوعات التدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء البومزا "ساجن" لناشئي التايكوندو، بحث منشور، عدد١٨، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٢٨. مروى طلعت الغرباوي، منى إبراهيم عبد الحميد (٢٠٢٣). تأثير تدريبات Insanity عالية الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو، المجلد ٦٥، العدد الأول.
٢٩. منى إبراهيم عبد الحميد (٢٠١٤). تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء للجمل الحركية (كوريو) في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

30. Coh, M., Vodicar, J., Žvan, M., Šimenko, J., Stodolka, J., Rauter, S., & Mackala, K. (2018). Are change-of-direction speed and reactive agility independent skills even when using the same movement pattern?. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(7), 1929-1936.
31. Dolan, K. (2013). Reactive agility, core strength, balance, and soccer performance (Doctoral dissertation, Ithaca College).
32. Fredrik C, Hatfield (2018). *The Complete Guide*, Official text for issa's certified fitness trainer.
33. Holding, R., Meir, R., & Zhou, S. (2017). Can Previewing Sport-Specific Video Influence Reactive-Agility Response Time?. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 12(2).
34. Kusnanik, N. W., Widiyanto, W. E., & Bird, S. P. (2019). Effect of reactive agility training drills on speed and agility in Indonesian university students. *Journal of Social Sciences Research*, 5(8), 1272-1275.
35. Kyu-hyŏng Yi, Kyu Hyung Lee, Sang H. Kim (2007). *Complete Taekwondo Poomsae: The Official Taegeuk, Palgwae, and Black Belt Forms of Taekwondo*.
36. Siantoro, G., & Khamidi, A. (2020). The Effects of Zigzag Ladder Exercise Crossover Shuffle, In Out Shuffle and Ali Shuffle Against Speed and Agility. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 2(1).
37. Vieira M. et al., (2010). Pre-exercise static stretching effect on leaping performance in elite rhythmic gymnasts, Department for Health Science, University of Molise, Campobasso, Italy.
38. - Warren Young, Brian Dawson, Greg Henry : " Agility and change of direction speed are independent skills- Implications for training for agility in invasion sports", *International Journal of Sports Science and Coaching* 10, 159-169, 2015