

”تأثير بعض تدريبات القدرات التوافقية الخاصة باليومزا على مستوى الأداء الفنى لمرحلة الجونيور برياضة التايكوندو ”

أ.د / أسامه عبد الرحمن علي

د / محمود أحمد عبد الدايم

أستاذ التدريب الرياضي والقائم بعمل عميد

مدرس بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

الباحث / خالد محمد الدسوقي

باحث ماجستير بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

المخلص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى الاداء الفنى لليومزا ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بحث قوامها ٢٤ لاعب من نادى الجزيرة والحوار والشبان المسلمين بالمنصورة، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على مستوى الاداء الفنى لليومزا قيد البحث للمجموعة التجريبية ، وكانت اهم التوصيات تطبيق البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية ولتحسن مستوى الاداء الفنى لليومزا على مراحل سنوية مختلفة مع مراعات الشدات .

المقدمة و مشكلة البحث:

وبشكل عام البومزا تعتمد بشكل كبير على الربط الحركى بين أجزاء المهارات المختلفة كالركلات والصدات والتحركات والتي تتم بطريقة متسلسلة والمتفق عليها داخل كل بومزا ، ولكى يتمكن اللاعب من التحكم فى تحركاته فى الهجوم والدفاع يتطلب ذلك قدرة اللعب على أدراك للاعب للمسافات للتحركات والوقفات وكذلك القدرة على أداء الصدات والركلات فى الاماكن المحددة وفقا لكل بومزا وكذلك قدرته على تغيير اتجاه الجسم بالدقة والسرعة والقوة المطلوبة ويتطلب ذلك قدر عالى من القدرة الإيقاعية لكى يتمكن اللاعب من أداء البومزا بشكل يتسم بالانسياابية ، وفى ضوء ذلك قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة للوقوف على تأثير أو إرتباط القدرات التوافقية بالأداء المهارى فى رياضة التايكوندو بشكل عام والبومزا بشكل خاص والتي قد تعتبر مؤشرا للمستوى الفنى له ، والتي فى حاله قصورها تؤثر على مستوى أداء الجملة الحركية للبومزا ، ومن خلال متابعة وملاحظة البطولات المحلية للبومزا فى رياضة التايكوندو لاحظ أن هناك ضعف فى مستوى الأداء الفنى للبومزا للناشئين فى الدقهلية ، ونتج عن ذلك عدم حصولهم على مراكز متقدمة فى البطولات ، ويرى الباحث أن ذلك يظهر فى عدم قدرة اللاعب على ضبط حركة الجسم أثناء الجملة الحركية للبومزا وكذلك عدم القدرة على الربط بين الحركات والتحركات وأوضاع الجسم وتوقيتات أداء المهارات ، ومن خلال متابعة وملاحظة الباحث لمحتوى البرامج التدريبية للعديد من الأندية فى محافظة الدقهلية لاحظ عدم الأهتمام الكافى بتنمية وتصميم تدريبات توافقية وتقنيها داخل البرامج

يسعى العاملون فى مجال الانشطة الرياضية المختلفة الى تحقيق مستوى عالى من الانجاز فى مستوى الاداء الحركى ، ويتم ذلك من خلال مجموعة من المتغيرات البدنية والحركية التى تعمل فى مجموعها على المساهمة فى رفع هذا المستوى من الانجاز .

ويذكر جمال النمكى (٢٠٠٠م) أن القدرات التوافقية لها تأثير فعال فى مختلف الأنشطة الرياضية ، لأنها تعتبر المحدد الأول للفورمة الرياضية للاعب ، وهى تعتبر المفتاح لنجاح تعليم وتطوير المستوى المهارى فتوافر القدرات التوافقية على نحو صحيح يساعد على التفكير وسهولة أتقان المهارات الحركية الصعبة ، كما تعتبر القدرات التوافقية علاج فعال لما فى المستوى المهارى من قصور فهى بمثابة العلاج لنواحي الضعف فى أتقان المهارات . (٦ : ١١)

كما أن توافر المستوى الجيد من القدرات التوافقية يحقق المعادله الصعبه فى المجال الرياضى والتي تشير إلى الأقتصاد فى زمن التعلم مع إكتساب الأداء المهارى الجيد ، وذلك من خلال أن القدرات التوافقية تؤثر بشكل إيجابى على كل من السرعة والدقة وزمن إكتساب المهارة الحركية . (20 : ١٢٩)

كما اشار بذلك عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) الأهتمام بتنمية القدرات التوافقية يؤدى الى تحسين نوعية الاداء الحركى وسرعة التعلم والقدرة على التكيف الحركى مع الظروف المتغيرة ، وبذلك تصبح الحركات ذات فاعليه وجمال وانسياابية (11 : ١٨٩)

(القدرات التوافقية و مستوى الاداء الفنى لليومزا)
لصالح القياس البعدى .

- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين بين
المجموعتين الضابطة - التجريبية فى متغيرات
القدرات التوافقية ومستوى الاداء الفنى لليومزا
لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

١- التايكوندو :

نوع من أنواع رياضات النزال الكورية الدفاعية
والهجومية والتي تهدف إلى انتصار اللاعب على منافسه
ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدما الفنون
المستندة إلى قواعد علمية لتحقيق الكفاءة القصوى
للعقل والجسم. (١ : ١٧)

٢- اليومزا :

هى شكل من أشكال الممارسة الذاتية التي تتم من
خلال إتباع خطوط الحركة بطريقه منتظمة ومتتابعه ضد
منافس أو عدة منافسين وذلك باستخدام أساليب
التايكوندو المختلفه عن طريق القبضة والقدم.
(١٢ : ١٣)

٣- القدرات التوافقية :

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإلتياز
الرياضى ، حيث تنبثق من متطلبات الأداء المهارى
ويستطيع الفرد من خلالها التحكم فى الأداء الحركى
لمختلف الأنشطة الرياضية . (١٣ : ١٢١)

التدريبية بشكل سليم يتوافق مع شكل وطبيعة الأداء
الفنى لليومزا ، وكذلك فى حدود علم الباحث وما أطلع
عليه من دراسات سابقة ومراجع علمية التي تطرقت فى
هذا المجال البحثى ، وجد العديد من الدراسات التي
تناولت القدرات التوافقية للكروجى فى رياضة التايكوندو
و لم يجد دراسة تطرقت الى تنمية القدرات التوافقية
لليومزا ومعرفة مدى تأثيرها على مستوى الأداء الفنى
لليومزا ، فقد رأى الباحث محاولة القيام بتصميم برنامج
تدريبى مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة
والوقوف على تأثيرها على مستوى الأداء المهارى
لليومزا للناشئين الجونيور .

هدف البحث :

التعرف على تأثير تدريبات لبعض القدرات
التوافقية الخاصة على مستوى الاداء الفنى لليومزا ،
وذلك من خلال تحقيق الاغراض التالية

- تصميم برنامج تدريبى خاص بالقدرات التوافقية
لليومزا فى رياضه التايكوندو .
- التعرف على تأثير التدريبات التوافقية على مستوى
الاداء الفنى لليومزا فى رياضة التايكوندو.

فروض البحث :

- توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسين
(القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى
متغيرات (القدرات التوافقية ومستوى الاداء الفنى
لليومزا) لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسين
(القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغيرات

٤- الأداء الفني :

التوافقية للأداءات المركبة كما أدى البرنامج التدريبي الى تحسن مستوى الأداءات الحركية المركبة.

هو درجة الأداء التي يصل إليها الرياضي لاكتساب وأتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة ، وبدرجة عالية لتحقيق الناتج مع الاقتصاد في الجهد . (١ : ١٨١)

الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات باللغة العربية :-

٣- قام سيد محمد المرسي (٢٠١١م) (٨) رسالة ماجستير بعنوان "تأثير تدريبات توافقية على مستوى الانجاز لبعض مهارات الركل للاعبى التايكوندو" هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى انجاز لبعض مهارات الركل فى رياضة التايكوندو باستخدام المنهج التجريبي لعينة قوامها ١٢ ناشئ وكشفت نتائج البحث تحديد اهم القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات الركل فى رياضة التايكوندو كذلك مدى تأثير البرنامج المقترح على مستوى الانجاز بعض مهارات الركل للاعبى التايكوندو قيد البحث .

١- قام محمد مجدى عمارة (٢٠١٠م) (١٤) باجراء رسالة ماجستير بعنوان " القدرات التوافقية للاعبى رياضة التايكوندو " هدفت الدراسة الى التعرف على القدرات التوافقية المرتبطة برياضه التايكوندو ومدى أهميتها ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي لعينة البحث قوامها ٦٠ ناشئ من ناشئى رياضة التايكوندو تحت ١٧ سنة ، وتمثلت أهم النتائج فى تحديد أهم القدرات التوافقية للاعبى رياضة التايكوندو وكذلك تحديد مجموعة أختبارات للقدرات التوافقية للاعبى رياضة التايكوندو كبطارية اختبار للقدرات التوافقية.

ثانياً : الدراسات الأجنبية :-

١- قام كالس kules.b (١٩٨٨م) (٢١) بدراسة بعنوان " تأثير البناء الجسمى على تنمية القدرات التوافقية لدى لاعبي الجودو " هدفت الدراسة الى تحديد اهم القدرات التوافقية لدى لاعبي الجودو باستخدام المنهج التجريبي لعينة قوامها ٩١ طالب ، وطشفت نتائج الدراسة الى تحديد أهم القدرات التوافقية لاداءالمهارات الحركية من الوضع أعلى كما اظهرت النتائج الى ان القدرات التوافقية تساعد فى التقدم مستوى الصراع من اعلى وارضا.

٢- قام أحمد فتحى محمد (٢٠١٣م) (٢) رسالة ماجستير بعنوان " تأثير تدريبات توافقية للقدرات التوافقية على فاعلية بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئى التايكوندو " هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على فاعلية الأداءات الحركية المركبة باستخدام المنهج التجريبي لعينة قوامها ٢٢ لاعب وكشفت نتائج البحث الى تحديد أهم القدرات

طرق وإجراءات البحث:

- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية - الضابطة)
- المجال المكاني: صالة التايكوندو بنادي جزيرة الورد بالمنصورة .
- المجال الزمني: تم إجراء قياسات الدراسة القبليّة والبعدية وتطبيق البرنامج التدريبي الفترة من ٢٠١٥/١٠/٢١م وحتى ٢٠١٦/٢/٥ م .

عينة البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي البومزا الجونيور في رياضة التايكوندو بالمنصورة بمحافظة الدقهلية للموسم ٢٠١٥م/٢٠١٦م وقد أجرى البحث على عينه قوامها ٢٤ لاعبا من أندية (جزيرة الورد- الحوار- الشبان المسلمين)، ومسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو في الموسم التدريبي ٢٠١٥م/٢٠١٦م، وتم اختيارها بالطريقة العمدية، ثم تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وعدد كل منها (١٢) لاعب.

أدوات جمع البيانات:

١- المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء المسح المرجعي للبحوث والمراجع السابقة المرتبطة بالدراسة الحالية في حدود ما توصل إليه الباحث من المراجع والدراسات العلمية في كليات التربية الرياضية والمجلات العلمية والشبكة العالمية للمعلومات وذلك للتعرف على أهم الدراسات العربية والأجنبية المشار إليها والمرتبطة بالدراسة الحالية.

٢- القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات

قياس البحث :

أولا: أختبارات القدرات التوافقية :

- قام الباحث بتصميم مجموعة من الاختبارات للقدرات التوافقية المرتبطة بالاداء الفني لليومزا بما يتناسب مع طبيعته الاداء الفني لليومزا :
- اختبار ربط سلسلة حركية.
 - اختبار القدرة على ادراك المسافة.
 - اختبار دقة الركل .
 - اختبار القدرة على تغيير الاتجاه .

ثانيا : اختبار قياس مستوى الاداء الفني لليومزا :

قد أستعان الباحث بأستمارات تقييم مستوى الاداء الفني لليومزا الخاصة بالاتحاد المصري للتايكوندو والتي تستخدم فى تقييم مستوى الاداء الفني لليومزا فى المنافسات الرسمية .

ثالثا : أدوات وأجهزة البحث :

- ساعة إيقاف.
- استمارات تسجيل البيانات .
- ميزان طبي .
- مقياس الطول لأقرب اسم .
- كاميرا فيديو.
- بساط تايكوندو.
- شرائط لاصقة .

الدراسات الاستطلاعية:

- تجربة التدريبات المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى
مناسبتها للمرحلة السنوية قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :-

تم اجراء هذه الدراسة فى الفترة من
٢٠١٥/٩/٢٠م الى ٢٠١٥/٩/٢٢م ، حيث هدف الى
تحقيق الاتى :

- تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة
التدريبات المقترحة .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

قام الباحث باجراء هذه الدراسة فى الفترة
من ٢٠١٥/١٠/٢م الى ٢٠١٥/١٠/٥م على عينة
قوامها (٢٠) ناشئ ، بهدف حساب المعاملات العلمية
الصدق _ الثبات للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات
قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

قام الباحث باجراء هذه الدراسة فى الفترة
من ٢٠١٥/١٠/٧م الى ٢٠١٥/١٠/١٤م حيث هدفت
الى ، تطبيق ثلاث وحدات تدريبية من البرنامج المقترح
للقوف على الصعوبات التى يمكن أن تنتج خلال
تطبيق البرنامج ، مع ملاحظة أن كل وحدة تدريبية تمثل
احد مراحل فترات البرنامج المختلفة .

- التأكد من صلاحية الصالة المخصصة
لتدريب التايكوندو المطبق بها تجربة البحث من
حيث .

- التهوية - الاضانه - قانونية بساط التايكوندو .

- التأكد من صلاحية ومعايير الادوات المستخدمة قيد
البحث .

- تدريب المساعدين على طرق واجراء الاختبارات
الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم اجراء هذه الدراسة فى الفترة من من
٢٠١٥/٩/٢٦م الى ٢٠١٥/٩/٢٩م على عينة
استطلاعية يبلغ قوامها (١٠) ناشئين ، بهدف تحقيق
الاتى :

إعتدالية مجتمع العينة :-

جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات القدرات التوافقية - مستوى الاداء الفنى للبويزا

ن=٢٤

م	المتغيرات	التمييز	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	القدرة على الربط الحركى	ث	12.54	12.50	0.83	0.103
٢	القدرة على ادراك المسافة	سم	4.63	4.50	0.85	0.499
٣	القدرة على الدقة	درجة	1.88	2.00	0.54	-0.144
٤	القدرة على تغيير الاتجاه	ث	10.58	10.00	1.10	0.304
٥	تاجوك ساجن	درجة	6.56	6.44	0.22	0.561
٦	تاجوك أوجن	درجة	6.61	6.45	0.30	0.275
٧	تاجوك يوكجن	درجة	6.54	6.40	0.33	0.401
٨	كوريو	درجة	6.41	6.25	0.33	0.706
٩	كم جانج	درجة	6.64	6.60	0.27	0.167

تكافؤ مجموعتي البحث :-

قام الباحث باجراء التكافؤ بين ناشئ مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات القدرات التوافقية، و في متغيرات مستوى الاداء الفنى للبويزا كما هو في جدول رقم (٢)

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في

المتغيرات الأساسية قيد البحث حيث أن معامل الالتواء تتراوح قيمة بين ± 3 حيث كانت اعلى قيمة (٠,٧٠٦) لمتغير كوريو وكانت اقل قيمة (- ٠,١٤٤) لمتغير القدرة على الدقة مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث فى متغيرات القدرات التوافقية و مستوى الاداء الفنى للبويزا قيد البحث .

جدول (٢)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في متغيرات القدرات التوافقية –

مستوى الاداء الفنى للبويزا ن = ٢٤

مستوى المعنوية	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		التمييز	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
غيردال	1.865	1.128	13.000	1.240	12.917	ث	القدرة على الربط الحركى	القدرات التوافقية
غيردال	1.067	0.879	4.500	0.764	4.583	سم	القدرة على ادراك المسافة	
غيردال	0.561	0.577	1.833	0.452	1.750	درجة	القدرة على الدقة	
غيردال	0.432	1.168	10.500	1.073	10.667	ث	القدرة على تغيير الاتجاه	
غيردال	0.717	0.335	6.560	0.361	6.605	درجة	تاجوك ساجن	مستوى الاداء الفنى للبويزا
غيردال	0.792	0.256	6.519	0.309	6.614	درجة	تاجوك أوجن	
غيردال	1.194	0.308	6.593	0.338	6.494	درجة	تاجوك يوكجن	
غيردال	1.483	0.211	6.355	0.295	6.338	درجة	كوريو	
غيردال	0.628	0.184	6.569	0.327	6.543	درجة	كم جانج	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠

المعاملات العلمية للقدرات التوافقية قيد البحث:

تم إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات القدرات التوافقية و استمارة قياس مستوى الاداء الفنى للبويزا كما يلي :-

حساب معامل الثبات Reliability :

وقد استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٠) لاعبين مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية ، وقد تم اجراء التطبيقين بفاصل زمنى مدته ٣ ايام والجدول (٣) يوضح معامل الارتباط بين القياسين .

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، (التجريبية والضابطة) في جميع متغيرات القدرات التوافقية ، وفي متغيرات مستوى الاداء الفنى للبويزا حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لإختبارات القدرات التوافقية

ومستوى الاداء الفنى للبوغما قيد البحث (ن = ١٠)

مستوى المعنوية	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		التمييز	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
دال	0.773*	0.699	12.600	0.591	12.250	ث	القدرة على الربط الحركي	القدرات التوافقية
دال	0.624*	0.530	4.150	0.412	4.350	سم	القدرة على ادراك المسافة	
دال	0.701*	0.675	1.700	0.516	2.400	درجة	القدرة على الدقة	
دال	0.790*	0.966	10.400	1.135	10.800	ث	القدرة على تغيير الاتجاه	
دال	0.883*	0.238	6.638	0.174	6.710	درجة	تاجوك ساجن	مستوى الاداء الفنى للبوغما
دال	0.849*	0.293	6.574	0.249	6.691	درجة	تاجوك أوجن	
دال	0.879*	0.235	6.414	0.219	6.488	درجة	تاجوك يوكجن	
دال	0.829*	0.251	6.411	0.264	6.561	درجة	كوريو	
دال	0.876*	0.195	6.727	0.174	6.826	درجة	كم جانج	

*دال

قيمة (ر) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

حساب معامل الصدق Validity:

قام الباحث بالتأكد من صدق إختبارات القدرات التوافقية ومستوى الاداء الفنى للبوغما قيد البحث باستخدام صدق التمايز على عدد (٢٠) لاعبي من خارج عينة البحث الأساسية مقسمة على مجموعتين قوام كل مجموعة (١٠) لاعبين ، إحداهما مجموعة مميزة والأخرى مجموعة الغير مميزة كما هو موضح بالجدول رقم (٤) .

يتضح من الجدول (٣) أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين القياسين الأول والثاني عند مستوى ٠,٥ حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية ، حيث تنحصر قيمة "ر" المحسوبة بين أكبر قيمة لها (٠,٨٧٩) لقياس إختبار تاجوك يوكجن ، وبين أصغر قيمة لها (٠,٦٢٤) لقياس إختبار القدرة على ادراك المسافة مما يشير إلى ثبات هذا الإختبارات قيد البحث.

جدول (٤)

صدق التمايز لإختبارات القدرات التوافقية ومستوى الاداء الفنى للبويزا قيد البحث

(ن = ١٠)

مستوى المنوية	قيمة ت	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		التمييز	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
دال	3.881	0.699	12.600	1.059	11.300	ث	القدرة على الربط الحركى	القدرات التوافقية
دال	2.414	0.354	4.250	0.392	3.925	سم	القدرة على ادراك المسافة	
دال	2.714	0.483	2.300	0.483	1.700	درجة	القدرة على الدقة	
دال	2.333	0.823	10.700	0.667	10.000	ث	القدرة على تغيير الاتجاه	
دال	2.920	0.226	6.618	0.137	6.740	درجة	تاجوك ساجن	مستوى الاداء الفنى للبويزا
دال	2.393	0.293	6.574	0.249	6.691	درجة	تاجوك أوجن	
دال	2.563	0.183	6.394	0.219	6.488	درجة	تاجوك يوكجن	
دال	3.143	0.251	6.411	0.264	6.561	درجة	كوريو	
دال	3.319	0.195	6.727	0.174	6.826	درجة	كم جانج	

قيمة (ت) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

القدرات التوافقية الخاصة وكذلك طبيعة أداء البويزا.

- تم تنفيذ البرنامج المقترح فى جزء الاعداد الخاص من البرنامج التدريبى .
- فترات الراحة من ٢ الى ٣ ق للتدريب الفترى مرتفع الشدة .

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اختبار (ت) نسبه التغير - معامل الارتباط - النسبة المؤوية لمقدار التحسن .

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول وينص على :-

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية (٢,٢٦٢) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث تنحصر بين أكبر قيمة لها (٣,٨٨١) لقياس القدرة على الربط الحركى ، وبين أصغر لها (-٣,٣١٩) لقياس كم جانج أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتيجة الاختبارات قيد البحث مما يشير إلى صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايزاً .

تخطيط البرنامج التدريبى :

- تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لكل من المجموعة التجريبية لمدة ٣ شهور بواقع ٣ وحدات تدريبية فى الأسبوع و المجموعة الضابطة تستخدم البرنامج التقليدى .
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى منخفض و مرتفع الشدة لما تتميز به من خصائص تتناسب

- توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسين (القبلي- البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات (القدرات التوافقية ومستوى الاداء الفنى للبويزا) لصالح القياس البعدى

جدول (٥)

المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية

ن = ١٢

المتغيرات	التمييز	القياس القبلي		والقياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
القدرة على الربط الحركى	ث	12.917	1.240	10.000	0.739	-2.917	15.113	22.581%
القدرة على ادراك المسافة	سم	4.583	0.764	1.667	0.326	-2.917	12.742	63.636%
القدرة على الدقة	درجة	1.750	0.452	2.917	0.289	1.167	7.201	66.667%
القدرة على تغيير الاتجاه	ث	10.667	1.073	8.000	0.853	-2.667	8.608	25.000%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

"ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدى حيث أن أعلى قيمة القدرة على الربط الحركى (15.113) أقل قيمة القدرة على الدقة (7.201).

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات القدرات التوافقية قيد البحث حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة

جدول (٦)

المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية

ن = ١٢

فى مستوى الاداء الفنى للبويزا

المتغيرات	التمييز	القياس القبلي		والقياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
تاجوك ساجن	درجة	6.605	0.361	7.811	0.260	1.206	8.107	18.256%
تاجوك أوجن	درجة	6.614	0.309	7.637	0.295	1.023	7.975	15.459%
تاجوك يوكجن	درجة	6.494	0.338	7.880	0.251	1.386	12.142	21.340%
كوريو	درجة	6.338	0.295	7.773	0.215	1.435	17.604	22.640%
كم جانج	درجة	6.543	0.327	7.684	0.212	1.142	8.901	17.450%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

التجريبية فى مستوى الاداء الفنى للبويزا حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة

- توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة فى متغيرات (القدرات التوافقية و مستوى الاداء الفنى للبويزا) لصالح القياس البعدي
 - مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن أعلى قيمة كوريو (17.604) بينما أقل قيمة لهمارة تاجوك أوجن (7.975) .
- عرض نتائج الفرض الثاني و ينص على :-

جدول (٧)

المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى القدرات التوافقية

ن = ١٢

المتغيرات	التميز	القياس القبلي		والقياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
القدرة على الربط الحركى	ث	13.000	1.128	11.750	1.055	-1.250	9.574	9.615%
القدرة على ادراك المسافة	سم	4.500	0.879	2.833	0.615	-1.667	9.381	37.037%
القدرة على الدقة	درجة	1.833	0.577	2.250	0.622	0.417	2.803	22.727%
القدرة على تغيير الاتجاه	ث	10.500	1.168	9.583	0.900	-0.917	4.750	8.730%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن أعلى قيمة القدرة على ادراك المسافة (9.381) وأن أقل قيمة للقدرة على الدقة (2.803) .

جدول (٨)

المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الاداء الفنى للبويزا

ن = ١٢

المتغيرات	التمييز	القياس القبلي		والقياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
تاجوك ساجن	درجة	0.335	6.560	0.256	7.052	0.492	3.558	7.495%
تاجوك أوجن	درجة	0.256	6.519	0.243	6.995	0.476	6.005	7.299%
تاجوك يوكجن	درجة	0.308	6.593	0.182	6.951	0.357	3.283	5.422%
كوريو	درجة	0.211	6.355	0.150	7.139	0.784	9.940	12.339%
كم جانج	درجة	0.184	6.569	0.091	6.996	0.427	7.260	6.495%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.201$

عرض نتائج الفرض الثالث وينص على :

- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة - التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الاداء الفنى للبووما لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الاداء الفنى للبووما حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 لصالح القياس البعدي حيث أن أعلى قيمة للبووما كوريو (9.940) ، بينما أقل قيمة لهامرة تاجوك يوكجن (3.283) .

جدول (٩)

المقارنة بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ن=١٢

المتغيرات	التمييز	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	فرق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة
		المتوسط	الانحراف		المتوسط	الانحراف			
القدرة على الربط الحركي	ث	11.750	1.055	%9.615	10.000	0.739	1.750	7.000	%١٢,٩٦٦
القدرة على ادراك المسافة	سم	2.833	0.615	%37.037	1.667	0.326	1.167	5.897	%٢٦,٥٩٩
القدرة على الدقة	درجة	2.250	0.622	%22.727	2.917	0.289	-0.667	2.966	%٤٣,٩٤
القدرة على تغيير الاتجاه	ث	9.583	0.900	%8.730	8.000	0.853	1.583	8.204	%١٦,٢٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح المجموعة التجريبية حيث ان اعلى قيمة كانت لمتغير القدرة على تغيير الاتجاه وبلغت (8.204) وان اقل قيمة لمتغير القدرة على الدقة وبلغت (2.966).

يتضح من جدول(٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة في جميع القدرات التوافقية قيد البحث أكبر من قيمة "ت"

جدول (١٠)

المقارنة بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء الفنى للبويزا ن=١٢

المتغيرات	التمييز	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	الفرق بين نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة
		المتوسط	الانحراف		المتوسط	الانحراف			
تاجوك ساجن	درجة	7.052	0.256	%7.495	7.811	0.260	0.759	8.969	%١٠,٧٦١
تاجوك أوجن	درجة	6.995	0.243	%7.299	7.637	0.295	0.642	5.913	%٨,١٦
تاجوك يوكجن	درجة	6.951	0.182	%5.422	7.880	0.251	0.929	11.589	%١٥,٩١٨
كوريو	درجة	7.139	0.150	%12.339	7.773	0.215	0.634	9.348	%١٠,٣٠١
كم جانج	درجة	6.996	0.091	%6.495	7.684	0.212	0.688	10.139	%١٠,٩٥٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

"ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن أعلى قيمة لمهارة تاجوك تشيلجن (17.604) بينما أقل قيمة لمهارة تاجوك أوجن (7.975) ، كما يوضح الجدول رقم (٦) ان اعلى نسب تحسن فى مستوى الاداء الفنى لليومزا قيد البحث كانت لليومزا (تاجوك تشيلجين) وبلغت (22.640%) ، بينما كانت اقل نسبة تحسن كانت لليومزا (تاجوك اوجن) وبلغت (15.459%) .

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة في مستوى الاداء الفنى لليومزا قيد البحث أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح المجموعة التجريبية ، حيث ان أعلى قيمة لمستوى الاداء المهارى كان لليومزا تاجوك يوكجن وبلغت (11.589) ، بينما كانت اقل قيمة لليومزا تاجوك أوجن (5.913) .

مناقشة النتائج:

ويعزى الباحث الفروق الدالة احصائيا ، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية الى التأثير الايجابى للبرنامج المقترح ، ويتفق ذلك محمد لطفى (٢٠٠٦ م) ان تنمية القدرات التوافقية تنعكس على جودة الاداء الحركى وفاعليته (١٣ : ١٢٤) ، وتشير جوليوس كاسا juluis (٢٠٠٥م) الى ان امتلاك الفرد الرياضى للقدرات التوافقية يساهم فى سرعة واكتساب واتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك على رفع جودة وفاعلية الاداء المهارى . (٢٠ : ١٣١) ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من شيرين احمد (٢٠٠١م) (٩) ، نسرين محمود (٢٠٠٤م) (١٥) ، نفين حسين (٢٠٠٤م) (١٦) ، وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥م) (١٨) ، هبة عبد العظيم (٢٠٠٥م) (١٧) ، خالد فريد (٢٠٠٧م) (٧) ، شادى الشحات (٢٠١٠م) (١٠) ، أحمد فتحي (٢٠١٣م) (٢) .

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات القدرات التوافقية قيد البحث حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن أعلى قيمة القدرة على الربط الحركى (15.113) أقل قيمة القدرة على الدقة (7.201) ، كما يوضح ايضا جدول (٥) ان جميع مكونات القدرات التوافقية قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئ المجموعة التجريبية ، حيث كانت اعلى نسبة تحسن فى متغير ، القدرة على الدقة وبلغت نسبة تحسنه 66.667% ، بينما كانت أقل نسبة تحسن فى متغير القدرة على الربط الحركى وبلغت نسبة التحسن 22.581%

كما يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة

كما يوضح جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى الاداء الفنى لليومزا حيث أن قيمة

خالد فريد (٢٠٠٧م) (٧) ، أحمد فتحى (٢٠١٣م) (٢) سيد محمد مرسى (٢٠١١م) (٨) والذى اشارو الى ان مقارنة القياس البعدى بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة هو الاساس الذى يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة .

كما يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة في جميع القدرات التوافقية قيد البحث أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح المجموعة التجريبية حيث ان اعلى قيمة كانت لمتغير (القدرة على تغيير الاتجاه) وبلغت (8.204) وان اقل قيمة لمتغير (القدرة على الدقة) وبلغت (2.966) ، كما يتضح ايضا من جدول (٩) ان المجموعة التجريبية قد تحسنت في جميع المتغيرات القدرات التوافقية قيد البحث عن المجموعة الضابطة ، حيث بلغ فرق نسبة التحسن بين المجموعتين فى متغير القدرة الربط الحركى (١٢,٩٦٦%) ، ومتغير القدرة على ادراك المسافة (٢٦,٥٩٩%) ، ومتغير القدرة على الدقة (٤٣,٩٤%) ، ومتغير القدرة على تغيير الاتجاه (١٦,٢٧%) .

كما يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء الفنى للبويزا حيث أن قيمة "ت" المحسوبة في مستوى الاداء الفنى للبويزا قيد البحث أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح المجموعة التجريبية ، حيث ان

الضابطة فى جميع القدرات التوافقية قيد البحث حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن أعلى قيمة القدرة على ادراك المسافة (9.381) وأن أقل قيمة للقدرة على الدقة (2.803) كما يوضح جدول (٧) ان جميع مكونات القدرات التوافقية قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئ المجموعة الضابطة حيث كانت اعلى نسبة تحسن فى متغير (القدرة على ادراك المسافة) وبلغت نسبة التحسن (37.037%) ، بينما كانت أقل نسبة تحسن فى متغير (القدرة تغيير الاتجاه) وبلغت نسبة التحسن (8.730%) .

كما يوضح الجدول (٨) ان اعلى نسب تحسن فى مستوى الاداء الفنى للبويزا قيد البحث كانت للبويزا (تاجوك تشيلجين) وبلغت نسبة التحسن (12.339%) ، بينما كانت اقل نسبة تحسن فى مستوى الاداء الفنى كانت للبويزا (تاجوك يوكجن) وبلغت نسبة التحسن (5.422%) .

ويفسر الباحث سبب تقدم ناشئ المجموعة الضابطة فى القياس البعدى عن القبلى لجميع المتغيرات قيد البحث الى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدى) الذى احتوى على طريق واساليب التدريب التى يتبعها معظم المدربين ولكنهم لا يستفيدون من التدريبات الموجهة الى تنمية القدرات التوافقية بشكل خاص كما هو مطبق على افراد المجموعة التدريبية ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين فى نتائج القياس البعدى هو الفيصل فى تحديد تقدم مستوى الاداء . ويتفق ذلك مع دراسة اسلام مسعد (٢٠٠٧م) (٤) ،

- أهم القدرات التوافقية المرتبطة باليومزا فى رياضة التايكوندو ، والمناسبة لطبيعة الاداء والناشئين هى (القدرة على الربط الحركى - القدرة على ادراك المسافة - القدرة على تغيير الاتجاه - القدرة على الدقة) .

- أظهر البرنامج المتبع (التقليدى) تأثيرا ايجابيا فى بعض متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الاداء الفنى للبوومزا لناشئ المجموعة الضابطة .

- اظهرت فروق نسب التجسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات (القدرات التوافقية - مستوى الاداء الفنى للبوومزا) ، تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج التدريبى (التجريبى) على المجموعة الضابطة التى استخدمت البرنامج المتبع (التقليدى) .

التوصيات :

من خلال النتائج و الاستنتاجات التى خرجت من صلب متغيرات البحث يمكن ان نوصى بالاتي :-

- الاستفادة من البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات التوافقية المشابهه للاداء لتنمية القدرات التوافقية على جميع المراحل السنوية للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو .

- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين للبوومزا فى رياضة التايكوندو ، وذلك لما لها من تأثير ايجابى على رفع مستوى الاداء الفنى للبوومزا .

- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث التى تتعلق بمستوى الاداء الفنى للبوومزا والقدرات التوافقية للبوومزا فى رياضة التايكوندو .

أعلى قيمة لمستوى الاداء المهارى كان للبوومزا (تاجوك يوكجن) وبلغت (11.589) ، بينما كانت اقل قيمة للبوومزا (5.913) ، كما يتضح من جدول (١٠) ان المجموعة التجريبية قد تحسن فى مستوى الاداء الفنى للبوومزا قيد البحث عن المجموعة الضابطة ، حيث بلغ فرق نسب التحسن بين المجموعتين فى مستوى الاداء الفنى للبوومزا تاجوك ساجن (١٠,٧٦١%) ، والبوومزا تاجوك اوجن (٨,١٦%) ، والبوومزا تاجوك يوكجن (١٥,٩١٨%) ، والبوومزا كوريو (١٠,٣٠١%) ، والبوومزا كامجانج (١٠,٩٥٥%)

ويعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى مقدار ونسبة التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح المخصص لتنمية القدرات التوافقية والذي تم توجيه الحمل خلاله القدرات التوافقية الخاصة بمستوى الاداء الفنى للبوومزا ، حيث يؤكد احمد فتحى (٢٠١٣م) ان هناك علاقة ارتباطية بين متغيرات القدرات التوافقية وفاعلية الاداءات الحركية ان القدرات التوافقية تعد احد متطلبات الاداء فى رياضة التايكوندو ، حيث ان توافر القدرات التوافقية لدى ناشئ يؤدى الى اتساع قاعدة الاداءات الحركية وتنوع الاداء(٢: ١١٧) كما يشير سيد محمد مرسى (٢٠١١م) الى ان القدرات التوافقية تعد من متطلبات اللازمه للارتقاء بدافعية وانجاز لاعبى التايكوندو (٨: ٢٢)

الاستخلاصات :

من خلال عرض ومناقشة النتائج أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

فى حدود التصميم التجريبى و خصائص عينه البحث و الأدوات و الأجهزة المستخدمة و أساليب المعالجة الإحصائية ، تم استنتاج الاتي :

المراجع العربية:

- ١- أحمد سعيد زهران : "الطريق الاولمبي فى رياضة التايكوندو ٢٠٠٤ م .
- ٢- أحمد فتحى محمد محى الدين : " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على فاعلية بعض الاداءات الحركية المركبة لناشئ التايكوندو " رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠١٣ م .
- ٣- أحمد عبد الحميد عمارة : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات المركبة فى رياضة المصارعة " المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر التربية البدنية والرياضة (تحديات الألفية الثالثة) ، ٢٠١٠ م
- ٤- اسلام مسعد على : " تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلى العصبى على فاعلية بعض الاداءات المهارية المرتبه لناشئ كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م
- ٥- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٦- جمال اسماعيل النمكى : " الاعداد البدنى فى كرة القدم " ، مكتبة شجرة الدر ، ٢٠٠٢ م .
- ٧- خالد فريد عزت : " تأثير برنامج تمارينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفنى لناشئ رياضة الجودو " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م .
- ٨- سيد محمد المرسى ابو زيد : " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى الانجاز لبعض مهارات الركل للاعبى التايكوندو " رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ٢٠١١ م .
- ٩- شرين احمد يوسف : " تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى اداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ م .
- ١٠- شادى محمد الشحات الحناوى : " تأثير تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء الفنى لجملة الحركات الارضية لناشئ الجمباز (تحت ٩ سنوات) " . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠ م .
- ١١- عصام الدين عبد الخالق : " التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات " ط٢١ منشأة المعارف الاسكندرية ٢٠٠٥ م .
- ١٢- محمد لطفى السيد : " الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي " ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ م .
- ١٣- محمد مجدى عبد الحميد عمارة : " القدرات التوافقية للاعبى رياضة التايكوندو " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠ م .

من (٩ : ١٢) سنة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٥م

١٨- يوهانس ريه، انفورغ ريتز: مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة " التوافق الحركي والتكنيك الرياضي"، ترجمة يورغن شلايف، المعهد العالي الألماني الرياضية، لايبزج، ألمانيا، ١٩٨٨م .

المراجع الأجنبية :

19- Julius kasa : relationship of motor abilities and motor skill in sport games . journal of human kinetics , volume 12 , 2005.

20- Kules, B: Faktorska struktura situacionomotorickih testova za judo,(the factor structure or situational - motor tests for judo) kineriologya (Zagreb) 20(2), (1988).

١٤- نسرين محمود نبيه : " اثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الاداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمناز تحت ٨ سنوات " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٤م

١٥- نيفين حسين محمود: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م

١٦- هبه عبد العظيم حسن : " تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠٠٥م.

١٧- وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود : "فعالية برنامج ترمينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً"

Abstract

“the impact of some of the exercises interoperability capabilities poomsea on the level of technical performance to the stage of junior sport of taekwondo “

The research aims to identify the impact of training altoavqh capacity at the level of technical performance of poomsea ,research has used the experimental method on a sample search strong 24 player jazira and muslim youths in Mansoura , the research used the experimental design to design two ahaddahama pilot and the other officer , with significant results that proposed training program a positive impact on the level of technical performance of poomsea under the experimental recommendation of the application of the proposed program for the development of harmonic capacity and improve the level of technical performance of poomsea at different stages , taking into account a sunni wrenches .