تطوير بعض القدرات التنافسية وعلاقتها بفاعلية الهجوم المضاد لناشئي التايكواندو

د/ أحمد حمدى صادق الهجين

درس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة العريش

مشكلة البحث وأهميته.

تعتبر رياضة التايكواندو إحدى الرياضات التنافسية حيث تتنقسم إلى البومزا وهو عبارة عن مجموعة من الحركات المسلسة والمرتبة من الهجوم والدفاع المستخدم فيها فنون اللعبة وفقا لقواعد واسع موضوعة من قبل الاتحاد الدولي، والكروي وع衙ة عن نزال واقعي بين فريقين يستخدم فيها اللاعب المهارات الحركية بنوعيها (الدفاعية والهجومية)، والتي يتطلب ادائها لياقة بدنية عالية حتى يستطيع اللاعب أن يبدأ المباراة وينهض بنفس الكفاءة البدنية ولا يتم ذلك إلا من خلال التدريب المنظم.

وتعمّر رياضة التايكواندو من رياضات الدفاع عن النفس التنافسية التي تتميز بأنها ذات موافقات لعب متغيرة ومتدرجة تمثل في استخدام الهجمات الهجومية والدفاعية بالإضافة إلى تحركات القدامى وجميعها موافقات غير متكررة يغلب عليها العمل المتحرك والأداء السريع مما يتطلب مقدرة عالية من الرياضي الاختيار الدقيق للافعال الموجهة من خلال التوافق الحركي للاداء في الوقت والمكان المناسب (3 : 2)

وبرى عصام عبد الخاليق (2005م) أن القدرات التنافسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتسمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تعلمها وتطويرها، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التنافسية الخاصة بهذا النشاط، حيث أن القدرات التنافسية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التنافسية يمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاح المهارات الحركية (9 : 188)

ويشير جوليوس كاسا (Julius Kasa) (2005م) إلى أن امتلاك اللاعبين للقدرات التنافسية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على احتكار زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتفوق على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التنافسية لديهم، كما أن القدرات التنافسية تشكل الأسس التنافسية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة (11 : 139)
ويذكر أحمد زهار (2012م) أن مسابقة التزلج الثلائسي (الكروجي - Kyorugi) تتكون من مواقف متغيرة كثيرا تتطلب قدرات خاصة من ممارساتها لأداء متطلبات المباراة، وأن توافر هذه القدرات الخاصة لدى لاعبي الكروجي تعتبر ذات أهمية كبيرة في تنفيذ جميع المهارات الهجومية والدفاعية تحت ظروف وشروط التنافس. وأيضا توافر هذه القدرات الخاصة ضرورية في نجاح لاعبي الكروجي حيث أنها تشجع على الاقتصاد في الطاقة والإقلاع من الإصابة وتمكن اللاعب من أداء وتسديد الكميات والركاب بطريقة مؤثرة وفعالة في المناطق المصنحة بها بالتسديد خلال المباراة في الجسم وفقاً لقانون الاتحاد الدولي للتايكوندو للحصول على أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة. (4 : 28)

ويشير أحمد زهار (2012م) أن الهجوم بنوعه المختلف يعتبر هو العامل الرئيسي لحصول لاعب الكروجي على أكبر عدد من النقاط سواء كان هذا هجوماً بسيطاً أو هجوماً مركزاً، كما أن الأسلوب الحديث في رياضة التايكوندو والخاصة بلاعب الكروجي يعتمد على أهمية توظيف إمكانات اللاعب المختلفة أثناء المباريات وفقاً لقدراته واستعداداته حتى يمكن تنفيذ المهام الدفاعية أو المهارات الهجومية أو المهارات الهجومية مضادة بفعالية أثناء المباريات مع الاقتصاد في بناء الجهد أثناء الأدوار التمهيدية والنهائية المختلفة والتي يمر بها خلال منافسات الكروجي. (4 : 22)

أهداف البحث.

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية ومعرفات تأثيره على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكروجية تحت 14 سنة في رياضة التايكوندو.

فروع البحث.

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التزامي والقيلي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد لناشئي الكروجية تحت 14 سنة في رياضة التايكوندو.

2- توجد علاقة دالة إحصائياً بين تطوير القدرات التوافقية قيد البحث وفعالية الهجوم المضاد لناشئي الكروجية تحت 14 سنة في رياضة التايكوندو.

المصطلحات المستخدمة في البحث.

1- القدرات التوافقية.

عبارة عن طريقة محاكاة ونفسية عامة للإنجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية وتبني القدرات التوافقية من منطلقات الأداء الرياضي وتحدد من مقدار ذكاء الفرد من دقة وإنقاص المهارات الحركية . (188 : 9).

2- الهجوم المضاد.

هو عبارة عن الرد الهجومي على المنافس بعد أداء المنافس لجلب حركية هجومية وذلك ببعض الأساليب التالية . (2 : 9).

الأسلوب الأول (أسلوب القناص).

هو قدرة اللاعب على القيام بالهجوم لحظة هجوم المنافس وفي نفس توقيت هجوم المنافس . (15 : 3).

الأسلوب الثاني (أسلوب الصقر).

هو قدرة اللاعب على تفادي هجوم المنافس بالتحركات الهجوم علية في نفس الالتقاط . (15 : 4).

الأسلوب الثالث (أسلوب المراوغة).

هو قدرة اللاعب على تفادي هجوم المنافس بالتحركات أول ثم الهجوم علية . (15 : 4).

الدراسات السابقة.

1- أجريت أعمدة صلاح فؤاد (2019م) دراسة عنوانها " القدرات التوافقية وأثرها على مستوى الإنجاز لدى ناشئي رياضة الكاراتيه "، وهدف الدراسة إلى وضع مجموعة من تمارين القدرات التوافقية والخصائص رياضية الكاراتيه ومعرفة تأثيرها على مستوى الإنجاز في رياضة الكاراتيه، باستخدام النهج التجريبي بتقسيم مجموعتين احدهما مضابطة والاخرى تجريبية، استمرت المعمدة الأساسية على 34 ناشئ، حيث أشارت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في جميع القدرات التوافقية ومستوى الإنجاز في رياضة الكاراتيه.
2. أجرى محمود طاهر اللبودي (2019 م) (15) دراسة عنوانها "تأثر تطوير سرعة الاستجابة على فاعلية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعب الكروج في رياضة التايكوندو". وتهدف الدراسة إلى تطوير سرعة الاستجابة ومعرفة مدى تأثيرها على فاعلية بعض أساليب الهجوم المضاد لدى لاعبي الكروج في رياضة التايكوندو. استخدم المنهج التجربي باستخدام التصميم التجربي لمجموعتين، أشتملت العينة على (24) لاعب من الدرجة الأولى، حيث أشارت النتائج إلى تحسن متغيرات سرعة الاستجابة وأساليب الهجوم المضاد لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

Gerzy sadowski & Dariuz (2009 م)

3. أجرى جيزي سادوسفيكي، داريوس (2009 م) دراسة عنوانها "العلاقة بين القدرات التوفيقية الخاصة والمهارات الفنية للمصارعة الرومانية للمرحلة السنة (14-5) سنة". وتهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين القدرات التوفيقية الخاصة والمهارات الفنية للمصارعة الرومانية للمرحلة السنة (14-5) سنة، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة قوية بين القدرات التوفيقية الخاصة والمهارات الفنية للمصارعة الرومانية للمرحلة السنة (14-5) سنة. وكانت هذه العلاقة أقوى في القدرات الأية (القدرة على الإحساس - التوافقي - التوزن الدهامي - التنويع المكاني - الطريق الحركي).

4. أجرى علي نور الدين (2012 م) (11) دراسة عنوانها "برنامج تدريبي مفترض لتنمية القدرات التوفيقية ومستوى أداء بعض الركلات المركبة للاجملي رياضة التايكوندو". وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي ومعرفة أثره على مستوى بعض القدرات التوفيقية ومستوى بعض الركلات المركبة للاجملي رياضة التايكوندو تحت (12) سنة. استخدم المنهج التجريبي، استخدمت العينة على (0) تلميذ. حيث أشارت النتائج الفردية إيجابيا على مستوى القدرات المركبة ونتيجة البحث (ركلة) بيك تشاجي (يلبولي) ثم (بيك تشاجي) ثم (تي تشاجي) ثم (تي تشاجي) ثم (تي تشاجي).

5. أجرى خالد محمد (2012 م) (7) دراسة عنوانها "تأثير تدريبات لبعض القدرات التوفيقية الخاصة على مستوى الاداء الفني للبومزا للناشئين من 18-14 سنة في رياضة التايكوندو". وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات لبعض القدرات التوفيقية الخاصة على مستوى الاداء الفني تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوفيقية الخاصة بالبومزا للناشئين من 18-14 سنة، استخدم المنهج التجريبي، استخدمت العينة على (20) طالب، حيث أشارت النتائج إيجابيا إيجابيا في تعزيز مهارات اللاعبين بين المجموعتين الضابطة - التجريبية في متغيرات القدرات التوفيقية ومستوى الاداء الفني للبومزا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
إجراءات البحث.
منهج البحث.

تستخدم البحث المناهج التجريبية وذلك للاستخدام لنوع وطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسات القليلة وآلي للجهاز المصابع الواحدة.

مجمع وعينة البحث.

يستطيع البحث ناشئي الكرشة في رياضة التايكوندو المطلقة في مصر وعلى الحزام الأزرق في المرحلة المبكرة تحت 14 سنة بمحافظة شمال سيناء، وقام البحث بخضع عينة البحث لل.getLogin الرياضي، حيث بلغ قيام العينات الأساسية بـ (12) ناشئ من نادي العرس الرياضي، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (8) ناشئين من مركز شباب العرس ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، ليصبح جميع العينات الكلية (20) ناشئ (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية).

جدول (1)
التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في المتبادرات قيد البحث (تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث) ن = 20

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>الوحدة القياسية</th>
<th>الوسط الحسابي</th>
<th>الانحراف المعياري</th>
<th>معدل الاتجاه</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>العمر الزمني</td>
<td>سنة</td>
<td>13.27</td>
<td>13.40</td>
<td>0.95</td>
</tr>
<tr>
<td>ارتفاع الجسم</td>
<td>سم</td>
<td>148.85</td>
<td>150.00</td>
<td>0.82</td>
</tr>
<tr>
<td>وزن الجسم</td>
<td>كجم</td>
<td>45.90</td>
<td>45.00</td>
<td>0.78</td>
</tr>
<tr>
<td>العمر التدريبي</td>
<td>سنة</td>
<td>3.29</td>
<td>3.50</td>
<td>1.12</td>
</tr>
<tr>
<td>اختبار الإحساس بدفع توجيه الكتلة</td>
<td>سم</td>
<td>3.58</td>
<td>3.75</td>
<td>0.69</td>
</tr>
<tr>
<td>اختبار الإحساس بدفع توجيه الركبة</td>
<td>سم</td>
<td>5.75</td>
<td>5.25</td>
<td>0.95</td>
</tr>
<tr>
<td>اختبار الدوران المرتفع</td>
<td>ثانية</td>
<td>14.16</td>
<td>14.58</td>
<td>0.85</td>
</tr>
<tr>
<td>اختبار ريب السرير</td>
<td>عدد</td>
<td>14.35</td>
<td>14.00</td>
<td>0.63</td>
</tr>
<tr>
<td>اختبار التكيف البالغة الدراسة المتغيرة</td>
<td>عدد</td>
<td>11.75</td>
<td>11.00</td>
<td>1.03</td>
</tr>
<tr>
<td>اختبار سرعة الاستجابة</td>
<td>سم</td>
<td>17.18</td>
<td>18.00</td>
<td>0.96</td>
</tr>
<tr>
<td>أسلوب القناص</td>
<td>درجة</td>
<td>2.20</td>
<td>2.00</td>
<td>0.88</td>
</tr>
<tr>
<td>أسلوب الصرف</td>
<td>درجة</td>
<td>1.85</td>
<td>2.00</td>
<td>0.79</td>
</tr>
<tr>
<td>أسلوب المراوغة</td>
<td>درجة</td>
<td>1.15</td>
<td>1.00</td>
<td>1.18</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من جدول (1) أن جميع محاور الاتجاه لأفراد عينة البحث الكلية في متغيرات التمرين، وختوات القدرة التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث تراوح بين (0.64 - 0.97)، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 0.3)، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.
وسائل وأدوات جمع البيانات.
1 - الأجهزة والأدوات المستخدمة:
- استخدام المحاكاة والأجهزة والأجهزة التالية:
  - ميزان طبي لقياس الوزن (كم). (IMG)
  - ستامينتر لقياس الطول الكلي (سم). (IMG)
  - ساعة اقفال الزمن Stop Watch (ثانية).
  - جهاز سرعة الاستجابة الجريبة (ثانية).
  - مقاعد سويسري - أطواق بلاستيك.
  - صالة تدريب بها بساط تايكوندو.

2 - الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.
أ - اختبارات القدرات التوافقية في البحث. (مرفق (1))
  1- قياس فعالية أساليب الهجوم المضاد في البحث. (مرفق (2))

3 - استراتيجيات تسجيل البيانات.

الدراسات الاستطلاعية.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:
قام البحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (8) ناشئين من نفس المرحلة السنوية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وهذا يعد أرداً من الأمور الهامة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الأحد الموافق 2/6/2001 إلى يوم الخميس الموافق 6/30/2001، وتهدف الدراسة إلى (تقليل الأحمال التدريبية واختبار التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي - التعرف على مدى ارتباط واحده البرامج التدريبي لعينة البحث - تدريب المساهمين - اكتشاف نواحي القصور والضعف - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الاختبارات والقياسات).

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

صدق اختبارات:
قام البحث بحساب صدق اختبارات القدرات التوافقية والأساليب الهجوم المضاد باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين أحادية ميزة وعددهم (8) ناشئين تحت 16 سنة حاصلين على الحزم الأسود (10 دان) كحد أدنى من نادي العريض الرياضي والجمعية الأخرى غير المميزة وهي العينة الاستطلاعية. وعددهم (8) ناشئين تحت 4 سنة وهي عينة البحث الاستطلاعية من مركز شباب العريض، كما يتضح في جدول (2).
جدول (4)

دالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في أختبارات النتيجة التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

القرارات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

<table>
<thead>
<tr>
<th>قيمة (ت)</th>
<th>المجموعة المميزة</th>
<th>المجموعة غير المميزة</th>
<th>وحدة القياس</th>
<th>الاختبارات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>المتوسط الحسابي</td>
<td>انحراف معياري</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(البحث)</td>
<td>(البحث)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1</td>
<td>0.71</td>
<td>3.50</td>
<td>0.32</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>1.63</td>
<td>5.87</td>
<td>0.68</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3</td>
<td>1.31</td>
<td>14.03</td>
<td>1.37</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4</td>
<td>1.79</td>
<td>14.37</td>
<td>1.03</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5</td>
<td>1.65</td>
<td>11.62</td>
<td>1.16</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6</td>
<td>2.64</td>
<td>17.31</td>
<td>1.06</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7</td>
<td>0.83</td>
<td>2.25</td>
<td>0.48</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8</td>
<td>0.59</td>
<td>1.87</td>
<td>0.51</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9</td>
<td>0.33</td>
<td>1.12</td>
<td>0.48</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 14 = 2.145

يوضح من جدول (4) وجود فروق ذات دالة إحصائية في اختبارات النتيجة التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يعني دالة مباشرة على صدق تلك الاختبارات.

ثانياً: ثبات الاختبارات.

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعدهم (8) ناشئين، بفضل زمن لا يقل عن ثلاثة أيام (72 ساعة)، وجداول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامال الثبات بين التطبيق الأول والثاني لعينة الاستطلاعية في اختبارات النتيجة التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

القرارات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

<table>
<thead>
<tr>
<th>قيمة (ر)</th>
<th>المجموعة المميزة</th>
<th>المجموعة غير المميزة</th>
<th>وحدة القياس</th>
<th>الاختبارات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>المتوسط الحسابي</td>
<td>انحراف معياري</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(البحث)</td>
<td>(البحث)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1</td>
<td>0.76</td>
<td>3.56</td>
<td>0.71</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>1.62</td>
<td>6.00</td>
<td>1.63</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3</td>
<td>1.41</td>
<td>13.90</td>
<td>1.31</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4</td>
<td>1.73</td>
<td>14.62</td>
<td>1.79</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5</td>
<td>1.39</td>
<td>11.75</td>
<td>1.65</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6</td>
<td>2.59</td>
<td>16.56</td>
<td>2.64</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7</td>
<td>0.78</td>
<td>2.12</td>
<td>0.83</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8</td>
<td>0.66</td>
<td>1.75</td>
<td>0.59</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9</td>
<td>0.69</td>
<td>1.37</td>
<td>0.33</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 2.10
يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية
0.05 بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد
البحث ، مما يعني دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المفترض .

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال أراء بعض المراجع
المختصين في التدريب الرياضي والتي تناولت أهداف التدريب مثل على فهمي وعماد الدين
والتي تمثل في النقطة التالية :

1 - تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذها .
2 - مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للناشئين وذلك بتحديد المستوى .
3 - تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسقفيتها ودرجاتها .
4 - ملائمة البرنامج للمرحلة السنية وخصائص النمو للاعبيين .
5 - الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته والاهتمام بقواعد الإحياء والتهدئة .
6 - مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وصلاحيته للتطبيق العملي .
7 - تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
8 - مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناضب وديناميكية الأحمال التدريبية .
9 - زيادة الدافعة وتتوفر عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .
10 - أن تناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن
البسيط إلى المركب وأن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهني .
11 - الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :

- محتوي برنامج التدريبات المقترحة . مرفق (4)
- التوزيع الزمني بالنسبة المنوية والدفائق لجوانب البرنامج التدريبي ككل . مرفق (5)
الدراسة الأساسية.

القياس الفعلي.

قام الباحث بإجراء القياس الفعلي في أختبارات القدرات التوافقية ومستوي الهجوم المضاد في جمعة البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٥/٢/٢٠٢٠، وذلك طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٢)

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٦/٢/٢٠٢٠ إلى يوم الجمعة الموافق ١٢/٣/٢٠٠٢، ولمدة (١٤) أسبوع.

وواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.

القياس التنبؤي.

قام الباحث بإجراء القياس التنبؤي في أختبارات القدرات التوافقية ومستوي الهجوم المضاد قبل البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٦/٣/٢٠٠٢ مع مراعاة نفس الشروط والتعليمات والظروف المتبعة في القياس الفعلي.

القياس البعدي.

قام الباحث بإجراء القياس البعدي في أختبارات القدرات التوافقية ومستوي الهجوم المضاد في جمعة البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٨/٥/٢٠٨ مبنية على نفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات الفعلي والتنبؤي.

المعالجات الإحصائية.

(المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معدل الالتواء - معامل الإرتباط البسيط (بيرسون) - اختبار دالة الفروق (ت) - التباين - حساب أقل فرق معنوي).
جدول (4)
تحليل النتائج بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تباعي - بعدي) في أختبارات
القدرات التواصقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

<table>
<thead>
<tr>
<th>الاختبارات</th>
<th>مصدر التباعد</th>
<th>مجموع المربعات</th>
<th>درجات الحرية</th>
<th>نسبة التباعد</th>
<th>متوسط المربعات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الإحساس بدقة توجيه اللصمة</td>
<td>داخل القياسات</td>
<td>17.54</td>
<td>2</td>
<td>20.46</td>
<td>0.43</td>
</tr>
<tr>
<td>الإحساس بدقة توجيه الركلة</td>
<td>داخل القياسات</td>
<td>77.54</td>
<td>2</td>
<td>21.45</td>
<td>1.81</td>
</tr>
<tr>
<td>اختبار الدوائر المرقمة</td>
<td>داخل القياسات</td>
<td>100.78</td>
<td>2</td>
<td>20.94</td>
<td>2.41</td>
</tr>
<tr>
<td>اختبار ربط السلسة الحركية</td>
<td>داخل القياسات</td>
<td>104.22</td>
<td>2</td>
<td>23.21</td>
<td>2.24</td>
</tr>
<tr>
<td>اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة</td>
<td>داخل القياسات</td>
<td>121.50</td>
<td>2</td>
<td>22.46</td>
<td>2.70</td>
</tr>
<tr>
<td>اختبار سرعة الاستجابة</td>
<td>داخل القياسات</td>
<td>119.29</td>
<td>2</td>
<td>23.24</td>
<td>2.56</td>
</tr>
<tr>
<td>أسلوب القناع</td>
<td>داخل القياسات</td>
<td>13.56</td>
<td>2</td>
<td>21.64</td>
<td>0.31</td>
</tr>
<tr>
<td>أسلوب الصقر</td>
<td>داخل القياسات</td>
<td>12.06</td>
<td>2</td>
<td>23.40</td>
<td>0.25</td>
</tr>
<tr>
<td>أسلوب المراوغة</td>
<td>داخل القياسات</td>
<td>20.56</td>
<td>2</td>
<td>22.73</td>
<td>0.27</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة "F" الجدولية عند مستوى 0.05 = 3.27

يتمح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تباعي - بعدي) في جميع القدرات التواصقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار (L.S.D) للتعريف على اتجاه هذه الفروق.
جدول (5)

**دالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تنبيعي - بعدي) في أختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث**


<table>
<thead>
<tr>
<th>LSD عند 0.05</th>
<th>فروق المتوسطات القياسية</th>
<th>المتوسط الحسابي</th>
<th>القياسات</th>
<th>الاختبارات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.54</td>
<td>1.71 0.92 3.67</td>
<td>1.96</td>
<td>القياس القبلي</td>
<td>الإحساس بدقة توجيه اللكرة</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0.79 2.75</td>
<td></td>
<td>القياس التنبيعي</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1.11</td>
<td>3.58 2.04 5.83</td>
<td>2.25</td>
<td>القياس القبلي</td>
<td>الإحساس بدقة توجيه الركرة</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1.54 3.79</td>
<td></td>
<td>القياس التنبيعي</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1.28</td>
<td>4.10 2.07 14.21</td>
<td>10.11</td>
<td>القياس القبلي</td>
<td>اختبار الدوائر المرمقة</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2.03 12.14</td>
<td></td>
<td>القياس التنبيعي</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1.23</td>
<td>4.16 2.17 14.25</td>
<td>16.42</td>
<td>القياس القبلي</td>
<td>اختبار ربط السلسلة الحركية</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1.99 16.42</td>
<td></td>
<td>القياس التنبيعي</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1.35</td>
<td>4.5 2.28 11.83</td>
<td>14.08</td>
<td>القياس القبلي</td>
<td>اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2.22 14.08</td>
<td></td>
<td>القياس التنبيعي</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1.32</td>
<td>4.46 2.29 17.25</td>
<td>12.79</td>
<td>القياس القبلي</td>
<td>اختبار سرعة الاستجابة</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2.17 14.96</td>
<td></td>
<td>القياس التنبيعي</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>0.46</td>
<td>1.50 0.67 2.33</td>
<td>3.00</td>
<td>القياس القبلي</td>
<td>أسلوب القناص</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0.83 3.00</td>
<td></td>
<td>القياس التنبيعي</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>0.41</td>
<td>1.41 0.66 1.92</td>
<td>2.58</td>
<td>القياس القبلي</td>
<td>أسلوب الصقر</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0.75 2.58</td>
<td></td>
<td>القياس التنبيعي</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>0.43</td>
<td>1.41 0.58 1.17</td>
<td>2.58</td>
<td>القياس القبلي</td>
<td>أسلوب المراوغة</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0.83 1.75</td>
<td></td>
<td>القياس التنبيعي</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التنبيعي والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث، كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس التنبيعي والقياس القبلي لصالح القياس التنبيعي في جميع أختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث.
جدول (6)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الاختبارات</th>
<th>أساليب الهدف المضاد قبل البحث</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>أسلوب المراوحة</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>0.87 - 0.88</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>0.83 - 0.82</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>0.88 - 0.84</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>0.89</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>0.83 - 0.86</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>0.87 - 0.89</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 1 = 1.05 ودرجات حرية 11 = 2.27.

أولاً: مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التبجي والقلي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية وفعالية الهدف المضاد لناشيكي الكروجي تحت 1 سنة في رياضة التايكوود."

ظهرت نتائج جدول (4) وجود فروق ذات دالة إحصائية في اختيارات القدرات التوافقية وأساليب الهدف المضاد قبل البحث بين القياس القلي وكلاً من القياسين التبجي والبعدي لصالح القياس التبجي البعدي. وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التبجي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

والتأكد من دلالة الفروق قام الباحث باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D)، حيث أظهرت نتائج جدول (5) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القلي - التبجي - البعدي)، حيث أظهر وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القلي والقياس التبجي لصالح القياس التبجي، وبين القياس التبجي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في اختيارات القدرات التوافقية وأساليب الهدف المضاد قبل البحث.
ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية ونسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القلي - التبنيعي - الدوهي) في اختبار التوليفية وأساليب الهجوم المضاد في البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي والذي احتوى على تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات التوافقة والمشابهة لأساليب الهجوم المضاد في البحث والتي لها صفة الخصوصية المقصودة في التدريبات والتي تم إعدادها وتقنينها على أسس علمية بحيث يكون هناك تنويع من حيث بنائها الذاتي والتمايز. 

من قدرة توافقة في نفس الوقت وارتباط هذه التدريبات بطبيعة الأداء لأساليب الهجوم المضاد في البحث والتي تعمل في نفس المسار الحركي لمهارات الهجوم المضاد وكذلك احتوي البرنامج التدريبي جمل حركية مرتبطة بشكل الأداء لأساليب الهجوم المضاد كالربط بين الركاب والركبت في صورة جمل حركية مركبة يمكنه من الربط بين الهجوم وتنفيذها والانتقال إلى الدفاع وربطه بهجوم مضاد ومعارضه هذا الهجوم بطريقة فعالة في صورة انسانية وعلي درجة عالية من التوافق بين أجزاء الجسم.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق (2005م) إلى أهمية القدرات التوافقة في تحسين القدرات البدنية ونوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة على تكييف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية وجمال انسانية الحركات

(189 : 9) ويشير ستانستوا هنريك (Stanistaw Henrk) (2005م) التي أهمية ارتباط القدرات التوافقة بالجانب الممارسة في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عالي من القدرات التوافقة يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء الممارسة. (187 : 22)

ويشير محمود طاهي اللبودي (2019م) أن لاعب الكروك (النزول الفعلي) عندما يتميز بدرجة عالية من التوافق العضلي والعصبي يصبح له قيمة جيدة على ضبط المسافات المختلفة خلال النزول للهجوم على المنافس أو الهروب منه أو في أي موقف نزالي صعب وخاصة عند جوانب وأركان الملعب. (15 : 94)


(2016م) (7) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن برامج القدرات التوافقة المخططة علميا تسهم بشكل كبير في تحسين القدرات التوافقة ومستوى أداء المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حدة.
ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على "توجد علاقة دالة إحصائيًا بين تطوير القدرات التوافقية قيد الدراسة وفعالية الهجم المضاد لناشيكي الكرؤي تحت ٢٤ سنة في رياضة التايكوندو".

أظهرت نتائج جدول (٢) وجدت علاقات ارتباطية دالة إحصائيًا بين أختيارات القدرات التوافقية وأساليب الهجم المضاد قيد الدراسة، حيث يتبين وجود عدد (١٨) عامل ارتباط منهم عدد (١١) عاملات ارتباط طردية (٢٩) معامل ارتباط عكسي، حيث كان أعلى معامل ارتباط بين اختيار ربط السلكة الحركية وأسلوب الصقر حيث حقق معامل ارتباط مقداره (٠.٨٩)، في حين كان أقل معامل ارتباط بين اختيار سرعة الاستجابة وأسلوب المراوغة حيث حقق معامل مقداره (٠.٦٨).

ويظفي الباحث هذه العلاقات الإرتباطية الطردية بين بعض القدرات التوافقية وأساليب الهجم المضاد قيد الدراسة إلى أنه كلما تطور القدرة على الرقبة الحركي والقدرة التكيف مع الاضرار المتغيرة كلما أرتفع وتطور فاعلية أساليب الهجم المضاد قيد الدراسة، مما يعزز العلاقات الإرتباطية العكسية بين بعض القدرات التوافقية وأساليب الهجم المضاد قيد الدراسة إلا أنه كلما تحسن الإدراكpsy. حركي للمساندة والتوفيق بين الرجليين والعينين وسرعة الاستجابة كلما أدى ذلك إلى أنجز أساليب الهجم المضاد قيد الدراسة في أقل زمن ممكن، ويرجع ذلك إلى تأثير التأثير الإيجابي لبرنامج التوافقي الحركي المقاير وما يحتويه من تدريبات للقدرات التوافقية المتوقعة مثابهة للآداء الذي تم أدائه وفقاً للفئات الفردية. مع تطبيق الديموغرافية والاستمارة لمتغيرات حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية ونوعية الاختلاف بين قدرات الناشئين ومحاولة دفع هذه القدرات نحو أفضل مما أدى إلى تطوير التوافق بين العضلات العامة والقابلة لها والتي انعكس دورها في فاعلية أساليب الهجم المضاد قيد الدراسة.

وفي هذا الصدد يشير جوليوس كاسا (٢٠٠٥) أن امتلاك اللاعبين لقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يوجد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني لأفضل أن يكون متوقعاً على مدى الإرتفاع بنطاق كبير المستوى القادرية التوافقية لديه، كما أن القدرة التوافقية بشكل الأسند التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني لللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة (٢١ : ١٣١)

وبضيف محد لطفي (٢٠٠٦) أن تنمية القدرات التوافقية تعكس على جودة الأداء الحركي وفعالية وأتتمشروع اللاعبين للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركة بيعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفني (١٤ : ١٣٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من خالد عرفة (٢٠٠٧) (١)، جبريل سادوفسكي وداريوس سادوفسكي (٢٠٠٩) (٢) على نور الدين (٢٠٢٠) (١)، خالد بحيد (٢٠١٦) (٢) على أن هناك علاقات ارتباطية بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري، وأن تحسن وتطبيق تلك القدرات يساهم بشكل كبير في تحسن وتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة على حدة.
الاستخلاصات.

1- يُؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرًا إيجابيًا على تطوير القدرات التوافقية ومستوي أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكروجى تحت 14 سنة.

2- توجد علاقة إرتباطية بين تطوير القدرات التوافقية (القدرة على الإدراك الحس-حركي، القدرة على التوافق الحركي، القدرة على الربط الحركي، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة، القدرة على سرعة الاستجابة) ومستوي أساليب الهجوم المضاد (أسلوب القناص، أسلوب الصقر، أسلوب المراوغة) لناشئي الكروجى تحت 14 سنة.

النتوصيات.

1- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة للارتقاء بمستوى فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكروجى تحت 4 سنوات في رياضته التايكوندو.

2- الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معنوية خاصة بالقدرات التوافقية للناشئين والكبار في رياضة التايكوندو.
المراجع.

أولاً: المراجع العربية.

1- إبراهيم على الإيمان: " تصميم منظومة خططية ل.Listen to the full transcript of this document.

2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: " التدريب الرياضي المعاصر (الأسماء الفسيولوجية - الخلاط التدريبية - تدريب الناشئين - تدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب) "، دار الفكر العربي، القاهرة 2012م.

3- أحمد سعيد زهران: " الطريقة الأولمبية في رياضة التايكوندو "، دار الكتب المصرية، القاهرة 2005م.

4- أحمد سعيد زهران: " الدراسة العلمية والفنية لرياضة التايكوندو "، دار الكتب المصرية، القاهرة 2005م.

5- أسامة سلاحل فؤاد: " القدرات التوازية وأثرها على مستوى الأنماط لدى ناشراً في رياضة الكاراتيه "، مجلة هيئة التربية الرياضية بينها، جامعة بنها، المجلد 24 العدد 2012م.

6- خالد فريد عزت: " تأثير تمريرات مختلفة لتنمية القدرات التوازية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني للناشئين رياضة الجودو "، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة 2007م.

7- خالد محمد النوري: " تأثير التدريبات لبعض القدرات التوازية الخاصة على مستوى الأداء الفني للérerز للناشئين من 18-14 سنة في رياضة التايكوندو "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة 2012م.

8- عصام أحمد أبو جميل: " التدريب في الأنشطة الرياضية "، مركز الكتاب الحديث، القاهرة 2015م.

9- عصام عبد الفتاح مصطفى: " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات "، الطبيعة الثانية عشر، منشأة المعارف، جامعة الإسكندرية 2005م.

10- علي نور الدين على: " برنامج تدريبي مفتوح لتنمية القدرات التوازية ومستوى أداء بعض المراكز المكيدة للناشئين رياضة التايكوندو "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الفيوم 2012م.

11- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس: " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات الذهنية وغيرها "، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية 2009م.

12- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس: " تميز النشاط الرياضي في الألعاب الجماعية - تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية (نظريات وتطبيقات) "، منشأة المعارف، الإسكندرية 2003م.

المجلد (43) عدد ديسمبر 2021 الجزء السادس عشر
13 - محمد أحمد عبد الله خليل : "دخل في التدريب الرياضي " ، مكتبة رشيد ، الزقازيق ، 2009 م. 

14 - محمد طه الفاقد : "الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 م. 

15 - محمود طاهر محمد الليبودي : "تأثير تطوير سرعة الاستجابة على فاعلية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعbies الكروج في رياضة التايكوندو " ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية بسوط ، جامعة سوسي ، مجلد 48 ، الجزء 1 ، 2019 م. 

16 - مفتى إبراهيم حماد : "المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2018 م. 

17 - ناصر محمد حليمي الحنفي : "أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للهجوم المضاد على الفاعلية الكمية للنشاط الهجومي للاعbies السائدة في رياضة التايكوندو " ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية بناط بحولان ، مجلد 2 ، جامعة حلوان ، 2018 م. 

18 - وجدى مصطفى الفتحي : "الوسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي " ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، 2014 م. 

ثانياً : المراجع الأجنبية .


21- Julius Kasa : " Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games - the Factors Determining Effectiveness in team games " ، Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat, Slava, Slovakia, 2005. 