

تأثير التدريبات الايقاعية على الرشاقة النفاعية**ومستوي الاداء الفني للبومزا سا جانج****د/ منه الله محمود صابر بدوي**

مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

مشكلة البحث وأهميته:

أصبح التطور العلمي السريع سمة هذا العصر وما يصاحبه من تغيرات وإتجاهات جديدة وأفكار تؤثر في أسلوبه وإنتاجه بصورة خيالية في كافة المجالات، لذا كرس العلماء جهودهم بتوجيه هذا التطور إلى خدمة الإنسان في شتى الميادين وتعتبر مسابقة مجال التربية الرياضية للتطور العلمي أمر بالغ الأهمية للوصول إلى المستويات العليا في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة رياضة التايكوندو.

والتدريب الرياضي عملية مستمرة يتم التخطيط لها في مراحل مبكرة وكل مرحلة لها واجباتها الخاصة وتسعى في النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضي إلى قمة مستواه في نوع النشاط الذي يمارسه أثناء مرحلة المنافسة، ويهدف التدريب إلى الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول لأعلى مستوى لذا يحتاج القائمون على عملية التدريب الرياضي الي تطوير مستوى اللاعب بدنيا ومهاريا وضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (١٥ : ٢٨)

واوضحت اراء معظم علماء التدريب ان القدرات البدنية هي المكون الرئيسى والاساسى الذى تبنى عليه بقية المكونات اللازمة الى اعلى المستويات وان تنمية هذه الصفات يرتبط ارتباط وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية اذ لن يستطيع الفرد الرياضى اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقار الصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط. (٢٥ : ٨٠)

ويرى محمد حسن علاوى ان التدريب الرياضى يسعى الى تنمية وتطوير كل من القدرات البدنية (القوة السرعة التحمل الرشاقة المرونة) القدرات الفنية (المهارات الحركية والخطية) والقدرات النفسية والعقلية ومحاولة استخدامها وتوجيهها وتحقيق اعلى مستوى ممكن فى نوع معين من الانشطة الرياضية. (٢٤ : ٣٧)

وتتفق كلا من "عنايات فرج وفاتن البطل" (٢٠٠٤م) ان التمرينات الايقاعية تنمي الاحساس بالتناسق والعلاقة بين الزمان والمكان والاحساس بالحركة وديناميكيته كما تجعل اللاعب متحكم في سرعة الاستجابة للعمل العضلي والاستمرار للعمل في اطار متوافق يتمثل في القدرة علي التحكم لسرعة تلبية الجهاز العضلي لاشارات المخ العصبية لاداء تلك الحركات. كما ان لكل حركة توقيت خاص بها فلا توجد حركة بدون الايقاع الذي يظهر في التبادل المستمر بين العمل والراحة للعمل العضلي وبدون هذا التبادل يجهد الجسم بسرعة ويصبح غير قادر علي الحركة. (١٩: ٧، ٢١)

ويشير "عماد عبد الحق" (١٩٩٩م)، الى ان الإيقاع الحركي هو حجر الاساس لبقية أنواع الألعاب الفردية والجماعية وذلك للخصوصية التي تمتلكها تمارينه وحركاته المتنوعة ومدى تأثيرها على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية، كما أنها تستخدم في معظم أنواع الإحماء الخاص بالألعاب الفردية، فهو يعمل على تنمية كافة العضلات في الجسم ويزيد من مرونتها ورشاقتها، ويعمل على تنمية القدرات والمهارات البدنية وكذلك على تنمية صفة الإحساس بالحركة. (١٧: ٦١-٩٠)

ويذكر "علاء الدين عليوة" (٢٠٠٩م) أن التمرينات الايقاعية التوافقية تكمن اهميتها في تحسين عمل الجهازين العضلي والعصبي كما تساهم في التنسيق بين اجزاء الجسم المختلفة والمحافظة علي مستوى الاداء المهاري وتطوير السمات الارادية كالثقة بالنفس واتخاذ القرار. (٩٥: ١٦)

وتوضح كلاً من "تاهاذ زيد وأخرون" (٢٠١٤م)، أن لكل حركة إيقاعها الخاص والذي يسعى المدرب إلى تطويره لدى اللاعب بهدف تطوير مستوى أدائه المهارى، لأنه عندما يكون للاعب القدرة على السيطرة على عضلات جسمه بحيث تكون العلاقة بين الشد والارتخاء منسجمة مع المحيط فان ذلك يكسب مظهر الحركة انسجاماً رائعاً وشكلاً مميزاً للأداء. (٢٩: ١٦٠)

وتعتبر الرشاقة من العناصر البدنية الهامة للاعب التايكوندو حيث يعتمد اداء العديد من مهارات اللعبة على الارتقاء وتغيير اتجاه الجسم فى الهواء مثل اداء الركله الاماميه الدائريه مع اللف حول محور الجسم لفة كامله (٣٦٠) او اداء الركله الخلفيه المستقيمه مع الوثب (تى تشاجى بالقفز من لاعلى) وبعض المهارات فى البومزا.

ومما لا شك فيه ان توافر هذا العنصر البدنى (الرشاقه) لدى اللاعب يساعده فى اداء المهاره بطريقه صحيحه وتمنع تعرضه للاصابه نتيجة للسقوط او تعرضه لركلات وضربات الخصم. (٣: ١٠٢، ١٠٣)

والرشاقة تكسب الفرد الرياضى بصفه عامه ولاعب التايكوندو بصفه خاصه القدره والموائمه فيما يتعلق بالانسياب الحركى والتوافق والقدره على الاسترخاء والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات.

ويشير اتحاد التايكوندو العالمي (WTF) World Taekwondo Federation

ان رياضة التايكوندو اصبحت من الرياضات ذات الشعبية على مستوى العالم، حيث يمارسها حوالي (٧٠) مليون ممارس في (٢٠٤) دولة. وعدد ناشئين التايكوندو في ازدياد كل عام، حيث يتقدم سنويا ٣٨٠ ألف ناشئ لاختبارات احزمة التايكوندو. (٣٤)

ويتفق كلا من خالد لبيب (١٩٩٢م)، صبحي حسونة (١٩٩٨م) أن البومزا هي منهج لتعليم التايكوندو والتدريب على المهارات الدفاعية والهجومية ضد المنافس الذي أمامك، وعن طريق البومزا تصبح ماهرا في استخدام الأساليب المختلفة والتحركات، كما ان ممارستها تساعد اللاعب علي زيادة التحكم فى التنفس، وأسس البومزا تساعد اللاعبين على الوصول إلى الحد الكامل من المرونة وتقوية الأوتار والمفاصل والعضلات، وتظهر أهمية البومزا في أنها تعلم المتدربين التوافق بين عقولهم وأجسامهم وقوتهم لتحريك الجزء العلوي والسفلي من أجسامهم معا في وقت واحد في الاتجاهات المتنوعة. (٩: ١٠٣) (١٢: ١٠)

ترى الباحثة ان كل نشاط رياضى يتطلب انواع مختلفة من القدرات البنية تختلف فى نوعيتها وترتيبها من نشاط لآخر ورياضة التايكوندو تحتاج الى جميع القدرات البدنية بوجه عام ولكن هناك قدرات خاصة يجب على اللاعب اكتسابها حيث تعتبر شرط اساسى لتعليم المهارات الحركية وتطبيقها كما ترتبط بمستوى الاداء المهارى مع الاقتصاد فى الجهد المبذول.

وقد لاحظت الباحثة ان بعض المدربين لا يهتمون بإعطاء تدريبات للرشاقة التفاعليه ببرامجهم التدريبية بالشكل الكافي مما يؤثر علي اسلوب تقديم الناشئ للبومزا وعدم قدرته علي اداء الحركات الفنية في التوقيت السليم للاداء وبتحركات سليمة مما يؤدي لهبوط ايقاع البومزا، كما ان هذه التدريبات لا تتوافق مع طبيعة ونوع البومزا المؤداة، مما قد يشكل أحد أسباب ضعف مستوي الأداء لكثير من الناشئين، ولذلك يجب توجيه أساليب تنمية الرشاقة التفاعليه بطريقة غير تقليدية من خلال تدريبات مبتكرة تتوافر فيها عناصر الجذب والتشويق.

ومن خلال الإطلاع على ما أتيح للباحثة من دراسات سابقة وفي حدود علمها لاحظت الباحثة عدم وجود أي دراسة عربية او اجنبية تناولت الربط بين التدريبات الايقاعية والرشاقة التفاعلية في رياضة التايكوندو كنوع غير تقليدي من التدريبات تجمع بين الجانب الترويحي ورفع الجانب البدني مما يؤدي لرفع المستوي الفني والمهاري للناشئ وهذا ما تتطلبه طبيعة هذه المرحلة العمرية، ومن هنا كانت فكرة البحث في تصميم برنامج للتدريبات الايقاعية لتحسين مستوي

الاداء الفني لليومزا من خلال تنمية الرشاقة التفاعلية باستخدام التدريبات ذات الطابع الایقاعی لما لها من جانب ترویحی محبب للناشئين.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج باستخدام التدريبات الایقاعیة لناشئ التايكوندو تحت (١٥) سنة ومعرفة تأثيره على:

- ١- الرشاقة التفاعلية.
- ٢- المستوى الفني لليومزا (سا جانج).

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الرشاقة التفاعلية (قيد البحث) لدى ناشئ رياضة التايكوندو.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المستوى الفني لليومزا (قيد البحث) لصالح القياس البعدي لدى ناشئ رياضة التايكوندو.

مصطلحات البحث:

التمرينات الایقاعیة:

تمرينات تؤدي بسیر زمني للحركة بتوقيت محدد يتناسب مع طريقة اداء حركاتها عن طريق التبادل الفتری للانقباض والانبساط وهو ما يعرف بالتكوين الديناميكي. (٢١: ٢٤١) الرشاقة التفاعلية:

هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة وتستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية. (١٨: ٧)

فن اليومزا Poomse:

وهي مجموعة من الضربات والركلات باليدين والقدمين تبين قدرة اللاعب على الهجوم والدفاع ضد شخص أو عدة أشخاص وتعتبر هي حيلة الحركات الفنية والأساسيات ويتخيل اللاعب أكثر من خصم أمامه في تنفيذ تلك الأساسيات والصدات والضربات في قوة وسرعة وتوقيت سليم. (٣٥)

المستوى الفني لليومزا:

*تعريف إجرائي.

هو افضل وادق اداء للمهارات الهجوميه والدفاعيه في تسلسل حركي صحيح وبايقاع زمني سليم.

الدراسات السابقة:

١- دراسة سيهيون يو واخرون **Sihyun Yoo, et al** (٢٠١٨م) (٣٣) بعنوان "تأثير تدريبات الادراك الحس الحركي وتدريبات القوة العضلية على تحسين التوازن ومستوى أداء البومزا في التايكوندو"، واشتملت العينة على (٣٠) لاعب بومزا تايكوندو، وبلغت مدة البرنامج (٦) اسابيع، وقد استخدم اختبار Hakdariseogi لقياس التوازن (مع تثبيت القدم اليمنى، رفع القدم اليسرى إلى الركبة اليمنى)، وقد أسفرت النتائج إلى وجود تحسن في التوازن ومستوى أداء البومزا في التايكوندو.

٢- دراسة احمد عبد الحميد عمارة (٢٠١٧م) (٦) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين المنتخب القومي للتايكوندو المشارك في بطولة أفريقيا ٢٠١٦م"، واشتملت مجموعة البحث على (١٦) لاعب ولاعبة من لاعبي رياضة التايكوندو بمنتخب جامعة حلوان، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية (التحمل العضلي وتحمل الأداء والإيقاع الحركي والسرعة الحركية والقدرة) للاعبين المنتخب القومي للتايكوندو المشارك في بطولة أفريقيا ٢٠١٦م.

٣- دراسة أحمد قاسم كاظم البهادلي (٢٠١٣م) (٧) بعنوان "أثر تمرينات البلايومترك والإطالة فيطور بعض القدرات البدنية لأداء الركلة الدائرية الامامية للاعبين المتقدمين بالتايكوندو"، وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) لاعب تايكوندو، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكان من اهم النتائج ان تمرينات البلايومترك والإطالة اثرت بشكل إيجابي على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الركلة الدائرية الامامية.

٤- دراسة ليلا نوري واخرون **Leila Nuri, et al** (٢٠١٣م) (٣٢) بعنوان "التأثيرات اللحظية للإطالات الثابتة، الاحماء النشط، الاحماء السلبي على مرونة مفصل القدم للاعبات التايكوندو الايرانيات"، وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) لاعبة، تم تقسيمهن بالتساوي الى ثلاث مجموعات تجريبية، وكان من اهم النتائج تفوق مجموعة بروتوكول الإطالات الثابتة في مرونة مفصل القدم مقارنة بمجموعتي الاحماء النشط والاحماء السلبي.

٥- دراسة فاطمة صلاح جمعة (٢٠٠٩م) (٢٠) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي بدني عقلي على تنمية بعض متغيرات الاحساس الحركي ومستوي اداء البومزا في رياضة التايكوندو"، وتكونت عينة البحث من (٣٨) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق،

واسفرت نتائج البحث الي ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا علي بعض متغيرات الاحساس الحركي، تحسن مستوى اداء مهارة البومزا في رياضة التايكوندو.

٦- دراسة أحمد سعيد زهران (٢٠٠٨م) (٤) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخططية وتحسين نتائج المباريات للاعبين المنتخب الكويتي لناشئي التايكوندو استعدادا لبطولة مجلس التعاون الخليجي ٢٠٠٥م"، وقد أجريت الدراسة علي عينه قوامها (٢٠) لاعبا دولياً من منتخب الكويت لناشئي التايكوندو تحت (١٧) سنة، وتوصلت الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً علي تطوير ورفع الكفاءة البدنية والمهارية والخططية ونتائج المباريات خلال بطولة مجلس التعاون الخليجي وأدي إلي تحسن بنسب كبيرة ومتفاوتة في جميع متغيرات البحث.

٧- قام محمد سعد بدراسه (٢٠٠٥م) (٢٦) بعنوان "تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئي الكاراتيه مرحلة من ١٢-١٤ سنة، وتم إجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٤٠) لاعبا من فريق نادي سبورتج الرياضي على مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية (٢٠) لاعب للبرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على تطوير (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - المرونة) مع استخدام تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهاري، وإخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي المقترح في تطوير القدرات الحركية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للركلات في رياضة الكاراتيه.

إجراءات البحث:

المنهج:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات القياس القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبة لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي ديرب نجم الرياضي بمحافظة الشرقية للمرحلة السنية تحت (١٥) سنة، وقد بلغ عدد إجمالي مجتمع وعينة البحث (٢٤) ناشئي تايكوندو، وقد تم سحب عدد (٨) ناشئين تايكوندو للدراسة الاستطلاعية، وأصبحت عينة البحث الأساسية (١٦) ناشئي. وجدول (١) التالي يوضح ذلك.

جدول (١)

التوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	التجريبية	١٦	٦٧%
٢	الاستطلاعية	٨	٣٣%
٣	الكلية	٢٤	١٠٠%

يتضح من جدول (١) العدد الكلي لعينة البحث حيث بلغ عددهم (٢٤) ناشئ تاكوندو، منها عدد (١٦) ناشئ تاكوندو يمثلون العينة الأساسية (التجريبية)، (٨) ناشئ تاكوندو يمثل العينة الاستطلاعية.

وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس للتأكد من أن المجتمع يمثل مجتمعاً (اعتدالياً متجانساً) والجداول (٢، ٣) التالية توضح تجانس العينة الكلية للبحث في جميع المتغيرات (قيد البحث).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء للمتغيرات التوصيفية (النمو) لعينة البحث الكلية

$$ن = ٢٤$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٣,٤	٢,٠٧	١٣	٠,٥٧٩-
٢	الطول	سم	١٥٨	٨,١٩	١٥٧,٨	٠,٠٧٣
٣	الوزن	كجم	٥٤,٨	٥,٠٦	٥٤,٦	٠,٤٧٤-
٤	العمر التدريبي	سنة	٣	١,٥٤	٢,٦	,٧٧٩

يتضح من جدول (٢) ان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات التوصيفية، وقد تراوحت قيمة معاملات الالتواء ما بين (٠,٤٧٤-، ٠,٠٧٣) وهي قيم انحصرت بين (٣±) مما يؤكد خلو عينة البحث الكلية من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية. ويوضح تجانس عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء
للمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) $n = 24$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
١	الرشاقة التفاعلية	ثانية	٣٩,٥	٤,٤٧	٤٠,١٢	٠,٢٠١-
٢	دقه الاداء	درجة	٢,٩٦	١,٠١	٢,٣٤	١,٨٤
	القوة والسرعه	درجة	١,٠١	٠,٧٤	٠,٩٨	١,٢٢
	التناسق فى الاداء	درجة	١,٠٤	٠,٩٦	١,٠٢	٠,٦٢٥
	التعبير واطهار القوة	درجة	١,٥	١,٠٠	١,٢٢	٠,٨٤
	مجموع درجات البومزا	درجه	٦,٥١	٢,٢٤	٦,٧٥	١,٤٣-

يتضح من جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وقد تراوحت قيمة معاملات الالتواء ما بين (٠,٢٠١- ، ١,٨٤) وهي قيم انحصرت ما بين (± 3) مما يؤكد خلو عينة البحث الكلية من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية. ويوضح تجانس عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستاميتز لقياس طول القامة.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- سلم رشاقة.
- صناديق بارتفاعات مختلفة.

ثانياً: الاستثمارات:

- استمارة بأسماء السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي ورياضة التايكوندو مرفق رقم (١).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محددات الوحدات التدريبية المتمثلة في (مدة تطبيق

البرنامج - عدد الوحدات الأسبوعية - رقم الوحدة التدريبية) مرفق رقم (٢).

- استمارة اختبار الرشاقة التفاعلية مرفق رقم (٣).

- استمارة تقييم المستوى الفني للبومزا سا جانج مرفق (٤).

- البرنامج مرفق (٥).

ثالثاً: الاختبارات والمقاييس:

الاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي واستطلاع رأي الخبراء وذلك لتحديد اختبار الرشاقة

التفاعلية (بدني - مهاري) وأسفرت النتائج على الاختبار قيد البحث مرفق (٣).

مستوى الاداء الفنى لليومزا:

بناء علي استمارة التقييم المعدة من قبل الاتحاد المصري للتايكوندو مرفق (٤) تم تقييم المستوى الفني لليومزا سا جانج وهى مقسمه كالتالى (٤) درجات لدقه الاداء بناء علي نتيجة المعادلة الموجودة باستمارة تقييم اليومزا المعدة من قبل الاتحاد المصري للتايكوندو، (٦) درجات لفن تقديم اليومزا مقسمة الي (٢) درجه لكلا من (القوه والسرعه)، (التناسق فى الاداء)، (التعبير واطهار القوه) فاصبح المجموع الكلى للدرجه (١٠) درجات وتم تعين لجنه من ثلاث محكمين لرياضه التايكوندو مرفق (١) وتم اخذ متوسط الثلاث درجات فاصبحت بذلك هى درجه الناشئ فى اداء اليومزا.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى في الفترة من السبت ٢٠٢١/١/٢م حتي الاثنين ٢٠٢١/١/٤م وذلك من أجل تقنين الاختبارات المستخدمة على عينة قوامها (٨) من ناشئ التايكوندو للعينة المسحوبة من مجتمع البحث المرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

أولاً: الصدق:

تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية قوامها (٨) ناشئ تايكوندو وخارج عينة البحث الأساسية (مجموعه مميزة) كما تم اختيار مجموعه (الغير مميزة) من نفس المرحله السنيه ولكن عمر تدريبي اقل. وجدول (٤) التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات الاختبارية

لأفراد عينة البحث الاستطلاعية (صدق الاختبارات)

$$N_1 = N_2 = 8$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة N = ٨		المجموعة غير المميزة N = ٨		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	الرشاقة التفاعلية	ث	٣٩,٥	٤,٢١	٤٢,١	٤,٤	٢,٦	*٢,٦٥
٢	دقه الاداء	درجة	٢,٨٥	١,٠١	٢,٠٢	١,٥٦	٠,٨٣	*٢,٩٠
٣	القوه والسرعه	درجة	١,١١	٠,٧٤	٠,٧٥	٠,٦٧	٠,٣٦	*٢,٨٧
٤	التناسق فى الاداء	درجة	١,١٢	٠,٩٥	٠,٦٧	٠,٥٥	٠,٤٥	*٢,٩١
	التعبير واطهار القوه	درجه	١,٤٨	٠,٩٦	٠,٧٢	٠,٦٣	٠,٧٦	*٣,٥٠
	مجموع درجات اليومزا	درجه	٦,٥٥	٢,٨٧	٤,١٦	١,٧٢	٢,٣٩	*٣,٧٩

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٥٦٨

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه وذلك لصالح المجموعه المميزه مما يدل على وجود تمايز بين المجموعتين وهذا يشير إلى صدق القياسات فيما وضعت من أجله.

الاثبات:

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره اسبوع على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٨) ناشئ تايكوندو من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية و جدول (٥) التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها
للمتغيرات الاختبارية لعينة البحث الاستطلاعية

ن = ٨

م	المتغيرات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	الرشاقة التفاعلية	٢,٨٥	٤,٢١	٢,٦٥	٤,٠١	*٠,٨٥٥
٢	دقه الاداء	١,١١	١,٠١	١,١٧	١,٠٩	*٠,٩٠١
٣	القوه والسرعه	١,١٢	٠,٧٤	١,١٩	٠,٦١	*٠,٨٦١
٤	التناسق في الاداء	١,٤٨	٠,٩٥	١,٤١	٠,٩٠	*٠,٨٧٣
٥	التعبير واطهار القوه	٦,٥٥	٠,٩٦	٦,٥٩	٠,٩٢	*٠,٨٩٥
٦	مجموع درجات البومزا	٢,٨٥	٢,٨٧	٢,٧٥	٢,٦٨	*٠,٨٦٤

* قيمة "ر" الجدولي عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٨٢١

يتضح من جدول (٥) أن المعاملات الارتباطية بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات الاختبارية قيد البحث. قد تراوحت قيمة معاملات الارتباط ما بين (٠,٨٥٥، ٠,٩٠١) وهي قيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات قيد البحث.

الدراسات الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من السبت ٢٠٢١/١/٩م إلى الاثنين

٢٠٢١/١/١١م وذلك بهدف:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات.
- التأكد من سلامة وتنفيذ وتطبيق الوحدة التدريبية.
- ملائمة التمرينات قيد البحث للعينة المختارة.
- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.

خطوات إعداد برنامج التدريبات الايقاعية:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث وكذلك مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تصميم البرامج التدريبية.

تم تطبيق البرنامج باستخدام التمرينات الايقاعية على عينة البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/١٦م حتى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٣/١٠م، حيث تم تنفيذ التمرينات خلال (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت والأثنين والأربعاء)، وذلك بصالة التايكوندو بنادي ديرب نجم الرياضي بالشرقية، إستغرق زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة، حيث تحتوى كل وحدة على الإحماء، الجزء الرئيسي الذي يشتمل على التدريب العرضي، التهدئة في نهاية الوحدة كما هو موضح في جدول (٦).

جدول (٦)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية لعينة البحث

أجزاء الوحدة التدريبية	محتوى الوحدة	الزمن المقترح
الإحماء	مجموعة تمرينات لتهيئة جميع أجزاء الجسم	١٥ق
الجزء الرئيسي	(التمرينات الايقاعية)	٤٠ق
التهدئة	مجموعة تمرينات خاصه للإسترخاء وتهدئة الجسم	٥ق

محتوى الوحدة التدريبية اليومية:

(١) الإحماء :

الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة أجهزة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتدفئة المفاصل ويشتمل على تمرينات لكل أجزاء الجسم (الرقبة - الذراعين - الجذع - الرجلين) كما راعت الباحثة إحتواء هذا الجزء على تمرينات الإطالة والتي تعمل على تحسين المرونة وتساعد على تدفئة العضلات وبالتالي تجنب الإصابة وقد إستغرق زمن الإحماء (١٥) دقيقة عند بداية كل وحدة تدريبية طوال فترة تنفيذ التدريب العرضي وذلك بشدة حمل تتراوح من (٣٠ : ٥٠%) من اقصى مقدرة للفرد وتعادل ضربات قلب من (١٢٠ : ١٣٠) نبضة / دقيقة.

(٢) الجزء الرئيسي:

يعتبر هذا الجزء أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لأنه يؤدي إلى تحقيق الهدف من التدريب العرضي ومدة هذا الجزء من (٤٠) دقيقة ثابتة مع اختلاف التكرارات وفترات الراحة البينية، وقد قامت الباحثة بتعليم التمرينات الايقاعية من خلال (٣) وحدات غير المدة الاساسية للبرنامج لمجتمع البحث، حيث تم تنفيذ التمرينات خلال (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت والأثنين والأربعاء) مع استخدام الايقاع الموسيقي، وقد إستعانت الباحثة بمعدل النبض والاستفادة منه في التعرف الفوري علي مدي ملائمة الحمل لمستوي الحالة

التدريبية للاعبين وفترات استعادة الشفاء وفترات الراحة البيئية خلال التدريب وقد تم حساب معدل النبض من خلال المعادلة الآتية:

النبض المستهدف لشدة الحمل = (أقصى معدل للنبض $\times$ النسبة المئوية لشدة الحمل) / ١٠٠
حيث أقصى نبض = ٢٢٠ - السن. (١: ٢٦١، ٢٦٢)

وبالتالي يتراوح معدل النبض عند الحمل منخفض الشدة من (١٣١: ١٥١) نبضة / دقيقة وذلك عندما يكون الحمل شدته ما بين (٦٥: ٧٥%) ويتراوح معدل النبض عند الحمل الأقصى من (١٧١: ١٩١) نبضة / دقيقة عندما تكون الحمل شدته ما بين (٨٥: ٩٥%)، وقد استخدمت الباحثة حمل متوسط الشدة الي حمل فوق المتوسط بشدة تتراوح من (٦٥: ٨٥%) خلال فترة تنفيذ البرنامج.

(٣) التهيئة:

وتشمل على مجموعة من تدريبات التهيئة الخاصة بعضلات الجسم والتي تأخذ شكل الإسترخاء بإيقاع بطيء ومحاولة العودة للحالة الطبيعية مما يساعد علي سرعة الاستشفاء من الحمل التدريبي للوحدة اليومية وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٥) دقائق في نهاية كل وحدة تدريبية يومية.

خطوات تنفيذ البحث:

- بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قامت الباحثة بإجراء الآتي:
- ١- إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية يومي الاربعاء والخميس ١٣، ١٤ / ١ / ٢٠٢١ م.
 - ٢- بدء تنفيذ برنامج تدريبات التمرينات الإيقاعية يوم ١٦ / ١ / ٢٠٢١ م لمدة (٨) أسابيع ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً.
 - ٣- تم إجراء القياس البعدي يوم الخميس ١١ / ٣ / ٢٠٢١ م الى الجمعة ١٢ / ٣ / ٢٠٢١ م بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية بنفس التسلسل السابق لمقارنتها بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

المعالجات الإحصائية:

تم جدولة البيانات وإعدادها للمعالجات الإحصائية واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبارات.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧)

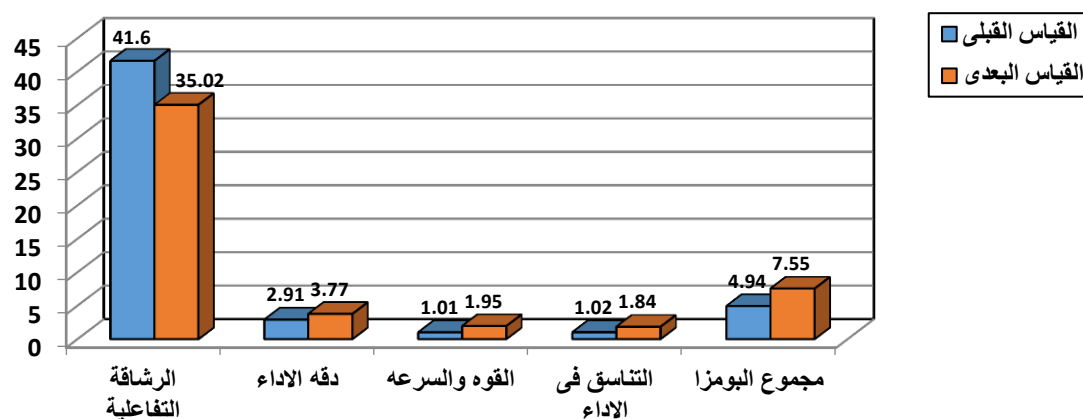
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث
في المتغيرات البدنيه والمهاريه (قيد البحث)

$$N = 16$$

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	الرشاقة التفاعلية	٤١,٦٠	٤,٤٧	٣٥,٠٢	٣,٠٣	٦,٥٩	*١٣,٦٧
٢	دقه الاداء	٢,٩١	١,٠١	٣,٧٧	١,٥٦	٠,٨٥	*٥,٠٩
٣	القوه والسرعه	١,٠١	٠,٧٤	١,٩٥	١,١٧	٠,٩٤	*٧,٧١
٤	التناسق في الاداء	١,٠٢	٠,٩٥	١,٨٤	١,٠٥	٠,٨٢	*٦,١٣
	مجموع اليومزا	٤,٩٤	٢,٠٣	٧,٥٥	٢,٩٨	١,٩٥	*٦,١٠

قيمة "ت" الجدولي عند مستوى دلالة $0.05 = 2.568$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في المتغيرات البدنيه والمهاريه (قيد البحث)، وذلك لصالح القياس البعدي.



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث
في المتغيرات البدنيه والمهاريه (قيد البحث)

ثانياً: مناقشه النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الرشاقة التفاعلية، وترجع الباحثة التحسن في الرشاقة التفاعلية إلى التدريبات الالاقاعية المستخدمة في البحث و كفاءة هذه التدريبات التي تم تطبيقها ومساهمتها إيجابياً في تنمية الرشاقة التفاعلية حيث أن التركيز على تطوير الرشاقة التفاعلية بصورة فردية يكون أكثر فاعلية وأكثر كفاءة مما يدفع الناشئ الى تطوير الاداء بصورة فائقة وردود فعل جيدة.

كما تري الباحثة ان الرشاقة التفاعلية من الصفات البدنية المركبة فهي ليست عاملا اوليا علي الاطلاق حيث ان لها طبيعة معقدة ومركبة وهي تعتمد علي سلامة الجهازين العضلي والعصبي والتعاون الكلي بينهما وبذلك فان تنميتها تساعد ناشئ التايكوندو عند اداء المهارات الهجوميه والدفاعيه للبومزا علي سرعة الاداء الحركي مع دقة الاداء في توقيت زمني محدد مع تحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد. كما انها تلعب دورا هاما في اداء الحركات حيث ان اللاعب يستخدم اكثر من عضو من اعضاء الجسم (يدين، رجلين، الجسم كله) في أن واحد وكذلك عند تنفيذ الربط الحركي اثناء اداء البومزا في صورة انسيابية وعلى درجة عالية من الرشاقة بين اجزاء الجسم المختلفة وتسلسل زمني من اجل تحقيق الهدف المنشود.

ويضيف كلا من "عصام حلمي ومحمد بريقع" (٢٠٠٠م) ان الرشاقة ذات اهمية في كل الانشطة التي تتطلب التغير السريع في مواضع الجسم او احد اجزائه فالبدايات السريعة والتوقف والتغير السريع في الاتجاهات اساس الاداء الجيد، فاهمية الرشاقة في الاداء الرياضي يمكن ان تتلخص في القول انه في انشطه معينه تكون اساسية وضرورية للاداء الجيد، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلاقة المميزة الوحيدة في الاداء والتي بدونها لا يمكن النجاح في اداء النشاط.

(١٤: ١٢٢، ١٢٣)

ويضيف "عبد العزيز النمر وكاريمان الخطيب" (٢٠٠٧م) أن الرشاقة من اهم القدرات البدنية التي تتميز بالالاقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من اللاعب ان يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء علي الارض او في الهواء. (١٣: ٤٥)

ورياضة التايكوندو من رياضات المنازلات التي تطلب قدرات بدنية ومهارية وخططية عالية تؤهل اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية حيث تطورت رياضة التايكوندو تطورا سريعا وأصبحت الحاجة إلى تطوير الجانب الفني بالإضافة إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمستوي الخططي أمرا جوهريا حتى يستطيع اللاعب التصرف الجيد في مواقف اللعب المختلفة. (١١: ٦)

وترى الباحثة ان رياضة التايكوندو تتطلب العديد من القدرات البدنية التي تتفق مع طبيعة الأداء، وهناك أهمية بالغة لعناصر اللياقة البدنية التي تؤثر على فاعلية الأداء في المنافسات وبخاصة عنصر الرشاقة حيث ان التايكوندو من الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على الرشاقة بشكل خاص أثناء أداء مهاراتها بجانب العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة بأشكالها والمرونة والقدرة الضليه وغيرها.

وفى هذا الصدد يؤكد أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤م) أن القانون الدولي لرياضة التايكوندو يتم احتساب الركلات ذات الأداء القوي والسريع والمؤثر على المنافس، ولا يمكن حدوث ذلك بدون توافر عنصر الرشاقة وغيرها من الصفات البدنية الأخرى المرتبطة بالأداء. (١٧٧:٢)

وترى الباحثة ان الرشاقة التفاعلية تلعب دورا هاما في القدرة علي اداء المهارات الهجوميه والدفاعيه حيث انها تساعد اللاعب علي اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتحرك بانسيابية وتوقيت سليم كما تعمل علي صفاء الذهن والقدرة علي التوقع وجميعها تعتبر مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق في اي نشاط رياضي.

وبهذا تتحقق صحه الفرض الأول للبحث والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى الرشاقه التفاعليه (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من نتائج جدول (٧) ايضا وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى المستوى الفنى للبومزا، وترجع الباحثة حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لتدريبات التمرينات الايقاعيه وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث بهدف تنمية الرشاقه التفاعليه، حيث راعت الباحثة التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات المركز والذراعين والرجلين وتركيز الباحثة على المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء المهاري ودقة اختيار تمرينات الرشاقه حيث أدى ذلك إلى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

وترجع الباحثة التحسن فى مستوى الاداء الفنى للبومزا إلى طبيعة التمرينات الايقاعية المستخدمة فى البحث، حيث اشتملت التمرينات على الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الفرد دمج اكثر من مجموعة عضلية متشابهه او غير متشابهه من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم في زمن واحد مع استخدام الموسيقى.

ويتفق ذلك مع ما ذكره "ليفي وفيرست" (٢٠٠٥م) ان استخدام الموسيقى أثناء الأداء البدني له تأثير فعال كوسيلة للتنظيم والتحكم في الحالة الانفعالية وإضفاء المتعة والإثارة علي العمل مما يساعد علي تأخير ظهور التعب. (١٣٥: ٣٠)

وذلك ما تؤكد نتائج دراسة "اسلام سالم وسمير شعبان" (٢٠٠٨م) حيث ان التدريب باستخدام الموسيقى والايقاع له تأثيره الإيجابي في سرعة التعلم والتقدم في الأداء الفني. (٨: ١٢)

كما تري الباحثة أن العلاقة بين الأداء المهاري لرياضة التايكوندو ومتطلباتها البدنية المختلفة (العامة، الخاصة) هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد الناشئين، وان لا يكون هناك انفصال بين الإعدادين المهاري والبدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات الأداء المهاري، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى الناشئ، فعندما يمتلك الناشئ الرشاقة التفاعلية بدرجة عالية تستطيع أداء جميع المهارات داخل البومزا بصورة جيدة.

وهذا ما يؤكد هوارد فورتنر وآخرون **Howard Fortner, et al.** (٢٠١٤م) من أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية. (٣١: ١٧٩-١٨٥)

ويتفق ذلك مع كلا من "احمد عاصم عثمان ومحمد قاسم" (٢٠١٧م) بان التدريبات المتنوعة ادت الي تحسن الرشاقة التفاعلية مما انعكس علي مستوي الاداء المهاري حيث انها كتدريبات تناسب جميع الرياضات فهي تعمل علي تطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي. (٥)

ويتفق ذلك مع كلا من " محمد جابر بريقع وخيرية ابراهيم السكري" (٢٠١٠م) (٢٣) و"محمد السيد الحاوي" (٢٠٠٢م) (٢٢) أن البرامج التدريبية تساعد علي تطوير المهارات المتنوعة والقدرة علي تغيير اتجاه الجسم او احد اجزائه كما ان تطوير الرشاقة التفاعلية تساعد اللاعبين علي اتخاذ الجسم للوضع الصحيح والمناسب للاداء المهاري وايجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسته كلا من محمود أحمد عبد الدايم (٢٠١٣م) (٢٧)، محمود صابر شفيق (٢٠١٣م) (٢٨)، رانية عبد العزيز (٢٠٠٨م) (١٠) أن التدريبات الحديثه لها دور فعال في رفع مستوي الاداء حيث ان هذه التدريبات تعتبر مكمله للبرامج التدريبية التقليدية حيث تعمل علي تحسين اللياقة البدنية و مستوي الاداء و حدوث التكيفات اللازمة لذلك.

وتري الباحثة ان استخدام التمرينات الایقاعیه مع استخدام الموسیقي ادي لتطویر اداء الناشئ حیث ان إستخدام الموسیقي أثناء الأداء البدني له تأثير فعال كوسيله للتنظیم والتحكم في الایقاع الحركي والحالة الإنفعالية والاداء المهاري السليم والتخلص من الحركات الزائدة التي تقلل من تقييم الناحية الفنية للاداء .

وبهذه النتائج يتحقق صحه الفرض الثاني الذی ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين القیاسین القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القیاس البعدي في المستوى الفني للبومزا (قيد البحث) لصالح القیاس البعدي لدي ناشئ رياضة التايكوندو.

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه، وفي حدود عينة البحث والادوات المستخدمة، وكذلك المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١- أدى إستخدام تدريبات للتمرينات الایقاعیه إلى تحسين الرشاقه التفاعليه لدي ناشئ التايكوندو.

٢- أدى إستخدام تدريبات للتمرينات الایقاعیه إلى تحسين المستوى الفني لاداء البومزا لدي ناشئ التايكوندو.

ثانياً: التوصيات:

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها توصی الباحثة بما يلي:

- ١- ضرورة الإلتجاه لإستخدام التمرينات الایقاعیه في برامج تدريب التايكوندو.
- ٢- الإهتمام بإستخدام التمرينات الایقاعیه خلال فترات الإعداد الخاص لأهميته في تطویر القدرات البدنية للاعبين.
- ٣- إجراء بحوث في مجال رياضة التايكوندو بإستخدام التمرينات الایقاعیه لفاعليته في تطویر وتحسين الأداء في مراحل سنیه مختلفة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبدالفتاح واحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤م): القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب، القاهرة.
- ٣- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٥م): الطريق الاولمبي في رياضه التايكوندو.
- ٤- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخططية وتحسين نتائج المباريات للاعبين المنتخب الكويتي لرياضة التايكوندو استعدادا لبطولة مجلس التعاون الخليجي (٢٠٠٥)، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية.
- ٥- احمد عاصم عثمان ومحمد قاسم (٢٠١٧م): تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق (ساكيو) علي تطوير اداء مجموعات الناجي نوكاتا لدي لاعبي رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها.
- ٦- احمد عبد الحميد عمارة (٢٠١٧م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبين المنتخب القومي للتايكوندو المشارك في بطولة أفريقيا ٢٠١٦م، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٤، الجزء ٣، جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية.
- ٧- أحمد قاسم كاظم البهادلي (٢٠١٣م): أثر تمرينات البلايومترك والإطالة في تطور بعض القدرات البدنية لأداء الركلة الدائرية الامامية للاعبين المتقدمين بالتايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- ٨- اسلام محمد سالم وسمير عبد النبي شعبان (٢٠٠٨م): تأثير التدريب بالتنوع في سرعة الإيقاع الموسيقي علي مستوى الأداء في العروض الرياضية، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية- أبو قير، جامعه الإسكندرية - مصر.
- ٩- خالد محمد لبيب عبد الرحمن (١٩٩٢م): خصائص الأداء لمهارة ضربة الرجل الامامية الدائرية مع اللف كأساس تعليمي في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ١٠- رانية عبد العزيز جميل الفليت (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب بالايقاع علي تحسين مستوي اداء بعض السلاسل الحركية علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١١- زياد زاهي مسعد (١٩٩٩م): أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدى لاعبي التايكوندو. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
- ١٢- صبحي حسونة حسونة (١٩٩٨م): أسلوب مقترح لتطوير فعالية أداء مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعبين التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٣- عبد العزيز النمر وكاريمان الخطيب (٢٠٠٧م): القوة العضلية (تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي)، دار الاساتذة للنشر، القاهرة.
- ١٤- عصام حلمي ومحمد بريقع (٢٠٠٠م): التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٥- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات تطبيقات) منشأة المعارف، الإسكندرية، ط٢.
- ١٦- علاء الدين محمد عليوة (تأليف سيرجي، بوليفسكي) (٢٠٠٩م): التمرينات البدنية (القوة - الرشاقة - السرعة - التوافق - الاتزان - المرونة)، ما هي للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- ١٧- عماد عبد الحق (١٩٩٩م): الطريقة العلمية الحديثة لانتقاء ناشئي الجمباز، مجلة النجاح للأبحاث، (العلوم الانسانية)، مجلد ٣، العدد ١.
- ١٨- عمرو صابر حمزه وبديعه علي عبد السميع ونجلاء البدرى نور الدين (٢٠١٧م): تدريبات السايكو دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- عنايات فرج وفاتن البطل (٢٠٠٤م): التمرينات الايقاعية والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- فاطمة صلاح جمعة (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي بدني عقلي علي بعض متغيرات الاحساس الحركي ومستوي اداء البومزا في رياضة التايكوندو.
- ٢١- فتحي احمد ابراهيم اسماعيل (٢٠٠٨م): المبادئ والاسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- ٢٢- محمد السيد الحاوي (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة.

- ٢٣- محمد جابر بريقع وخيرية ابراهيم السكري (٢٠١٠م): المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي (التحليل الكيفي الجزء الثاني)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٢٤- محمد حسن علاوى (١٩٩٦م): موسوعة الالعب الرياضية، دار المعارف.
- ٢٥- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م): اختبارات الاداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى.
- ٢٦- محمد سعد (٢٠٠٥م): تأثير التدريبات البليومترية علي تطوير الرشاقة الخاصة وغلاقتها بتطوير مستوى اداء الكاتا لدي ناشئ الكاراتية.
- ٢٧- محمود أحمد عبد الدايم أحمد صالح (٢٠١٣م): تأثير بعض التدريبات النوعية على الأداة الخططي للاعبى المستوى العالى في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٨- محمود صابر شفيق عبد الخالق (٢٠١٣م): تأثير تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى والخططي لناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٩- ناهد عبد زيد بعيوي واحمد حسن صابر وحيدر محمد حسين (٢٠١٤م): تأثير تداخل تمرينات خاصة بالإيقاع الموسيقي في تطوير التوافق الحركي وتعلم المراحل الفنية لد٧، العدد ٣.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- ٣٠- Fuerst, M. & Levy, A. (٢٠٠٥): Sport injury hand, professional advice for amateur athletes, John wiley and sons, ED ٣, I.N.C, U.S.A.
- ٣١- Howard A. Fortner, Jeanette M. Salgado, Angelica M. Holmstrup, And Michael E. Holmstrup (٢٠١٤). Cardiovascular and Metabolic Demands of the Kettlebell Swing using Tabata Interval versus a Traditional Resistance Protocol, Int J Exerc Sci.; ٧(٣): ١٧٩-١٨٥.
- ٣٢- Leila Nuri, Nastaran Ghotbi & Soghrat Faghihzadeh (٢٠١٣): Acute Effects of Static Stretching, Active Warm Up, or Passive Warm Up on Flexibility of the Plantar Flexor Muscles of Iranian Professional Female Taekwondo Athletes, Journal of Musculoskeletal Pain, Volume ٢١, Issue ٣, Pages ٢٦٣-٢٦٨.
- ٣٣- Sihyun Yoo, Sang-Kyoon Park, Sukhoon Yoon, Hee Sung Lim, and Jiseon Ryu (٢٠١٨): Comparison of Proprioceptive Training and Muscular Strength Training to Improve Balance Ability of Taekwondo Poomsae Athletes: A Randomized Controlled Trials, J Sports Sci Med. Sep; ١٧(٣): ٤٤٥-٤٥٤.
- ٣٤- <http://www.worldtaekwondo.org>
The World Taekwond: Federation what is Taekwondo Poomse