

تأثير تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء في تطوير مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين التايكواندو الشباب

The effect of special strength exercises similar to movement in developing the skill of the meniscus front round kick for young taekwondo players

هادي عباس خلف
أ.م.د علي محمد ياسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

الملخص

تمثلت مشكلة البحث في ان اغلب لاعبي التايكواندو فئة الشباب يعانون من ضعف في الاداء المهاري للركلة الدائرية الامامية الهلالية وكذلك عدم استعمال أدوات تدريبية في تمريناتهم التي من الممكن ان يكون لها دور فعال وايجابي في تطوير معظم مهاراتهم. وقد هدفت الدراسة الى مايلي:

- أعداد تمرينات للقوة الخاصة مشابهة للاداء لتطوير مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين التايكواندو الشباب.

أما فروض البحث فكان اهمها:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين التايكواندو الشباب.

أما مجالات البحث:

فقد اشتملت على المجال البشري المتمثل بلاعبي منتخب محافظة ميسان بالتايكواندو (فئة الشباب)، في حين كان المجال المكاني المدرسة التخصصية للتايكواندو منطقة الشبابة داخل قاعة الشهيد سعد خلف سويف، في حين استغرق المجال الزمني المدة من 2023/10/15 ولغاية 2024/5/5. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتين) لملائمته طبيعة البحث، وحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب في محافظة ميسان وعددهم (20) لاعباً، وأجري هذا البحث على عينة تم اختيارهم بالطريقة العمدية مكونة من (20) لاعباً " فئة الشباب قسمت على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبواقع (10) لاعب لكل مجموعة. وتم التأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية. واستعمل الباحث بعض الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لأتمام بحثه. وقام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية لتفادي المعوقات التي قد تواجهه في التجربة الرئيسية، ثم أجرى الاختبارات القبلية تتبعها معالجة تجريبية للمجموعة التجريبية التي تضمنت تنفيذ تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء لفترة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وبعدها أجرا الاختبارات البعدية ومعالجة النتائج احصائياً فقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها:

- نجاح المنهج التدريبي في تطوير الركلة الدائرية الامامية الهلالية لأفراد عينة البحث.

وقد أوصى الباحث توصيات عدة أهمها:

- التحديث المستمر للمناهج المعدة لتدريب فرقنا ومنتخباتنا بما يواكب التطور المستمر لرياضة التايكواندو عالمياً.

الكلمات المفتاحية: التايكواندو، الركلة الدائرية، القوة الخاصة

ABSTRACT

The problem of the research was that most of the young Taekwondo players suffer from poor skill performance of the front crescent kick, as well as the lack of use of training tools in their exercises, which can have an effective and positive role in the development of most of their skills. The study aimed to:

- Preparing special strength exercises similar to the movement to develop the skill of the front crescent circle kick for young taekwondo players.

The research hypotheses were the most important:

- The existence of significant differences between the pre- and post-test of the experimental research group and in favor of the post-test of the skill of the front meniscus circle kick for young taekwondo players.

As for the areas of research:

It included the human field represented by the players of the Maysan Taekwondo team (youth category), while the spatial field was the specialized school for taekwondo, the youth area, inside the Martyr Saad Khalaf Suf Hall, while the temporal field took the period from 15/10/2023 to 5/5/2024. The researcher used the experimental approach by designing (two equivalent groups) to suit the nature of the research, and identified the research community with young players in Maysan Governorate and their number (20) players, and this research was conducted on a sample that was selected in a deliberate manner consisting of (20) players, "youth category divided into two groups (control and experimental) and by (10) players for each group. The equivalence of the control and experimental groups was ascertained. The researcher used some appropriate means, tools and devices to complete his research. The researcher conducted an exploratory experiment to avoid the obstacles that may face him in the main experiment, then conducted the pre-tests followed by experimental treatment of the experimental group, which included the implementation of special strength exercises similar to movement for a period of (8) weeks by (3) units per week and then conducted post-tests and processing the results statistically, the researcher reached several conclusions, the most important of which are:

- The success of the training curriculum in the development of the front meniscus circle kick for the individuals of the research sample.

The researcher recommended several recommendations, the most important of which are:

- Continuous updating of the curricula prepared for the training of our teams and teams in line with the continuous development of taekwondo globally.

Keywords: Taekwondo, round kick, special strength

1 – التعريف بالبحث**1-1 مقدمة البحث وأهميته**

"يعد علم التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة مستمرة مبنية على اساس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب الى الاداء المثالي خلال المباريات والمنافسات"(1). ويعد التطور وتحسين الانجاز هدف اساس لكل رياضي ومدرب , وهذا التطور " ياتي جراء استخدام الاساليب التدريبية الحديثة التي تساعد في اختزال الوقت والجهد للوصول الى تحقيق الاهداف المرجوة من العملية التدريبية "(2), حيث تستهدف تمارين القوة الخاصة تقوية العضلات التي تقوم بالعمل الرئيسي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد ويدخل في نطاق ذلك مختلف التمارين التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها الفرد في غرض المنافسات الرياضية او التمارين التي تقوم فيها العضل الواحدة او المجموعات العضلية بنفس العمل التي تقوم به في اثناء النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد بالإضافة الى مختلف التمارين التي تشكل بعض المواقف التي تحدث في النشاط التخصصي للفرد (3) . ان لعبة التايكواندو في تطور مستمر وتحتاج الى استخدام طرق واساليب تدريبية ترفع وتساهل قدرات الفرد المتغيرة لتحقيق أفضل استفادة ممكنة، لذا يسعى المدربون دائماً لاختيار طرق فعالة للارتقاء بمستوى القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين. وتكمن أهمية البحث في اعداد برنامج تدريبي يأخذ على عاتقه تطوير الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين للتايكواندو الشباب.

2-1 مشكلة البحث

ان رياضة التايكواندو واحدة من الفعاليات التي تتطلب استعداد ولياقة بدنية عالية خاصة لاجزاء الجسم التي تشترك في الاداء المهاري. لذا يجب علينا عند القيام بالعملية التدريبية ان نتعرف على اهم المتطلبات البدنية المؤثرة والمرتبطة بالاداء المهاري والعمل على تطويرها لاقصى مدى ممكن لما لها من دور فعال في رفع مستوى الاداء المهاري. ومن خلال خبرة الباحث الميدانية وملاحظته للتمرينات والاعداد البدني لرياضة التايكواندو كونه لاعب سابق لاحظ انخفاض في مستوى اداء الركلات والمهارات الهجومية للعبة وانه مازالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية، وقد يرجع ذلك الى افتقار البرامج التدريبية الى تمارين القوة الخاصة لكون لاعبي التايكواندو يجب ان يتميزو بالقدرة على سرعة التنفيذ واجاد الحلول السريعة والضغط على المنافس. وقد لاحظ الباحث ايضا ان تمارين القوة الخاصة المشابهة للاداء لم تاخذ الحيز التطبيقي المطلوب ضمن مناهج المدربين، لذا فقد سعى الباحث الى استخدام تمارين القوة الخاصة المشابهة للاداء لمعرفة أثرها في تطوير مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين التايكواندو الشباب.

3-1 أهداف البحث

- 1- أعدد تمارين للقوة الخاصة مشابهة للاداء لتطوير مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين التايكواندو الشباب
- 2- التعرف على تأثير تمارين القوة الخاصة المشابهة للاداء في مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين التايكواندو الشباب.

4-1 فرضا البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اداء مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين التايكواندو الشباب.

- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اداء مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين التايكواندو الشباب.
- 3- لتمرينات القوة المشابهة للاداء تأثير ايجابي على الركلة الدائرية الامامية الهلالية.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب محافظة ميسان بالتايكواندو للشباب.
- 2-5-1 المجال المكاني: المدرسة التخصصية للتايكواندو / منطقة الشبابة داخل قاعة الشهيد سعد خلف.
- 3-5-1 المجال الزمني: للمدة من (2023/10/15) لغاية (2024/5/5).

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

إن المنهج الذي يعتمد في البحث يعد من الأمور المهمة التي من خلالها يمكن معرفة الحقائق، والوصول إلى النتائج الدقيقة فالمنهج التجريبي هو أحد مناهج البحث العلمي الأكثر استعمالاً في المجال الرياضي لأنه " يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها "(1). وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارات القبلية والبعدية.

2-2 مجتمع البحث وعينته

إن مجتمع البحث يبين جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث (2)، لقد حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي منتخب شباب محافظة ميسان في التايكواندو والبالغ عددهم (20) لاعب وتم تحديد عدد اللاعبين في كل فئة وزنية وتوزيعهم على المجموعتين الضابطة والتجريبية، بعد ان عمد الباحث الى التحقق من تجانس العينة البحثية وذلك باستخراج معامل الالتواء للمتغيرات (الطول، الوزن، العمر، العمر التدريبي) وظهرت جميع النتائج محصورة بين (± 3) وكما موضح في الجدول (1)

الجدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي.

المعاملات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	167.200	5.550	165.000	0.579
وزن كتلة الجسم	كغم	59.100	2.770	59.500	-0.016
العمر	شهر	15.050	1.146	15.000	0.593
العمر التدريبي	شهر	3.845	0.438	3.700	1.138

وحسب ما مدون في سجلات اتحاد ميسان للتايكواندو، كما استخدم الباحث مجتمع الاصل في تجربته وبمقدار (20) لاعب اختار عشوائيا من مجتمع الاصل (10) لاعبين لتجربته الاستطلاعية. وأذ أن المجتمع البحثي مجتمعا مركبا يحوي العديد من الفئات الوزنية عليه سيكون اختيار العينة طبقيا عشوائيا، ليكون تمثيل هذه العينة لمجتمعها صادقا. الجدول (2) يبين تفصيل ذلك.

الجدول (2)

يبين توزيع افراد المجتمع والعينة بحسب الفئات الوزنية

ت	الفئة الوزنية	مجتمع البحث	عينات التجربة الرئيسية	العينة
			المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
				الاستطلاعية
1-	55 كغم	2	1	1
2-	56 كغم	4	2	2
3-	58 كغم	2	1	1
4-	59 كغم	2	1	1
5-	60 كغم	4	2	2
6-	61 كغم	2	1	1
7-	63 كغم	4	2	2
	المجموع	20	10	10

3-2- الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

3-2-1 وسائل جمع البيانات

- الانترنت، الملاحظة، الاختبار والقياس، الاستبانة

3-2-2 الاجهزة والادوات المستخدمة /// استخدم الباحث الاجهزة الاتية :

- جهاز ايفون 11 برو ماكس يدعم تسجيل الفيديو بدقة 4K بسرعة 120 اطاراً في الثانية امريكي الصنع عدد (2) مع استان عدد (2) لتثبيت الاجهزة، ساعه توقيت الكترونية نوع casio ياباني الصنع، ميزان طبي كوري الصنع عدد (1) ، شريط قياس كنان طول 20م وشريط لاصق، اهداف تايكواندو (مضارب - ركت للركل) كورية الصنع، حاسب الكتروني محمول نوع hp كوري الصنع، اقراص مدمجة (CD) نوع skc كورية الصنع، شواخص عدد 10، صافرة، بساط تايكواندو كوري الصنع، اقراص حديدية عدد (10) وزن كل دمبلص (2-3 كغم)، كرة طبية، مصطبة ارتفاعها (30 سم)، مصطبة ارتفاعها (40 سم)، صندوق ارتفاع (30 سم)، صندوق ارتفاع (60 سم)، حواجز عدد 10 متعددة الارتفاع، دمبلص وزن 5 كغم، خشبة ارتفاعها (10 سم)، اقراص حديدية عدد (6)، بار حديدي عدد (2).

4-2 اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 التجربة الاستطلاعية الاولى

التجربة التي اقيمت على مجتمع البحث البالغ عددهم (10) لاعبين الغاية منها التعرف على صلاحية استمارة تقييم الاداء.

2-4-2 استمارة التقييم الاداء المهاري⁽¹⁾

توصيف خطوات استمارة لتقييم الركلتين: -

الخطوة الاولى: - اعداد اقسام الاستمارة

قام الباحث باعداد استمارة تتكون من ثلاث اقسام خاصة ولكل قسم عدد من تقسيمات وتفاصيل الاداء المهاري التي تعني بتقييم اداء المهارتين وهي (القسم التحضيري. القسم الرئيسي، القسم الختامي).

الخطوة الثانية: - حساب الاهمية النسبية لكل قسم من اقسام المهارة

بعد الانتهاء من عملية تحديد اقسام استمارة تقييم اداء الركلتين المختارة لشباب التايكواندو , قام الباحث باعداد استمارات استبانة لاستطلاع اراء (14) خبير ومختص في اللعبة , ينظر ملحق (9) , بشأن تحديد اهمية اقسام الاستمارة والاداء المهاري لكل قسم ينظر الملحق (10 , 11) وذلك بوضع (✓) في مربع الدرجة المختارة لكل اداء من الاقسام المعروضة من المدرج الاتي (0 , 1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7 , 8 , 9 , 10) علما " انه اعلى درجات المدرج هي (10) وأدناه هي (1) , والصفير يعني عدم وجود الاهمية . وبعد ان تم جمع البيانات وتفرغها قام بحساب الاهمية لكل أداء مهاري ومن الاقسام المختارة , وقبلت جميعها لانها حققت نسبا " مئوية اعلى من (54,166) – محك القبول _ وتم حساب ذلك حسب القانون الاتي⁽²⁾ : -

$$\text{الاهمية النسبية} = \frac{\text{عدد الخبراء} \times \text{أعلى درجة للمدى} \div 2 + 1}{\text{عدد الخبراء} \times \text{أعلى درجة للمدى}} \times 100$$

الخطوة الثالثة: - استخراج الوزن النسبي لكل اداء من كل قسم

بعد ان تم حساب الاهمية النسبية لكل أداء من كل قسم من اقسام الاستمارة اصبح الان من الضروري استخراج الوزن النسبي , اذ تم استخراجة باستخدام القانون الاتي : -

$$\text{الوزن النسبي} = \frac{\text{درجة الاهمية}}{\text{مجموع درجات الأهمية}} \times 100$$

⁽¹⁾ عبد الستار حضير عباس : أثر التدريب المتزامن بأسطح مختلفة الزوايا للمقدمين في تطوير بعض القابليات البيو حركية ودقة تحمل الاداء المهاري لشباب التايكواندو , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة كربلاء , 2022, ص 71 .

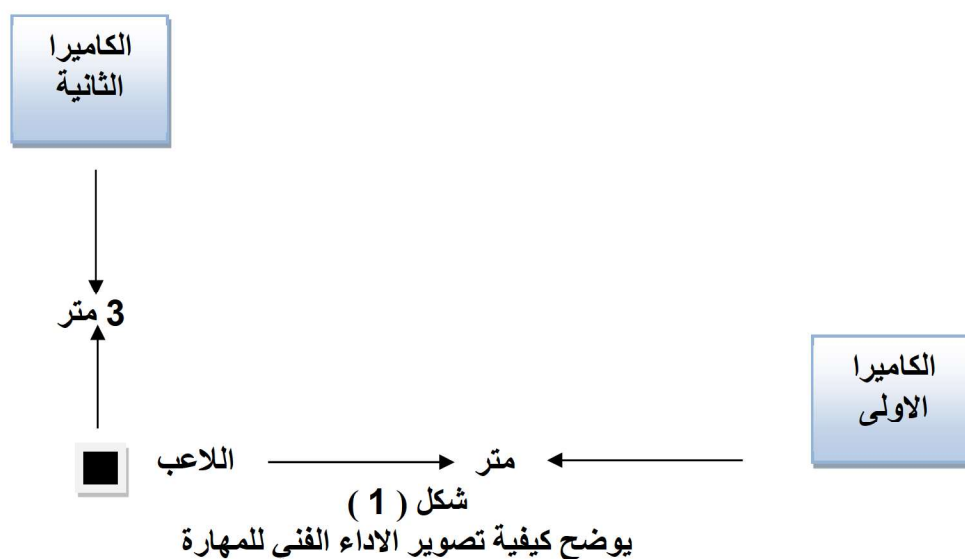
⁽²⁾ سلام جبار صاحب : القيمة النبوية للاداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسيولوجية لانقضاء ناشئ كرة القدم , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 2006 , ص 111 .

2-4-3 قياس الاداء المهاري للاعب التايكواندو

بعد ان تمت خطوات تقنين استمارة التقييم اصبح من الضروري قياس وتقييم الاداء المهاري لعينة البحث , ولتحقيق هذا الغرض قام الباحث ومن خلال التجربة الاستطلاعية بالخطوات التالية :-

2-4-4 تصوير الاداء المهاري:

تم نصب الكاميرا الاولى في الاتجاه الامامي المباشر للاعب والكاميرا الثانية في الاتجاه الجانبي للاعب . بحيث تصور الكاميرا الاولى الاداء الحركي للركلة المبحوثة من بداية الاداء وحتى نهاية الحركة من الاتجاه الامامي المباشر للاعب، وتصور الكاميرا الثانية كذلك الاداء الحركي للركلة المبحوثة من البداية الى النهاية من الاتجاه الجانبي للاعب . وكانت كل كاميرا تبعد عن اللاعب الذي يؤدي الاداء الفني للركلة المبحوثة (اللاعب الذي يتم اختياره) (3 متر) وان ارتفاع منتصف عدسة كل كاميرا عن الارض هو (1,15 متر) كما في الشكل (11) . بعد تصوير الاداء المهاري للاعبين المبحوثين والبالغ عددهم (20) لاعب " شابا " وذلك في يوم الاحد الموافق 12 / 11 / 2023 وعلى مدى ثلاث ايام عبر تجربة استطلاعية اولية تاكد من خلالها صلاحية الاستمارة لتسجيل النتائج وتحليلها , وكذلك تجربة رئيسية اسنكمل من خلالها الباحث حسن اداء اللاعبين , تم عرض الاداء على ثلاث محكمين^(*) بواسطة اقراص (CD) (إذ اعطيت لهم درجات مناسبة للتعبير عن ادائهم المهاري , علما بان تقدير درجات التقييم يكون من (100) درجة لكل مهارة , وبعد مرور اسبوعين عرضت عليهم هذه المصورات (فيديو) اقراص (CD) , تم تقييمها على وفق الاستمارة المعدة للتقييم والتي تقويمها يتم ايضا من (100) درجة , الا ان هذا التقييم يكون وفق الازان النسبية لكل اداء مهاري تعنى به هذه الاستمارة.



^(*) 1- رياض نعيم داود / حكم دولي

2- احمد هدايت حكيم / حكم دولي

3- خضير عباس جمعة العامري / حكم دولي

2-4-5 التجربة الاستطلاعية الثانية

"التجربة الاستطلاعية ماهي الا تجربة مصغرة ومشابهة للتجربة الاساسية وتعني امكانية تجريب الاختبار قبل اعداده بالشكل النهائي ولمرات متعددة "(1)، لذا قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية في يوم السبت الموافق 9 / 12 / 2023م في تمام الساعة الثالثة عصرا على (10) لاعبين يمثلون منتخب محافظة ميسان للتايكواندو لفئة الشباب , وكان الهدف منها :

- 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة، وقد كانت مناسبة للعينة.
- 2- اختبار صلاحية الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث، وكانت كاملة الجاهزية.
- 3- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث عند اجراء التجربة الرئيسية.
- 4- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا " عن الاختبارات كافة، وان الوقت المتاح كاف، إذ حدد ما بين (3 - 4) ساعات لإتمام الاختبارات وكذلك التأكد من اعداد وكفاءة فريق العمل المساعد.

2-4-6 تكافؤ افراد المجموعتين

لغرض ايجاد تكافؤ مجموعتي البحث قام الباحث بتوزيع اللاعبين الى مجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وحسب الفئات الوزنية ومن ثم تم اختبارها في متغيرات البحث التابعة واجراى العمليات الاحصائية بعد ادخال البيانات (كنتائج للاختبارات)، باستخدام (t). حيث وجدت قيم مستويات الدلالة أكبر من (0.05) مما يؤشر انها متكافئة عند المجموعتين لعشوائية الفروق وعدم دلالتها احصائيا، والجدول (3) يبين ذلك في الاداء المهاري.

الجدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الاداء المهاري للركلة الدائرية الامامية الهلالية (دليو

چكي)

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)		الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Sig	
1	الركلة الامامية (دليو چكي)	49.882	1.005	49.709	2.302	0.218	0.830	غير معنوي

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

2-4-7 الاختبارات القبليّة (القياس القبلي)

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث التي جرت يوم الخميس و 28 / 12 / 2023 في تمام الساعة الرابعة عصرا في منتدى شباب حي الحسين في محافظة ميسان حيث اجريت الاختبارات المهارية , الاداء المهاري للركلة (الركلة الدائرية الامامية الهلالية - دليو چكي) في ملعب المنتدى , حيث اجريت هذه الاختبارات على (20) لاعبا " مقسمين الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وقد شملت :

- 1- الاداء المهاري للركلة النصف دائرية الامامية (دليو چكي) .

(1) محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2010 , ص 47.

8-4-2 التجربة الرئيسية

وتم فيها تنفيذ مفردات تدريبات القوة الخاصة المشابهة للاداء على المجموعة التجريبية والتدريب الاعتيادي على المجموعة الضابطة في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية معتمدا في ذلك على مراجعة وتحليل عدد كبير من المراجع والمصادر العلمية المتخصصة ومساعدة الاساتذة المشرفين واستشاراتهم العلمية اضافة إلى الخبرة المتواضعة للباحث التي اكتسبها من ممارسته للعبة , وقد شملت على عدة امور :

- بدأت التجربة يوم السبت الموافق 2024/1/6 م وانتهت يوم الاربعاء الموافق 2024/2/28 , وبهذا استمرت التجربة لمدة (8) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وفق اساليب تدريبية معلومة المقدار والشدة , وبحدود (24) وحدة تدريبية لبيان تاثير تمرينات القوة في تطوير مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية .

- استغرق البرنامج التدريبي لمدة (8) اسابيع . مستخدما طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

- طبقت هذه الوحدات التدريبية ايام السبت والاثنين والاربعاء من كل اسبوع .

- تم تطبيق تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وفي مرحلة الاعداد الخاص . حيث هدف البرنامج التدريبي تطوير الاداء المهاري للاعبين .

9-4-2 الاختبارات البعدية (القياس البعدي)

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث قام باعادة تطبيق الاختبارات والقياسات التي اجريت في القياسات القبلية (قبل التجربة) وعلى المجموعتين التجريبية والضابطة , وذلك يوم الجمعة الموافق (1 / 3 / 2024) وبالطريقة نفسها التي كانت متبعة في تلك القياسات مراعيًا في ذلك الظروف الزمانية والمكانية والمناخية ووسائل الاختبارات والادوات ذاتها التي كانت في الاختبارات القبلية قدر الامكان .

5-2 الوسائل الاحصائية :

استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث مع بعض الوسائل الاحصائية في معالجة النتائج للوصول الى تحقيق فروض واهداف البحث وهي (النسبة المئوية , الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , اختبار T-Test)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاداء المهاري للركلة الدائرية الامامية الهلالية :-

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة, ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة (التجريبية)

ت	المتغيرات	القبلي		البعدى		قيمة (ت)	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Sig
1	الركلة الامامية (دليو جكي)	49.709	2.302	63.454	5.333	9.146	0.000

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من الجدول (4) يتبين: في اختبار الركلة الامامية (دليو جكي) :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (49.709), وبانحراف معياري (2.302), وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (63.454), وبانحراف معياري (5.333) , وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9.146), وبمستوى دلالة بالغة (0.000), وهي (0.05), وعليه تكون هناك فروق دالة معنويًا بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى ولصالح الاختبار البعدى .

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاداء المهاري :-

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة, ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة (الضابطة)

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)		الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Sig	
5	الركلة الامامية (دليو جكي)	49.8	1.005	51.53	2.425	2.36	0.04	معنوي
		82		2		8	2	

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من الجدول (5) يتبين:

وفي اختبار الركلة الامامية (دليو جكي) :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (49.882), وبانحراف معياري (1.005), وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (51.532), وبانحراف معياري ()

2.425) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.368)، وبمستوى دلالة بالغة (0.042)، وهي (0.05)، وعليه

تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداء المهاري :-

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (t) المحسوبة، ومستوى الخطأ، ودلالة الفروق ، بين الاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة) و (التجريبية)، الاداء المهاري للركلة الدائرية الامامية الهلالية

ت	المتغيرات	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت)		الدلالة
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	T	Sig	
5	الركلة الامامية (دليو جكي)	51.532	2.425	63.454	5.333	6.434	0.000	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من الجدول (6) يتبين: وفي اختبار الركلة الامامية (دليو جكي) :- بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (51.532)، وبانحراف معياري (2.425)، وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (63.454)، وبانحراف معياري (5.333) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.434)، وبمستوى دلالة بالغة (0.000)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الضابطة والتجريبية، ولصالح التجريبية . من خلال ملاحظة النتائج التي تم الصول عليها في الجدول (6) تبين لنا ان كل المتغيرات كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية . ويعزو الباحث ذلك الى التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب لعينة البحث . ان مستوى الاداء الفني لدى اللاعبين قد تطور من خلال النتائج البعدية للمجموعة التجريبية نتيجة تاثير التمرينات الخاصة التي وضعها الباحث خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي وقد ساهمت في تعزيز قدرات اللاعبين وكان لها اثر ايجابي في تطور المجموعة التجريبية وهذا ما اكدته (اسراء عبد الزهرة اريخيص) "بان التدريب المنظم والمقنن باستخدام التدريب المناسب والتمرينات الصحيحة لتنمية المهارات الهجومية تعطي نتائج افضل من التدريب العشوائي" (1) . اضافة الى ما تقدم فإن هذا التطور يعود كما ذكرنا الى استخدام تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء حيث يشير (ابراهيم شحاتة) الى " ان التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارة الحركية وتحتوي هذه التمرينات الخاصة نوعية مشابهة للاداء الفني الاساسي للتمرين " (2) .

(1) اسراء عبد الزهرة اريخيص : تاثير التعقيد التدريبي في تنمية بعض المهارات الاساسية الهجومية بالكرة الطائرة : (بحث منشور ، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية المجلد السادس والعشرين ، العدد 26 ، 2022) ص 126 .

(2) محمد ابراهيم شحاتة : تدريب الجمباز المعاصر : ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 121 .

4-3 مناقشة الفروق بين الاختبارات القبليّة – البعديّة لاداء مهارة الركلة الامامية (دليو جكي) للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) :

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاداء الركلة الدائرية الامامية الهلالية (دليو جكي) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكما مبين في الجدولين (4) و (5) ويعزو الباحث تحسن وتطور أفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى تمارينات القوة الخاصة المشابهة للاداء والتي راعت خصوصية الاداء المهاري اثناء تطبيقها مما أدى الى تطور الاداء المهاري للاعبين . ويرى الباحث إلى أن لاعب التايكواندو يحتاج بصورة خاصة إلى تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالاداء المهاري للركلات عموماً وللركلة الامامية (دولو جكي) لان ادائها يتطلب توظيف هذه القدرات لإنجاح الاداء وان تطوير احدهما يؤثر إلى حد كبير على الاخرى . أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت معنوية الفروق في الاداء المهاري للركلة الامامية ويرجع التحسن إلى أن هذه المهارة من المهارات او الركلات الاساسية والضرورية في لعبة التايكواندو وان التدريب عليها يكون بشكل مركز ومستمر من قبل المدرب لأنها تخدم اللاعب من حيث الاداء والانجاز وتسجيل النقاط ولا بد ان يكون هناك تحسن ملحوظ لدى أفراد المجموعة الضابطة كونها التزمت بمنهج المدرب اثناء التدريب والذي يحتوي جزءه الأكبر على المهارات الحركية ، ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية نجد انها كانت اكبر في المجموعة التجريبية ، وهذه دلالة لفعالية تمارينات القوة الخاصة المشابهة للاداء المعدة بالطريقة العلمية الصحيحة من قبل الباحث.

5-3 مناقشة الفروق بين الاختبارات البعديّة – البعديّة لاداء مهارة الركلة الامامية (دليو جكي) للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) :

من خلال نتائج الاختبارات البعديّة في اداء مهارة الركلة الامامية (دليو جكي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين بأن هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. يعزو الباحث سبب ذلك الى استخدام تمارينات القوة الخاصة المشابهة للاداء والمتنوعة والتي من شأنها رفع مستوى الاداء المهاري فالبدايات المختلفة للتمارين والنهايات يكون لها دور فعال في تطوير المهارة . ويرى الباحث ان طبيعة وخصائص التمارينات المعدة أثرت بشكل ايجابي في تحقيق هذه النتائج اذ كانت محتوياتها تتضمن العديد من تمارينات القوة الخاصة المشابهة للاداء مما أدى إلى تحسين مستوى اداء اللاعب . ويتفق الباحث مع رأي الخبير الكوري (Lee Hoo Shou) والذي يشير الى "ان ركلة الدليو جكي هي من الركلات السريعة والمؤثرة لدى اللاعب الذي يمارس لعبة التايكواندو والذي يحتاج الى تكتيك ومهارة عالية لتنفيذ الاداء المهاري لهذه الركلة لذا يجب زيادة عدد تكرارات حتى يتحسن التكتيك" (1) .

4 - الاستنتاجات والتوصيات .

1-4 الاستنتاجات :

1- نجاح المنهج التدريبي في تطوير الركلة الدائرية الامامية الهلالية لإفراد عينة البحث.

2- نجاح الطريقة التدريبية التي اعتمدها الباحث طريقة التدريب الفكري في تطوير الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبى التايكواندو .

2-4 التوصيات والمقترحات:

- 1- التأكيد على تدريب الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبى التايكواندو على وفق الأسس العلمية وطرائق والأساليب التدريب الحديثة.
- 2- التحديث المستمر للمناهج المعدة لتدريب فرقنا ومنتخباتنا بما يواكب التطور المستمر لرياضة التايكواندو عالمياً.
- 3- إجراء بحوث مشابهة وعلى عينات أخرى ومن فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين (ذكور وإناث) لرياضة التايكواندو.

المصادر العربية والاجنبية

- اسراء عبد الزهرة ارخيص : تأثير التعقيد التدريبي في تنمية بعض المهارات الاساسية الهجومية بالكرة الطائرة : (بحث منشور , مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية المجلد السادس والعشرين , العدد 26 , 2022) .
- تحسين علي حاتم وحيدر علي موسى : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الخاصة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية بكرة اليد (بحث منشور , مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية المجلد الثالث والعشرين , العدد 23 , 2021) .
- ذوقان عبيدات واخرون : البحث العلمي مفهومه أدواته اساليبه , ط1 , عمان , دار الفكر , 2009م .
- سلام جبار صاحب : القيمة التنبؤية للاداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسولوجية لانتقاء ناشئ كرة القدم , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 2006 .
- عبد الستار خضير عباس : أثر التدريب المتزامن بأسطح مختلفة الزوايا للقدمين في تطوير بعض القابليات البيو حركية ودقة تحمل الاداء المهاري لشباب التايكواندو , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة كربلاء , 2022.
- عبد المعطي محمد عساف (وآخرون) ؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي , ط 1 : (عمان , دار وائل للنشر والتوزيع , 2004) .
- ليزا رستم يعقوب : تأثير اسلوب المقاومات المرنة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص للاعبى كرة القدم الصالات (بحث منشور , مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية المجلد السابع والعشرين , العدد 27 , 2023) .
- محمد ابراهيم شحاتة : تدريب الجمباز المعاصر : ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2003 .
- محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2010 .
- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : الطبعة الحادية عشر , مصر , دار المعارف , 1990 .
- Lee,Kwon Tau.Dynamic Kick,published in taekwondo Home,seoul Korea,1995.

ملحق (19)

نماذج للجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعبين شباب التايكواندو للمجموعة التجريبية تمرينات القوة الخاصة

عدد اللاعبين : 10

جكي

فترة التدريب : الاعداد الخاص

الشدة المستخدمة : (75 - 85 - 90) الاسبوع : الاول

الزمن الكلي للتمرينات (50,3 دقيقة)			اليوم والتاريخ السبت 2024 / 1 / 6		رقم الوحدة التدريبية / 1		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
13,75 د	3 دقيقة	3	45 ثا	4	20 ثا	75	1
13,35 د	3 دقيقة	3	45 ثا	4	18 ثا	75	2
10,6 د	3 دقيقة	3	40 ثا	4	8 ثا	75	3
12,6 د	3 دقيقة	3	40 ثا	4	18 ثا	75	11
الزمن الكلي للتمرينات (51.9 دقيقة)			اليوم والتاريخ الاثنين 2024 / 1 / 8		رقم الوحدة التدريبية / 2		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
12 د	3 دقيقة	3	40 ثا	4	15 ثا	85	28
11 د	3 دقيقة	3	40 ثا	4	10 ثا	85	29
12,15 د	3 دقيقة	3	45 ثا	4	12 ثا	85	30
16,75 د	3 دقيقة	3	45 ثا	4	35 ثا	85	31
الزمن الكلي للتمرينات (35.28 دقيقة)			اليوم والتاريخ الاربعاء 2024 / 1 / 10		رقم الوحدة التدريبية / 3		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
9,33 د	3 دقيقة	2	35 ثا	3	40 ثا	90	38
9 د	3 دقيقة	2	1 دقيقة	3	20 ثا	90	39
9,4 د	3 دقيقة	2	1 دقيقة	3	24 ثا	90	47
7,53 د	3 دقيقة	2	35 ثا	3	22 ثا	90	48