

الفصل الثالث

إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث.

٢/٣ عينة البحث.

٣/٣ وسائل جمع البيانات.

١/٣/٣ تحديد المكونات البدنية للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو

٢/٣/٣ الأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.

٤/٣ خطوات إجراء التجربة.

١/٤/٣ المرحلة التمهيديّة.

٢/٤/٣ المرحلة الأساسيّة.

٣/٤/٣ المرحلة النهائيّة.

٥/٣ المعالجات الاحصائية.

إجراءات البحث:

١/٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة بأسلوب القياسين القبلى والبعدى حيث يعتبر ذلك مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث.

٢/٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية باختيار ٣٤ لاعباً من لاعبي البومزا فئة الجينور Junior (الناشئين) وتتراوح أعمارهم بين ١٤-١٨ سنة بأندية الشبان المسلمين والحوار بالمنصورة والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو، منهم ١٢ لاعباً أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية، ٢٢ لاعباً أجريت عليهم الدراسة الأساسية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة وقوامها ١١ لاعب لكل مجموعة وذلك طبقاً للخصائص المبينة بجدول رقم ١٠ حيث يوضح تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث.

جدول ١٠

تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث

م	المؤسسات الرياضية	البيانات		
		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة الاستطلاعية
١	نادى الشبان المسلمين	١١	٦	٧
٢	نادى الحوار بالمنصورة	—	٥	٥
٣	المجموع	١١	١١	١٢

١/٢/٣ خصائص اختيار العينة:

- ألا يقل العمر التدريبى للاعبى البومزا عن سنتين كحد أدنى.
- أن يكون اللاعب حاصل على حزام أحمر ١ كحد أدنى.
- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للتايكوندو.

٢/٢/٣ تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء عمليات التجانس لعينة البحث قبل تطبيق البرنامج في متغيرات معدلات النمو (السن - العمر التدريبي - الطول - الوزن) التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وجدول رقم ١١ يوضح تجانس عينة البحث.

جدول ١١

تجانس مجموعتي البحث في متغيرات (السن - العمر التدريبي - الطول - الوزن)

ن=٢٢

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة ن = ١١				المجموعة التجريبية ن = ١١			
	س	الوسيط	ع±	الالتواء	س	الوسيط	ع±	الالتواء
السن	١٦,٦٤	١٧,٠٠	١,١٢	٠,١٦-	١٦,٥٥	١٧,٠٠	١,٠٤	٠,١٥-
العمر التدريبي	٤,٠٠	٤,٠٠	٠,٧٧	صفر	٣,٦٤	٤,٠٠	٠,٩٢	٠,٢-
الطول	١٧٠,٥٥	١٦٩,٠٠	٧,٤١	١,٩٠	١٧٣,٤٥	١٧٢,٠٠	٦,٦٤	٠,٣٥
الوزن	٦٢,٤٥	٦٣,٠٠	٨,٧٨	٠,٣٣-	٦٨,٠٠	٦٦,٠٠	٤,٣٨	٠,٢٧

يتضح من جدول رقم ١١ أن جميع معاملات الالتواء للمجموعتين التجريبية والضابطة تراوحت ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات معدلات النمو (السن - العمر التدريبي - الطول - الوزن) حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

٣/٣ وسائل جمع البيانات :

استخدام الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها لتحديد المكونات البدنية الخاصة، وكذلك للأداء الفني للاعبين البومزا في رياضة التايكوندو.

١/٣/٣ تحديد المكونات البدنية للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو:

- قام الباحث بوضع إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم المكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا وعرضها على السادة الخبراء مرفق ١.
- وذلك لتحديد أهم المكونات البدنية الخاصة للاعبى البومزا.
- قام الباحث بمسح للمراجع العربية والأجنبية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع التخصص.
- وذلك بهدف التعرف على أهم المكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا حيث تم التوصل إلى ٦ مراجع منهم ٤ مراجع عربية و ٢ مراجع أجنبية مرفق ٢.
- قام الباحث بإجراء استطلاع رأى الخبراء وعددهم ٥ خبراء مرفق ٣.
- وذلك لتحديد أهم المكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.

وقد روعى فى اختيار الخبير الشروط التالية :-

- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .
- أن لا يقل عدد سنوات الخبرة التطبيقية عن عشر سنوات.

حيث استبعد الخبراء المكونات البدنية التالية: تحمل القوة وتحمل السرعة لارتباطهما وتداخلهما مع مكون تحمل الأداء، وكذلك مكون الدقة لارتباطه مع المكونات الدنية الأخرى.

وجداول رقم ١٢ يوضح الترتيب النهائى لتحديد أهم المكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو وفقا للمسح المرجعى واستطلاع رأى الخبراء معا.

جدول ١٢

ترتيب المكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو وفقا للمسح المرجعى واستطلاع رأى الخبراء معا

م	المكونات البدنية	رأى الخبراء ن = ٥		المسح المرجعى ن = ٦	
		النسبة %	تكرار الصفة	النسبة %	تكرار الصفة
١	القوة المميزة بالسرعة	١٠٠	٥	١٠٠	٦
٢	السرعة الحركية	١٠٠	٥	٦٦,٧	٤
٣	الرشاقة	١٠٠	٥	٥٠	٣
٤	التوافق	١٠٠	٥	٨٣,٣	٥
٥	التوازن	٨٠	٤	٦٦,٧	٤
٦	المرونة	٨٠	٤	١٠٠	٦
٧	تحمل الأداء	٦٠	٣	٥٠	٣
٨	التحمل الدورى التنفسى	٦٠	٣	٥٠	٣
٩	تحمل القوة	٢٠	١	-	-
١٠	السرعة الانتقالية	-	-	-	-
١١	الدقة	٢٠	١	-	-
١٢	تحمل السرعة	٢٠	١	-	-

يتضح من جدول رقم ١٢ وجود تطابق بين المسح المرجعى ورأى الخبراء فى تحديد المكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا برياضة التايكوندو.

١/١/٣/٣ الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية المناسبة ذات المعاملات والدلالات العلمية الموضوعية لقياس المكونات البدنية الخاصة، وقد اختار الباحث الاختبارات البدنية الموضحة بجدول رقم ٦ ، لأنها تعتبر مناسبة لطبيعة البحث وتتمثل فى الاتى مرفق ٩
وتم استخدام استمارات لتفريغ البيانات الخاصة بكل من (السن - العمر التدريبى - الطول - الوزن)، وللقياسات الخاصة بالاختبارات البدنية قيد البحث مرفق ٤

جدول ١٣

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

م	المكونات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس
١	القوة المميزة بالسرعة	الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	عدد
		الاختبار الخاص بأداء الركلة الأمامية المستقيمة	عدد
٢	السرعة الحركية (سرعة الاداء)	الاختبار الخاص بأداء الدفاع من أعلى الى أسفل (أراى ماكى)	عدد
		الاختبار الخاص بأداء الركلة الأمامية المستقيمة	عدد
٣	الرشاقة	الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الأمامية فى الاتجاهات الأربعة	ثانية
		اختبار الوثبة الرباعية	عدد
٤	التوافق	اختبار الدوائر المرفمة	ثانية
		اختبار التوافق الخاص (للدوائر المرفمة) عين وذراع	ثانية
		اختبار التوافق الخاص (للدوائر المرفمة) عين ورجل	ثانية
٥	التوازن	الاختبار الخاص بأداء الركلة الأمامية المستقيمة ثم الركلة الجانبية المستقيمة ثم الركلة الخلفية المستقيمة	ثانية
		الاختبار الخاص بأداء الركلة الجانبية المستقيمة	ثانية
٦	المرونة	اختبار قياس زاوية مفصل الحوض	مسافة
		الاختبار الخاص بأداء الركلة العمودية من أعلى الى أسفل (نارا تشاجى)	زاوية
٧	تحمل الاداء	الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	عدد
		الاختبار الخاص بأداء الركلة الأمامية المستقيمة	عدد
٨	التحمل الدورى التنفسى	اختبار الجرى لمسافة ٨٠٠ متر	ثانية

وقد روعى عند اختيار الاختبارات المستخدمة قيد البحث الشروط التالية:

- مراعاة أن تقيس الاختبارات الموضوعية متغيرات البحث.
- مناسبة الاختبارات للمرحلة السنية من ١٤ - ١٨ سنة.
- توافر الأدوات والأجهزة الخاصة بقياس الاختبارات.
- سهولة الأعداد والتنفيذ للاختبارات.
- مراعاة أن تأخذ الاختبارات شكل وطابع الأداء كلما أمكن.
- تميز الاختبارات بدرجة عالية من المعاملات العلمية للاختبارات.

٢/٣/٣ الأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو:

يحدد قانون الاتحاد الدولى للتايكوندو بأن مسابقات البومزا لفئة الجينور للمرحلة السنية من (١٤-١٨) سنة يقومون بأداء بومزات إجبارية وهى تاجوك ساجن (Taegeuk Sa-Lang) تاجوك أوجن (Taegeuk Oh-Lang) تاجوك يوكجن (Taegeuk Yuk-Lang) تاجوك تشلجن (Taegeuk Chil-Lang) وبومزات إختيارية وهى تاجوك بالجن (Taegeuk Pahl-Lang) وبومزا كوريو (Koryo) وبومزا كم جانج (Kymjang) وبومزا تاباك (Taebak).

وقد أخذ الباحث البومزات الاجبارية وبومزا اختيارية وهم (تاجوك ساجن- تاجوك أوجن- تاجوك يوكجن - تاجوك شالجن - تاجوك بالجن) وذلك بناء على رأى الخبراء.

١/٢/٣/٣ تقييم الأداء الفنى:

تم تقييم الأداء الفنى من خلال تصوير الأداء الفنى للبومزا قيد البحث وتحكيمها من قبل الحكام المسجلين بالاتحاد المصرى للتايكوندو ولا تقل درجة الحكم عن الدرجة الاولى كحد أدنى وأن يكون حاصل على درجة الماجستير فى التربية الرياضية تخصص تايكوندو على الاقل، واستخدام لذلك استمارات لتقييم الأداء الفنى للاعبى البومزا مرفق ٥ واستمارات لتسجيل نتائج الأداء الفنى للاعبى البومزا مرفقة بها اسطوانة لعرضها على جهاز الكمبيوتر وتحكيمها من قبل المحكمين. مرفق ٦

حيث يتفق كل من طلحة حسام الدين ١٩٩٤ وبسطويسى أحمد ١٩٩٩ على أن التصوير بالفيديو من الوسائل الهامة والاساسية حيث يتميز بإمكانية إعادة عرض ما يتم ملاحظته أثناء الأداء الفعلى وأتاحة الفرصة للتسجيل وتكرار الملاحظة فى وقت واحد دون معاناة اللاعب من التكرار (٤٣:٢٧) (٢٧٣:١١).

٤/٣ خطوات إجراء التجربة:

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك وسائل جمع البيانات للبحث واختيار العينة، قام الباحث بعمل الإجراءات والخطوات الهامة للبحث والتي تساعد على إجرائه بطريقة علمية سليمة وصحيحة وكانت الإجراءات مبينه كالتالى.

١/٤/٣ المرحلة التمهيدية:

١/١/٤/٣ اختيار المساعدين :

تم اختيار مجموعة من المساعدين للمساعدة فى إجراء القياسات والأختبارات البدنية المستخدمة فى البحث مرفق ٨ .

قام الباحث بتعريف جوانب البحث وأهداف الدراسة ومدى الفائدة من النتائج التى سوف تستخلص من هذه الدراسة للمساعدين بالاضافة الى توضيح متطلبات القياس وطريقة أدائه وترتيبه وأهدفه ودور كل منهم خلال مراحل أداء الاختبارات.

٢/١/٤/٣ الدراسات الاستطلاعية:

١/٢/١/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الاولى:

إجريت خلال الفترة من ٢٠٠٨/٣/٢٨ الى ٢٠٠٨/٤/٢ .

الهدف :

- تحديد الصعوبات التى تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

النتائج :

- تم تحديد الصعوبات التى تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.
- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.

٢/٢/١/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

وكانت فى الفترة ٢٠٠٨/٤/٥ إلى ٢٠٠٨/٤/٢٤

الهدف :

- حساب معاملات (الصدق- الثبات) للأداء الفنى للبومرات قيد البحث.
- حساب معاملات (الصدق- الثبات) لاختبارات المكونات البدنية قيد البحث.

ولتحقيق هذه الأهداف تم توزيع الاختبارات على الأيام كما هو موضح بالجدولين رقم ١٤ ، ١٥

جدول ١٤ توزيع الاختبارات البدنية والأداء الفني للبومزات علي الأيام لإيجاد معاملات الثبات

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الموعد
١	السبت	٢٠٠٨/٤/٥	اختبار أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة لقياس القوة المميزة بالسرعة	الثانية ظهرا
			اختبار أداء الركلة الأمامية المستقيمة لقياس القوة المميزة بالسرعة	
			اختبار قياس زاوية مفصل الحوض لقياس المرونة	
			اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى إلى أسفل (نارا تشاجي) لقياس المرونة	
٢	الأثنين	٢٠٠٨/٤/٧	اختبار أداء الدفاع من أعلى إلى أسفل (أراي مكي) لقياس السرعة الحركية	الثانية ظهرا
			اختبار أداء الركلة الأمامية المستقيمة لقياس السرعة الحركية	
			اختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية في الاتجاهات الأربعة لقياس الرشاقة	
			اختبار الوثبة الرباعية لقياس الرشاقة	
٣	الأربعاء	٢٠٠٨/٤/٩	اختبار أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة لقياس تحمل الأداء	الثانية ظهرا
			اختبار أداء الركلة الأمامية المستقيمة لقياس تحمل الأداء	
			اختبار أداء مجموعة ركلات لقياس التوازن	
			الاختبار الخاص بأداء الركلة الجانبية المستقيمة لقياس التوازن	
٤	السبت	٢٠٠٨/٤/١٢	اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق	الثانية ظهرا
			اختبار التوافق الخاص (للدوائر المرقمة) عين وذراع لقياس التوافق	
			اختبار التوافق الخاص (للدوائر المرقمة) عين ورجل لقياس التوافق	
			اختبار الجري لمسافة ٨٠٠ متر لقياس التحمل الدوري التنفسي	
٥	الأحد	٢٠٠٨/٤/١٣	أداء البومزا الرابعة (تاجوك ساجن) والبومزا الخامسة (تاجوك أوجن)	الثانية ظهرا
	الأثنين	٢٠٠٨/٤/١٤	أداء البومزا السادسة (تاجوك يوكجن) والبومزا السابعة (تاجوك تشلجن) والبومزا الثامنة (تاجوك بالجن)	الثانية ظهرا

جدول ١٥ توزيع الاختبارات والأداء الفني للبومزات علي الأيام لإيجاد معاملات الصدق

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الموعد
١	الثلاثاء	٢٠٠٨/٤/١٥	اختبار أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة لقياس القوة المميزة بالسرعة	الثانية ظهرا
			اختبار أداء الركلة الأمامية المستقيمة لقياس القوة المميزة بالسرعة	
			اختبار قياس زاوية مفصل الحوض لقياس المرونة	
			اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى إلى أسفل (نارا تشاجي) لقياس المرونة	
٢	الخميس	٢٠٠٨/٤/١٧	اختبار أداء الدفاع من أعلى إلى أسفل (أراي مكي) لقياس السرعة الحركية	الثانية ظهرا
			اختبار أداء الركلة الأمامية المستقيمة لقياس السرعة الحركية	
			اختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية في الاتجاهات الأربعة لقياس الرشاقة	
			اختبار الوثبة الرباعية لقياس الرشاقة	
٣	السبت	٢٠٠٨/٤/١٩	اختبار أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة لقياس تحمل الأداء	الثانية ظهرا
			اختبار أداء الركلة الأمامية المستقيمة لقياس تحمل الأداء	
			اختبار أداء مجموعة ركلات لقياس التوازن	
			الاختبار الخاص بأداء الركلة الجانبية المستقيمة لقياس التوازن	
٤	الأثنين	٢٠٠٨/٤/٢١	اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق	الثانية ظهرا
			اختبار التوافق الخاص (للدوائر المرقمة) عين وذراع لقياس التوافق	
			اختبار التوافق الخاص (للدوائر المرقمة) عين ورجل لقياس التوافق	
			اختبار الجري لمسافة ٨٠٠ متر لقياس التحمل الدوري التنفسي	
٥	الأربعاء	٢٠٠٨/٤/٢٣	أداء البومزا الرابعة (تاجوك ساجن) والبومزا الخامسة (تاجوك أوجن)	الثانية ظهرا
	الخميس	٢٠٠٨/٤/٢٤	أداء البومزا السادسة (تاجوك يوكجن) والبومزا السابعة (تاجوك تشلجن) والبومزا الثامنة (تاجوك بالجن)	الثانية ظهرا

النتائج :

- تم إيجاد معامل صدق التمايز للأداء الفنى لليومزا عن طريق مقارنة نتائج ٦ من لاعبي اليومزا المميزين بنتائج ٦ من لاعبي اليومزا الأقل تميزاً من نفس المرحلة السنية وكذلك إيجاد معامل صدق التمايز لاختبارات المكونات البدنية قيد البحث وجدول رقم ١٦ يوضح معامل صدق التمايز للأداء الفنى لليومزات وكذلك جدول رقم ١٧ يوضح معامل صدق التمايز لاختبارات المكونات البدنية قيد البحث.

جدول ١٦

معامل صدق التمايز للأداء الفنى لليومزات

$$ن = ١ + ٢ = ١٢$$

القيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة = ٦		المجموعة الأقل تميزاً = ٦		وحدة القياس	الأداء الفنى لليومزا
		ع±	س	ع±	س		
*١٨,١٦	٥,١١	٠,٤٨	٧,٩٨	٠,٥٠	٢,٨٧	درجة	تاجوك ساجن
*٢٤,٧٩	٥,٠٧	٠,٤٣	٧,٨٠	٠,٢٥	٢,٧٣	درجة	تاجوك أوجن
*٢٩,٠٩	٥,٢٧	٠,٤١	٧,٩٥	٠,١٧	٢,٦٨	درجة	تاجوك يوكجن
*٢٤,٣٠	٥,٥٠	٠,٤١	٧,٩٨	٠,٢٨	٢,٤٨	درجة	تاجوك تشلجن
*٣٠,٠٨	٥,٢٠	٠,٣٥	٧,٧٨	٠,٢٣	٢,٥٨	درجة	تاجوك بالجن

*دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨

يتضح من جدول رقم ١٦ وجود فرق جوهري عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة والغير المميزة وذلك لمتغيرات الأداء الفنى لليومزات من الرابعة حتى الثامنة لصالح المجموعة المميزة ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة بنحو ١٨,١٦ ، ٢٤,٧٩ ، ٢٩,٠٩ ، ٢٤,٣٠ ، ٣٠,٠٨ لليومزات من الرابعة حتى الثامنة على الترتيب وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس المكونات التي وضعت من أجلها .

ن ١ + ن ٢ = ١٢

جدول ١٧ معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث

المعوقات البدنية	م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الأقل تميزاً ^٦		المجموعة المميزة ^٦		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت ^٦
				سـ	ع±	سـ	ع±		
القوة المميزة بالسرعة	١	أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	عدد	٦,١٧	٠,٩٨	١٢,٦٧	١,٢١	٦,٥٠	*١٠,٢١
	٢	أداء الركلة الأمامية المستقيمة	عدد	٨,٨٣	٠,٧٥	١٦,٥٠	١,٨٧	٧,٦٧	*٩,٣١
السرعة الحركية (سرعة الاداء)	٣	أداء الدفاع من أعلى الى أسفل (أرأى مأكى)	عدد	٨,٣٣	١,٢١	١٨,٠٠	٢,١٠	٩,٦٧	*٩,٧٨
	٤	أداء الركلة الأمامية المستقيمة	عدد	١١,٦٧	١,٣٧	١٩,٠٠	٠,٨٩	٧,٣٣	*١١,٠٠
الرشاقة	٥	أداء اللكمة المستقيمة الأمامية فى الاتجاهات الأربعة	ثانية	٩,٦٢	٠,٣٣	٦,٥٥	٠,٨٨	٣,٠٧	*٧,٩٩
	٦	الوثبة الرباعية	عدد	٢,٥٠	٠,٥٥	٧,٠٠	١,٢٦	٤,٥٠	*٨,٠٠
التوافق	٧	الدوائر المرقمة	ثانية	٧,٢٣	٠,٣٤	٤,٢٧	٠,٤٢	٢,٩٦	*١٥,٠٤
	٨	التوافق الخاص (للدوائر المرقمة) عين وذراع	ثانية	١١,٦٧	٠,١٦	٨,١٢	٠,٥١	٣,٥٥	*١٦,٣١
التوازن	٩	التوافق الخاص (للدوائر المرقمة) عين ورجل	ثانية	١٢,٦٣	٠,٤٩	١٠,٣٠	٠,٤٩	٢,٣٣	*٨,٧٣
	١٠	أداء الركلة الأمامية ثم الجانبية ثم الخلفية المستقيمة	ثانية	٦,٠٠	٠,٨٩	١٣,٦٧	١,٢١	٧,٦٧	*١٢,٤٧
المرونة	١١	أداء الركلة الجانبية المستقيمة	ثانية	٧,١٧	٠,٧٥	١٤,٠٠	٠,٨٩	٦,٨٣	*١٤,٣٢
	١٢	قياس زاوية مفصل الحوض	مسافة	٣٥,٠٠	٠,٨٩	٢٦,٣٣	٠,٨٢	٨,٦٧	*١٧,٥٣
تحمل الاداء	١٣	أداء الركلة العمودية من أعلى الى أسفل	زاوية	١٤٢,٠٠	٠,٨٩	١٥١,٠٠	٠,٨٩	٨,٠٠	*١٥,٤٩
	١٤	أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	عدد	٥١,١٧	٠,٧٥	٦٢,١٧	٠,٩٨	١١,٠٠	*٢١,٧٦
التحمل الثورى	١٥	أداء الركلة الأمامية المستقيمة	عدد	٥٨,١٧	٠,٧٥	٧١,١٧	٠,٩٨	١٣,٠٠	*٢٥,٧٢
	١٦	الجرى لمسافة ٨٠٠ متر	دقيقة	٤,٢٣	٠,٥٢	٣,٢٢	٠,٢٥	١,٠١	*٤,٢٩

* دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٠
قيمة ت^٦ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨

يتضح من جدول رقم ١٧ وجود فرق معنوي جوهري عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة والغير مميزة وذلك لمتغيرات المكونات البدنية لصالح المجموعة المميزة، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة بنحو ١٠,٢١، ٩,٣١، ٩,٧٨، ١١,٠٠، ٧,٩٩، ٨,٠٠، ١٥,٠٤، ١٦,٣١، ٨,٢٣، ١٢,٤٧، ١٤,٣٢، ١٧,٥٣، ١٥,٤٩، ٢١,٧٦، ٢٥,٧٢، ٤,٢٩ للمكونات البدنية على الترتيب وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس المكونات التي وضعت من أجلها.

تم حساب ثبات الأداء الفنى للبومزات من الرابعه حتى الثامنة وكذلك حساب معامل ثبات اختبارات المكونات البدنية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على عينة مكونة من ٦ لاعبين من عينة الدراسة الاستطلاعية والمسابهين لعينة البحث وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد نصف ساعة من التطبيق الأول وتم مراعاة توحيد ظروف القياس، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية لحساب معامل الثبات للأداء الفنى للبومزات من الرابعه حتى الثامنة كما هو موضح بجدول رقم ١٨ ولاختبارات المكونات البدنية قيد البحث كما هو موضح بجدول رقم ١٩ ، وأوضحت النتائج ثبات الاختبارات

جدول ١٨ معامل الثبات للأداء الفنى للبومزات قيد البحث

ن = ٦

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأداء الفنى للبومزا
		ع±	س	ع±	س		
*٠,٩٧	٠,١	٠,٤٤	٢,٨٨	٠,٥٠	٢,٨٧	درجة	تاجوك ساجن
*٠,٨٩	٠,٠٤	٠,٢٧	٢,٧٧	٠,٢٥	٢,٧٣	درجة	تاجوك أوجن
*٠,٨٨	٠,٠١	٠,٢٥	٢,٦٧	٠,٢٢	٢,٦٨	درجة	تاجوك بوكجن
*٠,٩٦	٠,٠٦	٠,٣٣	٢,٤٢	٠,٣٨	٢,٤٨	درجة	تاجوك تشلجن
*٠,٨٩	٠,٠٣	٠,٢٧	٢,٥٥	٠,٢٣	٢,٥٨	درجة	تاجوك بالجن

*دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٤.

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٨٨

يتضح من جدول رقم ١٨ وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول والثاني للأداء الفنى للبومزات، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات الأداء الفنى للبومزات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف .

ن = ٦

جدول ١٩ معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اسم الاختبار	م	المكونات البدنية
		ع±	م	ع±	م				
*،٩١	٠،١٧	٠،٨٩	٦،٠٠	٠،٩٨	٦،١٧	عدد	أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	١	القوة المميزة بالسرعة
*،٨٨	٠،١٦	٠،٨٢	٨،٦٨	٠،٧٥	٨،٨٢	عدد	أداء الركلة الأمامية المستقيمة	٢	
*،٨٨	٠،٠٠	١،٢١	٨،٣٣	١،٢١	٨،٣٣	عدد	أداء الدفاع من أعلى إلى أسفل (أر اى ماكى)	٣	السرعة الحركية (سرعة الاداء)
*،٩٢	٠،٣٤	١،٢١	١١،٣٣	١،٣٧	١١،٦٧	عدد	أداء الركلة الأمامية المستقيمة	٤	
*،٩٨	٠،٠٣	٠،٣٥	٩،٦٥	٠،٣٣	٩،٦٢	ثانية	أداء اللكمة المستقيمة الأمامية فى الاتجاهات الأربعة	٥	الرشاقة
*،٩٩	٠،٠٢	٠،٥٥	٢،٥٠	٠،٥٥	٢،٥٠	عدد	الوثبة الرباعية	٦	
*،٩٧	٠،٠٥	٠،٢٤	٧،٢٨	٠،٢٤	٧،٢٣	ثانية	الدوائر المرقمة	٧	التوافق
*،٨٢	٠،٠٢	٠،١٠	١١،٦٥	٠،١٦	١١،٦٧	ثانية	التوافق الخاص (الدوائر المرقمة) عين وذراع	٨	
*،٩٤	٠،٠٩	٠،٤٣	١٢،٧٢	٠،٤٩	١٢،٦٣	ثانية	التوافق الخاص (الدوائر المرقمة) عين ورجل	٩	التوازن
*،٩٩	٠،١	٠،٩٠	٦،١٠	٠،٨٩	٦،٠٠	ثانية	أداء الركلة الأمامية ثم الجانبية ثم الخلفية المستقيمة	١٠	
*،٨٧	٠،١٦	٠،٨٢	٧،٣٣	٠،٧٥	٧،١٧	ثانية	أداء الركلة الجانبية المستقيمة	١١	المرونة
*،٨٩	٠،٥	٠،٥٥	٣٤،٥٠	٠،٨٩	٣٥،٠٠	مسافة	قياس زاوية مفصل الحوض	١٢	
*،٨٧	٠،٣٣	١،٠٣	١٤٢،٦٧	٠،٨٩	١٤٣،٠٠	زاوية	أداء الركلة العمودية من أعلى إلى أسفل	١٣	تحمل الاداء
*،٨٨	٠،٨٤	٠،٥٢	٥٠،٣٣	٠،٧٥	٥١،١٧	عدد	أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	١٤	
*،٩٤	٠،٣٤	١،١٧	٥٧،٨٣	٠،٧٥	٥٨،١٧	عدد	أداء الركلة الأمامية المستقيمة	١٥	التحمل الدورى التنفسي
*،٩٩	٠،٠٥	٠،٤٨	٤،٢٨	٠،٥٢	٤،٢٣	دقيقة	الجرى لمسافة ٨٠٠ متر	١٦	

* دال عند مستوى معنوية ٠،٠٥ ودرجة حرية ٤
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠،٠٥ = ٠،٨٨

يتضح من جدول رقم ١٩ وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول والثاني للأداء الفني للبومزات، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى ثبات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف .

٣/١/٤/٣ تكافؤ مجموعتي البحث:

١/٣/١/٤/٣ تكافؤ عينة البحث في معدلات النمو:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ لعينة البحث في متغيرات معدلات النمو (السن- العمر التدريبي- الطول- الوزن) التي قد تؤثر على المتغير التجريبي و جدول رقم ٢٠ يوضح تكافؤ عينة البحث.

جدول ٢٠

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (السن- العمر التدريبي- الطول- الوزن)

ن=٢٢

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة ن = ١١		المجموعة التجريبية ن = ١١		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	س	ع±	س	ع±		
السن	١٦,٦٤	١,١٢	١٦,٥٥	١,٠٤	٠,٠٩	٠,٢٠
العمر التدريبي	٤,٠٠	٠,٧٧	٣,٦٤	٠,٩٢	٠,٣٦	١,٠٠
الطول	١٧٠,٥٥	٧,٤١	١٧٣,٤٥	٦,٦٤	٢,٩٠	٠,٩٧
الوزن	٦٢,٤٥	٨,٧٨	٦٨,٠٠	٤,٩٦	٥,٥٥	٠,٨٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٠ = ٢,٠٨٦

يتضح من جدول رقم ٢٠ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (السن- العمر التدريبي- الطول- الوزن) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

٢/٣/١/٤/٣ تكافؤ عينة البحث في متغيرات الأداء الفني للبومزات:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء الفني للبومزات التي قد تؤثر في المتغير التجريبي وجدول رقم ٢١ يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الأداء الفني للبومزات قيد البحث.

جدول ٢١ تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الأداء الفني للبومزات قيد البحث

ن = ٢٢

المهارات	المجموعة الضابطة ن = ١١		المجموعة التجريبية ن = ١١		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	س	ع±	س	ع±		
تاجوك ساجن	٤,٣٦	٠,٢٧	٤,٣٦	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,١٠
تاجوك أوجن	٤,٣٥	٠,٢٣	٤,٤١	٠,٢٧	٠,٠٦	٠,٥١
تاجوك يوكجن	٤,٥٦	٠,٢١	٤,٦٦	٠,١٩	٠,١٠	١,١٨
تاجوك تشلجن	٤,٤٥	٠,٢١	٤,٣٤	٠,٢٤	٠,١١	١,١٣
تاجوك بالجن	٤,٦٧	٠,٢٠	٤,٥٤	٠,٢١	٠,١٣	١,٥٥

*دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٨٦

يتضح من جدول رقم ٢١ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمها المحسوبة عند درجة حرية ٢٠ ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعني تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي.

٣/٣/١/٤/٣ تكافؤ عينة البحث في المتغيرات البدنية:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية التي قد تؤثر في المتغير التجريبي وجدول رقم ٢٢ يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.

ن = ٢٢

جدول ٢٢ تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البنائية قيد البحث

المكونات البنائية	م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن = ١١		المجموعة التجريبية ن = ١١		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				س	ع	س	ع		
اللقوة المميزة بالسرعة	١	أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	عدد	١٠,٠٠٠	١,٠٠٠	١٠,٩١	١,٤٥	٠,٩١	١,٧٢
	٢	أداء الركلة الأمامية المستقيمة	عدد	١١,٩١	٠,٨٣	١١,٩١	٠,٨٣	٠,٠٠	٠,٣٠
السرعة الحركية (سرعة الأداء)	٣	أداء الدفاع من أعلى إلى أسفل (أراى ماركى)	عدد	١٢,٠٠	٠,٨٩	١٢,٠٠	٠,٨٩	٠,٠٠	٠,٢٠
	٤	أداء الركلة الأمامية المستقيمة	عدد	١٥,٠٩	٠,٨٣	١٥,٣٦	١,١٢	٠,٢٧	٠,٦٥
الرشاقة	٥	أداء اللكمة المستقيمة الأمامية في الاتجاهات الأربعة	ثانية	٨,٦٧	٠,٣٠	٨,٦٧	٠,٣٨	٠,٠٠	٠,١٠
	٦	الوثبة الرباعية	عدد	٢,٩١	٠,٨٣	٣,١٨	٠,٧٥	٠,٢٧	٠,٨٠
التوافق	٧	الدوائر المرقمة	ثانية	٦,٤٠٠	٠,٢٧	٦,٥٠	٠,٢٨	٠,١٠	٠,٨٣
	٨	التوافق الخاص (للدوائر المرقمة) عين وذراع	ثانية	١٠,٩٤	٠,٥٠	١٠,٩٠	٠,٣٧	٠,٠٤	٠,١٩
التوازن	٩	التوافق الخاص (للدوائر المرقمة) عين ورجل	ثانية	١٢,٨٩	٠,٣١	١٢,٨٨	٠,٢٥	٠,٠١	٠,٠٨
	١٠	أداء الركلة الأمامية ثم الجانبية ثم الخلفية المستقيمة	ثانية	٨,٩١	٠,٨٣	٩,٠٩	٠,٨٣	٠,١٨	٠,٥١
المرونة	١١	أداء الركلة الجانبية المستقيمة	ثانية	١٠,٠٩	٠,٨٣	١٠,٠٠	٠,٨٩	٠,٠٩	٠,٢٥
	١٢	قياس زاوية مفصل الحوض	مسافة	٣٢,٠٠	١,٥٥	٣١,٨٢	١,٥٤	٠,١٨	٠,٢٨
تحمل الاداء	١٣	أداء الركلة العمودية من أعلى إلى أسفل	زاوية	١٤٥,٨٢	٠,٧٥	١٤٧,٨٢	١,٥٤	٢,٠٠	٣,٨٨
	١٤	أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	عدد	٥٤,٧٣	١,٢٧	٥٤,٣٦	١,٢٩	٠,٣٧	٠,٦٧
التحمل الدورى	١٥	أداء الركلة الأمامية المستقيمة	عدد	٦٢,٣٦	٢,٠٦	٦٢,٢٧	١,٦٨	٠,٠٩	٠,١١
	١٦	الجرى لمسافة ٨٠٠ متر	دقيقة	٤,٦٣	٠,٣٣	٤,٥٧	٠,٣٢	٠,٠٦	٠,٤٠

*دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٠
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٨٦

يتضح من جدول رقم ٢٢ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمها المحسوبة عند درجة حرية ٢٠ ومستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس القبلي.

٢/٤/٣ المرحلة الأساسية:

١/٢/٤/٣ خطوات بناء البرنامج :-

١/١/٢/٤/٣ تحديد الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى تنمية المكونات البدنية الخاصة بلاعبي البومزا والتعرف على تأثير تنمية المكونات البدنية على مستوى الأداء الفني للاعبي البومزا فى رياضة التايكوندو ووصول اللاعبين الى الحالة التدريبية العالية قبل إجراء الاختبارات البعدية.

٢/١/٢/٦/٣ تحديد أسس وضع البرنامج :-

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة أمكن للباحث أن يقوم بوضع أسس البرنامج التدريبي وهى كالتالى.

- أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضع من أجلها.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث.
- مراعاة العضلات العاملة والأساسية للأداء الفنى للبومزا.
- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج والتى تتمثل فى:
 - تمرينات للإحماء والإطالة.
 - تمرينات للمكونات البدنية الخاصة بالبومزا.
 - تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفنى للبومزا.
 - تمرينات للتهدة والأسترخاء.
- تحديد وتقسيم فترات البرنامج وشدة الأحمال حسب المرحلة السنية قيد البحث.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات.
- توافر الامكانيات والأدوات المستخدمة بالبرنامج.
- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل إلى الصعب.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- استخدام القياس القبلي والبعدي ووسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.
- مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعنى زيادة الحمل التدريبي يوميا، وقد راعى الباحث تخفيض هذه النسب المذكورة لأزمنة التدريب بين الأسابيع تمشيا مع مستويات لاعبي البومزا فى رياضة التايكوندو (٧٥:٣٦) (٢٠٩:٤٧) (٥٦:٤٨).
- مراعاة الإحماء الجيد والاهتمام بتمرينات المرونة العامة والخاصة .
- يمكن أن تصل شدة الحمل فى المرحلة السنية من ١٤-١٨ سنة إلى ٩٥% من الحد الاقصى لمستوى اللاعبين .
- يفضل أن تتراوح مدة تهيئة الجهاز العصبى العضلى من ٥-٧ ق حتى تصل درجة حرارة المجموعات العضلية العاملة إلى ٨٣ درجة فتقل بذلك لزوجة العضلات كما تتم الانقباضات بأقل فاقد ميكانيكى .
- أن تمتزج تمرينات القوة بتمرينات الإطالة والاسترخاء.
- مراعاة جرعات التدريب بالنسبة للتمرينات المؤثرة على العمود الفقرى بدرجة كبيرة.
- تكتمل المكونات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة فى هذه المرحلة مما يؤهل الفرد للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .
- يمكن ممارسة التدريب الذى تميز بالحمل الأقصى نظراً لنمو الأجهزة الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل ومقاومة التعب ويستطيع الفرد التدريب فى هذه المرحلة يومياً (١٤٤:٣٩) (٨١:١).

٣/١/٢/٤/٣ تخطيط البرنامج التدريبي :

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التمرينات الموجهة لتنمية المكونات البدنية الخاصة خلال فترة الإعداد البدني العام والخاص، كما يتضمن البرنامج الأداء الفني للاعبين البومزا للبومزات من الرابعة حتى الثامنة.

- وقد تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي كما يلي

جدول ٢٣

محتوى البرنامج التدريبي

المتغيرات	المحتوى
مدة البرنامج	١٢ أسبوع
عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٤ وحدات تدريبية
عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	٤٨ وحدة تدريبية
الاحمال التدريبية	متوسط - عالي - أقصى
طرق التدريب المستخدمة	التدريب الفكري مرتفع الشدة

- تم تحديد فترة البرنامج وهي فترة الإعداد.
- تم تحديد المكونات البدنية العامة والخاصة للاعبين البومزا من خلال المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة المتخصصة برياضة التايكوندو.
- تم عرض المكونات البدنية المختارة على السادة الخبراء.
- تم اختيار التمرينات المشابهة للأداء الفني للبومزا.
- تم تقسيم البرنامج التدريبي الى ثلاثة مراحل:

٣/١/٢/٤/٣ المرحلة الأولى: (الأعداد العام)

مرحلة التأسيس ومدتها ٣ أسابيع وتهدف الى رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية للاعبين البومزا من خلال تنمية المكونات البدنية الأساسية.

٢/٣/١/٢/٤/٣ المرحلة الثانية: (الأعداد الخاص)

مدتها ٥ أسابيع وتهدف الى تنمية وتطوير المكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا واستخدام التمرينات المشابهة للأداء الفنى للبومزا.

٣/٣/١/٢/٤/٣ المرحلة الثالثة: (الأعداد قبل المنافسات)

مدتها ٤ أسابيع وتهدف الى المحافظة على المستويات المكتسبة من المكونات البدنية والأداء الفنى للبومزا وارتفاع الزمن الجزئى لجميع تدريبات الأداء الفنى للاعبين.

- تم تحديد محتوى الوحدة التدريبية من أجزاء وزمن كل جزء فى البرنامج التدريبى، حيث يتفق كل من عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٣م ، أحمد سعيد زهران ٢٠٠٥م على أن الوحدة التدريبية يتم تقسيمها إلى ثلاث أجزاء وهي :-

١/٣/١/٣/٤/٣ الجزء الإعدادي :- يشمل على ما يلى

- تمرينات لتسخين مفاصل الجسم المختلفة.
- تمرينات لإطالة العضلات وعمل تمرينات مرونة وتهيئه للعضلات.
- ويستغرق هذا الجزء ١٥ دقيقة.

٢/٣/١/٣/٤/٣ الجزء الرئيسى :- يشمل على ما يلى

- تمرينات لتحقيق الواجبات الأساسية للوحدة التدريبية.
- تمرينات لتنمية المكونات البدنية.
- تمرينات لتنمية مستوى الأداء الفنى للبومزا.
- ويستغرق هذا الجزء من (٥٠ - ١٠٠) ق.

٣/٣/١/٣/٤/٣ الجزء الختامي : يشمل على ما يلى

- تمرينات لخفض درجة حرارة الجسم .
- تمرينات إطالات واسترتشات للعضلات .
- ويستغرق هذا الجزء ٥ دقائق (٣٠ : ٢٧٩ - ٢٨٢) (٥ : ٧٩).

جدول ٢٤ أزمدة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي

الأسبوع	النسبة	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	المجموع	درجة الحمل
الأول	حسب المستوى	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٣٦٠	متوسط
الثاني	+ ١٠% عن الأول	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٣٩٦	عالي
الثالث	- ٢٥% عن الثاني	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٠٠	متوسط
الرابع	مثل الثاني	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٣٩٦	عالي
الخامس	+ ١٠% عن الرابع	١٠٩	١١٠	١١٥	١١٥	١٠٩	٤٤٣	أقصى
السادس	- ٢٥% عن الخامس	٨٢	٨٣	٨٦	٨٦	٨٢	٣٣٣	متوسط
السابع	مثل الخامس	١٠٩	١١٠	١١٥	١١٥	١٠٩	٤٤٣	أقصى
الثامن	- ٥% عن السابع	١٠٣	١٠٥	١١٠	١١٠	١٠٣	٤٢١	أقصى
التاسع	- ٢٥% عن الثامن	٧٨	٨٠	٨٢	٨٢	٧٨	٣١٨	متوسط
العاشر	مثل الثامن	١٠٣	١٠٥	١١٠	١١٠	١٠٣	٤٢١	أقصى
الحادي عشر	حمل عالي وخاص بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو	٩٠	١١٥	١٢٠	١٢٠	٩٠	٤١٥	عالي
الثاني عشر	تخفيف الحمل	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٣٦٠	متوسط
إجمالي الزمن بالدقائق		٤٦٠٦						
إجمالي الزمن بالساعات		٧٦,٧٦						

يلاحظ من جدول رقم ٢٤ أنه كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى بالاضافة إلى زمن الاحماء والجزء الختامى فى الأسبوع ذو الحمل المتوسط ينحصر ما بين (٣٠٠ - ٣٦٠) ق ، وكان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى بالاضافة إلى زمن الاحماء والجزء الختامى فى الأسبوع ذو الحمل العالى ينحصر ما بين (٣٩٦ - ٤١٥) ق ، كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى بالاضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامى فى الأسبوع ذو الحمل الأقصى ينحصر ما بين (٤٢١ - ٤٤٣) ق.

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة وذلك لمدة ثلاث شهور بصاله الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، فى الفترة من ٢٠٠٨/٧/٢٦ الى ٢٠٠٨/١٠/١١ بواقع ٤ وحدات تدريبية فى الاسبوع ، مع مراعاة تماثل وقت تنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة كما يوضحه جدول التالى.

جدول ٢٥

أيام التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة

اليوم	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
١	السبت	الأحد
٢	الأثنين	الثلاثاء
٣	الأربعاء	الخميس
٤	الجمعه	الجمعه

يوضح جدول ٢٥ أيام التدريب لمجوعتى البحث مع مراعاة أن التدريب يوم الجمعة يتم بالتبادل بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول ٢٦

التوزيع النسبي لأزمنة تدريب الإعداد البدني العام والخاص
والأداء الفني لليومزا خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي

المرحلة				الإعداد العام					الإعداد الخاص				الإعداد قبل المنافسات			
الفترة الزمنية				٢٠٠٨/٨/٩ : ٧/٢٦					٢٠٠٨/٩/١٣ : ٨/١٦				٢٠٠٨/١٠/١١ : ٩/٢٠			
الأسابيع				١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	
٣ ش و ق	الحمل															
	لأقصى															
	الحمل															
	العالي															
	الحمل															
	المتوسط															
زمن الإحماء (ق)				٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠
الإعداد البدني العام	النسبة المئوية	%٥٢	%٤٥,٥	%٣٦	%٣٦	%٣٦	%٣٦	%٣٦	%٣٦	%٣٦	%٣٦	%٣٦	%٣٦	%٣٦	%٣٦	%٣٦
	الدقائق	١٤٤	١٤٤	٨٠	١١٢	١١٢	١١٢	١١٢	١١٢	١١٢	١١٢	١١٢	١١٢	١١٢	١١٢	١١٢
الإعداد البدني الخاص	النسبة المئوية	%١٣	%١٩,٥	%٢٤	%٢٤	%٢٤	%٢٤	%٢٤	%٢٤	%٢٤	%٢٤	%٢٤	%٢٤	%٢٤	%٢٤	%٢٤
	الدقائق	٣٦	٦٠	٥٢	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦
إجمالي الإعداد البدني	النسبة المئوية	%٦٥	%٦٥	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠
	الدقائق	١٨٠	٢٠٤	١٣٢	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨
الإعداد المهاري	النسبة المئوية	%٣٥	%٣٥	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠
	الدقائق	١٠٠	١١٢	٨٨	١٢٨	١٢٨	١٢٨	١٢٨	١٢٨	١٢٨	١٢٨	١٢٨	١٢٨	١٢٨	١٢٨	١٢٨
مجموع الإعداد البدني والمهاري	النسبة المئوية	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠
	الدقائق	٢٨٠	٣١٦	٢٢٠	٣١٦	٣١٦	٣١٦	٣١٦	٣١٦	٣١٦	٣١٦	٣١٦	٣١٦	٣١٦	٣١٦	٣١٦
زمن الجزء الختامي				٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
الإجمالي بالدقائق				٣٦٠	٣٩٦	٣٠٠	٣٩٦	٣٩٦	٣٩٦	٣٩٦	٣٩٦	٣٩٦	٣٩٦	٣٩٦	٣٩٦	٣٩٦

زمن الإحماء وزمن الجزء الختامي داخل الوحدة التدريبية

ويتضح من جدول رقم ٢٦ الأتى:-

- تم توزيع النسب المئوية للتوزيع الزمنى بمحتوى البرنامج التدريبى خلال مراحل الإعداد الثلاثة على كل من الإعداد البدنى العام والخاص والإعداد المهارى.

- كانت نسبة الإعداد البدنى فى الأسبوع الأول (٥٢ %) والثانى (٤٥,٥ %) والثالث (٣٦ %) والرابع (٣٦ %) والخامس (٢٧,٥ %) والسادس (٢٥ %) والسابع (٢٠,٢٥ %) والثامن (١٨ %) والتاسع (١٦ %) والعاشر (١٨ %) والحادى عشر (١٧,٥ %) والثانى عشر (١٩,٥ %).

- كانت نسبة الإعداد البدنى الخاص فى الأسبوع الأول (١٣ %) والثانى (١٩,٥ %) والثالث (٢٤ %) والرابع (٢٤ %) والخامس (٢٢,٥ %) والسادس (٢٥ %) والسابع (٢٤,٧٥ %) والثامن (٢٧ %) والتاسع (٢٤ %) والعاشر (٢٢ %) والحادى عشر (١٧,٥ %) والثانى عشر (١٥,٧٥ %).

- كانت نسبة الإعداد المهارى فى الأسبوع الأول (٣٥ %) والثانى (٣٥ %) والثالث (٤٠ %) والرابع (٤٠ %) والخامس (٥٠ %) والسادس (٥٠ %) والسابع (٥٥ %) والثامن (٥٥ %) والتاسع (٦٠ %) والعاشر (٦٠ %) والحادى عشر (٦٥ %) والثانى عشر (٦٥ %).

- كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى بالإضافة إلى زمن الاحماء والجزء الختامى فى الأسبوع ذو الحمل المتوسط ينحصر ما بين (٣٠٠ - ٣٦٠) ق.

- كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى بالإضافة إلى زمن الاحماء والجزء الختامى فى الأسبوع ذو الحمل العالى ينحصر ما بين (٣٩٦ - ٤١٥) ق.

- كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامى فى الأسبوع ذو الحمل الأقصى ينحصر ما بين (٤٢١ - ٤٤٣) ق.

نماذج لديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال
مراحل البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية :

- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
الأول :

جدول ٢٧

ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من
الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الأول ذو الحمل المتوسط

المرحلة الأولى										مراحل الخطة							
الأسبوع الأول																	
المحتوى		اليوم		السبت		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة	
درجات الحمل		أقصى															
		عالي															
		متوسط															
		راحة															
الزمن		ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق
الجزء التمهيدي		١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-
الرئيسي	الإعداد البدني العام	٣٦	-	٣٦	-	٣٦	-	٣٦	-	٣٦	-	٣٦	-	٣٦	-	٣٦	-
	الإعداد البدني الخاص	٩	-	٩	-	٩	-	٩	-	٩	-	٩	-	٩	-	٩	-
	الإعداد المهاري	٢٥	-	٢٥	-	٢٥	-	٢٥	-	٢٥	-	٢٥	-	٢٥	-	٢٥	-
	الجزء الختامي	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-
	إجمالي زمن التدريب اليومي	٩٠	-	٩٠	-	٩٠	-	٩٠	-	٩٠	-	٩٠	-	٩٠	-	٩٠	-

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة

رقم الوحدة : ١
التاريخ : ٢٦ / ٧ / ٢٠٠٨ م

زمن الوحدة : ٩٠ ق
البيسوم : السبت

جول ٢٨ نموذج لوحة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح
هدف الوحدة : بدني (تحمل دوري تنفسي) ، مهاري (اليومز الرابعه)
الأسبوع : الأول
درجة الحمل : متوسط

متغيرات حمل التدريب									
المجموع	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	زمن الأداء	تكرار المجموعات	الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة	
ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث
٥	-	-	٥	-	-	تمارين حركي للأحماء	١٥	الإحماء	
٣	-	-	٣	-	-	تمارين التسخين مقاطع الجسم المختلفه			
٣	-	-	٣	-	-	تمارين التهيئة وإطالة العضلات وعمل تمارين مرونة			
٣	-	-	٣	-	-	لعبة صغيرة			
١	-	-	١	-	-	راحه			
١٩	-	-	٢٠	-	-	الحركي الخفيف يسرعه متوسطه حول بساط التايكوندو	٣٦	الإعداد البدني العام	
١٢	-	-	٣٠	-	-	الحركي الخفيف يسرعه متوسطه حول بساط التايكوندو			
١	-	-	-	-	-	راحه			
٤	-	-	٢٠	-	-	(وقف جوبي) أداء الوضع أماماً، مواجهة الزميل بينهما مقعد سويدي) أداء		الإعداد البدني الخاص	
٢٠	-	-	-	-	-	مهاره الركلة الجانبية المستقيمة (بب شاجي)	٩		
٤	-	-	٣٠	-	-	راحه			
٣٠	-	-	-	-	-	(وقف جوبي) أداء اليومز الأول			
١	-	-	-	-	-	راحه			
٤	-	-	٣٠	-	-	أداء المهارات الحركية من بداية اليومز الى رقم ٤			
١	-	-	-	-	-	راحه			
٤	-	-	٣٠	-	-	أداء المهارات الحركية من بداية اليومز الى رقم ٨	٢٥	الإعداد المهاري	
١	-	-	-	-	-	راحه			
٤	-	-	٣٠	-	-	أداء المهارات الحركية من بداية اليومز الى رقم ١٢			
١	-	-	-	-	-	راحه			
٤	-	-	٣٠	-	-	أداء المهارات الحركية من بداية اليومز الى رقم ١٢			
١	-	-	-	-	-	راحه			
٥	-	-	٥	-	-	تمارين إطالة للعضلات - تمارين تهيئة واسترخاء	٥	الجزء الخامس	

الجزء الثاني

- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع :

جدول ٢٩

ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من
الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع ذو الحمل العالي

المرحلة الثانية										مراحل الخطوة						
الأسبوع الرابع																
اليوم		السبت		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة		المحتوى
درجات الحمل		أقصى														
		عالي														
		متوسط														
		راحة														

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة

رقم الوحدة : ١٥ / ١٨ / ٨ / ٢٠٠٨ م
 التأسيس : ١٨ / ٨ / ٢٠٠٨ م
 زمن الوحدة : ٩٩ ق
 هدف الوحدة : بدني (سرعة حركية) ، مهاري (البومزا الخامسة)
 الأسبوع : الرابع
 درجة الحمل : أقصى

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى أو التدريب التطبيقي	الأدوات	متغيرات حمل التدريب					
				التكرار	المجموعات	زمن الأداء	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموع
ث	ق					ث	ق	ث	ق
الإحصاء	١٥ -	الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول بساط التايكوندو	بساط تايكوندو	-	-	-	-	-	-
		تمرينات لتسخين مفاصل الجسم المختلفة		-	-	-	-	-	-
		تمرينات لتهيئة وإطالة العضلات وعمل تمرينات مرونة		-	-	-	-	-	-
		لعبة صغيرة	بساط تايكوندو	-	-	-	-	-	-
		راح		-	-	-	-	-	-
الإعداد البدني العام	٢٨ -	(وقوف. الطعن أماما. ثبات الوسط) التحرك للأمام مسافة ١٠ م بسرعة	بساط تايكوندو	٤	-	٣٠	-	٤٥	١٥
		راح		-	-	-	-	-	-
		(وقوف. الكرة أماما الصدر) تبادل الطعن بالرجلين مع التقدم أماما.	كرة سلة	٤	-	٣٠	-	٤٥	١٥
		راح		-	-	-	-	-	-
		(وقوف) الجري أماما لجميع الكرات التي على الأرض.	كور قدم	٤	-	٣٠	-	٤٥	١٥
أجزاء الرئيسية	١٩ -	راح		-	-	-	-	-	-
		(وقوف) الوثب لأعلى مع رفع الركبتين عاليًا والنزول لأداء أراي مائي.	بساط تايكوندو	٣	-	٣٠	-	٤٥	-
		(وقوف الوضع أماما. مواجهه كيس النكم) تسديد الركلة الأمامية المستقيمة يمين - شمال.	بساط تايكوندو	٦	٢	١٠	-	٢٠	٤٠
		(وقوف) أداء مهارات البومزا المختلفة بسرعة وفي خط مستقيم.	بساط تايكوندو	٢	-	٣٠	-	-	٣٠
		(وقوف مواجهة الزميل الطاعن للأمام) أداء مهارة أراي مائي للمس الرجل الأمامية قبل لم الزميل للمهارة.	بساط تايكوندو	٣	-	٣٠	-	-	٣٠
المجموع	١٥ -	راح		-	-	-	-	-	-
				-	-	-	-	-	-

تابع جدول ٣٠ نموذج لوحة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح

متغيرات حمل التدريب										الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	الجزء		أجزاء الوحدة
المجموع	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الأداء	زمن	ث	ق	ث	ق	زمن			ث		
٨	١	١	-	٣٠	-	٣	بساط تايكوندو	(وقف جوني) أداء المهارات الحركية من بداية البومزا إلى رقم ١٤ إلى نهاية البومزا	٣٢	-	الإعداد المهاري	تابع الجزء الرئيسي		
٨	١	١	-	٣٠	-	٣	بساط تايكوندو	(وقف جوني) أداء المهارات الحركية من رقم ١٢ إلى نهاية البومزا	٣٢	-	الإعداد المهاري	تابع الجزء الرئيسي		
٨	١	١	-	٣٠	-	٣	بساط تايكوندو	(وقف جوني) أداء البومزا الخامسة بدون عدد بالعدد	٣٢	-	الإعداد المهاري	تابع الجزء الرئيسي		
٨	١	١	-	٣٠	-	٣	بساط تايكوندو	(وقف جوني) أداء البومزا الخامسة بدون عدد بالعدد	٣٢	-	الإعداد المهاري	تابع الجزء الرئيسي		
٥	-	-	-	-	-	-		تمرينات إطالة للمضلات - تمرينات تهدئة واسترخاء	٥	-	الجزء الختامي	الجزء الختامي		

- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر :

جدول ٣١

ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من
الوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر ذو الحمل الأقصى

المرحلة الثالثة										مراحل الخطة						
الأسبوع العاشر																
اليوم		السبت		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة		المحتوى
أقصى																درجات الحمل
عالي																
متوسط																
راحة																

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة

رقم الوحدة : ٣٨ : التاريخ : ٢٠٠٨ / ١٠ / ١
 زمن الوحدة : ١٠٥ ق
 هدف الوحدة : بنني (قوة مميزة بالسرعة) مهاري (البومز) الثامنة
 الأسبوع : العاشر
 درجة الحمل : عالي

متغيرات حمل التدريب									
الاجزاء	زمن الجزء	الادوات	التكرار	المجموعات	زمن الأداء	ت	ث	ق	المجموع
الاجزاء	١٥ -	الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول بساط التايكوندو	٣	-	٥	-	-	-	٥
		تمرينات لتسخين مفاصل الجسم المختلفة	-	-	٣	-	-	-	-
		تمرينات لتهيئة وإطالة العضلات وعمل تمرينات مرونة	-	-	٣	-	-	-	-
		لعبة صغيرة	-	-	٣	-	-	-	-
		راح	-	-	١	-	-	-	-
		(وقوف) أداء الوثبات العريضة بالتقدم للامام.	٣	-	٤٥	-	-	-	١٥
		(وقوف) أداء خمسة جولات على قدم بالتناوب.	٣	-	٣٠	-	-	-	-
		(الانطاح مائل) ثني الذراعين	٣	-	٣٠	-	-	-	-
		(وقوف) الوثب عاليا مع رفع الذراعين	٣	-	٣٠	-	-	-	-
		راح	-	-	-	-	-	-	٤٥
الاجزاء	١٩ -	(وقوف) جوني مواجهة عقل الحائط (ربط استيك مطاط في الرسغ اداء مهارة مونتيج ملكي ومونتيج باكت ملكي)	٤	-	٣٠	-	-	-	-
		(وقوف) الزميل مونتيج بالندا جيجي (اداء مهارة مونتيج ملكي ومونتيج باكت ملكي وسوال مونتيج ملكي قبل لم الزميل الى المونتيج بالندا جيجي)	٤	-	٣٠	-	-	-	-
		(وقوف) مواجهة صندوق مقسم اعلي الركبة (اداء مهارة اراي ملكي ولمس الصندوق قبل ضرب الزميل لليد بالحزام .	٤	-	٣٠	-	-	-	-
		(وقوف) في وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط (ربط استيك مطاط من الرسغ اليد يعمل الحائط اداء مهارة (مونتيج باروجيجي - مونتيج بالندا جيجي) راح	٣	-	٣٠	-	-	-	-
		الاجزاء البدني الخاص	-	-	-	-	-	-	-
		الاجزاء البدني الخاص	-	-	-	-	-	-	-
		الاجزاء البدني الخاص	-	-	-	-	-	-	-
		الاجزاء البدني الخاص	-	-	-	-	-	-	-
		الاجزاء البدني الخاص	-	-	-	-	-	-	-
		الاجزاء البدني الخاص	-	-	-	-	-	-	-

الجزء الرئيسي

تابع جدول ٣٢ نموذج لوحة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح

متغيرات حمل التدريب													
المجموع	الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		زمن الأداء		التكرار المجموعات	التكرار	الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	الجزء		أجزاء الوحدة
	ث	ق	ث	ق	ث	ق					ث	ق	
١١	-	-	١	-	٢	-	-	٤	بساط تايجو ندو				
١١	-	-	١	-	٢	-	-	٤	بساط تايجو ندو				
١١	-	-	١	-	٢	-	-	٤	بساط تايجو ندو			٣٢	الإعداد المهاري
٩	-	-	١	-	٣٠	-	-	٤	هوجو تايجو ندو				
٩	-	-	١	-	٣٠	-	-	٤	بساط تايجو ندو				
٥	-	-	-	-	-	-	-	-	بساط تايجو ندو			٥	الجزء الختامي

جدول ٣٣ نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة
زمن الوحدة : ٧٥ ق

رقم الوحدة : ١٢

متغيرات حمل التدريب										الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الجزء		أجزاء الوحدة		
المجموع		الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		زمن الأداء		التكرار المجموعاته				ق	ث			
ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث			
٥	-	-	-	-	-	٥	-	-	-	-	-	بساط تايكو ندو	الحرى الخفيف بدرجة متوسطة حول بساط التايكوندو	١٥	الإحصاء	
٣	-	-	-	-	-	٣	-	-	-	-	-	بساط تايكو ندو	تمرينات لتسخين مفاصل الجسم المختلفة			
٣	-	-	-	-	-	٣	-	-	-	-	-	بساط تايكو ندو	تمرينات لتهيئة وإطالة العضلات وعمل تمرينات مرونة			
٣	-	-	-	-	-	٣	-	-	-	-	-	بساط تايكو ندو	لعبة صغيرة			
١	-	-	-	-	-	١	-	-	-	-	-	بساط تايكو ندو	راحة			
١٥	-	١	-	-	-	٣٠	-	١٠	٤	٥	-	بساط تايكو ندو	(وقوف) الحرى أماما مع رفع الركبتين عاليا.	٥٥	الجزء الثاني	
١٦	-	-	-	-	-	٣٠	-	-	-	٣	-	بساط تايكو ندو	(وقوف) الحرى أماما بين العلامات.			
٨	-	١	-	-	-	٢٠	-	٢٠	٤	٣	-	بساط تايكو ندو	(الانطاح مائل) ثني الركبتين.			
٧	-	-	-	-	-	٣٠	-	-	١	٣	-	بساط تايكو ندو	(وقف جونبى) أداء الوبىز الخامسة			
٩	-	-	-	١	-	١	٣٠	-	-	٤	-	بساط تايكو ندو	(وقف جونبى) أداء الوبىز الخامسة			
٥	-	-	-	-	-	٥	-	-	-	-	-	بساط تايكو ندو	تمرينات إطالة للعضلات - تمرينات تهيئة واسترخاء	٥	-	الجزء الخامس

بساط تايكو نندو

الجزء الرئيسي

١٥

الإحصاء

الجزء الرئيسي

الجزء الثاني

الجزء الرئيسي

- وحدات التدريب والتوزيع الزمني لكل من المكونات البدنية الخاصة خلال
أسابيع البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية :
جدول ٣٤ إجمالي أزمدة وعدد مرات تدريب المكونات البدنية الخاصة
ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي

الأسبوع	المكونات البدنية						
	التحمل الدوري التنفسى	تحمل الأداء	السرعة الحركية	القوة المميزة بالسرعة	توافق	توازن	الرشاقة
الأول	عدد الوحدات التدريبية	٣	١	-	-	-	١
	إجمالي زمن التدريب	١١٢,٥ ق	٢٢,٥ ق	-	-	-	٢٢,٥ ق
	مستوى الشدة	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)					
الثاني	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	-	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٥١ ق	٥١ ق	٥١ ق	-	-	-
	مستوى الشدة	عالي من (٨٠ - ٩٠%)					
الثالث	عدد الوحدات التدريبية	٢	١	١	-	-	١
	إجمالي زمن التدريب	٤٩,٥ ق	١٦,٥ ق	٣٣ ق	-	-	١٦,٥ ق
	مستوى الشدة	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)					
الرابع	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	-	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٤٧ ق	٤٧ ق	٤٧ ق	-	-	-
	مستوى الشدة	عالي من (٨٠ - ٩٠%)					
الخامس	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	-	-	١
	إجمالي زمن التدريب	٤٤,٥ ق	٤٧,٥ ق	٤٤,٥ ق	-	-	٢٢,٥ ق
	مستوى الشدة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)					
السادس	عدد الوحدات التدريبية	-	٢	١	-	-	-
	إجمالي زمن التدريب	-	٦٤ ق	٣١ ق	-	-	٣١,٥ ق
	مستوى الشدة	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)					
السابع	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	-	-	١
	إجمالي زمن التدريب	٤٠ ق	٤٢,٧٥ ق	٤٠ ق	-	-	٢٠,٢٥ ق
	مستوى الشدة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)					
الثامن	عدد الوحدات التدريبية	-	١	١	-	-	١
	إجمالي زمن التدريب	-	٣٧ ق	٤٠,٥ ق	-	-	٣٨,٢٥ ق
	مستوى الشدة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)					
التاسع	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	-	٢	١
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٢٤ ق	-	٣٤,٥ ق	١١,٥ ق
	مستوى الشدة	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)					
العاشر	عدد الوحدات التدريبية	١	-	-	١	١	١
	إجمالي زمن التدريب	٣٣ ق	-	-	٣٤ ق	٣٦ ق	١٦,٥ ق
	مستوى الشدة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)					
الحادي عشر	عدد الوحدات التدريبية	-	-	-	٢	١	٢
	إجمالي زمن التدريب	-	-	-	٥٧,٥ ق	١٧,٥ ق	٤٢ ق
	مستوى الشدة	عالي من (٨٠ - ٩٠%)					
الثاني عشر	عدد الوحدات التدريبية	-	-	-	١	١	٢
	إجمالي زمن التدريب	-	-	-	٢٤,٥ ق	٢٤,٥ ق	٤٩ ق
	مستوى الشدة	متوسط من (٤٠ - ٦٠%)					

- التوزيع الزمني للأداء الفني لليومزا على الوحدات التدريبية خلال مراحل

البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية :

جدول ٣٥ إجمالي أزمدة وعدد مرات تدريب الأداء الفني لليومزا

ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي

الأداء الفني لليومزات						الأسبوع
تاجوك ساجن	تاجوك أوجن	تاجوك يوكجن	تاجوك تشلجن	تاجوك بالجن		
٢	٢	-	-	-	عدد الوحدات التدريبية	الأول
٥٠ ق	٥٠ ق	-	-	-	إجمالي زمن التدريب	
متوسط ط من (٦٠ - ٧٠%)					مستوى الشدة	
-	-	٢	٢	-	عدد الوحدات التدريبية	الثاني
-	-	٥٦ ق	٥٦ ق	-	إجمالي زمن التدريب	
عالي من (٨٠ - ٩٠%)					مستوى الشدة	
٢	-	-	-	٢	عدد الوحدات التدريبية	الثالث
٤٤ ق	٤٤ ق	-	-	-	إجمالي زمن التدريب	
متوسط ط من (٦٠ - ٧٠%)					مستوى الشدة	
-	-	٢	٢	-	عدد الوحدات التدريبية	الرابع
-	-	٦٤ ق	٦٤ ق	-	إجمالي زمن التدريب	
عالي من (٨٠ - ٩٠%)					مستوى الشدة	
-	-	-	-	٢	عدد الوحدات التدريبية	الخامس
-	-	-	-	٩٢ ق	إجمالي زمن التدريب	
أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)					مستوى الشدة	
١	١	١	١	-	عدد الوحدات التدريبية	السادس
٣١ ق	٣١ ق	٣٣ ق	٣١ ق	-	إجمالي زمن التدريب	
متوسط ط من (٦٠ - ٧٠%)					مستوى الشدة	
١	١	١	١	-	عدد الوحدات التدريبية	السابع
٤٩ ق	٤٩ ق	٥٢,٢٥ ق	٤٩ ق	-	إجمالي زمن التدريب	
أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)					مستوى الشدة	
-	-	١	١	١	عدد الوحدات التدريبية	الثامن
-	-	٤٩ ق	٦,٧٥ ق	٤٦ ق	إجمالي زمن التدريب	
أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)					مستوى الشدة	
-	-	١	١	١	عدد الوحدات التدريبية	التاسع
-	-	٣٦ ق	٣٧ ق	٣٥ ق	إجمالي زمن التدريب	
متوسط ط من (٦٠ - ٧٠%)					مستوى الشدة	
٢	-	-	-	٢	عدد الوحدات التدريبية	العاشر
١٠٤ ق	١٠٤ ق	-	-	-	إجمالي زمن التدريب	
أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)					مستوى الشدة	
١	١	١	١	-	عدد الوحدات التدريبية	الحادي عشر
٥,٥ ق	٦٢ ق	٦٥ ق	٥,٥ ق	-	إجمالي زمن التدريب	
عالي من (٨٠ - ٩٠%)					مستوى الشدة	
-	-	١	١	١	عدد الوحدات التدريبية	الثاني عشر
-	-	٤٥,٥ ق	٤٥,٥ ق	٤٥,٥ ق	إجمالي زمن التدريب	
متوسط ط من (٤٠ - ٦٠%)					مستوى الشدة	

٣/٤/٣ المرحلة النهائية:

وقد اشتملت على الاتى:

١/٣/٤/٣ القياس البعدى:

تم القياس البعدى فى الفترة من ٢٠٠٨/١٠/١٢ إلى ٢٠٠٨/١٠/٢٥ وقد روعى أن تتم جميع القياسات على نحو ما تم إجراءه فى القياس القبلى.

٢/٣/٤/٣ المعالجات الإحصائية:

استخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- النسبة المئوية.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- اختبار ت (T).
- نسبة التحسن.