

قائمة المراجع

أولاً – المراجع العربية

ثانياً – المراجع الأجنبية

ثالثاً – مواقع من الشبكة العالمية للمعلومات:

قائمة المراجع

أولاً - المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧م.
- ٢- أحمد سعيد زهران : المواصفات الجسمية للاعبى المستويات العليا في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ١٩٩٥م.
- ٣- أحمد سعيد زهران : الخصائص البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبى المستوى العالى في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ١٩٩٩م.
- ٤- أحمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب، القاهرة ٢٠٠٤م.
- ٥- أحمد سعيد زهران : الطريق الاولمبي في رياضة التايكوندو، دار الكتب، القاهرة ٢٠٠٤م.
- ٦- أحمد محمود محمد إبراهيم : تطوير بعض القدرات الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ١٩٩١م.
- ٧- أسامه كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية في توجيه النشاط الرياضى الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٩م.
- ٨- أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٨م.
- ٩- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، دار بؤر سعيد للطباعة، الإسكندرية ١٩٧٦م.

- ١٠- أيمن محروس سيد : تأثير استخدام جمل خطية على مستوى الأداء المهاري للناشئين في الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ١٩٩٦م.
- ١١- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٩م.
- ١٢- جمال عبد العزيز أبو شادي : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ١٩٩١م.
- ١٣- جمال علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتقويم الأداء المهارى فى المجال الرياضى (دراسة نظرية)، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ١٩٨١م.
- ١٤- جمال علاء الدين، : الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدنى المهارى والخطى للرياضيين، منشأة المعارف. الإسكندرية ٢٠٠٧م.
- ١٥- جيهان يوسف الصاوي : البروفيل البيولوجي الخاص برياضة التايكوندو كأساس لعملية الانتقاء، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ١٩٩٩م.
- ١٦- حسام حسن شومان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئى التايكوندو، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ٢٠٠٤م.
- ١٧- حسن محمد النواصره : معدلات الإصابة وعوامل الوقاية للاعبي التايكوندو الدوليين بجمهورية مصر العربية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد الخامس والعشرون ١٩٩٥م.

- ١٨- خالد محمد لبيب : خصائص الأداء لمهارة ضربة الرجل الأمامية الدائرية مع اللف كأساس تعليمي في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ١٩٩٢م.
- ١٩- خالد محمد لبيب : سلسلة المناهج الرياضية (التايكوندو) ، مركز المعلومات والتوثيق، قطاع إعداد القادة ١٩٩٣.
- ٢٠- سامي محب حافظ : تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم من ١٢-١٤ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس ١٩٩٧.
- ٢١- سامي محب حافظ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة ٢٠٠٦م.
- ٢٢- شريف عبد القادر العوضي : تأثير برنامج تدريبي موجه علي المستوى الفني للاعبين منتخب الناشئين في الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة، المجلد السادس، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ١٩٩٤م.
- ٢٣- صبحي حسونة حسونة : أسلوب مقترح لتطوير فاعلية مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعبين التايكوندو، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ١٩٩٨م.
- ٢٤- صفاء صالح حسين : برنامج مقترح لتنمية التحمل الخاص وتأثيره علي فاعلية استخدام بعض الأساليب الهجومية للاعبين التايكوندو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ١٩٩٥م.
- ٢٥- طارق جعفر الزواوي : فنون وأساسيات التايكوندو ، مطابع الخالد للأوفست، السعودية ١٩٨٨م.
- ٢٦- طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٣م.
- ٢٧- طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤م.

- ٢٨- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٧.
- ٢٩- عبد المجيد نعمان، أحمد عيد صالح : كرة القدم تدريب وخطط، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٧٥م.
- ٣٠- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، دار المعارف، الإسكندرية ٢٠٠٣م.
- ٣١- عفاف حسن الديب : دراسة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية لانتقاء الناشئين تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ١٩٩٥م.
- ٣٢- علاء محمد حلويش : برنامج تدريبي وتأثيره علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ١٩٩٧م.
- ٣٣- علي السعيد ربحان : الموسوعة العلمية للمصارعين، كلية التربية الرياضية، المنصورة ٢٠٠٦م.
- ٣٤- علي السعيد ربحان : ثقافة اللياقة البدنية للجنسين، المكتبة العصرية للنشر، المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٣٥- علي فالح الهنداوي : علم نفس النمو للمربي الرياضي، دهر الكتاب الجامعي، العين ٢٠٠٥م.
- ٣٦- علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ١٩٩٢م.
- ٣٧- علي نور، عمرو خيرى : مقرر دورة مدربي التايكوندو، أكاديمية الكوكبوان للتايكوندو، كوريا ٢٠٠٢م.
- ٣٨- عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠٠١م.
- ٣٩- محمد حسن علاوى، أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٤م.

- ٤٠- محمد حسن علاوي : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٧م.
- ٤١- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط١٢، القاهرة ١٩٩٤م.
- ٤٢- محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٨م.
- ٤٣- محمد سعد على محمد : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى لسرعات لاعبي الكاراتيه ناشئين مرحلة (١٢-١٣) سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ١٩٩٩م.
- ٤٤- محمد صبحي حسنين : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٦م.
- ٤٥- محمد مرسل حمد أرباب : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٣م.
- ٤٦- مروى محمد طلعت : برنامج تدريبي باستخدام الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فاعلية أداء الركلة الخليفة المستقيمة للاعبى التايكوندو، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠٠٧م.
- ٤٧- مسعد على محمود : المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة ١٩٩٧م.
- ٤٨- مصطفى محمد أحمد نصر : تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهارى) على تنمية بعض لصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٢م.
- ٤٩- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٨م.
- ٥٠- نجلاء أمين رزق الطناحي : تأثير التدريبات البيومترية على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفاعلية أداء الكاتا ناشئ الكاراتيه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ٢٠٠٠م.

٥١- هاني أحمد عبد الدايم

: دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية
والبدنية للأداء الفني للبومزا تاجوك للاعبين
التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،
جامعة المنصورة ٢٠٠٦م .

٥٢- وائل فوزي إبراهيم

: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض
المتغيرات النفس حركية علي نتائج المباريات
لناسي الكاراتيه مرحلة من (٩-١١) سنة، كلية
التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية
١٩٩٨م .

٥٣- وجيه أحمد شمندي

: أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة على تنمية
القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة
في مهارة الضربة المستقيمة الجانبية للاعبين
الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة حلوان ١٩٨٥م .

٥٤- وجيه أحمد شمندي ، هشام

: دراسة بعض المتغيرات البيولوجية للاعبين
المستوي العالي في رياضة الكاراتيه ، المجلة
العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الواحد
والعشرين، أكتوبر، كلية التربية الرياضية للبنين
بالهرم ، جامعة حلوان ١٩٩٤م .

مهيب

٥٥- وجيه أحمد شمندي

: إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"،
مطبعة خطاب، القاهرة ٢٠٠٢م .

- 56- Amy K. McDiarmid : The impact of tradition on self-control for middle school students, Ph.D, AAAT 3278556, 2007
- 57- Barham, J.N : Mechanical kinesiology, Saint Louis the C.V Mosby 1968.
- 58- Chojw,Choe, M.A : A study on the effect of taekwondo training on the physical performance in preschool children longitudinal studies, Seoul, Korea, Winter1998.
- 59- David Mitchell : Official WTF taekwondo, ublishing limited , London Melbourne,1992.
- 60- Gold Man : The complete cause taekwondo publishing G. Uiness Brition 1991.
- 61- Jeong Rok Kim : taekwondo basic techniques & Taegeuk pommse 1986.
- 62- Mark Roozen : Illinois agility test, N scas performance training journal insca ptj article,2004.
- 63- Miller, D.I. & Nelson, R.G : Biomechanics of sport lea& febiger, Philadelphia, 1973.
- 64- Soon Man lee, Gaetane : The official training manual modern taekwondo, sterling publishing. co, inc, New York, U.S.A. 1999
- 65- Taafe.D.& pieter : Physical and Physiology chracteristics of elite taekwondo athletes commonweal the international conference ,Auckland, 1990.
- 66- Un .Young Kim : The world taekwondo federation book Korea, 1988.
- 67- Un .Yong Kim : Taekwondo poomse world taekwondo federation kukkiwon, Seoul, 1988.
- 68- Willy.P. eal emins,T & Jahn,H : Haertrate response to taekwondo forms and technical combinations, the journal of sports, means and physical fitness,Vol.30 No,U.S.A,1990
- 69- Yeon Park & Tom Seabourne : taekwondo techniques &tactics Human kinetics,1997.

ثالثاً - مواقع من الشبكة العالمية للمعلومات:

70- www.wtf.org

71- <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=0&did=1421620241&SrchMode=1&sid=1&Fmt=14&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1236157326>

72- <http://www.sundokwon.com/forms.htm>.

المرفقات

- ١ استمارة استطلاع رأى الخبراء للمكونات البدنية الخاصة بلاعبى اليومزا فى رياضة التايكوندو.....
- ٢ المسح المرجعى للمكونات البدنية للاعبى اليومزا فى رياضة التايكوندو.....
- ٣ السادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم فى مناسبة المكونات البدنية واختباراتها.....
- ٤ استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية.....
- ٥ استمارة تقييم الأداء الفنى لليومزا.....
- ٦ استمارة تسجيل نتائج الأداء الفنى لليومزا.....
- ٧ السادة الذين تم الأستعانه بهم فى تقييم الأداء الفنى لليومزا.....
- ٨ قائمة السادة المساعدين.....
- ٩ اختبارات المكونات البدنية المستخدمة فى البحث.....
- ١٠ التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية.....
- ١١ البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية.....
- ١٢ صور اليومزات من الرابعة حتى الثامنة.....
- ١٣ تحديد بعض المكونات البدنية والمهارية للأداء الفنى لليومزات من الرابعة حتى الثامنة.....

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء
للمكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا برياضة لتايكوندو

استمارة استطلاع رأى الخبراء للمكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا برياضة لتايكوندو

السيد الأستاذ الدكتور / المحترم

بعد التحية والتقدير،،

يقوم الباحث / محمود أحمد عبد الدايم أحمد صالح المعيد بقسم التدريب الرياضي
- كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على
درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :-

” تأثير برنامج (بدنى - مهارى) على تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو”

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء السادة الخبراء
والمختصين فى مجال رياضة التايكوندو، حتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة
فى تحديد:

- أهم المكونات البدنية الخاصة للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.
- أهم الاختبارات التى تقيس كل مكون من المكونات البدنية الخاصة للاعبى البومزا فى
رياضة التايكوندو.

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

بيانات شخصية خاصة بالخبير:

- الاسم :

- الوظيفة :

- الدرجة العلمية :

الخبرة في مجال رياضة التايكوندو :

- التدريس الجامعي (سنة) .

- درجة الحزام (دان) .

- مدرب (سنة) .

- حكم (سنة) .

- إداري (سنة) .

يرجو الباحث تحديد أهم المكونات البدنية الخاصة للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو. وذلك بوضع علامة (✓) أمام المكون البدني حسب أهميتها من وجهة نظر سيادتكم:

ملاحظات	مدى الموافقة		المكونات البدنية	م
	غير موافق	موافق		
			القوة المميزة بالسرعة	١
			سرعة الأداء (السرعة الحركية)	٢
			الرشاقة	٣
			التوافق	٤
			التوازن	٥
			المرونة	٦
			تحمل الأداء	٧
			تحمل السرعة	٨
			تحمل القوة	٩
			الدقة	١٠
			السرعة الانتقالية	١١
			التحمل الدوري التنفسي	١٢
			صفات بدنية ترون سيادتكم أهميتها:- - - - - -	١٣

يرجو الباحث تحديد أهم الاختبارات البدنية للمكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو:

ملاحظات	مدى المواقفة		الاختبارات	المكونات البدنية
	غير موافق	موافق		
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٠) ثوانى			الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٠) ثوانى			الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٠) ثوانى			الاختبار الخاص بأداء اللكمة الأمامية (يمين - شمال)	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٠) ثوانى			الاختبار الخاص بأداء اللكمة الأمامية (يمين - شمال)	القوة المميزة
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٠) ثوانى			الاختبار الخاص بأداء اللكمة الأمامية الدائرية فى البطن (يمين - شمال)	بالسرعة
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٠) ثوانى			الاختبار الخاص بأداء اللكمة الأمامية الدائرية فى الوجه (يمين - شمال)	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٠) ثوانى			الاختبار الخاص بأداء اللكمة الجانبية	
يتم احتساب أقرب نقطة تلمس الأرض من خط البداية			اختبار الوثب العريض من الثبات	
يتم احتساب أقرب نقطة للكرة تلمس الأرض من خط البداية			اختبار رمى كرة بطيبة ٣ كجم	
يتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة للمختبر خلال زمن (١٥ ثا)			اختبار سرعة أداء الدفاع من أعلى إلى أسفل (أراى مالى)	سرعة الأداء
يتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة للمختبر خلال زمن (١٥ ثا)			اختبار سرعة أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (ممتنوج بالدا جيوجى)	(السرعة الحركية)
يتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة للمختبر خلال زمن (١٥ ثا)			اختبار سرعة أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أب تيتاجى)	

تابع أهم الاختبارات البدنية للمكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو:

ملاحظات	مدى الموافقة		الاختبارات	المكونات البدنية
	غير موافق	موافق		
يتم احتساب الزمن الذى يستغرقه اللاعب فى تنفيذ الاختبار فى الاتجاهات الأربعة للذراتين الأولى فى اتجاه دوران عقرب الساعة والثانية عكس دوران عقرب الساعة			الاختبار الخاص بؤداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة	
يتم احتساب الزمن الذى يستغرقه اللاعب فى تنفيذ الاختبار فى الاتجاهات الأربعة للذراتين الأولى فى اتجاه دوران عقرب الساعة والثانية عكس دوران عقرب الساعة			الاختبار الخاص بؤداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	
يتم احتساب الزمن الذى يستغرقه اللاعب فى تنفيذ الاختبار فى الاتجاهات الأربعة للذراتين الأولى فى اتجاه دوران عقرب الساعة والثانية عكس دوران عقرب الساعة			الاختبار الخاص بالركلة الأمامية (يمين - شمال)	الرشاقة
يتم احتساب الزمن الذى يستغرقه اللاعب فى تنفيذ الاختبار فى الاتجاهات الأربعة للذراتين الأولى فى اتجاه دوران عقرب الساعة والثانية عكس دوران عقرب الساعة			الاختبار الخاص بالركلة الأمامية الدائرية فى البطن (يمين - شمال)	
عدد المرات التى تلمس فيها القدمين معا المناطق المصححة فى خلال زمن (١٠)			الوثبة الرياضية	

تابع أهم الاختبارات البدنية للمكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو :

ملاحظات	مدى الموافقة		الاختبارات	المكونات البدنية
	غير موافق	موافق		
يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه فى الانتقال عبر الشمانى دوالر			اختبار التوافق الخاص للدوالر المرقمة (صين وذراع)	التوافق
يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه فى الانتقال عبر الشمانى دوالر			اختبار التوافق الخاص للدوالر المرقمة (صين ورجل)	
يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه فى الانتقال عبر المضرب			اختبار الدوالر المرقمة	
تخصب درجتان لكل مهارة تؤدي بشكل سليم ، ودرجة واحدة على كل ثانية			اختبار التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين (التوازن الخاص)	
ثبات من الثلاثة ثوان المخصصة للثبات فى كل مهارة			اختبار التوازن الحركى الخاص (أداء أب تشاى على عارضة التوازن)	التوازن
تخصب درجتان لكل مهارة تؤدي بشكل سليم ، ودرجة واحدة على كل ثانية			اختبار التوازن الحركى الخاص (أداء بب تشاى على عارضة التوازن)	
ثبات من الثلاثة ثوان المخصصة للثبات فى كل مهارة			اختبار الوقوف على مشط القدم	
تخصب درجات الثبات على مشط القدم			اختبار الوقوف على مشط القدم	
تخصب درجات الثبات على العلامات			اختبار الوقوف على العلامات	

تابع أهم الاختبارات البدنية للمكونات الدينية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة الفايكوندو:

ملاحظات	مدى الموافقة		الاختبارات	المكونات البدنية
	غير موافق	موافق		
يتم تسجيل أقصى نقطة على المقياس يصل اليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماما أسفل			الاختبار من الوقوف	المرونة
يتم تسجيل أفضل رقم (الأقل) من خلال ثلاث محاولات			اختبار قياس زاوية مفصل الحوض	
يتم احتساب أكثر مسافة من الارض حتى المعارضة الملامسة للسطح السفلى للمسطرة التى يمسك بها المختبر			اختبار مرونة المنكبين	
يتم قياس الزاوية بواسطة برنامج على الكمبيوتر			اختبار أداء نارا تشاجى	
يتم قياس الزاوية بواسطة برنامج على الكمبيوتر			اختبار أداء ييب تشاجى	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٥٠) ثانية			الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة	تحمل الأداء
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٥٠) ثانية			الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٥٠) ثانية			الاختبار الخاص بالركلة الأمامية (يمين - شمال)	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٥٠) ثانية			الاختبار الخاص بالركلة الأمامية الدائرية فى البطن (يمين - شمال)	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٥٠) ثانية			الاختبار الخاص بالركلة الأمامية الدائرية فى الوجه (يمين - شمال)	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٥٠) ثانية			الاختبار الخاص بالركلة الجانبية	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٥٠) ثانية				

تابع أهم الاختبارات البدنية للمكونات البدنية الخاصة بلاعبي البومز في رياضة التايكوندو:

ملاحظات	الموافقة		الاختبارات	المكونات البدنية
	غير موافق	موافق		
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٤٠) ثانية			الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة	تحمل القوة
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٤٠) ثانية			الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٤٥) ثانية			الاختبار الخاص بالركعة الأمامية (يمين - شمال)	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٤٥) ثانية			الاختبار الخاص بالركعة الأمامية الأثرية في البطن (يمين - شمال)	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٤٥) ثانية			الاختبار الخاص بالركعة الأمامية الأثرية في الوجه (يمين - شمال)	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٠) ثانية			الاختبار الخاص بالركعة الجانبية	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٠) ثانية			الجلوس من الرقوع ثني الركبتين	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٠) ثانية			رفع الجذع من الانبطاح	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٠) ثانية			الانبطاح المحلل من الوقوف	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٥) ثانية			الانبطاح المحلل ثني الذراعين	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٥) ثانية			(وقوف) أداء أراي مائي مع التقدم ثلاث خطوات للأمام، ثم الرجوع	السرعة
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (١٥) ثانية			(وقوف) أداء مونتج مائي مع التقدم ثلاث خطوات للأمام، ثم الرجوع	الانتقالية

تابع أهم الاختبارات البدنية للمكونات البدنية الخاصة بلاعبى اليومز فى رياضة التايكوندو:

ملاحظات	الموافقة		الاختبارات	المكونات البدنية	
	غير موافق	موافق			
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٢٠) ثانية			الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة	تحمل السرعة	
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٢٥) ثانية			الاختبار الخاص بالركلة الأمامية (يمين - شمال)		
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٢٥) ثانية			الاختبار الخاص بالركلة الأمامية الدائرية فى البطن (يمين - شمال)		
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٢٥) ثانية			الاختبار الخاص بالركلة الأمامية الدائرية فى الوجه (يمين - شمال)		
يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (٢٥) ثانية			الاختبار الخاص بالركلة الجانبية		
يتم احتساب الزمن الذى يستغرقه اللاعب			الجري مسافة ٨٠٠ م		التحمل الدورى التنفسى
يتم احتساب الزمن الذى يستغرقه اللاعب			الجري مسافة ١٦٠٠ م		
يتم احتساب الزمن الذى يستغرقه اللاعب			اختبار هارقارد		
يتم احتساب الزمن الذى يستغرقه اللاعب			اختبار الجرى فى المكان (٢ متر)		
			اختبارات للصفات البدنية التى ترون سيادتكم أهميتها:-		صفات بدنية ترون سيادتكم أهميتها:-

مرفق (٢)

المسح المرجعى للمكونات البدنية للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو

المسح المرجعي للمكونات البدنية الخاصة بلاعبي البومزا في رياضة التايكوندو

م	المكونات البدنية	السنة	رقم المرجع	القوة المميزة بالسرعة	السرعة الحركية	الرشاقة	التوافق	التوازن	المرونة	تحمل الأداء	التحمل الدوري التنفسي
١	روك كيم	١٩٨٦	٦٠	*	-	-	*	-	*	-	*
٢	جولد مان	١٩٩١	٥٩	*	*				*	*	*
٣	خالد لبيب	١٩٩٣	١٩	*	*	*	*	*	*	*	*
٤	عفاف على الديب	١٩٩٨	٣١	*	*	*	*	*	*	-	-
٥	أحمد سعيد زهران	١٩٩٩	٣	*	-	-	*	*	*	*	-
٦	هانى أحمد عبد الدايم	٢٠٠٦	٥١	*	*	*	*	*	*	-	-
٧	المجموع الكلي لتكرار كل عنصر										
٨	النسبة المئوية %										
				٦	٤	٣	٥	٤	٦	٣	٣
				١٠٠	٦٦,٧	٥٠	٨٣,٣	٦٦,٧	١٠٠	٥٠	٥٠

مرفق (٣)

السادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم في مناسبة
المكونات البدنية واختباراتها

السادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم في مناسبة
المكونات البدنية واختباراتها

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أحمد سعيد زهران	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان (بطل العالم فى التايكوندو والمشرف الفنى على مراكز الموهوبين فى التايكوندو).
٢	أحمد محمود محمد إبراهيم	أستاذ التدريب الرياضي بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
٣	خالد محمد لبيب	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٤	صبحى حسونة حسونة	مدرس بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
٥	وسام محمد حسن	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان (ومدرّب منتخب مصر للبووما)

تم ترتيب الأسماء إيجديا

مرفق (٤)

استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية

استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية

الاسم : -
الطول : -
الوزن : -
العمر التدريبي : -

م	الاختبارات	الدرجة	ملاحظات
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			
٨			
٩			
١٠			
١١			
١٢			
١٣			
١٤			
١٥			
١٦			

مرفق (٥)

استمارة تقييم الأداء الفني لليومزا



Poomsae Judge's Score Sheet

نموذج تسجيل تحكيم بومزا

							Court	
Category الفئة	Sub-Category التقسيم الفرعية	Score Allocation تسجيل التقييم					Score النسبة	
Accuracy الدقة	Accuracy in basic Movement الدقة في الحركات الأساسية	5.0						
	Accuracy in individual movements of the Poomsae الدقة في الحركات الخاصة باليومزا	(deduct 0.1 - 0.5) (الخصم من ٠,١ الى ٠,٥)						
Mastery المهارة	Volume of Movement مستوى الحركة	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Balance التوازن	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Power & Speed القوة و السرعة	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
Presentation التقديم	Coordination of rhythm & Tempo and Softness & Power التوافق في السرعة و المرونة و القوة	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Expression of Ki (Energetic expression) التعبير الحيوي للتقديم	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
		Total Score					النتيجة النهائية	

Judge's Name اسم الحكم :

Signature التوقيع :

مرفق (٦)

استمارة تسجيل نتائج الأداء الفني لليومزا

استمارة تسجيل نتائج الأداء الفنى لليومزا
السيد الأستاذ / المحترم

بعد التحية والتقدير،،

يقوم الباحث / محمود أحمد عبد الدايم أحمد صالح المعيد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :-

” تأثير برنامج (بدنى - مهارى) على تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفنى للاعبى اليومزا فى رياضة التايكوندو”

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة تقييم الأداء الفنى لليومزا عن طريق السادة المحكمين المسجلين بالاتحاد المصرى للتايكوندو ، يرجو الباحث من سيادتكم التكرم بتسجيل الدرجة المناسبة لكل لاعب فى أدائه لليومزا من خلال الأسطوانة المرفقة مع الاستمارة .

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

الباحث

تسجيل نتائج الأداء الفني لليومزا

اليومزا					اللاعب
تاجوك بالجن	تاجوك تشلجن	تاجوك يوكجن	تاجوك أوجن	تاجوك ساجن	
					الأول
					الثاني
					الثالث
					الرابع
					الخامس
					السادس
					السابع
					الثامن
					التاسع
					العاشر
					الحادي عشر

اسم الحكم /

درجة الحكم /

درجة الحزام /

التوقيع

مرفق (٧)

السادة الذين تم الأستعانه بهم فى تقييم الأداء الفنى للبويزا

السادة الذين تم الأستعانه بهم فى تقييم الأداء الفنى لليومزا

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أحمد سعيد زهران	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان (بطل العالم فى التايكوندو والمشرف الفنى على مراكز الموهوبين فى التايكوندو).
٢	مصطفى أحمد زكى رجب	حكم دولى بالإتحاد المصرى للتايكوندو
٣	وسام محمد حسن	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان (ومدرّب منتخب مصر لليومزا و حكم دولى)
٤	هانى أحمد عبد الدايم	مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة (تخصص تايكوندو).

تم ترتيب الأسماء إيجديا

مرفق (٨)

قائمة السادة المساعدين

قائمة السادة المساعدين

م	الأسم	الوظيفة
١	أحمد سمير يوسف عبد العزيز	معيد بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة (تخصص كاراتيه).
٢	مصطفى محمد أحمد نصر	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة (تخصص ملاكمة).
٣	معتز محمد نجيب السيد العريان	معيد بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٤	معتز هلال هلال أبو الأسعاد	بكالوريوس التربية الرياضية جامعة المنصورة ومدرّب منتخب الشبان المسلمين بالدقهلية (تخصص كاراتيه)
٥	هاني أحمد عبد الدايم	مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة (تخصص تايكوندو).
٦	هشام حجازي عبد الحميد	مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة (تخصص كاراتيه).
٧	وديع محمد المرسي	مدرس مساعد بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

تم ترتيب الأسماء إيجديا

مرفق (٩)

اختبارات المكونات البدنية المستخدمة في البحث

اختبارات المكونات البدنية المستخدمة في البحث

١/٩ اختبارات القوة المميزة بالسرعة:-

١/١/٩١ الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة (Momtong Baro jireugi)

هدف الاختبار :-

قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة

زمن الأداء :-

الزمن الكلي للاختبار ١٠ ثوان

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

وسادة لكم "شاخص".

جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).

استمارة تقييم وتسجيل.

علامات إرشادية لاصقة.

طريقة الأداء:-

أ- مرحلة الاستعداد:-

يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامي (AP-KUBI) ويتخذ اللاعب وضع دفاعي ويكون النظر للإمام باتجاه وسادة اللكم ويوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠% على القدم الأمامية ، ٤٠% على القدم الخلفية ، ويلاحظ أن الجسم منتصباً وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين من ٩٠-١٠٠ سم والمسافة العرضية تكون من ٢٥-٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب ويلاحظ عدم انحناء الكتفين للإمام أو سقوطهما للخلف.

ب- مرحلة التنفيذ:-

من وضع الاتزان الامامي تمد اليد الغير ضاربة للإمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجهاً للأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة بجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة .

يبدأ اللاعب بسحب اليد الغير ضاربة مع دوران القبضة بعكس دوران عقرب الساعة وفي نفس الوقت يقوم بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل

الجسم للإمام مع ثبات العقبين على الأرض ويقوم بامتداد اليد الضاربة للإمام واللكم بها في خط مستقيم على أن تدور قبضتها أثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وتصبح أصابع القبضة تشير لأسفل وذلك عند لحظة الاصطدام ، ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكتف فاليد وأخيرا القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية إلى وسادة اللكم ثم يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للإمام مرة أخرى استعدادا للأداء مرة أخرى.

يتم بدء الأداء للاعب بعد سماع (إبداء) ويتوقف عن الأداء عند سماع (قف).

ج- التسجيل:-

يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقا للهدف .



شكل أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة (Momtong Baro jirengi)

٢/١/٩ الاختبار الخاص لأداء الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) (Ap- Chage)

هدف الاختبار :-

قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة

زمن الأداء :-

الزمن الكلي للاختبار ١٠ ثوان

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).

وسادة لكم "شاخص".

استمارة تقييم وتسجيل.

علامات إرشادية لاصقة.

طريقة الأداء :-

أ- مرحلة الاستعداد :-

يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامى (AP-KUBI) ويتخذ اللاعب وضع دفاعي ويكون النظر للإمام باتجاه وسادة اللكم ويوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠% على القدم الأمامية ، ٤٠% على القدم الخلفية ، ويلاحظ أن الجسم منتصبا وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين من ٩٠-١٠٠ سم والمسافة العرضية تكون من ٢٥-٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب ويلاحظ عدم انحناء الكتفين للإمام أو سقوطهما للخلف.

ب- مرحلة التنفيذ :-

من وضع الاتزان الامامى يقوم اللاعب برفع ركبة القدم الراكلة للإمام ولأعلى فى إتجاه الهدف الثابت بحيث تكون الزاوية بين الجذع وعظم الفخذ قائمة وبين عظم الساق ومشط القدم تكون قائمة أيضا ، مع رفع أصابع مشط القدم لأعلى.

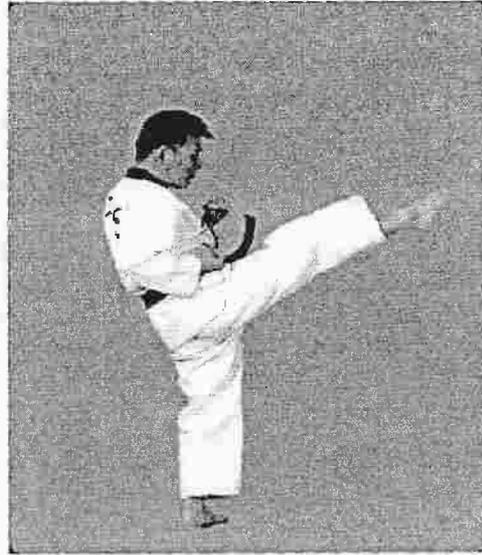
يبدأ اللاعب فى مد الركبة على كامل إمتدادها لتصبح زاوية مفصل الركبة ١٨٠ درجة أى أن عظم الساق والفخذ يكونان على استقامة واحدة ويراعى أن يتم الدفع بالحوض وذلك فى إتجاه الأمام للقدم المؤدية

يبدأ اللاعب بسحب ركبة القدم المؤدية للخلف بعد الإصطدام بالهدف فى حركة رجوعية ثم متابعة نزولها خلفا للوصول لوضع الاتزان الامامى الذى كان متخذه اللاعب قبل الأداء مرة أخرى.

يتم بدء الأداء للاعب بعد سماع (إبداء) ويتوقف عن الأداء عند سماع (قف).

ج- التسجيل:-

يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقا للهدف .



شكل أداء الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى) (Ap- Chage)

٢/٩ اختبارات السرعة الحركية (سرعة الأداء) :-

١/٢/٩ اختبار سرعة أداء اراى ماكى (Arae Makkl):-

هدف الاختبار :-

قياس السرعة الحركية

زمن الاختبار:-

الزمن الكلى للاختبار ١٥ ث

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

أرض مسطحة مستوية. ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

ثلاث حكام. جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).

وصف الأداء:-

يقف المختبر في وضع الاستعداد (جومبى) (Jumbl) ، وعند إعطاء إشارة البدء يأخذ

المختبر خطوة للامام لأداء المهارة الدفاعية اراى ماكى (Arae Makkl) ، ثم الرجوع مرة

أخرى الى وضع الاستعداد ويكرر ذلك الأداء (يمين- شمال) أقصى عدد من المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد .

توجيهات:-

- يجب التركيز أثناء الأداء على وضع الرجلين الصحيح أب كوبي (AP-KUBI).

- أن يكون الجذع عموديا على الأرض.

- الحركة الصحيحة والمدى الحركي الكامل للذراعين (المدافعة والحررة) والرجلين.

- يرسم خطين على الأرض الأول لوقوف اللاعب والثاني على بعد من ٩٠-١٢٠ سم

(طول خطوة اللاعب).

- الحركة الرجوعية بعد كل مرة صحيحة إلى وضع الاستعداد .

التسجيل:-

يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقا للهدف



شكل أداء اراى ماكى (Arae Makkl)

٢/٢/٩١ اختبار سرعة أداء الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) (Ap- Chage)

هدف الاختبار :-

اختبار سرعة أداء الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) (Ap- Chage)

زمن الأداء :-

الزمن الكلى للاختبار ١٥ ثانية

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

وسادة لكم "شاخص". ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

استمارة تقييم وتسجيل. جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).

علامات إرشادية لاصقة.

طريقة الأداء:-

أ- مرحلة الاستعداد:-

يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامى (AP-KUBI) ويتخذ اللاعب وضع دفاعي ويكون النظر للإمام باتجاه وسادة اللكم ويوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠% على القدم الأمامية ، ٤٠% على القدم الخلفية ، ويلاحظ أن الجسم منتصبا وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين من ٩٠-١٠٠ سم والمسافة العرضية تكون من ٢٥-٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب ويلاحظ عدم انحناء الكتفين للإمام أو سقوطهما للخلف.

ب- مرحلة التنفيذ:-

من وضع الاتزان الامامى يقوم اللاعب برفع ركبة القدم الراكلة للإمام ولأعلى فى إتجاه الهدف الثابت بحيث تكون الزاوية بين الجذع وعظم الفخذ قائمة وبين عظم الساق ومشط القدم تكون قائمة أيضا ، مع رفع أصابع مشط القدم لأعلى.

يبدأ اللاعب فى مد الركبة على كامل إمتدادها لتصبح زاوية مفصل الركبة ١٨٠ درجة أى أن عظم الساق والفخذ يكونان على استقامة واحدة ويراعى أن يتم الدفع بالحوض وذلك فى إتجاه الإمام للقدم المؤدية

يبدأ اللاعب بسحب ركبة القدم المؤدية للخلف بعد الإصطدام بالهدف فى حركة رجوعية ثم متابعة نزولها خلفا للوصول لوضع الاتزان الامامى الذى كان متخذه اللاعب قبل الأداء مرة أخرى.

يتم بدء الأداء للاعب بعد سماع (إبداء) ويتوقف عن الأداء عند سماع (قف).

ج- التسجيل:-

يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقا للهدف.

٣/٩ اختبارات الرشاقة :-

١/٣/٩١ اختبار الرشاقة الخاصة:-

هدف الاختبار :-

قياس الرشاقة الخاصة لمهارة اللكمة الأمامية المستقيمة ممتونج بارو جيرجى

زمن الاختبار:-

الزمن الذى يستغرقه اللاعب فى تنفيذ الإختبار مقدرًا بالثوانى .

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).

وسادة لكم "شاخص".

استمارة تقييم وتسجيل.

علامات إرشادية لاصقة.

طريقة الأداء:-

أ- مرحلة الاستعداد:-

يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامى (AP-KUBI) ويتخذ اللاعب وضع دفاعي ويكون النظر للإمام باتجاه وسادة اللكم ويوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠% على القدم الأمامية ، ٤٠% على القدم الخلفية ، ويلاحظ أن الجسم منتصبا وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين من ٩٠-١٠٠ سم والمسافة العرضية تكون من ٢٥-٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب ويلاحظ عدم انحناء الكتفين للإمام أو سقوطهما للخلف.

ب- مرحلة التنفيذ:-

من وضع الاتزان الامامى تمد اليد الغير ضاربة للإمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجها للأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة بجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة .

يبدأ اللاعب بسحب اليد الغير ضاربة مع دوران القبضة بعكس دوران عقرب الساعة وفى نفس الوقت يقوم بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للإمام مع ثبات العقبين على الأرض ويقوم بامتداد اليد الضاربة للإمام واللكم بها فى

خط مستقيم على أن تدور قبضتها أثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وتصبح أصابع القبضة تشير لأسفل وذلك عند لحظة الاصطدام ، ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكثف فاليد وأخيرا القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية إلى وسادة اللكم ثم يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للإمام مرة أخرى استعدادا للأداء مرة أخرى.

يستمر اللاعب فى الأداء فى الأتجاهات الأربعة المحددة مبتدأ بالوسادة المواجهة للهدف رقم (١) ، ثم ينتقل لأداء الأسلوب المهارى على الوسادة التى فى الاتجاه الذى على يمينه ليواجه الهدف رقم (٢) ، وذلك بالارتكاز على القدم الخلفية مع تحريك القدم الامامية لجهة الهدف بزاوية ٩٠ درجة من وضع الأداء السابق ثم ينتقل للأداء على الهدف (٣) ثم على الهدف (٤) علما بأن اتجاه دوران اللاعب خلال تنفيذ الاداء يكون مرة مع اتجاه دوران عقرب الساعة ثم مرة أخرى عكس إتجاه عقرب الساعة مع عدم وجود فترة راحة بين كل دوران .

ج- التسجيل:-

الزمن الذى يستغرقه اللاعب فى تنفيذ الاختبار مقدرًا بالثوانى.

٢/٣/٩ اختبار الوثبة الرباعية :-

هدف الاختبار:

قياس القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب.

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

شريط قياس
استمارة تقييم وتسجيل .
علامات إرشادية لاصقة.
ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).
منطقة فضاء مربعة الشكل ٢×٢ متر.

الإجراءات:-

يرسم على المنطقة الفضاء خطان متقاطعان الزاوية بينها ٩٠ درجة وطول كل منها ٩٠ سم ، ثم تقسم الى أربعة مناطق متساوية ، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام ١،٢،٣،٤ فى اتجاه عقرب الساعة وبألوان واضحة وثابتة .

وصف الأداء:-

يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى المنطقة رقم ١ ثم الى المناطق ٢،٣،٤ بالترتيب ، ثم يعود الى المنطقة رقم واحد ليكرر الأداء وفقا للترتيب السابق ويستمر فى الأداء بهذه الصورة .

توجيهات:-

اللاعب الذى يتوقف أثناء الأداء يقوم باعاده الاختبار من جديد .
اللاعب له محاولتين بينهما فترة زمنية مناسبة للراحة.

ج- التسجيل:-

عدد المرات التى تلمس فيها القدمين معا المناطق الصحيحة فى خلال زمن (١٠).

٤/٩ اختبارات التوافق:-

١/٤/٩ اختبار الدوائر المرقمة:-

هدف الاختبار:-

قياس توافق الرجلين والعين

الأدوات والأجهزة المستخدمة:-

ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

شريط قياس

جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).

استمارة تقييم وتسجيل.

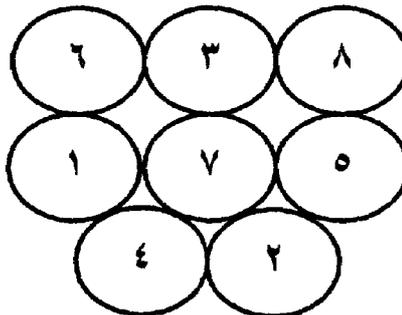
وصف الأداء:-

يرسم على الأرض ثمانية دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠سم) وترقم الدوائر كما في الشكل التالي.

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ، ثم رقم (٣) وهكذا .حتى يصل للدائرة رقم (٨) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

حساب الدرجات:-

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.



شكل يوضح طريقة اداء الاختبار

٢/٤/٩ اختبارات التوافق الخاص للدوائر المرقمة (عين وذراع):-

هدف الاختبار :-

قياس قدرة اللاعب على تسديد اللكمات اليسرى في (الدوائر الفردية) وتسديد اللكمات اليمنى في (الدوائر الزوجية) مع تغير وضع القدمين أب كوبي (AP-KUBI) شمال ويمين .

الأدوات المستخدمة:-

وسادة لكم " شاخص "
استمارة تقييم وتسجيل.
واقى يد
ثلاث حكام
ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).
طباشير أو أستيكز (لتحديد الدوائر)

إجراءات الاختبار:-

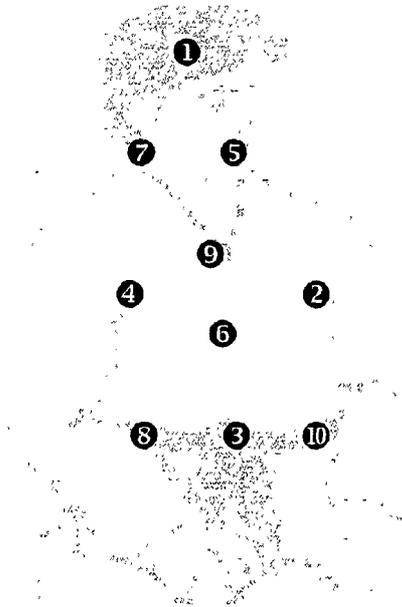
يتم تحديد الدوائر على الشاخص كما في الشكل مع مراعاة الترتيب
نصف قطر الدائرة ٥ سم، أعلى دائرة على ارتفاع ١,٧٥م
يرسم خط يقف عليه اللاعب وقفة الاستعداد ، وعلى بعد مناسب لطول ذراع اللاعب.

وصف الاختبار:-

يقف اللاعب خلف خط وقفة الاستعداد وعند سماع إشارة المحكم يبدأ اللاعب في التحرك للإمام لتسديد اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (ممتونج باندا جيرجي) (Momtong Bandae jireugi) (شمال) إلى الدائرة رقم (١) ثم يودى اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (ممتونج باندا جيرجي) (Momtong Bandae jireugi) (يمين) إلى الدائرة رقم (٢) ، ويستمر في أداء (ممتونج باندا جيرجي شمال- يمين) على أن تكون اللكمات اليسرى في الدوائر الفردية وتكون اللكمات اليمنى في الدوائر الزوجية.

التسجيل:-

يقوم المسجل بحساب الزمن المستغرق في الاختبار من بداية إشارة البدء وتحريك اللاعب من مكانه وحتى الانتهاء من تسديد آخر لكمة في الدائرة رقم (١٠) وتضاف ثانية للاعب الذي يودى لكمة في دائرة في غير ترتيبها وتضاف ثانية للاعب الذي يودى لكمة بالذراع اليسرى في دائرة زوجية أو العكس وتضاف ثانية للاعب الذي يودى اللكمة المستقيمة المعاكسة (ممتونج بارو جيرجي) (Momtong Baro jireugi) بدلا من (ممتونج باندا جيرجي) (Momtong Badae jireugi).



يوضح طريقة أداء اختبار التوافق الخاص (عين وذراع)

٣/٤/٩ اختبارات التوافق الخاص للدوائر المرقمة (عين ورجل):-

هدف الاختبار :-

قياس قدرة اللاعب على تسديد الركلات اليسرى في (الدوائر الفردية) وتسديد الركلات اليمنى في (الدوائر الزوجية) مع تغير وضع القدمين أب سوجي (AP-Seog) شمال ويمين .

الأدوات المستخدمة:-

وسادة لكم " شاخص "
استمارة تقييم وتسجيل.
ثلاث حكام
ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).
طباشير أو أستيكز (لتحديد الدوائر)

إجراءات الاختبار:-

يتم تحديد الدوائر على الشاخص كما في الشكل مع مراعاة الترتيب
نصف قطر الدائرة ٥ سم، أعلى دائرة على ارتفاع ١,٧٥م
يرسم خط يقف عليه اللاعب وقفة الاستعداد ، وعلى بعد مناسب لطول ذراع اللاعب.

وصف الاختبار:-

يقف اللاعب خلف خط وقفة الاستعداد وعند سماع إشارة المحكم يبدأ اللاعب في التحرك للإمام لتسديد الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) (Ap- Chage) (شمال) إلى الدائرة رقم (١) ثم يودى الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) (Ap- Chage) (يمين) إلى الدائرة رقم (٢) ، ويستمر في أداء (الركلة الأمامية المستقيمة شمال- يمين) على أن تكون الركلات اليسرى في الدوائر الفردية وتكون الركلات اليمنى في الدوائر الزوجية.

التسجيل:-

يقوم المسجل بحساب الزمن المستغرق في الاختبار من بداية إشارة البدء وتحريك اللاعب من مكانه وحتى الانتهاء من تسديد أخر لكمة في الدائرة رقم (١٠) وتضاف ثانية للاعب الذي يودى ركلة في دائرة في غير ترتيبها وتضاف ثانية للاعب الذي يودى ركلة بالذراع اليسرى في دائرة زوجية أو العكس.

٥/٩ اختبارات التوازن:-

١/٥/٩ اختبار التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين (التوازن الخاص) :-

هدف الاختبار :-

قياس القدرة على التوازن أثناء القيام بأداء ركلات الرجلين

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

أرض مسطحة مستوية. استمارة تقييم وتسجيل.

جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).

وصف الأداء:-

يقف اللاعب على قدمه اليسرى وتكون الرجل اليمنى مثنية زاوية قائمة ويقوم اللاعب بأداء الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) (Ap- Chage) ثم الثبات ثلاث ثواني ، ثم أداء الركلة الجانبية المستقيمة (يب تشاجي) (Yp- Chage) والثبات ثلاث ثواني ثم أداء الركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجي) (Te-Chage) ثم الثبات ثلاث ثواني ، ويكرر نفس الأداء بالقدم الأخرى (قدم الارتكاز).

تعليمات الاختبار :-

تودي الركلات في وضعها السليم.

الثبات ثلاث ثواني بعد كل ركلة.

عدم لمس الأرض إلا بعد الانتهاء من أداء المجموعة كلها.

عدم التغيير في شكل المهارة أثناء الثبات.

حساب الدرجات:-

تحسب درجتان لكل مهارة تودي بشكل سليم ، ودرجة واحدة على كل ثانية ثبات من

الثلاثة ثوان المخصصة للثبات في كل مهارة.

يحتسب مجموع درجات الأداء على الرجلين (يمين-شمال).

٢/٥/٩ اختبار التوازن الحركي الخاص أداء الركلة الجانبية المستقيمة (يب تشاجى) (Yp-Chage) على عارضة التوازن:-

هدف الاختبار :-

قياس القدرة على التوازن الحركي الخاص أثناء أداء الركلات على مقعد سويدي مقلوب.

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

أرض مسطحة مستوية. مقعد سويدي (١٠م).
استمارة تقييم وتسجيل. جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).
ثلاث حكام لحساب الدرجات

وصف الأداء:-

يقف اللاعب في وضع الاستعداد لأداء الركلات على مقعد سويدي مقلوب.

يقوم اللاعب بأداء الركلة الأمامية الركلة الجانبية المستقيمة (يب تشاجى) (Yp-Chage) للإمام والهبوط بالرجل الضاربة للإمام ثم الثبات ثلاث ثواني، ثم تكرار نفس الأداء بالرجل الأخرى للإمام إلى إن تنتهي المسافة المحددة.

تعليمات الاختبار :-

تؤدي الركلات في وضعها السليم.

الثبات ثلاث ثواني بعد كل ركلة.

يخصم من درجات الثبات إذا اهتز اللاعب أو فقد توازنه. حسب زمن الاهتزاز.

إذا فقد اللاعب توازنه وهبط من على المقعد تخصم درجات الثبات الثلاثة ويكمل الاداء.

حساب الدرجات:-

تحتسب درجتان لكل مهارة تؤدي بشكل سليم ، ودرجة واحدة على كل ثانية ثبات من

الثلاثة ثوان المخصصة للثبات بعد كل ركلة في كل مهارة.

يحتسب مجموع درجات الأداء على الرجلين (يمين-شمال).

٦/٩ اختبارات المرونة:-

١/٦/٩ اختبار قياس زاوية مفصل الحوض :-

هدف الاختبار :-

قياس زاوية مفصل الحوض (مرونة مفصلي الفخذين) مدى البسط عند فرد الرجلين ويكون الهدف الاقتراب بزاوية فتح الرجلين أقرب ما يمكن من الأرض .

الأدوات:-

أرض مسطحة مستوية. استمارة تقييم وتسجيل.
جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو). ثلاث حكام لحساب الدرجات
مسطرة مدرجة.

مواصفات الأداء:-

من وضع الوقوف يقوم الفرد بمد الرجلين مع خفض زاوية التقاء الارض الى أقرب مسافة ممكنة على ان يتم ذلك ببطء دون وثب مفاجيء.
يقوم المساعد بعد الهبوط لأقرب نقطة تجاة الأرض بوضع مسطرة القياس (الصففر تجاة الارض) وتسجيل المسافة التي تبعد بها زاوية الرجلين عن الارض ويتم قراءة القياس لاقرب سم.

توجيهات:-

عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء
يجب الثبات عند أقصى نقطة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

ج- التسجيل:-

يتم تسجيل أفضل رقم (الأقل) من خلال ثلاث محاولات.

٢/٦/٩ اختبار أداء الركلة العمودية من أعلى الى أسفل (نارا تشاجى)

هدف الاختبار :-

قياس المدى الحركى الذى يتحرك فيه مفصل الحوض خلال أداء نارا تشاجى .

الأدوات والاجهزة المستخدمة:-

أرض مسطحة مستوية.	استمارة تقييم وتسجيل.
مسطرة مدرجة.	جهاز مسجل مرئى (كاميرا فيديو).
علامات إرشادية لاصقة	برنامج Sports motion

مواصفات الأداء:-

- يتخذ اللاعب وضع الإستعداد (أب سوجى) لأداء مهارة الركلة العمودية من أعلى الى أسفل (نارا تشاجى) .
- تثبت الكاميرا فى الوضع المناسب لتصوير الأداء.
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء المهارة بالرجل الأمامية لأقصى إرتفاع يستطيع أن يصل اليه اللاعب.

توجيهات:-

- يسمح بفترة إحماء (٥) دقائق لتهيئة مفصل الحوض والعضلات العاملة فى الإختبار.
- يبدأ اللاعب تنفيذ الإختبار بعد إعطائه إشارة البدء.
- يجب الثبات عند أقصى نقطة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.
- لكل لاعب محاولتين تسجل أفضلهم.

ج- التسجيل:-

يتم عرض الأداء على البرنامج المستخدم بواسطة جهاز الكمبيوتر ، ثم يثبت الكادر الخاص بكل لاعب عند أقصى إرتفاع للرجل الضاربة ، ويتم حساب الزاوية الخاصة بكل لاعب بواسطة برنامج (Sports motion).

٧/٩ اختبارات تحمل الأداء:-

١/٧/٩ الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة (Momtong Baro jireugi)

هدف الاختبار :-

قياس تحمل الأداء

زمن الأداء :-

الزمن الكلي للاختبار ٤٥ ثانية

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية

وسادة لكم " شاخص "

استمارة تقييم وتسجيل.

جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).

علامات إرشادية لاصقة

طريقة الأداء:-

أ- مرحلة الاستعداد:-

يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامي (AP-KUBI) ويتخذ اللاعب وضع دفاعي ويكون النظر للإمام باتجاه وسادة اللكم ويوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠% على القدم الأمامية ، ٤٠% على القدم الخلفية ، ويلاحظ أن الجسم منتصبا وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين من ٩٠-١٠٠ سم والمسافة العرضية تكون من ٢٥-٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب ويلاحظ عدم انحناء الكتفين للإمام أو سقوطهما للخلف.

ب- مرحلة التنفيذ:-

من وضع الاتزان الامامي تمد اليد الغير ضاربة للإمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجها للأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة بجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة .

يبدأ اللاعب بسحب اليد الغير ضاربة مع دوران القبضة بعكس دوران عقرب الساعة وفي نفس الوقت يقوم بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للإمام مع ثبات العقبين على الأرض ويقوم بامتداد اليد الضاربة للإمام واللكم بها في خط مستقيم على أن تدور قبضتها أثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وتصبح أصابع القبضة تشير لأسفل وذلك عند لحظة الاصطدام ، ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكتف فاليد وأخيرا القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية إلى وسادة اللكم ثم يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للإمام مرة أخرى استعدادا للأداء مرة أخرى.

يتم بدء الأداء للاعب بعد سماع (إبداء) ويتوقف عن الأداء عند سماع (قف).

ج- التسجيل:-

يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقا للهدف.

٢/٧/٩ الاختبار الخاص لأداء الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) (Ap- Chage)

هدف الاختبار :-

قياس تحمل الأداء

زمن الأداء :-

الزمن الكلي للاختبار ٤٥ ثانية.

لأدوات والأجهزة المستخدمة :-

ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية

وسادة لكم " شاخص "

استمارة تقييم وتسجيل.

جهاز مسجل مرئي (كاميرا فيديو).

علامات إرشادية لاصقة

طريقة الأداء:-

أ- مرحلة الاستعداد:-

يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامى (AP-KUBI) ويتخذ اللاعب وضع دفاعي ويكون النظر للإمام باتجاه وسادة اللكم ويوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠% على القدم الأمامية ، ٤٠% على القدم الخلفية ، ويلاحظ أن الجسم منتصبا وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين من ٩٠-١٠٠ سم والمسافة العرضية تكون من ٢٥-٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب ويلاحظ عدم انحناء الكتفين للإمام أو سقوطهما للخلف.

ب- مرحلة التنفيذ:-

من وضع الاتزان الامامى يقوم اللاعب برفع ركبة القدم الراكلة للإمام ولأعلى فى إتجاه الهدف الثابت بحيث تكون الزاوية بين الجذع وعظم الفخذ قائمة وبين عظم الساق ومشط القدم تكون قائمة أيضا ، مع رفع أصابع مشط القدم لأعلى.

يبدأ اللاعب فى مد الركبة على كامل إمتدادها لتصبح زاوية مفصل الركبة ١٨٠ درجة أى أن عظم الساق والفخذ يكونان على استقامة واحدة ويراعى أن يتم الدفع بالحوض وذلك فى إتجاه الإمام للقدم المؤدية

يبدأ اللاعب بسحب ركبة القدم المؤدية للخلف بعد الإصطدام بالهدف فى حركة رجوعية ثم متابعة نزولها خلفا للوصول لوضع الاتزان الامامى الذى كان متخذه اللاعب قبل الأداء مرة أخرى.

يتم بدء الأداء للاعب بعد سماع (إبداء) ويتوقف عن الأداء عند سماع (قف).

ج- التسجيل:-

يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقا للهدف.

٨/٩ اختبارات التحمل الدورى التنفسى:-

١/٨/٩ اختبار الجرى لمسافة ٨٠٠ متر

هدف الاختبار :-

قياس التحمل الدورى التنفسى

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ من الثانية

مضمار ألعاب قوى

استمارة تقييم وتسجيل.

جهاز مسجل مرئى (كاميرا فيديو).

علامات إرشادية لاصقة

طريقة الأداء:-

يتخذ المختبر وضع البدء العالى خلف خط البداية وعند سماع الاشارة ينطلق

اللاعبون للجرى حول المضمار ٨٠٠ لمسافة متر

التسجيل:-

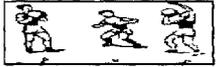
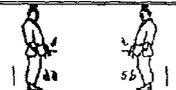
يسجل الزمن الذى يستغرقه كل مختبر منذ إعطاؤه إشارة البدء وحتى الانتهاء من

المسافة المحددة.

مرفق (١٠)

التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

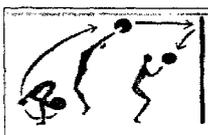
التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المكونات البدنية	التمرين	شكل الأداء	موافق	غير موافق
١	القوة المميزة بالسرعة	(وقوف - مسك كرة طبية) رمي الكرة بيد واحدة لأعلى .			
٢		(وقوف فتحاً - مسك كرة طبية) رمي الكرة عالياً بكفنا اليدين.			
٣		(انبطاح مائل) ثنى الذراعين			
٤		(وقوف) أداء خمسة حجلات على قدم بالتبادل.			
٥		(وقوف) أداء الوثبات العريضة بالتقدم للامام.			
٦		(وقوف) الوثب عاليا مع رفع الذراعين			
٧		(وقوف جونيى مواجهة عقل الحائط) ربط استيك مطاط فى الرسغ اداء المهارة . (مومتونج ماكى - مومتونج باكت ماكى _ سونال مومتونج ماكى - كودرو مومتونج ماكى) .			
٨		(وقوف الزميل مومتونج باندا جيرجى) اداء المهارة قبل لم الزميل الى المومتونج باندا جيرجى (مومتونج ماكى - مومتونج باكت ماكى _ سونال مومتونج ماكى - كودرو مومتونج ماكى) .			
٩		(وقوف مواجهة صندوق مقسم اعلى الركبة) اداء مهارة أراى ماكى ولمس الصندوق قبل ضرب الزميل لليد بالحزام.			
١٠		(وقوف فى وضع الاستعداد الظهر مواجه عقل الحائط) ربط أستك مطاط من رسغ اليد بعقل الحائط أداء مهارة مومتونج باروجيرجى _ مومتونج باندا جيرجى)			

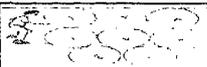
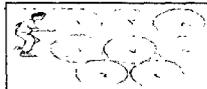
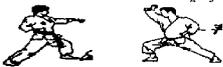
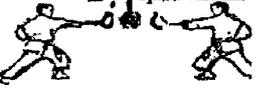
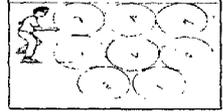
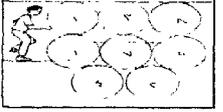
تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المكونات البدنية	التمرين	شكل الأداء	موافق	غير موافق
١١	السرعة الحركية	(وقوف . الطعن أماما . ثبات الوسط) التحرك للأمام مسافة ١٠م بسرعة .			
١٢		(وقوف . مواجه . الكرة ممسوكة باليدين . المسافة متران) ضرب الكرة بالأرض ثم الجري أماما لمحاولة لقف كرة الزميل قبل أن تصل الأرض .			
١٣		(وقوف . الكرة أماما الصدر) تبادل الطعن بالرجلين مع التقدم أماما .			
١٤		(وقوف . الكرة خلف الرأس) الجري أماما بخطوات واسعة .			
١٥		(وقوف) الجري أماما لجمع الكرات التي على الأرض .			
١٦		(وقوف) الوثب لأعلى مع رفع الركبتين عاليا والنزول لأداء أراى ماكى .			
١٧		(وقوف الوضع أماما . مواجه كيس اللكم) تسديد الركلة الامامية المستقيمة يمين - شمال .			
١٨		(وقوف) أداء مهارات البومزا المختلفة بسرعة وفى خط مستقيم .			
١٩		(اقعاء مواجهة الجانب لعقل الحائط) أداء المهارة للجانب (مومتونج ماكى - مومتونج باكت ماكى - سونال مومتونج ماكى - كودرو مومتونج ماكى - أولجل ماكى - أراى ماكى)			
٢٠		(وقوف مواجهة الزميل الطاعن للامام) أداء مهارة أراى ماكى للمس الرجل الاماميه قبل لم الزميل للمهاره .			

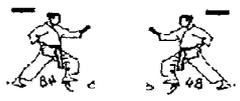
تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المكونات البدنية	التمرين	شكل الأداء	موافق	غير موافق
٢١	الرشاقة	(وقوف - مواجه كرات طبية) الجري الزجاجي بين الكرات.			
٢٢		(وقوف.كرة طبية. بجانب الجسم) الوثب جانباً فوق الكرة .			
٢٣		(انبطاح مائل) ثني الركبتين لتحريك القدمين أماما .			
٢٤		وقوف فتحا . الظهر مواجه الحائط . حمل كرة باليدين (ثني الجذع أماما أسفل و رمى الكرة من أعلى الرأس على الحائط و اللف نصف لفة و التقاطها بعد ارتدادها .			
٢٥		(وقوف . مسك طرفي الحبل) تبادل الحبل في المكان لتعدية الحبل أماما.			
٢٦		(اقعاء) اداء المهارة الامام والثبات ٣ث (مومتوج ماكى - مومتوج باكت ماكى - سونال مومتوج ماكى - كودرو مومتوج ماكى - أولجل ماكى)			
٢٧		(اقعاء) اداء المهارة للامام بالتبادل (مومتوج ماكى - مومتوج باكت ماكى - سونال مومتوج ماكى - كودرو مومتوج ماكى - أولجل ماكى - أراى ماكى)			
٢٨		(وقوف مواجه كيس اللكم من الامام ومن الخلف) اداء) مهارة الركلة الامامية المستقيمة - الركلة الجانبية المستقيمة) من الامام ثم يتبعها الكيس الاخر مع لمس العلامة الموجودة على الكيس .			
٢٩		(وقوف مواجه كيس اللكم من الامام والخلف) اداء مهارة مومتوج باروجيرجىي _ مومتوج باندا جيرجىي) من الامام ثم الدوران للخلف و اداء المهارة ثانية .			
٣٠		(وقوف في وضع الاستعداد بين الزملاء على شكل دائرة) اداء مهارة مومتوج باروجيرجىي _ مومتوج باندا جيرجىي) على الزملاء واحد تلو الآخر.			

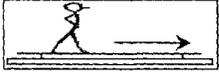
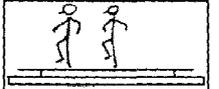
تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المكونات البدنية	التمرين	شكل الأداء	موافق	غير موافق
٣١	كرة راقص	(وقوف) الوثب بالقدم اليمنى في الدوائر الفردية و بالقدم اليسرى في الدوائر الزوجية.			
٣٢		نفس التمرين السابق ، و لكن الوثب بالقدمين معا في الدوائر بدءا من الدائرة (٨) و انتهاء بالدائرة (١)			
٣٣		(وقوف . مواجه حائط . الطعن أماما) لمس الدوائر الزوجية بالذراع اليمنى و الدوائر الفردية بالذراع اليسرى .			
٣٤		(وقوف مواجهة قائم بة عمود راقص) اداء مهارة أولجل مأكى.			
٣٥		(وقوف مواجهة الزميل) اداء مهارة أولجل مأكى عندما يقوم الزميل باداء مموتج باندا جيرجى . (من الثبات - الحركة)			
٣٦		(وقوف مواجهة كرة راقصة) اداء مهارة دون جوموك أولجل أب تشيجى .			
٣٧		(وقوف مواجهة كرات معلقة) الحجل فى المكان واداء (مهارة الركلة الامامية المستقيمة - الركلة الجانبية المستقيمة) للمس جميع الكرات المعلقة فى الامام والخلف واليمين واليسار.			
٣٨		(وقوف الوضع أماما مواجه الزميل أمام كرة معلقة) دفع الكرة للزميل ليردها باداء مهارة (موتج بارو جيرجى - مموتج باندا جيرجى)			
٣٩		(وقوف . الوضع أماما) اداء مهارة مموتج باندا جيرجى باليد اليمنى في الدوائر الفردية و باليد اليسرى في الدوائر الزوجية .			
٤٠		(وقوف . الوضع أماما) اداء مهارة أب تشاجى بالقدم اليمنى في الدوائر الفردية و بالقدم اليسرى في الدوائر الزوجية .			

تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المكونات البدنية	التمرين	شكل الأداء	موافق	غير موافق
٤١	تضمن الأداء	(اقعاء) اداء المهارة للجانب (مومتونج ماكى - مومتونج باكت ماكى _ سونال مومتونج ماكى - كودرو مومتونج ماكى - أولجل ماكى _ أراى ماكى)			
٤٢		(اقعاء) المهارة للخلف ثم للامام باستمرار (مومتونج ماكى - مومتونج باكت ماكى _ سونال مومتونج ماكى - كودرو مومتونج ماكى - أولجل ماكى _ أراى ماكى)			
٤٣		(جثو) المهارة للخلف ثم للامام باستمرار (مومتونج ماكى - مومتونج باكت ماكى _ سونال مومتونج ماكى - كودرو مومتونج ماكى - أولجل ماكى _ أراى ماكى)			
٤٤		(وقوف الوضع أماما أمام الزميل) اداء الزميل للمهارة يقوم اللاعب بالرجوع للخلف واداء نفس المهارة بالتبادل مع الزميل (مومتونج ماكى - مومتونج باكت ماكى _ سونال مومتونج ماكى - كودرو مومتونج ماكى - أولجل ماكى _ أراى ماكى)			
٤٥		(وقوف) الجرى فى المكان وعند سماع الإشارة الدوران وأخذ وضع الاستعداد وتنفيذ ما يحدده المدرب.			
٤٦		(وقوف) أداء تحركات البومزا.			
٤٧		(وقوف مواجهة الزميل من وضع الوقف الوضع أماما) اداء مهارة أراى ماكى عندما يقوم الزميل باداء مهارة أب تشاجى.			
٤٨		(وقوف مواجهة كرات معلقة) اداء (مهارة الركلة الامامية المستقيمة - الركلة الجانبية المستقيمة) برجل واحدة مع عدم نزول الرجل الى الارض.			
٤٩		(وقوف الوضع أماما. مواجهة الزميل) بينهما مقعد سويدى اداء (مهارة الركلة الامامية المستقيمة - الركلة الجانبية المستقيمة) بالتبادل.			
٥٠		(وقوف في وضع الاستعداد مواجهه كرة راقصة على بعد ١٠ سم من الحائط) أداء مهارة مومتونج باروجيرجى - مومتونج باندا جيرجى) ع عدم لمس الكرة الرقصة للحائط .			

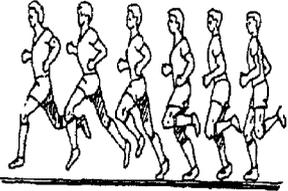
تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المكونات البدنية	التمرين	شكل الأداء	موافق	غير موافق
٥١	التوازن	(وقوف على مقعد سويدي . ثبات الوسط) المشي أماما على الأرضيات			
٥٢		(وقوف على مقعد سويدي) المشي خلفا .			
٥٣		(وقوف نصفا . انثناء الركبتان . إحدى الركبتان خلفا . ذراع مائلا أماما أسفل وذراع مائلا خلفا أسفل مسك الساق باليد) رفع الفخذ مائلا خلفا عاليا مع شد الساق باليد وميل الجذع أماما .			
٥٤		(وقوف على قدم واحدة) أداء مهارة أب تشاجي ثم ييب تشاجي للامام .			
٥٥		(وقوف على مقعد سويدي) أداء المهارة للامام والخلف (موتنج ماكي - مومتونج باكت ماكي - سونال مومتونج ماكي - كودرو مومتونج ماكي)			
٥٦		(وقوف على مقعد سويدي) أداء مهارة أب تشاجي للامام .			
٥٧		(وقوف على مقعد سويدي) أداء مهارة ييب تشاجي للامام .			
٥٨		(وقوف ركوب الحصان) تشوشم سوجي أداء ييب تشاجي .			
٥٩		(وقوف . الطعن أماما . ثبات الوسط) أداء مهارة أب تشاجي للامام .			
٦٠		(وقوف . الطعن أماما . ثبات الوسط) أداء مهارة ييب تشاجي للامام .			

تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المكونات البدنية	التمرين	شكل الأداء	موافق	غير موافق
٦١	المرونة	(وقوف . الوضع أماما) رفع الرجل اليمنى لاعلى درجة ممكنة مع الإحتفاظ بالرجل مفرودة أثناء أداء التمرين.			
٦٢		(جلوس طويل . الرجل عاليا . ثني الركبة . الذراعين مسك مشط القدم) شد مشط القدم للخلف.			
٦٣		(جلوس طويل . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل لأقصى مدى .			
٦٤		(وقوف . الوضع أماما) مد الركبتين مع تباعد القدمين أماما و خلفا لأقصى مدى لمحاولة وصول الفخذين الأرض مع الاستناد باليدين .			
٦٥		(وقوف مواجه الزميل) يقوم أحد الزميلين برفع رجل الزميل لأعلى تدريجيا والآخر وقوف مستند على الحائط ويتم رفع الرجل تدريجيا والثبات عند أقصى درجة ممكنة .			
٦٦		(رقود الذراعان عليا . ثني أحد الرجلين . القدم بجوار المقعدة و الأخرى على امتداد الجسم) . رفع الجذع عاليا أماما أسفل و الضغط .			
٦٧		(وقوف . الوضع أماما . مواجه كيس الركل) تحديد علامات ارشادية متدرجة فى الارتفاع يحاول اللاعب أداء أب تشاجى ابتداء من أقل تدريج حتى أقصى مدى حركى للأكب تشاجى.			
٦٨		(وقوف . الوضع أماما . مواجه كيس الركل) تحديد علامات ارشادية متدرجة فى الارتفاع يحاول اللاعب أداء يب تشاجى ابتداء من أقل تدريج حتى أقصى مدى حركى لليب تشاجى.			
٦٩		(وقوف . الوضع أماما . مواجه كيس الركل) تحديد علامات ارشادية متدرجة فى الارتفاع يحاول اللاعب أداء نارا تشاجى ابتداء من أقل تدريج حتى أقصى مدى حركى للنارا تشاجى.			
٧٠		(وقوف) ثنى احدى الركبتين خلفا - ثم محاولة رفع الركبة لأعلى لأقصى مدى.			

تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المكونات البدنية	التمرين	شكل الأداء	موافق	غير موافق
٧١	التحمل الدورى التنفسى	الجري لمدة (١) ق			
٧٢		الجري لمدة (٢) ق			
٧٣		الجري لمدة (٣) ق			
٧٤		الجري لمدة (٤) ق			
٧٥		الجري لمدة (٥) ق			
٧٦		الجري لمدة (٦) ق			

مرفق (١١)

البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية

تابع البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية

المرحلة	الأسبوع	المحتوى التدريبي	أرقام التمارين	عدد الوحدات التدريبية	التكرارات	المجموعات	الراحة البينية		مستوى شدة الأسبوع	
							بين التكرارات	بين المجموعات		
المرحلة الثانية	الرابع	التحمل الدوري التنفسي	(٧٦,٧٤)	١	٧-١	-	٢٠ ث	-	%٥٠-٤٠	
		التوافق	(٣٨,٣٦)	١	٦-٤	٢	٣٠-٢٠ ث	-	%٩٠-٦٥	
		تعلم الأداء	(٤٨,٤٧)	١	٤-٣	-	٤٥-٣٠ ث	٢٠-٤٥ ث	%٧٥-٥٠	
		السرعة حركية	(١٧,١٦)	١	٦-٤	٢	٢٠-٢٠ ث	٢٠-٤٥ ث	%١٠٠-٧٥	
		اليومز الخامسة		٢	٤-٣	-	١٠-٤٥ ث	-	%٧٥-٦٥	
		اليومز السادسة		٢	٤-٣	-	٢٠-٤٥ ث	-	%٧٥-٦٥	
	الخامس	الإعداد اليومي	التحمل الدوري التنفسي	(٧٣,٧١)	١	٧-١	-	٢٠ ث	-	%٥٠-٤٠
			التوافق	(٣٨,٣٥)	١	٦-٤	٢	٣٠-٢٠ ث	٤٥-٣٠ ث	%٩٠-٦٥
			المرونة	(١٧,٦٥,٦٤)	١	٤-٣	٦-٤	٤٥-٣٠ ث	١٢٠-٢٠ ث	%١٠٠-٨٥
		الإعداد المهلبي	تعلم الأداء	(٥٠,٤٩)	١	٦-٣	-	١٠-٤٥ ث	-	%٧٥-٥٠
			السرعة حركية	(٢٠,١٨)	١	٦-٤	٢	٣٠-٢٠ ث	٢٠-٤٥ ث	%١٠٠-٧٥
			اليومز السابعة		٢	٤-٣	٤-٢	٢٠ ث	١٢٠ ث	%٨٥-٧٥
السادس	الإعداد اليومي	التحمل الدوري التنفسي	(٧٥,٧٣)	١	٧-١	-	٢٠ ث	-	%٥٠-٤٠	
		التوافق	(٤٠,٣٩,٣٨)	١	٦-٤	-	٣٠-٢٠ ث	-	%٩٠-٦٥	
		تعلم الأداء	(٤٦,٤٥,٤٤)	١	٤-٢	-	٤٥-٣٠ ث	-	%٧٥-٥٠	
	الإعداد المهلبي	السرعة حركية	(١٩,١٨,١٧)	١	٦-٤	-	٣٠-٢٠ ث	-	%١٠٠-٧٥	
		اليومز الرابعة		١	٤-٢	-	٢٠-٣٠ ث	-	%٦٥-٥٥	
		اليومز الخامسة		١	٤-٢	-	٢٠-٣٠ ث	-	%٦٥-٥٥	
الإعداد المهلبي	اليومز السادسة		١	٤-٢	-	٢٠-٣٠ ث	-	%٦٥-٥٥		
	اليومز السابعة		١	٤-٢	-	٢٠-٣٠ ث	-	%٦٥-٥٥		

المرحلة الثانية

متوسط ٦٠-٧٠%

أقصى ٩٠% الى حدود مظرة اللاطاب

عالي ٨٠-٩٠%

تابع البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية

مستوى شدة الأسبوع	الفترة	الراحة البدنية		المجموعات	التكرارات	عدد الوحدات التدريبية	أرقام التمرين	المحتوى التدريبي	الأسبوع	المرحلة
		بين المجموعات	بين التكرارات							
أقصى ٩٠% الى حدود مقطرة للاعب	%٥٠-٤٠	-	٦٠-٣٠ ث	-	-	١	(٧٦,٤٧١)	التحمل الدوري التنفسي	السابع	تابع المرحلة الثانية
	%١٠-٦٥	٦٠-٤٥ ث	٣٠-٢٠ ث	٢	٦-٤	١	(٤٠,٢٣٩)	التوافق		
	%١٠٠-٨٥	١٢٠-٦٠ ث	٤٥-٣٠ ث	٦-٤	٤-٣	١	(٦٧,٢٥٤,٦٤)	المرونة		
	%٧٥-٥٠	-	١٠-٤٥ ث	-	٤-٣	١	(٤٨,٤٧,٤٦)	تحمل الأداة		
	%١٠٠-٧٥	٦٠ ث	٣٠-٢٠ ث	٢	٦-٤	١	(٢٠,١٩,١٨)	السرعة الحركية		
	%٩٥-٨٥	-	٦٠ ث	-	٤-٣	١		اليومزا الرابعة		
	%٥٥-٨٥	-	٦٠ ث	-	٤-٣	١		اليومزا الخامسة		
	%٩٥-٨٥	-	٦٠ ث	-	٤-٣	١		اليومزا السادسة		
	%٩٥-٨٥	-	٦٠ ث	-	٤-٣	١		اليومزا السابعة		
	%٥٥-٨٥	-	٦٠ ث	٢	٤-٣	١		اليومزا الثامنة		
أقصى ٩٠% الى حدود مقطرة للاعب	%٧٥-٥٠	-	٦٠-٤٥ ث	٢	٤-٣	١	(٧٦,٤٧١)	تحمل الأداة	الثامن	
	%٩٠-٦٥	١٢٠-٦٠ ث	٤٥-٣٠ ث	٦-٤	٤-٣	١	(٣٥,٢٤,٣٣)	التوازن		
	%١٠٠-٧٥	٦٠ ث	٣٠-٢٠ ث	٢	٦-٤	١	(٣٤,٤٤٦)	السرعة الحركية		
	%١٠٠-٨٥	١٢٠-٦٠ ث	٤٥-٣٠ ث	٦-٤	٤-٣	١	(٦٩,٢٨,٦٣)	المرونة		
	%٦٠-٤٠	١٢٠-٦٠ ث	٦٠-٤٥ ث	٣-١	٤-٢	١	(١٤,١٢,١١)	القوة المميزة بالسرعة		
	%٥٥-٨٥	١٢٠-١٠٥ ث	٦٠ ث	٢	٤-٣	١		اليومزا الخامسة		
	%٩٥-٨٥	١٢٠-١٠٥ ث	٦٠ ث	٢	٤-٣	١		اليومزا السادسة		
	%٩٥-٨٥	١٢٠-١٠٥ ث	٦٠ ث	٢	٤-٣	١		اليومزا السابعة		
	%٩٥-٨٥	١٢٠-١٠٥ ث	٦٠ ث	٢	٤-٣	١		اليومزا الثامنة		
	%٥٥-٨٥	١٢٠-١٠٥ ث	٦٠ ث	٢	٤-٣	١		اليومزا التاسعة		

تابع البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية

المرحلة	الأسبوع	المحتوى التدريبي	أرقام التمرين	عدد الوحدات التدريبية	التكرارات	المجموعات	الراحة البدنية		الشدة	مستوى شدة الأسبوع
							بين التكرارات	بين المجموعات		
التاسع	الإحصاء اليدني	التوازن	(٥٦,٥٥,٥٢)	٢	٤-٢	٦-٤	-	١٢٠-٦٠	٩٠-٦٥	متوسط ٦٠-٧٠%
								٢٠-٢٠	١٠٠-٧٥	
								١٢٠-٦٠	٦٠-٤٠	
								٤٥-٣٠	٩٠-٨٠	
								٦٠-٣٠	٦٥-٥٥	
								٦٠-٣٠	٦٥-٥٥	
								٢٠-٣٠	٦٥-٥٥	
								٢٠-٣٠	٦٥-٥٥	
								٢٠-٣٠	٦٥-٥٥	
								٢٠-٣٠	٦٥-٥٥	
الإحصاء المهاري	اليومز السابعة	اليومز الثامنة	(٧٥,٧٤)	١	-	-	-	٦٠-٣٠	٥٥-٤٠	أقصى ٩٠% الى حدود مقدره اللائق
								٤٥-٣٠	٩٠-٦٥	
								١٢٠-٦٠	٦٠-٤٠	
								٤٥-٣٠	١٠٠-٨٥	
								٤٥-٣٠	١٠٠-٩٠	
								٤٥-٣٠	١٠٠-٩٠	
								٤٥-٣٠	١٠٠-٩٠	
								٤٥-٣٠	١٠٠-٩٠	
								٤٥-٣٠	١٠٠-٩٠	
								٤٥-٣٠	١٠٠-٩٠	
الإحصاء المهاري	اليومز الثامنة	اليومز الرابعة	(٢٦,٢٥,٢٤)	١	٤-٣	٦-٤	١	١٢٠-٦٠	٩٥-٨٥	
								٤٥-٣٠	٩٥-٨٥	
								١٢٠-٦٠	٩٥-٨٥	
								٤٥-٣٠	٩٥-٨٥	
								٤٥-٣٠	٩٥-٨٥	
								٤٥-٣٠	٩٥-٨٥	
								٤٥-٣٠	٩٥-٨٥	
								٤٥-٣٠	٩٥-٨٥	
								٤٥-٣٠	٩٥-٨٥	
								٤٥-٣٠	٩٥-٨٥	

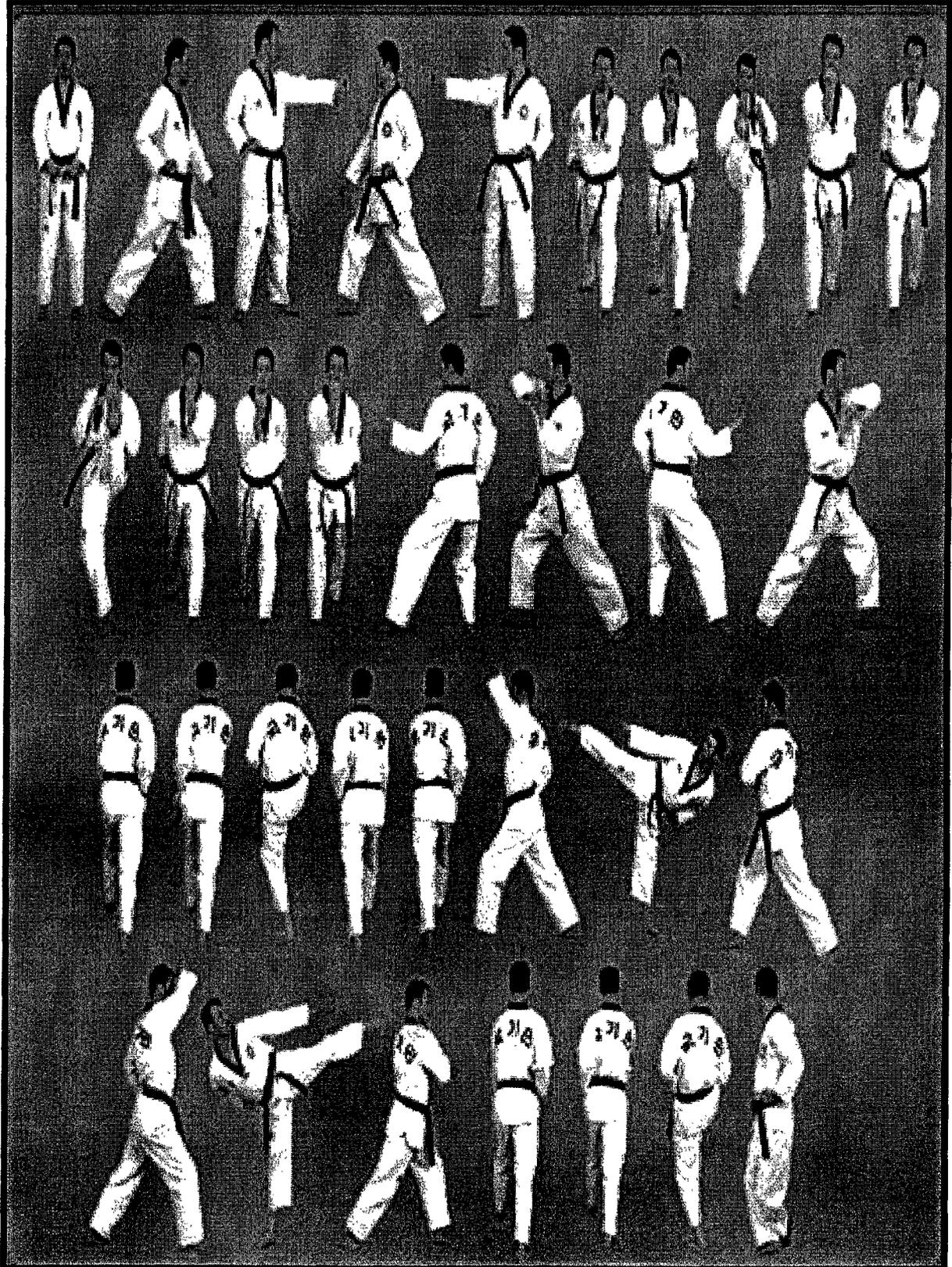
تابع البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التدريبية

مستوى شدة الأسبوع	الشدة	الراحة البنائية		المجموعات	التكرارات	عدد الوحدات التدريبية	أرقام التمارين	المحتوى التدريبي	الأسبوع	المرحلة
		بين المجموعات	بين التكرارات							
عالي ٨٠-٩٠% متوسط ٦٠-٧٠% منخفض ٥٥-٦٥%	%٩٥-٨٥	١٢٠-٦٠ ث	٤٥-٣٠ ث	٦-٤	٤-٣	٢	(٣٥،٣٠)	الرشاقة	الحادي عشر	تابع المرحلة الثالثة
	%٦٠-٤٠	١٢٠-٦٠ ث	١٢٠-٦٠ ث	٣-١	٤-٢	٢	(١٠،٩،٨،٧)	القوة المميزة بالسرعة		
	%٩٠-٦٥	١٢٠-٦٠ ث	٤٥-٣٠ ث	٦-٤	٤-٣	١	(٢٦،٢٥،٢٤)	التوازن		
	%٨٥-٧٥	١٢٠-١٠٥ ث	٦٠-٤٥ ث	-	٤-٣	١		اليومز الرابع		
	%٨٥-٧٥	١٢٠-١٠٥ ث	٦٠-٤٥ ث	-	٤-٣	١		اليومز الخامسة		
	%٨٥-٧٥	١٢٠-١٠٥ ث	٦٠-٤٥ ث	-	٤-٣	١		اليومز السادسة		
	%٨٥-٧٥	١٢٠-١٠٥ ث	٦٠-٤٥ ث	-	٤-٣	١		اليومز السابعة		
	%٦٠-٤٠	١٢٠-٦٠ ث	١٢٠-٦٠ ث	٣-١	٤-٢	١	(١٠،٩،٨،٧)	القوة المميزة بالسرعة		
	%٩٠-٨٠	١٢٠-٦٠ ث	٤٥-٣٠ ث	٦-٤	٤-٣	٢	(٣٠،٢٦)	الرشاقة		
	%٩٠-٦٥	١٢٠-٦٠ ث	٤٥-٣٠ ث	٦-٤	٤-٣	١	(٥٩،٥٨،٥٧)	التوازن		
%٦٥-٥٥	١٨٠-١٥٠ ث	٦٠-٤٥ ث	٣-٢	٤-٣	١		اليومز الخامسة			
%٦٥-٥٥	١٨٠-١٥٠ ث	٦٠-٤٥ ث	٣-٢	٤-٣	١		اليومز السادسة			
%٦٥-٥٥	١٨٠-١٥٠ ث	٦٠-٤٥ ث	٣-٢	٤-٣	١		اليومز السابعة			
%٦٥-٥٥	١٨٠-١٥٠ ث	٦٠-٤٥ ث	٣-٢	٤-٣	١		اليومز الثامنة			

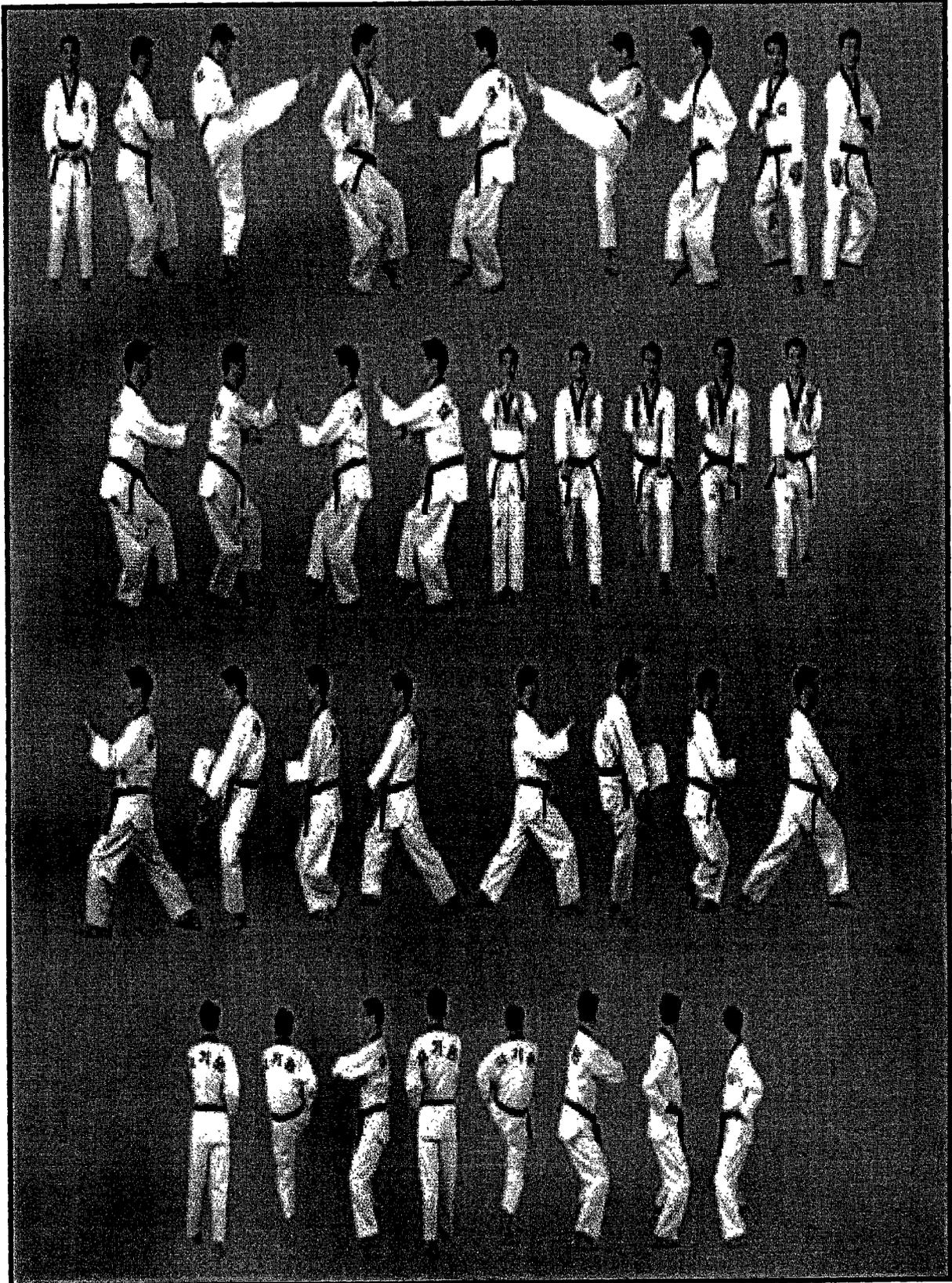
مرفق (١٢)

صور اليومزات من الرابعة حتى الثامنة

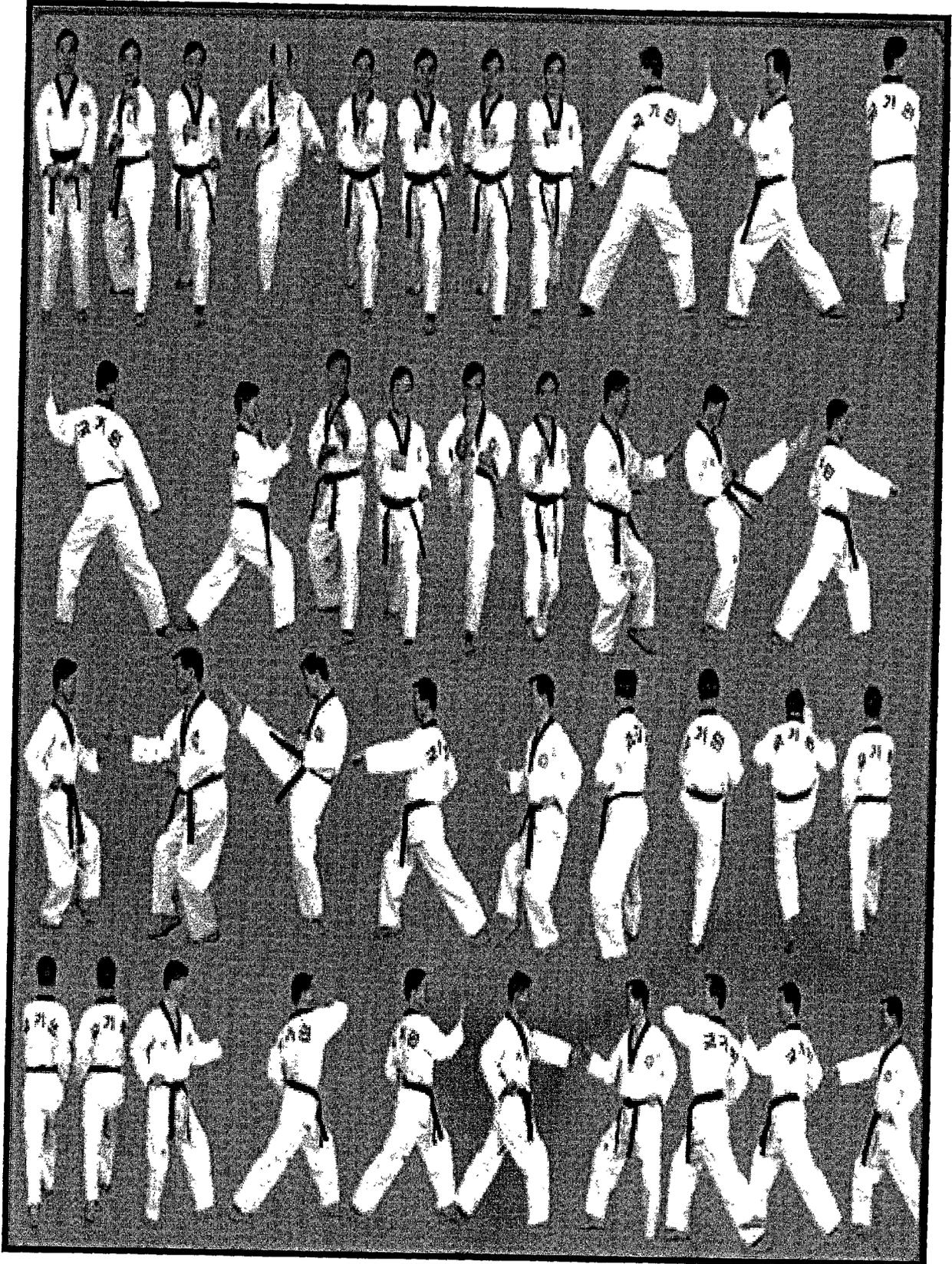
البومزا الخامسة
Taegeuk Oh-Lang



البومزا السابعة
Taegeuk Chi-Lang



البومزا الثامنة
Taegeuk Pahl-Lan



* مرفق (١٣)

تحديد بعض المكونات البدنية والمهارية
للأداء الفني للبومزات من الرابعة حتى الثامنة

النسب المئوية للمكونات البدنية لليوميات من الرابعة حتى الثامنة

م	الصفة البدنية	عدد مهارات الصفة البدنية	عدد المهارات الكلى	النسبة المئوية	
١	القوة المميزة بالسرعة	١٥٨	١٦٢	٩٧,٥٣	
٢	التوازن	٣٢		الركلات	١٩,٧٥
		٧٩		الأوضاع التي بها القدمين على خط واحد	٤٨,٧٦
		٥٠		الدورات	٣٠,٨٦
٣	الرشاقة	٥٠		الدورات	٣٠,٨٦
		٨٨		اتجاهات الحركة	٥٤,٣٢
		١		الركلات مع القفز	٠,٦١
		٦		الصدات	٣,٧٠
٤	المرونة	٢		الضربات	١,٢٣
		٣٤		الركلات	٢٠,٩٨
		٩٧		الوقفات	٥٩,٨٧
٥	التوافق	١٦٢			١٠٠
٦	سرعة الأداء (السرعة الحركية)	١٦٢			١٠٠

النسب المئوية للمهارات الدفاعية والهجومية و(الدفاعية-الهجومية) ومهارات التجميع
بالبومزات من الرابعة حتى الثامنة

المجموع الكلي		يمين-شمال		شمال		يمين		المهارات الدفاعية والهجومية			
النسبة	التكرار	النسبة ن ١	النسبة ن ٢	التكرار	النسبة ن ١	النسبة ن ٢	التكرار	النسبة ن ١	التكرار		
٥,٥٥	٩	-	-	-	٣,٠٨	٧,٤٦	٥	٢,٤٦	٥,١٢	٤	اراي ماكي
٤,٩٣	٨	-	-	-	١,٨٥	٤,٤٧	٣	٣,٠٨	٦,٤١	٥	ممتونج لن ماكي
٥,٥٥	٩	-	-	-	٣,٠٨	٧,٤٦	٥	٢,٤٦	٥,١٢	٤	ممتونج ماكي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	اولجل ماكي
٤,٩٣	٨	-	-	-	٢,٤٦	٥,٩٧	٤	٢,٤٦	٥,١٢	٤	سونال ممتونج ماكي
٣,٧٠	٦	-	-	-	١,٨٥	٤,٤٧	٣	١,٨٥	٣,٨٤	٣	ممتونج بكت ماكي
٣,٠٨	٥	-	-	-	١,٨٥	٤,٤٧	٣	١,٢٣	٢,٥٦	٢	هنا سونال ممتونج يب ماكي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	اولجل باكت ماكي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	هنا سونال اولجل بترو ماكي
٣,٠٨	٥	-	-	-	١,٢٣	٢,٩٨	٢	١,٨٥	٣,٨٤	٣	باتون سون ممتونج ماكي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	باتون سون ممتونج ان ماكي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	سونال اراي ماكي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	باتون سون كودرو ممتونج ان ماكي
٢,٤٦	٤	٢,٤٦	٢٣,٥٢	٤	-	-	-	-	-	-	كاروي ماكي
١,٢٣	٢	١,٢٣	١١,٧٦	٢	-	-	-	-	-	-	ممتونج هتيشو ماكي
١,٢٣	٢	١,٢٣	١١,٧٦	٢	-	-	-	-	-	-	لوكرو اراي ماكي
٠,٠٦١	١	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	-	-	-	كودرو باكت ماكي
١,٢٣	٢	١,٢٣	١١,٧٦	٢	-	-	-	-	-	-	وسانتل ماكي
٠,٠٦١	١	-	-	-	-	-	-	٠,٠٦١	١,٢٨	١	كودرو اراي ماكي
٤٥,٦٧	٧٤	٦,١٧	٥٨,٨٢	١٠	١٩,٧٥	٤٧,٧٦	٣٢	١٩,٧٥	٤١,٠٥	٣٢	المجموع الجزئي
٤,٣٢	٧	-	-	-	١,٨٥	٤,٤٧	٣	٢,٤٦	٥,١٢	٤	ممتونج باندا جيرجي
١,٤٩	١٧	-	-	-	٤,٩٣	١١,٩٤	٨	٥,٥٥	١١,٥٣	٩	ممتونج بارو جيرجي
١٢,٩٦	٢١	-	-	-	٤,٩٣	١١,٩٤	٨	٨,٠٢	١٦,٦٦	١٣	اب تشاجي
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	اولجل باندا جيرجي
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	سونال تريجي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	بنسون كت
٤,٩٣	٨	-	-	-	١,٨٥	٤,٤٧	٣	٣,٠٨	٦,٤١	٥	نون جومك اولجل اب تشيجي
٢,٤٦	٤	-	-	-	١,٢٣	٢,٩٨	٢	١,٢٣	٢,٥٦	٢	يب تشاجي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	مي جومك
٢,٤٦	٤	-	-	-	١,٢٣	٢,٩٨	٢	١,٢٣	٢,٥٦	٢	بالكوب دوليو تشيجي
٢,٤٦	٤	-	-	-	١,٢٣	٢,٩٨	٢	١,٢٣	٢,٥٦	٢	بالكوب بيجوك تشيجي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	اب توليو تشاجي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	موروب تشاجي
١,٨٥	٣	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	١,٢٣	٢,٥٦	٢	دون جومك باكت تشيجي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	بيجوك تشيجي
٠,٠٦١	١	-	-	-	-	-	-	٠,٠٦١	١,٢٨	١	ممتونج يوب جيرجي
١,٢٣	٢	١,٢٣	١,٧٦	٢	-	-	-	-	-	-	جتشيو جيرجي
١,٢٣	٢	-	-	-	٠,٠٦١	١,٤٩	١	٠,٠٦١	١,٢٨	١	دانيكو توك جيرجي
٠,٠٦١	١	٠,٠٦١	٥,٨٨	١	-	-	-	-	-	-	نجمونج اب تشاجي
٥١,٨٥	٨٤	١,٨٥	١٧,٦٤	٣	٢١,٦٠	٥٢,٢٣	٣٥	٢٨,٣٩	٥٨,٩٧	٤٦	المجموع الجزئي
١,٢٣	٢	١,٢٣	١١,٧٦	٢	-	-	-	-	-	-	تشبي يوم موك تشيجي
١,٢٣	٢	١,٢٣	١١,٧٦	٢	-	-	-	-	-	-	المجموع الجزئي
٠,٠٦١	١	٠,٠٦١	٥,٨٨	١	-	-	-	-	-	-	اراي هتيشو ماكي
٠,٠٦١	١	٠,٠٦١	٥,٨٨	١	-	-	-	-	-	-	بيجومك
١,٢٣	٢	١,٢٣	١١,٧٦	٢	-	-	-	-	-	-	المجموع الجزئي
١٠٠	١٦٢	١٠,٤٩	١٠٠	١٧	٤١,٣٥	١٠٠	٦٧	٤٨,١٤	١٠٠	٧٨	المجموع الكلي

المهارات الدفاعية

المهارات الهجومية

مهارات التجميع

النسب المئوية للمهارات الدفاعية باليومزات من الرابعة حتى الثامنة

المجموع الكلي	يمين - شمال			شمال			يمين			المهارات الدفاعية	
	النسبة	التكرار	النسبة ن ٢	النسبة ن ١	التكرار	النسبة ن ١	النسبة ن ٢	التكرار	النسبة ن ١		
١٢,١٦	٩	-	-	-	٥٥,٥٥	١٥,٥٢	٥	٤٤,٤٤	١٢,٥	٤	اراي ماكي
١٠,٨١	٨	-	-	-	٣٧,٥	٩,٣٧	٣	٦٢,٥	١٥,٥٢	٥	ممتونج ان ماكي
١٢,١٦	٩	-	-	-	٥٥,٥٥	١٥,٥٢	٥	٤٤,٤٤	١٢,٥	٤	ممتونج ماكي
٢,٧٠	٢	-	-	-	٥٠	٣,١٢	١	٥٠	٣,١٢	١	اولجل ماكي
١٠,٨١	٨	-	-	-	٥٠	١٢,٥	٤	٥٠	١٢,٥	٤	سونال ممتونج ماكي
٨,١٠	٦	-	-	-	٥٠	٩,٣٧	٣	٥٠	٩,٣٧	٣	ممتونج بكت ماكي
٦,٧٥	٥	-	-	-	٦٠	٩,٣٧	٣	٤٠	٦,٢٥	٢	هنا سونال ممتونج يب ماكي
٢,٧٠	٢	-	-	-	٥٠	٣,١٢	١	٥٠	٣,١٢	١	اولجل باكت ماكي
٢,٧٠	٢	-	-	-	٥٠	٣,١٢	١	٥٠	٣,١٢	١	هنا سونال اولجل بترو ماكي
٦,٧٥	٥	-	-	-	٤٠	٦,٢٥	٢	٦٠	٩,٣٧	٣	باتون سون ممتونج ماكي
٢,٧٠	٢	-	-	-	٥٠	٣,١٢	١	٥٠	٣,١٢	١	باتون سون ممتونج ان ماكي
٢,٧٠	٢	-	-	-	٥٠	٣,١٢	١	٥٠	٣,١٢	١	سونال اراي ماكي
٢,٧٠	٢	-	-	-	٥٠	٣,١٢	١	٥٠	٣,١٢	١	باتون سون كودرو ممتونج ان ماكي
٥,٤٠	٤	١٠٠	٤٠	٤	-	-	-	-	-	-	كاوي ماكي
٢,٧٠	٢	١٠٠	٢٠	٢	-	-	-	-	-	-	ممتونج هتيشو ماكي
٢,٧٠	٢	١٠٠	٢٠	٢	-	-	-	-	-	-	اوكررو اراي ماكي
١,٣٥	١	-	-	-	٥٠	٣,١٢	١	-	-	-	كودرو باكت ماكي
٢,٧٠	٢	١٠٠	٢٠	٢	-	-	-	-	-	-	وسانتل ماكي
١,٣٥	١	-	-	-	-	-	-	٥٠	٣,١٢	١	كودرو اراي ماكي
١٠٠	٧٤	١٣,٥١	١٠٠	١٠	٤٣,٢٤	١٠٠	٣٢	٤٣,٢٤	١٠٠	٣٢	المجموع النهائي

النسب المئوية للمهارات الهجومية باليومزات من الرابعة حتى الثامنة

المجموع الكلي	يمين - شمال			شمال			يمين			المهارات الهجومية	
	النسبة	التكرار	النسبة ن ٢	النسبة ن ١	التكرار	النسبة ن ١	النسبة ن ٢	التكرار	النسبة ن ١		
٨,٣٣	٧	-	-	-	٤٢,٨٥	٨,٥٧	٣	٥٧,١٤	٨,٦٩	٤	ممتونج باندا جيرجي
٢٠,٢٣	١٧	-	-	-	٤٣,٠٥	٢٢,٨٥	٨	٥٢,٩٤	١٩,٥٦	٩	ممتونج بارو جيرجي
٢٥,٠٠	٢١	-	-	-	٣٨,٠٩	٢٢,٨٥	٨	٦١,٩٠	٢٨,٢٦	١٣	اب تشاجي
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	اولجل باندا جيرجي
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	سونال جيرجي
٢,٣٨	٢	-	-	-	٥٠	٢,٨٥	١	٥٠	٢,١٧	١	بمسون كت
٩,٥٢	٨	-	-	-	٣٧,٥	٨,٥٧	٣	٥٠	١٠,٨٦	٥	دون جومك اولجل اب تشيحي
٤,٧٦	٤	-	-	-	٥٠	٥,٧١	٢	٥٠	٤,٣٤	٢	يب تشاجي
٢,٣٨	٢	-	-	-	٥٠	٢,٨٥	١	٥٠	٢,١٧	١	مي جومك
٤,٧٦	٤	-	-	-	٥٠	٥,٧١	٢	٥٠	٤,٣٤	٢	بالكوب توليو تشيحي
٤,٧٦	٤	-	-	-	٥٠	٥,٧١	٢	٥٠	٤,٣٤	٢	بالكوب بيجوك تشيحي
٢,٣٨	٢	-	-	-	٥٠	٢,٨٥	١	٥٠	٢,١٧	١	اب توليو تشاجي
٢,٣٨	٢	-	-	-	٥٠	٢,٨٥	١	٥٠	٢,١٧	١	موروب تشاجي
٣,٥٧	٣	-	-	-	٣٣,٣٣	٢,٨٥	١	٦٦,٦٦	٤,٣٤	٢	دون جومك باكت تشيحي
٢,٣٨	٢	-	-	-	٥٠	٢,٨٥	١	٥٠	٢,١٧	١	بيجوك تشيحي
١,١٩	١	-	-	-	-	-	-	١٠٠	٢,١٧	١	ممتونج يوب جيرجي
٢,٣٨	٢	٥٠	٦٦,٦٦	٢	-	-	-	-	-	-	جنشيو جيرجي
٢,٣٨	٢	-	-	-	٥٠	٢,٨٥	١	٥٠	٢,١٧	١	دانيكو توك جيرجي
١,١٩	١	١٠٠	٣٣,٣٣	١	-	-	-	-	-	-	نجسونج اب تشاجي
١٠٠	٨٤	٣,٤٨	١٠٠	٣	٤٣,٠٢	١٠٠	٣٥	٥٣,٤٨	١٠٠	٤٦	المجموع النهائي

النسب المئوية للمهارات (الدفاعية-الهجومية) باليومزات من الرابعة حتى الثامنة

المجموع الكلي	يمين - شمال			شمال			يمين			المهارات الدفاعية-الهجومية	
	النسبة	التكرار	النسبة ن ٢	النسبة ن ١	التكرار	النسبة ن ١	النسبة ن ٢	التكرار	النسبة ن ١		
١٠٠	٢	١٠٠	١٠٠	٢	-	-	-	-	-	-	تشبي يوم موك تشيحي
١٠٠	٢	١٠٠	١٠٠	٢	-	-	-	-	-	-	المجموع النهائي

النسب المئوية لمهارات التجميع باليومزات من الرابعة حتى الثامنة

المجموع الكلي	يمين - شمال			شمال			يمين			مهارات التجميع	
	النسبة	التكرار	النسبة ن ٢	النسبة ن ١	التكرار	النسبة ن ١	النسبة ن ٢	التكرار	النسبة ن ١		
٥٠	١	١٠٠	٥٠	١	-	-	-	-	-	-	اراي هتيشوماكي
٥٠	١	١٠٠	٥٠	١	-	-	-	-	-	-	بيجومك
١٠٠	٢	١٠٠	١٠٠	٢	-	-	-	-	-	-	المجموع النهائي

النسب المئوية للأوضاع المستخدمة باليوميات من الرابعة حتى الثامنة

الأوضاع المستخدمة	يمين			شمال			(يمين-شمال)			المجموع الكلي	
	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	النسبة	التكرار
اب سوجي	٣	٤,٠٠	١,٨٥	٣	٣,٧٠	١,٨٥	-	-	-	٦	٣,٧٠
اب كوبي	٣٧١	٤٩,٣٣	٢٢,٨٣	٤١	٥٠,٦١	٢٥,٣٠	-	-	-	٧٨	٤٨,١٤
أورن-وين سوجي	١	١,٣٣	٠,٦١	١	١,٢٣	٠,٦١	-	-	-	٢	١,٢٣
هكتار سوجي	١٤	١٨,٦٦	٠,٠٨	١٨	٢٢,٢٢	١١,١١	-	-	-	٣٢	٠,١٩
تي كوبي	١٢	١٦	٧,٤٠	١١	١٣,٥٨	٦,٧٩	-	-	-	٢٣	٠,١٤
دوى كوا سوجي	٢	٢,٦٦	١,٢٣	١	١,٢٣	٠,٦١	-	-	-	٣	١,٨٥
نارينهى سوجي	-	-	-	-	-	-	١	٠,٦١	٠,٦١	١	٠,٦١
يوم سوجي	٦	٨,٠	٣,٧٠	٦	٧,٤٠	٣,٧٠	-	-	-	١٢	٧,٤٠
تشوشم سوجي	-	-	-	-	-	-	٤	٦٦,٦٦	٢,٤٦	٤	٢,٤٦
موا سوجي	-	-	-	-	-	-	١	١٦,٦٦	٠,٦١	١	٠,٦١
المجموع الكلي	٧٥	١٠٠	٤٦,٨	٨١	١٠٠	٥٠,٠٠	٦	١٠٠	٣,٧٠	١٦٢	١٠٠

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

تأثير برنامج (بدنى - مهارى) على تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو

بحث مقدم من

محمود أحمد عبد الدايم أحمد صالح

المعيد بقسم التدريب الرياضى بالكلية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير

فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

علي السعيد ريجان

أستاذ بقسم التدريب الرياضى

ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم

والطلاب

دكتور

محمد مرسال حمد

أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس

التربية الرياضية بالكلية

دكتور

جهاد نبيه محمود

مدرس بقسم التدريب الرياضى بالكلية

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم فى السنوات الأخيرة تقدماً علمياً فى جميع مجالات الحياة العلمية بصفة عامة ومجالات التربية الرياضية بصفة خاصة، وذلك نتيجة للتجارب والبحوث العلمية وبرامج التدريب المختلفة وأثرها على النشاط الرياضى فى المجالات المتعددة للتربية الرياضية، مما جعل الوصول الى تحقيق التفوق الرياضى هدفاً يحرص عليه اللاعبون فى الألعاب الرياضية وتقدم الدول العون الأكبر لمن يحرز هذا التفوق.

وتعتبر رياضة التايكوندو إحدى الرياضات الفردية التي لها قواعد وشروط وقوانين دولية، وقد أخذت طريقها الى التقدم من حيث الأداء المهارى والخطي وطرق اللعب لمسيرة التقدم العلمى السريع فى المجال الرياضى وذلك من خلال تحليل الأداء لمحاولة الوصول للأداء الجيد، ولتحقيق أفضل نتائج ممكنة، وتتميز رياضة التايكوندو أيضاً بأنها وسيلة غير تقليدية للدفاع عن النفس، فيمكن للشخص باستخدامها أن يدافع ويهاجم بحريه ومرونة فى جميع الاتجاهات المختلفة (للإمام وللخلف وللجانبيين) فى آن واحد مستخدماً جميع أجزاء جسمه مثل اليد والمرفق والركبة.

وكان من نتيجة هذا التقدم تزايد الأهتمام بدراسة البومزا، حيث قرر الإتحاد العالمى للتايكوندو إدراج مسابقات رسمية للبومزا ابتداءً من بطولة العالم ٢٠٠٦ بعد أن كانت تستخدم بقلة أثناء التدريبات، وذلك استعداداً لاختبارات الترقى فى الأحزمة المختلفة.

ومن خلال قيام الباحث بإجراء المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية فى مجال تدريب رياضة التايكوندو - وفي حدود علم الباحث - تبرز مشكلة البحث فى أنه لم تحظ البومزا فى رياضة التايكوندو بالاهتمام المطلوب من الباحثين مقارنة بالكيروجى فى مجال وضع البرامج التدريبية حيث لم يجد الباحث أى برنامج تدريبي مقنن تم وضعه للبومزا فى رياضة التايكوندو، حيث تبين أن معظم الباحثين تناولوا فى دراساتهم مسابقات الكروجى فقط وهى دراسة شوج وشوى Chojw, Choe ١٩٨٨م (٥٨)، ودراسة ويلى، وآخرون Willy. e al ١٩٩٠م (٦٨)، ودراسة تافى، بيتر Taff, Peter ١٩٩٠م (٦٥)، ودراسة أحمد سعيد زهران

١٩٩٥م (٢)، ودراسة صفاء صالح حسين ١٩٩٥م (٢٤)، ودراسة عفاف حسن الديب ١٩٩٥م (٣١)، ودراسة صبحى حسونة حسونة ١٩٩٨م (٢٣)، ودراسة أحمد سعيد زهران ١٩٩٩م (٣)، ودراسة جيهان يوسف الصاوى ١٩٩٩م (٥)، ودراسة حسام حسن شومان ٢٠٠٤م (١٦)، ودراسة مروى محمد طلعت ٢٠٠٧م، (٤٦) ودراسة أمى ماك ديارد Amy K.Mediarmid ٢٠٠٧م (٦٥)، اتضح أن جميع هذه الدراسات تناولت مسابقة الكروجى فى رياضة التايكوندو، عدا دراسة واحدة هى دراسة هانى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦م (٥١) وهى دراسة وصفية أجريت بهدف تحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للأداء الفنى للبومزا تاجوك فى رياضة التايكوندو.

ومن خلال خبرة الباحث، فى تدريس وتدريب رياضة التايكوندو، فقد لاحظ عدم اهتمام غالبية مدربي رياضة التايكوندو فى وضع وبناء البرامج التدريبية المقننة لتطوير المكونات البدنية والمهارية للاعبى البومزا، وهذا يؤدى الى عدم ظهور لاعبى البومزا بأفضل المستويات أثناء البطولات، الأمر الذى دفع الباحث الى القيام بإجراء هذا البحث الذى يهدف الى تأثير برنامج تدريبي على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.

أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج (بدنى- مهارى) على تنمية بعض المكونات البدنية. والأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو وذلك من خلال:-

١. تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض المكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.
٢. تأثير البرنامج التدريبي على مستوى الأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.

فروض البحث:-

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات المكونات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني للبومزا لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات المكونات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني للبومزا لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات المكونات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني للبومزا لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي حيث يعتبر مناسباً لتحقيق وفرض البحث.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي البومزا فئة الجينور (الناشئين) وتتراوح أعمارهم بين ١٤-١٨ سنة بأندية الشبان المسلمين والحوار بالمنصورة والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

وسائل جمع البيانات:

- استخدام الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها وهي كالاتي
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم المكونات البدنية الخاصة بلاعبي البومزا في رياضة التايكوندو.
 - استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية والاختبارات البدنية.
 - استمارة تقييم الأداء الفني للاعب البومزا.
 - استمارة تسجيل نتائج الأداء الفني للاعب البومزا.

قام الدارس بإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للأداء الفنى لليومزات قيد البحث، ولاختبارات المكونات البدنية قيد البحث فى الفترة من ٥ / ٤ إلى ٢٤ / ٤ / ٢٠٠٨م.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبى على لاعبى المجموعة التجريبية لمدة ١٢ أسبوع فى الفترة من ٢٦/٧/٢٠٠٨ الى ١١/١٠/٢٠٠٨ بواقع ٤ وحدات تدريبية فى الاسبوع.

أسلوب المعالجات الإحصائية:-

قام الباحث بأجراء المعالجات الإحصائية من خلال برنامج MINITAB،EXCEL،SPSS

وتمثلت فى الآتى :-

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابى
- الانحراف المعيارى
- معامل الارتباط لبيرسون
- اختبارات
- نسبة التحسن.

أهم الاستنتاجات:

١- تحسن نتائج القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة الضابطة وذلك فى كل من نتائج المكونات البدنية ومستوى الأداء الفنى لليومزا نتيجة البرنامج التقليدى المتبع وذلك لانتظامه لمدة ثلاث شهور، والى تأثير الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية .

٢- تحسن نتائج القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة التجريبية وذلك فى كل من نتائج المكونات البدنية ومستوى الأداء الفنى لليومزا نتيجة فاعلية البرنامج التدريبى المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية وما يحتويه من تمرينات مشابهة للأداء الفنى لليومزا لتتمية

المكونات البدنية، وتقسيم الباحث لليومزا الى عدة مقاطع حسب اتجاهات الحركة مما ترتب عليه تحسن مستوى الأداء الفنى لليومزا.

أهم التوصيات:

فى ضوء الاستنتاجات التى أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بما يلى:-

- تطبيق البرنامج التدريبى لتأثيره الإيجابى على مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفنى للاعبى اليومزا فى رياضة التايكوندو.
- استخدام البرنامج التدريبى قيد البحث عند تخطيط برامج الإعداد المهارى للمهارات الأساسية لناشئى التايكوندو فى المرحلة السنية من (١٤-١٨) سنة، ولاختبارات الحزام.
- المساهمة فى محاولة اطلاع مدربى اليومزا بصفة خاصة، ومدربى التايكوندو بصفة عامة بالأندية والمناطق المختلفة على البرنامج التدريبى قيد البحث للاستفادة منه فى العملية التدريبية.
- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول تطوير المحددات الوظيفية والنفسية والانثروبومترية للاعبى اليومزا فى رياضة التايكوندو وأثر ذلك على تحسن الأداء الفنى والمهارى للاعبين.
- إجراء دراسات مشابهة لوضع برامج تدريبية مخططة ومبنية على أسس علمية لمختلف المراحل السنية للاعبى اليومزا فى رياضة التايكوندو ولكلا الجنسين.

مستخلص البحث

عنوان البحث

" تأثير برنامج (بدنى - مهارى) على تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو "

الباحث/محمود أحمد عبد الدايم أحمد صالح

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج (البدنى - المهارى) على تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٢٢ لاعبا من ناديا الشبان المسلمين والحوار بالمنصورة، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى المكونات البدنية ومستوى الأداء الفنى للبومزات قيد البحث، وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي نظرا لتأثيره الإيجابي فى الارتقاء بمكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.



Faculty of Sport Education
Sports Training Department

Effect Program (Physical-Skillful) on Developing Some Physical Components and Technical Performance of the Poomse Players in Taekwondo Sport

A research Presented by

Mahmoud Ahmed Abd El dayem Ahmed Saleh

Demonstrator in Sports Training Department in Faculty

Submitted in fulfillment of Requirements of Attain M.A. Degree

in Sports Education

Supervised by

Prof . Dr

Ali El said Rehan

Prof .of training sport Department
& Vice Dean of Physical
Education Faculty

Prof . Dr

Mohamed Marsal Hamd

Prof .of Teaching Method in Faculty

Dr.

Gihad Nabih Mahmoud

Lecturer Sport Training Department in Faculty ,

2009-1430

summary

Introduction and problem of the research (study):-

The world has witnessed in lately years scientific progress in all scientific life fields generally in physical education particularly as a result of scientific experiments researches and training programs and its effective on sport activity in many fields in physical education. To reach to superiority sport has become an aim players have been careful to reach it in many sport games and countries have given great help to whom achieve that superiority taekwondo sport has considered one of that singular sports which has international rules and conditions. Taekwondo sport has taken its way to reach progress whereas skillful and training performance and method of play to match the fast scientific progress in sport field. Through analysis performance to reach to the suitable performance and achieve the best possible results. Taekwondo sport is in traditional for self control whereas a person can defance and attack by all his parts of body by using it freely in all direaction (front – back or both) in the sometime such as hand – knee – elbow,As result of that poomse study has become important. So the W.T.F (world Taekwondo Federation) has put for mal poomse competition from the world champaign 2006 aftre it used only during training and different belts tests.

Through the researcher sight references and scientific researches in taekwondo training field and the researcher had known. The problem of research that poomse in taekwondo sport didn't have much importance form researchers comparison with (kyorugi) in training programmers field whereas the researcher didn't find any standard training program had put for that sport and most of researchers have shown in their studies (kyorugi) players such as **Chojw, Choe 1988, Willy. e al 1990, Taff, Peter 1990, Ahmed Saied Zahran 1995, Safaa Salh Hussien 1995, Afaf Hassn El- Deeb 1995, Sobhi Hasona Hasona 1998, Ahmed Saied Zahran 1999, Gehan Yousef El- sawy 1999, Hossam Hassan Shoman 2004, Marwa Mohammed Tallat 2007, Amy K.Mcdiarmid 2007**, all studies has shown (kyorugi) except **Hany Ahmed Abd El-dayem 2006**, whereas his study results showed he has studied poomse Taegeuk players in taekwondo sport. Also through the researcher experience in teaching and training in taekwondo that decline in level of performance basic skills for poomse players. He has noticed the majority of taekwondo trainers didn't care about training programs for development the fitness components and skillful for poomse players that's lead to poomse players didn't shown perfect the best levels during chaimponship that the

researcher to make that study which aims to recognizing the effect of physical skillful program and developing some physical components and technical performance of poomse players.

Research aim:-

This research aims to recognizing the effect of (physical – skillfully) program and development some physical components and technical performance of the poomse players in taekwondo sport through recognizing about:-

- 1- The effect of training program on developing some physical components for poomse players in taekwondo sport.
- 2- The effect of training program on technical performance level for poomse players in taekwomndo sport.

The Research Hypotheses:-

- 1- There are function statistical differences between after and dimensional in dices of the law enforcement group for changes physical components and technical performance level for poomse for the benefit of dimensional.
- 2- There are function statistical differences between after and dimensional for experimental group for changes physical components and technical performance level for poomse for the benefit to dimensional.
- 3- There are function statistical differences between experiment and control group for changes physical components and technical performance level for poomse for the benefit of experimental group.

The research method:-

The researcher used experimental method by design two equal groups the first experimental and the second control in a measurement in after and dimensional indices whereas it's considerable to achieved impositions research.

The research sample:-

The researcher choose there search sample from Jonior poomse players their ages between 14-18 years from Al – Muslmes youths and Al – Hwar clubs in Mansoura and they are registred in E.T.F (Egyptian Fediertion for Taekwondo) and divde them into two groups experimental.

Means of data collection:-

The research used many and Varity means for date collection suitable for the research aim and the data which want to get.

These means are:-

- Experts opinion form for the important physical characteristic for poomse players.
- Personal data form for "I.D" for technical player, physical tests.
- Data form evaluation for performance for poomse players.
- A form to show the results of poomse players technical performance.

The research has found the scientific relations (validity - stability) for technical performance for poomses in search. And physical components in search form 5/4/2008 to 24/4/2008 .

Basic study:-

The researcher has carried out training program on experimental group players for 12 week from 26/7/2008 to 11/10/2008 at four training units in a week.

The Statistical treatments method :-

The researcher used the following statistics processing through program SPSS, EXCEL, MINITAB :-

- Percentage rate
- Arithmetic Mean
- Standered - Deviation
- Correlation Coefficient
- T- Test
- Improving rate

The Most Important results:-

- 1- improving results of before measurement there after for control group in all physical components results and level of technical performance for poomse players as a result of tradional program cause of its regularly for three months and main effect training unit.
- 2- improving results after measuring there before measurement for experimental group in each physical components and poomse technical performance level as result of effective opinion and applied training program on experimental group which contain exercises similar to the technical performance to develop physical components. The researcher divided poomse into parts according to movement so the technical performance poomse improvement.

The Most important Recommendations:-

The research recommends in light of the results of that study:-

- Applied training program for its positive effective on speical physical fitness components and technical performance for poomse players in taekwondo sport.
- Using training program when programs planning for basic skillful for junior taekwondo sport in age from (14-18 y) and belt tests
- Co-operation recognizing the poomse training in taekwondo sport in clubs and different ragions on training program in search to achieve benefit from it in training.
- Make many studies and researches on development functional and physiological determines for poomse in taekwondo sport and its effective on technical and skillful performance for players.
- Make similar studies to put training program based scientific for different age for poomse players in taekwondo sport for each sex.

Abstract

The research title

**"Effect Program (Physical-Skillful) on Developing
Some Physical Components and Technical
Performance of the Poomse Players in
Taekwondo Sport"**

The researcher/ Mahmoud Ahmed Abd El dayem Ahmed Saleh

This research aims to cognizing the effect of (physical - skillful) program on developing some physical components and technical performance of the poomse player in taekwondo sport. The researcher applied the experimental method on a sample consists 22 players from "Muslims youths and Al-Hawar clubs. The researcher hasused the experimental desingn for two groups experimental and control ones. The important results from this research experimental group on control form ones group in physical components and technical performance of the poomse. The research show the important recommendations applied the experimental program because of its positive effect progress in special physical components and technical performance for pommse player, in taekwondo.