

الفصل الأول

١/٠ الإطار العام للبحث

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ هدف البحث

٤/١ تساؤلات البحث

٥/١ مصطلحات البحث

١/١ تقديم

تعتبر البحوث العلمية في مجال التربية البدنية والرياضية أحد الجوانب الهامة التي تساعد علي تحقيق الإنجازات الرياضية، وتساعد في الوصول إلى العالمية معتمدة في ذلك علي الحقائق والنظريات العلمية التي توصلت إليها هذه البحوث (٨ : ٥) .

ولقد شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدما علميا غزا جميع مجالات الحياة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة، وكان هذا التقدم ثمارا للتجارب والبحوث المختلفة في التربية الرياضية من أجل الارتقاء بمستوي الأداء الفني لممارسة الأنشطة الرياضية (١٦ : ١٧) .

فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مجال التدريب الرياضي ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمي والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة (٩ : ٢١٥) .

ويشير علي فهمي البيك ١٩٨٧م إلي أن النجاح في عملية تخطيط التدريب يتوقف علي مدي إمكانية المدرب من مراعاة طبيعة ومواصفات العينة التدريبية من جميع النواحي الداخلية والخارجية وتصور الظروف التجريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي والذي يحقق التوازن بين النواحي المختلفة للفرد من جهة، وبين طبيعة النشاط الرياضي الذي يتم التخطيط له من جهة أخرى (٢٧ : ٥١) .

ويستلزم التدريب الرياضي الاعتماد علي البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمدا علي نظريات، ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ويجب على المدرب أن يبحث عن أفضل الطرق لتحقيق أعلى أنجاز واستخدام المميزات الناتجة في إثراء ذلك (١١ : ٦) .

وتعتبر رياضة التايكوندو احدي الرياضات الفردية التي أخذت طريقها الي التقدم من حيث الأداء المهاري والخططي وطرق اللعب لمسيرة التقدم العلمي السريع في المجال الرياضي من حيث أداء اللاعبين، ومن خلال تحليل الأداء لمحاولة الوصول للأداء الجيد لتحقيق أفضل نتائج ممكنة (٤ : ٣) .

التايكوندو بصرف النظر عن كونه رياضة لها قواعد وشروط وقانون دولي يعتبر وسيلة غير عادية للدفاع عن النفس فيمكن للشخص باستخدامه أن يدافع، ويهاجم بحرية ومرونة في جميع الاتجاهات المختلفة

(للإمام وللخلف وللجانبيين.... وغيرها) في آن واحد مستخدما جميع أجزاء جسمه مثل اليد والقدم والمرفق والركبة (٦: ٨) .

ويرى الباحث أن ذلك يتضح بصورة فعالة في البومزا التي تعد عصب رياضة التايكوندو حيث أن كل ما يتم تعلمه من تحركات، وأساسيات للأداء الحركي يتم ممارسته في البومزا .

وتعتبر البومزا نموذجا خاصا من الحركات حيث تسمح للمتدرب بتطبيق الحركات الدفاعية والهجومية وتتضمن الحركات مجموعة من الوقفات الأساسية والصدات واللكمات والركلات ولها أوضاع حركية متعددة منها الوضع الأمامي والخلفي وغيرها من الأوضاع الأخرى، وكذلك لها أشكال حركية متعددة ومتدرجة في الصعوبة كتحركات القدمين والوقفات ومسافات الضرب بالقدمين حيث أنها تمثل معركة مع شخص أو عدة أشخاص في مختلف الاتجاهات. (٥٤: ١٠٣)، (٥٣: ٥)، (١٦: ٣١).

ويوضح محمد مرسل حمد ١٩٩٩م أن فلسفة الأداء الهجومي تتمثل في مقدرة اللاعبين علي استخدام الرجلين والذراعين في تسديد مختلف المهارات الهجومية الطويلة والمتوسطة والقصيرة سواء كانت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة وفي التوقيت المناسب وبأقل مجهود ممكن وبدون مبالغة في الأداء. بينما تتضح فلسفة الأداء الدفاعي في القدرة علي تحريك جزء أو أكثر من الجسم في التوقيت المناسب بأقل مجهود ممكن وبدون مبالغة في الأداء (٤٥: ١٤٣، ١٤٤) .

ويشير أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤م أن رياضة التايكوندو تعتمد بشكل قوي علي الوقفات والتي تختلف من لاعب لآخر في المباريات حسب إمكانيات هذا اللاعب الجسمانية، والأداء المهارى المطلوب، وإمكانيات، وطريقة لعب المنافس بينما لا تتغير تلك الوقفات عند الأداء الفني للبومزا حيث أن تلك الوقفات موضوعة بشكل محدد وبترتيب معين (٦: ٣٨) .

ويذكر مسعد علي محمود ١٩٩٩م أن تعليم أساسيات الأداء الفني للاعبين طبقا للنماذج المثالية للتكتيك هو مفتاح الإعداد المهارى الجيد (٤٧: ١٨٥) .

فعلي اللاعب إتقان المهارات الهجومية والدفاعية إلي جانب الوقفات والأوضاع التي تتغير باستمرار طبقا للظروف المختلفة التي قد تنشأ مثل الهجوم والدفاع وتغيير أوضاع الجسم (٢٥: ٣) .

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

أصبحت رياضة التايكوندو يمارسها العديد من الأشخاص في جميع أنحاء العالم لأنها تمنحهم العديد من الصفات البدنية والمهارية والنفسية وتكسبهم السمات الشخصية والخلقية، ويتضح جمال هذه الرياضة في الفن والإبداع من خلال أداء البومزا .

وقد جاءت نتائج دورة الألعاب الاولمبية الأخيرة في أثينا ٢٠٠٤م في رياضة التايكوندو وحصول لاعب من المنتخب القومي المصري علي ميدالية برونزية تأكيداً علي مواكبة التقدم العلمي، وللمحافظة علي هذا النجاح ومحاولة تطويره يجب الاعتماد علي الجانب العلمي حيث أن الاعتماد على البرامج التدريبية المبنية على التحليل والتأهيل الجيد الذي يهدف إلى الإعداد الجيد بدنياً ومهارياً وخططياً يعد اقتصاداً للوقت لجهد .

ويذكر مراد إبراهيم طرفه ٢٠٠١م أن البومزا هي حصيلة الحركات المهارية التي يتدرب عليها اللاعب لممارسة تلك الرياضة (٣٧ : ٤٩) .

ويرى الباحث أن أهمية البومزا تتضح في أن اللاعب يتعلم فيها النزال عن طريق تطويع الجسم أثناء التدريب علي كيفية الدفاع والهجوم وذلك في حركات مرتبة، وبطريقة منتظمة أثناء أداء البومزا ويكون اللاعب في معركة بينه وبين شخص أو عدة أشخاص وفي اتجاهات مختلفة وترتيب معين .

وتظهر أهمية البومزا أيضاً في أنها تعلم المتدربين علي التوافق بين عقولهم وأجسامهم وقوتهم لتحريك الجزء العلوي والسفلي من أجسامهم معا في وقت واحد في الاتجاهات المتنوعة لأن المتدربين يعرفون نهاية البومزا في نقطة محددة (٥٤ : ١٠٣) .

وتساعد البومزا لاعبي التايكوندو علي زيادة التحكم في التنفس وهي تعدهم لمعرفة أنواع مختلفة من القوة باستخدام اليدين والقدمين وتحركات الجسم، وأساسيات البومزا تساعد اللاعبين في الوصول إلي الحد الكامل من المرونة وتقوية الأوتار والمفاصل والعضلات، وخبرة اللاعب في البومزا تساعده علي اتخاذ القرارات الجيدة والمناسبة في حالة المنافسة (٥٣ : ١٣١) .

وقد زاد الاهتمام في الالونة الاخيرة باليومزا حيث قرر الاتحاد العالمى للتايكوندو ادراج مسابقات رسمية لليومزا ابتداء من بطولة العالم ٢٠٠٦م بعد أن كانت اليومزا تستخدم بقللة أثناء التدريبات، وذلك أستعدادا لاختبارات الترقى في الاحزمة المختلفة (٧ : ٣٩) .

ومن منطلق ذلك يرى الباحث أنه أصبح من الواجب علي المدربين الاستعداد لهذه البطولات حتى يحصد اللاعبون أكبر عدد من الميداليات والحصول علي المراكز المتقدمة بين دول العالم وذلك لن يحدث إلا من خلال برامج تدريبية مبنية علي تحليل الأداء الفني لليومزا.

حيث يشير مسعد علي محمود ١٩٩٩م أنه من طرق تحسين وتطوير الأداء الفني (التكنيك) تطبيق الأداء التحليلي للتعرف علي التركيب البنائي للحركة خلال مراحلها المختلفة، وذلك لإدراك التفاصيل (٤٧ : ٩٤) .

حيث يتفق كل من إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد ١٩٩٣م ، فاروق السيد غازي ١٩٩٣م، أمر الله أحمد البساطي ١٩٩٦م أن المعلومات والإحصاءات الناتجة من تحليل الأداء تساعد علي زيادة الفاعلية وإعداد المقارنات للجوانب الفنية والخططية والإدارية التي تلعب دورا هاما في تعديل التخطيط وذلك عن طريق تقسيمها إلي عناصرها الأولية وتحديد طبيعة ومهام كل عنصر من عناصرها حتى يمكن التعرف علي متطلباتها الكلية حيث أن الدراسات التحليلية لنشاط اللاعب خلال المباراة تشير إلي التأكيد علي مكونات المباراة، ووضعها في الاعتبار عند وضع البرنامج التدريبي (١ : ٢٠٢)، (٣٤ : ٣٤٨)، (١٠ : ٦٥) .

ويشير قاسم حسن حسن وإيمان شاكر محمود ١٩٩٨م إلي أن التحليل يفهم علي أنه دراسة أجزاء الحركة ومعرفة تأثير المتغيرات الوصفية والمسببة للارتقاء بمستوي أداء الحركة (٣٥ : ٤١) .

وترجع أهمية البحوث التحليلية في أنها صورة صادقة عما يحدث بصورة حقيقية من خلال الأداء الفعلي للاعبين ويؤكد ذلك ما ذكره كل من محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم ١٩٨٩م أن أسلوب التحليل المهاري يعد أسلوبا متكاملًا للتقويم واستخدام نتائج هذا التحليل لتحسين وتعديل مستوي الإنجاز. (٤٤ : ١٧)

ورغم أن البومزا تطورت بشكل كبير خلال الفترة الأخيرة إلا أنها لم تحظ باهتمام العلماء لدراستها وتوفير المراجع العلمية الخاصة بها خاصة في مجال تحليل الأداء الفني لها .

ومن خلال الإطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية في مجال تدريب التايكوندو- وفي حدود علم الباحث- تبرز مشكلة البحث في أنه لم يتم التطرق إلى تحليل الأداء في البومزا (تاجوك) كركيزة أساسية لوضع البرامج التدريبية للبومزا في رياضة التايكوندو ومن خلال خبرة الباحث كلاعب لاحظ اعتماد معظم المدربين علي الخبرة الشخصية في تدريبهم للبومزا وعدم الاعتماد علي البرامج التدريبية المبنية علي أسس علمية والتي تسهم في تطوير الأداء المهاري. مما دفع الباحث إلي القيام بإجراء هذا البحث الذي يهدف إلي القيام بدراسة تحليلية للتعرف علي بعض المكونات المهارية والبدنية للبومزا تاجوك، وذلك للاستفادة منها في تصميم برامج تدريبية مبنية علي أساس علمي دقيق من المكونات المهارية والبدنية الحقيقية الخاصة بكل بومزا مع مراعاة الفروق بين مكونات كل بومزا عن الأخرى .

٣/١ هدف البحث

يهدف هذا البحث إلي تحليل الأداء الفني للبومزا تاجوك للتعرف علي

- المكونات المهارية للبومزا تاجوك وكذا نسبة مساهمتها بكل بومزا.
- المكونات البدنية للبومزا تاجوك وكذا نسبة مساهمتها بكل بومزا.

٤/١ تساؤلات البحث

- ما نسبة مساهمة المكونات المهارية، بالبومزا تاجوك ؟
- ما نسبة مساهمة المكونات البدنية بالبومزا تاجوك ؟

٥/١ مصطلحات البحث

- التحليل Analysis

هو الوسيلة المنطقية التي يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضوع الدراسة كما لو كانت مقسمة إلي أجزاء أو عناصر أساسية مؤلفة منها تبحث هذه الأجزاء كل علي حدة تحقيقا لتفهم الظاهرة (١٢: ١٥) .

- التايكوندو Taekwondo

أحدى رياضات الدفاع عن النفس الكورية الدفاعية والهجومية والتي تهدف إلى فوز اللاعب على منافسه ببلوغه أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدما الفنون المختلفة المستندة إلى قواعد علمية لتحقيق الكفاءة القصوي للعقل والجسم (٣٠ : ١٧) .

- البومزا Poomse

هي شكل من أشكال الممارسة الذاتية التي تتم من خلال إتباع خطوط الحركة بطريقة منتظمة ومتتابة ضد منافس أو عدة منافسين، وذلك باستخدام أساليب التايكوندو المختلفة عن طريق القبضة والقدم (٥٤ : ١٣) .

- تاجوك Taegeuk

هي عبارة عن ثمانية أنواع مختلفة تحمل نفس الاسم (تاجوك) وهي تمثل الفلسفة الشرقية والتي اشتقت منها الآراء الفلسفية عن نظام الكون والحياة، وهي تدرس اللاعبين المبتدئين، وبالتدرج من البومزا الأولي (تاجوك الجن) حتى البومزا الثامنة (تاجوك بالجن) (٤ : ١٦) .