

الفصل الثاني

٠/٢ الإطار النظري والدراسات المرجعية

١/٢ الإطار النظري

١/١/٢ مقدمة في رياضة التايكوندو

٢/١/٢ التقسيم الفني لرياضة التايكوندو

٣/١/٢ الأوضاع الأساسية لرياضة التايكوندو

٤/١/٢ المكونات المهارية للبومزا في رياضة التايكوندو

٥/١/٢ المكونات البدنية للبومزا في رياضة التايكوندو

٦/١/٢ ارتباط المكونات المهارية بالمكونات البدنية لرياضة التايكوندو

٧/١/٢ ماهية التحليل وأهميته للبومزا في رياضة التايكوندو

٢/٢ الدراسات المرجعية

١/٢/٢ الدراسات العربية

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية

٠/٢ الإطار النظري والدراسات المرجعية

١/٢ الإطار النظري

١/١/٢ مقدمة في رياضة التايكوندو

تعتبر الرياضة احدي الركائز التي تعتمد عليها الأمم في إعداد المواطن وإكسابه الكثير من المعارف والخبرات. ورياضة التايكوندو كاحد الأنشطة الرياضية التي تعمل علي تحقيق ذلك الهدف وليست كما يعتقد البعض بأنها عبارة عن عمليات اشتباك وقاتل فقط، ولكنها عبارة عن حركات مرتبة ونشاط بدني وذهني يعمل على تنمية الفرد التنمية الشاملة المتزنة مما يؤدي إلى رفع مستوى كفاءة البدنية والذهنية للمساهمة في تقدم ورقى المجتمع (٤ : ٩) .

ويشير كل من طارق جعفر الزواوي ١٩٨٤م واحمد أبو عثمان ١٩٩١م وكمال الدين عبد الحميد درويش وخالد محمد لبيب ١٩٩٣م أن رياضة التايكوندو يرجع نشأتها إلي خبرة الكوريين القدماء في الدفاع عن أنفسهم ضد الحيوانات. وقد تعدت طرق تقليدهم لأوضاع وأساليب الدفاع والهجوم التي تتخذها الحيوانات والتي قادتهم إلي تطوير تلك المهارات، وقد أثبتت الرسومات الموجودة علي المقابر التي اكتشفها علماء الآثار عام ١٩٣٥م أن التايكوندو ظهر في كوريا منذ عشرين قرن يرجع تاريخه إلي عام ٣٣٧ ق.م (١٩ : ٧)، (١٧، ١٥ : ٢)، (٣٦ : ٦ ، ١١) .

وكلمة تايكوندو مقسمة إلي ثلاثة مقاطع (تاي) تعني القدم (كون) تعني القبضة (دو) تعني الطريقة أو الروح القتالية. ومعني الكلمة هو فن استخدام اليد والقدم في الدفاع عن النفس بروح قتالية ويشتمل التايكوندو على حوالي ٨٠% من حركات التايكوندو بينما اليد تشمل علي حوالي ٢٠% من حركات التايكوندو ولقد سمي هذا الفن القتالي بأسماء كثيرة ومتعددة خلال تطوره فقد بدا باسم السوباك ثم كن باك ثم بيون ثم تاجوك ثم تايكون إلي أن وصل في النهاية إلي الاسم المعروف حاليا وهو التايكوندو وهو فن القتال بالأرجل والأيدي الخالية مع استخدام القفز للتغلب علي المنافس ولكنه يعتمد بصورة أساسية علي الأرجل أثناء الممارسة (٤ : ٨)، (٥٤ : ٢١)، (١٨ : ٨) .

٢/١/٢ التقسيم الفني لرياضة التايكوندو

تتقسم رياضة التايكوندو من الناحية الفنية إلي أربعة أقسام رئيسية :

١/٢/١/٢ فن الاشتباك (الكيروجي) (KEORUGI)

هو منازل بين لاعبين متساوين في الوزن في مباراة تتكون من ثلاث جولات يتم فيها تطبيق القوانين الدولية للمنافسات، والذي وضعها الاتحاد الدولي للتايكوندو ويضمن عن طريقه الحماية الكافية

للاعبين أثناء الكيروجى ومن ضمن وسائل الحماية ضرورة ارتداء كلا المتنافسين للواقى اللازم لحمايتهما وواقى لمنطقة الرأس وواقى لمنطقة الصدر والبطن وواقى لمنطقة أسفل الحزام وواقى لمنطقة الذراعين والأرجل (١٦ : ٩) .

- أنواع الكيروجى

يذكر أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤م أن للكيروجى عدة أنواع تنقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

- الكيروجى الأساسى

يعنى فن الاشتباك أو النزال بين شخصين وفق نظام معين وبدون استخدام الأسلحة، ويكون علي النحو التالي:

- كيروجى المباراة (وهو الذي يؤدي خلال المنافسة)
- هانبون كيروجى (عبارة عن نزال بين شخصين من خطوة واحدة)
- سانبون كيروجى (عبارة عن نزال بين شخصين من ثلاث خطوات)
- ماتشو كيروجى (وهو النزال المعد مسبقا) (٦ : ٢٩) .

- الكيروجى الخاص

هو ذلك النوع من الكيروجى الذي يتم وفق مواقف وأوضاع خاصة مختلفة لجسم اللاعب وله عدة أقسام علي النحو التالي:

- أنجا كيروجى (الاشتباك من وضع الجلوس)
- نويو كيروجى (الاشتباك من وضع الرقود)
- ناكانج كيروجى (الاشتباك من فوق المنضدة)
- اوجا كيروجى (الاشتباك من فوق كرسي) (٦ : ٣١) .

- الكيروجى باستخدام الأدوات والأسلحة (ماتسيوجى)

وهو ذلك النوع من النزال الذي يعتمد علي سرعة التصرف في الدفاع عن النفس في مواجهة الأسلحة المختلفة والأدوات وله عدة أقسام علي النحو التالي:

- زاليون ماك دي ماتسيوجى (القتال في مواجهة العصا القصيرة)
- كين ماك دي ماتسيوجى (القتال في مواجهة العصا الطويلة)
- زاليون كال ماتسيوجى (القتال في مواجهة السكين القصير)
- كين كال ماتسيوجى (القتال في مواجهة سيف)
- سانج ماتسيوجى (القتال في مواجهة رمح)

- كون شونج ماتسيوجي (القتال في مواجهة مسدس) (٧ : ١١) .

٢/٢/١/٢ فن الدفاع عن النفس (HO-SIN-SUL)

يرى حسن محمد النواصرة ١٩٩٥م أن فن الدفاع عن النفس هو قدرة لاعب التايكوندو علي تنفيذ مهارات متطورة مستمدة من كل إجراء الجسم (١٤ : ٣٢) .

ويذكر احمد سعيد زهران ٢٠٠٤م أن فن الدفاع عن النفس محظور استخدامه في مباريات التايكوندو، ولا يستخدم إلا في حالة الدفاع المشروع عن النفس ويتم استخدام هذا الجزء من أجزاء التايكوندو خلال امتحانات الأحزمة المتقدمة ودرجات الحزام الأسود المختلفة (٦ : ٣٣) .

٣/٢/١/٢ فن الكسر (KYUK-PA)

تذكر عفاف السيد شعبان ٢٠٠٤م أن هذا الفن يتطلب درجة عالية من التركيز العقلي الذي ينتج عن قوة خارقة ومن المستحيل ممارسة هذه القوة المطورة ضد أشخاص بدون مخاطر أو إحداث وفاه ومن أجل ذلك كان يتم اختبار هذه القوة الخارقة ضد أجسام غير حية مثل ألواح الخشب والأحجار وللکسر فنون وأصول لا بد أن يتبعها اللاعب حتى يكتسب القوة اللازمة، وحتى لا يتعرض أثناء الكسر لأي إصابات تلحق به (٢٤ : ١٠) .

ويرى احمد سعيد زهران ٢٠٠٤م أن الانواع المختلفة لمهارات الكسر تنقسم الى حسب :

- نوع المهارة الى مهارات تؤدي عن طريق الوثب لاعلى مثل (تى أب تشاجى) وأخرى عن طريق الوثب العريض مثل مهارة (تى يب تشاجى)
- قوة وعدد الأخشاب الموضوعة مثل مهارة (تى تشاجى)
- الجزء المستخدم الى مهارات تؤدي بالذراع، ومنها مهارات تؤدي باليد سواء بالقبضة أو سيف اليد أو أصابع اليد ومهارات تؤدي بالمرق وكذلك مهارات تؤدي بالقدم وكذلك مهارات تؤدي باستخدام قبضة الراس.
- طريقة أداء اللاعبين الى مهارات تؤدي بشكل فردى وثنائى وجماعى.
- صعوبة المهارة الى مهارات سهلة مبسطة ومهارات صعبة مركبة.
- نوع الادوات المستخدمة الى مهارات كسر باستخدام الاخشاب والاحجار والثلوج والصوت المصاحب الى مهارات بمصاحبة الموسيقى والطبول ومع الإشارة وبدون صوت (٦ : ٣٣)، (٧ : ٦٠)

٤/٢/١/٢ فن البومزا (POOMSAE)

يتفق كل من خالد محمد لبيب ١٩٩٢م، صبحي حسونة حسونة ١٩٩٨م، طارق جعفر الزواوي ١٩٨٨م أن البومزا هي منهج لتعليم التايكوندو والتدريب علي المهارات الدفاعية والهجومية ضد المنافس الذي أمامك، وعن طريق البومزا تصبح ماهرا في استخدام الأساليب المختلفة والتحركات، وممارستها تساعد اللاعب علي زيادة التحكم في التنفس بالإضافة إلي اتخاذ القرارات الصحيحة، والمناسبة في حالة القتال كما أنها تكسب اللاعبين مرونة المفاصل وقوة العضلات وتبدأ وتنتهي في نفس المكان (١٦ : ١٣)، (١٨ : ١٠)، (٢٠ : ٤).

وتعد البومزا أسلوبا للأداء الذي يعبر بشكل مباشر أو غير مباشر عن منابع العقلية والبدنية وكذلك عن مبادي الهجوم والدفاع الناتجة عن تنمية فنيات وروح التايكوندو (٣٠ : ٣).

فالبومزا إحدى تقسيمات رياضة التايكوندو التي يجب على لاعبيه ممارستها للتقدم في اللعبة حيث تمكنهم من زيادة التحكم في أنفسهم وقوتهم وتجعل اللاعبين معتادون على أنماط مختلفة من القوة باستخدام حركات القدم واليد والجسم، وكذلك زيادة المرونة حيث أن ممارسة اللاعب للبومزا وإتقانها تجعله جاهزا لخوض المباريات وتساعد على اتخاذ قرارات صحيحة عند النزال (٥٥ : ١٣١).

وللاعبين تحت الحزام الأسود يوجد ثلاث أنواع من البومزا

- بومزا الكبون (KIBON POOMSAE)

وهي نوعان والغرض الرئيسي من الكبون هو تنمية، وتطوير الوقفات الأساسية للمتدرب وتكون مقدمه لفكرة الهجوم التخليوي ولا يستخدم هذا النوع في مصر.

- بومزا بالجووي (PALGWE POOMSAE)

هي شكل يعبر عن كل ظواهر الإنسان والكون وتحتوي علي مظاهر التناقض أو التضاد والتبادل والتي تنمو وتتطور بواسطة التوحيد والتغير مثل السماء والأرض والضوء والظلام والخير والشر والرجل والمرأة وطبقا لذلك فإن ذلك هي القواعد الأساسية للجووي (PALGWE) وتحتوي على ثمانى أنواع وهى جوى " GWE وكيون " KEON وتاى " TAE وري " RI وجين " JIN وسيون " SEON وجام " GAM وجان " GAN وجون " GON وتمثل الجوى (PALGWE) الثمانى جهات الأصلية والفرعية (الشمال والجنوب والشرق والغرب ... الخ) ولا يستخدم هذا النوع في معظم دول العالم ومنها مصر (٥٥ : ٤١).

- بومزا التاجوك (TAEGEUK POOMSAE)

تعتبر التاجوك روح رياضة التايكوندو حيث يجب على كل لاعب تعلم الأداء المثالي للتاجوك والتي ترمز إلى السلام والوحدة والروح الإبداعية وروح المستقبل والخلود (٥٤ : ١٣٥) .

وتعتبر البومزا تاجوك نوع أكثر تقدماً من الطرق الأخرى في التايكوندو وتمثل أهم فلسفة شرقية وتوضح وجهة نظر العالم والحياة والكون يشقان منها وتعني التا (Tae) البداية بينما تعني جوك (Geuk) النهاية ولذلك فإن التاجوك لها شكل محدد أي لها بداية ولها نهاية (٥٣ : ١٠٣) .

وتحتوي التاجوك علي الأصول في كل شيء وتتكون من ثمانية أنواع للنظريات الفلسفية وهم الجن "L-LANG" وترمز إلى الجنة، إيجن "E-JANG" وترمز إلى البحيرة، سمجن "SAM-LANG" وترمز إلى النار، ساجن "SA-LANG" وترمز إلى الرعد، اوجن "OH-LANG" وترمز إلى الرياح، يوكجن "YUK-LANG" وترمز إلى الماء، تشلجن "CHIL-LANG" وترمز إلى الجبل، بالجن "PAHL-JANG" وترمز إلى الأرض ويستخدم هذا النوع في معظم دول العالم ومنها مصر (٥٦ : ٢٠١) .

٣/١/٢ الأوضاع الأساسية لرياضة التايكوندو

١/٣/١/٢ التحية (KIYONG-RI)

يرى احمد سعيد زهران ١٩٩٥م أن التحية هي إحدى تقاليد رياضة التايكوندو الموروثة وهي نابعة من الاحترام المتبادل بين اللاعب ومدربه وبين اللاعب والحكام وبين اللاعبين أنفسهم (٤ : ١٤) .

٢/٣/١/٢ الوقفات (SEOGI)

تعد الوقفات هي العمود الفقري للبومزا حيث أنها أساس توازن اللاعب وتمنح اللاعب القوة والثبات والقدرة على أداء المهارات المختلفة .

ويوضح ذلك احمد محمود إبراهيم ١٩٩٥م حيث يذكر أن الوقفات هي مواقف متميزة للجسم من اجل تنفيذ الأساليب الدفاعية أو الهجومية حيث أنها تحقق للاعب الثبات والاتزان وأيضا القدرة على التحرك والتهيئة النفسية خلال مواقف اللعب الذي يواجهه (٩ : ٣٣) .

وتعتمد رياضة التايكوندو على الوقفات وتختلف تلك الوقفات من لاعب لآخر في المباريات من خلال إمكانياته الجسمانية، والأداء المهاري المطلوب، وإمكانيات وطريقة لعب المنافس بينما لا تتغير تلك الوقفات عند الأداء الفني للبومزا حيث أن الوقفات في البومزا موضوعه بشكل محدد وبترتيب معين.

وتنقسم الوقفات في رياضة التايكوندو إلى ثلاث أقسام وذلك كما يلي:

- الوقفات الواسعة (المتوسطة والطويلة) وتنقسم إلى نارينهي سوجي، بينهي سوجي، اورن سوجي وين سوجي، انتروج سوجي، تشوشم سوجي، أب سوجي، اب كوبي، ديت كوبي، بوم سوجي، موسوجي، موتشوشم سوجي، انترونج نشوشم سوجي، اب تشوشم سوجي.

- الوقفات الضيقة (المغلقة) وتنقسم إلى موا سوجي، دي تشوك موا سوجي، ابتشوك موا سوجي، كوتدري سوجي، كوا سوجي، هكتار سوجي، اوجوم سوجي.

- الوقفات الخاصة وتنقسم إلى كيبون جومبي سوجي، دوجوموك هوري جومبي سوجي، كوبسون جومبي سوجي، بوجوموك جومبي سوجي، تونج ميلجي جومبي سوجي (٦ : ٣٨) .

٣/٣/١/٢ التحركات (AP-DWI-YOP)

تعتبر عملية اتقان لاعب التايكوندو لمهارات حركات القدمين من الأسس الهامة في تعليم تلك الرياضة، وتنقسم التحركات المختلفة إلى تحركات للإمام، وتحركات للجانب، وتحركات دورانية سواء للخلف، وتحركات قطرية للإمام والخلف من الجانبين (٦ : ٥) .

٤/٣/١/٢ مهارات الذراع (APL)

تنقسم مهارات الذراع إلى:

١/٤/٣/١/٢ المهارات الهجومية

تعرف بأنها الحركات الهجومية السريعة والفعالة التي تهدف بصورة مباشرة إلى تسديد

ضربة أو ركلة في مناطق الضرب المسموح بها في جسم المنافس.

وتنقسم المهارات الهجومية في رياضة التايكوندو إلى:

- ضربات قبضة اليد (جوموك) وتنقسم إلى جومك جيرجي، دون جوموك، مي جوموك، بيون

جوموك، بام جوموك، جبيكي جوموك.

- ضربات اليد (سون) وتنقسم الى سونال، سونال تونج، بيون سون كت، كاوى سون كت، هان سون كت، كومسون، باتونج سون، أجيسون، مودمسون، كيبنسون موك.

- ضربات المرفق (بالكوب) وتنقسم الى بالكوب دوليو تشيجى، بالكوب اوليو تشيجى، بالكوب يوب تشيجى، بالكوب ناريو تشيجى، بالكوب دوى تشيجى، بالكوب بيجومك تشيجى.

- ضربات خاصة وتنقسم الى جيبى بوم تك تشيجى، جيبى بوم موك تشيجى، دانكيو توك تشيجى، بيو جوموك تشيجى، ميونجى تشيجى (٦: ٥١ ، ٦٠) .

ويشير محمد مرسل حمد، وهشام حجازى عبد الحميد ٢٠٠٦م الى أن أماكن تسديد المهارات الهجومية تتمثل فى ثلاث مستويات:

- منطقة الراس والرقبة ممتثلة فى المسطح الامامى والخلفى والجانبى للرأس والرقبة.

- المنطقة الصدرية والبطنية والظهرية ممتثلة فى المسطح الامامى والخلفى والجانبى للمنطقة الصدرية والبطنية للذراع.

- منطقة الطرف السفلى والمتمثلة فى الحافة الخارجية والداخلية والمسطح الخلفى للقدم والمسطح الامامى والداخلى والخارجى للساعد (٤٦ : ١٥١) .

٢/١/٣/٤/٢ المهارات الدفاعية .

ويشير احمد محمود إبراهيم الى أن الأساليب تتنوع بتنوع المواقف المتغيرة والمتعددة فبعضها يتم باستخدام اليد سواء المفتوحة أو المغلقة وكذلك اليدين معا كما أن هناك استخدام للقدم فى الدفاع أيضا (٩ : ٤١) .

ويتفق كل من محمد مرسل حمد ١٩٩٩م، ووجيه أحمد شمندي ١٩٩٣م فى أن الأساليب الهجومية المضادة تعقب الدفاع مباشرة وانه عن طريق الأسلوب الدفاعي يتحدد الأسلوب الهجومي ولذلك يجب علي اللاعب تعلم، وإتقان جميع الأساليب الدفاعية (٤٥ : ١٤٨)، (٤٩ : ٢٢٩) . وتنقسم المهارات الدفاعية فى رياضة التايكوندو إلى دفاعات منطقة الوجه (أولجل)، دفاعات منطقة الذراع (ممتونج)، دفاعات منطقة أسفل البطن (أراى) (٦ : ٨٣) .

ويقسم محمد مرسل حمد، وهشام حجازي عبد الحميد ٢٠٠٦م الاساليب الدفاعية الى أساليب

دفاعية باليدين واساليب دفاعية بالقدمين في حين تنقسم الاساليب الدفاعية باليدين الى الصد والدفع،
الاساليب الدفاعية بالقدمين الى الدفاع بتحريك القدمين جانبا وخلفا بالتبادل والدفاع بتحريك القدم الخلفية
بزواوية (٤٥°، ٩٠°، ١٣٥°، ١٨٠°) والدفاع جانبا وخلفا بالتبادل والدفاع بتحريك القدم الامامية بزواوية
(٤٥°، ٩٠°، ١٣٥°، ١٨٠°، ٢٢٥°، ٢٧٠°) والدفاع بانثناء الركبتين نصفاً ودفاع الصد بالرجلين
والدفاع بتحريك القدمين أماما بالتبادل (٤٦ : ١٧٨) .

٥/٣/١/٢ مهارات القدم (DARI)

تمثل مهارات القدم أهمية كبيرة في رياضة التايكوندو حيث تزيد مساحة استخدام تلك المهارات
(الركلات) بنسبة كبيرة في تلك الرياضة تصل إلى أكثر من ٨٠ % وتنقسم من حيث:
- الأداء الفني : ركلات هجومية - ركلات هجومية مضادة - ركلات دفاعية .
- صعوبة المهارة : مهارات بسيطة (سهلة) - مهارات مركبة (صعبة) .
- طبيعة استخدام المهارة في المكان : مهارات من الثبات - مهارات بالوثب أو الحركة .
- اتجاه الحركة : مهارات أمامية - مهارات جانبية - مهارات خلفية - مهارات دائرية .
- استخدام القدم : مهارات بقدم واحدة - مهارات تستخدم وتؤدي بالقدمين معا .
- الجزء المستخدم من الرجل : مهارات بالقدم - مهارات بالركبة - مهارات بالساق .
- مستوي الركلة : مستوي الوجه - مستوي البطن - مستوي أسفل الحزام .
وتتمثل مهارات القدم في اب تشاجي، دوليو تشاجي، تي تشاجي، ناريو تشاجي، باندال تشاجي، بيتريو
تشاجي، ميرا تشاجي، بيوديو تشاجي، ناكي تشاجي، جابكو تشاجي، كيلو تشاجي، توبو تشاجي، مومدوليو
تشاجي، سامباك بال شيب دوليو تشاجي، دبل دانجسونج دوليو تشاجي، كاوي تشاجي، سندا تي تشاجي،
سندا تي دوليو تشاجي (٦ : ١٠٤-١١٠) .

٤/١/٢ المكونات المهارية للبويزا في رياضة التايكوندو

تعد المهارات الحركية نشاطات تستخدم فيها مجموعات من عضلات الجسم بدقة وبراعة
وسهولة وسيطرة واقتصاد في بذل الجهد (١٧ : ٨) .

تعتبر المهارات الحركية للنشاط الرياضي هو جوهر الأداء لهذا النشاط التي يجب أن يتقنها
اللاعب حتى يتمكن من أداء دوره المطالب به أثناء المباريات، ويساعد علي ذلك كفاءة اعدادة بدنيا
ومهاريا وخططيا ونفسيا (مجتمعة) دون إغفال أي جانب من الجوانب الأخرى (١١ : ٣٢) .

ويشير محمد صبحي حسانين، وحمدي عبد المنعم ١٩٩٧م إلي أن المهارات الأساسية هي الحركات التي يتحتم علي اللاعب أدائها في جميع المواقف، والتي تتطلبها ظروف اللعب بغرض الوصول إلي أفضل النتائج (٤٤ : ١٥٥) .

كما يري حنفي محمود مختار ١٩٨٥م أن الإعداد المهاري هو كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلي الدقة، والإتقان الكامل في جميع المهارات الأساسية للعبة حيث يمكن أن يؤديها بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباريات (١٥ : ٧١) .

ويوضح محمد توفيق الوليلي ١٩٨٤م أن المكونات المهارية تعد القاعدة الأساسية لأي لعبة رياضية وذلك لتنمية الأداء الحركي، والمهاري المطلوب سواء كان هذا الأداء هجوميا أو دفاعيا. (٢٨-٢٧ : ٣٩)

ويري عادل عبد البصير ١٩٩٢م علي أن الإعداد المهاري للاعبين يستهدف تطوير وثقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلي الإنجازات الرياضية، ومما لا شك في أن الوصول لقمة المستويات الرياضية العالية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركة الرياضية مهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه اللاعب (٢١ : ٢١١) ،

ويشير محمد حسن علاوي ١٩٩٢م إلي أن الإعداد المهاري عملية تستهدف تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلي المستويات الرياضية (٤٢ : ٢٥٧) .

ويذكر احمد سعيد زهران ٢٠٠٤م ، أنه من الأهمية بمكان للاعب التايكوندو أن يعمل علي إجادة المهارات بدرجة عالية كما يجب تحليل الخصائص (المتغيرات) بالنسبة للنواحي الهجومية والدفاعية إلي خطوات متعددة حتى يسهل تعلمه للحصول علي أفضل النتائج حيث أن القدرة علي الأداء الفني للمهارة شرطا أساسيا حيث أن الأداء هو نوع وطريقة تنفيذ أداء المهارة وخط سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون رياضة التايكوندو (٦ : ٩) .

ويذكر أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤) ان معايير تقييم الأداء الفني لليومزا تتمثل فى النقاط الآتية:-

- ١- تسلسل أداء الحركات حسب الترتيب الموضوع من قبل الاتحاد العالمى للتايكوندو.
- ٢- أداء اليومزا بقوة وعدم الوقوف المتعمد أثناء الأداء.
- ٣- أداء الوقفات المختلفة وأوضاع القدمين بطريقة صحيحة.
- ٤- استقامة جسم اللاعب أثناء الأداء.
- ٥- أداء مهارات اليد ومهارات القدم بطريقة سليمة.
- ٦- أتسام الأداء بالأنسيابية وعدم حدوث أخطاء فى الشكل الجمالى.
- ٧- التوازن فى أداء الحركات المختلفة وعدم الاختلال.
- ٨- أداء الضربات المختلفة فى المكان المخصص.
- ٩- مراعاة الوقت المخصص لكل يومزا .
- ١٠- عودة اللاعب الى نقطة البداية (٧ : ٤٠).

٥/١/٢ المكونات البدنية لليومزا في رياضة التايكوندو

تعتبر المكونات البدنية لليومزا من الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند وضع أسس البرنامج التدريبي الخاص باليومزا في رياضة التايكوندو.

وللأداء الحركي جانبان محسوسان هما المهارات، المكونات البدنية فالاتجاه الخاص بتعليم الحركة وهو ما يرتبط بالمهارة ويطلق علي هذه العملية ذاتها (الإعداد المهاري). بينما المكونات البدنية نجدها تتعلق بالاتجاه الخاص بالتدريب ويكلف بها (الأعداد البدني)

ويذكر أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤م أن اليومزا هي تجربة حقيقية للاشتباك وممارستها والتدريب عليها يساعد اللاعبين على تنمية المكونات البدنية من التوازن والتوافق والمرونة والادراك المكاني والقدرة على التركيز وتعبئة القوة (٧ : ٣٩) .

ويشير حنفي محمود مختار ١٩٨٨م ، إلي أن تنمية المكونات البدنية تعتبر من الأسس الهامة للارتقاء بالمستوي المهاري كما أن المهارات الحركية هي التي تحدد ما ينبغي تطويره من المكونات البدنية بما يتفق ومتطلبات المهارة، ويقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيطه الهادف، ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التي تعمل علي تحسين المكونات البدنية لكل لاعب بحيث يصل الي الحالة البدنية الممتازة ثم المحافظة علي هذا المستوي البدني العالي.

كما يشير أيضا إلى أن الحالة البدنية تعد مؤشرا لما ينتفع به الرياضي من مكونات بدنية مطلوب توافرها فيه، ولقد ثبت علميا أن الحالة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبني عليها الحالة المهارية للاعبين وهي تؤثر فيها تأثيرا قويا ومباشرا (١٥: ١٣، ١٧) .

وتعتبر المكونات البدنية الركيزة الأساسية التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة حيث تتطلب طبيعة التايكوندو وجود مكونات بدنية بدرجات متفاوتة حسب أهميتها النسبية فالإعداد البدني يعني تنمية المكونات البدنية الأساسية والضرورية لدي الرياضي

ولكي يتم تحديد المكونات البدنية يجب تحليل الأداء الفني للمهارات في رياضة التايكوندو وعن طريق تحليل تلك المهارات يتم تحديد عناصر اللياقة البدنية (٦: ٣٢) .

٦/١/٢ ارتباط المكونات المهارية بالمكونات البدنية لرياضة التايكوندو

هناك حقيقة هامة وهي أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حتى يتمكن اللاعب من نجاح الأداء المهاري، ويساعد ذلك علي نمو قدرات اللاعبين وحسن الاستغلال الجيد للوقت في الأداء (الاقتصاد في الجهد) (٣٩: ٣٠٥ ، ٣٠٦) .

وتعد الحالة البدنية للاعب من العوامل التي تساعد علي أداء المهارة وسرعة التعلم وأن المكونات البدنية تعد مكون أساسي وهام في تقدم اللاعب والعمل علي تحسين مستواه المهاري والخططي وتساعد علي تعلم المهارات الجديدة بسرعة (٤٤ : ١٥٨، ١٥٩) .

وعن ارتباط الأداء المهاري بالمكونات البدنية في النشاط الرياضي يشير أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥) إلى أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية في النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة التي يجب تنميتها وتطويرها (٩: ١٨٥) .

وفي ذلك يشير علي مصطفى طه ١٩٩٩م إلى أن ارتباط الأداء المهاري بالأداء البدني يتضح نتيجة لطبيعة الأداء ونتيجة لاختلاف نوعية هذا الأداء وكذلك الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين كل هذا أثر علي الاهتمام بالتخطيط للموسم التدريبي والوحدات والفترات المكونة له (٢٩: ٢٥٧) .

وفى هذا الصدد يشير احمد سعيد زهران ٢٠٠٤م إلى أن المكونات البدنية ترتبط بالأداء المهاري حيث أنها تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة ونتيجة إجادة المهارات الفنية وتحسين اللياقة البدنية يساعد اللاعب على تنفيذ واجباته الخطئية (٦: ١٧٢) .

فالتكامل بين الاستعداد البدني والمهاري يمكن أن يتواجد من خلال عملية محددة وواضحة وهي نمو المكونات البدنية اللازمة ودرجة تشكيل المهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس، ولذلك يعتبر الأعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما يحتويه من التمرينات الخاصة التي تتناسب من حيث عملها العضلي مع النشاط الممارس (٤٣: ٣) .

٧/١/٢ ماهية التحليل وأهميته للبويزا في رياضة التايكوندو

إن التحليل ليس نظاما أو طريقة لتقويم الأداء سواء في المنافسات أو التدريب فقط بل يتيح نظام التحليل التعرف على مكونات النجاح في ممارسة النشاط الرياضي للوصول للمستويات العليا سواء كانت تلك المكونات مهارية أو بدنية أو خطئية أو نفسية، ويجب أن تلعب النواحي الفسيولوجية والتشريحية، ونظريات التدريب والتعلم وقوانين النشاط الممارس دورا هاما من الدراسة والتحليل من جانب المتغيرات التي تقع على اللاعب أو الفريق خلال المنافسة (٤: ٢١٩) .

ويعتبر أسلوب التحليل أسلوبا تربويا حيث يعتمد في المقام الأول على توضيح وتحديد القدرات التي يتمتع بها الأداء. وبالتالي يوضح طرق وإمكانيات النقد بأسلوب محسوس ومدرّس وهذا يوفر فرص النجاح والفوز (٤٣ : ٤٧٥) .

ويرى الباحث أن أسلوب تحليل الأداء الفني للبويزا يعد أسلوبا متكاملًا للتقويم يمكن عن طريقه تقدير قيمة الأداء، وإصدار أحكام على هذه القيمة في ضوء اعتبارات ومعايير محددة بالإضافة إلى إمكانية استخدام هذه الأحكام التي عادة ما تكون مدروسة وفق نظام محدد في التحسين والتعديل والتطوير، وفي حد ذاته نظام متكامل للتقويم.

ويذكر محمد صبحي حساتين، وحمدى عبد المنعم ١٩٩٧م أن اختيار الطريقة المثلى للتحليل يتوقف على عدة اعتبارات هامة نذكر منها مايلي:

- الهدف من إجراء عملية التحليل .
- الحالات المراد مراقبتها وتقويمها وإخضاعها للدراسة.
- عدد الملاحظات ذات القيمة الواجب الحصول عليها .

- حجم ونوع المعلومات والمعارف المراد الحصول عليها.
- كفاءة التجهيزات والأدوات والإمكانيات الممكن استخدامها.
- عدد الأفراد الخاضعين لعملية التحليل .
- كفاءة القائمين بعملية التحليل (٤٣ : ٤٥٧ ، ٤٥٨) .

وعلى ذلك تم اختيار طريقة التسجيلات المرئية (الفيديو) في التحليل لتحديد المكونات المهارية والبدنية وذلك لان التسجيل باستخدام التصوير سواء كان سينمائيا أو باستخدام الفيديو يعد أسلوبا يساعد على إعادة عرض ما تم ملاحظته أثناء أداء المهارة حيث أن التحليل يتيح فرصة تكرار الملاحظة في أي وقت دون معاناة للاعب في هذا التكرار (٢٨ : ٢٠٨) ، (٢٦ : ٤٥٥) .

وهذا ما أكدته حاتم نجاح السعيد ٢٠٠٠م على أن التحليل باستخدام التصوير سواء كان سينمائيا أو بالفيديو من الأساليب التي تساعد على إعادة عرض ما تم ملاحظته أثناء أداء المهارات حيث أن التسجيل يتيح فرصة تكرار الملاحظة في أي وقت (١٣ : ٣٢) .

ويذكر عصام الدين عبد الفتاح ٢٠٠٥م أن الاجهزة الحديثة للتصوير وكذلك الات تصوير الفيديو ساعدت في ملاحظة اكثر دقة لأصعب الأداءات الرياضية عن طريق العرض البطئ وإعادة المشاهدة وتكرارها وتثبيت الصورة (٢٣ : ٢١) .

ويشير عمرو عبد الفتاح حسين ٢٠٠٥م على أن التصوير بالفيديو والتحليل عن طريق الملاحظة العلمية -التي تعد أحد وسائل جمع البيانات في مجال البحث العلمي- يعد من أهم الطرق المستخدمة في التحليل (٣٣ : ٢٠) .

وينقسم التحليل الحركي الوصفي إلى:

- تحليل كفي (اسمي) ويهدف إلى تحديد أنواع المكونات الأساسية للظاهرة .
- تحليل كفي (تقديري) ويهدف إلى تقسيم المكونات الأساسية للظاهرة من خلال استخدام بعض أساليب التقييم مثل المقارنة والتحكيم .
- تحليل كمي (وصفي) وهو التحديد الدقيق لمقدار أو النسبة المئوية للمكونات الأساسية المختلفة للظاهرة عن طريق القياس والعد (٣٣ : ١٩) .

ويتفق فاروق السيد غازي مع مرعي حسين مرعي ١٩٩١م في أن التحليل الوصفي الكمي
يعتبر الدعامة الأساسية التي تهدف إلي وضع أسس العمل الهجومي والدفاعي عن طريق مرات
التكرار والنسبة المئوية (٣٤ : ٤٧)، (٣٨ : ٣٠) .

جدول ١

٢/٢ الدراسات المرجعية:
١/٢ الدراسات العربية :

م	اسم الباحث	موضوع البحث	نوعه - تاريخه	هدف البحث	العينة	طريقة اختيارها	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
١	أحمد محمود إبراهيم	تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ولزده على مستوى أداء الكامات والركلات الاساسية لاثني الكارتيه الاساسية لاثني الكارتيه	(١٠-١٢) سنة	١- التعرف على اثر القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الكامات والركلات الاساسية لاثني الكارتيه من ٢- التحقق من العلاقة بين مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الكامات والركلات الاساسية لاثني الكارتيه	٣٠ ناشئ من المرحلة السنية من (١٠-١٢) سنة	اختيارها	المنهج	١- المسح المرجعي ٢- استطلاع رأي الخبراء ٣- الاختبارات قيد البحث	١- التوصل الى القدرات البدنية الخاصة والمؤثرة على أداء الكامات والركلات الاساسية لاثني الكارتيه من (١٠-١٢) سنة ٢- تحديد أزيمة الأداء المناسبة للاختبارات المقترحة تحريبا ٣- استخدام الأسلوب الدلري خلال تنفيذ البرنامج
٢	محمد جابر بريق . أحمد محمود إبراهيم	التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعب الكارتيه خلال البطولات الدولية (٤٠)	(١٠-١٢) سنة	١- الوقوف على الأساليب الهجومية المستخدمة للاعب الكارتيه الدوليين ٢- الوصول إلى محك للتقييم الموضوعي للأسلوب الهجومي الأكثر شيوعا	العينة قوامها (١٠٨) لاعب دولي	اختيارها	المنهج	استمارة تسجيل البيانات - فيديو - نظريون	أهم الأساليب الهجومية لدى لاعبي الكارتيه:- الكمة الأساسية المقابلة و الكمة المستقيمة الأساسية القصيرة و الكمة الدائرية بظهر القضة و الركلة الدائرية و الركلة الأساسية
٣	عفاف حسن علي الديب	دراسة بعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية للاعب الكارتيه تحت ١٢ سنة (٢٥)	(١٠-١٢) سنة	١- تحديد الصفات البدنية و القياسات الجسمية التي يتميز بها لاعبي الكارتيه في ع.م.ع ٢- استخلاص معادلات تنبؤية بدلالة الصفات البدنية و القياسات الجسمية المساهمة في أداء لاعبي الكارتيه في ع.م.ع	٣٢ لاعب منهم ١٤ لاعب دولي ١٨٠ لاعب بطل جمهورية	اختيارها	المنهج	١- التوصل إلى تحديد أهم الصفات البدنية و القياسات الجسمية للاعب الكارتيه ٢- التوصل إلى معادلات تنبؤية بدلالة الصفات البدنية و القياسات الجسمية لانتقاء الناشئين	

تایج جول

تابع الدراسات العربية:

٤	عادل محمود محمد غانم	دراسة تحليلية للمهارات الأكثر شيوعاً وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي التايكوندو (٢٢)	(٢٠٢٢) (٢٠٢٢) (٢٠٢٢)	١- التعرف على المهارات الأكثر شيوعاً في المباريات ٢- التعرف على ترتيب المهارات الهجومية - الدفاعية حسب أهميتها ٣- التعرف على ترتيب المهارات الهجومية المركبة حسب أهميتها	لاوعي التايكوندو المشاركين في بطولات العالم بسول وكانت العينة ٦٠ مباراة لعدد ١٢٠ لاعب	وصفي	وصفي	المسح المرجعي - هيزان طني - جهاز الراسميتر - شريط قياس	تحديد الخصائص البدنية والمهارية والنفسيولوجية للاعبي التايكوندو	مهارات الرجاين الهجومية - الدفاعية البسيطة وترتيبها كالآتي: -جيك تشاجي - تي توليو تشاجي -تور أوكي - تي تشاجي -لب توليو تشاجي؛ مهارات الرجلين المركبة الهجومية:- (ترك تشاجي -آتي تشاجي)
٥	أحمد سعيد زهران	الخصائص البدنية والمهارية والنفسيولوجية للاعبي المستوى العالي في رياضة التايكوندو (٥)	(٢٠٢٢) (٢٠٢٢) (٢٠٢٢)	١- التعرف على الخصائص البدنية والمهارية والنفسيولوجية التي تميز لاعبي المستوى العالمي في رياضة التايكوندو ٢- المقارنة بين لاعبي المستوى العالمي في رياضة التايكوندو في الأوزان المختلفة	٤٨ لاعب من اللاعبين الدوليين في مختلف الدول الحاصلين على المركز من (الأول الخامس -	وصفي	وصفي	المسح المرجعي - هيزان طني - جهاز الراسميتر - شريط قياس	تحديد الخصائص البدنية والمهارية والنفسيولوجية للاعبي التايكوندو	١- لاي البرنامح المقترح الي تنمية الصفات البدنية الخاصة بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التجريبية ٢- تحسين مستوى الاداء المهاري وحقت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا في مستوى اداء المهارات الهجومية خلال المباريات
٦	عبد القادر المسرس	تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبي الكاراتيه (٢٠)	(٢٠٢٢) (٢٠٢٢) (٢٠٢٢)	١- تنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة- زمن رد الفعل الحركي المركب) الخاصة بلاعبي الكاراتيه للمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة ٢- دراسة العلاقة بين الصفات البدنية والمهارية الخاصة وفعالية الاداء المهاري في المباريات	٥٠ لاعب كاراتيه في المرحلة السنية من (١١-١٥) سنة	وصفي	وصفي	المسح المرجعي - الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث - استطلاع رأي الخبراء	١- لاي البرنامح المقترح الي تنمية الصفات البدنية الخاصة بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التجريبية ٢- تحسين مستوى الاداء المهاري وحقت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا في مستوى اداء المهارات الهجومية خلال المباريات	١- لاي البرنامح المقترح الي تنمية الصفات البدنية الخاصة بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التجريبية ٢- تحسين مستوى الاداء المهاري وحقت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا في مستوى اداء المهارات الهجومية خلال المباريات
٧	عبد العظيم	دراسة تحليلية للأساليب الفنية للكانا كأساس لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوى الأداء لنادي رياضة الكاراتيه (٢٢)	(٢٠٢٢) (٢٠٢٢) (٢٠٢٢)	١- تحليل الأساليب الفنية للكانا ٢- التعرف على المتطلبات المهارية للكانا ٣- تحديد نسب مقاطع الأداء	شروط فيديو كاست واداء الخبراء قيد البحث	وصفي	وصفي	المراجع العلمية - الملاحظة الذاتية -استمارة تحليل الاداء الفني -فيديو -تليفزيون -شرائط فيديو -كاست	المسح المرجعي - هيزان طني - جهاز الراسميتر - شريط قياس	١- لاي البرنامح المقترح الي تنمية الصفات البدنية الخاصة بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التجريبية ٢- تحسين مستوى الاداء المهاري وحقت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا في مستوى اداء المهارات الهجومية خلال المباريات

م تَرْتَبُهُمْ حَسَبَ السَّنَةِ

جدول ٢

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية:

م	اسم الباحث	موضوع البحث	نوعه - تاريخه	هدف البحث	العينة	طريقة اختيارها	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
١	بيتر PETER_W	دراسة بعض الصفات المتعلقة بالأداء للمستويات الاعلى من لاعبي التايكوندو (٥٢)	إنتاج علمي (١٩٩١)	دراسة بعض المتغيرات البدنية وال نفسية وال جسمية وتأثيرها على اللاعبين	لاعبي المنتخب الأولمبي (النشئين - القادمي) من لاعبي التايكوندو	عددية	وصفي	المسح المرجعي - القياسات البدنية	ظهور اللاعبين القادمي بمستوي عال من التحمل الهوائي و اللاهوائي ونمط رياضي مقبول وبمقياس طول مقبول بالنسبة للوزن
٢	LAYTON لاتيون	المهارات الهجومية والدفاعية في الكاراتيه (الكاتا) (٥١)	إنتاج علمي (١٩٩٤)	تحليل الأداء الهجومي والدفاعي للكاتا	٢٧ كاتا لمدرسة الكاراتيه	عددية	وصفي	المسح المرجعي - الفيديو - تأثير يون	من خلال تحليل (١١٨٣) الشوكان كاراتيه تبين تفصيل اوسع للمهارات الدفاعية وهذا ما يقس ان الكاراتيه هو طريقة للدفاع عن النفس وليس للهجوم أو الصنف

تم ترتيبهم حسب السنة

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية

- الهدف

اختلفت أهداف الدراسات السابقة طبقاً للهدف العام من البحث إلا أن بعضها استهدف إمكانية استخدام التحليل سواء من خلال تحليل الأداء المهاري أو البدني، ومدي الاستفادة من أساليب التحليل كأساس لوضع البرامج التدريبية. مما أفاد الباحث في تحديد أهداف الدراسة.

- المنهج

بالنسبة للمنهج استخدمت الدراسات أرقام (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٨) في الدراسات العربية وأرقام (١، ٢) في الدراسات الأجنبية المنهج الوصفي والدراسات أرقام (١، ٧) في الدراسات العربية المنهج التجريبي.

- العينة

تتوزعت العينة في جميع الدراسات، وذلك طبقاً للهدف المراد تحقيقه، وتم اختيار العينة لجميع الدراسات بالطريقة العمدية، واستخدمت هذه الدراسات عينات علي المستوى الدولي وعددها (٣) دراسات ومستوي الناشئين وعددها (٢) دراسات وعدد (١) دراسة جمعت بين المستوى الدولي وبطولات الجمهورية وعدد (١) دراسة جمعت بين الناشئين والقدامى من لاعبي التايكوندو وعدد (٢) دراسة استخدمت شرائط الفيديو كاسيت كعينة للدراسة.

- أدوات ووسائل جمع البيانات

تتوزعت أدوات ووسائل جمع البيانات فهناك دراسات اعتمدت علي أسلوب المراجع العلمية واستمارات الاستبيان ودراسات أخرى اعتمدت علي الدراسات التحليلية والتي تساعد في الحصول علي بيانات أكثر دقة.

- النتائج

اختلفت الدراسات السابقة في النتائج التي توصلت إليها بما يحقق أهداف كل منها.

- مدي الاستفادة من الدراسات المرجعية

التعرف علي أفضل الإجراءات المناسبة لهذا البحث واختيار عينة البحث والمعالجات الاحصائية المناسبة والاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في عرض ومناقشة نتائج هذا البحث .