

٥/٠ الفصل الخامس  
الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

١٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١١/٥ الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث والامكانات المتاحة أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

١/١/٥ تحديد المهارات الدفاعية والهجومية والمهارات (الدفاعية- الهجومية) ومهارات التجميع باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMSE'

- جاءت المهارات الدفاعية متمثلة في (أراى ماكى، ممتونج أن ماكى، ممتونج ماكى، أولجل ماكى، سونال ممتونج ماكى، ممتونج بكت ماكى، هنا سونال ممتونج يب ماكى، أولجل باكت ماكى، هنا سونال أولجل بئرو ماكى، باتون سون ممتونج ماكى، باتون سون ممتونج أن ماكى، سونال أراى ماكى، باتون سون كودريو ممتونج أن ماكى، كاوى ماكى، ممتونج هتشيو ماكى، أوكرو أراى ماكى، كودريو باكت ماكى، سانتل ماكى، كودريو أراى ماكى) وجاءت بمجموع ١٠٦ تكرار ممثلين في ١٩ مهارة بنسبة ٤٤,٣٥%.

- جاءت المهارات الهجومية متمثلة في (ممتونج باندا جيرجى، ممتونج بارو جيرجى، أب تشاجى، أولجل باندا جيرجى، سونال جيرجى، بنسون كت، دون جومك أولجل أب تشاجى، يب تشاجى، مى جومك، بالكوب دوليو تشيجى، بالكوب بيجوك تشيجى، أب دوليو تشاجى، موروب تشاجى، دون جومك باكت تشيجى، بيجوك تشيجى، ممتونج يوب جيرجى، جيشيو جيرجى، دانكيو توك جيرجى، نجسونج أب تشاجى) وجاءت بمجموع ١٢٩ تكرار ممثلين في ١٩ مهارة بنسبة ٥٣,٩٧%.

- جاءت المهارات الدفاعية-الهجومية متمثلة في (تشبى بوم موك تشيجى) وجاءت بمجموع ٢ تكرار ممثلة في مهارة واحدة بنسبة ٠,٨٣%.

- جاءت مهارات التجميع متمثلة في (أراى هتشيو ماكى، بيجومك) وجاءت بمجموع ٢ تكرار ممثلين في مهارتين بنسبة ٠,٨٣%.

٢/١/٥ تحديد شكل الجذع في المهارات الدفاعية والهجومية والمهارات (الدفاعية- الهجومية)

ومهارات التجميع باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMSE'

- جاءت المهارات الدفاعية (أراى ماكى، ممتونج أن ماكى، ممتونج ماكى، أولجل ماكى، سونال ممتونج ماكى، ممتونج بكت ماكى، هنا سونال ممتونج يب ماكى، أولجل باكت ماكى، هنا سونال أولجل

بترو ماكى، باتون سون ممتونج ماكى، باتون سون ممتونج أن ماكى، سونال أراى ماكى كودريو باكت ماكى، وسانثل ماكى، كودريو أراى ماكى) ممثلين فى شكل الجذع نصف المواجهة وجاءت المهارات الدفاعية (باتون سون كودريو ممتونج أن ماكى، كاوى ماكى، ممتونج هتشيو ماكى، أوكرو أراى ماكى).

- جاءت المهارات الهجومية (ممتونج باندا جيرجى، ممتونج بارو جيرجى، أب تشاجى، أولجل باندا جيرجى، سونال جيرجى، بنسون كت، بالكوب بيجوك تشيجى، موروب تشاجى، دون جومك باكت تشيجى، بيجوك تشيجى، جيشيو جيرجى، دانكيو توك جيرجى، نجسونج أب تشاجى) ممثلين فى شكل الجذع المواجهة.

- جاءت المهارات الهجومية (دون جومك أولجل أب تشاجى، يب تشاجى، مى جومك، بالكوب دوليو تشيجى، أب دوليو تشاجى، ممتونج يوب جيرجى) ممثلين فى شكل الجذع نصف المواجهة.

- جاءت المهارة الدفاعية- الهجومية (تشبى بوم موك تشيجى) ممثلة فى شكل الجذع المواجهة.

- جاءت مهارة التجميع (أراى هتشيو ماكى) ممثلة فى شكل الجذع نصف المواجهة، وجاءت مهارة (بيجومك) ممثلة فى شكل الجذع المواجهة .

### ٣/١/٥ تحديد الازواضع المستخدمة باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMSE'

تنوعت الازواضع المستخدمة فى المهارات الدفاعية والهجومية و( الدفاعية - الهجومية ) ومهارات التجميع الى (أب سوجى، أب كوبى، أرن- وين سوجى، هكتار سوجى ، تى كوبى، دوى كوا سوجى، نارينهى سوجى، بوم سوجى، تشوشم سواجى، موا سوجى).

### ٤/١/٥ تحديد الدورانات المستخدمة باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMSE'

تنوعت الدورانات المستخدمة فى اليومزا تاجوك ما بين (بدون دوران، الدوران بزاوية ٩٠ °، الدوران بزاوية ١٨٠ °، الدوران بزاوية ٢٧٠ °).

### ٥/١/٥ تحديد مستويات الحركة المستخدمة باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMSE'

تنوعت مستويات الحركة المستخدمة في اليومزا تاجوك ما بين (المستوى السفلى، المستوى المتوسط، المستوى العلوى، المستوى السفلى - العلوى، المستوى السفلى - العلوى).

### ٦/١/٥ تحديد اتجاهات الحركة المستخدمة باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMSE'

تنوعت اتجاهات الحركة المستخدمة في اليومزا تاجوك ما بين (عدم التحرك "المكان"، الامام، والخلف، الشمال، واليمين).

### ٧/١/٥ تحديد المكونات البدنية للأداء الفنى لليومزا تاجوك للاعبى التايكوندو وذلك وفقا لتحليل

المحتوى المهارى لليومزا وكذلك من خلال القياسات المختلفة للمكونات البدنية وتمثلت فى :

القوة المميزة بالسرعة وجاءت بنسبة ٩٨,٣٢% والتوافق وسرعة الاداء (السرعة الحركية) وجاءا بنسبة ١٠٠% والتوازن الذى أنقسم الى (الركلات، الأوضاع التي بها القدمين على خط واحد، الدورانات) وجاءوا بنسبة (١٨,٨٢%, ٣٩,٣٣%, ٣٢,٢١%) على الترتيب والرشاقة التي أنقسمت الى (الدورانات، اتجاهات الحركة، الركلات مع القفز) وجاءوا بنسبة (٣٢,٢١%, ٥٩,٨٣%, ٠,٤١%) على الترتيب والمرونة التي أنقسمت (الصدات، الضربات، الركلات، الوقفات) وجاءت نسبة الصدات، الضربات، الركلات، الوقفات (٢,٥١%, ٠,٨٣%, ١٩,٦٦%, ٤٤,٧٦%) على الترتيب.

## ٢/٥ التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

- في البومزا الاولى والثانية والثالثة والرابعة والثامنة يتم التركيز على المهارات الهجومية عند التدريب ووضع البرامج التدريبية لتمييزها عن المهارات الدفاعية من حيث الاهمية النسبية.

- في البومزا السادسة والسابعة يتم التركيز على المهارات الدفاعية عند التدريب ووضع البرامج التدريبية لتمييزها عن المهارات الهجومية من حيث الاهمية النسبية.

- في البومزا الخامسة يتم تساوى نسبة التركيز على كل من المهارات الدفاعية والهجومية نظرا لتساوى نسبة المساهمة لكلا من المهارات الدفاعية والهجومية .

- إجراء دراسة مماثلة على البومزات كوريو (KORYO) وبومزا كم جانج (KUMJANJ) وبومزا تابك (TAEBAK) وبومزا باينجوان (PYONJWON) وبومزا سيبجان (SIPJIN) وبومزا جى تى (JITAE) وبومزا شن كوان (CHONKWON) وبومزا هانسو (HANSOA) وبومزا اليو (ILYEO) .

- استفادة الاتحاد المصرى للتايكوندو وكذلك المناطق المختلفة للعبة والاندية من نتائج الدراسة التحليلية فى التخطيط لبناء البرامج التدريبية للبومزا تاجوك فى رياضة التايكوندو.