

قائمة المراجع

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

مواقع من الشبكة القومية للمعلومات

قائمة المراجع

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد ١٩٩٣م : "كاس الامم الافريقية وصف تحليلي تاريخي"، بحث منشور،كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، العدد الثالث.
- ٢- احمد أبو عثمان ١٩٩١م : "التايكوندو والفلسفة القتالية" ، مطابع الدستور التجارية،عمان.
- ٣- احمد حسين محمد علي ١٩٩٨م : "دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الدفاعية والهجومية للمنتخب المصري لكرة اليد للرجال" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان.
- ٤- احمد سعيد زهران ١٩٩٥م : "المواصفات الجسمية للاعبى المستويات العليا في رياضة التايكوندو" ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥- _____ ١٩٩٩م : "الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى المستوى العالى في رياضة التايكوندو"، رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان.
- ٦- _____ ٢٠٠٤م : "القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو" .
- ٧- _____ ٢٠٠٤م : "الطريق الاولمبى في رياضة التايكوندو".
- ٨- احمد محمود محمد إبراهيم ١٩٩١م : "تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من (١٠-١٢ سنة)"، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٩- _____ ١٩٩٥م : "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه" ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ١٠- أمر الله أحمد البساطى ١٩٩٦م : "التدريب والاعداد البدنى في كرة القدم" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

- ١١- إيهاب محمد عبد الفتاح ١٩٩٢م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية على الأداء المهاري للناشئين تحت (١٢ سنة) في الكرة الطائرة رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٢- جمال علاء الدين ١٩٨٠م : دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الرياضية دار المعارف ، القاهرة .
- ١٣- حاتم نجاح السعيد ٢٠٠٠م : دراسة تحليلية لفترات الدفاع الضاغط للفريق القومي المصري لكرة اليد للرجال ببطولة العالم بالسويد ١٩٩٣ ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .
- ١٤- حسن محمد النواصرة ١٩٩٥م : معدلات الإصابة وعوامل الوقاية للاعبين التايكوندو الدوليين بجمهورية مصر العربية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، العدد الخامس والعشرون.
- ١٥- حنفي مختار ١٩٨٨م : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والطباعة ، القاهرة .
- ١٦- خالد محمد لبيب ١٩٩٢م : خصائص الأداء لمهارة ضربة الرجل الأمامية الدائرية مع اللف كأساس تعليمي في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٧- داليا محمد أبو النصر ١٩٩٨م : دراسة تحليلية لفاعلية مهارات الأداء الدفاعي في كرة السلة وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ١٨- صبحي حسونة حسونة ١٩٩٨م : أسلوب مقترح لتطوير فعالية أداء مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعبين التايكوندو ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٩- طارق جعفر الزواوي ١٩٨٤م : تايكوندو . يومزا ، مطابع الخالد للاؤفست ، السعودية.
- ٢٠- طارق جعفر الزواوي ١٩٨٨م : فنون وأساسيات التايكوندو ، مطابع الخالد للاؤفست ، السعودية.
- ٢١- عادل عبد البصير ١٩٩٢م : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحددة ، بور فؤاد .

- ٢٢- عادل محمود محمد غانم ١٩٩٧ م: " دراسة تحليلية للمهارات الأكثر شيوعاً وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي التايكوندو " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ،
- ٢٣- عصام الدين عبد الفتاح ٢٠٠٥ م: " دراسة تحليلية للأساليب الهجومية للاعب سيف المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات خلال أدوار المنافاة (عموى) " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢٤- عفاف السيد شعبان ٢٠٠٤ م: " فعالية برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية في التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٢٥- عفاف حسن علي الديب ١٩٩٥ م : ، " دراسة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية للاعب التايكوندو لانتهاء الناشئين تحت (٢ سنة) " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٦- عفاف عبد الكريم ١٩٩٠ م : ، " التدريس للتعليم في مجال التربية الرياضية " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٧- علي فهمي البيك ١٩٨٧ م : " تخطيط التدريب الرياضي " ، دار المعارف الجامعية ، الاسكندرية .
- ٢٨- علي محمد عبد الرحمن ، طلحة حسام الدين (د.ت) : " كولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٩- علي مصطفى طه ١٩٩٩ م : " الكرة الطائرة تاريخ . تعليم . تدريب . تحليل . قانون . " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣٠- علي نور ، عمرو خيرى ٢٠٠٢ م : " مقرر دورة مدربي التايكوندو " ، أكاديمية الكوكيوان للتايكوندو ، كوريا .
- ٣١- عماد عبد الفتاح السرس ٢٠٠١ م : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣٢- عمرو عبد العظيم ٢٠٠٣ م : " دراسة تحليلية للأساليب الفنية للكاتا كأساس لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوى الأداء لناشئ رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

- ٣٣- عمرو عبد الفتاح حسين ٢٠٠٥ م : " دراسة تحليلية للأداءات الحركية المركبة الهجومية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة اليد ٢٠٠٣م" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣٤- فاروق السيد غازى ١٩٩٢ م : " دراسة تحليلية لأنواع الهجوم وتأثيره على نتائج المباريات فى كرة اليد" مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد السابع ، جامعة الإسكندرية.
- ٣٥- قاسم حسن حسن ، ايمان شاكر محمود ١٩٩٨ م : " مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣٦- كمال الدين درويش ، خالد محمد لبيب ١٩٩٣م : " سلسلة المناهج الرياضية . التايكوندو" ، مركز المعلومات والتوثيق ، القاهرة .
- ٣٧- مراد ابراهيم طرفة ٢٠٠١م : " الجودو بين النظرية والتطبيق" منشأة المعارف، الإسكندرية".
- ٣٨- مرعى حسن مرعى ١٩٩١ م : "دراسة تحليلية للعمل الهجومى لبعض طرق اللعب داخل منطقة الـ ٢٥ ياردة للاعبى المستويات العالية للهوكى رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ٣٩- محمد توفيق الولى ١٩٩٤ م : " دراسة تحليلية لأداء الفريق القومى المصرى لكرة اليد" ، بحث منشور، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٤٠- محمد جابر بريقع ١٩٩١ م : " التحليل الكيفى والكمى لبعض الاساليب الهجومية للاعبى رياضة الكاراتيه خلال البطولات الدولية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد الثانى عشر، جامعة الاسكندرية.
- ٤١- محمد حامد شداد ١٩٩٦م : " المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة فى أداء لاعبي الجودو" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٤٢- محمد حسن علاوى ١٩٩٢م : " علم التدريب الرياضى" ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٤٣- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم ١٩٩٧ م : " الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٤٤- محمد عبد الوهاب محمد ١٩٩٦ م : "تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على

بعض العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة

للناشئين" ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول لدراسات

وبحوث التربية الرياضية.

٤٥- محمد مرسال حمد ١٩٩٩ م : "المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه"

٤٦- محمد مرسال حمد ، هشام حجازي عبد الحميد ٢٠٠٦ م : "المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه"

٤٧- مسعد علي محمود اسماعيل ١٩٩٩ م : " المدخل الى علم التدريب الرياضي " ، دار جامعة

المنصورة للنشر والتوزيع ، المنصورة .

٤٨- هشام حجازي عبد الحميد ٢٠٠٤ م : " تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات

المهارية والبدنية والمعرفية الخاصة بالمبتدئين في الكاراتيه"

، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٤٩- وجيه احمد شمدي ١٩٩٣ م : "الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق" ، مطبعة خطاب ، القاهرة.

المراجع الأجنبية :

50-Jeong Rok Kim –“ Taekwondo – Taegeuk 1 Jang 8 Jang” Publishing
Company, 1985

1- Layton C 1994m:- Blocking and countering in traditional shotokan karata kata
، department of psychoigy, university of London, England .

2- Peter W 1991m:- Performance charcter isties of elite Taekwondo athletes
، seoul.

3- SoonMan&GaetaneRlcke 1999m: “Modern Taekwondo” , New York .

4- un yong kim 1988m: “Taekwondo Poomse” world federation, kukkion, Seoul

55-Yeon Park & Tom Seabourne 1997m : “Taekwondo Techniques & Tactics”
Human Kinetics 1997

مواقع من الشبكة القومية للمعلومات:

56- <http://www.sundokwon.com/forms.htm.28/6/2005>

obeykhanh.com

الرفقة

مرفق (١)

أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم

م	الأسم	الوظيفة
١	ابراهيم أبو زيد ابراهيم	بكالوريوس تربية رياضية جامعة المنصورة " تخصص تايكونندو "
٢	أحمد فتحى محمد محى الدين	أخصائى نشاط رياضى برعاية الشباب بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة" تخصص تايكونندو "
٣	محمد حسين محمد سامى	أخصائى نشاط رياضى برعاية الشباب بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة" تخصص كاراتية "
٤	محمود أحمد عبد الدايم	معيد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة " تخصص تايكونندو "
٥	مروة فتحى هلال	معيد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة " تخصص سلاح "
٦	هانى عوض عوض على	طالب بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة" تخصص كاراتية "
٧	هشام حجازى عبد الحميد	مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة "تخصص كاراتية"
٨	وائل عوض رمضان محمد	معيد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة " تخصص كرة اليد "
١٠	وديع محمد المرسى عطية	معيد بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
١١	وسام محمد أسماعيل الشرقاوى	أخصائى نشاط رياضى برعاية الشباب جامعة المنصورة

تم ترتيب الاسماء ابجديا

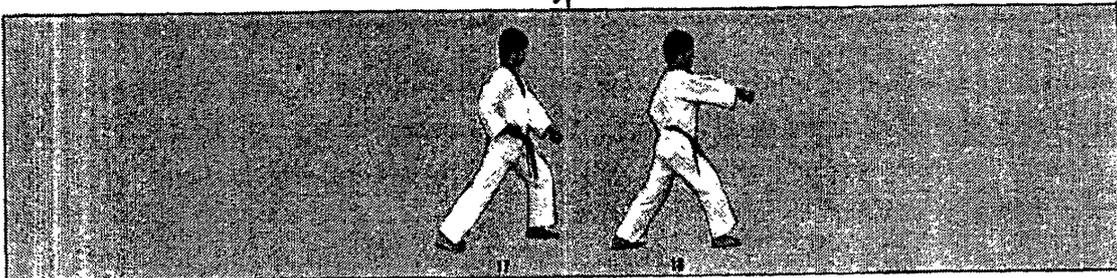
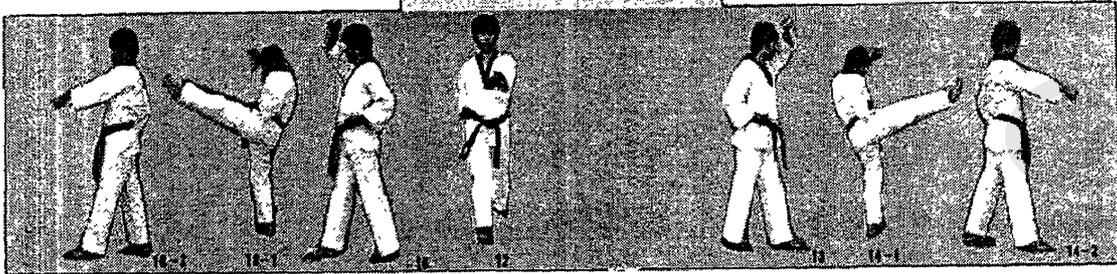
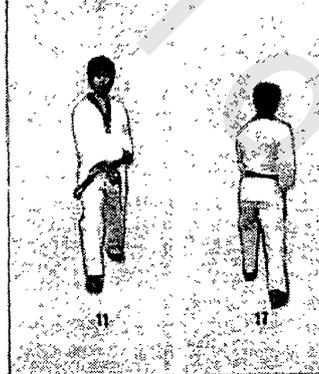
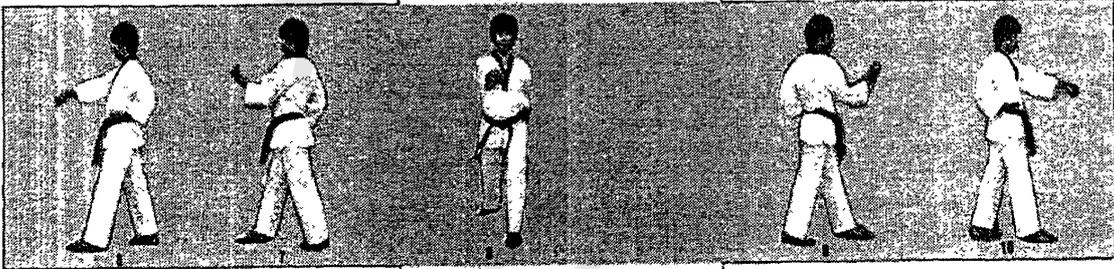
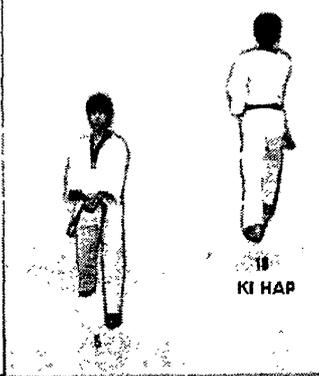
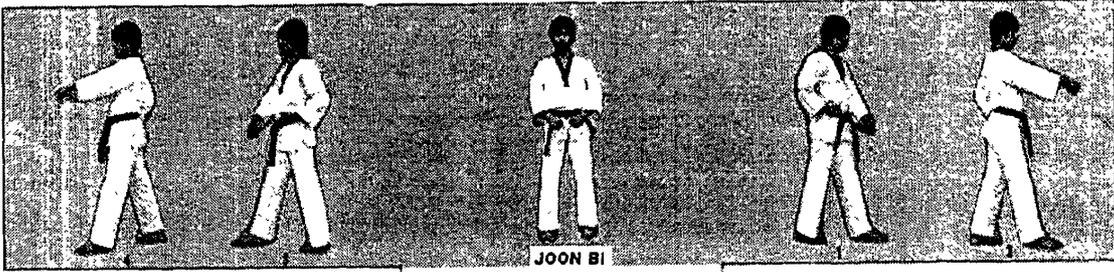
مرفق (٢)

نموذج للاستمارة التحليلية لاداء الفنل للبومزا

مرفق (٣)

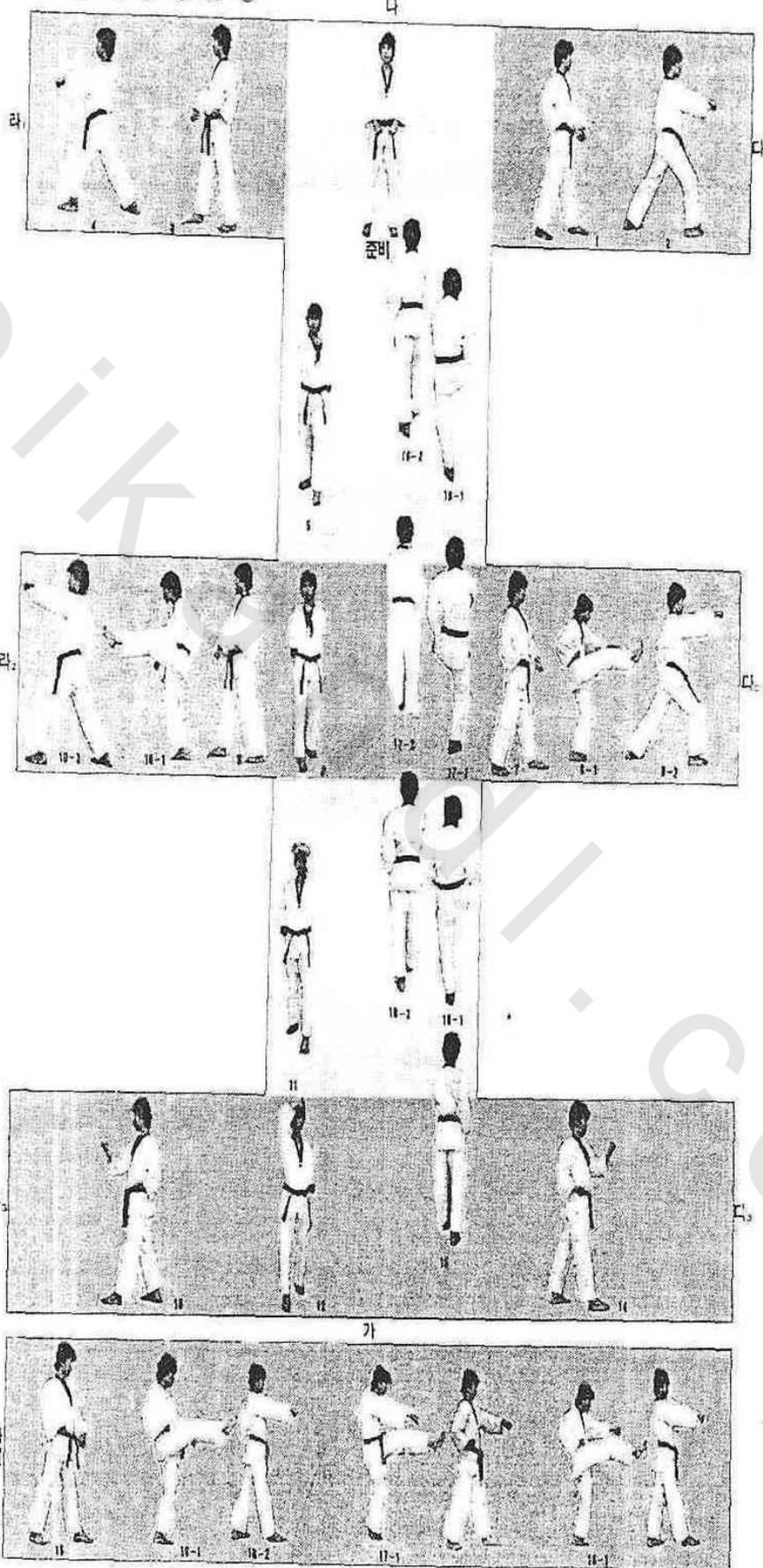
صور البومزات من الاولى حتى الثامنة

TAE GUEK 1 (IL) JANG

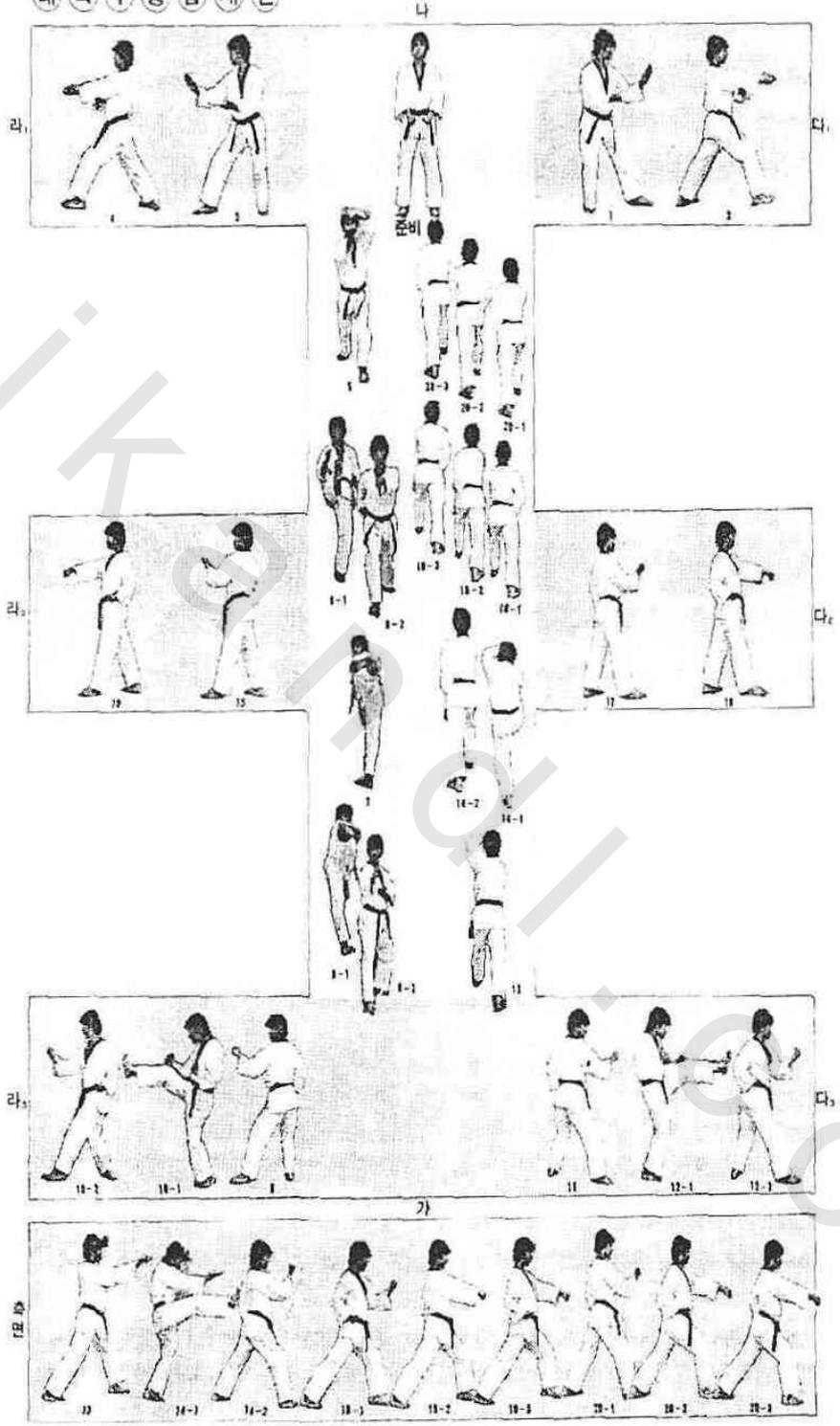


SIDE VIEW

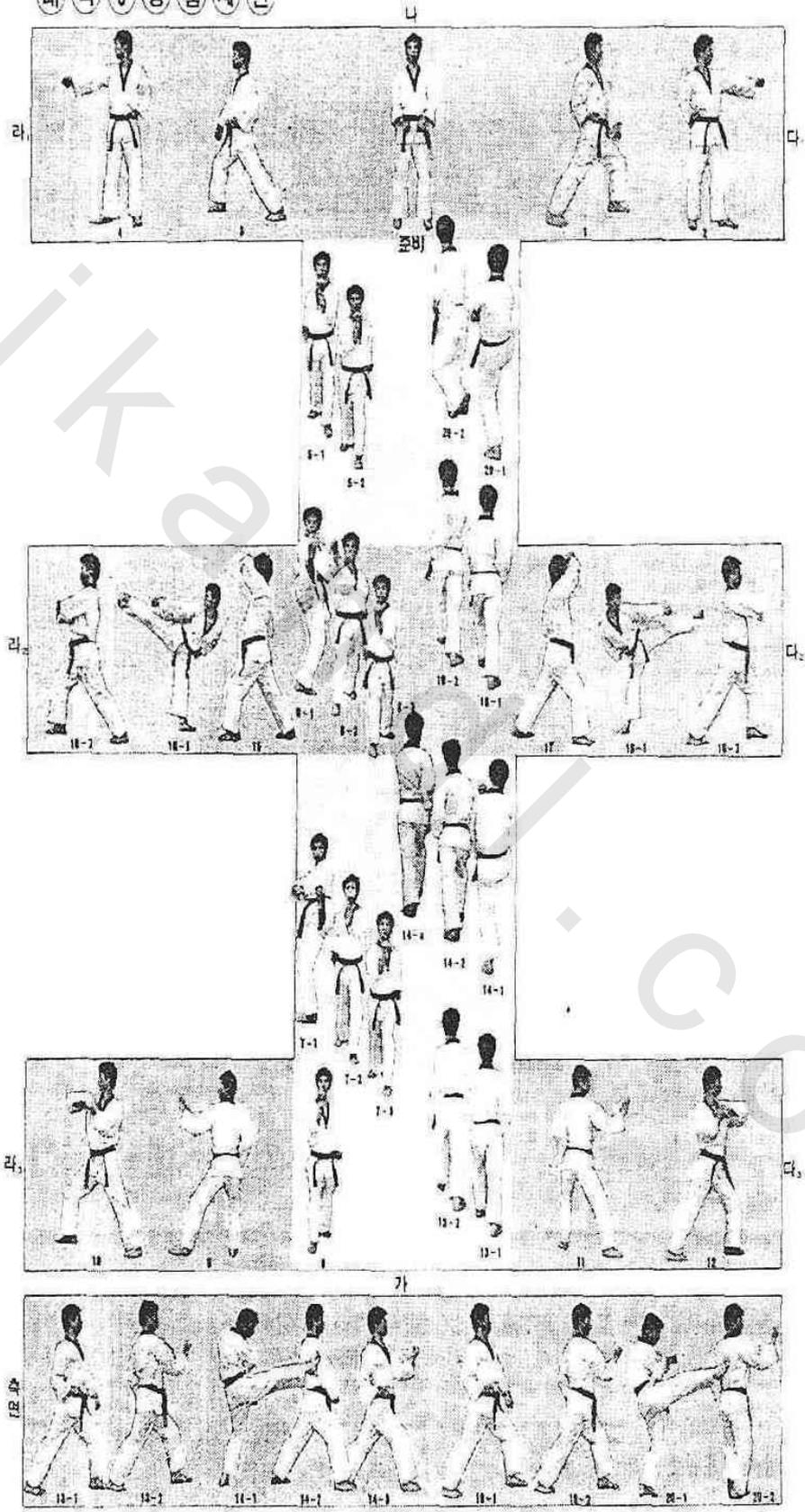
태극 2장 명새선



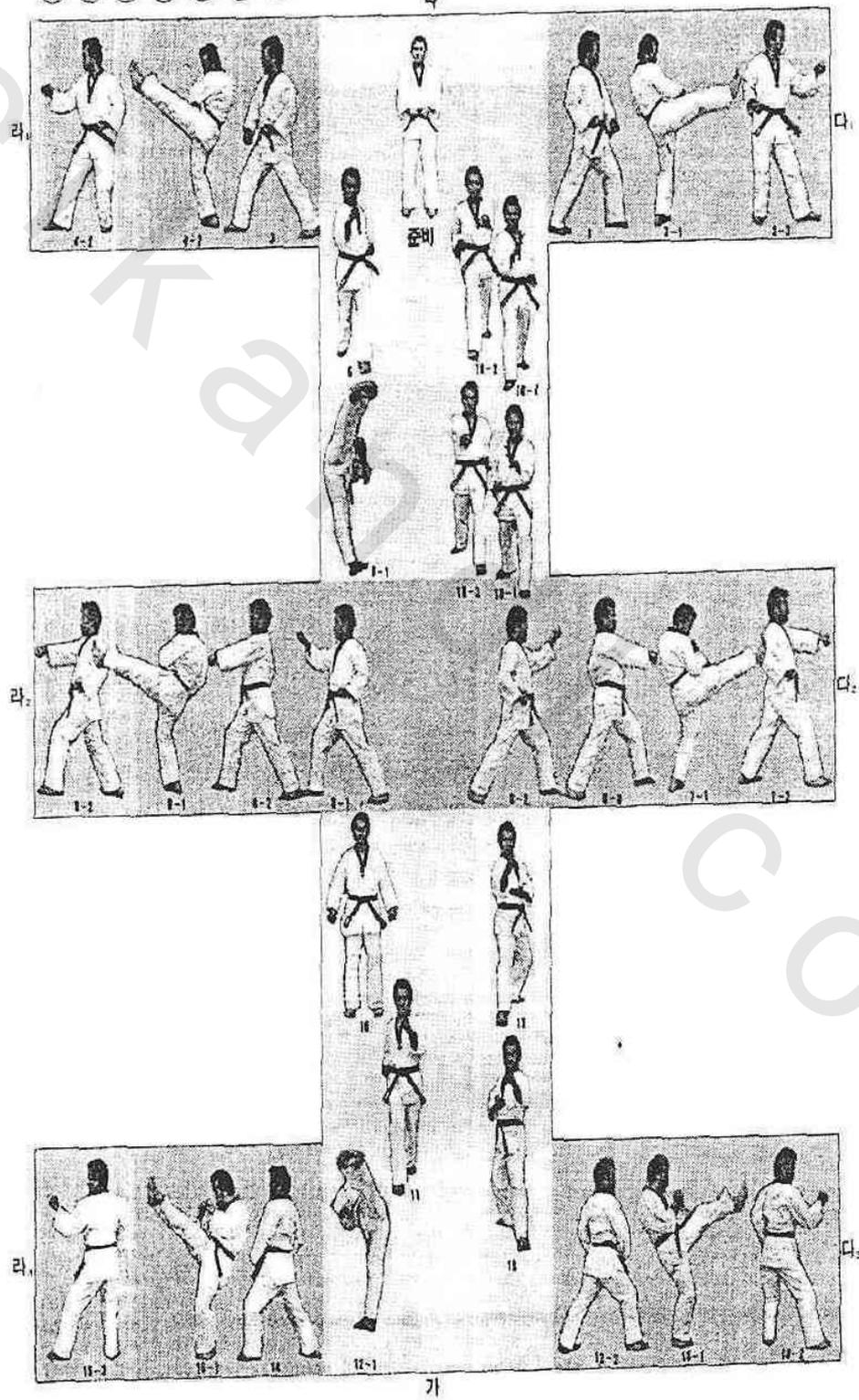
태극 4 장 품새 선

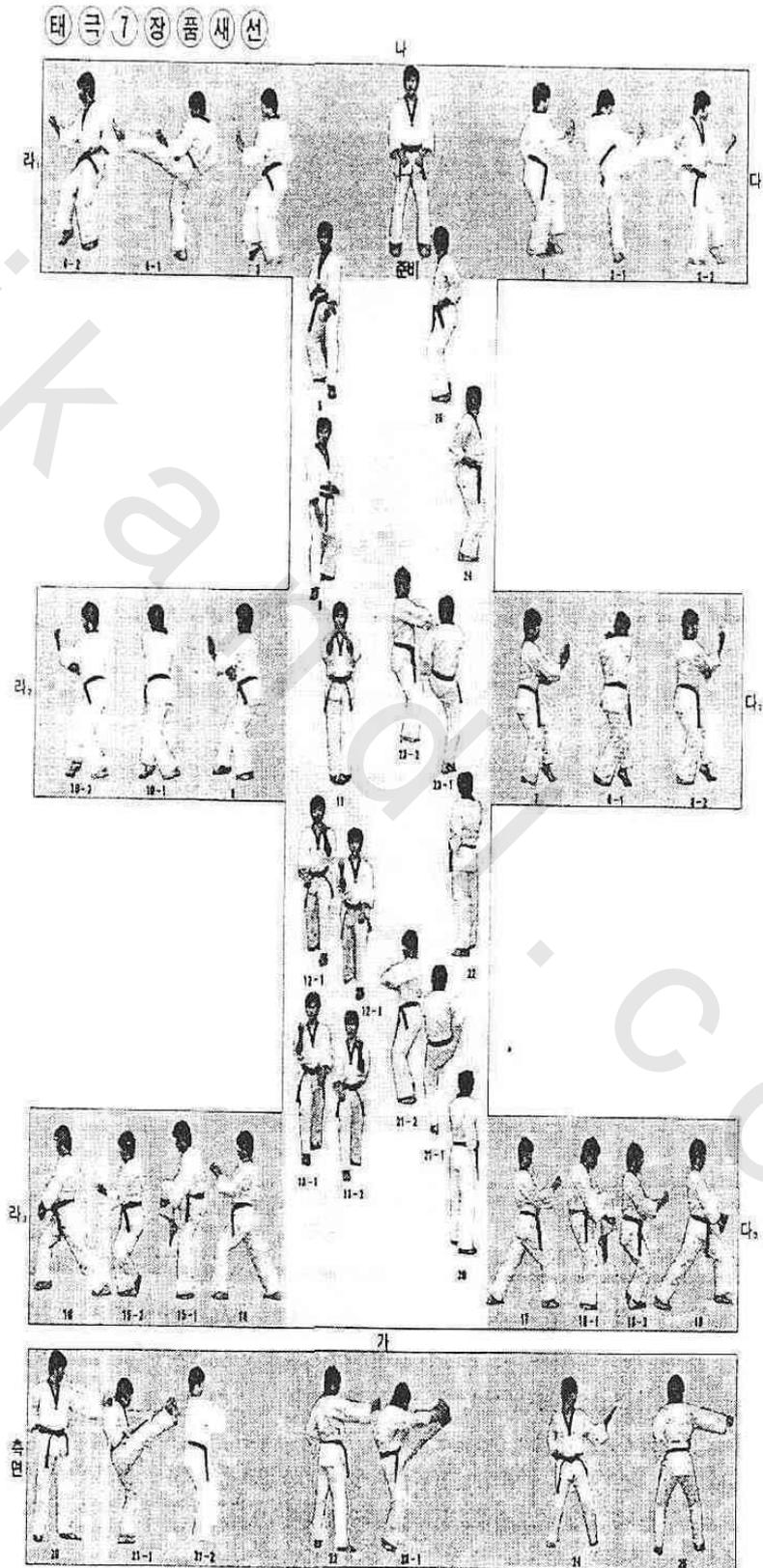


태극 5 장 품새 선

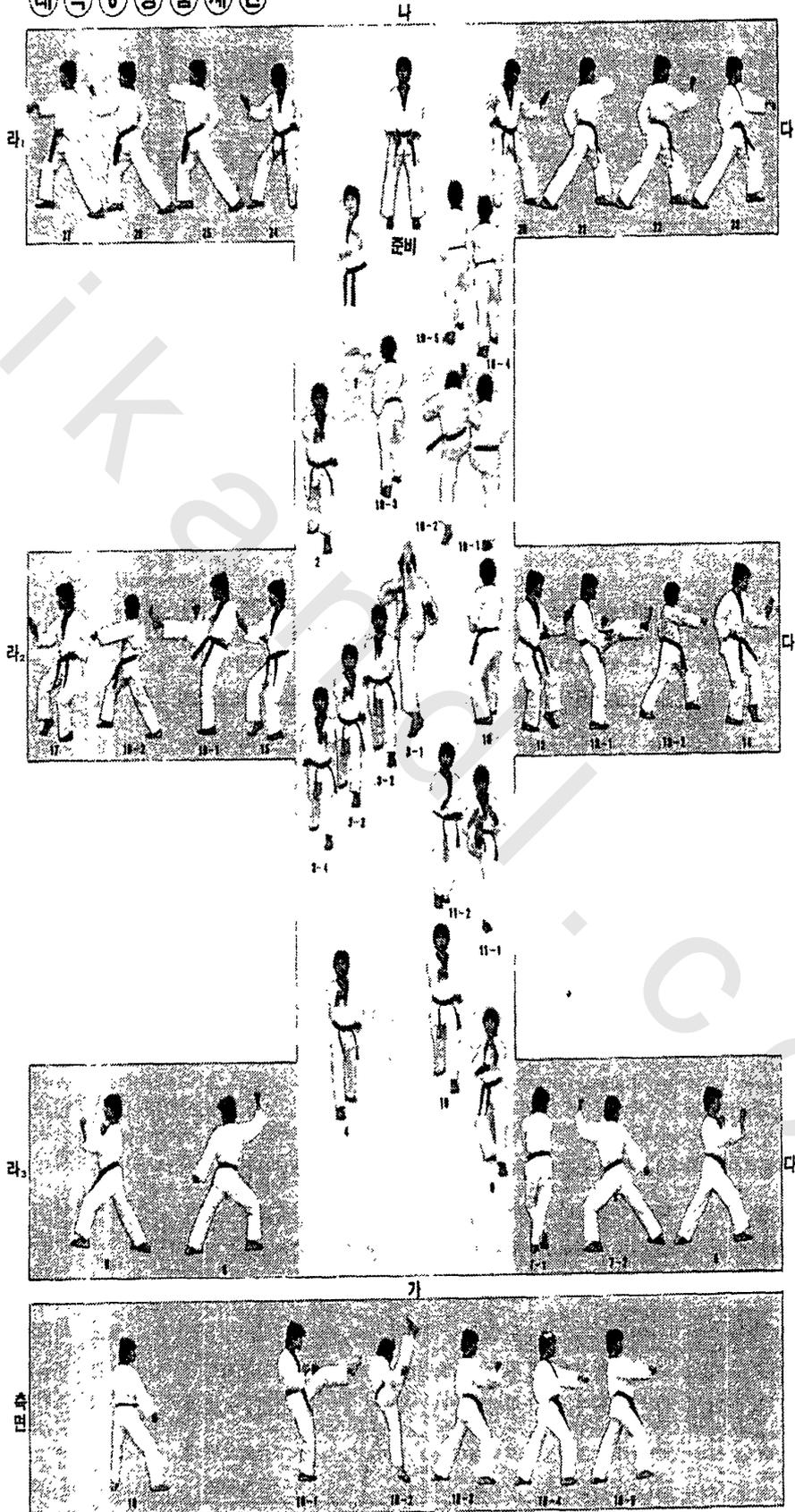


태극 6 장 품새 선





태극 8 장 품새 선



مرفق (٤)

الاستثمارات التحليلية للاداء الفنى للبومزا

اتجاه الحركة			دوران الجسم						اربعاء القمين						شكل الجناح				
الخط	الاجام	الماكن	٢٧° بزاوية	١٨° بزاوية	٩° بزاوية	دوران دورال	موا سوجي	بمعدن-شمال	شمال	بمعدن-شمال	شمال	بمعدن-شمال	شمال	بمعدن-شمال	شمال	بمعدن-شمال	شمال	بمعدن-شمال	شمال
-	٧	١٥١	١	٣	٧	٢٠	١	٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٨	٧٨	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٩	٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	١٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	١١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	١٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	١٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	١٤	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	١٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	١٦	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	١٧	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	١٨	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	١٩	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٢٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٢١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٢٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٢٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٢٤	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٢٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٢٦	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٢٧	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٢٨	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٢٩	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٣٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٣١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٣٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٣٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٣٤	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٣٥	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٣٦	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٣٧	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٣٨	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٣٩	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
-	٤٠	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١

٢١

٢٢

٢٣

مرفق (٥)

نموذج للاستمارة التحليلية للمكونات البدنية للبويزا

مرفق (٦)

الاستثمارات التحليلية للمكونات البدنية للبومزا

٢٣ / ١٤٤١ هـ

الاستمارة التحليلية للمكونات البدينية لليوم الخامس

النوع الممارسات في اليوم الخامس

المكونات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
ممارسات	شمال															
الكتف																
المرفق																
الزنى-الكبرى																
رسغ اليد																
الغدة																
الركبة																
الكعب																
المجموع الجزئي	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٣	٧	٣	٣	٧	٧	٧	٧	٧	٧
المكان																
الإمام																
الطاق																
يمين																
شمال																
المجموع الجزئي	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
بدون دورى																
بزاوية ٩٠																
بزاوية ١٨٠																
بزاوية ٢٧٠																
المجموع الجزئي	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
سقي																
متوسط																
على																
المجموع الجزئي	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
أب كوفي																
أورن- ورس سوجي																
هكاز سوجي																
تي كوفي																
دوى كوا سوجي																
المجموع الجزئي	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١

المكونات: الكتف، المرفق، الزنى-الكبرى، رسغ اليد، الغدة، الركبة، الكعب، المجموع الجزئي، المكان، الإمام، الطاق، يمين، شمال، المجموع الجزئي، بدون دورى، بزاوية ٩٠، بزاوية ١٨٠، بزاوية ٢٧٠، المجموع الجزئي، سقي، متوسط، على، المجموع الجزئي، أب كوفي، أورن- ورس سوجي، هكاز سوجي، تي كوفي، دوى كوا سوجي، المجموع الجزئي

الاستمارة التحليلية للمكونات البدينية لليومز السادسة

١١/٩/٢٠١٦

انواع المعونات في اليومز السادسة

المعفرات	١		٢		٣		٤		٥		٦		٧		٨		٩		١٠		١١		١٢		١٣		١٤		١٥		١٦	
	شمال	الجنوب																														
مصادر المعفرات	شمال	الجنوب																														
الكعب	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
المرق	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
الزندی-الكبرى	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
رسل اليد	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
الفاخز	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
الركبة	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
الكعب	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
المجموع الجزئي	٧		٣		٧		٧		٧		٧		٧		٧		٧		٧		٧		٧		٧		٧		٧		٧	
المكان	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
الامام	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
الخاف	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
يوس	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
شمال	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
المجموع الجزئي	١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١	
بيون دورل	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
بزاولية ٩٠	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
بزاولية ١٨٠	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
بزاولية ٢٧٠	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
المجموع الجزئي	١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١	
سقل	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
مترسب	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
طوى	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
المجموع الجزئي	١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١	
أب كوي	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
هكازل سوجي	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
تى كوي	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
تارنهي سوجي	■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■		■	
المجموع الجزئي	١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١		١	

المعفرات المفاصل الاتجاهات الدوريات المستويات التوقيتات

المتغيرات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
مصادر المتغيرات	شمال															
الكثف	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
المرق	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
الزبدى-الكبرى	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
رسم اللد	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
اللقمة	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
الركبة	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
الكعب	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
المجموع الجزئى	٤	٣	٧	٣	٧	٧	٧	٧	٤	٣	٣	٧	٣	٣	٣	٣
المكان	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
الامام	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
الكثف	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
يمين	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
شمال	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
المجموع الجزئى	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
بنون دورون	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
بزارية ٩٠	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
بزارية ١٨٠	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
بزارية ٢٧٠	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
المجموع الجزئى	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
سلقى	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
متوسط	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
علاوى	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
سلقى - متوسط	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
المجموع الجزئى	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
يوم سوجى	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
هككل سوجى	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
نى كوكبى	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
آب كوكبى	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
دوى كرا سوجى	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
آب سوجى	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
تشمس سوجى	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
موا سوجى	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
المجموع الجزئى	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١

المتغيرات المفاصل الاتجاهات الدور ثنائى المستويات الوقفات

مرفق (٧)

الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية قيد البحث

(Momtong Baro jireugi)

الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة

هدف الاختبار :-

قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة

زمن الأداء :-

الزمن الكلي للاختبار ١٠ ثوان

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

-وسادة لکم " 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 اللکم 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 ٩٠-١٢٠ سم والمسافة العرضية تكون 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 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 وأخيراً القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية إلى وسادة اللکم ثم يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للإمام مرة أخرى استعداداً للأداء مرة أخرى.

يتم بدء الأداء للاعب بعد سماع إشارة البدء ويتوقف بعد سماع إشارة التوقف .

ج- التسجيل:-

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف

اختبارات المرونة:-

اختبار ثنى الجذع للإمام من الوقوف :-

هدف الاختبار :-

قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقى

قياس مرونة الجذع والفخذ في حركات الثنى للإمام

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي ٤٠ سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى ١ سم .

مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزازات .

الإجراءات:-

يثبت المقياس (المسطرة) على حافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضدة والمنتصف الآخر أسفل الحافة .

يلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف السفلى بالموجب .

وصف الأداء:-

يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف بحيث تكون القدمين ملامسان لجانبي المقياس .

يقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبيبط مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد لأسفل موازية للمقياس .

توجيهات:-

عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر من ٢-٣ ثوان

ج- التسجيل:-

يتم تسجيل أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع اماما أسفل.

أختبار قياس زاوية مفصل الحوض :-

هدف الاختبار :-

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

الأدوات:-

مسطرة مدرجة

مواصفات الأداء:-

أ- من وضع الوقوف يقوم الفرد بمد الرجلين مع خفض زاوية التقاء الارض الى أقرب مسافة ممكنة على ان يتم ذلك ببطء دون وثب مفاجيء

ب-يقوم المساعد بعد الهبوط لأقرب نقطة تجاة الأرض بوضع مسطرة القياس (الصفر تجاة الارض) وتسجيل المسافة التي تبعد بها زاوية الرجلين عن الارض ويتم قراءة القياس لأقرب 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.

اختبارات التوافق:-

اختبار الدوائر المرقمة :-

هدف الاختبار :-

قياس توافق الرجلين والعين
الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

-ساعة إيقاف

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

وصف الأداء:-

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 .

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 "

- طباشير أو أستيك (لتحديد الدوائر)

- ثلاث حكام

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 (شمال) (ممتونج باندا جيرجي) (Momtong Badae jireugi)

إلى الدائرة رقم (١) ثم يودى المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) (ممتونج باندا جيرجي) (Momtong)

Bandae jireugi إلى الدائرة رقم (٢) ، ويستمر في أداء

٤/١/٧

(ممتنونج 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 أخر لكمة في الدائرة رقم (١٠) وتضاف ثانية للاعب الذي يودي لكمة في دائرة في غير ترتيبها وتضاف ثانية للاعب الذي يودي لكمة بالذراع اليسرى في دائرة زوجية أو العكس وتضاف ثانية للاعب الذي يودي اللكمة المستقيمة المعاكسة (ممتنونج بارو جيرجي) (Momtong) Baro jireugi بدلا من (ممتنونج باندا جيرجي) (Momtong Bandae jireugi).

اختبارات التوازن:-

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

-ساعة إيقاف

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 (تي 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).

اختبار التوازن الحركي الخاص أداء الركلة الأمامية (أب تشاجي) (Ap- Chage) على عارضة التوازن :-

هدف الاختبار :-

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

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- مقعد سويدي (١٠م)
- ثلاث حكام لحساب الدرجات
وصف الأداء :-

يقف اللاعب في وضع الاستعداد لأداء الركلات على مقعد سويدي مقلوب.
يقوم اللاعب بأداء الركلة الأمامية (أب تشاجي) (Ap- Chage) للإمام والهبوط بالرجل الضاربة للإمام
ثم الثبات ثلاث ثواني، ثم تكرار نفس الأداء بالرجل الأخرى للإمام إلى إن تنتهي المسافة المحددة.
تعليمات الاختبار :-

تودي 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 :-

تحسب درجتان لكل مهارة تودي بشكل سليم ، ودرجة واحدة على كل ثانية ثبات من الثلاثة ثوان
المخصصة للثبات بعد كل ركلة في كل مهارة.

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

اختبار التوازن الحركي الخاص أداء الركلة الجانبية المستقيمة (يب تشاجي) (Yp- Chage) على
عارضة التوازن :-

نفس تعليمات الاختبار السابق ولكن مع أداء الركلة الجانبية المستقيمة (يب تشاجي) (Yp- Chage) .

اختبار الرشاقة الخاصة :-

اختبار زمن أداء جملة حركية من المهارات الأساسية على شكل زجاجي :-

هدف الاختبار :-

قياس الرشاقة الخاصة عن طريق قياس زمن أداء جملة حركية من المهارات الأساسية على شكل
زجاجي في اتجاهات أداء البومزا

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

- ساعة إيقاف

- ثلاث حكام

- أرض مسطحة مستوية

- مجموعة من الأقماع أو الكونزات

وصف الأداء :-

يقف اللاعب في وضع الاستعداد (جومبي) (Jumbl) مواجهة بالجانب الأيسر القمع رقم (١) ثم يبدأ في

أداء (ممتونج باتدا جيرجي) (Momtong Badae jireugi) شمال - يمين ثم شمال - يمين ، ثم

يرتكز على الرجل اليمنى ويدور من الخلف لأداء سونال ممتونج ماكي (Sonnol Momtong Makkl)

شمال ثم أداء سونال ممتونج ماكي (Sonnol Momtong Makkl) يمين ثم الارتكاز على الرجل الخلفية

والدوران للخلف لأداء أولجل ماكي (Olgul Makkl) يمين ثم أولجل ماكي (Olgul Makkl) شمال ، ثم

الارتكاز على الرجل الخلفية اليمنى والدوران بزواوية

٤٥. تدرّج أداء ارأي ماكي (Arae Makkl) شمال ثم يمين ثم شمال ثم يمين ثم شمال للوصول إلى نقطة البداية .

تعليمات الاختبار :-

-يقف المختبر في وضع الاستعداد (جوميبي) (Jumbl) بجوار القمع (١).

-يبدأ اللاعب الأداء مع إشارة الحكم.

-يجب أن تؤدي المهارات بشكل صحيح وبمدى حركي واسع.

-تعطى فرصة للاعب أداء محاولة تجريبية.

حساب الدرجات:-

-يحتسب الزمن الأجمالي لأداء الجملة ككل من نقطة البداية وحتى الرجوع إلى نقطة النهاية.

-تضاف ثانية لكل لاعب يلمس أو يحرك قمع من الأقماع في كل مرة يرتكب فيها هذا الخطأ.

-يترك الزمن مفتوح إذا أخطأ اللاعب وعاد لتصحيح أدائه مرة أخرى.

اختبارات سرعة الأداء:-

اختبار سرعة أداء ارأي ماكي (Arae Makkl):-

هدف الاختبار :-

قياس السرعة الحركية (من خلال أداء المهارة المحددة في زمن ١٠ ث)

الأدوات والأجهزة المستخدمة :-

-أرض مسطحة مستوية

- ثلاث حكام

وصف الأداء:-

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

للامام لأداء المهارة الدفاعية ارأي ماكي (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 تسجيل عدد التكرارات الصحيحة للمختبر خلال زمن (١٠ ث).

اختبار سرعة أداء (ممتونج باندا جيرجي) (Momtong Banae jireugi):-

نفس تعليمات الاختبار السابق ولكن مع أداء (ممتونج باندا جيرجي) (Momtong Banae jireugi)

مرفق (٨)
استمارة تسجيل (العمر الزمني-العمر التدريبي-الطول-السن)

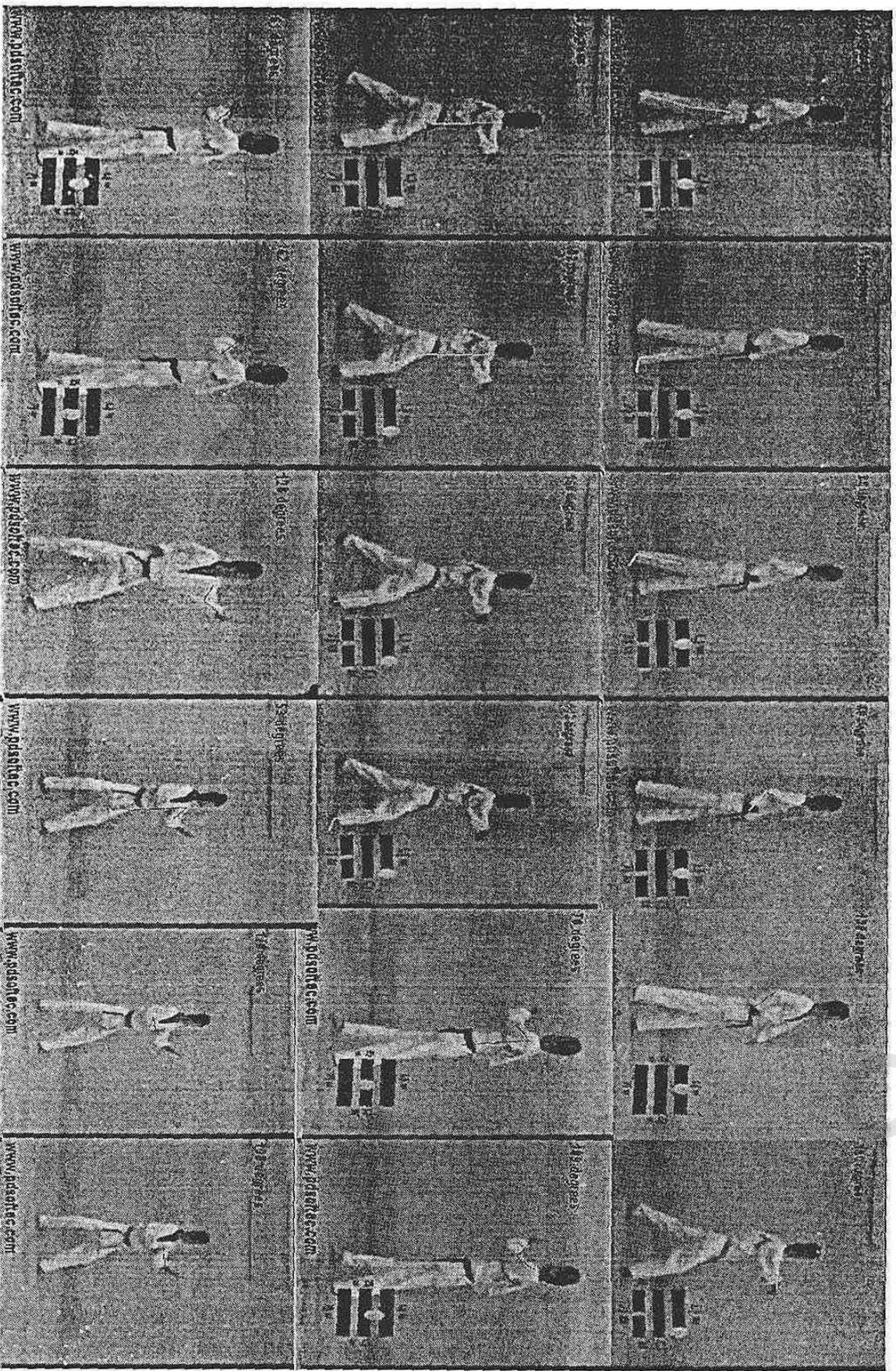
مرفق (٩)

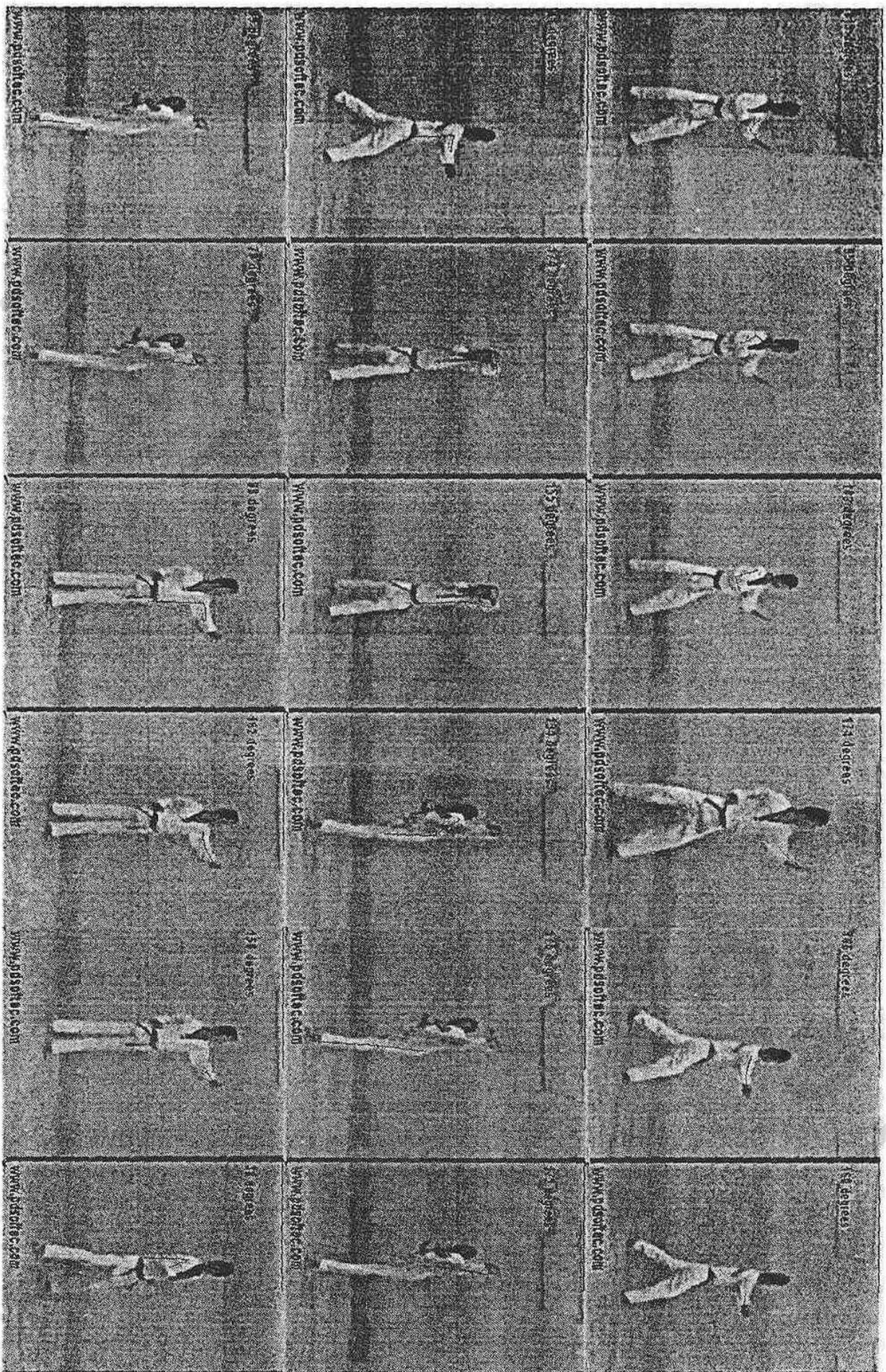
استمارة تسجيل قياسات المكونات البدنية

مرفق (١٠)
نماذج من قياسات الزوايا المختلفة للمهارات والاطواع

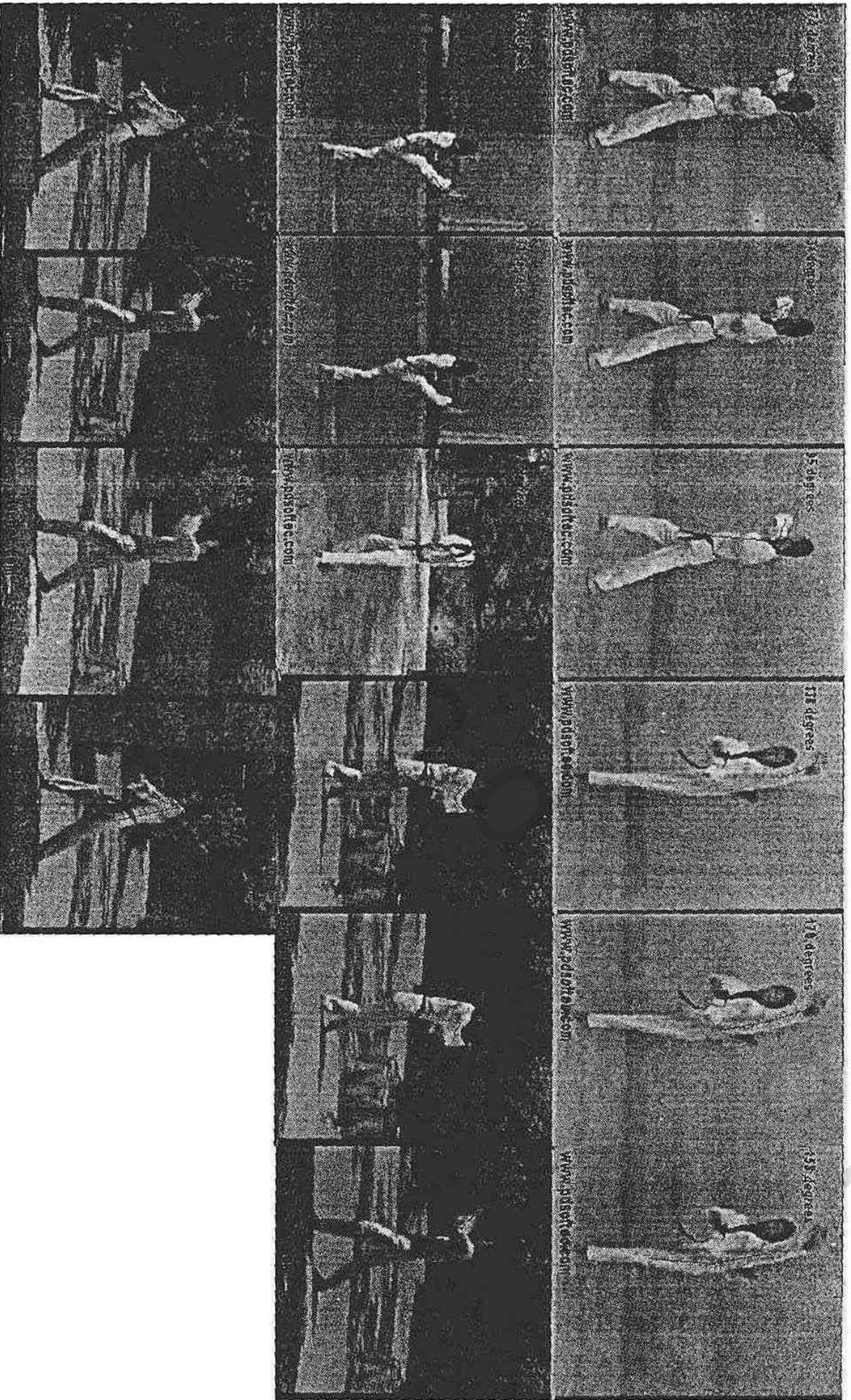
١/١١٠

نماذج من قياسات الزوايا المختلفة للمهارات والاوزاع





W/M •



ملخص البحث باللغة العربية
مستخلص البحث باللغة العربية
ملخص البحث باللغة الانجليزية
مستخلص البحث باللغة الانجليزية



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للاداء الفني للبومزا تاجوك للاعبي التايكوندو

بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير
في التربية الرياضية

مقدم من

هاني أحمد عبد الدايم أحمد صالح

المعيد بقسم التدريب الرياضي بالكلية

اشراف

دكتور

محمد مرسال حمد

أستاذ التمرينات بقسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية بالكلية

دكتور

علي السعيد ربحان

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي
بالكلية

- مقدمة ومشكلة البحث :

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

وفي ظل الاستعداد لإقامة بطولات رسمية وعالمية عام ٢٠٠٦ للبومزا أصبح من الواجب علي المدربون 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 للبومزا وهو مادفع الباحث الي القيام لاجراء هذا البحث وعنوانه " دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للاداء الفني للبومزا تاجوك للاعبين التايكوندو"

- 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.

- تساؤلات البحث :

-ما نسبة مساهمة المكونات المهارية بالبومزا تاجوك ؟

-ما نسبة مساهمة المكونات البدنية بالبومزا تاجوك ؟

- منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث للمكونات المهارية للبومزا (تاجوك) من خلال شريط الفيديو كاست (Stander Poomse) وكذلك من خلال الكتب العلمية المتخصصة في البومزا قيد البحث وتم عمل قياسات بدنية على عينة مختارة بالطريقة العمدية من لاعبي البومزا في التايكوندو والمسجلين بالاتحاد

المصري للتايكوندو تحت ١٨ سنة والحاصلين على الأفضلية المختلفة وبلغ الحجم الأجمالى للعبة ٤٠ لاعب .

- وسائل جمع البيانات

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في تحديد المكونات المهارية :

- الاستمارة التحليلية.

- شرائط الفيديو كاسيت مسجل عليها البومزات من الأولى حتى الثامنة.

- اسطوانات مدمجة تم نسخ البومزات عليها حتى يمكن استخدام الكمبيوتر في عملية التحليل.

- جهاز تليفزيون ملون.

- جهاز فيديو Panasonic .

- جهاز كمبيوتر Proscor 1.7, Cd room Asus ,Mother bord MSI, Hard 80G Seagate,

Pintum 4 ,Ram 256,Monitor Samsung 17 Flat

- برامج تقنية لضغط البومزات لكي تتناسب مع النسخ من ذاكرة الكمبيوتر الى الاسطوانات وهى :

- برنامج Stream any wher وقد أستخدام في تقليل ملفات الفيديو وضغطها لتوفير الوقت والجهد.

- برنامج Moviwow وقد أستخدام كذلك في تقليل ملفات الفيديو وضغطها لتوفير الوقت والجهد.

- برنامج التحليل الحركى Motionproi وقد أستخدام في تحديد زوايا المفاصل المختلفة للجسم.

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في تحديد المكونات البدنية :

-استمارة تقييم وتسجيل

-وسادة لكم (شاخص)

-علامات إرشادية لاصقة

- ساعة إيقاف .

-مسطرة مدرجة طولها ٤٠ سم

-معقد سويدي .

- جهاز الرستاميتير (Rest meter) لقياس الطول

- ميزان طبي لقياس الوزن.

- الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة الأساسية للمكونات المهارية على البومزات الثمانية (تاجوك) وذلك لتحليل الجانب

المهارى في الفترة من ٢٠٠٥/٦/١٥ الى ٢٠٠٥/١٠/١ ثم أجريت الدراسة الأساسية للمكونات البدنية من

خلال التحليل المهارى من خلال الاستمارة المعدة لذلك خلال الفترة من ٢٠٠٥/١٠/١٠ إلى

٢٠٠٥/١١/١٠ ثم قام الباحث بأجراء القياسات البدنية في الفترة من ٢٠٠٥/١٢/١ الى ٢٠٠٥/١٢/١١ باستاد المنصورة الرياضي على عينة الدراسة الأساسية.

- أسلوب المعالجات الإحصائية:-

قام الباحث بأجراء المعالجات الإحصائية من خلال برنامج SPSS، EXCEL، MINITAB وتمثلت في الآتى :-

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط لبيرسون
- قيمت

- أهم النتائج:

تم تحديد المكونات المهارية لأداء الفنى لليومزا تاجوك للاعبى التايكوندو وذلك كما يلى :

- تم تحديد المهارات الدفاعية والهجومية والمهارات (الدفاعية- الهجومية) ومهارات التجميع باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMS'

- تم تحديد شكل الجذع فى المهارات الدفاعية والهجومية والمهارات (الدفاعية- الهجومية) ومهارات التجميع باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMS'

- تم تحديد الاوضاع المستخدمة باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMS'

- تم تحديد الدورانات المستخدمة باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMS'

- تم تحديد مستويات الحركة المستخدمة باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMS'

- تم تحديد اتجاهات الحركة المستخدمة باليومزا تاجوك 'TAEGEUK POOMS'

تم تحديد المكونات البدنية لأداء الفنى لليومزا تاجوك للاعبى التايكوندو وتمثلت فيما يلى :

القوة المميزة بالسرعة والتوازن والرشاقة والمرونة والتوافق وسرعة الاداء (السرعة الحركية)

- أهم التوصيات :

- فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها هذه الدراسة يوصى الباحث بما يلى :-
- فى اليومزا الاولى والثانية والثالثة والرابعة والثامنة يتم التركيز على المهارات الهجومية عند التدريب ووضع البرامج التدريبية لتمييزها عن المهارات الدفاعية من حيث الاهمية النسبية.
 - فى اليومزا السادسة والسابعة يتم التركيز على المهارات الدفاعية عند التدريب ووضع البرامج التدريبية لتمييزها عن المهارات الهجومية من حيث الاهمية النسبية.
 - فى اليومزا الخامسة يتم تساوى نسبة التركيز على كل من المهارات الدفاعية والهجومية نظرا لتساوى نسبة المساهمة لكلا من المهارات الدفاعية والهجومية .
 - اجراء دراسة مماثلة على اليومزات كوريو (KORYO) وبومزا كم جانج (KUMJANJ) وبومزا تابك (TAEBAK) وبومزا باينجوان (PYONJWON) وبومزا سييجان (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 لليومزا تاجوك فى رياضة التايكوندو.

مستخلص البحث

عنوان البحث: دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للاداء الفني للبومزا تاجوك للاعبى التايكوندو

الباحث/هانى أحمد عبد الدايم أحمد صالح

يهدف البحث الى تحليل الأداء الفني للبومزا تاجوك للتعرف على المكونات المهارية للبومزا تاجوك وكذا نسبة مساهمتها بكل بومزا وكذلك المكونات البدنية للبومزا تاجوك وكذا نسبة مساهمتها بكل بومزا وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتضمنت عينة البحث للمكونات المهارية للبومزا شرائط الفيديو كاست لخبراء دولين للبومزا من الاولى حتى الثامنة، وكذلك من خلال الكتب العلمية المتخصصة فى البومزا قيد البحث، وتم عمل قياسات بدنية على عينة مختارة بالطريقة العمدية من لاعبي البومزا فى التايكوندو والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو تحت ١٨ سنة والحاصلين على الأحزمة المختلفة وبلغ الحجم الأجمالى للعينة ٤٠ لاعب وكانت أهم النتائج تحديد المكونات المهارية، وتحديد المكونات البدنية للبومزا تاجوك، ويوصى الباحث بالاستفادة من نتائج التحليل فى التخطيط لبناء البرامج التدريبية للبومزا تاجوك فى رياضة التايكوندو.



**Faculty of Sports Education
Sports Training Department**

**Analytical Study to Determine Some Skillful and Physical
Components of Technical Performance of Taegeuk Poomsae for the
Taekwondo Player**

**Presented by
Hany Ahmed Abd El dayem Ahmed Saleh
Demonstrator in Sports Training Department in Faculty**

Among The Requirements of Attain M.A. Degree in Sports Education

Supervised by

**Dr.
Ali El said Rehan
Prof. and Chief Sports Training
Department in Faculty**

**Dr.
Mohamed Marsal Hamd Arbab
Prof. of Exercise in Teaching Method in
Faculty**

2006-1427

Introduction and research problem:-

Taekwondo sport has become as sport practiced by many persons in all over the world because it give many fitness and skillful qualities it and give them personal and moral profiles, this sport clear its beauty from Poomsae Performance. through the ready to held formal and international champions 2006 for Poomsae number must be ready to get great number form players and get best position between world nations (countries) this will not happen ecxpect through training performance which based on analytical technical Performance for Poomsae this make the resacher to make this search and its title "Analytical study to determine some skillful and physical Components of technical performance of Taegeuk Poomsae for Taekwondo players"

The Research aims

This search aims to analising the technical Performance of Poomsae Taegeuk to show:-

- Skillful Components for Taegeuk Poomsae and the percentage for each Poomsae.
- Physical Components for Taegeuk Poomsae and the percentage for each Poomsae.

The Research Questions

- What the ascription Skillful Components for Taegeuk Poomsae?
- What the ascription Physical Components for Taegeuk Poomsae?

The Research style

The researcher use description style

The Research sample

research sample was choose skillful forms for Poomsae through video casstte tapes which includes performance for international experts for Poomsae form the first till the eighth and through specific scientific books in Poomsae in (Taekwondo) and has done physical test son chooses sample from Poomsae players who were recoded in Egyptian federation (anion) for Taekwondo under 18 year who has different belts the total size for sample 40 player but they must conations in training and take part in tests promotion for different belts .

The ways of data collection:-

Instruments and sets which used in defining Skillful contents.

- Analytical form
- Video cast tapes which record on it Poomsae form the first till the eighth.
- C.d with Poomsaes have copied on it till we can use computer in analytical process
- t.v set
- video set
- computer
- technologycal programs to compress Poomsae to suitable for the copies from computer memory to c.d
- stream any where program which has used for reducing vides files and compressing it to save time and effort .
- moviow program which is used for reducing vides files and compressing it saving time and effort .
- Motionproi program which has used for determining the angles of different joints of the body.

instrutment and sets which used in physical forms

- Form for evalution and recording.
- Sand bag.
- Stucking referring marks.
- Stop watch.
- a 40 centimeter ruler.
- Sewdien desk.
- Rest meter set to measure the lengtle
- medical scale to measure the weight

Basic study

The basic study for skillful components has been made on eighth Taegeuk Poomsae that for analysis the skillful side in period 15/6/2005-1/10/2005 and the basic study for physical components has been made through the skillful analysis that for through the form which has prepared in 10/10/2005 till10/11/2005 after determine the physical forms and making the first studies and second research studies and making componts sure that all the scientific executive, and technician conditions and available , the researcher has made the physical measurement form 1/12/2005 till 11/12/2005 in Mansoura stadieum on the Basic study.

The Statistics Processing:-

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

- Percentage
- Arithmetic Mean
- Stander- Deviation
- Correlation Coefficient
- T- Test

The Most Important results:-

Determination the skillful components of technical performance of Taegeuk Poomsae for Taekwondo players as the following:-

- Determination the defended, attacked skillful and (defended- attacked) skillful and collected skillful for Poomsae Taegeuk.
- Determination the waist form in defended, attacked skillful and (defended- attacked) skillful and collected skillful for Taegeuk Poomsae.
- Determination the using position for Taegeuk Poomsae.
- Determination the using spans in Taegeuk Poomsae.
- Determination the levels movement of using in Taegeuk Poomsae.
- Determination the directions movement of using in Taegeuk Poomsae.

The Recommends;-

Through the results which the research study leaded the researcher recommends the following:-

- The first, second, third, fourth and eighth Poomsae Concentration on attacking skills in training and make training programs which have important in defended skills.

- The sixth and seventh Poomsae Concentration on defended skills in training and make training programs which have important in defended skills.
- Equal in Concentration percentage on both the defend skills and attacking skills for Poomsae players the fifth becomes that percentage is equal in attacking and defended skills.
- Making study on Poomsae KORYO, Poomsae KUMJANJ, Poomsae TAEBAK, Poomsae PYONJWON, Poomsae SIPJIN, Poomsae JITAE, Poomsae CHONKWON, Poomsae HANSOA, and Poomsae ILYEO.
- Beneficial the Egyptian federation for Taekwondo, different areas for sport and clubs form the results of analytical study in planning to make training programs for Taegeuk Poomsae in Taekwondo sport.

Summary

The research title "Analytical study to determine some skillful and physical Components of technical performance of Taegeuk Poomsae for Taekwondo players"

The researcher Hany Ahmed Abd El dayem Ahmed Saleh

The research aims to Analytical the technical performance of Taegok Poomse to show the skillful Components for Taegok Poomse and the percentage for each Poomse, physical Components for Taegok Poomse and the percentage for each Poomse

The researcher used the description style, the research sample include for skillful Components for Poomse through video casstte tapes which includes performance for international experts for Poomse form the first till the eighth and through specific scientific books in Poomse and has done physical test son chooses sample from Poomse players who were recoded in Egyptian federation (anion) for Taekwondo under 18 year who has different belts the total size for sample 40 player but they must conations in training and take part in tests promotion for different belts.

And the most important results determination the skillful and physical components for Taegok Poomse the researcher recommends to benefit from the analysis results in planning for making training programs for Taegok Poomse in Taekwondo sport.