

الفصل الأول

المقدمة

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ أهداف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ مصطلحات البحث

يشهد العالم فى السنوات الأخيرة تقدما علميا 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 إلى تحقيق التفوق الرياضى هدفا يحرص عليه اللاعبون فى الألعاب الرياضية وتقدم الدول العون الأكبر لمن يحرز هذا التفوق.

وللوصول إلى المستويات الرياضية العليا التى تحقق هذا التفوق، يجب تخطيط برامج التدريب الخاصة باللاعبين للمساعدة على اكتساب المكونات البدنية والمهارية المناسبة لنوع النشاط الرياضى الممارس، وذلك من خلال إتباع خطوات البحث العلمى السليم لتخطيط البرامج التدريبية التى تحقق هذا الهدف.

والاهتمام بإجراء تلك البحوث العلمية يعمل على رفع مستوى الأداء الرياضى ويساعد الباحثين والمدربين ولكل المهتمين بالرياضة فى جمهورية مصر العربية للارتقاء بمستوى الرياضة عامة ليمائل نظيره فى الدول المتقدمة من خلال التخطيط الجيد والإعداد السليم وإتباع الأسس العلمية فى بناء البرامج التدريبية لتطبيقها على الناشئين للارتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية لمسايرة التقدم الهائل فى مستوى الرياضة بتلك الدول (٣:٢٠).

والتخطيط لتلك البرامج يعتبر من الأسس الهامة لضمان الوصول إلى أفضل المستويات الرياضية التى لا تتحقق وليدة الصدفة، وإنما من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة وهذا يعطى أهمية بالغة للدور الذى يلعبه التدريب الرياضى فى هذا المجال (٢٨٥:٤١).

وعلى المدرب أن يفاضل بين أفضل الطرق للوصول إلى أعلى مستويات هذا الإنجاز، واستخدام نتائج تلك البحوث لإثراء هذا المستوى (٣٧:٤١) (٦:٨).

حيث يهدف التدريب الرياضى إلى تنمية وتحسين وتطوير الأداء الرياضى من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين والوصول بهم إلى أعلى مستويات

الإنجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.

ويعتبر توافر المكونات البدنية العامة بالنشاط الممارس ضرورة لتنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية في حين أن توافر المكونات البدنية الخاصة ضرورة لتنمية المهارات الحركية وكلاهما ضروري للمساهمة في إنجاز العملية التدريبية والوصول إلى الفورمة الرياضية أثناء المنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، حيث أنه كلما تحسنت المكونات البدنية ارتفع مستوى الأداء الفني (٢٤٦:٥٤).

والتايكوندو نوع من أنواع النزال الكورية المنشأ الدفاعية والهجومية تهدف إلى انتصار اللاعب علي منافسه ببلوغ أقصى قدرة بأقل مجهود مستخدما الفنون المختلفة المستندة إلى قواعد وأصول علمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم، ويتضمن التايكوندو مسابقتين منفصلتين هما مسابقة البومزا ومسابقة الكروجي (١٧:١٧).

فالكروجي هو ذلك الفن الذي يستخدم للدفاع عن النفس والنزال بين شخصين باليد الخالية والقدم ويحقق المنافسة الرياضية بين لاعبين في مباراة التايكوندو التي يطبق فيها القانون الدولي للمنافسات وله عدة أنواع منها الكروجي الأساسي والكروجي الخاص والكروجي باستخدام الأسلحة (٣٦:١٩) (٥:١٧) (٢٨:٤).

في حين أن البومزا تعتبر منهجا لتعلم التايكوندو والتدريب على المهارات الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصدمات والركلات والتحركات ولها أوضاع حركية متعددة منها الوضع الأمامي والخلفي وغيرها من الأوضاع الأخرى، وكذلك لها أشكال حركية متعددة ومتدرجة في الصعوبة كتحركات القدمين والوقوفات ومسافات الضرب بالقدمين وتمثل معركة تخيلية مع شخص أو عدة أشخاص في مختلف الاتجاهات (٥:١٧) (٣١:١٨).

كما أن البومزا شكل من أشكال الممارسة الذاتية التي تتم من خلال إتباع خطوط الحركة بطريقة منتظمة ومتتابعة ضد منافس أو عدة منافسين، باستخدام أساليب التايكوندو المختلفة عن طريق القبضة والقدم (١٣: ٦٦).

٢/١ مشكلة البحث وأهميتها:-

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

ويجب الاعتماد على البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية السليمة التى تهدف إلى الإعداد الجيد بدنيا ومهاريا وخططيا اقتصادا للوقت والجهد، حيث أن تخطيط البرامج التدريبية التى تطبق فيها المعلومات الحديثة لمسايرة العملية التدريبية ولتنمية المكونات البدنية والارتقاء بمستوى الأداء الفنى وكذلك استخدام الأساليب العلمية القائمة على القياس وتطبيق الاختبارات الخاصة بالإعداد البدني والمهارى، يساعد على تحقيق هذا التقدم فى تلك الرياضة.

ويتم الوصول للمستويات الرياضية العالية فى تلك الرياضة من خلال الأسلوب العلمى سواء فى اختيار اللاعبين أو إعدادهم بدنيا ومهاريا ويعد ذلك من أهم مقومات النجاح فى النشاط الرياضى لإنجاز متطلبات العملية التدريبية والمنافسة بأقل مجهود، فهو البداية لتحقيق تلك المستويات بعيدا عن أسلوب الارتجال والعشوائية فى الإعداد والتدريب، وكلاهما فى الغالب لا يحقق إلا تقدما محدودا قد يبدو سريعا فى بادئ الأمر ولكنه سرعان ما يتوقف عند مستويات معينة (٦:٩) (١٢٢:٢٠).

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

ومن خلال قيام الباحث بإجراء المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية في مجال تدريب رياضة التايكوندو - وفي حدود علم الباحث - تبرز مشكلة البحث في أنه لم تحظ البومزا في رياضة التايكوندو بالاهتمام المطلوب من الباحثين مقارنة بالكروجي في مجال وضع البرامج التدريبية حيث لم يجد الباحث أي برنامج تدريبي مقنن تم وضعه للبومزا في رياضة التايكوندو، فقد تبين أن معظم الباحثين تناولوا في دراساتهم مسابقات الكروجي فقط وهي دراسة شوج وشوى Chojw, Choe ١٩٨٨م (٥٨)، ودراسة ويلي، وآخرين Willy. et 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 مأك ديامد Amy K.Mediarmid ٢٠٠٧م (٦٥)، اتضح أن جميع هذه الدراسات تناولت مسابقة الكروجي في رياضة التايكوندو، عدا دراسة واحدة هي دراسة هاتى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦م (٥١) وهي دراسة وصفية أجريت بهدف تحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للأداء الفنى للبومزا تاجوك في رياضة التايكوندو.

ومن خلال خبرة الباحث، في تدريس وتدريب رياضة التايكوندو، لاحظ عدم اهتمام غالبية مدربي رياضة التايكوندو في وضع وبناء البرامج التدريبية المقننة لتطوير المكونات البدنية والمهارية للاعبى البومزا، وهذا يؤدي إلى عدم ظهور لاعبي البومزا بأفضل المستويات أثناء البطولات، الأمر الذى دفع الباحث الي القيام بإجراء هذا البحث الذى يهدف إلى بناء برنامج تدريبي (بدنى - مهارى) للتعرف على تأثيره على تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفنى للاعبى البومزا في رياضة التايكوندو.

٣/١ 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 التعرف على:-

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

٤/١ فروض البحث:-

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لمتغيرات المكونات البدنية ومستوى الأداء الفنى للبومزا لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لمتغيرات المكونات البدنية ومستوى الأداء الفنى للبومزا لصالح القياس البعدى.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات المكونات البدنية ومستوى الأداء الفنى للبومزا لصالح المجموعة التجريبية.

٥/١ مصطلحات البحث:-

التايكوندو Taekwondo :

مصطلح فنى يعنى استخدام الأيدى والأرجل فى الدفاع عن النفس (٤:٦٦).

الكروجي Kyorugi :

هو الفن الذي يستخدم للدفاع عن النفس والنزال بين شخصين، وله عدة أنواع منها الكروجي المستخدم في المباريات التي تتكون من ثلاث جولات يتم فيها تطبيق القانون الدولي للمنافسات (٣٦:١٩) (٢٨:٤).

البومزا* poomse :

مجموعة حركات من الهجوم والدفاع ضد منافس تخيلي أو عدة منافسين، يقوم اللاعبون بأدائها من أوضاع وتحركات وركلات وصدات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين، وبتسلسل منطقي متعارف عليه دوليا .

الأداء الفنى للبومزا* Technical performance of poomse :

هو قدرة اللاعب على التطبيق الفعلى لمكونات البومزا وأداء المهارات المختلفة بطريقة سليمة مع الاستخدام الأمثل للمكونات البدنية أثناء أداء البومزا وسوف يتم تقييم الأداء الفنى للبومزا عن طريق المحكمين .

*تعريف إجرائي