

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

١/٢ الإطار النظري

١/١/٢ مدخل لرياضة التايكوندو

٢/١/٢ التقسيم الفني لرياضة التايكوندو

٣/١/٢ الأوضاع الأساسية لرياضة التايكوندو

٤/١/٢ خصائص المرحلة السنية من (١٤-١٨ سنة)

٥/١/٢ المكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو

٦/١/٢ فعالية الأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو

٢/٢ الدراسات السابقة

١/٢/٢ الدراسات العربية

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة

١/٢ الإطار النظري:-

١/١/٢ مدخل لرياضة التايكوندو:-

تحرص الأمم في إعداد المواطن على إكسابه الكثير من المعارف العامة والخبرات الرياضية، ورياضة التايكوندو هي إحدى الأنشطة الرياضية التي تعمل على تحقيق هذا الهدف، فالتايكوندو هو نشاط بدني وذهني يحتوى على حركات مرتبة تعمل على تنمية اللاعب التنموية الشاملة المتزنة بجانب أنه فن اشتباك وقتال مما يؤدي إلى رفع مستوى اللاعب وكفاءته للمساهمة في تقدم ورقى المجتمع (٨:٤).

وتعتبر رياضة التايكوندو التي نشأت بكوريا الجنوبية كشكل من أشكال الفنون العسكرية والتي خضعت لتطور مستقل بذاته، فنا لاستخدام اليد والقدم في الدفاع عن النفس بروح قتالية عالية أو فن الضرب والركل وتتكون كلمة التايكوندو من ثلاثة مقاطع تاي Tae تعنى القدم، وكون Kwon تعنى القبضة، ودو Do تعنى الطريقة أو الروح القتالية العالية، وهي ترجمة مبسطة يقصد بها حركة اليد والقدم ويشتمل أسلوب القدم على حوالى ٨٠% من حركات التايكوندو بينما حركات اليد تشتمل على حوالى ٢٠% من حركات التايكوندو (٨:٤) (١٣:٦٤) (٢١:٦٦).

ولقد تطورت أساليب وفنون التايكوندو، وسميت بأسماء كثيرة ومتعددة حتى وصل هذا الفن إلى الاسم الحالي (التايكوندو) فقد بدأ باسم (السويك، كن باك، بيون، تاجوك، تاكون) (٨:٢٣).

وقد أخذت رياضة التايكوندو مكانة متميزة بين رياضات الدفاع عن النفس، وذلك بعد إدراج رياضة التايكوندو كرياضة أولمبية استعراضية في دورتي سيول ١٩٨٨م وبرشلونة ١٩٩٢م ورسمية ابتداء من دورة سيدنى ٢٠٠٠م.

وبدأت رياضة التايكوندو بجمهورية مصر العربية عام ١٩٧٤م على يد خبراء اللعبة من كوريا الجنوبية، وانتشرت ممارستها بسرعة (٨:٣١) (٢١:٤).

٢/١/٢ التقسيم الفنى لرياضة التايكوندو:-

١/٢/١/٢ فن البومزا Poomse

٢/٢/١/٢ فن الاشتباك (الكروجى) Kyorugi

٣/٢/١/٢ فن الدفاع عن النفس Ho-Sin-Sul

٤/٢/١/٢ فن الكسر Kyuk-Po

١/٢/١/٢ فن البومزا Poomse

تعتبر البومزا منهجا لتعليم التايكوندو، والتدريب على المهارات الدفاعية والهجومية ضد المنافس الذى أمامك، وعن طريق إتقان الأداء الفنى للبومزا تصبح ماهرا فى استخدام الأساليب المختلفة والتحركات المتقدمة والأوضاع المختلفة فى تلك الرياضة (١٣:١٨).

وتعد البومزا هى شكل من أشكال الممارسة الذاتية التى تتم من خلال إتباع خطوات الحركة بطريقة متتابعة ضد منافس وتبدأ وتنتهى فى نفس المكان، وتحتوى على مجموعة مهارات متوازنة بين الدفاع والهجوم والصدات والركلات والتحركات، والتى تمثل معركة وهمية مع شخص أو عدة أشخاص وهميين فى مختلف الاتجاهات (٤:٢٥) (٣١:٣).

وتعتبر البومزا تجربة حقيقية للاشتباك فى المنافسة، كما أن ممارسة البومزا تساعد اللاعبين على زيادة التحكم فى التنفس والثقة بالنفس وتكسب اللاعبين أنماطا مختلفة من القوة باستخدام حركات القدم واليد والجسم كما تساعد اللاعبين على اتخاذ القرارات الصحيحة عند الاشتباك، وهى معركة تخيلية مع شخص أو عدة أشخاص وذلك فى مختلف الاتجاهات ويمكن أن يستخدم اللاعب أداة أو بدون أداة ويقوم فيها اللاعب بأداء مجموعة متوازنة من المهارات بين الهجوم والدفاع والهجوم المضاد وهى تعبر عن مقياس القوة الداخلية للاعب (١٣١:٦٠) (٥٠:٦٥).

وكذلك فالبومزا أسلوب للأداء الذى يعبر بشكل مباشر أو غير مباشر عن المنابع العقلية والبدنية وكذلك عن مبادئ الهجوم والدفاع الناتجة عن تنمية فنيات وروح رياضة التايكوندو (٣:٣٧).

واستخلص الباحث التعريف التالى للبومزا بأنها عبارة عن مجموعة حركات من الهجوم والدفاع ضد منافس تخيلى أو عدة منافسين، يقوم اللاعبون بأدائها من أوضاع وتحركات وركلات وصدات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين، وبتسلسل منطقى متعارف عليه دوليا .

١/١/٢/١/٢ وتنقسم البومزا إلى ثلاثة أنواع للاعبين تحت الحزام الأسود

١/١/١/٢/١/٢ بومزا الكبون (Kibon Poomse)

والغرض الأساسى من بومزا الكبون هو تنمية وتطوير الوقفات الأساسية للاعبين وتكون مقدمة لفكرة الهجوم التخليلى وتتضمن نوعين ولكنها لا يتم تعلمها فى مصر .

٢/١/١/٢/١/٢ بومزا التاجوك (Taegeuk Poomse) :

تمثل الفلسفة الشرقية والى تدرج منها وجهات النظر الفلسفية الشرقية مثل الكون والحياة والفناء، وتعنى كلمة تاي (Tae) البداية بينما كلمة جوك (Geuk) تعنى النهاية وتمثل التاجوك روح التايكوندو من خلال أدائها المثالى الذى يرمز إلى السلام والوحدة والروح الابدعية وروح المستقبل والخلود (١٣٥:٦١).

وتتنوع إلى ثماني مجموعات مختلفة تحمل نفس الاسم تاجوك (Taegeuk) وتتكون من تاجوك الجن (Taegeuk L-Lang) وترمز إلى الجنة وتاجوك ايجن (Taegeuk E-Lang) وترمز إلى البحيرة وتاجوك سمجن (Taegeuk Sam-Lang) وترمز إلى النار وتاجوك ساجن (Taegeuk Sa-Lang) وترمز إلى الرعد وتاجوك أوجن (Taegeuk Oh-Lang) وترمز إلى الرياح وتاجوك يوكجن (Taegeuk Yuk-Lang) وترمز إلى الماء وتاجوك تشلجن - (Taegeuk Chil - Lang) وترمز إلى الجبل وتاجوك بالجن (Taegeuk Pahl-Lang) وترمز إلى الأرض ويتم تعلمها فى معظم دول العالم ومنها مصر .

٣/١/١/٢/١/٢ بومزا بالجو (Palgwe Poomse) :

تمثل الفلسفة الشرقية والى تدرج منها ظواهر الإنسان والكون وتحتوى على مظاهر التباين أو الاختلاف والتضاد والى تنمو وتتطور بواسطة التوحيد والتغير مثل السماء والأرض والحياة والفناء والضوء والظلام والخير والشر والرجل والمرأة، وتحتوى على

ثمانى مجموعات مختلفة تحمل نفس الاسم بالجوى (Palgwe) وهم كيون (Keon) وتاي (Tea) وري (Ri) وجين (Jin) وسيون (Seon) وجام (Gam) وجان (Gan) وجون (Gon)، وتمثل بالجوى (Palgwe) الثمانى جهات الأصلية والفرعية (الشمال والجنوب والشرق والغرب) ولكنها لا يتم تعلمها فى معظم دول العالم ومن ضمنها مصر (١٣٥:٦١-١٣٧).

٢/١/٢/١/٢ مجموعات البومزا المتقدمة (Dan):

كل بومزا من البومزات المتقدمة له اسم مختلف ومدلول وتحتوى على تسع مجموعات مختلفة، وهى تبدأ ببومزا كوريو (Koryo) وبومزا كم جانج (Kymjang) وبومزا تاباك (Taebak) وبومزا باينجوان (Pyonjwon) وبومزا سيبجان (Sipjin) وبومزا جى تى (Jitae) وبومزا هانسو (Hansoa) وبومزا اليو (Ilyeo) وتدرس هذه المجموعات للاعبين ذوى المستوى المتقدم بداية من درجة الحزام الأسود من الطبقة الأولى ونهاية بدرجة الحزام من الطبقة العاشرة وبالترتيب حيث تدرج كل منها فى درجة الصعوبة (٣٩:١٩) (٣٢:٤).

ويقترح الباحث تلك العبارات من خلال هذه الفئات الثلاث لتقييم الأداء الفنى للبومزا

جدول ١ تقييم الأداء الفنى للبومزا

الفئة	م	العبارة
الدقة	١	فى أداء الأوضاع المختلفة للقديمين بطريقة صحيحة.
	٢	فى أداء المهارات (الحركات) المختلفة للبومزا باليد والقدم بطريقة صحيحة.
	٣	فى أداء المهارات (الضربات) المختلفة فى المكان المخصص للضربة.
	٤	فى أداء الحركات الأساسية للبومزا (الحركات الاكثرا تكرر بكل بومزا)
	٥	فى أداء الحركات الخاصة للبومزا. (الحركات التى تميز كل بومزا عن الأخرى).
السيطرة	١	الحفاظ على الإيقاع الحركى للبومزا (ريتم الأداء).
	٢	المحافظة على مركز ثقل الجسم وفقا لمتطلبات كل وضع أثناء الأداء.
	٣	التوازن فى أداء الحركات المختلفة أثناء الأداء.
	٤	الاستخدام الأمثل لكل من القوة المميزة بالسرعة والتوافق والمرونة أثناء الأداء.
	٥	مستوى الحركة فى أداء المهارات المختلفة (عدم التموج بالارتفاع والانخفاض أثناء الأداء).
التقديم	١	تسلسل أداء المهارات المختلفة وفقا للتنسيق المتعارف عليه دوليا.
	٢	الأنسابية أثناء أداء البومزا والاقتصاد فى الجهد.
	٣	مراعاة الوقت الصحيح لكل بومزا.
	٤	أداء الصيحات فى مكانها الصحيح.
	٥	الانتهاء فى نفس نقطة البداية.
	٦	الأداء الواقعى لمعنى البومزا وليس التمثيل.
	٧	التركيز أثناء الأداء

هو النزال بين لاعبين باليد الخالية والقدم وله عدة أنواع منها الاشتباك المستخدم فى المباريات وهو النوع الوحيد الذى تقام له منافسات رسمية ويتم فيه تطبيق قانون المنافسات الذى وضعه الاتحاد الدولى للتايكوندو حيث يرتدى فيه اللاعب بعض الواقيات الخاصة اللازمة لحمايته ومن هذه الواقيات واقى منطقة الراس (هيدجارد) واقى لمنطقة الصدر والبطن (هوجو) واقى لمنطقة أسفل الحزام (سابوادي) واقى الذراعين (شين جارد) واقى الأسنان، ويتنوع الكروجى إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

جدول ٢ أنواع الكروجى

وجه المقارنة	الكروجى الاساسى	الكروجى الخاص	الكروجى باستخدام الأسلحة
١	فن المنافسة أو الاشتباك أو النزال بين شخصين وفق نظام معين وبدون استخدام الأدوات المختلفة	هو ذلك النوع من الاشتباك الذى يتم وفق مواقف وأوضاع خاصة مختلفة لجسم اللاعب	وهو ذلك النوع من النزال الذى يعتمد على سرعة التصرف فى الدفاع عن النفس فى مواجهة الأسلحة المختلفة والأدوات
٢	كروجى المباراة (وهو الذى يؤدي خلال المنافسة) هاتيون كروجى (عبارة عن نزال بين شخصين من خطوة واحدة) سابيون كروجى (عبارة عن نزال بين شخصين من ثلاث خطوات) ماتشو كروجى (النزال المعد مسبقا)	أنجا كروجى (الاشتباك من وضع الجلوس) نويو كروجى (الاشتباك من وضع الرقود) تاكسانج كروجى (الاشتباك من فوق المنضدة) اوجا كروجى (الاشتباك من فوق كرسي)	زاليون ماك دي ماتسيوجى (القتال فى مواجهة العصا القصيرة) كين ماك دي ماتسيوجى (القتال فى مواجهة العصا الطويلة) زاليون كال ماتسيوجى (القتال فى مواجهة السكين القصير) كين كال ماتسيوجى (القتال فى مواجهة سيف) شاتج ماتسيوجى (القتال فى مواجهة رمح) كون شونج ماتسيوجى (القتال فى مواجهة مسدس)

(٢٩:٤-٣٠) (١٣:٥)

لا يتقيد فن الدفاع عن النفس بإى قوانين تمنع الضرب فى مكان معين كما فى الاشتباك المستخدم فى المباريات، ويستخدم فى حالة الدفاع المشروع عن النفس ويتم استخدامه أيضا خلال امتحانات الترقى للاحزمة من أول الحزام الأسود واحد دان كما يستخدم أثناء العروض الرياضية المختلفة (٣٣:٤) (٣٢:١٧).

يتميز فن الكسر بالقوة والسرعة في الأداء وقدرة اللاعب على تنفيذ مهارات تتميز بالصعوبة في الأداء وتحتاج من اللاعب إلى تركيز ذهني وعصبى وضبط نفس، وقد تطور فن الكسر واتخذ أوضاعا صعبة للكسر من الثبات والجرى والقفز واستخدام الأخشاب المحدثه للأصوات.

كما أن هناك أنواعا مختلفة لمهارات فن الكسر، منها ما يؤدي حسب نوع المهارة وكذلك حسب الجزء المستخدم ومنها ما يؤدي حسب طريقة أداء اللاعبين وحسب صعوبة المهارة وكذلك حسب نوع الأدوات المستخدمة وحسب الصوت المصاحب (٥٩:٥).

ويرى الباحث أهمية التقسيم الفني لرياضة التايكوندو من فن البومزا وفن الاشتباك وفن الدفاع عن النفس وفن الكسر واستخدام جميع هذه الفنون في أداء العروض الرياضية وخاصة في افتتاح وختام البطولات المختلفة للتايكوندو كما شهود في الدورات الأولمبية كدورة سيول الأولمبية ١٩٨٨م، الذي أعتبر أكبر عرض رياضي للفنون المختلفة للتايكوندو.

٣/١/٢ الأوضاع الأساسية لرياضة التايكوندو

تعتبر الأوضاع الأساسية لرياضة التايكوندو مجموعة من الأوضاع والتحركات والضربات والصدات التي يحتاجها اللاعب لاستخدامها في مختلف فنون التايكوندو من (فن البومزا وفن الاشتباك وفن الدفاع عن النفس وفن الكسر) (٣٢:٦٦) (٥٩:٥٨:٥٩). وتأخذ هذه الأوضاع اتجاهين هما :

الاتجاه الأول: من وجهة النظر القتالية وهي تنقسم إلى خمسة أجزاء رئيسية على النحو التالي: جدول ٣ الأوضاع الأساسية للتايكوندو من وجهة النظر القتالية

أجزاء الجسم					تقنيات وفنيات اللعبة			
١- الأماكن المستخدمة من الهجوم			٢- المناطق المستخدمة لأداء المهارات		٣- الوقفات		٤- الدفاع	
الوجه	الجذع	الطرف السفلى للجسم	الذراع	الرجل	الذراع	الرجل	الذراع	٥- الهجوم
من الإمام والجانبين					وقفات ضيقة	وقفات واسعة	الذراع	الذراع
							اليد والساعد ورسغ اليد	اليد والمرفق والركبة

الاتجاه الثانى: الأوضاع الأساسية لرياضة التايكوندو من وجهة النظر العلمية والرياضية

جدول ٤ : الأوضاع الأساسية للتايكوندو من وجهة النظر العلمية

التحية	الوقوفات	التحركات	مهارات الذراع	مهارات القدم
Kiyong Ri	Seogi	Ap-Dwi-Yop	Pal	Dari

(٣٥-٣٧:٤)

وقد حرص الباحث على توضيح الأوضاع الأساسية لرياضة التايكوندو من وجهة النظر العلمية:

١/٣/١/٢ التحية (Kiyong Ri)

تعتبر التحية من تقاليد رياضة التايكوندو الموروثة، وهى تمثل الاحترام المتبادل بين اللاعب ومدربه وبين اللاعب والحكام وبين اللاعبين أنفسهم .

٢/٣/١/٢ الوقفات (Seogi)

هى الأوضاع التى يتخذها اللاعب وتسمى حسب وضع قدمى اللاعب، وتعد الأساس لجميع حركات البومزا حيث أنها أساس توازن اللاعب كما تمنحه القوة والثبات والقدرة على أداء المهارات المختلفة ولا تتغير تلك الوقفات عند الأداء الفنى للبومزا حيث أنها موضوعة بترتيب معين ويتسلسل منطقى ولكنها تختلف من لاعب لآخر فى الكىروجى حسب إمكانيات اللاعب المختلفة وحسب الأداء المهارى والخططى المطلوب، وتنقسم الوقفات فى رياضة التايكوندو إلى ثلاثة أقسام

جدول ٥ الوقفات فى رياضة التايكوندو

م	الوقوفات الواسعة (المتوسطة والطويلة)	الوقوفات الضيقة (المغلقة)	الوقوفات الخاصة
١	نارينهى سوجى	موا سوجى	كيبون جومبى سوجى
٢	بينهى سوجى	دى تشوك موا سوجى	دوجوموك هورى جومبى سوجى
٣	اورن سوجى ، وين سوجى	ابتشوك موا سوجى	كوبسون جومبى سوجى
٤	انتزوج سوجى	كوتدرى سوجى	بوجوموك جومبى سوجى
٥	تشوشم سوجى	كوا سوجى	تونج ميلجى جومبى سوجى
٦	اب سوجى	هكتار سوجى	
٧	اب كوبى	اوجوم سوجى	
٨	ديت كوبى		
٩	بوم سوجى		
١٠	مو سوجى		
١١	موتشوشم سوجى		
١٢	انتزونج تشوشم سوجى		
١٣	اب تشوشم سوجى		

(٤٩-٣٨:٤)

٣/٣/١/٢ التحركات (Ap-Dwi-Yop):

تعتبر التحركات من الأوضاع الأساسية الهامة التي يجب على لاعب التايكوندو إتقانها حيث أنها من الأسس الهامة لتعلم تلك الرياضة.

وتنقسم التحركات المختلفة إلى تحركات للإمام Ap، وتحركات للخلف Dwi، وتحركات للجانب Yop، وتحركات دورانية Deleo سواء (للخلف أو للإمام)، وتحركات قطرية سواء (للإمام أو للخلف من الجانبين) (٤:٥٠).

٤/٣/١/٢ مهارات الذراع (Pal):

تنقسم مهارات الذراع الى

١/٤/٣/١/٢ المهارات الهجومية

يحدد القانون الدولي لرياضة التايكوندو إلى أن أماكن تسديد المهارات الهجومية

يتمثل في مستويين هما :

منطقة الجذع :

ويسمح بالهجوم بتقنيات القبضة والقدم على المناطق المغطاة بواقى الجذع إلا أن

مثل ذلك الهجوم يجب إلا يتم على منطقة العمود الفقري.

منطقة الرأس :

تتضمن هذه المنطقة الوجه باستثناء خلف الرأس ويسمح بالهجوم على منطقة الوجه

بتقنيات القدم فقط. والمهارات الهجومية كثيرة ومتعددة ومتنوعة ومنها:

جدول ٦ المهارات الهجومية في رياضة التايكوندو

م	ضربات قبضة اليد (جوموك)	ضربات اليد (سون)	ضربات المرفق (بالكوب)	ضربات خاصة
١	جوموك جيريجي	سونال	بالكوب دوليو تشيجي	جيبى يوم تك تشيجي
٢	دون جوموك	سونال تونج	بالكوب اوليو تشيجي	جيبى يوم موك تشيجي
٣	مى جوموك	سون تونج	بالكوب يوب تشيجي	دانكيو توك تشيجي
٤	بيون جوموك	بيون سون كت	بالكوب ناريو تشيجي	بيو جوموك تشيجي
٥	بام جوموك	كاوى سون كت	بالكوب دوى تشيجي	ميونجي تشيجي
٦	جيبكى جوموك	هان سون كت	بالكوب بيجوك تشيجي	
٧		كومسون		
٨		باتون سون		
٩		اجيسون		
١٠		مودمسون كت		
١١		كيبينسون موك		

(٤:٥١-٨١)

تتقسم المهارات الدفاعية في رياضة التايكوندو إلى دفاعات منطقة الوجه (أولجل)
Olgul، دفاعات منطقة الجذع (ممتونج) Momtong، دفاعات منطقة أسفل البطن (أراي)
Arae وبعض الدفاعات الخاصة، كما تتنوع المهارات الدفاعية في رياضة التايكوندو إلى:

جدول ٧ المهارات الدفاعية في رياضة التايكوندو

م	١- دفاعات منطقة الوجه	٢- دفاعات منطقة الجذع	٣- دفاعات منطقة أسفل البطن	٤- دفاعات خاصة
١	بالموك أولجل مaki	بالموك ممتونج أن مaki	أكرو أراي مaki	كيرو أولجي
٢	بالموك أولجل أن مaki	بالموك ممتونج يكت مaki	أراي هتيشو مaki	كون دولزوي
٣	بالموك أولجل باكت مaki	أن بالموك ممتونج أن مaki	أراي يب مaki	جيجيون دولزوي
٤	بالموك كال أولجل مaki	أن بالموك ممتونج يكت مaki	كودوريو أراي مaki	هكتار دولزوي
٥	بكت بالموك أولجل يب مaki	بالموك كودوريو ممتونج مaki	أراي بتيريو مaki	سونال دونج سائل مaki
٦	بالموك أولجل بتيريو مaki	بالموك باكت كودوريو ممتونج يب مaki	سونال كودوريو مaki	سائل مaki
٧	بالموك أولجل هتيشو مaki	بالموك بتيريو ممتونج مaki	هان سونال أراي مaki	سونال وسائل مaki
٨	بالموك أولجل كودوريو مaki	ان بالموك بتيريو ممتونج مaki	هان سونال أراي يب مaki	كاوي مaki
٩	هان سونال أولجل باكت مaki	ممتونج هتيشو مaki	هان سونال أراي بتيريو مaki	هوانجسو مaki
١٠	هان سونال أولجل بتيريو مaki	ان بالموك ممتونج يب مaki	سونال أراي أكرو مaki	سون بارك كودوريو يب مaki
١١	هان سونال أولجل أن مaki	ان بالموك ممتونج كودوريو يب مaki	سونال أراي هتيشو مaki	كومجاي كودوريو يب مaki
١٢	هان سونال أولجل يب مaki	هان سونال ممتونج باكت مaki	باتونج سون اراي مaki	كومجاي مaki
١٣	سونال أولجل اوكرومي مaki	هان سونال بتيريو مaki		سونال كومجاي مaki
١٤	سونال تونج أولجل مaki	هان سونال ممتونج ان مaki		هكتار كومجاي مaki
١٥	سونال تونج أولجل هتيشو سائل مaki	هان سونال ممتونج يب مaki		بيجوك مaki
١٦		ان بالموك ممتونج هتيشو مaki		بلوي مaki
١٧		سونال ممتونج كودوريو مaki		تيسان ميلجي
١٨		سونال ممتونج كودوريو يب مaki		مونجيو باجي
١٩		سونال ممتونج هتيشو مaki		نالجي بيجوي
٢٠		سونال تونج ممتونج مaki		بيتريو باجي
٢١		باتون سون ممتونج دوليو مaki		ويرو باجي
٢٢		باتون سون تشوك كيا مaki		
٢٣		سون تشوك كيا مaki باتون		

(١٠٣-٨٣:٤)

تعتبر مهارات القدم العمود الفقري لرياضة التايكوندو حيث تزيد مساحة استخدام تلك المهارات (الركلات) بنسبة كبيرة في تلك الرياضة تصل إلى أكثر من ٨٠% وتنقسم من حيث الأداء الفني إلى ركلات هجومية، ركلات هجومية مضادة، ركلات دفاعية ومن حيث صعوبة المهارة إلى مهارات بسيطة (سهلة)، مهارات مركبة (صعبة) ومن حيث طبيعة استخدام المهارة في المكان إلى مهارات من الثبات، مهارات بالوثب أو الحركة ومن حيث اتجاه الحركة إلى مهارات أمامية، مهارات جانبية، مهارات خلفية، مهارات دائرية ومن حيث استخدام القدم إلى مهارات تؤدي بقدم واحدة، مهارات تؤدي بالقدمين معا ومن حيث الجزء المستخدم من الرجل إلى مهارات بالقدم، مهارات بالركبة، مهارات بالساق ومن حيث ارتفاع مستوى الركلة إلى مستوي الوجه، مستوي البطن، مستوي أسفل الحزام. (١٠٤:٤)

٤/١/٢ خصائص المرحلة السنوية من (١٤-١٨) سنة :-

يتفق كل من محمد حسن علاوى ١٩٩٨ وأسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفه ١٩٩٩ وعلى الهنداوى ٢٠٠٥ على أن تلك المرحلة امتداد طبيعي لمرحلة المراهقة، مع العلم بأنه لا يمكن وضع خط فاصل بين مراحل النمو المختلفة، ولذا فإن هذه المرحلة تنسم بالعديد من التغيرات التي لها آثارها في مختلف مجالات النمو (١٢٥:٤٢) (١١٥:٧) (٣٢٥:٣٥).

١/٤/١/٢ النمو الجسمى :- Physical Development

يتفق كل من محمد حسن علاوى ١٩٩٤ وأسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفه ١٩٩٩ على أن تلك المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسمى، ويحدث زيادة في نمو العضلات بدرجة أكبر من نمو العظام، ويصل اللاعبون في نهاية هذه المرحلة إلى النضج الجسمى والهيكلى حيث تتحدد ملامح الجسم في صورته الكاملة (١٤٦:٤٢) (١١٦:٧).

٢/٤/١/٢ النمو الحركى :- Motor Development

يشير كل من أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفه ١٩٩٩ على تميز هذه المرحلة بالاستقرار والتوافق الحركى العام وتحسن المهارات الحسية والحركية، وسرعة

التعلم واكتساب الحركات وإتقانها، وتشهد تلك المرحلة المزيد من الاستقرار كنتيجة لاستعادة الاتزان في النمو الجسمي وقرب وصول المراهق إلى النضج البدني الكامل تقريباً (١٢١:٧).

٣/٤/١/٢ النمو العقلي :- Mental Development

يتفق كل من محمد حسن علاوى ١٩٩٤ وأسامه كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفه ١٩٩٩ على أن هذه المرحلة تتميز بزيادة القدرة على تركيز الانتباه سواء من حيث مدة ومدى الانتباه ، ويزداد عامل التشويق وإثارة الانتباه.

كما تزداد القدرة على التفكير والتذكر واستدعاء الخبرات التي سبق تعلمها، وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي بين اللاعبين حتى يصل في نهاية هذه المرحلة إلى اكتمال النضج العقلي (١٢٤:٧).

٤/٤/١/٢ النمو الاجتماعي - الانفعالي :- Emotional Development

يرتبط النمو الاجتماعي الانفعالي في هذه المرحلة بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها اللاعب، وتزداد لتشمل العالم الخارجى المحيط به، وتزداد تبعاً لذلك حاجة المراهق إلى التقدير الاجتماعي والاعتراف به كشخص له قيمة (١٢٥:٧).

٥/١/٢ المكونات البدنية للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو:-

انطلاقاً من أهمية المكونات البدنية للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو، قام الباحث باستعراض نتائج المسح المرجعى فى هذا الموضوع، ثم قام بإجراء تطبيق عملى للتأكد من تلك النتائج وذلك بتصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء، وقد تضمنت تلك الاستمارة المكونات البدنية الأساسية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو وهى (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - الرشاقة - التوافق - التوازن - المرونة - تحمل الأداء - التحمل الدورى التنفسى)، حيث قام الباحث بتحليل تلك الاستمارة وعرضها بشكل يتفق مع الأهمية النسبية لتلك المكونات وهى كما يلى:-

١/٥/١/٢ القوة المميزة بالسرعة Muscular Power :-

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الهامة والضرورية بالنسبة لأداء الحركى لمعظم الأنشطة الرياضية.

ويرى أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ أن القوة المميزة بالسرعة فى رياضة التايكوندو مكون حركى ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة لإخراج نمط حركى توافقى (١٧٧:٤).

وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة فى البومزا من خلال الدراسة التى أجراها هانى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦ حيث جاءت نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة ٩٨,٣٢% من المجموع الكلى للمهارات بالبومزات من الأولى حتى الثامنة واتضح ذلك من أن جميع مهارات البومزات من الأولى حتى الثامنة تؤدى بقوة وسرعة فيما عدا مهارة هجومية (دانيكوتوك جبرجى) ومهاراتى تجميع (أرى هتشيو ماكى - بيجومك) وذلك لأنها تؤدى ببط نسبي (٢٢٨:٥١).

ويتفق كل من وجيه أحمد شمندى ٢٠٠٢ ومحمد مرسل حمد ٢٠٠٣ وأحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ وعلى السعيد ربحان ٢٠٠٧ على أنه يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء تمرينات القوة المميزة بالسرعة:

- مراعاة عملية الإحماء قبل أداء تمرينات القوة المميزة بالسرعة.
- مراعاة الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات.
- مراعاة استخدام نسبة من ٤٠-٨٠% من الشدة القصوى للاعب تكون مناسبة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبى التايكوندو.
- مراعاة أن تؤدى بعض المهارات الدفاعية والهجومية باستخدام الاستك المطاطى ١٥ تكرار ولا يزيد عن ٢٠ تكرار فى المجموعة.
- مراعاة أن يتم المزج بين تمرينات القوة وتمرينات الاسترخاء والإطالة (١٣٠:٥٦) (٣١:٤٥) (١٧٨:٤) (٨٦:٣٤).

٢/٥/١/٢ السرعة الحركية (سرعة الأداء) Motor speed :-

تعتبر السرعة الحركية مكونا أساسيا فى العديد من الأنشطة الرياضية وبصفة خاصة الأنشطة المرتبطة بزمن للأداء الحركى والتى ترتبط بتتابع الانقباض العضلى.

ويرى أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ وعلى السعيد ربحان ٢٠٠٧ أن السرعة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند أداء حركة معينة كسرعة الركلات في التايكوندو، وكذلك سرعة أداء الركلات والمهارات الحركية بطريقة متتالية في أقصى زمن ممكن (١٨١:٤) (٩٥:٣٤).

وتظهر أهمية السرعة الحركية في البومزا من خلال الدراسة التي أجراها هانى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦ حيث جاءت نسبة مساهمة السرعة الحركية ١٠٠% من المجموع الكلى للمهارات بالبومزات من الأولى حتى الثامنة وذلك لأن جميع البومزات من الأولى حتى الثامنة تحتاج إلى السرعة الحركية (٢٢٩:٥١).

ويتفق كل من مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٨ ومحمد مرسل حمد ٢٠٠٣ وأحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ على أنه يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء تمارينات السرعة الحركية:

- مراعاة عملية الإحماء قبل أداء تمارينات السرعة الحركية.
- مراعاة الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات.
- مراعاة أداء المهارات المختلفة بسرعة وفي خط مستقيم مسافة ٣٠ متر.
- مراعاة عدم إعطاء تمارينات السرعة في حالة الإحساس بالتعب والاهراق الشديد.
- مراعاة أداء مجموعة من المهارات تتصف بالسرعة على الساندباچ لمدة ١٥ ثا بالتبادل بين اليدين والقدمين (ثلاث مجموعات) (١٦٥:٤٩) (٣٨:٤٥) (١٨٣:٤).

٣/٥/١/٢ الرشاقة Agility:-

تعتبر الرشاقة ضرورية للأداء الفنى فى الأنشطة الرياضية المختلفة إذا أنها ترتبط مع جميع المكونات البدنية والحركية.

ويرى عصام عبد الخالق ٢٠٠٣ أن الرشاقة تعنى القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته فى تغيير الاتجاه فى أى وسط بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. (١٧٩:٣٠)

بينما يرى سامى محب حافظ ٢٠٠٦ أن الرشاقة تعنى القدرة على سرعة التحكم فى أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركى وضبطه (٧٨:٢١).

ويذكر مارك روزن Mark Roozen ٢٠٠٤ أن الرشاقة هي القدرة على تغيير الاتجاهات بدون أي فقدان في السرعة والتوازن والتحكم في الجسم، وكذلك هي القدرة على الدمج بين القوة العضلية وبداية إنتاج القوة والقوة المتفجرة والاتزان والتسارع والإنقاص المفاجئ للسرعة، كل ذلك يحدد معنى الرشاقة (٦١:٦٢).

ويرى أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ أن الرشاقة تسهم بقدر كبير فى سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية، حيث تضيف الرشاقة على الأداء الحركى بشكل عام وعلى الأداء الفنى بشكل خاص، الانسيابية والتوافق فى الأداء من خلال المقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وتسهم فى توفير الجهد اللازم للأداء المهارى (١٩٠:٤).

وتظهر أهمية الرشاقة فى البومزا من خلال الدراسة التى أجراها هانى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦ حيث جاءت نسبة مساهمة الرشاقة من خلال (الدورانات، اتجاهات الحركة، الركلات مع القفز) ونسبتهم (٣٢,٢١%، ٥٩,٨٣%، ٠,٤١%) على الترتيب وذلك من خلال المجموع الكلى للمهارات بالبومزات من الأولى حتى الثامنة (٢٢٨:٥١).

ويتفق كل من مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٨ ووجيه شمندى ٢٠٠٢ وعصام عبد الخالق ٢٠٠٣ ومحمد مرسل حمد ٢٠٠٣ وأحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ وعلى السعيد ريحان ٢٠٠٧ على أنه يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء تمارين الرشاقة:

- مراعاة عملية الإحماء قبل أداء تمارين الرشاقة وإعطاء فترة راحة كافية بين التمارين نظراً لتمييز تلك التمارين بالشدة القصوى أو الأقل من الأقصى.
- مراعاة اختيار التمارين التى تتطلب درجة عالية من التوافق العضلى والعصبى مثل الوثب بالحبال.
- مراعاة التغيير فى الحدود المكانية والاشتراطات البيئية وتغيير أماكن التدريب.
- مراعاة التغيير فى سرعة توقيت الحركة باستخدام أدوات التايكوندو.

- مراعاة التغيير فى مستويات وأسلوب أداء التمرين بإضافة بعض الحركات الإضافية على الأداء.
- مراعاة إضافة بعض الحركات الجديدة على التمرين مثل ارتداء واقي الصدر عند أداء البومزا وكذلك صدى الأتقال.
- مراعاة أداء المهارات من أوضاع مختلفة.
- مراعاة التغيير فى اتجاه جسم اللاعب أو جزء منه بسرعة سواء على الأرض مثل الهجوم والدفاع فى اتجاهات مختلفة، أو فى الهواء مثل القفزات التى تؤدى فى بعض البومزات (١٥٩:٤٩) (١٣٥:٥٦) (١٨٤:٣٠) (٤٤:٤٥) (١٩١:٤) (١٠٥:٣٤).

٢/١/٥ التوافق Coordination:-

يعتبر التوافق أحد المكونات البدنية والحركية لأداء معظم الحركات المختلفة وخاصة التى تتطلب الأداء الحركى بها إلى استخدام أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى أكثر من اتجاه وفى وقت واحد.

ويرى أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ أن التوافق يعنى أداء حركات سريعة بدرجات مختلفة من الصعوبة بكفاءة ودقة، ويعتبر من العناصر الحيوية التى يجب على اللاعب اكتسابها فى رياضة التايكوندو، حيث يكون أداء اللاعب لمختلف المهارات باستخدام الرجلين سواء كانت هذه المهارات هجومية أو دفاعية ويتطلب ذلك كله توافق بين العين ومختلف أجزاء الجسم (١٩٤:٤).

وتظهر أهمية التوافق فى البومزا من خلال الدراسة التى أجراها هانى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦ حيث جاءت نسبة مساهمة التوافق ١٠٠% من المجموع الكلى للمهارات بالبومزات من الأولى حتى الثامنة وذلك لان جميع البومزات من الأولى حتى الثامنة تحتاج إلى التوافق (٢٢٩:٥١).

ويتفق كل من عصام عبد الخالق ٢٠٠٣ ومحمد مرسال حمد ٢٠٠٣ وأحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ على أنه يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء تمرينات التوافق:

- مراعاة الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات.
- مراعاة إعطاء تمرينات للذراعين تعمل فى اتجاهات مختلفة.
- مراعاة إعطاء تمرينات للرجلين تعمل فى اتجاهات مختلفة.
- مراعاة إعطاء تمرينات للذراعين مع الرجلين تعمل كل منها فى اتجاهات مختلفة.
- مراعاة إعطاء تمرينات للمهارات المختلفة سواء باليد أو القدم وذلك على أهداف مختلفة ومتعددة مثل أداء الركلات على المضرب الاسفنجى أو على الساندباج (١٨٨:٣٠) (٤٨:٤٥) (١٩٥:٤).

٥/٥/١/٢ التوازن Balance :-

يعتبر التوازن أحد المكونات الحركية الأساسية والهامة للتفوق فى الأنشطة الرياضية التى يتميز أداؤها بالتغير السريع والمفاجئ أثناء الأداء.

ويرى أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ أن التوازن يعنى مقدرة اللاعب على إحتفاظ جسمه فى وضع معين سواء أثناء الثبات أو الحركة (١٩٢:٤).

وتظهر أهمية التوازن فى البومزا من خلال الدراسة التى أجراها هانى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦ حيث جاءت نسبة مساهمة التوازن من خلال (الركلات، الأوضاع ال تي بها القدمين على خط واحد، الدورانات) ونسبتهم (١٨,٨٢%، ٣٩,٣٣%، ٣٢,٢١%) على الترتيب وذلك من خلال المجموع الكلى للمهارات بالبومزات من الأولى حتى الثامنة (٢٢٨:٥١).

كما يؤكد أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ نقلا عن إن يون كيم ١٩٩٥ على فاعلية التوازن للعمل على رفع مستوى الأداء الفنى فى رياضة التايكوندو، كما أكد على إمكانية قياس التوازن من خلال اختبارات متعددة مثل الوقوف على قدم واحدة لقياس التوازن الثابت، وكذلك اختبار التوازن الحركى على عارضة التوازن مما يعمل على رفع مستوى الأداء الفنى فى رياضة التايكوندو (١٩٣:٤).

ويتفق كل من عصام عبد الخالق ٢٠٠٣ ومحمد مرسل حمد ٢٠٠٣ وأحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ على أنه يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء تمارين التوازن.

- مراعاة عملية الإحماء والاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات.
- مراعاة أداء تمارين الدورانات والوثبات من أوضاع مختلفة سواء على قدم واحدة أو القدمين معاً.
- مراعاة إعطاء تمارين توازن على الأجهزة والأدوات الصغيرة لتضييق قاعدة الارتكاز أو رفع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز كالمشي العالى على أجهزة أفقية أو مائلة أو غير ثابتة.
- مراعاة أداء الركلات المختلفة من أوضاع متعددة من وضع أب سوجى (وقفة الاشتباك) وضع أب كوبى (الوقفة القطرية) وضع تشوشم سوجى (ركوب الحصان) وضع الجثو.
- مراعاة الاحتفاظ على قدم واحدة مع اختلاف حركات وأوضاع الذراعين والجذع والرجل الحرة (١٩٣:٣٠) (٤٢:٤٥) (١٩٤:٤).

٢/٥/١/٢ المرونة Flexibility :-

تعتبر المرونة أحد المكونات الحركية الأساسية والهامة لإتقان الأداء الفنى للمهارات الحركية والاقتصاد فى الطاقة والجهد.

ويشير على السعيد ريحان ٢٠٠٦ إلى أن المرونة هى سهولة الحركة فى مفاصل الجسم المختلفة (١١٦:٣٣).

بينما يرى أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ أن المرونة هى قدرة اللاعب على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة (١٨٣:٤).

ويرى سامى محب حافظ ٢٠٠٦ أن المرونة عبارة عن قدرة المجموعات العضلية على الأداء بأقصى مدى حركى معين (٧٥:٢٠).

وتظهر أهمية المرونة فى البومزا من خلال الدراسة التى أجراها هانى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦ حيث جاءت نسبة مساهمة المرونة من خلال (الصدات، الضربات، الركلات، الوقفات) ونسبتهم (٢,٥١%، ٠,٨٣%، ١٩,٦٦%، ٤٤,٧٦%) على الترتيب وذلك من خلال المجموع الكلى للمهارات بالبومزات من الاولى حتى الثامنة (٢٢٩:٥١).

ويتفق كل من مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٨ ووجيه شمندى ٢٠٠٢ وعصام عبد الخالق ٢٠٠٣ ومحمد مرسل حمد ٢٠٠٣ وأحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ على أنه يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء تمرينات المرونة.

- مراعاة إعطاء تمرينات قوة للعضلات العاملة بالحركة وتمرينات إطالة للعضلات المقابلة لها لتجنب الإصابة.
- مراعاة عدم الضغط الزائد على المفاصل فى حالة الإحساس بالألم.
- مراعاة أن لا يصل المدى الحركى إلى أقصاه فى جميع الأحوال، فهذا يتوقف على متطلبات المسارات الحركية للمهارات الهجومية أو الدفاعية الهجومية.
- مراعاة أن تأخذ تمرينات المرونة الخاصة شكل وطبيعة المهارات الحركية الأساسية لرياضة التايكوندو.
- مراعاة إعطاء تمرينات مرونة تتناسب مع درجة المستوى الذى وصل إليه اللاعب.
- مراعاة أن يؤدى التمرين بعدد كافى من التكرارات لا يقل عن ١٠ تكرارات.
- مراعاة عملية الثبات فى الوضع النهائى للتمرين من ٥-١٠ ثوانى.
- مراعاة تجنب إعطاء تمرينات المرونة فى حالة الإحساس الشديد بالتعب والإهراق (١٥٦:٤٩) (١٢٥:٥٥) (١٧٧:٣٠) (١٥:٤٥) (١٨٥:٤).

٧/٥/١/٢ تحمل الأداء Performance endurance :-

يعتبر تحمل الأداء أحد مكونات الأداء البدنى الهام لجميع الأنشطة الرياضية بصفة عامة وخاصة التى تتطلب الاستمرار فى الأداء بكفاءة.

ويعرف مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٨ تحمل الأداء بأنه المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء (١٠٦:٤٩).

بينما يرى عصام عبد الخالق ٢٠٠٣ أن هناك علاقة بين التحمل والرشاقة بأن يكون هناك تحمل لأداء مهارات حركية بتوافق جيد مع إمكانية تكرارها لمدة طويلة نسبياً (١٥٤:٣٠).

ومن أمثلة ذلك فى رياضة التايكوندو تكرار المهارات الدفاعية والهجومية لمدة طويلة نسبياً، وكذلك بالنسبة للاعبى البومزا حيث يتم تكرار أداء المهارات الدفاعية والهجومية بأكبر فاعلية حتى نهاية البطولة أو اختبارات الترقى للأحزمة المختلفة، وبذلك فإن تحمل الأداء هو محاولة مقاومة التعب مع الأداء بكفاءة وفاعلية.

٨/٥/١/٢ التحمل الدورى التنفسى Crcurorespiratory endurance :-

يعتبر التحمل الدورى التنفسى أحد مكونات الأداء البدنى الهام لجميع الأنشطة الرياضية بصفة عامة وخاصة التى تتطلب الاستمرار فى الأداء.

ويرى سامى محب حافظ ٢٠٠٦ أن التحمل الدورى التنفسى عبارة عن كفاءة الفرد فى التغلب على التعب، أو أنه الاستمرار فى المجهود لوقت طويل دون سرعة الشعور بالتعب عن أداء النشاط الرياضى نفسه (٧٤:٢٠).

ويتفق العديد من علماء التدريب الرياضى على أن التحمل الدورى التنفسى هو المدخل الصحيح لتنمية جميع المكونات البدنية الحيوية وهو الأساس فى أى برنامج تدريبي.

ونظراً لطبيعة أداء البومزا وزمن أدائها الذى يتحدد من دقيقة إلى دقيقتين كما قد يستمر اللاعب فى أداء من أربع إلى خمس بومزات فى نفس التوقيت وقد يكون أكثر من ذلك فى اختبارات الترقى للأحزمة المختلفة، يجب أن يتميز اللاعب بكفاءة الجهازين الدورى والتنفسى لأداء البومزات بفاعلية مع تأخير ظهور التعب.

ويرى أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ على أنه يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء تمرينات التحمل الدورى التنفسى.

- مراعاة الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات.
- مراعاة استخدام التدريبات التى تتميز بالشدة المتوسطة.
- مراعاة إعطاء فترات طويلة للأداء لا تقل عن ٢٠ دقيقة أو قطع مسافة طويلة أثناء الجرى (١٩٦:٤).

٦/١/٢ فعالية الأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو :-

تتضمن فعالية الأداء الفنى الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لانجاز الأداء الفنى، ومن خصائص الأداء الفعال الاقتصاد فى الجهد واستخدام العضلات بالقدر والتوقيت السليم والمناسب (١٠:٢٧).

ويشير جمال علاء الدين ، وناهد أنور الصباغ ٢٠٠٧ أنه يقصد بفعالية الأداء الفنى أو المهارى أو فعالية التكنيك الرياضى للاعبين بأنه هو درجة قرب أو تماثل هذا الأداء الفنى مع أكثر أنماط التكنيك منطقية أو مثالية (٥:١٣) (٥٥:١٤).

ويرى أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤ أن القدرة على الأداء الفنى شرط أساسى؛ حيث أن الأداء هو نوع وطريقة تنفيذ أداء المهارة وخط سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة (١٩٩:٤).

ويعرف بارهام ١٩٧٨ الفعالية بأنها عبارة عن تقييم مدى تحقيق وإنجاز الهدف (٢٣:٥٧).

ويتم تقييم الفعالية من وجهة النظر الميكانيكية من خلال زمن وشكل الأداء والقوة والسرعة التى يتم بها الأداء (٤٠:٦٢).

ويمكن تعيين المعايير الخاصة بتقييم فعالية إنجاز تحقيق الأداء المهارى فى مقارنة النتيجة الرياضية المحققة إما بالمستويات الرياضية التى يمكن للرياضى أن يحققها بناء على ما يمتلكه حقيقة من مقدرة حركية كامنة ما إذا توافر تكنيك أقرب للمثالية أو بمقدار الطاقة المبذولة أو القوة المستخدمة خلال قيامه بتنفيذ الأداء المهارى للحركة الرياضية المعنية (٧٤:١٤).

ومن خلال العرض السابق يرى الباحث أن فعالية الأداء الفنى للبومزا فى رياضة التايكوندو تتمثل فى قدرة اللاعب على التطبيق الفعلى لمكونات البومزا وأداء المهارات المختلفة بطريقة سليمة مع الاستخدام الأمثل للمكونات البدنية الخاصة أثناء أداء البومزا، وسوف يتم تقييم الأداء الفنى للبومزا عن طريق المحكمين .

٢/٢ الدراسات السابقة:-

١/٢/٢ الدراسات العربية :-

جدول ٨ أولا : دراسات تناولت برامج تدريبية في رياضة الكاراتيه

اسم الدارس	موضوع الدراسة	نوعها وتاريخها	هدف الدراسة	العينة	طريقة اختيارها	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم نتائج الدراسة
وجيه أحمد شمendi (٥٣)	أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة على تنمية القوة الخاصة بالسرعة المميزة لمجموعة المعزلة بالسرعة المميزة لمجموعة الضربة المستقيمة الجانبية للامعزلة المعاملة في مهارة الضربة المستقيمة الجانبية للامعزلة	ماجستير ١٩٨٥	تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة الضربة المستقيمة الجانبية للامعزلة الكاراتيه باستخدام بعض التمرينات الخاصة.	٣٠ لاعبي من لاعبي الدرجة الثانية	عديده	التجريبي	المسح المرجعي	زيادة مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث وزيادة التحسن في مهارة الضربة المستقيمة الجانبية لعينة البحث.
أحمد محمود إبراهيم (٦)	تطوير بعض القدرات الخاصة وأثره على مستوى أداء الكمات والركلات الأساسية للناشئ الكاراتيه من (١٠-١٢ سنة	دكتوراه ١٩٩١	التعرف على أثر القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الكمات والركلات الأساسية للناشئ الكاراتيه من (١٠-١٢ سنة) ولتحقق من العلاقة بين مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الكمات والركلات الأساسية.	٣٠ ناشئ من المرحلة السنية من (١٠-١٢ سنة) .	عديده	تجريبي	المسح المرجعي- استطلاع رأي الخبراء . الاختبارات قيد البحث.	التوصل إلى القدرات البدنية الخاصة والمؤثرة على أداء الكمات والركلات الأساسية للناشئ الكاراتيه من (١٠-١٢ سنة) وتحديد أرمة الأداء المناسبة للاختبارات المقترحة تجريبيا واستخدام الأسلوب الدائري خلال تنفيذ البرنامج.

تم الترتيب من الأقدم إلى الأحدث

تابع جدول ٨ أولاً : دراسات تناولت برامج تدريبية في رياضة الكاراتيه

اسم الدارس	موضع الدراسة	نوعها وتاريخها	هدف الدراسة	العينة	طريقة اختيارها	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم نتائج الدراسة
جمال عبد العزيز أبو شمالي (١٢)	تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه.	دكتوراه ١٩٩١	التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه .	٤٠ طالب	عديه	تجريبي	المسح المرجعي . استطلاع رأي الخبراء .	التوصل الى تفوق المجموعة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة ونتائج المباريات على المجموعة التجريبية.
شريف عبد القادر العوضي (٢٢)	تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفني للاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه.	إنتاج علمي ١٩٩٤	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي الموجه على المستوى الفني للاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه .	٦ لاعبين	عديه	تجريبي	المسح المرجعي . استطلاع رأي الخبراء . الاختبارات قيد البحث .	التوصل الى إيجابية استخدام الذراع الأيسر في ترجيح اللاعب واستخدام الوضع العكسي يساهم في ابتكار اللاعب مهارات جديدة وحسن استقلال اللاعب لمساحات الملعب تساهم في ترجيح اللاعب للفوز بالمباراة.
أيمن محروس سيد (١٠)	تأثير استخدام جمل خطية على مستوى الأداء المهاري للناشئين في الكاراتيه.	ماجستير ١٩٩٦	التعرف على تأثير استخدام الجمل الخطية على مستوى الأداء المهاري للناشئين في الكاراتيه .	٤٠ لاعب	عديه	تجريبي	المسح المرجعي . استطلاع رأي الخبراء .	التوصل الى تأثير الجمل الخطية على نتائج المباريات إيجابيا والجمل الخطية ذات فاعلية في إتقان المهارات الحركية ورفع مستوى الأداء في المباريات الرسمية.

تم الترتيب من الأقدم الى الأحدث

تابع جدول ٨ أو لا : دراسات تناولت برامج تدريبية في رياضة الكاراتيه

اسم الدارس	موضوع الدراسة	نوعها وتاريخها	هدف الدراسة	العينة	طريقة اختيارها	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم نتائج الدراسة
علاء محمد حلويش (٣٢)	برنامج تدريبي وتأثيره على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه.	مكتوراه ١٩٩٧	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي وتأثيره على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه.	٨ لاعبين	عصديه	تجريبي	المسح المرجعي . استطلاع رأي الخبراء .	تحسن في القدرات البدنية قيد البحث واستغلال اللاعب للمساحات الخالية من الملعب وإكثالية إدارة زمن المباراة من خلال اللاعب .
وائل فوزي إبراهيم (٥٢)	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية على نتائج المباريات ناشئي الكاراتيه . مرحلة من (٩-١١) سنة .	ماجستير ١٩٩٨	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية على نتائج المباريات ناشئي الكاراتيه مرحلة من (٩-١١) سنة و زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل المركب.	٤٠ ناشئي	عصديه	تجريبي	المسح المرجعي . استطلاع رأي الخبراء .	أسفرت النتائج على أن البرنامج المقترح يطور المتغيرات النفس حركية قيد البحث وأن هناك علاقة إيجابية بين تطوير المتغيرات النفس حركية قيد البحث ونتائج المباريات ناشئي الكاراتيه .
محمد سعد على محمد (٤٣)	أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه ناشئين مرحلة (١٢-١٣) سنة	ماجستير ١٩٩٩	تطوير كل من (الرشاقة)- القوة المميزة بالسرعة- القوة الانفجارية - المرونة) مع استخدام تمارين مشابهة للأداء المهاري .	٤٠ لاعب	عصديه	تجريبي	المسح المرجعي	فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة و فاعلية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه ناشئين مرحلة (١٢-١٣) سنة.

تم الترتيب من الأقدم إلى الأحدث

تابع جدول ٨ أولا : دراسات تناولت برامج تدريبية في رياضة الكاراتيه

اسم الدراسة	موضوع الدراسة	نوعها وتأثيرها	هدف الدراسة	العينة	طريقة اختيارها	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم نتائج الدراسة
نجلاء أمين رزق الطناحي (٥٠)	تأثير التدرجات البليومترية على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفاعلية أداء الكاتا لذي ناشئ الكاراتيه.	ماجستير ٢٠٠٠	تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام تدريبات بليومترية على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفاعلية أداء الكاتا لذي ناشئ الكاراتيه	٤٠ لاعب	عديده	تجريبي	المسح المرجعي. استطلاع رأي الخبراء.	التوصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية له تأثير إيجابي دال على المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للكاتا لذي المجموعة التدريبية الأولى . تفوق المجموعة التدريبية الأولى على كلا من المجموعة التدريبية الثانية والمجموعة التدريبية الثالثة الضابطة في كل من متغيرات البحث .
عماد عبد الفتاح السوسي (٣٨)	تأثير برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعب الكاراتيه	دكتوراه ٢٠٠١	تنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة- زمن رد الفعل الحركي والمركب) الخاصة بلاعب الكاراتيه للمرحلة السنبة من (١٢-١٥) سنة ودراسة العلاقة بين الصفات البدنية والمهارية الخاصة وفعالية الأداء المهاري في المباريات.	٥٠ لاعب	عديده	تجريبي	المسح المرجعي. الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث. استطلاع رأي الخبراء .	أدى البرنامج المقترح الى تنمية الصفات البدنية الخاصة بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التدريبية وتحسن مستوي الأداء المهاري وحفقت المجموعة التدريبية تحسنا معنويا في مستوي أداء المهارات.

تم الترتيب من الأقدم إلى الأحدث

تابع جدول ٨ ثانيا : دراسات تناولت برامج تدريبية في رياضة التايكوندو

اسم الدارس	موضع الدراسة	نوعها وتاريخها	هدف الدراسة	العينة	طريقة اختيارها	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم نتائج الدراسة
صفاء صالح حسين (٢٤)	برنامج مقترح لتنمية التحمل الخاص وتأثيره على فاعلية استخدام بعض الأساليب الهجومية للاعبين التايكوندو.	ماجستير ١٩٩٥	التعرف على تأثير محتوى البرنامج التدريبي المقترح على تنمية التحمل الخاص وتأثيره على فاعلية استخدام بعض الأساليب الهجومية للاعبين التايكوندو.	٣٤ لاعب	عديده	تجريبي	وسائد لكم . جاكيت أقال .	التوصل الي أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية التحمل الخاص وتحسين مستوى الأداء للركلات قيد البحث.
صبيح حسونة حسونة حسن (٢٣)	أسلوب مقترح لتطوير فاعلية مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعبين التايكوندو.	ماجستير ١٩٩٨	التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري.	٢٨ لاعبا من فريق الكلية	عديده	تجريبي	المسح المرجعي . استطلاع رأي الخبراء .	التوصل الي فاعلية الأسلوب المقترح في تطوير القدرات الحركية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للركلة الأمامية الدائرية مع اللف.
حسام حسن أحمد شومان (١٦)	تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة للناشئ التايكوندو.	ماجستير ٢٠٠٤	تحديد الصفات البدنية والمهارية الخاصة للناشئ التايكوندو والتعرف على تأثير البرنامج للتدريبي على تنمية الصفات البدنية والمهارية قيد البحث.	٥٠ لاعب	عديده	التجريبي	١- المسح المرجعي . ٢- استطلاع رأي الخبراء .	١- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية) و تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.
مروى محمد طلعت الغرياني (٤٩)	برنامج تدريبي باستخدام الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فاعلية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبين التايكوندو.	دكتوراه ٢٠٠٧	١- تنمية القوة العضلية باستخدام برنامج تدريبي بتدريبات الأقال ، وتدريبات البلو مترك ، وتدريبات الوسط المالي على فاعلية الأداء المهاري للركلة الخلفية المستقيمة للاعبين التايكوندو .	١٨ لاعب	عشوائية	تجريبي	المسح المرجعي . استطلاع رأي الخبراء .	هناك فروق داللة إحصائيا بين القياسات القبليه والبنية ، في مستوى برنامج الأقال لمجموعات البحث الثلاث في مرحلة الأعداد العام - لصالح القياس البيني الأول

تم الترتيب من الأقدم إلى الأحدث

تابع جدول ٨ ثالثاً : دراسات تناولت الصفات البدنية والمهارية للاعبى التايكوندو

اسم الدارس	موضع الدراسة	نوعها وتاريخها	هدف الدراسة	العينة	طريقة اختيارها	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم نتائج الدراسة
عفاف حسن علي الديب (٣١)	دراسة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية لانتقاء الناشئين تحت ٢ سنة	ماجستير ١٩٩٥	تحديد الصفات البدنية والقياسات الجسمية التي يتميز بها لاعبي التايكوندو في جمهورية مصر العربية واستخلاص معادلات تنبؤية بدلالة الصفات البدنية والقياسات الجسمية في أداء لاعبي التايكوندو في جمهورية مصر العربية .	٣٢ لاعب	عددية	وصفي	المسح المرجعي . استطلاع رأي الخبراء .	التوصل إلى تحديد أهم الصفات البدنية والقياسات الجسمية للاعبى التايكوندو. التوصل إلى معادلات تنبؤية بدلالة الصفات البدنية والقياسات الجسمية لانتقاء الناشئين
أحمد سعيد زهران (٢)	المواصفات الجسمية للاعبى المستويات العليا في رياضة التايكوندو	ماجستير ١٩٩٥	التوصل لتحديد المواصفات الجسمية التي تتميز لاعبي رياضة التايكوندو ذوي المستويات العليا . المقارنة بين لاعبي المستويات العليا في رياضة التايكوندو في الأوزان المختلفة (خفيف - متوسط -ثقل) في متغيرات البحث.	٧٤ لاعب	عددية	وصفي	المسح المرجعي	تحديد أهم المواصفات الجسمية للاعبى المستويات العليا في رياضة التايكوندو. عدم وجود فروق دالة بين مجموعة الأوزان الخفيفة ومجموعة الأوزان المتوسطة والثقيلة في بعض متغيرات البحث .

تم الترتيب من الأقدم إلى الأحدث

تابع جدول ٨ ثالثاً : دراسات تناولت الصفات البدنية والمهارية للاعبى التايكوندو

اسم الدارس	موضوع الدراسة	نوعها وتاريخها	هدف الدراسة	العينة	طريقة اختيارها	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم نتائج الدراسة
أحمد سعيد زهران (٣)	الخصائص البدنية والمهارية والقيسولوجية للاعبى المستوى العالمى فى التايكوندو	دكتوراه ١٩٩٩	التعرف على الخصائص البدنية والمهارية والقيسولوجية التى تميز لاعبى التايكوندو والمقارنة بين لاعبى المستوى العالى فى الأوزان المختلفة.	٤٨ لاعب	عددية	وصفى	المسح المرجعى. ميزان طبي.	تحديد الخصائص البدنية والمهارية والقيسولوجية للاعبى المستوى العالمى فى التايكوندو.
جيهان يوسف الصاوى (١٥)	البروفيل البيولوجى الخاص بالرياضة التايكوندو كأساس لمدنية الانتقاء	دكتوراه ١٩٩٩	وضع بروفيل بيولوجى خاص بالرياضة التايكوندو لأبحاث كأساس لعلية الانتقاء من خلال القياسات المورفولوجية والقيسولوجية والبدنية لجميع الأوزان.	٣٨	عددية	وصفى	المسح المرجعى. ميزان طبي. جهاز الرسامتين.	وضع أربعة بروفيل للقياسات المورفولوجية والقيسولوجية والبدنية والخاصة بثلاثة أوزان مختلفة (الوزن الخفيف - الوزن المتوسط - الوزن الثقيل).
هانى أحمد عبد الدائم (٥١)	دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للاداء الفنى للتايكوندو .	ماجستير ٢٠٠٦	تحليل الأداء الفنى للتايكوندو للتعرف على المكونات المهارية والبدنية للتايكوندو وكذا نسبة مساهمتها بكل بومزا .	٤٠ لاعب	عددية	وصفى	شرائط الفيديو. المسح المرجعى.	تحديد المكونات المهارية للأداء الفنى للتايكوندو . تحديد المكونات البدنية للأداء الفنى للتايكوندو . التايكوندو .

تم الترتيب من الأقدم إلى الأحدث

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية :

جدول ٩ الدراسات الأجنبية المرتبطة برياضة التايكوندو

اسم الدراسة	موضع الدراسة	نوعها وتاريخها	هدف الدراسة	العينة	طريقة اختيارها	المنهج	أدوات جمع البيانات	أهم نتائج الدراسة
Chojw, Choe شوي وشوي (٥٨)	تأثير تدريب التايكوندو على الأداء البدني في مرحلة أطفال ما قبل المدرسة	إنتاج علمي ١٩٨٨	التعرف على تأثير تدريب التايكوندو بعض الصفات البدنية (قوة، تحمل، مرونة، زمن رد الفعل، كثافة طبقة الجلد، كرات الدم الحمراء) في مرحلة أطفال ما قبل المدرسة	٣٦ طفل ناشئ	عددية	تجريبي	المسح المرجعي . استطلاع رأي الخبراء .	وجود فروق دالة إحصائية في بعض الصفات البدنية (قوة عضلات الظهر، القوة الانفجارية، المرونة، تحمل القوة، التحمل الدوري التنفسي)
Willy.P. e al ولبي، وآخرون (٦٨)	معدل استجابات ضربات القلب لأداء الأوضاع والأساليب الفنية في التايكوندو	إنتاج علمي ١٩٩٠	التعرف على أثر أداء الأساليب الفنية (ركلات، لحقات) في رياضة التايكوندو على معدل ضربات القلب	٧ لاعبين	عددية	تجريبي	المسح المرجعي و ميزان طبي.	عدم وجود فروق دالة إحصائية في معدل القلب عند استخدام (الركلات، اللكمات) .
Taff, Peter تافي، بيتر (٦٣)	الخواص الجسمية والفسولوجية للاعبي المستويات العليا في رياضة التايكوندو	إنتاج علمي ١٩٩٠	تحديد المواصفات الجسمية وفسولوجية في رياضة التايكوندو.	٤٨ لاعب	عددية	وصفي	المسح المرجعي وميزان طبي	توصلت النتائج إلى توصيف لعدد كبير من المتغيرات المرتبطة بالتكوين الجسدي وكذلك المواصفات الفسيولوجية التي تميز اللاعبين عينة البحث.
Amy K. McDiarmid أمي ماك ديارد (٦٥)	تأثير طرق التدريب المكثف على التايكوندو في الدفاع عن النفس لطلاب المدارس المتوسطة	دكتوراه ٢٠٠٧	التعرف على تأثير طرق التدريب المكثف وطرق التدريب التقليدية على التايكوندو في الدفاع عن النفس لطلاب المدارس المتوسطة	الطلاب من الصف السادس إلى الثامن	عددية	التجريبي	المسح المرجعي . استطلاع رأي الخبراء	توصلت النتائج معدل الدفاع عن النفس يختلف من لاعب إلى آخر حسب الأسلوب المستخدم في التدريب وكذلك حسب المدرب الذي يقوم بالتدريب

تم الترتيب من الأقدم إلى الأحدث

شملت هذه الدراسات السابقة الفترة الزمنية ١٩٨٥م : ٢٠٠٧م وبلغ عددها ٢٣ دراسة سابقة، منها ١٠ دراسات مرتبطة بالكاراتيه و١٣ دراسة مرتبطة بالتايكوندو منها ٤ دراسات وضعت برامج تدريبية و٥ دراسات استهدفت تحديد الصفات البدنية والمهارية والفسولوجية فى حين استهدفت دراسة واحدة تحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للأداء الفنى للبويزا تاجوك فى رياضة التايكوندو، وكذلك ٤ دراسات أجنبية فى مجال التايكوندو .

والدراسات التى تناولت تصميم البرامج التدريبية المقننة لتنمية الصفات البدنية وتأثيرها على مستوى الأداء المهارى مثل الدراسات المرتبطة برياضة الكاراتيه وهى دراسة وجيه أحمد شمendi ١٩٨٥م (٥٣) أحمد محمود إبراهيم ١٩٩١م (٦) ودراسة محمد سعد على محمد ١٩٩٩م (٤٣)، ودراسة أيمن محروس سيد ١٩٩٦م (١٠) ودراسة عماد عبد الفتاح السرسى ٢٠٠١م (٣٨) والدراسات المرتبطة بالتايكوندو مثل دراسة صفاء صالح حسين ١٩٩٥م (٢٤) ودراسة صبحي حسونة حسونة حسن ١٩٩٨م (٢٣) ودراسة مروى محمد طلعت الغرباوي ٢٠٠٧م (٤٦) ودراسة حسام حسن أحمد شومان ٢٠٠٤م (١٦) ودراسة شوج وشوي (Chojw,Choe) ١٩٨٨م (٥٧)، ودراسات استهدفت تصميم برامج مقننة وتأثيرها على نتائج المباريات مثل دراسة جمال عبد العزيز أبو شادي ١٩٩١م (١٢) ودراسة شريف عبد القادر العوضي ١٩٩٤م (٢٢) ودراسة علاء محمد حلويش ١٩٩٧م (٣٢) ودراسة وائل فوزي إبراهيم ١٩٩٨م (٥٢)، ودراسات استهدفت تحديد الصفات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى التايكوندو مثل دراسة عفاف حسن علي الديب ١٩٩٥م (٣١) ودراسة أحمد سعيد زهران ١٩٩٥م (٢)، ودراسة ويلي وآخرون Willy.P. et al ١٩٩٠م (٦٨) ودراسة تافى ، بيتر Taffe, peter ١٩٩١م (٥٦)، ودراسة استهدفت تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام تدريبات بليومتريه وعلاقتها بفاعلية أداء الكاتا لدى لاعبي الكاراتيه وهى دراسة نجلاء أمين رزق الطناحى ٢٠٠٠م (٥٠)، ودراسة استهدفت التعرف على تأثير طرق التدريب المكثف وطرق التدريب التقليدية على التايكوندو فى الدفاع عن النفس لطلاب المدارس المتوسطة وهى دراسة أمى ماك دريارم Amy K.mcDiarmid (٥٦)، ودراسة استهدفت وضع بروفيل بيولوجى خاص برياضة التايكوندو وهى دراسة جيهان يوسف الصاوى ١٩٩٩م (١٥)، ودراسة استهدفت تحديد بعض المكونات المهارية

والبدنية للأداء الفنى للبومزا تاجوك فى رياضة التايكوندو وهى دراسة هانى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦م (٥١).

٢/٣/١ بالنسبة للمنهج المستخدم

استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج التجريبي ماعدا دراسة عفاف حسن علي الديب ١٩٩٥م (٣١) ودراسى أحمد سعيد زهران ١٩٩٥م (٢)، ١٩٩٩م (٣) ودراسة جيهان يوسف الصاوى ١٩٩٩م (١٥) ودراسة هانى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦م (٥١) ودراسة Taffe, peter ١٩٩٠م (٦٣)، حيث استخدمت المنهج الوصفى.

٢/٣/٢ بالنسبة لعينة البحث

تباينت العينات فى الدراسات السابقة حسب طبيعة وإجراءات البحث، فتتوعدت العينات ما بين مبتدئين ولعابين وطلاب، وقد أجرى الباحث دراسته على عينة بلغت ٢٢ لاعب قسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

٢/٣/٣ بالنسبة لوسائل جمع البيانات

تعددت الاختبارات والمقاييس المستخدمة فى الدراسات السابقة وذلك طبقاً لنوع ومتغيرات الدراسة فمنها من استخدم اختبارات لقياس المتغيرات البدنية أو المهارية أو كلاهما معاً ومنها من استخدم أجهزة القياس المختلفة، مثل الملاحظة الموضوعية، استمارة تسجيل البيانات، الاختبارات البدنية والمهارية، الأجهزة المقننة عند قياس متغيرات البحث قيد الدراسة، كما استخدمت بعض الدراسات جهاز عرض الفيديو لما يتمتع به من عرض الصور بالطريقة العادية والبطيئة حتى يمكن رؤية الأداء الصحيح وإمكانية تكراره.

٤/٣/٢/٢ بالنسبة للمعالجات الإحصائية

تباينت الأساليب الإحصائية المستخدمة في كل دراسة إلا أن معظمها اتفق على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - معامل الالتواء - اختبار كاي-2 - واختبار ت (T)).

٥/٣/٢/٢ بالنسبة لأهم النتائج

أكدت معظم الدراسات أن البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا على تنمية الصفات البدنية وتؤثر أيضا على مستوى الأداء المهارى وكذلك تأثيرها على نتائج المباريات. وأسفرت دراسات أخرى على تحديد الصفات البدنية والقياسات الجسمية والمهارية والفسولوجية التي تميز لاعبي التايكوندو. ويتضح مما سبق أن جميع الدراسات التي تناولت رياضة التايكوندو أجريت على لاعبي الكيروجى فقط، عدا دراسة واحدة هي دراسة هانى أحمد عبد الدايم ٢٠٠٦م (٥١) وهى دراسة وصفية أجريت بهدف تحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للأداء الفنى للبومزا تاجوك فى رياضة التايكوندو.

٦/٣/٢/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

- التعرف على الإجراءات المناسبة التى يمكن أن تؤدي إلى تحقيق أهداف الدراسة.
- المساعدة فى تحديد واختيار عينة الدراسة المناسبة.
- تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة.
- تحديد الاختبارات البدنية المناسبة لقياس مستوى التحسن.
- استخدام التصوير بالفيديو لقياس مستوى التحسن فى الأداء المهارى.
- بناء الإطار النظرى للدراسة الحالية .
- استخدام الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية.
- وضع البرنامج المناسب لعينة الدراسة الحالية.
- عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.