

تأثير استخدام التدريب المتوازي في تطوير القدرات البدنية الخاصة و مستوى أداء الجملة الحركي كوريو بومزا للاعبات التايكوندو

د . شيماء محمد ابوزيد

المقدمة و مشكلة البحث :

تعتبر رياضة التايكوندو من الرياضات التي خطت خطوات واسعة نحو تحقيق مكانة دولية وعالمية لائقة بالرغم من حداثة تأسيس الاتحاد الدولي للتايكوندو عام 1973 م مقارنة برياضات أخرى ، إلا أنها أصبحت رياضة أولمبية رسمية اعتبارا من دورة سيدني 2000 م مما زاد من حدة المنافسة بين الدول للوصول الى أعلى مستوى رياضي ممكن في هذه الرياضة ، ولا يستطيع الفرد أن يحقق أعلى مستوى رياضي يمكن الوصول إليه إلا من خلال معرفة وفهم النشاط الذي يمارسه ، وكلما توافرت معلومات دقيقة عن هذا النشاط وإتقان معارفه النظرية وطرق تطبيقها ، ساهم ذلك في بناء وتطوير مهارات الفرد للوصول لأعلى مستوى تسمح به قدراته .

كما ذكر احمد سعيد زهران (2009) ان البومزا هي مجموعه مهارات متوازنة بين الدفاع والهجوم والصدات والركلات والتحركات والتي تمثل معركة وهمية (تخيلية) مع شخص أو عدة أشخاص وهميين (غير موجودين) في مختلف الاتجاهات . وتعتبر البومزا تجربة حقيقية للاشتباك التخيلي كما ان ممارستها تساعد اللاعب علي زيادة التحكم في التنفس والثقة بالنفس واتخاذ القرارات السليمة في حالة الاشتباك الفعلي ، كما انها تساعد اللاعبين في تنمية عناصر السرعة والتحمل والتوازن والتوافق والمرونة والادراك المكاني والقدرة على التركيز وتعبئة القوة . (1 : 39)

يرى أحمد محمود إبراهيم (2005) أن مسابقة القتال الوهمي تعتبر جوهر وواحدة من أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهارى للأساليب المكونة للهيكل البنائي ، وبالرغم من ذلك فإن اهتمام المدربين خلال تدريب لاعبيهم على الجملة الحركية يكون موجه للأداء المهارى لمكوناتها مع عدم التركيز الفعلي لتلك المكونات وكذلك التقنين الفردي للأحمال الموجهة لتطوير وارتفاع مستوى الأنجاز المهارى للاعب أو لاعبة مسابقة القتال الوهمي . وتعتبر الجملة الحركية من أفضل الطرق لتنمية وتطوير مستوى الأنجاز للأساليب المهارية " الدفاعية و الهجومية والقدرة على الدفاع على النفس ، حيث تؤدي في نفس اتجاه العمل العضلي لها مما يعكس على مستوى الأداء المهارى خلال مسابقة القتال الوهمي التي يشترك فيها اللاعب أو اللاعبة . أن المدرب يستخدم هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الأولى من الأعداد لمكونات الحالة التدريبية للاعب حيث يمكن من خلالها زيادة حجم حمل التدريب على حساب درجات الشدة التدريبية مما يسهم في بناء قاعدة أساسية من الأعداد للاعب ، وتشكل تلك الأنواع من الوحدات التدريبية بما يتناسب مع تحقيق وتطوير وتنمية لأكثر من قدرة أوصفة بدنية بالإضافة لمكونات الأداء المهارى للنشاط الرياضي التخصصي . ويحقق هذا النوع من الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد بأسلوب الأهداف المتوازية تطوير القدرات البدنية المندمجة أي المنشقة من قدرات أساسية مثل تحمل القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، والتحمل اللاهوائي والهوائي ويستخدم هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة الأعداد الأولى من الموسم الرياضي وايضا في بداية تنفيذ الأحمال التدريبية بعد أنقطاع مؤقت (6 : 45 ، 46 - 126) .

كما يشير نيل بيرى Neal Piere " 2006 " أن فلسفة وجود الجملة الحركية تتضح في وجودها ضمن محتوى البرنامج التدريبي وإدراجها في المسابقات الدولية سواء الفردية أو الجماعية " الفرق " بالإضافة إلى وجودها ضمن متطلبات اختبارات الترقى لمستوى الأداء المهارى للاعبين " اختبارات الحزام " (21 : 65) .

مما سبق يتضح ضرورة معرفة المدرب واللاعبين لأهمية التقنين للأحمال التدريبية الخاصة والمميزة لكل جملة حركية على حدة وذلك وفقا لمحتواها بالإضافة بالإضافة إلى تلك الأهمية لوجود وإدراج " البومزا " في الهيكل البنائي لرياضة التايكوندو فإن التدريب على تلك الجملة الحركية " البومزا " يمنح اللاعب أو اللاعبة فرصة لارتفاع مستوى الأنجاز المهارى للأساليب الدفاعية والهجومية وأوضاع الأتران ونقل حركة الجسم خلال التنافس .

ويتفق كل من جنسن وفيشر Jensen and Fisher (1975 م) ومحمد حسن علاوى (1994 م) فى أن كل صفة بدنية معينة تتلائم وطبيعة هذه الرياضة تجعل ممارستها أكثر إيجابية بما تعود على اللاعب بالنتائج التى يريجو تحقيقها أثناء المنافسة ، كما أن أهمية هذه الصفات البدنية تتضح فى أنها أساس الوصول الى المستويات الرياضية العالية فى الأنشطة الرياضية المختلفة ، فإلى جانب تأثيرها المباشر على الناحية الفنية الخاصة بكل نشاط فإنه بدونها يصعب إتقان النواحي المهارية وتنفيذ النواحي الخطئية الخاصة بتلك الأنشطة. _ (20 : 84) (8 : 15)

ويشير كلاً من على البيك و عماد عباس (٢٠٠٣) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذى يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التى يتطلبها تنفيذ المهارة وأن استخدام التمرينات التى تتشابه فى تكوينها الحركى مع الحركات التى تؤدى أثناء المنافسة يعتبر بمثابة أعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية وأن تكرار أداء المهارة فى المواقف المشابهة لمواقف المباراه تلعب دور رئيسى فى تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات (14 : 218) . (9 : 216) .

ويذكر أحمد محمود إبراهيم (2011) أنه يوجد أسلوبين لتركيب الجرعات التدريبية من ناحية الاتجاه وهما : **الاتجاه المنفرد** : بحيث يكون حجم التمرينات موجه بصورة مباشرة نحو تحقيق هدف محدد (مثل تطوير التحمل العام أو رفع مستوى إمكانيات السرعة) . **الاتجاه المركب** : وفيها تكون الوحدات التدريبية توجه خلالها الأحمال التدريبية لتطوير مكونين أو أكثر من مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب التدريبية (سرعة وتحمل مثلاً) . لذا يتضح أن تلك الوحدات التدريبية تعمل على تحقيق هدفين فى وقت واحد للمدرب خلال خطته التدريبية . (5 : 95)

يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد إن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية فى نفس الوقت وفى إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها ، منها طريقة التدريب المتتالي ، والطريقة الأخرى طريقة التدريب المتوازي (7 : ٥٥٩) .

وكثير من المدربين المؤهلين والمدركين لأهمية التخطيط والتنفيذ للأحمال التدريبية يستخدمون هذا الأسلوب لضمان فعالية العملية التدريبية والتنوع فى التأثير على حالة اللاعب التدريبية لضمان الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضى له .

تبنت الباحثة محتوى الأسلوب السابق خلال اجرائها لمتطلبات الدراسة حيث أن المحتوى يتوافق مع فكرة وأهداف الدراسة الحالية حيث استخدمت الباحثة هذه الوحدات التدريبية خلال المراحل الأولى من الأعداد البدنى – المهارى للبرنامج المقترح .

وبالرغم من ان مسابقة القتال الوهمى (البومزا) تعتبر من الدعائم الأساسية للهيكل البنائى لرياضة التايكوندو وأحد المسابقات الحاصدة للميداليات فى البطولات الدولية والأقليمية الا أنها لم تحظى بالأهتمام الكافى من قبل الباحثين والمدربين وقد قامت الباحثة بمسح شامل للدراسات والبحوث التى أجريت لدراسه بومزا كوريو فوجدت ندرة فى الأبحاث التى تناولت دراسة البومزا ، اضافة لن تجد الباحثة فى حدود علم الباحثة ايضاً دراسات أجريت فى التدريب المتوازي بالرغم من أنها أقوى طرق التدريب حيث تعتبر أحد الاتجاهات الجديدة فى التدريب فمن خلال هذه الطريقة يمكن الوصول الى فهم اعمق للاداء الفنى والمساعدة فى تطويره والتعرف على نقاط الضعف وعلاجها من خلال أساليب التدريب المختلفة وبالتالي القدرة على تحسين وتوجيه العملية التدريبية للوصول الى المثاليه فى الاداء .

وكذلك بالرجوع الى نتائج تحليل البطولات التى أشترك فيها المنتخب القومى المصرى وهى بطولة العالم للشباب 2018 بتونس وذلك لتحقيق الاهداف الاتيه :-

* التعرف على نسبة فعالية بومزا كوريو وتحديد المومزات الاكثر شيوعا :-

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتحليل مباريات فى البطولة السابق ذكرهم وتسجيل نسبة نجاح البومزات الاكثر استخداما في البطولة مرفق (1) وكانت النتيجة كالاتى :-

جدول (1)

| البومزا | النسبة المئوية للنجاح |
|---|-----------------------|
| ١. البومزا الخامسة : تايجوك او جانج Taegu oh- jang | 13 % |
| ٢. البومزا السادسة : تايجوك يوك جانج Taegu yuk- jang | 19 % |
| ٣. البومزا السابعة : تايجوك شيل جانج Taegu chil- jang | 21 % |
| ٤. البومزا الثامنة : تايجوك بال جانج Taegu Pal- jang | 22 % |
| ٥. البومزا التاسعة : كوريو Koryo | 10 % |
| ٦. البومزا العاشرة : كمجانج Keumgang | 15 % |

وكما يتضح بالجدول (1) ان نسبة نجاح البومزا كوريو ضعيف بالرغم من كثرة تكرارها والتي نتج عن تحليل البطولة السابق ذكرها بعض القصور فى مستوى اداء لاعبات رياضة التايكوندو في مسابقة القتال الوهمى (بومزا) قد يرجع هذا إلى قصور بعض القدرات البدنية الخاصة وإهمال الأسس العلمية لتقنين الأحمال التدريبية والموجهة لأسلوب يتوافق مع متطلبات الجملة الحركية مما دفع الباحثة الى القيام بأجراء برنامج تدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (كوريو) للاعبات رياضة التايكوندو مستخدمة أسلوب التدريب المتوازى .

أهمية اختيار الجملة الحركية (بومزا كوريو) انها من شروط اجتياز الحزام الاسود كما أنها تستخدم في معظم البطولات الدولية خصوصا في التصفيات النهائية للمربع الذهبي وتتكون عدد حركتها من 48 حركة والزمن لاداء هذه البومزا دقيقة و 12 ثانية ، كما أن لهذه الدراسة أبعادا جديدة لم يتم دراستها برياضة التايكوندو فى حدود علم الباحثة مما قد يضيف أشكالاً وخططاً جديدة من شأنها رفع كفاءة للاعبات رياضة التايكوندو تخصص مسابقة القتال الوهمى خلال المواقف التنافسية مروراً بالمستويات المحلية ووصولاً إلى المستويات العالمية.

هدف البحث :

يهدف البحث الي تحسين مستوى اداء الجملة الحركية "كوريو " من خلال :

- تصميم برنامج تدريبي بإستخدام أسلوب التدريب المتوازى .
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أسلوب التدريب المتوازى علي مستوي القدرات البدنية الخاصة .
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أسلوب التدريب المتوازى علي مستوي اداء الجملة الحركية "كوريو "

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدى فى تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى فى تطوير مستوى اداء **الجملة الحركية** "كوريو"

الدراسات المرجعية :-

دراسه (1) ياسر أحمد عيسى (2000) (17)

| | |
|---------------|---|
| عنوان الدراسة | : تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركى بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئى الكاراتيه من (١١-١٢) سنة . |
| هدف الدراسة | : تطوير بعض القدرات الحركية للكاتا (بصاى . داى) لناشئى الكاراتيه للمرحلة من (١١ - ١٢) سنة. |
| المنهج | : تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث . |
| عينة الدراسة | : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية عددهم (22) |
| أهم النتائج | : وجود علاقة ارتباطية ايجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى للكاتا (بصاى . داى). |

دراسه (2) أحمد محمود إبراهيم (2002) (8)

| | |
|---------------|---|
| عنوان الدراسة | : تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى للجملة الحركية " الكاتا" الدولية للاعبى المنتخب الكويتى لرياضة الكاراتيه . |
| هدف الدراسة | : التعرف على تأثير الأحمال التدريبية خلال فترة الإعداد الخاص على قيم بعض المتغيرات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى الخاص بالكاتا " جيون - كانكوداى - أونسو" للاعبى المنتخب الكويتى لرياضة الكاراتيه . |
| المنهج | : التجريبي ذو التصميم الفردى (مجموعة واحدة) |
| عينة الدراسة | : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية عددهم (6) |
| أهم النتائج | :- الأحمال التدريبية المقترحة أثرت فى قيم المتغيرات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى الخاص بالجمال الحركية الدولية قيد الدراسة . - تقنين الأحمال التدريبية وفق خصائص نظم إنتاج الطاقة المميزة للأداء المهارى الخاص بالجمال الحركية مع تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء أثر فى معدلات التغير المؤيية للإمكانات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى قيد الدراسة . |

دراسه (3) أحمد محمود مهدى (2005) (10)

| | |
|---------------|---|
| عنوان الدراسة | : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئى الكاراتيه (٨ - ١٠) سنوات . |
| هدف الدراسة | : التعرف على تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئى الكاراتيه . |
| المنهج | : التجريبي ذو التصميم الثنائى (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) |
| عينة الدراسة | : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية عددهم (20) |
| أهم النتائج | - البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية أدى الى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة فى المتغيرات قيد الدراسة . |

- البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسن مستوى الأداء فى الجمل الحركية هيان نيدان ، هيان يوندان للمجموعة التجريبية .

دراسة (4) أحمد محمود إبراهيم ، حسين أحمد حجاج (2008) (12)

| | |
|----------------------|---|
| عنوان الدراسة | : تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى تحسن الأداء للجلمة الحركية (الكاتا) المؤداه بأسلوبى الشورين والشوراي برياضة الكاراتيه . |
| هدف الدراسة | : التعرف على تأثير الأحمال التدريبية المقترحة بالتنفيذ الفردى على بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى تحسن الأداء للجلمة الحركية (الكاتا) المؤداه بأسلوبى الشورين والشوراي . - التعرف على تأثير أحمال تدريبية مقترحة بالتنفيذ المتبادل على بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى تحسن الأداء للجلمة الحركية المؤداه بأسلوب الشورين والشوراي برياضة الكاراتيه |
| المنهج | : التجريبي ذو التصميم المتعدد (ثلاث مجموعات) |
| عينة الدراسة | : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية عددهم (12) |
| أهم النتائج | : - الأحمال التدريبية المقترحة أثرت فى مستوى تحسن المحددات البدنية – المهارية الخاصة والذى انعكس على مستوى الأداء المهارى للهيكل البنائى للجلمة الحركية قيد الدراسة . - الأحمال التدريبية الموجهة بأسلوب التنفيذ الفردى أثرت أكثر من المنفذة بالأسلوب المتبادل على مستوى تحسن الأداء المهارى لكل من الجلمة الحركية المؤداه بأسلوب الشوراي أو الشورين قيد البحث . |

إجراءات البحث :

- منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة فقط عن طريق القياسين القلبي والبعدي وذلك لملائمة هذا المنهج لطبيعة وإجراءات الدراسة .

- مجالات الدراسة :

المجال المكاني :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية وما تتضمنه من قياسات قبلية وقياسات بعدية عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي بصالة الدفاع عن النفس بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الإسكندرية .

المجال الزمنى :

- تم إجراء القياسات قبلية لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من 17 / 2 / 2019 إلى 19 / 2 / 2019 .
- تم تنفيذ الدراسة الأساسية للدراسة خلال الفترة من 24 / 2 / 2019 إلى 12 / 4 / 2019 .
- تم إجراء القياسات البعدية عقب الإنتهاء من تنفيذ الوحدة رقم 35 من البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من 16 / 4 / 2019 إلى 20 / 4 / 2019 .

المجال البشرى :

لاعبات الاتحاد المصرى للتايكوندو – منطقة أسكندرية بنات (تخصص مسابقة القتال الوهمى بومزا POOMSA) . يبلغ مجتمع عينه البحث (28) لاعبه تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبات رياضة التايكوندو تخصص مسابقة القتال الوهمى " بومزا " وقد بلغ عدد العينة الكلية للدراسة (16) لاعبة وقد تم تصنيفهم كالاتى

- 8 لاعبات طبق عليهن البرنامج التدريبي المقترح .
- 8 لاعبة طبق عليهن الدراسات الأستطلاعية .

مواصفات عينة البحث :-

١. أن تكون الالعبات مقيدات بالأتحاد المصرى لرياضة التايكوندو تخصص مسابقة القتال الوهمى (بومزا) – منطقة الأسكندرية – الدرجة الثانية .
٢. أن تكون ضمن المرحلة السنوية تحت 18 سنة .
٣. أن يكون العمر التدريبى للالعبات لا يقل عن عامين فى تخصص مسابقة القتال الوهمى (بومزا) .
٤. أن تكون الالعبة حاصلة على بطولات فى مسابقة القتال الوهمى بومزا .

تكافؤ عينة الدراسة :

جدول (2)
المعالجات الاحصائية لقيم البيانات الأولية الخاصة بعينة الدراسة قبل إجراء التجربة ن = 8

| المعالجة الاحصائية للقيم | | | المتغيرات قيد الدراسة |
|--------------------------|-------------------|-----------------|------------------------|
| معامل الالتواء | الانحراف المعيارى | المتوسط الحسابى | |
| 0.404 | 0.707 | 17 | السن (سنة) |
| 0.615 | 3.105 | 159.75 | الطول (سم) |
| 0.116 | 2.67 | 60.5 | الوزن (كجم) |
| 1.44- | 0.462 | 2 | العمر التدريبى (سنة) |

يتضح من جدول (2) انه يوجد تجانس لى لاعبات عينة الدراسة فى قيم المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة حيث بلغت قيمة معامل الالتواء ما بين (- 1.44 - 0.615) وهى تقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس عينة الدراسة

**- التوصيف الإحصائي للاختبارات البدنية المهارية وتقييم مستوى الأداء المهاري وزمن الأداء الفعلي
قيد البحث .**

جدول (3) يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية لعينة البحث قبل التجربة .
ن = 8

| القدرة | الاختبار | الدلالات الإحصائية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|-------------------|-------------------------------------|--------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| قوة مميزة بالسرعة | (Hand sonal ary maky) R لمدة 10 ث | | | 5.88 | 6.00 | 0.83 | 0.28 | 1.39- |
| | (Hand sonal ary maky) L لمدة 10 ث | | | 6.75 | 6.00 | 1.16 | 1.36 | 0.62 |
| | (Aremaky) R لمدة 10 ث | | | 9.38 | 9.00 | 0.92 | 0.49 | 0.42 |
| | (Aremaky) L لمدة 10 ث | | | 7.00 | 7.00 | 0.93 | 1.44- | 3.50 |
| | (momtong) R لمدة 10 ث | | | 6.50 | 6.50 | 1.20 | 0.00 | 1.46- |
| | (momtong) L لمدة 10 ث | | | 6.50 | 7.00 | 1.07 | 0.47- | 0.83- |
| | (yoptshagy) R لمدة 10 ث | | | 8.25 | 8.00 | 1.16 | 0.81 | 0.50- |
| | (yoptshagy) L لمدة 10 ث | | | 6.63 | 7.00 | 0.52 | 0.64- | 2.24- |
| | (Uptshagy) R لمدة 10 ث | | | 7.63 | 8.00 | 0.52 | 0.64- | 2.24- |
| | (Uptshagy) L لمدة 10 ث | | | 6.88 | 7.00 | 0.64 | 0.07 | 0.74 |

تابع جدول (4) يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالإختبارات البدنية المهارية لعينة البحث قبل التجربة .
 $n = 8$

| معامل التفلطح | معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط الحسابي | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية الإختبار | القدره |
|---------------|----------------|-------------------|--------|-----------------|-------------|---------------------------------------|-------------|
| 0.02 | 0.77 | 1.64 | 12.00 | 12.13 | | (Hand sonal ary maky) R لمدة 20 ث | تحمل السرعة |
| 0.08- | 1.18 | 2.27 | 13.00 | 14.00 | | (Hand sonal ary maky) L لمدة 20 ث | |
| 2.42 | 1.10 | 1.77 | 16.00 | 16.38 | | (Aremaky) r لمدة 20 ث | |
| 0.35 | 0.94 | 1.07 | 13.00 | 13.00 | | (Aremaky) L لمدة 20 ث | |
| 1.05- | 0.54 | 1.85 | 12.50 | 13.00 | | (momtong) maky) R لمدة 20 ث | |
| 0.16- | 0.30 | 1.60 | 13.00 | 13.38 | | (momtong maky)) L لمدة 20 ث | |
| 0.45- | 0.39- | 1.04 | 16.00 | 15.75 | | (yoptshagy) R لمدة 20 ث | |
| 2.58 | 1.34 | 1.20 | 13.00 | 13.50 | | (yoptshagy) L لمدة 20 ث | |
| 0.62 | 1.36 | 1.16 | 15.00 | 15.75 | | (Uptshagy) R لمدة 20 ث | |
| 0.23- | 0.40 | 0.71 | 14.00 | 13.75 | | (Uptshagy) L لمدة 20 ث | |

تابع جدول (5) يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالإختبارات البدنية المهارية لعينة البحث قبل التجربة .
 $n = 8$

| القدرة | الإختبار | الدلالات الإحصائية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|---------|----------|------------------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| تضم قوة | | (Hand sonal ary maky) R لمدة 40 ث | | 24.63 | 23.50 | 3.07 | 0.91 | 0.57- |
| | | (Hand sonal ary maky) L لمدة 40 ث | | 27.25 | 25.50 | 3.58 | 1.38 | 0.09- |
| | | (Aremaky) r لمدة 40 ث | | 30.88 | 30.50 | 1.36 | 0.29 | 1.08- |
| | | (Aremaky) L لمدة 40 ث | | 25.25 | 25.00 | 1.04 | 0.39 | 0.45- |
| | | (momtong maky) R لمدة 40 ث | | 26.00 | 26.00 | 2.00 | 0.00 | 0.70- |
| | | (momtong) maky) L لمدة 40 ث | | 27.00 | 27.00 | 2.88 | 0.00 | 1.37- |
| | | (yoptshagy) R لمدة 40 ث | | 30.13 | 30.00 | 1.46 | 0.09 | 1.19- |
| | | (yoptshagy) L لمدة 40 ث | | 26.13 | 26.00 | 1.64 | 0.77 | 0.02 |
| | | (Uptshagy) R لمدة 40 ث | | 30.25 | 30.00 | 1.83 | 0.81 | 0.49- |
| | | (Uptshagy) L لمدة 40 ث | | 26.88 | 26.00 | 1.46 | 1.76 | 2.69 |

تابع جدول (6) يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالإختبارات البدنية المهارية لعينة البحث قبل التجربة .
 $n = 8$

| معامل التقلّح | معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط الحسابي | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية الإختبار | القدرات |
|---------------|----------------|-------------------|--------|-----------------|-------------|-----------------------------|----------------|
| 0.08- | 0.51- | 3.15 | 15.51 | 15.01 | | (Hand sonal ary maky) R | الرشاقة الخاصة |
| 1.26- | 0.37 | 3.84 | 14.92 | 15.68 | | (Hand sonal ary maky) L | |
| 0.17- | 0.46 | 1.26 | 11.78 | 11.61 | | (Aremaky) r | |
| 1.25- | 0.52 | 2.25 | 13.25 | 14.11 | | (Aremaky) L | |
| 0.73- | 0.98 | 2.01 | 11.61 | 12.88 | | (momtong maky) R | |
| 0.38 | 1.24- | 1.77 | 15.16 | 14.30 | | (momtong) maky) L | |
| 0.82- | 0.41 | 0.74 | 10.80 | 10.99 | | (yoptshagy) R | |
| 2.08- | 0.11 | 1.77 | 12.55 | 12.59 | | (yoptshagy) L | |
| 0.24 | 0.14- | 1.21 | 10.79 | 10.93 | | (Uptshagy) R | |
| 0.98 | 1.25- | 1.87 | 14.08 | 13.42 | | (Uptshagy) L | |

يتضح من جدول (6) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية المهارية أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-1.44 إلى 1.38) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (± 3) مما يؤكد على إعتدالية العينة في الإختبارات البدنية المهارية قبل إجراء التجربة .

جدول (7) يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بزمن الأداء الفعلي وتقييم مستوى الأداء المهاري لكل مقطوعة لعينة البحث قبل التجربة .
 $n = 8$

| القياسات | الدلالات الإحصائية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|---------------------------------------|--------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| تقييم مستوى الأداء المهاري للجمله ككل | | | 5.38 | 5.35 | 0.25 | 0.21- | 1.19- |

يتضح من جدول (7) الخاص بالدلالات الإحصائية لزمن الأداء الفعلي وتقييم مستوى الأداء المهاري للجمله ككل أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء فيها ما بين (-0.76 إلى 0.97) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (± 3) مما يؤكد على إعتدالية العينة في تقييم مستوى الأداء المهاري قبل إجراء التجربة .

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة :- أولاً : أدوات جمع البيانات :-

- تحليل المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع بحث
- الاستثمارات :-
- 1- استمارة تسجيل بيانات وقياسات افراد عينة البحث مرفق (6)
- 2- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبرة في تحديد القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالجمله الحركية كوريو بومزا مرفق (2)
- 3- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبرة في تحديد المهارات الهامة بالجمله الحركية كوريو بومزا مرفق (3)
- 4- استمارة تقييم مستوي الاداء المهاري للجمله الحركية كوريو بومزا مرفق (4)

ثانياً : الأجهزة

- مقياس طول Restmeter لقياس طول اللاعب الكلى لأقرب (سم) .
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب (كجم) .
- ساعة إيقاف stop watch لأقرب (0.01) ثانية .
- كاميرا تصوير تليفزيونى (كاميرا فيديو) .
- شاشة عرض تليفزيونى .

ثالثاً : الأدوات

- شريط قياس .
- كرات طبية - صناديق ارتفاع 40 سم .
- صفارة حكم - درجات حكام .
- ملعب خالى من العوائق والعقبات وفقاً لمعايير الأتحاد الدولى للبومزا (بساط) .

القياسات و الأختبارات المستخدمة في الدراسة :

أولاً - أختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة .

- القوة المميزة بالسرعة .
- تحمل السرعة .
- تحمل القوة .
- الرشاقة .

ثانياً - تقييم مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية كوريو بومزا .

وقد تم إستخدام خلال تقييم مستوى الأداء المهاري بصورة " فردية " معايير التقييم الدولي من خلال لجنة تتكون من 3 حكام من اللجنة العليا للحكام بالاتحاد المصري للتايكوندو ، وتمنح اللاعب درجة من كل حكم على حده ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الأداء المهاري وفقا لمعايير مواد التقييم بالاتحاد الدولي لرياضة التايكوندو . مرفق (5)

الدراسة الأساسية :

تم إجراء القياسات القبليّة لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من 2019 /2 /17 إلى 2019 /2 /19 ، وقد أخذت التسلسل الآتي :

جدول (8) التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة في الدراسة

| اليوم | الموافق | القياسات المستهدف إجرائها |
|--------|-----------------------|---|
| الأول | الأحد 2019/2/17 | - القياسات الانثربومترية . - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بالاسلوب المهاري " Hand sonal ary "maky . - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بالاسلوب المهاري " Aremaky " . |
| الثاني | الاثنين 2019/2/18 | - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بالاسلوب المهاري " momtong maky " - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بالاسلوب المهاري " yoptshagy " . - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بالاسلوب المهاري " uptshagy " . |
| الثالث | الثلاثاء 2019/2/19 | - التقييم لمستوى الأداء المهاري للأساليب الحركية " بصورة فردية " . |

البرنامج التطبيقي المقترح :-

١- هدف البرنامج :- يهدف البرنامج الى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء الجملة الحركية كوريو بومزا .

٢- أسس وضع البرنامج :-

- أن يحقق الهدف الموضوع للبحث .
- يتميز بالمرونة .
- أن يطبق في مرحلة الاعداد البدني الخاص والمهاري .
- التدرج بالاحمال التدريبيّة من حيث (الشدة - الحجم - فترات الراحة) .
- أن تكون التدريبات المستخدمة للبحث تتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث .
- يستخدم اسلوب التدريب الفترى (منخفض - مرتفع) الشدة .

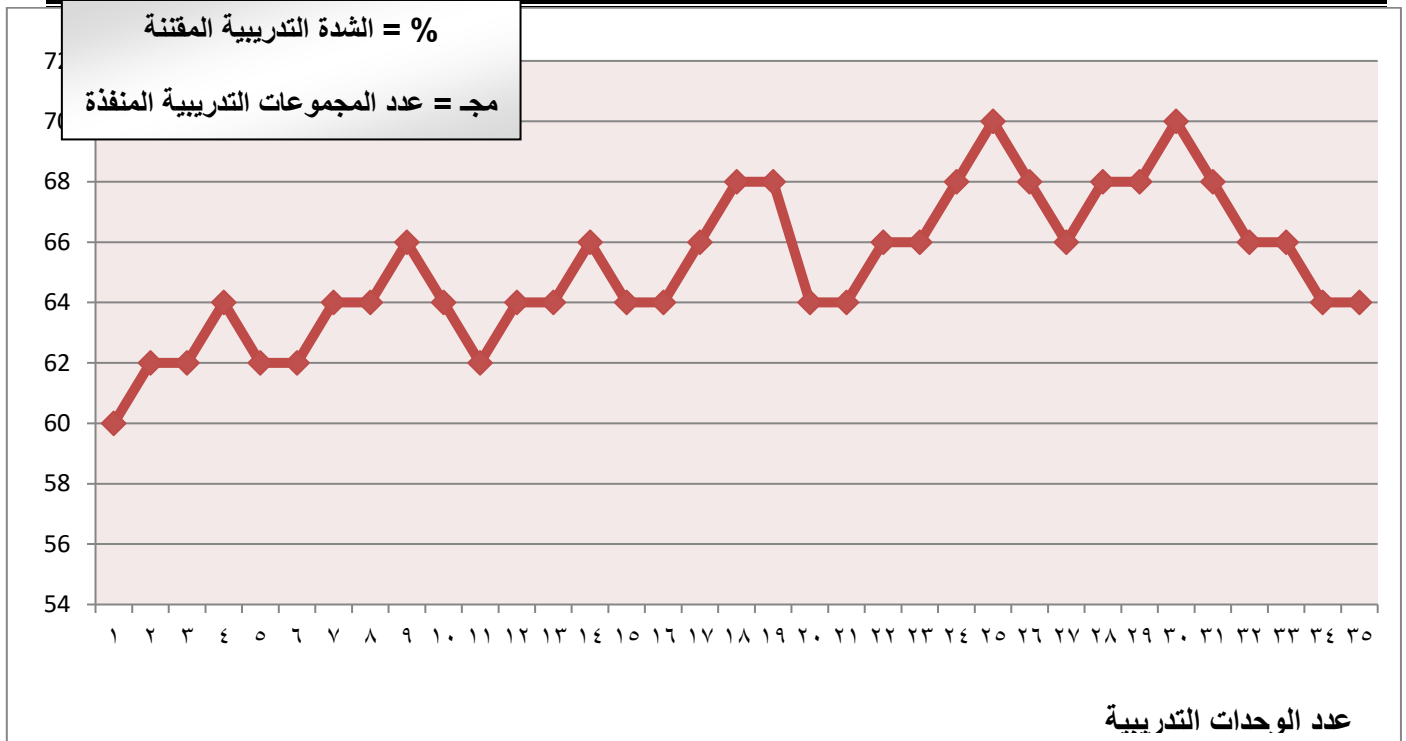
٣- جدول (9) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :-

| | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| عدد اسابيع البرنامج التدريبي | 7 اسابيع |
| عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع | 5 وحدات |
| عدد الوحدات التدريبية في البرنامج ككل | $35 = 5 * 7$ وحدة تدريبية |
| زمن الوحدة التدريبية | 90 دقيقة |
| زمن البرنامج التدريبي ككل | $3150 = 90 * 35$ دقيقة |

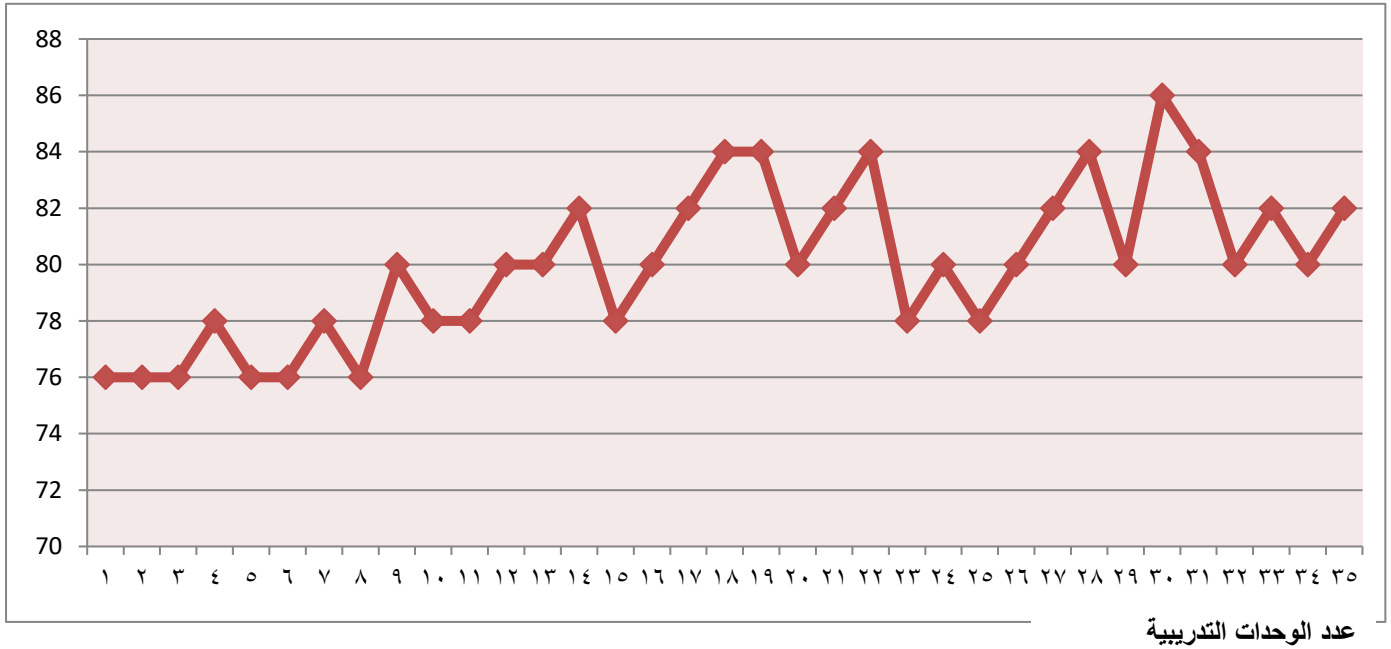
٤- جدول (10) يوضح الأحمال التدريبية المنفذة خلال البرنامج التدريبي المقترح

| الأسبوع | رقم الوحدة | الجزء التمهيدي | | | | | | الجزء الرئيسي | | | | الجزء الختامي | |
|----------------|------------|-------------------|----|----------------------|----|-------------------|----|-------------------|----|------------------|----|---------------------|----|
| | | التهينة (الأحماء) | | الأعداد البدني الخاص | | تمارين منافسة (1) | | تمارين منافسة (2) | | التدريب المبراني | | التهينة (الأستشفاء) | |
| | | مج | % | مج | % | مج | % | مج | % | مج | % | مج | % |
| الأسبوع الأول | 1 | 1 | 30 | 1 | 60 | 1 | 70 | 1 | 76 | 1 | 90 | 1 | 30 |
| | 2 | 1 | 30 | 2 | 62 | 2 | 70 | 1 | 76 | 1 | 92 | 1 | 32 |
| | 3 | 1 | 32 | 2 | 62 | 1 | 72 | 2 | 76 | 2 | 92 | 2 | 30 |
| | 4 | 1 | 34 | 3 | 64 | 1 | 74 | 1 | 78 | 1 | 90 | 1 | 32 |
| | 5 | 1 | 32 | 1 | 62 | 2 | 70 | 1 | 76 | 1 | 92 | 1 | 32 |
| الأسبوع الثاني | 6 | 1 | 32 | 1 | 62 | 1 | 70 | 1 | 76 | 1 | 92 | 1 | 34 |
| | 7 | 1 | 34 | 2 | 64 | 2 | 72 | 2 | 78 | 2 | 94 | 2 | 34 |
| | 8 | 1 | 34 | 3 | 64 | 1 | 72 | 1 | 76 | 1 | 92 | 1 | 36 |
| | 9 | 1 | 36 | 2 | 66 | 2 | 74 | 1 | 80 | 1 | 90 | 1 | 34 |
| | 10 | 1 | 34 | 1 | 64 | 2 | 72 | 2 | 78 | 2 | 92 | 2 | 34 |
| الأسبوع الثالث | 11 | 1 | 34 | 2 | 62 | 1 | 72 | 1 | 78 | 1 | 94 | 1 | 36 |
| | 12 | 1 | 36 | 2 | 64 | 2 | 74 | 2 | 80 | 2 | 94 | 2 | 34 |
| | 13 | 1 | 36 | 1 | 64 | 1 | 72 | 1 | 80 | 1 | 92 | 1 | 34 |
| | 14 | 1 | 38 | 3 | 66 | 3 | 76 | 2 | 82 | 2 | 96 | 2 | 36 |
| | 15 | 1 | 36 | 2 | 64 | 2 | 72 | 1 | 78 | 1 | 90 | 1 | 34 |
| الأسبوع الرابع | 16 | 1 | 36 | 2 | 64 | 2 | 70 | 2 | 80 | 2 | 90 | 1 | 38 |
| | 17 | 1 | 38 | 1 | 66 | 3 | 72 | 1 | 82 | 1 | 94 | 2 | 36 |
| | 18 | 1 | 38 | 2 | 68 | 2 | 72 | 2 | 84 | 2 | 92 | 2 | 38 |
| | 19 | 1 | 40 | 1 | 68 | 3 | 76 | 2 | 84 | 2 | 94 | 2 | 40 |
| | 20 | 1 | 38 | 2 | 64 | 2 | 74 | 1 | 80 | 1 | 94 | 1 | 36 |
| الأسبوع الخامس | 21 | 1 | 38 | 2 | 64 | 2 | 72 | 2 | 82 | 2 | 96 | 1 | 38 |
| | 22 | 1 | 42 | 1 | 66 | 3 | 74 | 1 | 84 | 1 | 96 | 2 | 36 |
| | 23 | 1 | 46 | 3 | 66 | 1 | 80 | 2 | 78 | 2 | 92 | 2 | 36 |
| | 24 | 1 | 46 | 1 | 68 | 3 | 76 | 2 | 80 | 2 | 94 | 1 | 38 |
| | 25 | 1 | 44 | 1 | 70 | 1 | 80 | 1 | 78 | 1 | 90 | 2 | 34 |
| | 26 | 1 | 44 | 2 | 68 | 3 | 76 | 1 | 80 | 1 | 96 | 1 | 34 |
| | 27 | 1 | 46 | 1 | 66 | 2 | 78 | 2 | 82 | 2 | 92 | 2 | 32 |

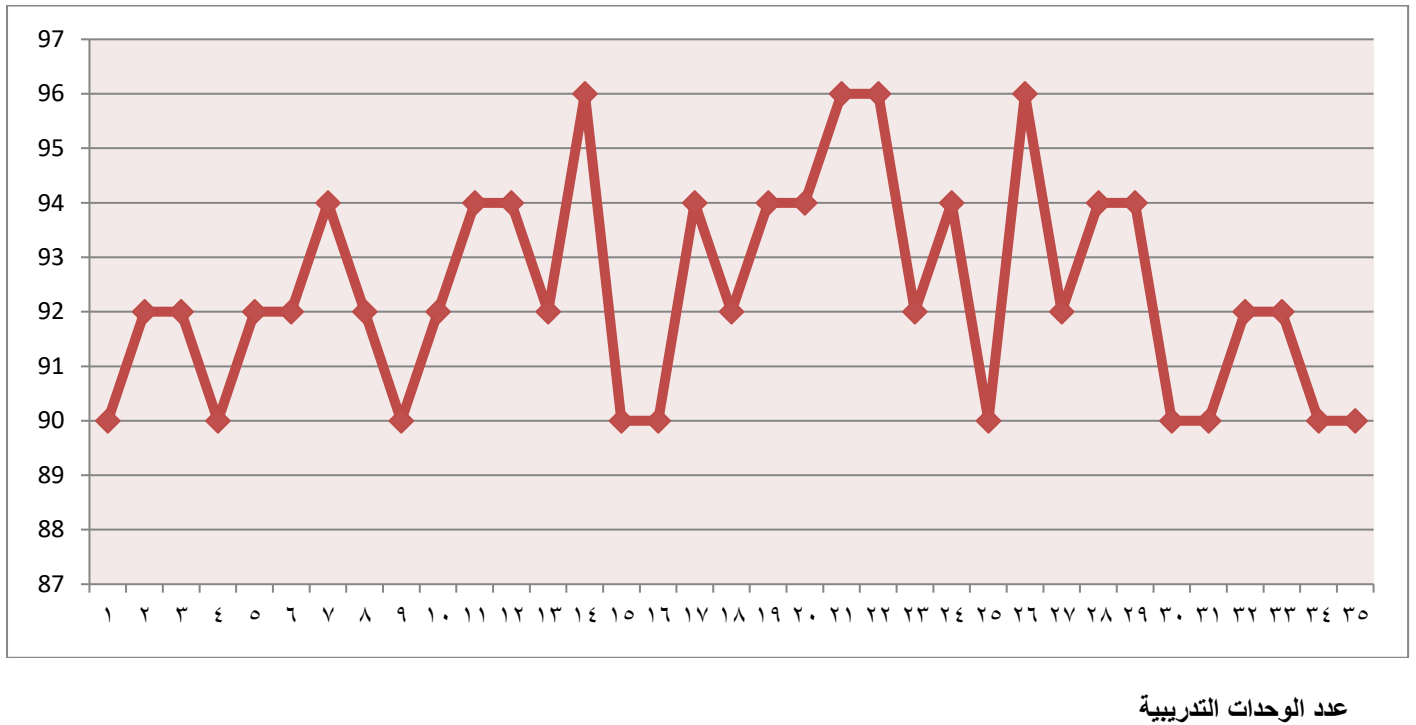
| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|----|-------------------|
| 1 | 32 | 1 | 94 | 1 | 84 | 1 | 80 | 1 | 68 | 1 | 46 | 28 | الأسبوع السادس |
| 1 | 30 | 1 | 94 | 1 | 80 | 2 | 80 | 2 | 68 | 1 | 50 | 29 | |
| 1 | 32 | 1 | 90 | 2 | 86 | 3 | 78 | 1 | 70 | 1 | 44 | 30 | |
| 1 | 34 | 2 | 90 | 1 | 84 | 3 | 76 | 2 | 68 | 1 | 44 | 31 | الأسبوع السابع |
| 1 | 30 | 1 | 92 | 2 | 80 | 3 | 76 | 1 | 66 | 1 | 42 | 32 | |
| 1 | 32 | 2 | 92 | 1 | 82 | 1 | 74 | 2 | 66 | 1 | 42 | 33 | |
| 1 | 30 | 1 | 90 | 2 | 80 | 2 | 78 | 1 | 64 | 1 | 40 | 34 | |
| 1 | 32 | 1 | 90 | 1 | 82 | 3 | 74 | 1 | 64 | 1 | 40 | 35 | |



شكل (1) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال جزء الإعداد البدني الخاص والمنفذة من قبل اللاعبين قيد الدراسة



شكل (2)
 مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال القسم الثاني من الجزء الرئيسي (تمارينات المنافسة بأسلوب المقطوعات التدريبية) على مدار 35 وحدة تدريبية المنفذة بالبرنامج التدريبي المقترح



شكل (3)
 مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال القسم الثالث من الجزء الرئيسي (التدريب المبراني على الأداء الحركي المهاري) على مدار 35 وحدة تدريبية المنفذة بالبرنامج التدريبي المقترح

جدول (11) الزمن التنفيذي لمحتوى الأحمال التدريبية داخل الوحدات التدريبية خلال كل أسبوع من أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

| النسبة المنوية % | الإجمالي | السابع | السادس | الخامس | الرابع | الثالث | الثاني | الأول | الأسابيع والنسب | |
|---------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|----------------|
| | | | | | | | | | أجزاء الوحدة التدريبية | |
| %21.11 | 350 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | الإحماء (التهيئة) | الجزء التمهيدي |
| %10.48 | 173.75 | 20 | 20 | 23.75 | 23.75 | 31.25 | 27.5 | 27.5 | الإعداد البدني الخاص | |
| %24.64 | 408.43 | 73.62 | 66.49 | 59.37 | 73.61 | 52.24 | 45.11 | 37.99 | القسم الأول (تمريبات منافسة) | الجزء الرئيسي |
| % 418.6 | 309.58 | 43.376 | 41.99 | 51.06 | 50.172 | 43.083 | 43.88 | 36.066 | القسم الثاني (تمريبات منافسة) | |
| % 14.5 | 240.6 | 34.92 | 27.84 | 40.6 | 40.64 | 33.96 | 34.44 | 28.24 | القسم الثالث (التدريب المباراني على الأداء الحركي) | |
| % 10.5 | 175 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | التهدئة (الاستشفاء) | الجزء الختامي |
| % 100 | 1657.3 | 246.91 | 231.32 | 249.78 | 263.17 | 235.53 | 225.93 | 204.79 | الإجمالي | |
| | % 100 | %14.9 | %13.96 | %15.07 | %15.88 | %14.21 | %13.63 | %12.35 | النسبة المنوية % | |

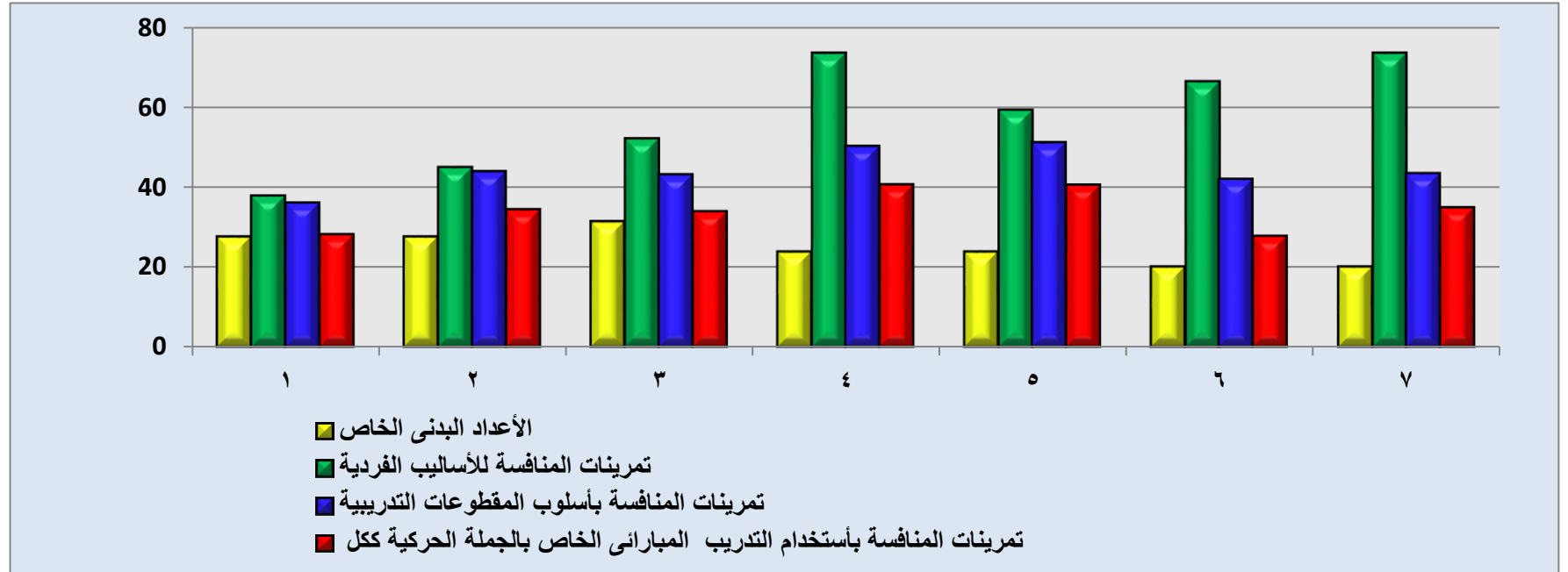
يتضح من بيانات جدول (11) أن : متوسط تنفيذ الأحمال التدريبية خلال الوحدات التدريبية بالأسابيع التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي المقترح حيث تراوحت ما بين 204.796 ق إلى 263.17 ق ، الزمن الكلي لتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح والذي بلغ 1657.36 دقيقة .

جدول (12) الزمن التنفيدي لأحمال التدريبية خلال الوحدات التدريبية المنفذة بالبرنامج التدريبي المقترح والمكون من 35 وحدة تدريبية

| النسبة المئوية % | الإجمالي | الأسابيع والوحدات | | | | | | | | | | أجزاء الوحدة التدريبية | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------|-------------------|-------|-------|----------------|-------|-------|----------------|-------|-------|----------------|------------------------|------|----------------|-------|-------|----------------|--------|-------|---------------|-------|-------|--|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------------------|
| | | الأسبوع السابع | | | الأسبوع السادس | | | الأسبوع الخامس | | | الأسبوع الرابع | | | الأسبوع الثالث | | | الأسبوع الثاني | | | الأسبوع الأول | | | | | | | | | | | | | | |
| 21.1 % 2 | 350 ق | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | الإحماء (التهنية) | وحدات | | | | | | | | | | |
| 10.5 % | 173. ق75 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | الإعداد البدني الخاص | | | | | | | | | | | |
| 24.6 % 4 | 408. ق43 | 19 | 11.87 | 4.75 | 19 | 11.87 | 4.75 | 19 | 11.87 | 4.75 | 19 | 11.87 | 4.75 | 19 | 11.87 | 4.75 | 19 | 11.87 | 4.75 | 19 | 11.87 | 4.75 | القسم الأول (تمريبات منافسة) | وحدات | | | | | | | | | | |
| 18.6 % 8 | 309. ق58 | 5.296 | 13.46 | 5.296 | 5.20 | 12.79 | 5.38 | 5.20 | 13.24 | 5.38 | 5.20 | 13.018 | 5.38 | 5.20 | 13.46 | 5.38 | 5.20 | 13.018 | 5.38 | 5.20 | 13.69 | 5.38 | القسم الثاني (تمريبات منافسة) | | | | | | | | | | | |
| 14.5 % 2 | 240. ق6 | 4.4 | 4.4 | 10.8 | 4.32 | 11 | 4.4 | 4.24 | 10.8 | 4.16 | 11 | 4.24 | 10.6 | 4.4 | 10.6 | 4.4 | 4.4 | 10.4 | 4.32 | 4.4 | 10.8 | 4.4 | القسم الثالث (التدريب) المعبارتي على الأداء الحركي | | | | | | | | | | | |
| 10.5 % 6 | 175 ق | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | التهنية (الاستشفاء) | وحدات | | | | | | | | | | |
| 100 % | 1657 ق4. | 46.86 | 47.23 | 42.96 | 54.28 | 56.45 | 53.69 | 42.74 | 31.69 | 53.41 | 49.79 | 38.72 | 54.2 | 54.24 | 52.1 | 50.52 | 50.37 | 60.11 | 42.99 | 67.64 | 31.95 | 57.18 | 35.71 | 53.86 | 42.9 | 39.63 | 57.41 | 32.13 | 39.25 | 39.62 | 50.71 | 43 | 32.21 | الإجمالي بالدقيقة |
| | 100 % | 2.79 | 2.85 | 2.54 | 3.28 | 3.41 | 3.24 | 2.58 | 1.91 | 3.22 | 3 | 2.34 | 3.27 | 3.27 | 3.14 | 3.03 | 3.04 | 3.63 | 2.97 | 4.08 | 1.93 | 3.45 | 2.15 | 3.25 | 2.59 | 2.39 | 3.46 | 1.94 | 2.37 | 2.39 | 3.06 | 2.59 | 1.94 | النسبة المئوية % |

يتضح من بيانات جدول (12) أن : متوسط زمن الوحدة التدريبية الواحدة تراوح ما بين (32.21 دقيقة) إلى (67.64 دقيقة) ، عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح 7 أسابيع ، عدد الوحدات التدريبية 35 وحدة تدريبية ، الزمن الكلي لتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح بلغ 1657.402 دقيقة .

زمن التنفيذ الفعلى



شكل (4)

مسار ديناميكية زمن تنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة على مدار اسابيع البرنامج التدريبي المقترح بواقع 5 وحدات تدريبية أسبوعياً

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS version 20 فيما يلي :

- المتوسط الحسابى . **Mean**
- الانحراف المعياري **Stander Deviation**
- الوسيط . **Median**
- معامل الالتواء . **Skewness**
- معامل التقطح . **Kurtosis**
- اختبار (ت) الفروق للقياسات القبليّة البعدية. **Paired Samples T test**
- النسبة المئوية % **Percentage**
- حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن . **effect size cohen**
- مربع إيتا . **Eta square**
- نسبة التغير % **change ratie**
- معادلة نسبة التغير % = (القياس البعدى – القياس القبلى) ÷ القياس القبلى X 100

عرض النتائج ومناقشة النتائج :-

- عرض و مناقشة نتائج الدراسة

١. عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدنى – المهارى " القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالأساليب المهارية لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .
٢. عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدنى – المهارى " تحمل السرعة الخاصة بالأساليب المهارية لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .
٣. عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدنى – المهارى " تحمل القوة الخاصة بالأساليب المهارية لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .
٤. عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدنى – المهارى " الرشاقة الخاصة بالأساليب المهارية لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .
٥. عرض ومناقشة نتائج قيم مستوى الأداء للأساليب المهارية بصورة فردية لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .
٦. عرض ومناقشة نتائج قيم مستوى الأداء للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية " بومزا " لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .

١ - مناقشة نتائج قيم المتطلب البدني - المهاري " قوة مميزة بالسرعة الخاصة بالأساليب المهارية لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .

الدلالات الإحصائية وحجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن الخاص بالإختبارات البدنية المهارية وتقييم مستوى الأداء المهاري وزمن الأداء الفعلي قبل وبعد التجربة .

جدول (13)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالإختبارات البدنية المهارية ونسبة التغير قبل وبعد التجربة
ن = 8

| نسبة التغير % | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الدلالات الإحصائية | القدرة |
|---------------|---------------|----------|---------------------|------|---------------|-------|---------------|------|-------------------------------------|-----------------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | ع± | س | | |
| | | | | | | | | | | |
| %74.47 | 0.00 | *16.63 | 0.74 | 4.38 | 0.71 | 10.25 | 0.83 | 5.88 | (Hand sonal ary maky) R لمدة 10 ث | القوة المميزة بالسرعة |
| %64.81 | 0.00 | *7.74 | 1.60 | 4.38 | 0.64 | 11.13 | 1.16 | 6.75 | Hand sonal) ary maky) L لمدة 10 ث | |
| %20.00 | 0.01 | *3.91 | 1.36 | 1.88 | 0.71 | 11.25 | 0.92 | 9.38 | (Aremaky) R لمدة 10 ث | |
| %57.14 | 0.00 | *10.58 | 1.07 | 4.00 | 0.76 | 11.00 | 0.93 | 7.00 | (Aremaky) L لمدة 10 ث | |
| %76.92 | 0.00 | *11.83 | 1.20 | 5.00 | 1.31 | 11.50 | 1.20 | 6.50 | (momtong maky) R لمدة 10 ث | |
| %67.31 | 0.00 | *10.42 | 1.19 | 4.38 | 0.64 | 10.88 | 1.07 | 6.50 | (momtong maky) L لمدة 10 ث | |
| %40.91 | 0.00 | *5.67 | 1.69 | 3.38 | 1.19 | 11.63 | 1.16 | 8.25 | (yoptshagy) R لمدة 10 ث | |
| %75.47 | 0.00 | *11.83 | 1.20 | 5.00 | 1.19 | 11.63 | 0.52 | 6.63 | (yoptshagy) L لمدة 10 ث | |
| %42.62 | 0.00 | *7.89 | 1.16 | 3.25 | 1.13 | 10.88 | 0.52 | 7.63 | (Uptshagy) R لمدة 10 ث | |
| %74.55 | 0.00 | *17.37 | 0.83 | 5.13 | 0.53 | 12.00 | 0.64 | 6.88 | (Uptshagy) L لمدة 10 ث | |

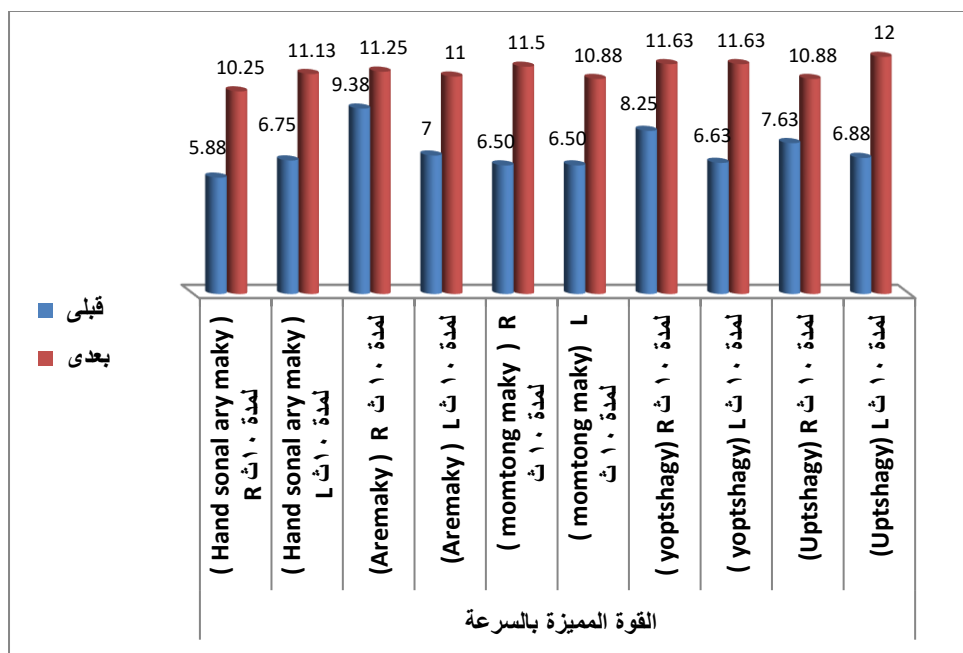
* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 = (2.37)

جدول (14)

يوضح معنوية حجم التأثير في الإختبارات البدنية المهارية وفقاً لمعادلات حجم التأثير
ن = 8
كوهن .

| القدرة | الدلالات الإحصائية الإختبار | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | ايتا ² | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|----------|---------------|-------------------|-------------|-------------------|
| القوة المميزة بالسرعة | Hand sonal) ary maky) R لمدة 10 ث | | 16.63 | 0.00 | 0.98 | 5.61 | مرتفع |
| | Hand sonal) ary maky) L لمدة 10 ث | | 7.74 | 0.00 | 0.90 | 4.78 | مرتفع |
| | (Aremaky) R لمدة 10 ث | | 3.91 | 0.01 | 0.69 | 2.30 | مرتفع |
| | (Aremaky) L لمدة 10 ث | | 10.58 | 0.00 | 0.94 | 4.72 | مرتفع |
| | (momtong maky) R لمدة 10 ث | | 11.83 | 0.00 | 0.95 | 3.98 | مرتفع |
| | (momtong) maky L لمدة 10 ث | | 10.42 | 0.00 | 0.94 | 4.93 | مرتفع |
| | (yoptshagy) R لمدة 10 ث | | 5.67 | 0.00 | 0.82 | 2.87 | مرتفع |
| | (yoptshagy) L لمدة 10 ث | | 11.83 | 0.00 | 0.95 | 5.28 | مرتفع |
| | (Uptshagy) R لمدة 10 ث | | 7.89 | 0.00 | 0.90 | 3.63 | مرتفع |
| | (Uptshagy) L لمدة 10 ث | | 17.37 | 0.00 | 0.98 | 8.69 | مرتفع |

حجم التأثير : أقل من 0.2 0.5 : منخفض 0.5 - 0.8 : متوسط 0.8 فأكثر: مرتفع



الشكل البياني (5) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسبة التغير الخاصة بالإختبارات البدنيّة المهاريّة قبل وبعد التجربة .

يتضح من بيانات جدول (13 ، 14) ، و شكل (5) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لقيم القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاساليب المهاريّة المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كوريو " لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.91 – 17.37) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) كما تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالاساليب المهاريّة نسبة بين (20.00 % – 75.47 %) وكان حجم التأثير في الاختبارات البدنيّة والمهاري وفقاً لمعادلات حجم التأثير كوهن (مرتفع) .

وترجع الباحثة ان هذا التغير المئوي الايجابي في قيم المتطلب البدني – المهاري القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاساليب المهاريّة المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كوريو " المؤداه بالجانب الأيمن والأيسر لدى مجموعة التجربة إلى خصائص الأحمال التدريبيّة وأساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وأن التباين في نسبة تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبيّة يرجع إلى ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردي للاعبة بالإضافة إلى استخدام اللاعبة لاحمال مقترحة من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي المستخدم ضمن الهيكل البنائي للجملة الحركية قيد الدراسة ، مع ترشيد نسب تمثيل نظم الطاقة خلال تنفيذ الحمل التدريبي على مدار مدة البرنامج المقترح . ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من أحمد محمود إبراهيم (2002) ، أمل فاروق على (2008) ، جيشوفوناكوشي (2010) ، حسين حجاج (2008) ، صالح عبد القادر عتريس (2009) . (8 ، 11 ، 12 ، 13) .

ويتفق ذلك مع كل من ديوك وروبيرت Duk and Robert (1983) حيث يشرحوا علي ضرورة توافر عاملي القوة والسرعة في أداء لاعب التايكوندو في جميع المهارات الدفاعية والهجومية للجملة الحركية . (18 : 6،5)

كما اتفق كل من أحمد محمود إبراهيم (2002) ، أمل فاروق على (2008) علي أن التغير المئوي الايجابي في قيم المتطلب البدني – المهاري " للاساليب المهاريّة للدراسة قيد البحث لدى لاعبات مجموعة التجربة إلى خصائص الأحمال التدريبيّة وأساليب التقنين والتنفيذ لها ، بالإضافة إلى توجيه لأماكنات اللاعبة من خلال استخدام القياس البيئي المتتالي مما انعكس على نسبة التأثير المئوي ، كما ترى الباحثة أن التباين في نسبة التأثير من لاعبة إلى أخرى يرجع نتيجة لتوجيه محتوى خصائص الأحمال التدريبيّة بشكل فردي للاعبة بالإضافة الى ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردي للاعبة

، بالإضافة إلى استخدام أحمال منفذة من خلال تمرينات مشابهة لطبيعة وخصائص الأداء الحركي المستخدم في المنافسة والمكونة للهيكال البنائى للجملة الحركية " كوريو " قيد الدراسة . (8 ، 11)

ويؤكد ذلك احمد زهران (1999) حيث يشير الى أهمية عنصر القوة المميزة بالسرعة في رياضة التايكوندو حيث أنه يلعب دور هاماً في أداء المهارات المختلفة للعبة ، إضافة الى أهميته وتأثيره في نتائج المباريات المختلفة سواء بومزا او كروجي من خلال قانون اللعبة ، والذي يتطلب ثلاث شروط لاحتساب النقطة أن تكون الضربة قوية وسريعه في القتال الوهمي او الفعلي ولا يمكن توافر تلك الشروط بدون تميز اللاعب بالقوة المميزة بالسرعة . (4 : 158 ، 159)

٢- عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدنى – المهارى " تحمل السرعة الخاصة بالأساليب المهارية لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .

جدول (15)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالإختبارات البدنية المهارية ونسبة التغير قبل وبعد التجربة
ن = 8

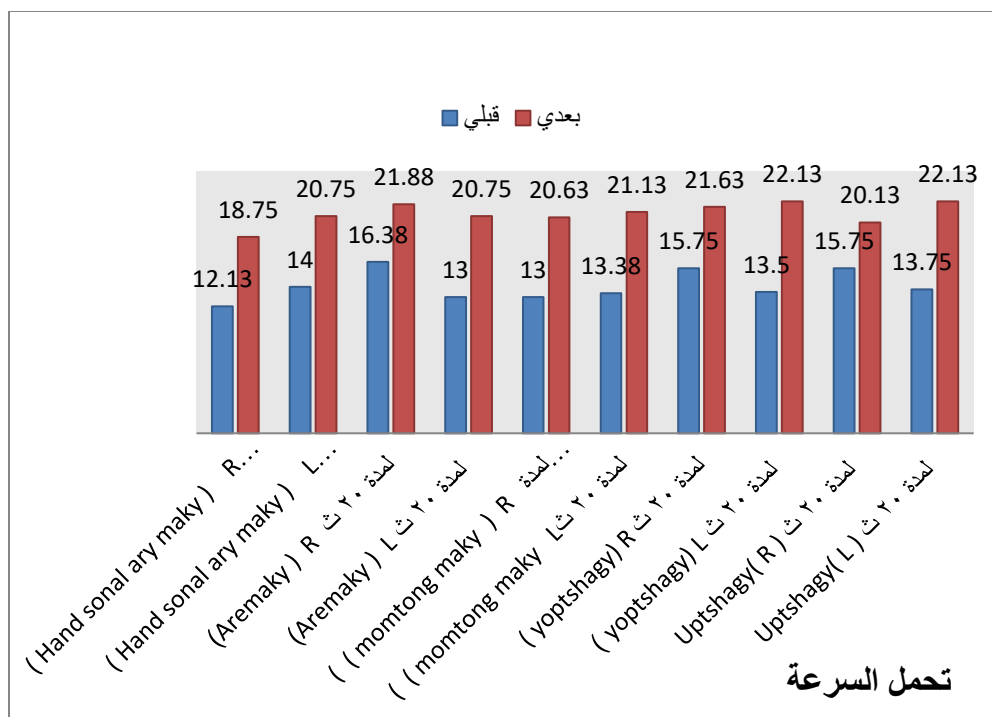
| نسبة التغير % | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدى | | القياس القبلى | | الدلالات الإحصائية الإختبارات |
|---------------|---------------|----------|---------------------|------|---------------|-------|---------------|-------|--|
| | | | ±ع | س | ±ع | س | ±ع | س | |
| 54.64% | 0.00 | *11.12 | 1.69 | 6.63 | 1.83 | 18.75 | 1.64 | 12.13 | (Hand sonal ary R) لمدة maky 20 ث |
| 48.21% | 0.00 | *6.15 | 3.11 | 6.75 | 1.75 | 20.75 | 2.27 | 14.00 | Hand sonal ary) L) لمدة maky 20 ث |
| 33.59% | 0.00 | *10.29 | 1.51 | 5.50 | 1.46 | 21.88 | 1.77 | 16.38 | (Aremaky) R لمدة 20 ث |
| 59.62% | 0.00 | *10.68 | 2.05 | 7.75 | 1.58 | 20.75 | 1.07 | 13.00 | (Aremaky) L لمدة 20 ث |
| 58.65% | 0.00 | *9.04 | 2.39 | 7.63 | 2.39 | 20.63 | 1.85 | 13.00 | (momtong) R) لمدة maky 20 ث |
| 57.94% | 0.00 | *10.33 | 2.12 | 7.75 | 1.46 | 21.13 | 1.60 | 13.38 | (momtong) L) لمدة maky 20 ث |
| 37.30% | 0.00 | *6.42 | 2.59 | 5.88 | 2.88 | 21.63 | 1.04 | 15.75 | (yoptshagy) R لمدة 20 ث |
| 63.89% | 0.00 | *7.05 | 3.46 | 8.63 | 2.59 | 22.13 | 1.20 | 13.50 | (yoptshagy) L لمدة 20 ث |
| 27.78% | 0.00 | *9.50 | 1.30 | 4.38 | 1.81 | 20.13 | 1.16 | 15.75 | (Uptshagy) R) لمدة 20 ث |
| 60.91% | 0.00 | *12.32 | 1.92 | 8.38 | 1.46 | 22.13 | 0.71 | 13.75 | (Uptshagy) L) لمدة 20 ث |

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 = (2.37)

جدول (16)
يوضح معنوية حجم التأثير في الإختبارات البدنية المهارية وفقاً لمعادلات حجم التأثير
ن = 8
كوهن .

| القدرة | الدلالات الإحصائية الإختبار | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | ايتا ² | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|-------------|---|-------------|----------|---------------|-------------------|-------------|-------------------|
| تحمل السرعة | (Hand sonal) ary maky) R لمدة 20 ث | | 11.12 | 0.00 | 0.95 | 3.80 | مرتفع |
| | (Hand sonal ary maky) L لمدة 20 ث | | 6.15 | 0.00 | 0.84 | 3.34 | مرتفع |
| | (Aremaky) R لمدة 20 ث | | 10.29 | 0.00 | 0.94 | 3.35 | مرتفع |
| | (Aremaky) L لمدة 20 ث | | 10.68 | 0.00 | 0.94 | 5.77 | مرتفع |
| | (momtong maky) R لمدة 20 ث | | 9.04 | 0.00 | 0.92 | 3.53 | مرتفع |
| | (momtong) maky L لمدة 20 ث | | 10.33 | 0.00 | 0.94 | 5.07 | مرتفع |
| | (yoptshagy) R لمدة 20 ث | | 6.42 | 0.00 | 0.85 | 2.39 | مرتفع |
| | (yoptshagy) L لمدة 20 ث | | 7.05 | 0.00 | 0.88 | 4.49 | مرتفع |
| | (Uptshagy) R لمدة 20 ث | | 9.50 | 0.00 | 0.93 | 2.62 | مرتفع |
| | (Uptshagy) L لمدة 20 ث | | 12.32 | 0.00 | 0.96 | 7.59 | مرتفع |

حجم التأثير : أقل من 0.2 0.5 : منخفض 0.5 - 0.8 : متوسط 0.8 فأكثر: مرتفع



الشكل البياني (6) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسبة التغير الخاصة بالإختبارات البدنية المهارية قبل وبعد التجربة .

يتضح من بيانات جدول (15 ، 16) ، و شكل (6) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لقيم تحمل السرعة الخاصة للاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كوريو " لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (6.15 – 12.32) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) كما تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير تحمل السرعة الخاصة بالاساليب المهارية نسبة بين (27.78 % – 63.39 %) وكان حجم التأثير في الاختبارات البدنية والمهاري وفقا لمعادلات حجم التأثير كوهن (مرتفع).

وترجع الباحثة التغير المئوي الأيجابي في قيم المتطلب البدني – المهاري تحمل السرعة الخاصة للاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كوريو " المؤداه بالجانب الأيمن والأيسر لدى مجموعة التجربة إلى خصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، ، بالإضافة إلى التوجيه لمكانات اللاعب من خلال استخدام القياسات مما انعكس على نسبة التأثير المئوي ، كما ترى الباحثة أن التباين في نسبة التأثير من لاعبة إلى أخرى يرجع نتيجة لتوجيه محتوى خصائص الأحمال التدريبية بشكل فردي للاعبة بالإضافة الى ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقا للتقنين الفردي للاعبة ، بالإضافة إلى استخدام أحمال منفذة من خلال تمرينات مشابهة لطبيعة وخصائص الأداء الحركي المستخدم في المنافسة والمكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كوريو " قيد الدراسة . ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من جيشوفوناكوشي (2010) ، صالح عبد القادر عتريس (2009) . (13 ، 19)

يشير احمد زهران (2004) على أهمية عنصر تحمل السرعة في رياضة التايكوندو حيث يعتمد طبيعة أداء المهارات الرياضية المختلفة بصورة متكررة وسريعه خلال فترة اداء البومزا (دقيقة و 12 ثانية) في كل مرة وقد يؤدي اللاعب من 4 الي 5 مباريات في اليوم الواحد مما يتطلب تميز اللاعب بكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي لمواجهة الجهد المبذول وبذلك يستطيع أداء المباريات بفاعلية مع ارتفاع درجة مقاومة الجسم للتعب . (3 : 175)

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه وجيه شمندي (1995) عن كل من فيلين Felen وكوفليوف Kovolyov وإيفانوف Evonov (1970) علي أن الخصائص البدنية الخاصة لها دور أساسي وهام في تحسين الأداء المهاري وأن خفض هذه الخصائص يؤخر تحسن المستوى المهاري للاعب . (16 : 184)

٣- عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدني – المهاري " تحمل القوة الخاصة بالأساليب المهارية لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .

جدول (17)
يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالإختبارات البدنية المهارية ونسبة التغير قبل وبعد التجربة
ن = 8

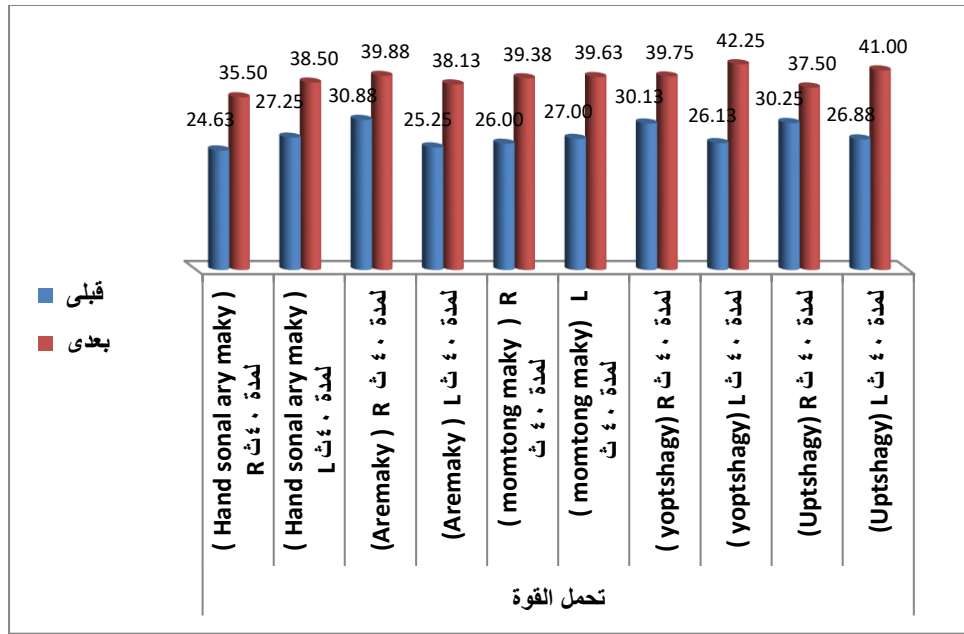
| نسبة التغير % | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الدلالات الإحصائية الإختبارات | القدرة |
|---------------|---------------|----------|---------------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|-------------------------------------|-----------|
| | | | ع± | س | ع± | س | ع± | س | | |
| %44.16 | 0.00 | *8.83 | 3.48 | 10.88 | 2.83 | 35.50 | 3.07 | 24.63 | (Hand sonal ary maky) R لمدة 40 ث | تصل القوة |
| %41.28 | 0.00 | *6.54 | 4.86 | 11.25 | 3.16 | 38.50 | 3.58 | 27.25 | Hand sonal) ary maky) L لمدة 40 ث | |
| %29.15 | 0.00 | *8.42 | 3.02 | 9.00 | 3.09 | 39.88 | 1.36 | 30.88 | (Aremaky) R لمدة 40 ث | |
| %50.99 | 0.00 | *9.50 | 3.83 | 12.88 | 3.40 | 38.13 | 1.04 | 25.25 | (Aremaky) L لمدة 40 ث | |
| %51.44 | 0.00 | *9.38 | 4.03 | 13.38 | 4.57 | 39.38 | 2.00 | 26.00 | (momtong) maky) R لمدة 40 ث | |
| %46.76 | 0.00 | *9.36 | 3.81 | 12.63 | 2.33 | 39.63 | 2.88 | 27.00 | (momtong) maky L لمدة 40 ث | |
| %31.95 | 0.00 | *5.25 | 5.18 | 9.63 | 5.92 | 39.75 | 1.46 | 30.13 | (yoptshagy) R لمدة 40 ث | |
| %61.72 | 0.00 | *5.88 | 7.75 | 16.13 | 6.54 | 42.25 | 1.64 | 26.13 | (yoptshagy) L لمدة 40 ث | |
| %23.97 | 0.00 | *5.44 | 3.77 | 7.25 | 4.28 | 37.50 | 1.83 | 30.25 | (Uptshagy) R لمدة 40 ث | |
| %52.56 | 0.00 | *8.04 | 4.97 | 14.13 | 4.07 | 41.00 | 1.46 | 26.88 | (Uptshagy) L لمدة 40 ث | |

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 = (2.37)

جدول (18)
يوضح معنوية حجم التأثير في الإختبارات البدنية المهارية وفقاً لمعادلات حجم التأثير
ن = 8
كوهن .

| القدرة | الدلالات الإحصائية الإختبار | وحدة القياس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | ايتا ² | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|------------|-------------------------------------|-------------|----------|---------------|-------------------|-------------|-------------------|
| تحمل القوة | Hand sonal) ary maky) R لمدة 40 ث | | 8.83 | 0.00 | 0.92 | 3.68 | مرتفع |
| | Hand sonal) ary maky) L لمدة 40 ث | | 6.54 | 0.00 | 0.86 | 3.33 | مرتفع |
| | (Aremaky) R لمدة 40 ث | | 8.42 | 0.00 | 0.91 | 3.60 | مرتفع |
| | (Aremaky) L لمدة 40 ث | | 9.50 | 0.00 | 0.93 | 5.40 | مرتفع |
| | (momtong maky) R لمدة 40 ث | | 9.38 | 0.00 | 0.93 | 3.42 | مرتفع |
| | (momtong maky) L لمدة 40 ث | | 9.36 | 0.00 | 0.93 | 4.83 | مرتفع |
| | (yoptshagy) R لمدة 40 ث | | 5.25 | 0.00 | 0.80 | 1.66 | مرتفع |
| | (yoptshagy) L لمدة 40 ث | | 5.88 | 0.00 | 0.83 | 3.81 | مرتفع |
| | (Uptshagy) R لمدة 40 ث | | 5.44 | 0.00 | 0.81 | 1.97 | مرتفع |
| | (Uptshagy) L لمدة 40 ث | | 8.04 | 0.00 | 0.90 | 4.93 | مرتفع |

حجم التأثير : أقل من 0.2 0.5 : منخفض 0.5 - 0.8 : متوسط 0.8 فأكثر: مرتفع



الشكل البياني (7) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسبة التغير الخاصة بالإختبارات البدنية المهارية قبل وبعد التجربة .

يتضح من بيانات جدول (17 ، 18) ، و شكل (6) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لقيم تحمل القوة الخاصة للاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كوريو " لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.25 – 9.50) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) كما تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدى في متغير تحمل القوة الخاصة بالاساليب المهارية نسبة بين (23.97 % – 52.56 %) وكان حجم التأثير في الاختبارات البدنية والمهاري وفقا لمعادلات حجم التأثير كوهن (مرتفع).

وترجع الباحثة التغير المئوى الأيجابى فى قيم المتطلب البدنى – المهارى تحمل القوة الخاصة للاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كوريو " المؤداه بالجانب الأيمن والأيسر لدى مجموعة التجربة إلى خصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح ،بالإضافة إلى التوجيه لأمكانات اللاعبه من خلال استخدام القياسات مما أنعكس على نسبة التأثير المئوى ، كما ترى الباحثة أن التباين فى نسبة التأثير من لاعبة إلى أخرى يرجع نتيجة لتوجيه محتوى خصائص الأحمال التدريبية بشكل فردى للاعبة بالإضافة الى ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردى للاعبة ، بالإضافة إلى استخدام أحمال منفذة من خلال تمرينات مشابهة لطبيعة وخصائص الأداء الحركى المستخدم فى المنافسة والمكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كوريو " قيد الدراسة . ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من أحمد محمود إبراهيم (2002) (8)

ويشير احمد زهران (2004) ان رياضة التايكوندو من الرياضات التي تتميز بالديناميكية المتغيرة طبقاً لمواقف اللعب المختلفة ما يحتم أداء مهارات غير متكررة مع دوام الاداء السريع لفترات طويلة ، مما يشير لإحتياج ممارسيها للتحمل القوة للإستمرار فى التنافس طوال المباراة دون الهبوط فى المستوى . (3 : 179)

٤- عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدنى – المهارى " الرشاقة الخاصة بالأساليب المهارية لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .

تابع جدول (19)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالإختبارات البدنية المهارية ونسبة التغير قبل وبعد التجربة .
ن = 8

| نسبة التغير % | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدى | | القياس القبلى | | الدلالات الإحصائية الإختبارات | القدرة |
|---------------|---------------|----------|---------------------|------|---------------|------|---------------|-------|---------------------------------|----------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | ع± | س | | |
| %43.96 | 0.00 | *6.42 | 2.91 | 6.60 | 0.50 | 8.41 | 3.15 | 15.01 | Hand) sonal ary maky) R | الرشاقة الخاصة |
| %47.50 | 0.00 | *5.67 | 3.72 | 7.45 | 0.56 | 8.23 | 3.84 | 15.68 | Hand) sonal ary maky) L | |
| %31.20 | 0.00 | *7.12 | 1.44 | 3.62 | 0.47 | 7.99 | 1.26 | 11.61 | (Aremaky) R | |
| %41.32 | 0.00 | *7.91 | 2.09 | 5.83 | 0.41 | 8.28 | 2.25 | 14.11 | (Aremaky) L | |
| %39.65 | 0.00 | *6.56 | 2.20 | 5.11 | 0.92 | 7.77 | 2.01 | 12.88 | () momtong maky) R | |
| %41.78 | 0.00 | *7.96 | 2.12 | 5.97 | 0.41 | 8.32 | 1.77 | 14.30 | (momtong maky) L | |
| %26.04 | 0.00 | *10.36 | 0.78 | 2.86 | 0.44 | 8.13 | 0.74 | 10.99 | (yoptshagy) R | |
| %37.70 | 0.00 | *8.45 | 1.59 | 4.75 | 0.77 | 7.84 | 1.77 | 12.59 | (yoptshagy) L | |
| %23.40 | 0.00 | *6.12 | 1.18 | 2.56 | 0.27 | 8.38 | 1.21 | 10.93 | (Uptshagy) R | |
| %40.62 | 0.00 | *7.92 | 1.95 | 5.45 | 0.30 | 7.97 | 1.87 | 13.42 | (Uptshagy) L | |

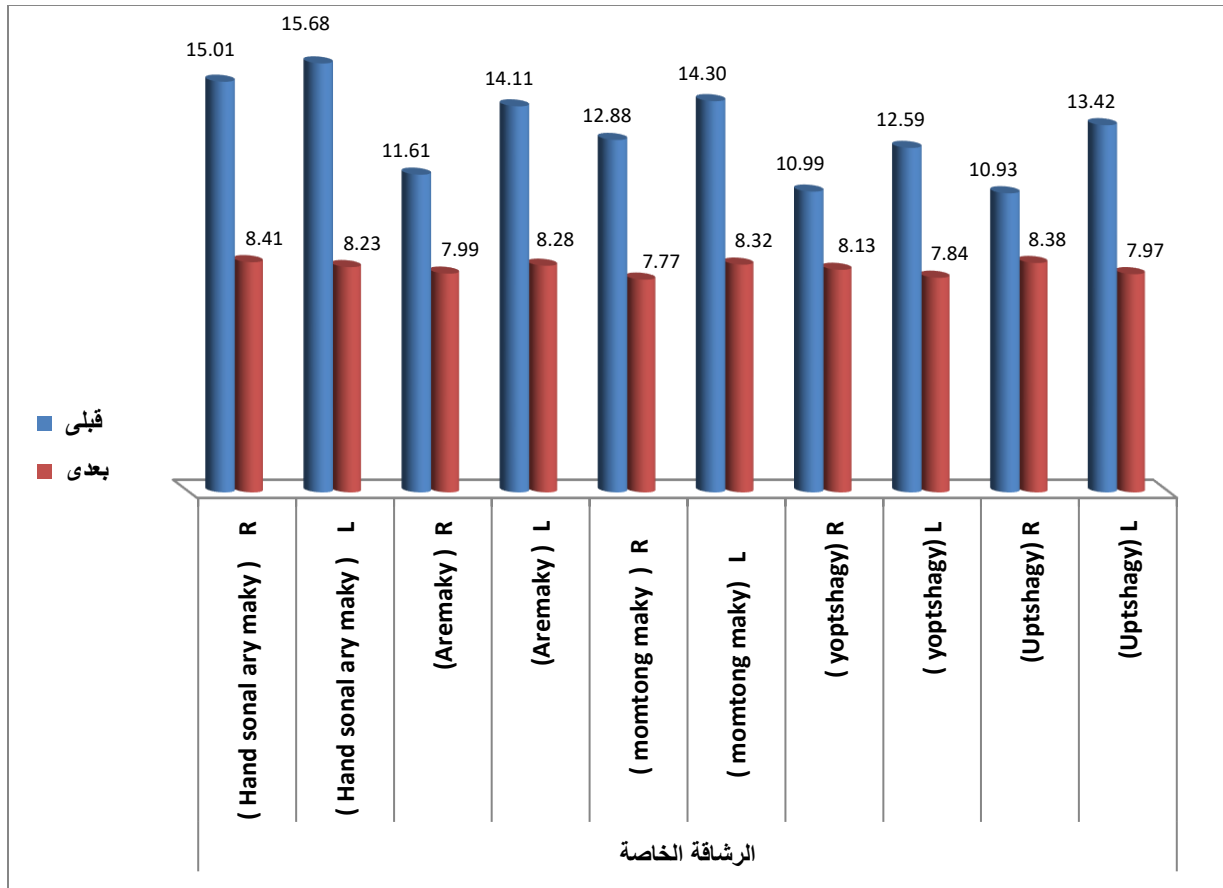
* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 = (2.37)

جدول (20) .

يوضح معنوية حجم التأثير فى الإختبارات البدنية المهارية وفقاً لمعادلات حجم التأثير
كوهن .
ن = 8

| دلالة حجم التأثير | حجم التأثير | ايتا2 | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية الإختبار | القدرة |
|-------------------|-------------|-------|---------------|----------|-------------|---------------------------------|----------------|
| مرتفع | 2.16 | 0.85 | 0.00 | 6.42 | | Hand sonal) ary maky) R | الرشاقة الخاصة |
| مرتفع | 2.37 | 0.82 | 0.00 | 5.67 | | Hand sonal) ary maky) L | |
| مرتفع | 3.92 | 0.88 | 0.00 | 7.12 | | (Aremaky) R | |
| مرتفع | 2.87 | 0.90 | 0.00 | 7.91 | | (Aremaky) L | |
| مرتفع | 3.26 | 0.86 | 0.00 | 6.56 | | (momtong maky) R | |
| مرتفع | 5.36 | 0.90 | 0.00 | 7.96 | | (momtong maky) L | |
| مرتفع | 4.65 | 0.94 | 0.00 | 10.36 | | (yoptshagy) R | |
| مرتفع | 3.17 | 0.91 | 0.00 | 8.45 | | (yoptshagy) L | |
| مرتفع | 2.69 | 0.84 | 0.00 | 6.12 | | (Uptshagy) R | |
| مرتفع | 4.29 | 0.90 | 0.00 | 7.92 | | (Uptshagy) L | |

حجم التأثير : أقل من 0.2 0.5 : منخفض 0.5 - 0.8 : متوسط 0.8 فأكثر: مرتفع



تابع الشكل البياني (8) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ونسبة التغير الخاصة بالإختبارات البدنية المهارية قبل وبعد التجربة .

يتضح من بيانات جدول (19 ، 20) ، و شكل (8) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لقيم الرشاقة الخاصة للاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كوريو " لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.67 – 10.36) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) كما تراوحت نسبة التحسن المثوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير الرشاقة الخاصة بالاساليب المهارية نسبة بين (23.40 % – 47.50 %) وكان حجم التأثير في الاختبارات البدنية والمهاري وفقاً لمعادلات حجم التأثير كوهن (مرتفع).

وترجع الباحثة التغير المئوي الأيجابي في قيم المتطلب البدني – المهاري الرشاقة الخاصة للاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كوريو " المؤداه بالجانب الأيمن والأيسر لدى مجموعة التجربة إلى خصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، بالإضافة إلى توجيهه لأماكنات اللعبة من خلال استخدام القياس البيئي المتتالي مما انعكس على نسبة التأثير المئوي ، كما ترى الباحثة أن التباين في نسبة التأثير من لعبة إلى أخرى يرجع نتيجة لتوجيه محتوى خصائص الأحمال التدريبية بشكل فردي للاعبة بالإضافة الى ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردي للاعبة ، بالإضافة إلى استخدام أحمال منفذة من خلال تمرينات مشابهة لطبيعة وخصائص الأداء الحركي المستخدم في المنافسة والمكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كوريو " قيد الدراسة. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من أمل فاروق على (2008) ، جيشوفوناكوشى (2010) . (11 ، 19)

كما يذكر احمد زهران (2004) ان يون كيم Un yong Kim (1995) علي اهميه عنصر الرشاقة لدي لاعبي التايكوندو، حيث ان الرشاقة تساعد اللاعب علي الاداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة علي سرعه تعديل الاداء بصوره تتناسب مع

متطلبات المواقف المتغيره . حيث اشارت النتائج الي تميز لاعبي الاوزان الخفيفة والمتوسطه ذو النمط العضلي في اداء كلا من مهارات الركل مع اللف حول محور الجسم دوره كاملة (360 درجة) – مهارة الاب تشاجي – يوب تشاجي اثناء الهجوم المضاض ومهارات الجملة الحركيه مقارنه بلاعبي الاوزان الثقيلة حيث ان تلك المهارات صعبه تتطلب درجه عاليه من الرشاقة حيث يمكن اتقان ادائها ، وهي صفة تتوفر في الاوزان الخفيفة . (3 : 191)

ويشير عصام سيد أحمد (1992) علي أهمية الرشاقة للألعاب النزالية حيث أنها تعني القدرة على السرعة التحكم في أداء حركي جديد والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي ، كما تلعب الرشاقة دورا ذا أهمية بالنسبة للأداء المهاري في الألعاب الفردية النزالية مثل الجودو والتايكوندو والتي يلعب فيها اللاعب ضد منافس حيث تتطلب منه مواقف للعب المختلفة سرعه تطبيق بعض الاستراتيجيات الخاصة بفنون اللعب التي يمارسها . (3 : 175)

٥- عرض ومناقشة نتائج قيم مستوى الأداء للأساليب المهارية بصورة فردية لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .

جدول (21)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بتقييم مستوى الأداء المهارى ونسبة التغير قبل وبعد التجربة .
ن = 8

| نسبة التغير % | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدى | | القياس القبلى | | الدلالات الإحصائية المهارة |
|---------------|---------------|----------|---------------------|------|---------------|------|---------------|------|----------------------------|
| | | | ±ع | س | ±ع | س | ±ع | س | |
| %34.83 | 0.00 | *16.87 | 0.32 | 1.94 | 0.34 | 7.50 | 0.14 | 5.56 | Hand sonal ary) maky) R |
| %52.05 | 0.00 | *14.19 | 0.57 | 2.85 | 0.60 | 8.33 | 0.13 | 5.48 | Hand sonal ary) maky) L |
| %39.79 | 0.00 | *26.37 | 0.26 | 2.41 | 0.33 | 8.48 | 0.18 | 6.06 | (Aremaky) R |
| %46.24 | 0.00 | *42.59 | 0.17 | 2.54 | 0.18 | 8.03 | 0.06 | 5.49 | (Aremaky) L |
| %59.01 | 0.00 | *48.53 | 0.19 | 3.28 | 0.19 | 8.83 | 0.05 | 5.55 | (momtong maky)) R |
| %47.63 | 0.00 | *46.68 | 0.16 | 2.64 | 0.16 | 8.18 | 0.07 | 5.54 | (momtong maky) L |
| %43.71 | 0.00 | *22.62 | 0.33 | 2.67 | 0.39 | 8.78 | 0.09 | 6.11 | (yoptshagy) R |
| %63.04 | 0.00 | *14.93 | 0.66 | 3.48 | 0.60 | 8.99 | 0.08 | 5.51 | (yoptshagy) L |
| %37.42 | 0.00 | *17.97 | 0.35 | 2.21 | 0.41 | 8.13 | 0.10 | 5.91 | (Uptshagy) R |
| %73.44 | 0.00 | *22.71 | 0.48 | 3.84 | 0.53 | 9.06 | 0.10 | 5.23 | (Uptshagy) L |

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 = (2.37)

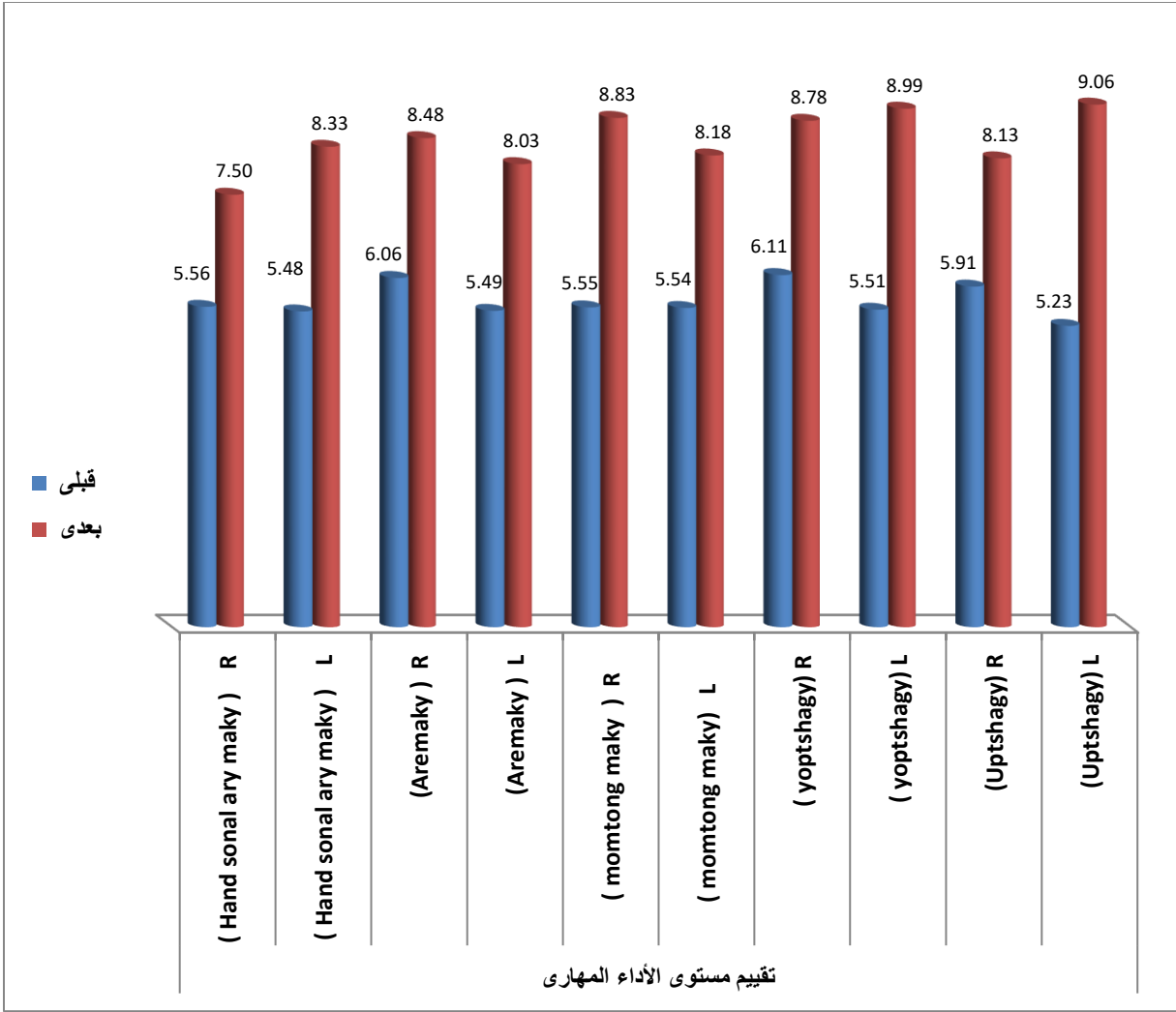
يتضح من الجدول رقم (21) الخاص بالدلالات الإحصائية اتقييم مستوى الأداء المهارى ونسبة التغير قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (14.19 إلى 48.53) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.37) وبمستوى دلالة أقل 0.05، وتراوحت نسب التغير فى جميع الإختبارات ما بين (34.83% إلى 73.44%) وذلك لصالح القياس البعدى .

جدول (22)
يوضح معنوية حجم التأثير فى تقييم مستوى الأداء المهارى وفقاً لمعادلات حجم التأثير
ن = 8
كوهن .

| دلالة حجم التأثير | حجم التأثير | ايتا2 | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية المهارة |
|-------------------|-------------|-------|---------------|----------|-------------|-------------------------------|
| مرتفع | 7.06 | 0.98 | 0.00 | 16.87 | | Hand sonal ary maky) R |
| مرتفع | 5.75 | 0.97 | 0.00 | 14.19 | | Hand sonal ary maky) L |
| مرتفع | 7.99 | 0.99 | 0.00 | 26.37 | | (Aremaky) R |
| مرتفع | 18.00 | 1.00 | 0.00 | 42.59 | | (Aremaky) L |
| مرتفع | 22.50 | 1.00 | 0.00 | 48.53 | | (momtong maky) R |
| مرتفع | 20.71 | 1.00 | 0.00 | 46.68 | | (momtong maky) L |
| مرتفع | 6.43 | 0.99 | 0.00 | 22.62 | | (yoptshagy) R |
| مرتفع | 9.68 | 0.97 | 0.00 | 14.93 | | (yoptshagy) L |
| مرتفع | 5.20 | 0.98 | 0.00 | 17.97 | | (Uptshagy) R |
| مرتفع | 7.47 | 0.99 | 0.00 | 22.71 | | (Uptshagy) L |

حجم التأثير : أقل من 0.2 0.5 : منخفض 0.5 - 0.8 : متوسط 0.8 فأكثر: مرتفع

يتضح من جدول (22) الخاص بمعنوية حجم التأثير فى تقييم مستوى الأداء المهارى وفقاً لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (5.20 إلى 22.50) وهذه القيم أكبر من (0.8) ولذلك كان تأثير المتغير التجريبي مرتفعاً فى هذه الإختبارات .



الشكل البياني (8) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسبة التغير الخاصة بتقييم مستوى الأداء المهاري قبل وبعد التجربة

٦- عرض ومناقشة نتائج قيم مستوى اداء الجملة الحركية ككل " كوريو - بومزا " لدى لاعبات مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة .

جدول (23)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بزمن الأداء الفعلي وتقييم مستوى الأداء المهاري لكل
مقطوعة ونسبة التغير قبل وبعد التجربة .
ن = 8

| نسبة التغير % | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدي | | القياس القبلي | | الدلالات الإحصائية |
|---------------|---------------|----------|---------------------|------|---------------|-------|---------------|-------|---------------------------------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | ع± | س | |
| 9.25% | 0.05 | 2.36 | 6.12 | 5.11 | 0.20 | 60.34 | 6.25 | 55.23 | زمن الجملة ككل |
| 6.74% | 0.00 | *4.30 | 0.24 | 0.36 | 0.07 | 5.74 | 0.25 | 5.38 | تقييم مستوى الأداء المهاري للجملة ككل |

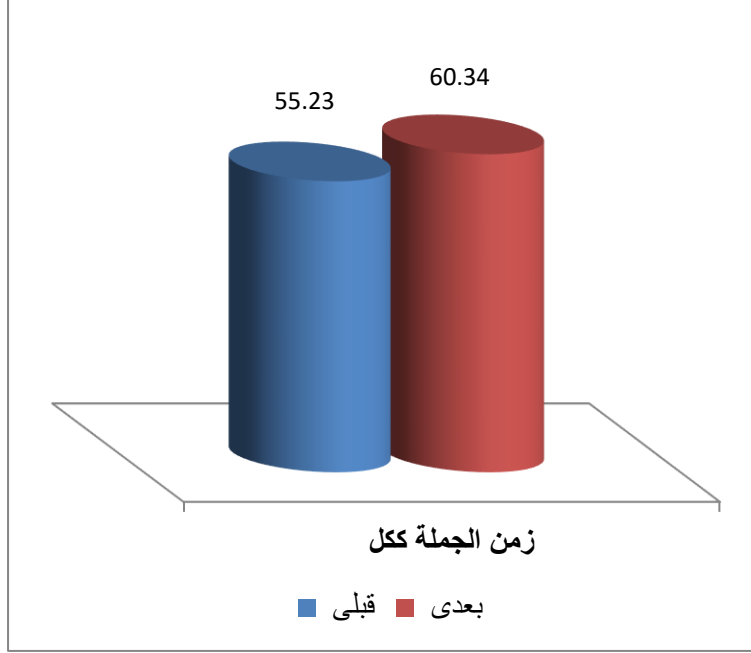
* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 = (2.37)

جدول (24)

يوضح معنوية حجم التأثير الخاص بزمن الأداء الفعلي وتقييم مستوى الأداء المهاري لكل
مقطوعة وفقاً لمعادلات حجم التأثير لكوهن .
ن = 8

| دلالة حجم التأثير | حجم التأثير | ايتا ² | مستوى الدلالة | قيمة (ت) | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية |
|-------------------|-------------|-------------------|---------------|----------|-------------|---------------------------------------|
| متوسط | 0.69 | 0.44 | 0.05 | 2.36 | | زمن الجملة ككل |
| مرتفع | 1.81 | 0.73 | 0.00 | 4.30 | | تقييم مستوى الأداء المهاري للجملة ككل |

حجم التأثير : أقل من 0.2 0.5 : منخفض 0.5 - 0.8 : متوسط 0.8 فأكثر : مرتفع



الشكل البياني (9) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسبة التغير الخاصّة بزمن الأداء الفعليّ وتقييم مستوى الأداء المهارى للجملة ككل قبل وبعد التجربة .

- الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات :

في حدود الهدف من الدراسة والأجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الأحصائية من نتائج تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١. أظهر برنامج التدريب المتوزاى المطبق على المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصّة بالجملة الحركية (كوريو . بومزا) والمتمثلة في " القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – تحمل القوة – الرشاقة " لرياضة التايكوندو قيد الدراسة .
٢. حقق البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية تحسن في مستوى الأداء للأساليب المهارية بصورة فردية – مستوى أداء للمقطوعات التدريبية الحركية – مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية ككل " كوريو . بومزا " قيد الدراسة .

التوصيات :

بناء على أستنتاجات الدراسة أمكن للباحثة التوصل إلى التوصيات التالية :

١. الأسترشاد بمحتوى برنامج التدريب المتوزاى والأساليب المتبعة من خلاله لتطوير القدرات البدنية – المهارية الخاصّة ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية في مسابقة القتال الوهمى " كروجي " برياضة التايكوندو .

٢. استخدام أسلوب التدريب المتوازي عند الأعداد والتخطيط لبرامج التدريب لتنمية الجمل الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد الدولي للتايكوندو وذلك لما حققه من تقدم فى المستوى المهارى .
٣. الأهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير الحالة التدريبية للاعبى مسابقة القتال الوهمى " كروجى " أستكمالاً للبناء العلمى لرياضة التايكوندو .

- قائمة المراجع : أولاً : المراجع العربية :

| | | |
|-----|-------------------------------------|---|
| ١. | احمد سعيد زهران | : الطريق الاولمبي في رياضة التايكوندو ، دار الكتاب المصرية ، 2009م |
| ٢. | احمد سعيد زهران | : الطريق الاولمبي في رياضة التايكوندو ، دار الكتاب المصرية ، 2005م |
| ٣. | احمد سعيد زهران | : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتاب المصرية ، 2004 م |
| ٤. | احمد سعيد زهران | : الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى المستوى العالمى في رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعه حلوان ، 1999 م . |
| ٥. | احمد محمود ابراهيم | : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، 2011 م |
| ٦. | احمد محمود ابراهيم | : موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج للجمل الحركية " الكاتا " برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، 2005 م . |
| ٧. | احمد محمود ابراهيم | : موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، 2005 م . |
| ٨. | احمد محمود ابراهيم ، عاطف اياظه | : " تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الأعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الإداء المهارى للجمل الحركية " الكاتا " للاعبى المنتخب الكويتى لرياضة الكاراتيه " مجلد مجلة نظريات وتطبيقات ، تربية رياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، 2002 م . |
| ٩. | احمد محمود ابراهيم | : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، 1995 م |
| ١٠. | أحمد محمود مهدى | : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه (8 - 10) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 2005 م |
| ١١. | أمل فاروق على | : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الجمل الأجرارية لناشئ الكاراتيه " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2008 م |
| ١٢. | حسين أحمد حجاج ، أحمد محمود ابراهيم | : " تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض المحددات البدنية - المهارية ومستوى تحسن الإداء للجمل الحركية " الكاتا " المؤداة بأسلوب الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه " المؤتمر الأقليمي الرابع للمجلس الدولى للصحة و التربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط ، المجلد الثانى كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، 2008م |

| | | | |
|------|---|---|--|
| ١٣ . | صالح عبد القادر عتريس | : | " تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون – كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى فى رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2010 م |
| ١٤ . | على فهمى البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد خليل | : | طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، منشأة المعارف ، مصر ، 2009 م |
| ١٥ . | محمد حسن علاوى | : | علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ط4 ، 1994 م |
| ١٦ . | وجيه محمد شمندى | : | تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي فاعليه الاداء المهارى والخططي لدي المصارعين ، المجلة العلمية / جامعه حلوان ، العدد 23 ، 1995 م |
| ١٧ . | ياسر أحمد عيسى | : | تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركى بالانتقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا " لناشئء رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2000م |

ثانياً : المراجع الأجنبية :

| | | | |
|------|--|---|---|
| ١٨ . | Duk sung son & Robert J | : | " Black belt Korean Karate prentice Hall ine Englewood cliffs, 1983. |
| ١٩ . | Gichir . Funakoshi , Jotara , Takagi , John Teranate | : | Twenty Guiding principles of Karate : The spiritual legacy of the master , Keiodansha international , co , Tokyo , japan , 2010 |
| ٢٠ . | Jensen, R.dlyne Fisher A | : | " Scientificbsis of Alhletier Condiloning led " episer Philadelphia, 1985 |
| ٢١ . | Neal pierre : plyometrics for Athletes at all level | : | Artaining Guide for Explosive speed and power , Ulysses , co , U,S.A 2006 |
| ٢٢ . | Paola , C, Mattea , B | : | Coupling Between punch Efficacy and Baby stability for elite Karate , Journal of Science and Medicine in sport , Vol .11, part .3, 2008 |

