

تأثير برنامج تدريبي في تحسين القدرات الحركية ومستوى أداء مهارة الركلة الجانبية

(يب تشاجي) للاعبى التايكوندو في ضوء أنماط السيطرة المخية المختلفة

م.د/ شيماء محمد أبوزيد عبدالفتاح

كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الاسكندرية – مصر

المقدمة ومشكلة البحث :-

يلعب التقدم العلمي دورا هاما في الرقي والارتفاع بمستوى الأداء المهارى فى الرياضات المختلفة وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة فى طرق التعليم والتدريب للارتقاء بالمستوى الوظيفي للاعب والذي يؤدي بدوره إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى كما يعتمد مستوى اللاعب مهاريا الي درجة كبيرة علي ظروف إعداده وتهينته لتحمل الأعباء العقلية والبدنية والنفسية المصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون أداءه الرياضي أقرب ما يكون إلي المثالية وبأقل ما يمكن من التشتت .

ويشير احمد سعيد زهران ان رياضة التايكوندو هي احدي رياضات الدفاع عن النفس التي نشأت وتطورت بكوريا الجنوبية ، ورغم تشابه هذه الرياضة مع بعض رياضات الدفاع عن النفس في استخدامها للأيدي والأرجل في الصد والضرب ، إلا أنها تعتمد أكثر علي الرجلين أثناء الأداء ، حيث يقوم اللاعب بتوجيه أنواع مختلفه من الضربات (الركلات) إلي منطقة البطن والوجه للاعب المنافس.(2 : 31) وتعتبر من الأنشطة الرياضية التنافسية الفردية التي تتمتع بوسائل دفاعيه وهجومية وتتطلب من اللاعب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها مستخدما فنونا مختلفة لتحقيق أكثر كفاءة للعقل والجسم .(15 : 13-14) حيث أنها تعمل علي تحقيق الجوانب النفسية ، وتكوين الشخصية وتزيد الفرد ثقة بنفسه وتحقيق الشعور بالذات ، بالإضافة لأنها تتميز بالأحتكاك المباشر وتحتاج إلي تركيز الأنتباه وحسن التصرف . (35 : 17)

ويؤكد طارق بدر الدين أن العلم النفس العصبي Neuropsychology يعد من العلوم الحديثة في مجال العلم النفس ، وعلي الرغم من التقدم الهائل الذي حققه علي مستوي مراكز البحث والجامعات العالمية في العالم الغربي وأمريكا والشرق الأقصى إلا أنه لم يحظي بمثل هذا الأهتمام علي مستوي الوطن العربي والجامعات العربية وحتى أوائل عام 1980 لم يكن علم النفس العصبي أحد التخصصات المحددة و المعتمدة من الجمعيه الأمريكية لعلم النفس American Psychological Association ، ثم وضعت الجمعيه تحديدا في القسم الأربعين تعريف العلم النفس العصبي ، وفي أواخر الثمانينات تم وضع المحددات المطلوبة لمن يحصل علي علم النفس العصبي الأكلينيكي ، وعلم النفس العصبي في ابسط تعريفاته هو " العلم الذي يقوم بدراسة العلاقة بين السلوك والمخ " أو هو " دراسة العلاقة بين وظائف المخ من ناحية والسلوك من ناحية أخرى " . (12 : 22,26)

وتذكر إيمان عبد العزيز (2014) نقلا عن هند القيسي (1990) ان الدماغ البشري ينقسم طوليا إلي نصفين غير متماثلين يطلق عليها نصفا الكره الدماغي وهما النصف الدماغي الأيمن والنصف الأيسر يتصلان معا من خلال مجموعة من الألياف العصبية تعرف باسم الحصين أو الجسم الجاسئ ، يسيطر النصف الأيسر من الدماغ علي وظائف الجانب الأيمن من الجسم ، وغالبا ما يكون هو المسيطر لدي معظم الأفراد ، ويتصف بأنه لفظي تحليلي يعني بالتفكير المنطقي والرياضي والسببي ، بحيث يتفوق في مجال قدرات التعرف وتذكر الأسماء وإدراك المعاني ، والتفكير المنطقي والمحسوس والاستدلال الرياضي وحل المشكلات والنقد والتحليل والجديّة

والنظام ، وهو يعرف بالنمط الأيسر ، أما النصف الأيمن من الدماغ فيتحكم بوظائف الجانب الأيسر من الجسم ، وهو مركز للوظائف العقلية العليا المرتبطة بالحدس والأفعالات والإبداع والخيال والإدراك المكاني ، ويتفوق في قدرات الإبتكار والتخيل والتفكير من خلال الصور وتذكر الوجوه والأشكال وإدراك العلاقات المكانية والقرارات الموسيقية والقدرة علي التعامل مع عدد من المشكلات بالوقت نفسه ، وهذا ما يعرف بنمط التعلم الأيمن ، هذا وقد يشترك هذان النصفان معا في عمليات التعلم والتفكير لدي العديد من الأفراد بحيث يسود لديهم ما يعرف بالنمط المتكامل . (7 : 43) .

وتعد السيطرة المخية احدي الموضوعات التي تناولها علم النفس العصبي بالبحث والدراسة وتعددت الأبحاث العلمية التي ربطت بين السيطرة المخية والمتغيرات البدنية والمهارية التي من شأنها الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي وفي تعكس وتحدد الوظائف المحددة لكل نصف لنصفين المخ ، حيث أن كل من النصف الكروي الأيسر والنصف الكروي الأيمن من الدماغ متخصص لأداء وظيفة منفصلة و متكاملة في الوقت ذاته . (1 : 199)

من خلال إطلاع الباحثة علي المراجع و الدراسات العلمية المرتبطة بالسيطرة المخية وجد أن لها أهمية خاصة حيث تؤدي إلي حدوث بعض التغيرات البدنية والمهارية التي من شأنها الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي وفي حدود علم الباحثة لم يوجد أهتمام كاف لدي العديد من مدربي التايكوندو في وضع برامج التدريبية التي تضمنت تدريبات لتطوير السيطرة المخية لدي لاعبين رياضة التايكوندو بالإضافة الي الأهتمام بالنواحي البدنية والمهارية والخطية فقط .

كما لاحظت الباحثة من خلال تحليل إحدي البطولات التي اقيمت في دولة الإمارات في مدينة الفجيرة (البطولة العربية المفتوحة للتايكوندو) خلال الفترة 28 – 29 / 1 / 2020 في صالة مجمع زايد الرياضي أنهم يستخدمون بعض الركلات بصورة متكرره لإحراز نقاط كثيرة وهذا ما دعي الباحثة لعمل دراسة استطلاعية تهدف إلي تحليل عدد من المباريات في الأدوار النهائية كما يوضحه جدول (1)

جدول (1)

نتائج الدراسة الاستطلاعية لمباريات الأدوار النهائية في البطولة العربية المفتوحة للتايكوندو بدولة الإمارات (2020 م)

م	المهارات المستخدمة	عدد مرات الاستخدام	عدد مرات تحقيق الهدف (النجاح)	النسبة المئوية المنوية لعدد مرات تحقيق الهدف	النسبة المئوية المنوية لأستخدام كل ركلة من إجمالي الركلات المنفذة	ترتيب الركلات المستخدمة
1	الركلة الأمامية الدائرية (بيك تشاجي)	350	60	70.58 %	67.96 %	1
2	الركلة الأمامية الدائرية في الوجه (ايتوليو تشاجي)	90	10	11.76 %	17.47 %	2
3	الركلة الجانبية (يب تشاجي)	20	3	3.52 %	3.88 %	5
4	الركلة العمودية (نار اتشاجي)	30	7	8.23 %	5.825 %	3
5	الركلة الخلفية المستقيمة	25	5	5.88 %	4.85 %	4

(تي تشاجي)

من خلال تحليل نتائج جدول (1) يتضح النسبة الضعيفة للركلة الجانبية (يب تشاجي) بالرغم من تحقيقها ثلاث نقاط بالوجه ونقطتان في منطقة الصدر الا انها لم تحظي بالاهتمام الكافي في التدريب من جانب اللاعبين والمدربين في برامج التدريب لمنتخب مصر . وبالرغم انها من الركلات التي يعتمد عليها لاعب التايكوندو في تحقيق الهدف للعديد من المباريات ولها اهميتها الواضحة في حسم المباريات .

ومن هنا تحاول الباحثة معرفة " تأثير برنامج تدريبي في تحسين القدرات الحركية ومستوى أداء مهارة الركلة الجانبية (يب تشاجي) للاعب التايكوندو في ضوء أنماط السيطرة المخية المختلفة " حيث أنه في حدود علمها لا توجد دراسات في رياضة التايكوندو تناولت هذا الموضوع ، ويعتبر ذلك وسيلة علمية لحل هذه المشكلة.

هدف البحث :-

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القدرات الحركية ومستوي أداء مهارة الركلة الجانبية (يب تشاجي) وذلك من خلال :

- 1- تحديد أنماط السيطرة المخية للاعب التايكوندو .
- 2- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرات الحركية للاعب التايكوندو في ضوء أنماط السيطرة المخية المختلفة .
- 3- التعرف علي تأثير القدرات الحركية في تحسين مستوى أداء الركلة الخلفية (يب تشاجي) التايكوندو في ضوء أنماط السيطرة المخية المختلفة .

تساؤلات البحث :-

- 1- ما انماط السيطرة المخية للاعب التايكوندو .
- 4- ما مدي تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرات الحركية للاعب التايكوندو في ضوء أنماط السيطرة المخية المختلفة .
- 2- ما مدي تأثير القدرات الحركية في تحسين مستوى أداء الركلة الخلفية (يب تشاجي) التايكوندو في ضوء أنماط السيطرة المخية المختلفة .

مصطلحات البحث :-

- السيطرة المخية : تعني هيمنة أو تحكم أو سيادة أحد نصفي المخ أثناء معالجة وتحليل وتوجيه وتوظيف المعلومات المحددة والدافعة للسلوك الإنساني .
- السيطرة المخية اليسري : تعني هيمنة أو تحكم أو سيادة النصف الأيسر للمخ أثناء معالجة وتحليل وتوجيه وتوظيف المعلومات المحددة والدافعة للسلوك الإنساني .
- السيطرة المخية اليمني : تعني هيمنة أو تحكم أو سيادة النصف الأيمن للمخ أثناء معالجة وتحليل وتوجيه وتوظيف المعلومات المحددة والدافعة للسلوك الإنساني .
- السيطرة المخية المتوازنة : تعني هيمنة أو تحكم أو سيادة أحد جانبي المخ الأيسر و الأيمن معا بصورة متوازنة أثناء معالجة وتحليل وتوجيه وتوظيف المعلومات المحددة والدافعة للسلوك الإنساني . (12 : 99-100) .

الدراسات المرجعية :-

دراسه (1) طارق محمد بدر الدين (2015) (11)

عنوان الدراسة	: " تصميم مقياس السيطرة المخية للرياضيين "
هدف الدراسة	: تصميم مقياس السيطرة المخية للرياضيين قيد البحث .
المنهج المستخدم	: المنهج المسحي (الدراسة المسحية)
عينة الدراسة	: بعض الرياضيين الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية (ن 70) والمقيدين بمرحلة التعليم الجامعي .
أدوات جمع البيانات	: مقياس السيطرة المخية للرياضيين " إعداد الباحث "
أهم النتائج	: - تم تصميم مقياس السيطرة المخية للرياضيين من 18 سنة فما فوق بأخذ الخطوات العلمية المناسبة .
	- يتسم مقياس السيطرة المخية للرياضيين من 18 سنة فما فوق بمعاملات علمية عالية ويمكن استخدامه كأداة علمية يعتد بها لقياس السيطرة المخية للرياضيين (الذكور - الإناث) فوق 18 سنة .
	- تنوعت أنماط السيطرة المخية للرياضيين تبعاً لأختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس .

دراسه (2) إيمان عبد العزيز عبد الوهاب (2014) (7)

عنوان الدراسة	: "دراسة أنماط السيطرة الدماغية كمؤشر لأختيار الأنشطة الترويحية لطلاب جامعة أسيوط"
هدف الدراسة	: التعرف علي أنماط السيطرة الدماغية لدي طلاب جامعة الأسكندرية .
المنهج المستخدم	: المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) لمناسبتة لطبيعة الدراسة .
عينة الدراسة	: اشتملت العينة علي 1887 طالب وطالبة من طلاب وطالبات جامعة الأسكندرية .
أدوات جمع البيانات	: أختبار سيطرة النصفين الكرويين للدماغ لقياس السيطرة الدماغية تعريب وتقنين محمد بكر نوفل 2007 ، استمارة حصر الأنشطة الترويحية إعداد الباحثة .
أهم النتائج	: - تنوعت أنماط السيطرة الدماغية لطلاب جامعة الأسكندرية وجاء الطلاب أصحاب نمط السيطرة الدماغية الأيسر بأعلي نسبة 59.51 % ، بينما جاء الطلاب أصحاب نمط السيطرة المخية الأيمن بنسبة 25.23 % ، وجاء الطلاب أصحاب النمط المتوازن بأقل نسبة 15.26 % .
	- تنوعت أنماط السيطرة المخية لطلاب جامعة الأسكندرية في التخصصات الأكاديمية المختلفة حيث جاء نمط السيطرة الدماغية الأيسر بأعلي نسبة في جميع التخصصات الأكاديمية .
	- يوجد علاقة ارتباط بين ممارسة الأنشطة الترويحية (الرياضية ، الثقافية ، الإجتماعية ، الفنية ، أنشطة الخلاء ، وأنشطة الجمع ، الأنشطة العامة) والجنس وأنماط السيطرة الدماغية لطلاب جامعة الأسكندرية .

دراسه (3) فاتن علي الكاكي (2011) (14)

عنوان الدراسة	: " أنماط السيطرة الدماغية لدي الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة في جامعة السليمانية (دراسة مقارنة) " .
هدف الدراسة	: التعرف علي أنماط السيطرة الدماغية الأكثر شيوعاً لدي الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة في جامعة السليمانية ، أنماط السيطرة الدماغية الأكثر شيوعاً لدي

الطلبة الممارسين والغير ممارسين للرياضة في جامعة السليمانية تبعاً لمتغير (الجنس والتخصص الأكاديمي) .

: المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) لمناسبتة لطبيعة الدراسة .
: 240 طالبا وطالبة من جامعة السلمانية في الأقسام العلمية والأنسانية والتربية الرياضية .
: مقياس السيطرة الدماغية لتورانس وقد قام بتعريب المقياس وتطويره للبيئة العربية قطامي 1987 .

-: أن انماط السيطرة الدماغية الأكثر شيوعا لدي الطلبة الممارسين و غير الممارسين للرياضة هو سيادة النمط الأيسر علي النمطين الأيمن والمتكامل .
- وجود فروق إحصائية في أنماط السيطرة الدماغية لدي الممارسين وغير الممارسين للرياضة تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي حيث أن الانب الأيسر كان الأكثر استخداما لدي الطلبة الغير ممارسين للرياضة التخصصية (العلمي و الأنساني) ولكلا الجنسين .

المنهج
عينة الدراسة
أدوات جمع البيانات
أهم النتائج

إجراءات البحث :-

منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم ثلاث مجموعات تجريبية وفقا لنمط السيطرة المخية (نمط أيمن – نمط ايسر – نمط متكامل) بأسلوب القياس القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث وذلك لمناسبة لطبيعه الدراسة قيد البحث .

مجالات الدراسة :-

المجال المكاني :-

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية وما تتضمنه من قياسات قبلية وقياسات بعدية بنادى سموحه الرياضي .

المجال الزمني :-

- تم إجراءات البحث في الفترة من 2020-08-25 إلى 2020-12-02
- تم إجراء الدراسات الاستطلاعية خلال الفترة من 2020-08-25 إلى 2020-09-07 .
- تم إجراء الدراسة الأساسية للدراسة خلال الفترة من 2020-09-12 إلى 2020-12-02 .

المجال البشري :-

بلغ قوام مجتمع البحث (44) لاعبا وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وبلغ قوام العينة (31) لاعبا مقسمة كالتالي :-

- (21) لاعبا يمثلون المجاميع التدريبية وتم تقسيمهم كالتالي :-
- 1- مجموعة تجريبية أولي وبلغ قوامها (7) لاعبا يمثلون مجموعة نمط السيطرة المخية الأيمن .
- 2- مجموعة تجريبية ثانية وبلغ قوامها (7) لاعبا يمثلون مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر .
- 3- مجموعة تجريبية ثالثة وبلغ قوامها (7) لاعبا يمثلون مجموعة نمط السيطرة المخية المتكامل .
- (10) لاعبين يمثلون الدراسة الاستطلاعية وتم تصنيفهم كالتالي :-
- 1- عينة مميزة وبلغ عددها (5) لاعبين يحتلون المراكز المتقدمة .
- 2- عينة غير المميزة وبلغ عددها (5) لاعبين يحتلون المراكز الأخيرة .

مواصفات عينة البحث :-

1. ان تكون اللاعبات مقيدات بالاتحاد المصري لرياضة التايكوندو- منطقة الإسكندرية
 2. ان تكون ضمن المرحلة السنوية تحت 18 سنة .
 3. أن يكون العمر التدريبي للاعبات لا يقل عن عامين
 4. أن تكون اللاعبات حاصلات على بطولات في مسابقة القتال الفعلي كروجي .
- جدول (2) يوضح التوصيف العددي لعينة البحث الكلية (العينة الأساسية + العينة الاستطلاعية) وفقا لأنماط السيطرة المخية ، جدول (3) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية (العينة الأساسية + العينة الاستطلاعية) في المتغيرات الأولية الأساسية (السن ، الطول ، الوزن) (القياس القبلي) .

جدول (2)

التوصيف العددي لعينة البحث الكلية (العينة الأساسية + العينة الاستطلاعية) وفقا لأنماط السيطرة المخية

$$N = 31$$

عينة الدراسة الأساسية	عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة البحث	المجتمع		متوسط درجات المقياس		الدرجات الأنماط
			النسبة %	العدد	(أ)	(ب)	
7	5	12	43.18	19	7.84	18.16	النمط الأيمن
7	4	11	31.82	14	19.21	6.79	النمط الأيسر
7	1	8	25.00	11	12.36	13.64	النمط المتكامل
21	10	31	100	44			المجموع

يتضح من جدول (2) والخاص بالتوصيف العددي لعينة البحث الكلية (العينة الأساسية + العينة الاستطلاعية) وفقا لأنماط السيطرة المخية أن حجم طلاب نمط السيطرة المخية الأيمن بلغت (19) طالب بنسبة (43.18 %) من حجم عينة البحث الكلية ، حجم طلاب نمط السيطرة المخية الأيسر (14) طالب بنسبة (31.82 %) من حجم عينة البحث الكلية وبلغ حجم طلاب نمط السيطرة المخية المتكامل (11) طالب بنسبة (25.00 %) من حجم عينة البحث الكلية.

جدول (3)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية (العينة الأساسية + العينة الاستطلاعية) في المتغيرات الأولية الأساسية

$$N = 31$$

الدلالات الإحصائية للتوصيف					العدد (ن)	الأنماط المخية	المتغيرات
معامل الإلتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
0.37 -	2.80 -	0.53	21	20.57	7	أيمن	السن
0.41 -	1.53 -	1.21	21	20.86	7	أيسر	

0.60	0.35 -	0.76	21	20.71	7	متكامل	
0.72 -	0.66 -	2.88	175	174.43	7	أيمن	الطول
0.23	1.77	2.41	174	173.86	7	أيسر	
0.35 -	1.82 -	0.90	174	174.14	7	متكامل	
1.40 -	3.01	1.57	74	74.14	7	أيمن	الوزن
1.30	2.67	1.89	74	74.29	7	أيسر	
1.14	1.95	1.27	74	74.57	7	متكامل	

يتضح من جدول (3) والخاص بالتوصيف الاحصائي لعينة البحث الكلية في المتغيرات الاولية الاساسية (القياس القبلي) . أن معاملات الألتواء تتراوح ما بين (- 1.40 إلي 1.30) مما يدل علي ان القياسات المستخلصة قريبة من الأعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الأعتدالية تتراوح ما بين ± 3 . وتقترب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التقلطح ما بين (- 2.80 إلي 3.01) . وهذا يعني أن تذبذب المنحني الأعتدالي يعتبر مقبولا وفي متوسط وليس متذبذبا لأعلي ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية في المتغيرات الاساسية الاولية (القياس القبلي) .

جدول (4)

تحليل التباين (ANOVA) بين المجموعات الثلاثة التجريبية في البيانات الديموغرافية

ن = 21

(القياس القبلي)

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي المعنوية	الدلالة
السن	بين القياسات	2	0.29	0.14	0.18	0.83	غير دال
	داخل القياسات	18	14.00	0.78			
	المجموع	20	14.29				
الطول	بين القياسات	2	1.14	0.57	0.12	0.89	غير دال
	داخل القياسات	18	89.43	4.97			
	المجموع	20	90.57				
الوزن	بين القياسات	2	0.67	0.33	0.13	0.88	غير دال
	داخل	18	46.00	2.56			

					القياسات	
			46.67	20	المجموع	

* معنوي عند مستوي 0.05 = 3.55

يتضح من جدول (4) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين المجموعات الثلاثة التجريبية (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في المتغيرات الأولية الأساسية (القياس القبلي) ، عدم وجود دالة إحصائية بين الأنماط الثلاثة في المتغيرات الأولية الأساسية (القياس القبلي) ، حيث بلغت قيمة (ف) ما بين (0.12 إلي (0.18) وهذه القيمة أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (0.05) ، مما يؤكد تكافؤ المجموعات الثلاثة في المتغيرات الأولية (القياس القبلي) .

وسائل وأدوات جمع البيانات :-

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول لأقرب سم .
- الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب كجم .
- مقياس نمط السيطرة المخية لطارق محمد بدر الدين (2015) مرفق (2) .
- مجموعة اختبارات للقدرات الحركية للركلة الجانبية (يب تشاجي)
- استمارة تقييم مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) مرفق (3)
- برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الحركية والأداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) مرفق (4)

تحديد القدرات الحركية واختبار مستوى الأداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) :-

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات والمراجع العلمية لتحديد القدرات الحركية واختبار مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) مثل دراسة احمد سعيد زهران (2005) ، خيرية السكري وآخرون (2008) السعيد شوقي رزق نصر (2016) ، احمد سعيد زهران (2015) ، حنان عادل عبدالله صخر (2017) ، نبيل حامد شاهين (2018) ، محمد مجدى اسماعيل (2019) ، ماجد يعقوب يوسف بوشهرى (2020) . وتوصلت الباحثة الي مجموعه من القدرات الحركية التالية :-

جدول (5)

القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري المستخدمة ووحدة القياس

وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية
(عدد / 10 ث) (ثانية)	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات الركلة الجانبية يب تشاجي في جميع الاتجاهات	القوة المميزة بالسرعه الرشاقة الخاصة
(عدد / ق) (سم)	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات فتح البرجل الامامي	التحمل الخاص المرونة
(درجة / 10)	اختبار الركلة الجانبية يب تشاجي	مستوى الاداء المهاري

تحديد أنماط السيطرة المخية لدي عينة البحث :-

قامت الباحثة باستخدام مقياس التصنيف لأنماط السيطرة المخية ، إذا اعتمدت الباحثة مقياس (طارق محمد بدر الدين 2015) والمكون من (26) فقرة تتكون من عبارتين (أ- ب) ، إذ تمثل العبارة (أ) النمط الايمن والعبارة (ب) النمط الايسر والعبارتين (أ - ب) النمط المتكامل وتم احتساب الدرجة الاكبر لتحديد نوع النمط

وبعد توزيع الاستمارات وجمعها على عينه البحث تم تصنيفها الى ثلاث مجموعات وكل مجموعه مثلث نمطا معين (اليمين ، الایسر ، المتكامل) كما يتضح من متوسطات القيم لكل نمط في (أ) ، (ب) .

التأصيل العلمي لمقياس السيطرة المخية للرياضيين :-

استند المقياس على الفرضية المخية التي تعد إحدى الفرضيات النظرية لعلم النفس العصبي ، وملخص تلك النظرية " أن المخ هو مصدر السلوك وأن لكل جانب من جانبي المخ وظائف مخية معينة ، وبالرغم من ثنائية جانبي المخ وتعدد المناطق بجانب المخ إلا أن هناك تداخل وتواصل وتناغم وتكامل بينهما لأداء وظائفهما المختلفة " كما تبني الباحث نظرية النصفين الكرويين للدماغ (tow hemispheres brain theory) لروجر سبيري " Roger Sperry " عام 1975 م عند تصميم المقياس .

طريقة تصحيح المقياس :-

يتكون المقياس من 26 فقرة وكل فقرة تتكون من عبارتين (أ ، ب) والعبارات أرقام (أ) تدل على سيطرة الجانب الایمن من المخ على سلوكك الشخصي في التعامل مع المواقف الرياضية في حياتك خلال تعاملك مع الآخرين وتحدد في نفس الوقت سيطرة الجانب الایمن على مشاعرك واستجاباتك وأفكارك واتجاهاتك نحو نفسك والموضوعات والمثيرات التي تتعامل معها خلال المواقف الرياضية ، وكلما زادت عدد العبارات (أ) على عدد العبارات (ب) يدل على سيطرة الجانب الایمن من المخ على السلوك .

أما العبارات أرقام (ب) تدل على سيطرة الجانب الایسر من المخ على سلوكك لشخصي في التعامل مع المواقف الرياضية في حياتك خلال تعاملك مع الآخرين وتحدد في نفس الوقت سيطرة الجانب الایسر على مشاعرك واستجاباتك وأفكارك واتجاهاتك نحو نفسك والموضوعات والمثيرات التي تتعامل معها خلال المواقف الرياضية ، وكلما زادت عدد العبارات (ب) على عدد العبارات (أ) يدل على سيطرة الجانب الایسر من المخ على السلوك .

وإذا تساوت عدد العبارات (أ) مع عدد العبارات (ب) (13 : 13) أو تراوحت عدد العبارات التي تم اختيارها سواء (أ) أو (ب) (2 +) لعدد (13) بمعنى تراوح عدد الاختبارات (أ) و (ب) من " 12 : 14 " فهذا يعني أن السيطرة المخية سيطرة متوازية أو متكاملة بين جانبي المخ على سلوكك الشخصي في التعامل مع المواقف الرياضية في حياتك خلال تعاملك مع الآخرين .

علما بأن عدد العبارات (أ) 26 عبارة وهو نفس عدد عبارات (ب) 26 والمجموع الكلي لعبارات المقياس 52 عبارته وعدد فقرات المقياس (26) فقرة .

المعاملات العلمية للمقياس :-

- أ- صدق المقياس :- تم استخدام طريقتين هما :
 - 1- صدق المحكمين :- وذلك بعرضه على بعض خبراء علم النفس الرياضي من الاعضاء المحكمين باللجنة العلمية لتخصص علم النفس الرياضي ، وقد وافق الخبراء على عبارات المقياس مع إجراء بعض التعديلات البسيطة على صياغة العبارات ومفتاح التصحيح للمقياس .
 - 2- صدق المحكم الخارجي :- تم إيجاد صدق المقياس باستخدام أسلوب صدق المحك الخارجي مع اختبار سيطرة النصفين الكرويين للدماغ (inventory test 2000 hemispheres dominance) والمستخرج للشبكة الدولية للمعلومات على الموقع " <http://brain.Web-us-com/brain> dominance.htm والذي قام بتعريبه محمد نوفل (2007) وذلك على (70) لاعب قيد البحث وقد بلغ معامل الارتباط لصدق مقياس السيطرة المخية قيد البحث مع المحك (0.761) بدلالة إحصائية عند مستوي (0.01) مما يؤكد مناسبة وصدق المقياس لما وضع من أجله .
- ب- ثبات المقياس :-

تم إيجاد معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق علي عينة التقنين ، ويوضح جدول (6) نتائج هذا الاجراء.

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الاول واعادة التطبيق لمعامل ثبات مقياس السيطرة المخية للرياضيين قيد البحث

معامل الارتباط	ت	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المقياس
		ع	س	ع	س	
0.823	0.226	0.982	2.032	1.00	2.00	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.01 = 2.65$ قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.01 = 0.302$

يتضح من الجدول (6) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس السيطرة المخية للرياضيين قيد البحث دال احصائيا عند مستوي 0.01 وأن قيمة (ت) المحسوبة بين الاول والثاني غير دال احصائيا مما يؤكد أن قيمة المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات .

وبهذه النتائج المستخلصة بعد تقنين المقياس أصبح مقياس السيطرة المخية للرياضيين قيد البحث صالحا للاستخدام كوسيلة علمية ذات معاملات علمية عالية ، وقابل للتطبيق على الرياضيين " الذكور و الاناث " وفي مختلف الانشطة الرياضية للمرحلة السنوية (18) سنة فأكثر .

الدراسة الاستطلاعية :-

تم اجراء الدراسة في الفترة : من 2020-08-25 إلى 2020-09-07 وذلك لمدة (14) يوم على عينة البحث الاستطلاعية عددها (10) لاعبين .
هدف الدراسة :- تهدف هذه الدراسة الى حساب المعاملات العلمية للقدرات الحركية والمهارية قيد البحث .

صدق التمايز :-

لحساب صدق الاختبارات قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية والمتمثلة بمجموعتين مجموعته مميزة وقوامها (5) لاعبين ومجموعه غيرالمميزة وقوامها (5) لاعبين وذلك لحساب صدق التمايز كما توضحه الجداول التالية :

جدول (7)

الفروق بين المجموعات المميزة والمجموعات غير المميزة لإيجاد صدق (اختبارات القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية " يب تشاجي")
 $10 = ن$

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعه غير المميزة		المجموعه المميزة		الدلالات الإحصائية	اختبارات القدرات الحركية
			ع±	س	ع±	س		
0.859	*4.75	3.80	1.58	10.00	0.84	13.80	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / 10 ث)	القوة المميزة بالسرعه
0.944	*8.06	1.47	0.40	12.67	0.05	11.20	الركلة الجانبية يب تشاجي في جميع الاتجاهات (ثانية)	الرشاقة الخاصة

0.770	*3.41	2.60	1.48	12.20	0.84	14.80	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / ق)	التحمل الخاص
0.952	*8.82	6.60	1.14	2760	1.22	21.00	فتح البرجل الامامي(سم)	المرونة
0.951	*8.66	3.00	0.55	5.40	0.55	8.40	اختبار الركلة الجانبية يب تشاجي (درجة / 10)	مستوى الاداء المهاري

* معنوى عند مستوى $0.05 = 2.31$

يتضح من جدول (7) والخاص بدلاله الفروق بين المجموعات المميزة والمجموعات غير المميزة لإيجاد صدق (اختبارات القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية "يب تشاجي") ، وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين لصالح المجموعه المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (3.41 الي 8.82) وهذه القيم داله احصائيا عند مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) تنسم بالصدق التمييزي . وانها تقيس ما وضعت من أجله .

ثبات الاختبارات :-

لحساب ثبات الاختبارات قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق الاختبارات ثم اعاده تطبيقها وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية . ثم أعيد تطبيق الاختبارات مرة أخرى وذلك بعد مضي اسبوع من التطبيق الاول فى الفترة من 2020-08-25 إلى 2020-09-07 وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى (معامل الثبات) كما يوضحه الجداول التالية .

جدول (8)

الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى للمجموعات الاستطلاعية لإيجاد ثبات (اختبارات القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية "يب تشاجي")
ن = 10

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		المجموعه غير المميزة		المجموعه المميزة		الدلالات الإحصائية	اختبارات القدرات الحركية
		±ع	س	±ع	س	±ع	س		
0.917	0.31	3.02	0.30	1.99	12.20	2.33	11.90	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / 10 ث)	القوة المميزة بالسرعه
0.925	0.38	1.00	0.12	0.70	11.81	0.82	11.94	الركلة الجانبية يب تشاجي في جميع الاتجاهات(ثانية)	الرشاقة الخاصة
0.923	0.48	2.63	0.40	2.08	13.10	1.78	13.50	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / ق)	التحمل الخاص
0.900	0.06	5.13	0.10	3.58	24.20	3.65	24.30	فتح البرجل الامامي(سم)	المرونة
0.912	0.26	2.44	0.20	1.83	6.70	1.66	6.90	اختبار الركلة الجانبية يب تشاجي (درجة / 10)	مستوى الاداء المهاري

* معنوى عند مستوى $0.05 = 2.31$

يتضح من الجدول (8) والخاص بدلاله الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى للمجموعات الاستطلاعية لإيجاد ثبات (اختبارات القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية "يب تشاجي") ، لا توجد

فروق دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني . حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.06 إلى 0.48) وهذه القيم دالة إحصائية عند مستوي (0.05) كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.900 إلى 0.925) مما يؤكد أن اختبار القدرات الحركية والأداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

جدول (9)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث الأساسية للقدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية " يب تشاجي " (القياس القبلي)
ن = 21

الدلالات الاحصائية للتوصيف					العدد ن	الانماط المخية	اختبارات القدرات الحركية
معامل الالتواء	معامل التفطح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط			
0.17	0.34	0.69	8	7.86	7	ايمن	القوة المميزة بالسرعه
1.23	0.84-	0.49	8	8.29	7	ايسر	
1.23-	0.84-	0.49	8	7.71	7	متكامل	
0.44	0.05	0.42	12.64	12.54	7	ايمن	الرشاقة الخاصة
1.37	0.51	0.48	12.58	12.78	7	ايسر	
0.33-	0.49-	0.27	12.87	12.87	7	متكامل	
0.37-	1.78	1.21	12	12.14	7	ايمن	التحمل الخاص
0.74-	1.49	1.25	12	12.29	7	ايسر	
0.76	1.69-	0.95	12	12.71	7	متكامل	
0.35-	0.30-	1.35	27	27.14	7	ايمن	المرونة
0.62-	0.81-	1.51	28	27.43	7	ايسر	
0.26-	0.97-	1.50	27	27.29	7	متكامل	
1.65	2.88	0.38	5	5.14	7	ايمن	مستوى الاداء المهاري
0.37	1.80-	0.53	5	5.43	7	ايسر	
1.23	0.84-	0.49	5	5.29	7	متكامل	

يتضح من جدول (9) والخاص بالتوصيف الاحصائي لعينة البحث الأساسية في (القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية " يب تشاجي ") (القياس القبلي) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-23.1 الي 1.65) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة جدا من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين $3 \pm$. وتقترب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التفطح ما بين (-1.80 الي 2.88) . وهذا يعني أن تذبذب المنحني الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلي ولا لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعه البحث الأساسية كل مجموعه على حدة في (القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية " يب تشاجي ") (القياس القبلي) .

جدول (10)

تحليل التباين (ANOVA) بين المجموعات الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) للمجموعات التجريبية الأولى في اختبار القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي)

ن = 21

(القياس القبلي)

الدلالة	مستوي المعنوية	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	اختبارات القدرات الحركية	
غير دال	0.17	1.95	0.62	1.24	2	بين القياسات	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / 10 ث)	القوة المميزة بالسرعه
			0.32	5.71	18	داخل القياسات		
				6.95	20	المجموع		
غير دال	0.32	1.23	0.20	0.39	2	بين القياسات	الركلة الجانبية يب تشاجي في جميع الاتجاهات (ثانية)	الرشاقة الخاصة
			0.16	2.88	18	داخل القياسات		
				3.27	20	المجموع		
غير دال	0.63	0.47	0.62	1.24	2	بين القياسات	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / ق)	التحمل الخاص
			1.32	23.71	18	داخل القياسات		
				24.95	20	المجموع		
غير دال	0.93	0.07	0.14	0.29	2	بين القياسات	فتح الرجل الامامي (سم)	المرونة
			2.11	38.00	18	داخل القياسات		
				38.29	20	المجموع		
غير دال	0.54	0.64	0.14	0.29	2	بين القياسات	اختبار الركلة الجانبية يب تشاجي (درجة / 10)	مستوى الاداء المهارى
			0.22	4.00	18	داخل القياسات		
				4.29	20	المجموع		

* معنوي عند مستوى (0.05) = (3.55)

يتضح من جدول (10) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين المجموعات الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) للمجموعات التجريبية الأولى في اختبار القدرات الحركية ومستوى الاداء المهارى للركلة الجانبية يب تشاجي (القياس القبلي) ، لا توجد فروق دالة احصائية بين الأنماط الثلاثة في المتغيرات (القياس القبلي) حيث بلغت قيمة (ف) ما بين (0.07 إلي 1.95) وهذه القيمة أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05) مما يؤكد تكافؤ المجموعات الثلاثة في اختبار القدرات الحركية ومستوى الاداء المهارى للركلة الجانبية (يب تشاجي) (القياس القبلي) .

1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من (2020/09/12 إلي 2020/12/02) وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح مرفق (6) علي العينة الأساسية (21) لاعبا مقسمة داخليا إلي ثلاث مجموعات تجريبية حسب انماط السيطرة المخية الثلاثة (نمط الأيمن ، نمط الأيسر ، نمط المتكامل) .

أولا : هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلي تحسين القدرات الحركية ومستوى الاداء المهارى للركلة الجانبية (يب تشاجي) .

ثانيا : أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح :-

- قامت الباحثة بمراعاة الاسس العلمية الاتية عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح :-
- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
 - استخدام الباحث طرق التدريب (الفتري مرتفع ومنخفض الشدة) حيث تهدف هذه الطريقة الي تطوير القدرات الحركية لممارسي رياضة التايكوندو .
 - مراعاة الفروق الفردية بين لاعبين عينة البحث .

- توفير عنصر التنوع في التدريبات المستخدمة .
- التدرج من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب .
- التشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب (زمن الاداء – زمن الراحة بين التكرارات – زمن الراحة بين المجموعات – عدد تكرارت الاداء) .
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للاحمال التدريبية المحدده وديناميكية الاحمال التدريبية .
- تشابه شكل أداء التمرينات الخاصة مع طبيعه الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) بحيث تعمل العضلات في مسار حركي وزمني مشابه للاداء أثناء المنافسة .
- أشتمل البرنامج التدريبي المقترح على مجموعه التدريبات لكل من الاحماء والقدرات البدنية ونماذج من الاداءات المهارية الفردية والزوجية للركلة الجانبية (يب تشاجي) .

ثالثا : خطوات بناء البرنامج :

- 1- تحديد مكونات الحمل للعمل العضلي الخاص في مهارة الهجمة القاطعة .
- 2- تحديد فترة المهارة المقترح (12) أسبوع .
- 3- تحديد عدد الوحدات التدريبية أسبوعيا بواقع ثلاثة وحدات .
- 4- تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي (36) وحدة تدريبية .
- 5- تحديد زمن الوحدة التدريبية (60 ق) للوحدة التدريبية .

رابعا : البرنامج التدريبي المقترح :- مرفق (4)

أشتمل البرنامج علي وحدات تدريبية مقسمة كالآتي:

- 1- جزء الإحماء والإعداد البدني العام من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية بصورة متكاملة حيث أنها سلسلة مترابطة لا يتم فصل أحدهما عن الآخر .
- 2- جزء الإعداد البدني الخاص والمهاري من خلال تنمية القدرات الحركية بالأداء المهاري بالركلة الجانبية (يب تشاجي) .
- 3- جزء التهدئة من خلال تدريبات خفيفة لمساعدة اللاعبين للعودة إلي الحالة الطبيعية في نهاية الوحدة التدريبية .

جدول (11)

التوزيع الزمني والفني لأجزاء الوحدة التدريبية مرفق (6)

الهدف	الإعداد العام	فترات الموسم أجزاء الوحدة
تهيئة أجزاء الجسم	10 ق	الإحماء
تدريبات بدنية خاصة بمرونة وإطالة المفاصل وتقوية العضلات العامة للاعبين الكروجي	15 ق	الإعداد البدني العام
تدريبات بدنية خاصة بالعضلات العاملة في مهارة الركلة الجانبية (يب تشاجي) للاعبين	30 ق	الإعداد البدني الخاص والمهاري
أستعادة الشفاء	5 ق	التهدئة
تطوير القدرات الحركية ومستوي أداء مهارة الركلة الجانبية (يب تشاجي) للاعبين	60 ق	الزمن الكلي

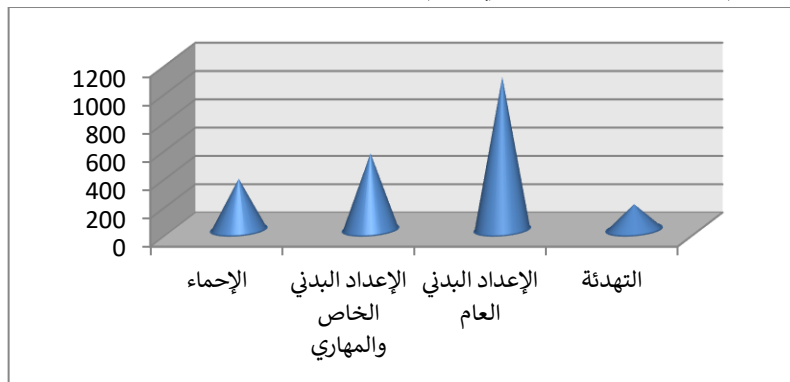
- التخطيط الداخلي لمحتوي البرنامج التدريبي :

من خلال الخطوات التي اتبعتها الباحثة في بناء البرنامج من حيث الأستعانة بمراجع العلمية والدراسات السابقة تمكنت الباحثة من وضع النسب المئوية لعناصر التدريب من النسبي الكلية لفترة الإعداد وهذا ما يتفق مع هدف البرنامج ، حيث أشتمل البرنامج علي (36) وحدة تدريبية بحجم تدريب قدرة (2160) دقيقة بما يعادل (36

(ساعة تدريبية تقريبا ، وبلغ حجم الإحماء (360) دقيقة بما يعادل (6) ساعات وبنسبة (16.67 %) من حجم البرنامج ، كما بلغ حجم الإعداد البدني العام (540) دقيقة بما يعادل (9) ساعات وبنسبة (25 %) من حجم البرنامج ، وكما بلغ حجم الإعداد البدني الخاص والمهاري (1080) دقيقة بما يعادل (18) ساعات وبنسبة (50 %) من حجم البرنامج ، و كما بلغ حجم التهيئة (180) دقيقة بما يعادل (3) ساعات وبنسبة (8.33 %) من حجم البرنامج ، كما بلغ عدد ساعات التدريب (36) يوم بمعدل (3) أيام أسبوعيا وعدد أيام الراحة (48) يوم بمعدل (4) أيام أسبوعيا . والشكل التالي يوضح حجم أجزاء البرنامج التدريبي

شكل (1)

حجم الإحماء والإعداد البدني العام والخاص والمهاري والتهيئة بالدقائق



الدراسة الأساسية :-

أجريت الدراسة الأساسية كالتالي :-

أ- القياس القبلي :-

تم إجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات قيد البحث على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (21) لاعب يومي 12/09-2020 :-

1- المتغيرات الأولية الأساسية (السن – الوزن – الطول)

2- القدرات الحركية (القوة المميزة بالسرعة – الرشاقة الخاصة – التحمل الخاص – المرونة)

3- مستوى الاداء المهاري (الركلة الجانبية " يب تشاجي ")

ب- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :- (تصميم الباحثة مرفق 4)

ج- القياس البعدي :- تم قياس كل من :-

1- القدرات الحركية (القوة المميزة بالسرعة – الرشاقة الخاصة – التحمل الخاص – المرونة)

2- مستوى الاداء المهاري (الركلة الجانبية " يب تشاجي ")

تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (21) لاعبا يومي 12/09-2020 ، بعد نهاية (12) اسبوعا واستمرت يومين . ثم قامت الباحثة بتجميع البيانات وتبويبها تمهيدا للمعالجات الاحصائية واستخراج النتائج .

المعالجات الاحصائية :-

أستخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية التالية :-

- 1- مقاييس النزعة المركزية (متوسط حسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل التفلطح)
- 2- اختبار T test للمجموعه الواحدة
- 3- اختبار T test للمجموعتين المختلفتين
- 4- تحليل التباين (ANOVA) في اتجاه واحد
- 5- اختبار اقل فرق معنوي للفروق بين المتوسطات (LSD)
- 6- معامل ارتباط بيرسون
- 7- النسبة المئوية للتحسن والفروق

عرض ومناقشة نتائج البحث :-

اولا : دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث لمجموعه نمط السيطرة المخية الايمن في اختبارات القدرات الحركية .

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الايمن في اختبارات القدرات الحركية

ن = 7

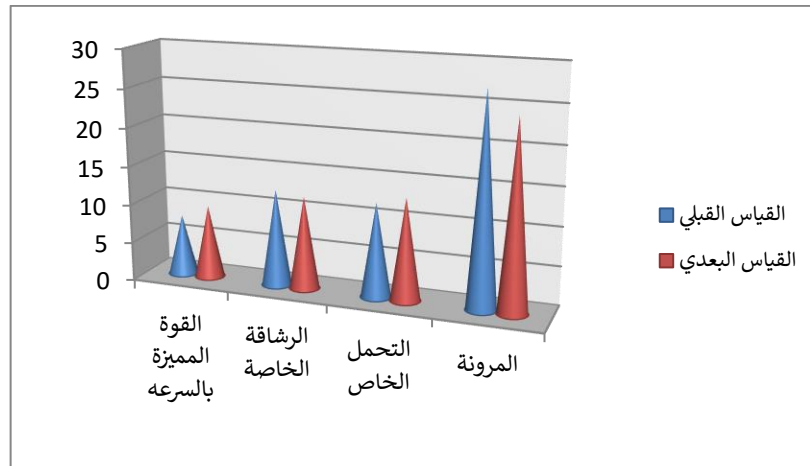
قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
	ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س	اختبارات القدرات الحركية	
**3.67	1.13	1.57	0.53	9.43	0.69	7.86	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / 10 ث)	القوة المميزة بالسرعه
**3.54	0.40	0.53	0.05	12.01	0.42	12.54	الركلة الجانبية يب تشاجي في جميع الاتجاهات (ثانية)	الرشاقة الخاصة
2.29	1.15	1.00	0.69	13.14	1.21	12.14	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / ق)	التحمل الخاص
**6.87	1.15	3.00	1.35	24.14	1.35	27.14	فتح البرجل الامامي (سم)	المرونة

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.45

* معنوي عند مستوى 0.01 = 2.71

شكل (2)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الايمن في اختبارات القدرات الحركية



يتضح من جدول (12) وشكل (2) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الايمن في اختبارات القدرات الحركية ، توجد فروق دالة احصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي عند مستوى 0.01 في جميع اختبارات القدرات الحركية لصالح القياس البعدي ما عدى (التحمل الخاص) حيث بلغت قيمة ت ما بين (3.54 الي 6.87) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 . وهذا يعني أن البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا في تحسين القدرات الحركية لعينة البحث لمجموعه نمط السيطرة المخية الايمن .

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الايمن في مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي)

ن = 7

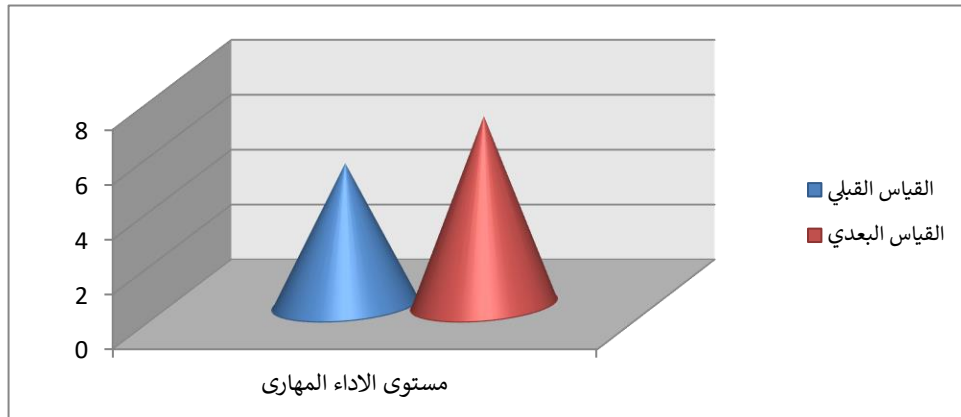
قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	اختبارات
	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
**6.00	0.76	1.71	0.38	6.86	0.38	5.14	اختبار الركلة الجانبية يب تشاجي (درجة / 10)	مستوى الاداء المهاري

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.45

* معنوى عند مستوى 0.01 = 2.71

شكل (3)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الايمن في مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي)



يتضح من جدول (13) وشكل (3) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الايمن ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي عند مستوى 0.01 لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت (6.00) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 .

وترجع الباحثه هذه النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي ادى الى تحسن نتائج اختبارات القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) للاعبين ذوي نمط السيطرة المخية الايمن.

ويري ياركوني وبونن وانلو Yarkony , bonen and angleom (2000) وأحمد سعيد زهران (2004) أن القدرات الحركية تشكل عاملا هاما لرفع مستوى الاداء خلال المنافسات فقد لا يستطيع اللاعب إتقان الاداء في حال افتقاره للقدرات الحركية بهذا النشاط ، ورياضة التايكوندو تحتاج الي قدر معين من القدرات الحركية فعدم توافر عنصر المرونة مثلا يعمل علي عدم أداء الركلات في الوجه بنجاح ، وافتقاد اللاعب للرشاقة يؤدي الي عدم تمكنه من أداء المهارات الحركية المركبة والركلات التي تؤدي بالوثب . (36 : 51) (2 : 257)

وفي هذا الصدد يذكر آرثر وينتر وروث ونيتز (1996) أن النصف الايمن للدماغ هو الذي يبادر الي التعامل مع الامور غير المألوفة نوعا ما ، فإذا ما صارت مألوفة انتقلت الي النصف الايسر للدماغ ، حيث أن الخبرة السابقه عي التي تحدد جانب الدماغ الذي يقوم بأداء مهمة ما . (5 : 120)

وتري الباحثة أن الأفراد الذين يوصفون بسيطرة نمط التفكير الأيمن يستجيبون للتعليمات البصرية والحركية أفضل من التعليمات اللفظية ، ويعبرون عن مشاعرهم وأنفعالاتهم بصراحة ، ويفضلون التعامل مع عدد كبير من المشكلات في ان واحد ، وهم ذوي عقليات مبدعة يفضلون العرض البصري الحركي .

ويشير أحمد سعيد زهران (2004) إلي أن لاعب الكروجي يحتاج إلي جميع أشكال السرعة أثناء المنافسة فعليه أن يمتلك سرعة حركية للرجلين وسرعة التنقل علي الملعب لأن السرعة أكثر المتغيرات ارتباطا بمستوي أداء لاعبي التايكوندو كما أنه من ضمن شروط وقانون رياضة التايكوندو لكي تحتسب الركلة نقطة صحيحة يجب أن تصل إلي المكان الصحيح بالسرعة والقوة المطلوبة وتكون مؤثرة علي الخصم ولا يمكن تحقيق ذلك بدون توافر خصائص بدنية وجسمية للاعب حتي تصل الركلة بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة إلي الهدف . (2 : 133)

ويذكر باور (Bower) 2007 أن سرعة الحركة هي صفة تخصصية ترتبط بالمهارات المعينة وعليه نجد إن نوعية السرعة التي تتطلبها الفاعلية ونوعية التمارين تكون مختلفة فيما بينها . (26 : 71)

وتضيف الباحثة أن النمط الأيمن يشير إلى ميل اللاعب لأستخدام وظائف النصف الأيمن من الدماغ عند التعامل مع المعارف والمعلومات والتقلب في التفكير والأستجابة الإنفعالية والتعامل مع عدة مشكلات في الوقت الواحد والإبداع في مواقف اللعب والقدرة علي إصدار معلومات متعددة في الأداءات والحركات المتنوعة وفهم المواقف الجديدة وغير المحددة

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة نهاد علوان (2006) والتي هدفت إلي التعلاف علي أثر أستراتيجية معالجة النغمات علي السيادة المخية النصفية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والأحتفاظ بها ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الطالبات ذوات السيادة المخية المتكاملة في زيادة القدرة علي معالجة المعلومات وتعلم المهارات الحركية في كرة اليد . (23)

كما يتفق جالاهيو Gallahue (1993) علي ضرورة توافر بعض القدرات الحركية لأرتباطها بإنجاز بتغيرات العمل في النشاط الرياضي التخصصي حيث تتمثل هذه القدرات في المرونة القوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة وسرعة التردد الحركي والتي تتكامل مع بعضها في تأثير متبادل و متتالي لأتمام وإنجاز الحركة المؤداء بمستوي جيد .

(30 : 22)

ثانيا: دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث لمجموعه نمط السيطرة المخية الايسر في القدرات الحركية .

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الايسر في اختبارات القدرات الحركية

ن = 7

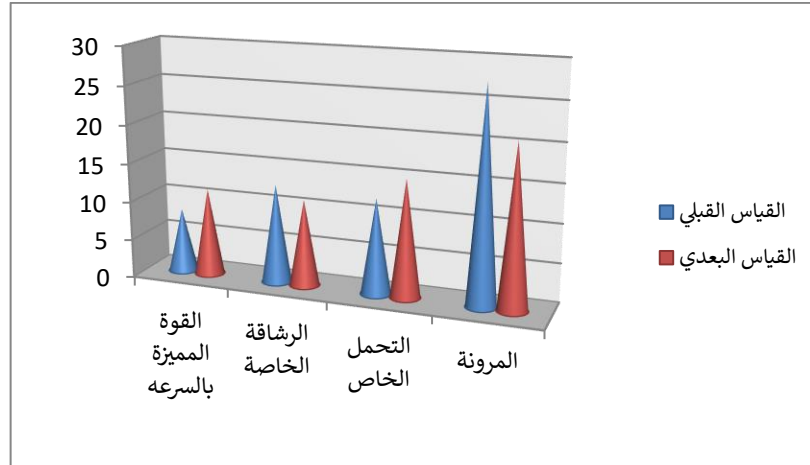
قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	اختبارات القدرات الحركية
	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
**9.72	0.82	3.00	0.95	11.29	0.49	8.29	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / 10 ث)	القوة المميزة بالسرعة
**8.11	0.52	1.60	0.09	11.18	0.48	12.78	الركلة الجانبية يب تشاجي في جميع الاتجاهات (ثانية)	الرشاقة الخاصة
**7.07	1.07	2.86	0.90	15.14	1.25	12.29	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / ق)	التحمل الخاص
**8.75	1.99	6.57	1.35	20.86	1.51	27.43	فتح البرجل الامامي (سم)	المرونة

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.45

* معنوى عند مستوى 0.01 = 2.71

شكل (4)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الايسر في اختبارات الحركية



يتضح من جدول (14) وشكل (4) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الأيسر في اختبارات القدرات الحركية ، توجد فروق دالة احصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي عند مستوى 0.01 في جميع اختبارات القدرات الحركية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (7.07 الي 9.72) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 . وهذا يعني أن البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا في تحسين القدرات الحركية لعينة البحث لمجموعه نمط السيطرة المخية الأيسر .

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الأيسر في مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي)

ن = 7

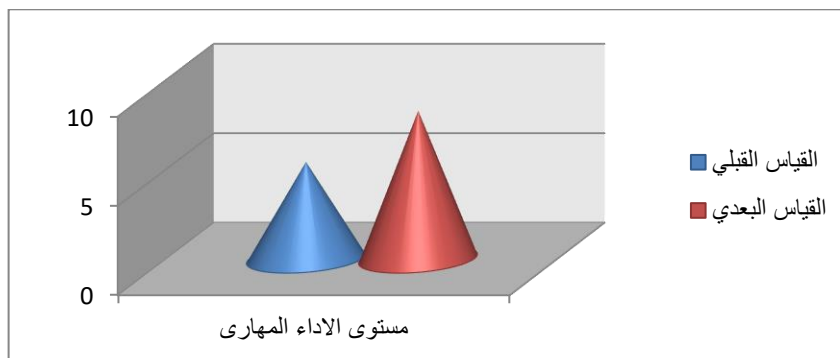
قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	اختبارات
	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
**8.40	0.90	2.86	0.49	8.29	0.53	5.43	اختبار الركلة الجانبية يب تشاجي (درجة / 10)	مستوى الاداء المهاري

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.45

* معنوي عند مستوى 0.01 = 2.71

شكل (5)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الأيسر في مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي)



يتضح من جدول (15) وشكل (5) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية الأيسر ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي)، توجد فروق دالة احصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي عند مستوى 0.01 لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت (8.40) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 ..

وترجع الباحثه هذه النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي أدى الى تحسن نتائج اختبارات القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) للاعبين فى ضوء نمط السيطرة المخية الأيسر .

ويتفق كلا من كورن ، Coren S. (1994) وهيرمان ، Herman N. (2000) وكاتسنس Katsanis () . 2002 وفلمنجر Fleminger (2003) أن الفرد الذي يغلب عليه النمط الأيسر يميل إلى استخدام اللغة للتذكر ، والتحليل الحسي ، ومعالجة تسلسلية خطية تتابعية ، والتعرف على الأشياء المألوفة ، ويركز على الأجزاء والتفصيل ، وهو أكثر منطقية وفاعلية في معالجة المواد اللفظية والرقمية ، والمعالجات المرتبطة بالزمان ، وقادر على مواجهة المشاكل الجدية ، ويركز على عمل واحد دائما ، ويفضل النشاطات التي تتطلب البحث والتنقيب والأعمال المنظمة والمرتبطة .

(27 : 325) (31 : 8) (32 : 106) (29 : 541)

ويتفق مع ذلك كل من ديوك وروبيرت Duk and Robert (1983) حيث يشيرون على ضرورة توافر عاملي القوة والسرعة في أداء لاعب التايكوندو في جميع الحركات الهجومية والدفاعية (28 : 5-6)

كما يؤكد كيث وهراين Keith and Hubryin (1987) إلى أنه لكي يكون لاعب التايكوندو ذو مستوى جيد يجب أن يتوافر لديه عنصر المرونة . (33 : 17)

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة فاتن على الكاكي (2011) والتي هدفت الى التعرف على أنماط السيطرة المخية الأكثر شيوعا لدي الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة ، وتوصلت نتائجها الى أن أنماط السيطرة المخية الأكثر شيوعا لدي الطلبة الممارسين وغير الممارسين للرياضة هو سيادة النمط الأيسر على النمطين الايمن والمتكامل ، وجود فروق احصائية في أنماط السيطرة المخية لدي الممارسين وغير الممارسين للرياضة ، حيث أن الجانب الأيسر كان الأكثر استخداما لدى الطلبة غير الممارسين للرياضة التخصصية . (14)

وترى الباحثة ان النمط الأيسر هو ميل اللاعب الى التعامل مع المعارف والمعلومات عند التفكير والتخطيط لاحدي المشكلات والتعامل معها في الوقت الواحد وقراءة مواقف اللعب وفهم المواقف الواضحة .

ويذكر سليمان يوسف (2010) أن وظائف النصفين الكرويين تبعا لاختلاف أنماط معالجة المعلومات لدي المتعلمين هي : وظائف النصف الكروي الأيسر أنه يتعامل مع الالفاظ والرموز التجريدية ، طريقة التفكير تحليلية وتفصيلية ، يعالج المعلومات بشكل متسلسل ومتتابع ، يتعامل مع الحقائق والواقع ، بينما وظائف النصف الكروي الايمن أنه يتعامل مع الصور والخيال ، طريقة التفكير كلية وشامله يعالج المعلومات بالتوازي و التزامن ، يتعامل مع التخيل والاختراع . (10 : 31)

كما يشير محمد شمعون (1996) نقلا عن مارتينز (Martens) الى ان وظائف عمل المخ في المجال الرياضي أن النصف الأيسر يمكن أن يطلق عليه المحلل (Analyzer) ويستعمل في تعلم المهارات الجديدة وتصحيح الاخطاء ، وهو يعمل على امداد المتعلم بالمعلومات لكل خطوة في حينها مع المصاحبة بالتعليمات اللفظية التي تساعد في توجيه جسمه الى نوع وتسلسل الحركات المطلوب أداؤها ، اما النصف الايمن فيطلق عليه المكمل

(Complement) ، ويقوم بالتحكم في الطريقة التي يؤدي بها المتعلم الترابط بين المفردات المكونة للمهارة في إطار كلي مركب . (18 : 74)

ويذكر مارك روزن Mark roozen (2004) أن الرشاقة هي القدرة على تغيير الاتجاهات بدون أي فقدان في السرعة والتوازن والتحكم في الجسم ، كذلك هي القدرة على الدمج بين القوة العضلية وبداية إنتاج القوة والقوة الانفجارية والاتزان والتسارع والانقاص المفاجئ للسرعة ، كل ذلك يحدد معني الرشاقة . (34 : 57)

ويرى احمد زهران (2015) أن الرشاقة تسهم فقدر كبير في سرعه تعلم واتقان المهارات الحركية ، حيث تضيف الرشاقة على الاداء الحركي بشكل عام وعلى الاداء الفني بشكل خاص ، الانسيابية والتوافق في الاداء من خلال المقدرة على الاسترخاء والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وتسهم في توفير الجهد اللازم للاداء المهارى : (4 : 190)

وترى الباحثة ان الرشاقة في حد ذاتها من القدرات التي تحتل مكانا هاما بين القدرات الحركية للاعبين التايكوندو ولا تقتصر علاقتها بالقوة والسرعة وانما تزداد علاقتها بالمهارات أي ان الرشاقة تتميز بالطابع المركب بسبب ارتباطها بالمهارات من جانب وبالقدرات الحركية من جانب اخر فلاعب التايكوندو قادر على تغيير وضعيه جسمه من وضع الى وضع اخر باقصى سرعه وتوافق اذا كان يمتلك الرشاقة .

ثالثا: دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث لمجموعه نمط السيطرة المخية المتكامل في القدرات الحركية .

جدول (16)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية المتكامل في اختبارات القدرات الحركية

ن = 7

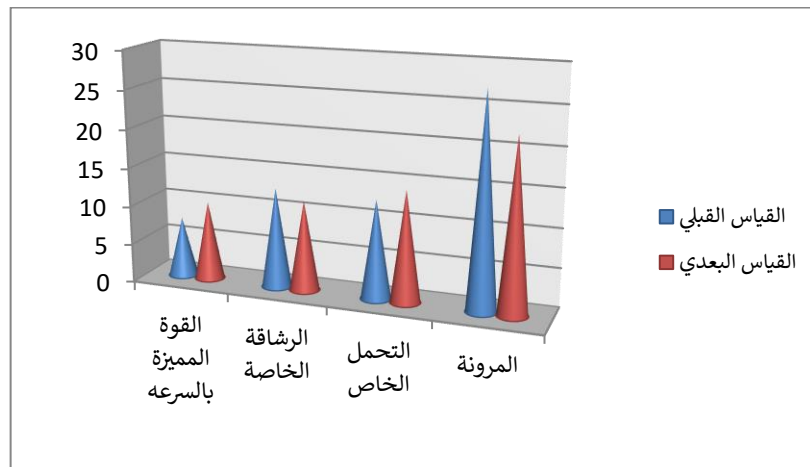
قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	اختبارات القدرات الحركية
	±ع	س	±ع	س	±ع	س		
12.02	0.53	2.43	0.69	10.14	0.49	7.71	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / 10 ث)	القوة المميزة بالسرعه
10.90	0.30	1.25	0.06	11.61	0.27	12.87	الركلة الجانبية يب تشاجي في جميع الاتجاهات (ثانية)	الرشاقة الخاصة
**4.26	0.98	1.57	1.11	14.29	0.95	12.71	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / ق)	التحمل الخاص
12.73	1.07	5.14	1.35	22.14	1.50	27.29	فتح البرجل الامامي (سم)	المرونة

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.45

* معنوى عند مستوى 0.01 = 2.71

شكل (6)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية المتكامل في اختبارات القدرات الحركية



يتضح من جدول (16) وشكل (6) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية المتكامل في اختبارات القدرات الحركية ، توجد فروق دالة احصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي ماعدا عنصري المرونة والرشاقة عند مستوى 0.01 في جميع اختبارات القدرات الحركية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (4.26 الي 12.73) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 .

جدول (17)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية المتكامل في مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي)

ن = 7

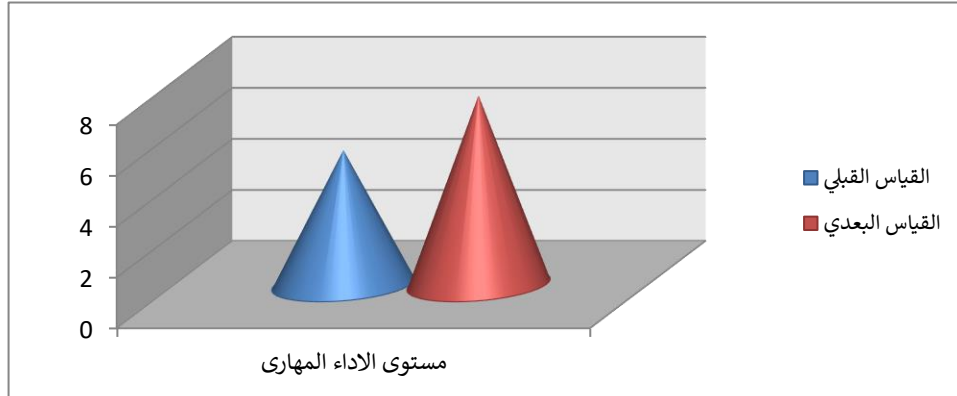
قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	اختبارات
	±ع	س	±ع	س	±ع	س		
**8.22	0.69	2.14	0.53	7.43	0.49	5.29	اختبار الركلة الجانبية يب تشاجي (درجة / 10)	مستوى الاداء المهاري

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.45

* معنوى عند مستوى 0.01 = 2.71

شكل (7)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية المتكامل في ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي)



يتضح من جدول (17) وشكل (7) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه نمط السيطرة المخية متكامل ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي)، توجد فروق دالة احصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي عند مستوى 0.01 لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت (8.22) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 .

وترجع الباحثة هذه النتائج إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي أدى إلي تحسن النتائج القدرات الحركية ومستوي الأداء للركلة الجانبية (يب تشاجي) للاعبين ذوي نمط السيطرة المخية المتكامل .

ويشير يوسف محمد (1995) علي أن أفراد النمط المتكامل يتميزون بقدرتهم علي استخدام نصفين الدماغ الأيمن والأيسر معا في التعلم والتفكير ، فهم يمتازون بالتساوي في استخدام النصفين الكرويين معا في تنفيذ المهمات العقلية . مما يعني أنهم يمتازون بالخصائص والقدرات التي توجد لدي الأفراد من مستخدمي النمط الأيمن والأيسر . (25 : 23) .

ويذكر سليمان يوسف (2010) رغم أن هناك العديد من الأبحاث والدراسات السابقة التي تؤكد النخصص الوظيفي للنصفين الكرويين بالمخ فإنه لا يصح علي الإطلاق أن نفصل بين الوظيفة التكاملية لعمل كل من النصفين الكرويين للمخ ، فعملية معالجة المعلومات لا يمكن أن تصل إلي أعلي مستوي من الكفاءة إلا بالتكامل الوظيفي بين أجزاء المخ والمشاركة في معالجة المعلومات ، وهناك العديد من الامثلة التي تؤكد علي أن السيطرة لا تكون مطلقة لأحد النصفين الكرويين دون الآخر وتؤيد الأتجاه التكاملية لوظائف المخ البشري فمثلا الأفراد يمكنهم أن يقوموا بأداء أكثر من عمل في ان واحد ، ونجد البعض يستخدم كلا اليدين اليمنى واليسرى بنفس المهارة . (10 : 40-41) .

ويذكر طارق بدر الدين (2016) عن جل روجر Gil Roger (1996) أن العلماء يميلون رغم ذلك إلي رؤية التكامل ، وإذا كان كلا من نصفين المخ له وظائف خاصة إلا أنهما مرتبطان معا بواسطة الجسم الجاسئ فهو يمثل نقطة ألتقاء بينهما ، كما أن هناك علاقة وظيفية متقاربة ، وأن نشاطات نصف المخ ليست قاصرة علي نصف كروي واحد بالمخ بل بينهما تكامل ، وأن بعض الفصوص المخية والمناطق وبجانبها المخ تشترك في أداء وظائف معرفية معينة . (12 : 109) .

ويؤكد محمد علاوي ومحمد نصر الدين (2001) أن القوة المميزة بالسرعة من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية . (20 : 69) .

ويشير كمال درويش وصبحي حسانين (1990) أن القوة المميزة بالسرعة أو سرعة القوة كما يطلق عليها علماء الشرق (الأتحاد السوفيتي ، المانيا الشرقية) أو القدرة العضلية كما يطلق عليها علماء الولايات المتحدة الأمريكية إحدى الصفات الحركية المركبة من مكوني القوة العضلية والسرعة ولكن ليس بالضرورة أن يكون توافر القوة والسرعة دليل علي توافر القوة المميزة بالسرعة إذا يتطلب الأمر القدرة علي دمجهما معا في عمل متفجر . (16 : 70)

ويتفق هذا مع ما ذكره احمد زهران (2015) أن عنصر القوة المميزة بالسرعة له أهمية كبيرة في رياضة التايكوندو والتي تعتمد كثيرا علي الرجلين أثناء الأداء ، حيث أن نشاط التايكوندو يتطلب من اللاعب أداء الركلات المختلفة والتي تؤدي أثناء الهجوم والهجوم المضاد بالإضافة إلي أداء بعض الركلات عن طريق القفز لأعلي وكذلك اللف حول محور الجسم لفة كاملة مما يتطلب توافر عنصر القوة المميزة بالسرعة للرجلين . كما أنه من خلال قانون رياضة التايكوندو تحتسب الركلات ذات الأداء القوي والسرعة والمؤثر علي المنافس ، ولا يمكن حدوث ذلك بدون توافر هذا العنصر . (4 : 177)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة عبد الناصر القدومي (2010) والتي هدفت إلي التعرف علي نمط السيطرة المخية السائد لدي لاعبي كرة القدم ونسبة شيوع أنماط السيطرة المخية (الأيسر ، الأيمن ، المتكامل) إضافة إلي تحديد الفروق في السيطرة المخية لدي لاعبي كرة القدم ، وتوصلت النتائج إلي أن نمط السيطرة المخية السائد لدي عينة البحث هو النمط التكاملي وبنسبة مئوية (84.6 %) يليها النمط الأيسر بنسبة مئوية (7.9 %) وأخيرا النمط الأيمن بنسبة مئوية (7.5 %) كما تبين وجود فروق في السيطرة المخية لدي لاعبي كرة القدم لصالح الدرجة الممتازة ولاعبي خط الوسط واللاعبين أصحاب الخبرة لمدة 10 سنوات فأعلي (13)

جدول (18)

حجم تأثير البرنامج التدريبي في القدرات الحركية للاعبين التايكوندو في ضوء أنماط السيطرة المخية (الأيمن ، الأيسر ، المتكامل)

ن = 21

المرونة	التحمل الخاص	الرشاقة الخاصة	القوة المميزة بالسرعة	الأختبارات	الدلالات الإحصائية
فتح البرجل الامامي (سم)	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / ق)	الركلة الجانبية يب تشاجي في جميع الاتجاهات(ثانية)	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / 10 ث)	قيمة (ت)	مجموعة نمط السيطرة المخية الأيمن
6.87	2.29	3.54	3.67	معامل الارتباط	
0.458	0.369	0.369	0.333	العينة	
7	7	7	7	حجم التأثير	
2.70	0.97	1.50	1.60	فعالية البرنامج	مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر
مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	قيمة (ت)	
8.75	7.07	8.11	9.72	معامل الارتباط	
0.213	0.359	0.408	0.209	العينة	
7	7	7	7	حجم التأثير	مجموعة نمط السيطرة المخية المتكامل
4.15	3.03	3.34	4.62	معامل الارتباط	
مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	قيمة (ت)	
12.73	4.26	10.90	12.02	معامل الارتباط	
0.415	0.325	0.501	0.448	العينة	
7	7	7	7		

5.20	1.87	4.11	4.77	حجم التأثير	
مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	فعالية البرنامج	

يتضح من جدول (18) والخاص بحجم تأثير البرنامج التدريبي في بعض القدرات الحركية للاعبين التايكوندو في ضوء أنماط السيطرة المخية (الأيمن ، الأيسر ، المتكامل) أن :-

- أن حجم التأثير لمجموعة نمط السيطرة المخية الأيمن يتراوح ما بين (0.97 إلي 2.70)
- أن حجم التأثير لمجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر يتراوح ما بين (3.03 إلي 4.62)
- أن حجم التأثير لمجموعة نمط السيطرة المخية المتكامل يتراوح ما بين (1.87 إلي 5.20)

حيث يفسر حجم التأثير إذا كانت القيمة المحسوبة لحجم التأثير = 0.2 فإن حجم التأثير يكون ضعيفا أما إذا كانت = 0.5 فتدل علي حجم تأثير متوسط وإذا كان = 0.8 ظلو أكبر فتدل علي حجم تأثير مرتفع ، للمتغير المستقل علي المتغير التابع

جدول (19)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لأنماط المخية (الأيمن ، الأيسر ، المتكامل) في اختبارات القدرات الحركية

ن = 21

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لأنماط المخية (الأيمن ، الأيسر ، المتكامل)			الدلالات الإحصائية	
النمط المتكامل	النمط الأيسر	النمط الأيمن	اختبارات القدرات الحركية	
31.48 %	36.21 %	20.00 %	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / 10 ث)	القوة المميزة بالسرعة
9.74 %	12.51 %	4.25 %	الركلة الجانبية يب تشاجي في جميع الاتجاهات (ثانية)	الرشاقة الخاصة
12.36 %	23.26 %	8.24 %	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / ق)	التحمل الخاص
18.85 %	23.96 %	11.05 %	فتح البرجل الامامي (سم)	المرونة

يتضح من جدول (19) والخاص بنسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لأنماط المخية (الأيمن ، الأيسر ، المتكامل) في القدرات الحركية أن :-

- نمط السيطرة المخية الأيمن : بلغت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (4.25 % إلي 20.00 %) .
- نمط السيطرة المخية الأيسر : بلغت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (12.51 % إلي 36.21 %) .
- نمط السيطرة المخية المتكامل : بلغت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (9.74 % إلي 31.48 %) .

جدول (20)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لأنماط المخية (الأيمن ، الأيسر ، المتكامل) ومستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي)

ن = 21

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لأنماط المخية (الأيمن ، الأيسر ، المتكامل)			الدلالات الإحصائية	
---	--	--	--------------------	--

الأيسر ، المتكامل)			اختبارات
النمط المتكامل	النمط الأيسر	النمط الأيمن	
40.54 %	52.63 %	33.33 %	مستوى الاداء المهارى اختبار الركلة الجانبية ييب تشاجي (درجة / 10)

يتضح من جدول (20) والخاص بنسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للأنماط المخية (الأيمن ، الأيسر ، المتكامل) في مستوى الاداء المهارى للركلة الجانبية (ييب تشاجي) أن :-

- نمط السيطرة المخية الأيمن : بلغت نسبة التحسن (33.33 %) .
- نمط السيطرة المخية الأيسر : بلغت نسبة التحسن (52.63 %) .
- نمط السيطرة المخية المتكامل : بلغت نسبة التحسن (40.54 %) .

رابعاً: دلالة الفروق بين الأنماط المخية (الأيمن ، الأيسر ، المتكامل) في اختبارات القدرات الحركية ومستوى الاداء المهارى للركلة الجانبية (ييب تشاجي) (القياس البعدي) .
جدول (21)

تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في اختبار القدرات الحركية

ن = 21

(القياس البعدي)

الدالة	مستوى المعنوية	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	اختبارات القدرات الحركية
دال	0.00	*11.06	6.143	12.29	2	بين القياسات	القوة المميزة بالسرعة الركلة الجانبية ييب تشاجي من الثبات (عدد / 10 ث)
			0.556	10.00	18	داخل القياسات	
				22.29	20	المجموع	
دال	0.00	*79.06	1.194	2.39	2	بين القياسات	الرشاقة الخاصة الركلة الجانبية ييب تشاجي في جميع الاتجاهات (ثانية)
			0.015	0.09	18	داخل القياسات	
				2.48	20	المجموع	
دال	0.00	*8.38	7.048	14.10	2	بين القياسات	التحمل الخاص الركلة الجانبية ييب تشاجي من الثبات (عدد / ق)
			0.841	15.14	18	داخل القياسات	
				29.24	20	المجموع	
دال	0.00	*10.61	19.190	38.38	2	بين القياسات	المرونة فتح البرجل الامامي(سم)
			1.810	32.57	18	داخل القياسات	
				70.95	20	المجموع	

* معنوى عند مستوى $0.05 = 3.55$

يتضح من جدول (21) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في اختبار القدرات الحركية (القياس البعدي) وجود فروق داله إحصائيا بين الانماط الثلاثة في اختبار القدرات الحركية (القياس البعدي) ، حيث بلغت قيمة ف ما بين (8.38 الى 79.06) وهذه القيمة أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 ، ولتحديد الدلالة الاحصائية للفروق بين المجموعات الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في اختبار القدرات الحركية (القياس البعدي) ، تم استخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD جدول (23)

جدول (22)

تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) (القياس البعدي)
ن = 21

الدالة	مستوى المعنوية	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	اختبار الركلة الجانبية يب تشاجي (درجة / 10)	مستوى الاداء المهاري
دال	0.00	*16.29	3.619	7.24	2	بين القياسات		
			0.222	4.00	18	داخل القياسات		
				11.24	20	المجموع		

* معنوي عند مستوى 0.05 = 3.55

يتضح من جدول (22) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) (القياس البعدي) وجود فروق داله إحصائيا بين الانماط الثلاثة في مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) (القياس البعدي) ، حيث بلغت قيمة ف ما بين (16.29) وهذه القيمة أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 ، ولتحديد الدلالة الاحصائية للفروق بين المجموعات الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في اختبار القدرات الحركية (القياس البعدي)، تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD جدول (24)

جدول (23)

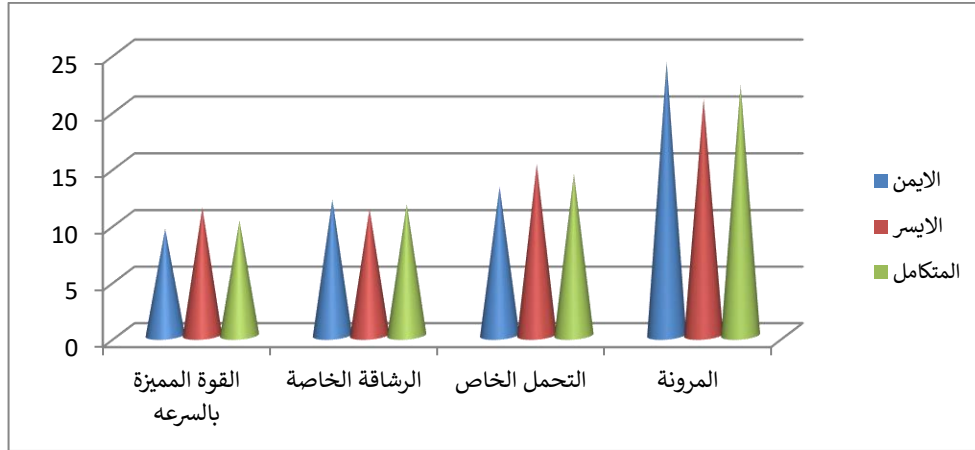
معنوية الفروق بين الانماط الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في اختبار القدرات الحركية باستخدام اقل فرق معنوي LSD

ن = 21 (القياس البعدي)

قيمة LSD	معنوية الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	انماط السيطرة المخية	اختبارات القدرات الحركية	
	المتكامل	الاييسر	الايمن				القوة المميزة بالسرعه	الرشاقة الخاصة
0.84	0.71	*1.86		0.53	9.43	الايمن	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / 10 ث)	القوة المميزة بالسرعه
	*1.15-			0.95	11.29	الاييسر		
				0.69	10.14	المتكامل		
0.08	*0.4-	*0.83-		0.05	12.01	الايمن	الركلة الجانبية يب تشاجي في جميع الاتجاهات (ثانية)	الرشاقة الخاصة
	*0.43			0.09	11.18	الاييسر		
				0.06	11.61	المتكامل		
1.03	*1.15	*2		0.69	13.14	الايمن	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / ق)	التحمل الخاص
	0.85-			0.9	15.14	الاييسر		
				1.11	14.29	المتكامل		
1.51	*2-	*3.28-		1.35	24.14	الايمن	فتح البرجل الامامي(سم)	المرونة
	1.28			1.35	20.86	الاييسر		
				1.35	22.14	المتكامل		

شكل (8)

المتوسط الحسابي للمجموعات الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في اختبار الحركية (القياس البعدي)



يتضح من الجدول (23) والشكل (8) والخاص بمعنوية الفروق بين الأنماط المخية الثلاثة (الأيمن - الأيسر - المتكامل) في أختبارات القدرات الحركية باستخدام إختبار اقل فرق معنوي LSD (القياس البعدي) . والمتوسط الحسابي للمجموعات الثلاثة .

- تفوقت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر علي نمط السيطرة المخية الايمن في جميع الأختبارات بشكل معنوي .
- تفوقت مجموعة نمط السيطرة المخية المتكامل علي نمط السيطرة المخية الأيمن في جميع الأختبارات بشكل معنوي ماعدا (اختبار القوة المميزة بالسرعة)
- تفوقت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر علي نمط السيطرة المخية المتكامل في جميع الأختبارات بشكل معنوي ماعدا (اختبار المرونة واختبار التحمل الخاص) .

جدول (24)

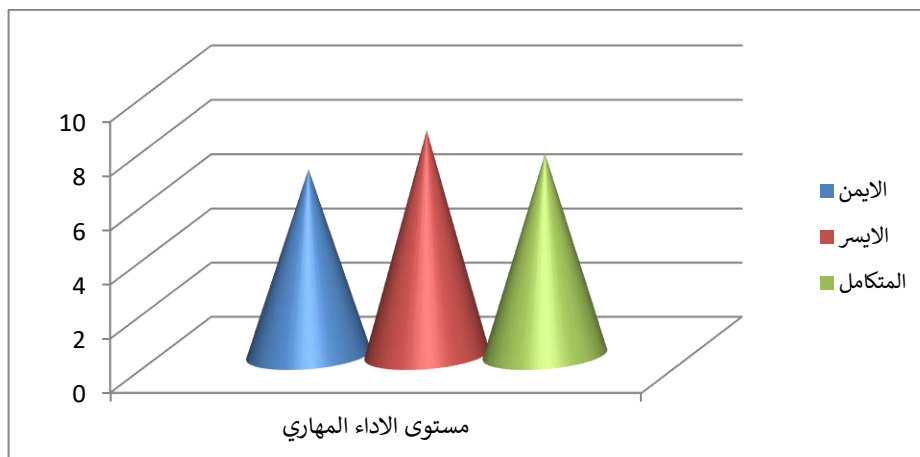
معنوية الفروق بين الانماط الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) باستخدام اقل فرق معنوي LSD (القياس البعدي)

ن = 21

قيمة LSD	معنوية الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	انماط السيطرة المخية	مستوى الاداء المهاري
	المتكامل	الايسر	الايمن				
0.53	*0.57	*1.43		0.38	6.86	الايمن	مستوى الاداء المهاري الجانبيية يب تشاجي (درجة / 10)
	*0.86-			0.49	8.29	الايسر	
				0.53	7.43	المتكامل	

شكل (9)

المتوسط الحسابي للمجموعات الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) (القياس البعدي)



يتضح من الجدول (24) والشكل (9) والخاص بمعنوية الفروق بين الأنماط المخية الثلاثة (الأيمن - الأيسر - المتكامل) في مستوى الاداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) بإستخدام إختبار أقل فرق معنوي LSD والمتوسط الحسابي للمجموعات الثلاثة (القياس البعدي) .

- تفوقت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر علي نمط السيطرة المخية الايمن بشكل معنوي .
- تفوقت مجموعة نمط السيطرة المخية المتكامل علي نمط السيطرة المخية الأيمن بشكل معنوي .
- تفوقت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر علي نمط السيطرة المخية المتكامل بشكل معنوي .

جدول (25)

نسبة الفروق % بين الانماط الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في أختبار القدرات الحركية

ن = 21

(القياس البعدي)

معنوية الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	انماط السيطرة المخية	اختبارات القدرات الحركية	
المتكامل	الايسر	الايمن			القوة المميزة بالسرعه	الرشاقة الخاصة
7.53%	19.72%		9.43	الايمن	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / 10 ث)	القوة المميزة بالسرعه
10.19%			11.29	الايسر	الركلة الجانبية يب تشاجي في جميع الاتجاهات (ثانية)	الرشاقة الخاصة
			10.14	المتكامل		
3.33%	6.91%		12.01	الايمن		
3.85%			11.18	الايسر	الركلة الجانبية يب تشاجي من الثبات (عدد / ق)	التحمل الخاص
			11.61	المتكامل		
8.75%	15.22%		13.14	الايمن		
5.61%			15.14	الايسر	فتح البرجل الامامي(سم)	المرونة
			14.29	المتكامل		
8.29%	13.59%		24.14	الايمن		
6.14%			20.86	الايسر		
			22.14	المتكامل		

يتضح من الجدول (25) والخاص بالنسبة المئوية للفروق بين الانماط الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في أختبار القدرات الحركية (القياس البعدي) :-

- تراوحت نسبة الفروق بين نمط السيطرة المخية الايمن وبين نمط السيطرة المخية الايسر ما بين (6.91 % الي 19.72 %)
- تراوحت نسبة الفروق بين نمط السيطرة المخية الايمن وبين نمط السيطرة المخية المتكامل ما بين (3.33 % الي 8.75 %)

- تراوحت نسبة الفروق بين نمط السيطرة المخية الأيسر وبين نمط السيطرة المخية المتكامل ما بين (3.85 % الي 10.19 %)

جدول (26)

نسبة الفروق % بين الانماط الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في مستوى الاداء المهارى للركلة الجانبية (يب تشاجي)

ن = 21

(القياس البعدي)

معنوية الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	انماط السيطرة المخية	اختبار الركلة الجانبية يب تشاجي (درجة / 10)	مستوى الاداء المهارى
المتكامل	الايسر	الايمن				
8.31%	20.85%		6.86	الايمن		
10.37%			8.29	الايسر		
			7.43	المتكامل		

يتضح من الجدول (26) والخاص بالنسبة المئوية للفروق بين الانماط الثلاثة (النمط الأيمن ، النمط الأيسر ، النمط المتكامل) في مستوى الاداء المهارى للركلة الجانبية (يب تشاجي) (القياس البعدي) :-

- بلغت نسبة الفروق بين نمط السيطرة المخية الايمن وبين نمط السيطرة المخية الايسر (20.85 %)
- بلغت نسبة الفروق بين نمط السيطرة المخية الايمن وبين نمط السيطرة المخية المتكامل (8.31 %)
- بلغت نسبة الفروق بين نمط السيطرة المخية الايسر وبين نمط السيطرة المخية المتكامل (10.37 %)

ترجع الباحثة هذه النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي أدى إلى تحسن نتائج إختبارات قدرات البدنية المهارية الخاصة ومستوي الأداء المهارى للركلة الجانبية (يب تشاجي) (القياس البعدي).

يري محمد نوفل (2007) أن كثير من الدراسات ربطت بين وظائف النصفين الكرويين للدماغ وبين المهن والفروع الأكاديمية المختلفة ، إذ تري مكارثي McCarthy (1996) أن الأفراد يختارون الفروع الأكاديمية والحقول المهنية مستندين إلى التوافق ما بين أنماط تعلمهم ومقاييس هذه الفروع والحقول الأكاديمية إذ أن أختيار الأفراد للفروع الأكاديمية قائم علي التكامل ما بين مقاييس هذه الفروع وسيادة احد النصفين الكرويين للدماغ . ويري هيرمان Hermann (2002) أن المواضيع الأكاديمية مثل الفنون والعلوم الانسانية وفن العمارة حسب اعتقاد بعض الباحثين تحتاج إلى نمط التفكير الشمولي ، مما يجعلها أكثر ملائمة للطلبة ذوي السيطرة المخية الأيمن بينما المواضيع الأكاديمية مثل العلوم والهندسة والرياضيات تؤكد علي المنطق والتسلسل المنطقي مما يجعلها تناسب الطلبة ذوي السيطرة المخية اليسري . (19 : 6)

وتري الباحثة أن النمط المتكامل هو ميل اللاعب إلى استخدام وظائف نصفي المخ الأيمن والأيسر بشكل متكامل عند التعامل مع مواقف اللعب دون توقف إحدي نصفين المخ علي الآخر .

وفي هذا الصدد يذكر طارق بدر الدين (2016) بشأن الفروق بين وظائف فصوص المخ أثناء أداء بعض المهارات والأنشطة النفسية فقد توصلت نتائج الأبحاث العلمية الحديثة التي قام بها المؤلف ، وكذلك الأبحاث المرتبطة بوظائف جاني المخ أثناء أداء النشاط الرياضي إلي أن الجانب الأيسر من المخ له دور هام في تعلم المهارات المرتبطة بالفراغ واللمس والتأزر الحركي والبصري ، كما أن الجانب الأيمن من المخ له دور هام في تعلم المهارات المرتبطة بالتفكير الابداعي والتذوق الموسيقي والمهارات التي تتطلب حركات متكررة وأن جانب الأيمن من المخ يقوم بالادراك الكلي للمهارة عند بداية تعلمها ، ويختص الجانب الأيسر بتحليل تلك المهارة الي

أجزائها المكونه لها ، وعلی الرغم من أختصاص كل جانب من جانبي المخ وأیضا كل فص من فصوص المخ بوظائف وأنماط عقلية معينة فإن هذا لا ینفي أو یلغي عمل الدماغ بشكل متكامل وموحد ، وإن العمليات العقلية التي تحدث عند أستقبال المعلومات والخبرات ، ثم إعادته إنتاجها وتوظيفها یرتدعي نشاط الجانبين معا ، ومشاركات نسبية لكل الفصوص بصورة تكاملية . (12 : 112)

وتفسر الباحثة هذه النتائج بأن غالبية اللاعبين نوى أنماط السيطرة المخية الثلاثة (الایمن – الایسر – المتكامل) یقومون بسلوكيات مختلفة تتباين وفقا لوظائف وخصائص كل نمط من انماط المخ ، ولكل نمط من هذه الانماط وظائف وخصائص محددة وهي تؤثر في مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين والتي تنعكس على مدي قدرتهم على التكيف مع الظروف المحیطة بیهم ودرجة الاسترخاء العقلي والبدني والتحكم فی التوتر والثقة بالنفس وفي الاداء والتعامل المرن مع خطة اللعب .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة هانی ابو بكر (2015) والتي هدفت الى التعرف على الفروق بين افراد عينة البحث وفقا لانماط السيطرة المخية الثلاثة (الایمن – الایسر – المتكامل) فی الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي ، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين انماط السيطرة المخية والاستجابة الانفعالية لدي افراد عينة البحث وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين اصحاب انماط السيطرة المخية والسلوك التنافسي لدي افراد عينة البحث ، وتوصلت نتائجها الى وجود ارتباط معنوی موجب بين درجات مقياس السيطرة المخية وجميع ابعاد مقياس الاستجابة الانفعالية لدي افراد عينة البحث ، وجود ارتباط معنوی موجب بين درجات مقياس السيطرة المخية والسلوك التنافسي الايجابي لدي افراد عينة البحث ، وجود ارتباط معنوی موجب بين درجات مقياس السيطرة المخية والسلوك التنافسي السلبي لدي افراد عينة البحث . (24)

الإستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة النتائج تمكنت الباحثة للتوصل إلى الإستنتاجات التالية :

أثر البرنامج التدريبي علي اللاعبين وفق أنماط السيطرة المخية في أختبارات القدرات الحركية ومستوي أداء مهارة الركلة الجانبية (يب تشاجي) كما يلي :

- 1- القوة المميزة بالسرعة : أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيمن من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 20.00 % كما أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 36.21 % كما أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية المتكامل من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 31.48 %
- 2- الرشاقة الخاصة : أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيمن من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 4.25 % كما أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 51.12 % كما أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية المتكامل من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 9.74 %
- 3- التحمل الخاص : أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيمن من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 8.24 % كما أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 23.26 % كما أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية المتكامل من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 12.36 %
- 4- المرونة : أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيمن من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 11.05 % كما أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 23.96 % كما أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية المتكامل من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 18.85 %
- 5- مستوى الأداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) : أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيمن من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 33.33 % كما أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 52.63 % كما أستفادت مجموعة نمط السيطرة المخية المتكامل من البرنامج التدريبي بنسبة تحسن 40.54 %

- 6- تحسن الأداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) للاعبين أصحاب نمط السيطرة المخية اليسري أكثر من نمط السيطرة اليمنى والمتكامل
- 7- تحسن الأداء المهاري للركلة الجانبية (يب تشاجي) للاعبين أصحاب نمط السيطرة المخية المتكامل أكثر من نمط السيطرة اليمنى

التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه إستنتاجات البحث توصي الباحثة بما يلي :-

- 1- استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث لتطوير بعض القدرات الحركية للاعبين التايكوندو في جميع المهارات لأي نمط من أنماط السيطرة المخية ومن الأفضل النمط الأيسر.
- 2- استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث لتطوير مستوي الأداء المهاري للركلات المختلفة للاعبين التايكوندو في جميع المهارات لأي نمط من أنماط السيطرة المخية ومن الأفضل النمط الأيسر .
- 3- اختبار الناشئين لممارسة رياضة التايكوندو ذوي أنماط السيطرة المخية اليسري .
- 4- إجراء دراسات مشابهة علي باقي تخصصات رياضة التايكوندو.
- 5- تعديل البرامج التدريبية بما يتناسب مع انماط السيطرة المخية للاعبين التايكوندو .

المراجع :-

أولاً : المراجع العربية :

1. ابراهيم عبد العزيز : علم اللغة العصبي ، مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، العدد (18) ، الرياض 2004 أبو حميد
2. أحمد سعيد زهران : الطريق الأولمبي في رياضة التايكوندو ، دار الكتاب المصري ، القاهرة ، 2004
3. احمد سعيد زهران : تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخططي وتحسين نتائج المباريات للاعبين المنتخب الكويتي لناشئي التايكوندو استعداد البطولة مجلس التعاون الخليجي 2005
4. أحمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتب المصريه ، 2015
5. أرثر وينتر وروث ونيتير : بناء القدرات الدماغية – أحدث الطرق المبتكرة لحماية وتحديد القدرات الكامنة في الدماغ ، ترجمه كمال قطاوى ومروان قطاوى ومحي الدين خطيب ، اللانقية ، سوريا . 1996
6. السعيد شوقي رزق نصر : تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة العضلية وفاعلية الأداء المهارى للاعبين المنتخب المصرى للتايكوندو (ماجستير) - جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية بنين . قسم تدريب الرياضات الفردية 2016
7. إيمان عبد العزيز عبد الوهاب : دراسة أنماط السيطرة الدماغية كمؤشر لأختيار الأنشطة الترويجية لطلاب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، مصر 2014
8. حنان عادل عبدالله صخر : تأثير تدريبات تحمل الأداء على بعض القدرات البدنية وعلاقتها بأداء المهارات الهجومية للناشئات في رياضة التايكوندو (ماجستير) - جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. قسم التدريب الرياضى 2017
9. خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى : التايكوندو (تعليم- تدريب – إصابات) منشأه المعارف الاسكندرية 2008
10. سليمان عبد الواحد يوسف : علم النفس العصبي المعرفي (رؤية نيو سيكواوجية للعمليات العقلية المعرفية) ، ايتراك النشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر . 2010
11. طارق محمد بدر الدين : تصميم مقياس السيطرة المخية للرياضيين ، المؤتمر العلمي الدولى لعلوم الرياضة والصحة ، مجلد (1) ، كلية التربية الرياضية ، جامعه اسبوط ، مصر 2015
12. طارق محمد بدر الدين : تطبيقات علم النفس العصبي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر . 2016
13. عبد الناصر عبد الرحيم القدومي : السيطرة الدماغية لدي لاعبي كرة القدم في فلسطين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد 11 ، العدد 4 ، كلية التربية ، جامعة البحرين ، 2010
14. فاتن على الكاكي : أنماط السيطرة الدماغية لدي الطلبة الممارسين والغير ممارسين للرياضة فى جامعه السلیمانية (دراسة مقارنة) ، مجلة علوم الرياضة ، العدد (51) ، جامعه ديالى ، العراق 2011
15. كمال الدين درويش ، خالد محمد لبيب : سلسلة المناهج الرياضية ، التايكوندو ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، قطاع إعداد القادة ، 1993
16. كمال الدين درويش ، محمد صبحي حساتين : الجديد في التدريب الدائري – طرق وأساليب ونماذج – لجميع الالعاب والمستويات الرياضية ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، 1999
17. ماجد يعقوب : تأثير استخدام تدريبات البلاستس والتعلق على بعض المتغيرات البدنية

الخاصة لدى لاعبي التايكوندو بدولة الكويت (رسالة دكتوراه)- جامعة بنها. كلية التربية الرياضية. قسم نظريات وتطبيقات المنازل لات 2020	يوسف بوشهري
التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1996	18. محمد العربي شمعون
علاقة السيطرة الدماغية بالتخصص الاكاديمي لدي طلبة المدارس والجامعات الأردنية ، مجلة جامعه النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) ، مجلد 21 (1) ، فلسطين . 2007	19. محمد بكر نوفل
أختبارات علي الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .	20. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان
تأثير تدريبات القوة المميزة بالسرعة بالاسلوب الباليستي على تحسين دقة اداء بعض الركلات الامامية لناشئي التايكوندو (رسالة ماجستير)-جامعة الاسكندرية.كلية التربية الرياضية للبنات.قسم التدريب الرياضي و علوم الحركة 2019	21. محمد مجدى اسماعيل
تأثير تدريبات البيلاتس على تحسين مستوى الاداء لبعض المهارات الهجومية للاعبي التايكوندو (ماجستير)-جامعة الاسكندرية.كلية التربية الرياضية للبنات.قسم التدريب الرياضي و علوم الحركة 2018	22. نبيل حامد حامد شاهين
أثر برنامج استراتيجي معالجة المعلومات علي السيادة المخية النصفية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكره اليد والأحفاظ بها ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية رياضية ، جامعة بغداد . 2010	23. نهاد محمد علوان
السيطرة المخية وعلاقتها الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي للاعبي بعض الانشطة الرياضية ، بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الاسكندرية ، العدد (84) ، 2015	24. هاني محمود ابو بكر
الأبعاد الأساسية للشخصية وأنماط التعلم والتفكير لدي عينة من الجنسين بدولة الإمارات ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد 23 (3) ، جامعة الكويت ، 1995	25. يوسف عبد الفتاح محمد

ثانياً : المراجع الأجنبية :

.26	Bower	: Foil , Fencing , Brown Company Publisher , 4th.Ed(2007)
.27	Coren S,	: Twinning is associated with an increased risk of left-handedness and inverted writing hand posture, Early Human Development, 40 (1), (1994)
.28	Duk sung son & Robert J. clark	: "Black belt Korean Karate prentice Hall ine. Englewood cliffs, (1983)
.29	Fleminger	: Investigaion of cerebral dominance in left-handers and right-handers using unilateral elector convulsive therapy, Journal of Neurology and Psychiatry, 38 , (2003)
.30	Gallahue, L.D.	: Development physical Education Of Today Elementary Children , 1 St., ed., Macmillan pu blushing(1993)
.31	Herman N,	: The creative brain, Training and Development Journal, 63 (6), (2000)

.32	Katsanis,J,	:	Association of left handedness with ventricle size and neuropsychological performance, Psychic Journal Articles, 146 (8), (2000)
.33	Keith D.y ates & Hubryin Robbins	:	Korean Karate, sterling publishing co, inc new yark (1987).
.34	Mark roozen	:	Lllois agility test,N sc as performance training journal insca ptj article(2004)
.35	Soon Man Lee & Gaetane Ricke	:	The Official Training Manual Modern Taekwondo , Sterling Publishing Co.,inc.,New York , (1999)
.36	Yaarkon, , bonen and angleom	:	physical education and sport may field publishing company , California (2000)