

## علاقة بعض المتغيرات الانثروبومترية والبدنية بفاعلية الاداء المهارى فى التايكوندو

أ.د/محمد السيد الأمين  
أ.د/جيهان يوسف الصاوى  
أ.د/ أمل أحمد مصطفى  
الباحثة/شريهان السيد عبدالرحمن

### مقدمة ومشكلة البحث:

تسهم التطبيقات العلمية والعملية للبحث العلمي في المجال الرياضي في تطور مستوى الأداء الفني للرياضات عامة ورياضة التايكوندو خاصة نتيجة للاستفادة من تطبيق المعارف والمعلومات والحقائق الفسيولوجية والتي تسهم في تقنين برامج الأحمال التدريبية خلال الموسم الرياضي لكي تلائم إمكانيات وقدرات اللاعبين لتساعدهم على التكيف الوظيفي أثناء ممارسة رياضة التايكوندو خلال الموسم الرياضي من أجل تحقيق الانجاز والتفوق الرياضي على المستوى الأولمبي والعالمي.

وتلعب الأجهزة الحسية المختلفة دوراً هاماً أثناء أداء المهارات التي تؤدي بشكل منفرد وتتطلب استجابة واحدة أو لعدد من المهارات التي تتميز بالترابط وتكون إحداها مرحلة تمهيدية للجزء الأساسي من الحركة لذلك فهي تؤثر في سرعة تعلم المهارات الحركية وفي تكوين تصور حركي أولي للمهارات الجديدة ، وكذلك تطوير عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة ، مما يؤدي إلى القدرة على التحكم في الحركات بدقة والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة وبالتالي الوصول إلى تكامل الأداء الحركي.

---

أستاذ بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان.

أستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات والتدريب بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

أستاذ بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

رئيس القسم الرياضى بإدارة شباب أولاد صقر

ومن أهم السمات المميزة للعصر الحديث هو التطور السريع والتقدم بصورة مذهلة في شتى المجالات المختلفة نتيجة ارتباط العلوم ببعضها البعض ويرجع ذلك إلى اهتمام البحث العلمي في التعرف على المشكلات العلمية ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها، ففي المجال الرياضي نجد البحث العلمي يتجه إلى حل المشكلات المرتبطة بأداء الأنشطة الرياضية في مختلف الجوانب عامة وفي المراحل الفنية للأداء بصفة خاصة ومحاولة وضع الحلول العلمية لتلك المشكلات بهدف الوصول للاعب للأداء الأمثل مستخدماً الأساليب العلمية التي تسهم في تحليل الحركة الرياضية وتطورها في ضوء استعداداته وقدراته .

إن مجال التدريب الرياضي يسعى إلى تحقيق التناسق والتكامل للاعبين وفقاً لقدراتهم الجسمية والنفسية والعقلية والمهارية والبدنية بما يساعدهم على تحقيق أعلى مستويات الأداء في تخصصاتهم المتنوعة وبدون شك يتوقف ذلك على إيجابية إعدادهم من كل الجوانب السابقة خلال عملية التدريب. يشير **محمد العربي شمعون** ((٢٠٠١م) انه يجب على كل لاعب أن يستغل كافة قدراته وطاقاته الاستغلال الأمثل من أجل أن يساعده ذلك على تحقيق أفضل النتائج له بمجال تخصصه ولذا فإن الارتقاء بالمستوى الرياضي بصفة عامة في كافة الرياضات النزالية يركز بشكل أساسي على مدى إعداد اللاعب وتدريبه في كل ما يتعلق بجوانب إعداده (٨ : ٥٧ )

أن العملية التدريبية ما هي الا استخدام لنظريات وعلوم ترتبط بها كعلم التشريح والفسولوجي وعلوم الحركة وعلم النفس والاجتماع وغيرها ، وبارتباط التدريب بهذه العلوم وتطبيق مختلف نظرياتها العلمية يعطى الصالحية للتدريب ليصبح علماً يستمد خصائصه ومفهومه من النظريات العلمية المختلفة. ( ٦ : ٦ )

كما يشير كلا من **علي عبد الرحمن، طلحة حسام الدين** " ١٩٩٨م أنه مع التطور الحضاري للانسان وتوسع مجالات نشاطه، وتقدم العلوم والفنون والتكنولوجيا، أصبح أتباع الاساليب العلمية غير المحدودة الاثر والاستخدام في التعرف على التكنيك الامثل وتوجيهه لعملية التدريب، هذا بجانب أن التدريب الرياضي يعتمد علي مجموعة من المبادئ الاساسية المستقاه من نظريات وقوانين العلوم المرتبطة بنشاط الجسم البشري من حيث النواحي الكنسيولوجية كعلم التشريح، وعلم الفسيولوجي، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم الميكانيكا الحيوية، وعلم النفس والتربية. ( ٥ : ١٩٧ )

وتشير مروه محمد طلعت (٢٠٠٧م) على أن القدرات البدنية من العوامل التي لها أهمية كبيرة في رياضة التايكوندو ويحتاج لاعب التايكوندو إلى مكونات بدنية خاصة (القوة العضلية، السرعة، المرونة، الاتزان، الرشاقة، التحمل، الدقة، التوافق) وذلك حتى يحافظ على مستوى الأداء الفني للمهارات الحركية وذلك حتى يمكن النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة. (٢:١٢)

ان التنبؤ عملية لقراءة المستقبل تهدف الى الكشف عن ظاهرة معينة ،وتتم هذه القراءة من خلال ملاحظة مجموعة من المتغيرات ودراسة العلاقة بينهما والحكم على ملائمة المتغيرات لهذه الظاهرة والتوقع لما سيحدث من تطور لذلك يعد التنبؤ أحد الوسائل الاساسية والجوهرية ،وهو أسلوب مثبت علميا يستند إلى مقاييس تخضع لتحليل وتقسيمات معينة (١٠ : ٥٣)

ومن خلال التنبؤ يمكن إجراء عملية الانتقاء للمستويات جميعها ،لأننا نستطيع التكهن بما سيؤول اليه الحال في المستقبل (٩ : ٣٤)

ويستعمل التنبؤ في المجال الرياضي للكشف عن مستقبل اللاعبين الناشئين من خلال عملية الانتقاء ليستمروا بممارسة النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع امكانياتهم وقدراتهم ،وتقع هذه العملية على مسؤولية المدرب الرياضي والاختبارات الخاصة التي يجربها في عملية الانتقاء ،فالمدرّب وفريق العمل المرافق والذي يستخدم الوسائل العلمية الحديثة لة القدرة على أنتقاء اللاعبين الموهبين من خلال عملة وخبراتة المتراكمة في مجال تدريب اللاعبين الناشئين للوصول بعدد منهم الى المستويات العليا والالتحاق بالمنتخبات الوطنية لاحقا ،وان التنبؤ في المجال الرياضي هو ان يتوقع المدرب مستوى تطور لاعبيه وما سيؤول اليه هذا المستوى في المستقبل وبهذا سوف يستطيع تحديد منهجة بحسب المعطيات . (١٢ : ٦٤)

ورياضة التايكوندو تعد من رياضات الدفاع عن النفس التي تتطلب إعداد اللاعب في كافة الجوانب حتى يحقق الإنجاز المطلوب في المباريات ، حيث تعد المتغيرات البيولوجية والصحية من أهم العوامل التي لها تأثير كبير في تحقيق المستوى الرياضي العالي وان أتباع الاسس العلمية في أعداد الابطال هي العمود الفقري التي تعتمد عليه الدول المتقدمة في المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة التايكوندو بصفة خاصة وان عملية الانتقاء والتنبؤ بالمستويات العالية والاستمرارية تاتي من خلال التعرف على المتغيرات الفسيولوجية والبيولوجية والصحة لان من تلك المتغيرات تاتي معادلات علمية

وإتباعها يعمل على الارتقاء بالمستوى الرياضى للموهبين وان تلك المعادلات يتم من خلالها أعداد البرامج التدريبية التى تتناسب مع لاعبي التايكوندو.

ويشير كلا من أحمد سعيد زهران " (٢٠٠٥) (١) مروة محمد طلعت (٢٠٠٧م) (١٠) على أن القدرات البدنية من العوامل التى لها أهمية كبيرة في رياضة التايكوندو ويحتاج لاعب التايكوندو إلى مكونات بدنية خاصة (القوة العضلية، السرعة، المرونة، الاتزان، الرشاقة، التحمل، الدقة، التوافق) وذلك حتى يحافظ على مستوى الأداء الفنى للمهارات الحركية وذلك حتى يمكن النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة.

وترى الباحثة ان للأختبارات والمقاييس الأثر الكبير في تحديد ومعرفة مستوى اداء اللاعبين ومدى التطور الذي وصلوا اليه من خلال معرفة إمكانياتهم الصحية ، وتعتبر الاحتمارات والمقاييس إحدى الركائز المهمة لعملية التنبؤ والتقويم التى تعتبر الأساس لمعرفة التقدم المتحقق وما سوف يتحقق فى المستقبل فمن خلالهما أمكن حل الكثير من المشكلات الرياضية والمعوقات وذلك للارتكاز على الاسس والنظريات العلمية فى تحديد المستوى المهارى وما سيحدث من تقدم لاحق ومحاولة الباحثة للوصول لمعادلات تنبؤية لمستوى أداء لاعبي المشروع القومى للبطل الأولمبيى برياضة التايكوندو كما ترى الباحثة ان الوصول الى المستويات العالية ليس وليد الصدفة بل ياتى من خلال منظومة رياضية متكاملة توفر جميع سبل النجاح ، والاسترشاد بالابحاث والرسائل العلمية وتطبيق نتائجها على ناشئ رياضة التايكوندو.

وتكمن مشكلة البحث فى محاولة تحديد اهم القياسات الانثروبومترية والبدنية التى تساهم فى فاعلية الاداء المهارى لبعض الركلات (اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى) حيث ان الدراسات التى تم التوصل اليها اقتصرت على اللاعبين حزام اسود ولاعبى المنتخبات واقترنت بالقياسات الفسيولوجية والنفسية والبدنية ولما كان للقياسات الانثروبومترية والبدنية الأثر الاكبر ودور هام فى زيادة فاعلية الاداء المهارى للاعبى المشروع القومى للبطل الاولمبي برياضة التايكوندو

### هدف البحث:

يهدف البحث الى ايجاد علاقة بين بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية وفاعلية الاداء

المهارى قيد البحث فى رياضة التايكوندو من خلال

١-قياس فاعلية الاداء المهارى لبعض الركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو .

٢-التعرف على العلاقة بين القياسات الانثروبومترية والبدنية قيد البحث ومستوى فاعلية الاداء المهارى لبعض الركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو

### تساؤلات البحث:

١-مامدى دلالة فاعلية الاداء المهارى لبعض الركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو .

٢-مامدى العلاقة بين القياسات الانثروبومترية والبدنية قيد البحث ومستوى فاعلية الاداء المهارى لبعض الركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو

### المصطلحات الواردة بالبحث: (تعريف اجرائى)

فاعلية الاداء المهارى للاعب التايكوندو:

هى قدرة اللاعب على تكرار اداء الثلاث ركلات فى سلسلة واحدة لفترة زمنية محددة دون هبوط فى قدراته البدنية او المهارية او الوظيفى .

### ركلة اب تشاجى:

هى ركلة امامية مستقيمة فى منطقة الجذع(المسموح بها قانونيا ) وبكلوة القدم.

### ركلة بك تشاجى:

هى ركلة جانبية نصف دائرية فى منطقة الجذع (المسموح بها قانونيا ) وبوجه القدم كله.

### ركلة ابتلو تشاجى :

هى ركلة جانبية نصف دائرية فى منطقة الراس(المسموح بها قانونيا ) وبوجه القدم كله.

### الدراسات المرجعية:

**دراسة: وزاد حسين دمرdash (٢٠٢٣م) (١٣) عنوان الدراسة:** التنبؤ بدقة أداء مهارة التصويب بدلالة بعض القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية: لدى الناشئين بكرة السلة لبعض مراكز شباب إقليم كردستان **الهدف من الدراسة :** العلاقة بين بعض القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية ودقة أداء مهارة التصويب لديهم، والتعرف على نسبة مشاركة بعض القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية في دقة أدائهم لمهارة التصويب، وأخيرا ايجاد معادلة للتنبؤ بدقة أداء مهارة التصويب بدلالة بعض القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية. **المنهج المستخدم:**الوصفي **العينة:** لاعبي الناشئين لكرة السلة في مراكز شباب إقليم كردستان العراق والبالغ عددهم (٧٦) لاعبا، **أهم النتائج:** وجود ارتباط دال احصائية بين قيم بعض القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية، ودقة أداء مهارة التصويب بكرة السلة لدى ناشئي بعض مراكز الشباب في إقليم كردستان.

**دراسة: رضا محمد ابراهيم (٢٠٢١م) (٣) عنوان الدراسة:** دور القدرات الفسيولوجية والبدنية في التنبؤ بمستوى الأداء المهارى كمحددات لانتقاء ناشئين كرة القدم **الهدف من الدراسة :** التعرف على دور القدرات الفسيولوجية والبدنية في التنبؤ بمستوى الأداء المهارى كمحددات لانتقاء ناشئين كرة القدم **المنهج المستخدم:**الوصفي **العينة:** ناشئين كرة القدم بنادى الصيد المصرى من المرحلة العمرية (١٢ - ١٤) عام والبالغ عددهم ٧٥ ناشئ **أهم النتائج:** القدرات الفسيولوجية تساهم بشكل كبير في التنبؤ بمستوى الاداء المهارى لناشئى كرة القدم،، القدرات الفسيولوجية تساهم بشكل كبير في التنبؤ بمستوى الاداء المهارى لناشئى كرة القدم، تطوير المستوى البدنى والفسيولوجى له تأثير ايجابى على مستوى الاداء المهارى.

**دراسة: جلال كمال ،وأخرون(٢٠٢١م) (٢) عنوان الدراسة:** التنبؤ مبستوى الانجاز بدلالة بعض القياسات البايوكيميائية والبدنية والمهارية كمؤشر لالنتقاء لدى ناشئى كرة السلة **الهدف من الدراسة :** التعرف على بعض القياسات البايوكيميائية والبدنية والمهارية كمؤشر لالنتقاء لدى ناشئى كرة السلة **المنهج المستخدم:**الوصفي **العينة:** (٣٣) لاعب **أهم النتائج:** تحديد المعادلات للتنبؤ بالالنتقاء اعتمادا على بعض قياسات المتغيرات البيوكيميائية.

دراسة: فيصل سعداوى (٢٠٢٠م) (٧) عنوان الدراسة: تحديد مستويات معيارية لبعض المتطلبات البدنية من أجل أنتقاء المواهب الشابة فى كرة القدم. الهدف من الدراسة : التعرف على أهم المستويات المعيارية لبعض المتطلبات البدنية من أجل أنتقاء المواهب الشابة فى كرة القدم. المنهج المستخدم: الوصفى العينة: (٥٣) لاعب أهم النتائج: ان المستويات المعيارية للمتطلبات البدنية تساهم فى أنتقاء لاعبي كرة القدم ، مع ضرورة تحديد مستويات معيارية مختلفة تعتمد على النواحي الفسيولوجية والمهارية والجسمية لفئات عمرية مختلفة للتعرف على دورها فى التنبؤ بمستوى اللاعبين .

دراسة: دود ،كارل د.، وتيموثى ج نيوانز Dodd ,Karl D, and Timothy J, Newans (٢٠١٨م) (١٤) عنوان الدراسة: انتقاء المواهب فى كرة القدم باستخدام الجوانب الفسيولوجية. الهدف من الدراسة : التعرف على الجوانب الفسيولوجية للاعبى كرة القدم لاستخدامها فى الانتقاء وتحديد اللاعبين المنهج المستخدم: الوصفى العينة: لاعبي كرة القدم ناشئين أهم النتائج: إنشاء بطارية اختبار تساعد فى انتقاء اللاعبين فى كرة القدم وفق الجوانب الفسيولوجية وتحديد مستويات معيارية لهذه الجوانب تساعد فى تحديد نقاط القوة والضعف لدى اللاعب باستمرار ، فضلا عن السماح بتحديد هوية اللاعبين الذين يواجهون تاخر فى النضج.

دراسة: مى على (٢٠١٥م) (١١) عنوان الدراسة: التنبؤ بمستوى الأداء المهارى وفق أهم القدرات العقلية لانتقاء حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات الهدف من الدراسة : التعرف على أهم القدرات المهارية والعقلية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات وكذلك العلاقة الارتباطية بين هذه القدرات بالاضافة للتنبؤ بمستوى الاداء المهارى . المنهج المستخدم: الوصفى العينة: (٨٤) حارس أهم النتائج: وجود علاقة معنوية بين الاداء المهارى والقدرات العقلية ، وكذلك وضع معادلة تنبؤية لانتقاء حراس المرمى وفق الاداء المهارى والقدرات العقلية.

دراسة سامي محب حافظ ، هاني عبد الدايم ومصطفى، حسام الدين إبراهيم. (٢٠١٥) (٤). عنوان الدراسة: تأثير بعض التدريبات الخاصة على فاعلية الأداء الفني للركلة الأمامية الدائرية في مستوى الوجه (أولجل دوليو تشاجي) للاعبى التايكوندو هدفت الدراسة إلي التعرف على تأثير بعض

التدريبات الخاصة علي فاعلية الأداء الفني للركلة الأمامية الدائرية في مستوي الوجه (أولجل دوليو تشاجي) للاعبى التايكوندو ، واستخدم الباحثون **المنهج التجريبي** بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة كما استخدم أيضاً الأساليب العلمية في جمع البيانات والمعاملات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة لتحليل النتائج وتوصيفها علمياً **العينة:** مجموعة من ناشئي نادي طنطا الرياضي **وتوصلت الدراسة** إلي أهمية الاهتمام بالتدريبات الخاصة والركلة الأمامية الدائرية في مستوي الوجه (أولجل دوليو تشاجي) لما أصبحت تتميز به الركلة الأمامية الدائرية في مستوي الوجه من كثرة استخدام في المباريات واحتسابها بثلاث نقاط مما يساعد اللاعبين علي تحقيق الفوز.

**دراسة: بيناس وكارلوس وآخرون Lago-Penas.Carlos . et al (٢٠١٤م) (١٥)**

**عنوان الدراسة:** العلاقة بين خصائص الأداء وعملية الانتقاء لدى لاعبي كرة القدم الشباب **الهدف من الدراسة :** تحديد الملامح البدنية والأنثروبومترية للاعبى كرة القدم النخبة من الشباب وفقا لمراكزهم فى اللعب ، وتحديد مدى ملاءمتها لعملية الانتقاء **المنهج المستخدم:** الوصفى **العينة:** (١٥٦) لاعب أهم النتائج: أن الاختبارات البدنية المستخدمة كانت أكثر مساهمة فى أنتقاء لاعبي كرة القدم من القياسات الأنثروبومترية وفق مراكز اللعب للاعبين.

## أجراءات البحث

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى لملائمته لطبيعة البحث

مجتمع وعينة البحث:

ناشئ التايكوندو تحت (١٥) سنة بنادى الحسينية فاقوس الرياضى بمحافظة الشرقية ومسجلين بالاتحاد المصرى للتايكوندو ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ ويبلغ عددهم ٥٠ ناشئ وتم اختيار ٢٠ ناشئ بالطريقة العشوائية المنتظمة كعينة اساسية.

وجداول (١) يوضح خصائص عينة البحث من حيث السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن=٢٠

م	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	١٣,٨٨٠	٠,٧٥٨	٠,١١١
٢	العمر التدريبي	٢,٠٠	٠,٧٤٦	٠,١٨٩
٣	الطول	١٦١,٣٤	٢,٢١٨	٠,٢٠٣
٤	الوزن	٥٥,٤٦٠	٢,٢٨١	٠,٢٢٧
٥	مؤشر الكتلة	٢٠,٦٥٠	١,١٢٠	-٠,٥٢٠

يتضح من الجدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد

العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وجداول (٢) يوضح خصائص عينة البحث من حيث بعض المتغيرات الانثروبومترية والبدنية قيد البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	طول القدم	٢٩,٢٠	١,٣٠	٠,٣٩١
٢	طول الساق	٤١,٩٩	٠,٣٩	٠,٥٤٦
٣	طول الفخذ	٣٩,٤٩	٠,٣٧	٠,٧٦١
٤	طول الجذع	٥١,٠٦	٠,٤٧	٠,٥٠٧
٥	طول الساعد	٢٦,٦٩	٠,٢٥	٠,٥٥٨
٦	محيط الساعد	٢٨,٢٠	١,٣٠	٠,٣٠٠
٧	محيط العضد	٣٠,٢٠	١,٣٢	٠,١٨٤
٨	محيط الساق	٣٨,٤٠	١,١٤	٠,٤٢٩
٩	محيط الفخذ	٤٥,٠٠	١,٠١	٠,٥٣٥
١٠	الوثب العريض من الثبات بالمتر	٢,٢٠	٠,٢٤١	-٠,٢٢٧
١١	عدو ٣٠ متر بداية متحركة بالثانية	٤,٣٨٩	٠,٤١١	١,٢٦٤
١٢	الوقوف على عرضة بمشط القدم (التوازن) بالثانية	٧٠,٦١٠	٧,٠٥٩	-٠,٥٣٢
١٣	الوثبة الرباعية (بالعدد)	٦,١٤٤	٠,٨٣٧	١,٠٠٢
١٤	مرونة مفصل الحوض (بالسنتمير)	٢٤,٣٣٠	٤,٣٣٧	٠,١٨٤
١٥	قوة القبضة	٤٠,٠٠	١,٥٨	٠,٤٩١
١٦	قوة عضلات الظهر	٨٧,٠٠	١,٥٦	٠,٥٥٧
١٧	قوة عضلات الرجلين	١٣٥,٣٢	٢,٦٧	٠,٤٨٦

يتضح من الجدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في بعض المتغيرات الانثروبومترية والبدنية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

#### الادوات والاجهزة المستخدمة فى البحث:

- اسماء السادة الخبراء فى مجال تدريب التايكوندو وعلوم الصحة الرياضية (مرفق ١)
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء والمتخصصين لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ رياضة التايكوندو تحت ١٥ سنة (مرفق ٢)
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء والمتخصصين لتحديد أهم الاختبارات المناسبة للمتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة التايكوندو تحت ١٥ سنة (مرفق ٣)
- الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث(مرفق ٤)

- كارنية الاتحاد المصري لتايكوندو لتحديد العمر الزمنى والتدريبي لعينة البحث.
- رستاميتر لقياس الطول الكلي للاعبين.
- ميزان طبي إلكتروني معاير لقياس الوزن.
- ديناميتر لقياس قوة القبضة واخر لقوة عضلات الظهر والرجلين
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- شريط مدرج بالسنتيمتر لقياس الاطوال والمحيطات
- وسادة لكم (شاخص).
- بساط تايكوندو.
- علامات ارشادية لاصقة.
- كاميرا تصوير فيديو ديجتال بحامل ثلاثي لتصوير مستوي الأداء المهاري.
- فلاش ميوموري لتحميل فيديو تصوير مستوي الأداء المهاري عليها وتقديمه للمحكمين
- استمارة تسجيل البيانات الاساسية والقياسات الانثروبومترية والبدنية قيد البحث والاختبارات المهارية للثلاث ركلات لكل ناشئ .

### الاختبارات المهارية:

الهدف منها قياس فاعلية الاداء المهارى لبعض الركلات (اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) على التوالى.

#### طريقة الاداء

يقف اللاعب امام الشاخص فى وضع الاستعداد (كروجى جومبى) وعند سماع الصفارة يتم ركل الشاخص بالقدم الضاربة اب تشاجى يمين شمال ثم بك تشاجى يمين شمال ثم ابتلو تشاجى يمين شمال ثم يعاود ويكرر الاداء بنفس التسلسل لمدة دقيقة (٦٠ ثانية) ثم راحة نصف دقيقة (٣٠ ثانية) ويكرر نفس الاداء فترة ثانية لمدة دقيقة (٦٠ ثانية) اخرى

**طريقة التقييم:** يتم تسجيل عدد الركلات الصحيحة والتي تم تسدسها على الشاخص فى المنطقة المسموح لها قانونيا وعدد النقاط المحتسبة لتلك الركلات الصحيحة فى الفترة الاولى والثانية من خلال ثلاث محكمين (حكام معتمدين من اتحاد المصرى للتايكوندو) ومسجلين بمنطقة الشرقية للتايكوندو

المعالجة الاحصائية: تم استخدام برنامج (spss) وذلك لحساب -المتوسطات الحسابية -

الانحراف المعياري-معامل الالتواء -معامل الارتباط بيرسون

عرض ومناقشة النتائج:

اولا عرض ومناقشة نتائج فاعلية الاداء المهارى لبعض الركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى -

ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو

### جدول (٣)

عدد المحاولات الصحيحة لكل ركلة والنقاط المحتسبة لها فى كل فترة (٦٠ ثانية)

م	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
١	الفترة الاولى (٦٠) ث	عدد المرات الصحيحة	١٥,٤	١,٢٦
		عدد النقاط المحتسبة	٥٦,١٣	١,٢٥
٢	الفترة الثانية (٦٠) ث	عدد المرات الصحيحة	١١,٣	١,١٧
		عدد النقاط المحتسبة	٥٢,١٨	١,٣٢

يتضح من جدول (٣) متوسط عدد المرات الصحيحة للفتريين تراوحت ما بين ( ١١.٣:١٥.٥ )  
( والانحراف المعياري ما بين ( ١,٢٦ : ١,١٧ ) وكذلك تراوحت عدد النقاط للفتريين ما بين  
( ٥٢,١٨ : ٥٦,١٣ ) وانحراف معياري ما بين ( ١,٢٥ : ١,٣٢ )  
وتعزو الباحثة دلالة فاعلية الاداء المهارى لبعض الركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى -  
ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو للعينة قيد البحث .على تقييم الأداء المهاري كمتغير يظهر  
مستوي الأداء المهاري لعينة البحث الأمر الذي يوضح مستوى اللاعبين مهاريا، لذا ترى الباحثة  
مما تقدم ارتفاع مستوى الأداء المهاري لدي عينة البحث.  
وتتفق الباحثة مع ما أشار اليه هاشم أحمد سليمان (١٩٩٧م) (١٢) ان التنبؤ فى المجال  
الرياضى للكشف عن مستقبل اللاعبين الناشئين من خلال عملية الانتقاء ليستمرروا بممارسة النشاط  
الرياضى الذى يتلاءم مع امكانياتهم وقدراتهم ،وتقع هذه العملية على مسؤولية المدرب الرياضى  
والاختبارات الخاصة التى يجريها فى عملية الانتقاء ،فالمدرّب وفريق العمل المرافق والذى يستخدم  
الوسائل العلمية الحديثة لة القدرة على أنتقاء اللاعبين الموهبين من خلال عملة وخبراته المتراكمة فى  
مجال تدريب اللاعبين الناشئين للوصول بعدد منهم الى المستويات العليا والالتحاق بالمنتخبات الوطنية  
لاحقا ،وان التنبؤ فى المجال الرياضى هو ان يتوقع المدرب مستوى تطور لاعبيه وما سيؤول اليه هذا  
المستوى فى المستقبل وبهذا سوف يستطيع تحديد منهجة بحسب المعطيات .  
وتتفق الباحثة مع نتائج دراسة كلا من وزاد حسين دمرداش (٢٠٢٣م) (١٣)، رضا  
محمد ابراهيم (٢٠٢١م) (٣) ، جلال كمال ،وأخرون (٢٠٢١م) (٢)، فيصل سعداوى  
Dodd ,Karl D,and Timothy (٢٠٢٠م) (٧)، دود ،كارل د.،وتيموثى ج نيوانز  
J,Newans (٢٠١٨م) (١٤) ، مى على (٢٠١٥م) (١١) ، بيناس وكارلوس وأخرون -Lago  
Penas.Carlos . et al (٢٠١٤م) (١٥) على مدى فاعلية مستوى الاداء المهارى . ومن  
العرض السابق لجدول (٤) تم التحقق من التساؤل الاول مامدى دلالة فاعلية الاداء المهارى  
لبعض الركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو.

ثانيا عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين القياسات الانثروبومترية والبدنية قيد البحث ومستوى فاعلية الاداء المهارى لبعض الركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو

### جدول (٥)

العلاقات الارتباطية بين بعض المتغيرات الانثروبومترية

وفاعلية الاداء المهارى قيد البحث

م	المتغير	فاعلية (٦٠ ث) اولى	النقاط اولى	فاعلية (٦٠ ث) ثانية	النقاط ثانية
١	طول القدم	٠,٩٩	٠,٩٠	٠,٩٤	١,٠٠
٢	طول الساق	٠,٩٦	٠,٩٦	٠,٩٦	٠,٩٤
٣	طول الفخذ	٠,٩٧	٠,٩٧	٠,٩٧	٠,٩٥
٤	طول الجذع	-٠,٩٦	-٠,٩٦	-٠,٩٦	٠,٩٤
٥	طول الساعد	٠,٩٧	٠,٩٦	٠,٩٧	٠,٩٦
٦	محيط الساعد	٠,٨٨	٠,٩٢	٠,٨٨	٠,٩٠
٧	محيط العضد	٠,٩٥	٠,٩٦	٠,٩٥	٠,٨٧
٨	محيط الساق	٠,٩٨	٠,٩٩	٠,٩٨	٠,٩٤
٩	محيط الفخذ	-٠,٩٠	-٠,٩٣	-٠,٩٠	٠,٨٩

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين فاعلية الاداء وبعض المتغيرات الانثروبومترية قيد البحث طردية وذات قيم مرتفعة تراوحت ما بين (٠,٨٨ : ١,٠٠) بينما يوجد علاقة عكسية مع طول الجذع ومحيط الفخذ وتراحت ما بين (٠,٩٠- : -٠,٩٦) وتعزو الباحثة وجود تلك العلاقة الارتباطية بين المتغيرات الانثروبومترية والمتمثلة فى (طول القدم، طول الساق، طول الفخذ، طول الساعد، محيط الساعد، ومحيط العضد، ومحيط الساق) كلما كانت تلك القياسات تتناسب مع المرحلة العمرية مع لاعبي التايكوندو فى تلك المرحلة العمرية للعينة قيد البحث كلما زادت فاعلية الاداء المهارى للركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو  
كما ترجع الباحثة العلاقة العكسية فى متغير (طول الجذع، ومحيط الفخذ)والتي تراوحت ما بين ( -٠,٩٠ : -٠,٩٦) كلما زاد طول الجذع أثر بالسلب على فاعلية الاداء المهارى للركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو وكذلك محيط الفخذ.

وتتفق الباحثة مع ما أشار اليه محمد العربي شمعون ((٢٠٠١م)) (٨) يجب على كل لاعب أن يستغل كافة قدراته وطاقاته الاستغلال الأمثل من أجل أن يساعده ذلك على تحقيق أفضل النتائج له بمجال تخصصه ولذا فإن الارتقاء بالمستوى الرياضي بصفة عامة في كافة الرياضات النزالية يرتكز بشكل أساسي على مدى إعداد اللاعب وتدريبه في كل ما يتعلق بجوانب إعداده .

وأشار عويس على الجبالي (٢٠٠١م) (٦) أن العملية التدريبية ما هي الا إستخدام لنظريات وعلوم ترتبط بها كعلم التشريح والفسولوجى وعلوم الحركة وعلم النفس والإجتماع وغيرها ، وارتباط التدريب بهذه العلوم وتطبيق مختلف نظرياتها العلمية يعطى الصالحية للتدريب ليصبح علما يستمد خصائصه ومفهومه من النظريات العلمية المختلفة.

وتتفق الباحثة مع نتائج دراسة وزاد حسين دمرداش (٢٠٢٣م) (١٣) وجود ارتباط دال احصائية بين قيم بعض القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية، ودقة أداء مهارة التصويب بكرة السلة لدى ناشئي بعض مراكز الشباب في إقليم كردستان.

### جدول (٦)

#### العلاقات الارتباطية بين بعض المتغيرات البدنية

##### وفاعلية الاداء المهارى قيد البحث

م	المتغير	فاعلية الاداء (٦٠ ث) اولى	النقاط اولى	فاعلية الاداء (٦٠ ث) ثانية	النقاط ثانية
١	الوثب العريض من الثبات بالمتر	٠,٩٨	٠,٩٦	٠,٩٨	٠,٩٧
٢	عدو ٣٠ متر بداية متحركة بالثانية	٠,٨٨-	٠,٨٧	٠,٨٧-	٠,٨٥
٣	الوقوف على عرضة بمشط القدم (التوازن) بالثانية	٠,٩٩	٠,٩٧	٠,٩٨	٠,٩٨
٤	الوثبة الرباعية (بالعدد)	٠,٩٧	٠,٩٦	٠,٩٧	٠,٩٨
٥	مرونة مفصل الحوض (بالسنتمير)	٠,٩٣-	٠,٩٠-	٠,٩٣-	٠,٩٤
٦	قوة القبضة	٠,٩٩	٠,٩٦	٠,٩٨	٠,٩٧
٧	قوة عضلات الظهر	٠,٩٧	٠,٩٥	٠,٩٦	٠,٩٨
٨	قوة عضلات الرجلين	٠,٩٩	٠,٩٧	٠,٩٩	٠,٩٧

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين فاعلية الاداء وبعض

المتغيرات البدنية قيد البحث طردية وعكسية وذات قيم مرتفعة تراوحت ما بين (٠,٨٥ : ٠,٩٩)

الطردية وما بين (٠,٨٧- : ٠,٩٣-) للعلاقات العكسية

وتعزو الباحثة وجود تلك العلاقة الارتباطية بين متغير (القدرة العضلية للرجلين ) والتي تم قياسها بأختبار الوثب العريض من الثبات ،كلما زادت القدرة العضلية للرجلين زادت فاعلية الاداء المهارى للركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو ، كما توجد علاقة ارتباطية بين متغير(التوازن) والذى تم قياسه بأختبار (الوقوف على عرضة بمشط القدم) ،كلما زادت نسبة التوازن لدى لاعبي التايكونو زادت فاعلية الاداء المهارى للركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو كما توجد علاقة ارتباطية بين متغير(القدرة) والذى تم قياسه بأختبار (الوثبة الرباعية ) كلما زادت نسبة القدرة لدى لاعبي التايكونو زادت فاعلية الاداء المهارى للركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو كما توجد علاقة ارتباطية بين متغير(قوة القبضة ) كلما زادت نسبة القوة لدى لاعبي التايكونو زادت فاعلية الاداء لمهارى للركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو كما توجد علاقة ارتباطية بين متغير(قوة عضلات الظهر ) والذى تم قياسه بأختبار (قوة عضلات الظهر بالديناموميتر) كلما زادت قوة عضلات الظهر لدى لاعبي التايكونو زادت فاعلية الاداء المهارى للركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو كما توجد علاقة ارتباطية بين متغير(قوة عضلات الرجلين ) والذى تم قياسه بأختبار (قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر) كلما زادت قوة عضلات الرجلين لدى لاعبي التايكونو زادت فاعلية الاداء المهارى للركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو

وترى الباحثة ان العلاقة الارتباطية العكسية فى متغير السرعة فى أختبار عدو ٣٠ متر بداية متحركة مما يشير الى أنه كلما قل زمن العدو خلال المسافة زادت سرعة اللاعب وبالتالي تأثير فى مستوي الأداء المهاري كمؤشر على السرعة الحركية عند أداء الركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو وهكذا متغير المرونة.

وتتفق الباحثة مع ما أشارت اليه مروه محمد طلعت(٢٠٠٧م)(١٠) على أن القدرات البدنية من العوامل التى لها أهمية كبيرة في رياضة التايكوندو ويحتاج لاعب التايكوندو إلى مكونات بدنية خاصة (القوة العضلية، السرعة، المرونة، الاتزان، الرشاقة، التحمل، الدقة، التوافق) وذلك حتى يحافظ

على مستوى الأداء الفني للمهارات الحركية وذلك حتى يمكن النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة.

وتتفق تلك النتائج ما مع أشارات الية نتائج دراسة فيصل سعداوى (٢٠٢٠م) (٧) ان المستويات المعيارية للمتطلبات البدنية تساهم فى أنتقاء لاعبي كرة القدم ، مع ضرورة تحديد مستويات معيارية مختلفة تعتمد على النواحي الفسيولوجية والمهارية والجسمية لفئات عمرية مختلفة للتعرف على دورها فى التنبؤ بمستوى اللاعبين .

وتتفق تلك النتائج مع الدراسات التي تمت في مجال الرياضة عمة حيث أشارت دراسة كل من وزاد حسين دمرداش (٢٠٢٣م) (١٣)، رضا محمد ابراهيم (٢٠٢١م) (٣) ، جلال كمال ، وآخرون (٢٠٢١م) (٢) ، فيصل سعداوى (٢٠٢٠م) (٧) ، دود ، كارل د. ، وتيموثى ج نيوانز ، Dodd ,Karl D, and Timothy J, Newans (٢٠١٨م) (١٤) ، مى على (٢٠١٥م) (١١) ، بيناس وكارلوس وآخرون Lago-Penas.Carlos . et al (٢٠١٤م) (١٥) . على ان عناصر اللياقة البدنية الخاصة لها تأثير إيجابي على تطور المستوى المهاري وأن الأداء المهاري في رياضة التايكوندو يتميز بالقوة المميزة بالسرعة في الأداء المهاري للاعبين في التدريب والمنافسة. ومن العرض السابق لجدول (٥، ٦) تم التحقق من التساؤل الثانى وهو وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الانثروبومترية والبدنية قيد البحث ومستوى فاعلية الاداء المهارى لبعض الركلات ( اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى ) فى رياضة التايكوندو

#### الاستخلاصات والتوصيات

##### الاستخلاصات:

-وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الانثروبومترية قيد البحث وفاعلية الاداء المهارى قيد البحث  
عدا طول الجذع ومحيط الفخذ (علاقة عكسية)

-وجود علاقة ارتباطية بين القياسات البدنية قيد البحث وفاعلية الاداء المهارى قيد البحث عدا  
السرعة المرونة (علاقة عكسية)

##### التوصيات:

فى ضوء هدف البحث ونتائجه توصى الباحثة :

- اعتبار قيم المتغيرات الانثروبومترية والبدنية قيد البحث مؤشرات لقدرة اللاعب على اداء ركلات التايكوندو (اب تشاجى - بك تشاجى - ابتلو تشاجى )

- الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية والبدنية كمؤشر والتنبؤ بمستقبل الناشئ فى مجال التايكوندو كروجى

- الاستناد على المعدلات التنبؤية بدلالة بعض القياسات الاكثر تطلبا فى الاداء الهجومى.

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية

١- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٥م): تأثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخطوية وتحسين نتائج المباريات للاعبى المنتخب الكويتي لناشئي التايكوندو استعداداً لبطولة مجلس التعاون الخليجي ٢٠٠٥م، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ١٥ أكتوبر

٢- جلال كمال ، وأخرون (٢٠٢١م) : التنبؤ بمستوى الانجاز بدلالة بعض القياسات البايوكيميائية والبدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء لدى ناشئى كرة السلة مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة دهوك ،العراق.مجلد (٢٤) عدد(١).

٣- رضا محمد ابراهيم (٢٠٢١م): دور القدرات الفسيولوجية والبدنية فى التنبؤ بمستوى الأداء المهارى كمحددات لانتقاء ناشئين كرة القدم، مجلة علوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية -جامعة المنيا ،مجلد (٣٤).

٤ - سامي محب حافظ، هاني عبد الدايم ومصطفى، حسام الدين إبراهيم. (٢٠١٥).تأثير بعض التدريبات الخاصة على فاعلية الأداء الفني للركلة الأمامية الدائرية في مستوى الوجه (أولجل دوليو تشاجي) للاعبى التايكوندو. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة. ع٢٥. جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية، ص١٢٩-١٤٩

٥- علي عبد الرحمن، طلحة حسام الدين(١٩٩٨م): كنيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.

٦- عويس على الجبالي (٢٠٠١م): التدريب الرياضى النظرية والتطبيق، ط٢. القاهرة G.M.S دار الفكر العربى.

٧- فيصل سعداوى (٢٠٢٠م): تحديد مستويات معيارية لبعض المتطلبات البدنية من أجل أنتقاء المواهب الشابة فى كرة القدم. بحث منشور، مجلة الابداع الرياضى ، جامعة محمد بوضياف المسيلة-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، مج (١١) ، ع(١).

٨- محمد العربى شمعون ((٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي (ط٢). القاهرة: دار الفكر العربى.

٩- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠م): القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، القاهرة، دار الفكر العربى

١٠- مروة محمد طلعت. (٢٠٠٧). برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فعالية أداة الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو. رسالة دكتوراة غير منشور. كلية التربية الرياضية. جامعة طنطا.

١١- مى على (٢٠١٥م): التنبؤ بمستوى الأداء المهارى وفق أهم القدرات العقلية لانتهاء حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات، بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مج (١٥)، ع (١).

١٢- هاشم أحمد سليمان (١٩٩٧م): التنبؤ بمستوى الاداء المهارى بدلالة الاداء البدنى والقياسات الجسمية للاعبى كرة السلة الناشئين باعمار ١٢- ١٦ رسالة دكتوراة، غير منشورة ، جامعة بغداد

١٣- وزاد حسين دمرdash (٢٠٢٣م): التنبؤ بدقة أداء مهارة التصويب بدلالة بعض القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية: لدى الناشئين بكرة السلة لبعض مراكز شباب اقليم كوردستان، مجلة جامعة كويا للعلوم الانسانية والاجتماعية مجلد ٣ العدد ٢

ثانيا: المراجع الاجنبية

**۱۴-Dodd ,Karl D,and Timothy J,Newans (۲۰۱۸):** Talent identification for soccer physiological aspects ,journal of science and medicine in sport.

**۱۵-Lago-Penas.Carlos . et al (۲۰۱۴);**Relationship between performance characteristics and the selection process in youth soccer players .journal of human kineties