

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنازلات والرياضيات المائية

ملخص البحث باللغة العربية
تأثير برنامج تدريبي مقترن للإعداد الخططى على
مستوى
الإنجاز للاعبى التايكوندو تحت 17 سنة

بحث مقدم من الباحث
حسام حسن احمد شومان
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشراف
أ. د / محمود يحيى سعد
أستاذ متفرغ ورئيس قسم أصول التربية الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية بنين بجامعة بنها

أ. م . د / أسامة صلاح فؤاد
الفضل حجازى
أستاذ مساعد ورئيس قسم المنازلات والرياضيات المائية بكلية التربية الرياضية بنين بجامعة بنها

أ. م. د / أحمد أبو

2009 م 1430 هـ

أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضيات المائية بكلية التربية الرياضية بنين بجامعة بنها

أستاذ مساعد ورئيس قسم المنازلات والرياضيات المائية بكلية التربية الرياضية بنين بجامعة بنها

ملخص البحث

- المقدمة:

تعتبر البحوث في المجال الرياضي أحد الجوانب الهامة التي تساعد على تحقيق الإنجازات الرياضية العالية معتمدة في ذلك على الحقائق والنظم والنظريات العلمية التي توصلت إليها هذه البحوث.

ويذكر مفتى إبراهيم حماد (1998م) أن الإعداد الخططي هو إتقان تفاصيل المعارف والمعلومات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات قواعد الرياضة حيث أن المنازلات من الرياضيات ذات الحاجة الكبيرة للإعداد الخططي. (219: 26)

كما يذكر أسامة كامل راتب (1999م) أن الأداء الخططي يتطلب دائماً في كل وقت إسهام العملية التفكيرية المتعددة أثناء المنافسات، وكلما ازدادت درجة إتقان الفرد للمهارات الحركية المستخدمة في خطط اللعب كلما تميز الأداء بالآلية مما يقلل من الوقت ويستطيع اللاعب التركيز على عمليات التفكير المختلفة في خطط اللعب. (24:6)

ويذكر أحمد سعيد زهران (2004م) أن التايكوندو هو أحد فنون النزال والتي تتطلب القدرة على التحكم في النفس وسيادة العقل على الجسم وتنظر أهمية الإعداد الخططي للاعب من خلال كيفية استغلاله للمهارات الحركية الفردية والمركبة خلال المواقف المتغيرة أثناء المبارزة وذلك أثناء عملية الهجوم أو الهجوم المضاد وذلك لتحقيق أعلى إنجاز وهذا يعني القدرة على اختيار الأداء المناسب في التوقيت والمكان المناسب. (3: 226)

- مشكلة البحث

يرى محمد حسن علاوي (1994م) أن الإعداد الخططي يمثل أهمية بالغة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بالكافح والمنافسة مثل المنازلات الفردية فهذه الأنشطة تتميز بوجود منافس إيجابي لذلك فهي منافسة بين تفكيرين (19: 273)

ويذكر شريف محمد العوضي (2004م) أن هدف التخطيط الرياضي هو الوصول باللاعب إلى الأداء الأمثل وتجهيزه لبلوغ ذروه المستوى خلال فترة المنافسات (11: 66)

ويذكر محمد حسن علاوي (1998م) أن الإنجاز أو (الحاجة للإنجاز) هو تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية أو الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها وتنظيمها وأداء ذلك

بأكبر قدر ممكن من السرعة مع التغلب على العقبات مع تحقيق مستوى متقوق على الذات وعلى الآخرين. (20: 251)

لذلك فنجد أن الإنجاز يتمثل في الإهتمام في الإعداد الخططي من خلال البرامج التدريبية والتي تتمثل في إكساب اللاعبين للحلول المهارية المتنوعة والتدريب على كيفية استغلالها سواء في خطط الهجوم أو الهجوم المضاد أو الدفاع حيث أنه في المستويات العليا يجيد اللاعبان المهارات الحركية للرياضة التخصصية فيكون الفائز هو اللاعب الأفضل في تنفيذ خطط اللعب باستخدام الأداء الخططي المناسب في التوقيت المناسب لذلك فنجد أن هناك علاقة بين برنامج الإعداد الخططي الجيد ومستوى الإنجاز مما دعا الباحث إلى ضرورة القيام بذلك الدراسة من أجل التعرف على "تأثير برنامج تدريبي مقترن للإعداد الخططي على مستوى الإنجاز لدى لاعبي التايكوندو تحت 17 سنة"

- أهمية البحث

- 1- التعرف على مهارات الإعداد الخططي المستخدمة لدى لاعبي التايكوندو تحت 17 سنة
- 2- التعرف على مهارات الإعداد الخططي والمساهمة في مستوى الإنجاز لدى لاعبي التايكوندو

تحت 17 سنة

- أهداف البحث

- 1- التعرف على مهارات الإعداد الخططي المستخدمة لدى لاعبي التايكوندو تحت 17 سنة
- 2- تصميم برنامج تدريبي خططي لدى لاعبي التايكوندو تحت 17 سنة
- 3- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي الخططي على مستوى الإنجاز لدى لاعبي التايكوندو

تحت 17 سنة

- فروض البحث

- 1- تباين نسب مهارات الإعداد الخططي لدى لاعبي التايكوندو تحت 17 سنة
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الإعداد الخططي لصالح القياسات البعدية - **إجراءات البحث**

- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع عمل قياس قبلي وقياس بعدى إيماناً بأنه المنهج الأنسب لهذا النوع من الأبحاث .

- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الجيش المصري للتايكوندو وذلك للمرحلة السنية تحت 17 سنة وحاصلون على درجة الحزام الأزرق 6 وبلغ قوام العينة عدد (32) لاعب ، (12) لاعب للعينة الأساسية و(20) لاعب للعينة الإستطلاعية (عينة التقنيين)
وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث عددا من البيانات التي ساعدته في جمع البيانات المتعلقة بالبحث .

المراجع والبحوث العلمية المرتبطة بالبحث :

قام البحث بالإطلاع على المراجع والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث وذلك بهدف تحديد أنساب وأفضل الاختبارات التي تتناسب مع طبيعة البحث وكذلك أنساب التدريبات المستخدمة .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- جهاز رستاميتير (Rest Meter) لقياس الطول الكلى بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام

- ساعة إيقاف (Stop Watch)

- بساط تايكوندو

- جهاز فيديو تليفزيون لعرض المباريات والتحليل المرئي لها

- كاميرا فيديو لتصوير المباريات (الكروجي)

- واقى للرأس وواقى الصدر والبطن وواقى أسفل الحزام وواقى الساقين والساعدين

- وسائد لكم والركل (مضرب أسفل - كفوف - سند باج)

- أستك مطاط

- حزام الأثقال أسفل الساق

- عقل حائط وسلم حائط

- جهاز قياس سرعة رد الفعل لركلات

- الاختبارات المستخدمة في البحث

- اختبار حزام الأثقال للمهارات الرجالين

- اختبار السرعة الحركية لركلات الرجالين

- اختبار قياس سرعة رد الفعل لركلات الرجالين

- اختبار تحمل الأداء لركلات الرجالين

المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية Spss

- الاستنتاجات

يتضح من تصميم البرنامج التدريبي المقترن أنه قد أثر إيجابياً على مستوى الانجاز للاعبين في متغيرات الإعداد الخططي مثل مرحلة الهجوم والهجوم المضاد والدفاع مما أدى إلى تكوين الخطط والخطط البديلة المتمثلة في الحلول المهارية الفردية أو المركبة وذلك على حسب مقدره المنافس على الدفاعات الخططية ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها:

1- تصميم برنامج تدريبي مقترن للإعداد الخططي يصلح تطبيقه على المراحل السنوية المختلفة في رياضة التايكوندو

2- تم التعرف على المهارات الخاصة بالإعداد الخططي (الفردية و المركبة) مما أدى إلى زيادة التحسن في مستوى الإنجاز

- التوصيات

فى حدود النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث فهو يوصى بما يلى :
أولاً: بالنسبة للمدربين

1- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترن لتنمية مستوى الأداء الخططي لدى لاعبى التايكوندو للمرحلة السنوية تحت 17 سنه

2- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترن فى وضع برامج مشابه لهذا البحث على مراحل سنية مختلفة وهى (12 سنه ، 14 سنه ، رجال)

ثانياً: بالنسبة للباحثين:-

1- إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بتنمية الإعداد الخططي وتأثيره على مستوى الإنجاز حيث أنها من الأهمية بمكان وخصوصا بعد التعديلات الجديدة بالقانون الدولى

2- إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بتحديد أهم المهارات الهجومية (الفردية، المركبة) وذلك لكل مرحلة سنية وكيفية إعدادها بدنيا ومهاريا وخططيا لكيفية توظيفها في الأداء الأمثل للوصول لمستوى الإنجاز وذلك من خلال تحليل البطولات

ثالثاً: بالنسبة للاتحاد المصرى للتايكوندو

- 1- الاهتمام بالتعرف على نتائج الأبحاث العلمية التي أجريت لارتفاع مستوى رياضة التايكوندو ومحاولة الاستعانة بها وبنطبيقها وعمل نشره تطبيقية ونشرها من خلال دورات المدربين و ذلك على المدربين
- 2- أن يضم الجهاز الفنى للمنتخبات القومية متخصصين على درجة (ماجستير أو دكتوراه) مشاركين فى تصميم البرامج التدريبية والإشراف على تنفيذها وذلك وفقا لأحداث الأسس والأساليب العلمية

تأثير برنامج تدريبي المقترن للإعداد الخططي وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعبي التايكوندو تحت 17 سنة

مستخلص بحث رسالة دكتوراه 2009

إعداد
حسام حسن أحمد

إشراف

أ.د / محمود يحيى سعد
أ.م.د / أسامة صلاح فؤاد
أ.م.د / أحمد أبو الفضل حجازي

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مهارات الإعداد الخططي المستخدمة لدى لاعبي التايكوندو تحت 17 سنة وتصميم برنامج تدريبي خططي والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي الخططي على هذه المهارات من خلال عينة قوامها (32) لاعب من نادي الجيش المصري وتم تطبيق البرنامج المقترن لمدة 12 أسبوع وعمل قياسات قبلية وبعدية للبرنامج التدريبي المقترن وأشارت أهم النتائج إلى التعرف على أهم المهارات الخاصة بالإعداد الخططي (الفردية والمركبة) وتصميم برنامج تدريبي للإعداد الخططي مما أدى إلى زيادة التحسن في مستوى الإنجاز.