

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنازلات والرياضات المائية

ملخص البحث باللغة العربية
تأثير برنامج تدريبي مقترح للإعداد الخططي على
مستوى
الانجاز 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 / أحمد أبو

أ. م. د / أسامة صلاح فؤاد
الفضل حجازى

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

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

1430 هـ 2009 م

ملخص البحث

- المقدمة:

تعتبر البحوث فى المجال الرياضى أحد الجوانب الهامة التى تساعد على تحقيق الإنجازات الرياضية العالية معتمده فى ذلك على الحقائق والنظم والنظريات العلمية التى توصلت إليها هذه البحوث.

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

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

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

- مشكلة البحث

يرى **محمد حسن علاوي (1994 م)** أن الإعداد الخططى يمثل أهمية بالغة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التى تتميز بالكفاح والمنافسة مثل المنازلات الفردية فهذه الأنشطة تتميز بوجود منافس إيجابى لذلك فهي منافسة بين تفكيرين (19 : 273)

ويذكر **شريف محمد العوضى (2004 م)** أن هدف التخطيط الرياضى هو الوصول باللاعب إلى الأداء الأمثل وتجهيزه لبلوغ ذروه المستوي خلال فترة المنافسات (11 : 66)

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

بأكبر قدر ممكن من السرعة مع التغلب على العقبات مع تحقيق مستوى متفوق 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 بتلك الدراسة من أجل التعرف على " تأثير برنامج تدريبي مقترح 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 الانجاز 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- تبين 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 بعدي إيماناً بأنه المنهج الأنسب لهذا النوع من الأبحاث .
- عينة البحث

تم إختيار 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 التقنين)
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 أنسب وأفضل الاختبارات التي تتناسب مع طبيعة البحث وكذلك أنسب التدريبات المستخدمة .

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

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

- ساعة إيقاف (Stop Watch)

- بساط تايكوندو

- جهاز فيديو تليفزيون لعرض المباريات والتحليل المرئى لها

- كاميرا فيديو لتصوير المباريات (الكروجى)

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

- وسائل للكم والركل (مضرب أسفنج - كفوف - سند باج)

- أستاذ مطاط

- حزام الأثقال أسفل الساق

- عقل حائط وسلم حائط

- جهاز قياس سرعة رد الفعل للركلات

- الاختبارات المستخدمة في البحث

- إختبار حزام الأثقال للمهارات الرجلين

- إختبار السرعة الحركية لركلات الرجلين

- إختبار قياس سرعة رد الفعل لركلات الرجلين

- اختبار تحمل الأداء لركلات الرجلين

- المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية Spss

- الاستنتاجات

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

1- تصميم برنامج تدريبي مقترح للإعداد الخططى يصلح تطبيقه على المراحل السنية المختلفة فى رياضة التايكوندو

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

- التوصيات

فى حدود النتائج والاستنتاجات التى توصل إليها الباحث فهو يوصى بما يلى :

أولاً: بالنسبة للمدربين

1- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح لتنمية مستوى الأداء الخططى لدى لاعبي التايكوندو للمرحلة السنية تحت 17 سنة

2- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح فى وضع برامج مشابهه لهذا البحث على مراحل سنيه مختلفة وهى (12 سنة ، 14 سنة ، رجال)

ثانياً: بالنسبة للباحثين:-

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

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

ثالثاً: بالنسبة للإتحاد المصرى للتايكوندو

- 1- الاهتمام بالتعرف على نتائج الأبحاث العلمية التى أجريت للارتقاء بمستوى رياضة التايكوندو ومحاولة الاستعانة بها وتطبيقها وعمل نشره تثقيفية 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 مقترح للإعداد الخططي وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعبى التايكوندو وتحت 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 المقترح لمدة 12 أسبوع وعمل قياسات قبلية وبعدية للبرنامج التدريبي المقترح 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.