



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**دراسة تحليلية للأداء (الفني-البدني) للبومزا "كوريو"
كأساس لوضع البرامج التدريبية
للأعبي البومزا في رياضة التايكوندو**

م.م هاني أحمد عبد الدايم أحمد صالح
مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
العدد الخامس عشر - سبتمبر ٢٠١٠ م

دراسة تحليلية للأداء (الفني-البدني) للبومزا "كوريو" كأساس لوضع البرامج التدريبية لللاعبي البومزا في رياضة التايكوندو

• هاني أحمد عبد الدايم أحمد صالح

مقدمة ومشكلة البحث:-

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على نتائج البحوث العلمية في المجال الرياضي وذلك لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الإنجاز وذلك برفع مستوى وقدرات اللاعبين من جميع نواحي الإعداد المختلفة حيث يعد الوصول إلى المستوى العالي نتيجة حتمية لإتباع خطوات البحث العلمي السليم في تخطيط وبناء البرامج التدريبية المختلفة .

فالأهتمام بإجراء العديد من البحوث العلمية يعمل على رفع مستوى الأداء الرياضي ويلقي عبئا على الباحثين والمدربين وكل المهتمين بالرياضة في جمهورية مصر العربية للارتقاء بمستوى الرياضة ليمائل نظيره في الدول المتقدمة من خلال التخطيط الجيد والإعداد السليم وإتباع الأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية لتطبيقها على الناشئين للارتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية لمسايرة التقدم الهائل في مستوى الرياضة بتلك الدول (٤: ٣).

وتعتبر رياضة التايكوندو إحدى الرياضات الفردية التي أخذت طريقها إلى التقدم من حيث الأداء المهارى والخططي وطرق اللعب لمسايرة التقدم العلمي السريع في المجال الرياضي من حيث أداء اللاعبين لتحقيق أفضل نتائج ممكنة (١: ٣)

حيث أنه من الأهمية بمكان للاعب التايكوندو أن يعمل على إجادة المهارات بدرجة عالية كما يجب تحليل الخصائص (المتغيرات) بالنسبة للنواحي الهجومية والدفاعية إلى

• مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة .

خطوات متعددة حتى يسهل تعلمه للحصول علي أفضل النتائج حيث أن القدرة علي الأداء الفني للمهارة شرطا أساسيا حيث أن الأداء هو نوع وطريقة تنفيذ أداء المهارة وخط سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون رياضة التايكوندو. (٣ : ٩)

فاليومزا تعد عصب رياضة التايكوندو حيث أن كل ما يتم تعلمه من تحركات وأساسيات للأداء الحركي يتم ممارسته في اليومزا وهي شكل من أشكال الممارسة الذاتية التي تتم من خلال إتباع خطوط الحركة بطريقة منظمة ومتابعة ضد منافس أو عدة منافسين باستخدام أساليب التايكوندو المختلفة عن طريق القبضة والقدم (١٢ : ١٣).

وتتضح أهمية اليومزا في أن اللاعب يتعلم فيها النزال عن طريق تطويع الجسم أثناء التدريب علي كيفية الدفاع والهجوم وذلك في حركات مرتبة وبطريقة منتظمة أثناء أداء اليومزا حيث يكون اللاعب في معركة بينه وبين شخص أو عدة أشخاص وفي مختلف الاتجاهات وبترتيب محدد (٨ : ٤).

وتعد اليومزا تجربة حقيقية للاشتباك في المنافسة، كما أن ممارسة اليومزا تساعد اللاعبين علي زيادة التحكم في التنفس والثقة بالنفس وتكسب اللاعبين أنماط مختلفة من القوة باستخدام حركات القدم واليد والجسم كما تساعد اللاعبين علي اتخاذ القرارات الصحيحة عند الاشتباك. (١٠ : ١٣١)

وتعد اليومزا (كوريو) هي أولى بومزات (الدان) في رياضة التايكوندو ونقطة فاصلة ما بين الأحزمة الملونة (تحت الأسود) والحزام الأسود ويحصل اللاعب علي مرتبة الحزام الأسود (١ دان) طبقا للتقدم العظيم الذي حققه بالدراسة المتميزة لهذا الفن، وتأتي أهمية هذه اليومزا من كونها تستخدم في جميع منافسات اليومزا وفي جميع المراحل السنوية (السنيور- الجنيور)

ومن خلال الإطلاع والمصحح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية في مجال تدريب التايكوندو- وفي حنود علم الباحث- تبرز مشكلة البحث في أنه لم يتم التطرق إلي تحليل

الأداء في اليومزا (كوريو) كركيزة أساسية لوضع البرامج التدريبية للاعبين اليومزا في رياضة التايكوندو ومن خلال خبرة الباحث الميدانية لوحظ ان معظم المدربين يعتمدون على الخبرة الشخصية في تدريبهم لليومزا وعدم الاعتماد على البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية والتي تسهم في تطوير الأداء المهاري. مما دفع الباحث إلى القيام بإجراء هذا البحث الذي يهدف إلى القيام بدراسة تحليلية للأداء (الفني-البدني) لليومزا "كوريو" وذلك للاستفادة منها في تصميم برامج تدريبية مبنية على أساس علمي دقيق من المكونات المهارية والبدنية الحقيقية الخاصة باليومزا (كوريو)

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى تحليل الأداء (الفني- البدني) لليومزا التاسعة (كوريو) للتعرف على :

- المكونات المهارية لليومزا التاسعة (كوريو) وكذا نسبة مساهمتها باليومزا.
- المكونات البدنية لليومزا التاسعة (كوريو) وكذا نسبة مساهمتها باليومزا.

تساؤلات البحث

- ما نسبة مساهمة المكونات المهارية باليومزا التاسعة (كوريو) ؟
- ما نسبة مساهمة المكونات البدنية باليومزا التاسعة (كوريو) ؟

مصطلحات البحث

- التحليل Analysis

هو الوسيلة المنطقية التي يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضوع الدراسة كما لو كانت مقسمة إلى أجزاء أو عناصر أساسية مولفة منها تبحث هذه الأجزاء كل على حدة تحقيقاً لتلهم الظاهرة. (١٢ : ١٥)

- التايكوندو Taekwondo

نوع من أنواع النزال الكورية الدفاعية والهجومية والتي تهدف إلى انتصار اللاعب على منافسه ببلوغه أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدماً الفنون المختلفة المستندة إلى قواعد علمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم. (٣٠ : ١٧)

- البومزا كوريو Koryo Poomse

تعد كلمة كوريو اسم السلالة الكورية القديمة والبومزا كوريو أولى بومزات الحزام الأسود (الدان) ويتجلى في القوة والطاقة اللازمة للسيطرة على الخصم (١٣ : ١)

الدراسات السابقة:

١- أجرى لاتيون (LAYTON) دراسة بعنوان " المهارات الهجومية والدفاعية في الكاراتيه (الكاتا)" (١٩٩٤م) وهدفت إلى تحليل الأداء الهجومي والدفاعي للكاتا على عينة مكونة من (٢٧) كاتا لمدرسة الشتوكان) ومن خلال تحليل (١١٨٣) أسلوب لمدرسة الشتوكان كاراتيه وكانت أهم النتائج تفضيل أوسع للمهارات الدفاعية وهذا ما يفسر أن الكاراتيه هو طريقة للدفاع عن النفس وليس للهجوم أو العنف.

٢- أجرت عفاف حسن علي الديب دراسة بعنوان " دراسة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية للاعبين التايكوندو لانتقاء الناشئين تحت ١٢ سنة " (١٩٩٥م) وهدفت إلى تحديد الصفات البدنية والقياسات الجسمية التي يتميز بها لاعبي التايكوندو في جمهورية مصر العربية واستخلاص معادلات تنبؤية بدلالة الصفات البدنية والقياسات الجسمية المساهمة في أداء لاعبي التايكوندو في جمهورية مصر العربية على عينة مكونة من (٣٢) لاعب منهم (١٤) لاعب دولي، (١٨) لاعب بطل جمهورية وكانت أهم النتائج هي التوصل إلى تحديد أهم

الصفات البدنية والقياسات الجسمية للاعبى التايكوندو وكذلك التوصل إلى معادلات تنبؤية بدلالة الصفات البدنية والقياسات الجسمية لانتقاء الناشئين تحت ١٢ سنة في رياضة التايكوندو.

٣- أجرى عادل محمود محمد غاتم دراسة بعنوان " دراسة تحليلية للمهارات الأكثر شيوعا وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي التايكوندو" (١٩٩٧م) وهدفت إلى التعرف على المهارات الأكثر شيوعا في المباريات وعلى ترتيب المهارات الهجومية-الدفاعية حسب أهميتها وكذلك التعرف على ترتيب المهارات الهجومية المركبة حسب أهميتها على عينة مكونة من لاعبي التايكوندو المشاركين في بطولات العالم بسول وكانت العينة (٦٠) مباراة لعدد (١٢٠) لاعب وكانت أهم النتائج هي التوصل إلى المهارات الأكثر شيوعا وكانت كالتالي مهارات الرجلين الهجومية-الدفاعية البسيطة وترتيبها كالتالي (بيك تشاجي- تي توليو تشاجي- توراتيكي- تي تشاجي- اب توليو تشاجي)، مهارات الرجلين المركبة الهجومية (بيك تشاجي- تي تشاجي) .

٤- أجرى أحمد سعيد زهران دراسة بعنوان " الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى المستوي العالي في رياضة التايكوندو " (١٩٩٩م) وهدفت إلى التعرف على الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية التي تميز لاعبي المستوي العالي في رياضة التايكوندو والمقارنة بينهم في الأوزان المختلفة على عينة مكونة من (٤٨) لاعب من اللاعبين الدوليين في مختلف الدول الحاصلين على المركز من (الأول - الخامس) وكانت أهم النتائج هي التوصل إلى تحديد الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى التايكوندو في الأوزان المختلفة.

طرق وإجراءات البحث:

- منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من خلال شرائط الفيديو كاست (Stander Poomse) لخبراء دوليين في البومزا وأيضا من خلال الكتب العلمية المتخصصة في البومزا قيد البحث

- وسائل جمع البيانات

قام الباحث بتحديد المكونات المهارية للبومزا (كوريو) من خلال شرائط الفيديو كاست (Stander Poomse) لخبراء دوليين للبومزا، وكذلك من خلال الكتب العلمية المتخصصة في البومزا للأحزمة المتقدمة قيد البحث وتمثلت الأدوات والأجهزة المستخدمة في تحديد المكونات المهارية فيما يلي:

- الاستمارة التحليلية التي استخدمت لتحديد متغيرات عديدة متمثلة في نوع المهارة سواء كانت دفاعية أو هجومية أو دفاعية-هجومية أو تجميع، وكذلك تحديد أنواع تلك المهارات وتحديد شكل الجذع والأوضاع المستخدمة وأنواع الدورانات واتجاه الحركة ومستويات الحركة في كل نوع من أنواع تلك المهارات

- شرائط الفيديو كاسيت مسجل عليها البومزا التاسعة (كوريو)

- جهاز تليفزيون ملون

- اسطوانات مدمجة تم نسخ البومزا التاسعة (كوريو) عليها حتى يمكن استخدام

الكمبيوتر في عملية التحليل

- جهاز فيديو Panasonic

- جهاز كمبيوتر Hard 80G Seagate, Mother bord MSI Cd room

Asus 1.7,Prosecor Pintum 4,Ram 256,Monitor Samsung 17

Flat

- برامج تقنية لضغط البومرات لكي تتناسب مع النسخ من ذاكرة الكمبيوتر إلى الاسطوانات وهي:

* برنامج Stream any wher وقد استخدم في تقليل ملفات الفيديو وضغطها لتوفير الوقت والجهد.

* برنامج Moviwow وقد استخدم كذلك في تقليل ملفات الفيديو وضغطها لتوفير الوقت والجهد.

وأبضا قام الباحث بتحديد المكونات البدنية من خلال تحليل المحتوى المهاري الذي يعد احد أهم اساليب البحث العلمي الذي يهدف إلى الوصف الموضوعي والمنظم الكمي- وذلك كما ذكر هشام حجازى عبد الحميد- (٥٩:٩) الذي نتج عنه تحديد المكونات مهارية وذلك من خلال استمارة اشتملت على المفاصل العاملة وزواياها والاتجاهات والدورات ومستويات الحركة والوقفات الخاصة بكل حركة من حركات البومزا.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض نتائج البحث

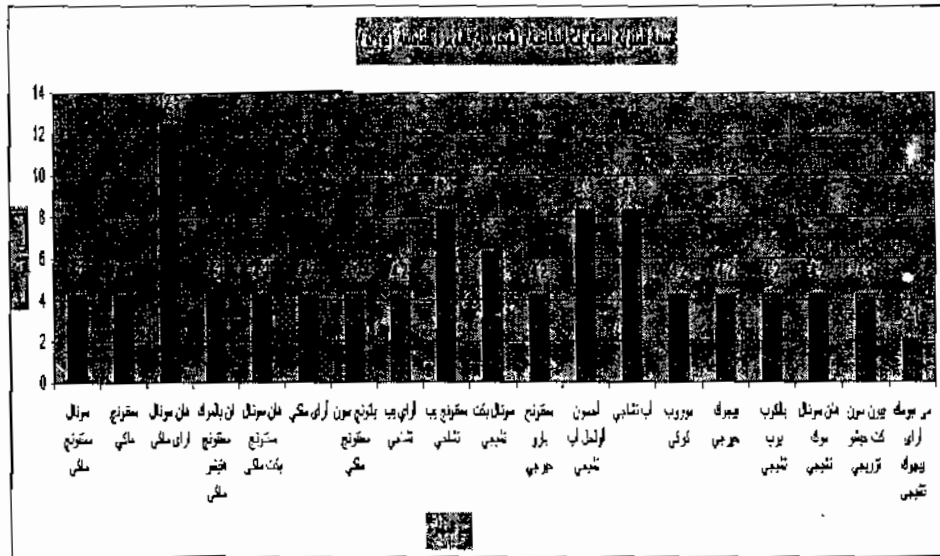
١- عرض نتائج المكونات مهارية

جدول (١)

النسب المئوية للمهارات الدفاعية والهجومية باليومر التاسع (كوريا)

المهارات الدفاعية والهجومية	يمين			شمال			يمين- شمال			المجموع الكلي	
	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
المهارات الدفاعية	١	٤,٥	٢,١	١	٤,١	٢,١	-	-	٢	٤,٢	
	١	٤,٥	٢,١	١	٤,١	٢,١	-	-	٢	٤,٢	
	٢	٩	٤,٢	٤	١٦,٦	٨,٣	-	-	٦	١١,٥	
	-	-	-	-	-	-	٢	١٠٠	٤,٢	٢	
	١	٤,٥	٢,١	١	٤,١	٢,١	-	-	٢	٤,٢	
	١	٤,٥	٢,١	١	٤,١	٢,١	-	-	٢	٤,٢	
	١	٤,٥	٢,١	١	٤,١	٢,١	-	-	٢	٤,٢	
المهارات الهجومية	٧	٣٢	١٤,٥	٩	٣٧,٥	١٨,٨	٢	١٠٠	٤,٢	١٨	
	١	٤,٥	٢,١	١	٤,١	٢,١	-	-	٢	٤,٢	
	٢	٩	٤,٢	٢	٨,٢	٤,١	-	-	٤	٨,٣	
	١	٤,٥	٢,١	٢	٨,٢	٤,١	-	-	٣	٦,٣	
	١	٤,٥	٢,١	١	٤,١	٢,١	-	-	٢	٤,٢	
	٣	١٢,٦	٦,٢	١	٤,١	٢,١	-	-	٤	٨,٣	
	٢	٩	٤,٢	٢	٨,٢	٤,١	-	-	٤	٨,٣	
	١	٤,٥	٢,١	١	٤,١	٢,١	-	-	٢	٤,٢	
	١	٤,٥	٢,١	١	٤,١	٢,١	-	-	٢	٤,٢	
	١	٤,٥	٢,١	١	٤,١	٢,١	-	-	٢	٤,٢	
	١	٤,٥	٢,١	١	٤,١	٢,١	-	-	٢	٤,٢	
	-	-	-	١	٤,١	٢,١	-	-	١	٢,١	
	١٥	٦٨	٣١,٢	١٥	٦٢,٥	٣١,٣	-	-	٣٠	٦٢,٥	
المجموع الكلي	٢١	١٠٠	٢١	١٠٠	٤٠	٢	١٠٠	٤٨	١٠٠		

يتضح من جدول (١) المهارات الدفاعية والهجومية باليومزا التاسعة حيث جاءت أعلى نسبة مساهمة لصالح مهارة هان سونال اراى ماكى وبلغت ١٢,٥% وتساوت نسب مساهمة كل من (مهارة ممتونج يب تشاجي، اجسون اولجل اب تشيجي ، أب تشاجي) حيث بلغت ٨,٣% وتساوت نسب كل من مهارة (سونال ممتونج ماكى، ممتونج ماكى، ان بالموك ممتونج هتيشو ماكى، هان سونال ممتونج بكت ماكى، اراى ماكى، باتونج سون ممتونج ماكى، اراى يب تشاجي ، ممتونج بارو جيرجي ، موروب كوكي، بيجوك جيرجي، بالكوب يوب تشيجي، هان سونال موك تشيجي، بيون سون كت جيشو تزريجي) وبلغوا ٤,٢% في حين بلغت أقل نسبة مساهمة لصالح مهارة مى جومك اراى بيجوك تشيجي وبلغت ٢,١%



شكل (١)

يتضح من شكل (١) النسب المئوية للمهارات الدفاعية والهجومية باليومزا التاسعة (كوريو)

جدول (٢)

النسب المئوية للمهارات الدفاعية باليومزا التاسعة (كوريو)

المهارات الدفاعية	يمين		شمال		يمين - شمال		المجموع الكلي	
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
سونال ممتونج مكي	١	١٤,٢	١	١١,١	٠	٠	٢	١١,١
ممتونج مكي	١	١٤,٢	١	١١,١	٠	٠	٢	١١,١
هان سونال اراى مكي	٢	٢٨,٥	٤	٤٤,٤	٠	٠	٦	٣٢,٣
ان بالموك ممتونج هتيشو مكي	-	-	-	-	٢	١٠٠	٢	١١,١
هان سونال ممتونج بكت مكي	١	١٤,٢	١	١١,١	٠	٠	٢	١١,١
اراي مكي	١	١٤,٢	١	١١,١	٠	٠	٢	١١,١
باتونج سون ممتونج مكي	١	١٤,٢	١	١١,١	٠	٠	٢	١١,١
المجموع الكلي	٧	٣٨,٨	٩	١٠٠	٢	١٠٠	١٨	١٠٠

يتضح من جدول (٢) المهارات الدفاعية باليومزا التاسعة حيث تنوعت ما بين (سونال ممتونج مكي، ممتونج مكي، هان سونال اراى مكي، ان بالموك ممتونج هتيشو مكي، هان سونال ممتونج بكت مكي، اراى مكي، باتونج سون ممتونج مكي) حيث جاءت أعلى نسبة مساهمة لصالح مهارة (هان سونال اراى مكي) حيث بلغت ٣٢,٣% وتساوت نسب مساهمة كل من (سونال ممتونج مكي، ممتونج مكي، ان بالموك ممتونج هتيشو مكي، هان سونال ممتونج بكت مكي، اراى مكي، باتونج سون ممتونج مكي) وبلغا ١١,١%

جدول (٣)

النسب المئوية للمهارات الهجومية باليومزا التاسعة (كوريو)

المهارات الهجومية	يمين		شمال		شمال		يمين		المجموع الكلي
	النسبة ١٥	التكرار	النسبة ٢٥	التكرار	النسبة ١٥	التكرار	النسبة ٢٥	التكرار	
أراي يب تشاجي	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٢٠
ممتونج يب تشاجي	١٣,٣	٢	١٣,٣	٢	١٣,٣	٢	١٣,٣	٢	٤٠
سونال بكت تشيجي	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٢٠
ممتونج بارو جيرجي	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٢٠
أجسون أولجل أب تشيجي	٢٠	٣	٢٠	٣	٢٠	٣	٢٠	٣	٦٠
أب تشاجي	١٣,٣	٢	١٣,٣	٢	١٣,٣	٢	١٣,٣	٢	٤٠
موروب كوكي	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٢٠
بيجوك جيرجي	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٢٠
بالكوب يوب تشيجي	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٢٠
هان سونال موك تشيجي	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٢٠
بيون سون كت جيشو تزيجي	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٦,٦	١	٢٠
مي جومك أراي بيجوك تشيجي	-	-	-	-	٢,٢	١	-	-	٢,٢
المجموع الكلي	١٥٠	١٥	١٥٠	١٥	١٥٠	١٥	١٥٠	١٥	٦٠٠

يتضح من جدول (٣) المهارات الهجومية باليومزا التاسعة حيث تتوعد ما بين (أراي يب تشاجي، ممتونج يب تشاجي، سونال بكت تشيجي، ممتونج بارو جيرجي، أجسون أولجل أب تشيجي، أب تشاجي، موروب كوكي، بيجوك جيرجي، بالكوب يوب تشيجي، هان سونال موك تشيجي، بيون سون كت جيشو تزيجي، مي جومك أراي بيجوك تشيجي) حيث تساوت نسب مساهمة كل من مهارة (ممتونج يب تشاجي، أجسون أولجل أب تشيجي، أب تشاجي) كأعلى نسبة وبلغت ١٣,٣% وكانت أقل نسبة من نصيب مهارة (مي جومك أراي بيجوك تشيجي) وبلغت ٢,٢%

جدول (٦)

النسب المئوية للأوضاع المستخدمة باليومزا التاسعة (كوريو)

الأوضاع المستخدمة	يمين			شمال			(يمين - شمال)			المجموع الكلي	
	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة
تي كوبي	٢	١٠,٥	٤,١	٢	٩	٤,١	-	-	-	٤	٨,٣
هفتن سوجي	٥	٢٦,٣	١٠,٤	٥	٢٢,٧	١٠,٤	-	-	-	١٠	٢٠,٨
اب كوبي	١٠	٥٢,٦	٢٠,٨	١٢	٥٤,٥	٢٥	-	-	-	٢٢	٤٥,٨
اب سوجي	٢	١٠,٥	٤,١	٣	١٣,٦	٦,٢	-	-	-	٥	١٠,٤
تشوشم سوجي	-	-	-	-	-	-	٦	٨٥,٧	١٢,٥	٦	١٢,٥
موا سوجي	-	-	-	-	-	-	١	١٤,٢	٢	١	٢
المجموع الكلي	١٩	١٠٠	٢٩,٥	٢٢	١٠٠	٤٥,٨	٧	٧	١٠٠	٤٨	١٠٠

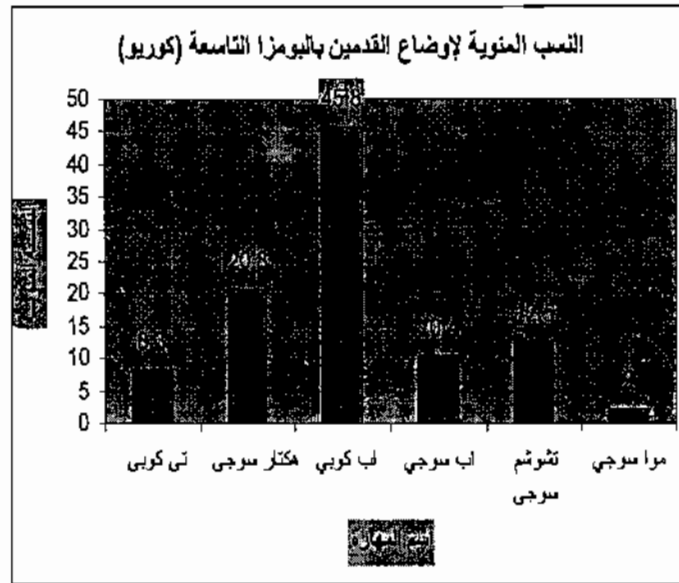
يتضح من جدول (٦) الأوضاع المستخدمة باليومزا التاسعة حيث جاءت أعلى نسبة لصالح وضع اب كوبي وبلغت ٤٥,٨% في حين بلغت أقل نسبة لوضع موا سوجي وبلغت ٢%.

جدول (٧)

النسب المئوية لدوران الجسم باليومزا التاسعة (كوريو)

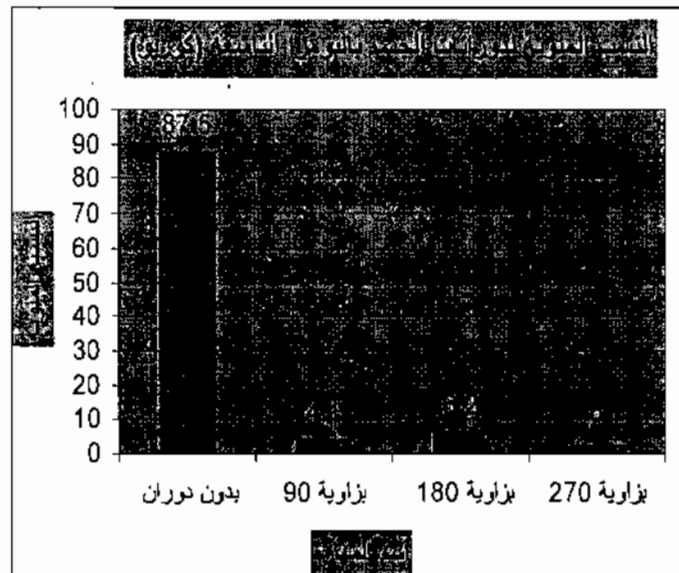
دوران الجسم	يمين			شمال			(يمين - شمال)			المجموع الكلي	
	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة
بدون دوران	٢٢	٩٥,٦	٤٥,٨	٢٠	٨٠	٤١,٦	-	-	-	٤٢	٨٧,٥
بزواوية ٩٠	-	-	-	٢	٨	٤,١	-	-	-	٢	٤,١
بزواوية ١٨٠	١	٤,١	٢	٢	٨	٤,١	-	-	-	٣	٦,٢
بزواوية ٢٧٠	-	-	-	١	٤	٢	-	-	-	١	٢
المجموع الكلي	٢٣	١٠٠	٤٨	٢٥	١٠٠	٥٢	-	-	-	٤٨	١٠٠

يتضح من جدول (٧) أنواع الدورانات باليومزا التاسعة حيث جاءت أعلى نسبة مساهمة لصالح بدون دوران وبلغت ٨٧,٥% في حين بلغت أقل نسبة مساهمة للدوران بزواوية ٢٧٠ وبلغت ٢%.



شكل (٤)

يتضح من شكل (٤) النسب المئوية لأوضاع القدمين المستخدمة باليومزا التاسعة (كوريو)



شكل (٥)

يتضح من شكل (٥) النسب المئوية لدورات الجسم باليومزا التاسعة (كوريو)

جدول (٨)

النسب المئوية لمستويات الحركة باليومزا التاسعة (كوريو)

مستويات الحركة	يمين			شمال			يمين-شمال			المجموع الكلي	
	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة
المستوى السفلي	٥	٢٣,٨	١٠,٤	٧	٢٣,٣	١١,٥	-	-	-	١٢	٢٥
المستوى المتوسط	١٢	٥٧,١	٢٥	١٢	٥٤,٥	٢٥	٣	٦,٢	٦,٢	٢٧	٥٦,٢
المستوى العلوي	٤	١٩	٨,٣	٢	١٣,٦	٦,٢	-	-	-	٧	١٤,٥
المستوى السفلي-المتوسط	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
المستوى السفلي-العلوي	-	-	-	-	-	-	٢	٤,١	٤,١	٣	٤,١
المستوى المتوسط-العلوي	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
المجموع الكلي	٢١	١٠٠	٤٣,٧	٢٢	١٠٠	٤٥,٨	٥	١٠,٤	١٠,٤	٤٨	١٠٠

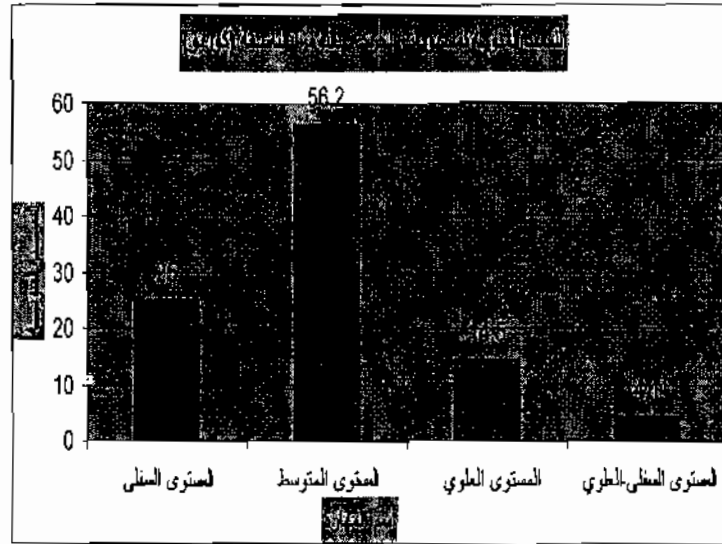
يتضح من جدول (٨) مستويات الحركة باليومزا التاسعة حيث كانت أعلى نسبة لصالح المستوى المتوسط وبلغت ٧٨,٣٧% في حين تساوت نسبة كلا من المستوى السفلي والمستوى السفلي-العلوي وبلغا ٥,٤٠% مما يؤكد أن غالبية المهارات باليومزا التاسعة تؤدي في المستوى المتوسط

جدول (٩)

النسب المئوية لاتجاهات الحركة باليومزا التاسعة (كوريو)

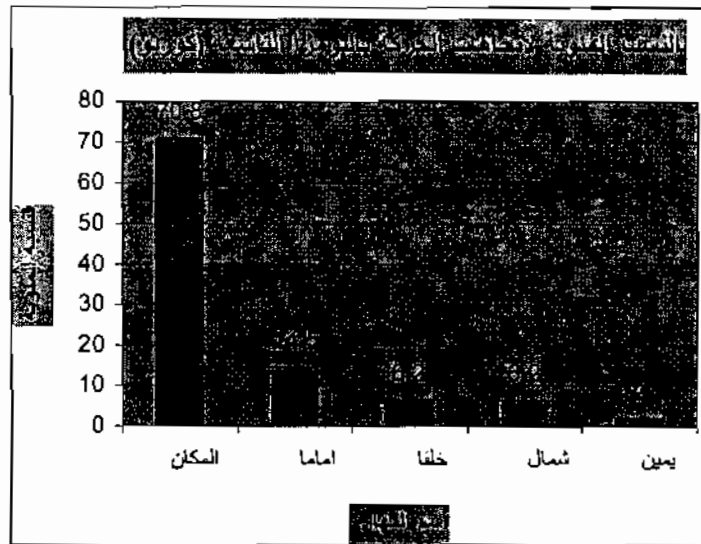
اتجاهات الحركة	يمين			شمال			يمين-شمال			المجموع الكلي	
	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة ١	النسبة ٢	التكرار	النسبة
المكان -	١٦	٧٢,٧	٣٣,٣	١٨	٦٩,٢	٣٧,٥	-	-	-	٣٤	٧٠,٨
اماماً	٤	١٨,١٨	٨,٣	٣	١١,٥	٦,٢	-	-	-	٧	١٤,٥
خلفاً	١	٤,٥	٢	٢	٧,٦	٤,٢	-	-	-	٣	٦,٢
شمال	-	-	-	٣	١١,٥	٦,٢	-	-	-	٣	٦,٢
يمين	١	٤,٥	٢	-	-	-	-	-	-	١	٢
المجموع الكلي	٢٢	١٠٠	٤٥,٨	٢٦	١٠٠	٥٤,٢	-	-	-	٤٨	١٠٠

يتضح من جدول (٩) اتجاهات الحركة باليومزا التاسعة حيث كانت أعلى نسبة مساهمة لصالح عدم التحرك (المكان) وبلغت ٧٠,٨% في حين بلغت أقل نسبة مساهمة الاتجاه إلى اليمين وبلغت ٢%



شكل (٧)

يتضح من شكل (٧) النسب المئوية لمستويات الحركة باليومزا التاسعة (كوريو)



شكل (٨)

يتضح من شكل (٨) النسب المئوية لاتجاهات الحركة باليومزا التاسعة (كوريو)

جدول (١٠)

النسب المئوية للمكونات البدنية لليومزا التاسعة (كوريو)

٢	الصفة البدنية	عدد مهارات الصفة البدنية	عدد المهارات الكلي	النسبة المئوية %	
١	القوة المميزة بالسرعة	٤٧	٤٨	٩٧	
٢	التوازن	١٠		الركلات	٢٠
		١١		الأوضاع التي بها القدمين على خط واحد	٢٢
		١٠		الوقوف على قدم واحدة	٢٠
		٦		الدورات	١٢
٣	الرشاقة	٦		الدورات	١٢
		١٤		اتجاهات الحركة	٢٩
		-		الركلات مع القفز	-
٤	المرونة	١٨		الصدات	٣٧
		٢٠		الضربات	٤١
		١٠		الركلات	٢٠
		٢٨		الوقفات	٥٨
٥	التوافق	٤٨			١٠٠
٦	سرعة الأداء (السرعة الحركية)	٤٨			١٠٠

يتضح من جدول (١٠) النسب المئوية للمكونات البدنية لليومزا التاسعة (كوريو) حيث تمثلت المكونات البدنية لليومزا التاسعة (كوريو) في القوة المميزة بالسرعة وجاءت بنسبة ٩٧% والتوافق وسرعة الأداء (السرعة الحركية) وجاءا بنسبة ١٠٠% والتوازن الذي أنقسم إلى (الركلات، الأوضاع التي بها القدمين على خط واحد، الوقوف على قدم واحدة، الدورات) وجاءوا بنسبة (٢٠%، ٢٢%، ٢٠%، ١٢%) على الترتيب والرشاقة التي انقسمت إلى (الدورات، اتجاهات الحركة، الركلات مع القفز) وجاءوا بنسبة (١٢%، ٢٩%) ولم تمثل الركلات مع القفز أي نسبة مساهمة والمرونة التي انقسمت (الصدات، الضربات، الركلات، الوقفات) وجاءوا بنسبة (٣٧%، ٤١%، ٢٠%، ٥٨%) على الترتيب .

مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج المكونات المهارية:

التساؤل الأول: ما نسبة مساهمة المكونات المهارية لليومزا (كوريو) Koryo Poomse

توضح جداول (١، ٢، ٣) وأشكال (١، ٢، ٣) المهارات الدفاعية والهجومية باليومزا التاسعة (كوريو) حيث تنوعت المهارات الدفاعية ما بين (سونال ممتونج ماكي، ممتونج ماكي، هان سونال اراى ماكي، ان بالموك ممتونج هتشو ماكي، هان سونال ممتونج بكت ماكي، اراى ماكي، باتونج سون ممتونج ماكي) وبلغت نسبة مساهمة مهارة هان سونال اراى ماكي ١٢,٥% من مجموع المهارات الدفاعية والهجومية معا في حين بلغت نفس المهارة اعلى نسبة ٣٣,٣% من مجموع المهارات الدفاعية ككل وانقسمت الى ١١,١% هان سونال اراى ماكي باليد اليمنى، ٢٢,٢% هان سونال اراى ماكي باليد اليسرى، مما يدل على أن مدى مساهمة هان سونال اراى ماكي باليد اليسرى اعلى من مساهمة هان سونال اراى ماكي باليد اليمنى، وجاءت نسب مساهمة باقي المهارات متساوية بنسبة ١١,١% من مجموع المهارات الدفاعية مقسمة إلى ٥,٥% باليد اليمنى، ٥,٥% باليد اليسرى مما يدل على تساوى مساهمة كل منهما في مجموع المهارات الدفاعية ، وبلغت نسبة مجموع المهارات الدفاعية لليد اليمنى بنسبة ٢٨,٨% بينما بلغ مجموع المهارات الدفاعية لليد اليسرى بنسبة ٥٠% في حين بلغ مجموع المهارات الدفاعية لليدين (اليمنى واليسرى) بنسبة ١١,١% مما يدل على أن المهارات الدفاعية التي تؤدي باليد اليسرى أكثر من المهارات الدفاعية التي تؤدي باليد اليمنى وكذلك اليدين (اليمنى واليسرى)، حيث يجب التأكيد على أهمية التدريب على جميع المهارات طبقا للنسبة المنوية كل منهما.

وتنوعت أيضا المهارات الهجومية ما بين (أراي يب تشاجي، ممتنونج يب تشاجي، سونال بكت تشيجي، ممتنونج بارو جيرجي، أجسون أولجل أب تشيجي، أب تشاجي، موروب كوكي، بيجوك جيرجي، بالكوب يوب تشيجي، هان سونال موك تشيجي، بيون سون كت جيشو تزريجي، مي جومك أراي بيجوك تشيجي) حيث تساوت نسب مساهمة مهارات (ممتنونج يب تشاجي، أجسون أولجل أب تشيجي، أب تشاجي) وبلغوا أعلى نسبة ١٣,٣% من مجموع المهارات الهجومية ككل حيث تساوت نسب مساهمة القدم اليمني واليسرى لمهارتي (ممتنونج يب تشاجي، أب تشاجي) وبلغت ٦,٦% بينما انقسمت نسب مساهمة مهارة أجسون أولجل أب تشيجي الى ١٠% باليد اليمني، ٣,٣% باليد اليسرى مما يدل على أن مدى مساهمة مهارة أجسون أولجل أب تشيجي باليد اليمني أعلى منها باليد اليسرى وتساوت نسب مساهمة كل من (أراي يب تشاجي، ممتنونج بارو جيرجي، موروب كوكي، بيجوك جيرجي، بالكوب يوب تشيجي، هان سونال موك تشيجي، بيون سون، كت جيشو تزريجي) حيث بلغوا ٦,٦% ممثلة في ٣,٣% بالقدم اليمني، ٣,٣% بالقدم اليسرى وذلك في مهارة (أراي يب تشاجي) وأيضا ٣,٣% باليد اليمني، ٣,٣% باليد اليسرى لباقي المهارات وبلغت أقل نسبة مساهمة لمهارة (مي جومك أراي بيجوك تشيجي) حيث بلغت ٣,٣% وكانت باليد اليسرى فقط وبلغت نسبة مجموع المهارات الهجومية لليد اليمني بنسبة ٥٠% بينما بلغ مجموع المهارات الهجومية لليد اليسرى بنسبة ٥٠% مما يدل على تساوي المهارات التي تؤدي باليد-القدم اليمني أو باليد-القدم اليسرى وجاءت تلك المهارات بنسبة ثلاث مهارات تؤدي بالقدم بالمقارنة بتسع مهارات تؤدي باليد، حيث يجب التأكيد على أهمية التدريب على جميع المهارات طبقا للنسبة المنوية كل منهما.

ويوضح جدول (٤) أشكال الجذع في تلك المهارات سواء كانت دفاعية أو هجومية حيث جاءت المهارات الدفاعية كلها من نصيب شكل الجذع نصف المواجه ما عدا مهارة

(أن بالموك ممتونج هيتشو ماكي) حيث تمثلت في شكل الجذع المواجه بينما جاءت المهارات الهجومية متنوعة ما بين شكل الجذع المواجه والنصف المواجه حيث تمثلت مهارات (أراي يب تشاجي، ممتونج يب تشاجي، سونال بكت تشيجي، بيجوك جيرجي، بالكوب يوب تشيجي، هان سونال موك تشيجي) في شكل الجذع نصف المواجه بينما تمثلت مهارات (ممتونج بارو جيرجي، أجسون أولجل أب تشيجي، أب تشاجي، موروب كوكي، بيون سون كت جيشو تزيجي، مي جومك أراي بيجوك تشيجي) مما يؤكد على أهمية التدريب على جميع المعارات سواء كانت (دفاعية أو هجومية) طبقا لشكل الجذع المخصص لكل منهما حيث جاء نصيب شكل الجذع النصف المواجه بنسبة ٦٤,٦% وجاءت نسبة شكل الجذع المواجه ٣٥,٤% .

ويوضح جدولي (٥، ٦) وشكل (٤) الأوضاع المستخدمة في اليومزا التاسعة (كوريو) حيث تنوعت تلك الأوضاع إلى (تي كوبي، هكتار سوجي، أب كوبي، أب سوجي، تشوشم سوجي، موا سوجي) حيث جاءت مهارة (سونال ممتونج ماكي، ممتونج ماكي) متمثلة في وضع تي كوبي في حين تمثلت مهارة (أراي يب تشاجي، ممتونج يب تشاجي، أب تشاجي) في وضع هكتار سوجي في حين تمثلت مهارة (هان سونال أراي ماكي، سونال بكت ماكي، ممتونج بارو جيرجي، أجسون أولجل اب تشيجي، موروب كوكي، هان سونال موك تشيجي، بيون سون كت جيشو تزيجي) في وضع أب كوبي في حين تمثلت مهارة (أراي ماكي، باتون سون ممتونج ماكي) في وضع أب سوجي وتمثلت مهارات (هان سونال ممتونج بكت ماكي، بيجوك جيرجي، بالكوب يب تشيجي) في وضع تشوشم سوجي وتمثلت مهارة (مي جومك أراي بيجوك تشيجي) في وضع موا سوجي في حين تنوعت مهارة (أن بالموك ممتونج هيتشو ماكي) ما بين وضع أب كوبي وأب سوجي حيث بلغت نسبة مساهمة وضع أب كوبي أعلى نسبة ٤٥,٨% بالمقارنة بوضع موا سوجي ٢% الذي مثل أقل نسبة مما يؤكد على أهمية وضع أب كوبي بالنسبة للاعبين اليومزا التاسعة بالمقارنة بالأوضاع الأخرى .

ويوضح جدول (٧) وشكل (٥) دوران الجسم في اليومزا التاسعة حيث بلغت نسبة مساهمة عدم الدوران اعلى نسبة ٨٧,٥% بالمقارنة بنسبة الدوران بزواوية (٩٠°) التي بلغت ٤,١% ونسبة الدوران بزواوية (١٨٠°) بلغت بنسبة ٦,٢% ونسبة الدوران بزواوية (٢٧٠°) بلغت بنسبة ٢% ولذلك يجب التركيز على عدم الدوران عند التدريب على اليومزا التاسعة وذلك بالمقارنة بالدورانات الأخرى .

ويوضح جدول (٨) وشكل (٦) مستويات الحركة التي تنوعت ما بين المستوى السفلى والمستوى المتوسط والمستوى العلوي، وجاءت نسبة مساهمة المهارات التي تؤدي في المستوى المتوسط اعلى نسبة ٦٥% بالمقارنة بـ ٢٥% للمستوى السفلى، ١٠% للمستوى العلوي، مما يؤكد على أهمية التدريب على المهارات التي تؤدي في هذا المستوى سواء كانت دفاعية أم هجومية وهي ممتونج ان ماكي وممتونج باتدا جيرجي وممتونج بارو جيرجي واب تشاجي حيث انها كلها مهارات تؤدي في المستوى المتوسط بالمقارنة بمهارة واحدة تؤدي في المستوى السفلى وهي أراي ماكي ومهارة واحدة تؤدي في المستوى العلوي وهي اولجل ماكي.

ويوضح جدول (٩) وشكل (٧) اتجاهات الحركة التي تنوعت ما بين عدم التحرك (المكان) والتحرك للأمام والخلف واليمين والشمال حيث بلغت نسبة مساهمة عدم التحرك (المكان) اعلى نسبة ٧٠,٨% بالمقارنة بنسبة التحرك للأمام التي بلغت ١٤,٥% وتساوت نسبة التحرك للخلف وللجهة اليسرى وبلغت ٦,٢% وجاءت نسبة التحرك للجهة اليمنى اقل نسبة وبلغت ٢% ولذلك يجب التركيز على التحركات المختلفة طبقا لنسبة كل منهما عند التدريب على اليومزا التاسعة (كوريو).

التساؤل الثاني : ما نسبة مساهمة المكونات البدنية لليومزا (كوريو) Koryo Poomse

يوضح جدول (١٠) المكونات البدنية لليومزا التاسعة حيث جاءت القوة المميزة بالسرعة بنسبة ٩٧% من المجموع الكلي للمهارات باليومزا التاسعة واتضح ذلك من ان

جميع مهارات اليومزا التاسعة تؤدي بقوة وسرعة فيما عدا مهارة واحدة وهي تؤدي ببطئ نسبي ويتفق ذلك مع ما ذكره أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤م من حيث أن القوة المميزة بالسرعة مكون حركي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي (٦: ١٧٧) في حين جاءت نسبة مساهمة التوازن من خلال (الركلات، الأوضاع التي بها القدمين على خط واحد، والوقوف على قدم واحدة، الدورانات) وذلك يتفق مع ما ذكره محمد مرسل حمد ١٩٩٩م في أن التوازن يأتي من خلال الأوضاع والحركات التي يتخذها الفرد لتضييق قاعدة الارتكاز أو رفع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز بهدف الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء أداء الأوضاع والحركات المختلفة (٣٩: ٤٥) ومن خلال ذلك أتضح أن نسبة مساهمة الركلات ٢٠% ونسبة مساهمة الأوضاع التي بها القدمين على خط واحد ٢٢% ونسبة مساهمة الوقوف على قدم واحدة ٢٠% ونسبة مساهمة الدورانات ١٢% وذلك من المجموع الكلي للمهارات باليومزا التاسعة في حين جاءت نسبة مساهمة الرشاقة من خلال (الدورانات، واتجاهات الحركة، والركلات مع القفز) ويتفق ذلك مع ما ذكره أحمد سعيد زهران ٢٠٠٤م من أن عنصر الرشاقة من العناصر البدنية الهامة ويظهر من خلال المهارات المركبة والصعبة التي تعتمد على (الدورانات والركلات مع القفز وترك الأرض) (١٩: ٦) ومن هنا جاءت نسبة مساهمة الدورانات ١٢% ونسبة مساهمة اتجاهات الحركة ٢٩% وذلك من المجموع الكلي للمهارات باليومزا التاسعة ولم تساهم الركلات مع القفز في عنصر الرشاقة بأي نسبة مساهمة بينما جاءت نسبة مساهمة المرونة من خلال (الصدات، الضربات، الركلات، الوقفات) وذلك كما ذكر محمد مرسل حمد ١٩٩٩م فجاءت نسبة مساهمة الصدات ٣٧% ونسبة مساهمة الضربات ٤١% ونسبة مساهمة الركلات ٢٠% ونسبة مساهمة الوقفات ٥٨% وذلك من المجموع الكلي للمهارات باليومزا التاسعة في حين جاء مكون التوافق ومكون السرعة الحركية بنسبة ١٠٠% من المجموع الكلي للمهارات باليومزا التاسعة وذلك لان جميع مهارات هذه اليومزا تحتاج إلى هذين المكونين.

الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث والإمكانات المتاحة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- تحديد المهارات الدفاعية وكانت بنسبة (٣٧,٥%) والمهارات الهجومية وكانت بنسبة (٦٢,٥%) باليومزا كوريو.
- تحديد شكل الجذع في المهارات الدفاعية والهجومية وساهم شكل الجذع نصف المواجه بنسبة (٦٤,٦%) بينما ساهم شكل الجذع المواجه بنسبة (٣٥,٤%) باليومزا كوريو.
- تحديد الأوضاع المستخدمة باليومزا كوريو وكانت أعلى نسبة لصالح وضع اب كويي وبلغت (٤٥,٨%) وكانت أقل نسبة لوضع موا سوجي وبلغت (٢%).
- تحديد الدورانات المستخدمة باليومزا كوريو وكانت أعلى نسبة مساهمة بدون دوران وبلغت (٨٧,٥%) وكانت أقل نسبة مساهمة للدوران بزواوية ٢٧٠° وبلغت (٢%).
- تحديد مستويات الحركة المستخدمة باليومزا كوريو وكانت أعلى نسبة لصالح المستوى المتوسط وبلغت (٧٨,٣٧%) وتساوت نسبة كلا من المستوى السفلي والمستوى السفلي- العلوي وبلغا (٥,٤٠%).
- تحديد اتجاهات الحركة المستخدمة باليومزا كوريو وكانت أعلى نسبة مساهمة لصالح عدم التحرك (المكان) وبلغت (٧٠,٨%) في حين وبلغت أقل نسبة مساهمة الاتجاه إلى اليمين وبلغت (٢%).

- تحديد المكونات البدنية للأداء الفني باليومزا كوريو للاعبين التايكوندو وذلك وفقا لتحليل المحتوى المهارى لليومزا وكانت اعلى نسبة لمكوني التوافق وسرعة الأداء (السرعة الحركية) وبلغت (١٠٠%).

التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:-
- يتم التركيز في اليومزا كوريو على المهارات الدفاعية والهجومية الناتجة من الدراسة التحليلية حسب الأهمية النسبية لكل مهارة من هذه المهارات وذلك عند وضع البرامج التدريبية لهذه اليومزا
- إجراء دراسات مماثلة على اليومزات كم جانج (KUMJANJ) ويومزا تابك (TAEBAK) ويومزا باينجوان (PYONJWON) ويومزا سيبجان (SIPJIN) ويومزا جى تى (JITAE) ويومزا شن كوان (CHONKWON) ويومزا هانسو (HANSOA) ويومزا اليو (ILYEO) .
- استفادة الاتحاد المصري للتايكوندو وكذلك المناطق المختلفة للعبة والأندية من نتائج الدراسة التحليلية في التخطيط لبناء البرامج التدريبية لليومزا تاجوك في رياضة التايكوندو.

قائمة المراجع العربية

أولاً: المراجع العربية:-

- ١- أحمد سعيد زهران
(١٩٩٥)
المواصفات الجسمية للاعبى المستويات العليا فى
رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة حلوان
- ٢- أحمد سعيد زهران
(١٩٩٩)
الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى
المستوى العالى فى رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراه،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
- ٣- أحمد سعيد زهران
(٢٠٠٤)
القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار
الكتب، القاهرة
- ٤- سامى محب حافظ
(١٩٩٧)
تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات
الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم من
١٢-١٤ سنة رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية،
جامعة قناة السويس
- ٥- عادل محمود غانم
(١٩٩٧)
دراسة تحليلية للمهارات الأكثر شيوعيا وعلاقتها
بنتائج المباريات لدى لاعبى التايكوندو، رسالة ماجستير
،كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- ٦- عفاف حسن الديب : دراسة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية للاعبى التايكوندو لانتقاء الناشئين تحت (١٢ سنة) ، (١٩٩٥)
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية
- ٧- محمد مرسل حمد، هشام حجازى عبد الحميد : المبادئ الأساسية فى رياضة الكاراتية، دار الأصدقاء للطباعة، المنصورة، (٢٠٠٩)
- ٨- هانى أحمد عبد الدايم : دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للأداء الفنى للبويزا تاجوك للاعبى التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، (٢٠٠٦)
- ٩- هشام حجازى عبد الحميد (٢٠٠٤) : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات المهارية والبدنية والمعرفية الخاصة بالمبتدئين فى الكاراتية، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

ثانيا : المراجع الاجنبية

- 10- Gold Man(1991) The complete cause taekwondo publishing G.
uiness Brition
- 11- Layton. C.(Blocking and countering in traditional shotokan
1994) karata kata
department of psychoigy,university of London,
England.
- 12- Un.Yong. The World Taekwondo Federation, book.
Kim(.1988) Korea

ثالثا : الشبكة القومية للمعلومات

- 13- <http://poosma.com/tae-kwon-do-info/poomse-forms>

ملخص البحث

عنوان البحث: دراسة تحليلية للأداء (الفني-البدني)
للبومزا "كوريو" كأساس لوضع البرامج التدريبية
للاعبي البومزا في رياضة التايكوندو

* هاني أحمد عبد الدايم أحمد صالح

يهدف البحث الى تحليل الأداء الفني للبومزا (كوريو) للتعرف علي المكونات المهارية للبومزا (كوريو) وكذا نسبة مساهمتها بكل بومزا وكذلك المكونات البدنية للبومزا (كوريو) وكذا نسبة مساهمتها بكل بومزا وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسة مشكلة البحث وتضمنت عينة البحث للمكونات المهارية للبومزا شرائط الفيديو كاست لخبراء دولين للبومزا (كوريو)، وكذلك من خلال الكتب العلمية المتخصصة في البومزا قيد البحث، وتم تحديد المكونات البدنية من خلال التحليل المهاري للبومزا (كوريو)، وكشفت أهم النتائج عن تحديد المكونات المهارية، وتحديد المكونات البدنية للبومزا (كوريو)، ويوصى الباحث بالاستفادة من نتائج التحليل في التخطيط لبناء البرامج التدريبية للبومزا (كوريو) في رياضة التايكوندو.

* مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

Abstract

"The research title 'Analytical study for performance (skillful - physical) of Koryo Poomse of the poomse players in Taekwondo sport

The researcher Hany Ahmed Abd El dayem Ahmcd Saleh

The research aims to Analytical the technical performance of Koryo Poomse to show the skillful Components for Koryo Poomse and the percentage for each Poomse, physical Components for Koryo Poomse and the percentage for each Poomse, The descriptive method were used to study the problem of research, the research sample include for skillful Components for Poomse through video casstte tapes which includes performance for international experts for Poomse form Koryo and through specific seientific books in Poomse and was determination the physical components has been made through the skillful analysis for poomse Koryo. And the most important results determination the skillful and physical components for Koryo Poomse the researcher recommends to benefit from the analysis of results in planning and establishing training programs for Koryo Poomse in Taekwondo sport.