



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير تمارينات القوة الخاصة المشابهة للأداء في بعض القابليات  
البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين  
التايكواندو الشباب**

رسالة تقدم بها الطالب

هادي عباس خلف

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – في جامعة ميسان وهي جزء من

متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م.د علي محمد ياسين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ

سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَى ﴿٤٠﴾ ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ

الْأَوْفَى ﴿٤١﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة النجم / الآيات (39-42)

## إقرار مشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ  
(تأثير تدريبات القوة الخاصة المشابهة للأداء في بعض القابليات البيومترية والمهارات الهجومية  
للاعبي التايكواندو الشباب)

المقدمة من الطالب (هادي عباس خلف) قد كانت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة - جامعة ميسان وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم  
الرياضة.

التوقيع:

المشرف: أ.م.د. علي محمد ياسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/ جامعة ميسان

التاريخ / / 2024

بناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة اشرح الرسالة للمناقشة

التوقيع:

أ.د. رحيم حلو علي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /

جامعة ميسان

التاريخ / / 2024

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ

( تأثير تمرينات القوة الخاصة المشابهة للأداء في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبي

التايكواندو الشباب )

المقدمة من الطالب (هادي عباس خلف ) قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي حتى أصبحت

تتمتع بأسلوب علمي سليم خالية من الالفاظ اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د باسم محمد عيادة

الكلية: جامعة ميسان / كلية التربية الاساسية

التاريخ: / / 2024

## إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ

(تأثير تمرينات القوة الخاصة المشابهة للأداء في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبي

التايكواندو الشباب)

والمقدمة من الطالب ( هادي عباس خلف ) قد تمت معالجتها من الناحية الاحصائية تحت

إشرافي حتى أصبحت تتمتع بأسلوب علمي سليم ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م. صباح حسن جاسم

الكلية: جامعة ميسان كلية التربية الاساسية

التاريخ: / / 2024

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد أننا رئيس و أعضاء لجنة المناقشة ، قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ: (( تأثير تدريبات القوة

الخاصة المشابهة للأداء في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين التايكواندو الشباب ))

المقدمة من الطالب ( هادي عباس خلف ) وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها، وتقدر إنها

جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة بتقدير .

التوقيع:

الاسم: أ. د عباس مهدي صالح

التاريخ: 2024/ /

عضوا :

التوقيع :

الاسم : أ. د احمد عبد الائمة كاظم

التاريخ: 2024 / /

عضوا :

التوقيع :

الاسم : أ. د ماجد عزيز لفته

التاريخ: 2024 / /

رئيس اللجنة :

بناء على التوصيات أعلاه صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

في جلسته المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / 2024 على

قرار لجنة المناقشة .

التوقيع:

أ.د ماجد عزيز لفته

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-

جامعة ميسان

## الإهداء

إلى أستاذ الإنسانية الأكبر، من سماه ربه طه، الرسول الكريم مُحَمَّد (ص)  
إلى حبيب الرسول، وزوج البتول، الكرار، حامل ذي الفقار، أبلغ البلغاء، وأتقى الأتقيا،  
أسد الله الغالب ، علي بن أبي طالب (ع).  
إلى النبي أغرقت بالحزن عينها ، وكفكفت دمعها، من أجل جراحها، موطن الحضارات،  
وموضع الرسالات، أرض الفراتين ، وأهلها المخلصين.  
إلى الخيمة التي تجمعننا وتحمينا ، والدي الحبيب.  
إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها ، والدي الحنونة.  
إلى الحبيبة، الصبورة ، الوفية ، زوجتي الغالية  
إلى عوني وسندي في الحياة ولدي حسن وإخوتي اكرم وكرار وفاضل واختي العزيزة .  
إلى روح شهداء التايكواندو الأبطال  
إلى كل من علمني حرفاً  
أهدي إليكم جهدي المتواضع.....

الباحث

هادي عباس

## الشكر والعرفان

بِسْمِ اللَّهِ كَلِمَةُ الْمُعْتَصِمِينَ وَمَقَالَةُ الْمُتَحَرِّرِينَ، وَأَعُوذُ بِاللَّهِ تَعَالَى مِنْ جُورِ الْجَائِرِينَ، وَكَيْدِ الْحَاسِدِينَ وَبَغْيِ الظَّالِمِينَ ، وَأُحْمَدُهُ فَوْقَ حَمْدِ الْحَامِدِينَ ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي سَمَكَ السَّمَاءَ وَنَدَبَ عِبَادَهُ إِلَى الدُّعَاءِ، وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى مَنْ قَدَّمَهُ فِي الْأَصْطِفَاءِ مُحَمَّدًا خَاتَمَ الْأَنْبِيَاءِ، وَعَلَى آلَةِ الطَّاهِرِينَ الطَّيِّبِينَ ، مَصَابِيحِ الدُّجَى، وَعَلَى أَصْحَابِهِ الْمُنْتَجِبِينَ. بَدَأَ أَنْتَقِدُ بِوَأْفِرِ الشُّكْرِ وَالتَّقْدِيرِ وَالاِمْتِنَانِ إِلَى عِمَادَةِ كَلِيَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَةِ جَامِعَةِ مِيْسَانَ مُمَثِّلَةً بِالدُّكْتُورِ ( أ. د ماجد عزيز لفته) عميد الكلية . واتقدم بخالص الشكر والتقدير الى السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ( أ. د رحيم حلو علي ) ومعاون العميد للشؤون الادارية ( أ. د احمد حنون خنجر ) الذين ارفدوا الباحث بالمعلومات العلمية ولرعايتهم الابوية لطلبة الدراسات العليا فجزاهم الله عني خير الجزاء . واتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المساعد الدكتور (علي محمد ياسين ) المشرف على الرسالة لما بذله من جهد علمي كبير وآراء سديدة ساعدت الباحث في انجاز عمله التي كانت نابعة من شعوره بالمسؤولية فجزاه الله عني خير الجزاء. وببالغ الحب والاحترام يشكر الباحث قسم الدراسات العليا المتمثلة ( أ.د. رؤى صلاح قدوري ، ست وردة ابراهيم ) وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذين الفاضلين (أ.م.د خالد محمود احمد) والدكتور ( ابا الحسن رؤوف محمود ) لما قدماه للباحث من آراء علمية ومشورة سديدة أنارت الطريق أمامه لإنجاز بحثه وفقهما الله لخدمة العلم والمتعلمين . ويقضي واجب الاحترام والتقدير أن أتقدم بخالص شكري وامتناني إلى الأستاذ المساعد الدكتور (عبد الستار خضير عباس ) على كل ما قدمه من مساعدة علمية صادقة إذ كان لتوجيهه و إرشاده الأثر الكبير في إنجاز وتطوير هذا البحث فله كل الشكر والتقدير والاحترام.

كما أشكر السادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة الأفاضل واخص منهم صاحب الخطوة البعيدة لجهودهم المبذولة في سبيل أغناء هذه الرسالة.

ومن دواعي العرفان بالجميل يشكر الباحث الأساتذة الذين قاموا بتدريسي في مرحلة الماجستير وأخص منهم بالذكر الأستاذ الدكتور محمد عبد الرضا والأستاذ الدكتور محمد صبيح والأستاذ الدكتور محمد حسين والأستاذ الدكتور مصطفى عبد الزهرة والأستاذ الدكتور والأستاذ الدكتور احمد عبد الائمة والدكتور علي عبد الائمة والاستاذ الدكتور مجيد جاسب . وكذلك اتقدم بالشكر الجزيل إلى زملائي في الدراسة على الرفقة الطيبة . وأوجه شكري وتقديري إلى رئيس الاتحاد الفرعي وعضو الاتحاد المركزي الأستاذ المهندس مهدي خلف وكذلك اشكر مدرب المنتخب الوطني الشباب الأستاذ محمد خلف لما ابدوا من مساعدة ، وكما اتقدم بوافر الشكر والامتنان الى فريق العمل المساعد ومدربي عينة البحث وأفراد عينة البحث من اللاعبين لما بذلوه من جهد معي لإتمام البحث فجزأهم الله عني خير الجزاء . وأقدم كلمات شكر وحب كبير إلى جميع أفراد عائلتي الذين وفروا وبذلوا كثيرا" من الوقت والجهد المتواصل في شد أزرني لإكمال الدراسة وتخطي المصاعب التي واجهتني والعمل بكل جهد على توفير الجو الملائم لي أثناء الدراسة . وفي الختام أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من قدم يد المساعدة حتى ولو بكلمة ساهمت في انجاز هذه الدراسة واعتذر لكل من فاتني ان انكره بحسن نية.



الباحث

هادي عباس



## مستخلص الرسالة باللغة العربية

(تأثير تمارينات القوة الخاصة المشابهة للأداء في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية

للاعبي التايكواندو الشباب )

المشرف

أ.م.د. علي محمد ياسين

2024م

الباحث

هادي عباس خلف

1446 هـ

تمثلت مشكلة البحث في ان الالعاب القتالية معظمها تتشابه من حيث شكل الاداء لآكنها تختلف من حيث متطلباتها البدنية والقانونية وكذلك الملاعب التي تمارس فيها الا ان هذه الالعاب تحتاج الى معظم القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية باتقان حتى تتمكن من رسم الاداء هجومي او دفاعي ورسمه في الدماغ حتى يكون الاداء سهلا ومن ملاحظة الباحث كونه لاعبا للعبة التايكواندو ومشاهدته لكثير من البطولات المحلية المشارك بها واطلاعه على الكثير من المناهج والتمارين وجد ان معظم المدربين يفتقدون لبعض من التمارينات الخاصة بالقوة لعظلات الاطراف السفلى والتي من خلالها يمكن ان يؤدي اللاعب المهارات الهجومية بقوة للاستحصال على ضربة مؤثرة يسقط بها الخصم لذا ارتأى الباحث حل هذه المشكلة وذلك من خلال اعداد تمارينات قوة خاصة مشابهة للاداء ومساره الحركي ومدى تأثير تلك التمارينات على بعض من القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية الهجومية لدى لاعبي التايكواندو الشباب خاصة وان هذه الفئة تحتاج الى قوة عامة وخاصة من اجل تطور باقي الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب في الهجوم والدفاع .

وقد هدفت الدراسة إلى ما يلي:

❖ إعداد تمارينات قوة خاصة مشابهة لأداء المهارتين الركلة الدائرية الامامية الهلالية ( دليو جكي ) والركلة الخلفية

( تي جكي ) للاعب التايكواندو الشباب .

❖ التعرف على تأثير التمرينات المعدة على القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية الركلة الدائرية الامامية الهلالية ( دليو جكي ) والركلة الخلفية ( تي جكي ) للاعبين التايكواندو الشباب .

أما فروض البحث فكان أهمها :

❖ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبين التايكواندو الشباب.

❖ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبين التايكواندو الشباب .

أما مجالات البحث :

فقد اشتملت على المجال البشري المتمثل بلاعبين منتخب محافظة ميسان بالتايكواندو (فئة الشباب)، في حين كان المجال المكاني ملعب منتدى شباب حي الحسين ، في حين استغرق المجال الزمني المدة من 2023/10/15 ولغاية 2024/5/5 . استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتين) لملائمته طبيعة البحث ، وحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب في محافظة ميسان وعددهم (20) لاعبا ، وأجري هذا البحث على عينة تم اختيارهم بالطريقة العمدية مكونة من (20) لاعبا " فئة الشباب قسمت على مجموعتين ( ضابطة وتجريبية) وبواقع (10) لاعب لكل مجموعة . وتم التأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية لتفادي المعوقات التي قد تواجهه في التجربة الرئيسية ، ثم أجرى الاختبارات القبالية تتبعها معالجة تجريبية للمجموعة التجريبية التي تضمنت تنفيذ تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء لفترة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وبعدها إجراء الاختبارات البعدية ومعالجة النتائج احصائيا فقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها:

1- نجاح تـمـرـيـنـات القـوة الخـاصـة المـشـابـهـة لـالأداء في تـطـوـير بـعض القـابـليـات البـيـوـحـركـيـة والمـهـارـات الهـجـومـيـة لإفـراد عـيـنـة البـحـث.

2- ان التـنـوـيع والتـخـطـيـط المـتـبـع في تـمـرـيـنـات القـوة الخـاصـة المـشـابـهـة لـلأداء أدى إلى تـطـور القـابـليـات البـيـوـحـركـيـة بـشـكـل مـتـوازي دـون الـوـصـول بـالـلـاعـب إلى مـرحـلـة الإـجـهـاد .

3- نـجـاح الطـرـيـقـة التـدريـبـيـة الـتي اعـتـمـدـها البـاحـث طـرـيـقـة التـدريـب الفـتـري مـنـخـفـض ومـرتـفـع الشـدـة في تـطـوـير بـعض القـابـليـات البـيـوـحـركـيـة والمـهـارـات الهـجـومـيـة لـلاعـبـي التـايـكـوانـدو فئـة الشـباب ( 15 - 17 ) .  
وقـد أوـصـى البـاحـث تـوصـيـات عـدة أهـمـها:

1- اعـتـمـاد تـمـرـيـنـات القـوة الخـاصـة المـشـابـهـة لـالأداء بأشـكـالـها بما يـتـوافـق مـع شـكـل الأـداء المـهـاري لـلاعـبـيـن الشـباب التـايـكـوانـدو .

2- تـعمـيـم التـمـرـيـنـات الـتي اسـتـخـدمـت في هـذه الـدراسـة لـدورـها الفـاعـل في تـطـوـير القـدرـات البـدنيـة والحـركـيـة والمـهـارـات قـيد البـحـث .

3- أجـراء بـحـوث مـشـابـهـة وعلـى عـيـنـات أـخـرى ومـن فئـات عـمـريـة مـخـتـلـفـة ولـكـلا الجـنـسـيـن (ذكـور وإـنـاث) لـرـيـاضـة التـايـكـوانـدو .

## المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
4	إقرار المقوم الاحصائي	
5	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
6	الإهداء	
7	الشكر والعرفان	
9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
12	المحتويات	
17	قائمة الجداول	
18	قائمة الأشكال	
18	قائمة الملاحق	
23-20	الفصل الأول	
20	التعريف بالبحث	1
20	مقدمة البحث وأهميته	1-1
21	مشكلة البحث	2-1
22	أهداف البحث	3-1
22	فروض البحث	4-1
23	مجالات البحث	5-1
23	المجال البشري	1-5-1
23	المجال المكاني	2-5-1
23	المجال الزمني	3-5-1

47-24	الفصل الثاني	
25	الدراسات النظرية والسابقة	2
25	الدراسات النظرية	1-2
25	ماهية التمرينات	1-1-2
26	القوة العضلية	2-1-2
28	انواع القوة العضلية	3-1-2
29	تقسيم القوة طبقا لطبيعة تمرينات القوة العضلية	4-1-2
29	القوة العضلية العامة	1-4-1-2
29	القوة العضلية الخاصة	2-4-1-2
31	انواع الانقباضات العضلية	5-1-2
31	القدرات البدنية والحركية ( القابليات البيوهركية )	6-1-2
32	القدرات البدنية	1-6-1-2
34	القدرات الحركية	2-6-1-2
37	التعريف بالتايكواندو	7 -1-2
39	المحددات القانونية لمباراة التايكواندو	8 -1-2
39	كيفية احراز النقاط المسماة التنقيط في رياضة التايكواندو	9 -1-2
39	المهارات الاساسية في التايكواندو	10 -1-2
43	الاوزان المعتمدة في التايكواندو لفئة الشباب ( 15 - 17 )	11-1-2
43	الدراسات السابقة	2-2
43	دراسة ( عباس مهدي صالح ، 2008 )	1-2-2
45	دراسة ( احمد فرحان ، 1999 )	2-2-2
45	دراسة ( رعد جابر ، 1995 )	3-2-2
75-48	الفصل الثالث	
49	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	- 3
49	منهج البحث	1-3

50	مجتمع البحث وعينته	2-3
51	الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	3-3
51	وسائل جمع البيانات	1-3-3
52	الاجهزة والادوات المستخدمة	2-3-3
52	إجراءات البحث الميدانية	4-3
52	تحديد القابليات البيوحركية واختباراتها المستخدمة في البحث	1-4-3
55	استمارة التقييم الأداء المهاري	2-4-3
58	قياس الأداء المهاري للاعب التايكواندو	3-4-3
58	التجربة الاستطلاعية الاولى	4-4-3
58	تصوير الأداء المهاري	1-4-4-3
60	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-4-4-3
61	الاسس العلمية للاختبارات	3-4-4-3
61	صدق الاختبار	1-3-4-4-3
62	ثبات الاختبار	2-3-4-4-3
63	موضوعية الاختبار	3-3-4-4-3
64	توصيف الاختبارات المختارة في البحث	5-4-3
64	اختبار القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	1-5-4-3
65	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2-5-4-3
66	اختبار الرشاقة	3-5-4-3
67	اختبار المرونة	4-5-4-3
68	الاختبارات القبلية ( القياس القبلي )	6-4-3
69	تجانس وتكافؤ افراد المجموعتين	7-4-3
69	تجانس المجموعتين	1-7-4-3
69	اختبار التوزيع الطبيعي ( شابروا - ويلك ) للقدرات البدنية والحركية والمهارية	2-7-4-3
70	تكافؤ العينة للمجموعتين	3-7-4-3

71	التجربة الرئيسية	8-4-3
74	الاختبارات البعدية ( القياس البعدي )	9-4-3
75	الوسائل الاحصائية	5-3
94-76	<b>الفصل الرابع</b>	
78	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	4
78	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	1-4
78	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في القابليات البيومترية	1-1-4
80	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في القابليات البيومترية والأداء المهاري	2-1-4
82	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	2-4
82	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القابليات البيومترية والأداء المهاري	1-2-4
84	مناقشة الفروق بين الاختبارات القبلية - البعدية للقابليات البيومترية والأداء المهاري للركلتين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)	3-4
84	مناقشة نتائج القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	1-3-4
85	مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	2-3-4
86	مناقشة نتائج الرشاقة	3-3-4
86	مناقشة نتائج اختبار المرونة	4-3-4
87	مناقشة الفروق بين الاختبارات القبلية - البعدية لأداء مهارة الركلة الامامية ( دليو جكي ) للمجموعتين ( الضابطة والتجريبية )	5-3-4
89	مناقشة الفروق بين الاختبارات القبلية - البعدية لأداء مهارة الركلة الخلفية ( تي جكي ) للمجموعتين ( الضابطة والتجريبية )	6-3-4
90	مناقشة الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية للقابليات البيومترية والأداء المهاري للركلتين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)	4-4
90	مناقشة نتائج القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	1-4-4

90	مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة	2-4-4
91	مناقشة نتائج الرشاقة	3-4-4
91	مناقشة نتائج اختبار المرونة	4-4-4
92	مناقشة الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية لأداء مهارة الركلة الامامية ( دليو جكي ) للمجوعتين ( الضابطة والتجريبية )	5-4-4
93	مناقشة الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية لأداء مهارة الركلة الخلفية ( تي جكي ) للمجوعتين ( الضابطة والتجريبية )	6-4-4
97-95	الفصل الخامس	
95	الاستنتاجات والتوصيات	5
96	الاستنتاجات	1-5
97	التوصيات والمقترحات	2-5
110-98	المصادر	
128-111	الملاحق	

### قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول
50	الجدول (1) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي.
51	جدول (2) يبين توزيع افراد المجتمع والعينة بحسب الفئات الوزنية
53	جدول (3) يبين تحديد قبول القابليات البيوحركية بالتايكواندو من خلال قيمة (كا2) المحسوبة والجدولية
54	جدول (4) يبين قبول اختبارات القابليات البيوحركية بالتايكواندو من خلال قيمة (كا2) المحسوبة والجدولية
57	جدول (5) يبين الاهمية والاوزان النسبية لكل أداء مهاري من اقسام استمارة التقييم لأداء الركلة الدائرية الامامية الهاللية (Dollyo - chaqi)
58	جدول (6) يبين الاهمية والاوزان النسبية لكل أداء مهاري من اقسام استمارة التقييم لأداء الركلة الخلفية (Te - chagi) :- من وضع القفز



63	جدول (7) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات
70	جدول ( 8 ) يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي ( شابروا - ويلك ) للقابليات البيومترية ومهاتري الركلة الخلفية (تي چگي) و الركلة الدائرية الأمامية الهلالية ( دليو چكي)
71	جدول ( 9 ) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القابليات البيومترية والاداء المهاري للركلتين الركلة الدائرية الأمامية الهلالية ( دليو چكي) و الركلة الخلفية (تي چگي)
78	جدول ( 10 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة، ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية)
80	جدول (11) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة، ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة)
82	الجدول (12) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (t) المحسوبة، ومستوى الخطأ، ودلالة الفروق ، بين الاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة) و(التجريبية)، في القابليات البيومترية والأداء المهاري .

### قائمة الاشكال

رقم الصفحة	الاشكال
42	شكل (1) يوضح الركلة الدائرية الامامية الهلالية
42	شكل (2) يوضح الركلة الخلفية
49	شكل (3) يوضح التصميم التجريبي المستخدم
60	شكل ( 4 ) يوضح كيفية تصوير الأداء الفني للمهارة
65	شكل ( 5 ) يوضح الوثب الطويل من الثبات
66	شكل ( 6 ) يوضح الوثب الطويل للأمام لمدة (10) ثوان
67	شكل ( 7 ) اختبار جري الزكزاك بين الحواجز ( بالزمن )
68	شكل ( 8 ) يوضح مقياس الجنيوميتر Goniometar
73	شكل ( 9 ) يوضح التدرج في الوحدات التدريبية بين الاسبوع (1-3)
73	شكل ( 10 ) يوضح التدرج في الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (1-2)

## قائمة الملاحق

رقم الصفحة	الملاحق
111	ملحق رقم ( 1 ) يبين أسماء الخبراء الذين اعتمدهم الباحث في تحديد القابليات البيوحرورية بالعبة التايكواندو والقابهم العلمية ومجالات تخصصهم واماكن عملهم لبيان الصدق الظاهري
112	ملحق ( 2 ) استمارة استبيان حول تحديد أهم القابليات البيوحرورية للتايكواندو
114	ملحق(3) يبين أسماء الخبراء الذين اعتمدهم الباحث في تحديد اختبارات القابليات البيوحرورية بالعبة التايكواندو والقابهم العلمية ومجالات تخصصهم واماكن عملهم لبيان الصدق الظاهري
115	ملحق ( 4 ) يبين استمارة استبيان استطلاع رأي الخبراء والمختصين
117	ملحق ( 5 ) الركلة الدائرية الامامية الهلالية(Dollyo – chaqi)
118	ملحق( 6 ) الركلة الخلفية ( Te – chagi ) :- من وضع القفز
119	ملحق(7) يبين أسماء الخبراء الذين اعتمدهم الباحث بشأن تحديد الدرجة الخاصة لكل أداء من اقسام الأداء المهاري للركلتين الركلة الخلفية والركلة الدائرية الامامية الهلالية
120	ملحق ( 8 ) استمارة استبيان بشأن تحديد الدرجة الخاصة لكل أداء من اقسام الأداء المهاري للركلة الدائرية الامامية الهلالية ( دليو جكي )
122	ملحق ( 9 ) استمارة استبيان بشأن تحديد الدرجة الخاصة لكل أداء من اقسام الأداء المهاري للركلة الخلفية ( تي _ جكي )
124	ملحق(10) استمارة تقييم أداء الركلة النصف دائرية الامامية للاعب التايكواندو من قبل الحكام( بعد التصوير) في القياسين القبلي والبعدي
125	ملحق(11) استمارة تقييم الركلة الخلفية للاعب التايكواندو من قبل الحكام ( بعد التصوير ) في القياسين القبلي والبعدي
126	ملحق (12) استمارة تقييم أداء الركلة النصف دائرية الامامية للاعب التايكواندو من قبل الباحث وحسابها النهائي
127	ملحق (13) استمارة تقييم الركلة الخلفية للاعب التايكواندو من قبل الباحث وحسابها النهائي
128	ملحق ( 14 ) أسماء فريق العمل المساعد
130-129	ملحق (15) تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء المستخدمة في الوحدات التدريبية
138-131	ملحق (16) نماذج للجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعب شباب التايكواندو للمجموعة التجريبية تمرينات القوة الخاصة

## الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 هدف البحث

4-1 فرضا البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال أزمانى

3-5-1 المجال المكانى

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة واهمية البحث :

ان التدريب عملية منظمة لها اهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة او النشاط المختار . وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالفعالية . والذي يتركز باستخدام طرائق واساليب تدريبية علمية صحيحة تتسجم مع العنصر المراد تطويره سواء اكان بدنيا أو حركيا أو مهاريا اذ على المدرب إن يكون فنانا في اختيار الاسلوب المناسب لنوعية الرياضة التي يعمل على تطويرها والتي يمكن استخدامها من بين بقية الاساليب الاخرى لأجل تطوير وتحسين إي عنصر من عناصر اللياقة البدنية والحركية لتحقيق ما ينبغي تحقيقه (1) .

ويعد التطور وتحسين الإنجاز هدف اساس لكل رياضي ومدرب ، وهذا التطور يكون من خلال الإعداد الجيد المبني على اسس علمية صحيحة الذي يؤدي بدوره للوصول إلى المستوى الذي يطمح اليه العاملون في هذا المجال وذلك بالاعتماد على الدراسات والبحوث العلمية التي ساعدت على تطوير البرامج التدريبية من خلال الاقتصاد في الوقت والجهد ، وإن العنصر البدني في اغلب الفعاليات الرياضية هو القوة التي تلعب دوراً مهماً في العملية التدريبية وطرق تدريبها على وفق المنهج التدريبي الذي يحقق الافادة من الأداء الحركي المطلوب كما إن الاختبار الامثل للوسائل التدريبية في تنمية القوة وزيادتها يؤدي إلى نجاح عملية التدريب ، حيث تستهدف تمرينات القوة الخاصة تقوية العضلات التي تقوم بالعمل الرئيسي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد ويدخل في نطاق ذلك مختلف التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها الفرد في غضون المنافسات الرياضية .

إن لعبة التايكواندو غنية بالتجارب والإنجازات وقد مرت هذه اللعبة في مراحل عدة جداً حتى وصلت إلى هذه الدرجة من الروعة والكمال في الأداء ، وتعتمد لعبة التايكواندو وبالدرجة الأولى على الرجل ولكنها

(1) كمال جميل الرياضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1 (عمان، الجامعة الاردنية، 2001)، ص41 .

لا تستغني عن اليد فالمميزات التي تتميز بها الرجل مثل الطول والقوة جعل الاعتماد عليها ضرورياً لحسم المواقف القتالية وتعتمد هذه اللعبة على عامل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة فالمبادرة السريعة في الهجوم وعدم إتاحة الفرصة للمنافس للدفاع عن نفسه هو ما يميزها.

" إن القدرات الحركية هي الوسيلة الرئيسية للوصول إلى التطور في الأداء المهارى للاعبين وعندما يكون التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور سيؤدي حتماً إلى الاهتمام والتركيز على هذه القدرات ضماناً لأحداث الأفضل في المستوى والوصول إلى تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة " (1) وتتطلب التايكواندو قدراً كبيراً من التدريب المتواصل فهي تجمع بين عناصر اللياقة البدنية والحركية والأداء المهارى وتعد اللياقة البدنية والحركية من العناصر المهمة التي تمكن اللاعب من الأداء الامثل واستخدام خطته في الهجوم والدفاع بنجاح . وتكمن أهمية البحث في إعداد تمارين القوة الخاصة المشابهة للأداء يأخذ على عاتقها تطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين التايكواندو الشباب .

## 1-2 مشكلة البحث:

ان الالعاب القتالية معظمها تتشابه من حيث شكل الاداء لآنها تختلف من حيث متطلباتها البدنية والقانونية وكذلك الملاعب التي تمارس فيها الا ان هذه الالعاب تحتاج الى معظم القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية باتقان حتى تتمكن من رسم الاداء هجومي او دفاعي ورسمه في الدماغ حتى يكون الاداء سهلا ومن ملاحظة الباحث كونه لاعبا للعبة التايكواندو ومشاهدته لكثير من البطولات المحلية المشارك بها واطلاعه على الكثير من المناهج والتمارين وجد ان معظم المدربين يفتقدون لبعض من التمارين الخاصة بالقوة لعضلات

(1) عبد الستار خضير وآخرون : حجم اثر التدريب المزامن في تطوير بعض القدرات الحركية واداء الركلة الخلفية لشباب التايكواندو ، مجله علوم التربية الرياضية ، المجلد 16 ، العدد 2 ، 2023 ، ص149

الاطراف السفلى والتي من خلالها يمكن ان يؤدي اللاعب المهارات الهجومية بقوة للاستحصال على ضربة مؤثرة يسقط بها الخصم لذا ارتأى الباحث حل هذه المشكلة وذلك من خلال اعداد تمارينات قوة خاصة مشابهة للأداء ومساره الحركي ومدى تأثير تلك التمارينات على بعض من القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية الهجومية لدى لاعبي التايكواندو الشباب خاصة وان هذه الفئة تحتاج الى قوة عامة وخاصة من اجل تطور باقي الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب في الهجوم والدفاع .

### 3-1 أهداف البحث:

- ❖ إعداد تمارينات قوة خاصة مشابهة لاداء المهارتين الركلة الدائرية الامامية الهلالية ( دليو جكي ) والركلة الخلفية ( تي جكي ) للاعبي التايكواندو الشباب .
- ❖ التعرف على تأثير التمارينات المعدة على القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية الركلة الدائرية الامامية الهلالية ( دليو جكي ) والركلة الخلفية ( تي جكي ) للاعبي التايكواندو الشباب .

### 4-1 فرضا البحث:

- ❖ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبي التايكواندو الشباب.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض القابليات البيو حركية والمهارات الهجومية للاعبي التايكواندو الشباب .

**5-1 مجالات البحث:**

**1-5-1 المجال البشري:** لاعبي منتخب محافظة ميسان بالتايكواندو فئة الشباب ( 15 - 17 ) .

**2-5-1 المجال المكاني:** ملعب منتدى شباب حي الحسين في محافظة ميسان

**3-5-1 المجال الزمني:** للمدة من (2023/10/15) لغاية (2024/5/5).

## الفصل الثاني

- 2- الدراسات النظرية والسابقة
- 1-2 الدراسات النظرية
- 1-1-2 ماهية التمرينات
- 2-1-2 القوة العضلية
- 3-1-2 أنواع القوة العضلية
- 4-1-2 تقسيم القوة طبقا لطبيعة تمرينات القوة العضلية
- 1-4-1-2 القوة العضلية العامة
- 2-4-1-2 القوة العضلية الخاصة
- 5-1-2 أنواع الانقباضات العضلية :
- 6-1-2 القدرات البدنية والحركية ( القابليات البيوحركية )
- 1-6-1-2 القدرات البدنية:
- 2-6-1-2 القدرات الحركية
- 7-1-2 التعريف بالتايكواندو
- 8-1-2 المحددات القانونية لمباراة التايكواندو
- 9-1-2 كيفية احراز النقاط المسماة التنقيط في رياضة التايكواندو
- 10-1-2 المهارات الاساسية في التايكواندو
- 11-1-2 الاوزان المعتمدة في لفئة الشباب ( 15 - 17 سنة )
- 2-2 الدراسات المشابهة
- 1-2-2 دراسة ( عباس مهدي صالح ، 2008 )
- 2-2-2 دراسة ( احمد فرحان ، 1999 )
- 3-2-2 دراسة ( رعد جابر ، 1995 )



## 2- الدراسات النظرية والسابقة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 ماهية التمرينات :

التمرينات الرياضية:- هي الحركات التي تؤدي بغرض تربوي متبعة الاسس والقواعد التعليمية والتربوية وذلك بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية سواء لتحقيق هدف تدريب رياضي او تعويضي او مهني او علاجي (1) .

وتعددت اراء الباحثين والمختصين في المجال الرياضي حول تعريف التمرين الرياضي ويأتي هذا التعدد في الآراء بسبب تعدد الاغراض التي تهدف اليها التمرينات الرياضية ، اذ ان التمرين هو حركة او مجموعة حركات او اداة واجب معين بشرط ان يكون هذا الهدف معين ومعروف ويكون له غرض مسبق ، وتعد التمرينات من اكثر التدريبيه ملازمة للرياضي طوال مدة حياته الرياضية ، فهو يمارس التمرينات الرياضية من اجل تعليم وتطوير مهارة او يمارس من اجل تطوير صفة او قدرة بدنية او حركة معينة فضلا عن ممارستها للاستشفاء بعد التمرين لتخفيف مظاهر التعب او بعد الاصابة فضلا عن ممارستها بوصفها تمرينات علاجية او تأهيلية (2) . ويعرف التمرين الرياضي ايضا بانه اداة او انجاز عمل او واجب معين بصورة متكررة لغرض تعليم مهارة مكتسبة بصورة تامة . (3)

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ اساسيات في التعلم الحركي ، ط1 : ( الاردن دار صفاء للطبع والنشر والتوزيع 2016 ) ص34

(2) رافد خليل اسماعيل ، تمرينات خاصة من مسافة الكم المختلفة باستخدام جهاز مقترح وتأثيرها في الاستجابة الحركية وسرعة وقوة ودقة اللكمات العمر المدرسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ، 2014، ص25،

(3) احمد خاطر وآخرون ، دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، ط1 ( القاهرة ، دار المعارف 1978 ) ص32

وعرفه (عطيات ) بالأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والاسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن في الاداء الرياضي والمهني وفي مختلف مجالات الحياة<sup>(1)</sup>.

## 2-1-2 القوة العضلية

أن دراسة المراجع في مجال التربية الرياضية والبدنية في كل من المدرستين الشرقية والغربية، تؤكد أن القوة العضلية احدى مكونات اللياقة البدنية إذ يتوقف عليها أداء العديد من الأنشطة الرياضية وتوفرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى مراتب البطولة في كثير من الألعاب<sup>(2)</sup>. لذلك نجد أن الرياضيين قد لجأوا إلى استخدام أنواع متعددة من تمارين المقاومة على مر العصور بهدف تحسين مستوى ادائهم ، ويرجع تاريخ تدريبات القوة العضلية لأكثر من 2000 عام ، وخلال الأعوام الأخيرة امكن الوصول لتدريبات تتناسب العديد من الرياضات ، إذ أصبحت هذه التدريبات لها صفة التكامل والشمولية في عمليات التنمية<sup>(3)</sup> ، حيث تعتبر القوة العضلية من القدرات الأساسية المميزة في جميع الأشكال ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب كل أداء بدني ، فتختلف متطلبات القوة العضلية في مسابقات السرعة عن مسابقات التحمل وكذلك ما يتطلب لاعب التايكواندو عن لاعب اخر في رياضة ما<sup>(4)</sup>. وتعرف القوة من الجانب الفيزيائي " بأنها الفعل الذي يحاول تغيير حالة السكون أو حركة الجسم المؤثر عليه كما تؤثر القوة على الجسم فتغير من سرعته أو تنقصها أو تغير اتجاهه وقد تغير شكله " <sup>(5)</sup> ، ويتفق العديد من خبراء التدريب على تعريف القوة العضلية : " بأنها إمكانية عضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على

(1) عطيات محمد خطاب ؛ التمرينات للبنات ، ط6 ( القاهرة ، دار المعارف ، 1982 ) ص 23 .

(2) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات، ط9، جامعة الاسكندرية، 1999، ص 116.

(3) طلحه حسام الدين واخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة ، القدرة ، عمل القوة ، المرونة ) 300 تمرين

مصور ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1997، ص 15.

(4) عصام عبد الخالق: نفس المصدر السابق ، ص 116 .

(5) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،

1998 ، ص 159 .

مقاومة أو مجموعة مقاومات أو مواجهتها" (1) . يشير مصطلح القوة العضلية في التريية الرياضية إلى بذل قوة عضلية وإمكانية مواجهة مقاومة معينة ، وتحدد القوة المستخدمة على ضوء مقدار المقاومة، وكلما زادت المقاومة تتطلب تجنيد مجاميع عضلية أكبر لإنتاج قوة أكبر، وبتعبير أبسط هي المؤثر الذي ينتج عن الحركة جراء التأثير المتبادل بين القوة الداخلية ( العضلات ) والقوة الخارجية (المقاومات) (2) . ويمكن تعريفها على أنها الجهد العصبي العضلي المبذول لمجابهة مقاومة خارجية أو مواجهتها.

كذلك يتم تنمية القوة العضلية من خلال استخدام العديد من التدريبات التي تشمل: (3)

- وزن الجسم .
- التدريب مع الزميل .
- الكرات الطبية .
- الحبال والأشرطة المطاطية .
- الدمبلص - البار الحديدي ( تدريبات المقاومة وأدواتها).
- أوزان متقلة ( تثقيل ) .
- التدريب الايزوكينتك .

(1) عبد الله حسين الأمي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، ، 2004 ، ص 68 .

(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص254 .

(3) عويس الجبالي : التدريب الرياضي ، النظرية والتطبيق ، ط2 ، القاهرة ، دار gms ، 2001 ، ص363-364 .

## 2-1-3 أنواع القوة العضلية :

لقد قسمت القوة العضلية من قبل الكثير من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي إلى أنواع عديدة كلاً بحسب وجهة نظره إلا أن علماء التدريب الرياضي قسموا القوة العضلية إلى الأنواع التالية. فقد قسمها (ريسان خريبط) (1) :

أ- القوة القصوى.

ب- القوة المميزة بالسرعة.

ج- مطاولة القوة.

وقسمها مفتي إبراهيم حماد (2) :

أ- القوة القصوى.

ب- القوة المميزة بالسرعة :

"قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية" (3) . وعرفها (محمد حسن علاوي) أيضاً بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية" (4) . ويعرفها (عادل 1999) " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات بسرعة أنقباض عالية" (5) .

ج- القوة المميزة بالمطاولة.

(1) ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نور للطباعة ، 1995 ، ص591.

(2) مفتي ابراهيم حماد؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2009، ص191.

(3) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط2 ، عمان ، دائرة المطبوعات والنشر، 2004 ، ص39.

(4) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة ، دار المعارف، 1975)، ص109.

(5) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص98.

## 2-1-4 تقسيم القوة طبقا لطبيعة تمارين القوة العضلية (1) :

أ- القوة العضلية العامة.

ب- القوة العضلية الخاصة.

يتفق الباحث مع تقسيمات ( ريسان خريبط ) للقوة العضلية ، ويرى أهمية اعتماد تقسيم ( مفتي إبراهيم حماد ) إلى القوة العضلية العامة والقوة العضلية الخاصة طبقا لطبيعة التمارين وكونها تقي بمتطلبات وخصوصية كل لعبة إذ أكد الباحث على القوة العضلية الخاصة كونها ضمن متغيرات البحث.

### 2-1-4-1 القوة العضلية العامة

ويقصد بها قوة الجسم بشكل عام ونحتاجها في ( الإعداد العام للرياضيين ، إعداد الصغار ، ضمن نظام الحياة اليومي لمعالجة الضعف البدني العام ) (2) .

### 2-1-4-2 القوة العضلية الخاصة

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر والبحوث السابقة التي تناولت دراسة القوة العضلية الخاصة وجد أن أغلبها يشير إلى القوة التي يبذلها الرياضي أثناء أداء مهارة معينة أي القوة التي تؤدي بأسلوب المهارة .

حيث أشار لها (محمد رضا ومهدي كاظم ) على أنها قوة العضلات التي تكون خاصة جدا بأداء الحركات المشابهة للعبة أو الفعالية الرياضية التي يقوم بأدائها الرياضي في المنافسات ، لذلك يجب على المدرب تنميتها إلى أعلى ما يمكن بصورة تدريجية ، فالقوة الخاصة ضرورية

(1) مفتي إبراهيم حماد : المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية ، ط1، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2009 ، ص191.

(2) نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي : التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 ، ص84 .

لأنها تزيد من قوة الإرادة والثقة بالنفس فضلا عن كونها ترفع من مستوى الإعداد الخاص باللعبة (1). ويضيف (طلحة حسين 1994) بأن القوة العضلية الخاصة مكوناً من الأداء البدني التخصصي ، وتعد من المتطلبات الأدائية الحركية للفعاليات الرياضية التي من بينها لعبة التايكواندو فالقوة الخاصة تشمل أنواع القوة العضلية على وفق متطلبات الادائية للعبة التخصصية من حيث نوع القوة الخاصة والمسار الحركي للانقباض العضلي في المنافسة ونعني بتطوير القوة الخاصة تطوير القوة مع الصفات الحركية الأساسية في أن واحد بحيث تناسب نوع اللعبة الرياضية (2) .

ويشير (مفتي إبراهيم حماد 2001 ) إلى " أن القوة العضلية الخاصة تهدف إلى تنمية مقدار القوة العضلية للعضلات التي تعمل بشكل أساس في الرياضة التخصصية للفرد (3) . كذلك يضيف ( محمد رضا إبراهيم ) "بأنها قوة تلك العضلات التي تكون خاصة فقط بأداء حركة اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة، وهي خاصة بكل لعبة أو فعالية رياضية، لذلك فأيّة مقارنة بين مستوى قوة الرياضيين المشاركين في الألعاب المختلفة تكون ضعيفة، ويجب تنمية القوة العضلية الخاصة إلى أعلى درجة ممكنة وبصورة تدريجية باتجاه نهاية المدة الإعدادية لجميع رياضي المستوى العالي " (4) .

(1) محمد رضا ابراهيم المدامغة و مهدي كاظم علي؛ اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة، ط1 ، بغداد دار الكتب والوثائق، 2013، ص201.

(2) طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص209.

(3) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ص192.

(4) محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، مكتب الفضلي، 2008، ص619، 620.

وتؤكد نظريات التدريب الرياضي معظمها أهمية إعداد القوة العضلية إعداداً خاصاً يتخذ الصفة الحقيقية للأداء المهارى للرياضة المعنية (1) .

## 2-1-5 أنواع الانقباضات العضلية :

### 1- الانقباض العضلي المتحرك ( الإيزوتوني )

تغير طول العضلة ( أطاله - قصر ) مع ثبات كمية الشدة وينقسم إلى :- (2)

- الانقباض العضلي المركزي

- الانقباض العضلي اللامركزي

### 2- الانقباض البليومتري

### 3- الانقباض العضلي المشابه للاداء ( ايزوكينتك ):

وهو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية مثل حركة الشد في التجديف (3) .

ويعرف أيضاً "وهو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك ويتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء، لأدائه بشكل سليم تستخدم الأجهزة الخاصة به والتي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم" (4) .

## 2-1-6 القدرات البدنية والحركية ( القابليات البيوحركية )

أن القدرات البدنية هي صفات موروثه يتميز بها كل لاعب عن لاعب اخر، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة، وتشمل القوة والسرعة والتحمل، أن هذه

(1) طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، مصدر سابق ذكرة ، ص209.

(2) عصام عبد الخالق : : التدريب الرياضي ، مصدر سبق ذكرة ، ص188.

(3) كمال جميل : مصدر سبق ذكره ، ص37 .

(4) بسطويسي أحمد و قاسم حسن : التدريب العضلي الأيزومتري ، مصدر سبق ذكرة ، ص64.

الصفات كافة لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس. إذ أن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثيرة والمقطع العرضي للعضلة، أما السرعة فلها علاقة بنوع الالياف العضلية الحمراء والبيضاء، في حين أن المطاولة لها علاقة بالجهاز الدوري التنفسي.<sup>(1)</sup>

## 2-1-6-1 القدرات البدنية:

### أولاً : القوة

يرى بعض العلماء أن (القوة العضلية) هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية. كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية بعض القدرات البدنية (كالسرعة والتحمل) وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية. ويشير بعض خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.<sup>(2)</sup>

### ثانياً : السرعة (مطاولة السرعة)

هي: مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن<sup>(3)</sup>. ويذكر (كمال درويش وآخرون) أن بعض الأحيان يطلق على هذه النوع من السرعة الحركية بسرعة حركة أجزاء الجسم نظراً لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم، فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل.<sup>(4)</sup>

(1) ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي. ط1 ، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008، ص 69.  
 (2) عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا . ط1 ، بغداد ، مكتب النور ، 2011 ، ص264.  
 (3) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001، ص291

(4) كمال درويش وآخرون: حارس المرمى في كرة اليد، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب والنشر ، 1998. ص220.



تعتبر المرونة احد عناصر اللياقة البدنية المهمة التي تحتل موقعاً ثابتاً في المناهج التدريبية لمختلف الألعاب دون استثناء فهي " تلعب دوراً في تحديد المستوى الرياضي في اغلب الألعاب والفعاليات الرياضية حيث يتوقف عليها أداء اغلب الحركات تقريباً ، وتشكل المرونة مع الصفات الأخرى الركيزة التي تحقق اكتساب وإتقان الأداء الصحيح للمهارة الحركية "(1).

وكذلك تعرف "قدرة الإنسان لأداء الحركات بسهولة وبأقصى مدى في مفاصل الجسم المختلفة دون الإحساس بالألم " (2) ، وكذلك تعرف بأنها " قابلية الفرد الوصول إلى المستوى العالي عن طريق استغلال المدى الكامل لمفاصل الجسم وعضلاته وأربطته تحت مستلزمات الحركة "(3). وتختلف الآراء لمن تتسبب المرونة فالبعض يرى " أن المرونة تتسبب للمفاصل ، في حين يرى البعض الآخر أنها تتسبب إلى العضلات ، ورأي ثالث يرى أن المرونة تتسبب إلى المفاصل والعضلات " (4).

وتقسم المرونة إلى :

- 1- المرونة العامة (الشاملة ) : وتعني وصول الفرد إلى مستوى مقبول من المرونة العامة عند امتلاكه لقدرات حركية جيدة لمفاصل جسمه ، أي أنها تشمل جميع مفاصل الجسم .
- 2- المرونة الخاصة : فهي من متطلبات الفعالية التي تستجوب مرونة في أجزاء معينة من جسم الرياضي، أي أنها تختص بالمفاصل المشاركة بالحركة المحددة (5) .

(1) قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص175 .

(2) ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص272 .

(3) قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مصدر سابق ذكره ، ص 175 .

(4) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 ، ص74 .

(5) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط9 ، القاهرة ، دار المعارف بمصر ، 1989 ، ص19 .

تستعمل كلمة التحمل أو (المقاومة) في مجالات متنوعة من نشاط الإنسان وتعني توضيح المميزات الخاصة بالأداء المستمر لعمل ما. وأن أحد الواجبات الرئيسية للتدريب هو المحافظة على قابلية ثبات المستوى الرياضي تحت ظروف السباق، وأن التحمل يعد صفة عامة لأجهزة الإنسان العضوية التي تظهر واضحة في العمل والرياضة والنشاط الكفاحي<sup>(1)</sup>. وأن العامل الرئيسي الذي يقيد تنفيذ التدريب بشكل جيد وبنفس الوقت يؤثر فيه هو التعب، فالرياضي الذي يمتلك تحمل جيد هو الذي لا يتعب بسهولة، ويستطيع الاستمرار في التدريب تحت حالة التعب، ولأجل أن يقوم الرياضي بالتدريب تحت مثل هذه الحالات يجب عليه أن يكيف أجهزة الوظيفية على خصوصية التدريب المنفذ.<sup>(2)</sup>

#### 2-6-1-2 القدرات الحركية

أن القدرات الحركية هي صفات يكتسبها الإنسان وهي مقدرة الفرد الحالية المكتسبة والطبيعية لأداء المهارات الحركية ذات الطبيعة العامة الأساسية من المحيط والذي يأتي عن طريق الممارسة والتدريب المتواصل والمتكرر والمنظم لأداء المهارات الحركية ذات الطبيعة العامة الأساسية وقد سميت بالصفات الحركية لأنها صفة لحركة الإنسان والتي تؤدي من قبله<sup>(3)</sup>. وتتميز القدرات الحركية، بقدر اقل من حيث إمكانية التنبؤ بمستوى أدائها مقارنة ببعض مظاهر النمو البدني أو الصفات البدنية ، وفي هذا الصدد فإنه يبدو أن الخصائص البدنية التي تخضع

(1) عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011، ص301.

(2) محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، نفس المصدر السابق، ص 589.

(3) عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي، جامعة القادسية ، ص 35.

على نحو أكثر لتأثير عامل الوراثة تتميز بقدر أكبر من الثبات والاستقرار في نموها ومن ثم إمكانية التنبؤ.<sup>(1)</sup>

كما تعرف بأنه " القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط، أو تكون موجودة، مثل المرونة والرشاقة والتوازن، ويكون التدريب والممارسة، أساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية"<sup>(2)</sup> . وقد وضع جاليهو (Gallahue) تحت صنف القدرات الحركية بعض القدرات والصفات مثل (الرشاقة والانسيابية والدقة الحركية والتوازن والتوافق)، إذ أنها لا تستدعي جهداً أو حجماً حركياً كبيراً.<sup>(3)</sup>

#### أولاً : الرشاقة : -

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء. وبناء على رأي علاوي في أن تعريف هرتز من أنسب التعريفات للرشاقة حيث يرى أن الرشاقة: " هي القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرة على سرعة تعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة "<sup>(4)</sup> . وتعني مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسميه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الارض أو في الهواء بدقة وانسيابيه وتوقيت سليم. كما أن الرشاقة تعني تناسق حركات جسم اللاعب .... الخ.<sup>(5)</sup>

#### أنواع الرشاقة :<sup>(6)</sup>

1- الرشاقة العامة: وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام.

(1) اسامة كامل راتب : النمو الحركي، ط1 ، القاهرة، دار الفكر للطباعة ، 1999 ، ص64.  
(2) وجيه محبوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2 ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 2000 ، ص57.  
(3) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1 ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص21  
(4) ابو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2012 ، ص223.  
(5) عبد الله حسين اللامي : كرة القدم تعلم وتدريب \_خطط وتخطيط ، ط1 ، جامعة القادسية ، 2012 ، ص26.  
(6) فاطمة عبد مالح وآخرون: التدريب الرياضي، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011، ص148.

2- الرشاقة الخاصة: وهي المقدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة، ومتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي.  
ثانياً : التوازن: -

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة، ومعنى التوازن أيضاً هو قدرة اللاعب أو المتعلم وسلامته للسيطرة على اجزاء جسمه المختلفة، وهذا يتم من خلال قوة الجهاز العصبي وسلامته للسيطرة على الجهاز العضلي الامر الذي يتطلب درجة عالية من القدرة التوافقية المقترنة بالرشاقة. ويعرفه (روث) " بأنه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم في اثناء الثبات والحركة " (1).

ثالثاً: التوافق: -

والتوافق عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح والدقيق بين اجزاء معينه من الجسم كتوافق الذراع - العين، كما في حركة رمي السهم على هدف معين. أو قد يكون التوافق يشمل معظم أو كل أجزاء الجسم كأداء لاعب الجمباز احدى الحركات المعقدة على أحد الأجهزة (2) . كما عرف (لارسون) التوافق بأنه (قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد).

رابعاً : المرونة الحركية: -

وهي أحد مكونات القدرات الحركية المهمة وتعد من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب. وعرفها وجيه محجوب بأنها " توافق وارتداد الجسم عند الهبوط بعد فترة الطيران كذلك توقف وارتداد بعض الاشياء

(1) عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. ط1، بغداد، مكتب النور، 2011، ص34 .

(2) . . . . . وديع ياسين وياسين طه محمد: الإعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي ، 1986، ص67.

كمطاطية الكرة " (1) . وقد عرفها (محمد إبراهيم) "هي الحركة الناتجة عن تأثير كمية التحرك لأحد العضلتين القابضة أو الباسطة أو كليهما معاً " (2) .

ويرى الباحث بأن المرونة الحركية هي القدرة على اظهار القوة أو امتصاصها باستخدام الجسم أو اجزاء منه بشكل انسيابي وبمدى زمني مناسب ومتطلبات الأداء الحركي. وهذا يؤكد (وجيه محجوب) أن المرونة الحركية تعني عملية انتقال قوة الاداة تتمثل في الأنشطة التي تتحرك منها الاداة بعيدا عن الجسم كالرمي والركل وضرب الكرة والتمرير، أما استقبال القوة القادمة من اداة فيتطلب أن يكون الجسم واجزؤه المختلفة في وضع يتمكن من ايقاف الاداة المتحركة في اتجاه الجسم أو تخفيف سرعتها. (3)

## 2-1-7 التعريف بالتايكواندو

التايكواندو هي اسم لفن تنافسي كوري يستخدم في مباريات رياضية عالمية رسمية حديثة ، نشأ وتطور في شبه الجزيرة الكورية بشكل حر ومستقل لأكثر من حوالي (20) قرناً ، وتتلخص أهم صفات التايكواندو بأنها رياضة لنزال حر يتم فيها استخدام الأرجل والأيدي المجردة من السلاح لصد المنافس ، فكل الفعاليات والحركات هي في الأساس تعتمد على شخصية دفاعية ضد هجوم من المنافس حاول الأناسان منذ قديم الزمان أن يحافظ على حياته ويدافع عن نفسه في ظروف الحياة القديمة التي كأن البقاء فيها للأقوى ، فمنحت الطبيعة للإنسان حركات غير مقصودة متمثلة في استخدام الأيدي المجردة والجسد للدفاع عن النفس وبطبيعة الأناسان القديم نشر هذه الحركات القتالية للأيدي المجردة ، ومع مرور الزمن انتشرت أسلحة الدفاع عن النفس ضد المعتدين إلا أن الأناسان اعتاد على التمرس على تقوية جسده وممارسة الحركات القتالية لليد

(1) وجيه محجوب : علم الحركة. الموصل، دار الكتب للطباعة، 1989، ص 90.

(2) محمد ابراهيم شحاته : أساسيات التدريب الرياضي. الاسكندرية: المكتبة المصرية، 2006، ص 299.

(3) وجيه محجوب. المصدر السابق. 1989، ص 89.

المجردة، وظل الناس يمارسون هذه الحركات وأقاموا لها المسابقات لإظهار الأوائل بين القبائل المشاركة واعدوا تلك المسابقات طقوساً دينية . وتعد رياضة التايكواندو إحدى النشاطات الرياضية التي تعمل على إعداد اللاعب وإكسابه الكثير من المعارف والخبرات ، فهي ليست حالة من حركات اشتباك و( قتال ) كما يعتقد البعض بل هي حركات مرتبطة بنشاط بدني وذهني تعمل على تنمية اللاعب الشاملة التي تؤدي بدورها إلى رفع مستوى كفاءته الوظيفية والبدنية .

" وتعد التايكواندو من الرياضات ( القتالية ) التي تعتمد على الحركات السريعة ومهارات الركل العالية وهي تمارين بدنية ورياضة تنافسية أصبحت دولية وأن شكل المهارات صمم بأسلوب علمي بحث ويكون التكنيك فيها تبعا للصفات الانثروبومترية " (1) .

وتضيف التايكواندو لممارسيها إحساساً رائعاً من خلال الثقة بالنفس التي تجعل من الناس كرماء في مواقفهم تجاه الناس الضعفاء ويستطيعون الوقوف بشكل متكافئ ضد أي منافس.

وعرفت أيضاً " بأنها تركيب من أساليب رقيقة وخشنة تستخدم للهجوم المباشر بالاتحاد مع الانتقالات الانسيابية اللاحقة " (2) . وتُعرّف أيضاً بأنها " اسم لفن ( قتالي ) كوري يعني فن القتال باستعمال اليدين والقدمين لطرح المنافس من خلال مهارات حركية هجومية ودفاعية متناسقة ومنظمة وفق فوائين خاصة " (3) . كما وعرفت بأنها " إحدى أنواع الرياضة (القتالية

(1) Song , Hoo Sub & Kim , Jong OH ; Teakwondo Jun. won publications , Co. 1986, p, 14.

(2) Rok ,Kew Jong, Intent to Teakwondo, Korea, 1990, p 11 .

(3) محمود شكر صالح ؛ معايير تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في رياضة التايكواندو: ( رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1995 ) ص 6 .

التي تعتمد على استخدام المهارات الحركية للرجلين واليدين المجردتين وفق تخطيط دفاعي وهجومي وتحت متطلبات وظيفية وبدنية ونفسية خاصة " (1) .

## 2-1-8 المحددات القانونية لمباراة التايكواندو : (2)

لقد نصت المادة السابعة من القانون الدولي للتايكواندو على أن مباراة التايكواندو تتألف من ثلاث جولات ، زمن كل جولة ثلاث دقائق ، وتفصل بين كل جولة وأخرى راحة لمدة دقيقة واحدة. كما أشارت المادة نفسها على أنه بإمكان اختصار الوقت في البطولات المحلية وبطولات الناشئين فيكون وقت المباراة لكل جولة من الجولات الثلاث دقيقتين يتخللها راحة لمدة 30 ثانية. كما أشارت هذه المادة من القانون الدولي للتايكواندو إلى إجراء الوزن وعملية التصفيات والنزلات في اليوم نفسه .

أما المادة الثالثة فأشارت إلى أن منطقة النزلات في رياضة التايكواندو يجب أن تلعب على سطح مستو بدون معوقات ويكون مغطى ببساط مطاطي مساحته 12×12 متر على أن ينصب على قاعدة ترتفع من أرضية القاعة بارتفاع 50-60 سم وتكون منطقة اللعب محددة بألوان واضحة بمساحة 8×8 متر.

## 2-1-9 كيفية إحراز النقاط المسماة التنقيط في رياضة التايكواندو :

- 1- الضربة الموجهة إلى واقية الصدر تحسب نقطة واحدة.
- 2- الضربة الموجهة إلى الرأس تحسب نقطتين وإذا كانت الضربة مؤثرة وقام الحكم بالعد للاعب المصاب تحسب نقطة إضافية فتصبح النتيجة ثلاث نقاط.
- 3- الضربة الموجهة إلى الرأس بالقدم القافزة تحسب ثلاث نقاط.

## 2-1-10 المهارات الأساسية في التايكواندو :

تتكون المهارات الأساسية في رياضة التايكواندو من المهارات الحركية السهلة والمركبة

الهجومية والدفاعية. إذ تقسم المهارات الأساسية إلى قسمين :

(1) ماهر أحمد عاصي ؛ دراسة بعض المتغيرات الوظيفية في سرعة رد الفعل الخاصة برياضي التايكواندو: ( رسالة

ماجستير ، غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 ) ص 12 .

(2) القانون الدولي للتايكواندو (2005) ؛ المصدر السابق نفسة ، ص 22 .

أ- مهارات اليدين .

ب- مهارات القدمين .

### ب - مهارات القدمين (الركلات ) : (1)

وهي ما يميز رياضة التايكواندو من غيرها من الرياضات القتالية الأخرى ، إذ يكثر فيها استخدام مهارات القدمين عن اليدين لذا فهي متنوعة وكثيرة ، كما أنها تؤدي في مختلف الاتجاهات ومن الثبات ومن القفز وتندرج من حيث درجة الصعوبة بين السهلة والمركبة.

وتقسم مهارات القدمين إلى قسمين هما :-

1- المهارات الهجومية.

2- المهارات الهجومية المضادة.

### مهارات القدمين الهجومية :

وهي ركلات (سهلة أو مركبة ) التي يستعملها اللاعب في الهجوم على المنافس بغرض إحراز النقطة أو الفوز بالضربة القاضية وهي تحتاج إلى سرعة أداء فائقة وقوة ومرونة عالية وقوة مميزة بالسرعة.

### مهارات القدمين الهجومية المضادة :

وهي ركلات يستعملها اللاعب رد فعل هجومي مضاد على هجوم المنافس الغرض منه الاستفادة من هجوم المنافس وفتح ثغرة في جسم المنافس ثم الرد بالهجوم المضاد عليه وإحراز النقاط والفوز بالمباراة وهي تحتاج إلى قدرات بدنية و مهارية عالية جداً ، ومن هذه المهارات

( الركلات ) الأساسية : (2)

(1) اثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكواندو: ( أطروحة دكتوراه منشورة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية/ للبنات ، 2006 ) ص 50.

(2) محمد محمود أحمد ؛ أصول القتال الأعزل : (لبنان ، بيروت، دار المشرق للطباعة والنشر ،1990) ص79 .



- 1- الركلة الأمامية ( أب چكي ) : Ap-Chagi
- 2- الركلة الجانبية ( يب چكي ) : Youp- Chagi
- 3- الركلة الدائرية الأمامية الهلالية ( دليو چكي): Dolyo Chagi .
- 4- الركلة النصف الدائرية على الأضلاع ( بي چگي ) : Bee-Chagi
- 5- ركلة المقص أو المطرقة (أبرو أولگي چگو چگي) : Chego – Chagi
- 6- الركلة الدائرية الخلفية(لف الكعب) (هجو چگي) : Houcho – Chagi .
- 7- الركلة الجانبية الخاطفة : (يوپ فريگي) : Yop-Frgi
- 8- الركلة الخلفية: (تي چگي) : Te –Chagi
- 9- الركلة الخلفية بالقدم القافزة:(تيو تي چگي ) : Tyo-Te-Chagi
- 10- الركلة النصف دائرية بالقدم القافزة:(تيو دوليو چگي ) Tyo –Dolyo-Chagi
- 11- الركلة الأمامية بالقدم القافزة: (تيو أب چگي ) : Tyo –Ap-Chagi
- 12- الركلة الجانبية بالقدم القافزة: (تيو يب چگي ) : Tyo-youb Chagi
- الركلة الدائرية الأمامية الهلالية ( دليو چكي): <sup>(1)</sup> Dolyo Chagi .

هي إحدى الركلات الهجومية وتؤدي برفع الركبة إلى الأعلى من الخارج إلى الداخل عن طريق فرد مفصل الركبة والضرب بمشط القدم للوجه، إذ تُعد هذه الركلة من الركلات المهمة للاعب التايكواندو في حصد النقاط أو توجيه ركلة مؤثرة إلى الوجه، ويجب أن لا يكون هناك ميل للخلف أو الأمام كثيراً حتى يحافظ اللاعب على اتزانه بأداء الحركة وأن يؤدي ذلك بسرعة واحدة دون تقطيعها إلى حركتين أي أنجاز الخطوات كلها دفعة واحدة بتكتيك واحد. كما موضح في

الشكل ( 1 )

(1) محمد محمود أحمد ؛ التايكواندو : ( الأردن، عمان ، دار الإسراء للنشر والتوزيع ، 1998 )ص47.



الشكل (1)

يوضح الركلة الدائرية الامامية

- الركلة الخلفية: (تي چڭي) : Te - Chagi

هي من الركلات الهجومية والدفاعية ، وهي من الحركات المهمة في لعبة التايكواندو إذ تمتاز بسرعة ومباغثة ولا يتوقعها المنافس، ويستعملها لاعب التايكواندو في حصد النقاط وتؤدي من وضع الوقوف ومن ثم يبدأ اللاعب برفع الساق الضاربة باتجاه المنافس مباشرة من منطقة الكعب وبعد إصابة الهدف يقوم بدوران جسمه مع الركلة ليحقق قوة دفع اكبر. كما في

الشكل ( 2 ) .



الشكل (2)

يوضح الركلة الخلفية

## 2-1-11 الازان المعتمدة في لفئة الشباب ( 15 - 17 سنة )

يبين الازان المعتمدة لفئة الشباب (1)

ت	شباب بنين
1	تحت 45 كغم
2	تحت 48 كغم
3	تحت 51 كغم
4	تحت 55 كغم
5	تحت 59 كغم
6	تحت 63 كغم
7	تحت 68 كغم
8	تحت 73 كغم
9	تحت 78 كغم
10	فوق 78 كغم

## 2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة ( عباس مهدي صالح ، 2008 ) (2)

" تأثير تدريبات القوة وفقا لمديات المفاصل العاملة في تطور بعض الصفات البدنية

والقدرات الحركية والمهارية للاعبين الشباب بالكاراتيه "

اهداف البحث

- وضع تدريبات للقوة العضلية وفقا لمديات المفاصل العاملة للاعبين الشباب بالكاراتيه.

(1) iraqitkdfed@gmail.com

(2) عباس مهدي صالح الغريزي : تأثير تدريبات القوة وفقا لمديات المفاصل العاملة في تطور بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين الشباب بالكاراتيه ، جامعة بابل ، 2008 .

- التعرف على تأثير تدريبات القوة وفقا لمديات المفاصل العاملة في تطور بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية للاعبين الشباب بالكراتيه.

- التعرف على تأثير تدريبات القوة وفقا لمديات المفاصل العاملة في تطور الأداء المهاري للاعبين الشباب بالكراتيه.

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة البحث. تمثلت عينة البحث لاعبي منتخب الفرات الأوسط للشباب بأعمار ( 18 - 21 ) سنة بالكراتيه (وزن 65كغم) للموسم الرياضي ( 2006 - 2007 ) المشاركين في بطولات منتخبات العراق ( 30 لاعب )

#### اهم الاستنتاجات

- ان تمارينات تطوير القوة العضلية تؤثر بشكل اكبر في حالة توجيهها وفقا لشكل الأداء المهاري الخاص بالفعالية .
- ان تطور القوة العضلية أسهم في تطور الصفات البدنية الخاصة للاعبين الشباب بالكراتيه .
- ان تطور القوة العضلية أسهم في تطور مستوى الأداء المهاري للاعبين الشباب بالكراتيه.
- ان تمارينات القوة العضلية الموجهة وفقا لشكل الأداء المهاري تعمل على تطوير مدى عمل المفاصل العاملة عليها .
- ان التنويع والتخطيط المتبع في المنهج التدريبي أدى إلى تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية بشكل متوازي دون الوصول باللاعب إلى مرحلة الإجهاد .

## 2-2-2 دراسة (احمد فرحان، 1999)<sup>(1)</sup>

"اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي، الخطف من فوق الصدر بالمصارعة الرومانية".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير تنمية القوة السريعة وتحسين أداء مسكات الرمي، الخطف من فوق الصدر للمجموعة التجريبية لدى لاعبي المصارعة.

أما عينة البحث فكان اختيارها بالطريقة العشوائية بشكل مجموعتين متكافئتين المجموعة الضابطة والتجريبية لفئة الشباب للأعمار (18-20) سنة والذين بلغ عددهم (36) مصارعا، (18) مجموعة الضابطة و(18) مجموعة التجريبية. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة وقد طبق المنهج على المجموعة التجريبية لمدة (12) أسبوع وواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث كانت نتائج الدراسة أفضلية المنهج المقترح في تنمية القوة السريعة والأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ولغرض تحليل نتائج البحث استعمل الباحث (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للعينات المستقلة والمترابطة)

## 2-2-3 دراسة (رعد جابر ، 1995)<sup>(2)</sup>

بعنوان " تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لكرة السلة ".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة اثر المنهج التدريبي المقترح للقوة المميزة بالسرعة بتطوير بعض المتغيرات البدنية، قفز ، سرعة الاستجابة الحركية ، والمهارية ، تهديف ، طبطبة ، مناولة

(1) احمد فرحان علي حسين التميمي: اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي(الخطف)

من فوق الصدر بالمصارعة الرومانية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999.

(2) رعد جابر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ،

جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية ، 1995.

للاعبي كرة السلة للناشئين ( 16 - 17 ) سنة . تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وشملت 20 لاعباً من نادي الكرخ الرياضي بأعمار ( 16 - 17 سنة ) ناشئين ، وزعوا على مجموعتين متكافئتين (10) مجموعة ضابطة (10) مجموعة تجريبية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة ، حيث كانت فترة المنهج التدريبي (36) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ومعدل الوحدة التدريبية (38) دقيقة، وقد أسفرت النتائج على أن للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة ولها علاقة مباشرة على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية . واستعمل الباحث العديد من الوسائل الإحصائية منها ( الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للعينات المستقلة والمترابطة) .

#### مناقشة الدراسات المشابهة:

من خلال مراجعة واستعراض نتائج البحوث والدراسات السابقة ، والذي اختار الباحث منها ثلاث دراسات تكاد تكون ذات علاقة وثيقة بموضوع بحثه ، من ناحية تشخيص نقاط الضعف في الأداء المهاري للفعاليات الرياضية المختلفة وبناء وتصميم مناهج تدريبية لتطوير أهم الصفات أو القابليات البدنية ، والتي تساهم بشكل مباشر وفعال في تطوير وتحسين الجانب المهاري ، حيث العلاقة التدريبية الوثيقة من الجانب البدني والمهاري.

- اتفقت جميع الدراسات السابقة والدراسة الحالية في النقاط التالية:
- استعمال المنهج التدريبي المقترح للقوة في تطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارية.
- كانت فترة المنهج التدريبي في الدراسات السابقة ثلاثة أشهر وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.
- اختلفت الدراسة الحالية من حيث فترة المنهج حيث كانت ( 8 اسابيع ) بواقع ( 3 وحدات تدريبية ) في الاسبوع الواحد تمثلت في يوم السبت والاثنين والاربعاء ، و تباين العينات من حيث الفئة، العدد والمستوى.

ونتيجة لتلك المؤشرات التابعة من أوجه التشابه والاختلاف فيما بين الدراسات السابقة والحالية أفادت الباحث من حيث وضع التدريبات والمنهج والعينة والأدوات وغيرها ، وبذلك اتفقت هذه الدراسات من حيث الشكل والمضمون والتي لها دور فعال في توسيع آفاق الباحث العلمية وتزويده بالمعلومات الفنية والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث.

## الفصل الثالث

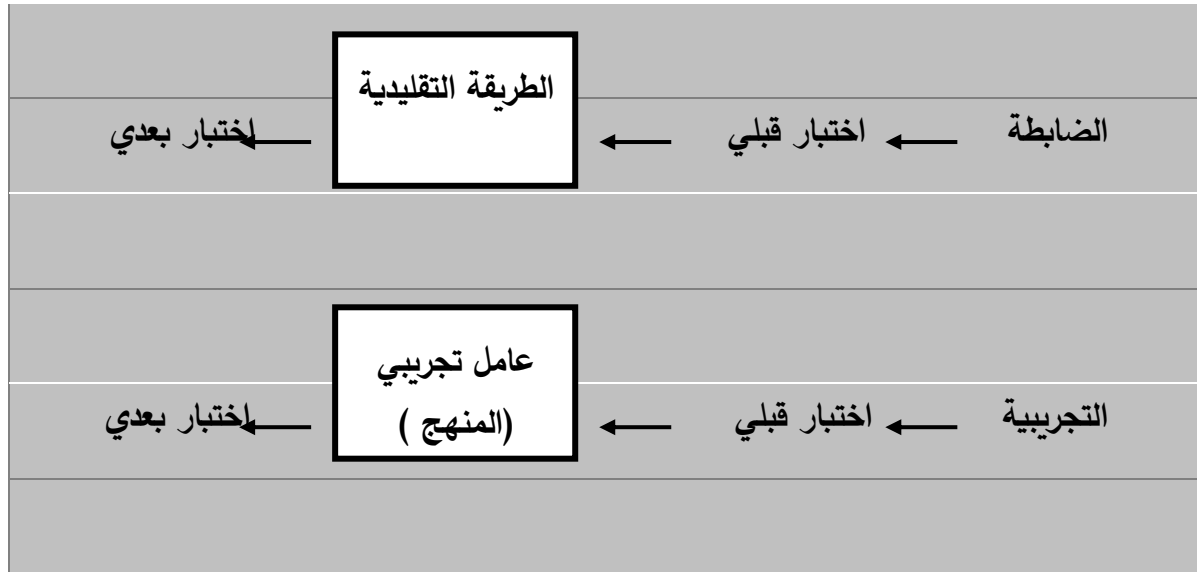
- 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية
- 3-1 منهج البحث
- 3-2 مجتمع البحث وعينته
- 3-3 الوسائل والاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- 3-3-1 وسائل جمع البيانات
- 3-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة
- 3-4 اجراءات البحث الميدانية
- 3-4-1 تحديد القابليات البيومترية واختباراتها المستخدمة في البحث
- 3-4-2 استمارة التقييم الأداء المهاري
- 3-4-3 قياس الأداء المهاري للاعبين التايكواندو
- 3-4-4 التجربة الاستطلاعية الاولى
- 3-4-4-1 تصوير الأداء المهاري
- 3-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية
- 3-4-4-3 الأسس العلمية للاختبارات
- 3-4-4-4 صدق الاختبار
- 3-4-4-4-2 ثبات الاختبار
- 3-4-4-4-3 موضوعية الاختبار
- 3-4-5 توصيف الاختبارات المختارة في البحث
- 3-4-5-1 اختبار القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين
- 3-4-5-2 القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- 3-4-5-3 اختبار الرشاقة
- 3-4-5-4 اختبار المرونة
- 3-4-6 الاختبارات القبلية ( القياس القبلي )
- 3-4-7 تجانس وتكافؤ افراد المجموعتين
- 3-4-7-1 تجانس المجموعتين
- 3-4-7-2 اختبار التوزيع الطبيعي ( شابروا - ويلك ) للقابليات البيومترية والمهارات الهجومية
- 3-4-7-3 تكافؤ العينة للمجموعتين
- 3-4-8 التجربة الرئيسية
- 3-4-9 الاختبارات البعدية ( القياس البعدي )
- 3-5 الوسائل الاحصائية



### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

إن المنهج الذي يعتمد في البحث يعد من الأمور المهمة التي من خلالها يمكن معرفة الحقائق ، والوصول إلى النتائج الدقيقة فالمنهج التجريبي هو أحد مناهج البحث العلمي الأكثر استعمالاً ، في المجال الرياضي لأنه " يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها"<sup>(1)</sup>. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة . كما في الشكل (3)



شكل (3)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم

<sup>(1)</sup> عبد المعطي محمد عساف (وآخرون) ؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط 1 : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004 ) ص 8 .

### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

إن مجتمع البحث يبين جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث<sup>(1)</sup> والمجتمع في التجارب التربوية والرياضية " جميع الافراد او الأحداث أو الاشياء الذين تجمعهم صفة مشتركة يكونون موضوع مشكلة البحث " (2) ، لقد حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي منتخب محافظة ميسان فئة الشباب العمر ( 15 - 17 سنة ) في التايكواندو والبالغ عددهم (20) لاعب وتم تحديد عدد اللاعبين في كل فئة وزنية وتوزيعهم على المجموعتين الضابطة والتجريبية ، بعد إن عمد الباحث إلى التحقق من تجانس العينة البحثية وذلك باستخراج معامل الالتواء للمتغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي ) وظهرت جميع النتائج محصورة بين ( $3\pm$ ) وكما موضح في الجدول (1)

#### الجدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي.

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية للمتغيرات
0.579	165.000	5.550	167.200	سم	الطول
0,220	53,000	6,804	53,500	كغم	وزن كتلة الجسم
0.593	15.000	1.146	15.050	سنة	العمر
1.138	3.700	0.438	3.845	سنة	العمر التدريبي

(1) ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 2009م ، ص23 .

(2) محمد عبد الفتاح الصريفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص185.

، كما استخدم الباحث مجتمع الاصل في تجربته وبمقدار (20) لاعب اختار عشوائيا منه (10) لاعبين لتجربته الاستطلاعية . وإذ إن المجتمع البحثي مجتمعا مركبا يحوي العديد من الفئات الوزنية عليه سيكون اختيار العينة طبقيا عشوائيا ، ليكون تمثيل هذه العينة لمجتمعها صادقا . الجدول (2) يبين تفصيل ذلك وحسب ما مدون في سجلات اتحاد ميسان للتايكواندو .

### جدول (2)

يبين توزيع افراد المجتمع والعينة بحسب الفئات الوزنية

ت	الفئة الوزنية	مجتمع البحث	عينات التجربة الرئيسية		العينة الاستطلاعية
			المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
-1	تحت 45 كغم	2	1	1	1
-2	تحت 48 كغم	4	2	2	2
-3	تحت 51 كغم	4	2	2	2
-4	تحت 55 كغم	2	1	1	1
-5	تحت 59 كغم	4	2	2	2
-6	تحت 63 كغم	4	2	2	2
	المجموع	20	10	10	10

### 3-3- الواسائل والاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

#### 3-3-1- وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والاجنبية

- الشبكة العالمية للإنترنت

- الملاحظة

- الاختبار والقياس

- الاستبانة

### 3-3-2- الأجهزة والأدوات المستخدمة / استخدم الباحث الأجهزة الآتية :

-كامرة نيكون D7200 عدد (2) مع استأن عدد (2) لتثبيت الكامرات .

- ساعه توقيت الكترونية نوع Casio كورية الصنع .

- ميزان طبي كوري الصنع عدد (1).

- أهداف تايكواندو (مضارب - ركت للركل ) كورية الصنع .

- حاسب الكتروني محمول نوع hp كوري الصنع

#### والادوات الآتية :

- اقراص مدمجة ( CD ) نوع skc كورية الصنع.

- شريط قياس كتان طول 20م وشريط لاصق.

- شواخص عدد 10 .

- صافرة .

- بساط تايكواندو كوري الصنع .

- اقراص حديدية عدد (10) وزن كل دمبلص (2- 3كغم).

- كرة طبية وزن ( 1 كغم ) .

- مصطبة ارتفاعها ( 30 سم ) ، مصطبة ارتفاعها ( 40 سم ) .

- صندوق ارتفاع ( 30 سم ) ، صندوق ارتفاع ( 40 سم ) .

- دمبلص وزن 5 كغم .

- بار حديدي عدد (2) وزن ( 10 - 15 ) .

### 3-4- إجراءات البحث الميدانية

#### 3-4-1- تحديد القابليات البيوحركية واختباراتها المستخدمة في البحث

تم ترشيح هذه القابليات البيوحركية واختباراتها بعد مراجعة المصادر العلمية واستشارة السيد المشرف والخبراء ، كما مبين في الجدول (3) وفي جدول (4) .

### جدول (3)

يبين تحديد قبول القابليات البيوحركية بالتايكواندو من خلال قيمة (كا 2) المحسوبة والجدولية

القرار	قيمة كا2		الصلاحية		القدرة	ت
	الجدولية	المحسوبة	لا يصلح	يصلح		
الفقرة مقبولة	3.84	5.3	2	10	القدرة الانفجارية للرجلين	1
الفقرة مقبولة	3.84	12	0	12	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2
الفقرة مرفوضة	3.84	8.3	11	1	تحمل القوة للرجلين	3
الفقرة مرفوضة	3.84	1.3	8	4	السرعة الانتقالية	4
الفقرة مرفوضة	3.84	5.3	10	2	سرعة رد الفعل	5
الفقرة مرفوضة	3.84	0.3	7	5	السرعة الحركية	6
الفقرة مرفوضة	3.84	3	9	3	سرعة الاستجابة الحركية	7
الفقرة مرفوضة	3.84	3	9	3	القوة القصوى	8
الفقرة مقبولة	3.84	5.3	2	10	الرشاقة	9
الفقرة مرفوضة	3.84	3	9	3	التوافق الحركي	10
الفقرة مرفوضة	3.84	0.3	7	5	التوازن	11
الفقرة مقبولة	3.84	8.3	1	11	المرونة	12
الفقرة مرفوضة	3.84	5.3	10	2	الانسايابية	13
الفقرة مرفوضة	3.84	1.3	8	4	الدقة	14

بعد تحديد قبول القابليات البيوحركية بالتايكواندو والمعنية بمتغيرات البحث من خلال عرضها على عدد من الخبراء والمختصين (12) خبير كما مبين في ملحق (1) وبعد جمع استمارات الاستبيان في ملحق (2) وتفرغ بياناتها ومعالجتها احصائيا " بحساب قيمة (كا2) تم تحديد قبول القابليات البيوحركية حسب قيمة (كا 2) المحسوبة وحسب ما مبين في جدول (3) . إذ

تم قبول القدرة الانفجارية الرجلين ، وقبول القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، وكذلك قبول الرشاقة ، وقبول المرونة ، حيث بلغت قيم ( كا 2 ) المحسوبة على التوالي ( 5.3 ، 12 ، 5.3 ، 8.3 ) وجميعها أكبر من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك تكون جميع القابليات البيومترية المذكورة إنفا مقبولة .

#### جدول (4)

يبين قبول اختبارات القابليات البيومترية بالتايكواندو من خلال قيمة (كا2) المحسوبة والجدولية

القرار	قيمة كا2		الصلاحية		الاختبار	القدرة
	الجدولية	المحسوبة	لا يصلح	يصلح		
الفقرة مقبولة	3.84	12	0	12	1- الوثب الطويل بالقدمين للأمام من الثبات	القدرة الانفجارية للرجلين
الفقرة مرفوضة	3.84	8,3	11	1	2- القفز العمودي للأعلى من الثبات	
الفقرة مرفوضة	3.84	5,3	10	2	3- الحجل لمرّة واحدة من الثبات	
الفقرة مرفوضة	3.84	5,3	10	2	1- ثلاث حجلّات لأكبر مسافة ممكنة لكل رجل	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
الفقرة مقبولة	3.84	8,3	1	11	2- الحجل لأقصى مسافة في (10) ثواني	
الفقرة مرفوضة	3.84	1,3	8	4	3- ثني الركبتين ومدّهما في (20) ثانية	
الفقرة مقبولة	3.84	5,3	2	10	1- اختبار جري الزكزاك بين الحواجز بالزمن	الرشاقة
الفقرة مرفوضة	3.84	3	9	3	2- اختبار بارو للرشاقة	
الفقرة مرفوضة	3.84	8,3	11	1	3- اختبار الجري المكوكي	
الفقرة مرفوضة	3.84	3	9	3	1- من وضع الجلوس فتحا ومد الركبتين كاملا ، العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى	مرونة الرجلين
الفقرة مقبولة	3.84	12	0	12	2- من وضع الوقوف فتحا والقدمين متباعدتين ، العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى ( جنيوميتير )	
الفقرة مرفوضة	3.84	3	9	3	3- ثني الجذع إلى الأمام من وضع الوقوف	

ومن اجل قبول اختبارات القابليات البيوحركية بالتايكواندو وبيان صلاحيتها تم ترشيح (12) اختباراً " بدنيا وحركيا منوعا . إذ تم عرضها على عدد من الخبراء والمختصين (12) خبيراً ملحق ( 3) وبعد جمع استمارات الاستبيان ملحق (4) وتقريغ بياناتها ومعالجتها احصائياً " بحساب قيمة (كا2) وتم تحديد قبول الاختبارات بحسب ما مبين في الجدول (4) . إذ تم اختيار اختبار " الوثب الطويل بالقدمين للأمام من الثبات" لقياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ، واختبار " الحبل لأقصى مسافة في (10) ثواني" لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، واختبار " اختبار جري الزكزاك بين الحواجز بالزمن " لقياس الرشاقة الحركية ، واختبار " من وضع الوقوف فتحا والقدمين متباعدتين ، العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى ( جنيوميتر ) لقياس" لقياس المرونة ، حيث بلغت قيمة ( كا2 ) المحسوبة على التوالي ( 12 ، 8.3 ، 5.3 ، 12 ) ، وجميعها أكبر من قيمة ( كا2) الجدولية ( 3.84 ) عند درجة حرية (0.05) ومستوى دلالة (1) وبذلك تكون جميع الاختبارات المذكورة اعلاه مقبولة ، أما بقية الاختبارات فكانت معنويتها لصالح ( لا يصلح ) لذا ترفض .

### 3-4-2 استمارة التقييم الأداء المهاري (1)

توصيف خطوات استمارة لتقييم الركلتين :-

#### الخطوة الاولى: - إعداد اقسام الاستمارة

قام الباحث بإعداد استمارة تتكون من ثلاث اقسام خاصة ولكل قسم عدد من تقسيمات وتفاصيل الأداء المهاري التي تعني بتقييم اداء المهارتين وهي ( القسم التحضيري . القسم

الرئيسي ، القسم الختامي ) ينظر الملحق ( 5 ، 6 )

(1) عبد الستار خضير عباس : أثر التدريب المتزامن بأسطح مختلفة الزوايا للقدمين في تطوير بعض القابليات البيو حركية ودقة تحمل الأداء المهاري لشباب التايكواندو، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء ، 2022، ص 71 .

### الخطوة الثانية :- حساب الأهمية النسبية لكل قسم من اقسام المهارة

بعد الانتهاء من عملية تحديد اقسام استمارة تقييم اداء الركلتين المختارة لشباب التايكواندو ، قام الباحث بإعداد استمارات استبانة لاستطلاع اراء ( 14 ) خبير ومختص في اللعبة ينظر ملحق ( 7 ) ، بشأن تحديد اهمية اقسام الاستمارة والأداء المهاري لكل قسم ينظر الملحق ( 8 ، 9 ) وذلك بوضع (✓) في مربع الدرجة المختارة لكل اداء من الاقسام المعروضة من المدرج الاتي ( 0 ، 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ) علما " إنه اعلى درجات المدرج هي ( 10 ) وأدناه هي ( 1 ) ، والصفير يعني عدم وجود الأهمية . وبعد إن تم جمع البيانات وتفرغها قام بحساب الأهمية لكل أداء مهاري ومن الاقسام المختارة ، وقبلت جميعها لأنها حققت نسبا " مئوية اعلى من ( 54.166 ) - محك القبول \_ وتم حساب ذلك حسب القانون الاتي<sup>(1)</sup> :-

$$\text{الأهمية النسبية} = \frac{\text{عدد الخبراء} \times \text{أعلى درجة للمدى} \div 2 + 1}{\text{عدد الخبراء} \times \text{أعلى درجة للمدى}} \times 100$$

### الخطوة الثالثة :- استخراج الوزن النسبي لكل اداء من كل قسم

بعد إن تم حساب درجة الاهمية لكل أداء من كل قسم من اقسام الاستمارة اصبح الآن من الضروري استخراج الوزن النسبي ، إذ تم استخراجها باستخدام القانون الاتي :-

$$\text{الوزن النسبي} = \frac{\text{درجة الأهمية}}{\text{مجموع درجات الأهمية}} \times 100$$

(1) سلام جبار صاحب : القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسولوجية لانتقاء ناشئ كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006 ، ص 111.



والجدولين (5) و(6) يبين إن درجة الأهمية والأوزان النسبية لكل اداء من كل قسم من اقسام استمارة التقييم .

### جدول (5)

يبين الأهمية والأوزان النسبية لكل اداء مهاري من اقسام استمارة التقييم لأداء الركلة الدائرية الأمامية

#### الهلالية (Dollyo – chaqi)

الوزن النسبي	درجة الأهمية	التفاصيل	القسم
8.238	108	وضع التهيؤ	القسم التحضيري
9.153	120	رفع الركبة مثنية للأعلى والأمام	
8.848	116	القدم قريبة من الفخذ للخلف	
26.239	344	المجموع	
9.458	124	مد الركبة للأمام مع لف الجذع	القسم الرئيسي
9.535	125	لف قدم الارتكاز على المشط للداخل لحضه الركل	
9.306	122	زاوية الركل المطلوبة ( 45-90 ) درجة حسب الهدف من الركل	
8.238	108	تحريك الذراع المماثلة للقدم الضاربة إلى الخلف قليلا	
9.687	127	المحافظة على التوازن	
9.611	126	اداء الركلة بوجه القدم	
55.835	732	المجموع	
9.001	118	ثني الركبة بعد اداء الركلة	القسم الختامي
8.924	117	عودة الجسم إلى وضعة الاول	
17.925	235	المجموع	
%100	1311		المجموع

## جدول (6)

يبين الأهمية والأوزان النسبية لكل اداء مهاري من اقسام استمارة التقييم لأداء الركلة الخلفية

( Te – chagi ) :- من وضع القفز

الوزن النسبي	درجة الأهمية	التفاصيل	القسم
9.099	103	وضع التهيؤ	القسم التحضيري
9.187	104	القفز للأعلى	
9.452	107	تهيأت حركة الجذع والذراع للدوران	
27.738	314	المجموع	
10.866	123	دوران الجسم بزاوية ( 90 ) درجة للخلف	القسم الرئيسي
10.512	119	رفع الساق الضاربة باتجاه المنافس مباشرة من منطقة الكعب أو الجزء الداخلي للقدم	
11.131	126	إصابة الهدف	
10.247	116	يقوم اللاعب بأداء الركلة ليحقق قوة دفع أكبر	
42.756	484	المجموع	
10.071	114	الهبوط	القسم الختامي
2.894	112	حركة الذراعين للمحافظة على التوازن	
9.541	108	عودة الجسم إلى وضعة الاول	
29.506	334	المجموع	
%100	1132	المجموع الكلي	

## 3-4-3 قياس الأداء المهاري للاعب التايكواندو

بعد إن تمت خطوات إعداد استمارة التقييم اصبح من الضروري قياس وتقييم الأداء المهاري

لعينة البحث ، عبر تجربة استطلاعية الغاية منها التعرف على صلاحية استمارة تقييم الأداء

## 3-4-4-3 التجربة الاستطلاعية الاولى :-

## 3-4-4-3 تصوير الأداء المهاري :

\_ تم نصب الكاميرا الأولى في الاتجاه الأمامي المباشر للاعب والكاميرا الثانية في الاتجاه الجانبي للاعب .

بحيث تصور الكامرة الأولى الأداء الحركي للركلات المبحوثة من بداية الأداء وحتى نهاية الحركة من الاتجاه الأمامي المباشر للاعب ، وتصور الكاميرا الثانية كذلك الأداء الحركي للركلات المبحوثة من البداية إلى النهاية من الاتجاه الجانبي للاعب .

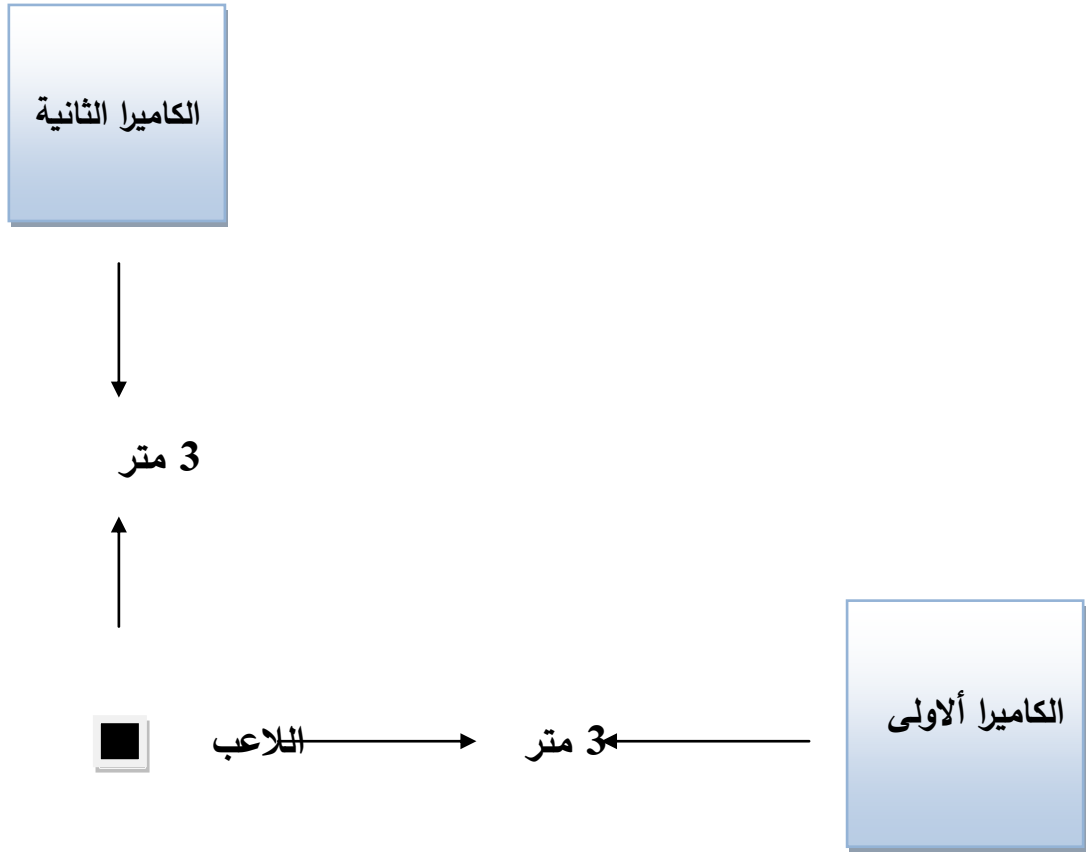
- كانت كل كاميرا تبعد عن اللاعب الذي يؤدي الأداء الفني للركلات المبحوثة ( اللاعب الذي يتم اختياره ) ، ( 4 متر ) وإن ارتفاع منتصف عدسة كل كاميرا عن الارض هو ( 1.15 متر ) كما في الشكل ( 4 ) .

بعد تصوير الأداء المهاري للاعبين المبحوثين والبالغ عددهم ( 20 ) لاعب " شابا " وذلك في يوم الاحد الموافق 12 / 11 / 2023 في تمام الساعة الثالثة عصرا وعلى مدى ثلاث ايام عبر تجربة استطلاعية اولية تأكد من خلالها صلاحية الاستمارة لتسجيل النتائج وتحليلها ، وكذلك استكمل من خلالها الباحث حسن اداء اللاعبين ، تم عرض الأداء التصوير ( الفيديو ) على ثلاث محكمين<sup>(\*)</sup> بواسطة اقراص (CD) ، تم تقييمها على وفق الاستمارة المعدة للتقييم ينظر ملحق ( 10 ، 11 ) والتي تقييمها يتم من ( 100 ) درجة ، إن هذا التقييم يكون وفق الأوزان النسبية لكل اداء مهاري تعنى به هذه الاستمارة ينظر ملحق ( 12 ، 13 ) .

(\*)1- رياض نعيم داود / حكم دولي

2- احمد هدايت حكيم/ حكم دولي

3- خضير عباس جمعة العامري / حكم دولي



شكل ( 4 )

يوضح كيفية تصوير الأداء الفني للمهارة

### 3-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

"التجربة الاستطلاعية ماهي التجربة مصغرة ومشابهة للتجربة الأساسية وتعني امكانية تجريب الاختبار قبل إعداداه بالشكل النهائي ولمرات متعددة"<sup>(1)</sup> ، لذا قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية في يوم السبت الموافق 2023 / 12 / 9 في تمام الساعة الثالثة عصرا على ( 20 ) لاعب يمثلون منتخب محافظة ميسان للتايكواندو لفئة الشباب ( 15 - 17 سنة ) وكان الهدف منها :

- 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة ، وقد كانت مناسبة للعينة .
- 2- اختبار صلاحية الأدوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث ، وكانت كاملة الجاهزية.

(1) محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية البدنية ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 ، ص 47.

3- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث عند اجراء التجربة الرئيسية والاختبارات القبلية والبعديّة للقبليّات البيوحركيّة ، إذ لم تكن هناك صعوبات تذكر .

4- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً " عن الاختبارات كافة ، وإن الوقت المتاح كاف ، إذ حدد ما بين ( 3 - 4 ) ساعات لإتمام الاختبارات .

5- التأكيد من إعداد وكفاءة فريق العمل المساعد ينظر ملحق ( 14 ) .

### 3-4-4-3- الأسس العلمية للاختبارات

إن الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية أداة مهمة من أدوات التقييم ، وهي بهذا تكون الاداة التي تستخدم لجميع البيانات بغية التقويم ، وإن لهذه الاختبارات او الأدوات المعينة بعملية التقويم صفات جيدة ، منها توافر المواصفات العلمية ، التي من شروطها ( الصدق والثبات والموضوعية ) (1) .

### 3-4-4-3-1- صدق الاختبار

يعد الصدق واحداً من المؤشرات التي يجب توافرها في الاداة الاختبارية المعتمدة في قياس الصفات والظواهر الرياضية ، ويقصد بصدق الاختبار إن يقيس الاختبار فعلاً القدرة او السمة او الاتجاه او الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه (2) . وكذلك يقصد بصدق الاختبار إن يقيس الاختبار ما وضع من اجله ، اي إن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم إنه يقيسها ولا يقيس شيئاً " اخر بدلاً " منها او بالإضافة اليها (3) . وقد اختار الباحث الاختبارات البدنية والحركية من المصادر العلمية للاختبار والقياس والبحوث والرسائل وألطياريح وجميعها اثبتت إنها اختبارات صادقة اي إنها تقيس الموضوع المستهدف . فضلاً عن استخدام الصدق

(1) محمد جاسم الياسري : مصدر سبق ذكره ، 2010 ، ص72 .

(2) محمد جاسم الياسري : مصدر سبق ذكره ، 2010 ، ص72 .

(3) اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية

والنفسية والرياضية ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 ، ص173 .

الظاهري في تحديد صدقها من خلال عرضها على مجموعة من خبراء التدريب الرياضي والاختبار والقياس وقد ثبت صدقها بعد إن اتفق الخبراء على إنها تحقق الغرض الذي وضعت لأجله يلاحظ جدول رقم " (4)

### 3-4-4-2 ثبات الاختبار

إن الاختبار الثابت هو " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها إذا طبقت الاختبارات اكثر من مرة في ظروف مماثلة " <sup>(1)</sup> وقد استخدم الباحث طريقة ( الاختبار واعادة الاختبار ) لإيجاد معامل ثبات الاختبارات عمد الباحث إلى استخراج معامل الثبات من خلال إجراء الاختبارات على عينة من (5) لاعبين من عينة التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2023/12/12 في تمام الساعة الرابعة مساءً ، بعد ذلك تم إعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام وهذا لما أشار إليه (مروان عبد المجيد إبراهيم ) من إنه " لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه بعد مرور سبعة أيام على الاختبار الأول " <sup>(2)</sup> . إذ بدأ بتاريخ 2023/12/12 م واعادها بتاريخ 2023/12/18 م المصادف يوم الاثنين وبفاصل زمني قدرة ( 7 ايام ) بين القياس الاول والثاني . ومنها استخراج الباحث معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) بين نتائج القياس الاول والثاني وقد تم اختبار معنوية هذه المعامل بالاختبار التائي ( t ) ينظر جدول ( 7 )

<sup>(1)</sup> نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145.

<sup>(2)</sup> مروان عبد المجيد ؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط1 : ( عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000 ) ص42.

## جدول (7) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	القيمة التائية	معامل الموضوعية	القيمة التائية	الدلالة الاحصائية
1	الوثب الطويل بالقدمين للأمام من الثبات	متر واجزائه	0.993	14.853	0.887	3.324	معنوي
2	الوثب الطويل للأمام لمدة (10) ثوان	متر واجزائه	0.995	18.137	0.996	19.458	معنوي
3	اختبار جري الزكرك بين الحواجز) (بالزمن)	ثانية	0.997	24.193	0.934	4.516	معنوي
4	قياس مرونة مفصلي الورك ( الحوض ) مقياس الزوايا جنيوميتر Goniometar	درجة	0.968	6.713	0.991	12.615	معنوي

قيمة (ر) الجدولية ( 0.878 ) درجة الحرية ( 3 )

كان معامل الثبات لاختبار القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين (0.993) ولمعرفة دالته ، استخدم الاختبار التائي قيمة ( تـر ) المحسوبة (14.853). أما معامل الثبات لاختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ (0.995) وقيمة ( تـر ) المحسوبة (18.137). بينما معامل الثبات لاختبار الرشاقة فقد بلغ (0.997) وقيمة ( تـر ) المحسوبة ( 24.193 ) . وهكذا معامل الثبات لاختبار المرونة ( 0.968 ) وقيمة ( تـر ) المحسوبة ( 6.713 ) . وجميعها أكبر من الجدولية البالغة ( 0.878 ) عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على إن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين في الجدول ( 8 ) .

## 3-3-4-4-3 موضوعية الاختبار

تعرف موضوعية الاختبار بانها " مدى تحرر المحكم او الفاحص للاختبار من العوامل الذاتية (1) إذ إن الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين اراء المحكمين ، ولايجاد موضوعية الاختبار موضوعية الاختبار تم اعتماد درجة ( المحكمين ) للاختبارات . واستخدم

(1) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 169

الباحث معامل الارتباط البسيط ( بيرسون بين درجات المحكمين ) ومنة جاءت قيمة معامل الموضوعية لاختبار القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين بمقدار (0.887) ولمعرفة دالتة ، استخدم الباحث الاختبار التائي ومنة جاءت قيمة ( ت ر ) المحسوبة (3.324) . بينما معامل الموضوعية لاختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ (0.996) وقيمة ( ت ر ) المحسوبة (19.458) . أما معامل الموضوعية لاختبار الرشاقة فقد بلغ (0.934) وقيمة ( ت ر ) المحسوبة (4.516) . أما معامل الموضوعية لاختبار الرشاقة فقد بلغ (0.991) وقيمة ( ت ر ) المحسوبة (12.615) . وجميعها أكبر من الجدولية البالغة ( 0.878 ) عند درجة حرية ( 3 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على إن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية كما مبين في الجدول ( 7 ) .

### 3-4-5 توصيف الاختبارات المختارة في البحث

#### 3-4-5-1 اختبار القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين :

- اسم الاختبار اختبار الوثب الطويل من الثبات<sup>(1)</sup>
- الهدف من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- الأدوات اللازمة: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق. شريط قياس يرسم على الارض خط البداية .
- وحدة القياس. المتر .
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً. تمرجح الذراعين أمام أسفل خلف مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة. ومن هذا الوضع تمرجح الذراعين أماماً بقوة مع

(1) محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، القاهرة. دار الفكر العربي للنشر، 1995، ص400.



مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.

- التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية الى نقطة سقوط القدمين .



شكل ( 5 )

يوضح الوثب الطويل من الثبات

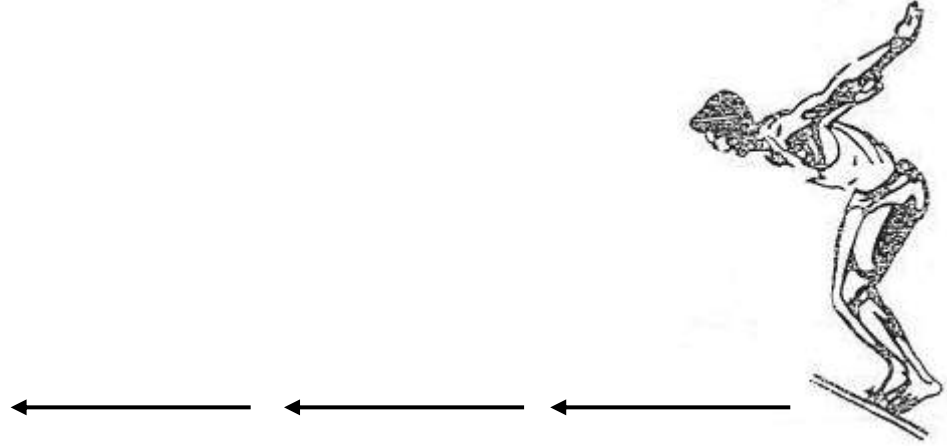
### 3-4-5-2- القوة المميزة بالسرعة للرجلين<sup>(1)</sup>

- اسم الأداء : : الوثب للأمام لمدة (10) ثوان
- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- وصف الأداء : الوثبات بشكل مستقيم وقياس المسافة في (10) ثوان مع ملاحظة عدم مس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى قوة ممكنة لتسجيل أكبر مسافة .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس : ارض مستوية ، وشريط قياس ، وساعة توقيت .

(1) قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 ، ص288-289 .

• **التسجيل** : تسجل للمختبر المسافة التي يثبها ابتداء من الحافة الداخلية لخط البداية حتى آخر اثر للمختبر .

• **ملاحظة** : يتم الارتقاء والهبوط بالقدمين معاً ، ولكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلها



شكل ( 6 )

يوضح الوثب الطويل للأمام لمدة (10) ثوان

3-4-5-3- اختبار الرشاقة<sup>(1)</sup>

اسم الاختبار : اختبار جري الزكزاك بين الحواجز ( بالزمن )

الغرض من الاختبار : معرفة الرشاقة

الأدوات : خمسة حواجز العاب قوى ، ساعة ايقاف ، استمارة تسجيل

مواصفات الأداء : توضع الحواجز الخمسة على خط واحد ، بحيث تكون المسافة بين الحاجز

الاول والحاجز الثاني هي ( 360 سم ) والمسافة بين الحواجز الاخرى هي ( 180 سم ) ،

ويجب إن تكون الحواجز على خط امتداد واحد يقف المختبر عند الحاجز (1) البداية ، ثم

(1) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج 1، ط 4، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001،

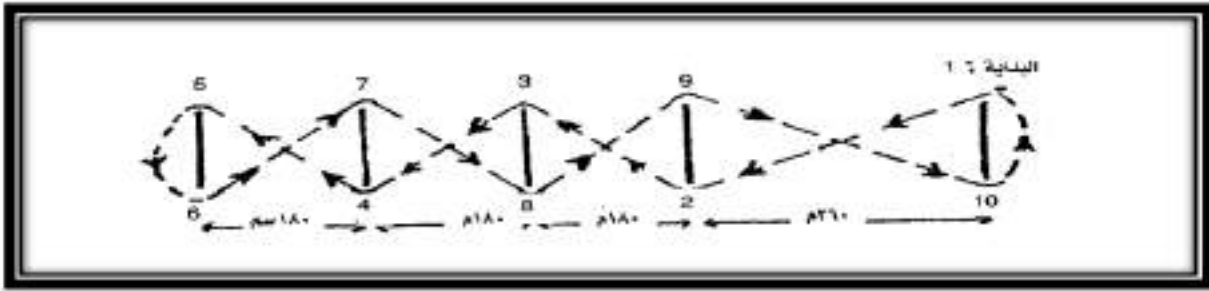
يقوم بالجري فور سماع اشارة البدء مستخدماً خط السير الموضح بالأرقام إلى إن يصل (10)

كما في الشكل ادناه

**التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه دورتين كاملتين .

### توجيهات

- 1- يجب اتباع خط السير الموضح بالشكل .
- 2- إذا اخطأ المختبر في خط السير يجب وقف الاختبار واعادته بعد إن يحصل على الراحة الكافية.
- 3- يجب عدم لمس الحواجز اثناء الجري .
- 4- يعطي للمختبر محاولتان ويحتسب زمن افضلها



شكل ( 7 )

اختبار جري الزكزاك بين الحواجز ( بالزمن )

3-4-5-4 اختبار المرونة (1) :

الغرض من الاختبار : قياس مرونة مفصلي الورك ( الحوض ) .

الأدوات المستخدمة : مقياس الزوايا جنيوميتر Goniometar

(1) قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، العراق ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص 244 .



شكل ( 8 )

### يوضح مقياس الجنيوميتر Goniometar

مواصفات الأداء : العمل على اقصى تباعد للرجلين الممدوتين إلى الجانب ، ثم قياس الزاوية بين الفخذين من الجانبين الداخليين .

التسجيل : تسجل الزاوية بين الفخذين وكلما كانت منفرجة كان مؤشر المرونة أفضل .

### 3-4-6- الاختبارات القبليّة ( القياس القبلي )

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث التي جرت يومي الخميس و الجمعة 28- 29 / 12 / 2023 في تمام الساعة الرابعة عصرا في منتدى شباب حي الحسين في محافظة ميسان حيث اجريت الاختبارات المهاريّة ، الأداء المهاري للركلتين (الركلة الخلفية - تي جكي ) و (الركلة الدائرية الأمامية الهالاية - دليو چكي ) في ملعب المنتدى وفي اليوم الثاني اجريت اختبارات القابليات البيوحركية في الملعب نفسه ، حيث اجريت هذه الاختبارات على ( 20 ) لاعبا " مقسمين إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وقد شملت :

1- الأداء المهاري للركلة النصف دائرية الأمامية ( دليو جكي ) .

2- الأداء المهاري للركلة الخلفية ( تي جكي ) .

أما اختبارات القابليات البيوحركية فقد شملت القدرات الآتية :

1- القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .

2- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

3- الرشاقة .

4- المرونة .

### 3-4-7- تجانس وتكافؤ افراد المجموعتين

#### 3-4-7-1- تجانس المجموعتين

لكي يتم التجانس نراعي ما يأتي

1- اعمار اللاعبين

2- الوزن المعني باللاعبين وتم توزيعهم حسب الفئات الوزنية على المجموعتين ينظر جدول

(2) .

3- العمر التدريبي للاعبين لكل مجموعة يتراوح ما بين (3-5) سنوات .

4- اطوال اللاعبين

### 3-4-7-2- اختبار التوزيع الطبيعي ( شابروا - ويلك ) للقابليات البيوحركية والمهارات

الهجومية :-

سنعرض اختبار شابروا - ويلك ، لمعرفة هل البيانات تتبع التوزيع الطبيعي أم لا؟ وهو اختبار

ضروري في حالة اختبار الفرضيات ، لأن معظم الاختبارات العلمية تشترط أن يكون توزيع

البيانات طبيعياً ، إذ إن القيمة الاحتمالية لكل متغير أو اختبار اكبر من (0.05)، وهذا يدل

على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ويجب استخدام الاختبارات المعلمية ، وجدول (8) يبين

ذلك .

## جدول (8)

يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي ( شابروا - ويلك ) للقابليات البيوحركية والمهارات الهجومية الركلة الخلفية (تي چكي) و الركلة الدائرية الأمامية الهلالية ( دليو چكي)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	احصائية Statistic	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة
1	القدرة الانفجارية للرجلين	متر	0.970	20	0.764
2	القوة المميزة بالسرعة	متر	0.933	20	0.178
3	الرشاقة	ثانية	0.944	20	0.282
4	المرونة	درجة	0.948	20	0.641
5	الركلة الخلفية(تي چكي)	تقييم اداء	0.963	20	0.613
6	الركلة الدائرية الأمامية الهلالية ( دليو چكي)	تقييم اداء	0.948	20	0.344

\*التوزيع طبيعي عندما تكون القيمة الاحتمالية (sig) أكبر من (0.05)

## 3-7-4-3 تكافؤ العينة للمجموعتين

لغرض ايجاد تكافؤ مجموعتي البحث قام الباحث بتوزيع اللاعبين إلى مجموعتين ( المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ) وحسب الفئات الوزنية ومن ثم تم اختبارها في متغيرات البحث التابعة واجرى العمليات الاحصائية بعد ادخال البيانات ( كنتائج للاختبارات ) ، باستخدام (t). حيث وجدت قيم مستويات الدلالة أكبر من ( 0.05) مما يؤشر إنها متكافئة عند المجموعتين لعشوائية الفروق وعدم دلالتها احصائيا ، والجدول ( 9 ) يبين ذلك في اختبار القابليات البيوحركية والأداء المهاري .

## جدول ( 9 )

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القابليات البيوحركية والأداء المهاري للركلتين

الركلة الدائرية الأمامية الهلالية ( دليو جكي ) و الركلة الخلفية ( تي جكي )

الدالة	قيمة ( ت )		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات	ت
	Sig	T	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير معنوي	0.830	0.218	2.302	49.709	1.005	49.882	الركلة الأمامية ( دليو جكي )	1
غير معنوي	0.415	0.835	1.869	45.959	1.813	46.646	الركلة الخلفية	2
غير معنوي	0.519	0.657	0.053	2.271	0.055	2.225	القوة الانفجارية للرجلين	3
غير معنوي	0.768	0.299	1.734	21.028	1.891	20.785	القوة المميزة بالسرعة	4
غير معنوي	0.579	0.565	0.557	11.359	0.574	11.216	الرشاقة	5
غير معنوي	0.901	0.126	6.377	156	3.973	156.30	المرونة	6

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

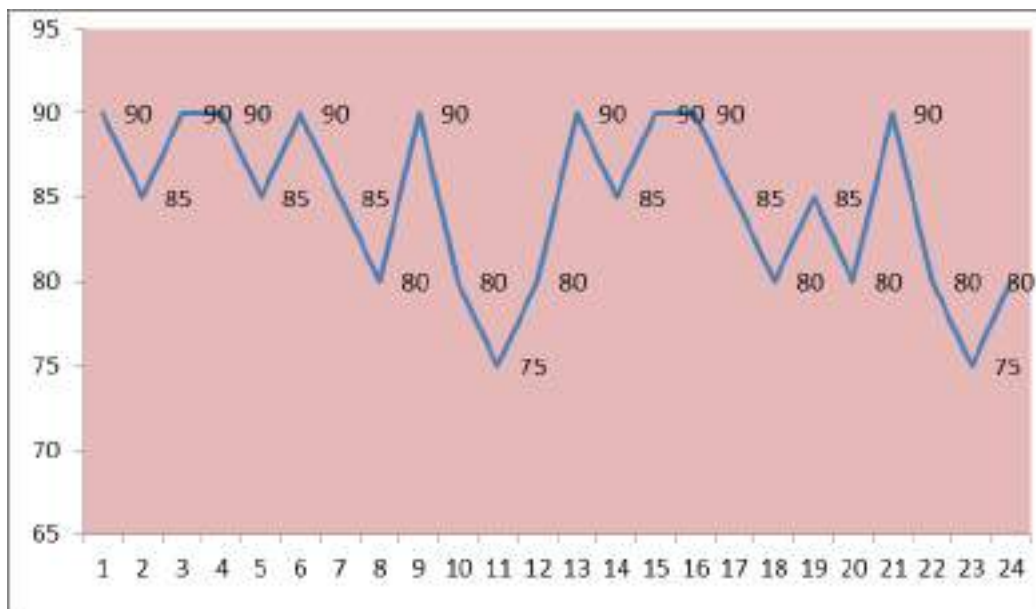
## 3-4-8- التجربة الرئيسية

وتم فيها البدء بتطبيق التمرينات التي قام بإعدادها الباحث تمرينات القوة الخاصة المشابهة للأداء ( ينظر ملحق 15 ) على عينة البحث المجموعة التجريبية البالغ عددها ( 10 لاعبين من منتخب ميسان للتايكواندو فئة الشباب ( 15 - 17 سنة ) والتدريب الاعتيادي على المجموعة الضابطة في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية معتمداً في ذلك على مراجعة وتحليل عدد كبير من المراجع والمصادر العلمية المتخصصة ومساعدة الأساتذة المشرفين واستشاراتهم العلمية إضافة إلى الخبرة المتواضعة للباحث التي اكتسبها من ممارسته للعبة ، وبداء الباحث بتطبيق التمرينات على وفق الاسس العلمية في التدريب التدرج في الشدة التدريبية حيث كانت

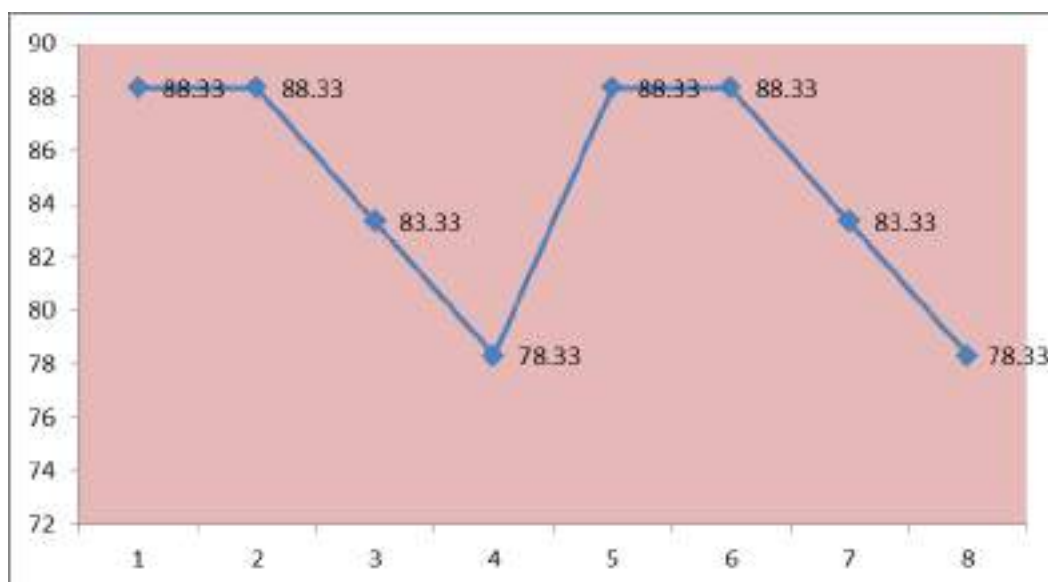
التمرينات من السهل الى الصعب وكذلك قسم الباحث التمرينات على اساس صعوبتها حيث بدء بالتمرينات السهل التدريب عليها والتي يكون التدريب عليها يتميز بزيادة عنصر الاثارة والتشويق للاعبين وادخال عنصر المنافسة في الوحدات التدريبية وتكون محببة للاعبين واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة لملائمته للعينة وكذلك قام الباحث في الاسبوع الاول بتطبيق تمرينات تتيح على تكيف للاعبين مع التمرينات واعتمد الباحث مبدأ التدرج بالشدة ومبدأ التموج في الشدة التدريبية وان استخدام مبدأ التموج في الشدة التدريبية يؤدي الى نتائج افضل ويقصد بتموج اي التبادل في ارتفاع وانخفاض الشدة التدريبية وعدم السير على وتيرة واحدة وقد شملت التجربة الرئيسية على عدة امور :

- ❖ بدأت التجربة يوم السبت الموافق 2024/1/6 م وانتهت يوم الاربعاء الموافق 2024/2/28 ، وبهذا استمرت التجربة لمدة ( 8 ) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وفق اساليب تدريبية معلومة المقدار والشدد ، وبحدود ( 24 ) وحدة تدريبية لبيان تأثير تمرينات القوة في تطوير القابليات البيوحركية والمهارية .
- ❖ استغرق البرنامج التدريبي لمدة (8) اسابيع .
- ❖ طبقت هذه الوحدات التدريبية ايام السبت والاثنين والاربعاء من كل اسبوع .
- ❖ استخدم الباحث القاعدة التموجية ( 1:3 ) اسبوعيا ، و ( 1:2 ) خلال الاسبوع الواحد لأنها تعد من القواعد المناسبة لتشكيل الحمل التدريبي وتتميز هذا القاعدة بتعاقب رفع درجة الحمل وخفضها خلال الوحدات التدريبية . كما في الشكل ( 9 ) و ( 10 )





شكل ( 9 ) يوضح التدرج في الوحدات التدريبية بين الاسبوع (1-3)



الشكل ( 10 ) يوضح التدرج في الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (1-2)

- ❖ تم تطبيق تمارين القوة الخاصة المشابهة للأداء في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وفي مرحلة الإعداد الخاص ملحق (15) يوضح التمارين .
- ❖ بعد إن عمد الباحث إلى عرض البرنامج على السادة الخبراء\* والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ( التايكواندو ) ثم الاخذ بجميع ملحوظاتهم واجراء التعديلات المطلوبة .

\* - أ.م.د خالد محمود احمد : استاذ في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / المستنصرية .

- م.د عبد الستار : استاذ في مديرية تربية كربلاء .

إذ تم تطبيق البرنامج الموضحة تفاصيله في الملحق ( 16 ) على المجموعة التجريبية خلال فترة التجربة المشار إليها .

❖ تم كذلك مراعاة مبدأ التنوع لضمان عدم شعور اللاعبين بالملل والضجر .

**هدف البرنامج التدريبي تطوير :**

❖ بعض القابليات البيوحركية

❖ المهارات الهجومية الركلة الدائرية الهلالية الامامية ( دليو جكي ) الركلة الخلفية ( تي جكي )

بالنسبة لمكونات حمل التدريب الخاص بتمرينات القوة الخاصة فقد كانت كالآتي :

تم استخدام الشدة التدريبية من ( 75% \_ 90% ) من الحد الاقصى لقابلية الرياضي ، وقد قام الباحث بتحديد الشدة على اساس الزمن حيث حدد افضل انجاز لكل لاعب عن طريق تطبيق المعادلة التالية ( افضل انجاز  $\times 100$  / الشدة المطلوبة ) .

❖ الراحة : تحديد مدة الراحة بين التكرارات ما بين ( 40 ثانية — 50 دقيقة ) أما بين

المجموعات فكانت ( 2 - 3 دقيقة ) بحيث يستطيع اللاعب من اداء التمرينات في

المجموعة الاخرى بشكل جيد.

❖ زمن اداء التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة تتراوح من ( 37.79 \_ 50.9 ) دقيقة .

❖ تم استخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة .

### 3-4-9- الاختبارات البعدية ( القياس البعدي )

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث قام بأعاده تطبيق

الاختبارات والقياسات التي اجريت في القياسات القبالية ( قبل التجربة ) وعلى المجموعتين

التجريبية والضابطة ، وذلك يومي الجمعة و السبت الموافقان ( 1-2 / 3 / 2024 ) في تمام

الساعة الرابعة عصرا في منتدى شباب حي الحسين في محافظة ميسان حيث اجريت

الاختبارات المهارية ، الأداء المهارى للركلتين (الركلة الخلفية - تي جكي ) و (الركلة الدائرية

الأممية الهالاية - دليو چكي ) في ملعب المنتدى وفي اليوم الثاني اجريت اختبارات القابليات البيوحركية في الملعب نفسة ، حيث اجريت هذه الاختبارات على ( 20 ) لاعبا " مقسمين إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبالطريقة نفسها التي كانت متبعة في تلك القياسات مراعيًا في ذلك الظروف الزمانية والمكانية والمناخية ووسائل الاختبارات والأدوات ذاتها التي كانت في الاختبارات القبلية قدر الإمكان .

### 3-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي ( SPSS ) للتعامل مع القيم الخام المستخلصة من اختبارات البحث.

- ❖ معامل الالتواء
- ❖ معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )
- ❖ مربع كاي
- ❖ الوزن النسبي
- ❖ توزيع طبيعي ( شابرو - ويلك )
- ❖ ( t ) للعينات المترابطة
- ❖ ( t ) للعينات الغير المترابطة

## الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في

القابليّات البيوحركيّة والأداء المهاريّ

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في

القابليّات البيوحركيّة والأداء المهاريّ

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في

القابليّات البيوحركيّة والأداء المهاريّ

4-3 مناقشة الفروق بين الاختبارات القبلية - البعديّة القابليّات البيوحركيّة والأداء

المهاريّ للركلتين للمجموعتين (الضابطة والتجريبيّة)

4-3-1 مناقشة نتائج القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين

4-3-2 مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

4-3-3 مناقشة نتائج الرشاقة

4-3-4 مناقشة نتائج اختبار المرونة

4-3-5 مناقشة الفروق بين الاختبارات القبلية - البعدية لأداء مهارة الركلة الأمامية

( دليو جكي ) للمجموعتين ( الضابطة والتجريبية )

4-3-6 مناقشة الفروق بين الاختبارات القبلية - البعدية لأداء مهارة الركلة الخلفية

( تي جكي ) للمجموعتين ( الضابطة والتجريبية )

4-4 مناقشة الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية للقابليات البيوحركية والأداء

المهارى للركلتين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

4-4-1 مناقشة نتائج القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين

4-4-2 مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

4-4-3 مناقشة نتائج الرشاقة

4-4-4 مناقشة نتائج اختبار المرونة

4-4-5 مناقشة الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية لأداء مهارة الركلة الأمامية

( دليو جكي ) للمجموعتين ( الضابطة والتجريبية )

4-4-6 مناقشة الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية لأداء مهارة الركلة الخلفية

( تي جكي ) للمجموعتين ( الضابطة والتجريبية )

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 4-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة:-

عمد الباحث إلى تطبيق الاختبارات على عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) المكونة من (20) لاعب .

#### 4-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القابليات البيومترية :-

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية من قبل الباحث، ومعالجتها إحصائياً، وكما مبين في الجدول (10).

#### جدول ( 10 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة، ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة (التجريبية)

ت	المتغيرات	القبلي		البعدى		قيمة ( ت )	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Sig
1	القدرة الانفجارية للرجلين	2.271	0.053	2.590	0.315	3.285	0.009
2	القوة المميزة بالسرعة	21.028	1.734	26.642	2.206	0.697	0.000
3	الرشاقة	11.359	0.557	9.806	0.725	9.675	0.000
4	المرونة	156.000	6.377	170.000	4.027	12.124	0.000
5	الركلة الأمامية ( دليو جكي )	49.709	2.302	63.454	5.333	9.146	0.000
6	الركلة الخلفية	45.959	1.869	63.298	6.286	7.450	0.000

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

من الجدول (10) يتبين :

في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 2.271 ) ، وبانحراف معياري ( 0.053 ) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (2.590)، وبانحراف معياري (0.315) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.285)، وبمستوى دلالة بالغة (0.009)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (21.028)، وبانحراف معياري (1.734)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (26.642)، وبانحراف معياري (2.206) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (0.697) ، وبمستوى دلالة بالغة (0.000) ، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار الرشاقة :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (11.359) ، وبانحراف معياري (0.557)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (9.806) ، وبانحراف معياري (0.725) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9.675) ، وبمستوى دلالة بالغة (0.000) ، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار المرونة :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (156.000) ، وبانحراف معياري (6.377) ، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (170.000) ، وبانحراف معياري (4.027) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (12.124) ، وبمستوى دلالة بالغة (0.000) ، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار الركلة الأمامية (دليو جكي) :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (49.709) ، وبانحراف معياري (2.302)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (63.454) ، وبانحراف معياري (5.333) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9.146) ، وبمستوى دلالة بالغة (0.000) ، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار الركلة الخلفية (تي جكي) :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 45.959 )، وبانحراف معياري ( 1.869 )، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي ( 63.298 )، وبانحراف معياري ( 6.286 )، وبلغت قيمة (t) المحسوبة ( 7.450 )، وبمستوى دلالة بالغة (0.000)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

#### 4-1-2 - عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في

#### القابليات البيومترية والأداء المهاري :-

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من قبل الباحث، ومعالجتها إحصائياً، وكما ومبين في الجدول (11) .

#### جدول (11)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة، ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة)

الدالة	قيمة ( ت )		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
	Sig	T	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوي	0.012	3.161	0.051	2.266	0.055	2.255	القوة الانفجارية للرجلين	1
غير معنوي	0.828	0.223	1.943	20.817	1.891	20.785	القوة المميزة بالسرعة	2
غير معنوي	0.137	1.633	0.607	11.189	0.574	11.216	الرشاقة	3
غير معنوي	0.066	2.092	4.006	157.50	3.973	156.300	المرونة	4
معنوي	0.042	2.368	2.425	51.532	1.005	49.882	الركلة الأمامية ( دليو جكي )	5
غير معنوي	0.582	0.572	1.994	47.058	1.813	46.646	الركلة الخلفية	6

معنوي عند مستوى دلالة  $(0.05) \geq$



من الجدول (11) يتبين :

**في اختبار القوة الانفجارية للرجلين :-** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 2.255 ) ، وبانحراف معياري ( 0.055 ) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (2.266)، وبانحراف معياري (0.051) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.161)، وبمستوى دلالة بالغة (0.012)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

**وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة :-** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (20.785)، وبانحراف معياري (1.891)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (20.817)، وبانحراف معياري ( 1.943 ) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (0.223)، وبمستوى دلالة بالغة (0.828)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق غير دالة معنوياً، بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

**وفي اختبار الرشاقة :-** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (11.216)، وبانحراف معياري ( 0.574 )، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي ( 11.189 )، وبانحراف معياري ( 0.607 ) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (1.633)، وبمستوى دلالة بالغة (0.137)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق غير دالة معنوياً، بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

**وفي اختبار المرونة :-** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 156.300 )، وبانحراف معياري ( 3.973 )، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي ( 157.50 )، وبانحراف معياري ( 4.006 ) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة ( 2.092 )، وبمستوى دلالة بالغة ( 0.066 )، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق غير دالة معنوياً، بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

**وفي اختبار الركلة الأمامية ( دليو جكي ) :-** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 49.882 )، وبانحراف معياري ( 1.005 )، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي ( 51.532 )، وبانحراف معياري ( 2.425 ) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة ( 2.368 )، وبمستوى دلالة بالغة ( 0.042 )، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

**وفي اختبار الركلة الخلفية ( تي جكي ) :-** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( 46.646 )، وبانحراف معياري ( 1.813 )، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي

( 47.058 )، وبانحراف معياري ( 1.994 ) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة ( 0.572 )، وبمستوى دلالة بالغة (0.582) ، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

#### 2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

#### 1-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية

والضابطة في القابليات البيومترية والأداء المهاري :-

#### الجدول (12)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (t) المحسوبة، ومستوى الخطأ، ودلالة الفروق ، بين الاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة) و(التجريبية)، في القابليات البيومترية والأداء المهاري .

الدلالة	قيمة ( ت )		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		المتغيرات	ت
	Sig	T	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوي	0.010	3.208	0.315	2.590	0.051	2.266	القوة الانفجارية للرجلين	1
معنوي	0.000	6.264	2.206	26.642	1.943	20.817	القوة المميزة بالسرعة	2
معنوي	0.000	4.620	0.725	9.806	0.607	11.189	الرشاقة	3
معنوي	0.000	6.958	4.027	170.000	4.006	157.50	المرونة	4
معنوي	0.000	6.434	5.333	63.454	2.425	51.532	الركلة الأمامية ( دليو جكي )	5
معنوي	0.000	7.787	6.286	63.298	1.994	47.058	الركلة الخلفية	6

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$

من الجدول (12) يتبين :

في اختبار القوة الانفجارية للرجلين :- بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (2.266)، وبانحراف معياري (0.051)، وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (2.590)، وبانحراف معياري (0.315) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.208)، وبمستوى

دلالة بالغة (0.010)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الضابطة والتجريبية، ولصالح التجريبية .

وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة :- بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (20.817)، وبانحراف معياري (1.943)، وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (26.642) ، وبانحراف معياري (2.206) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.264)، وبمستوى دلالة بالغة (0.000)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الضابطة والتجريبية، ولصالح التجريبية .

وفي اختبار الرشاقة :- بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (11.189)، وبانحراف معياري (0.607)، وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (9.806)، وبانحراف معياري (0.725) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.620)، وبمستوى دلالة بالغة (0.000)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الضابطة والتجريبية، ولصالح التجريبية .

وفي اختبار المرونة :- بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (157.50)، وبانحراف معياري (4.006)، وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (170.000)، وبانحراف معياري (4.027) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.958)، وبمستوى دلالة بالغة (0.000)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الضابطة والتجريبية، ولصالح التجريبية .

وفي اختبار الركلة الأمامية ( دليو جكي ) :- بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (51.532)، وبانحراف معياري (2.425)، وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (63.454) ، وبانحراف معياري (5.333) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.434)، وبمستوى دلالة بالغة (0.000)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الضابطة والتجريبية، ولصالح التجريبية .

وفي اختبار الركلة الخلفية ( تي جكي ) :- بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (47.058)، وبانحراف معياري (1.994)، وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (63.298) ، وبانحراف معياري (6.286) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.787)، وبمستوى دلالة بالغة (0.000)، وهي (0.05)، وعليه تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الضابطة والتجريبية، ولصالح التجريبية .

### 3-4 مناقشة الفروق بين الاختبارات القبلية - البعدية القابليات البيومترية والأداء المهاري للركلتين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

#### 4-3-1 مناقشة نتائج القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين :

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ولصالح الاختبار البعدي وكما مبين في الجدولين (10) و(11) . حيث يعزو الباحث سبب التطور الذي ظهر في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في قيم الوسط الحسابي في القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين إلى التدريبات اليومية التي اتبعتها هذه المجموعة (الضابطة) قد اثرت في تطوير وتحسين هذه القدرات التي تعد من القدرات الأساسية التي يحتاجها لاعب التايكواندو في أداء الركلات المهارية الأساسية اثناء النزالات وهذا ما يؤكد ( Syd Hoare ) " إن التدريب اليومي المعتاد يمثل مكانة مهمة و اساسية في برنامج إعداد الرياضي على جميع المستويات لما لها من أهمية في تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية الشاملة والخاصة عن طريق تنمية القدرات العضلية لذا فهو يستخدم قاعدة أساسية للإعداد البدني والحركي والمهاري ليعطي اللاعب مجهوداً أكبر بكفاءة عالية " (1) . كما أظهرت نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية تقدماً واضحاً من خلال الفروق المعنوية في اختبار ( القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ) وذلك بسبب خضوعهم واتباعهم لتمرينات القوة الخاصة المشابهة للأداء وهذا ما يتفق مع ما اكده (عبد علي نصيف وصباح عبدي) (أن الحصول على القدرة الانفجارية المقرونة بالسرعة في تدريبات القفز بوزن الجسم أو باستخدام أوزان اضافية في حدود إمكانياتها تحقق أفضل إنجاز لان الرياضي يبذل في

(1) Syd Hoare. A. Z. : The judo publish by Ippon Books, led , 4473, London, N12 oAF, England, 1994.,p 477

تدريبات القوة الخاصة أقصى قدرة انفجارية لتخليص الجسم من عامل الجاذبية والارتفاع بمستوى القفز لأداء الإنجاز الأفضل<sup>(1)</sup> .

#### 4-3-2 مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين :

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية وغير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة حيث وجد بان الفروق معنوية لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وغير معنوية في الاختبار البعدي عند المجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين . ويرى الباحث سبب عدم التحسن والتطور في ( القوة المميزة لعضلات الرجلين ) لأفراد المجموعة الضابطة بأنهم لم يؤكدوا على اجراء تمارينات القوة المميزة بالسرعة والتي تعمل على تطوير القدرات للمجاميع العضلية العاملة، وهذا انعكس على اختبار القوة المميزة بالسرعة . اما في ما يخص المجموعة التجريبية فقد حققت نتائج واضحة وهذا ما يؤكد فاعلية التمارينات التي اعدّها الباحث بأسلوب علمي ودقيق ، ويرى الباحث أن استخدام التمارينات تميزت بتزامن كل من القوة والسرعة لحظيًا في نفس الوقت وذات الانقباض والانبساط السريع للعضلات من خلال التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة دون وجود فترة انتظار لتجمع القوة ، ويؤكد ذلك ( مفتي ابراهيم ) إذ يذكر " أن تطوير القوة السريعة يتم من خلال سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج افضل قوة مميزة بالسرعة"<sup>(2)</sup> . أن تمارينات القوة الخاصة المشابهة للأداء كان لها اثر في زيادة القوة السريعة لعضلات الرجلين، مما انعكس ايجابيا في نتائج اختبار الحجل بكتا الرجلين .

(1) عبد علي نصيف و صباح عبدي: المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، ط1، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ، 1986، ص45 .

(2) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001، ص144.

#### 4-3-3 مناقشة نتائج الرشاقة :

من خلال جدول (10) و (11) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية وغير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة حيث وجد بان الفروق معنوية لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وغير معنوية في الاختبار البعدي عند المجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة . ويعزو الباحث إن سبب تطور نتائج هذه القابلية ( الرشاقة ) يعود إلى التمرينات المتنوعة التي استخدمها الباحث في تمارين القوة الخاصة المشابهة للأداء والتي أثرت وبشكل ايجابي في الأداء الحركي الذي يتطلب واجبات متعددة مع السيطرة على أوضاع الجسم وأطرافه . إن تنوع التمرينات المستخدمة في عينة البحث قد أثرت وبشكل ايجابي على عنصر الرشاقة لما تحتويه من تنوع في الحركات ومن تغير في الاتجاه أو من خلال التمرينات المركبة واستخدام الشواخص والموانع الكثيرة والتي عملت على تطوير الرشاقة والتي تعد عاملاً مهماً للاعب التايكواندو . وأكد ( البشتاوي ) لتطوير الرشاقة هناك أسس جوهرية تعمل على زيادتها وهي " ارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية لان تدريب الرشاقة يرتبط بتطوير عناصر اللياقة البدنية " (1) ، وهذا ما عمل عليه الباحث هو رفع مستوى القابليات البيوحركية المرتبطة بالأداء المهارى المهم في لعبة التايكواندو .

#### 4-3-4 مناقشة نتائج اختبار المرونة :

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المرونة لمفصل الورك ولصالح الاختبار البعدي ، ويرى الباحث ان تمارين القوة الخاصة التي استخدمها الباحث أثرت ايجابياً في مرونة مفصل الورك ويعود ذلك الاثر الايجابي إلى

(1) مهند البشتاوي ، أحمد الخولجا : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان ، ط2 ، 2010م ، ص339-340.

تمرينات الاطالة للأطراف السفلى والتي اعددها الباحث. " وقد اثبتت البحوث المختلفة ان التدريب الصحيح المنظم يسهم بقدر كبير في زيادة درجة قدرة هذه الاربطة والأوتار على الاستطالة والامتطاط الأمر الذي يسمح بزيادة مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم وبالتالي تنمية صفة المرونة " (1). أما اختبار مرونة مفصل الورك في المجموعة الضابطة فقد اظهر فروقا غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وذلك كون التدريبات التي استخدمها المدرب تميزت بقلّة تمرينات المرونة الخاصة بالأطراف السفلى وعدم إعطاء الوقت الكافي لتمرينات التمدد والإطالة ، مما أدى إلى عدم تحقيق فروقا معنوية واضحة قياسا بالمجموعة التجريبية في المستوى .

#### 4-3-5 مناقشة الفروق بين الاختبارات القبليّة - البعديّة لأداء مهارة الركلة الأمامية ( دليو جكي ) للمجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) :

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الأداء الركلة الدائرية الأمامية الهلالية ( دليو جكي ) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكما مبين في الجدولين (10) و (11)

ويعزو الباحث تحسن وتطور أفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى تمرينات القوة الخاصة المشابهة للأداء والتي راعت خصوصية الأداء المهاري اثناء تطبيقها مما أدى إلى تطور الأداء المهاري للاعبين وهذا ما يؤكد ( امر الله البساطي ) إذ يرى " ان مستوى الأداء الفني في الانشطة الرياضية يعتمد على مدى تطور المتطلبات البدنية والحركية الخاصة بهذا النشاط

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994 ، ص188 .

وإن كانت بنسب مختلفة " (1) ، ويؤكد ذلك ( عماد الدين عباس ) إذ يشير إلى " أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء المهارية أو الخطئية إذ لا يستطيع اللاعب من اداء واتقان الجوانب الفنية وتطويرها سواء الدفاعية أو الهجومية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في النشاط الممارس " (2) ، ويشير ( زكي محمد حسن ) " إن الأداء الفني أو التكنيك والأداء التكتيكي أو الخطئي وكذلك عوامل التدريب الأخرى هي في مجموعها محصلات القدرات البدنية والإعداد البدني وكلما كانت هذه العوامل على مستوى عالٍ من التحصيل الرياضي انعكس ذلك على مستوى الأداء " (3) .

أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت معنوية الفروق في الأداء المهارى للركلة الأمامية ويرجع التحسن إلى أن هذه المهارة من المهارات أو الركلات الأساسية والضرورية في لعبة التايكواندو وإن التدريب عليها يكون بشكل مركز ومستمر من قبل المدرب لأنها تخدم اللاعب من حيث الأداء والانجاز وتسجيل النقاط ولا بد ان يكون هناك تحسن ملحوظ لدى أفراد المجموعة الضابطة كونها التزمت بمنهج المدرب اثناء التدريب والذي يحتوي جزئه الأكبر على المهارات الحركية ، ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية نجد انها كانت اكبر في المجموعة التجريبية ، وهذه دلالة لفعالية تمارين القوة الخاصة المشابهة للأداء المعدة بالطريقة العلمية الصحيحة من قبل الباحث.

(1) أمر الله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية، مطبعة الانتصار ، 1998 ، ص 19

(2) عماد الدين عباس ابو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء إعداد الفريق في الالعاب الجماعية ، (نظريات .- تطبيقات) ، ط 1 ، القاهرة ، 2005 ، ص 249 .

(3) زكي محمد درويش : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطئية ، ط 1 ، منشأة المعارف ، القاهرة ، 1998 ، ص 49 .



#### 4-3-6 مناقشة الفروق بين الاختبارات القبلية - البعدية لأداء مهارة الركلة الخلفية ( تي جكي ) للمجوعتين ( الضابطة والتجريبية ) :

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لمجموعة البحث التجريبية في الأداء المهارى للركلة الخلفية (تي جكي) ولصالح الاختبار البعدى . ويعزو الباحث سبب هذا التحسن في المجموعة التجريبية هو استخدام تمارينات القوة الخاصة المشابهة للأداء التي عدها الباحث حيث كانت مقننة من حيث وقت الأداء وأوقات الراحة ومحاكاتها للأداء المهارى وكذلك راعت خصوصية الأداء المهارى اثناء تطبيقها إذ كانت اغلب التمارين مشابهة لطبيعة الأداء للركلة الخلفية (تي جكي) مما أدى إلى تطور أداء اللاعبين . إذ يؤكد (عبد البصير) " ان كل مجموعة من التمارينات يجب ان تعد بشكل يعطي التأثير الفعال في تطوير كل من القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس " (1) . وكذلك أكد (رشيد) عن (games) إذ يشير ( بضرورة الانسجام ما بين تمارينات القوة الخاصة والمتطلبات الخاصة بالفعالية من اجل الحصول على افضل أداء فني حركي ) (2). بينما أظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لمجموعة البحث الضابطة في الأداء المهارى للركلة الخلفية (تي جكي) ، وذلك كون التدريبات التي استخدمها المدرب تميزت بقلّة التركيز على تمارينات الأداء الخاص بالركلة الخلفية وعدم إعطاء الوقت الكافي لتمارين الأداء المهارى المصاحب للتمارين المتنوعة التي تعمل على تطوير القابليات البيوحركية انعكاسا على الأداء المهارى ، مما أدى إلى عدم تحقيق فروقا معنوية واضحة قياسا بالمجموعة التجريبية في المستوى .

(1) عادل عبد البصير: مصدر سبق ذكره ، ص144.

(2) سعد الله عباس رشيد : تطوير القوة الخاصة على وفق بعض المتغيرات البيوكينماتية وتأثيرها في أداء بعض مهارات الأساسية على جهازي (الأرضية والمتوازي) أطروحة دكتوراه ،جامعة صلاح الدين ،كلية التربية الرياضية ،2004،ص103.

#### 4-4 مناقشة الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية للقابليات البيوحركية والأداء المهاري للركلتين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

##### 4-4-1 مناقشة نتائج القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين :

من خلال نتائج الاختبارات البعدية في القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين يتبين بأن هناك فروقا" معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرينات المعدة من قبل الباحث ، فقد كان للتمرينات تأثير في المجموعة التجريبية ، وقد ظهر هذا التطور والتحسن بشكل واضح في اختبار القفز إلى الأمام إلى ابعده مسافة من الثبات ، إذ إن التمرينات التي استخدمها الباحث ضمن مفردات التمرينات الخاصة أثرت في تنمية المجاميع العضلية والتي أسهمت في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ، وتم ذلك باستخدام وزن الجسم وادوات مساعدة من خلال تمرينات القوة الخاصة المشابهة للأداء التي تم إعدادها بشكل علمي من حيث الشدة والتكرارات ومدة العمل والراحة ، فقد انعكس تأثيره ايجابيا على تطور القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .

##### 4-4-2 مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة :

اظهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة ولصالح المجموعة التجريبية ويرى الباحث هذه الفروق المعنوية تعود إلى تمرينات القوة الخاصة المشابهة للأداء التي ساهمت في تطوير هذه القدرة المركبة من القوة والسرعة إذ ان استخدام هذه التمرينات يساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بالأداء المهاري إذ ان اللاعب اثناء المنافسة يتعامل مع وزن الجسم اي انه ينتج قوة وسرعة ولعدة مرات متتالية من الركل سواء كانت الركلات هجومية ام دفاعية ، إذ يؤكد ( خريبط و تركي ) ( ان القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على أداء

حركات ضد مقاومات عند المستوى الأقل من القصى وبدرجة عالية من السرعة (1)، ويرى الباحث ان هذه التمرينات التي تضمنتها تمرينات من القفز العميق والارتدادي والوثب بحمل الاثقال مع اداء تمرينات الحجل والوثب والقفز وتدريبات السرعة ، قد اسهمت بشكل كبير في تطور القوة السريعة لدى لاعبو المجموعة التجريبية .

#### 4-4-3 مناقشة نتائج الرشاقة :

من خلال النتائج المستخرجة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث أظهرت فروقا معنوية في قيم اختبار الرشاقة في الاختبارات البعدية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويرى الباحث ان سبب هذا الفرق التمرينات التي أعدها الباحث للمجموعة التجريبية والتي أديت بشكل متواصل ومتدرج في الصعوبة مع التكامل في الأداء شيئاً فشيئاً. فاستخدام تمرينات القوة الخاصة المشابهة لاداء والتدرج باستخدامها من خلال التمرينات المتنوعة وبتكرارات مناسبة والتي عملت على تطوير الرشاقة وعلى أداء الحركات بشكل متناسق ويرى (أحمد خاطر وآخرون 1987) " إنَّ التكرار المعزز للتمرين يساعد اللاعب على إتقان الحركات الفرعية التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها ، ويحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل أداءها في تتابع صحيح وزمن مناسب" (2) .

#### 4-4-4 مناقشة نتائج اختبار المرونة :

من خلال النتائج المستخرجة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث أظهرت فروقا معنوية في قيم اختبار المرونة لمفصلي الورك في الاختبارات البعدية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

(1) ريسان خريبط وعلي تركي : فسيولوجيا الرياضة ، بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص ٥٩ .

(2) أحمد خاطر (آخرون) : دراسات في التعلم الحركي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 ، ص 15 .

، ويعزو الباحث تلك الفروق إلى تحسن مستوى المرونة للمجموعة التجريبية ، وان للتمرينات المعدة اثرت تأثير مباشر في تطوير هذه المجموعة ، لذا فإن تمرينات المرونة والاطالة التي استخدمت بمحاكاة تمرينات القوة الخاصة المشابهة للأداء كانت ايجابية ومؤثرة في تطوير مرونة مفصل الورك الذي له الاثر الايجابي على الأداء المهاري للاعبين في اداء الركلات العالية ولاسيما الركلة الدائرية الامامية الهلالية ( دليو جكي ) حيث عند اصابة وجه اللاعب المنافس بالقدم يمثل هذه الركلات فإنه يحصل اللاعب على ثلاثة نقاط في النزال ( وفقاً لقانون اللعبة ) لذا يستحسن ان يتمتع لاعبي التايكواندو بمرونة عالية لتأدية مثل هذه الركلات ، إذ يؤكد ( فهمي ) إلى انه " كلما تحسن مدى الحركة في مفصل الفخذ كلما حقق الفرد مستوى أداء مهاري أفضل من خلال قوة وإطالة العضلات المحيطة بالمفصل " (1) .

#### 4-4-5 مناقشة الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية لأداء مهارة الركلة الأمامية ( دليو جكي ) للمجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) :

من خلال نتائج الاختبارات البعدية في اداء مهارة الركلة الدائرية الأمامية الهلالية (دليو جكي ) للمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين بأن هناك فروقا معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. يعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء والمتنوعة والتي من شأنها رفع مستوى الأداء المهاري فالبدائيات المختلفة للتمارين والنهائيات يكون لها دور فعال في تطوير المهارة . ويرى الباحث ان طبيعة وخصائص التمرينات المعدة أثرت بشكل ايجابي في تحقيق هذه النتائج إذ كانت محتوياتها تتضمن العديد من تمرينات القوة الخاصة المشابهة للحركة مما أدى إلى تحسين مستوى اداء

(1) إبراهيم موسى فهمي: اثر مرونة مفصل الفخذ على مستوى الأداء لبعض الحركات مجموعات الكتف في رياضة الجيمباز، مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية ، بغداد، دار الكتب والوثائق، 1991.

اللاعب ، إذ لا يمكن للاعب التايكواندو أن يقوم بمهارة الركلة الأمامية (دليو جكي ) مالم تكن هناك مرونة عالية ، فضلا عن أن معظم اللاعبين والمدربين يعتمدون هذه المهارة في التدريبات العامة والخاصة بشكل أساسي في البطولات المحلية والدولية لأنها من الركلات المباغثة ومن ثم الحصول على ثلاثة نقاط في المنازلة . ولا بد ان يكون للاعب التايكواندو ربط صحيح بين التمرينات البدنية ومتطلبات الأداء المهاري والحركي الصحيح . ويتفق الباحث مع رأي الخبير الكوري (Lee Hoo Shou) والذي يشير إلى " ان ركلة الدليو جكي هي من الركلات السريعة والمؤثرة لدى اللاعب الذي يمارس لعبة التايكواندو والذي يحتاج إلى تكتيك ومهارة عالية لتنفيذ الأداء المهاري لهذه الركلة لذا يجب زيادة عدد تكرارات حتى يتحسن التكتيك " (1) .

#### 6-4-4 مناقشة الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية لأداء مهارة الركلة الخلفية ( تي جكي ) للمجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) :

يبين الجدول (12) نتائج الاختبارات البعدية في أداء مهارة الركلة الخلفية (تي جكي) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) إذ تبين هناك فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . يعزو الباحث سبب ذلك إلى ان تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء التي نفذتها المجموعة التجريبية ساهمت في رفع مستوى الأداء المهاري للركلة الخلفية (تي جكي) من خلال التمرينات المتنوعة التي راعت خصوصية هذه الركلة من حيث بداية الحركة ونهايتها ، وطبيعة ادائها . وقد كانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة واطه قياساً بالمجموعة التجريبية والتي يعود السبب في ذلك إلى قلة تركيز في مفردات خاصه

(1) Lee,Kwon Tau.Dynamic Kick,published in taekwondo Home,seoul Korea,1995

بالمهارة مما أدى إلى حصول تطور قليل في تلك المهارة . ويرى الباحث ان لاعب التايكواندو يحتاج بصفة خاصة إلى تطوير القوة الخاصة لعضلات الرجلين المرتبطة بالأداء المهارى للركلات عموماً وللركلة الخلفية (تي جاكى ) خصوصاً لما لها من اثر إيجابي وفعال في تحسين الأداء ، وهذا ما عملت عليه تمارينات القوة الخاصة من خلال النتائج التي ظهرت .

## الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات .

5-2 التوصيات .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات .

### 1-5 الاستنتاجات :

بعد قيام الباحث بعرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها توصل الى الاستنتاجات الاتية :

1- نجاح تمارين القوة الخاصة المشابهة للأداء في تطوير القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية ( القدرة الانفجارية للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، الرشاقة ، المرونة ) والركلة الدائرية الامامية الهلالية ( دليو جكي ) والركلة الخلفية ( تي جكي ) لإفراد عينة البحث.

2- ان التنوع والتخطيط المتبع في تمارين القوة الخاصة المشابهة للأداء أدى إلى تطور القابليات البيوحركية بشكل متوازي دون الوصول باللاعب إلى مرحلة الإجهاد .

3- نجاح الطريقة التدريبية التي اعتمدها الباحث طريقة التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة في تطوير القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية ( القدرة الانفجارية للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، الرشاقة ، المرونة ) والركلة الامامية ( دليو جكي ) والركلة الخلفية ( تي جكي ) للاعبين التايكواندو فئة الشباب ( 15-17 سنة ) .

4- إن تطور القابليات البيوحركية والمهارية يؤدي إلى رفع المستوى العام للاعب التايكواندو وبشكل ملحوظ .



## 2-5 التوصيات والمقترحات :

- 1- اعتماد ترمينات القوة الخاصة المشابهة للأداء بأشكالها بما يتوافق مع شكل الأداء المهاري للاعبين الشباب التايكواندو .
- 2- التحديث المستمر للمناهج المعدة لتدريب فرقنا ومنتخباتنا بما يواكب التطور المستمر لرياضة التايكواندو عالمياً .
- 3- تعميم الترمينات التي استخدمت في هذه الدراسة لدورها الفاعل في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات قيد البحث .
- 4- التأكيد على أهمية تدريب القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة خلال إعداد اللاعبين وبجميع فترات الإعداد لما لها من دور كبير في الارتقاء بالنواحي المهارية .
- 5- إجراء بحوث مشابهة وعلى عينات أخرى ومن فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين (ذكور وإناث) لرياضة التايكواندو .

## المصادر والمراجع

1- المصادر العربية

2- المصادر الاجنبية

## ❖ القرآن الكريم

- ❖ إبراهيم موسى فهمي: اثر مرونة مفصل الفخذ على مستوى الأداء لبعض الحركات مجموعات الكتف في رياضة الجمباز، مجموعة رسائل الماجستير في التربية الرياضية ، بغداد، دار الكتب والوثائق، 1991.
- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- ❖ ابو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2012 .
- ❖ اثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكواندو: ( أطروحة دكتوراه منشورة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2006 ) .
- ❖ أحمد خاطر (وآخرون) : دراسات في التعلم الحركي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978.
- ❖ أحمد يوسف متعب : مهارات التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2014.
- ❖ أحمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكواندو ، دار الكتب ، القاهرة ، 2004 .

❖ اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002.

❖ أسامة كامل راتب : النمو الحركي، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر للطباعة ، 1999 .

❖ أمر الله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية، مطبعة الانتصار ، 1998 .

❖ انمار عطشان خركان : تأثير تمرينات القوة الخاصة باستخدام ادوات تدريبية مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية ومهارة الطلوع الخلفي للارتكاز الزاوي بجهاز الحلق للناشئين ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 4 ، 2020.

❖ بسطويسي أحمد و قاسم حسن : التدريب العضلي الأيزومتري ، القاهرة ، مطابع الجديوي ، ط1 ، 1978.

❖ بسطويسي أحمد؛ اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والالعاب الرياضية، القاهرة، دار الكتاب الحديث للنشر، 2014.

❖ بلوم ، وآخرون : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ( ترجمة ) محمد امين المفتي وآخرون ، دار ماكروهيني ، القاهرة ، 1983.

❖ حسام سعيد المؤمن ، منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.

- ❖ حنين صفاء سلمان : تمرينات القوة الخاصة بالأسلوب الدائري وتأثيرها ببعض القدرات البدنية ومهارة التصويب بالقفز بكرة السلة للاعبات كرة السلة الشابات ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 6 ، 2023 ،
- ❖ ذوقان عبيدات واخرون : البحث العلمي مفهومه أدواته اساليبه ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 2009 .
- ❖ ريسان خريبط مجيد :التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
- ❖ ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : نظريات تدريب القوة ، 2002 .
- ❖ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نور للطباعة ، 1995 .
- ❖ ريسان خريبط وعلي تركي: فسيولوجيا الرياضة ، بغداد ، ٢٠٠٢ .
- ❖ زكي محمد درويش : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية ، ط1 ، منشأة المعارف ، القاهرة ، 1998 .
- ❖ زياد حشو : الدليل في عالم التايكواندو . دمشق ، 2001.
- ❖ ساري أحمد ونورما عبد الرزاق ؛ اللياقة البدنية والصحة، عمان، دار وائل للطباعة ، 2001.
- ❖ سعد الله عباس رشيد : تطوير القوة الخاصة على وفق بعض المتغيرات البيوكينماتية وتأثيرها في أداء بعض مهارات الأساسية على جهازي (الأرضية والمتوازي ) أطروحة دكتوراه ، جامعة صلاح الدين ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .

- ❖ سلام جبار صاحب : القيمة التنبؤية للأداء المهارى بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسولوجية لانتقاء ناشئى كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006 .
- ❖ طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- ❖ طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ) .
- ❖ طلحه حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة ،القدرة ، عمل القوة ، المرونة ) 300 تمرين مصور ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1997 .
- ❖ عادل عبد البصير: التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الانسان، ط1، المطبعة المتحدة سنتر ،بور فؤاد ،بور سعيد ،2001.
- ❖ عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- ❖ عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2011 .
- ❖ عبد الستار خضير عباس : أثر التدريب المتزامن بأسطح مختلفة الزوايا للقدمين في تطوير بعض القابليات البيو حركية ودقة تحمل الاداء المهارى لشباب التايكوندو ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء ، 2022 .

- ❖ عبد الله حسين اللأمي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004 .
- ❖ عبد الله حسين اللأمي : كرة القدم تعلم وتدريب خطط وتخطيط ، ط1 ، جامعة القادسية ، 2012 .
- ❖ عبد المعطي محمد عساف (وآخرون) ؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط 1 : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004 ) .
- ❖ عبد علي نصيف و صباح عبدي: المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، ط1، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ، 1986 .
- ❖ عصام إبراهيم رمضان ؛ فن الضرب والركل : (تونس ، المغرب للطباعة والنشر، 1991 ) .
- ❖ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، دار الكتب الجامعة ، ط3 ، 1978 .
- ❖ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات ، ط9 ، جامعة الاسكندرية ، 1999 .
- ❖ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات : ط12 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2005 ، ص 45 .
- ❖ علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، ط1، جامعة قار يونس، بنغازي، 1994.
- ❖ عماد الدين عباس ابو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء إعداد الفريق في الالعاب الجماعية ، (نظريات - تطبيقات) ، ط 1 ، القاهرة ، 2005 .
- ❖ عويس الجبالي :التدريب الرياضي ،النظرية والتطبيق ، ط2 ، القاهرة ، دار gms ، 2001 .

- ❖ فاطمة عبد مالح واخرون: التدريب الرياضي، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011.
- ❖ قاسم حسن المندلوي ومحمد عبد الله ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .
- ❖ قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998 .
- ❖ قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998 .
- ❖ قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
- ❖ القانون الدولي للتايكواندو ؛ كوريا، سيئول، 2005.
- ❖ قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي أحمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 .
- ❖ قيس ناجي وبسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، العراق ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
- ❖ كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط2 ، عمان، دائرة المطبوعات والنشر، 2004 .
- ❖ كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1(عمان ، الجامعة الاردنية ، 2001 ) .



- ❖ كمال درويش وآخرون: حارس المرمى في كرة اليد، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب والنشر ، 1998 .
- ❖ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية ، الأعداد البدني ، طرق القياس ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 .
- ❖ لؤي محمد يحيى وعلي جعفر سماكة : المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة ( جامعة بغداد مطابع التعليم العالي 1991 )
- ❖ ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 .
- ❖ ماهر أحمد عاصي ؛ دراسة بعض المتغيرات الوظيفية في سرعة رد الفعل الخاصة برياضي التايكواندو: ( رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1996 ) .
- ❖ محسن على السعداوي ، سلمان عكاب الجنابي ، علاء جبار: ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الأشرف ، دار المواهب للطباعة ، 2007 .
- ❖ محمد إبراهيم شحاتة : تدريب الجمباز المعاصر : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 121 .
- ❖ محمد إبراهيم شحاتة : اساسيات التدريب الرياضي . الاسكندرية: المكتبة المصرية، 2006.
- ❖ محمد جابر بريقع وايهاب فوزي البديري؛ المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، الاسكندرية منشأة المعارف، 2005.
- ❖ محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1، (عمان ، مؤسسة الوراق ، 2001.

❖ محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010.

❖ محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، عمان ، مؤسسة الوراق ، 2004.

❖ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط9 ، القاهرة ، دار المعارف بمصر ، 1989 .

❖ محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : الطبعة الحادية عشر ، مصر ، دار المعارف ، 1990.

❖ محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار المعارف ، 1975 ) .

❖ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط13 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994 .

❖ محمد رضا إبراهيم المدامغة و مهدي كاظم علي ؛ اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة ، ط1 ، بغداد دار الكتب والوثائق ، 2013.

❖ محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008.

❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج 1 ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.

❖ محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة ، مركز الكتاب ، 1988.

❖ محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، القاهرة . دار الفكر العربي للنشر ، 1995.

- ❖ محمد عبد الحسن؛ علم التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، من منشورات المكتبة الرياضية ، 2010 .
- ❖ محمد عبد الفتاح الصريفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط1 ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، 2002 .
- ❖ محمد محمود أحمد ؛ أصول القتال الأعزل : (لبنان ، بيروت، دار المشرق للطباعة والنشر ، 1990) .
- ❖ محمد محمود أحمد ؛ التايكواندو : (الأردن، عمان ، دار الإسراء للنشر والتوزيع ، 1998 ) .
- ❖ محمد محمود عبد الدايم وآخرون؛ برامج تدريب الإعداد البدني وتدريبات الأثقال، القاهرة ، ب ط ، 1993.
- ❖ محمود شكر صالح ؛ معايير تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في رياضة التايكواندو: (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية ، 1995) .
- ❖ محمود عبد الواحد صبر ؛ الطريق نحو الحزام الأسود في رياضة التايكواندو : ( بغداد ، مطبعة نداء الإسلام ، 2007 ) .
- ❖ مروان عبد المجيد ؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط1 : ( عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000 ) .
- ❖ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.

- ❖ مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1998 .
- ❖ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق ، قيادة (القاهرة ،دار الفكر العربي ، 2001 ) .
- ❖ مفتي إبراهيم حماد؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية ،ط1 ،القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2009 .
- ❖ مهدي كاظم علي: " دراسة بعض الأساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في إنجاز الوثبة الثلاثية "، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1995 .
- ❖ مهند البشتاوي ، أحمد الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر، عمان ، ط2 ، 2010 .
- ❖ نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 .
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي. ط1 ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ،2008 .
- ❖ نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي : التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 .
- ❖ وجيه محجوب : التحليل الحركي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
- ❖ وجيه محجوب : علم الحركة. الموصل، دار الكتب للطباعة، 1989 .

- ❖ وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2 ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 2000.
- ❖ وديع ياسين وياسين طه محمد: الإعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي ، 1986.
- ❖ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1 ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 .

- Syd Hoare. A. Z. : The judo publish by Ippon Books, led , 4473, London, N12 oAF, England, 1994.,p 477
- Kim jong rok : intent to Tae kwondo. korea p.1. 1990
- Lee,Kwon Tau.Dynamic Kick,published in taekwondo Home,seoul Korea,1995
- Byuna. Kyulee & IR, Ganad . W.T.F., Taekwondo, 1994,p ,15 .
- George, D , Crash :Training to state Championship, Track Coach, Formerly Track . Technique, Noo.147, Spring, 1999 . p 184
- peen ,x, G ; the effect of depth jump and weight training on vertical jump research quarterlg ,sport medicine ,1994, vol,72,no 1
- Rok ,Kew Jong, Intent to Teakwondo, Korea, 1990, p 11 .
- Smmut ,Richard .s . 4 th dan . V. S . ACWTF Taekwondo, 1994 , p, 32 .
- Song , Hoo Sub & Kim , Jong OH ; Teakwondo Jun. won publications , Co. 1986, p, 14
- Song , Hoo Sub & Kim , Jong OH ;Ibid ., p . 14 .
- \_ Scott Gains : Benefits and limitation of Vertex fitness , nesta, U·S·A, 2003 ·  
function al exercisse

## ملحق (1)

يبين اسماء الخبراء الذين اعتمدتهم الباحث في تحديد القابليات البيوحركية بالعبة التايكواندو والقابهم

العلمية ومجالات تخصصهم واماكن عملهم لبيان الصدق الظاهري

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	محمود شكر صالح	أ.د.	القياس والتقويم	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	خالد محمود أحمد	أ.م.د.	التدريب الرياضي (تايكواندو)	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	غزوان كريم خضير محمد	أ.م.د.	اختبارات مصارعة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عبد الغفار جباري	أ.م.د.	التدريب الرياضي (تايكواندو)	وزارة الشباب والرياضة .مدير مركز الموهوبين للتايكواندو في الوزارة
5	عمار عنيد منصور	أ.م.د.	اختبارات وقياس (تايكواندو)	مديرية شباب ورياضة بغداد الرصافة
6	بشار عبد الجواد صالح	أ.م.د.	فسيولوجيا الجهد البدني (تايكواندو)	جامعة النجاح الوطنية
7	عبد الجليل جبار ناصر	أ.م.د.	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
8	عبد الستار خضير عباس	أ.م.د.	التدريب الرياضي (تايكواندو)	مديرية تربية كربلاء
9	محمد البشير الهمامي	أ.م.د.	رئيس الجامعة التونسية ( للتايكواندو )	رئيس الجامعة التونسية للتايكواندو
10	أحمد قاسم كاظم	مدرس دكتور	فلسجة التدريب الرياضي ( تايكواندو )	كلية السلام الجامعة
11	ياسر خضير جبر	ماجستير	تدريب - تايكواندو	حكم دولي
12	عادل عنيد منصور	مدرب	تدريب تايكواندو	نادي العروبي

## ملحق (2)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

استمارة استبيان

حول تحديد أهم القابليات البيوحركية للتايكواندو

السيد الخبير..... المحترم

تحية طيبة.....

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم :

(تأثير تمرينات القوة الخاصة المشابهة للأداء في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين التايكواندو الشباب ) ولتحقيق اهدافه يضع امامكم مجموعة من القدرات البدنية والحركية ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية يتشرف بعرضها على حضرتكم لتحديد قبولها وذلك بوضع اشارة ( ✓ ) على يصلح أو لا يصلح .

ومن الممكن اضافة اي ملاحظة ..... مع الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل:

التوقيع:

التاريخ:

طالب الماجستير

هادي عباس خلف



الملاحظات	لا يصلح	يصلح	القدرات	ت
			القدرة الانفجارية للرجلين	1
			القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2
			تحمل القوة للرجلين	3
			السرعة الانتقالية	4
			سرعة رد الفعل	5
			السرعة الحركية	6
			سرعة الاستجابة الحركية	7
			القوة القصوى	8
			الرشاقة	9
			التوافق الحركي	10
			التوازن	11
			المرونة	12
			الانسيابية	13
			الدقة	14

## ملحق (3)

يبين اسماء الخبراء الذين اعتمدتهم الباحث في تحديد اختبارات القابليات البيوجركية بالعبة التايكواندو والقابهم العلمية ومجالات تخصصهم واماكن عملهم لبيان الصدق الظاهري

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	محمود شكر صالح	أ.د.	القياس والتقويم	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	رحيم عطية جناتي	أ.د.	القياس والتقويم	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	خالد محمود أحمد	أ.م.د.	التدريب الرياضي (تايكواندو)	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	غزوان كريم خضير محمد	أ.م.د.	اختبارات مصارعة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	عبد الغفار جباري	أ.م.د.	التدريب الرياضي (تايكواندو)	وزارة الشباب والرياضة .مدير مركز الموهوبين للتايكواندو في الوزارة
6	عمار عنيد منصور	أ.م.د.	اختبارات وقياس (تايكواندو)	مديرية شباب ورياضة بغداد الرصافة
7	بشار عبد الجواد صالح	أ.م.د.	فسيولوجيا الجهد البدني (تايكواندو)	جامعة النجاح الوطنية
8	عبد الجليل جبار ناصر	أ.م.د.	علم التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
9	عبد الستار خضير عباس	أ.م.د.	التدريب الرياضي (تايكواندو)	مديرية تربية كربلاء
10	محمد البشير الهمامي	أ.م.د.	رئيس الجامعة التونسية ( للتايكواندو )	رئيس الجامعة التونسية ( للتايكواندو )
11	أحمد قاسم كاظم	مدرس دكتور	فلسجة التدريب الرياضي ( تايكواندو )	كلية السلام الجامعة
12	ياسر خضير جبر	ماجستير	تدريب - تايكواندو	حكم دولي

## ملحق (4)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

يبين استمارة استبيان استطلاع رأي الخبراء والمختصين

السيد ..... المحترم

تحية طيبة وبعد :

يروم الباحث إجراء دراسته الموسومة (تأثير تمارينات القوة الخاصة المشابهة للأداء في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين التايكواندو الشباب ) ولتحقيق أهدافه يضع امامكم مجموعة من الاختبارات البدنية والحركية ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية يتشرف بعرضها على حضرتكم لتحديد صلاحيتها وذلك بوضع اشارة ( ✓ ) على يصلح أو لا يصلح .  
ومن الممكن اضافة أي ملاحظة ..... مع الشكر  
والتقدير .

الاسم :-

اللقب العلمي :-

مكان العمل :-

التاريخ :-

الباحث

هادي عباس خلف الحميداوي

ت	القدرة	الاختبار	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
1	القدرة الانفجارية للرجلين	1- الوثب الطويل بالقدمين للأمام من الثبات			
		2- القفز العمودي للأعلى من الثبات			
		3- الحجل لمرّة واحدة من الثبات			
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1- ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة لكل رجل			
		2- الحجل لأقصى مسافة في (10) ثواني			
		3- ثني الركبتين ومدهما في (20) ثانية			
3	الرشاقة	1- اختبار جري الزكراك بين الحواجز بالزمن			
		2- اختبار بارو للرشاقة			
		3- اختبار الجري المكوكي			
4	مرونة الرجلين	1- من وضع الجلوس فتحاً ومد الركبتين كاملاً ، العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى			
		2- من وضع الوقوف فتحاً والقدمين متباعدتين ، العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى			
		3- ثني الجذع إلى الأمام من وضع الوقوف			

## ملحق (5)

## الركلة الدائرية الامامية الهلالية (Dollyo - chaqi)

الملاحظات	اقسام الحركة وتفصيلها
	القسم التحضيري
	وضع التهيؤ
	رفع الركبة مثنية للأعلى والامام
	القدم قريبة من الفخذ للخلف
	القسم الرئيسي
	مد الركبة للأمام مع نف الجذع
	لف قدم الارتكاز على المشط للداخل لحضة الركل
	زاوية الركل المطلوبة ( 45-90 ) درجة حسب الهدف من الركل
	تحريك الذراع المماثلة للقدم الضاربة إلى الخلف قليلا
	المحافظة على التوازن
	اداء الركلة بوجه القدم
	القسم الختامي
	ثني الركبة بعد اداء الركلة
	عودة الجسم إلى وضعة الأول

## ملحق (6)

## الركلة الخلفية ( Te – chagi ) :- من وضع القفز

الملاحظات	اقسام الحركة وتفصيلها
	القسم التحضيري
	وضع التهيؤ
	القفز للأعلى
	تهيأت حركة الجذع والذراع للدوران
	القسم الرئيسي
	دوران الجسم بزاوية ( 90 ) درجة للخلف
	رفع الساق الضاربة باتجاه المنافس مباشرة من منطقة الكعب أو الجزء الداخلي للقدم
	إصابة الهدف
	يقوم اللاعب بأداء الركلة ليحقق قوة دفع أكبر
	القسم الختامي
	الهبوط
	حركة الذراعين للمحافظة على التوازن
	عودة الجسم إلى وضعة الأول

## ملحق (7)

يبين اسماء الخبراء الذين اعتمدتهم الباحثة بشأن تحديد الدرجة الخاصة لكل اداء من اقسام الأداء المهاري للركلتين الركلة الخلفية والركلة الدائرية الامامية الهلالية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	محمود شكر صالح	أ.د.	القياس والتقويم	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	خالد محمود أحمد	أ.م.د.	التدريب الرياضي (تايكواندو)	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	عبد الستار خضير عباس	أ.م.د.	التدريب الرياضي ( التايكواندو )	مديرية تربية كربلاء
4	عبد الغفار جباري علي	أ.م.د.	التدريب الرياضي ( التايكواندو )	وزارة الشباب والرياضة
5	بشار عبد الجواد صالح	أ.م.د.	فسيولوجيا الجهد البدني ( التايكواندو )	جامعة النجاح الوطنية
6	خالد خورشيد رحيم	خبير	حكم دولي ( تايكواندو )	لدى الاتحاد العراقي المركزي
7	عبد الغني مجيد علي	خبير	مدرب ( تايكواندو )	مدرب نادي ابو غريب لدى الاتحاد العراقي
8	أحمد هتايت حكيم	خبير	حكم دولي ( التايكواندو )	لدى الاتحاد العراقي المركزي
9	أحمد حسن ناصر	خبير	حكم دولي ( التايكواندو )	لدى الاتحاد العراقي المركزي
10	رياض نعيم داود	خبير	حكم دولي ( التايكواندو )	لدى الاتحاد العراقي المركزي
11	زيلان نوزاد شقيق	خبير	عضو الاتحاد المركزي ( للتايكواندو )	لدى الاتحاد العراقي المركزي
12	مهدي خلف سعيد	خبير	عضو الاتحاد المركزي ورئيس الاتحاد الفرعي ( التايكواندو )	لدى الاتحاد العراقي المركزي
13	محمد البشير الهمامي	خبير	رئيس الجامعة التونسية ( للتايكواندو )	رئيس الجامعة التونسية ( للتايكواندو )
14	محمد خلف سعيد	خبير	مدرب منتخب شباب العراق	لدى الاتحاد العراقي المركزي

## ملحق (8)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

استمارة استبيان بشأن تحديد الدرجة الخاصة لكل اداء من اقسام الأداء  
المهاري للركلة الدائرية الامامية الهلالية ( دليو جكي )

الأستاذ الفاضل ----- المحترم  
تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء بحثة ( تأثير تمارينات القوة الخاصة المشابهة للأداء في بعض القابليات  
البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين التايكواندو الشباب) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة  
ودراية في هذا المجال يأمل مساعدتكم في تحديد الدرجة الخاصة لكل اداء من اقسام الأداء  
المهاري لغرض تقييم اداء الركلة الدائرية الامامية الهلالية ( دليو جكي ) بالتايكواندو  
للاعبين الشباب بحيث يكون المدى الكلي لكل قسم من ( 10 ) درجات وأن ( الصفر ) يعني  
انعدام الاهمية ، و ( 10 ) هي اعلى درجة في الاهمية ... هذا ولكم جزيل الشكر والتقدير .

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

التخصص الدقيق :

مكان العمل :

التاريخ :

طالب الماجستير

هادي عباس خلف الحميدوي



## اقسام الأداء المهاري للركلة الدائرية الامامية الهلالية (Dollyo - chaqi)

المجموع	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	صفر	اقسام الحركة وتفاصيلها
												القسم التحضيري
												وضع التهيؤ
												رفع الركبة مثنية للأعلى والامام
												القدم قريبة من الفخذ للخلف
												القسم الرئيسي
												مد الركبة للامام مع لف الجذع
												لف قدم الارتكاز على المشط للدخل لحضة الركل
												زاوية الركل المطلوبة ( 45- 90) درجة حسب الهدف من الركل
												تحريك الذراع المماثلة للقدم الضاربة إلى الخلف قليلا
												المحافظة على التوازن
												اداء الركلة بوجه القدم
												القسم الختامي
												ثني الركبة بعد اداء الركلة
												عودة الجسم إلى وضعة الأول



## ملحق (9)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

استمارة استبيان بشأن تحديد الدرجة الخاصة لكل اداء من اقسام الأداء  
المهاري للركلة الخلفية ( تي \_ جكي )

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء بحثة ( تأثير تمارينات القوة الخاصة المشابهة للأداء في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية للاعبين التايكواندو الشباب ) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يأمل مساعدتكم في تحديد الدرجة الخاصة لكل اداء من اقسام الأداء المهاري لغرض تقييم اداء الركلة الخلفية ( تي - جكي ) بالتايكواندو للاعبين الشباب بحيث يكون المدى الكلي لكل قسم من ( 10 ) درجات وأن ( الصفر ) يعني انعدام الاهمية ، و ( 10 ) هي اعلى درجة في الاهمية ..... هذا ولكم جزيل الشكر والتقدير .

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

التخصص الدقيق :

مكان العمل :

التاريخ :

طالب الماجستير

هادي عباس خلف الحميداوي

## الركلة الخلفية ( Te - chagi ) - من وضع القفز

المجموع	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	صفر	اقسام الحركة وتفصيلها
												القسم التحضيري
												وضع التهيؤ
												القفز للأعلى
												تهيأت حركة الجذع والذراع للدوران
												القسم الرئيسي
												دوران الجسم بزاوية ( 90 ) درجة للخلف
												رفع الساق الضاربة باتجاه المنافس مباشرة من منطقة الكعب أو الجزء الداخلي للقدم
												إصابة الهدف
												يقوم اللاعب بأداء الركلة ليحقق قوة دفع أكبر
												القسم الختامي
												الهبوط
												حركة الذراعين للمحافظة على التوازن
												عودة الجسم إلى وضعة الأول

## ملحق(10)

استمارة تقييم اداء الركلة النصف دائرية الامامية للاعبى التايكواندو من قبل الحكام

( بعد التصوير) في القياسين القبلي والبعدى

الاسم :- تاريخ التقييم : / / 2024م

ت	القسم التحضيري	ثلث الدرجة 3/1 الدرجة	ثلثي الدرجة 3/2 الدرجة	درجة كاملة
1	وضع التهيؤ			
2	رفع الركبة مثنية للأعلى والامام			
3	القدم قريبة من الفخذ للخلف			
ت	القسم الرئيسي			
4	مد الركبة للأمام مع لف الجذع			
5	لف قدم الارتكاز على المشط للداخل لحضة الركل			
6	زاوية الركل المطلوبة ( 45-90) درجة حسب الهدف من الركل			
7	تحريك الذراع المماثلة للقدم الضاربة إلى الخلف قليلا			
8	المحافظة على التوازن			
9	اداء الركلة بوجه القدم			
ت	القسم الختامي			
10	ثني الركبة بعد اداء الركلة			
11	عودة الجسم إلى وضعة الأول			

## ملحق(11)

استمارة تقييم الركلة الخلفية للاعب التايكواندو من قبل الحكام

( بعد التصوير ) في القياسين القبلي والبعدي

تاريخ التقييم: / / 2024م

الاسم :-

ت	القسم التحضيري	ثلث الدرجة 3/1 الدرجة	ثلاثي الدرجة 3/2 الدرجة	درجة كاملة
1	وضع التهيؤ			
2	القفز للأعلى			
3	تهيأت حركة الجذع والذراع للدوران			
ت	القسم الرئيسي			
4	دوران الجسم بزاوية ( 90 ) درجة للخلف			
5	رفع الساق الضاربة باتجاه المنافس مباشرة من منطقة الكعب أو الجزء الداخلي للقدم			
6	إصابة الهدف			
7	يقوم اللاعب بأداء الركلة ليحقق قوة دفع أكبر			
ت	القسم الختامي			
8	الهبوط			
9	حركة الذراعين للمحافظة على التوازن			
10	عودة الجسم إلى وضعة الأول			

## ملحق (12)

استمارة تقييم اداء الركلة النصف دائرية الامامية للاعبى التايكواندو  
من قبل الباحث وحسابها النهائي

الاسم :- تاريخ التقييم : / / 2024م

درجة الاستحقاق	درجة كاملة 1	ثلي الدرجة 0.666	ثلث الدرجة 0.333	الوزن النسبي	اقسام المهارة	
				26,239	القسم التحضيري	ت
				8,238	وضع التهيؤ	1
				9,153	رفع الركبة مثنية للأعلى والامام	2
				8,848	القدم قريبة من الفخذ للخلف	3
				55,835	القسم الرئيسي	ت
				9,458	مد الركبة للأمام مع لف الجذع	4
				9,535	لف قدم الارتكاز على المشط للداخل لحضة الركل	5
				9,306	زاوية الركل المطلوبة ( 45-90 ) درجة حسب الهدف من الركل	6
				8,238	تحريك الذراع المماثلة للقدم الضاربة إلى الخلف قليلا	7
				9,687	المحافظة على التوازن	8
				9,611	اداء الركلة بوجه القدم	9
				17,925	القسم الختامي	ت
				9,001	ثني الركبة بعد اداء الركلة	10
				8,924	عودة الجسم إلى وضعة الأول	11

اسم وتوقيع المقيم

## ملحق (13)

استمارة تقييم الركلة الخلفية للاعبى التايكواندو من قبل الباحث وحسابها النهائي

تاريخ التقييم: / / 2024م

الاسم :-

درجة الاستحقاق	درجة كاملة 1	ثلاثي الدرجة 0.666	ثلث الدرجة 0.333	الوزن النسبي	اقسام المهارة	
				27,738	القسم التحضيري	ت
				9,099	وضع التهيؤ	1
				9,187	القفز للأعلى	2
				9,452	تهيأت حركة الجذع والذراع للدوران	3
				42,756	القسم الرئيسي	ت
				10,866	دوران الجسم بزواوية ( 90 ) درجة للخلف	4
				10,512	رفع الساق الضاربة باتجاه المنافس مباشرة من منطقة الكعب أو الجزء الداخلي للقدم	5
				11,131	إصابة الهدف	6
				10,247	يقوم اللاعب بأداء الركلة ليحقق قوة دفع أكبر	7
				29,506	القسم الختامي	ت
				10,071	الهبوط	8
				2,894	حركة الذراعين للمحافظة على التوازن	9
				9,541	عودة الجسم إلى وضعة الأول	10

اسم وتوقيع المقيم

## ملحق ( 14 )

## أسماء فريق العمل المساعد

التخصص	الاسم	ت
دكتوراه تربية رياضية	أبا الحسن رؤوف محمود	-1
بكالوريوس تربية رياضية	حسن شغاتي عزيز	-2
بكالوريوس تربية رياضية	جعفر كريم محمد جعفر	-3
بكالوريوس تربية رياضية	حيدر خلف حسين	-4
مدرب منتخب شباب العراق للتايكواندو	محمد خلف سعيد	-5
لاعب سابق ومدرب حالي	صلاح مهدي خلف	-6
لاعب سابق ومدرب حالي	حسن برهان جاسم	-7



## ملحق (15)

تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء المستخدمة في الوحدات التدريبية

تفاصيل التمرين	تسلسل التمرين
القفز بكلا الرجلين من فوق ( 6 شواخص ) المسافة ( 40 سم ) بين الشواخص ثم اداء الركلة الخلفية ( تي جكي ) من القفز ركلة بالقدم اليمنى وركلة بالقدم اليسرى .	1
حمل البار على الاكتاف ثم الطعن إلى الأمام اربع خطوات ، ثم انزال البار أمام اللاعب والقفز بكلا القدمين لاجتيازه ومن ثم من الثبات اخذ وضع التهيؤ واداء مهارة الركلة الخلفية ( تي جكي ) من القفز .	2
حمل البار على الاكتاف ثم الطعن بالتبادل بأخذ خطوة إلى الأمام بالقدم اليمنى ومن ثم العودة إلى الوضع الأول ومن ثم الطعن بالقدم اليسرى وبالعكس ( 6 تكرارات ) لكل قدم تكرر ومن ثم انزال البار واداء مهارة الركلة الخلفية ( تي جكي ) من القفز .	3
الوقوف فتحاً ومن ثم الوثب من فوق ( 5 شواخص المسافة بين شاخص واخر 40 سم ) بكلا القدمين ومن ثم الجري ( 10 متر ) إلى جهة اليسار ومن ثم الجري ( 10 متر ) إلى جهة اليمين بأسرع ما يمكن .	4
حمل كرة طبية بكلا اليدين أمام الصدر واليدين ممدودتان ، ثم النزول نصف دبري والقفز للأعلى لأداء الركلة الخلفية ( تي - جكي ) . ( 6 تكرارات )	5
من الوقوف القفز على صندوق خشبي بارتفاع 40 سم بكلا القدمين و اداء الركلة الخلفية ( تي جكي ) من القفز ( 6 تكرارات ) .	6
حمل دمبلص وزن ( 5 كغم ) ثم القفز الجانبي من فوق شاخص بارتفاع 20 سم ( من الجانب الايمن إلى الايسر وبالعكس ) ( 10 قفزات ) ثم اداء مهارة الركلة الخلفية ( تي جكي ) من القفز .	7
حمل ثقل دمبلص ( 5 كغم ) بكل يد ثم الطعن ( 8 خطوات ) ( القدم اليمنى + القدم اليسرى ) ثم ترك الوزن واداء الركلة الأمامية من الثبات اربع ركلات ( 2 بالقدم اليمنى ) ( 2 بالقدم اليسرى )	8
حمل ثقل دمبلص بكل يد ( 5 كغم ) ثم من الثبات الوثب بكلا القدمين إلى الأمام 8 وثبات ثم انزال الوزن واخذ وضع التهيؤ واداء الركلة الأمامية ( دليو جكي ) بالقدم اليمنى ركلة تليها القدم اليسرى ركلة .	9

10	من وضع الجلوس على الكرسي واليدين ممدودتان أمام الصدر الوثب إلى الأمام ( 10 وثبات ) ثم من وضع التهيؤ اداء الركلة الدائرية الامامية ، ( 3 ركلة بالقدم اليمنى ) ( 3 ركلة بالقدم اليسرى ) .
11	من وضع الوقوف على القدم اليمنى القفز الجانبي إلى الجانب الايمن 6 قفزات ثم اداء الركلة الامامية ( دليو جكي ) بالقدم اليمنى ثم بالعكس القفز الجانبي إلى الجانب الايسر 6 قفزات ثم اداء الركلة الامامية ( دليو جكي ) بالقدم اليسرى
12	نصف دبني بالبار مع التأكيد على رفع مشط القدم إلى الأعلى عند النهوض ( 8 تكرارات ) .
13	الوقوف فتحاً مع وضع البار الحديدي على الكتفين ثم الهبوط فتحاً بوضع القرفصاء مع الانتظار ( 3 ثا ) ثم النهوض ( 4 تكرارات ) .
14	حمل دمبلص عدد 2 في كل يد دمبلص وزن ( 5 كغم ) من وضع الثبات الحجل ( 6 ) حجلات إلى الأمام ، ( 3 ) حجلات بالقدم اليمنى و ( 3 ) حجلات بالقدم اليسرى ثم الحجل بكتنا القدمين حجلة واحدة ، ثم اداء الركلة الامامية ( دليو جكي ) ركلة بالقدم اليمنى وركلة بالقدم اليسرى .
15	حمل اقراص وزن ( 2.5 كغم ) بكل يد قرص ثم الوثب إلى الأمام بكتنا القدمين وثبتين مع اداء الركلة الامامية بالتناوب ( 4 ) ركلات .
16	القفز بتبادل الرجلين للأمام والخلف او بفتح وضم الرجلين ( يوضع البار على الأكتاف ) 15- 20 قفزة ثم اداء الركلة الدائرية الامامية ركلة بالقدم اليمنى وركلة بالقدم اليسرى .

## ملحق (16)

نماذج للجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعبين شباب التايكواندو للمجموعة التجريبية لتمرينات القوة الخاصة

الهدف : تطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية

عدد اللاعبين : 10

فترة التدريب : الأعداد الخاص

الاسبوع : الاول

الشدة المستخدمة : ( 90 - 85 - 90 )

الزمن الكلي للتمرينات ( 47.1 دقيقة )			اليوم والتاريخ السبت 2024 / 1 / 6		رقم الوحدة التدريبية / 1		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المراجع	عدد المراجع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
12.5 د	3 د	3	50 ث	4	10 ث	90	1
13.5 د	3 د	3	50 ث	4	15 ث	90	2
11.3 د	3 د	3	50 ث	3	22 ث	90	3
9.8 د	3 د	3	50 ث	3	12 ث	90	4
الزمن الكلي للتمرينات ( 39.3 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاثنين 2024 / 1 / 8		رقم الوحدة التدريبية / 2		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المراجع	عدد المراجع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
12.55 د	3 د	3	45 ث	4	14 ث	85	5
9.75 د	3 د	3	45 ث	3	15 ث	85	6
8.7 د	3 د	2	45 ث	4	9 ث	85	7
8.3 د	3 د	2	45 ث	3	23 ث	85	8
الزمن الكلي للتمرينات ( 43.49 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاربعاء 2024 / 1 / 10		رقم الوحدة التدريبية / 3		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المراجع	عدد المراجع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
10.1 د	3 د	3	50 ث	3	14 ث	90	9
12.05 د	3 د	3	50 ث	3	27 ث	90	10
9.87 د	3 د	2	50 ث	4	14 ث	90	11
11.47 د	3 د	2	50 ث	4	26 ث	90	12

نماذج للجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعبين شباب التايكواندو للمجموعة التجريبية تمرينات القوة الخاصة  
عدد اللاعبين : 10  
الهدف : تطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية  
فترة التدريب : الأعداد الخاص  
الشدة المستخدمة : ( 90 - 85 - 95 )  
الاسبوع : الثاني

الزمن الكلي للتمرينات ( 49.4 دقيقة )			اليوم والتاريخ السبت 13 / 1 / 2024		رقم الوحدة التدريبية / 1		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
15.3 د	3 د	3	50 ث	4	24 ث	90	13
13.3 د	3 د	3	50 ث	4	14 ث	90	14
9.8 د	3 د	3	50 ث	3	12 ث	90	15
11 د	3 د	3	50 ث	3	20 ث	90	16
الزمن الكلي للتمرينات ( 46.5 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاثنين 15 / 1 / 2024		رقم الوحدة التدريبية / 2		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
12.15 د	3 د	3	45 ث	4	12 ث	85	1
13.35 د	3 د	3	45 ث	4	18 ث	85	2
11.25 د	3 د	3	45 ث	3	25 ث	85	3
9.75 د	3 د	3	45 ث	3	15 ث	85	4
الزمن الكلي للتمرينات ( 46.8 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاربعاء 17 / 1 / 2024		رقم الوحدة التدريبية / 3		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
13.1 د	3 د	3	50 ث	4	13 ث	90	5
10.1 د	3 د	3	50 ث	3	14 ث	90	6
12.3 د	3 د	3	50 ث	4	9 ث	90	7
11.3 د	3 د	3	50 ث	3	22 ث	90	8

نماذج للجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعبين شباب التايكواندو للمجموعة التجريبية تمرينات القوة الخاصة

الهدف : تطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية

عدد اللاعبين : 10

فترة التدريب : الأعداد الخاص

الاسبوع : الثالث

الشدة المستخدمة : ( 85 - 80 - 85 )

الزمن الكلي للتمرينات ( 42.6 دقيقة )			اليوم والتاريخ السبت 20 / 1 / 2024		رقم الوحدة التدريبية / 1		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
9.75 د	3 دقيقة	3	45 ث	3	15 ث	85	9
11.85 د	3 دقيقة	3	45 ث	3	29 ث	85	10
9.77 د	3 دقيقة	2	45 ث	4	17 ث	85	11
11.23 د	3 دقيقة	2	45 ث	4	28 ث	85	12
الزمن الكلي للتمرينات ( 50.9 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاثنين 22 / 1 / 2024		رقم الوحدة التدريبية / 2		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
12.95 د	3 دقيقة	3	45 ث	4	16 ث	80	13
15.75 د	3 دقيقة	3	45 ث	4	30 ث	80	14
10.2 د	3 دقيقة	3	45 ث	3	18 ث	80	15
12 د	3 دقيقة	3	45 ث	3	30 ث	80	16
الزمن الكلي للتمرينات ( 46.5 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاربعاء 24 / 1 / 2024		رقم الوحدة التدريبية / 3		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
12.15 د	3 د	3	45 ث	4	12 ث	85	1
13.35 د	3 د	3	45 ث	4	18 ث	85	2
11.25 د	3 د	3	45 ث	3	25 ث	85	3
9.75 د	3 د	3	45 ث	3	15 ث	85	4

نماذج للجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعبين شباب التايكواندو للمجموعة التجريبية تمرينات القوة الخاصة

الهدف : تطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية

عدد اللاعبين : 10

فترة التدريب : الأعداد الخاص

الاسبوع : الرابع

الشدة المستخدمة : ( 80 - 75 - 80 )

الزمن الكلي للتمرينات ( 37.79 دقيقة )			اليوم والتاريخ السبت 2024 / 1 / 27		رقم الوحدة التدريبية / 1		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	رقم التمرين	الشدة %	زمن التمرين
د 12	3	3	ث 40	4	5	80	ث 15
د 9.4	3	3	ث 40	3	6	80	ث 16
د 8.33	3	2	ث 40	4	7	80	ث 10
د 8.06	3	2	ث 40	3	8	80	ث 24
الزمن الكلي للتمرينات ( 41.03 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاثنين 2024 / 1 / 29		رقم الوحدة التدريبية / 2		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	رقم التمرين	الشدة %	زمن التمرين
د 9.4	3	3	ث 40	3	9	75	ث 16
د 11.5	3	3	ث 40	3	10	75	ث 30
د 9.4	3	2	ث 40	4	11	75	ث 18
د 10.73	3	2	ث 40	4	12	75	ث 28
الزمن الكلي للتمرينات ( 50.9 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاربعاء 2024 / 1 / 31		رقم الوحدة التدريبية / 3		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	رقم التمرين	الشدة %	زمن التمرين
د 12.95	3	3	ث 45	4	13	80	ث 16
د 15.75	3	3	ث 45	4	14	80	ث 30
د 10.2	3	3	ث 45	3	15	80	ث 18
د 12	3	3	ث 45	3	16	80	ث 30

نماذج للجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعبين شباب التايكواندو للمجموعة التجريبية تمرينات القوة الخاصة

الهدف : تطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية

عدد اللاعبين : 10

فترة التدريب : الأعداد الخاص

الاسبوع : الخامس

الشدة المستخدمة : ( 90 - 85 - 90 )

الزمن الكلي للتمرينات ( 47.1 دقيقة )			اليوم والتاريخ السبت 2024 / 2 / 3		رقم الوحدة التدريبية / 1		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
د 12.5	د 3	3	ث 50	4	ث 10	90	1
د 13.5	د 3	3	ث 50	4	ث 15	90	2
د 11.3	د 3	3	ث 50	3	ث 22	90	3
د 9.8	د 3	3	ث 50	3	ث 12	90	4
الزمن الكلي للتمرينات ( 39.3 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاثنين 2024 / 2 / 5		رقم الوحدة التدريبية / 2		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
د 12.55	د 3	3	ث 45	4	ث 14	85	5
د 9.75	د 3	3	ث 45	3	ث 15	85	6
د 8.7	د 3	2	ث 45	4	ث 9	85	7
د 8.3	د 3	2	ث 45	3	ث 23	85	8
الزمن الكلي للتمرينات ( 43.49 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاربعاء 2024 / 2 / 7		رقم الوحدة التدريبية / 3		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
د 10.1	د 3	3	ث 50	3	ث 14	90	9
د 12.05	د 3	3	ث 50	3	ث 27	90	10
د 9.87	د 3	2	ث 50	4	ث 14	90	11
د 11.47	د 3	2	ث 50	4	ث 26	90	12

نماذج للجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعبين شباب التايكواندو للمجموعة التجريبية تمرينات القوة الخاصة

الهدف : تطوير بعض القابليات البيوجركية والمهارات الهجومية

عدد الاعيين : 10

فترة التدريب : الأعداد الخاص

الاسبوع : السادس

الشدة المستخدمة : ( 90 - 85 - 90 )

الزمن الكلي للتمرينات ( 49.4 دقيقة )			اليوم والتاريخ السبت 10 / 2 / 2024		رقم الوحدة التدريبية / 1		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
15.3 د	3 د	3	50 ث	4	24 ث	90	13
13.3 د	3 د	3	50 ث	4	14 ث	90	14
9.8 د	3 د	3	50 ث	3	12 ث	90	15
11 د	3 د	3	50 ث	3	20 ث	90	16
الزمن الكلي للتمرينات ( 46.5 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاثنين 12 / 2 / 2024		رقم الوحدة التدريبية / 2		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
12.15 د	3 د	3	45 ث	4	12 ث	85	1
13.35 د	3 د	3	45 ث	4	18 ث	85	2
11.25 د	3 د	3	45 ث	3	25 ث	85	3
9.75 د	3 د	3	45 ث	3	15 ث	85	4
الزمن الكلي للتمرينات ( 46.8 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاربعاء 14 / 2 / 2024		رقم الوحدة التدريبية / 3		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
13.1 د	3 د	3	50 ث	4	13 ث	90	5
10.1 د	3 د	3	50 ث	3	14 ث	90	6
12.3 د	3 د	3	50 ث	4	9 ث	90	7
11.3 د	3 د	3	50 ث	3	22 ث	90	8



نماذج للجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعبين شباب التايكواندو للمجموعة التجريبية تمرينات القوة الخاصة

الهدف : تطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية

عدد اللاعبين : 10

فترة التدريب : الأعداد الخاص

الاسبوع : السابع

الشدة المستخدمة : ( 85 - 80 - 85 )

الزمن الكلي للتمرينات ( 42,6 دقيقة )			اليوم والتاريخ السبت 2024 / 2 / 17		رقم الوحدة التدريبية / 1		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
9.75 د	3 دقيقة	3	45 ث	3	15 ث	85	9
11.85 د	3 دقيقة	3	45 ث	3	29 ث	85	10
9.77 د	3 دقيقة	2	45 ث	4	17 ث	85	11
11.23 د	3 دقيقة	2	45 ث	4	28 ث	85	12
الزمن الكلي للتمرينات ( 50.9 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاثنين 2024 / 2 / 19		رقم الوحدة التدريبية / 2		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
12.95 د	3 دقيقة	3	45 ث	4	16 ث	80	13
15.75 د	3 دقيقة	3	45 ث	4	30 ث	80	14
10.2 د	3 دقيقة	3	45 ث	3	18 ث	80	15
12 د	3 دقيقة	3	45 ث	3	30 ث	80	16
الزمن الكلي للتمرينات ( 46.5 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاربعاء 2024 / 2 / 21		رقم الوحدة التدريبية / 3		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
12.15 د	3 د	3	45 ث	4	12 ث	85	1
13.35 د	3 د	3	45 ث	4	18 ث	85	2
11.25 د	3 د	3	45 ث	3	25 ث	85	3
9.75 د	3 د	3	45 ث	3	15 ث	85	4

نماذج للجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعبين شباب التايكواندو للمجموعة التجريبية تمرينات القوة الخاصة

الهدف : تطوير بعض القابليات البيوحركية والمهارات الهجومية

عدد اللاعبين : 10

فترة التدريب : الأعداد الخاص

الاسبوع : الثامن

الشدة المستخدمة : ( 80 - 85 - 90 )

الزمن الكلي للتمرينات ( 37.79 دقيقة )			اليوم والتاريخ السبت 2024 / 2 / 24		رقم الوحدة التدريبية / 1		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
د 12	3	3	ث 40	4	ث 15	80	5
د 9.4	3	3	ث 40	3	ث 16	80	6
د 8.33	3	2	ث 40	4	ث 10	80	7
د 8.06	3	2	ث 40	3	ث 24	80	8
الزمن الكلي للتمرينات ( 41.03 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاثنين 2024 / 2 / 26		رقم الوحدة التدريبية / 2		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
د 9.4	3	3	ث 40	3	ث 16	75	9
د 11.5	3	3	ث 40	3	ث 30	75	10
د 9.4	3	2	ث 40	4	ث 18	75	11
د 10.73	3	2	ث 40	4	ث 28	75	12
الزمن الكلي للتمرينات ( 50.9 دقيقة )			اليوم والتاريخ الاربعاء 2024 / 2 / 28		رقم الوحدة التدريبية / 3		
الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المjamiع	عدد المjamiع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	زمن التمرين	الشدة %	رقم التمرين
د 12.95	3	3	ث 45	4	ث 16	80	13
د 15.75	3	3	ث 45	4	ث 30	80	14
د 10.2	3	3	ث 45	3	ث 18	80	15
د 12	3	3	ث 45	3	ث 30	80	16



**Ministry of Higher Education and Scientific Research**

**Maysan University**

**Faculty of Physical Education and Sports Sciences**

**The Impact of Specialized Strength Exercises Similar For performance on  
some abilities Biokinetic and offensive skills of players**

**Youth Taekwondo**

**A letter submitted by the student**

**Hadi Abbas Khalaf**

**To the Council of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences – at  
Maysan University, which is part of the requirements for obtaining a master's  
degree in physical education and sports sciences**

**Under the supervision of  
Assistant Professor Dr . Ali Mohammed Yaseen**

2024 A.D

1446 A.H

## **Abstract of the message in English**

**( The Impact of Specialized Strength Exercises Similar For performance on some abilities Biokinetic and offensive skills of players Youth Taekwondo )**

**Supervisor**

**Researcher**

**Hadi AbbaS Khalaf**

**Assoc. Prof. Ali Mohammed Yassin**

---

The problem of the research was that the combat games are mostly similar in terms of the form of performance because they differ in terms of their physical and legal requirements, as well as the stadiums in which they are practiced, but these games need most of the biomotor capabilities and basic skills mastery so that you can draw the offensive or defensive performance and draw it in the brain so that the performance is easy and from the researcher's observation that he is a player of the game of taekwondo and watching itt of the local championships participating in it and familiarized with a lot of curricula and exercises found that most of the coaches lack some of the exercises for the strength of the lower limbs and through which the player can perform offensive skills strongly to get an effective blow by which the opponent falls, so the researcher decided to solve this problem by preparing special strength exercises similar to the performance and its kinetic path and the extent of the impact of those exercises on some of the biomotor abilities and basic offensive skills of young taekwondo players Especially since this category needs general and special strength in order to develop the rest of the physical qualities that the player needs in attack and defense.

**The study aimed at the following:**

- Preparing special strength exercises similar to the performance of the two skills of the front crescent circle kick (Dlio Jackie) and the back kick (T Jackie) for young taekwondo players .
- Identify the effect of the prepared exercises on the biokinetic abilities and offensive skills of the front meniscus (Delio Jackie) and the back kick (T Jackie) for young taekwondo players.

**The research hypotheses were the most important:**

- There are significant differences between the pre- and post-test of the experimental research group and in favor of the post-test in the biokinetic abilities and offensive skills of young taekwondo players.
- The existence of significant differences between the post-test between the experimental and control research groups and in favor of the experimental group in some biokinetic abilities and offensive skills of young taekwondo players.

**As for the areas of research:**

It included the human field represented by the players of the Maysan Taekwondo team (youth category), while the spatial field was the stadium of the Al-Hussein Youth Forum, while the time field took the period from 15/10/2023 to 5/5/2024.

The researcher used the experimental approach by designing (the two equivalent groups) to suit the nature of the research, and identified the research community with young players in Maysan Governorate, numbering (20) players, and this research was conducted on a sample that was selected in a deliberate way consisting of (20) players, "the youth category divided into two groups (control and experimental) and by (10) players for each group. It was ensured the equivalence of the control and experimental groups, and the researcher conducted an exploratory experiment to avoid the obstacles that may face him in the main experiment, and then conducted the tribal tests followed by Experimental treatment of the experimental group, which included the implementation of special strength exercises similar to performance for a period of (8) weeks by (3) units per week, after which the post-tests and the processing of the results statistically, the researcher reached several conclusions, the most important of which are:

1- The success of special force exercises similar to performance in developing some biokinetic capabilities and offensive skills for individuals of the research sample.

2– The diversification and planning followed in special strength exercises similar to performance led to the development of biomotor capabilities in parallel without bringing the player to the stage of stress.

3 – the success of the training method adopted by the researcher method of interval training low and high intensity in the development of some biokinetic capabilities and offensive skills of taekwondo players youth category (15–17).

**The researcher recommended several recommendations, the most important of which are:**

1– Adopting special strength exercises similar to performance in their forms in accordance with the form of skill performance of young taekwondo players.

2– Circulating the exercises used in this study for their active role in developing physical and motor abilities and the skills under research.

3– Conducting similar research on other samples and from different age groups and for both sexes (males and females) for taekwondo.