وزارة التعليـم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : .التدريب الرياضي
الشعبة: .....
الرقم التسلسلي:.....
الرمـــــــــز: .....
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين قوة وسرعة الاداء الحركي لبعض الركلات الاساسية (الامامية والخلفية) لدى لاعبي التايكوندو فئة اقل من 13 سنة

دراسة ميدانية في الاكاديمية الولائية للتايكوندو المسيلة

اعداد الطالب:
حرز الله الطاهر

إشراف الاستاذ:
د/ سالم العياشي

السنة الجامعية : 2023-2024 م

وزارة التعليـم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : .التدريب الرياضي
الشعبة: .....
الرقم التسلسلي:.....
الرمـــــــــز: .....
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

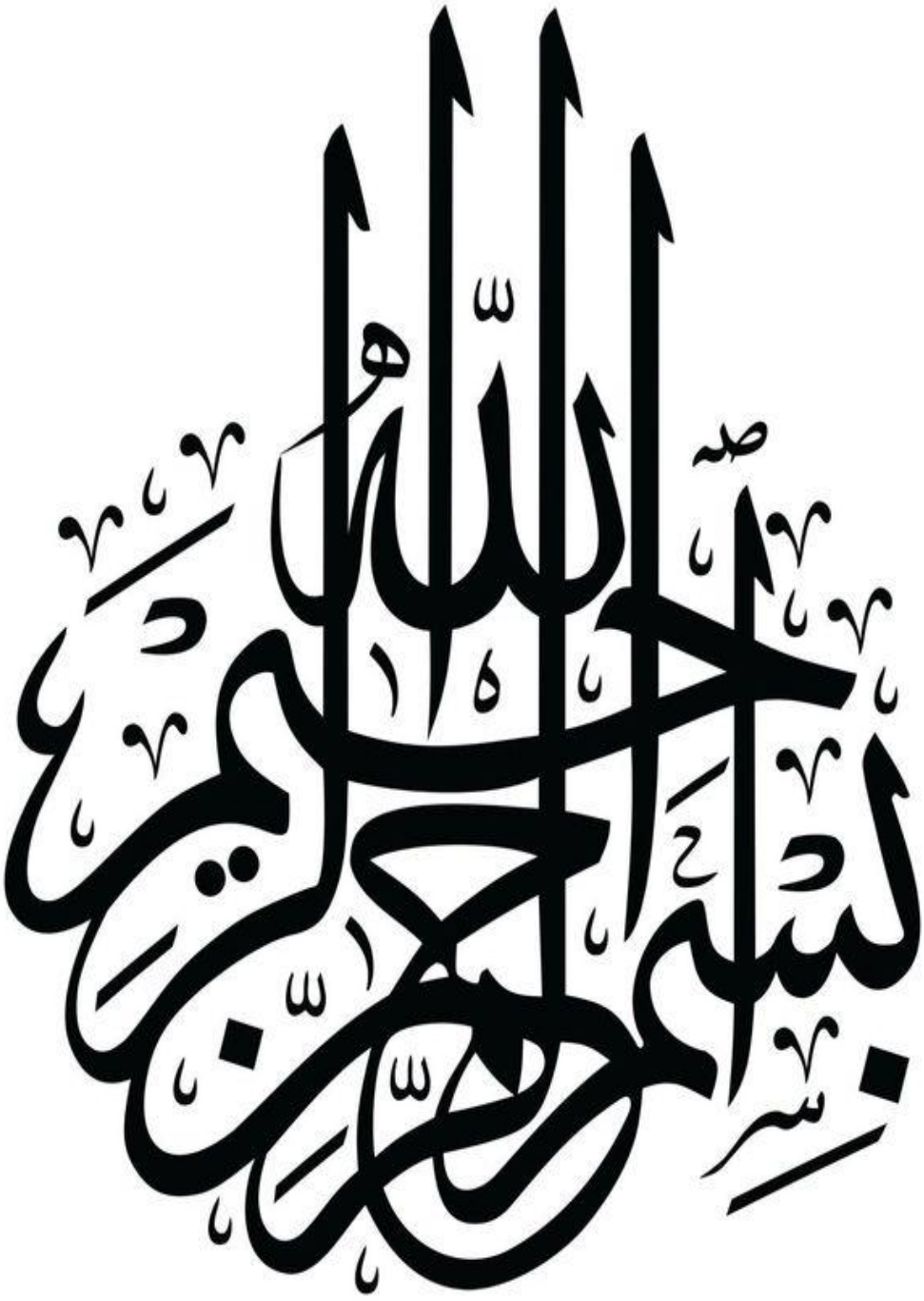
أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين قوة وسرعة الاداء الحركي لبعض الركلات الاساسية (الامامية والخلفية) لدى لاعبي التايكوندو فئة اقل من 13 سنة

دراسة ميدانية في الاكاديمية الولائية للتايكوندو المسيلة

اعداد الطالب:
حرز الله الطاهر

إشراف الاستاذ:
د/ سالم العياشي

السنة الجامعية : 2023-2024 م


بسم الله الرحمن الرحيم

اهداء

الى التي هي سبب وجودي

الى التي بفضل دعائها بعد فضل الله صرت ما انا عليه

الى غاليتي امي العزيزة أسأل الله أن يحفظها من كل سوء

الى من كان شمعة تحترق لتنير طريقي

الى من أكن له كل مشاعر الحب والاحترام

الى والدي الغالي أسأل الله ان يحفظه من كل سوء

الى من تربوا معي تحت سقف واحد اخوتي وأخواتي الأعزاء أسأل الله ان يطيل في أعمارهم

الى ابنائي وبناتي أسيل واية وعبد الوهاب وأنس

الى الخبير الدولي للتايكوندوعبد الجميد بن زاهية شرف الجزائر

الى مدربي قدوتي جدي سمير

الى كل أصدقائي وأحبابي

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

كلمة شكر

يقول الله تعالى بعد أعوذ بالله من الشيطان الرجيم_ (وإذ تأذن ربكم لان شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم ان عذابي لشديد) .... ابراهيم (الآية 7)

ويقول الرسول ﷺ: (من لم يشكر الناس لم يشكر الله عز وجل) ... رواه الترمذي

بعد ان أنهينا هذا العمل المتواضع بفضل الله ومنته ثم بمجهوداتنا وكذلك بفضل اساتذتنا الأعزاء الذين قدموا لنا الكثير وبذلوا من اجلنا مجهودات كبيرة

لذا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة الى الذين مهدوا لنا طريق العلم

الى اساتذتنا الأعزاء

وأخص بالذكر الدكتور الفاضل والمشرف على هذا العمل الدكتور سالم العياشي

كما لا أنسى الزميل و الصديق بلجود حيدر الذي كان معي بفضل تشجيعاته ونصائحه

وأشكر كل من ساهم من قريب ومن بعيد في إنجاح هذا العمل المتواضع

ألف شكر

-قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية **Abstract**	
مقدمة	أ
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1 – 1 – إشكالية الدراسة	09
1 – 2 – فرضيات الدراسة	10
1 – 3 – أهمية الدراسة	11
1 – 4 – أهداف الدراسة	11
1 – 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	12
1 – 6 – الدراسات السابقة	13
1 – 7 – مميزات الدراسة الحالية	20
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التدريب الرياضي	**الصفحة**

تمهيد	21
2 – 1 – التدريب الرياضي	22
2 – 2 – أنواع وطرق التدريب الرياضي	27
خلاصة	47
الفصل الثالث: التايكوندو	**الصفحة**
تمهيد	48
3 –1–التايكوندو	49
3–2 – أقسام لعبة التايكوندو	51
خلاصة	60
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	**الصفحة**
4–1 – الدراسة الاستطلاعية	61
4–2 – منهج الدراسة	62
4–3 – متغيرات الدراسة	62
4–4 مجتمع وعينة الدراسة	63
4–5 – اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	63
4–6– الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات الموضوعية)	64
4–7 – تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	65
4–8 – خطوات اجراء الدراسة الميدانية	65
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	**الصفحة**
5–1 – عرض النتائج	66
5–2 – تحليل النتائج	66

5–3– مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	72
الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات	**الصفحة**
6 – 1 – الاستنتاج العام	83
6 –**2** – الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	83
– قائمة المصادر والمراجع	84
– قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
الفرضية الاولى	1	66
الفرضية الثانية	2	67
الفرضية الثالثة	3	68
الفرضية الرابعة	4	69

قائمة الاشكال

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
مقارنة نتائج افراد عينة الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي بسرعة اداء الحركة الامامية	1	73
مقارنة نتائج افراد عينة الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي بسرعة اداء الحركة الخلفية	2	75
مقارنة نتائج افراد عينة الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي بقوة اداء الحركة الامامية	3	77
مقارنة نتائج افراد عينة الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي بقوة اداء الحركة الخلفية	4	79

مقدمة:

بمرور العصور شهدت المجتمعات عدة أنواع من التنافس فبعد التسابق نحو التسلح جاءت ثورة التسابق نحو التطور الاقتصادي الا انه في العصر الحالي أصبحت الدول تسعى الى رفع علم بلدانها ليرفرف عاليا في سماء اكبر التظاهرات و المنافسات الرياضية الدولية من خلال حصدها لأكبر عدد من الميداليات و الكؤوس لأنه أصبح مظهرا من مظاهر التقدم السياسي و اثباتا على تطور الدول، و هذا ما انعكس أثره على الاهتمام الكبير بالتدريب الرياضي في مختلف الاختصاصات ، حيث ظهر العديد من العلماء الذين اسهموا ببحوثهم و اختراعاتهم العلمية و تبادل الخبرات و انشاء المعاهد و المراكز الخاصة بالمجال الرياضي للارتقاء به.

لذا فان النهضة العلمية والتقدم التقني الذي يشهده وقتنا المعاصر في شتى المجالات ومنها التدريب الرياضي الذي يعرفه محمد حسن علاوي (2002): "عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، تهدف أساسا الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة «. (علاوي ،2002،ص17)

ومن بين أبرز الرياضات التي شهدت تطورا كبيرا في الآونة الأخيرة هي الرياضات القتالية بصفة عامة ورياضة التايكوندو بصفة خاصة اذ أصبح ممارسي هذه الرياضة في تطور كبير وبشكل ملحوظ.

ولا يحدث التطور في أداء الرياضي الا باتباع الطرق الحديثة في التدريب اذ ان اختيار الطريقة المناسبة من طرق التدريب يساهم بشكل كبير في تحقيق الهدف من التدريب.

ولقد تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، مثل طريقة التدريب المستمر والتدريب بالمنافسة، التدريب التكراري، والمدرب الناجح هو الذي يتمكن من اختيار طريقة التدريب المناسبة التي تساعده في تحقيق الهدف.

وفي الدول المتطورة في رياضة التايكوندو مثل كوريا الجنوبية لا يهتمون بالجانب المهاري فقط بل بالجانب البدني أيضا وبشكل كبير اذ يقومون بتنمية الصفات البدنية المرتبطة بهذه الرياضة والتي من بين أهمها صفة السرعة الحركية أو (سرعة الأداء).

وبهذه الصفة البدنية (السرعة الحركية) تعد جد هامة لدى لاعب التايكوندو وخاصة في الأطراف السفلية، اذ ان تنفيذ أي ركلة بالرجل يعد جد فعالو غير مجدي اذ لم يقترن بسرعة حركية كبيرة جدا.

وهذه الصفة البدنية (السرعة الحركية) تعد جد هامة لدى مصارع التايكوندو وخاصة في الأطراف السفلية، اذ ان تنفيذ أي ركلة بالرجل يعد غير فعال وغير مجدي إذا لم يقترن بسرعة حركية كبيرة جدا.

وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة السرعة الحركية لبعض الركلات لدى لاعبي التايكوندو اقل من 13 سنة.

ولقد تطرقنا في بحثنا الى مجموعة من الفصول كالتالي:

الفصل الأول: ويحتوي الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني: التدريب الرياضي.

الفصل الثالث: التايكوندو.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات.

الفصل الأول

الاطار العـام للـدراسة

1-1-إشكالية الدراسة:

لما كانت لعبة التايكوندو واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من ممارسيها قدرات حركية ومهارات فنية وخططية متشعبة، وتخطيطا سليما باستخدام القواعد العلمية الصحيحة في علم التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة.

ومن خلال ملاحظتنا لقلة اهتمام المدربين المختصين في وضع البرامج وقلة في استخدام الوسائل التدريبية المساعدة الحديثة باختلاف أنواعها والاعتماد على الوسائل التدريبية التقليدية مما يؤثر سلبا في عملية اعداد اللاعبين والارتقاء بمستوياتهم وبما يوازي التقدم الحاصل إقليميا وعالميا وان استخدام وسائل التدريب المختلفة التي تعتمد القدرات الحركية (كالسرعة الحركية) التي تعد من اهم المتطلبات لفعالية التايكوندو الحديثة التي تتيح للمدرب وضع المناهج التدريبية الطموحة لتحقيق الإنجاز الرياضي من خلال

الارتقاء بالجوانب لهذه القدرات الحركية للاعبين والتي تنعكس إيجابيا في تأدية متطلبات التايكوندو المهارية والفنية. وبالتالي تطور القدرات لهذه الفعالية وتحقيق التغلب على الخصم أثناء أداء النزالات لأفراد عينة البحث.

وتعتبر السرعة احدى مكونات الاعداد البدني وأحدي الركائز الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية كما ان السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية خاصة التي تتطلب منها أداء مهارات معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف حركة وتطوير السرعة الحركية. (محمد عوينتي ،2015،ص39).

ويرى (**مروان عبد المجيد 2001**): أنه يمكن للتدريب الحديث والمبرمج ان يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير صفة السرعة الى درجة عالية جدا.

ويرىّ (**ألدرمان 1990**) أنه: لتحسين الصفات البدنية التي من بينها السرعة بصفة عامة والسرعة الحركية بصفة خاصة لابد من وجود طرق وأساليب لتدريب اللاعبين.

-وطرق التدريب عديدة ومتنوعة منها: التدريب المستمر، التدريب الفتري، التدريب التكراري، التدريب الدائري ..... الخ.

ويرى (**عثمان 1995**) أن طريقة التدريب التكراري أو طريقة الاعدادات من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطريقة اللاهوائية ..... الخ.

وهذا ما جعلنا نقوم بطرح التساؤل التالي:

هل لبرنامج تدريبي مقترح أثر على تحسين القوة والسرعة الحركية لبعض الركلات لدى رياضيي التايكوندو فئة اقل من 13 سنة؟

وتندرج تحت التساؤل العام التساؤلات الجزئية التالية:

1-هل توجد فروق إحصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بقياس قوة مهارة الركل (الركلة الأمامية) لدى أفراد المجموعة التجريبية؟.

2-هل توجد فروق إحصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الخلفية) لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

3-هل توجد فروق إحصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الأمامية) لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

4-هل توجد فروق إحصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بمهارة (الركلة الخلفية) لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

2-1- فرضيات الدراسة

2-1-1 – الفرضية العامة

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين القوة والسرعة الحركية لبعض الركلات لدى رياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة

2-1-2- الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بقياس قوة مهارة الركل (الركلة الامامية) لدى افراد المجموعة التجريبية،

2 – توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة (الركلة الخلفية) لدى افراد المجموعة التجريبية،

3–توجد فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة (الركلة الامامية) لدى افراد المجموعة التجريبية،

توجد فروق احصائية في مقدار سرعة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة (الركلة الخلفية) لدى افراد المجموعة التجريبية،

1–3–أهداف الدراسة:

– معرفة مستوى تحسين ا السرعة الحركية لبعض الركلات لرياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة.

–معرفة مستوى تحسين القوة لبعض الركلات لرياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة.

–معرفة ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي في تحسين القوة و السرعة الحركية لبعض الركلات لدى رياضيي التايكوندو لفئة أقل من 13 سنة.

–معرفة ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تحسين القوة و السرعة الحركية لبعض الركلات لدى رياضيي التايكوندو لفئة أقل من 13 سنة.

1–4– أهمية الدراسة:

في هذا البحث تطرقنا لدراسة أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القوة و السرعة الحركية لدى رياضيي التايكوندو لفئة أقل من 13 سنة

وتنبثق القيمة العلمية لهذا البحث اذ انه يربط بين طريقة التدريب التكراري الذي هو أحد الطرق الهامة في التدريب الرياضي مع صفة بدنية (السرعة الحركية) تعد أيضا جد هامة لدى رياضيي التايكوندو، كما ان بحثنا هذا استهدف الفئة العمرية اقل من 13 سنة، ليطبق عليها الاختبار البدني والبرنامج التدريبي.

بالإضافة الى ذلك يمكن القول ان أهمية بحثنا تكمن في:

- معرفة ان كان للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين السرعة الحركية لبعض الركلات لدى رياضيي التايكوندو لفئة أقل من 13 سنة.

1-5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

الكلمات الدالة في الدراسة:

1- وحدات تدريبية:

وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر للخطة التدريب السنوية، أي انها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على ان يتحقق هدف او أكثر من اهداف خطة التدريب العام من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة واتقان لتحقيق هدف الوحدة. (عماد الدين عباس أبو زيد 2005،ص58).

وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقد تباينت اراء العلماء في تحديد تعريف مشترك، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه. ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤية الخاصة في كل مجال، فمن وجهة النظر الفيسيولوجية يعرف التدريب: بمجموعة التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف او تغير وظيفي في اجهزة واعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الاداء الرياضي.

وحدة التدريب هي اللبنة الأساسية لبناء أي تخطيط للتدريب وتنقسم الى ثلاث أجزاء او اقسام:

الجزء التحضيري

الجزء الرئيسي

الجزء الختامي

2- التدريب:

يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف او غرض ما في مجال ما. (امر الله احمد البساطي ،1998،ص2).

هو جملة من البرامج المعدة من طرف اخصائيين في المجال كما انها تخضع للأسس العلمية بغية تحقيق الهدف المنشود وهو الوصول بالرياضي الى اعلى المستويات.

3-القوة:

تعرف القوة بأنها مقدار ما تبذله عضلة أو مجموعة عضلية من القوة مقابل مقاومة معينة أخرى، ويعرفها (سازيورسكي) بأنها القدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية. (قاسم حسن حسين ،1998،ص90).

وتعرف القوة على انها المقدرة أو التوتر التي تستطيع العضلة او مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض ارادي واحد لها. (مفتي إبراهيم حماد،1978،ص167).

4-السرعة الحركية:

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى او المحاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير. (احمد اسحن،1996،ص47).

5- التايكوندو:

تعد رياضة التايكوندو من رياضات الدفاع عن النفس التي تأثرت شأنها شأن الرياضات القتالية الأخرى بالتطور والتقدم بالأخص في المنافسات والنزالات مما انعكس أثرها على مستوى الأداء والتنوع في طرائق التدريب، والاعداد لتحقيق أفضل المستويات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال التايكوندو وفي حدود ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية. (علي سموم الفرطوسي ،2021،ص12).

1-6-الدراسات السابقة:

" أثر التدريبات بالحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية وعلاقتها بتحسين دقة تصويب الضربة الخلفية للاعبي التايكوندو في مرحلة ما قبل البلوغ"

تساؤلات البحث:

1-هل يؤثر التدريب بالحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية للاعبي التايكوندو؟

2- ماهي العلاقة التي توجد بين القوة العضلية ودقة تصويب الضربة الخلفية للاعبي التايكوندو؟

3- هل يؤثر التدريب بالحبال المطاطية على تحسين دقة تصويب الضربة الخلفية للاعبي التايكوندو غير البالغين؟

أهداف البحث

معرفة مدى أثر التدريب بوسائل حديثة مثل الحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية في مرحلة ما قبل البلوغ للاعبي التايكوندو.

التعرف على مدى أثر التدريب بالوسائل الحديثة مثل الحبال المطاطية على اشبال وبراعم لاعبي رياضة التايكوندو في تحسين دقة التصويب.

توضيح العلاقة او مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري لحركتي التايكوندو وما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية.

اثبات إمكانية برمجة تدريبات القوة العضلية لفئة الأطفال ما قبل البلوغ.

أهم النتائج:

يستخلص الباحث من خلال النتائج أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فعالية في تنمية صفة القوة العضلية في جميع الاختبارات، والتي ترفع من متطلبات لاعبي التايكوندو، ومنه ما يؤكد أقوال الكثير من الاختصاصيين أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي واتقان مستوى الأداء الحركي وإمكانية الوصول للمستويات العالية.

الدراسة المشابهة 2: (لوكية يوسف ،2023. جامعة جيجل)

فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكوندو صنف 13-15 سنة.

التساؤل العام:

هل للتدريب البيليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الامامية لدى مصارعي التايكوندو صنف 13-15 سنة؟

التساؤلات الفرعية:

هل للتدريب البيليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الامامية المباشرة لدى مصارعي التايكوندو صنف 13-15 سنة؟

هل للتدريب البيليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الامامية المزدوجة لدى مصارعي التايكوندو صنف 13-15 سنة؟

أهم النتائج:

التخطيط المنهجي للتدريب الرياضي المطبق في التايكوندو للحصول على استجابة ملموسة فيما يتعلق بالنتائج التي يتم الحصول عليها.

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة الى معرفة فعالية التدريب البيليومتري في تنمية سرعة الضربة الامامية لدى مصارعي التايكوندو صنف 13-15 سنة كهدف عام، هذا الهدف اندرج عنه هدفين فرعيين هما:

-التعرف على فعالية التدريب البيليومتري في تنمية سرعة الضربة الامامية المستقيمة لدى مصارعي التايكوندو صنف 13-15 سنة.

-التعرف على فعالية التدريب البيليومتري في تنمية سرعة الضربة الامامية الدائرية المزدوجة لدى مصارعي التايكوندو صنف 13-15 سنة..

الدراسة المشابهة 3: (دراسة محمود شكر صالح 1995 العراق)

معايير تقويم لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التايكوندو

أهداف البحث:

-بناء اختبارات اللياقة البدنية الخاصة بالتايكوندو

-وضع مستويات ودرجات معيارية وتائية ومئوية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التايكوندو لفئة المتقدمين.

تقويم مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبي التايكوندو.

عينة البحث:

شملت عينة البحث لاعبي التايكوندو والمتقدمين في العراق والبالغ عددهمّ (140) لاعب

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1- منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث هم لاعبي اندية (الشرطة – الكهرباء – امانة بغداد –العربي) (ا.د. على سموم الفرطوسي، ا.د. جيهان يوسف الصاوي، م.م. عمار عنيد منصور)

3- أدوات البحث واجراءاته الميدانية: واقية الكترونية

حاسوب

قاعة تايكوندو

شاخص بشري

ساعة توقيت

استمارة تسجيل

صافرة

أهم النتائج:

1-ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات الحركية للاعبين من عينة البحث في المجموعتين الضابطة والتجريبية ولم تظهر فروق في القوة المميزة للرجلين عند المجموعة الضابطة.

الدراسة المشابهة 4:(عبد الغفار الربيعي /مجلة التميز، المجلد04، العدد01 السنة 2022 ص19-26. بغداد)

عنوان الدراسة: تأثير استخدام الوسائل الحديثة في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبي التايكوندو من الشباب

اهداف البحث:

1- التعرف على القدرات الحركية للاعبي التايكوندو من افراد العينة.

2-اعداد برنامج تدريبي باستخدام وسائل مساعدة حديثة تتلاءم والقدرات قيد الدراسة لعينة البحث.

3- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبي التايكوندو من افراد العينة.

أهم النتائج:

1-ظهور فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الحركية للاعبين من عينة البحث في المجموعتين الضابطة والتجريبية ولم تظهر فروق في القوة المميزة للرجلين عند المجموعة الضابطة.

2- ظهور فروق ذات دلالة احصائية في القدرات الحركية للاعبين من عينة البحث في المجموعتين الضابطة والتجريبية باستثناء الرشاقة عند المجموعة الضابطة.

3-ظهور فروق ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات الحركية والمهارية في الاختبارات البعدية.

4-التمرينات المعدة باستخدام وسائل التدريب الحديثة ساهمت في احداث تطور للمجموعة التجريبية.

5-نجاح البرنامج التدريبي بالطريقة المرحلية (الفترية) المنخفضة والمرتفعة الشدة في تطوير قدرات اللاعبين من عينة البحث في القدرات الحركية.

أوجه التشابه وأوجه الاختلاف مع الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

وتتفق النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة **كدراسة محمود شكر صالح2022: معايير تقويم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التايكواندو**، حيث توصل الباحث الى ان عنصري القوة و السرعة يعدان من العناصر الأساسي الواجب توفرها لدى لاعب التايكواندو لما لها من دور كبير في نجاح الأداء الحركي لمختلف المهارات الأساسية في هذه الرياضة، و كذا وجود علاقة طردية بعض عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة والأداء الحركي لمختف المهارات القاعدية في رياضة التايكواندو، كما أكدت **دراسة لوكية يوسف 2023: فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الامامية لدى مصارعي التايكواندو صنف 13-15 سنة**، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى سرعة الضربة الامامية لدى افراد المجموعة التجريبية، و كذا فعالية التدريب البليومتري على تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو.

أوجه التشابه بين دراستنا والدراسات المشابهة

من حيث متغيرات الدراسة:

أغلبية الدراسات المشابهة التي تطرقنا اليها اعتمدت على منتغير مستقل مشترك هو إثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكرارية وهذا ما تضمنته دراسة كل من:

-لوكية يوسف 2023 -عبد الغفار الربيعي2022.

من حيث المنهج المتبع في الدراسة:

جميع الدراسات المشابهة التي تطرقنا اليها اعتمدت على المنهج التجريبي

من حيث الفئة العمرية:

– أجريت دراسة الباحث عبد الغفار الربيعي وهذا ما تشابه مع دراستنا حيث أجريت على الفئة العمرية 13 سنة.

– أجريت دراسة الباحث لوكية يوسف 2023 وهذا ما تشابه مع دراستنا حيث أجريت على فئة 13 – 15 سنة.

أوجه الاختلاف:

من حيث متغيرات الدراسة:

–دراسة محمود شكر صالح1995.

–دراسة د حاج احمد مراد 2022.

من حيث نوع عينة الدراسة:

أجريت دراسات كل من محمود شكر صالح على عينة قصدية.

أوجه الاستفادة من الدراسات المشابهة:

–اعداد وضبط برنامج تدريبي مقترح

–تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة.

–اختيار التصميم التجريبي المناسب.

استهداف الفئة العمرية العمرية المناسبةّ (اقل من 13 سنة).

اختيار الأداة المناسبة لجمع البيانات (الاختبار).

1-7-مميزات الدراسة الحالية:

-تجزئة الحركة ثم ربط الأجزاء شيئا في الفعاليات التي يمكن تجزئة الحركة فيها.

-أداء الحركات بسرعات مختلفة لغرض الوصول الى السرعة المثلى التي تتطلبها الفعالية او الحركة.

-استخدام أجهزة أو أدوات مختلفة الاحجام (كالأهداف المعلقة على الحائط) أو الأوزان لضبط الحركة والوصول الى الدقة المثلى المطلوبة في الأداء.

-استخدام أجهزة أو أدوات معينة للوصول الى الدقة.

- تقريب المسافة وزيادة حجم الهدف أو زيادة المسافة وتصغير حجم الهدف.

-التدرج في زيادة القوة والسرعة.

-أداء الحركة حسب مواصفاتها من الثبات ثم من الحركة وبسرعات مختلفة.

-التدريب على التمرينات المشابهة لأداء الفعاليات في المنافسات.

الفصل الثاني

التـدريب الـــرياضي

مقدمة:

أصبح التدريب بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فق حياة الفرد بصورة عامة وفقاً لاحتياجاته كفرد وكعضو بالمجتمع.

إذ يسعى التدريب إلى إحداث تغيرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه , فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله.

والتدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة , فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به.

فالتدريب عامة يعني " عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد , ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد لزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع." (عماد الدين عباس أبو زيد 2005، ص58).

التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

وفي دراستنا تطرقنا لتدريب فئة أقل من 13 سنة بأكاديمية التايكوندو لولاية المسيلة وتطرقنا لبرنامج تدريبي مقترح في تحسين صفة القوة والسرعة الحركية وتطرقنا في الجانب النظري لأنواع السرعة والصفات البدنية.

2-1-مفهوم التدريب:

يتحدد مفهوم التدريب طبقا للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مستويات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية .....الخ ومصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف او غرض ما في مجال ما (مجال التخصص) وهذا يشير الى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص.

وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقد تباينت اراء العلماء في تحديد تعريف مشترك. حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقا لاتجاهاته وفلسفته ومجال التخصص، ومن ثم اختلفت التعريفات تبعا لاختلاف الرؤية الخاصة في كل مجال. فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب: بمجموعة التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكييف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.

ويضيف ***هولمان (1976)*** الى ذلك حدوث تغير مورفولوجيا حيث يرى ان التدريب الرياضي يشير الى المثيرات الحركية (تمرينات) والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجيا، ومن وجهة نظر علم النفس والتربية فان التدريب الرياضي يبنى على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلم الطبيعية والإنسانية (علم النفس. علم التربية ...الخ). وان عملية التدريب ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق أهدافها، وبذلك يتأكد أهمية الدور التربوي والنفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب وهي بذلك عملية بدنية وعقلية مركبة تحتاج الى تخطيط وتنظيم جيد لمبادئ وأسس التدريب بهدف تعديل سلوك او حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الاخرين.

وعليه يعرف التدريب الرياضي من وجهة نظر علماء النفس والتربية: انه عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف الى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس. (امر الله البساطي , 1998, ص32).

.

2-1 خصائص التدريب الرياضي:

هناك عدد من الخصائص المهمة التي تعطي مفاهيم خاصة للتدريب الرياضي وكما يأتي:

1. ان عملية التدريب يجب ان تكون ذات هدف للوصول الى اعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في فعالية واحدة او الألعاب الفرقية

2. تتم عمليات التدريب في محتوياتها جميعا في شكل انفرادي

3. تتم عمليات التدريب تحت قيادة واشراف دقيق ومنتظم ويرتكز على برمجة بعيدة المدى

4. التأكيد على وحدة التربية والتدريب ويحتاج هذا الجانب الى مدرب واع ونشط وفعال بالتعاون مع الرياضي الواعي.

5. تنظيم أوقات أسلوب الحياة اليومية من عمل ودراسة وتدريب وراحة وأوقات التغذية وغيرها

6. يعتمد التدريب على القاسات والاختبارات والمنافسات للوصول الى أفضل النتائج الرياضية

7.ضرورة التدريب على أسس وخطوات علمية وهذا يعتمد على خبرة المدرب العلمية.

8. يجب ان يكون هيكل التدريب بالتنظيم والتخطيط.

9. قدرة المدرب واستغلالية في العمل لها ضرورة خاصة للوصول الى الهدف المطلوب.

10. رفع مستوى اللياقة البدنية والنفسية عند الرياضيين يقودهم الى الشعور بالنجاح المستمر والتكيف الذين يطلبها المستوى العالي للرياضي. (عامر شغاتي , 2014 ,ص33).

3.1 واجبات التدريب الرياضي:

1.3.1 الواجبات التربوية:

_تتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة، وان يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة أساسية من حاجات الرياضي وان يشكل الدوافع الرياضي وميوله والارتقاء بها بصورة تهدف أساسا الى خدمة الوطن وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

2.3.1 الواجبات التعليمية والتنموية

تتضمن تعلم المهارات الحركية في الرياضة التخصصية اللازمة واتقانها للوصول الى اعلى مستوى رياضي ممكن، وتعلم المهارات الخططية اللازمة واتقانها للمنافسة ويسبق ذلك ويرافقه التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات والقدرات البدنية والارتقاء للحالة الصحية فضلا عن ذلك اكتساب الرياضي للمعلومات اللازمة في مجال التغذية والطب الرياضي وكل ما هو مرتبط بالثقافة الرياضية.

3.3.1 الواجبات النفسية والاجتماعية:

تتجلى من خلال تخطيط برامج التدريب الرياضي وتنفيذها لتطوير مستوى الرياضي أو الفريق الى أقصى درجة ممكنة وبأساليب تحقق الخصائص والمميزات النفسية الإيجابية للفرد الرياضي ومنها توازنه النفسي وتحقيقه لذاته واشباع حاجاته البدنية والاجتماعية بوسائل تربوية منظمة وهادفة. (احمد يوسف الحسناوي,2014,ص26.27).

4.1 مبادئ التدريب الرياضي:

1.4.1 مبدأ التنمية الشاملة:

وهذا المبدأ له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية، ويلزم للتنمية الشاملة رفع القدرة لكل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولا الى مستوى مرتفع، وتصعيد قدرة حمل التدريب.

ولذا كان من الأهمية بمكان الاعتماد على تمرينات بدنية من الأنشطة الأخرى حيث أقر مدربو أحسن لاعبي الجمباز في العالم بأن تمرينات الجري والوثب ورفع الاثقال والالعاب، واخراق الضاحية وغيرها من انواع الانشطة الرياضية المختلفة تعتبر وسائل جيدة لتحسين الحالة البدنية للرياضي. (مهند البشتاوي، احمد الخواجا , 2010 , ص37).

2.4.1 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدريج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدريج بعد تثبيته لمدة تتراوح ما بين 14-21 يوما حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى انجاز اللاعب الوظيفي، وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعا لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما:

أ – اكتساب تكيف جديد.

ب- تثبيت التكيف حديث التعلم.

وحسب رأي هيتنجر أن هاتين العمليتين مختلفتين ولا يمكن أن تتقابلا حيث أنهما تسيران جنبا الى جنب متوازيتين، وقد أثبت أن عملية التدريب تتأخر نتيجة للزيادة السريعة جدا للحمل التدريبي وأن قوة العضلات المكتسبة بواسطة التدريب ترجع الى حالتها في البداية عقب الانتهاء من التدريب. (مهند البشتاوي، احمد الخواجا ,2010 , ص37).

3.4.1 مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية لتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب، ومن اهم هذه العوامل الفردية التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي:

-العمر الزمني للفرد

-عمر التدريب.

-حالة التدريب والصحة العامة.

-حمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع الى حالته الطبيعية.

-الحالة النفسية وحالة المزاج. (مهند البشتاوي، احمد الخواجا , 2010 , ص38-41).

4.4.1 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

المعروف أن عملية التكيف في التدريب لا يمكن ان تستمر او تتطور الا عن طريقة التدريب المستمر والمتواصل على مدار سنة او سنتين فالصفات البدنية والمهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب تماما.

ولذلك فان عملية التدريب يجب ان تستمر بحمل تدريبي بطريقة متدرجة ومقننة (مهند البشتاوي، احمد الخواجا , 2010 , ص41-42).

1-4-5 مبدأ الراحة:

ان عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة تعتمد على التغيير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود، وقد ثبت ان الجسم خاصة الجهاز العصبي يعود الى حالته الطبيعية بعد مضي حوالي 42 ساعة او أكثر فعلى ضوء ذلك فقط أمكن وضع طرق التنظيم والتنسيق بين فترات الراحة خلال التدريب. (مهند البشتاوي، احمد الخواجا , 2010 , ص44).

1-4-6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

ان التدريب باستخدام حمل التدريب الذي يخلق تكيفا جديدا لابد وان يظهر ظاهرة التعب العميق لكنه لا يؤدي الى ظهور ظاهرة استنفاذ قوة اللاعب لدرجة الانهاك الكلي، ومن ثم ظاهرة الانهاك الكلي لقوة

اللاعب هي عبارة عن تعب شديد العمق تحدث عادة نتيجة لاستخدام مثير ذو شدة عالية وكمية عظيمة

وفي نفس الوقت فان التعب الشديد العمق لا يسمح بأي حمل التدريب على المسابقة ويكون سببا في انخفاض المهارة لأيام عديدة.

ويلاحظ ان النشاط البدني القوي جدا يكون سببا في حدوث الانهاك الكلي في قوة اللاعب وإعاقة الجهاز العصبي، ونتيجة لاستخدام مثير يتميز بشدة عالية حتى اقصى حد– شدة حمل التدريب – تسبب ظهور تعب عميق جدا والذي يتميز بالتعطل المؤقت لقدرة العضلات على الانقباض واحتياجها للأكسجين ومنه لا يحدث الانهاك المحلي لوحدة عمل الجهازين العضلي والعصبي على عكس الانهاك الكلي لقوة اللاعب فان الانهاك المحلي لقوة اللاعب بعد وقت قصير نسبيا تجدد لياقة اللاعب للاستعداد للعمل حيث يمكن ان يعطي حمل التدريب مرة أخرى. (مهند البشتاوي، احمد الخواجا , 2010 , ص48–49).

تعددت طرق التدريب من باحث الى اخر في: "وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بسلوك أقرب السبل الى تحقيق الغرض المطلوب "وتعرف طريقة التدريب بأنها "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل الى الهدف " (الفاتح، والسيد ,2002 ,ص321).

2–2–. أنواع طرق التدريب الرياضي

ان الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد يتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب الى:

طرق التدريب الرياضي
-طريقة التدريب المستمر.
-طريقة التدريب الفتري.
-طريقة التدريب التكراري.
-طريقة التدريب الدائري.
-طريقة تدريب المرتفعات.
-طريقة تدريب الفارتلك.
-طريقة التدريب المتباين.
-طريقة التدريب التبادلي.
-طريقة التدريب البالستي.
-طريقة تدريب الاغماد.
-طريقة التدريب البليومتري.

2-1-1-طريقة التدريب المستمر

2-1-1-1-مفهومها:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية او لمسافة طويلة نسبيا.

2-1-1-2- أهدافها وتأثيرها:

تنمية وتطوير التحمل العام.

تنمية التحمل الخاص.

ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

تطوير التحمل العضلي.

2-1-1-3-خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

-شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.

-حجم التدريبات: يمكن زيادة حجم التدريبات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرارات.

-فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة (عبد البصير,1999 ,ص157).

2-1-1-4- أنواع الحمل المستمر:

ان افضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في التدريبات للحمل المستمر هي "عدد النبضات" , حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25 – 80 % من أقصى مستوى للفرد , كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار , و يجب أن تؤدى هذه التمرينات بدون فترات راحة , و لزيادة خصوصية و فاعلية هذا النوع من التدريب فقد امكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي :

-التدريب المستمر منخفض الشدة.

-التدريب المستمر مرتفع الشدة.

-تدريب التناوب بخطوة أي: نتغير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة.

-تدريب السرعات المتنوعة.

-تدريب الهرولة. (الفاتح، السيد،2002 ص324).

2-1-1-5-أشكال التدريب المستمر

-التدريب بإيقاع متواصل:

خلال مدة زمنية طويلة ثابتة مثل: الجري على مسار مسطح نسبيا، السباحة، الشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ على السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

- التدريب بإيقاع متغير:

يمتاز هذا الشكل من التدريب بتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه الى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء او شدتها مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

- جري الفارتلك:

يعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة , و اعتبروها احدى طرق التدريب , و قد نشأت الفكرة عندهم من الجري لمسافة طويلة في الأماكن الصعبة و الغير ممهدة بين التلال و على رمال الشواطئ حيث يتطلب الأداء اثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض و ارتفاع في مستوى الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري , و قدرة العداء على اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي, وثب ,تخطي العوائق ,منحدر , مرتفع) لذلك اطلق عليها اسم الفارتلكو هي تعني اللعب بسرعة و يفضل اداؤها في الخلاء و على الشواطئ و هي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري – , السباحة , كرة اليد ,كرة القدم(الفاتح,والسيد,ص324).

2-1-2-طريقة التدريب الفتري:

2-1-2-1-مفهومها:

"يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل متتالي للحمل " (حماد,2001,ص211).

"تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والاخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية، ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه – التنس – كرة القدم – السلة – اليد السباحة ...)، ويستخدم في معظم الرياضات ان لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة

الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يساهم كثيرا في احداث عملية التكييف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته بجميع الأنشطة الرياضية

-تشكيل الحمل الفتري: يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات التالية:

-معدل او مسافة التمرين

-شدة التمرين

-عدد تكرار التمرين

-عدد المجموعات

-طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة)

-نوعية النشاط خلال فترة الراحة.

وتنقسم طريقة التدريب الفتري الحديثة الى نوعين .-عدد مرات التدريب الأسبوعية (**البساطي2009، ص88**) تختلف كل منهما عن الأخرى طبقا لدرجة الحمل كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية الصفات

2-1-2-2- التدريب الفتري المنخفض الشدة:

يهدف الى تنمية الصفات البدنية التالية (التحمل العام -التحمل الخاص-تحمل القوة) وتؤدي هذه الطريقة الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة الى العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الاكسجين كما تؤدي الى تنمية قدرة الفرد على تكيف المجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي الى تأخر ظهور التعب. (علاوي,1990,ص218)

وأهم خصائص التدريب الفتري المنخفض الشدة هي:

أ-بالنسبة لشدة التمرينات: تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، اذ تعمل في تمرينات الجري الى حوالي من 60 الى 80%من أقصى مستوى الفرد، وتصل في تمرينات التقوية سوآءا

باستخدام الأثقال الإضافية لثقل جسم الفرد نفسه الى حوالي 50 الى 60%من أقصى مستوى الفرد.

ب-بالنسبة لحجم التمرينات: ان الشدة المتوسطة للتمرينات في هذه الطريقة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعلى ذلك يمكن استخدام تكرار كل تمرين (كتمرينات الجري أو تمرينات التقوية باستخدام

الأثقال الإضافية أو بدونها) الى حوالي من 20 الي 30 مرة. كما يمكن التكرار على هيئة المجموعات لكل تمرين (أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات)، وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالي 14 – 90 ثانية بالنسبة للجري، وما بين حوالي 15 – 30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام أثقال إضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه.

ج–بالنسبة لفترات الراحة البينية: فترات راحة قصيرة غير كاملة تتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 45 – 90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين (أي عندما تصل نبضات القلب الى حوالي 110 – 120 نبضة في الدقيقة)

ويرى بعض العلماء أنه يستحسن استخدام مبدأ الراحة الإيجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي أو تمرينات الاسترخاء (علاوي1990، ص220)

2-1-2-3- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تهدف هذه الطريقة الى تنمية الصفات البدنية (التحمل الخاص والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى) ومن أهم خصائص هذه الطريقة ما يلي:

ا- **بالنسبة للشدة:** تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، اذ تبلغ في تمرينات الجري حوالي80-90 % من أقصى مستوى الفرد، وتصل في تمرينات التقوية باستخدام الاثقال الإضافية الى 75 %.

ب- **بالنسبة للحجم:** يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة بصورة مباشرة لشدة التمرينات المستخدمة اذ نجد ان حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة وذلك بالمقارنة بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة، وعلى ذلك يمكن تكرار تمرينات الجري لحوالي 10مرات، وتكرار تمرينات التقوية لحوالي من 8- 10 مرات لكل مجموعة.

ج- **بالنسبة للراحة البينية:** كنتيجة لزيادة شدة التمرينات فان فترات الراحة البينية تزداد نسبيا ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة الراحة لكي تتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية، وتتراوح ما بين 90-180 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين، اما بالنسبة للاعبين الناشئين فتتراوح ما بين 110-240ثانية مع مراعات عدم هبوط نبضات القلب الى ما يزيد عن 110 – 120 نبضة في الدقيقة، كما يراعى استخدام مبدأ

الراحة الإيجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل أداء تمرينات المشي أو تمرينات الاسترخاء (علاوي1990، ص223).

2-1-3-طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طرية التدريب الفتري مرتفع الشدة، فتصل الى الشدة القصوى تختلف عن التدريب الفتري اذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار (عبد البصير، ص161) يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل او مجموعات (مجموعة من التمرينات، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري، حيث يصل أقصاها وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في:

-طول فترة أداء التمرين وشدته، وعدد مرات التكرار.

-فترات الراحة بين التكرارات.

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة عالية. (عبد البصير2010، ص111).

2-1-3-1-أهدافها: يهدف هذا النوع من التدريب الى تطوير صفة القوة القصوى القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافة متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

أ – فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون اما:

- قصيرة وتدوم من 75 ثانية الى 2 د
- متوسطة وتستمر من 2 د الى 8 د

– طويلة وتستمر من 8 د الى 75 د

ب– شدة التمرين.

ج– تحديد فترات الراحة وطبيعتها.

د – عدد تكرارات التمرين

2-1-3-2-خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

–طول فترة أداء تمرين بشدته وعدد مرات التكرار.

– فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة من إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرار القليلة لتحقيق أداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب الى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.. (عبد البصير 2010، ص169)

2-1-4-طريقة التدريب الدائري

2-4-1-مفهومها:

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام طريقة من طرق التدريب متداولة لأداء تمرينات محتلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدايري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفتري، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، و تهدف هذه الطريقة الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة و القوة و التحمل و عناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة و تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة (عبد البصير،2010،ص169)

2-1-4-2-مميزاتها:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب الاشراك بتمرينات تهدف الى تطوير المهارات الحركية و الخططية الى جانب عناصر اللياقة البدنية.

ب- يشرك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء بوقت واحد، حيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب.

ج-تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي.

د- التشويق والاثارة.

هـ- توفير الجهد والوقت.

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجودين على أرضية الميدان. (عبد البصير،2010،ص169).

السرعة

أولا مفهوم وأهمية السرعة:

1- مفهوم السرعة:

-تعرف السرعة بأنها (المقدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن)

- تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات.

- يعتمد أظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل

- يعتبر سن 25 و26 عاما هو أحسن سن يستطيع فيه اللاعب أداء أفضل مستوى من السرعة. (مفتي إبراهيم حماد،2009،ص203)

2- أهمية السرعة:

-مكون هام للعديد من الجوانب للأداء البدني في الرياضات المختلفة

- تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

ثانيا: أنواع السرعة:

هناك عدة أنواع للسرعة هي كما يلي:

سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة /سرعة زمن الرجوع)

-تعرف بأنها (المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن)

-التعريف السابق يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة اللاعب

هناك 3 أنواع من سرعة رد الفعل هي:

-**سرعة رد الفعل البسيط:** و يعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل و بين لحظة الاستجابة **(مفتي احمد إبراهيم حماد 2009،ص203)**

- **سرعة د الفعل المركب**

- **سرعة رد الفعل المنعكس**

2- سرعة الحركة الوحيدة

تعرف بانها انجاز حركة او مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن

من مظاهرها دفع الجل والتصويب والبدء في السباحة

3- سرعة الحركة المركبة:

تعرف بأنها انجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في اقل زمن ممكن

من مظاهرها الوثب والضرب الساحق في الكرة الطائرة

4-سرعة تكرار الحركات:

تعرف بأنها انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن

من مظاهرها العدو والجري والتجديف والدراجات والسباحة والمشي

ثالثا – العوامل ذات العلاقة بالسرعة (مفتي احمد إبراهيم حماد 2009،ص203)

هناك عدد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة، وبالتالي فإنها تؤثر كما يلي:

1-العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية

السرعة جزء منها موروث وجزء اخر مكتسب، الجزء الموروث هو الخصائص التركيبية لألياف العضلات والخصائص لميكانيكية الحيوية فاللاعبون الذين يرثوا اليافا عضلية بيضاء بدرجة أكبر وخصائص ميكانيكية إيجابية عندهم نسبة سرعة وقابليتها للتطور والعكس صحيح.

2 القوة العضلية:

كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة

3- التوافق العضلي العصبي:

كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقا (وهو ما ينتج عن الإشارات العصبية) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة.

4- المرونة والمطاطية

كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة

5- الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة:

الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن ان يؤدي الى تحسين السرعة

رابعا – تنمية السرعة

1-خطوات تنمية السرعة:

فيما يلي خطوات يمكن اتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج التدريبي:

أ–تمرينات التقوية العامة والتحكم العضلي..

ب– تمرينات القوة المميزة بالسرعة (الحركات المقذوفة أمام مقاومات) بدءا من الشدة المتوسطة حتى اقل من القصوى.

ج–تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية

د– تمرينات المط المعكوس (البيليومتري)

هـ– تمرينات التحميل خلال السرعة مع مراعات ما يلي:

–الضبط والتحكم خلال السرعات العالية

– شدة تتراوح ما بين 80 الى 100% من اقصى سرعة

و– تطبيقات السرعة وتحمل السرعة في المنافسات والتي تشمل على تطبيقات واقعية في الرياضة التخصصية. (مفتي احمد إبراهيم حماد 2009،ص204).

ز– تمرينات السرعة الفائقة والتي تتضمن تطبيقات نمطية للسرعة في الرياضة التخصصية والتي تعمل على الوصول الى سرعات أعلى من السرعات المعهودة.

2–طرق تنمية سرعة العدو والانطلاق السريع والسرعة الحركية:

أ–طريقة العدو والانطلاق ضد مقاومات: (مفتي احمد إبراهيم حماد 2009،ص204)

يتم خلالها العدو والانطلاق مع مراعات إضافة مقاومات إضافية

ومن امثلة هذه الطريقة الجري في اتجاه مرتفع بزاوية مناسبة مع ارتداء ملابس ذات أثقال

–يتم في هذه الطريقة تطوير سرعة العدو والانطلاق السريع من خلال تحسين عامل الانقباض الديناميكي

ب– طريقة تطوير معدلات سرعة الخطوات المتعاقبة:

-يتم من خلالها العدو والانطلاق في اتجاه منخفض لتخفيف المقاومة الواقعة على العضلات العاملة نسبيا.

-من امثلة هذه الطريقة العدو والجري في اتجاه مرتفع بزاوية حادة مناسبة بهدف تطوير معدل الخطوات ولتخطي سرعة الية تتابع الخطوات. ومن امثلتها أيضا العدو على التردد ميل يتلافى المقاومة الناتجة عن احتكاك جسم اللاعب بالهواء الجوي.

ج-طريقة الأنماط الحركية للمنافسة:

-وتستخدم خلالها الأنماط الحركية المستخدمة في المنافسة..

-التغذية الراجعة هي الوسيلة لإحداث تنمية في السرعة في هذه الطريقة.

د- طريقة تحليل عناصر السرعة القصوى:

-عناصر السرعة القصوى هي زمن رد الفعل والمرونة والقوة العضلية وطريقة الأداء.

-تهدف هذه الطريقة الى تقليل زمن رد الفعل وتحسين المرونة وتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة وزيادة كفاءة الأداء الفني الحركي.

هـ- تدريب المرتفعات:

توصل كارفونين واخرون حديثا الى طريقة تدريب المرتفعات لتحسين السرعة فقط وجد ان التدريب من أسبوعين الى 3 أسابيع في مرتفعات متوسطة 1850 الى 1900 متر فوق مستوى البحر يحسن سرعة العدو.

(مفتي احمد إبراهيم حماد 2009. ص205.206).

- طرق تنمية سرعة رد الفعل:

ا-طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة:

-ويتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير

-التغذية الراجعة تلعب دورا مهما في التطوير

ب- طريقة تكرار رد الفعل بصورة غير متشابهة:

-ويتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات الاستجابة وترتيبها

ج- تحليل عناصر رد الفعل:

-يتم تحليل رد الفعل الى مكونات ابسط والتدريب عليها، فمثلا في حالة العدائين يمكن التدريب من خلال وضع العدو الطبيعي بعد سماع الإشارة ثم التدريب من خلال نفس الوضع بدون إشارة، ثم التدريب على البداية الكاملة من الوضع المنخفض.

د- طريقة تطوير الإحساس:

- تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل والمقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية

- تهدف هذه الطريقة الى تطوير المقدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا، والتي تهدف بدورها تحسن رد الفعل.

- لهذه الطريقة عدد من المراحل كما يلي:

- **المرحلة الأولى:** يؤدي اللاعب الاستجابة للسرعة القصوى، وفي كل محاولة يخبر بزمن الأداء.

-**المرحلة الثانية:** يؤدي اللاعب الاستجابة بالسرعة القصوى على ان يحدد الزمن الذي يستغرق في الأداء، مما يؤدي الى تحسن الإحساس بالزمن.

- **المرحلة الثالثة:** يؤدي اللاعب الاستجابة بسرعات مختلفة ومحددة مما يحسن الإحساس بالوقت وبالتالي سرعة رد الفعل

4- مبادئ تراعى عند تعميم وتنفيذ تمرينات السرعة:

- التأكد من الاحماء الجيد وإطالة العضلات الى اقصى مدى لها مثل بدء تمرينات السرعة.

- يراعى ان الأداء الفني للتمرين يسمح بإخراج اقصى سرعة للاعب.

– ان يتقن اللاعب الأداء الحركي بصورة الية حتى لا يعيره أي اهتمام لينصب كل تفكيره وواجبه الى محاولة الوصول الى اقصى سرعة للأداء.

– مسافة او زمن انجاز التمرين يجب ان لا يحدث في جزء منها هبوط للسرعة.

– يراعى وبشكل أساسي ان تحسين السرعة يبدأ من الابطأ الى الأسرع ومن السهل الى المركب.

–أفضل وقت لتنفيذ تمرينات السرعة في جرعة التدريب بعد الاحماء مباشرة قبل ان يجهد اللاعبون.

– مراعات ان يكون اللاعبون غير مجهدين قبل تنفيذ تمرينات السرعة.

– فترات الراحة يجب ان تتم من خلال الاسترخاء العضلي والحركات الخفيفة مثل الهرولة وارتخاء الساقين ومرجحة الذراعين والمشي.

– تنويع التمرينات وتغييرها قبل ان يمل اللاعب من اداءها. **(مفتي إبراهيم حماد ،2009، ص207)**.

5 – مكونات حمل التدريب عند تنمية السرعة:

الجدول رقم 27 يوضح نموذجا لمكونات حمل التدريب لتمية سرعة الانتقال للاعبي الرياضات الجماعية المختلفة لمسافات تتراوح ما بين من 10 الى 30 متر والعدائين لمسافة تتراوح ما بين 30 الى 50 متر وللسباحين لمسافات تتراوح ما بين 20 الى 30 متر. (مفتي إبراهيم حماد ،2009،ص208).

جدول رقم 27

مكونات حمل التدريب عند تنمية سرعة العدو (مفتي إبراهيم حماد ،2009،ص208).

شدة أدا ء التمرين	= 90 الى 100%
مسافة الأداء أو زمنه	= 10 الى 20م الألعاب الجماعية 30 الى 50 م العدائين 20 الى 30 م السباحين
فترات الراحة العصبي المركزي	= حتى استعادة الشفاء دونما هبوط استثارة الجهاز
عدد مرات تكرار التمرين ومسافته وزمنه.	= 5 الى 10 مرات وطبقا لطبيعة شدة الأداء

ب- الجدول رقم 28 يوضح نموذجا لمكونات حمل التدريب لتنمية السرعة الحركية.

جدول **رقم 28**

نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية السرعة الحركية

(مفتي ابراهيم حماد ،2009، ص 209).

شدة أداء التمرين	= تدرج السرع من 50 الى 90 %
زمن الأداء	=3 الى 7 ثانية
فترات الراحة اجهاد للجهاز العصبي	= طويلة نسبيا وتتناسب مع فترة أداء التمرين ومدى ما يتضمن من
عدد مرات تكرار التمرين	=من 5 الى 7 مرات

ج- الجدول رقم 29 يوضح نموذجا لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة رد الفعل.

جدول رقم 29

نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة رد الفعل

(مفتي إبراهيم حماد ،2009،ص209).

شدة أداء التمرين	=100% مع مراعات سرعة رد الفعل البسيط والمركب.
زمن الأداء	=جزء من الثانية.
فترات الراحة	=بالدرجة التي تسمح براحة الجهاز العصبي وفي ذلك الوقت لا تؤدى الى تثبيطه

5أنواع السرعة:

5-1---سرعة الانتقال:

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان الى مكان اخر في أقصر زمن ممكن. (كورت ماينل،1987،ص152)

6-2--سرعة الحركة (الأداء):

و التي تتمثل في انقباض عضلة او مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى او المحاورة بالكرة او سرعة استلام و تمرير الكرة او سرعة المحاورة و التمرير ، (احمد اسحن،1996،ص47)..

6-3-سرعة الاستجابة:

و يطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل و يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف في مثير معين، (بوداود عبد اليمين،1996،ص13)

7-1- أهمية السرعة:

ان السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والالياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما ان هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية من الكرياتين، فوسفات، وادينوزين ثلاثي الفوسفات.

(edgarthil et ant K1977 Kp1157)

7-2-العوامل الفيسيولوجية المؤثرة في السرعة:

يرى بعض العلماء ان هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

-الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

-النمط العصبي.

-القوة المميزة بالسرعة.

-القدرة على الاسترخاء العضلي.

-قوة الإرادة. (عادل عبد البصير علي،1999،ص106،107).

7-3-خصوصيات عمل السرعة والسن المناسب لتدريبها:

-ارتفاع دقات القلب الى أكثر من 180 دقة / الدقيقة.

- العضلات تعمل تحت النظام اللاهوائي اللاحمضي.

-السن المناسب لتطوير صفة السرعة هو: 11 سنة الى 13 سنة. (**أبو العلا عبد القادر و إبراهيم شعلان، 1994،ص35**).

-ومن الممكن تحسين وتطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين (10 ،12سنة). (سامي الصفار واخرون ،1987، ص235).

الخاتمة:

تطرقنا خلال هذا الفصل إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث تم عرض الصفات البدنية التي تطرقنا لدراستها أي حسب السن 13 سنة لدى رياضيي التايكوندو وتعريفات للتدريب الرياضي وخصائص التدريب وواجبات التدريب ومبادئ التدريب وأنواع وطرق التدريب وركزنا على القوة والسرعة الحركية وأهميتها خاصة في مثل هذه الفئة العمرية وأنواعها وخطوات تنميتها.

الفصل الثالث

التـــايكوندو

مقدمة:

وقد تم اكتشافها على يد بعض علماء الاثار عام 1935، حيث ظهرت على هذه اللوحات فنون تدريبات كثيرة للدفاع عن النفس، وقد ضم سقف مقبرة مونج شونج رسوما لشخصين يتدربان على ضربات وركلات التايكوندو، بينما وجدت رسومات على سقف مقبرة كاكيشو شونج لشخصين في وضع قتال حر ولقد أطلق على شباب المحاربين في مملكة كوجريو اسم (سونباي) وتعني رجل المهارة القوي.

رياضة التايكوندو لعامة الشعب بعد استقرار الدولة الكورية. **(احمد إبراهيم ،2009،ص18)**

وقد تم تأسيس الاتحاد الكوري للتايكوندو عام 1961 ولقد تطورت أساليب وفنون رياضة التايكوندو وليصبح الان من أحدث الرياضات الشعبية الدولية وهناك أكثر من 40 مليون لاعب يمارسونها في أكثر من 160 دولة وقد تم تأسيس الكيكيوان عام 1972، وهو يعتبر مركز اشعاع واكاديمية لفنون التايكوندو وذلك لتعليم المدربين من كافة انحاء العالم وإقامة مسابقات التايكوندو

وفي عام 1973 تأسس الاتحاد العالمي للتايكوندو وضم 108 دولة، ليصل الان الى 157 دولة، كما تكونت أيضا اتحادات إقليمية في اوربا واسيا والولايات المتحدة الامريكية وافريقيا والشرق الأوسط.

وقد نظمت اول بطولة للعالم في رياضة التايكوندو عام 1973 بكوريا الجنوبية كما أصبح الاتحاد العالمي للتايكوندو عضوا في منضمة الرياضات العالمية عام 1975.

وفي أطروحتنا هذه تطرقنا لجانب مهم ألا وهو القوة والسرعة الحركية لفئة أقل من 13 سنة في دراسة ميدانية لأكاديمية التايكوندو لولاية المسيلة أين يكمن هذا العمل في السن الذهبي لتحسين أداء السرعة.

3-1-التايكوندو:

ترجع نشأة رياضة التايكوندو الى العصور القديمة في كوريا الجنوبية الى السلالة الحاكمة لمملكة كوجوريو والتي ظهرت في الجزء الشمالي من كوريا عام 37 قبل الميلاد، حيث تم العثور على لوحات حجرية على جدران المقابر الملكية لكل من مقبرة مونج شونج وكاكا يشوشونغ.

وقد تم اكتشافها على يد بعض علماء الاثار عام 1935، حيث ظهرت على هذه اللوحات فنون تدريبات كثيرة للدفاع عن النفس، وقد ضم سقف مقبرة مونج شونج رسوما لشخصين يتدربان على ضربات وركلات التايكوندو، بينما وجدت رسومات على سقف مقبرة كاكيشو شونج لشخصين في وضع قتال حر ولقد أطلق على شباب المحاربين في مملكة كوجريو اسم (سونباي) وتعني رجل المهارة القوي.

رياضة التايكوندو لعامة الشعب بعد استقرار الدولة الكورية. (احمد إبراهيم ،2009،ص18)

وقد تم تأسيس الاتحاد الكوري للتايكوندو عام 1961 ولقد تطورت أساليب وفنون رياضة التايكوندو وليصبح الان من أحدث الرياضات الشعبية الدولية وهناك أكثر من 40 مليون لاعب يمارسونها في أكثر من 160 دولة وقد تم تأسيس الكيكيوان عام 1972، وهو يعتبر مركز اشعاع واكاديمية لفنون التايكوندو وذلك لتعليم المدربين من كافة انحاء العالم وإقامة مسابقات التايكوندو

وفي عام 1973 تأسس الاتحاد العالمي للتايكوندو وضم 108 دولة، ليصل الان الى 157 دولة، كما تكونت أيضا اتحادات إقليمية في اوربا واسيا والولايات المتحدة الامريكية وافريقيا والشرق الأوسط.

وقد نظمت اول بطولة للعالم في رياضة التايكوندو عام 1973 بكوريا الجنوبية كما أصبح الاتحاد العالمي للتايكوندو عضوا في منضمة الرياضات العالمية عام 1975.

كما أصبح رياضة رسمية في الاتحاد العالمي للرياضات العالمية عام 1976، وقد اعترفت اللجنة الاولمية للاتحاد العالمي للتايكوندو في يوليو عام 1980 كما اعترف المجلس الدولي للرياضات والتربية الرياضية للاتحاد العالمي للتايكوندو عام 1981.

وقد تم ادخال رياضة التايكوندو في دورة سيول الأولمبية عام 1988 ودورة برشلونة الأولمبية 1990 كرياضة استعراضية.

ويعتبر يوم 4 سبتمبر 1994 يوما لا ينسى لكل المرتبطين في التايكوندو ففي اجتماع رقم 103 للجنة الأولمبية الدولية تم اعتماد التايكوندو كرياضة رسمية في أولمبياد سيدني 2000 م (احمد إبراهيم ،2009، ص19).

رياضة التايكوندو في مصر والوطن العربي:

بدأ التايكوندو في مصر و الوطن العربي في أواخر السبعينيات و بداية الثمانينات و انتشرت ممارسته بسرعة ، مما حد بإنشاء الاتحاد المصري للتايكوندو عام 1978 ، و قد تبوأت مصر مكانة متقدمة بصفتها دولة رائدة في مجال التايكوندو وغيرها من الألعاب القتالية بأفريقيا و الشرق الأوسط، و قد تبنت العديد من البطولات و اللقاءات الدولية ، بالإضافة الى استضافتها للعديد من دورات التدريب و التحكيم على المستوى الدولي و العربي كما استطاع العديد من اللاعبين المصريين تحقيق ميداليات في بطولات العالم و كأس العالم للتايكوندو و كانت البداية للاعب مدحت منسى و الذي حقق ميدالية فضية لمصر في بطولة العالم للتايكوندو بالأكوادور عام 1982 مرورا بالعديد من الابطال المصريين العالميين (عمرو خيري – مصطفي الابرق – عمرو سليم – فرج العمري – حالد فوزي – صلاح عبد الحميد) في فترة الثمانينيات و أوائل التسعينيات و كل من يحي علام و ثامر عبد المنعم واحمد زهران و علاء إسماعيل و طلعت مبروك و محمود شلبي و تامر صلاح و عادل حسين في فترة التسعينات حتى اخر ميدالية عالمية حققها لاعب مصري و عربي هو اللاعب محمود نابليون الذي حقق الميدالية الفضية ببطولة العالم بكوريا الجنوبية عام 2001.

كما تطورت رياضة التايكوندو في العديد من الدول العربية مثل السعودية والأردن والكويت ولبنان والمغرب، وحقق العديد من لاعبي تلك الدول العديد من البطولات العالمية ومنهم على سبيل المثال كل من عمر صبحي و محمد النروبي وتوفيق نويصر ويوسف محمد من الأردن وعبد الله نجرامي وخالد الدوسري من السعودية وبعض الاعبات من المغرب والأردن.

المصدر: القواعد العلمية و الفنية لرياضة التايكوندو د/احمد سعيد زهران (احمد إبراهيم ،2009،ص20).

1-8 نبذة تاريخية عن التايكوندو داخل الجزائر:

في الجزائر رياضة التايكوندو بدأت تشق طريقها سنة 1986 ، (جريدة المساء، 2010/08/09) مما جعلها تنظم الى فدرالية الكاراتيه سنة 1988 ،و بقيت تنشط معها الى غاية 2000 ، و التي أصبحت تسمى بعد ذلك بعد انضمام الكاراتي كوشيكي بفدرالية الكاراتي و الكاراتي كوشيكي و التايكوندو الى غاية 2001 ، ثم بفدرالية الكارتيه و التايكوندو من2001 الى مارس 2004 (**تصريح الحكم الدولي ،لعلام، 2017)** و التي استقلت في 15 مارس 2004،(تصريح رئيس الفدرالية الجزائرية ،ع طيابي، 2017) و تم تشكيل فدرالية جزائرية للتايكوندو تتصرف في تطويرها و نشرها على مستوى البلاد الى يومنا هذا .

3-2- أقسام لعبة التايكوندو:

1- البومسي:

أ – هي مجموعة من الضربات والركلات باليدين والقدمين تبين قدرة اللاعب علىالهجوم والدفاع ضد شخص او عدة اشخاص..

ب- يعتبر البومسي حصيلة الركلات الفنية التي يتدرب عليها اللاعب لممارسة التايكوندو (الصفروني ،2009،ص29)

ويعرف البومسي: هو عبارة عن أداء معين من الحركات، ومجموعة من الضربات الخيالية في عدة اتجاهات مختلفة حول الجسم، بدون منازلة حقيقية أو الاشتباك مع أي فرد اخر، ويتم أداء هذه السلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية مع اتباع أسلوب الصد وتفادي للضربات واللكمات المختلفة، والتدريب على حركات

المراوغة في الاتجاهات الأربعة في مساحة ضيقة جدا، ربما لا تتعدى 3 أمتار بغرض السيطرة التامة على هذه المساحة لصالح اللاعب.

-الأهداف من أداء البومسي:

ان الهدف الأساسي من أداء الحركات الوهمية هو زيادة القدرة على التخيل بأنه يوجد أمام اللاعب خصم أو اثنان أو أإكثر يريدون قتاله، وبهذه الطريقة يمكن اللاعب القيام بالتدريب المركز على تسديد

مجموعة محدودة من الضربات كأنه يقاتل أحد الأعداء، ويمكنه أداء هذه الحركات الهجومية والدفاعية أمام

المرآة حتى يستطيع مشاهدة أخطائه ويعمل على إصلاحها، كما أن المدرب يمكنه أيضا متابعة طريقة الأداء الحركي للاعب بسهولة، ويعطيه الارشادات اللازمة.

2- الكيروجي: هي فن القتال فبعد أن يتعلم اللاعب الأساسيات والحركات الفنية المتقدمة، يبدأ التدريب على القتال المحدود، وهي مجموعة حركات دفاعية وهجومية ودفاعية باليدين والرجلين. **(الصفروني، 2009، ص134)**.

ويعرف الكيروجي:

هو ما مدى اللاعب من مهارات حركية وقوة أداء يستعملها أثناء الاشتباك في التدريب والبطولات، الأول يستخدم في البطولات الرسمية والذي يستخدمه اللاعب باستخدام المهارات التي يتم دمجها أثناء التدريبات اليومية للوصول بها الى أعلى المستويات، ولفوزه بالبطولات الرسمية، اما الاشتباك الثاني فهو ما يستخدمه اللاعب أثناء الدفاع عن النفس، فقد أصبحت هذه الرياضة من أهم وأبرز الرياضات في الدفاع عن النفس وبدون سلاح وتتطلب الدفاع عن النفس الهجوم السريع بقوة ودقة ويجب ان يمتلك اللاعب

العناصر البدنية كالسرعة في الأداء، وقوة رد الفعل المباشر ضد الهجوم المفاجئ، ويعرف كذلك بالقتال الأولمبي (نزال التايكوندو).

القتال في التايكوندو هو منازلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (درجة الحزام) أو الوزن والفئة العمرية ومن الجنس نفسه اذ يحاول كل منهما احباط محاولة الاخر والهجوم من اجل تسجيل النقاط وحسم المباراة باستخدام مهارات الركل والضرب في المناطق التي يسمح بها القانون الدولي للمباريات..

3-كيوكيا:

الكيوكيا هو فن الكسر أو التحطيم باستخدام اليدين والقدمين عاريتين، ولكن يقوم اللاعب بالتدريب على فن الكسر عليه أن يقوي يديه وقدميه حتى تصبح قوية، وللكسر فنون وأصول لابد ان يتعلمها اللاعب حتى بعد اكتساب القوة اللازمة حتى لا يتعرض لأي كسر في العظام (الصفروني ،2009، ص148).

- العروض الرياضية:

تعنبر العروض الرياضية من أبرز و أهم عنصر في التايكوندو حتى تعطي مزاوليها الثقة بالنفس ، و الاقدام و الشجاعة ، و لكن نظرا لصعوبة بعض الحركات الفنية و الايقاعية التي يزاولها الرياضي ، لم تقتصر العروض الرياضية على الرجال فقط ، و انما شملت العنصر النسوي و الأطفال و تساعد العروض الرياضية على نشر و تطوير اللعبة بشكل كبير ، و بالتأكيد يترك العرض الرياضي انطباعا في نفوس المشاهدين من تسلسل لعدة فنون فنية و منها القتالية ، كما يزيد العرض رونقا و جمالا في فن الكسر سواء كان بالقدمين أو بالذراعين أو بمختلف أجزاء الجسم ، كما يعتمد الرياضي على العناصر البدنية ليظهر بالمظهر اللائق في أداء التقنيات الحركية و الفنية و بالأحرى في مجال الطيران و الحركات ذات الصعوبة العالية ، من ارتقاء و طيران و دوران اثناء الأداء الحركي للمسارات العالية .(الصفروني،2009، ص129).

8-3-الحزام:

ان لون الحزام يدل على مهارة اللاعب وهو وسيلة لتحديد مدى تقدمه في اللعبة أحيانا يمكن الحصول على الحزام عن طريق الفوز في المسابقات ولكن الطريقة التقليدية هي اختبارات الاحزمة والتي تتم كل مرحلة معينة تعتمد على لون الحزام ودرجته والاحزمة 10 درجات تبدأ من الحزام الأبيض في الدرجة العاشرة، وتنتهي بالحزام احمر/اسود في الدرجة الأولى ثم يأتي الحزام الأسود الدي ينقسم بدوره الى 9 درجات تعرف

كل درجة باسم (دان)يتضمن التايكوندو خمسة احزمة رئيسية هي الأسود والأحمر والأزرق والأصفر والأبيض.

8-3-1-أنواع الاحزمة:

الحزام الأبيض: يدل على براءة اللاعب المبتدئ الذي لا يمتلك سابق معرفة عن التايكوندو.

الحزام الأصفر: يدل على الأرض التي تورق بها النبتة وتضع جذورا وهي أساسيات التايكوندو.

الحزام الأزرق: يدل على أن النبتة قد بدأت تتجه نحو السماء الى ان تصبح شجرة عالية أي أن تدريبات التايكوندو بدأت تتقدم.

الحزام الأحمر: يدل على الخطورة وينبه الى التدريب على السيطرة كما ينذر الخصم بالابتعاد.

الحزام الأسود: ضد الأبيض ولذلك يدل على النضج والبراعة كما يشير الى عدم نفاذ الخوف في قلب مقاتل التايكوندو. (الصفروني،2009،ص32).

8-4- الأماكن التي تمارس فيها التايكوندو:

لو نظرنا الى ممارسة لعبة التايكوندو لوجدنا مجالا كبير في التدريب ، و ممارسة التايكوندو لا تقتصر على افراد معينين أو اشخاص من طبقات معينة ، فهي رياضة محبوبة لدى ممارسيها و تمارس رياضة التايكوندو في الساحات و الملاعب و الحدائق على الشواطئ و في الأماكن الواسعة و يفضل لمزاولي مثل هذه الرياضة أن يتم تدريبهم داخل صالة مغلقة ، و حتى لا يتعرض اللاعب بعد التمرين الى مؤثرات خارجية و يفضل أن تكون الصالة واسعة و كبيرة بحيث تعطي اللاعبين حرية الحركة ، كما يجب أن تتوفر في هذه الصالات قنوات للتهوية ، و ذلك لتجديد الاكسجين داخل الصالة ، ويجب أن تتسم هذه الصالة بالنظافة المستمرة ، و يجب أن يراعيان تكون الأرضية مغطاة بالألواح الخشبية ، لامتصاص الصدمات التي قد يتعرض لها الرياضي من جراء الأرضية الصلبة ، وأن تغطى الصالة بمراتب رياضية تعد خصيصا لهذا الغرض.

8-4-1- الشرو ط الواجب توافرها في الصالة الخاصة بلعبة التايكوندو

أولا: التجهيزات:

1-ألا يقل ارتفاع سقف الصالة عن 5 أمتار.

2- أن تكون أرضية الصالة من الخشب أو المراتب الرياضية.

3- أن يلحق بالصالة مدرجات للمتفرجين.

4- حجرات لتغيير الملابس للرياضيين.

5- يجب ان تجهز بدورات مياه ودوش وأماكن استحمام.

6- تزويد الصالة بأماكن مخصصة لأمتعة الرياضيين.

ثانيا: الموقع

يجب انشاء الصالات في وسط المدينة، حتى يسهل على اللاعبين والمتفرجين الوصول بسهولة.

الأدوات

يجب ان تتوفر الأدوات في الصالات، ولضمان حسن سير التدريب، وتحقيق الهدف الذي من أجله أنشئت هذه الصالات، وتشمل الأدوات:

1-عقل حائط، مقاعد سويدية، كرات طبية..

2- الملابس الوقائية للعبة التايكوندو.

3-المراتب الرياضية أو الأرضية الخشبية.

4- المرايا التي تتعلق على الجدران.

5- تثبيت حمالات يعلق بها أكياس الضرب. (الصفروني،2009،ص79).

-8-5- مهارات التايكوندو:

ان تعلم التايكوندو أشبه بتعلم اللغة فاذا كان الأساس في التايكوندو هو اجادة استعمال القدم و القبضة أي الركلات و اللكمات فان هذه الخطورة هي بمثابة تعلم الحروف الابجدية للتايكوندو اذ على اللاعب أن يعمل على توظيف و صياغة هذه اللكمات و الركلات لتكوين جملة حركية مفيدة و ذلك من خلال القتال سواء كان على مستوى التمارين أو النزالات ، وفي رياضة التايكوندو العديد من المهارات التي يؤديه اللاعب بالطريقة نفسها التي تعلمها منذ ممارسة اللعبة مرورا بكل مراحله العمرية ، و من هذه المهارات نذكر حركتين أساسيتين للتايكوندو و التي تعتبران من الركلات او الضربات و التي تشمل موضوع بحثنا كذلك :

أولا: الحركة الخلفية (تي تشاقي)

وهي من الركلات الهجومية الدفاعية و هي من الحركات المهمة في لعبة التايكوندو اذ تمتاز بسرعة ومباغتة ولا يتوقعها الخصوم و تؤدى من وضع الوقوف و تتم هذه الحركة بكعب القدم علما ان كعب القدم من المناطق القوية جدا في جسم الانسان و يتسم التطبيق لهذه الحركة بأن نرفع ركبة الساق التي نريد ان نضرب بها في مستوى البطن مع رفع الأصابع الى الأعلى باتجاه عظم القصبة ثم نرفع القدم بسرعة الى الخلف مع شد عضلات الساق ، و يجب ان يكون الكعب هو المنطقة التي تنتهي عند ملامسة الهدف أي جسم المنافس مع انحاء الجسم قليلا الى الامام و دفع الورك مع الرجل و التفاف الرأس مع أداة الحركة و اليدين حرتين و مشدودتين بإحكام كي نحافظ على التوازن و القدم الأخرى تكون ملامسة تماما للأرض . (دعد حازم ،2002).

ثانيا: الحركة الامامية (بندل تشاقي):

هي حركة لركلة أمامية تستعمل في الهجوم و الدفاع و هي من الحركات المهمة في لعبة التايكوندو و الأكثر استعمالا في الأداء و سرعة وصولها الى الخصم لتسجيل نقطة ، و تؤدى برفع ركبة الساق التي نريد ان نضرب بها بمستوى البطن مع شد الأصابع بدوران الرجل في الأسفل 40 درجة ثم نرفع القدم بسرعة الى الامام و يجب ان يكون المشط هو المنطقة التي تنتهي عند ملامسة الهدف أي جسم المنافس مع انحناء الجسم قليلا الى الخلف و توجيه الرأس الى الامام مع النظر الى منطقة الضرب و أداء الحركة و اليدين حرتين و مشدودتين بإحكام كي تحافظ على التوازن و القدم الأخرى ملامسة للأرض .

التقنيات المسموح بها ومناطقها:

- تقنيات القبضة:

وهي عبارة عن تقنيات لتسديد الضربات، باستخدام الاصبعين السبابة والوسطى في القبضة المشدودة بإحكام.

- تقنيات القدم:

وهي عبارة عن تقنيات بتسديد الضربات بالقدم، باستخدام جزء من القدم الواقع أسفل رسغ القدم.

- الجذع:

في حدود الخط الافقي من عظم الترقوة الى أسفل حتى عند بداية منطقة الحوض، ويسمح بالهجوم باستخدام تقنيات القبضة والقدم، على الا يسمح بمهاجمة الجزء السفلي والخلفي الغير مغطى بحامي الجذع.

- الوجه:

ان هذا الموضع هو عبارة عن الجزء الامامي من الوجه القائم على قاعدة الخط الاكليلي عند الاذنين، و يسمح بالهجوم عليه بواسطة القدمين فقط (الصفروتي،2009،ص149).

الدقة وأهميتها:

تعرف الدقة بأنها قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الارادية لتحقيق هدف معين، كما تعبر عن قابلية الفرد في السيطرة على التوافق الحركي المعقد و تعني أيضا مقدرة الفرد في السيطرة على الحركات لتوجيه شيء ما نحو آخر (حسين، حلمي،1985،ص139).

و تعرف أيضا انها تقليل الانحرافات او الفارق الى اقصى ما يمكن عن الأداء الأمثل (التكريتي،1986،ص67-68).

وتعتبر الدقة من العناصر المهمة لنجاح أداء الحركات في الفعاليات الرياضية، وتتطلب كفاءة عالية في عمل الجهازين العصبي والعضلي بحيث يتمكن اللاعب من السيطرة على العضلات العاملة والموجهة نحو الهدف وتختلف الدقة من فاعلية الى أخرى حيث ان الدقة في فعالية معينة لا تعني الدقة في فعالية أخرى او مهارة أخرى ولو كانت متشابهة.

و المقصود بالدقة في التايكوندو هو الأداء الحركي للمهارة كونها عنصرا أولا و درجة دقة توجيه الحركة نحو الهدف المحدد على جسم المنافس كونها عنصرا ثانيا، اذ ان دقة أداء الحركة و درجة دقة توجيه الحركة وثيقة الصلة بعضها ببعض و كل منهما تكمل الأخرى فيما يتعلق بدرجة دقة توجيه الحركة يعد مؤشرا لدقة الأداء الحركي الناجح و السليم و يميز بين الأداء الحركي الجيدو الغير جيد (مكي و آخرون ،2013،ص413).

ولاعب التايكوندو يحتاج الى عنصر الدقة في معظم حالات اللعب والحركات التي يقوم بها وخاصة في اثناء الاشتباك والتقارب بين اللاعبين حيث تكون زوايا منطقة تسجيل النقاط ضيئة وحرجة للغاية مما يزيد من صعوبة تسجيل النقاط لذلك يجب على لاعب التايكوندو اتقان التوقيت الخاص والمدة الزمنية اللازمة للقيام بأداء الحركة المناسبة مع مراعاة عنصر المباغتة لكي يصعب إدراك او توقع الحركة.

و مما تقدم يتضح لنا لأهمية الدقة في التايكوندو كونها تلعب دورا كبيرا في تحويل حركة اللاعب و الى نتيجة ملموسة و هي تسجيل نقطة على هدف المنافس القانوني و ان كثيرا من اللاعبين تضيع جهودهم التي يبذلونها الثناء المنازلات بسبب عدم توجيه الحركة بصورة صحيحة نحو الهدف وان الأداء الجيد للتايكوندو

من دون الدقة في تسجيل النقاط أو أداء الحركات الدفاعية و الهجومية او التحرك الدقيق في النزال سوف يجعل هذا الأداء بلا فائدة حيث ان متطلبات الهجمة الناجحة هي: (الرملي،1981،ص36).

-التوقيت السليم

-المسافة الصحيحة

-السرعة المناسبة

-الدقة في توجيه الحركة

وبناءا على ذلك يجب ان تكون لدى لاعب التايكوندو القدرة على إصابة الهدف بسرعة حال ما تتاح له الفرصة اذ ان الفرصة قد تظهر فجأة مرة واحدة وقد لالا تتكرر

في اثناء النزال كما ان الحركة المستمرة للمنافس أثناء النزال من خلال

أوضاع الدفاع و الهجوم و الخداع و غيرها من المتغيرات قد تؤدي الى عدم تكرار فرصة تسجيل النقاط مرة أخرى و هذا يعني ضرورة التأكيد على التدريب لتنمية القدرة الانفجارية و الدقة من خلال ضبط الحرك فنيا و تطوير القدرة و العمل على تطويرهما من خلال التدريب المستمر لتحقيق الهدف و هناك عدد من الإجراءات التي ينصح باتباعها عند العمل على تطوير الدقة و هي: (علاوي،1972،ص80)

-يجب ان يكون تطوير الدقة مقرونة بتطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

-تجزئة الحركة ثم ربط الأجزاء شيئا في الفعاليات التي يمكن تجزئة الحركة فيها.

-أداء الحركات بسرعات مختلفة لغرض الوصول الى السرعة المثلى التي تتطلبها الفعالية او الحركة.

-استخدام أجهزة أو أدوات مختلفة الاحجام (كالأهداف المعلقة على الحائط) أو الأوزان لضبط الحركة والوصول الى الدقة المثلى المطلوبة في الأداء.

–استخدام أجهزة أو أدوات معينة للوصول الى الدقة.

– تقريب المسافة وزيادة حجم الهدف أو زيادة المسافة وتصغير حجم الهدف.

–التدرج في زيادة القوة والسرعة.

–أداء الحركة حسب مواصفاتها من الثبات ثم من الحركة وبسرعات مختلفة.

–التدريب على التمرينات المشابهة لأداء الفعاليات في المنافسات.

– عدم إعطاء تمرينات الدقة في حالات التعب والإرهاق. (مكي و آخرون ،2013،ص414).

الخاتمة:

لاعب التايكوندو يحتاج الى عنصر الدقة في معظم حالات اللعب والحركات التي يقوم بها وخاصة في اثناء الاشتباك والتقارب بين اللاعبين حيث تكون زوايا منطقة تسجيل النقاط ضيئة وحرجة للغاية مما يزيد من صعوبة تسجيل النقاط لذلك يجب على لاعب التايكوندو اتقان التوقيت الخاص والمدة الزمنية اللازمة للقيام بأداء الحركة المناسبة مع مراعاة عنصر المباغتة لكي يصعب إدراك او توقع الحركة.

مما ركزنا في أطروحتنا على جانب القوة وسرعة الأداء الحركي وأقسامها والشروط الواجب توفرها والمهارات التقنية والتقنيات المسموح بها أين كان لنا بناء برنامج تدريبي مخصص لفة أقل من 13 سنة مركز حول القوة وسرعة الأداء الحركي بشدة متوسطة في القوة وشدة قصوى في سرعة الأداء بالطريقة التكرارية وطريقة اللعب.

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

ان الدراسة الاستطلاعية هي: «تجربة استطلاعية لاختبار مدى صحة مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة ". (وجيه محجوب،1993،ص235)..

وقد شملت دراستنا هذه على عدة خطوات هي:

-التأكد من ملائمة مكان تنفيذ الاختبار والمتمثل في تنفيذ اختبار السرعة الحركية والقوة

-الحصول على القبول من طرف الإدارة للقيام بهذه الدراسة.

-الحصول على اذن من إدارة النادي للقيام بالاختبار.

وكان الهدف من هذه الدراسة هو:

-معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث ومنها

-معرفة مدى صعوبة او سهولة الاختبار.

-معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى عينة البحث.

-مدى تفهم وكفاية فريق العمل لعملية القياس والتسجيل اثناء الاختبار.

-التأكد من مكان تنفيذ الاختبار وملائمته.

1-1-مجالات البحث:

المجال المكاني:

لقد قمنا بإجراءات هذه الدراسة على لاعبي الاكاديمية الولائية لرياضة التايكوندو لولاية المسيلة فاخترنا لاعبين للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين الرياضيين فئة اقل من 13 سنة.

المجال الزماني:

-الجانب النظري:

بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث وقبوله من طرف الإدارة بدأنا العمل في الدراسة الميدانية من تاريخ 16 فيفري الى غاية 22مارس

-الجانب التطبيقي:

بداية شهر فيفري الى غاية نهاية شهر افريل

المجال البشري:

يمثل المجال البشري في بحثنا فئة اق من 13 سنة.

4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

ان مناهج البحث العديدة والمتنوعة والمتباينة بتباين الموضوعات والإشكاليات، هي أساس كل بحث علمي، اذ لا يمكن أن تنجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا (ذو الوظيفة التجريبية)، اذ يعتمد على اتصالنا بالميدان ودراسة ماهو قائم فيه العمل

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وهذا الاختيار لم يكن اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع والأنسب لحل مشكلة موضوعنا، أي المنهج التجريبي أفضل مناهج البحث العلمي لأنه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب.

وقد عرفه محمد حسن علاوي بأنه: "منهج البحث الوحيد الذي يمكننا من اختيار حقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج مثل الاقتراب أكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، بالإضافة الى اسهامه في تقديم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومن بينها الرياضة".. (محمد حسن علاوي،1987،ص276).

4-3-ضبط متغيرات أفراد العينة:

ان الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل المتغيرات المحرجة من جهة أخرى وقد تم ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي:

-المتغير المستقل: البرنامج التدريبي

-المتغير التابع: تحسين صفة السرعة الحركية.

4-4-مجتمع وعينة الدراسة:

قمنا باختيار عينة واحدة وهي لاعبي الاكاديمية الولائية لرياضة التايكوندو لولاية المسيلة، فئة أقل من 13 سنة.

وهذه العينة تتوافر فيها جميع صفات المجتمع الأصلي الذي سندرسه.

-خصائص العينة:

-ضبط الزمن:

وهو نفس الوقت لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة لهذا الغرض بالنسبة للاعبين حيث أن برنامج التدريبات كان على النحو التالي:

أيام الأحد والأربعاء من كل أسبوع بمعدل 90 دقيقة لكل حصة.

-ضبط السن:

العينة متمثلة في سن اقل من 13 سنة.

-الجنس:

العينة متكونة من ذكور فقط.

4-5-أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

ان احدى الخطوات التي اتبعناها في دراستنا هي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا ما قدمناه في الخلفية النظرية.

-الوسائل البيداغوجية

ان الاختبار يقاس بنفس الوسائل والأجهزة في القياس القبلي والبعدي

ميقاتي لقياس سرعة الركل الامامي والخلفي

جهاز لقياس قوة الركل الامامي والخلفي

smart force tracker

-البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي حسب خصائص وقدرات لاعبي التايكوندو للفئة العمرية اقل من

13 سنة، وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج بعد عرضه على مجموعة من الأساتذة والخبراء في مجال التدريب كما هو موضح في الملاحق.

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

الصدق:

للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات..

-موضوعية الاختبار:

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص يقوم بتحكيمه، فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف المحكمين. (كمال الدين و اخرون ،2002،ص34).

-الثبات: يقصد بثبات الاختبار هو محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما اعيد على نفس العينة و في نفس الظروف (مروان عبد المجيد ،1999،ص75)، أي و بمعنى اخر ان يعطي نفس النتائج اذا ما اعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف .

-إجراءات التطبيق الميدانية:

بعد اجراء الاختبارات القبلية ثم ادماج البرنامج التدريبي لتحسين صفة السرعة الحركية للركلة الامامية والخلفية لرياضيي التايكوندو فئة اقل من 13 سنة مع إعطاء فترات الراحة اللازمة بين كل تمرين.

4-7-تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية:

ان الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل الى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير، والمعدلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

-Spss:

هذا البرنامج هو عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها.

ويستخدم عادة في جمع البحوث العلمية التي تشمل على العديد من البيانات الرقمية ولا يقتصر على البحوث الرياضية فقط بالرغم من انه أنشأ أصلا لهذا الغرض، ولكن اشتماله على معظم الاختبارات الإحصائية تقريبا وقدرتها الفائقة في معالجة البيانات وتوافقه مع معظم البرمجيات المشهورة جعل منه أداة فاعلة لتحليل شتى أنواع البحوث العلمية.

4-8 خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

وهي التي يسعى من خلالها الباحث الى تنظيم وضبط الشروط والظروف المحيطة ببحثه، وهذا قصد ملاحظة ظاهرة معينة وتحديد العوامل المؤثرة فيها، فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

4-8-1-الاختبار القبلي:

وهو الاختبار الذي تختبره المجموعة التجريبية قبل اجراء الجربة بغرض معرفة أثرها (صالح بن حمد العساف ،1416ه، ص307).

وقد تم الشروع في تطبيق هذه الوحدات التدريبية يوم 16 فيفري 2024 على الساعة العاشرة صباحا الى غاية 11 ونصف..

4-8-2-الخطة الزمنية لتطبيق الوحدات التدريبية:

تم اجراء الاختبارات القبلية على المجموعة التجريبية المكونة من 8 رياضيين على 12 حصة تدريبية، زمن كل وحدة تدريبية كان ساعة ونصف ويتم التطبيق بمعدل حصتين في الأسبوع وذلك أيام الثلاثاء والجمعة، وتم الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية يوم الثلاثاء 26 مارس من عام 2024.

4-8-3- الاختبار البعدي:

وهو الاختبار الذي تختبره المجموعة التجريبية بعد اجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع. (صالح بن حمد العساف،1416ه، ص307).

تم اجراء الاختبارات البعدية على المجموعة التجريبية يوم الخميس 28 مارس 2024.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1-عرض وتحليل النتائج:

1-الفرضية الاولى:

- توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بقياس قوة مهارة الركل **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 01:

الجدول 01: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الركلة الامامية.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	63,8750	4,94072	-2,750	0,029	توجد
	البعدي	66,1250	6,87516			
العينة: 08		درجة الحرية: 07		مستوى الثقة: 95%		

2-5- تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01:

- يظهر لنا من خلال الجدول (01) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الركلة الامامية القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (63,8750) وبانحراف معياري قدره (4,94072) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بقياس قوة الركلة الامامية فبلغ (66,1250) وبانحراف معياري قدره (6,87516)، اما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-2,750) عند درجة الحرية 07, اما قيمة دلالة (T) فبلغت (0.029)، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اقل منه (0,029 < 0,05) أي توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة (الركلة الامامية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

– وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة الركلة الامامية) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (البرنامج التدريبية)، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة التجريبية.

2– الفرضية الثانية:

– توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 02:

الجدول 02: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار مهارة الركلة الخلفية.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	90,7500	6,56288	−2,950	0,021	توجد
	البعدي	98,2500	7,66718			
العينة: 08		درجة الحرية: 07		مستوى الثقة: 95%		

– **تحليل ومناقشة نتائج الجدول 02:** – يظهر لنا من خلال الجدول (02) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الركلة الخلفية القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (90,7500) وبانحراف معياري قدره (6,56288) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بقياس قوة الركلة الخلفية فبلغ (98,2500) وبانحراف معياري قدره (7,66718)، اما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (−2,950) عند درجة الحرية 07, اما قيمة دلالة (T) فبلغت (0.021)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اقل منه (0,021 > 0,05) أي توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة (الركلة الخلفية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

– وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة الركلة الخلفية) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، حيث اتضح ذلك من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي (اختبار الركلة الخلفية) الخاص بالمجموعة التجريبية.

3– الفرضية الثالثة:

– توجد فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 03:

الجدول 03: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار مهارة الركلة الجانبية.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	0,3750	0,03251	2,494	0,041	توجد
	البعدي	0,3662	0,02903			
العينة: 08		درجة الحرية: 07		مستوى الثقة: 95%		

– **تحليل ومناقشة نتائج الجدول 03:** – يظهر لنا من خلال الجدول (03) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الركلة الامامية القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (0,3750) وبانحراف معياري قدره (0,03251) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بقياس قوة الركلة الامامية فبلغ (0,3662) وبانحراف معياري قدره (0,02903)، اما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (2,494) عند درجة الحرية 07, اما قيمة دلالة (T) فبلغت (0.041)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اقل منه

(0,05 > 0,041) أي توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة (الركلة الامامية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

– وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى مهارة الركلة الامامية) وهذا بعد ادخال المعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) عليها، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

4– الفرضية الرابعة:

– توجد فروق احصائية في مقدار سرعة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 04:

الجدول 04: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار مهارة الركلة الجانبية.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	0,7938	0,08749	2,818	0,026	توجد
	البعدي	0,7625	0,07906			
العينة: 08		درجة الحرية: 07		مستوى الثقة: 95%		

– **تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04:** – يظهر لنا من خلال الجدول (04) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الركلة الخلفية القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (0,7938) وبانحراف معياري قدره (0,08749) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بقياس قوة الركلة الخلفية فبلغ (0,7625) وبانحراف معياري قدره (0,07906)، اما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (2,818) عند درجة الحرية 07, اما قيمة دلالة (T) فبلغت (0.026)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اقل منه

(0,026 < 0,05) أي توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة (الركلة الخلفية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

– وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير (حدوث تطور في مستوى مهارة الركلة الخلفية) وهذا بعد ادخال المعالجة التجريبية (البرنامج التدريبي) عليها، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

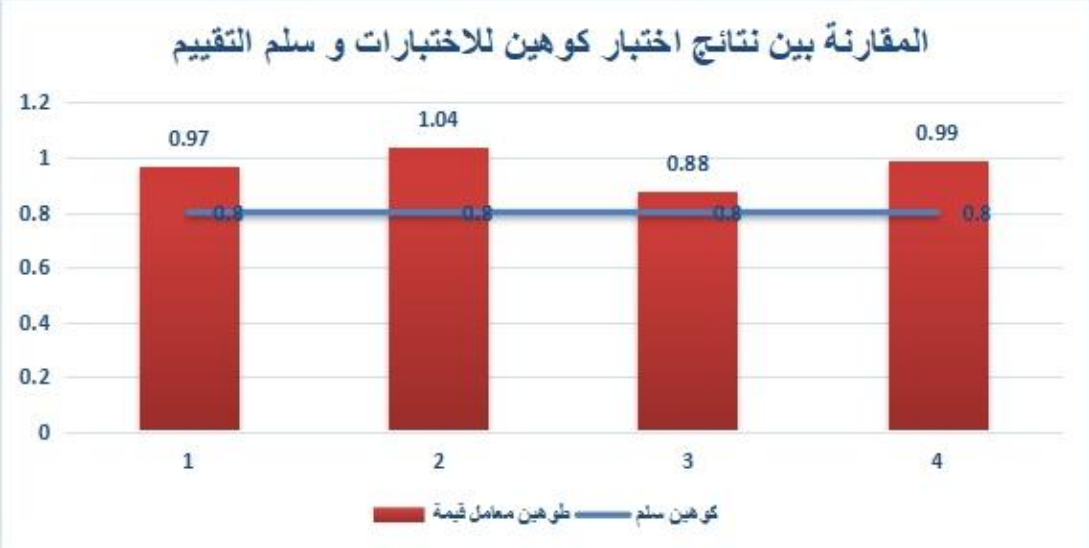
الفرضية العامة:

– للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين القوة والسرعة الحركية لبعض الركلات لدى رياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (كوهين) لحساب حجم الأثر الذي احدثته الوحدات التدريبية المقترحة على قوة بعض الركلات من خلال الاعتماد على النتائج المتخلصة من تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 04:

الجدول 04: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار مهارة الركلة الجانبية.

المجموعة	اسم الاختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	معامل كوهين لحجم الأثر
التجريبية	اختبار قوة الركلة الأمامية	القبلي	63,8750	4,94072	−2,750	0,029	**0.97**
		البعدي	66,1250	6,87516			
	اختبار قوة الركلة الخلفية	القبلي	90,7500	6,56288	−2,950	0,021	**1.04**
		البعدي	98,2500	7,66718			
	اختبار سرعة الركلة الامامية	القبلي	0,3750	0,03251	2,494	0,041	**0.88**
		البعدي	0,3662	0,02903			
	اختبار سرعة الركلة الخلفية	القبلي	0,7938	0,08749	2,818	0,026	**0.99**
		البعدي	0,7625	0,07906			
العينة: 08		**درجة الحرية: 07**			**مستوى الثقة: 95%**		

– **تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04:** – يظهر لنا من خلال الجدول (04) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبارات مقدار القوة والسرعة للركلات الأساسية (الامامية– الخلفية) القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (63,8750 – 90,7500) بالنسبة لاختبار القوة وبانحرافات معيارية قدرها (4,94072 – 6,56288)، اما فيما يخص اختبارات السرعة للركلات الأساسية فبلغ (0,3750 – 0,7938) وبانحرافات معيارية قدرها (0,03251 – 0,08749)، أما المتوسطات الحسابية لنفس الاختبار في القياس البعدي فبلغت (66,1250 – 98,2500) بالنسبة لاختبار القوة وبانحرافات معيارية قدرها (6,87516 – 7,66718)، اما فيما يخص اختبارات السرعة البعدية للركلات الأساسية فبلغ (0,3662 – 0,7625) وبانحرافات معيارية قدرها (0,02903 – 0,07906)، اما قيمة معاملات اختبار (Cohen) لحجم الأثر الخاصة باختبارات القوة و السرعة للركلات الأساسية فبلغت (0.97 – 1.04 – 0.88 – 0.99) على التوالي عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 07، و من خلال اخضاع و مقارنة قيمة هذه المعاملات مع سلمة حجم التأثير الخاص بمعامل كوهين نلاحظ اما القيم كلها اكبر من المعامل (0.8) ان هناك تأثير وتغير إيجابي كبير على متغيرات الدراسة (**الركلة الامامية – الركلة الخلفية**) أي ان هناك تأثير إيجابي و كبير للبرنامج التدريبي على مقدار قوة وسرعة بعض الركلات الأساسية و هذا ما اظهرته النتائج المتحصل عليها من المقارنة بين مخرجات تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية الخاص بقياس التغير في مقدار قوة وسرعة بعض الركلة (الامامية – الجانبية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

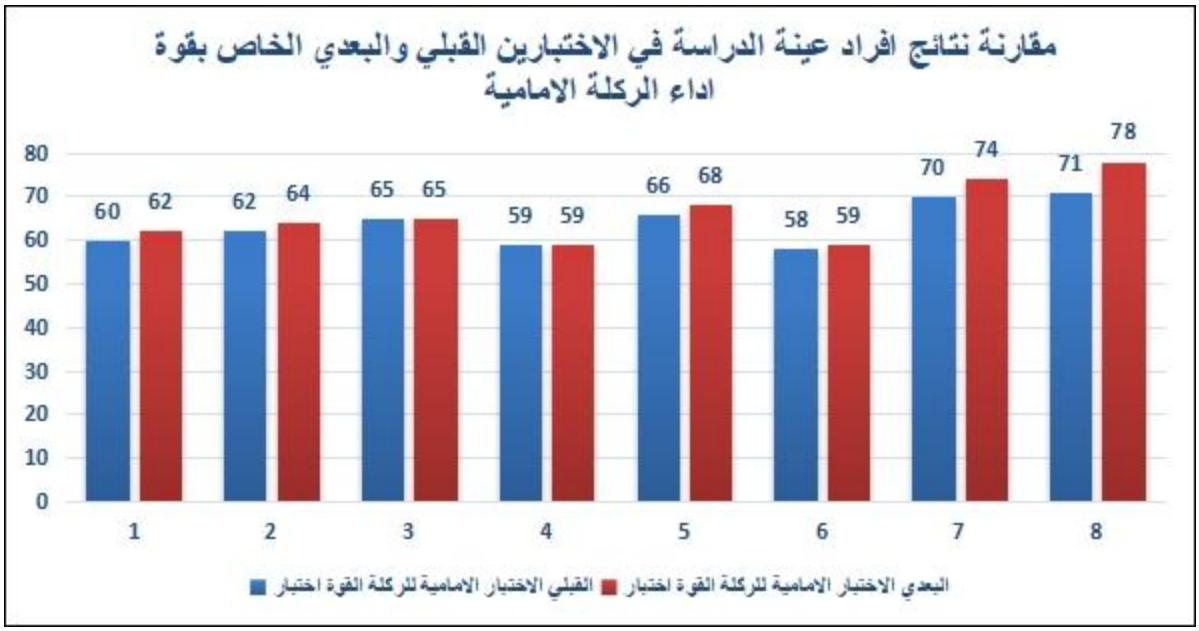


– وعليه يمكن القول ان المتغيرات المدروسة والخاصة بالمجموعة التجريبية (قوة وسرعة الركلات الأساسية) تأثرت بشكل إيجابي وكبير بالبرنامج التدريبية المقترحة، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج اختبار كوهين وسلمه حيث كانت القيم كلها أكبر من المعامل ($x \geq 0.08$) أي ان حجم الأثر كبير.

5-3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

– **الفرضية الاولى** والتي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بقياس أداء قوة مهارة الركل **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

– ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (01) و التي سجلت فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بقوة أداء مهارة **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فورق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (07) بين الاختبار القبلي و البعدي الخاص بقياس قوة الركلة الامامية لدى المجموعة التجريبية، و هذه راجعة إلى البرنامج التدريبي المقترح، حيث كان هذا الأخير الأثر إيجابي على المتغيرات قيد الدراسة (قوة الركلة الامامية)، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة **حاج احمد مراد، رسالة دكتوراه: اثر التدريبات بالحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية وعلاقتها تحسين دقة تصويب الضربة الخلفية للاعبي التايكوندو في مرحلة ما قبل البلوغ**، حيث توصل الباحث الى فعالية التدريبات بالحبال المطاطية المقترحة على تنمية صفة القوة العضلية لدى مصارعي التايكوندو، و كذا وجود علاقة ارتباطية إيجابية وقوية بين القوة العضلية واثر على تحسين دقة تصويب الركلة الخلفية، كما أكدت **عبد الغفار الربيعي: تأثير استخدام الوسائل التكنولوجية في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبي التايكوندو من الشباب**، حيث توصل الباحث الى ان استخدام الوسائل التكنولوجية خلال العملية التدريبية له دور كبير في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبي التايكوندو من الشباب، و كذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات قسد الدراسة (القدرات الحركية) لدى افراد المجموعة التجريبية.

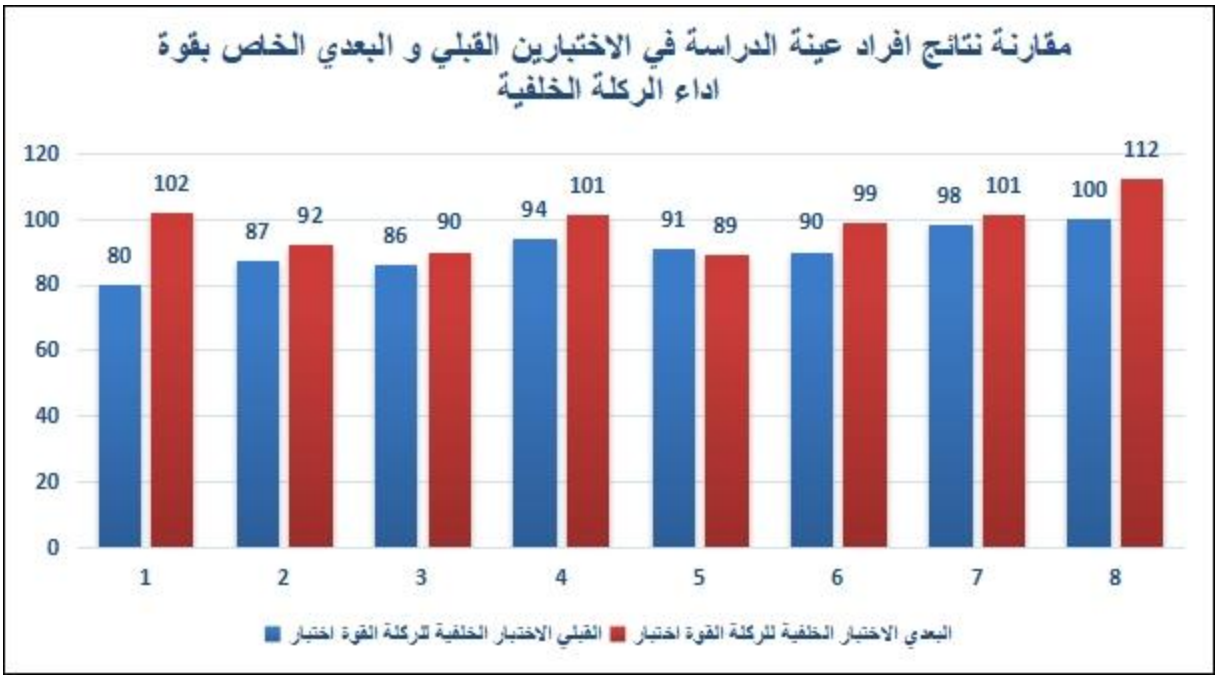


– ويؤكد **بجاوي فاضلي:** أن التخطيط الجيد والسليم المبني والمنظم وفق أسس علمية يؤدي بالضرورة إلى إحداث تأثير فعال وايجابي **(بلفريطيس ياسين، غنام نور الدين, 2020, ص240)**، ويضيف **ضياء الخياط** على ذلك قائلا: ان وجود فروق او أي تحسن يرجع لوفرة الوسائل البيداغوجية اللازمة وتقديم التغذية الراجعة والايجابية اثناء الحصص التدريبية وتكرار تماري متنوعة ومشابهة الى المواقف التي تحدث اثناء المباراة مع التأكيد على الوضع الصحيح لجسم اللاعب من الناحية الميكانيكية(ضياء الخياط , 2001, ص108).

– ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين **(حاج احمد مراد)** ودراسة **(عبد الغفار الربيعي)**، وعليه فانه فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بقياس أداء قوة مهارة الركل **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، **قد تحققت.**

– **الفرضية الثانية:** والتي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

– ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (02) و التي سجلت فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بقوة أداء مهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى لدلالة (0.05) و درجة حرية (07) بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص بقياس قوة الركلة الخلفية لدى المجموعة التجريبية ، و هذه راجعة إلى البرنامج التدريبي المقترح، حيث كان لها الأثر في الرفع من مستوى قوة هذه الركلة، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة **كدراسة محمود شكر صالح: معايير تقويم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التايكواندو**، حيث توصل الباحث الى ان عنصري القوة و السرعة يعدان من العناصر الأساسي الواجب توفرها لدى لاعب التايكواندو لما لها من دور كبير في نجاح الأداء الحركي لمختلف المهارات الأساسية في هذه الرياضة، و كذا وجود علاقة طردية بعض عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة والأداء الحركي لمختف المهارات القاعدية في رياضة التايكواندو، كما أكدت **دراسة لوكية يوسف: فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الامامية لدى مصارعي التايكواندو صنف 13-15 سنة**، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى سرعة الضربة الامامية لدى افراد المجموعة التجريبية، و كذا فعالية التدريب البليومتري على تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو.

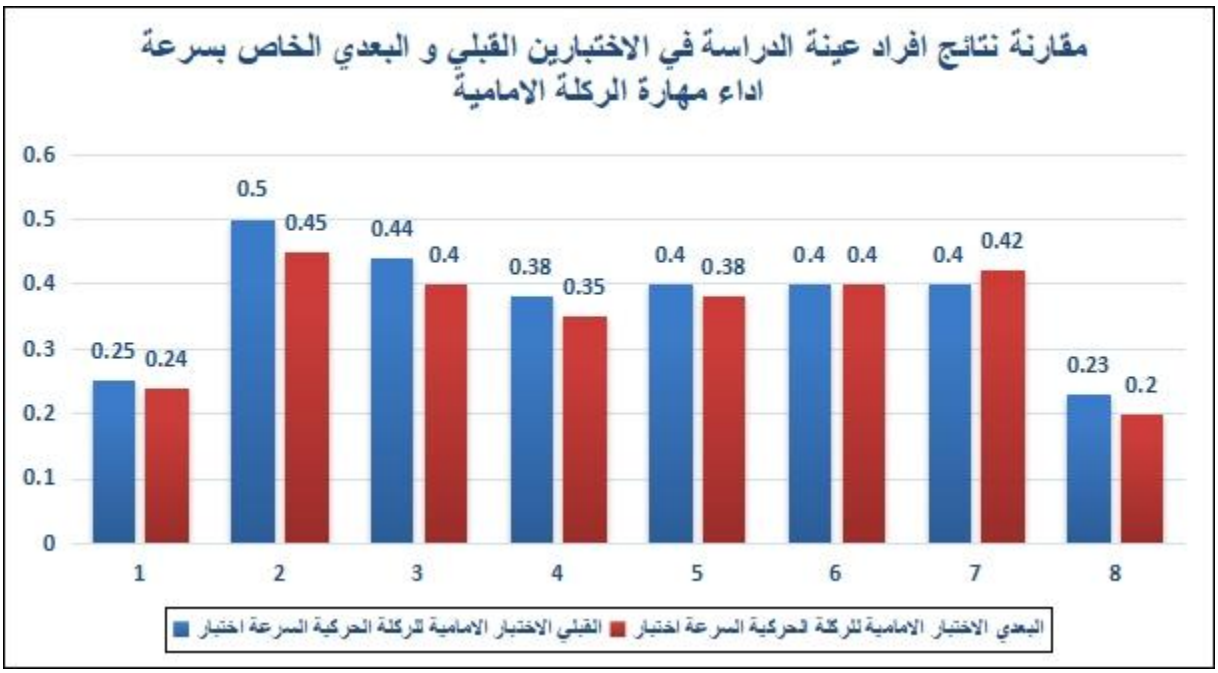


– ويذكر **مفتي ابراهيم** انه: كلما تشابه التدريب مع ما يحدث في المباراة كلما كانت ذلك اكثر فائدة للاعبي (مفتي ابراهيم, 2009, ص14)، ويؤكد ياسر محفوظ أن مدة البرنامج و عدد الاسابيع داخل البرنامج و عدد مرات التدريب الاسبوعية و كذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب و درجات الحمل و الاحمال المستخدمة يجب وضع البرنامج في صورته النهائية (ياسر محفوظ, 2008).

– ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين **(محمود شكر صالح)** ودراسة **(لوكية يوسف)**، وعليه فانه فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، **قد تحققت.**

– **الفرضية الثالثة:** والتي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

– ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (03) و التي سجلت فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بسرعة أداء مهارة **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى لدلالة (0.05) و درجة حرية (07) بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص بقياس سرعة أداء الركلة الامامية لدى المجموعة التجريبية، و هذه راجع إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح و المطبق على المجموعة التجريبية، حيث كان لها الأثر في الرفع من مستوى سرعة أداء هذا النوع من الركلات، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة كدراسة **حاج احمد مراد، رسالة دكتوراه: اثر التدريبات بالحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية وعلاقتها تحسين دقة تصويب الضربة الخلفية للاعبي التايكوندو في مرحلة ما قبل البلوغ**، حيث توصل الباحث الى فعالية التدريبات بالحبال المطاطية المقترحة على تنمية صفة القوة العضلية لدى مصارعي التايكوندو، و كذا وجود علاقة ارتباطية إيجابية وقوية بين القوة العضلية واثر على تحسين دقة تصويب الركلة الخلفية، كما أكدت **دراسة لوكية يوسف: فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الامامية لدى مصارعي التايكواندو صنف 13–15 سنة**، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى سرعة الضربة الامامية لدى افراد المجموعة التجريبية، و كذا فعالية التدريب البليومتري على تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو.

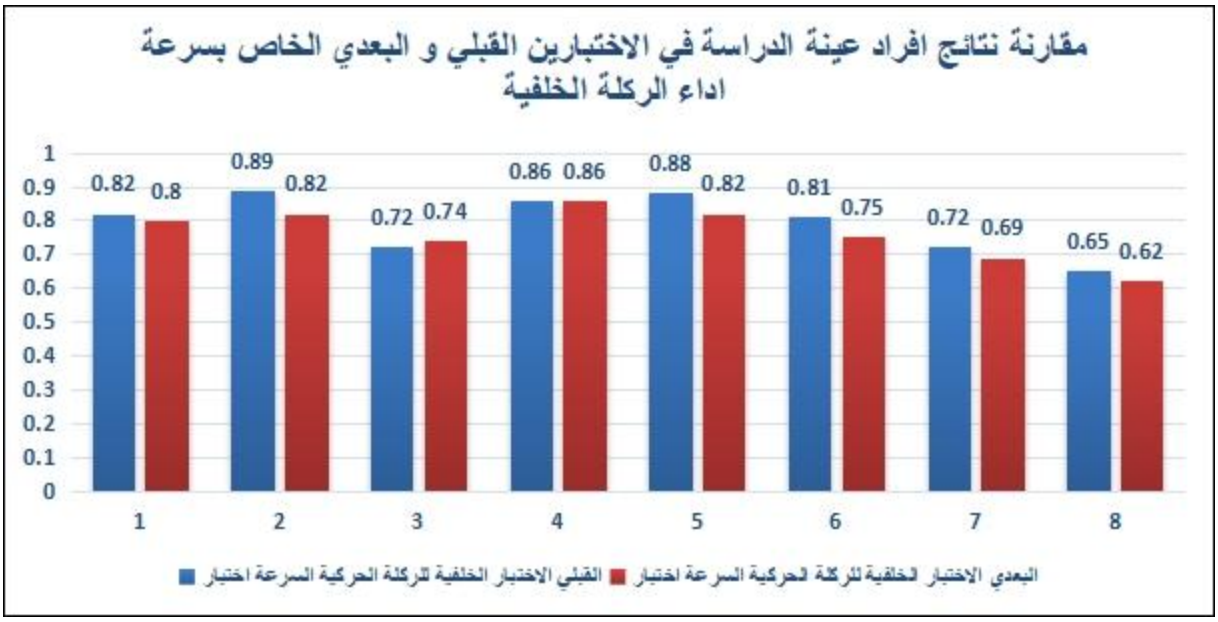


– ويذكر **سعد إسماعيل** ان: التحسين يأتي نتيجة كثرة التمارين التصويب وتنوعها من اماكن ووضعيات مختلفة كركلات الكرة مباشرة في الوحدة التدريبية. (سعد محسن اسماعيل , 1996, ص98)، أما **محمد حسن علاوي 2002** فقد أكد على دور ومسؤولية المدرب في توجيه العملية التدريبية قائلا: أن التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي(قرقور محمد، رشام جمال الدين, 2019, ص137)

– ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (محمد قرة 2019) ودراسة (بن عيسى محمد 2019)، وعليه فانه فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، **قد تحققت.**

الفرضية الرابعة: والتي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

– ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (04) و التي سجلت فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بسرعة أداء مهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى لدلالة (0.05) و درجة حرية (07) بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي الخاص بقياس سرعة أداء الركلة الخلفية لدى المجموعة التجريبية، و هذه راجع إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح و المطبق على المجموعة التجريبية، حيث كان لها الأثر في الرفع من مستوى سرعة أداء هذا النوع من الركلات، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة كدراسة **عبد الغفار الربيعي: تأثير استخدام الوسائل التكنولوجية في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبي التايكوندو من الشباب**، حيث توصل الباحث الى ان استخدام الوسائل التكنولوجية خلال العملية التدريبية له دور كبير في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبي التايكوندو من الشباب، و كذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات قسد الدراسة (القدرات الحركية) لدى افراد المجموعة التجريبية كما اكدت **دراسة محمود شكر صالح: معايير تقويم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التايكواندو**، حيث توصل الباحث الى ان عنصري القوة و السرعة يعدان من العناصر الأساسي الواجب توفرها لدى لاعب التايكواندو لما لها من دور كبير في نجاح الأداء الحركي لمختلف المهارات الأساسية في هذه الرياضة، و كذا وجود علاقة طردية بعض عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة والأداء الحركي لمختف المهارات القاعدية في رياضة التايكواندو.

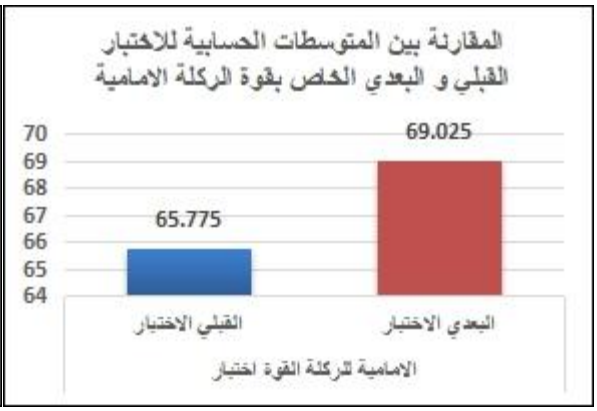


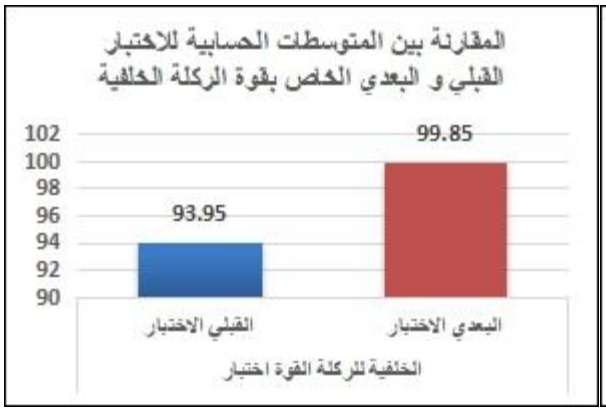
– وتذكر الدراسات والبحوث العلمية أن: "زيادة مقدار القوة التي تنتجها العضلة يؤدي إلى زيادة مقدرتها في التغلب على المقاومات الخارجية بسهولة، وخاصة عند التعامل مع مقاومات كبيرة، كما أن زيادة قوة العضلة يؤدي إلى زيادة عجلة حركة الأجسام (رضوان ومنصور، 1999, ص10)، وأضاف محمد رضا إبراهيم 2008 على ذلك حين قائلا: يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان سير عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا"(محمد محمود إبراهيم, 2008, ص119).

– ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (عبد الغفار الربيعي) ودراسة (محمود شكر صالح)، وعليه فانه فرضيتنا الرابعة التي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية، **قد تحققت.**

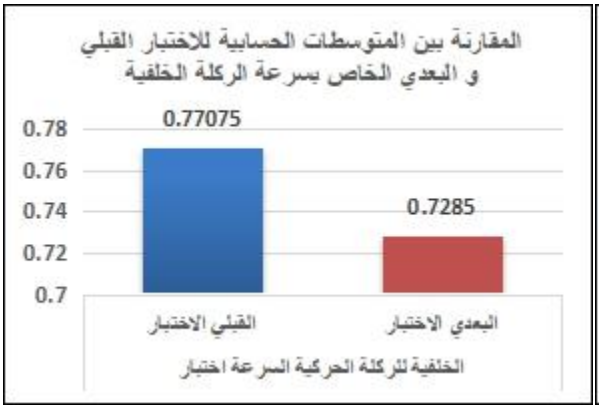
– **الفرضية العامة:** والتي تنص على أنه: للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين القوة والسرعة الحركية لبعض الركلات لدى رياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة.

– بعد دراستنا لموضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين القوة والسرعة الحركية لبعض الركلات لدى رياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار **(Smart force tracker – اختبار السرعة الحركية)** لقياس قوة وسرعة الأداء الحركي لبعض الركلات الأساسية (الامامية – الخلفية) لدى افراد عينة الدراسة، حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة وذلك انطلاقا من نتائج اختبارات الدراسة و مقارنتهما بالفرضيات، واستنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات قوة وسرعة أداء بعض الركلات الأساسية (الامامية – الخلفية) القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية، و تتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة **عويسي سيف الدين، بوطالب هاني 2023: فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو صنف (اقل من 15 سنة) (دراسة ميدانية بالنادي الرياضي اتحاد جيمار–جيجل)**، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى سرعة الشربة الامامية لدى افراد المجموعة التجريبية، و كذا فعالية التدريب البليومتري على تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو، كما أكدت **دراسة لوكية يوسف: فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الامامية لدى مصارعي التايكواندو صنف 13–15 سنة**، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى سرعة الضربة الامامية لدى افراد المجموعة التجريبية، و كذا فعالية التدريب البليومتري على تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو.





– ويقول **العديد من الباحثين** ان التخطيط الرياضي في الاداء الرياضي انه القياس الفعلي اثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة خاصة اذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ذلك يمكن ان يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي و اداءها، و يستعملها المدربون في تخطيط فترات الاعداد للنهوض بالأداء الرياضي مما يخدم عملية الاداء الصحيح المخطط و الممنهج في الاداء الرياضي (**علي، 1978، ص15**)، كما يذكر **خالد الفتاح** ان: البرامج التدريبية المعدة بشكل علمي اذا ما توفرت فيه تدريبات مناسبة لطبيعة الاداء قد يؤثر تأثير ايجابي في تطوير مستوى الاداءات المهارية المركبة (خالد الفتاح, 2014, ص4)**,** كما ان قال **ضياء الخياط 2001** ان سبب التحسين الذي يحدثه أي برنامج مقترح راجع الى اختيار افضل الطرق التدريبية المناسبة اثناء تنفيذ التمارين المختارة كاستخدام طريقة التدريب التكراري و هذا ما اكده مفتي ابراهيم ان التدريب يحتاج الى التكرار و التنويع , فالتكرار يرسخ الاداء التقني و المهاري لدى اللاعب (ضياء الخياط , 2001, ص108).



– ومن خلال ما سبق ذكره من التحاليل الإحصائية واتفاق دراستنا مع الدراسات السابقة والمشابهة على غرار دراسة (عويسي سيف الدين، بوطالب هاني)، وكذا دراسة **(لوكية يوسف)**، وبما انا الفرضيات الجزئية قد تحقق فانه يمكننا القول ان فرضيتنا العامة التي تنص على انه: للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين القوة والسرعة الحركية لبعض الركلات لدى رياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة، **قد تحققت**.

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

1-استنتاجات عامة:

في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبها النظري والتطبيقي، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات وللنتائج المحققة من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة السرعة الحركية لدى رياضيي التايكوندو فئة اقل من 13 سنة تمكنا من التوصل الى:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير السرعة الحركية لرياضيي التايكوندو فئة اقل من 13 سنة.

-ان النشاط البدني والرياضي الموجه للفئة العمرية اقل من 13 سنة يستمد مبادئه واسسه من النشاط الرياضي الذي يمارسه الافراد الأكبر سنا، لكنه يكيف حسب نوع ودرجة وحمولة وطبيعة المتدرب من حيث شدة هذه الأخيرة والوسائل المستعملة.

-على الباحث التحلي بصفات الباحث العلمي وخاصة الصبر والمثابرة وذلك لوجود عراقيل كثيرة ستوجهه أثناء قيامه بالدراسة النظرية أو التطبيقية.

2-اقتراحات:

على ضوء الدراسة الحالية ونتائجها ومن اجل الاستفادة منها أكثر في مجال التدريب الرياضي وبالتالي اثراء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا أمكن لنا ان نقدم الاقتراحات التالية:

-يجب الاهتمام بوضع برنامج تدريبي مناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من اجل تنمية المهارات والقدرات البدنية.

-استخدام تمرينات مكيفة تتسم بالمتعة والتنوع.

-استخدام طريقة التدريب التكراري وطريقة اللعب بالبرنامج التدريبي في تحسين صفة السرعة الحركية لفئة أقل من 13 سنة.

المراجع المعتمدة في الدراسة

قائمة المراجع باللغة العربية:

1-القرآن الكريم.

2-الحديث النبوي.

3- أبو العلا عبد القادر وإبراهيم شعلان، فيسيولوجيا التدريب، دار الفكر العربي، د ط، مصر،1994.

4- امر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، د ط، مصر ،1998.

5-احمد اسحن ،1996.

6-احمد يوسف الحسناوي,2014,

7- الفاتح، والسيد ,2002.

8-بلفريطيس ياسين، غنام نور الدين،2020.

9-رضوان ومنصور ،1999.

10-سعد محسن إسماعيل،1996.

11- عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، د ط، بيروت،1980.

12- عماد الدين أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات)، ط2 ،2005.

13-عامر شغاتي , 2014.

14- محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، ط3، مصر، دار المعارف،1972.

15- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعرفة، ط2، مصر، 1996.

16-محمد رضا إبراهيم، 2008.

17- محمد عوينتي، 2015

18-محمد قرة،2019.

19- محمد شعبان الصفروني بيت المال كتاب التايكوندو (فن، مهارة قوة)، ط2، ليبيا ،2009.

20- مفتي إبراهيم حماد، "التدريب الرياضي الحديث"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة ،2001.

21- مهند البشتاوي وإبراهيم خواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط2، عمان، 2010.

22-قاسم حسن حسين ،1998.

23-قرقور محمد رشام جمال الدين،2019.

24- وجيه محجوب، مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر، د ط، العراق، 1989.

25- وجيه محجوب طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، د ط، العراق ،1993.

26-ياسر محفوظ،2008.

. الجرائد والمجلات العلمية:

-مجلة الابداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع ،2020.

-مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، 2019.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

-JUNG WOO. TAEKWONDO. PUBLICATIONS CO. KOREA. 1986

-JURGAN WAINEK. MANUEL ENTRENEMENT. EDUCATION JIROT. 1986.

-EDGAR THILL ET ANT. MANUEL ENTRENEMENT. EDUCATION SPORTIF. HUITEME EDITION.

قائمة المعاجم:

-المنجد في اللغة والاعلام.

-منجد الطلاب الجديد، ط46.

قائمة الاطروحات والرسائل العلمية:

1-الدكتور حاج احمد مراد جامعة البويرة، أثر التدريبات بالحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية وعلاقتها بتحسين دقة التصويب للضربة الخلفية للاعبي التايكوندو في مرحلة ما قبل البلوغ.

2-لوكية يوسف، 2023، جامعة جيجل

فعالية التدريب البيليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكوندو صنف 13-15 سنة.

3-دراسة محمود شكر صالح 1995، العراق.

معايير تقويم لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التايكوندو.

4-عبد الغفار الربيعي، مجلة التميز، المجلد 4، العدد 1، ص19-26، بغداد ،2022.

تأثير استخدام الوسائل الحديثة في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبي التايكوندو من الشباب.

5-محمد بن عيسى 2018 جامعة المسيلة.

6-عبد العزيز بركات 2017 جامعة المسيلة.

الملخص باللغة العربية:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين قوة وسرعة الأداء الحركي لبعض الركلات الأساسية (الامامية، الخلفية) لدى لاعبي التايكواندو فئة اقل من 13 سنة.

عنوان الدراسة:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين قوة وسرعة الأداء الحركي لبعض الركلات الأساسية (الامامية، الخلفية) لدى لاعبي التايكواندو فئة اقل من 13 سنة، حيث تهدف الدراسة الى الكشف عن اثر البرنامج التدريبي لتحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات الأساسية (الامامية، الخلفية) لدى لاعبي التايكواندو فئة اقل من 13 سنة، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بقياس قوة و سرعة الأداء الحركي بالركلات الأساسية (الامامية، الخلفية)، حيث استخدمنا المنهج الشبه تجريبي ذو المجموعة الواحدة (تجريبية)، و تمثلت عينة البحث في 08 لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية، حيث طبقت عليهم البرنامج التدريبي المقترح لتحسين قوة وسرعة بعض الركلات الأساسية، و اعتمدنا على جهاز (Smart force tracker) الملتصق بكيس الركل من اجل قياس قوة الركلات واختبار سرعة الأداء الحركي لقياس سرعة الأداء الحركي بالنسبة للمصارعين، و بالنسبة لعملية تحليل البيانات و التحقق من صحة الفرضيات فقد اعتمدنا على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) نسخة 25، و بعد القيام بالمعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بقياس قوة و سرعة الركلات (الامامية، الخلفية)، و قد أوصت الدراسة بضرورة زيادة الاهتمام بالفئات الصغرى و توفير الوسائل البيداغوجية و التكنولوجية اللازمة للضمان السير الجيد للعملية التدريبية والتطور المستمر.

الملخص باللغة الإنجليزية:

Abstract

The effect of a proposed training program to improve the strength and speed of motor performance of some basic kicks (front, back) among Taekwondo players under the age of 13 (U13).

Title of the study: The effect of a proposed training program to improve the strength and speed of the motor performance of some basic kicks (front, back) among Taekwondo players under the age of 13. The study aims to reveal the effect of the training program to improve the strength and speed of performance of some basic kicks (front, back) among Taekwondo players. A group of less than 13 years, and to identify the statistically significant differences between the pre- and post-tests for measuring the strength and speed of motor performance with basic kicks (front, back), where we used the quasi-experimental approach with one group (experimental), and the research sample represented 08 Players were chosen intentionally, and the proposed training program was applied to them to improve the strength and speed of some basic kicks. We relied on the Smart Force Tracker device attached to the kick bag in order to measure the strength of the kicks and test the speed of motor performance to measure the speed of motor performance for the wrestlers, and for the process of To analyze the data and verify the validity of the hypotheses, we relied on the Statistical Package for the Social Sciences (Spss) program, version 25, and after performing statistical processing, the results of the study showed that there were statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests for measuring the strength and speed of kicks (front, Background), the study recommended the need to increase attention to younger groups and provide the necessary pedagogical and technological means to ensure the good conduct of the training process and continuous development.

ملخص الدراسة

1-عنوان البحث:

-أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة السرعة الحركية لبعض الركلات لرياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة

2- أهداف البحث:

-معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين صفة السرعة الحركية للركلة الأمامية لرياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة.

-معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين صفة السرعة الحركية للركلة الخلفية لرياضيي التايكوندو فئة اقل من 13 سنة.

3-مشكلة الدراسة:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين صفة السرعة الحركية لبعض الركلات لرياضيي التايكوندو فئة اقل من 13سنة.

فرضيات الدراسة: -

- توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بقياس قوة مهارة الركل **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

- توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

- توجد فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

- توجد فروق احصائية في مقدار سرعة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

عينة البحث: عينة تجريبية تتكون من 8 رياضيين

المنهج المتبع: –المنهج التجريبي ذو التصميم الأحادي (تجريبية)

أدوات البحث: اختبار القوة –اختبار السرعة الحركية

النتائج المتحصل عليها: توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بقياس أداء قوة مهارة الركل **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

توجد فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين القوة والسرعة الحركية لبعض الركلات لدى رياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة.

الاقتراحات:

–يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق العلمية في عملية التدريب من اجل تنمية المهارات والقدرات البدنية.

–استخدام تمرينات مكيفة تتسم بالمتعة والتوع واتباع طريقة اللعب والطريقة التكرارية خاصة وأن هذا السن هو السن الذهبي لتحسين صفة السرعة الحركية.

المجموعة	اسم الاختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	معامل كوهين لحجم الأثر
التجريبية	اختبار قوة الركلة الأمامية	القبلي	63,8750	4,94072	−2,750	0,029	**0.97**
		البعدي	66,1250	6,87516			
	اختبار قوة الركلة الخلفية	القبلي	90,7500	6,56288	−2,950	0,021	**1.04**
		البعدي	98,2500	7,66718			
	اختبار سرعة الركلة الامامية	القبلي	0,3750	0,03251	2,494	0,041	**0.88**
		البعدي	0,3662	0,02903			
	اختبار سرعة الركلة الخلفية	القبلي	0,7938	0,08749	2,818	0,026	**0.99**
		البعدي	0,7625	0,07906			
العينة: 08		**درجة الحرية: 07**			**مستوى الثقة: 95%**		

وزارة التعليـم العالي والبحث العلمي

جــامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي **التخصص:** تحضير بدني

الأساتذة المحكين على البرنامج التدريبي

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة و السرعة الحركية لبعض الركلات الأساسية (الامامية، الخلفية) لدى لاعبي التايكواندو فئة اقل من 13 سنة.

دراسة ميدانية في الأكاديمية الولائية المسيلة

من اعداد الطالب: **تحت إشراف الاستاذ:**

حرزالله الطاهر **د سالم العياشي**

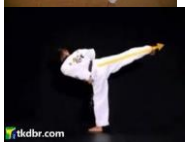
الاسم واللقب	الامضاء
د. سالم العياشي	
د.بن رجم ادريس	
د.بركات عزيز	
جدي سمير(مشرف التربص،مربي درجة ثالثة)	

السنة الجامعية :2023-2024

المكان قاعة اكاديمية التايكوندو

فئة اقل من 13 سنة

الهدف تحسين السرعة لحركة الضربة الجانبية

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
المرحلة الرئيسية	الضربة الشاقولية يتم العمل لمدة دقيقة واحدة والراحة البينية دقيقة واحدة بالطريقة التكرارية الضربة الجانبية يتم العمل لمدة دقيقة واحدة والراحة البينية دقيقة واحدة بالطريقة التكرارية ضربة الدفع الجانبي الامامي تم العمل لمدة دقيقة واحدة والراحة البينية دقيقة واحدة بالطريقة التكرارية ضربة الدفع الجانبي الخلفي يتم العمل لمدة دقيقة واحدة والراحة البينية دقيقة واحدة بالطريقة التكرارية دمج الحركات مع بعض	1 دقيقة عمل 1دقيقة راحة 1دقيقة عمل 1 دقيقة راحة عدد التكرارات 5	 	
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات وإطالة عضلية إعطاء النصائح والتوجيهات اللازمة فتح مجال للنقاش حول الحصة	20 دقيقة 5 دقائق		

المكان قاعة اكاديمية التايكوندو

فئة اقل من 13 سنة

الهدف تحسين السرعة لحركة الضربة الجانبية نزال

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
المرحلة الرئيسية	منازلات بين الرياضيين باستعمال واقي الراس لتنفيذ الركلة الجانبية دقيقة واحدة عمل والراحة البينية دقيقة واحدة التكرارات 3 مرات دمج حركات الضربة الجانبية والدفع الجانبية والخلفي مع الزميل باستعمال مضرب حيث يتم ادراج كل تقنية على حدي متوسطة دمج الحركات مرتين ثم تبديل المضرب للزميل التركيز على السرعة الحركية تبادل المجموعات لعبة شبه رياضية لعبة الشبكة والصياد	1 دقيقة عمل 1دقيقة راحة عدد التكرارات حيث يتم 3 1 دقيقة عمل 1 دقيقة راحة عدد التكرارات 3 15 دقيقة	 	
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات وإطالة عضلية إعطاء النصائح والتوجيهات اللازمة فتح مجال للنقاش حول الحصة	20 دقيقة 5 دقائق		

المكان قاعة اكاديمية التايكوندو المسيلة

الهدف تحسين ردة الفعل لبعض الركلات

فئة اقل من 13 سنة

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
المرحلة الرئيسية	ورشات رياضية 1 -القفز داخل الحلقات بضم الرجلين -القفز بين الصفائح الرياضية برفع الركبتين -فتح الرجلين وضمهما فوق الدرج التدريبي -تنفيذ 10 ركلات جانبية يمينا ويسارا مع الزميل باستعمال مضرب ورشات رياضية 2 -قفزة الغزالة والتنقل الجانبي بين الحلقات الرياضية -الضربة الجانبية 10 مرات ركلات جانبية يمينا ويسارا تبادل الارجل على الدرج	90ثاعمل 90 ثا راحة -		
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات وإطالة عضلية إعطاء النصائح والتوجيهات اللازمة فتح مجال للنقاش حول الحصة	20 دقيقة 5 دقائق		

المكان قاعة اكاديمية التايكوندو

فئة اقل من 13 سنة

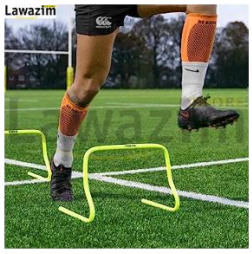
الهدف تنسيق بعض الحركات نزال

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
مرحلة الرئيسية	منازلات بين الرياضيين باستعمال واقي الراس وواقي الصدر - التركيز على تنفيذ حركتين متتاليتين بدون إنزال الرجل مع السرعة في التنفيذ مدة العمل 3 دقائق ومدة الراحة البينية 3 دقائق بشدة 60 بالمئة عدد التكرارات 3 مرات لعبة شبه رياضية رمي الكرة نحو الزميل ويتم خروج كل من تلمسه الكرة	مدة العمل 3 دقائق ومدة الراحة البينية 3 دقائق بشدة 60 بالمئة عدد التكرارات 3 مرات 15 دقيقة		
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات وإطالة عضلية إعطاء النصائح والتوجيهات اللازمة فتح مجال للنقاش حول الحصة	20 دقيقة 5 دقائق		

المكان قاعة اكاديمية التايكوندو

فئة اقل من 13 سنة

الهدف السرعة الحركية

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
المرحلة الرئيسية	**ورشات رياضية 1** **فتح الرجلين مع ضم الرجلين فوق الدرج** القفز الجانبي مع ضم الرجلين فوق الحاجز التنقل السريع تنقل امامي وخلفي باستعمال السلم الرياضي القفز داخل المربعات بضم الرجلين باستعمال السلم الرياضي **ورشات رياضية 2** القفز برجل واحدة داخل المربعات رفع الركبتين والقفز داخل المربعات القفز بضم الرجلين فوق الحواجز تبادل الارجل فوق الدرج الرياضي	1 دقيقة عمل 1دقيقة راحة بشدة 60 بالمئة		
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات وإطالة عضلية إعطاء النصائح والتوجيهات اللازمة فتح مجال للنقاش حول الحصة	20 دقيقة 5 دقائق		

المكان قاعة اكاديمية التايكوندو

فئة اقل من 13 سنة

الهدف تحسين السرعة لحركة الضربة الخلفية

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
المرحلة الرئيسية	الضربة الجانبية الخلفية دقيقة عمل و دقيقة راحة و عدد التكرارات 3 مرات بشدة 60 بالمئة ضربة الدفع الجانبي الخلفي دقيقة عمل و دقيقة راحة و عدد التكرارات 3 مرات بشدة 60 بالمئة دمج الركلتين دقيقتين عمل ودقيقتين راحة بشدة 60 بالمئة	دقيقة عمل و دقيقة راحة و عدد التكرارات 3 مرات بشدة 60 بالمئة 2دقائق عمل و 2 دقائق راحة بشدة 60 بالمئة عدد التكرارات 3	 	
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات وإطالة عضلية إعطاء النصائح والتوجيهات اللازمة فتح مجال للنقاش حول الحصة	20 دقيقة 5 دقائق		

المكان قاعة اكاديمية التايكوندو

فئة اقل من 13 سنة

الهدف تحسين السرعة لحركة الضربة الجانبية نزال

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
المرحلة الرئيسية	منازلات بين الرياضيين باستعمال واقي الراس لتنفيذ الركلة الخلفية دقيقة عمل و دقيقة راحة عدد التكرارات 3 مرات بشدة 60 بالمئة دمج حركات الضربة الجانبية الخلفية و الركلة الخلفية مع الزميل باستعمال المضرب دقيقة عمل و دقيقة راحة و عدد التكرارات 3 مرات بشدة 60 بالمئة تبادل المجموعات لعبة شبه رياضية خاصة بسرعة رد الفعل	دقيقة عمل و دقيقة راحة و عدد التكرارات 3 مرات بشدة 60 بالمئة 15 دقيقة	 	
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات وإطالة عضلية إعطاء النصائح والتوجيهات اللازمة فتح مجال للنقاش حول الحصة	20 دقيقة 5 دقائق		

المكان قاعة اكاديمية التايكوندو

فئة اقل من 13 سنة

الهدف السرعة الحركية

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
المرحلة الرئيسية	ورشات رياضية 1 فتح الرجلين مع ضمهما فوق الحاجز القفز الجانبي مع ضم الرجلين فوق الحاجز االتنقل السريع تنقل امامي وتنقل خلفي باستعمال السلم الرياضي القفز داخل المربعات بضم الرجلين باستعمال السلم الرياضي ورشات رياضية 2 القفز برجل واحدة داخل المربعات رفع الركبتين والقفز داخل المربعات القفز بضم الرجلين فوق الحواجز تبادل الارجل فوق الدرج الرياضي	1 دقيقة عمل 1دقيقة راحة عدد التكرارات 3 مرات العمل بشدة 60 بالمئة		
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات وإطالة عضلية إعطاء النصائح والتوجيهات اللازمة فتح مجال للنقاش حول الحصة	20 دقيقة 5 دقائق		

المكان قاعة اكاديمية التايكوندو المسيلة

فئة اقل من 13 سنة

الهدف السرعة الحركية للركلة الجانبية والركلة الدائرية

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
المرحلة الرئيسية	باستعمال المضرب وكيس الملاكمة الضرب 10 مرات متتالية للمضرب يمينا ويسارا الركلة الجانبية دقيقتين عمل ودقيقتين راحة بشدة 60 بالمئة الضرب 10 مرات متتالية للمضرب يمينا ويسارا للركلة الدائرية دقيقتين عمل ودقيقتين راحة بشدة 60 بالمئة القياس البعدي باستعمال جهاز smart force tracker تسجيل قياس قوة الضربة تسجيل قياس سرعة الركلتين	دقيقتين عمل ودقيقتين راحة بشدة 60 بالمئة	 	
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات وإطالة عضلية إعطاء النصائح والتوجيهات اللازمة فتح مجال للنقاش حول الحصة	20 دقيقة 5 دقائق		

المكان قاعة اكاديمية التايكوندو

فئة اقل من 13 سنة

الهدف تحسين ردة الفعل للركلة الخلفية

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
المرحلة الرئيسية	الضربة الشاقولية يتم العمل لمدة دقيقة واحدة و الراحة البينية دقيقة واحدة بالطريقة التكرارية الضربة الجانبية يتم العمل لمدة دقيقة واحدة و الراحة البينية دقيقة واحدة بالطريقة التكرارية ضربة الدفع الجانبي الامامي تم العمل لمدة دقيقة واحدة و الراحة البينية دقيقة واحدة بالطريقة التكرارية ضربة الدفع الجانبي الخلفي يتم العمل لمدة دقيقة واحدة و الراحة البينية دقيقة واحدة بالطريقة التكرارية دمج الحركات مع بعض	1 دقيقة عمل 1دقيقة راحة 1 1دقيقة عمل 1 دقيقة راحة عدد التكرارات 5	 	
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات و إطالة عضلية إعطاء النصائح و التوجيهات اللازمة فتح مجال للنقاش حول الحصة	20 دقيقة 5 دقائق		

المكان قاعة اكاديمية التايكوندو

فئة اقل من 13 سنة

الهدف تحسين ردة الفعل للركلة الخلفية

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	ملاحضات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
المرحلة الرئيسية	ورشات رياضية 1 القفز داخل الحلقات بضم الرجلين القفز بين الصفائح الرياضية برفع الركبتين فتح الرجلين وضمهما فوق الدرج التدريبي تنفيذ 10 ركلات خلفية يمينا ويسارا مع الزميل باستعمال مضرب ورشات رياضية 2 قفزة الغزالة والتنقل الجانبي بين الحلقات الرياضية ا الضربة الدائرية 10 ركلات دائرية يمينا ويسارا تبادل الارجل على الدرج 90 ثا عمل و 90 ثا راحة بشدة 60 بالمئة	90 ثا عمل و 90 ثا راحة بشدة 60 بالمئة 90 ثا عمل و90 ثا راحة بشدة 60 بالمئة		
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات عضلية فتح مجال للنقاش حول الحصة وإعطاء النصائح والتوجيهات اللازمة	20 دقيقة 5 دقائق		

لمكان قاعة اكاديمية التايكوندو

فئة اقل من 13 سنة

الهدف تنسيق بعض الركلات نزال

المراحل	الهدف	التقديرات	التشكيلات	املاحضات
المرحلة التحضيرية	الاخذ باليد تسخينات عامة تسخينات خاصة	5 دقائق 10 دقائق 10 دقائق		
المرحلة الرئيسية	منازلات بين الرياضيين باستعمال واقي الراس وواقي الصدر التركيز على تنفيذ حركتين متتاليتين بدون إنزال الرجل مع السرعة في التنفيذ التركيز على الركلة الدائرية مدة العمل 3 دقائق ومدة الراحة 3 دقائق عدد التكرارات 3 مرات لعبة شبه رياضية رمي الكرة نحو الزميل ويتم خروج كل من تلمسه الكرة	مدة العمل 3 دقائق و مدة الراحة 3 دقائق عدد التكرارات 3 مرات	 	
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية تمديدات وإطالة عضلية إعطاء النصائح والتوجيهات اللازمة فتح مجال للنقاش حول الحصة	20 دقيقة 5 دقائق		

ملخص الدراسة

1-عنوان البحث:

-أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين صفة السرعة الحركية لبعض الركلات لرياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة

2- أهداف البحث:

-معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القوة والسرعة الحركية للركلة الأمامية لرياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة.

-معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القوة والسرعة الحركية للركلة الخلفية لرياضيي التايكوندو فئة اقل من 13 سنة.

3-مشكلة الدراسة:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين صفة السرعة الحركية لبعض الركلات لرياضيي التايكوندو فئة اقل من 13سنة.

فرضيات الدراسة: -

- توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بقياس قوة مهارة الركل **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

- توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

- توجد فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

- توجد فروق احصائية في مقدار سرعة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

عينة البحث: عينة تجريبية تتكون من 8 رياضيين

المنهج المتبع: –المنهج التجريبي ذو التصميم الأحادي (تجريبية)

أدوات البحث: اختبار القوة –اختبار السرعة الحركية

النتائج المتحصل عليها: توجد فروق احصائية في مقدار قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بقياس أداء قوة مهارة الركل **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

توجد فروق احصائية في مقدار أداء قوة الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الخلفية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

توجد فروق احصائية في مقدار سرعة أداء الركل بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة **(الركلة الامامية)** لدى افراد المجموعة التجريبية.

للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسين القوة والسرعة الحركية لبعض الركلات لدى رياضيي التايكوندو فئة أقل من 13 سنة.

الاقتراحات:

–يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق العلمية في عملية التدريب من اجل تنمية المهارات والقدرات البدنية.

–استخدام تمرينات مكيفة تتسم بالمتعة والتوع واتباع طريقة اللعب والطريقة التكرارية خاصة وأن هذا السن هو السن الذهبي لتحسين صفة السرعة الحركية.