



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص للاعبى التايكواندو أعمار (15 دون 18) سنة

رسالة قَدّمها

سعيد علوان هلال

الى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور
نصير صفاء محمد علي

الأستاذ الدكتور
ماهر احمد العيساوي

2011 م

1432 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

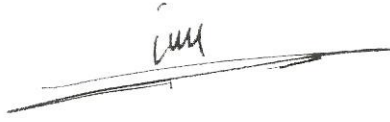
﴿ إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ

يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴾

سورة الأحزاب
الآية (72)

إقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات العليا

نشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ { تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص للاعبين التايكواندو أعمار (15 دون 18) سنة }، التي قدمها طالب الماجستير (سعيد علوان هلال) قد تمت بإشرافنا في كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.



التوقيع

المشرف

أ.م.د. نصير صفاء محمد علي

كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى



التوقيع

المشرف

أ.د. ماهر احمد العيساوي

كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الرياضية

الجامعة المستنصرية



التوقيع

أ. د عبد الرحمن ناصر راشد

معاون العميد للشؤون العلمية

والدراسات العليا

التأريخ : 2011 / 10 / 19

بناءً على التوصيات المتوافرة نرشح الرسالة للمناقشة.

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ { تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص للاعبين التايكواندو أعمار (15 دون 18) سنة } قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية و أصبح أسلوبها علمياً سليماً خالياً من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.



التوقيع

أ.م.د. مازن عبد الرسول سلمان

كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

2011/ 10 /20

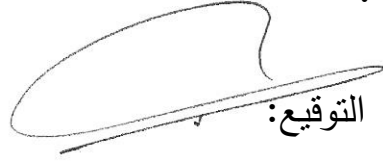
إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ { تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص للاعبين التايكواندو أعمار (15 دون 18 سنة) } وقد ناقشنا الطالب (سعيد علوان هلال) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.


التوقيع:

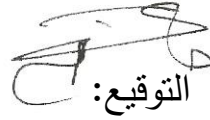
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم
(عضو اللجنة)

2011/ 10 /16


التوقيع:

أ.م.د اياد حميد رشيد
(عضو اللجنة)

2011/ 10 /17

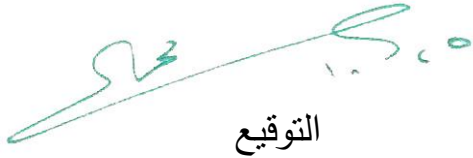

التوقيع:

أ . د حمدان رحيم الكبيسي
(رئيس اللجنة)

2011 / 10 /16

صادق على محتويات هذه الرسالة مجلس كلية التربية الرياضية/

جامعة ديالى


التوقيع

م.د مجاهد حميد رشيد
عميد كلية التربية الرياضية / وكالة
جامعة ديالى

2011 / 10 /25

الإهداء

إلى خير خلق الله سيدنا محمد بن عبد الله نور الظلام وخير الأنام (ﷺ) . . . إهداء .

إلى من أوصى الله تعالى بهما أبي وأمي . . . عرفانا بالجميل .

إلى بلدي العراق الصابر الصامد المجاهد . . . ستبقى عظيماً .

إلى أحبائي أخوتي وأخواتي . . . تقديراً .

إلى الأرواح التي أزهدت من اجل هذا الوطن الحبيب . . . إكراماً .

إلى كل من علمني وساندني وشجعني وأرشدني إلى الخير

اهدي ثمرة جهدي المتواضع . . .



الشكر و الشناء

حمدا لمن له الحمد في الأولى والآخرة الذي رفع شأن العلم وأهله بقوله
تعالى { إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ } .

و صلاة كاملة على سيد الخلائق أجمعين القائل { من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل
الله له طريقا إلى الجنة } .

حمداً لله على نعمه والشكر له على آلائه وكرمه، و صلاة وسلاماً على الرسول الذي
أرسله واصطفاه فكان رحمة مهداة ونعمة مسداة وسراجاً منيراً ومبشراً ونذيراً، أرسله
رب العالمين ليبلغ رسالته ويطبق شريعته فأدى الرسالة وبلغ الأمانة وكان رحمة للعالمين
ومعلماً للمتعلمين وقدوة للمقتدين سيدنا محمد صلى الله تعالى عليه وعلى آله وصحبه
وسلم.

بعد أن يسر الله سبحانه وتعالى لي إعداد هذه الرسالة، فمن واجب الوفاء
والعرفان بالجميل، أن أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الكبير إلى السيدين المشرفين
الأستاذ الدكتور ماهر احمد العيساوي و الأستاذ المساعد الدكتور نصير صفاء محمد
علي الذين شرفاني بقبولهما الإشراف على هذه الرسالة وأغناها بالمصادر والرعاية
العلمية التخصصية التي كان لها الأثر الكبير في إعدادها ، فجزاهما الله عنى خير الجزاء .
وأتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى أساتذة السنة التحضيرية وهم الدكتور عبد
الستار جاسم والدكتور عباس فاضل والدكتور ماهر عبد اللطيف و الدكتور عبد
الرحمن ناصر و الدكتور فواز جبار و الدكتور رافد مهدي والدكتور احمد رمضان
لفضلهم ورعايتهم العلمية الكريمة ،

وأشكر عمادة كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى و لجنة الدراسات العليا لما قدموه
من دعم لي طوال مدة الدراسة.

وأتقدم بالشكر والامتنان الكبير إلى السادة رئيس لجنة المناقشة وأعضائها لإبدائهم
الملاحظات العلمية القيمة التي أغنت الباحث والدراسة وأخرجته بالصورة العلمية الجيدة .
وأتقدم بالشكر والامتنان إلى الأخ الدكتور ليث إبراهيم الغريبي لما قدمه لي من
جهد ومشورة علمية متواصلة طيلة مدة البحث فجزاه الله تعالى عنى خير الجزاء.

وأقدم بالشكر والامتنان الى الأستاذ محمد وليد الخشالي الذي لم يبخل علي بأي معلومة ومشورة فجزاه الله تعالى عنى خير الجزاء.

وأقدم بالشكر والامتنان إلى المقوم اللغوي الأستاذ المساعد الدكتور مازن عبد الرسول سلمان لما قدمه لي من جهد في تصحيح الأخطاء اللغوية للدراسة ، فجزاه الله تعالى عنى خير الجزاء.

وأقدم بالشكر والامتنان إلى فريق العمل المساعد وهم كل من (عباس ، مهدي ، صفاء ، واثق) الذين أبدوا تعاونهم بكل حماس وإخلاص وأمانة فوفقهم الله تعالى الى كل خير .

وأقدم بالشكر والامتنان إلى زملائي من طلبة الماجستير في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى وأتمنى لهم التوفيق والنجاح.

وأقدم بالشكر والامتنان إلى موظفي قسم الدراسات العليا وموظفي مكتبة كلية التربية الرياضية في جامعتي بغداد و ديالى وهم (الست رجاء والست رسالة) اللتين كانتا خير عون في توفير مصادر البحث وفقهم الله تعالى للخير .

وأقدم بالشكر والامتنان إلى الاتحاد العراقي المركزي للتايكواندو .

وأقدم بالشكر والامتنان الى رئيس لجنة المدربين في الاتحاد العراقي المركزي للتايكواندو الأستاذ عادل عنيد .

كما اشكر أخي وصديقي الأستاذ عبد الغفار جباري مدير النادي العربي للتايكواندو ولا عبي العينة البحثية لمساعدتهم في انجاز الدراسة.

ويدفعني واجب العرفان بالجميل والشكر والامتنان إلى من ساندوا دربي وشدوا من عزمي ووفروا لي كل السبل للوصول إلى ما أنا عليه (أبي وأمي وإخوتي وأخواتي) فجزاهم الله تعالى عنى خير الجزاء وبارك الله تعالى في أعمارهم ، وفي الختام أشكر كل من أسهم في إعداد هذه الدراسة وفاتني ذكر اسم سائلاً الله عز وجل التوفيق لهم ، انه نعم المولى ونعم النصير .

الباحث

ملخص الرسالة

عنوان الرسالة { تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص للاعبين التايكواندو أعمار (15دون 18) سنة }.

الباحث : سعيد علون هلال.

بإشراف : أ.د. ماهر احمد العيساوي.

: أ.م.د. نصير صفاء محمد علي .

2011م

1432هـ

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:

اشتمل الباب الأول على المقدمة وأهمية البحث اذ تم التطرق فيه الى رياضة التايكواندو التي تمثل إحدى الفنون التنافسية التي حضيت بتطور كبير في جميع الجوانب ومنها المهارية وتجلت أهمية البحث التحمل الخاص للاعبى التايكواندو الذي له الدور المهم والفعال في الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب واستعداداته بهدف الوصول بالرياضي والفريق للقمّة في مستوى الانجاز الذي يسعى إليه كل من المدرب واللاعب خلال المنافسة.

وظهرت مشكلة البحث إن الباحث لاحظ ضعف في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة باللعبة وتحديداً في مستوى التحمل الخاص بما يؤشر ضعفاً عند اللاعبين العراقيين مما يؤثر سلباً في تحملهم الخاص باللعبة ومستوى انجازهم .
و هدف البحث الى إعداد منهج تدريبي لتطوير التحمل الخاص للاعبى التايكواندو و التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير صفة التحمل الخاص للاعبى التايكواندو .

واقترض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في التحمل الخاص للمجموعتين التجريبية والضابطة و هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل الخاص بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ، و هناك تباين في نسب التطور في التحمل الخاص للمجموعتين التجريبية والضابطة .

واشتمل الباب الثاني على مبحثين هما:-

المبحث الأول الدراسات النظرية والذي اشتمل على محاور عدة تطرق الباحث فيها الى (رياضة التايكواندو ، المهارات الاساسية فيها ، فضلاً عن التحمل الخاص مفهومه وأنواعه (تحمل سرعة ، تحمل قوة ، تحمل أداء) ، أما المبحث الثاني اشتمل على الدراسات السابقة تناول الباحث فيها دراستان من البيئة المحلية . تطرق الباحث في الباب الثالث الى المنهج المتبع إذ استخدم المنهج التجريبي التصميم التجريبي الثاني (مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة). وتكونت عينة البحث من (16) لاعباً من لاعبي النادي العربي الرياضي لرياضة التايكواندو، تم اختيارها بالطريقة العمدية ، وقسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) عن طريق القرعة بواقع (8) لاعبين للمجموعة الواحدة .

وقد تناول الباحث في الباب الرابع عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، كذلك عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، فضلاً عن مناقشة نسب التطور وحجم الأثر وعزز الباب الرابع بالجدول والأشكال البيانية . وكانت أهم الاستنتاجات في الباب الخامس

1. فاعلية المنهج التدريبي في تطوير التحمل الخاص لإفراد العينة البحثية.
2. نجاح المنهج التدريبي في تطوير المتغيرات (تحمل السرعة الانتقالية، تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين ، تحمل أداء الركلة الهلالية ، تحمل أداء الضربة المستقيمة ، تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية .)
3. أحدثت المجموعة التجريبية نسب تطور عالية على حساب المجموعة الضابطة في غالبية متغيرات البحث .

4. نجاح الطريقة التدريبية التي اعتمدها الباحث طريقة التدريب المرهلي (الفتري) مرتفع الشدة في تطوير التحمل الخاص للاعبين التايكواندو

أما أهم التوصيات فكانت :

1. اعتماد المنهج التدريبي المقترح لتطوير التحمل الخاص لتطوير متطلبات الأداء للاعبين التايكواندو.

2. التأكيد على تدريب التحمل الخاص (تحمل سرعة ، تحمل قوة ، تحمل أداء) للاعبى التايكواندو على وفق الأسس العلمية وطرائق والأساليب التدريب الحديثة.
3. ضرورة التحديث المستمر للمناهج المعدة لتدريب فرقنا ومنتخباتنا بما يواكب التطور المستمر لرياضة التايكواندو عالمياً
4. ضرورة إجراء الاختبارات الدورية الشاملة للاعبين بصفة عامة و التحمل الخاص بصفة خاصة للاعبى التايكواندو للتعرف على المستوى الحقيقي للاعبين .
5. إجراء بحوث مشابهة وعلى عينات أخرى وعلى متغيرات أخرى للتعرف على مدى تأثيرها على لاعبي التايكواندو. فتح البحث آفاق لبحوث ومشاريع بحثية

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
------------	---------	---

1	العنوان .	1
2	الآية القرآنية .	2
3	إقرار المشرفين .	3
4	إقرار المقوم اللغوي .	4
5	إقرار لجنة المناقشة والتقييم .	5
6	الإهداء .	6
7	الشكر والثناء .	7
9	ملخص الرسالة باللغة العربية .	8
12	قائمة المحتويات .	9
16	قائمة الجداول .	10
16	قائمة الأشكال .	11
18	قائمة الملاحق .	12

رقم الصفحة	العنوان	المبحث
	الباب الأول	
20	التعريف بالبحث :	-1

20	المقدمة وأهمية البحث .	1-1
22	مشكلة البحث .	2-1
22	هدفا البحث .	3-1
23	فرضيات البحث .	4-1
23	مجالات البحث .	5-1
23	المجال البشري .	1-5-1
23	المجال الزمني .	2-5-1
23	المجال المكاني .	3-5-1

الباب الثاني

25	الدراسات النظرية والسابقة .	-2
25	الدراسات النظرية .	1-2
25	التعريف بالتايكواندو .	1-1-2
27	مفهوم التايكواندو .	2-1-2
27	أسلوب وطريقة التايكواندو .	3 -1- 2
28	المحددات القانونية لمباراة التايكواندو .	4 -1 -2
29	المهارات الاساسية في التايكواندو .	5 -1-2
36	التحمل الخاص .	6 -1 -2
38	أنواع التحمل الخاص .	1-6 - 1- 2
41	تحمل السرعة .	1-1- 6 - 1- 2
43	تحمل القوة .	2 - 1- 6 - 1- 2
44	تحمل الأداء .	3 - 1- 6 - 1- 2
45	طريقة التدريب (المرحلي) الفتري .	7-1- 2
46	طريقة التدريب (المرحلي) الفتري منخفض الشدة	1-7-1-2

47	طريقة التدريب (المرحلي) الفتري مرتفع الشدة	1-7-1-2
49	الدراسات السابقة .	2-2
49	دراسة حمدان رحيم الكبيسي .	1-2-2
50	دراسة محمود شكر صالح .	2-2-2
51	مناقشة الدراسات السابقة .	

الباب الثالث

53	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	-3
53	منهج البحث	1-3
54	عينة البحث:	2-3
56	أدوات البحث و وسائل جمع المعلومات	3 -3
56	وسائل جمع المعلومات.	1-3-3
57	الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البحث .	2-3-3
57	اجراءات البحث الميدانية .	4-3
59	اختبارات البحث .	5-3
59	اختبار تحمل السرعة .	1-5-3
61	اختبارات تحمل القوة .	3 ، 2 - 5 -3
63	اختبارات تحمل الأداء .	6 ، 5 ، 4 - 5-3
68	التجربة الاستطلاعية .	6-3
69	الاختبارات القبلية .	7-3
69	الاختبارات التتبعية .	8-3
69	طريقة إعداد المنهج التدريبي المقترح .	9-3
71	الاختبارات البعدية .	10 -3
72	الوسائل الإحصائية .	5-3

الباب الرابع		
74	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-4
74	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيم حجم الأثر وتحليلها ومناقشتها.	1-4
86	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .	2-1-4
94	عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية و الضابطة وتحليلها ومناقشتها.	2-4

الباب الخامس		
104	الاستنتاجات والتوصيات	-5
104	الاستنتاجات .	1-5
105	التوصيات والمقترحات .	2-5

المصادر		
107	المصادر العربية	
113	المصادر الأجنبية	
116	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
54	يوضح تجانس عينة البحث.	1

55	يوضح تكافؤ عينة في متغيرات التحمل الخاص .	2
75	يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وقيم حجم الأثر .	3
86	يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة .	4
94	يوضح نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيم حجم الأثر .	5

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
60	يوضح اختبار تحمل السرعة الانتقالية .	1
62	يوضح اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين .	2
63	يوضح اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .	3
64	يوضح اختبار تحمل تناوب أداء الركلة الهلالية يمين × يسار .	4
66	يوضح اختبار تحمل أداء الضربة المستقيمة .	5
67	يوضح اختبار تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية.	6
71	الشكل البياني يوضح توزيع نسبة الشدة التدريبية والزمن الكلي للقسم الرئيس في منهاج التحمل الخاص .	7
76	يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة الانتقالية .	8
77	يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل القوة لعضلات الرجلين .	9
79	يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .	10

80	يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل أداء الركلة الهلالية.	11
82	يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة.	12
83	يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية .	13
87	يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة الانتقالية.	14
88	يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل القوة لعضلات الرجلين	15
89	يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .	16
91	يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل أداء الركلة الهلالية.	17
92	يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة.	18
93	يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية .	19
95	يبين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة الانتقالية.	20
96	يبين نتائج العينة المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل القوة لعضلات الرجلين .	21
97	يبين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .	22
	يبين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار	

98	البعدي لتحمل أداء الركلة الهلالية.	23
100	يبين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة.	24
101	يبين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية .	25

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
116	استمارة آراء الخبراء والمختصين حول الاختبارات المستخدمة في البحث .	1
118	أسماء الأساتذة الخبراء والمتخصصين الذين أسهموا في تحديد أهم الاختبارات لقياس التحمل الخاص للاعبي التايكواندو .	2
120	أسماء الأساتذة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي الذين أسهموا في تقويم المنهج التدريبي	3
121	فريق العمل المساعد .	4
122	يوضح المنهج التدريبي .	5
128	يوضح التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي .	6

الباب الأول

1- التعريف بالبحث .

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

2-1 مشكلة البحث .

3-1 أهداف البحث .

4-1 فرضيتا البحث .

5-1 مجالات البحث .

1-5-1 المجال البشري .

2-5-1 المجال الزمني.

3-5-1 المجال المكاني .

1- التعريف بالبحث :**1-1 مقدمة البحث وأهميته :-**

إن التطور العلمي الذي حصل في المجالات الرياضية كافة لم يكن وليد الصدفة ، بل كان إنتاجاً للبحث العلمي الجاد والمتواصل الذي يهدف إلى رفع كفاءة اللاعبين وتحسين مستواهم بما يضمن تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية ، إذ شهد المجال الرياضي تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الماضية في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها الفنون التنافسية (القتالية) كرياضة التايكواندو التي حظيت بتطور في جميع الجوانب منها المهارية والخطية والنفسية فضلاً عن تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ، وتعد رياضة التايكواندو من أهم الرياضات التنافسية وتعتلي القمة لفنون الدفاع عن النفس وتتميز هذه الرياضة بان لها شمولية بدنية في استخدام ما منحه الله سبحانه وتعالى لنا من أسلحة ذاتية من المستوى البدني والعقلي والعمل على ترسيخها من اجل الدفاع عن النفس .

إن على لاعب التايكواندو أن يمتلك عناصر بدنية خاصة باللعبة إذ تم تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب التايكواندو وهي (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، التحمل الخاص، التوازن، الرشاقة الخاصة ، المرونة الخاصة) .⁽¹⁾، وذكر (محمد حسن علاوي) أن الأداء المهاري والخطي الجيد يظهر من خلال الارتفاع بمستوى عناصر اللياقة البدنية .⁽²⁾

ويعد التحمل الخاص احد متطلبات اللياقة البدنية الخاصة الذي يؤثر في الأداء الفني لمختلف الفعاليات الرياضية ، عليه نجد أن أي فعالية أو لعبة رياضية لا تخلو من عنصر التحمل الخاص في تنفيذ واجباتها الحركية وان اختلفت درجة هذا الاعتماد تبعاً لطبيعة الأداء البدني لتلك الفعالية .

¹⁻ Hoo sub song & jong oh . Kim ,(1986),Taekwondo jun won publications Co.p.33.

2- محمد حسن علاوي، أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ص 282 .

وتتميز حركات التايكواندو بالسرعة والقوة مع الاحتفاظ بهذا المستوى لأطول مدة زمنية ممكنة.

وذلك أن من شروط تسجيل النقاط التي يحصل عليها اللاعب هي قوة الضربة فضلاً عن السرعة العالية التي تتطلبها المهارات الحركية المعقدة في الهجوم والدفاع (1).

وتتجلى أهمية التحمل الخاص للاعب التايكواندو من خلال التوافق بين زمن جولات التايكواندو وأزمنة التحمل الخاص والذي يتراوح ما بين 10 ث الى (2-3) دقيقة . (2)

وهذا يوضح أهمية التحمل الخاص للاعب التايكواندو فضلاً عن أن طبيعة اللعبة تحتم على اللاعب الحركة بصورة مستمرة إلى نهاية المباراة المكونة من ثلاث جولات مدة كل جولة ثلاث دقائق ، مما يلقي عبئاً كبيراً على الأجهزة العضوية الداخلية لجسم اللاعب .

لذا تكمن أهمية البحث في استهداف إحدى القدرات البدنية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بقدرة لاعب التايكواندو بالأداء الفعال ضمن شروط قانون اللعبة إلا وهو التحمل الخاص لما يحتاجه لاعب التايكواندو من قدرة على تسديد الركلات والضربات هجوماً ودفاعاً بفاعلية طوال مدة النزال .

1- Jun Woo ,Teakwondo – publications co , Korea , 1986 , p , 73 .

2- أبو العلا احمد عبد الفتاح، واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) ص 211 .

2-1 مشكلة البحث :-

إن التطور الحاصل في جميع مفاصل الانجاز والأداء الرياضي العالمي أصبح واضحاً لجميع المتابعين ، ومن هذه المفاصل الرياضية البارزة رياضة التايكواندو، إذ بات واضحاً المستوى العالي التي وصلت إليه هذه الرياضة في البطولات العالمية والاولمبية .

إذ يمكن للمتابع والمختص بهذه اللعبة إن يؤشر المستوى الأدائي المتطور التي وصلت له مستويات اللاعبين العالميين وتحديداً مستوى السرعة والقوة في الأداء طوال زمن النزال ، وذلك لان من شروط تسجيل النقاط التي يحصل عليها اللاعب هي قوة الضربة فضلا عن السرعة العالية التي تتطلبها المهارات الحركية المعقدة في الهجوم والدفاع ، مما يؤشر كفاءة وفاعلية المناهج التدريبية المستخدمة لإعداد لاعب التايكواندو العالمي .

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً سابقاً ومتابعاً لها وعن طريق متابعته للبطولات المحلية والعربية والعالمية لاحظ تفاوت كفاءة الأداء للاعب العراقي مقارنة بالمستويات الأخرى ، إذ لاحظ الباحث الضعف في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة باللعبة وتحديداً في مستوى التحمل الخاص بما يؤشر ضعفاً عند اللاعبين العراقيين مما يؤثر سلباً في تحملهم الخاص باللعبة ومستوى انجازهم ومن هنا جاءت مشكلة البحث في تطوير هذه القدرة .

3-1 هدفاً البحث :

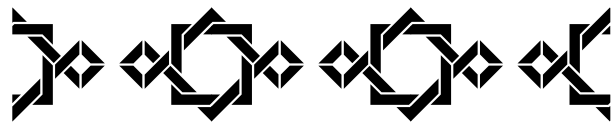
1. إعداد منهج تدريبي لتطوير التحمل الخاص للاعب التايكواندو .
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير صفة التحمل الخاص للاعب التايكواندو أفراد عينة البحث .

1-4 فرضيات البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في التحمل الخاص للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة .
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل الخاص بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة .
3. هناك تباين في نسب التطور في التحمل الخاص للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 **المجال البشري :** لاعبو النادي العربي الرياضي في بغداد لرياضة التايكواندو فئة الشباب أعمار (15 دون 18) سنة .
- 1-5-2 **المجال الزمني:** المدة 15 / 3 / 2011 و لغاية 29 / 5 / 2011 .
- 1-5-3 **المجال المكاني:** القاعة المغلقة للنادي العربي الرياضي .



الباب الثاني

الدراسات النظرية والمشاهدة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 تعريف التايكواندو :-

2-1-2 مفهوم التايكواندو Taekwondo :

3-1-2 أسلوب التايكواندو و طريقته :

4-1-2 المحددات القانونية لمباراة التايكواندو :

5-1-2 المهارات الأساسية في التايكواندو :

6-1-2 التحمل الخاص :

1-6-1-2 أنواع التحمل الخاص :

1-1-6-1-2 تحمل السرعة :

2-1-6-1-2 تحمل القوة :

3-1-6-1-2 تحمل الأداء :

7-1-2 طريقة التدريب المرحلي (الفتري) :

1-7-1-2 طريقة التدريب المرحلي (الفتري) منخفض الشدة .

2-7-1-2 طريقة التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة .

2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة حمدان رحيم الكبيسي .

2-2-2 دراسة محمود شكر صالح .



1-2 الدراسات النظرية :**1-1-2 التعريف بالتايكواندو :-**

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

وتعد رياضة التايكواندو إحدى النشاطات الرياضية التي تعمل على إعداد اللاعب وإكسابه الكثير من المعارف والخبرات ، فهي ليست حالة من حركات اشتباك و(قتال) كما يعتقد البعض بل هي حركات مرتبطة بنشاط بدني وذهني تعمل على تنمية اللاعب التنموية الشاملة التي تؤدي بدورها إلى رفع مستوى كفاءته الوظيفية والبدنية .

وتعد التايكواندو من الرياضات (القتالية) * التي تعتمد على الحركات السريعة ومهارات الركل العالية وهي تمرينات بدنية ورياضة تنافسية أصبحت دولية وان شكل المهارات صمم بأسلوب علمي بحث ويكون التكنيك فيها تبعاً للصفات

* يرى الباحث تغيير كلمة (قتالية) أينما وردت في المصادر الى { التنافسية } لكون أن مفهوم القتال لا يمت للرياضة بصلة .

الانثروبومترية.⁽¹⁾ وتضيف التايكواندو لممارسيها إحساساً رائعاً من خلال الثقة بالنفس التي تجعل من الناس كرماء في مواقفهم تجاه الناس الضعفاء ويستطيعون الوقوف بشكل متكافئ ضد أي منافس.

تعرف التايكواندو بأنها " شكل من أشكال الفنون الحربية تتألف من حركات هجومية وحركات دفاعية متنوعة يتم من خلالها استخدام اليدين والرجلين ".⁽²⁾ كما عرفها (Smmut, Richard .s) بأنها " فن (قتالي) يقوم بتطوير العقل والجسد ليكون خلية واحدة من خلال ممارسة تقدمية وبرامج تعمل على تحسين قدرة التركيز والرؤية للذات وكذلك الانسجام مع الطبيعة ".⁽³⁾ أما (Byuna. Kyulee & IR, Ganad) فقد عرفها بأنها " فن وأسلوب استخدام الركل بالرجل والضرب بالقبضة ".⁽⁴⁾ وعرفت أيضاً " بأنها تركيب من أساليب رقيقة وخشنة تستخدم للهجوم المباشر بالاتحاد مع الانتقالات الانسيابية اللاحقة ".⁽⁵⁾

وتُعرف أيضاً بأنها " اسم لفن (قتالي) كوري يعني فن القتال باستعمال اليدين والقدمين لطرح المنافس من خلال مهارات حركية هجومية ودفاعية متناسقة ومنظمة وفق قوانين خاصة ".⁽⁶⁾ كما وعرفت بأنها " إحدى أنواع الرياضة (القتالية) التي تعتمد على استخدام المهارات الحركية للرجلين واليدين المجردتين وفق تخطيط دفاعي وهجومي وتحت متطلبات وظيفية وبدنية ونفسية خاصة ".⁽⁷⁾

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

2 - Song , Hoo Sub & Kim , Jong OH ;Ibid., p . 14 .

3-Smmut ,Richard .s . 4 th dan . V. S . ACWTF Taekwondo, 1994 , p, 32 .

4- Byuna. Kyulee & IR, Ganad . W.T.F., Taekwondo, 1994,p ,15 .

5 - Rok ,Kew Jong, Intent to Teakwondo, Korea, 1990, p 11 .

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

7- ماهر احمد عاصي ؛ دراسة بعض المتغيرات الوظيفية في سرعة رد الفعل الخاصة بالرياضيين

التايكواندو: (رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1996) ص 12 .

2-1-2 مفهوم التايكواندو Taekwondo: (1)

كلمة التايكواندو هي كلمة كورية تتكون من ثلاثة مقاطع { تاي ، كوان ، دو } المقطع الأول: (تاي) وهو يشير إلى القدم وهذا المقطع يدخل في تسميات العاب الدفاع عن النفس الأخرى وهو يعبر عن مهارة استخدام الأقدام والذي تتميز به التايكواندو من غيرها.

المقطع الثاني: (كوان) ويقصد بها القبضة المغلقة.

المقطع الثالث: (دو) ومعناها الطريقة أو الفن وهي تدخل في تسميات الألعاب الأخرى كالجو دو وغيرها.

وبناءً على ما سبق فإن الترجمة العربية الحرفية لهذه الكلمة هي طريقة القدم والقبضة، وكما و تعد هذه الترجمة غير واضحة ، أما الترجمة المقصودة لهذه الكلمة بوصفها اصطلاحاً رياضياً فهي تعني بمزيد من الوضوح والشمول أنها فن الدفاع عن النفس باستخدام القدم والقبضة.

3-1-2 أسلوب التايكواندو و طريقته :

تستمد هذه الرياضة معظم صفاتها من المدرسة الكورية في (القتال) التنافس ، وهذه الصفات يمكن أن نوجزها فيما يأتي:

المدرسة الكورية تركز على الأوضاع الأسرع في التحرك بالخطوات، لذلك فالخطوات خفيفة على الأرض وغير ثابتة.

كما أن هذه المدرسة لا تعتمد على الأسلحة بصورة مباشرة فنجد لاعب التايكواندو لا يستخدم أي سلاح، إذ تلجأ التايكواندو الى توظيف القدم أكثر من اليد، وهذا ما يميزها من غيرها لان القدم أقوى بكثير من اليد عند تسديد اللكمات إلى المنافس و توظف اليد بكثرة لصد ضربات المنافس وفي العديد من الضربات ايضاً.

أما تقسيمات التايكواندو فمثل جميع ألعاب الدفاع عن النفس إذ تحتوي على العديد من المهارات والفنون وأمور أخرى تجعل اللعبة مميزة من الألعاب المنافسة الأخرى، وتنقسم التايكواندو إلى خمسة أقسام مهمة: (1)

أولاً- المهارات الأساسية، أو أساسيات التايكواندو.

ثانياً- مجموعات القتال الوهمي، أو البومزات.

ثالثاً- المباريات التنافسية، أو القتال في المباريات.

رابعاً- قتال الشوارع.

خامساً- التايكواندو الاستعراضية.

2-1-4 الحددات القانونية لمباراة التايكواندو : (2)

لقد نصت المادة السابعة من القانون الدولي للتايكواندو على إن مباراة التايكواندو تتألف من ثلاث جولات ، زمن كل جولة ثلاث دقائق ، وتفصل بين كل جولة وأخرى راحة لمدة دقيقة واحدة.

كما أشارت المادة نفسها على أنه بإمكان اختصار الوقت في البطولات المحلية وبطولات الناشئين فيكون وقت المباراة لكل جولة من الجولات الثلاث دقيقتين يتخللها راحة لمدة 30 ثانية.

كما أشارت هذه المادة من القانون الدولي للتايكواندو إلى إجراء الوزن وعملية التصفيات والنزلات في اليوم نفسه .

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

¹ - القانون الدولي للتايكواندو ؛ كوريا، سيئول، 2005، ص9.

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

أما كيفية إحراز النقاط المسماة التنقيط في رياضة التايكواندو تتضمن :

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

2-1-5 المهارات الأساسية في التايكواندو :

تتكون المهارات الأساسية في رياضة التايكواندو من المهارات الحركية السهلة والمركبة الهجومية والدفاعية.

إذ تقسم المهارات الأساسية الى قسمين :

أ- مهارات اليدين .

ب- مهارات القدمين .

أ - مهارات اليدين (الضربات) :

مهارات اليدين في رياضة التايكواندو كثيرة ومتنوعة فهي ما بين مهارات هجومية أو دفاعية لكن لا يسمح القانون باستعمالها كلها ، اذ تعد محدودة الاستعمال في فن التنافس ، ومن هذه المهارات.

1-المهارات الدفاعية باليدين :

وهي المهارات التي يستعملها اللاعب من ضربات و صدات دفاعية لحماية نفسه من ضربات المنافس عن طريق العديد من الأساليب الدفاعية، إذ لا ينبغي للاعب التايكواندو إن يتعلم أساليب الهجوم المتمثلة بالركلات والضربات فقط بل يجب عليه أولاً أن يتعلم إحباط هجوم المنافس وتعطيل حركته من خلال تعلم تكنيك الدفاع المتمثل بمهارات الصد.

إن تعلم مهارات الصد تتيح للاعب الفرصة للدفاع عن نفسه من هجوم المنافس وتعطي اللاعب القدرة على مواجهة المنافس بأسلوب علمي مدروس ، لاسيما إن أهداف ألعاب الدفاع و التنافس هي الدفاع عن النفس وليس الاعتداء وبدء الهجوم ضد الآخرين.

- اذ قسم خبراء التايكواندو جسم اللاعب الى ثلاث مناطق هي :¹
- A. المنطقة العليا وتدعى باللغة الكورية (الكل) (Olgul) .
- B. المنطقة الوسطى وتدعى باللغة الكورية (ممتونك) (Momtong) .
- C. المنطقة السفلى وتدعى باللغة الكورية (آري) (Area) .

وتقسم مهارات الدفاع أو الصد الى :

أ- الدفاع أو الصد العلوي (الكل مكي) Olgul Makki :-

تستعمل هذه المهارة ضد هجوم المنافس الموجه نحو الوجه و الرأس وتتلخص هذه المهارة برفع الساعد بصورة دورانية ابتداءً من القبضة التي تكون ملتصقة بالخصر ودورانها نحو الأمام ، أي أمام الصدر والوجه حتى تقف الساعد أمام الجبهة لحمايتها وحماية الرأس كان يكون بالقبضة أو بالعصا على سبيل المثال.

ب- الدفاع أو الصد الوسطي من الخارج الى الداخل (ممتونك آن . مكي)

-: Momtong an Makki

تستعمل هذه الضربة أو الصدة للدفاع عن المنطقة الوسطى والعليا من الجسم باستخدام الساعد والقبضة المغلقة ، اذ يكون الساعد عمودياً على منطقة العضد موازياً للرأس الى جانب الكتف وبعدها يتحرك من الخارج الى الداخل أمام الصدر بحركة دورانية حول محوره لإبعاد يد المنافس المهاجم بعيداً نحو الجانب لتفادي الضربة

ت- الدفاع أو الصد الوسطي من الداخل الى الخارج (ممتونك بتريو . مكي)

-: Momtong bitureo Makki

تستعمل هذه الضربة أو الصدة للدفاع عن المنطقة الوسطى والعليا من الجسم باستعمال الساعد وتكون القبضة مغلقة ، اذ يتقاطع الساعدين معاً أمام الجسم مع دوران ساعد الذراع المراد الصد بها حول محوره لإعطاء الساعد الزخم المطلوب

1- محمود عبد الواحد صبر ؛ الطريق نحو الحزام الأسود في رياضة التايكواندو : (بغداد ، مطبعة نداء

لإبعاد قبضة المنافس المهاجم الى الخارج لتفادي الضربة ، وتنفذ هذه الصدة عكس الصدة السابقة تماماً من حيث الاتجاه .

ث- الدفاع أو الصد السفلي (آري . مكي) Area Makki :-

هذه المهارة تستعمل لحماية الجزء السفلي وكذلك المنطقة الوسطى من الجسم، ويصاحب هذا التكنيك دوران اليد والورك لأجل تغيير اتجاه ضربة المنافس، اذ يكون سير الحركة من الأعلى الى الأسفل مع دوران اليد حول نفسها. أما القبضة فتكون فوق الكتف بجوار الأذن تقريبا في مرحلة ما قبل الصد و من ثم تتحرك الى الأسفل مع دوران اليد حول محورها الى أن تقف عند الأسفل أمام الفخذ وبذلك يتم أبعاد الركلة الموجهة من قبل المنافس، وتوجد أكثر من ضربة أو صده دفاعية لكن لا تستعمل في النزال وإنما تستخدم في قتال الدفاع عن النفس أي خارج النزالات الرسمية ، وأيضا تستعمل في مجموعات (القتال) الوهمي (البومزات) .

2- المهارات الهجومية باليدين :

وهي المهارات التي يستعملها اللاعب من ضربات للهجوم على المنافس من اجل إحراز النقاط في أثناء المنافسة الرياضية ، ومن هذه المهارات هي :

- مهارة الضرب للوسط (ممتونك چمو چروگي) .
- مهارة الضرب الى الجانب (يوب . چروگي) .
- مهارة الضرب الى الأسفل (جي . چروگي) .
- مهارة الضرب للأسفل (آري چمو چروگي) .
- مهارة الضرب للأعلى (اولگل چمو چروگي) .

ب - مهارات القدمين (الركلات) :⁽¹⁾

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

وتقسم مهارات القدمين الى قسمين هما :-

1-المهارات الهجومية.

2-المهارات الهجومية المضادة.

مهارات القدمين الهجومية :

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

مهارات القدمين الهجومية المضادة :

وهي ركلات يستعملها اللاعب رد فعل هجومي مضاد على هجوم المنافس الغرض منه الاستفادة من هجوم المنافس وفتح ثغرة في جسم المنافس ثم الرد بالهجوم المضاد عليه وإحراز النقاط والفوز بالمباراة وهي تحتاج الى قدرات بدنية و مهارية عالية جداً ، ومن هذه المهارات (الركلات) الأساسية :⁽²⁾

1. الركلة الأمامية (آي چكي) : Ap-Chagi

تُعد من أكثر الركلات استعمالاً نظراً الى سهولتها في الأداء ، وتعد هذه الركلة من الركلات الهجومية ، وتؤدي من وضع الوقوف حيث يقوم اللاعب برفع الركبة عالياً بخط مستقيم من الخلف الى الأمام والأعلى حتى مستوى الصدر ثم يفرق الساق

1- هبة محمد نديم ؛ اثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكواندو

: (أطروحة دكتوراه منشورة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية/ للبنات ، 2006) ص 50.

2- محمد محمود احمد ؛ أصول القتال الأعزل : (لبنان ، بيروت، دار المشرق للطباعة والنشر ،1990)

باتجاه المنافس وركلِه بمقدمة القدم بالكلوة ثم إرجاع الرجل الضاربة مكانها. ويجب في أثناء توجيه الركلة أن تثني الركبة قليلاً بالنسبة للرجل المرتكز عليها وذلك حفاظاً على التوازن وفي الغالب تُوجه هذه الركلة الى المعدة أو الجهاز التناسلي أثناء النزال الحر ومن الصعوبة الحصول على هدف من هذه الركلة عند توجيهها الى الرأس.

2. الركلة الجانبية (يپ چكي) : Youp- Chagi

هي من الركلات القوية ويمكن استعمالها في الهجوم ولكنها فعالة أكثر في الدفاع، وتستعمل على أنها حركة اعتراضية عند هجوم المنافس إذ تُعيق المنافس من التقدم للأمام ، وتؤدي هذه الحركة من خلال رفع الركبة عالياً بوضع جانبي وتكون القدم التي على الأرض قد استدارت بدرجة 90 الى 180 درجة تقوم بفرد الساق بامتداد كامل للجانب (دون تقطيع هذه المراحل) مركزاً بالركلة على منطقة سيف القدم الخارجية، ثم تعود القدم بعكس الاتجاه 180 درجة وترجع الركبة لوضعية الارتكاز.

3. الركلة الدائرية الأمامية الهلالية (دليو چكي): Dolyo Chagi .⁽¹⁾

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

4. الركلة النصف الدائرية على الأضلاع (بي چكي) : Bee-Chagi

¹ - محمد محمود احمد ؛ التايكواندو : (الأردن، عمان ، دار الإسرء للنشر والتوزيع ، 1998) ص47.

هي من الركلات الهجومية والدفاعية ويستعملها لاعبو التايكواندو بكثرة في المباريات لأنها حركة قريبة جداً من حصد النقاط بسرعة، وتؤدي الحركة برفع الركبة الى أعلى نقطة والميل بالجسم الى الجانب الخلفي ثم إصابة المنافس بمشط القدم ودوران القدم السفلى بدرجة 180 وهي من الحركات السهلة والسريعة.

5. ركلة المقص أو المطرقة (أبراولغي چگو چگي) : Chego – Chagi

هي من الحركات الهجومية السريعة والمؤثرة جداً وتستخدم أيضاً في عملية الدفاع من اللاعب ، وتستخدم برفع الساق الى أعلى ارتفاعاً ممكناً وباستقامة واحدة على شكل مقص وثم إنزالها على رأس المنافس أو صدره بشكل مطرقة قوية وذلك بمشط القدم أو بكعب القدم إذا أريد أن تكون الإصابة قوية جداً ويحتاج هذا التكنيك الى مرونة ورشاقة ومهارة فنية عالية ، وهي من الحركات التي يمتاز بها لاعبو التايكواندو .

6. الركلة الدائرية الخلفية (لف الكعب) (هجو چگي) : Houcho – Chagi (1)

هي من الحركات الهجومية والدفاعية في الوقت نفسه وتُعد من الركلات السريعة التي لا يتوقعها المنافس لأنها تؤدي بالدوران من الوضع الأمامي المباشر الى وضع متغير في الخلف بإخراج الساق الخلفية بحركة برم قاطعة وتعد ضربة قوية ومؤثرة وتحتاج الى مهارة وقدرة فنية عالية جداً ، وهي من المهارات التي يمتاز بها لاعبو التايكواندو .

7. الركلة الجانبية الخاطفة : (يوپ فريگي) : Yop-Frgi

¹ - محمد محمود احمد (1998) ؛ المصدر السابق ، ص 48 .

هي من الحركات الدفاعية المهمة لدى لاعب التايكواندو بعد مد القدم الضاربة تقوم بسحب القدم بحركة خطف جانبي ثم نثي الركبة لآخرها ودفع الورك باتجاه الركلة وذلك لتحقيق قوة اكبر للضربة.

8- الركلة الخلفية: (تي چگي) : Te -Chagi

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

9. الركلة الخلفية بالقدم القافزة: (تيو تي چگي) : Tyo-Te-Chagi

هي من الحركات الدفاعية وتعد من الركلات المؤثرة جداً إذ تحتاج الى مهارة عالية في التايكواندو وتؤدي هذه الحركة من خلال القفز عالياً ومن ثم الدوران السريع للخلف وركل المنافس بركلة طاعنة خلفية.

10. الركلة النصف دائرية بالقدم القافزة: (تيو دوليو چگي) (

Tyo -Dolyo-Chagi

هي من الركلات الهجومية السريعة والمؤثرة جداً في لعبة التايكواندو والتي يمتاز بها لاعبو التايكواندو، إذ تؤدي من الوضع الأمامي المباشر للمنافس عن طريق القفز الى الأعلى ومن ثم فرد الساق الضاربة إذ تحتاج الى خفة وتركيز في الأداء.

11- الركلة الأمامية بالقدم القافزة: (تيو آب چگي) : Tyo -Ap-Chagi

هي من الحركات الهجومية في لعبة التايكواندو وتحتاج هذه الحركة الى إمكانية عالية ومهارة متقنة ومتمرسنة لأنها تحتاج إلى إمكانية متطورة بالقتال ، وتؤدي عن طريق القفز مع رفع الركبة الى أعلى ثم مد الساق الى الأمام وضرب المنافس في

الوجه وتعد هذه الحركة من الحركات المهمة في المهرجانات الاستعراضية التي تمتاز بجمالها الحركي.

12. الركلة الجانبية بالقدم القافزة: (تيو يب چگي) : Tyo-youb Chagi

هي من الحركات الهجومية التي يمتاز بها لاعبو التايكواندو وتؤدي هذه الركلة بالقفز عالياً وذلك برفع الركبتين بوضع جانبي ثم القيام بفرد إحدى الساقين بامتداد كامل بشكل جانبي وتعد هذه الحركة في ضمن الحركات الاستعراضية التي تمتاز بجمالها الحركي.

6-1-2 التحمل الخاص :

التحمل الخاص هو أحد أنواع التحمل الذي يتبع خصوصية الفعالية الرياضية من متطلبات التحمل ، ويختلف التحمل الخاص للاعب التايكواندو عن لاعب كرة القدم وعن متسابقى المسافات الطويلة ، و كذلك عن المصارعين أو الملاكمين أو لاعبي كرة السلة أو اليد.

و هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع مكون من المكونات البدنية الأخرى إذ إنّ المطلوب في المسابقات هو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو بالقوة المثلى لمدة زمنية محددة مستخدماً العمل العضلي بأقصى جهد.

" للتحمل الخاص أهمية كبيرة في المسابقات الرياضية عندما يتم العمل العضلي بأقصى مجهود ، بحسب نوع كل نشاط من النشاطات الرياضية في نوع ونسبة التحمل الخاص الذي يتطلبه ذلك الأداء " (1)

ويعرف (عصام عبد الخالق) التحمل الخاص بأنه " قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفعالية وتحت ظروف المنافسة " (2)

1- Watson, S.W. Physical Fitness and Athletic performance (London: Long man Inc, 1993) P194.

2- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضى ، نظريات . تطبيقات ، ط 9 :

(الإسكندرية، دار المعارف ، 1999) ص 150 .

أما (مفتي إبراهيم) فقد عرفه بأنه " مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفاعلية دونما ظهور هبوط في مستوى الأداء " . (1)

كما عرفه (Dyatschkowf) " بقوله إنه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل للأجهزة العضوية من خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة". (2)

وعرفه (قاسم حسن حسين) بأنه " قابلية مقاومة التعب تحت مستلزمات الحمل الخاص وتحشيد الأجهزة الوظيفية لتخفيف المستوى في الألعاب الرياضية الخاصة " . (3)

كما وعرفه (اوزولين) بأنه " ليس فقط القابلية على الكفاح مع التعب ، لكنه القابلية على أداء الواجب الحركي بشكل فعال تحت متطلبات محددة و بشكل دقيق أو فترة زمنية معينة " . (4)

و ذكر (محمود شكر صالح) بأن " التحمل الخاص يمثل في رياضة التايكواندو قدرة اللاعب أو اللاعبة على تكرار أداء المهارات والخطط الهجومية والدفاعية بكفاءة عالية من غير هبوط في مستوى الأداء طوال (فترة) المباراة. (5)

كما ذكر (محمود شكر) الى اتفاق كل من (Kim,1990) (Hoo & jong) (1986) (Jun,1986) (Shin,1975) على أهمية التحمل الخاص للاعب التايكواندو وضرورة وضعه في أولويات التدريب، واشتراط امتلاك اللاعب لهذه الصفة لكي يصبح لاعبا ناجحا ومميزا.

1- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ص 106 .

2- Dyatschkowf,W,M; Die Steuer Umg and OptimierUngdes Training Sprozesses, Berlin, 1995,P93

3- قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) ص 460 .

4- عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004) ص 92 .

5- محمود شكر صالح ؛ تصميم اختبارات المطاولة الخاصة للأداء للاعب التايكواندو للفئات المختلفة : (أطروحة دكتوراه ، منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية، 2005) ص 18 .

لذلك يرى الباحث إن التحمل الخاص (هي القدرة على تأدية المهام المهارية والبدنية والخطية التي تتطلبها رياضة التايكواندو طيلة مدة النزال بمقاومة التعب) *

2-1-6-1 أنواع التحمل الخاص :

إن أنواع التحمل الخاص كثيرة وضعها خبراء التدريب الرياضي، وهذه التقسيمات هي أصلاً نابعة من أسس الفعالية الرياضية ومميزاتها ومتطلباتها لذا نرى أن التحمل الخاص الذي يحتاجه لاعب التايكواندو يختلف عما يحتاجه عداء المسافات القصيرة والمتوسطة وكذلك يختلف عن لاعبي الكثير من الرياضات الأخرى مثل كرة القدم ، والتجديف ، وغيرها إذ إن التحمل الخاص له تأثير فاعل وأهمية بالغة في رفع مستوى التطور حتى بلوغ أعلى المستويات العليا والمحافظة عليها.

إذ يقسم التحمل الخاص إلى أنواع عدة طبقاً لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات فالاختلاف في معدل بذل الجهد يختلف طبقاً " للمتطلبات الحركية الذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة الى مهارات ذات حركة متكررة وغيره " (1)

وبعد هذا العرض الموجز يجب معرفة أنواع التحمل الخاص ، ومدى حاجة الفعاليات الرياضية إلى تلك الأنواع.

إذ اتفق كل من (بسطويسي احمد) (1) ، و(صريح عبد الكريم ، ونجم العراقي) (2) على تقسيم التحمل الخاص بالنسبة للقدرة البدنية إلى:

* تعريف إجرائي .

1- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) ص148.

1- بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص206.

1. تحمل السرعة.
 2. تحمل القوة.
 3. تحمل القوة المميزة بالسرعة.
- كما اتفق كل من (عصام عبد الخالق)⁽³⁾ و (كمال جميل الرضي)⁽⁴⁾ و (محمد عادل رشدي)⁽⁵⁾ على تقسيم التحمل الخاص إلى :
1. تحمل السرعة .
 2. تحمل القوة .
 3. تحمل الاستمرارية في الأداء.
 4. تحمل الانقباض العضلي .
- في حين قسم ريسان خريبط التحمل الخاص إلى:⁽⁶⁾
- 1- تحمل القوة .
 - 2- تحمل السرعة .
 - 3- تحمل العمل الثابت .

وهناك تقسيم آخر للتحمل الخاص إذ يقسم من حيث النوع الى:⁽¹⁾

-
- 2- صريح عبد الكريم و نجم العراقي ؛ تطوير القوة الخاصة على الانجاز لمتسابقى الاركاض المتوسطة : (مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، بحث منشور ، 1999-2000) ، ص 144 .
 - 3- عصام عبد الخالق (1999) ؛ المصدر السابق ، ص150.
 - 4- كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان، دائرة المكتبة الوطنية، 2004) ص42.
 - 5- محمد عادل رشدي ؛ أسس التدريب الرياضي : (ليبيا، المنشأة العامة للنشر، 1982) ص223.
 - 6- ريسان خريبط مجيد؛ التدريب الرياضي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1988) ص 24 .
- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997) ص 106 .

- 1- تحمل السرعة .
- 2- تحمل القوة .
- 3- تحمل الأداء .
- 4- تحمل أنظمة إنتاج الطاقة .

في حين قسم (محمد حسن علاوي) التحمل الخاص الى : (2)

- 1- تحمل السرعة .
- 2- تحمل القوة .
- 3- تحمل الأداء .

وبعد هذا العرض لأنواع التحمل الخاص يتفق الباحث مع ما ذهب إليه (محمد حسن علاوي) في التقسيم الأخير للتحمل الخاص ، ويرى إن لأي رياضة سواء كانت فردية أو فرقية تحملها الخاص (تحمل سرعة ، تحمل قوة ، تحمل أداء) بها والذي يسهم في تحقيق أعلى مستوى في المنافسة ، ولا يمكن عدها جزء تكميلي وإنما جزء ضروري لا يمكن الاستغناء عنه ما دام الهدف المنشود منصّباً عليه في الحصول على نتيجة حتمية في المحصلة النهائية.

فتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء هي متغيرات لها التأثير الفعال والكبير في الفعاليات الرياضية فضلاً عن المتغيرات الأخرى.

ومن ثم إذا ما ارتبطت هذه المكونات جميعاً سوف يتحقق المستوى العالي من الإنجاز وللمحافظة على ذلك وتطويره فإنه يعتمد على كيفية التعامل العلمي الدقيق في ضوء أهداف علم التدريب الرياضي الحديث ومتطلباته .

2-1-6-1-1-1 تحمل السرعة :

إن تحمل السرعة قدرة بدنية مزدوجة التكوين إذ تقترن صفة التحمل بصفة السرعة ، إذ عرفها (كلودي) أنها "قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة " (1)

أما هاره فقد عرف تحمل السرعة على أنها "قابلية تحمل التعب تحت ظروف حمل قصوى مع توفير الطاقة الضرورية عن طريق النظام اللاوكسجيني " (2). ويعرفها (علي بن صالح الهرهوري) بأنها " قدرة اللاعب في المحافظة على السرعة لأطول مده زمنية ممكنة " (3)

كما وعرفها (عادل عبد البصير) " أنها قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند أداء أعمال بدرجة سرعة عالية اذ يغلب في أثناء أداء هذه الأعمال اكتساب الطاقة عن طريق النظام اللاهوائي " (4).

وعرفها (بومبا 1985) أنها " مقاومة أجهزة الفرد العضوية للتعب تحت حالات الشدة القصوى " (5).

وعرفها (قاسم حسن حسين) أنها " قابلية العضلات لمقاومة التعب في أثناء السرعة العالية بحيث لا تظهر حالة التوازن بين كمية استقبال الأوكسجين واستهلاكه وحاجة الجسم إليه " (6)

وعرفها أيضا (ساري احمد حمدان) بأنها "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فترته وارتباطه بسرع عالية من دون الهبوط في مستوى كفاءة الأداء " (1)

1- Clody & Others: Methodology of Training ; Moscow ,1986, p342

2- Harra D. Principle Of Sports Training, Berlin, Sport Velaye. 1990,P.119.

3- علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي ، ط1 : (بنغازي ، جامعة قار بونس ، 1994) ص249

4-عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) ص12.

5 - Bompa . T .O : Theory and Methodology of training , second print , Kendall . 2 Hunt publishing company .Dubuque . Lowe , 1985 . p . 239

6- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) ص85.

1- ساري احمد حمدان ؛ اللياقة البدنية والصحية : (الأردن ، دار وائل للنشر ، 2001) ص38.

وعرفها (سمك) أنها " قابلية المحافظة على سرعة التردد الحركي في الحركات الانتقالية العالية والسرعة القصوى لمسافة قصيرة ".⁽²⁾

و لتنمية تحمل السرعة هناك عدة طرق ووسائل تؤدي إلى تنمية أنواع مختلفة من التحمل وتطويره حيث إنه مرتبط بكل أنواع الفعاليات الرياضية المختلفة، وقد تناول علم التدريب الرياضي الكثير من المواضيع التي عنيت بأهمية تنمية تحمل السرعة الخاصة وتطويرها، إذ ذكر (كونسلمان)⁽³⁾ على أن طريقة التدريب الفكري تعدّ من أفضل الطرائق التدريبية التي تؤدي إلى تطوير صفة تحمل السرعة الخاصة في كثير من الفعاليات والنشاطات الرياضية فعند تدريب تحمل السرعة الخاصة يجب أن نضع في الحسبان زيادة عدد مرات التكرار إلى جانب ذلك ارتفاع بدرجة شدة الحمل. كما يشير (عصام عبد الخالق) أن "الأحمال التدريبية ذات الشدة التي تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة القصوى أي من (75%-90%) ومن (90%-100%) من أقصى مقدرة اللاعب تعد شدة مناسبة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وتنميتها ".⁽⁴⁾

2-1-6-1-2-1-2 تحمل القوة :

يعد التحمل والقوة العضلية من المكونات الأساسية في مجال الرياضات التنافسية فمن خلال هذه القدرة يمكن الاحتفاظ بدرجة عالية من الأداء خلال مدة زمنية محددة إذ تحتاج كثير من الرياضات التنافسية ومن هذه الرياضات رياضة التايكواندو التي تحتاج إلى المزج بين التحمل والقوة إذ يعرفها (السيد عبد المقصود) على أنها "القدرة

2- عامر فاخر شغاتي ؛ نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد ، مكتب النور ، 2010) ص 305.

3- Connsilman: I.E: The science of swimming .5th ,Ed . Convsilman co. Inc, 1 Philadelphia, 1998.p . 122

4- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي . نظريات تطبيقات ، ط5 : (الإسكندرية ، مطبعة جريدة السفير ،

على الحفاظ على أداء إنجازات قوة لمدة زمنية يحددها نوع النشاط الرياضي الممارس، وما يرتبط بذلك في الحفاظ على معدل الهبوط في مستوى القوة الناتج من التعب عند مستوى منخفض للغاية " (1)

في حين يعرفها (عماد الدين عباس) أنها " مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب في أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لمدة زمنية طويلة " (2)

ويعرف تحمل القوة على أنها " مقدرة العضلة على تكرار انقباضات متتالية للتغلب على مقاومة ذات شدد متوسطة " (3)

ويعد تحمل القوة من القدرات البدنية المهمة التي تحتاجها أغلب الألعاب التي تعتمد على تكرار استخدام القوة إذ إنّ هذه القدرة المكونة من التحمل والقوة تظهر في كل لعبة بشكل يتناسب مع متطلبات الأداء لتلك اللعبة ، ونظراً الى أن المقاومات التي يتعين على اللاعب التغلب عليها مختلفة ولأن مدة استمرار المنافسات متفاوتة إلى حد كبير و فضلاً عن إن الحركات التي يتم أدائها بدرجات سرعة مختلفة وبمقدار راحة مختلفة ونظراً الى كل ذلك فلا يمكننا الحديث عن تحمل قوة مطلق ، لذا يختلف التحمل على وفق نوع العمل العضلي وعلى وفق مركز اللاعب فهناك من يحتاج إلى القفز بصورة متكررة ولأغلب أوقات المنافسة وهناك من يحتاجها في قوة التهديد أو قوة الالتحام ، اذ يحتاجها لاعب التايكواندو في تنفيذ اكبر قدر من الركلات والضربات بقوة وسرعة عالية للتأثير على المنافس وإحراز النقاط ضمن الجولة الواحدة أو خلال زمن الجولات الثلاث في المباراة.

2-1-6-1-3 تحمل الأداء :

1- السيد عبد المقصود ؛ نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة ، ط 1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص165.

2- عماد الدين عباس أبو زيد؛ التخطيط والأسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط 2 : (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007) ص269.

3- أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة ؛ النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، ط1: (دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999) ص92 .

يعد تحمل الأداء نوعاً من أنواع التحمل الخاص الذي قسمه علماء التدريب الرياضي ، اذ يعرف بأنه " كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الأداء الخاصة بنوع النشاط الممارس في أثناء المنافسة دون هبوط في إنتاجية وفعالية أدائه على طول مدة المنافسة " . (1)

أما (لقاء الدليمي) فقد عرفت تحمل الأداء بأنه " قابلية اللاعب على الاستمرار في أداء المهارات لمدة طويلة من الزمن دون هبوط في مستوى الأداء الفني لها " . (2)

في رياضة التايكواندو هناك الكثير من المهارات المتنوعة والعديدة و من هذه المهارات ما يهدف طبيعة الحال الى تحقيق أفضل غرض دفاعي وهجومي ويجب أن تكون هذه المهارات مع خطط جيدة تضمن الوصول الى أداء مناسب لتحقيق الفوز على المنافس سواء كان ذلك بالضربة القاضية أو الفوز بالنقاط بعد نهاية الجولات الثلاث وهذا كله مقترن بالأعداد الفني العام والخاص وبمستوى عال . ويحتاج أيضا ل لاعب التايكواندو أيضاً إلى تحمل الأداء للصمود بوجه الركلات والضربات الموجهة من قبل المنافس ، فضلاً عن ذلك حاجته الى السرعة والقوة في أداء حركات التقدم والنقهر التي يقوم بها في أثناء مدة النزال.

2-1-7 طريقة التدريب (المرحلي) الفتري :-

إن التدريب (المرحلي) الفتري من أهم الطرائق التدريبية التي تعمل على تنمية أكثر من صفة بدنية "خاصة وعامة" وكذلك تطوير الإنجاز في أغلب الفعاليات الرياضية ويرى (بسطويسي أحمد) " إن التدريب الفتري هو طريقة من طرائق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف

1- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي ؛ كرة اليد : (جامعة الموصل ، دار الكتب ، 2001) ص 427 .

2- لقاء عبدالله الدليمي ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارات الهجومية على لاعبي كرة السلة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية / للبنات ، 2005) ص 41 .

بين أوقات العمل والراحة البيئية المستخدمة⁽¹⁾ ويعرف معتصم برقوق التدريب الفكري بأنه " تتأوب مدد التفاعل المتبادل ما بين التعب والراحة لغرض الوصول بالرياضي إلى المستوى المحدد وفق الخطة الموضوعية"⁽²⁾.

ولقد جاءت تسمية هذه الطريقة بالتدريب الفكري ونظراً لتحديد أوقات الراحة البيئية بين كل تكرار وآخر وبين كل مجموعة وأخرى أي (التبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة)⁽³⁾

إن تطبيق مبدأ الراحة الإيجابية هو عملية جوهرية في عملية تطوير المستوى عند تنفيذ منهاج التدريب الفكري، إذ يرتبط بين المدة الزمنية وبين ما يصل إليه نبض الرياضي إذ حدده عند المتقدمين ما بين (120-130 ضربة /دقيقة) وعند الناشئين يصل ما بين (110-120 نبضة/دقيقة) هذا يعني أن استخدام التكرار الثاني في طريقة التدريب الفكري يجب أن ترتبط بالرجوع إلى معدل ضربات القلب خلال مدة الراحة الإيجابية ما بين تلك النسب المذكورة أعلاه.

إذ أكد ماثيوس فوكس (Mathews-Fox) " أن الكثير من المصادر التدريبية أكدت أن استخدام مبدأ الراحة الإيجابية من أهم الأسس التي تستند إليها طريقة التدريب الفكري "⁽⁴⁾

وتستخدم طريقة التدريب الفكري بصورة واسعة من قبل المدربين وتعد من أكثر الطرائق التدريبية شيوعاً وذلك لعدة أسباب منها (أنها تعمل على زيادة قدرة الرياضي في الحصول على سرعة كبيرة تحت ظروف نقص الأوكسجين ومن ثم تؤدي إلى تطوير وتحسين قابلية الدورة الدموية والريثيين)⁽¹⁾ وكذلك تعمل على تنمية كل من (تحمل وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وبعض عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة

1- بسطويسي أحمد (1999) ؛ المصدر السابق ، ص288 .

2- معتصم برقوق ؛ دليل المدرب في علم التدريب الرياضي : (سورية ، 1995) ، ص 97 .

3- محمد حسن علاوي (1994) ؛ المصدر السابق ، ص217 .

4- Mathews, D and Fox , E. L., The physiological Basis of physical Education and Athletics , London , Sannders .Co .1967 , P207.

1- قاسم المندلوي وآخرون؛ الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1999) ، ص128.

والقوة العضلية باعتبار هذه العناصر مهمة وضرورية لأي نوع من الفعاليات الرياضية) . (2)

ويتفق كل من (محمد عثمان⁽³⁾ و بسطويسي أحمد⁽⁴⁾ أن التدريب الفتري يقسم

إلى:-

1- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .

2- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

2-1-7-1 طريقة التدريب المرحلي (الفتري) منخفض الشدة :-

تستخدم طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة في تحسين وتطوير تحمل القوة وتحمل السرعة وتؤدي هذه الطريقة إلى (ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للريثتين وسعة القلب فضلاً عن العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين كما تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخير ظهور التعب)⁽⁵⁾ ويرى (أسامة كامل راتب) أن هذه الطريقة " تسمح بأداء حجم أكبر من التمرين في مدة زمنية أقصر" .⁽¹⁾ وتتحدد مكونات حمل التدريب المستخدم في هذه الطريقة بما يأتي :-

➤ الشدة التدريبية من 60%-80% ومن 50%-60% بالنسبة إلى تمرينات القوة

➤ الحجم التدريبي يستند على مقدار الشدة التدريبية المستخدمة .

2- أسامة رياض؛ الطب الرياضي والعب القوي : (الرياض ، دار الهلال للاوفيسست ، 1987) ص 257 .

3- محمد عثمان؛ موسوعة العباب القوي (تدريب - تكنيك - تعليم - تحكيم) : (القاهرة ، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990) ،ص 126.

4- بسطويسي أحمد (1999) ؛ المصدر السابق ، ص 289 .

5- محمد حسن علاوي (1994) المصدر السابق ، ص 218 .

1- أسامة كامل راتب ؛ النشاط البدني والاسترخاء . مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2004) ، ص 237 .

➤ الراحة البدنية وهي راحة غير تامة حتى بلوغ معدل النبض إلى حد 125-130ض/د بالنسبة للمتقدمين ومن 110-120ض/د بالنسبة للشباب والناشئين .

2-7-1-2 طريقة التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة :-

وهي الطريقة الثانية للتدريب الفتري والتي تعد من أهم الطرائق التدريبية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية الأساسية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد ويذكر محمد ناجي " إن مدة التحمل الواحد تدوم من 15 ثانية إلى 2 دقيقة وتتصف بارتفاع سرعة الركض عند استخدام هذا الأسلوب التدريبي" .⁽²⁾
ومن الجدير بالذكر إن بسطويسي احمد⁽¹⁾ ومفتي إبراهيم حماد⁽²⁾ قد أكدوا إن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تهدف إلى تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة وعلى وفق الآتي :-

- 1) تحمل السرعة القصوى .
- 2) تحمل القوة القصوى .
- 3) القوة المميزة بالسرعة أو القدرة الانفجارية .
- 4) تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة / تحمل السرعة / تحمل الأداء)
وتسهم هذه الطريقة في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي وتحت ظروف نقص الأوكسجين وتنظيم عمل جهازي القلب والدوران وتبادل الغازات والتوافق العضلي العصبي .

إن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تتجه نحو استخدام الطاقة القصوى للفرد من خلال شدة الأداء وظروف ومتطلبات السباق والمنافسة ، لذا فان (طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تتميز بارتفاع سرعة الركض 80-90% من القابلية

2- محمد ناجي شاکر . تأثير بعض الأساليب التدريبية في تحقيق تحمل السرعة للإنجاز 400 م : (رسالة

ماجستير ، ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1999) ص 24 .

1- بسطويسي أحمد (1999) ؛ المصدر السابق ، ص 303 .

2- مفتي إبراهيم (2001) ؛ المصدر السابق ، ص 172 .

القصوى وحتى أكثر من ذلك مع تكرارات تصل إلى 10مرات وأوقات راحة تزيد عن 90ثانية) . (1)

إن التدريب الفكري مرتفع الشدة يعمل على خلق حالة متزنة من التكيف الداخلي لمستوى السباق والمنافسة نتيجة لتعرض الأجهزة الوظيفية الداخلية على مكونات الحمل الخارجي المشابه لمتطلبات المنافسة الفعلية .

2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة حمدان رحيم الكبيسي .

عنوان الدراسة ((تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي ، الخطف للمصارعين))⁽¹⁾.

1- قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكبي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، 1988) ص 140 .

1- حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي(الخطف) للمصارعين : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1994) .

هدفت الدراسة إلى تحديد تأثير نتيجة التحمل الخاص في مستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي (الخطف) وكذلك معرفة اثر نتيجة التحمل الخاص على بعض الصفات البدنية والوظيفية ، إذ استعمل الباحث المنهج التجريبي في دراسته موظفاً نظام المجموعة التجريبية و الضابطة وكانت مدة المنهج (22) أسبوعاً وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية 118 وحدة تدريبية ولقد كانت العينة من فئة المتقدمين من المصارعين في نادي قوى الأمن الداخلي في المصارعة الرومانية و البالغ عددها (32) مصارعاً ، أما الطرائق التدريبية المستخدمة فهي ثلاث (طريقة التدريب الفتري ، وطريقة المباريات ، وطريقة الاختبارات)

أما أهم النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال دراسته فهي:

➤ أدى البرنامج المقترح لتطوير التحمل الخاص إلى تحسين تحمل السرعة (عدد مرات أداء مهارات القوة في 30 ثانية) .

➤ اثر البرنامج التدريبي المقترح في التحمل الخاص ومستوى القوة (عدد مرات أداء مسكه الرمي (الخطف) في 60 ثانية) بدرجة معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية .

2-2-2 دراسة محمود شكر صالح الحياتي .

عنوان الدراسة ((تصميم اختبارات الطاولة الخاصة للأداء للاعبى التايكواندو للفئات المختلفة))⁽¹⁾

هدفت الدراسة الى ((التحليل لتكرار الأداء للمهارات الحركية الاساسية والمركبة على وفق (فترات) زمنية محددة ، تحديد أزمنة مطاولة الأداء للفئات الثلاث

¹ - محمود شكر صالح (2005) ؛ المصدر السابق .

{ أشبال ، شباب ، متقدمين } للاعبين التايكواندو على وفق تكرارات المهارات الحركية المختلفة ، وضع الاختبارات المقننة لمطاوله الأداء على أساس الأزمنة المحددة على وفق تكرارات المهارات الحركية المختلفة، التحقق من الأسس العلمية للاختبارات الموضوعية ((.

استعمل الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملاءمته لطبيعة البحث ، كما تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخب محافظة نينوى بالتايكواندو للفئات العمرية الثلاث (الأشبال، الشباب، المتقدمين) ويبلغ عددهم (60) لاعبا موزعين كما يأتي (20) لاعبا فئة الأشبال، (20) لاعبا فئة الشباب، (20) لاعبا فئة المتقدمين بواقع لاعبين لكل وزن .

أما أهم النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال دراسته فهي:
تم تحديد مديات مطاوله الأداء بمراحله الثلاث وهي:

- مطاوله الأداء القصيرة و للفئات الثلاث (أشبال ، شباب ، متقدمين) .
- مطاوله الأداء المتوسطة و للفئات الثلاث (أشبال ، شباب ، متقدمين) .
- مطاوله الأداء الطويلة و للفئات الثلاث (أشبال ، شباب ، متقدمين) .

مناقشة الدراسات السابقة :

بعد اطلاع الباحث على الدراسات المتوفرة وجد أن اقرب الدراسات المشابهة لبحثه هي الدراسات المذكورة ، اذ تتفق الدراسة الأولى مع الدراسة الحالية في إعداد المنهج التدريبي لتطوير قدرة التحمل الخاص ، كما وتتفق مع الدراسة الأولى دراسة(حمدان رحيم الكبيسي) من ناحية الطريقة التدريبية المستخدمة وهي طريقة التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة .

أما اختلاف في الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة ، إذ تختلف عن الدراسة الأولى والثانية من حيث تقسيمات العينة الى تجريبية وضابطة ، كما اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة الأولى من حيث عمر العينة اذ كانت في الدراسة الأولى فئة المتقدمين والدراسة الحالية هي لفئة الشباب وكذلك نوع الرياضة المستخدمة .

أما الاختلاف مع الدراسة الثانية دراسة (محمود شكر صالح) فقد استعمل المنهج الوصفي في حين استعملت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، وكذلك حددت الدراسة السابقة المدد الزمنية للتحمل الخاص للاعبي التايكواندو في حين هدفت الدراسة الحالية الى تطوير التحمل الخاص للاعبي التايكواندو .

ومن خلال العرض أعلاه تكمن أهمية هذه الدراسات لمعرفة مدى تقاربها وتباعدها مع دراسة الباحث الحالية .



الباب الثالث

3 . منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3 . 1 منهج البحث .

3 . 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات .

3 . 3 . 1 وسائل جمع المعلومات .

3 . 3 . 2 الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البحث .

3 . 4 إجراءات البحث الميدانية .

3 . 5 اختبارات البحث .

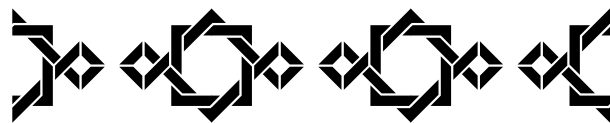
3 . 6 التجربة الاستطلاعية .

3 . 7 الاختبارات القبليّة .

3 . 8 الاختبارات التبعية .

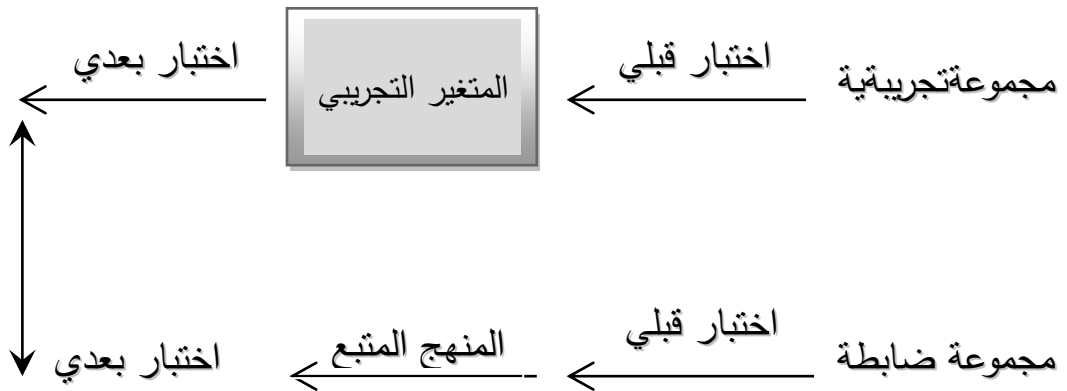
3 . 10 الاختبارات البعدية .

3 . 11 الوسائل الإحصائية .



3 . منهج البحث وإجراءاته :**3 . 1 منهج البحث :-**

إن المنهج الذي يعتمد في البحث يعد من الأمور المهمة التي من خلالها يمكن معرفة الحقائق ، والوصول إلى النتائج الدقيقة فالمنهج التجريبي هو أحد مناهج البحث العلمي الأكثر استعمالاً في المجال الرياضي لأنه " يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها "(1) ، ولأجل التوصل إلى الحلول المناسبة لطبيعة المشكلة المطروحة كان من اللازم اختيار المنهج الملائم ، لذلك لجأ الباحث الى استخدام المنهج التجريبي لملاءمته في حل مشكلة البحث والوصول الى تحقيق أهدافه بالتصميم التجريبي الذي " هو تصميم يسمح للباحث بدراسة تأثير متغير واحد مستقل على متغير تابع مع تحديد اثر المتغيرات الأخرى التي قد تدخل في العلاقة بين المتغيرين الرئيسيين "(2).



1- عبد المعطي محمد عساف (وأخرون) ؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط 1 : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004) ص 8 .

2- نوري الشوك ، رافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ب.م ، 2004) ص 59 .

3 - 2 عينة البحث :-

إن طبيعة المشكلة التي يراد دراستها أدت إلى اختيار العينة ، إذ اختيرت عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي النادي العربي الرياضي بأعمار (15 دون 18 سنة) لرياضة التايكواندو ، وكان عدد أفراد العينة (16) لاعباً فإن " بالإمكان أن يقتصد الباحث باختيار العينة ليعمم النتائج على الكل بخاصة عندما تكون العينة متجانسة فإن عينة صغيرة كافية لتمثل مجتمع الأصل " (1)

وقد اختيرت عينة البحث وفقاً للشروط الآتية :

- الاندفاع والرغبة بالمشاركة في تجربة البحث .
- تقارب أفراد العينة من حيث الخبرة التدريبية .
- تقارب المستوى الفني .
- الالتزام والانتظام بالتدريب .

وعمد الباحث الى التحقق من تجانس العينة البحثية وذلك باستخراج معامل الالتواء للمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي) وظهرت جميع النتائج محصورة بين ($3 \pm$) وكما موضح في الجدول (1) .

الجدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي.

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.274	164.500	7.955	166.310	سم	الطول
0.204 -	60.000	8.995	60.375	كغم	وزن كتلة الجسم
0.414	191.500	9.441	193.750	شهر	العمر
0.882 -	8.000	1.258	7.875	شهر	العمر التدريبي

ثم عمد الباحث إلى تقسيم العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق سحب أسماء بواسطة القرعة ولغرض ضمان خط الشروع الواحد للمجموعتين و بيان التكافؤ بين المجموعتين، إذ لجأ الباحث إلى استخدام قانون T-Test للعينات غير المتناظرة في المتغيرات التابعة للبحث وظهرت جميع النتائج غير دالة إحصائياً وكما موضح في الجدول .

جدول (2)

يوضح تكافؤ عينة البحث في متغيرات التحمل الخاص .

دلالة الفروق	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	ن	المعالجات الإحصائية المتغيرات
				± ع	س	± ع	س			
غير دال	2.145	14	0.246	1.322	25.175	1.680	24.988	الثانية	16	تحمل السرعة الانتقالية
غير دال			1.814	2.449	25	2.232	27.125	عدد المرات		تحمل القوة لعضلات الرجلين
غير دال			0.330	3.817	24.000	5.175	24.750	عدد المرات		تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين
غير دال			0.667 -	2.503	23.375	3.420	22.375	عدد المرات		تحمل أداء الركلة الهلالية
غير دال			1.752	1.885	73.125	3.338	75.500	عدد المرات		تحمل أداء الضربة المستقيمة
غير دال			1.064 -	2.121	30.750	5.235	28.625	عدد المرات		تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية

3 - 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :-

لكي يستطيع الباحث التوصل إلى حل مشكلة بحثه يجب عليه أن يوفر الأدوات والأجهزة الخاصة ببحثه والمناسبة بشكل يضمن نجاح البحث لأن أدوات البحث يقصد بها " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات ، عينات ، أجهزة الخ " (1).

3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات :-

إذ استعمل الباحث الوسائل التالية :-

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. المقابلات الشخصية .*
3. القياسات والاختبارات المستخدمة .
4. الملاحظة والتجريب.
5. استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء المتخصصين وكما مبين أسماؤهم واختصاصاتهم في التجربة لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بقياس التحمل الخاص.**
6. استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين وكما مبين أسماؤهم واختصاصاتهم لتقويم المنهج التدريبي المقترح .***
7. استمارة تسجيل نتائج الاختبارات .
8. الوسائل الإحصائية .

1- ربحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم ؛ مناهج وأساليب البحث العلمي ، النظرية والتطبيق : (عمان

دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000) ص 82 .

* أجرى الباحث المقابلات الشخصية مع كل من .

• عادل عنيد منصور ، الحزام الأسود 4 دان ، رئيس لجنة المدربين في الاتحاد العراقي المركزي للتايكواندو .

• خالد محمود احمد ، الحزام الأسود 4 دان ، عضو الهيئة الفنية في الاتحاد العراقي المركزي للتايكواندو .

• عبد الغفار جباري ، الحزام الأسود 4 دان ، مدرب النادي العربي للتايكواندو .

• علوان كاظم ، الحزام الأسود 3 دان ، مدرب نادي ديالى لرياضة التايكواندو .

** ملحق (1)

*** ملحق (2)

3 - 3 - 2 الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البحث :-

1. كرات طبية مختلفة الأوزان .
2. شريط لاصق أبيض .
3. واقية صدر (هوجو) للتدريب كورية الصنع .
4. مضارب للتدريب عدد (2) .
5. كيس للتدريب معلق عدد (2) .
6. صافرة نوع Fox.
7. كاميرا تسجيل نوع sony يابانية المنشأ .
8. جهاز لقياس الطول والوزن صيني المنشأ .
9. ساعة توقيت الكترونية يابانية الصنع نوع (CASEO) عدد (2) .
10. حاسبة الكترونية لابتوب نوع hp (Pentium 4).

3 - 4 إجراءات البحث الميدانية :-

- لغرض تحقيق أهداف البحث عمد الباحث إلى إتباع الخطوات الآتية :-
1. تحديد متغيرات البحث وذلك بالاستناد الى الأسس العلمية للتدريب الرياضي وعلى بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلا عن آراء بعض المختصين* في مجال التدريب الرياضي ، ومساعدة الأساتذة المشرفين واستشاراتهم، فضلا عن خبرة الباحث الشخصية في مجال رياضة التايكواندو ، إذ تم تحديد متغيرات التحمل الخاص للاعبين التايكواندو وهي ثلاثة متغيرات هي (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء) .
 2. تحديد عينة البحث و التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والحركية والمهارية .
 3. تحديد أهم الاختبارات البدنية لقياس التحمل الخاص للاعبين التايكواندو وذلك باستخدام استمارة الاستبانة ، إذ تم وضع أكثر من اختبار لكل قدرة بدنية

* ملحق (2)

- ومهارية ، وعرضت على السادة الخبراء والمختصين ، لاختيار أهم اختبار لقياس التحمل الخاص للاعبين التايكواندو .
4. إدراج الاختبارات التي تم ترشيحها من قبل الخبراء والتحقق من الشروط العلمية لها.
5. إجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من كفاءة الفريق المساعد.**
6. إجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء) .
7. بناء المنهج التدريبي وعرضه على السادة الخبراء والمختصين لتقويمه.
8. تطبيق المنهج التدريبي.
9. إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء) .

3 - 5 اختبارات البحث :**3 - 5 - 1 الاختبار الأول :**

اسم الاختبار :- اختبار الركض (20م×5) من البدء العالي.⁽¹⁾

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل السرعة.

الأدوات :-

شريط قياس - شريط لاصق - ساعة توقيت - تحدد مسافة (20 م) تؤشر فيها نقطتا البداية والنهاية - ساعة توقيت - صافرة .

مواصفات الاختبار :-

من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية ومع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بسرعة الى خط النهاية والعودة خلف الخط مكرراً ذلك (5) مرات .

تعليمات الاختبار :-

- لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل لاعبين مراعين فيه الانسجام .

- يعطى للاعب محاولة واحدة فقط .

طريقة التسجيل :-

يحسب الزمن المستغرق ويسجل لأقرب 1 / 100 ثانية .

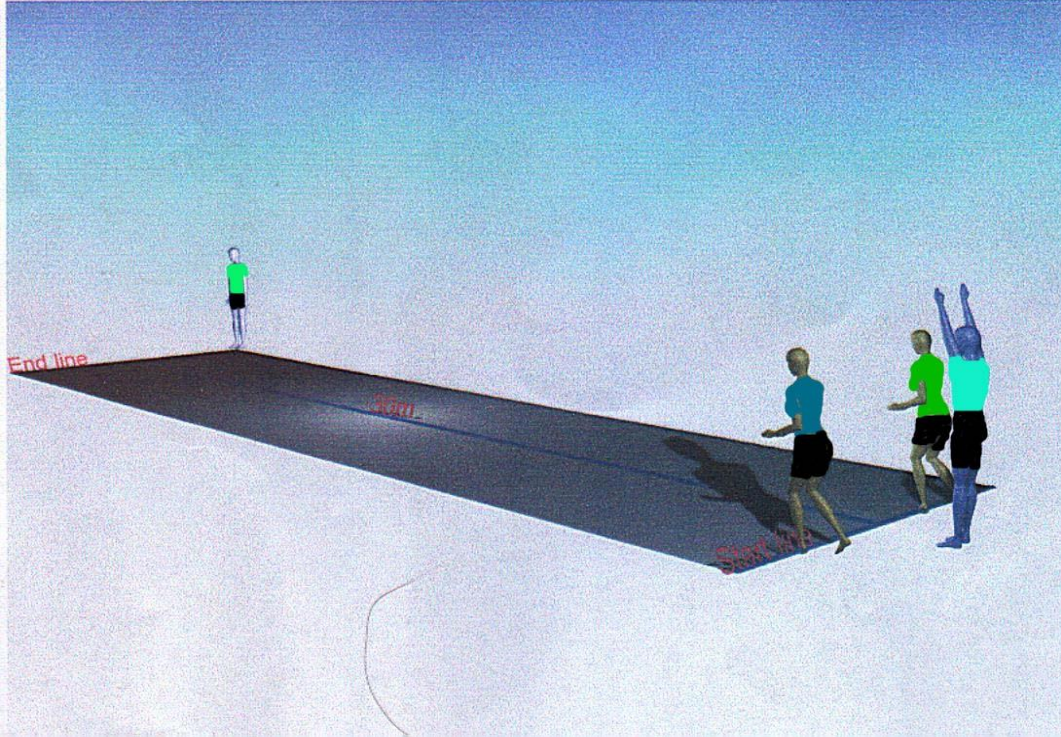
الشروط العلمية :-

عمد الباحث الى استخراج معامل الثبات من خلال إجراء الاختبارات على عينة من (5) لاعبين وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 15 / 3 / 2011 في تمام الساعة السادسة مساءً ، بعد ذلك تم إعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام وهذا لما أشار إليه (مروان عبد المجيد إبراهيم) من أنه " لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه بعد مرور سبعة أيام على الاختبار الأول".⁽¹⁾

1- فرات جبار العزاوي ؛ تحديث مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998) ص 114.

1- مروان عبد المجيد ؛ أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط1 : (عمان ، مؤسسة الوراق

اذ بلغ معامل الثبات (0.88) واستخرج الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الثبات اذ بلغ (0.94) وللتحقق من موضوعية الاختبار تم اعتماد نتائج اثنين من الحكام وبلغ معامل الارتباط بينهم (0.95) وبذلك يحقق الاختبار الشروط العلمية له .



الشكل (1)

يوضح اختبار تحمل السرعة الانتقالية .

3 . 5 . 2 الاختبار الثاني :

اسم الاختبار : - القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثانية.⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : - قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .

الأدوات :- ساعة توقيت - صافرة .

مواصفات الاختبار : -

عند البدء ومن وضع القرفصاء يقوم المختبر بالقفز عالياً بحيث تمتد الركبتان

وتترك القدمان الأرض في كل قفزة ، يستمر المختبر بالقفز لمدة 30 ثانية وكما

في الشكل (2).

تعليمات الاختبار : -

يكون القفز للأعلى والذراعان ممدودتان بمستوى البطن مع ملاحظة ثني

الركبتين في وضع القرفصاء ويعطى محاولة واحدة لكل مختبر .

طريقة التسجيل : -

يسجل للمختبر عدد مرات القفز خلال 30 ثانية .

الشروط العلمية : -

عمد الباحث الى استخراج معامل الثبات من خلال إجراء الاختبارات على عينة

من (5) لاعبين وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 15 /3/ 2011 في تمام الساعة

السادسة مساءً ، بعد ذلك تم إعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام اذ بلغ معامل

الثبات (0.85) واستخرج الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الثبات اذ بلغ

(0.92) وللتحقق من موضوعية الاختبار تم اعتماد نتائج اثنين من الحكام وبلغ

معامل الارتباط بينهم (0.95) وبذلك يحقق الاختبار الشروط العلمية له .

1- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، الطيف للطباعة ،



الشكل (2)

يوضح اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين .

3 - 5 - 3 الاختبار الثالث :-

اسم الاختبار :- الاستناد الأمامي ثني الذراعين ومدهما لمدة 30 ثانية .⁽¹⁾

الهدف من الاختبار :- قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .

الأدوات :- ساعة توقيت - صافرة .

مواصفات الاختبار :-

يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس للأسفل أو للأعلى ويؤدي ثني الذراعين ومدهما لمدة 30 ثانية.

طريقة التسجيل :-

يستمر المختبر في ثني الذراعين ومدهما دون الركوع إلى الراحة أو التوقف لتسجيل أكبر عدد ممكن من هذه الحركة لمدة 30 ثانية.

1- إبراهيم احمد سلامة ؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية : (القاهرة، منشأة المعارف، 2000)

الشروط العلمية : -

عمد الباحث الى استخراج معامل الثبات من خلال إجراء الاختبارات على عينة من (5) لاعبين وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 15 /3/ 2011 في تمام الساعة السادسة مساءً ، بعد ذلك تم إعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام اذ بلغ معامل الثبات (0.84) واستخرج الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الثبات اذ بلغ (0.92) وللتحقق من موضوعية الاختبار تم اعتماد نتائج اثنين من الحكام وبلغ معامل الارتباط بينهم (0.96) وبذلك يحقق الاختبار الشروط العلمية له .



الشكل (3)

يوضح اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .

3 . 5 . 4 الاختبار الرابع : -

اسم الاختبار : - تحمل تناوب أداء الركلة الهلالية من الثبات يمين × يسار لمدة 40 ثانية .⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : - قياس تحمل الأداء القصير .

الأدوات : - أداة الاختبار - ساعة توقيت - استمارة تسجيل .

1- محمود شكر صالح (2005) ؛ المصدر السابق ، ص 78 .

مواصفات الاختبار : -

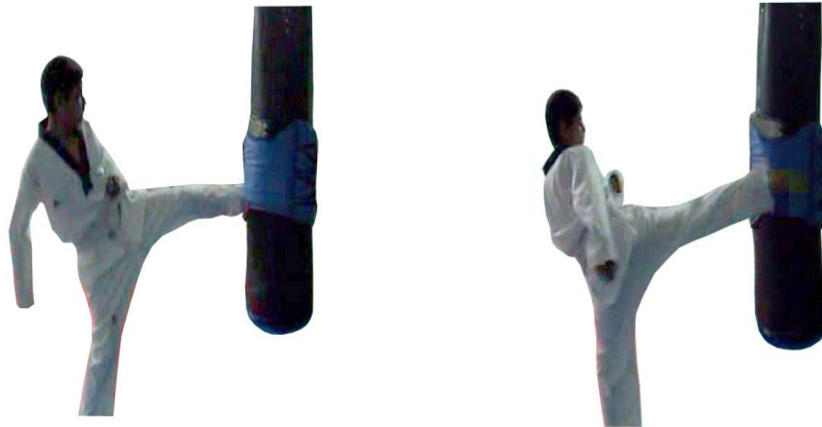
1. تطبق الركلات كما في المباريات الرسمية مع ملاحظة عدم احتساب الركلات الخالية من القوة المؤثرة والدقة والأداء الفني .
2. يجب إرجاع الرجل إلى وضع التهيؤ.
3. يكون الاختبار بالرجل المسيطرة.

طريقة التسجيل : -

يقف اللاعب المختبر بوضع التهيؤ أمام أداة الاختبار وعند إشارة البدء يبدأ بأداء الركلة الهلالية في المكان وبالتناوب يمين×يسار على الكيس لغاية انتهاء الوقت المحدد (40 ثا) للاختبار على أن يقف المساعد خلف الكيس ويقوم بتثبيته لضمان عدم اهتزازه.

الشروط العلمية : -

عمد الباحث الى استخراج معامل الثبات من خلال إجراء الاختبارات على عينة من (5) لاعبين وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 15 /3/ 2011 في تمام الساعة السادسة مساءً ، بعد ذلك تم إعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام اذ بلغ معامل الثبات (0.86) واستخرج الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الثبات اذ بلغ (0.93) وللتحقق من موضوعية الاختبار تم اعتماد نتائج اثنين من الحكام وبلغ معامل الارتباط بينهم (0.96) وبذلك يحقق الاختبار الشروط العلمية له .



الشكل (4)

يوضح اختبار تحمل تناوب أداء الركلة الهلالية يمين × يسار .

3 - 5 - 5 الاختبار الخامس : -

اسم الاختبار : - تحمل أداء الضربة المستقيمة بذراع واحدة من الثبات لمدة 50 ثانية⁽¹⁾.

الهدف من الاختبار : - قياس تحمل الأداء القصير .

الأدوات : - أداة الاختبار - ساعة توقيت - استمارة تسجيل .

مواصفات الاختبار : -

2. تطبق الضربات كما في المباريات الرسمية مع ملاحظة عدم احتساب الضربات الخالية من القوة المؤثرة والدقة والأداء الفني .

2. يجب إرجاع الذراع إلى وضع التهيؤ .

3. يكون الاختبار بالذراع المسيطرة .

طريقة التسجيل : -

يقف اللاعب المختبر بوضع التهيؤ أمام أداة الاختبار وعند إشارة البدء يبدأ بأداء الضربة المستقيمة بذراع واحدة من الثبات في المكان على الكيس لغاية انتهاء الوقت المحدد (50 ثا) للاختبار على أن يقف المساعد خلف الكيس ويقوم بتثبيته لضمان عدم اهتزازه .

الشروط العلمية : -

عمد الباحث الى استخراج معامل الثبات من خلال إجراء الاختبارات على عينة من (5) لاعبين وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 15 /3/ 2011 في تمام الساعة السادسة مساءً ، بعد ذلك تم إعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام اذ بلغ معامل الثبات (0.80) واستخرج الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الثبات اذ بلغ (0.89) وللتحقق من موضوعية الاختبار تم اعتماد نتائج اثنين من الحكام وبلغ معامل الارتباط بينهم (0.95) وبذلك يحقق الاختبار الشروط العلمية له .



الشكل (5)

يوضح اختبار تحمل أداء الضربة المستقيمة .

3 . 5 . 6 الاختبار السادس : -

اسم الاختبار : - تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية من الثبات

يمين × يمين - يسار × يسار . لمدة 70 ثانية .⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : - قياس تحمل الأداء المتوسط .

الأدوات : - أداة الاختبار - ساعة توقيت - استمارة تسجيل .

مواصفات الاختبار : -

يقف اللاعب المختبر بوضع التهيؤ أمام أداة الاختبار وعند إشارة البدء يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية يمين × يمين و يسار × يسار من الثبات وبالتناوب لغاية انتهاء الوقت المحدد للاختبار على أن يقف المساعد خلف الكيس ويقوم بتثبيت الكيس وسحبه للخف ودفعه للأمام لمسافة الاختبار.

طريقة التسجيل : -

يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار على وفق الهدف

1- محمود شكر صالح (2005) ؛ المصدر السابق ، ص 99 .

الشروط العلمية : -

عمد الباحث الى استخراج معامل الثبات من خلال إجراء الاختبارات على عينة من (5) لاعبين وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 15 /3/ 2011 في تمام الساعة السادسة مساءً ، بعد ذلك تم إعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام اذ بلغ معامل الثبات (0.83) واستخرج الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الثبات اذ بلغ (0.91) وللتحقق من موضوعية الاختبار تم اعتماد نتائج اثنين من الحكام وبلغ معامل الارتباط بينهم (0.96) وبذلك يحقق الاختبار الشروط العلمية له .



الشكل (6)

يوضح اختبار تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية .

3 ـ 6 التجربة الاستطلاعية :-

عمد الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم الأحد الموافق 27/2011/3 قبل المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسة وقد أجريت على (5) لاعبين من خارج عينة البحث للتعرف على الإجراءات والصعوبات في الجهدين المادي والبشري التي قد ترافق تنفيذ البحث لذا فهي عبارة عن " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية الأساسية " ⁽¹⁾.

كما أكد (المندلأوي وآخرون 1990) أن التجربة الاستطلاعية تعد " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " ⁽²⁾.

وقد اراد الباحث من قيامه بالتجربة الاستطلاعية ما يأتي :

1. التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
2. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة.
3. تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات بغية تجاوزها في التجربة الرئيسة.
4. معرفة العدد الأمثل لفريق العمل المساعد وإتقانهم كيفية إجراء الاختبارات .
5. التأكد من صلاحية الاختبارات البدنية لملاءمتها لعينة البحث.
6. تحديد فترات الراحة بين تكرار وآخر عند تنفيذ الاختبارات.

1- وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002) ص42.

2 - قاسم المندلأوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية : (الموصل ،

مطابع التعليم العالي، 1990) ص107.

3 . 7 الاختبارات القبليّة :-

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث من لاعبي النادي العربي لرياضة التايكواندو في بغداد والبالغ عددهم 16 لاعباً يمثلون عينة البحث، ثم قسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع 8 لاعبين ، وكان هذا يوم الخميس الموافق 2011/ 3/31 ، إذ تمت الاختبارات في قاعة النادي العربي، وقبل إجراء الاختبارات قام الباحث بشرح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث.

3 . 8 الاختبارات التبعية (الوسطية) :-

أجرى الباحث الاختبارات التبعية لعينة البحث من لاعبي النادي العربي لرياضة التايكواندو ، إذ تم إجراء الاختبارات في يوم الأحد الموافق 2011/ 5/1 ، إذ تمت الاختبارات في قاعة النادي العربي، وقد اشتملت على نفس الاختبارات القبليّة، وكان الغرض من هذه الاختبارات هو للوقوف على مستوى تطور العينة البحثية ، فضلاً عن تقنين المنهج التدريبي في الأسابيع الأربعة الأخيرة .

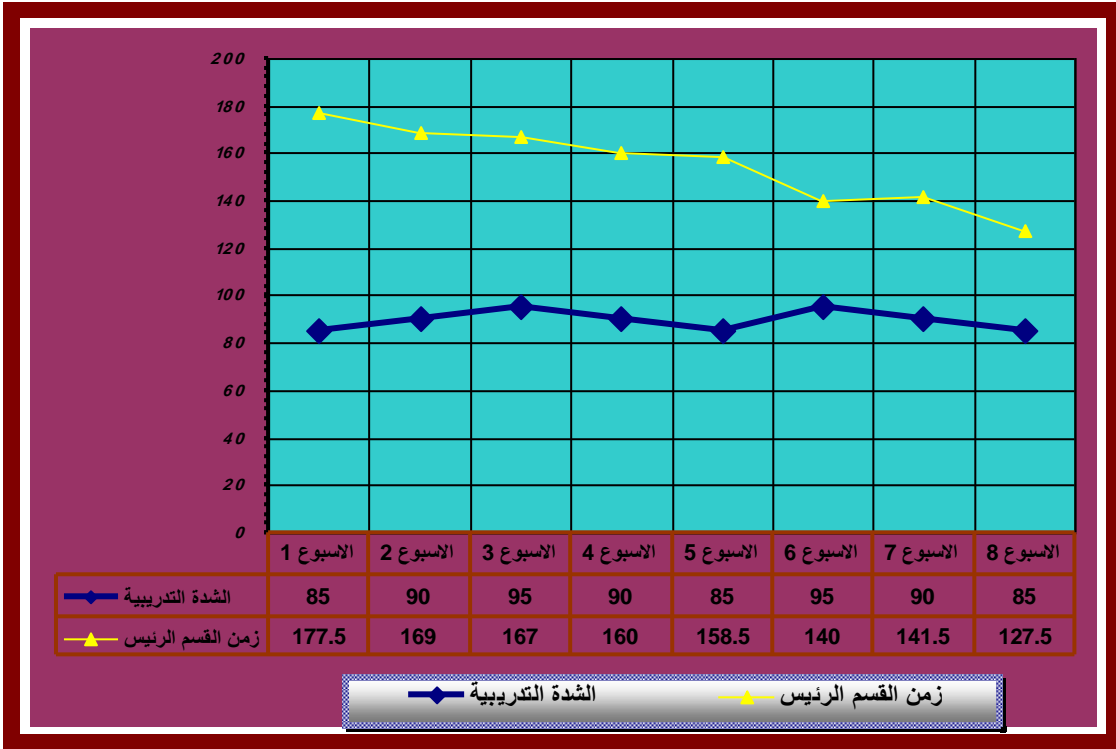
3 . 9 المنهج التدريبي :-

على وفق نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث عمد الباحث مستفيداً من المصادر العلمية الحديثة والأساتذة المشرفين وأراء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي * الى بناء منهج تدريبي متكامل يشمل المتغير المستقل التحمل الخاص للاعب التايكواندو أعمار (15 دون 18) .

وقد تم الأخذ بالملاحظات السديدة لهم في بناء المنهج وعدل على وفق الآراء العلمية المطروحة اذ تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي في يوم الأحد الموافق 2011/4/3 وانتهى في يوم الخميس الموافق 2011/5/26 والتعريف بالمنهج التدريبي اشتمل على ما يأتي :

* ملحق (2)

- تم بناء المنهج لمدة (8 أسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع لأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24 وحدة تدريبية).
- تراوحت مدة الوحدة التدريبية في قسمها الرئيس من (60 دقيقة الى 40 دقيقة) ويمبدأ التدرج وكان الزمن الكلي للمنهج التدريبي (1189 دقيقة) .
- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية لكونه عاملاً أساسياً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.
- استعمل الباحث طريقة التدريب المرحلي (الفترتي) مرتفع الشدة في تطبيق المنهاج ضمن القسم الرئيس .
- استخدم الباحث نسبة العمل الى الراحة بين تمرين و آخر 1:1، 2:1، 3:1 .
- وكانت نسبة العمل الى الراحة بين المراحل (الفترات) 0.5:1 ، 1:1 .
- طبق الباحث المنهج التدريبي في مرحلة الإعداد الخاص .
- تنوعت وسائل التدريب المستعملة في المنهج التدريبي ، اذ شملت الكرات الطبية والحبال المطاطية فضلا عن الوسائل المستعملة في تدريبات رياضة التايكواندو من قفازات وأكياس للتدريب .
- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث والطريقة التدريبية المستخدمة فقد تم تحديد الشدة التدريبية وحسب الأسس العلمية للتدريب الرياضي وطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، إذ حددت الشدة ما بين 85% الى 95% من الشدة القصوى.
- ويوضح الشكل البياني (7) الشدد التدريبية للأسابيع الثمان .
- الملحق (5) يوضح المنهج التدريبي انظر الملحق .
- الملحق(6) يوضح التمرينات التي استعملت في المنهج التدريبي .



الشكل البياني (7)

يوضح توزيع نسبة شدة التدريبية والزمن الكلي للقسم الرئيس في منهاج التحمل الخاص

3 ـ 10 الاختبارات البعدية :-

بعد تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح وعلى مدار 8 أسابيع , تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الأحد الموافق 29 / 5 / 2011.

وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من حيث فريق العمل المساعد والزمان والمكان والأدوات والأجهزة اللازمة وذلك للمحافظة على عدم حدوث أي تغيير قد يؤثر على نتائج البحث .

3 ـ 11 الوسائل الإحصائية :-

أستعمل الباحث الوسائل الإحصائية التي ساعدته على معالجة نتائج بحثه و تحليلها لأن " الإحصاء وسيلة من خلالها يمكننا تجميع الحقائق و المعلومات و صياغتها بشكل عددي ،عدها أو تقديرها طبقاً لمستوى معقول من الدقة ، وجمع هذه الحقائق و المعلومات بشكل دوري منظم و لإغراض محددة سلفاً ،مرتبة بالشكل الذي يبين العلاقة فيما بينها " . (1)

إذ استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث بالبرنامج الجاهز الخاص بهذه الطريقة ضمن منظومة البرامج الجاهزة (spss) واستخراج ما يأتي:

(الوسط الحسابي، الوسيط ، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، حجم الأثر ، قانون (t.test) للعينات المتناظرة وللعينات غير المتناظرة ، معامل الارتباط بيرسون (

¹⁻ محمود حسن المشهداني وأمير حنا هرمز؛ الإحصاء : (بيت الحكمة ، جامعة بغداد ، 1989) ص 21 .

الباب الرابع

4 - عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في التحمل الخاص للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في التحمل الخاص للمجموعة التجريبيّة وقيم حجم الأثر وتحليلها ومناقشتها.

2-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في التحمل الخاص للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها..

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة في التحمل الخاص للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

1-2-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة في التحمل الخاص للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وقيم حجم الأثر وتحليلها ومناقشتها.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في التحمل الخاص للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في التحمل الخاص للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

بعد أن فرغ الباحث من اختباره القبليّة والبعدية للتحمل الخاص لعينة البحث عمد الى تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا كما في الجدول (3) .

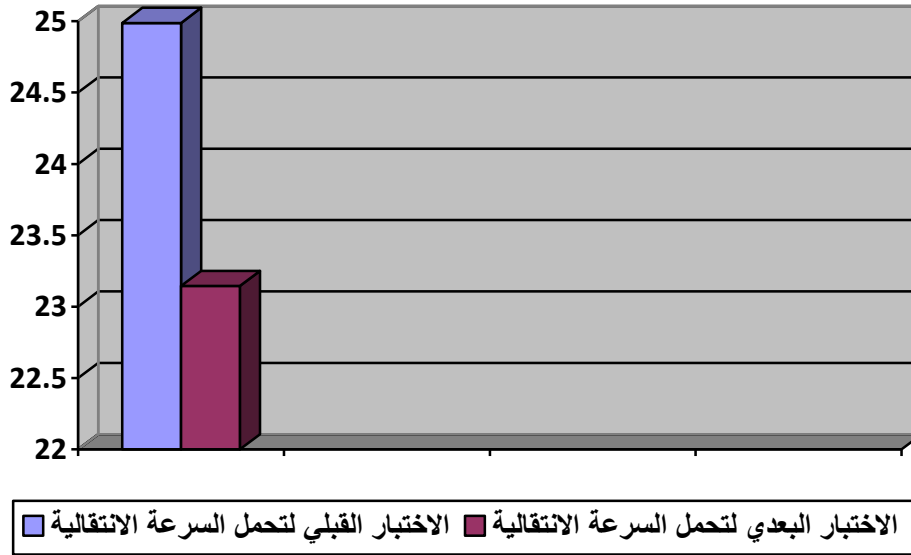
جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في التحمل الخاص للمجموعة التجريبية و مقدار حجم الأثر .

المتغيرات	ن	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط س - ف	الانحراف المعياري ± ع ف	قيمة T المحسوبة	حجم الأثر	دلالة الفرق
			س	ع	س	ع					
تحمّل السرعة الانتقالية	8	الثانية	24.988	1.680	23.145	1.172	1.844	0.881	5.920	0.869	معنوي دال
تحمّل قوّة لعضلات الرجلين		عدد المرات	27.125	2.232	27.500	1.195	0.625-	2.326	0.444 -	0.134	غير دال
تحمّل قوّة لعضلات الذراعين والكتفين		عدد المرات	24.750	5.175	29.000	3.380	4.285	3.012	4.615 -	0.898	معنوي دال
تحمّل أداء الركلة الهلالية		عدد المرات	22.375	3.420	27.375	3.335	5.000-	2.450	5.774 -	0.737	معنوي دال
تحمّل أداء الضربة المستقيمة		عدد المرات	75.500	3.338	81.875	3.720	6.375-	2.744	6.500 -	0.696	معنوي دال
تحمّل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية		عدد المرات	28.625	5.235	33.500	3.664	4.875 -	2.997	4.601-	0.830	معنوي دال

قيمة (T) الجدولية (2.365) عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (7).

من خلال عرض الجدول (3) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي اختبار لتحمل السرعة الانتقالية بلغ (24.988 ثانية) وبانحراف معياري بلغ (± 1.680) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (23.145 ثانية) وبانحراف معياري (± 1.172) .
وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (5.920) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.



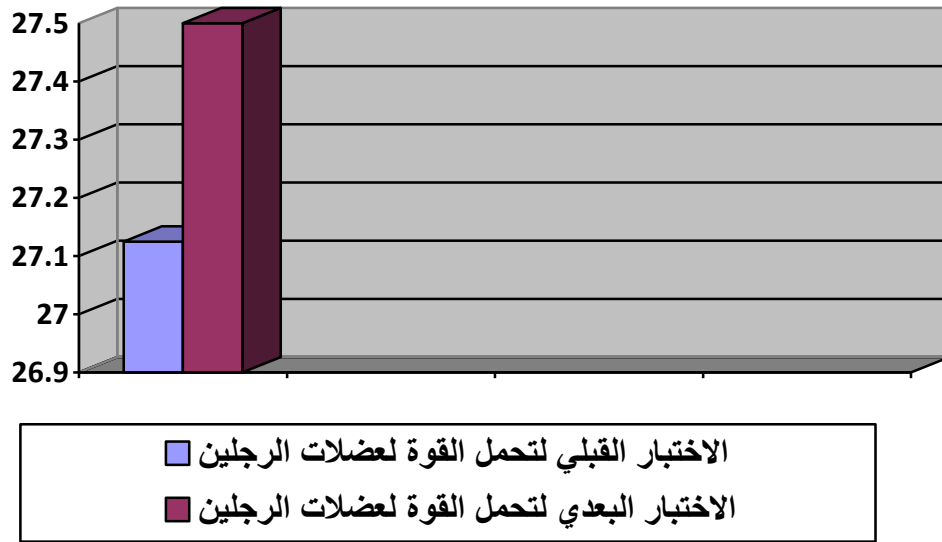
الشكل (8)

يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة الانتقالية .

يبين الجدول (3) والشكل (8) نتائج اختبار تحمل السرعة الانتقالية (5x20) من البدء العالي فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي فيما يخص المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث السبب في هذا الفرق الى ترتيب وتنسيق التمرينات الموضوعه في المنهج وفق نظريات علم التدريب الرياضي من حيث التناوب في عمل المجاميع العضلية تجنباً للإجهاد وكذلك من حيث تتابع تدريب القدرات البدنية هذا فضلا عن طريقة التدريب المتبعة وهي طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة اذ يرى سعد محمد الفهداوي (إن السبب الجوهرى والأساسى في تطوير تحمل السرعة يعود الى اختيار الطريقة المناسبة للتدريب وهي طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة) (1).

إذ إن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تعمل على تنمية كل من (تحمل وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وبعض عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة والقوة العضلية باعتبار هذه العناصر مهمة وضرورية لأي نوع من الفعاليات الرياضية) (2)



الشكل (9)

يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل القوة لعضلات الرجلين

يتبين لنا من خلال الجدول (3) والشكل (9) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل القوة لعضلات الرجلين بلغ (27.125 عدد

1- سعد محمد دخيل ضاهي الفهداوي . تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في إنجاز ركض 110متر حواجز : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2001، ص 53 .

2- أسامة رياض؛ الطب الرياضي والعباب القوى : (الرياض، دار الهلال للافيسست، 1987) ص 257 .

المرات) وانحراف معياري بلغ (± 2.232) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (27.500 عدد المرآت) وانحراف معياري (± 1.195) .

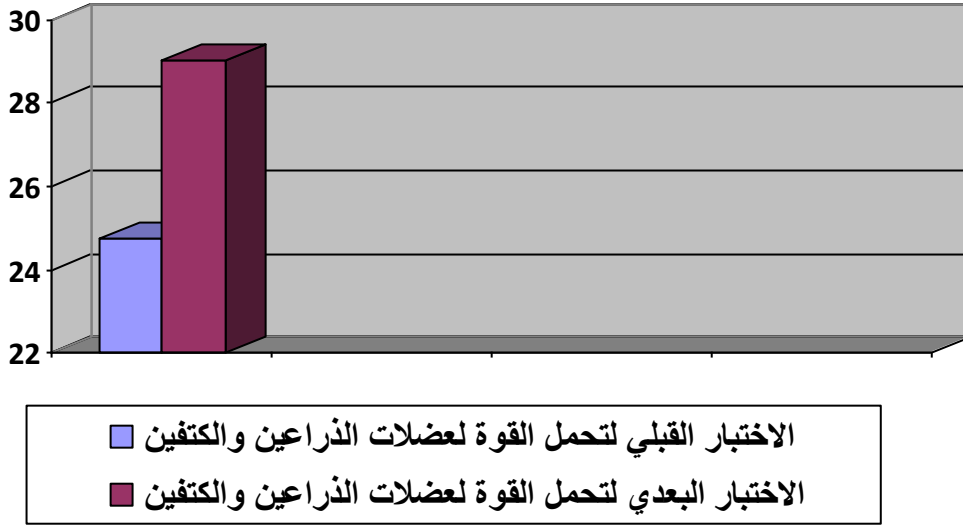
وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (-0.444) وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق غير معنوي .

ويعزو الباحث عدم ظهور فروق معنوية دالة لهذا الاختبار الى أن خصوصية رياضة التايكواندو التي تعتمد اعتماداً كبيراً على التحمل في عضلات الرجلين ، ولكون أن تدريب اللاعبين قد تم التركيز على هذه القدرة في مرحلة الإعداد العام مما اثر في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .

ويعزز هذا الرأي ما أكده (عصام حلمي ، محمد جابر بريقع) بأنه إذا أريد زيادة القوة العضلية لآبد للعضلات أن تتقبض ضد مقاومة كبيرة ، وهذا يتم بالطرق الآتية حيث يجب أن تكون هناك تمرينات خاصة ضد وزن الجسم قبل الشد على العضلة ، وأيضاً تمرينات ذات مقاومة عالية ضد مقاومة حركية خارجية مثل التدريب بالأثقال " هذه الطريقة تزيد من القوة لأن المقاومة هنا يمكن زيادتها بالتدرج " ⁽¹⁾.

ونلاحظ الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي بالدلالة الى حجم اثر المنهج التدريبي إذ بلغ (0.134) مما يؤشر على تأثير المنهج بنسبة قليلة .

1- عصام حلمي ، محمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي ، أسس ، مفاهيم ، تطبيقات : (الإسكندرية ،



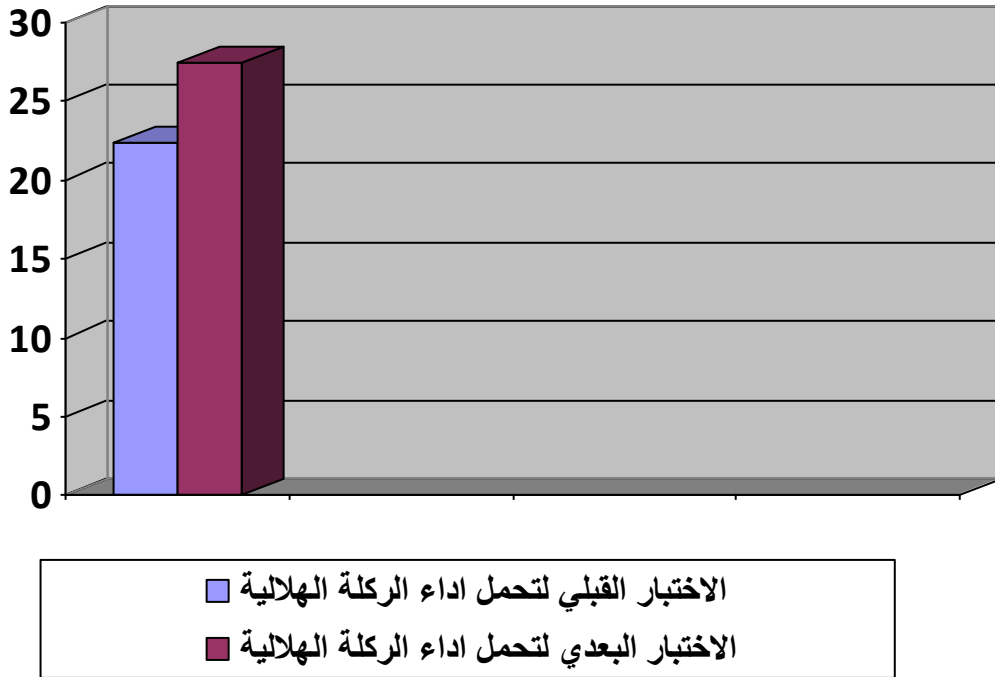
الشكل (10)

يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .

يتبين لنا من خلال الجدول (3) والشكل (10) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين بلغ (24.750) عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ $(5.175 \pm)$ ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (29.000) عدد المرات) وبانحراف معياري $(3.380 \pm)$. وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة $(4.615 -)$ وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب هذا الفرق الى استخدامه التمرينات البدنية المركبة والتي يكون من شأنها تطوير مختلف العضلات العاملة في الجسم ، هذا فضلا عن التنظيم والتدرج بزيادة الحمل التدريبي (ويتم تغيير حجم وشدة الحمل عن طريق رفع أو تغيير متطلبات الحمل)⁽¹⁾ هذا فضلا عن التركيز من خلال التمرينات على رفع قابلية العضلات خاصة عضلات الذراعين والكتفين وذلك عن طريق استعمال

¹ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات : (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997) ص 175 .

تمريبات تحمل القوة بوساطة الكرات الطبية ومن أوضاع مختلفة من الوقوف ، من الجلوس ، من الاستلقاء ، الأمر الذي أدى الى رفع قابلية العضلات العاملة في الجسم هذا فضلا عن استعمال تمرينات بالشدة القصوى التي تكون كفيلة لتطوير تحمل القوة لعضلات الجسم اذ(يعين تدريب تحمل القوة بواسطة قدرة حجم الحمل الكبير عند مقارنته بشروط المسابقات والعمل بالمقاومة العالية) . (1)



الشكل (11)

يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل أداء الركلة الهلالية.

يتبين لنا من خلال الجدول (3) والشكل (11) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل أداء الركلة الهلالية بلغ (22.375 عدد المرات)

1- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، ط2 : (الموصل ،

مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) ص 157 .

وبانحراف معياري بلغ (± 3.420) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (27.375 عدد المرات) وبانحراف معياري (± 3.335) .

وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (-5.774) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث السبب في هذا الفرق الى أن التمرينات التي وضعت في المنهج التدريبي قد ركزت بشكل أساسي على اغلب المهارات الحركية في رياضة التايكواندو وخصوصاً حركات الرجلين (الركلات) ومنها الركلة الهلالية التي تعد بمثابة المهارة الأكثر تأثيراً في حصد النقاط في المباريات الرسمية .

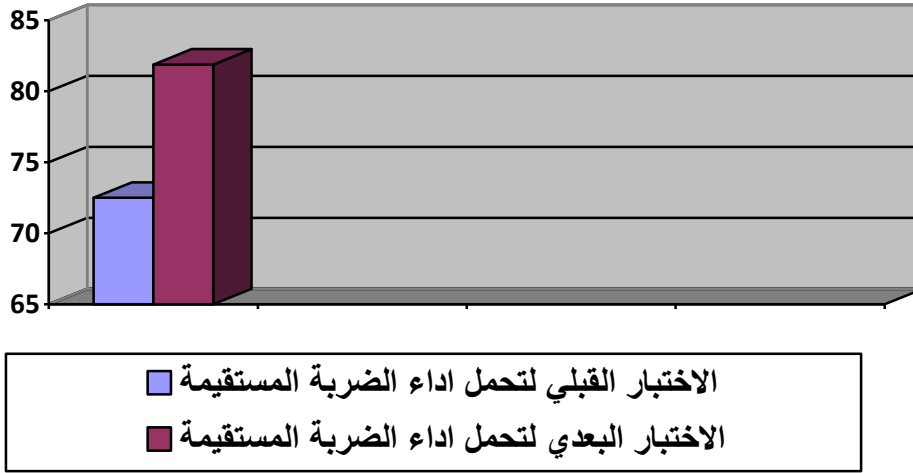
وهذا ما أكده بسطويسي احمد بقوله " إن مفهوم تحمل الأداء مرادف لتحمل القوة المميزة بالسرعة وهو عنصر مركب من التحمل والقوة والسرعة وهو مصطلح شائع في مختلف الألعاب الرياضية " ⁽¹⁾

كما أكد كل من (احمد عبد الحميد عمارة و حسام الدين مصطفى) بأن تحمل الأداء " هو قدرة اللاعب على تحمل تكرار أداء المهارات الفنية لفترات طويلة دون الشعور بالتعب " ⁽²⁾.

1- بسطويسي احمد بسطويسي (1999) ؛ المصدر السابق ، ص 183 .

2- احمد عبد الحميد عمارة و حسام الدين مصطفى حامد ؛ أسس التدريب في المصارعة ، ط:1 :

الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2009) ص 66 .



الشكل (12)

يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة.

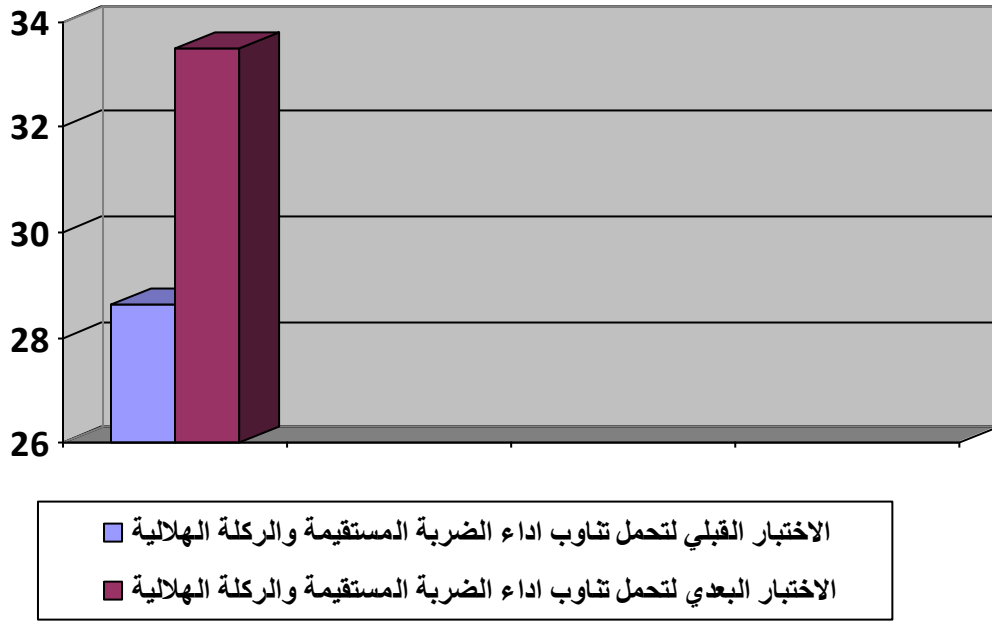
يتبين لنا من خلال الجدول (3) و الشكل (12) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل أداء الضربة المستقيمة بلغ (75.500 عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ (± 3.338) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (81.875 عدد المرات) وبانحراف معياري (± 3.720) .

وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (-6.500) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي إلى أن تدريبات تحمل السرعة و تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين كانت مثمرة طوال فترة المنهج التدريبي وكذلك انتظام أداء التدريبات من قبل العينة كما أن المنهج ركز على تكرار المهارات الحركية للذراعين لأوقات طويلة مما أدى إلى تطور تحمل أداء الضربة المستقيمة .

إذ أكد مفتي إبراهيم بأن تحمل الأداء " هو المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية (لفترات) طويلة دون هبوط بمستوى كفاءة الأداء " .⁽¹⁾

1- مفتي إبراهيم حماد (2001) ؛ المصدر السابق ، ص 106 .



الشكل (13)

يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية .

يتبين لنا من خلال الجدول (3) و الشكل (13) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية بلغ (28.625 عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ ($5.235 \pm$) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (33.500 عدد المرات) وبانحراف معياري ($3.664 \pm$) .

وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (-4.601) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي إلى إن طبيعة التمرينات المركبة التي اعتمدها الباحث في منهجه التدريبي قد عززت من التوافق العصبي العضلي فضلاً عن تطوير التحمل الخاص لأداء هذه المهارة المركبة .

وهذا ما أكدته (أميرة حسن و ماهر حسن) " بان التدريبات الصعبة المزاوله التي يجب التدريب عليها باستمرار حيث يشترك في أدائها أكثر من عضو من أعضاء الجسم وأكثر من إشارة عصبية فكلما زادت أجزاء الجسم العاملة والمتحركة كلما زادت صعوبة التمرين والتدريب السليم في الإطار السليم سواء بتدريبات فردية أو زوجية يؤدي الى إتقان المهارات الحركية وخروجها في انسيابية من حيث القوة والسرعة والزمن " (1).

من خلال النتائج التي ظهرت لنا في الجدول (3) التي بينت لنا مقدار حجم أثر المنهج التدريبي المقترح على متغيرات التحمل الخاص (تحمل سرعة الانتقالية ، تحمل القوة لعضلات الرجلين ، تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين تحمل أداء الركلة الهلالية ، تحمل أداء الضربة المستقيمة ، تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة والهلالية) .

إذ ظهر حجم الأثر لتحمل السرعة الانتقالية والبالغ (0.869) وهو يعد كبيراً، أما حجم الأثر لمتغير تحمل القوة لعضلات الرجلين فقد بلغ (0.134) وهو يعد ضعيفاً ، أما بالنسبة لمتغير تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين فقد بلغ (0.898) إذ يعد كبيراً، وبالنسبة لمتغير تحمل أداء الركلة الهلالية بلغ حجم الأثر له (0.737) ويعد كبيراً أيضاً ، أما فيما يخص حجم الأثر لمتغير تحمل أداء الضربة المستقيمة فقد بلغ (0.696) إذ يعد كبيراً ، وقد بلغ حجم الأثر لمتغير تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية (0.803) الذي يعد كبيراً أيضاً مما يؤشر فاعلية المنهج المقترح على هذه المتغيرات .

¹ - أميرة حسن و ماهر حسن ؛ الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط 1 : (الإسكندرية ، دار

ويعزو الباحث ذلك أن المنهج التدريبي المقترح كان تأثيره فعالا وكبيراً على كل من (تحمل السرعة الانتقالية ، تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين ، تحمل أداء الركلة الهلالية ، تحمل أداء الضربة المستقيمة ، تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية) أما بالنسبة لتحمل القوة لعضلات الرجلين فقد كان حجم اثر المنهج التدريبي المقترح ضعيفاً ، وهذا ما أكده محمد الياسري وآخرون بقوله " يعد حجم الأثر صغيراً إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.10 - 0.29) ، و يعد حجم الأثر متوسطاً إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.30 - 0.49) ، و يعد حجم الأثر كبيراً إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.50 - فما فوق) " .⁽¹⁾

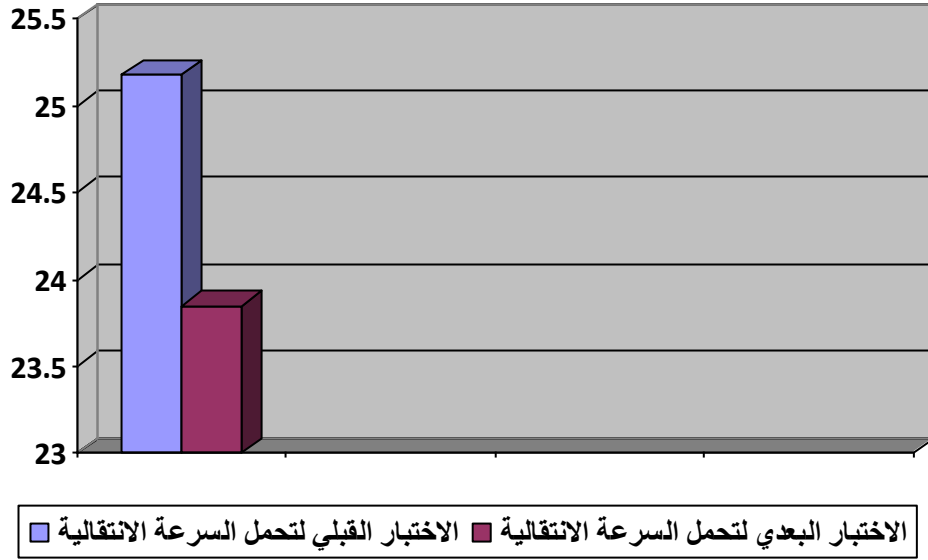
2-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في التحمل الخاص للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

¹- محمد الياسري و آخرون ؛ الإحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق : (النجف ، دار الضياء للطباعة ، 2011) ص 208 .

جدول (4)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في التحمل الخاص للمجموعة الضابطة .

دلالة الفرق	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري ± ع ف	فرق الأوساط س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	ن	المعالجات الإحصائية المتغيرات
				± ع	س	± ع	س			
معنوي دال	4.488	0.837	1.328	1.360	23.847	1.322	25.175	الثانية	8	تحمل السرعة الانتقالية
غير دال	1.488	1.877	0.625	2.065	23.375	2.449	25.000	عدد المرات		تحمل القوة لعضلات الرجلين
غير دال	1.116 -	2.850	1.125 -	4.189	25.125	3.817	24.000	عدد المرات		تحمل القوة لعضلات الـذراعين والكتفين
غير دال	0.444	2.386	0.375	3.545	23.000	2.503	23.375	عدد المرات		تحمل أداء الركلة الهلالية
معنوي دال	4.277 -	2.070	2.000	3.181	77.125	1.885	73.125	عدد المرات		تحمل أداء الضربية المستقيمة
غير دال	0.552	1.922	0.375	3.204	30.375	2.121	30.750	عدد المرات		تحمل تناوب أداء الضربية المستقيمة والركلة الهلالية
قيمة (T) الجدولية (2.365) عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (7).										



الشكل (14)

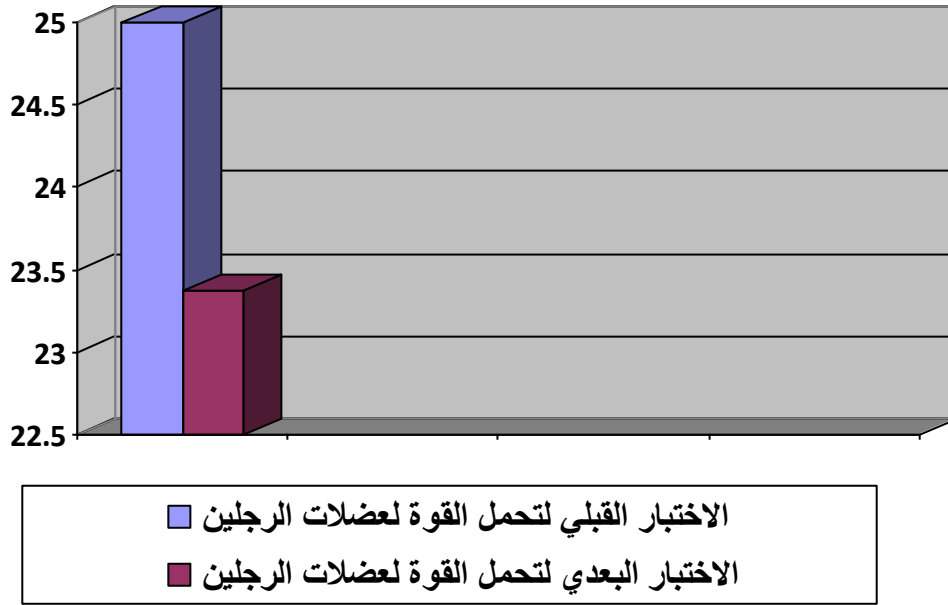
يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاجتبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة الانتقالية.

من خلال عرض الجدول (4) والشكل (14) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاجتبار القبلي لتحمل السرعة الانتقالية بلغ (25.175 ثانية) وبانحراف معياري بلغ (± 1.322) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاجتبار البعدي (23.847 ثانية) وبانحراف معياري (± 1.360) . وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (4.488) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاجتبار البعدي.

يبين الجدول (4) نتائج اجتبار تحمل السرعة الانتقالية (5x20) من البدء العالي فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاجتبارين القبلي والبعدي فيما يخص المجموعة التجريبية ولصالح الاجتبار البعدي .

يعزو الباحث هذا الفرق الحاصل للمجموعة الضابطة في الاجتبارات البعدية لتحمل السرعة الانتقالية الى طبيعة المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب

وخصوصاً أن أغلبية المناهج التدريبية في رياضة التايكواندو تركز على السرعة الانتقالية لما تشكله من أهمية بالغة في عملية الدفاع والهجوم من خلال تغيير مواقع اللاعبين تبعاً لتحركات المنافس .



الشكل (15)

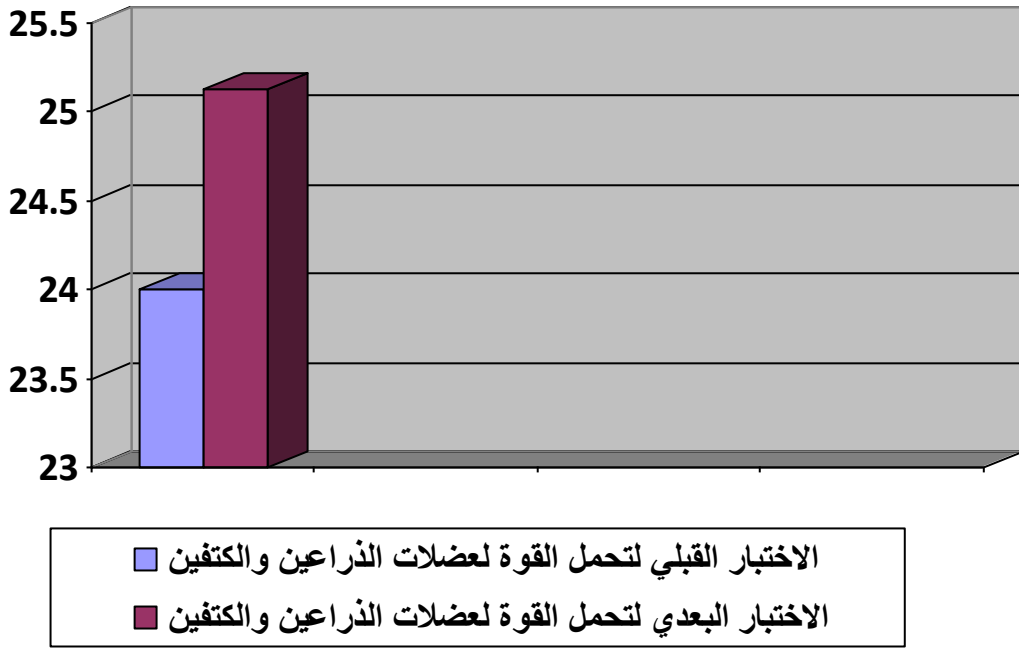
يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاجتبارين القبلي والبعدي لتحمل القوة لعضلات الرجلين

يتبين لنا من خلال الجدول (4) و الشكل (15) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاجتبار القبلي لتحمل القوة لعضلات الرجلين بلغ (25.000 عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ (± 2.449) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاجتبار البعدي (24.375 عدد المرات) وبانحراف معياري (± 2.065) .

وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (1.488) وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق غير معنوي .

يعزو الباحث هذا الى أن تطوير مستوى تحمل القوة لعضلات الرجلين وتحسينه يتطلب توجيه التدريب بشكل أساسي نحو الوسائل التي تؤدي دورا في تطوير القوة

العضلية لها بوصفها من القدرات البدنية الفاعلة في زيادة الكفاءة البدنية وأيضاً أن المجموعة الضابطة لم تخضع لتمرينات فعالة لتطوير هذه المجموعة العضلية ، إذ أنها استعملت الوسائل التقليدية في التدريب والتي وأن كانت جيدة إلا أن المطلوب تطوير سريع وملموس وأساليب حديثة وأن تنمية تحمل القوة .



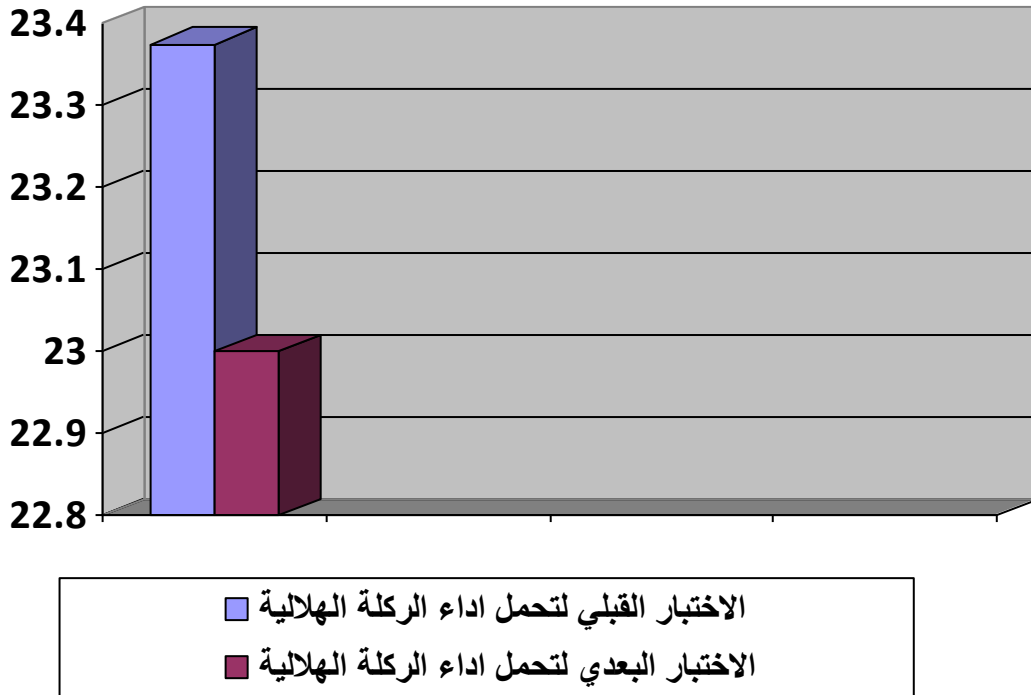
الشكل (16)

يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .

يتبين لنا من خلال الجدول (4) و الشكل (16) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لتحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين بلغ (24.000 عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ (± 3.817) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (25.125 عدد المرات) وبانحراف معياري (± 4.199) . وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (-1.116) وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق غير معنوي .

يعزو الباحث عدم ظهور الفرق المعنوي هو لعدم التركيز على تمارينات تطور تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين بشكل كبير في المنهج المتبع للمجموعة الضابطة ويرى العديد من العلماء بأن تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين يعبر عن مجمل قوة الجزء العلوي من الجسم وبالتالي فإن عدم تطور تحمل القوة لها يؤثر سلباً في تأدية الواجبات الحركية الواجب تأديتها في أثناء النزال .

وقد عزز هذا الرأي قاسم حسن حسين و منصور جميل العنكبي اذ ذكرا (بأن القوة العضلية تعتبر أحد عوامل الأداء الجيد فهي تحقق الإنجاز الأساسي لذلك فإن تمارينات القوة قد احتلت الجزء الرئيس من مجموع وحدات التدريب في أكثر الألعاب والفعاليات الرياضية)⁽¹⁾.

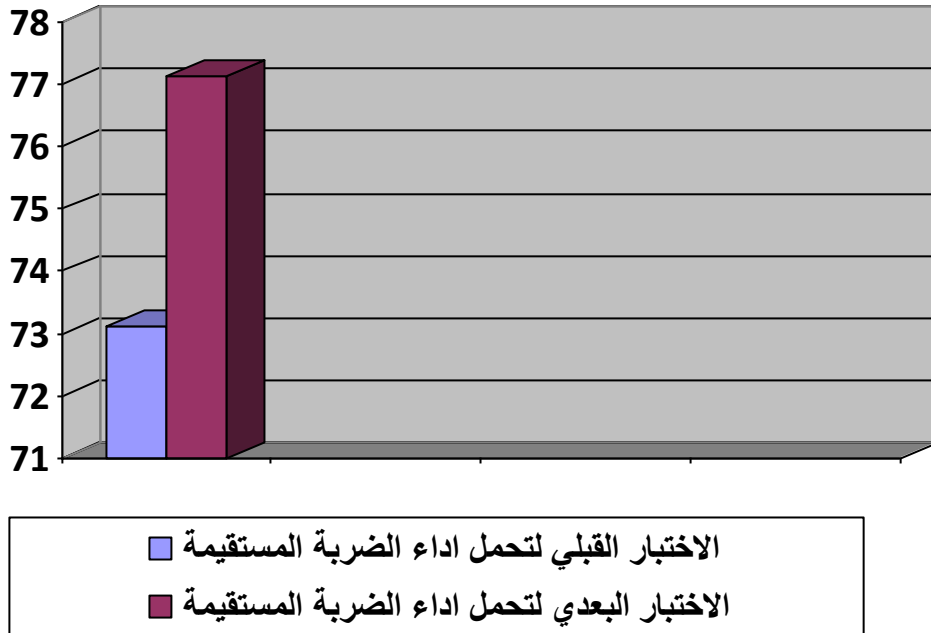


الشكل (17)

¹ - قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكبي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، 1988) ص 49 .

يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل أداء الركلة الهلالية.

يتبين لنا من خلال الجدول (4) و الشكل (17) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لتحمل أداء الركلة الهلالية بلغ (23.375 عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ (± 2.503) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (23.000 عدد المرات) وبانحراف معياري (± 3.545) . وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (0.444) وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق غير معنوي . ويعزو الباحث السبب في عدم حصول التطور الى طبيعة التمرينات المتبعة في تطوير هذه القدرة والتي لم تعتمد على وضع الجرعات التدريبية بصورة دقيقة وهو ما يعزز مشكلة البحث الحالية .



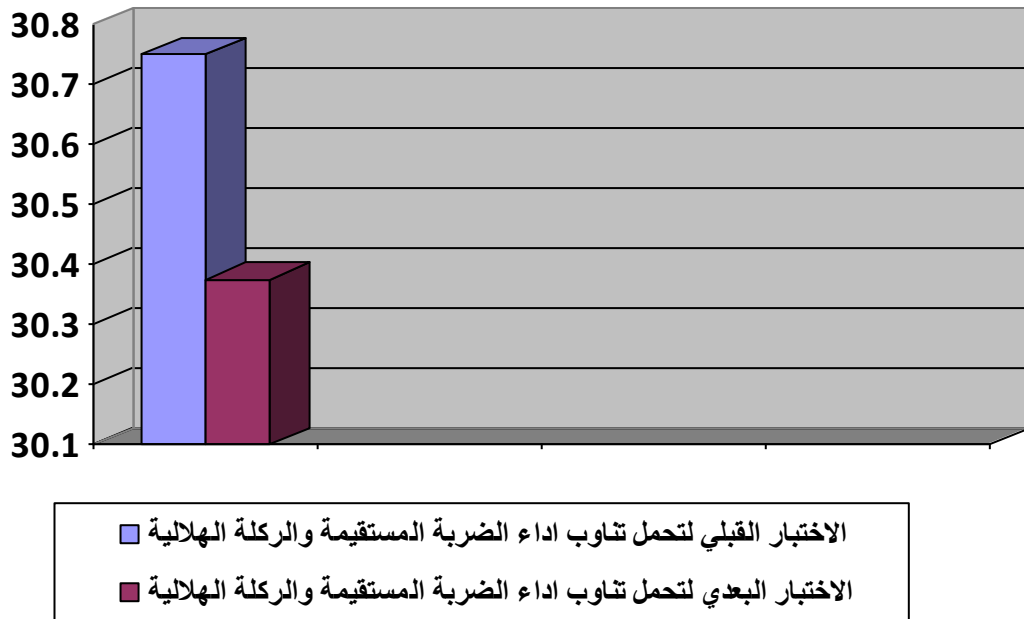
الشكل (18)

يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة.

يتبين لنا من خلال الجدول (4) و الشكل (18) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لتحمل أداء الضربة المستقيمة بلغ (73.125 عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ ($1.885 \pm$) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (75.125 عدد المرات) وبانحراف معياري ($3.181 \pm$) .

وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (-4.277) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي إلى أن تدريبات تحمل السرعة و تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين كانت مثمرة طوال مدة المنهج التدريبي المتبع من قبل المجموعة وكذلك انتظام أداء التدريبات من قبل العينة كما إن المنهج ركز على تكرار المهارات الحركية للذراعين لفترات طويلة ، إن للتطور الايجابي الذي حصل في اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين أثراً واضحاً أدى إلى تطور تحمل أداء الضربة المستقيمة .



الشكل (19)

يبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية .

يتبين لنا من خلال الجدول (4) و الشكل (19) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لتحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية بلغ (30.750 عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ (± 2.121) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (30.375 عدد المرات) وبانحراف معياري (± 3.204) .

وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (0.552) وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) وبذلك يكون الفرق غير معنوي أي انه غير دال إحصائياً ولصالح الاختبار القبلي.

ويعزو الباحث عدم وجود فرق معنوي الى عدم تركيز المنهج المتبع من قبل المجموعة الضابطة على المهارات المركبة وبالتالي قلة التوافق العصبي العضلي.

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

جدول (5)

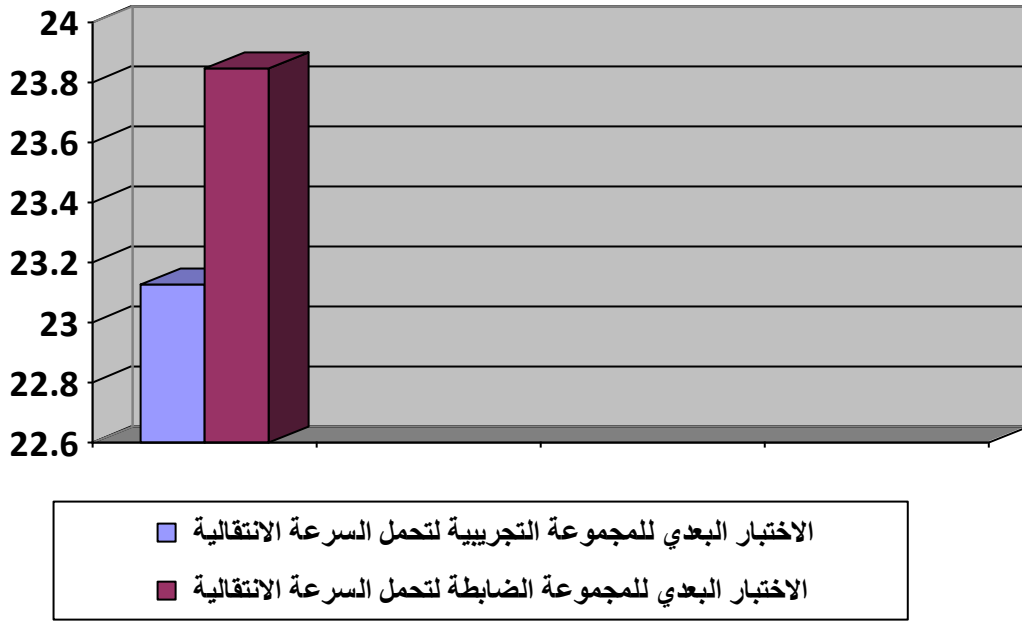
يوضح نتائج الاختبارات البعدية في التحمل الخاص للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيم حجم الأثر.

المعالجات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة T	حجم الأثر*	دلالة
-----------	--------------------	------------------	--------	------------	-------

* قيم حجم الأثر

- يعد حجم الأثر صغيراً إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.10 - 0.29) .
- يعد حجم الأثر متوسطاً إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.30 - 0.49) .
- يعد حجم الأثر كبيراً إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.50 - فما فوق) .

الإحصائية المتغيرات	ن	وحدة القياس	س	± ع	س	± ع	المحسوبة	الفروق	
تحمل السرعة الانتقالية	16	الثانية	23.145	1.172	23.847	1.360	1.106 -	غير دال 0.283	
تحمل القوة لعضلات الرجلين		عدد المرات	27.500	1.195	24.375	2.065	3.703	0.703	معنوي دال
تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين		عدد المرات	29.000	3.380	25.125	4.189	2.036	0.477	غير دال
تحمل أداء الركلة الهلالية		عدد المرات	27.375	3.335	23.000	3.545	2.542	0.561	معنوي دال
تحمل أداء الضربية المستقيمة		عدد المرات	81.875	3.720	75.125	3.181	3.900	0.721	معنوي دال
تحمل تناوب أداء الضربية المستقيمة والركلة الهلالية		عدد المرات	33.500	3.664	30.375	3.204	1.816	0.436	غير دال
قيمة (T) الجدولية (2.145) عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (14).									



الشكل (20)

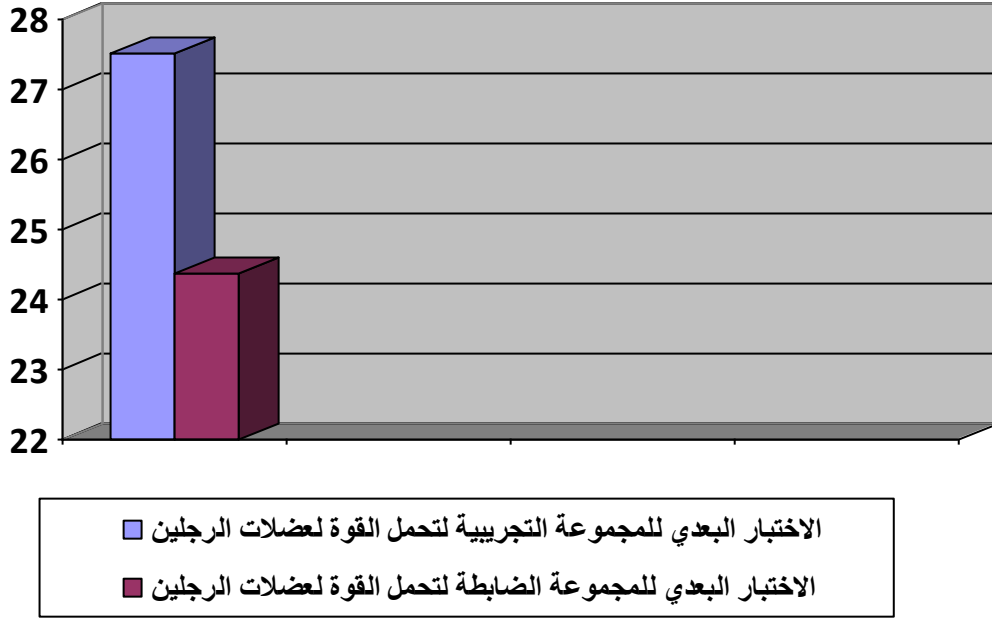
يبين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة الانتقالية.

من خلال عرض الجدول (5) والشكل (20) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل السرعة الانتقالية بلغ (23.145 ثانية) وبانحراف معياري بلغ (± 1.172) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (23.847 ثانية) وبانحراف معياري (± 1.360) .

وعند استعمال قانون T.test للعينات غير المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (-1.106) وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة (2.145) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق غير معنوي.

ويعزو الباحث عدم وجود فرق معنوي الى أن الطبيعة الأدائية للاعبين التايكواندو الانتقال السريع من نقطة الى أخرى في أثناء تنفيذ الركلات والضربات ، لذلك فإن المجموعتين (التجريبية و الضابطة) قد تطورتا معاً مما اظهر عدم الدلالة المعنوية

إلا أن الملاحظ للأوساط الحسابية بين المجموعتين يلاحظ وجود فرق بسيط ولصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك نستطيع الاستدلال عليه من الجدول (5) من دلالة حجم الأثر البالغ (0.283) الذي يبين أن حجم الأثر صغير.



الشكل (21)

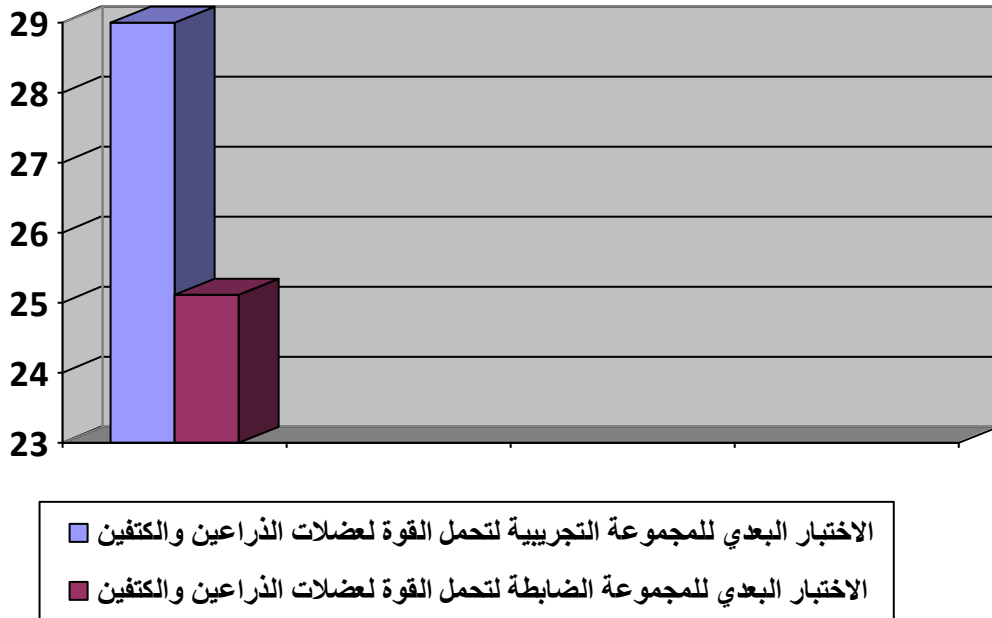
يبين نتائج العينة المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل القوة لعضلات الرجلين .

يتضح لنا من خلال الجدول (5) و الشكل (21) بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل القوة لعضلات الرجلين بلغ (27.500 عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ (± 1.195) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (24.375 عدد المرات) وبانحراف معياري (± 2.065) .

وعند استعمال قانون T.test للعينات غير المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (3.703) وهي أكبر من قيمة T الجدولية البالغة (2.145) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث أن التطور الحاصل للمجموعة التجريبية نتيجة لطبيعة المنهج التدريبي لتحمل الخاص والذي عمد الى وضع الجرعات التدريبية الصحيحة بتوظيف الطريقة التدريبية الأكثر ملاءمة مع طبيعة العينة مما أدى الى تطور تحمل القوة لعضلات الرجلين والذي يعد الركيزة الاساسية والمميزة للاعبين التايكواندو لكون أن رياضة التايكواندو تركز على استخدام الرجلين أكثر من اليدين.

وهذه ما أكده (Song Hoo) بقوله " إن رياضة التايكواندو هي فن قتالي كوري تتألف من حركات الرجلين لتشكّل 80 % وحركات اليدين 20 % من حركاتها " (1)



الشكل (22)

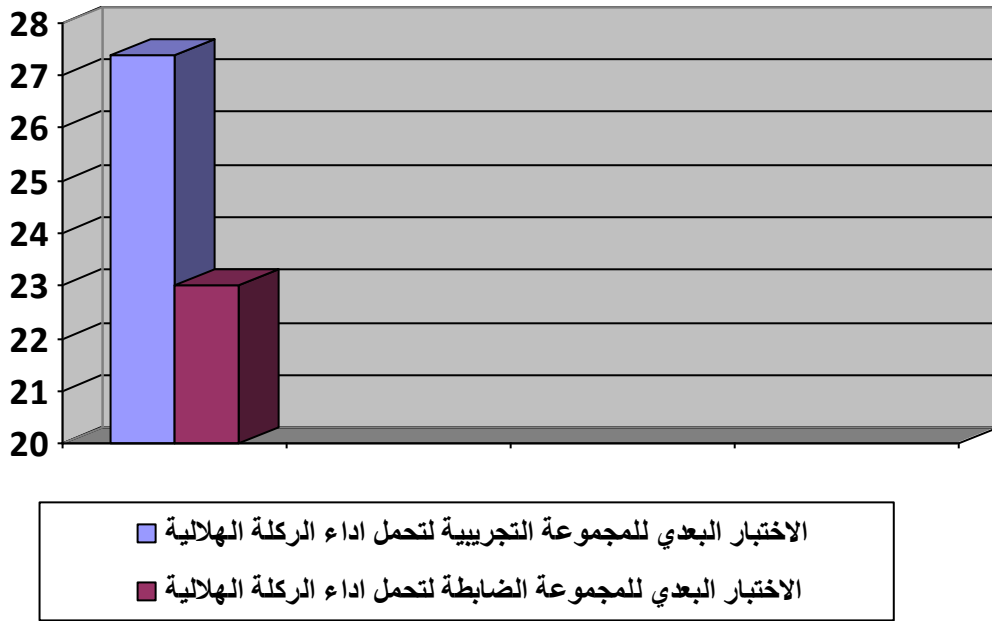
يبين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .

يتضح لنا من خلال الجدول (5) و الشكل (22) بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين بلغ (29.000 عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ (± 3.380) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (25.125 عدد المرات) وبانحراف معياري (± 4.189) .

1- Song , Hoo S & Kim , Jong OH ; OP . Cit , p, 14 .

وعند استعمال قانون T.test للعينات غير المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (2.036) وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة (2.145) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق غير معنوي.

ويعزو الباحث عدم وجود فرق معنوي دال في هذه القدرة الى طبيعة رياضة التايكواندو تعتمد اعتماداً كبيراً على المهارات الحركية للرجلين على حساب الذراعين وتسمى الذراع الطويلة فضلاً عن التطور المتوافق للمجموعتين التجريبية والضابطة مما اثر على نتيجة الاختبار ، إلا أن الملاحظ لنتائج قانون حجم الأثر يجد تطوراً طفيفاً طراً بنسبة (0.477) وهو يعد متوسطاً لكنه لم يصل الى مستوى المعنوية في الفرق .



الشكل (23)

يبين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل أداء الركلة الهلالية.

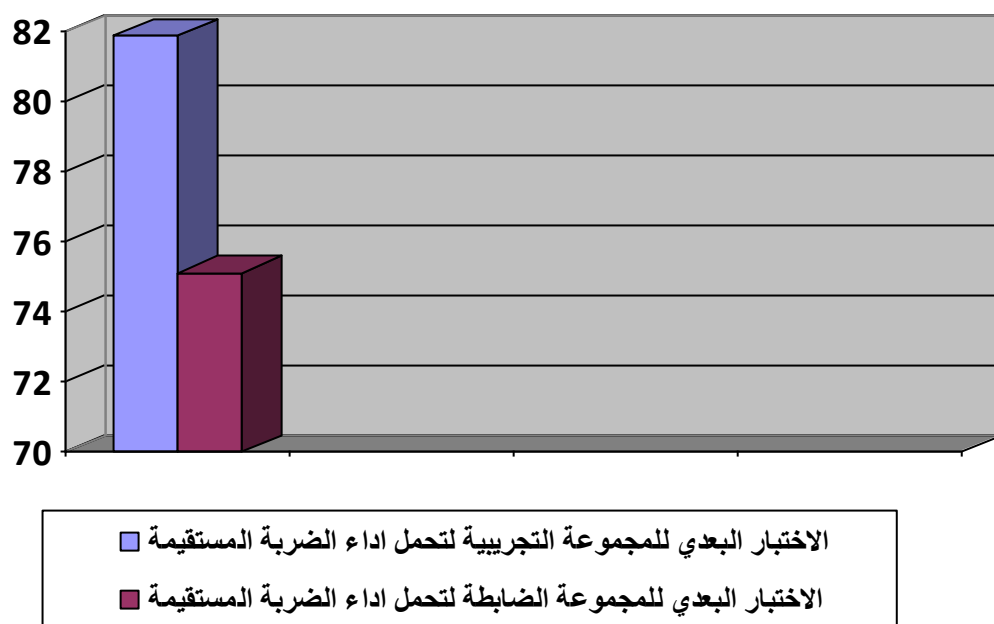
يتضح لنا من خلال الجدول (5) و الشكل (23) بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل أداء الركلة الهلالية بلغ (27.375)

عدد المرات) وبتحرف معياري بلغ (± 3.335) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (23.000 عدد المرات) وبتحرف معياري (± 3.545) . وعند استعمال قانون T.test للعينات غير المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (2.542) وهي أكبر من قيمة T الجدولية البالغة (2.145) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق معنوياً و لصالح المجموعة التجريبية .

يعزو الباحث هذا الفرق إلى استخدام التمرينات الخاصة من قبل المجموعة التجريبية ، أي تمرينات تحمل أداء الركلات المتنوعة ومنها تكرارات أداء الركلة الهلالية وفق أسس علمية صحيحة ووفق مستوى و قدرات اللاعبين بشكل جيد أدى الى أدائها بشكل بتوازن وتوافق كبيرين مما أعطى هذا الفرق المعنوي و لصالح المجموعة التجريبية .

وهذا ما أكده محمود عبد الواحد بقوله " اذ تعد هذه الركلة من الركلات الاساسية والفعالة هي أكثر الركلات شيوعاً في رياضة التايكوندو لكنها تحتاج الى موازنة وتوافق كبيرين عند أدائها " (1).

¹ - محمود عبد الواحد صبر (2007) ؛ المصدر السابق ، ص 114 .



الشكل (24)

يبين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة.

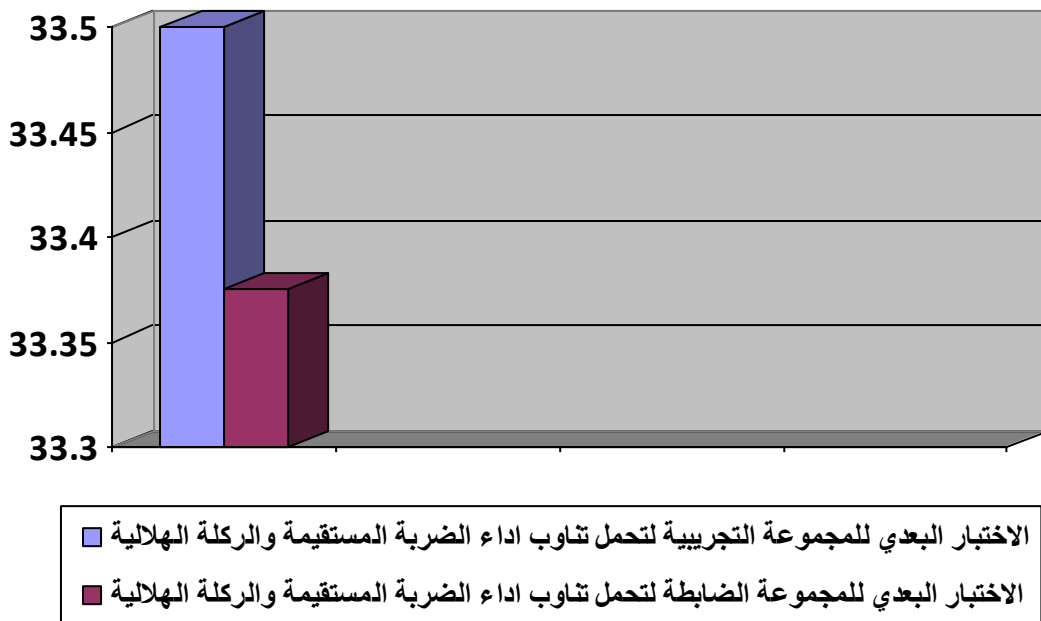
يتضح لنا من خلال الجدول (5) و الشكل (24) بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة بلغ (81.875 عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ (± 3.720) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (75.125 عدد المرات) وبانحراف معياري (± 3.181) .

وعند استعمال قانون T.test للعينات غير المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (3.900) وهي أكبر من قيمة T الجدولية البالغة (2.145) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي إلى أن تدريبات تحمل السرعة و تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين كانت مثمرة طوال فترة المنهج التدريبي وكذلك انتظام

أداء التدريبات من قبل العينة كما أن المنهج ركز على تكرار المهارات الحركية للذراعين لأوقات طويلة وهو ما سبب تطور تحمل أداء الضربة المستقيمة ، وهذا ما يؤكداه احمد عريبي عودة بقوله " مستوى القدرات المهارية والبدنية تتطور احدهما بتطور الأخرى ".⁽¹⁾

مما أدى الى تطور المجموعة التجريبية بصورة ملحوظة أفضل من المجموعة الضابطة وهذا ما تؤشره قيمة حجم الأثر البالغة (0.721) وبعد كبيراً .



الشكل (25)

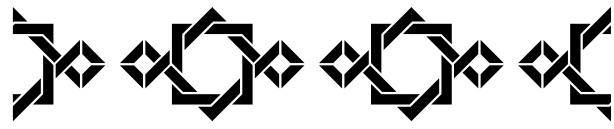
يبين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية .

يتضح لنا من خلال الجدول (5) و الشكل (25) بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية بلغ (33.500 عدد المرات) وبانحراف معياري بلغ (± 3.664) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (30.375) وبانحراف معياري (± 3.204) .

1- احمد عريبي عودة؛ تخطيط التدريب في كرة اليد ، ط1 : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2002) ص18.

وعند استعمال قانون T.test للعينات المستقلة بلغت قيمة T المحسوبة (1.816) وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة (2.145) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق غير معنوي.

ويعزو الباحث ذلك الى وجود فارق بسيط في التطور ولصالح المجموعة التجريبية نظراً لقيمة حجم الأثر البالغة (0.436) ويعد متوسطاً لكنه لم يصل الى مستوى المعنوية في الفروق .



الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات .

2-5 التوصيات .

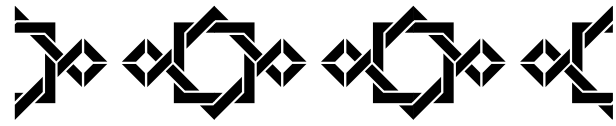


5- الاستنتاجات والتوصيات .**1-5 الاستنتاجات :**

1. نجاح المنهج التدريبي في تطوير التحمل الخاص لإفراد عينة البحث.
2. تعتبر طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ناجحة للاعبى التايكواندو أعمار 15 دون 18 سنة .
3. أحدثت طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة نسبة تطور عالية للمجموعة التجريبية نسبتا الى المجموعة الضابطة .
4. لم يحدث المنهج التدريبي تطوراً في متغير (تحمل القوة لعضلات الرجلين) بين المجموعتين التجريبية والضابطة .
5. نجاح الطريقة التدريبية التي اعتمدها الباحث طريقة التدريب المرحلي (الفتري) في تطوير التحمل الخاص للاعبى التايكواندو .
6. إن تطور التحمل الخاص يؤدي الى رفع المستوى العام للاعب التايكواندو وبشكل ملحوظ .

2-5 التوصيات والمقترحات :

1. اعتماد المنهج التدريبي المقترح لتطوير التحمل الخاص من اجل تطوير متطلبات الأداء للاعبى التايكواندو .
2. ضرورة التركيز على أهمية القوة العضلية الخاصة لعضلات الرجلين في مناهج التدريب المتبعة في رياضة التايكواندو .
3. التأكيد على تدريب التحمل الخاص (تحمل سرعة ، تحمل قوة ، تحمل أداء) للاعبى التايكواندو على وفق الأسس العلمية وطرائق والأساليب التدريب الحديثة .
4. التأكيد على اعتماد طريق التدريب المرحلي (الفتري) بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة في تطوير التحمل الخاص للاعبى التايكواندو .
5. ضرورة التحديث المستمر للمناهج المعدة لتدريب فرقنا ومنتخباتنا بما يواكب التطور المستمر لرياضة التايكواندو عالمياً .
6. ضرورة إجراء الاختبارات الدورية الشاملة للاعبين بصفة عامة و التحمل الخاص بصفة خاصة للاعبى التايكواندو للتعرف على المستوى الحقيقي للاعبين .
7. إجراء بحوث مشابهة وعلى عينات أخرى ومن فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين (ذكور وإناث) لرياضة التايكواندو .



المصادر

- المصادر العربية

- المصادر الأجنبية



المصادر العربية :

- **القرآن الكريم .**
- إبراهيم احمد سلامة ؛ المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية : (القاهرة ، منشأة المعارف ، 2000) .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، ط1 : (القاهرة دار الفكر العربي 1997) .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح، واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، : (القاهرة ،دار الفكر العربي، 2003) .
- احمد عبد الحميد عمارة و حسام الدين مصطفى حامد ؛ أسس التدريب فى المصارعة ، ط1 : (الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2009) .
- احمد عريبي عوده؛ تخطيط التدريب فى كرة اليد ، ط1 : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2002) .
- أسامة رياض؛ الطب الرياضى والالعاب القوى : (الرياض، دار الهلال للاوفيسست، 1987) .
- أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة ؛ النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، ط1 : (دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999) .
- أسامة كامل راتب ؛ النشاط البدنى والاسترخاء . مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2004) .
- السيد عبد المقصود ؛ نظريات التدريب الرياضى وتدريب وفسولوجيا القوة ، ط1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) .
- أميرة حسن و ماهر حسن ؛ الاتجاهات الحديثة فى علم التدريب الرياضى ، ط1 : (الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة ، 2008) .
- القانون الدولي للتايكواندو ؛ كوريا، سيئوول، 2005 .

- بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- حسين علي العلي ، عامر فاخر شغاتي ؛ استراتيجيات وطرائق وأساليب التدريب الرياضي : (بغداد ، مكتب النور ، 2010).
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين : (أطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ، 1994).
- خالد محمود احمد ؛ بناء منهج بالأسلوب التدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسية بالتايكواندو لتلاميذ المرحلة الابتدائية : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ،الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية ،2007) .
- ربحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم ؛ مناهج وأساليب البحث العلمي ، النظرية والتطبيق : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000).
- ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (دار الشروق للنشر والتوزيع،1997).
- ساري احمد حمدان ؛ اللياقة البدنية والصحية : (الأردن ، دار وائل للنشر ، 2001).
- سعد محمد دخيل ضاهي الفهداوي . تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في إنجاز ركض 110متر حواجز: (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،2001) .
- صريح عبد الكريم، ونجم العراقي؛ تطوير القوة الخاصة على الإنجاز لمتسابقى الاركاض المتوسطة : (مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999- 2000) .
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايى ؛ كرة اليد : (جامعة الموصل ، دار الكتب ، 2001) .
- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999).

- عامر فاخر شغاتي ؛ نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد ، مكتب النور ، 2010) .
- عباس عويس إبراهيم ؛ الفنون القتالية ، ط 1 ، ج 1 : (مصر ، مطبعة الإسكندرية ، 1989) .
- عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004) .
- عبد المعطي محمد عساف و (آخرون) ؛ التطورات المنهجية وعلمية البحث العلمي : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004) .
- عصام إبراهيم رمضان. فن الضرب والركل : (تونس ، المغرب للطباعة والنشر ، 1991) .
- عصام حلمي ، محمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي ، أسس ، مفاهيم ، تطبيقات : (الإسكندرية ، منشأة المعارف 1997) .
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي . نظريات تطبيقات ، ط 5 : (الإسكندرية ، مطبعة جريدة السفير ، 1987) .
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، نظريات . تطبيقات ، ط 9 : (الإسكندرية، دار المعارف، 1999) .
- علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي ، ط 1 : (جامعة قار يونس ، بنغازي ، 1994) .
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004) .
- عماد الدين عباس أبو زيد؛ التخطيط والأسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط 2 : (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007) .
- عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي ، النظرية والتطبيق ، ط 2 : (حلوان ، دار G.M.S ، 2001) .

- فرات جبار العزاوي ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998) .
- قاسم المندلاوي و(آخرون) ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية و في التربية البدنية : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990) .
- قاسم حسن حسين ؛ الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1990) .
- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) .
- قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكبي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1988) .
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، ط2 : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) .
- قاسم محمود حسن ؛ التايكواندو ، ط5 ، ج2 : (الكويت ، مطبعة الكويت ، 1996) .
- كمال جميل الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان ، دائرة المكتبة الوطنية ، 2004) .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات : (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997) .
- لقاء عبدالله الدليمي ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارات الهجومية على لاعبي كرة السلة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2005) .
- ماهر احمد عاصي ؛ دراسة بعض المتغيرات الوظيفية في سرعة رد الفعل الخاصة برياضي التايكواندو : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996) .

- محمد الياسري ، حسين مردان ، هشام هنداوي ؛ الإحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق : (النجف ،دار الضياء للطباعة، 2011).
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط12: (القاهرة ، دار المعارف ، 1992) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ،1994).
- محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة دار الفكر العربي ، 2000).
- محمد عادل رشدي ؛ أسس التدريب الرياضي : (ليبيا، المنشأة العامة للنشر 1982).
- محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى (تدريب – تكنيك – تعليم – تحكيم) : (القاهرة ، دار القلم للنشر والتوزيع،1990) .
- محمد محمود احمد ؛ أصول القتال الأعزل : (، لبنان ، بيروت، دار المشرق للطباعة والنشر ، 1990) .
- محمد محمود احمد ؛ التايكواندو ، : (الأردن ، عمان ، دار الإسراء للنشر والتوزيع ، 1998) .
- محمد ناجي شاكر . تأثير بعض الأساليب التدريبية في تحقيق تحمل السرعة للإنجاز 400م : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1999) .
- محمود حسن المشهداني و أميرة حنا هرمز ؛ الإحصاء : (بيت الحكمة ، جامعة بغداد ، 1989) .
- محمود شكر صالح ؛ معايير تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في رياضة التايكواندو : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1996) .

- محمود شكر صالح ؛ تصميم اختبارات الطاولة الخاصة للأداء للاعبين التايكواندو للفئات المختلفة : (أطروحة دكتوراه منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2005) .
- محمود عبد الواحد صبر ؛ الطريق نحو الحزام الأسود في رياضة التايكواندو : (بغداد ، مطبعة نداء الإسلام ، 2007) .
- مروان عبد المجيد ؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط 1 : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000) .
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط 1 : (القاهرة دار الفكر العربي ، 1998) .
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) .
- معتصم برقوق ؛ دليل المدرب في علم التدريب الرياضي : (سورية ، 1995) .
- نوري الشوك ، رافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، 2004) .
- هبة محمد نديم ؛ اثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكواندو: (أطروحة دكتوراه ، منشورة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات، 2006) .
- وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 : (عمان ، دار المناهج ، 2001) .
- وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002) .

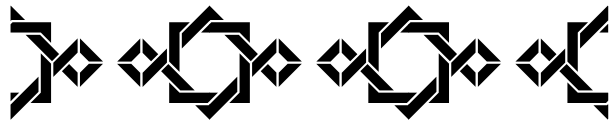
المصادر الأجنبية :

- Bompa . T .O : Theory and Methodology of training , second print , Kendall . Hunt publishing company .Dubuque . Lowe , 1985.
- Byuna. Kyulee & IR, Ganad . (W.T.F., Taekwondo, 1994.
- Connsilman: I.E: The science of swimming .5th ,Ed . Convsilman co. Inc, Philadelphia, 1998.
- Clody & Others: Metholoding of Training ; Moscow ,1986.
- Dyatschkowf,W,M; Die Steuer Umg and OptimierUngdes Training Sprozesses, Berlin, 1995.
- Jun Woo ,Teakwondo – publications co , Korea , 1986 .
- Harra D. Principle Of Sports Training, Berlin, Sport Velaye. 1990 .
- Kem Min , Teakwondo , W.T, F , 1994 .
- Kew Min ; Professors Dept of physical education , University of California , Berkely WTF Teakwondo , T.H.E.S.E.S , 1994 .
- Kyong Kyu Lee; Deputy secretary General WT: Teakwondo Forum – 1994 .
- Rok , Kew Jong , Intent to Teakwondo , Korea, 1990.
- Rok ,Kim Jeong. Vol.2, text Book 3, Martial art of Berue, Text book.2,Seoul Korea, 2005.

- Smmut ,Richard .s . 4 th dan . V. S . ACWTF Teakwondo, 1994 .
- Song , Hoo Sub & Kim , Jong OH : Teakwondo Jun. won publications , Co. 1986.
- Watson, S.W. Physical Fitunes and Athletic perform- ance , London: Long man Inc, 1993.
- W. T. F Handbook ; Edition , 1992 .



الملاحق



(الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

م / استبانة آراء الخبراء والمختصين .

السيد الخبيرالمحترم .

تحية طيبة ..

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم بـ ((تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص للاعبى التايكواندو فئة الشباب بأعمار (15 - 18) دون (18 سنة)).

نظراً الى ما نعهده بكم من خبرة ودراية علمية رصينة في تخصصكم العلمي ،نرجو منكم إبداء مساعدتكم في تحديد أهم الاختبارات للتحمل الخاص للاعبى التايكواندو ، والتي سيتم تحديدها من قبلكم في استمارة الاستبانة المرفقة طياً ، من خلال التأشير عليها بعلامة () مع التقدير ✓

ملاحظة /

يرجى إضافة أي اختبار ترونه مناسباً وغير مدرج في الاستمارة وبأن يكون ضمن الصفات البدنية الخاصة بلاعبى التايكواندو .

. ولا يسع الباحث إلا أن يقدم فائق شكره واحترامه لمساعدتكم خدمة للبحث العلمي والله الموفق.

اسم الخبير:

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

الباحث

سعيد علوان هلال

لا يصلح	يصلح	الاختبارات		القدرات
		اسم الاختبار	ت	
		اختبار ركض (20 م × 5) .	1	تحمل السرعة
		اختبار ركض (30 م × 5) .	2	
		اختبار الركض المكوكي (25 × 8) من البدء العالي .	3	
		اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا .	1	تحمل القوة
		اختبار الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين لمدة 30 ثا .	2	
		اختبار ثني ومد الجذع (بطن) حتى التعب .	3	
		اختبار تحمل أداء الركلة الهلالية من الثبات برجل واحدة لمدة 30 ثا .	1	تحمل الأداء
		اختبار تحمل أداء تناوب أداء الركلة الهلالية من الثبات يمين×يسار لمدة 40 ثا .	2	
		اختبار تحمل أداء تناوب أداء الركلة الهلالية من التقدم والتراجع يمين×يسار لمدة 30 ثا .	3	
		اختبار تحمل أداء تناوب أداء الركلة الخلفية من الثبات يمين×يسار 30 ثا .	4	
		اختبار تحمل أداء الضربة المستقيمة من الثبات بذراع واحدة لمدة 50 ثا .	5	
		اختبار تحمل أداء تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية من الثبات يمين×يسار - يسار×يسار لمدة 70 ثا .	6	

الملحق (2)

أسماء الأساتذة الخبراء والمتخصصين الذين أسهموا في تحديد أهم الاختبارات لقياس التحمل الخاص للاعبين التايكواندو .

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	منصور جميل العنكبي	أ . د	فلسجة التدريب	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
2	حمدان رحيم الكبيسي	أ . د	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
3	ناظم كاظم جواد	أ . د	الاختبارات والقياس	كلية التربية الاساسية . جامعة ديالى .
4	حسين علي	أ . د	فلسجة التدريب	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد
5	إيمان حسين	أ . د	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد
6	احمد ناجي محمود	أ . د	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
7	عبد الوهاب غازي حمودي	أ . د	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
8	ساطع إسماعيل	أ . د	فلسجة التدريب	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
9	صالح راضي	أ . د	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
10	عبد الرحمن ناصر راشد	أ . د	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى .
11	علي شبوط إبراهيم	أ . م . د	بايوميكانيك/ أثقال	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
12	مؤيد جاسم عباس	أ . م . د	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
13	عباس فاضل جابر	أ . م . د	فلسجة التدريب	كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى .
14	أياد حميد رشيد	أ . م . د	التدريب الرياضي	كلية التربية الاساسية . جامعة ديالى .
15	محمود شكر صالح	أ . م . د	الاختبارات والقياس	كلية التربية الاساسية . جامعة الموصل .
16	ليث إبراهيم جاسم	م . د	التدريب الرياضي	كلية التربية الاساسية . جامعة ديالى .

جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

**استبانة آراء السادة الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب حول
المنهج التدريبي المقترح لتطوير التحمل الخاص .**

الأستاذ الفاضل :..... المحترم .
تحية طيبة ...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم بـ ((تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير

التحمل الخاص للاعبى التايكواندو فئة الشباب بأعمار (15 – دون 18

سنة))

ونظرا الى لما تتمتعون به من خبرة علمية و عملية في مجال التدريب
الرياضي يرجى بيان رأيكم حول مدى صلاحية هذا المنهج التدريبي المقترح لتطوير
الغرض الذي وضع من اجله وإبداء كافة الملاحظات التي ترونها فيه فيما يتعلق
بموضوع البحث

مع التقدير

الملاحظات :

.....
.....
.....

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

سعيد علوان هلال

أسماء الأساتذة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي الذين أسهموا في تقويم المنهج التدريبي لتطوير التحمل الخاص للاعبين التايكواندو .

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	حمدان رحيم الكبيسي	أ . د	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
2	عبد الله حسين اللامي	أ . د	فلسفة التدريب	كلية التربية الرياضية . جامعة القادسية .
3	رافع صالح الكبيسي	أ . د	فلسفة التدريب	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
4	حسين علي	أ . د	فلسفة التدريب	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
5	عبد الوهاب غازي حمودي	أ . د	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
6	عادل تركي الدلوي	أ . د	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية . جامعة القادسية
7	ساطع إسماعيل	أ . د	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .
8	عباس فاضل جابر	أ . م . د	فلسفة التدريب	كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى .

فريق العمل المساعد .

مكان العمل	الاسم	ت
مدرس مساعد . كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى .	صفاء عبد الوهاب إسماعيل	1
طالب ماجستير . كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى .	عباس حسن جواد	2
طالب ماجستير . كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى .	مهند كامل شاكر	3
مدرب العاب . كلية التربية الرياضية . جامعة ديالى .	واثق عبد الرحمن مصطفى	4

الملاحق:

ملحق (5) يوضح المنهج التدريبي

تاريخ البدء: 2011\ 4 \ 3 تاريخ نهاية المنهج : 2011\ 5 \ 26

الأسبوع 4			الأسبوع 3			الأسبوع 2			الأسبوع 1			الأسابيع	التمرين	التسلسل	أقسام الخطة	
الوحدة 12	الوحدة 11	الوحدة 10	الوحدة 9	الوحدة 8	الوحدة 7	الوحدة 6	الوحدة 5	الوحدة 4	الوحدة 3	الوحدة 2	الوحدة 1	حمل التدريب				
د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	الزمن	هرولة وتمرين إعداد	1	التحضيرى	
A8 A12 A14 D3	A3 C8 C18 D3	A8 A12 C15 D15	A7 A4 D6 B12	A7 C16 D12 C8	B8 B10 C9 D3	A8 B9 B8 D7	A9 B9 B2 D16	A1 B4 B7 C16	A5 C4 B6 A7	A1 A4 A6 C9	A1 A3 B1 B10	التمرينات	تمرينات التحمل الخاص	2	القسم الرئيسى	
%85	%90	%95	%90	%95	%90	%95	%90	%85	%90	%85	% 80	الشدة		3		
7 6 5 7	6 5 4 6	5 4 4 5	6 5 4 6	5 4 4 5	6 5 4 5	5 4 4 5	6 5 4 5	7 6 5 6	6 5 4 6	7 6 5 6	8 7 7 6	التكرار		4		
ثا 285	ثا 330	ثا 360	ثا 330	ثا 390	ثا 360	ثا 360	ثا 360	ثا 315	ثا 305	ثا 330	ثا 255	الراحة		5		
د 18.5	د 19.5	د 22	د 20	د 23	د 21	د 22	د 22	د 19.5	د 22	د 20.5	د 20.5	الراحة بين المجموعات		6		
د 55	د 52.5	د 52.5	د 55	د 55.5	د 56.5	د 54	د 57	د 58	د 57.5	د 60	د 60	الزمن الكلى		7		
د 5	د 5	د 5	د 5	د 5	د 5	د 5	د 5	د 5	د 5	د 5	د 5	الزمن		8		الختامى

الأسبوع 8			الأسبوع 7			الأسبوع 6			الأسبوع 5			الأسابيع	التمرين	التسلسل	أقسام الخطة
الوحدة 24	الوحدة 23	الوحدة 22	الوحدة 21	الوحدة 20	الوحدة 19	الوحدة 18	الوحدة 17	الوحدة 16	الوحدة 15	الوحدة 14	الوحدة 13	حمل التدريب			
د 10	د 10	د 10	د 10	د 10	د 10	د 10	د 10	د 10	د 10	د 10	د 10	الزمن	هرولة وتمارين إعداد	1	التحضيرى
B8 C16 D1	A4 A13 D13	B9 A14 C1	A4 C4 D4 A12	D5 C9 C8	A1 A5 D18 C6	B6 D1 B17	D5 D7 D11	C1 C9 D2 B10	C6 C12 D6	D4 C18 D3	D6 D3 D16	التمرينات	تمرينات التحمل الخاص	2	القسم الرئيس
%90	%85	%80	%90	%95	%85	%95	%90	%95	%90	%85	%80	الشدة		3	
5 6 4	7 6 5	8 7 6	6 5 4 6	5 4 4	7 6 5 6	4 5 4	6 5 4	5 4 4 5	5 4 6	7 6 5	8 7 6	التكرار		4	
ثا255	ثا225	ثا 215	ثا330	ثا285	ثا300	ثا300	ثا255	ثا330	ثا315	ثا285	ثا270	الراحة		5	
د15.5	د14	د 15	د16	د19	د16.5	د20	20.5	د20	د18.5	د18	د18.5	الراحة بين المجموعات		6	
د40	د 41.5	د 46	د48	د42	د51.5	د46	46.5	د47.5	د49	د53.5	د56	الزمن الكلي		7	
د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	الزمن		تمارين تهدئة	

الهدف الرئيسي : تدريب تحمل السرعة .

الوحدة التدريبية : الأولى .

الشدة التدريبية : 80 % .

يوم الأحد الموافق 3 _ 4 _ 2011 .

الزمن الكلي : 60 دقيقة .

الملاحظات	الراحة بين المراحل (الفترات)	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التكرارات	التكرار للتمرين الواحد	شدة التمرين	زمن التمرين	تفاصيل التمرينات	تسلسل التمرين	رمز التمرين	التفاصيل
										أقسام الخطة
شدة الأسبوع الأول % 85	د 5.5	د 11	ثا 60	8	% 75	30 ثا	يقوم اللاعب بالركض من البداية العالية لمسافة 12 متراً × 6 .	1	A 1	القسم الرئيسي
	د 4.5	د 8.5	ثا 50	7	% 80	30 ثا	من وضع الاستلقاء على الظهر عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالانطلاق لمسافة 12 متراً × 4 .	2	A 3	
	د 5.5	د 11	ثا 70	7	% 80	35 ثا	يبدأ اللاعب بأداء الركلة الأمامية (آب- جكي) على كيس التدريب برجل واحدة .	3	B 1	
	د 5	د 9	ثا 75	6	% 85	25 ثا	يبدأ اللاعب بأداء الركلة الأمامية (آب- جكي) على كيس التدريب برجل واحدة بواقع 20 ركلة .	4	B 10	
	د 20.5	د 39.5	ثا 255	المجموع						
د 60		الزمن الكلي								

الهدف الرئيسي : تدريب تحمل القوة .

الوحدة التدريبية : السابعة .

الشدة التدريبية : 90 % .

يوم الأحد الموافق 17 _ 4 _ 2011 .

الزمن الكلي : 56.5 دقيقة .

الملاحظات	الراحة بين المراحل (الفترات)	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التكرارات	التكرار للتمرين الواحد	شدة التمرين	زمن التمرين	تفاصيل التمرينات	تسلسل التمرين	رمز التمرين	التفاصيل	
										أقسام الخطة	
شدة الأسبوع الثالث % 95	د 4.5	د 9	ثا 75	6	% 85	ثا 25	حمل كرة طبية زنة 4 كيلو وبعد سماع الصافرة الركض لمسافة 12متراً × 4 .	1	A 8	القسم الرئيسي	
	د 4	د 7.5	ثا 75	5	% 90	ثا 25	يبدأ اللاعب بأداء الركلة الأمامية (آب- جكي) على كيس التدريب برجل واحدة بواقع 20 ركلة.	2	B 10		
	د 5.5	د 5.5	ثا 75	4	%95	ثا 25	يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة(ممتونج- جركي) بيد واحدة على كيس التدريب وبواقع 30 ضربة .	3	C 9		
	د 7	د 13.5	ثا 135	5	% 90	ثا 45	يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج- جركي) باليد اليسرى ثم الركلة الهلالية على كيس التدريب ثم الضربة (آري جمو - جركي) للأسفل باليد اليسرى وبواقع 20 مرة .	4	D 3		
	د 21	د 35.5	ثا 360	المجموع							
	د 56.5		الزمن الكلي								

الهدف الرئيسي : تدريب تحمل الأداء .

الوحدة التدريبية : الثالثة عشرة .

الشدة التدريبية : 80 % .

الزمن الكلي : 56 دقيقة .

يوم الأحد الموافق 1 _ 5 _ 2011 .

الملاحظات	الراحة بين المراحل (الفترات)	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التكرارات	التكرار للتمرين الواحد	شدة التمرين	زمن التمرين	تفاصيل التمرينات	تسلسل التمرين	رمز التمرين	التفاصيل
										أقسام الخطة
شدة الأسبوع الخامس 85%	د 8.5	د 17	105 ثا	8	% 75	35 ثا	يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية على كيس التدريب من وضع التقدم والتراجع ذراع يمين ورجل يسار .	1	D 6	القسم الرئيسي
	د 5	د 10.5	75 ثا	7	% 80	25 ثا	يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج-جركي) باليد اليسرى ثم الركلة الهلالية على كيس التدريب ثم الضربة (آري جمو - جركي) للأسفل باليد اليسرى أيضاً .	2	D 3	
	د 5	د 10	90 ثا	6	% 85	30 ثا	يبدأ اللاعب بأداء الضربة للوسط من الأمام (ممتونك- بكت- مكى) باليد اليمنى ثم الركلة دائرية الخلفية (ممدوليو-جكي) على كيس التدريب ثم الضربة (آري جمو - جركي) للأسفل باليد اليمنى وتكرر 15 مرة .	3	D 16	
	د 18.5	د 37.5	270 ثا	المجموع						
د 56		الزمن الكلي								

الهدف الرئيسي : تدريب متنوع .

الوحدة التدريبية : الثانية والعشرون .

الشدة التدريبية : 80 % .




الزمن الكلي : 46 دقيقة .





يوم الأحد الموافق 22 _ 5 _ 2011 .





الملاحظات	الراحة بين المراحل (الفترات)	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التكرارات	التكرار للتمرين الواحد	شدة التمرين	زمن التمرين	تفاصيل التمرينات	تسلسل التمرين	رمز التمرين	التفاصيل	
										أقسام الخطة	
شدة الأسبوع الثامن % 85	د 4.5	د 9.5	50 ثا	8	% 75	25 ثا	يبدأ اللاعب بأداء الركلة الدائرية الخلفية (ممدوليو - جكي) على المضرب برجل واحدة .	1	B 9	القسم الرئيسي	
	د 6	د 12.5	90 ثا	7	% 80	30 ثا	من وضعية الرقود إذ يبدأ اللاعب بعد سماع الصافرة تشبيك اليدين خلف الرأس (تمرين بطن) بثني ومد الجذع من وضع الرقود ويقوم الزميل بتنشيت القدمين .	2	A 14		
	د 4.5	د 9	75 ثا	6	% 85	25 ثا	يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج-جركي) باليد اليمنى على الكيس .	4	C 1		
	د 15	د 31	215 ثا	المجموع							
	د 46		الزمن الكلي								


الملحق (6)

التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي






الأدوات المستعملة	الشكل	وصف الأداء	اسم التمرين	رمز التمرين ورقمه
ملعب بطول 12 متراً صافرة .		يقوم اللاعب بالركض من البداية العالية لمسافة 12 4× وبعد سماع الصافرة يبدأ 12متر ثم بتغيير الاتجاه يركض إل 12 متراً الأخرى حتى نهاية المسافة.	الركض	A1
ملعب بطول 12 متراً صافرة .		يقوم اللاعب بالركض من البداية العالية لمسافة 12 2× متر وبعد سماع الصافرة يبدأ بالركض 12 متراً ثم بتغيير الاتجاه يركض إل 12 متراً الأخرى وهكذا لبقية المسافة .	الركض	A2
ملعب بطول 12 متراً صافرة .		من وضع الاستلقاء على الظهر عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالانطلاق لمسافة 12 × 3 متراً .	الاستلقاء على الظهر	A3






<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة حبل ساعة توقيت</p>		<p>يقوم اللاعب بعمل قفزات للأعلى باستخدام الحبل ويبدأ عند سماع الصافرة .</p>	<p>القفز باستخدام الحبل</p>	<p>A4</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة .</p>		<p>يقوم اللاعب برفع الركبتين عالياً وعند سماع الصافرة يقوم بالانطلاق لمسافة 12 × 4 متراً.</p>	<p>رفع الركبتين</p>	<p>A5</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة .</p>		<p>يقوم اللاعب بالحجل عند سماع الصافرة لمسافة 12 × 2 متراً .</p>	<p>الحجل</p>	<p>A6</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة .</p>		<p>من وضع الاستناد الأمامي يقوم وبعد سماع الصافرة اللاعب بالانطلاق لمسافة 12 متراً .</p>	<p>الاستناد الأمامي و الركض</p>	<p>A7</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة</p>		<p>حمل كرة طبية زنة 4 كيلو وبعد سماع الصافرة الركض لمسافة 12 متراً .</p>	<p>الركض</p>	<p>A8</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة</p>		<p>حمل كرة طبية زنة 4 كيلو وبعد سماع الصافرة يبدأ اللاعب بالحجل لمسافة 12 × 2 متراً .</p>	<p>الحجل</p>	<p>A9</p>

<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بعد سماع الصافرة من وضع الاستناد الأمامي.</p>	<p>الاستناد الأمامي</p>	<p>A10</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بعد سماع الصافرة من وضع الاستناد الأمامي على القبضة .</p>	<p>الاستناد الأمامي</p>	<p>A11</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة</p>		<p>تمرين ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد المائل يبدأ اللاعب بعد سماع الصافرة بعمل الاستناد الأمامي المائل حتى استنفاد الجهد.</p>	<p>الاستناد الأمامي المائل</p>	<p>A12</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة ساعة توقيت</p>		<p>تمرين ثني الجذع ومده من وضعية الانبطاح إذ يبدأ اللاعب بعد سماع الصافرة تشبيك اليدين خلف الرأس بثني ومد الجذع من وضع الانبطاح ويقوم الزميل بتثبيت القدمين .</p>	<p>ثني ومد الجذع</p>	<p>A13</p>
		<p>تمرين ثني الجذع ومده من وضعية الرقود إذ يبدأ اللاعب بعد سماع</p>		

<p>ملعب 15 متراً صافرة ساعة توقيت.</p>		<p>الصافرة تشبيك اليدين خلف الرأس (تمرين بطن) بثني ومد الجذع من وضع الرقود ويقوم الزميل بتثبيت القدمين .</p>	<p>ثني ومد الجذع (تمرين بطن)</p>	<p>A14</p>
----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	------------


الأدوات المستعملة	الشكل	وصف الأداء	اسم التمرين	رمز التمرين ورقمه
<p>ملعب بطول 12 متر صافرة مضرب ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الأمامية (أب- جكي)على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمن .</p>	<p>الركل أ</p>	<p>B1</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة مضرب ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الأمامية (أب- جكي)على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يسار .</p>	<p>الركل ب</p>	<p>B1</p>

<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة مضرب ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الأمامية (أب- جكي (على المضرب بعد سماع الصافرة بالتعاقب يمين يسار .</p>	<p>الركل</p>	<p>B2</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة مضرب ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الجانبية (يب - جكي (على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمين .</p>	<p>الركل أ</p>	<p>B3</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة مضرب ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الجانبية (يب - جكي (على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يسار .</p>	<p>الركل ب</p>	<p>B3</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة ساعة توقيت .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الجانبية (يب - جكي (على المضرب بعد سماع الصافرة بالتعاقب يمين يسار .</p>	<p>الركل</p>	<p>B4</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة النصف دائرية على الأضلاع (بندلة -جكي (على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمين .</p>	<p>الركل أ</p>	<p>B5</p>


<p>ملعب بطول 12 متر صافرة مضرب ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة النصف دائرية على الأضلاع (بندلة - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يسار .</p>	<p>الركل</p>	<p>B5</p>
<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة مضرب ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة النصف دائرية على الأضلاع (بندلة - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة بالتعاقب يمين يسار .</p>	<p>الركل</p>	<p>B6</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الخلفية (تي - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمين.</p>	<p>الركل أ</p>	<p>B7</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الخلفية (تي - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يسار .</p>	<p>الركل ب</p>	<p>B7</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة المقص أو المطرقة (جيكو - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمين .</p>	<p>الركل أ</p>	<p>B8</p>



<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة المقص أو المطرقة (جيكو - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يسار .</p>	<p>الركل ب</p>	<p>B8</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الدائرية الخلفية (مدوليو - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمين .</p>	<p>الركل أ</p>	<p>B9</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب ساعة توقيت.</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الدائرية الخلفية (مدوليو - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يسار .</p>	<p>الركل ب</p>	<p>B9</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الأمامية (أب- جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة بواقع 20 ركلة.</p>	<p>الركل</p>	<p>B10</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الأمامية (أب- جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة بالتعاقب يمين يسار و بواقع 15 ركلة .</p>	<p>الركل</p>	<p>B10</p>

<p>ملعب بطول 12 متراً صافرة مضرب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة النصف دائرية على الأضلاع (بندلة -جكي)على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمين بواقع 20 ركلة .</p>	<p>الركل أ</p>	<p>B11</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة النصف دائرية على الأضلاع (بندلة -جكي)على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يسار بواقع 20 ركلة .</p>	<p>الركل</p>	<p>B11</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة النصف دائرية على الأضلاع (بندلة - جكي)على المضرب بعد سماع الصافرة بالتعاقب يمين يسار و بواقع 20 ركلة.</p>	<p>الركل</p>	<p>B12</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الخلفية (تي - جكي)على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمين بواقع 10 ركلات.</p>	<p>الركل أ</p>	<p>B13</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الخلفية (تي - جكي)على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يسار بواقع 10 ركلات .</p>	<p>الركل ب</p>	<p>B13</p>






<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الدائرية الخلفية (ممدوليو - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمين بواقع 10 ركلة .</p>	<p>الركل أ</p>	<p>B14</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة الدائرية الخلفية (ممدوليو - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يسار بواقع 10 ركلات .</p>	<p>الركل ب</p>	<p>B14</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة المقص أو المطرقة (جيكو - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمين بواقع 10 ركلات .</p>	<p>الركل أ</p>	<p>B15</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة مضرب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الركلة المقص أو المطرقة (جيكو - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يسار بواقع 10 ركلات .</p>	<p>الركل ب</p>	<p>B15</p>






ملعب 12 متراً صافرة كيس تدريب .		يبدأ اللاعب بأداء الركلة الهلالية على كيس التدريب بعد سماع الصافرة بالرجل اليمين .	الركل أ	B16
ملعب 12 متراً صافرة كيس تدريب .		يبدأ اللاعب بأداء الركلة الهلالية على كيس التدريب بعد سماع الصافرة بالرجل اليسار .	الركل ب	B16
ملعب 12 متراً صافرة كيس تدريب .		يبدأ اللاعب بأداء الركلة الهلالية على كيس التدريب بعد سماع الصافرة بالتعاقب يمين يسار .	الركل	B17





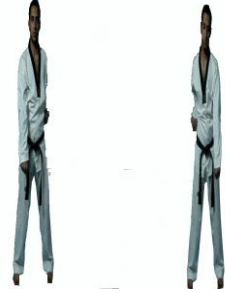
الأدوات المستعملة	الشكل	وصف الأداء	اسم التمرين	رمز التمرين ورقمه
ملعب 12 متراً صافرة ساعة توقيت		يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج-جركي) باليد اليمنى على الكيس بعد سماع الصافرة .	الضرب أ	C1

<p>ملعب 12 متراً صافرة ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج-جركي) باليدي اليسرى على الكيس بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب ب</p>	<p>C1</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج - جركي) بالتعاقب يمين يسار على الكيس بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب</p>	<p>C2</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (آري جمو - جركي) للأسفل باليدي اليمنى بعد سماع الصافرة.</p>	<p>الضرب أ</p>	<p>C3</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (آري جمو - جركي) للأسفل باليدي اليسرى بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب ب</p>	<p>C3</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (آري جمو - جركي) للأسفل باليدين بالتعاقب اليمنى واليسرى بعد سماع الصافرة ولمدة .</p>	<p>الضرب</p>	<p>C4</p>

<p>ملعب 12 متراً صافرة ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (أول كل جمو - جركي) للأعلى باليد اليمنى بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب أ</p>	<p>C5</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (أول كل جمو - جركي) للأعلى باليد اليسرى بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب ب</p>	<p>C5</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (أول كل جمو - جركي) للأعلى باليدين اليمنى واليسرى بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب</p>	<p>C6</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>من وضع الاستعداد (دال جكي جومبي) وبعد سماع الصافرة يبدأ اللاعب بالتقدم لمسافة 10 أمتار ومن ثم التراجع نفس المسافة .</p>	<p>التقدم والتراجع</p>	<p>C7</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة</p>		<p>يبدأ اللاعب بعد سماع الصافرة من وضع (ججم- سوجي) ويعمل تمرين مشابه لتمرين النصف دبني ويعمل 30 تكراراً لهذا الوضع.</p>		<p>C8</p>

<p>ملعب 12 متراً صافرة ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج-جركي) باليدي اليمنى على الكيس بعد سماع الصافرة ويواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب أ</p>	<p>C9</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج-جركي) باليدي اليسرى على الكيس بعد سماع الصافرة ويواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب ب</p>	<p>C9</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج - جركي) بالتعاقب يمين يسار على الكيس بعد سماع الصافرة ويواقع 20 ضربة .</p>	<p>الضرب</p>	<p>C10</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (أري جمو - جركي) للأسفل باليدي اليمنى بعد سماع الصافرة ويواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب أ</p>	<p>C11</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (أري جمو - جركي) للأسفل باليدي اليسرى بعد سماع الصافرة ويواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب ب</p>	<p>C11</p>

<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (أري جمو - جركي) للأسفل باليدين بالتعاقب اليمنى واليسرى بعد سماع الصافرة و بواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب</p>	<p>C12</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (أول كل جمو - جركي) للأعلى باليد اليمنى بعد سماع الصافرة و بواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب أ</p>	<p>C13</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (أول كل جمو - جركي) للأعلى باليد اليسرى بعد سماع الصافرة و بواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب ب</p>	<p>C13</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (أول كل جمو - جركي) للأعلى باليدين اليمنى واليسرى بعد سماع الصافرة و بواقع 20 ضربة.</p>	<p>الضرب</p>	<p>C14</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (ممتونك - بكت - مكى) باليد اليمنى بعد سماع الصافرة و بواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب أ</p>	<p>C15</p>

<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (ممتونك - بكت - مكي) باليد اليسرى بعد سماع الصافرة و بواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب ب</p>	<p>C15</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (ممتونك - بكت - مكي) باليدين يمين - يسار بعد سماع الصافرة و بواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب</p>	<p>C16</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (آري - مكي) باليد اليمنى بعد سماع الصافرة و بواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب</p>	<p>C17</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (آري - مكي) باليد اليسرى بعد سماع الصافرة و بواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب</p>	<p>C17</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (آري - مكي) باليدين يمين - يسار بعد سماع الصافرة و بواقع 30 ضربة .</p>	<p>الضرب</p>	<p>C18</p>

الأدوات المستعملة	الشكل	وصف الأداء	اسم التمرين	رمز التمرين ورقمه
ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب ساعة توقيت		يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية على كيس التدريب من وضع التقدم والتراجع بعد سماع الصافرة ذراع يمين ورجل يسار .	الضرب والركل	D1
ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب ساعة توقيت		يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية على كيس التدريب من وضع التقدم والتراجع بعد سماع الصافرة ذراع يسار ورجل يمين .	الضرب والركل	D2
ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب ساعة توقيت		يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج-جركي) باليد اليمنى ثم الركلة الهلالية على كيس التدريب ثم الضربة (أري جمو - جركي) للأسفل باليد اليمنى أيضاً بعد سماع الصافرة .	الضرب والركل أ	D3

<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج- جركي) باليد اليسرى ثم الركلة الهلالية على كيس التدريب ثم الضربة (آري جمو - جركي للأسفل باليد اليسرى أيضاً بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب والركل ب</p>	<p>D3</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (آري - مكى) باليد اليمنى ثم الركلة الأمامية (أب- جكي) على كيس التدريب ثم الضربة (آري جمو - جركي) للأسفل باليد اليمنى أيضاً بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب والركل أ</p>	<p>D4</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (آري - مكى) باليد اليسرى ثم الركلة الأمامية (أب- جكي) على كيس التدريب ثم الضربة (آري جمو - جركي) للأسفل باليد اليسرى أيضاً بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب والركل ب</p>	<p>D4</p>

<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (ممتونك - بكت - مكي) باليد اليمنى ثم الركلة النصف دائرية على الأضلاع (بندلة - جكي) على كيس التدريب ثم الضربة (آري جمو - جركي) للأسفل باليد اليمنى أيضاً بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب والركل أ</p>	<p>D5</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (ممتونك - بكت - مكي) باليد اليسرى ثم الركلة النصف دائرية على الأضلاع (بندلة - جكي) على كيس التدريب ثم الضربة (آري جمو - جركي) للأسفل باليد اليسرى أيضاً بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب والركل ب</p>	<p>D5</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب ساعة توقيت</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (آري - مكي) باليد اليمنى ثم الركلة الخلفية (تي - جكي) على كيس التدريب بالرجل اليمنى بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب والركل أ</p>	<p>D6</p>

<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب ساعة توقيت</p>		<p>الضربة أو مهارة الدفاع للسوط من الأمام (آري - مكى) باليد اليمنى ثم الركلة الخلفية (تي - جكي) على كيس التدريب بالرجل اليمنى ثم بالتعاقب يمين يسار بعد سماع الصافرة .</p>	<p>الضرب والركل</p>	<p>D7</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية على كيس التدريب من وضع التقدم والتراجع بعد سماع الصافرة ذراع يمين ورجل يسار وتكرر المهارتين 20 مرة .</p>	<p>الضرب والركل</p>	<p>D8</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب .</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية على كيس التدريب من وضع التقدم والتراجع بعد سماع الصافرة ذراع يسار ورجل يمين وتكرر 15 مرة .</p>	<p>الضرب والركل</p>	<p>D9</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج-جركي) باليد اليمنى ثم الركلة الهلالية على كيس التدريب ثم الضربة (آري جمو - جركي (لأسفل باليد اليمنى أيضاً بعد سماع الصافرة وتكرر 15 مرة</p>	<p>الضرب والركل</p>	<p>D10</p>

<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (ممتونك - بكت - مكي) باليد اليمنى ثم الركلة النصف دائرية على الأضلاع (بندلة - جكي) على كيس التدريب ثم الضربة (آري جمو - جركي) لأسفل باليد اليمنى أيضاً بعد سماع الصافرة وتكرر 10 مرات .</p>	<p>الضرب والركل</p>	<p>D11</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (آري - مكي) باليد اليمنى ثم الركلة الخلفية (تي - جكي) على كيس التدريب بالرجل اليمنى ثم بالتعاقب يمين يسار بعد سماع الصافرة وتكرر 10 مرات .</p>	<p>الضرب والركل</p>	<p>D12</p>
<p>ملعب 12 متراً صافرة كيس للتدريب</p>		<p>يبدأ اللاعب بأداء الضربة أو مهارة الدفاع للوسط من الأمام (آري-مكي) باليد اليمنى ثم الركلة الخلفية (تي-جكي) على كيس التدريب بالرجل اليمنى ثم بالتعاقب يمين يسار بعد سماع الصافرة 15 مرة</p>	<p>الضرب والركل</p>	<p>D13</p>

**The impact of a proposed training
curriculum to develop the stamina
Taekwondo players ages
(15 under 18) years .**

the Researcher:

Saeed Alwan Helal

Supervisor

**Prof. Dr. Maher Ahmad al-Issawi
Asst.Prof.Dr. Naseer Safaa Mohammed
Ali**

The research included five sections :

Chapter one included:

Introduction of the research and its importance:

reflected the importance of research on endurance for players of Taekwondo, which has important and effective role in upgrading the capacity of the player and the preparations in order to access Bariyada and the team for the summit in the level of achievement sought by all from the coach and the player during the competition.

Research issue

through the experience of the researcher humble as a player earlier and following up the sport of Taekwondo, and through observation and analysis of accurate and comparative level of players, our beloved global levels observed variation of the efficiency of the Player of the international comparison the player of Iraq, as noted weakness in the level of some of the physical abilities of the game, specifically in the level of endurance private sector including indicates a weakness in your endurance of the respondents, including highlights of the Research issue.

The research aims for:

at developing a training curriculum to develop the stamina of your players, taekwondo and identify the impact of training curriculum in the development of endurance capacity of the private players in taekwondo.

The researcher Supposed that:

there are significant differences between the tests before and after the endurance on the control and experimental groups and there are significant differences in endurance on the test a posteriori for the control and experimental groups, and there is variation in the rates of development in endurance on the control and experimental groups.

Research fields :

- 1- The human field: Included areas of research in the human players Arab Club sports for the sport of Taekwondo ages (15 under 18 years) .**
- 2- Temporal field :and in the temporal Recent research from 15/03/2011 till 29/05/2011 .**
- 3- Location field : and in the spatial Hall closed for Al-Arabi Sports Club.**

Chapter two included :

Its Included theoretical studies and similar studies:

1-Theoretical studies:

It included this section on Mbgesan are: -

Researcher dealt with in the first part, theoretical studies, which included several issues touched on the researcher where to (Sport Tae Kwon Do, in terms of its history, and the style and the way you play it, also included the Savior of the match Taekwondo, and basic skills which, as well as endurance your concept and types (with speed , with strength, with performance).

The second topic included on the previous studies where
2- Previous studies with three studies of the local

environment and the lame Researcher comment on previous studies and indicate the advantages of the present study.

Chapter three included :

Research methodology:

Touched by the researcher as to the approach used experimental method experimental design II (experimental group and control group). The research sample consisted of (16) players from the club's players for the sport of Live sports taekwondo, was chosen in the manner and to deliberate on the accuracy of the information for the researcher conducted a homogeneity of the sample and the equivalence of the two sets of research.

Turning the researcher to the means of gathering information and tests to measure the variables of the study, which is (with the speed, with power, with performance) as well as the extraction of the scientific basis for the tests (honesty, consistency and objectivity) and then set up a training curriculum for the development of endurance on the sample research, and The statistical methods the researcher used the bag statistical (SPSS) and included (arithmetic mean, median, standard deviation, coefficient of torsion, the size effect, the law (t.test) corresponding to the samples and independent samples, Pearson correlation coefficient).

Chapter four :

Results, analysis and discussion:

On according to the research hypotheses have been allocated three sections researcher dealt with in the first part, display, analyze and discuss the results of tests tribal and dimensionality of the control and experimental groups, and the second part included the presentation of the analysis and discussion of test results after-the control and experimental groups, and the third topic dealt with the researcher to the rates of development and size of the impact and reinforced door IV tables and graphs.

Chapter five :

Conclusions and recommendations Conclusions

- 1. Effectiveness of the training curriculum to develop your endurance for the sample of research.**
- 2. The success of the training curriculum in the development of the variables (with the speed of transition.)**
- 3. Never approach a difference in the development of a variable (with the force of the two men) between the experimental and control groups.**
- 4. The experimental group caused high rates of evolution at the expense of the control group in most variables of the research.**

The success of the method adopted by the researcher training method of training progress (interval) in the development of your endurance for players of Taekwondo.

Recommendations

- 1. Adoption of the proposed training curriculum to develop your endurance to the development of these performance requirements of the taekwondo players.**
- 2. Emphasize the importance of muscle strength of the muscles of the men in the training curricula used in the sport of taekwondo.**
- 3. Emphasis on endurance training on (with speed, with power, with performance) of the taekwondo players according to the principles of scientific methods and modern training methods.**
- 4. Emphasis on the adoption of the progress through training (interval) of both types low-and high-intensity endurance in the development of your players taekwondo.**
- 5. The need for continuous updating of curricula designed to train our teams and our teams in line with the ongoing development of the sport of Taekwondo in the world.**
- 6. The need for periodic comprehensive testing for the players in general and in particular your endurance for players to learn Tae Kwon Do, the real level of the players.**
- 7. Conducting similar research on other variables to identify the extent of their impact players in taekwondo.**
- 8. Conducting similar research on other samples from different age groups and both sexes (males and females) for the sport of taekwondo.**
- 9. Find and open the horizons of research and many research projects.**

For the purpose of the promotion board the research, the researcher deliberately to strengthen the appendixes, which included the views of experts in the field of testing and measurement experts and sports training as well as team assistant extension and extension exercises used in the search and the extension of the training curriculum