



## اثر تمارين مهارية في تطوير تحمل الاداء الخاص للاعبي التايكواندو الشباب م. م سعيد علوان هلال

### المستخلص

لاحظ 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 وتحديدًا في مستوى تحمل الاداء الخاص بما يؤشر ضعفاً عند اللاعبين العراقيين مما يؤثر سلباً في تحملهم الاداء الخاص باللعبة ومستوى انجازهم ومن هنا جاءت مشكلة البحث في تطوير هذه القدرة.  
هدف البحث الى التعرف على:

1. إعداد تمارين مهارية لتطوير تحمل الاداء الخاص للاعبي التايكواندو.
2. التعرف على تأثير التمارين المهارية في تطوير صفة تحمل الاداء الخاص للاعبي التايكواندو أفراد عينة البحث.

تم استعمال المنهج التجريبي على لاعبي النادي العربي برياضة التايكواندو و لبالغ عددهم (20) لاعبا، إذ تم تقسيم العين الى مجموعتين تجريبية و ضابطة و بلغ عدد افراد كل مجموعة (10) لاعبين، وتم تطبيق التمارين المهارية على جميع أفراد العينة من اجل تطوير تحمل الاداء الخاص بهم، وبعد تنفيذ التمارين المهارية المستعملة على العينة البحثية تم اجراء الاختبار البعدي عليهم.  
و بعد الانتهاء اجراء الاختبار البعدي تم معالجة البيانات احصائياً باستخدام المنظومة الاحصائية (spss) وبعد معالجة النتائج وتحليلها استنتج الباحث ما يأتي:

- 1- نجاح التمارين المهارية المستخدمة في تطوير تحمل الاداء الخاص لإفراد عينة البحث.
- 2- أحدثت التمارين المهارية المستخدمة نسبة تطور جيدة للمجموعة التجريبية نسبة الى المجموعة الضابطة.
- 3- لم تحدث التمارين المهارية المستخدمة تطوراً في متغير ( تحمل اداء الركلة الهلالية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 4- إن تطور تحمل الاداء الخاص يؤدي الى رفع المستوى العام للاعب التايكواندو وبشكل ملحوظ.  
بناءً على ما ورد في البحث من استنتاجات يوصي الباحث بالآتي:
- 1- اعتماد التمارين المستخدمة في مناهج المدربين لتطوير تحمل الاداء الخاص من اجل تطوير متطلبات الأداء للاعبي التايكواندو.
- 2- التأكيد على تدريب تحمل الاداء الخاص ( تحمل اداء الركلات, تحمل اداء الضربات, تحمل اداء الضربات و الركلات) للاعبي التايكواندو على وفق الأسس العلمية وطرائق والأساليب التدريب الحديثة.
- 3- ضرورة التحديث المستمر للمناهج المعدة لتدريب فرقنا بما يواكب التطور المستمر لرياضة التايكواندو.
- 4- ضرورة إجراء الاختبارات الدورية الشاملة للاعبين بصفة عامة و تحمل الاداء الخاص بصفة خاصة للاعبي التايكواندو للتعرف على المستوى الحقيقي للاعبين.



## **Effect exercises skill in the development of the private carry performance of the young players Taekwondo**

**M . M Saeed Alwan Hilal**

### **Abstract**

Note the researcher being a former player and following up on them and through follow-up of local, Arab and international tournaments observed variation performance of the Iraqi player efficiency compared to other levels, as the researcher noted weakness in the level of some of the physical capacity of the game, particularly in the level of carrying your performance including marks vulnerable when Iraqi players which affects negatively to hold them and their achievement level of your game performance, hence the research problem in the development of this capability.

The research aims to identify:

- 1-Preparation of exercises to develop the skill of the players carrying Taekwondo Performance.
- 2-Identify the effect of exercise in skill development for players carrying recipe Taekwondo members of the private performance of the research sample.

The use of the experimental method to players Arab club sport of Taekwondo and the adult population (20) players, it was an eye divided into experimental groups and the control group and the number of members of each group (10) players, was applied exercise technique to all members of the sample in order to develop bear their performance, and after the implementation of footwork exercises used on the research sample was conducted meta-test them.

And after completing a post-test data were statistically using statistical processing system (spss) and after processing and analyzing the results researcher concluded the following:

- 1- The success of the exercise technique used to develop afford private performance for members of the research sample.
- 2- Caused exercise technique used for the development of a good proportion of the experimental group relative to the control group.
- 3- The exercise technique used did not occur in advanced variable (bearing performance kick semicircular) between the experimental and control groups.
- 4- The evolution of carrying your performance leads to raise the general level of Taekwondo player and significantly.

Based on the conclusions of the research researcher recommends the following:

- 1-Adoption of the approach used to develop exercises afford private performance for the development of performance requirements for Taekwondo players.



2-emphasis on training afford private performance (bearing performance kicks, strikes bearing performance, bearing performance of strikes and kicks) for Taekwondo players according to scientific principles and methods and modern training methods.

3-The need for continuous update of the curriculum designed to train our teams to cope with the continuous development of Taekwondo.

4-The need for a comprehensive periodic tests for the players in general and in particular bore the private performance of taekwondo players to get to know the real level of the players.

## 1-المقدمة

ان التقدم السريع الذي يشهده العالم اليوم و بمختلف ميادين الحياة و خاصة في المجال الرياضي و الذي يظهر من خلال المستويات المهارية و الانجازات الرقمية المذهلة، في مختلف الالعاب الرياضية، لم يكن وليد الصدفة و انما جاء نتيجة لتطور مختلف علوم الرياضة الاساسية والسائدة و لمختلف الفعاليات الرياضية، ومنها الفنون التنافسية (القتالية) كرياضة التايكواندو التي حظيت بتطور في جميع الجوانب منها المهارية والخطوية والنفسية فضلا عن تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ، وتعد رياضة التايكواندو من أهم الرياضات التنافسية وتعطي 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) الأداء المهاري والخططي الجيد يظهر من خلال الارتفاع بمستوى عناصر اللياقة البدنية.

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.

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.

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

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 تحمل الاداء الخاص لما يحتاجه لاعب التايكواندو من قدرة على تسديد الركلات والضربات هجوماً ودفاعاً بفاعلية طوال مدة النزال.



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.

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 وتحديدًا في مستوى تحمل الاداء الخاص بما يؤشر ضعفاً عند اللاعبين العراقيين مما يؤثر سلباً في تحملهم الاداء الخاص باللعبة ومستوى انجازهم ومن هنا جاءت مشكلة البحث في تطوير هذه القدرة.

ويهدف البحث الى إعداد تمارين مهارية لتطوير تحمل الاداء الخاص للاعب التايكواندو والتعرف على تأثير التمارين المهارية في تطوير صفة تحمل الاداء الخاص للاعب التايكواندو أفراد عينة البحث.

## 2- اجراءات البحث

### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكل البحث.

### 2-2 عينة البحث:

إن طبيعة المشكلة التي يراد دراستها أدت إلى اختيار العينة ، إذ اختيرت عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي النادي العربي الرياضي الشباب بأعمار ( 15 - 17 سنة ) لرياضة التايكواندو، وكان عدد أفراد العينة (20) لاعباً، 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 (1).

### جدول (1)

يوضح تكافؤ عينة البحث في متغيرات التحمل الخاص .

| دلالة الفروق | sig   | قيمة T المحسوبة | المجموعة الضابطة |        | المجموعة التجريبية |        | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية المتغيرات                     |
|--------------|-------|-----------------|------------------|--------|--------------------|--------|-------------|---|
|              |       |                 | ع ±              | س      | ع ±                | س      |             |   |
| غير دال      | 1,00  | 0,00            | 3,373            | 25,600 | 2,633              | 25,600 | عدد المرات  | تحمل أداء الركلة الهلالية                         |
| غير دال      | 0,862 | 0,176           | 2,458            | 73,600 | 2,616              | 73,800 | عدد المرات  | تحمل أداء الضربة المستقيمة                        |
| غير دال      | 0,316 | 1,032           | 1,475            | 19,200 | 2,331              | 20,100 | عدد المرات  | تحمل تناوب أداء الركلة الخفية                     |
| غير دال      | 0,127 | 1,600           | 1,766            | 26,300 | 1,581              | 27,500 | عدد المرات  | تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية |

2 - 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.
- 2 - 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 والمختصين وكما مبين أسماؤهم واختصاصاتهم لتقويم التمرينات المهارية.
  6. استمارة تسجيل نتائج الاختبارات.
  7. الوسائل الإحصائية.

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

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

#### 2 - 4 اجراءات 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، فضلا عن خبرة الباحث الشخصية في مجال رياضة التايكواندو، إذ تم تحديد متغير تحمل الاداء الخاص للاعبي التايكواندو.
  2. تحديد عينة البحث و التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والحركية والمهارية.
  3. تحديد أهم الاختبارات البدنية لقياس تحمل الاداء الخاص للاعبي التايكواندو وذلك باستخدام الاختبارات المقننة التي وضعها الباحث (محمود شكر صالح: 2005)
  4. التحقق من الشروط العلمية للاختبارات, ذلك لان الاختبارات مضى عليها اكثر من خمسة سنوات.
  5. إجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من كفاءة الفريق المساعد.
  6. إجراء الاختبارات القبلية لمتغير البحث تحمل الاداء الخاص
  7. بناء التمرينات وعرضها على السادة الخبراء والمختصين لتقويمه.



8. تطبيق التمرينات المهارية على لاعبي التايكواندو.  
9. إجراء الاختبارات البعدية لمتغير البحث.

## 2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

### 2-5-1 الاختبار الأول:-

اسم الاختبار : -تحمل تناوب أداء الركلة الهلالية من الثبات يمين×يسار لمدة 40 ثانية. (محمود شكر صالح: 2005: 78).

الهدف من الاختبار : - قياس تحمل الأداء القصير.

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

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.

وصف الاداء: -

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.

طريقة التسجيل:-

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

### 2-5-2 الاختبار الثاني :-

اسم الاختبار : -تحمل أداء الضربة المستقيمة بذراع واحدة من الثبات لمدة 50 ثانية. (محمود شكر صالح: 2005: 88).

الهدف من الاختبار : - قياس تحمل الأداء القصير .

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.

وصف الاداء: -

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.

طريقة التسجيل:-

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

### 2-5-3 الاختبار الثالث :-

اسم الاختبار:- تحمل تناوب اداء الركلة الخلفية من الثبات يمين×يسار لمدة 30 ثانية.



(شكر صالح: 2005: 92).

**هدف الاختبار :-** قياس مطاولة الاداء القصيرة.

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

**مواصفات الاختبار :-**

1. تطبق الركلات كما في المباريات الرسمية مع ملاحظة عدم احتساب الركلات الخالية من القوة المؤثرة والدقة والاداء الفني .
2. يجب ارجاع الرجل الى وضع التهيؤ.

**وصف الاداء :-**

يقف اللاعب المختبر بوضع التهيؤ امام اداة الاختبار وعند اشارة البدء يبدأ المختبر بأداء الركلة الخلفية في المكان وبالتناوب يمين×يسار على الكيس لغاية انتهاء الوقت المحدد (30) ثانية للاختبار على ان يقف المساعد خلف الكيس ويقوم بتثبيته لضمان عدم اهتزازه.

**طريقة التسجيل:-**

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

## 2-5-4 الاختبار الرابع:-

**اسم الاختبار :-** تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية من الثبات يمين×يسار×يسار . لمدة 70 ثانية. (محمود شكر صالح: 2005: 100).

**الهدف من الاختبار :-** قياس تحمل الأداء المتوسط .

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

**وصف الاداء :-**

يقف اللاعب المختبر بوضع التهيؤ أمام أداة الاختبار وعند إشارة البدء يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية يمين×يسار 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 منه.

## 2-6 التجربة الاستطلاعية :-

عمد الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2014/9/23 قبل المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسية وقد أجريت على (4) لاعبين من خارج عينة البحث للتعرف على الإجراءات والصعوبات في الجهدين المادي والبشري التي قد ترافق تنفيذ البحث.

## 2-7 الشروط العلمية للاختبارات:-

### 2-7-1 الصدق :-

تعني كلمة الصدق الصحة في قياس ماوضع الاختبار من اجله او الصلاحية التي يقيس بها الاختبار ماوضع لقياسه. (فرحات، 2001: 111)

لذا عمد الباحث الى التأكد من صدق الاختبارات عن طريق استخدامه صدق المحتوى والمضمون وذلك بالاعتماد على مجموعة من المختصين والخبراء هذا فضلاً عن لجوء الباحث الى استخدام طريقة الصدق الذاتي لاستخراج قيمة معامل الصدق لكل اختبار على وفق القانون الاتي :



## معامل الصدق = معامل ثبات الاختبار (حسانين ، 1995: 192) 2-7-2 الثبات :

نقصد بثبات الاختبار ( أن نعطي الاختبار النتائج نفسها اذا أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف) . ( المندلاوي وآخرون ، 1990 : 68) .  
وفي ضوء ذلك تم اختيار عينة استطلاعية مؤلفة من اربعة لاعبين أجريت الاختبارات الاولى يوم الخميس الموافق 25 / 9 / 2014 .  
ثم أعيدت الاختبارات بعد مرور (8) ايام في يوم الخميس الموافق 2 / 10 / 2014 ، وقد أستخرج معامل ثبات الاختبار عن طريق قانون الارتباط بيرسون.

## 3-7-2 موضوعية :

الموضوعية ( هو التحرر من التمييز او التعصب وعدم إدخال المعلومات الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً) . (ابراهيم، 1999: 153)  
والموضوعية تعبير عن فهم الاختبار ومن خلال الاختبار الذي اجري على عينة استطلاعية اتضح انه سهل ومفهوم ولا يوجد فيه اي صعوبة وذو موضوعية عالية والقيم ذات الموضوعية العالية تتراوح بين (0,95- 1,00) (Dale, 1980:79) ، وكما موضح في الجدول (2) الذي يبين معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المستعملة في البحث.

### جدول (2)

#### يبين معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث

| ت  | الاختبار   | معامل الصدق | معامل الثبات | الموضوعية |
|----|--|-------------|--------------|-----------|
| 1  | تحمل أداء الركلة الهلالية.                         | 0,94        | 0,88         | 0,95      |
| 2  | تحمل أداء الضربة المستقيمة.                        | 0,91        | 0,83         | 0,96      |
| 3  | تحمل تناوب أداء الركلة الخلفية.                    | 0,92        | 0,84         | 0,95      |
| 12 | تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية. | 0,93        | 0,86         | 0,96      |

## 2- 8 الاختبارات القبليّة :-

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث من لاعبي النادي العربي لرياضة التايكواندو في بغداد والبالغ عددهم 20 لاعباً يمثلون عينة البحث، ثم قسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع 10 لاعبين، وكان هذا يوم الاحد الموافق 5/ 10/ 2014 ، إذ تمت الاختبارات في قاعة النادي العربي، وقبل إجراء الاختبارات قام الباحث بشرح كيفية تطبيق الاختبارات لعينة البحث.

## 2- 9 التمرينات المهاريّة المستخدمة :-

على وفق نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث عمد الباحث مستفيداً من المصادر العلمية الحديثة والأساتذة المشرفين وأراء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضيالى وضعتمرينات مهاريّةتهدف الى تطوير المتغير المستقلتحمل الاداء الخاص للاعب التايكواندو الشباب.  
تموضع التمرينات وعدل على وفق الآراء العلمية المطروحة اذ تم البدء بتطبيق هذه التمرينات المهاريّة في يوم الثلاثاء الموافق 7/ 10/ 2014 وانتهى في يوم الاحد الموافق 31/ 11/ 2014 والتعريف بالتمرينات المهاريّة اشتملت على ما يأتي :



- تم استخدام التمرينات المهارية لمدة ( 8 أسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع لأيام ( الأحد، الثلاثاء، الخميس ) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24 وحدة تدريبية).
- تراوحت مدة التمرينات المهارية المستخدمة ضمن الوحدة التدريبية و في قسمها الرئيس من (13 دقيقة الى 18 دقيقة) وبمبدأ التدرج.
- تراوحت مدة الوحدة التدريبية في قسمها الرئيس من (60 دقيقة الى 40 دقيقة) وبمبدأ التدرج.
- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية لكونه عاملاً أساسياً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.
- طبق الباحث التمرينات المهارية في مرحلة الإعداد الخاص.
- 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 .
- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث والطريقة التدريبية المستخدمة فقد تم تحديد الشدة التدريبية وحسب الأسس العلمية للتدريب الرياضي وطريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة، إذ حددت الشدة ما بين 80% الى 90% من الشدة القصوى.
- الملحق (1) يوضح التمرينات المهارية المستخدمة.
- الملحق (2) يوضح نموذج وحدة تدريبية للتمرينات المهارية المستخدمة في البحث.

## 2- 10 الاختبارات البعدية :-

بعد تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح وعلى مدار 8 أسابيع , تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الثلاثاء الموافق 2014/12/ 2 .  
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 .

## 2- 11 الوسائل الإحصائية :-

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 ، قانون (t.test) للعينات المتناظرة وللعينات غير المتناظرة ، معامل الارتباط بيرسون).

## 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتحمل الاداء الخاص للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية بتحمل الاداء الخاص للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

بعد أن فرغ الباحث من اختباراته القبلية والبعدية بتحمل الاداء الخاص لعينة البحث عمد الى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً كما في الجدول (3).

### الجدول (3)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة لاختبارات تحمل الاداء الخاص للمجموعة التجريبية.



| دلالة الفروق | مستوى الخطأ Sig | قيمة (T) المحسوبة | انحراف الفروق ف هـ | فرق الأوساط س ف | البعدي |        | القبلي |        | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية المتغيرات                     |
|--------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|-------------|---|
|              |                 |                   |                    |                 | ± ع    | س      | ± ع    | س      |             |   |
| دال          | 0,012           | 3,143             | 1,912              | 1,900           | 2,505  | 27,500 | 2,633  | 25,600 | عدد المرات  | تحمل أداء الركلة الهلالية                         |
| دال          | 0,008           | 3,353             | 1,792              | 1,900           | 1,767  | 75,700 | 2,616  | 73,800 | عدد المرات  | تحمل أداء الضربة المستقيمة                        |
| دال          | 0,000           | 6,000             | 1,264              | 2,400           | 3,027  | 22,500 | 2,331  | 20,100 | عدد المرات  | تحمل تناوب أداء الركلة الخلفية                    |
| دال          | 0,000           | 5,670             | 1,728              | 3,100           | 2,270  | 30,600 | 1,581  | 27,500 | عدد المرات  | تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية |

درجة الحرية (ن-1 = 9) و بمستوى دلالة T(0,05) الجدولية (2,260)

من خلال عرض الجدول (3) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي اختبار لتحمل أداء الركلة الهلالية بلغ (25,600) وبانحراف معياري بلغ (±2,633)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (27,500) وبانحراف معياري (±2,505). وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (3,143) و عند مستوى خطأ (0,012) و هي اقل من مستوى الدلالة (0,05) 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 اكده (محمود عبدالواحد: 2007: 114) "تعد هذه الركلة من الركلات الأساسية والفاعلة و هي اكثر الركلات شيوعاً في رياضة التايكواندو، لكنها تحتاج الى توازن و توافق كبيرين عند أدائها".

من خلال عرض الجدول (3) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي اختبار لتحمل أداء الضربة المستقيمة بلغ (73,800) وبانحراف معياري بلغ (±2,616)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (75,700) وبانحراف معياري (±1,767)، وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (3,353) و عند مستوى خطأ (0,000) و هي اقل من مستوى الدلالة (0,05) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي إلى أن تمرينات المستخدمة لتحمل الذراعين والكتفين كانت مثمرة طوال فترة المنهج التدريبي وكذلك انتظام أداء التدرينات من قبل العينة كما أن التمرينات ركزت على تكرار المهارات الحركية للذراعين لأوقات طويلة مما أدى إلى تطور تحمل أداء الضربة المستقيمة،



إذ أكد (مفتي ابراهيم حماد: 2001: 107) بأن تحمل الأداء " هو المقدر على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية (لفترات) طويلة دون هبوط بمستوى كفاءة الأداء ". من خلال عرض الجدول (3) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي اختبار تحمل تناوب أداء الركلة الخلفية بلغ (20,100) وبانحراف معياري بلغ (2,331±) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (22,500) وبانحراف معياري (3,027±)، وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (6,000) و عند مستوى خطأ (0,000) و هي اقل من مستوى الدلالة (0,05) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي. و يعزو الباحث هذا الفرق المعنوي الى التركيز في التمرينات المستخدمة لهذه المهارة، إذ يشير (جمال عبدالكريم: 2005: 49) ان هذه الركلة (الرفسة) من المهارات العالية التكنيك في الاداء ومن الركلات المؤثرة في القتال، وتعد واحدة من افضل ركلات قتال التايكواندو، اذ تؤدي في كثير من الاحيان لحسم النزال، هذه الرفسة تطلق عليها (رفسة الفرس) وذلك لقرب ادائها من ركلة الفرس الخلفية، و تستخدم هذه الرفسة الخلفية (تي جاكبي) في كثير من الاحيان بوصفها وسيلة دفاع حاسمة لأي هجوم مباغت في القتال.

من خلال عرض الجدول (3) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي اختبار تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية بلغ (27,500) وبانحراف معياري بلغ (1,581±) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (30,600) وبانحراف معياري (2,270±)، وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (5,670) و عند مستوى خطأ (0,001) و هي اقل من مستوى الدلالة (0,05) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

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

**3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة بتحمل الاداء الخاص للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.**

الجدول (4)

| دلالة الفروق | مستوى الخطأ Sig | قيمة (T) المحسوبة | انحراف الفروق ف هـ | فرق الأوساط س ف | البعدي |        | القبلي |        | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية المتغيرات |
|--------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|-------------|-------------------------------|
|              |                 |                   |                    |                 | ع ±    | س      | ع ±    | س      |             |                               |
| دال          | 0,048           | 2,283             | 1,523              | 1,100           | 2,830  | 26,700 | 3,373  | 25,600 | عدد المرات  | تحمل أداء الركلة الهلالية     |



| تحميل أداء الضربة المستقيمة                        | عدد المرات | 73,600 | 2,458 | 73,600 | 2,988 | 0,000 | 1,133 | 0,000 | 1,000 | غير دال |
|--|------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
| تحميل تناوب أداء الركلة الخلفية                    | عدد المرات | 19,200 | 1,475 | 19,800 | 1,619 | 0,600 | 1,505 | 1,260 | 0,239 | غير دال |
| تحميل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية | عدد المرات | 26,300 | 1,766 | 26,200 | 2,485 | 0,100 | 2,998 | 0,105 | 0,918 | غير دال |

درجة الحرية (ن = 1 - 9) وبمستوى دلالة T(0,05) الجدولية (2,260)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة لاختبارات تحمل الاداء الخاص للمجموعة الضابطة.

من خلال عرض الجدول (4) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي اختبار لتحمل أداء الركلة الهلالية بلغ (25,600) وبانحراف معياري بلغ (3,373±)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (26,700) وبانحراف معياري (2,830±). وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (2,283) و عند مستوى خطأ (0,048) و هي اعلى من مستوى الدلالة (0,05) وبذلك يكون الفرق معنوي. يعزو الباحث هذا الى كثرة و جدية ممارسة اللاعبين لمثل هذه الحركات قبل و اثناء الوحدة التدريبية، أذ ان رياضة التايكواندو تستخدم الرجلين اكثر من اليدين و هذا ما اكده (Song, 1986 : 15) ان التايكواندو "هي اسم لفن قتالي كوري تتألف من حركات الرجلين 80 % و حركات اليدين 20% من حركاتها.

من خلال عرض الجدول (4) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي اختبار لتحمل أداء الضربة المستقيمة بلغ (73,600) وبانحراف معياري بلغ (2,458±)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (73,600) وبانحراف معياري (2,988±). وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (0,000) و عند مستوى خطأ (1,000) و هي اعلى من مستوى الدلالة (0,05) 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.

من خلال عرض الجدول (4) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي اختبار تحمل تناوب أداء الركلة الخلفية بلغ (19,200) وبانحراف معياري بلغ (1,475±)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (19,800) وبانحراف معياري (1,619±). وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (1,260) و عند مستوى خطأ (0,239) و هي اعلى من مستوى الدلالة (0,05) وبذلك يكون الفرق غير.

و يعزو الباحث الى عدم وجود فرق معنوي للمجموعة الضابطة في هذه المهارة، و ذلك لطبيعية الاداء العالية التي تؤدي بها هذه الركلة بالساق الخلفية وبدوران الورك بزواوية (180) قابلة للزيادة



والنقصان، فضلاً عن ادائها كعب القدم او بالقدم كاملة او تؤدي بالقدم الرافسة كافة، لذلك يكون تطويرها بشكل بطيء وليس سريعاً بالمقارنة بالمهارات الاخرى برياضة التايكواندو.

من خلال عرض الجدول (4) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي اختبار تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية بلغ (26,300) وبانحراف معياري بلغ  $(1,766 \pm)$  ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (26,200) وبانحراف معياري  $(2,485 \pm)$ ، وعند استعمال قانون T.test للعينات المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (0,105) و عند مستوى خطأ (0,001) و هي اقل من مستوى الدلالة (0,05) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث عدم وجود فرق معنوي الى عدم تركيز البرنامج التدريبي المتبع من قبل المجموعة الضابطة علي المهارات المركبة وبالتالي قلة التوافق العصبي العضلي اثناء تنفيذ المهارات المركبة مما يؤشر ضعفاً في هذا الاختبار.

### 2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

جدول (5)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية في تحمل الخاص للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

| المعالجات الإحصائية المتغيرات                     | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | مستوى الخطأ Sig | دلالة الفرق |
|---|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|-----------------|-------------|
|   |             | س                  | ع ±   | س                | ع ±   |                 |             |
| تحمل أداء الركلة الهلالية                         | عدد المرات  | 27,500             | 2,505 | 26,700           | 2,830 | 0,512           | غير دال     |
| تحمل أداء الضربة المستقيمة                        | عدد المرات  | 75,700             | 1,766 | 73,600           | 2,988 | 0,072           | دال         |
| تحمل تناوب أداء الركلة الخلفية                    | عدد المرات  | 22,500             | 3,027 | 19,800           | 1,619 | 0,023           | دال         |
| تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية | عدد المرات  | 30,600             | 2,270 | 26,200           | 2,485 | 0,001           | دال         |

درجة الحرية (ن+1 - 2 - 2 = 18) وبمستوى دلالة T(0,05) الجدولية (2,100)

من خلال عرض الجدول (5) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل أداء الركلة الهلالية بلغ (27,500) وبانحراف معياري  $(2,505 \pm)$ ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (26,700) وبانحراف معياري بلغ  $(2,830 \pm)$  ، وعند استعمال قانون T.test للعينات غير المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (-0,669) وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة (2,10) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق غير معنوي.



ويعزو الباحث عدم وجود فرق معنوي الى أن الطبيعة الأدائية للاعبين التايكواندو استخدمهم الركلات وخصوصاً الركلة الهلالية، اثناء النزال و يستطيع اللعب بها احراز النقاط و الفوز بالنزال لذلك فإن المجموعتين ( التجريبية و الضابطة ) قد تطورتا معاً مما اظهر عدم الدلالة المعنوية. من خلال عرض الجدول (5) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل أداء الضربة المستقيمة بلغ (75,700) وبانحراف معياري  $(\pm 1,767)$ ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (73,600) وبانحراف معياري بلغ  $(\pm 2,988)$  ، وعند استعمال قانون T.test للعينات غير المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (1,913) وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة (2,10) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي و لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث وجود فرق معنوي دال في هذا الاختبار الى طبيعة التمرينات مهارية المستخدمة كانت مثمرة طوال فترة المنهج التدريبي وكذلك انتظام أداء التدريبات من قبل العينة كما أن المنهج ركز على تكرار المهارات الحركية للذراعين لأوقات طويلة.

من خلال عرض الجدول (5) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل تناوب اداء الركلة الخلفية بلغ (22,500) وبانحراف معياري  $(\pm 3,027)$  فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (19,800) وبانحراف معياري بلغ  $(\pm 1,619)$ ، وعند استعمال قانون T.test للعينات غير المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (2,487) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2,10) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي و لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث أن التطور الحاصل للمجموعة التجريبية نتيجة لطبيعة التمرينات مهارية والتي عمد بها الباحث الى وضع الجرعات التدريبية الصحيحة بتوظيف الطريقة التدريبية الأكثر ملاءمة مع طبيعة العينة مما أدى الى تطور تحمل اداء تناوب الركلة الخلفية، إذ انها تعد من المهارات الاساسية والمميزة للاعبين التايكواندو لكون أن رياضة التايكواندو تركز على استخدام الرجلين أكثر من اليدين. من خلال عرض الجدول (5) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية بلغ (30,600) وبانحراف معياري بلغ  $(\pm 2,270)$  ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (26,200) وبانحراف معياري  $(\pm 2,485)$ ، وعند استعمال قانون T.test للعينات غير المتناظرة بلغت قيمة T المحسوبة (4,133) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2,10) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي و لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي إلى أن التمرينات مهارية لتحمل اداء الركلة الهلالية و تحملاداء الضربة المستقيمة كانت مثمرة طوال الفترة التدريبية وكذلك انتظام أداء التدريبات من قبل العينة كما أن التمرينات ركزت على تكرار المهارات الحركية للرجلين و للذراعين و لأوقات طويلة وهو ما سبب تطور تحمل تناوب أداء الركلة الهلالية و الضربة المستقيمة، وهذا ما يؤكد (احمد عربي عودة: 2002: 18) بقوله " مستوى القدرات مهارية و البدنية تتطور احدهما بتطور الأخرى " . مما أدى الى تطور المجموعة التجريبية بصورة ملحوظة أفضل من المجموعة الضابطة.

#### 4-الخاتمة

- 1- نجاح التمرينات مهارية المستخدمة في تطوير تحمل الاداء الخاص لإفراد عينة البحث.
- 2- أحدثت التمرينات مهارية المستخدمة نسبة تطور جيدة للمجموعة التجريبية نسبة الى المجموعة الضابطة.



3- لم تحدث التمرينات المهارية المستخدمة تطوراً في متغير ( تحمل اداء الركلة الهلالية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

4- إن تطور تحمل الاداء الخاص يؤدي الى رفع المستوى العام للاعب التايكواندو وبشكل ملحوظ.

وايضا

1- اعتماد التمرينات المستخدمة في مناهج المدربين لتطوير تحمل الاداء الخاص من اجل تطوير متطلبات الأداء للاعب التايكواندو.

2- التأكيد على تدريب تحمل الاداء الخاص ( تحمل اداء الركلات, تحمل اداء الضربات, تحمل اداء الضربات و الركلات) للاعب التايكواندو على وفق الأسس العلمية وطرائق والأساليب التدريب الحديثة.

3- ضرورة التحديث المستمر للمناهج المعدة لتدريب فرقنا بما يواكب التطور المستمر لرياضة التايكواندو.

4- ضرورة إجراء الاختبارات الدورية الشاملة للاعبين بصفة عامة و تحمل الاداء الخاص بصفة خاصة للاعب التايكواندو للتعرف على المستوى الحقيقي للاعبين.

## المصادر

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح، واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، : ( القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003 ).
- 2- احمد عريبي عوده؛ تخطيط التدريب في كرة اليد ، ط1 : ( بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2002 ).
- 3- أميرة حسن و ماهر حسن ؛ الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط1 : ( الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة ، 2008 ).
- 4- جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم – تكنيك ركض الموانع ( رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ) 1986.
- 5- جمال عبد الكريم كزار؛ تحليل بعض المتغيرات الكينماتيكية للرفسة الخلفية المستقيمة بالتايكواندو وعلاقتها بالأداء : (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2005).
- 6- حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين : ( أطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1994 ).
- 7- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي ؛ كرة اليد : ( جامعة الموصل ، دار الكتب ، 2001 ).
- 8- عباس السامرائي ، بسطويسي أحمد؛ طرق التدريب في المجال الرياضي، جامعة الموصل ، 1984 .
- 9- عصام حلمي ، محمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي ، أسس ، مفاهيم ، تطبيقات : (الإسكندرية ، منشأة المعارف 1997 ).
- 10- عصام عبد الخالق؛التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات ، ط 9 : ( الإسكندرية، دار المعارف ، 1999 ).
- 11- قاسم المنذلاوي و( آخرون ) ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية و في التربية البدنية : ( الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ).
- 12- 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 \ للنبات ، 2005 ).



- 13- ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2001.
- 14- ليلي زهران؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982.
- 15- ماهر احمد عاصي ؛ دراسة بعض المتغيرات الوظيفية في سرعة رد الفعل الخاصة بالرياضيين التايكواندو ؛ (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996) .
- 16- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار المعارف ، 1994).
- 17- محمد صبحي حسانين وعبد المنعم ، حمدي ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.
- 18- محمود حسن المشهداني و أميرة حنا هرمرز ؛ الإحصاء : ( بيت الحكمة ، جامعة بغداد ، 1989 ) .
- 19- محمود شكر صالح ؛ تصميم اختبارات المطاولة الخاصة للأداء للاعبين التايكواندو للفئات المختلفة : (أطروحة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2005) .
- 20- محمود شكر صالح ؛ معايير تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في رياضة التايكواندو : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1996) .
- 21- محمود عبد الواحد صبر ؛ الطريق نحو الحزام الأسود في رياضة التايكواندو : ( بغداد ، مطبعة نداء الإسلام ، 2007) .
- 22- مروان عبد المجيد ؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط1 : ( عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000) .
- 23- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، عمان ، دار الفكر ، 1999.
- 24- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 ، ص197.
- 25- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط 1 : (القاهرة دار الفكر العربي ، 1998).
- 26- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) .
- 27- Byuna. Kyulee & IR, Ganad . (W.T.F., Taekwondo, 1994.
- 28- Dale Paul Mood, Abalanced to measurement and evolution In physical ed.4 , cation university of Colorado , 1980.
- 29- Rok , Kew Jong , Intent to Teakwondo , Korea, 1990.
- 30- Schmid T.A: Motor Learning and Performance , from principles to proctice . Human Kinetics pabliher Illinois , 1992 .
- 31- Smmut ,Richard .s . 4 th dan . V . S . ACWTF Teakwondo, 1994 .
- 32- Song , Hoo Sub & Kim , Jong OH : Teakwondo Jun. won publications , Co. 1986.
- 33- Watson, S.W. Physical Fitunes and Athletic perform- ance , London: Long man Inc, 1993.

الملاحق:



## ملحق (1)

## التمرينات المهارية المستخدمة.

- 1- يبدأ اللاعب بأداء الركلة الهلالية على كيس التدريب بعد سماع الصافرة بالرجل اليمين و بواقع 25 ركلة.
- 2- يبدأ اللاعب بأداء الركلة الهلالية على كيس التدريب بعد سماع الصافرة بالرجل اليسار و بواقع 25 ركلة.
- 3- يبدأ اللاعب بأداء الركلة الهلالية على كيس التدريب بعد سماع الصافرة بالتعاقب يمين يسار و بواقع 25 ركلة.
- 4- يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة(ممتونج-جركي) باليد اليمنى على الكيس بعد سماع الصافرة وواقع 30 ضربة.
- 5- يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة(ممتونج-جركي) باليد اليسرى على الكيس بعد سماع الصافرة وواقع 30 ضربة .
- 6- يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج - جركي) بالتعاقب يمين يسار على الكيس بعد سماع الصافرة وواقع 20 ضربة .
- 7- يبدأ اللاعب بأداء الركلة الخلفية (تي - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمين بواقع 20 ركلات.
- 8- يبدأ اللاعب بأداء الركلة الخلفية (تي - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يسار بواقع 20 ركلات.
- 9- يبدأ اللاعب بأداء الركلة الخلفية (تي - جكي) بالتعاقب يمين يسار على المضرب بعد سماع الصافرة بواقع 10 ركلات.
- 10- يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج - جركي) والركلة الهلالية على كيس التدريب من وضع التقدم والتراجع بعد سماع الصافرة ذراع يمين ورجل يسار وتكرر المهارتين 20 مرة .
- 11- يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية على كيس التدريب من وضع التقدم والتراجع بعد سماع الصافرة ذراع يسار ورجل يمين وتكرر 20 مرة .
- 12- يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج - جركي) والركلة الهلالية على كيس التدريب من وضع التقدم والتراجع بعد سماع الصافرة ذراع بالتعاقب ذراع اليسار مع رجل اليمين و ذراع اليمين مع رجل اليسار وتكرر 15 مرة.

## ملحق (2)

## وحدة تدريبية للتمرينات المهارية المستخدمة في البحث.

الهدف الرئيس: تحمل الاداء الخاص

يوم الأحد الموافق 2014/11/5.

الوحدة التدريبية : الأولى.

الشدة التدريبية : 80 % . الزمن الكلي للتمرينات 13 دقيقة.



| الملاحظات                | الزمن الكلي للتمرين | الراحة بين التكرارات | التكرار للتمرين الواحد | شدة التمرين | زمن التمرين | التمرين  | التفاصيل<br>اقسام الوحدة |
|--------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------|-------------|--|--------------------------|
| مدة العمل الى الراحة 1:1 | 4,5 د               | 25 ثا                | 6                      | 75 %        | 25 ثا       | يبدأ اللاعب بأداء الركلة الهلالية على كيس التدريب بعد سماع الصافرة بالرجل اليمين و بواقع 25 ركلة.                  | القسم الرئيس             |
| مدة العمل الى الراحة 1:1 | 3,5 د               | 30 ثا                | 5                      | 80 %        | 30 ثا       | يبدأ اللاعب بأداء الركلة الهلالية على كيس التدريب بعد سماع الصافرة بالرجل اليسار و بواقع 25 ركلة.                  |                          |
| مدة العمل الى الراحة 1:1 | 3,5 د               | 30 ثا                | 5                      | 80 %        | 30 ثا       | يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة (ممتونج - جركي) بالتعاقب يمين يسار على الكيس بعد سماع الصافرة و بواقع 20 ضربة . |                          |
| مدة العمل الى الراحة 1:1 | 3 د                 | 25 ثا                | 4                      | 85 %        | 25 ثا       | يبدأ اللاعب بأداء الركلة الخلفية (تي - جكي) على المضرب بعد سماع الصافرة برجل واحدة يمين بواقع 20 ركلات.            |                          |
|                          | 13 د                | 110 ثا               | المجموع                |             |             |  |                          |
|                          |                     | 13 دقيقة             | الزمن الكلي            |             |             |  |                          |