



بعض القدرات الحركية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبي التايكواندو الشباب

wathq500@gmail.com

الطالب واثق عايد كاظم

أ. د. علي سلمان عبد الطرقي

2016 م

1437هـ

ملخص البحث

اشتمل البحث على اربعة ابواب موزعة على الشكل التالي :

1. اشتمل الباب الاول على مقدمة بسيطة حول لعبة التايكواندو ومشكلة البحث واهداف البحث ومنها (التعرف على قدرات الحركية المساهمة في اداء المهارات في لعبة التايكواندو وكذلك فروض البحث ومنها (وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية بلعبة التايكواندو كما اشتملت عينة البحث على (25) لاعب .
2. تضمن هذا الباب عرضا لنتائج المعالجات الاحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق ومدعم بالمصادر العلمية من خلال المناقشة ثم التوصل الى اهداف البحث والتحقق من فرضية البحث .
3. الخاتمة اشتملت على الاستنتاجات ومنها (يوجد علاقة ارتباط معنوية بين كل من المرونة والتوازن مع مهارة الركل الجانبي) والتوصيات منها (التأكيد على التمرين على المهارة مع العناصر الحركية التوازن والمرونة) .

الكلمات الافتتاحية : علم التدريب _ تايكواندو



Some motor ability and their relationship with skill performance level in youth Taekwondo fighters

Watheq Ayyed Kadhim

E-Mail;wathq500@gmail.com

Supervisor Dr. Ali Salman Altarfi

Research : trenining _ Taekwondo

1-A research on the simple introduction to the game of Taekwondo and the research problem and capacity of contribution to performance skills in taekwondo.

As well as the imposition of research(there is relationship objectives of the research .which (indenfiy to motor between the level of some motor skill and capacities in Taekwondo.) relation also included a sample research 25 players.

2-Ensure that the door presentation of the results of statistical processing using a set of tables, and then analysed and discussed in a scientific sources through this discussion and then to reach the goals of the research and verification of the hypothesis .

3. Conclusion included the conclusions of which(there is a correlation of meaning between flexibility and balance with the skill of hacking side and recommendation of which exercise performance through combined with kinetic elements of flexibility and balance

Keywords: Trenining _ Taekwondo



1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

من الالعاب الرياضية التي شهدت تطورا كبيرا وواسعا هي لعبة التايكواندو ، وقد اولت الدول اهمية كبيرة لها كونها لعبة شيقة وتستأثر باهتمام المشاهدين اضافة الى امكانية الحصول على العديد من الالوسمة الملونة في البطولات العالمية . وتعد المهارات في لعبة التايكواندو هي العمل الاساس الذي ينصب عليه اهتمام المختصين . ولهذا فأن المهارات الهجومية في لعبة التايكواندو العنصر البارز والمهم كونها تحقق الفوز في نهاية النزال . وتعتبر عملية اتقان لاعب التايكواندو لمهارات حركات القدمين خصوصا في الاتجاهات المختلفة من الاسس العامة تعلم رياضة التايكواندو حيث يتوقف اللعب في الملعب بصورة كبيرة على قدرة اللاعب على الذراع والمراوغة والمنورة وتقسم التحركات المختلفة الى تحركات للامام وتحركات الى الجانبين للامين والايسر وتحركات دورانية كالخلف او للامام وتحركات قطرية للامام والخلف والجانب تمثل مهارات القدم اهمية كبيرة في رياضة التايكواندو حيث تزيد مساحة استخدام مهارات الركلات بنسبة كبيرة تصل الى اكثر من 85% . وهناك مناطق محددة في القدم يسمح الركل بها على المنافس في المباريات وهي اسفل الكعب وتشمل رباط القدم – الكعب – ظهر القدم – سيف القدم الداخلي – اطراف الاصابع الامامية .

ان العلاقة بين المهارات الاساسية للعبة التايكواندو ومتطلباتها الحركية المختلفة هي علاقة وثيقة يدب ان توضع في الاعتبار عند اعداد اللاعبين وان لا يكون هناك انفصال بين الاعدادين المهاري والحركي بل على العكس يجب ان تتم تنمية العناصر الحركية بما يتفق مع متطلبات المهارة (4:51) فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية يستطيع اداء جميع المهارات بصورة جيدة .

فالمكون البدني يعتبر احد اركان التدريب الذي يعتمد عليه في تنمية اللاعب وهو من الاسس الهامة يشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية ومن هذا المنطلق يوجد ترابط بين المكونات البدنية العامة والمكونات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي حيث يستلزم اداء المهارات الاساسية ضرورة الكشف عن مكونات الاداء لكل مهارة على ان يتم تنمية المكونات البدنية الخاصة .

لذا فان المكونات البدنية تعتبر من اهم متطلبات الاداء التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي او تقارب المستوى المهاري لدي اللاعب وذلك نظرا لان مستوى الحالة البدنية التي عليها الفريق تعتبر احد الاسباب الهامة التي تتسم في تحقيق العديد من الانتصارات .

فارتفاع مستوى اللياقة البدنية للاعب تمكنه من اداء موسم رياضي ناجح بالاضافة الى ان ارتفاع اللياقة البدنية للاعب يزيد من ثقته في النزال بل ويحاول في معظم الاحيان ان يستفيد منها ويحافظ عليها(3:52)



ومن خلال الدراسة والاستطلاع واخذ رأي بعض الخبراء والمدربين والمختصين في التايكواندو توصل الباحث ان هناك عدم اهتمام من قبل المدربين في التركيز على هذه القدرات الحركية في تدريب المهارات الاساسية بلعبة التايكواندو الوحدة التدريبية لما لها من اهمية في رفع مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين مما يؤثر بشكل مباشر على الاعداد الخططي للاعبين في عمل التشكيلات الهجومية والحصول على النقاط وبالتالي الفوز بالنزال وهذا بدوره اثر على مستوى لعبة التايكواندو في القطر .

2-1 أهداف البحث :

1. التعرف على القدرات الحركية المساهمة في أداء المهارات في لعبة التايكواندو.
2. التعرف على علاقة بعض القدرات الحركية بالمستوى المهاري للعبة التايكواندو.

3-1 فروض البحث :

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية بلعبة التايكواندو.

4-1 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري : لاعبو نادي الكهرباء الرياضي .
- 2-4-1 المجال الزمني : 2016/2/3 لغاية 2016/3/20 .
- 3-4-1 المجال المكاني : قاعة نادي الكهرباء الرياضي .

1-2 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهجية البحث المستخدم ، وعلى الباحث ان يختار المنهج الملائم الذي يوصله لحل مشكلة بحثه ، ومن هذا المنطلق جاء اختبارنا للمنهج المسحي ، وذلك لانه انسب المناهج وايسرها للوصول الى هدف البحث . وذلك لان المنهج المسحي يعتبر من المناهج الاساسية في البحوث الوصفية(1:279) .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

اختر الباحث وبطريقة عمدية لاعبو نادي الكهرباء بالتايكواندو البالغ عددهم (25) لاعبا من فئة الشباب استبعد منهم (5) لاعبين لاصابهم وعدم الالتزام حيث بقيت عينة البحث (20) لاعبا يمثلون بنسبة 80% وهذه النسبة تمثل مجتمع الاصل تمثيلا حقيقيا وصادقا وكان اختيار العينة بطريقة القرعة .

3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الاجهزة والادوات التي يستطيع من خلالها جمع البيانات والمعلومات والتوصل الى حل مشكلة البحث وهي :

- قاعة نادي الكهرباء .
- كامرة تصوير نوع سوني (Sony) .

- ساعة توقيت .

- صافرة .

- ميزان الكتروني .

4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1-4-2 اختبارات المهارات الأساسية بلعبة التايكواندو



* الاختبار الاول :

اختبار الركل الجانبي (7:19)

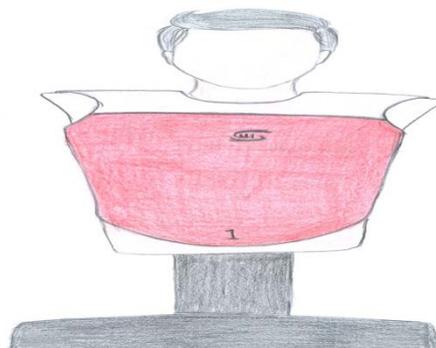
اسم الاختبار : المضارب المتتالية .

هدف الاختبار : قياس سرعة ودقة الركلة الهلالية (بندلا - جكي) .

اداء الاختبار: من وضع الثبات يقوم اللاعب باداء الركلات بشكل متتالي وبدون انزال القدم .

طريقة التسجيل: يحتسب زمن الاداء ودقته من لحظة مس الكف الاول وحتى انتهاء الحركة .

- نقطة لكل لاعب ثلاث محاولات وتسجيل افضل محاولة .
- تسجيل الركلات من الثبات والحركة .
- قام الباحث بتصميم الأختبار وتم عرضه على عدد من الخبراء .



* الاختبار الثاني :

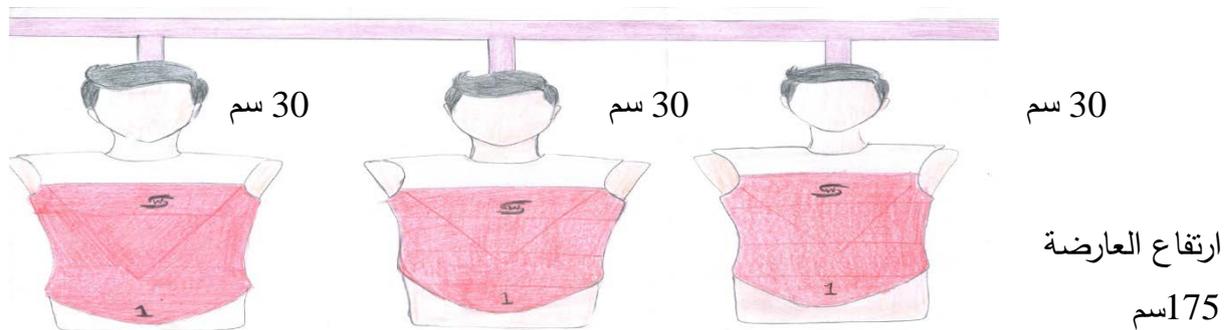
اختبار الركل الهلالي :

اسم الاختبار : دمية الركل الجانبي (الركلة الدائري) (دويلو – جكي) .

هدف الاختبار : قياس سرعة ودقة الركلة .

اداء الاختبار: من وضع الحركة او الثبات يقوم اللاعب باداء الركلة الجانبية .

طريقة التسجيل: تسجيل احسن محاولة من اصل ثلاث محاولات وتسجيل المحاولات من الثبات والحركة.



* الاختبار الثالث :

اختبار الركلة الدائرية :

اسم الاختبار : الدمى المعلقة .

هدف الاختبار: قياس سرعة ودقة الركلة الامامية الهابطة(ناريو – جكي) (جيكو – جكي) .

اداء الاختبار: يبدأ اللاعب بأخذ خطوة وتحديد مسافة مناسبة له ثم يبدأ باداء الركلات من الحركة .

طريقة التسجيل: تسجيل زمن الاداء ودقته للدمى الثلاث من الحركة .

• تسجيل افضل محاولة من اصل ثلاث محاولات .

• يؤدي الاختبار من الثبات او الحركة .

2-4-2 اختبارات القدرات الحركية (191:4)

- اختبار (المرونة) اختبار الثني الامام للجذع

الغرض من الاختبار :

قياس مرونة الثني الامامي للعمود الفقري .

- الادوات :

- مقعد بدون ظهر ارتفاع 50 سم .

- مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر الى 100 سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50

موازي لسطح المقعد ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد .

- مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

- مواصفات الاداء :

- يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد والاحتفاظ

بالركبتين مفرودتين .



- يقوم المختبر بثني جذعه للامام وللأسفل بحيث يدفع المؤشر باطراف اصابعه الى ابعد مسافة ممكنة على ان يثبت عند اخر مسافة يصل لها لمة ثانيتين او (عدتين).

2- اختبار التوازن : (8:6)

- مواصفات الاداء :

من وضع الوقوف والقدمين مضمومتين بحيث يلامس الاصبعين الكبيرين كل منهما الاخر ترفع الذراعان اماما ثم تغلق العينان او يقف الفرد متخذاً نفس الوضع السابق ولكن توضع القدمين احدهما امام الاخرى على خط مرسوم بحيث يلامس عقب احدهما اطراف اصابع القدم الاخرى .
- طريقة احتساب درجة الاختبار :
يتم التقدير بحساب الزمن من لحظة اتخاذ الوضع وحتى فقدان التوازن والذي غالبا ما يكون بالميل لاحدى الجانبين .

2- القدرات الحركية :

قام الباحث باجراء اختبارات القدرات الحركية في يوم المصادف 2016/2/13 بعد اعادة اللاعبين والادوات في قاعة نادي الكهرباء الرياضي وقد استند الباحث على الاختبارات المقننة في التايكواندو .

2-7 التجربة الاستطلاعية :

" هي تجربة صغيرة مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الاصل ومفردات او نوعية الاختبار وعينة صغيرة من المجتمع لتجرب عليها التجربة الاختبار قبل اعداده بالشكل النهائي او المهارات الثلاثة من الاختبارات الموضوعية من قبل الباحث والخبراء وهي الركل الهلالي (المضارب المتتالية) أي تعطي اللاعب اختبار ثلاث محاولات لكي يختار المحاولة الناجحة والاختبار الثاني ، ومن ثم الثالث وتم اجراء التجربة بتاريخ 2016/1/5 على قاعة نادي كربلاء .

2-8 اجراءات البحث الميدانية :

قام الباحث بأجراء تجربة الرئيسية في تاريخ 2016/1/27 حيث تم اجراء الاختبارات قيد البحث على عينة بحثه في قاعة نادي الكهرباء وشملت الاختبارات الحركية والمهارية .

2-9 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الجاهز في الحقيبة الاحصائية SPSS والذي يتضمن الوسائل الاحصائية التالية :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- الارتباط البسيط .



1-3 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحراف المعياري لبعض القدرات الحركية:

جدول رقم (1)

يمثل نتائج الاوساط الحسابية والانحراف المعياري لبعض القدرات الحركية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاحصائيات
ع	س	المتغيرات
3,210	5,421	مرونة
0,715	1,4	توازن

من خلال جدول رقم (1) الذي يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض القدرات البدنية ، حيث ظهر ان الوسط الحسابي (1,526) والانحراف المعياري (0,573) بالنسبة للرشاقة . كما وظهر الوسط الحسابي للمرونة هو (5,421) والانحراف المعياري قد بلغ (3,210) وكذلك ظهر الوسط الحسابي للتوازن (1,5) والانحراف المعياري (0,715) .

2-3 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المهارات الاساسية للتايكواندو :

جدول رقم (2)

يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المهارات الاساسية للتايكواندو

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المهارات
ع	س	
4,23	17,15	الركل الجانبي
2,87	13,841	الركل الهلالي
13,42	14,320	الركل المطرقة

من خلال الجدول رقم (2) الذي يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المهارات حيث ظهر لنا ان الوسط الحسابي لمهارة الركل الجانبي قد بلغ (17,15) والانحراف المعياري (4,23) وظهر لنا ان الوسط الحسابي الركل الهلالي قد بلغ (13,841) والانحراف المعياري (2,17) وكذلك ظهر لدينا ان الوسط الحسابي لمهارة الركل المطرقة قد بلغ (14,320) والانحراف المعياري (13,42) .

3-3 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين بعض القدرات الحركية ومهارة الركل الجانبي :

جدول رقم (3)

يمثل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين بعض القدرات الحركية ومهارة الركل الجانبي

المهارات – القدرات الحركية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط مع مهارة الركل الجانبي	الجدولية	الدلالة
	س	ع			
مرونة	5,421	0,63	0,93	0,387	معنوي
توازن	1,4	0,715	0,42	0,387	معنوي

درجة الحرية (ن - 2) = 0,387 تحت مستوى الخطأ 5% .

من خلال جدول رقم (3) الذي يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط (بيرسون) بين بعض القدرات الحركية ومهارة الركل الجانبي . وان معامل الارتباط لمهارة الركل الجانبي (0,537) وهو يمثل القيمة المحتسبة لمعامل الارتباط اما القيمة الجدولية (0,37) وهذا يظهر لنا ان الدلالة الاحصائية معنوي .



كما ظهر لنا بان الوسط الحسابي لقدرة المرونة قد بلغ (5,421) والانحراف المعياري (3,210) وان معامل الارتباط لمهارة الركل الجانبي هو (0,63) وهو يمثل القيمة المحتسبة لمعامل الارتباط اما القيمة الجدولية (0,387) وهذا يظهر ان الدلالة الاحصائية معنوي ظهر لنا بان الوسط الحسابي لقدرة التوازن (1,4) والانحراف المعياري (0,715) وان معامل الارتباط لمهارة الركل الجانبي (0,42) وهو يمثل القيمة المحتسبة لمعامل الارتباط اما القيمة الجدولية (0,387) وهذا يظهر ان الدلالة الاحصائية معنوي .

3-4 مناقشة وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين بعض القدرات الحركية ومهارة الركل الجانبي :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث والموضحة في الجدول رقم (3) بانه هناك علاقة ارتباط معنوي بين مهارة الركل الجانبي وبعض القدرات الحركية (مرونة ، توازن) (حيث ان المرونة ليست صفة جسمية متنقلة وانما تتكون من القوة والسرعة والمرونة الخاصة متصلة بتعلم المهارات الفنية التدريبية ، وهناك ايضا اختلاف في القواعد التي تتركز عليها درجة المرونة من رياضي لآخر طبقا للامكانية التشريحية والفلسجية والميزات الفردية) (2:71) .
حيث ان كل القدرات الحركية (مرونة ، توازن) لها دور مهم ورئيسي في التأثير على مهارة الركل الجانبي واتقانها .

3-5 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين بعض القدرات الحركية ومهارة الركل الجانبي والهلالي :

جدول رقم (4)

يمثل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين بعض القدرات الحركية ومهارة الركل الجانبي والهلالي

المهارات – القدرات الحركية	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	قيمة معامل الارتباط مع مهارة الركل الجانبي والهلالي	الجدولية	الدلالة
مرونة	5,421	3,210	0,44	0,387	معنوي
توازن	1,4	0,715	0,53	0,387	معنوي

من خلال جدول (4) والذي يمثل قيم معاملات الارتباط بين الصفات الحركية (المرونة – التوازن) مع المهارات الفنية حيث اظهرت العلاقة ان قيم معامل الارتباط مع المرونة بلغ (0,44) وهي قيمة اعلى من الجدولية البالغة (0,38) وكذلك عنصر التوازن حيث ظهر معامل الارتباط بمقدار (0,53) وهي اكبر من الجدولية .

3-6 مناقشة وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين بعض القدرات الحركية ومهارة الركل الجانبي والهلالي .

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث والموضحة في الجدول رقم (4) بانه هناك علاقة ارتباط معنوي بين كل من مهارة الركل الهلالي والعناصر الحركية (المرونة والتوازن) وذلك لان اللاعب الذي يمتلك القدرة الحركية للامكانية على اداء الركل الهلالي بالشكل الامثل (والذي ليس لديه درجة كافية من المرونة لا يمكنه اتقان المهارات الحركية حيث اظهرت الدراسات في جميع انحاء العالم خاصة لاعبي التايكواندو حيث ظهرت تفوقا واضحا بالمرونة) (2:60) .



ايضا وقد ظهر بانه هناك علاقة ارتباط معنوي بين كل من مهارة الركل الهلالي والمرونة وذلك يعود الى ان المرونة يحتاجها لاعب التايكواندو ولكن ليس بالشكل الاساسي لاداء المهارات الخاصة باللعبة اسوة بباقي القدرات الحركية الاخرى ايضا وقد ظهر بانه هناك علاقة ارتباط معنوي بين كل من مهارة الركل الهلالي والتوازن يعكس على الاء (حيث ان التوازن هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم عند الاداء لاكثر فترة ممكنة والتغلب على التأثيرات الخارجية).

7-3 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين بعض القدرات الحركية ومهارة الدائرية

جدول رقم (5)

يمثل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين بعض القدرات الحركية ومهارة الاعداد

المهارات – القدرات الحركية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط مع مهارة الدائرية	الجدولية	الدلالة
مرونة	5,421	3,210	0,41	0,387	معنوي
توازن	1,4	0,715	0,42	0,387	معنوي

درجة الحرية (ن - 2) = 0,387 تحت مستوى الخطأ (55) من خلال جدول رقم (5) الذي يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط (بيرسون) بين بعض القدرات الحركية ومهارة الركل الدائرية . وان معامل الارتباط لمهارة الدائرية (0,41) . وهو يمثل القيمة المحتسبة لمعامل الارتباط اما القيمة الجدولية (0,387) وهذا يظهر ان الدلالة الاحصائية معنوي. كما ظهر لنا بان الوسط الحسابي لقدرة المرونة قد بلغ (5,421) والانحراف المعياري (3,210) وان معامل الارتباط لمهارة الدائرية هو (0,42) . وهو يمثل القيمة المحتسبة لمعامل الارتباط اما القيمة الجدولية (0,387) وهذا يظهر ان الدلالة الاحصائية غير معنوي ظهر لنا بان الوسط الحسابي لقدرة التوازن (1,4) والانحراف المعياري (0,715) وان معامل الارتباط لمهارة الدائرية (0,22) وهو يمثل القيمة المحتسبة لمعامل الارتباط اما القيمة الجدولية (0,387) وهذا يظهر ان الدلالة الاحصائية معنوي .

8-3 مناقشة وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين بعض القدرات الحركية ومهارة الدائرية :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث والموضحة في الجدول رقم (5) بانه هناك علاقة ارتباط معنوي بين مهارة الدائرية والمرونة وهذا يعني بان عنصر المرونة لها دور مهم لدى لاعبي التايكواندو وخاصة المعدين والذي له الاثر الكبير في عملية الركل الدائرية) فاللاعب المعد للركلة الدائرية بانواعه يمكن للاعب من التغلب من الخصم(5:156). وان صغر مساحة ملعب التايكواندو يحتاج الى سرعة حركة اللاعب في كافة الاتجاهات وخاصة اللاعب المهاجم عن التنقل السريع في الملعب وخاصة عندما يكون في الخط الامامي فهو يحتاج الى عنصر المرونة (صغر حجم الملعب نسبيا الى سرعة الحركة وتغير المركز يستلزم انتباها وتركيزا طوال الوقت).(4:38)

ايضا هناك علاقة ارتباط معنوي بين مهارة الدائرية وعنصر المرونة التوازن والتي هي القدرة على اداء الحركات لمدى واسع ويعتبر عنصر المرونة في التايكواندو هي احدى مكونات الحالة البدنية للاعب التايكواندو ان ضعف المرونة للاعبين له اثر سلبي على اداء مهارة الركلة الدائرية حيث اظهرت العلاقة معنوية لها مع مهارة الدائرية .



اما مهارة الارتباط بين مهارة الدائرية والتوازن فقد كانت ايضا معنوية وذلك لعدم وجود الفترة الكافية للعينة للتوصل او المقدره والقدرة على التوازن بالأداء الحركي هو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن الجسم او تعادل اجزائه في الاوضاع المختلفة له. (6:6)
ان ضعف التدريب يؤثر على القدرة على الاتزان ان ضعف الاتزان يلزمه مباشرة ضعف في الانتباه والادراك وزمن رد الفعل .

الخاتمة

استنتج الباحثان مايلى وضوح العلاقة الارتباطية المعنوية بين عنصري المرونة والتوازن مع مهارة الركل الجانبي والركل الهلالي ، وتطور العلاقة الاحصائية ودلالاتها المعنوية بتطور الاداء المهاري بين العناصر الحركية والمهارات .ويوصي الباحثان بضرورة اجراء الاختبارات الدورية للاعبى التايكواندو مقرونة بالاختبارات المهارية ، ومن المفيد ان يزواج المدربون التمارين على المهارات الفنية للتايكواندو واجراء الاختبارات في كل وحدة تدريبية ، وضرورة اجراء الاختبارات على باقى المهارات سواء كانت هجومية او دفاعية .

المصادر

- 1- احمد بدر ؛ اصول التدريب العلمي ومنهاجه ، ط4 : (الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1987).
- 2- عبد الجبار سعيد العاني ، البحث العلمي في مجال التربية الرياضية (مجموعة بحوث) (: العراق ، 2005)
- 3- كمال عبد المجيد ، اسامة كامل راتب ؛ القياسات الجسمية للرياضيين والاساليب العلمية والتطبيقية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1986) .
- 4- محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم ، الاسس العلمية للتايكواندو وطرق القياس : (القاهرة ، مطبعة روز اليوسف ، 1988).
- 5- منى عبد الستار هاشم ، علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز (جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1989).
- 6- منى عبد الستار هاشم ، محاضرات في الاختبار والقياس لطلبة الدراسات العليا (جامعة بغداد ، محاضرات ماجستير ، 1989).
- 7- موفق سعد محمود ، التايكواندو ، ط1: (سوريا ، دار العرب ، 2010) .