

تأثير تمرينات باستخدام أوزان مضافة لتطوير الركلة الهلالية الأمامية (دليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب

م.م. عبد الغفار جباري علي

الملخص:

1. اعداد تمرينات باستخدام اوزان مضافة يتلائم وقدرات عينة البحث .
2. التعرف على تأثير التمرينات باستخدام اوزان مضافة في تطوير مهارة (دليو جكي) الهجومية للاعبي التايكوندو .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو التايكوندو فئة الشباب، وبلغ مجتمع البحث (22) لاعباً تم اختيار عينة منهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة الى مجموعتين متكافئتين ضابطه وتجريبه وبواقع (11) لاعب لكل مجموعه. وتوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- ظهور تحسن واضح في أداء المهاري لدى اللاعب الذي تلقوا تمرينات بالاوزان المضافة خلال الوحدات التدريبية، ولم تظهر بالصورة نفسها لدى لاعبي التايكوندو الذين تدربوا بدونها.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاداء المهاري لمهارة (دليو جكي) للاعبي التايكوندو .

وكانت التوصيات :

- 1- الاعتماد على التمرينات بالاوزان المضافة عند تدريب مهارة (دليو جكي) للاعبين التايكوندو .
- 2- ضرورة أن تكون التمرينات المستخدمة بطريقة تشبه الأداء المهاري ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارة.
- 3- إجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر وفي ألعاب رياضية أخرى ممكن أن ينسجم معها تمرينات الفترتي في تطوير القدرات البدنية فيها.
- 4- إجراء دراسات تتناول تأثير تمرينات الفترتي المصاحبة للوسائل التدريبية في الجهاز الدوري والتنفسي.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تمارس لعبة التايكوندو منذ القدم وتعد من الالعاب الرياضية التي شغلت حيز كبير بين الالعاب الرياضية الفردية القتالية ولعبة (التايكوندو) لعبة قتالية تمارس في الاعمار كافة الصغيرة والكبيرة وكلا الجنسين وهي تخضع الى قوانين ونظام خاص بها لان ذلك يجعل الشخص الذي يمارس هذه اللعبة قادراً على أداء المهارات بطريقه تمكنه من التقدم على المنافس خلال المنافسة .

ويكون ذلك من خلال الموصفات التي يمتلكها اللاعب من قوه ومرونة وسرعة رد الفعل فضلاً عن موصفات جسميه خاصه كي يتمكن من أحرار مراكز متقدمة في المنافسة ولعبة التايكوندو تعتمد بالدرجة الاولى على الرجل ولكنها لاتستغنى عن اليد ، فالمميزات التي تتميز بها الرجل مثل الطول وقوتها جعل الاعتماد عليها ضروريا في حسم المواقف القتاليه والتايكوندو تعتمد على عامل السرعة فالمبادره السريعه في الهجوم وعدم إتاحة الفرصه للمنافس للدفاع عن نفسه هي مايميزها وتتطلب (التايكوندو) قدراً كبيراً من التدريب المتواصل فهي تجمع بين عناصر اللياقه البدنيه وعامل التكنيك والتكتيك فضلاً عن الشجاعة وقوة الإرادة . يعد التنوع في وسائل التدريب من المبادئ المهمه والضرورية جدا لعملية التدريب المعاصر والحديث فالوسائل المساعده الحديثه المستخدمه في التدريب هو في الحقيقة أداء تمارين ونشاطات بدنية مجهدة يعمد الرياضيون الى تنفيذها بصورة مستمرة خلال عملية التدريب لتحسين مستوى الانجازات الرياضية فيكون هناك وسائل مساعدة يستخدمها المدرب في عملية التدريب أثناء أداء المهارات تعمل على كفيه استخدام الكثير من التمارين والمهارات الفنيه المتنوعه ، في مناهج التدريب المعدة لكل وحدة تدريبية جديدة فالفهم الجيد لكيفية استعمال مثل هذه التمارين واستعمال الوسائل المساعدة المتمثلة بالاوزان المضافة تعد من الوسائل الحديثه والمتطوره جداً التي دخلت حديثاً في المنافسات كل هذه الوسائل تمكن اللاعب تطوير المهارات التي يمتلكها من خلال الاداء المشابه لها بالاوزان المضافة على الساق وبالتالي تزيد من تركيزه على أصابة الهدف بصورة صحيحة وتسجيل النقاط .

فهنا يكمن دور المدرب من إعطاء كل ما هو حديث وجديد وما يتوفر لديه من خبرة ميدانية الى اللاعب كي يحقق الفوز في المنافسة .

تعد ضربات الركل في رياضة التايكوندو مهارات اساسيه يجب تعلمها باتقان ، وتتم عملية الركل بأسلوب وتكنيك مميز يختلف عن باقي الالعاب اذ يجب على لاعب التايكوندو أن يفهمه ويميز بينهما ويتقن أدائه حتى يصل بالاداء الى حد التصرف الغريزي التام ويكمن سر

تأثير تمارينه باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الملالية الامامية (حليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

قوة الركل في رياضة التايكوندو في مبدأ الفتل أو البرم والذي يتم بدوران الساق والجذع حول محوريهما بصوره حلزونية منطلقه بقوة وبسرعة وأستقامة ودقة نحو الهدف المراد اصابته⁽¹⁾.
تكم اهمية البحث من خلال وضع برامج تدريبية حديثة ومتطورة باستخدام اوزان مضافة تتلاءم مع التطور الذي يحدث للرياضة العالمية الحديثة كي نتمكن من خلال هذه البرامج المتطورة للارتقاء بالمستوى الفني للاعبين وانجازهم من خلال تطوير قدراتهم البدنية والحركية والمهارية.

1-2 مشكلة البحث:

ليس غريبا اذا قلنا إن المجال الرياضي هو احد اعقد المجالات العلمية في الوقت الحاضر لما له من مداخل وتفرعات وإشكالات من الفروق الفردية بين الرياضيين، وتعدد طرائق التدريب وأساليبها والوسائل المساعدة، واختلاف المدارس التدريبية واختلاف نظرة كل منها إلى التدريب الرياضي.

والتدريب الرياضي واحد من العلوم التي زخرت بالكثير من المراجع والمؤلفات وتعددت فيه الآراء، وكثر فيه الخبراء باختصاصات مختلفة. ورغم كثرة المراجع والمصادر فقد يجد بعض المدربين ولاسيما غير الأكاديميين منهم صعوبة في تكوين المفاهيم التي تقودهم إلى فهم العملية التدريبية من خلال تلك المصادر، بسبب تعدد الآراء واختلافها أحيانا، وتناقض بعضها مع بعض أحيانا أخرى والتي تسبب إرباكا لدى بعضهم.

ومن جهة أخرى فان قلة استخدام التكنولوجيا الحديثة والوسائل المساعدة المتمثلة بالاوزان المضافة في العملية التدريبية بالنسبة لمدربينا المحليين ساهم في تأخر المستوى.
ولعبة التايكوندو واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من ممارسيها لياقة بدنية عالية ومهارات فنية وخطوية متشعبة، وتخطيطا سليما باستخدام القواعد العلمية الصحيحة في علم التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب التايكوندو كونه احد مدربي المنتخب الوطني لاحظ قلة اهتمام المدربين في استخدام الوسائل التدريبية المساعدة على اختلاف مستوياتهم والاعتماد على الوسائل التقليدية مما يؤثر سلبا في عملية اعداد اللاعبين والارتقاء بمستوياتهم وبما يوازي التقدم الحاصل اقليميا وعالميا وان استخدام وسائل التدريب الحديثة تتيح للمدرب وضع المناهج التدريبية الطموحة لتحقيق الانجاز الرياضي من خلال الارتقاء بالجوانب البدنية والحركية والمهارية للاعبين.

1- محمود عبد الواحد صبر، الطريق نحو الحزام الاسود في رياضة التايكوندو، ط1، بغداد مطبعة نداء السلام، 2007، ص87.

تأثير تمرينات باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الملالية الامامية (دليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

3-1 أهداف البحث:

1. اعداد تمرينات باستخدام اوزان مضافة يتلائم وقدرات عينة البحث .
2. التعرف على تأثير التمرينات باستخدام اوزان مضافة في تطوير مهارة (دليو جكي) الهجومية للاعبين التايكوندو .

4-1 فرضيات البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية والحركية .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الهجومية للاعبين التايكوندو .
3. هناك تباين في نسب التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والحركية.
4. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الهجومية .

5-1 مجالات البحث:

5-1-1 المجال البشري: مجموعة من لاعبي المدرسة التخصصية للتايكوندو التابعة لوزارة الشباب والرياضة العراقية وبواقع (22) لاعباً.

5-1-2 المجال الزمني: من المدة (2017/1/21) ولغاية (2017/4/12) .

5-1-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية لمدرسة التخصصية للتايكوندو التابعة لوزارة الشباب والرياضة العراقية.

2-الدراسات النظرية والسابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التايكوندو:

ان كلمة تايكوندو هي كلمة متكونة من ثلاثة مقاطع اذ ان المقطع الاول (TAE) تعني الركل بالقدم أو (الاطراف) والمقطع الثاني (KWAN) تعني اليد الفارغة أو المجردة من السلاح والمقطع الثالث (DO) يعني فن وبذلك يكون المعنى الاجمالي لكلمة (TAEKWANDO) فن الركل والضرب بالقبضة أو فن استخدام الرجل واليد للدفاع عن النفس ان لعبة التايكوندو تعتمد بالدرجة الاولى على الرجل ولكنها لا تستغني عن اليد فالمميزات التي تتميز بها الرجل مثل الطول وقوتها جعل الاعتماد عليها ضروريا في حسم المواقف القتالية التايكوندو تعتمد على عامل السرعة فالمبادرة السريعة في الهجوم وعدم اتاحة الفرصة للمنافس للدفاع عن نفسه هي ما يميزها ، تتطلب التايكوندو قدرا كبيرا من التدريب المتواصل فهي تجمع بين عناصر اللياقة

تأثير تماريناته باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الملالية الامامية (حليو جكي) في لعبة التايكواندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

البدنية وعامل التكتيك والتكتيك فضلا عن الشجاعة والاقدام.

وتوجد مرحلتان في رياضة التايكواندو وهي (1):

اولا: تحت الحزام الاسود (UNDER BLACK):-

تتكون هذه المرحلة من اربعة احزمة اساسية مرتبة كما موضح ادناه يكون التعلم فيها بطيئا ويركز على عناصر اللياقة البدنية والوقوفات والتمارين الاستعدادية التي تعتبر المدخل الى رياضة التايكواندو وبعض الازواح والمهارات البسيطة، والاساسية، يمنح كل حزام بعد اجراء الاختبار للاعب ويكون الاختبار عمليا بتطبيق الحركات لكل حزام عمليا وهذه المرحلة تمتد من سنة واحدة الى سنتان وحسب قدرة اللاعب واستيعابه وهذه الاحزمة هي :-

1-الحزام الابيض . 2-الحزام الاصفر. 3-الحزام الازرق. 4-الحزام الاحمر.

ثانيا : فوق الحزام الاسود (ABOVE BLACK) .

بعد انتهاء اللاعب للمرحلة الاولى أي بعد أن يجتاز احزمة المرحلة الاولى وصولا الى الحزام الاحمر وهي مدة لاتقل عن سنتين ويواضب فيها المدرب على التدريب والحضور من دون انقطاع يتقدم لاختبار الحزام الاسود (1-دان) باشراف خبير مخول صلاحية منح الاحزمة حسب تخويل الاتحاد الدولي للعبة ، الحزام الاسود هو بوابة جديدة اذ انه يتكون من عشرة درجات كل درجة تدعى بالدان ، الحائز على الحزام الاسود يكون مخولا لخوض النزالات الدولية ويمنح الدان على اساس متطلبات عديدة يعمل بها اللاعب في سبيل نشر وتطوير اللعبة(2).

التايكواندو سرعان ما أصبح واحدا من أقوى الفنون العسكرية في العالم ، ان المتدربين لايتعلمون الدفاع عن النفس فقط ، بل ويتعلمون أيضا(3):-

-نظرية القوة .

-الهجوم والدفاع الحر .

-الأنماط .

-طرائق التخلص من المنافس والامساك به .

فالتايكواندو هو بناء الجسم وتنشيط للعقل وتهذيب للنفس .

2-1-1 أسس التايكواندو:

يجب ان يفهم بأن ممارسة لعبة التايكواندو هي ليست الغرض منها التوجه باتجاه العنف والقسوة والقوة وانما على العكس من ذلك ، رغم ان هذه اللعبة تمتاز بالقوة وتعد من الالعاب

1-محمود عبد الواحد صبر ،الطريق نحو الحزام الاسود في رياضة التايكواندو، ط1،بغداد ،مطبعة نداء السلام، 2007 ، ص12.

2-محمود عبد الواحد صبر، مصدر سبق ذكره، ص12.

3 موفق أوس وعد محمود، التايكواندو ، دار العرب ، دمشق ، ط1، س2010 ، ص30.

تأثير تمرينات باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الملالية الامامية (حليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

العنيفه الا انها تمتلك مواصفات واهداف سامية جعلتها من بين الرياضات المتميزة،لذا يجب استخدام التايكوندو بعلمية وعقل في :-(1)

1. الضربة .
2. قوة الجسم .
3. القوة الداخلية .
4. السرعة .
5. استخدام العقل.

2-1-1-2 التقنيات في التايكوندو(2):-

التقنيات الجيدة هي الأساس الفيزيائي لممارسة التايكوندو ومن دون هذه التقنيات يمكن أن يصيب اللاعب زميله أو نفسه بالأذى ولذلك يجب على جميع اللاعبين أن يحسنوا جميع تقنيات اللعبة :

1-خطوات المناوشة step spurring .

2-الدفاع عن النفس self-defense .

3-التدريب training .

1-خطوات المناوشة:

هي تدريب يتكون من لاعب مهاجم وآخر مدافع ، يخبر اللاعب المدافع كيف سيهاجمه اللاعب المهاجم الذي يأخذ خطوة خلفية (أب كوبي) ويطلق صيحه ليدل على أنه مستعد للهجوم ويرد اللاعب المدافع بصيحه أخرى يدل بها على أنه مستعد أيضا للدفاع يبدأ المهاجم ركلة (خطوة واحدة) أو ركلتان(خطوتان) أو ثلاثة ركلات (ثلاثة خطوات) كما يمكنه أن يستخدم الركلات أو مزيج من اللكمات والركلات ،ويكون على اللاعب المدافع أن يرد بعدد من الصداة يعتمد على عدد اللكمات أو الركلات التي يوجهها المهاجم ،وبعد ذلك يعود كلا منهما الى وضع البدايه مرة أخرى وهذا التدريب يستخدم للتعرف على المهارات التي اكتسبها كلا اللاعبين .

2-الدفاع عن النفس:-

يعرف الدفاع عن النفس باللغة الكورية (honinsul) وهو جزء خاص يسمى التقنيات الحرة أو (باي-جي) والدفاع عن النفس مهم جدا ويستخدم لأغراض متعددة مثل معرفة الفرق بين الممكن والمستحيل في المواقف المختلفة وهذا يمكن اللاعب من التعامل بشكل صحيح مع مختلف المواقف فيعمل على تجنب الموقف أو مفاجأت المنافس ، ولكن في بعض المواقف يكون من الضروري مهاجمة المنافس (أفضل طريقة للدفاع هي الهجوم) ولذلك يتحتم على اللاعب أن يعرف المزيد عن قوته وببطء يكتسب المزيد من الثقة بالنفس وحينما يستعمل التايكوندو للدفاع عن النفس فانه لايتقيد بقانون المباريات .

1- موفق أسعد محمود، مصدر سبق ذكره، ص36 .

2- موفق أسعد محمود:مصدر سبق ذكره،ص42.

تأثير تمرينات باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الملالية الامامية (حليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

3: -التدريب:-

ان عملية التدريب الرياضي مستمرة ومتواصلة من أجل تحقيق الأهداف المرسومة من خلال التنمية الشاملة والخاصة لكافة القدرات المهارية والخططية وتربية اللاعبين على حب العمل وزيادة روح الحماس وقوة الارادة والشجاعة والصبر من اجل البناء الرياضي التربوي السليم وفق الصيغ العلمية الأساسية ، والتدريب الرياضي هو عملية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف الى تطوير القدرات البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية ، والمعرفية، لتحقيق مستوى عالٍ من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس (1).

2-1-2 3 أساسيات تدريب (تعليم) القتال (الكوروجي) الركلات (2):-

وهي ركلات الوثب التي لاتغطي مسافات كبيرة، وتؤدي كثيرا في قتال المدى القريب أثناء أو في الهجوم المضاد ومن هذه الركلات.

- 1-ركلة وثب امامية .
- 2-ركلة وثب دائرية .
- 3-ركلة وثب جانبية.
- 4-ركلة وثب خلفية مستديرة. 5-ركلة وثب خلفية مستديرة.
- 6-ركلة وثب خاطفة.
- 7-ركلة وثب محورية. 8-ركلة وثب لولبية خاطفة.

2-1-3 4 التدريب والآداءات الفنية في التايكوندو:

القوة البدنية والآداءات الفنية :-

الاعم مايعتقد المدربون ان أفضل الظروف لتحقيق احسن النتائج باستخدام القدرات الممتازة على التسابق هي الاداء الفني العالي المطور المبني على القوة البدنية الاساسية ،القوة البدنية الخاصة ،الاداءات الفنية الخاصة ،القوة الروحية وفعليا فان الاعداد المتوازن للقوة البدنية، القوة الروحية، والاداء الفني سيضمن للفرد تحقيق افضل قدرة تنافسية مع الفريق وبالتالي فان التدريب الكافي هو المحدد الوحيد للفوز بالمسابقات وبشكل عام فان القوة البدنية هي العنصر الاساس في الرياضة ، والاداء الفني هو وسيلة توظيف القوة البدنية بفعالية،والقوة الروحية هي القوة الدافعة لضمان الاستخدام الفعال لكل من القوة البدنية والآداء الفني.

تنقسم القوة البدنية اللازمة للرياضة الى قوة بدنية اساسية والتي تشكل الاساس الوظيفي للعمل الحركي والقوة البدنية الخاصة والتي تشكل الاساس للاداء الفني والقوة البدنية الاساسية،والتي تمثل القدرة الحركية المكونة لاساس الرياضة ويجب ان تعزز بستة عوامل وفق(للاستعداد الرياضي) وهي:التوازن،المرونة، الرشاقة،القوة، القدرة والتحمل.

وفي مجال الرياضة ترتفع قيمة القوة البدنية الاساسية بشدة لان مستوى الاداءات الفنية في

1-موفق أسعد محمود ، مصدر سبق ذكره ، ص 44 .

2-خيرية ابراهيم السكر، وآخرون ، التايكوندو تعليم-تدريب-اصابات،الاسكندرية مطبعة القدس ، 2008 ، ص177.

تأثير تمريناته باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الهلالية الامامية (حليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

المسابقات يمكن ان يرتفع بالتناسب مع عوامل القوة البدنية، وفي المسابقات الدولية تكون القوة البدنية في الغالب هي مفتاح تحديد الفوز أو الهزيمة وعندما يحاول لاعب جديد تقليد أداء فني للاعب من المستوى الاول، فإنه يكون أكثر عرضة للفشل أحياناً لان قوته البدنية أقل من مثليها عند لاعب المستوى الاول وأحياناً أخرى لافتقاره الى التدريب الكافي على الاداء الفني وهو مايمكن اكتسابه على مدار مراحل عده من التدريب فمثلاً، بدون التطور الكافي للمرونة، لايمكن للاعب أن يؤدي مختلف أشكال الاداءات الفنية لركلات القدم⁽¹⁾

2-1-9 المهارات الهجومية في التايكوندو :-

مفهوم المهارة :

يقصد بالمهارة أنها " كفاءة الفرد في أداء واجب معين "،⁽²⁾ وهي ايضا "المقدرة على احداث نتائج محددة مسبقا بأقصى قدر من الثقة وأقل قدر من الجهد"،⁽³⁾ ويرى الباحث أن المهارة تمثل الاساس والعنصر الفعال للاداء الجيد في النشاط الممارس ، من اجل بلوغ سلم الارتقاء والوصول الى المستويات العليا فيما عرفها (وجية محجوب) على انها (مهمة او عمل معين يكسب فاعلية عالية في الاداء)⁽⁴⁾.

تتكون المهارات الاساسية في رياضة التايكوندو من المهارات الحركية البسيطة والمركبة الهجومية والدفاعية والوقفات وتتألف أساسيات التايكوندو من ثلاثة اقسام هي⁽⁵⁾ :

1-الوقفات: سوكي. 2-الصد: ماكي. 3-الهجوم: كايسول.

مهارات القدمين الهجومية المضادة⁽⁶⁾:

وهي ركلات يستخدمها اللاعب كرد فعل هجومي مضاد على هجوم المنافس الغرض منه الاستفادة من هجوم المنافس وفتح ثغرة في جسم المنافس ثم الرد بالهجوم المضاد عليه وإحراز الفوز بالمباراة وهي تحتاج إلى قدرات بدنية ومهارية عالية جداً ومن هذه المهارات (الركلات) الاساسية:

1- الركلة الامامية (أب جكي): AP- Chagi.

2- الركلة الجانبية (يب جكي): Youp – chagi .

3- الركلة الدائرية الامامية الهلالية (دليو جكي): Dolyo Chagi.

1-خيرية ابراهيم السكري: مصدر سبق ذكره ،ص198

2- طلحة حسام الدين ، الميكانيكية الحيوية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 11 .

3- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص201.

4-سعد منعم ن هه فال خورشيد ، مصدر سبق ذكره ،ص309.

5- موفق أسعد محمود، مصدر سبق ذكره،ص57 .

6- محمد محمود أحمد ، اصول القتال الاعزل ، لبنان بيروت ، دار المشرف للطباعة ، 1990 ، ص79.

تأثير تمريناته باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الملالية الامامية (حليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

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

4- الركلة النصف الدائرية على الاضلاع (بي جكي) Bee-Chagi:

5- ركلة المقص او المطرقة (أبرو أولكي جكوجكي): Chego-chagi:-

6- الركلة الدائرية الخلفية (لف الكعب) (هجو جكي): Houcho- chagi:-

7- الركلة الجانبية الخاطفة: (بوب فريكي): Yop – frgi:-

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

9-الركلة الخلفية بالقدم القافزة (تيو تي جكي): Tyo – Te – Chagi:-

10- الركلة النصف دائرية بالقدم القافزة: (تيو دوليو جكي) Tyo – Dolyo-Chagi:-

11- الركلة الجانبية بالقدم القافزة: (تيوب جكي): Tyo-youb-chagi:-

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: -

ان اختيار منهج البحث الملائم والمناسب لبحث المشكلة يعتمد على نوعيتها وطبيعتها لذا اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه إذ "يعد المنهج التجريبي الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة فعالة ونظرية وإسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينهما علم الرياضة"⁽¹⁾.

"يقصد بالمنهج مجموعة القواعد والانظمة العامة التي يتم وضعها للتوصل الى حقائق مقبولة، حول الظاهرة موضوع البحث،سوتحدد طبيعة البحث المنهج المناسب في دراسته، وصولاً الى تحقيق اهداف البحث وغايته"⁽²⁾.

3-2 مجتمع وعينة البحث: -

ان عملية اختيار العينة لها ارتباط وثيق بطبيعة المجتمع الذي أخذت منه كونها ((الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي او الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه))⁽³⁾.

1 - محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999 ، ص217 .

2 - عمر محمد عبد الله الخرايشة ، اساليب البحث العلمي ، ط1، عمان ، جامعة البلقاء ، 2007، ص107 .

3- وجيه محبوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص163 .

تأثير تمريناته باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الامامية (حليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

لذا تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو التايكوندو فئة الشباب، وبلغ مجتمع البحث (22) لاعباً تم اختيار عينة منهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة الى مجموعتين متكافئتين ضابطه وتجريبه وبواقع (11) لاعب لكل مجموعة. ولغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحث إلى استخراج معامل الالتواء في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الالتواء)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	17,64	17	1,11	1,53
الطول	سم	174,4	173	7,23	2,27
الكتلة	كغم	61,9	60	2,90	2,69

كما تم اجراء التكافؤ للمجموعتين وفي اختبارات القدرات البدني والحركية المهارات (الهجومية) لكل مجموعة من خلال إيجاد معامل الاختلاف.

الجدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الحركية والبدنية والمهارية

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
	س -	ع ±	س -	ع ±			
الركلة الامامية الدائرية (دوليو - جكي) كلا الرجلين	9.45	1.03	9.72	1.10	0.59	0.55	غير دال

• دال عند نسبة خطأ أقل او تساوي (0005) .

وظهر ان نتائج المهارة محصورة بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات المذكورة ثم عمد الباحث إلى تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بوساطة سحب الأسماء بطريقة عشوائية البسيطة من حيث الوزن وبواقع (11) لاعبا في كل مجموعة وبأوزان قانونية مختلفة.

3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث: -

أدوات البحث يقصد بها ((الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات، بيانات، عينات، أجهزة ... الخ))¹. ولكي يصل الباحث إلى حل مشكلته أفاد من الأدوات الآتية: -

1- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص133.

تأثير تمرينات باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الملالية الامامية (دليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

3-1 وسائل جمع البيانات:

إن أي بحث من البحوث لا يكاد يخلو من وسائل لجمع البيانات يستعين بها الباحث لحل مشكلته وتحقيق أهدافه، وعليه فقد استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية:

- 1 - الاختبار والقياس.
- 2 - الملاحظة والتجريب.
- 3 - المقابلة.
- 4 - المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 5 - شريط لقياس الطول.
- 6 - شريط لاصق بعرض (5سم) وأدوات مكتبية.
- 7 - ملعب التايكوندو القانوني، شواخص بشرية (دمية) عدد (10).
- 8 - حبال مطاطية.
- 9 - واقيات الكترونية.
- 10 - سلالم ارضية تدريبية عدد (2).
- 11 - جهاز سحب الجذع بالذراعين (عقله).
- 12 - شواخص صغيرة (الاقماع).
- 13 - مساطب عدد (2).
- 14 - مساند حديدية.
- 15 - كرات طبية عدد (10).
- 16 - (كيتير رجل واليد).
- 17 - صدرية واقية.
- 18 - مضارب صغيرة عدد (40).
- 19 - دروع ركل عدد (30).
- 20 - موانع قفز عدد (20).
- 21 - حبال قفز شخصية عدد (20).
- 22 - ساعة توقيت عدد (3).
- 23 - ميزان طبي لقياس الوزن.
- 24 - اوزان على شكل احزمة تربط بشريط لاصق تحوي على الرمل بوزن (1-2) كغم.

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-1 اختبار مهارة (دليو جكي) :-

كما تم تحديد المهارة الهجومية في لعبة التايكوندو ، ولذا لجأ الباحث الاعتماد على نظام الاتحاد الدولي للعبة التايكوندو في عملية الاختبارات وتقويم اللاعب وترشيح نوع المهارة التي تتلائم وخطة المنهاج التدريبي بما يخدم آلية التدريب . تكون عملية التقييم من خلال جلوس ثلاث خبراء (*) يعتمد دورهم في الاشراف على الاداء المهاري والحركات التي توضح المستوى الذي يمتلكه اللاعب خلال المدة الزمنية التي قضاها في مزاولة اللعبة الخاضع الى النظام الدولي في عملية الاختبار الخاص للاعب ضمن مدة زمنية يقضيها اللاعب ، وما ينتج عنها من اكتساب مهارات فردية في تلك الفترة التي مارس فيها تمرينات اللعبة ، والتي بدورها تسهم في تطويره الى مستوى مهاري اعلى من سابقه الخاضعة الى تقييم ومشاهدة الخبراء المخولين من الاتحاد المركزي للعبة التايكوندو والمستوى الذي وصل اليه اللاعب والمعتمدة على درجة اختبار تتراوح ما بين (1 - 10) بالنسبة في الاختبارات الاولى للاعب ، وبعد اجتاز اللاعب واكتسابه

* خبراء اللعبة: 1-د. خالد محمود احمد.

2- السيد عادل عنيد منصور.

3- السيد علي سفر علي.

تأثير تماريناته باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الملالية الامامية (حليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

لهذه المهارة تتبعها اختبارات تتناسب مع العمر التدريبي للاعب وتكون درجة التقييم فيها تتراوح من (1 - فما فوق) بحسب القانون المتبع في اللعبة دولياً من قبل المركز الرئيس للاتحاد العالمي للتايكوندو (kukkiwon- الكيكي وان) .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية للباحث "تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لغرض نفاذها مستقبلاً" ⁽¹⁾، ومن اجل الحصول على النتائج والمعلومات الدقيقة وأتباع السياق العلمي السليم بإجراءات البحث، ولمعرفة المعوقات التي تظهر إثناء التجربة الرئيسة سيجري الباحث تجربة استطلاعية إذ ان للتجربة الاستطلاعية أهمية في التعرف على المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات التي اجراها على (5) من اللاعبين فئة الشباب يوم السبت الموافق (2017/1/14) في المركز التخصصي للتايكوندو في وزارة الشباب والرياضة والعمل على تفاديها وتجاوزها ان وجدت وكان الهدف من التجربة ما يأتي: -

- التأكد من ان الاختبارات مناسبة لمستوى أفراد عينة البحث عن طريق معرفة درجة صعوبتها وسهولتها وكيفية تنفيذها.

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

- معرفة الأخطاء التي قد ترافق العمل التجريبي وكيفية تجاوزها.

- تدريب أعضاء فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات.

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة الرئيسة.

3-4-1 التجربة الاستطلاعية الثانية: -

أجرى الباحث التجربة الثانية يوم الاربعاء الموافق (2017/1/18)، وكان الهدف من التجربة ما يأتي.

-التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.

-التأكد من الازمنة التي وضعها الباحث في تنفيذ تمارين الوحدة التدريبية.

-التأكد من زمن الراحة البينية التي وضعها الباحث بين التكرارات وبين مجموعة واخرى.

-التأكد من شدة التمرين .

-التأكد من كفاءة فريق العمل.

- التأكد من ملائمة الاوزان المضافة لعينة البحث .

وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية ما يلي:

1-كفاية الفريق المساعد.

1- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004، ص304 .

تأثير تمرينات بأستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الملالية الأمامية (دليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة القباب م.م. محمد الغفار جباري علي

2-صلاحيه الاجهزة والادوات المستخدمة في اختبارات البحث.

3-ملائمة التمرينات لعينة البحث.

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليه: -

أجرى الباحث الاختبار القبلي في الساعة العاشرة صباحا من يوم الاحد الموافق (2017/1/15) في قاعة المركز الوطني للتايكوندو، لمهارة (دليو جكي) بالتايكوندو الساعة العاشرة صباحا من يوم الاثنين الموافق (2017/1/16)، وبمساعدة فريق العمل المساعد.

3-5-2 المنهاج التدريبي:

وبعد إطلاع الباحث على المصادر العلمية المتوافرة اغلبها واستفادته من آراء بعض السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة التايكوندو، وذلك للاستفادة من أرائهم وتوجيهاتهم في وضع المناهج التدريبية، أجرى الباحث تجربته الرئيسة من خلال إعداد منهج تدريبي بالاوزان المضافة تم تنفيذه على مجموعات عينة البحث اذ تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي في يوم السبت الموافق 21 / 1 / 2017 وانتهى في يوم الاربعاء الموافق 12 / 4 / 2017/ وللتعرف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ما يلي:

1-تم بناء المنهج التدريبي لمدة (12 اسبوعا) وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع (السبت، الاثنين، الاربعاء).

2-مدة البرنامج التدريبي بالأشهر (ثلاثة أشهر).

3-زمن الوحدة التدريبية الكلي (75 دقيقة).

4-القسم الرئيس للوحدة التدريبية يتراوح من (45 ثا -3. دقيقة) الى (15 ثا -24 دقيقة).

5-تنوعت الاساليب التدريبية المستعملة في المنهج وفي قسمه الرئيس الى: -

أ-طريقة التدريب المرحلي (الفتري) منخفض الشدة.

ب-طريقة التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة.

6-تنوعت الوسائل التي اعتمدها الباحث في المنهج التدريبي أذ شملت على مضارب التدريب الصغيرة والكبيرة والشواخص البشرية البلاستيكية والحبال المطاطية (وكيتر) بأثقال مختلفة مع موانع قفز صغيرة ومتوسطة فضلاً عن واقيات الصدر والرأس والكرات الطبية بأوزان مختلفة والعقلة.

وقد راعى الباحث بعض الأمور الهامة عند تصميم تمارين (الفتري) أهمها:

1-أن تكون الأهداف الموضوعية لكل مجموعة واقعية وملائمة لقابليات اللاعبين.

2-أن تكون الأحمال المقترحة مناسبة لقابليات اللاعبين.

تأثير تمرينات باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الامامية (حليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

3- أن تكون الأحمال المقترحة محققة لأهداف المنهج والدراسة لكل فرد من عينة البحث.

4- مرونة التمارين وقبولها للتطبيق العملي.

وللاطلاع على المنهج التدريبي طبيعة الشدد التدريبية للمنهج التدريبي.

3-5 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث متضمنة الشروط والإجراءات نفسها المتبعة في الاختبارات القبلية وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من فريق العمل المساعد ، والزمان والمكان والادوات والاجهزة اللازمة للمحافظة على عدم حدوث أي تغيير قد يؤثر على نتائج البحث وتم اجراء الاختبارات في يوم السبت الموافق 15-16/4/2017.

3-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية Spss ومنها استخرج ما يأتي: -

1-الوسط الحسابي.

2-الانحراف المعياري .

3-معامل الاختلاف.

4-النسبة المئوية.

5-اختبار (T) للعينات المتناظرة.

6-قانون الارتباط البسيط لبيرسون.

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

جدول (3)

الايوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية.

المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	المحسوبة (t)	نسبة الخطأ	الدلالة
الركلة الامامية الدائرية (دوليو - جكي) كلا الرجلين	45.9	63.9	18.0	83.0	32.0	74.0	دال

• دال عند نسبة خطأ اقل او تساوي (0.05)

يعزو الباحث معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة إلى المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب بأسلوب علمي فضلا عن احتوائه على تمرينات بدنية حركية من توافق ودقة ورشاقة فضلا عن ذلك التمرينات المهارية التي رفعت من مستواها وكذلك عدد الوحدات التدريبية اسبوعياً فضلاً عن استخدام الشدد وعدد التكرارات التي تناسب مع شدة كل تمرين مهاري والذي كان له الأثر البالغ الأهمية في تطوير قيد الدراسة وكذلك استخدام الاسلوب الموائم للظروف المناسبة .

تأثير تمرينات بأستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الامامية (حليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية.

جدول (4)

الاطاس الحاسبية للاختبارات القبلية والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية.

المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	المحسوبة (t)	نسبة الخطأ	الدالة
الركلة الامامية الدائرية (دوليو - جكي) كلا الرجلين	72.9	27.12	54.2	93.0	03.9	000.0	دال

• دال عند نسبة خطأ أقل او تساوي (0005)

نلاحظ ظهور معنوية النتائج فيما بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى التمارين المستخدمة بالاوزان المضافة في التمارين المستخدمة وهذه الاوزان قد طورت من المهارة نتيجة للتمارين والتكرارات التي قد تم أدائها خلال الوحدات التدريبية ، وهذه التمارين قد حسنت من الاداء وثبتت القوة في الركل لدى اللاعبين وكذلك فطبيعة البرنامج التدريبي المتبع في المنهج التدريبي والى التخطيط الجيد والانضباط في التدريب ، أدى إلى تطور المهارات لدى لاعبي عينة البحث ، إذ يعد التدريب الفعال الذي تعرض له أفراد مجموعة التجريبية أفضل ضمان لتطوير هذه المهارات ، إذ إن أسلوب العمل الحركي قد تشابه مع أسلوب العمل الحركي بالاوزان المضافة لمهارات قيد الدراسة، وعند تطبيق هذه التدريبات أو المهارات يحدث عند الأداء عدم تحقيق المديات الحركية الصحيحة أثناء أداء تمرينات ما أكده محمد حسن علاوي "أن الفرد الرياضي لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات الحركية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي" (1).

وبما يتيح المجال للعمل على وفق المسارات الحركية المناسبة، إذ كانت مقاومة الاوزان المضافة المستخدمة خلال التمرينات المعدة من قبل الباحث لحركات الرجلين والذراعين هي العامل الرئيس لحدوث المقاومة المباشرة لعمل عضلات الرجلين والذراعين القائمة بالعمل ، مما عمل على تطور مهارة التايكوندو قيد الدراسة ومن ثم فإن استمرار التدريب وفقاً للبرنامج قد عزز من كفاءة الجهاز العضلي والعصبي لضبط وتكيف وتنظيم وبرمجة العمليات الحركية المختلفة التي تتناسب والأداء الفني لرياضة التايكوندو.

1- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط9 ، القاهرة: دار المعارف، 1993، ص88.

تأثير تمرينات بأستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الامامية (حليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

4-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج في اختبار (t) وللمجموعتين الضابطة التجريبية للاختبار البعدي .

4-2-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج في اختبار (t) وللمجموعتين الضابطة التجريبية للاختبارات المهارية في الاختبار البعدي .

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية

ت	الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة sig	الدالة
		س-	ع ±	س-	ع ±			
1	الركلة الامامية الدائرية (دوليو -جكي) كلا الرجلين	9.63	1.02	12.27	0.90	6.38	0.000	دال

• دال نسبة خطأ اقل أو تساوي (0005)

ويعزو الباحث ذلك التقدم في مستوى المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية إلى فاعلية التمرينات المستخدمة بالاوزان المضافة للاعبين التايكوندو الذي أعده الباحث ، إذ تضمن تمارين مهارية مختلفة ومتنوعة ولاسيما بالمهارة التي انتقيت بدقة وبطريقة علمية لأجل تطوير المهارة وباستخدام الاوزان المضافة، إذ راعى الباحث ومنذ البداية مبدأ التنظيم لهذه التمارين وتطبيقها ضمن الوحدات التدريبية إذ يمكن تنظيم التدريب على المهارة المعنية بما ينسجم والهدف المنشود ومبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد كذلك فالتصاعد برفع الاوزان المضافة مهم جداً وهذا ما راعاه الباحث في التمارين المستخدمة ، إذ "أن قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي شدتها وحجمها اعتماداً على مستوى الاداء للاعب في التدريب"⁽¹⁾.

فضلاً عن ذلك أن التطور الحاصل أيضاً هو بسبب عدد التكرارات للتمرينات المستخدمة في البحث داخل الوحدات التدريبية، يتفق هذا مع ما أكدته (Owen Band lark) "إعادة التمرين مرات عدة تمكن اللاعب من إتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن"⁽²⁾ .

5-الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

5-1 الاستنتاجات:

بعد إجراء المعالجات الإحصائية لما أفادت به النتائج وعرضها ومناقشتها، تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1-ظهر تحسن واضح في أداء المهاري لدى اللاعب الذين تلقوا تمرينات بالاوزان المضافة خلال الوحدات التدريبية، ولم تظهر بالصورة نفسها لدى لاعبي التايكوندو الذين تدربوا بدونها.

1- قاسم حسن، محمود عبد الله، التدريب الرياضي والارقام القياسية، جامعة بغداد، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987، ص123.
2- Owen, Bandelark,N,Beginnes Buide to scove tanning and Couning pelher book ltd, london 1975,p,13.

تأثير تمارين استخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الملالية الامامية (دليو جكي) في لعبة التايكوندو لفئة الشباب م.م. محمد الغفار جباري علي

2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاداء المهاري لمهارة (دليو جكي) للاعبين التايكوندو .

5-2 التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من استنتاجات، وضع الباحث جملة توصيات لابد من تأكيدها عند تلقوا تمارينات خلال الوحدات التدريبية:

1-الاعتماد على التمارينات بالاوزان المضافة عند تدريب مهارة (دليو جكي) للاعبين التايكوندو .

2-ضرورة أن تكون التمارينات المستخدمة بطريقة تشبه الاداء المهاري ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارة.

3-أجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر وفي ألعاب رياضية أخرى ممكن أن ينسجم معها تمارينات الفترتي في تطوير القدرات البدنية فيها.

4-إجراء دراسات تتناول تأثير تمارينات الفترتي المصاحبة للوسائل التدريبية في الجهاز الدوري والتنفسي.

المصادر

1. أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
2. خيرية ابراهيم السكر، وآخرون ، التايكوندو تعليم-تدريب-اصابات، الاسكندرية مطبعة القدس ، 2008 .
3. طلحة حسام الدين ، الميكانيكية الحيوية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 .
4. عمر محمد عبد الله الخرايشة ، اساليب البحث العلمي ، ط1، عمان ، جامعة البلقاء ، 2007.
5. قاسم حسن، محمود عبد الله ، التدريب الرياضي والارقام القياسية ، جامعة بغداد، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987.
6. محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
7. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط9 ، القاهرة: دار المعارف، 1993.
8. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2004.
9. محمد محمود أحمد ، اصول القتال الاعزل ، لبنان بيروت ، دار المشرف للطباعة ، 1990.
10. محمود عبد الواحد صبر ، الطريق نحو الحزام الاسود في رياضة التايكوندو، ط1، بغداد ، مطبعة نداء السلام، 2007.
11. محمود عبد الواحد صبر ، الطريق نحو الحزام الاسود في رياضة التايكوندو، ط1، بغداد مطبعة نداء السلام ، 2007.
12. موفق أوس وعد محمود، التايكوندو ، دار العرب ، دمشق ، ط1، س2010.
13. وجيه محبوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001.
14. وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
15. Owen, Bandelark, N, Beginnes Buide to scove tanning and COUNING pelher book ltd, london 1975.

Abstract

Aim of ReSearch

1. Set up exercises using added weights that match the capabilities of the search sample.
2. Learn about the impact of exercises using added weights in the development of the skill (Dalu jke) offensive for Taekwondo players.

The researcher used the experimental approach to fit the nature of the problem, and the research community was chosen in the intentional way of the young Taekwondo players and reached a community search (22) a player whose sample was randomly selected by the method of drawing to two equal sets of officers, experimental and in fact (11) Player for each group. It reached the following conclusions:

1. There has been a clear improvement in the performance of the skills of those who have undergone weight-added exercises during the training modules and have not shown the same image to the Taekwondo players who have been trained without them.

2-The experimental group is superior to the officer group in the skilled performance of Dalu Jke's skills for taekwondo players.

The recommendations were:

1. To rely on weight-added exercises when training skills (Dalu jke) for Tae Kwon Do players.

2-The exercises should be used in a manner similar to skill performance to include the training of working muscle.

3-Carry out similar studies in larger samples and in other sports that can be adapted to the development of physical abilities in the exercise.

4-Conduct studies on the impact of the training exercises associated with the methods of the circulatory and respiratory system.