



The Role of Speed Drills in Enhancing Playing Distance Efficiency for Youth Taekwondo Athletes

Khalid Mahmoud Ahmed ¹

Al-Mustansiriyah University – College of Political Science – Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 5/6/2025
- Accepted: 29/6/2025
- Available online: 30/6/2025

Keywords:

- Speed training
- Reaction time
- Playing distances
- Distance management
- Performance efficiency
- Taekwondo

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

Chapter One addressed the importance and problem of the research. This study aimed to help athletes effectively utilize the playing distances between themselves and their opponents, specifically close, medium, and long distances. The faster an athlete performs skills within these distances, the more it contributes to achieving victory during a match. This is achieved through a set of training exercises focusing on speed of performance, reaction speed, explosive power, speed-endurance, and speed endurance. Chapter Two describes the experimental design used, which was a pre-post single-group design. The researcher selected a sample of 20 elite athletes from Al-Shorta Sports Club's youth category, registered with the Iraqi Taekwondo Federation for the year 2023/2024. Chapter Three presented the results of the experiment. The findings revealed statistically significant differences between the pre- and post-measurement values for certain speed components (specifically speed-endurance, speed endurance, and reaction speed for offensive skills related to the effectiveness of playing distances) in favor of the post-measurement for athletes in the actual combat (Kyorugi) competition under study. Chapter Four outlined the researcher's conclusions. It was concluded that the proposed training program, through its speed exercises, positively affected the effectiveness of close combat distances in matches and increased athletes' utilization of playing distances due to the suggested speed training. Furthermore, the athletes' use of specific skills across the three playing distances contributed to influencing the match outcome and scoring points.

¹Corresponding author: Khma537gmail.com.edbs@uomustansiriyah.edu.iq Al-Mustansiriyah University – College of Political Science – Iraq

دور تمارينات السرعة في تعزيز كفاءة مسافات اللعب لدى لاعبي رياضة التايكوندو لفئة الشباب

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/6/30

الكلمات المفتاحية

تمارين السرعة

سرعة رد الفعل

مسافات اللعب

إدارة المسافة

كفاءة الأداء

تايكوندو

أ.م.د. خالد محمود احمد

الجامعة المستنصرية - كلية العلوم السياسية - العراق

الخلاصة:

تضمن (الفصل الأول) أهمية ومشكلة البحث حيث استهدفت هذه الدراسة استغلال اللاعبين لمسافات اللعب بينهم وبين منافسيهم وهي المسافات القريبة والمتوسطة والطويلة حيث كلما زادت سرعة اداء اللاعب للمهارات خلال المسافات البينية مع المنافسين كلما ساعده على تحقيق الفوز خلال المباراة وذلك عن طريق مجموعة من تدريبات سرعة الاداء وسرعة رد الفعل والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة، أما (الفصل الثاني) تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة، واختار الباحث عينة البحث (20) لاعب من لاعبي الدرجة الممتازة في نادي الشرطة الرياضي لفئة الشباب، والمسجلون بالاتحاد العراقي بالتايكوندو لعام (2023/2024م)، أما (الفصل الثالث) فقد أشتمل على نتائج التجربة وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى بعض مكونات السرعة (القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، سرعة رد الفعل للمهارات الهجومية الخاصة بفاعلية مسافات اللعب لصالح القياس البعدي لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكورجي) قيد البحث، أما (الفصل الرابع) فقد استنتج الباحث على أن البرنامج التدريبي المقترح ومن خلال تدريبات السرعة قد أثرت على فاعلية مسافات اللعب المسافة الالتحامية القريبة في المباراة وزيادة استغلال اللاعبين لمسافات اللعب نتيجة لتدريبات السرعة المقترحة، واستخدام اللاعبين لمهارات معينة في مسافات اللعب الثلاثة ساهمت في التأثير على نتيجة المباراة وتسجيل النقاط.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد رياضة التايكوندو من الفنون القتالية التي تتطلب مزيجاً فريداً من السرعة، القوة، المرونة، والدقة لتحقيق الأداء الأمثل، في فئة الشباب، يمثل تطوير هذه القدرات البدنية حجر الزاوية لبناء لاعبين متميزين قادرين على المنافسة بفاعلية، تلعب مسافة اللعب - وهي القدرة على التحكم في المسافة بين اللاعب ومنافسه بشكل فعال للهجوم والدفاع - دوراً حاسماً في تحديد نتائج المباريات، وغالباً ما يُنظر إلى المسافة على أنها نتاج للتكتيك والوعي المكاني، لكنها تتأثر بشكل كبير بالقدرات البدنية الأساسية، ولا سيما السرعة، إن سرعة رد الفعل، سرعة الحركة، وسرعة الانتقال جميعها عوامل تساهم في قدرة اللاعب على تقصير أو إطالة المسافة بلمح البصر، مما يمنحه الأفضلية في الهجوم المفاجئ أو الدفاع الفعال، تنبع أهمية هذا البحث من عدة جوانب رئيسية، وهي تحديد العلاقة الجوهرية: سيطر هذا البحث الضوء على العلاقة المباشرة بين تمارينات السرعة وتطوير كفاءة مسافات اللعب لدى لاعبي التايكوندو الشباب، فهم هذه العلاقة سيساعد المدربين على تصميم برامج تدريبية أكثر فاعلية، حيث سيتطور الأداء التكتيكي: من خلال تعزيز سرعة اللاعبين، إذ يمكنهم تنفيذ الهجمات المرتدة بسرعة أكبر، والتحكم في المسافة بشكل أفضل، مما يؤدي إلى زيادة فرص التسجيل وتقليل فرص تلقي الضربات، وهذا

يرفع من مستوى الأداء التكتيكي العام للاعب. أيضا تطوير القدرات البدنية: يساهم التركيز على تمارين السرعة في تطوير العديد من القدرات البدنية الأخرى بشكل غير مباشر، مثل خفة الحركة، التوافق العضلي العصبي، وسرعة اتخاذ القرار تحت الضغط ، وهي كلها مهارات حيوية في رياضة التايكوندو. ويرى (Un Yong Kim,1995) ان رياضة التايكوندو من الرياضات الفردية التي تتميز بالتغير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة ، حيث تتطلب من اللاعب سرعة في الاداء البرمجة المواقف المتعددة لكل من الدفاع الهجوم والهجوم المضاد.

كما يذكر أحمد زهران: (2004) ان سرعة رد الفعل تلعب دورا هاما في رياضة التايكوندو فمن خلالها يستطيع اللاعب تحقيق الاستجابة السريعة للثغرات وتحركات المنافس وكذلك قدرته في المحافظة على المسافات المختلفة خلال المباراة ، لذا يجب على اللاعب المحافظة على المسافة المناسبة بينه وبين المنافس ويحرص عليها خلال المباراة .

كما يرى (Kim, S.H. et al,1999) انه يمكن تقسيم السرعة الى (السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة) ، ويمكن تقسيمها من الناحية الميكانيكية التي ترتبط بالزمن والمسافة الى سرعة رد الفعل سرعة الانتقال لمسافة معينة سرعة التردد الحركي .

1-2 مشكلة البحث:

حيث يرى الباحث من خلال مشاهدته للعديد من البطولات المحلية والدولية وتدريب رياضة التايكوندو لاحظ قلة استغلال اللاعبين لمسافات اللعب بينهم وبين منافسيهم واداءهم لمهارات محدودة خلال المسافات المختلفة واعتماد المدربين في تدريباتهم على استغلال اللاعبين لمسافة واحدة وهي التقريبية في مباريات القتال (الكورجي) مما يؤثر على تحقيق اللاعبين الفوز بالمباراة ، ولذلك استخدام المدربين لتدريبات سرعة رد الفعل والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يساهم في سرعة اداء اللاعبين للمهارات الهجومية الأكثر استخداما في مباريات القتال سواء ركلات أو لكومات او مهارات مركبة بين الركل واللكم في مسافات اللعب في مباريات القتال القريبة والمتوسطة والطويلة، حيث كل مسافة من مسافات اللعب تحتاج الى اداء مهارات معينة مما يساعد اللاعب في احراز النقاط ، كما أن بعض اللاعبين يغلب على ادائهم البطء في التحرك خلال المسافات البينية مع المنافسين مما يتيح الفرصة امام المنافسين في استغلال هذه المسافات وتسجيل النقاط خلال المباراة ، لذلك كلما زادت سرعة اداء اللاعب للمهارات خلال المسافات البينية مع المنافسين كلما ساعده على تحقيق الفوز خلال المباراة وذلك عن طريق مجموعة من تدريبات سرعة الاداء وسرعة رد الفعل والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل

السرعة مما دفع الباحث لأجراء هذه الدراسة لاستغلال لاعبي القتال (الكورجي) مسافات اللعب بشكل ايجابي لإحراز النقاط في المباريات.

1-3 هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

1- أعداد تمرينات السرعة في تعزيز كفاءه مسافات اللعب ومعرفة تأثيرها لدى لاعبي القتال

(الكورجي) برياضة التايكواندو.

2- التعرف على الفروق بين الاختبارات المستخدمة لتقييم السرعة وكفاءة مسافات اللعب لدى لاعبي

(الكورجي) برياضة التايكواندو.

1-4 فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى سرعة أداء المهارات

الهجومية الخاصة (المتضمنة لسرعة رد الفعل) لصالح القياس البعدي لدى لاعبي مسابقة القتال

(الكورجي) قيد البحث.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى المهارات الهجومية الخاصة

بفاعلية مسافات اللعب لصالح القياس البعدي لدى لاعبي مسابقة القتال (الكورجي) قيد البحث.

1-5 مصطلحات البحث:

- المسافة في القتال (الكورجي) : هي مقدار البعد او التباعد بين مركز ثقل او قاعدة ارتكاز او اجزاء

جسم كل من اللاعب والمنافس وحدود الملعب والذي يمكن اللاعب من الاستخدام الايجابي لكافة مهاراته

الهجومية تجاه المنافس.

- مكونات السرعة : عبارة عن انواع متعددة للسرعة يختلف استخدامها سواء كانت انواع أساسية أو

مركبة من قدرات بدنية اخري ومنها ما يرتبط بالزمن والمسافة حسب نوع الانشطة التي تؤدي فيها.

1-6 مجالات البحث:

1-6-1 المجال البشري: لاعبي نادي الشرطة الرياضي لفئة الشباب.

1-6-2 المجال الزمني: (2024/1/9) الى (2024/3/13).

1-6-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية الكبرى في نادي الشرطة الرياضي.

الفصل الثاني:

2- منهج البحث وأجراءاته الميدانية:

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة.

2-1 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغ عددها (20) لاعب من لاعبي الدرجة الممتازة في نادي الشرطة الرياضي لفئة الشباب بعمر (14 - 16 سنة)، والمسجلين في الاتحاد العراقي بالتايكواندو للموسم (2023-2024 م) والحاصلين على الحزام الاسود (2 دان الى 4 دان) ، حيث تم تقسيمهم الى (10) لاعبين للعينة الاستطلاعية ، (10) لاعبين لعينة البحث، مانسبته (50%) من المجتمع الكلي.

2-2 شروط اختيار العينة :

1- أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن (5) سنوات في مجال رياضة التايكواندو ومتخصص في مسابقة القتال الفعلي (الكورجي).

2- أن يكون اللاعب مسجلاً بالدرجة الممتازة في سجلات الاتحاد العراقي للتايكواندو.

3- أن يكون اللاعب لائق طبياً باجتياز اختبارات الكشف الطبي قبل إجراء البحث.

2-3 الاختبارات المهارية: (Taekwondo Textbook , 2017)

● الركلة الدائرية (دوليو تشاكي - Dollyo Chagi): التقييم : يحتسب أكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال (20) ثانية.

● الركلة الساقطة / الفأس (ناريو تشاكي ، جيكونجاي - Naeryeo Chagi): التقييم : يحتسب أكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال (20) ثانية.

● اللكمة المستقيمة (جيروكي - Jireugi): التقييم : يحتسب أكبر عدد ممكن من الأداء المهاري الصحيح خلال (20) ثانية.

الإعداد العام للاختبارات:

- اختيار المكان :اختر مكاناً واسعاً وآمناً ومناسباً للتايكواندو (صالة تدريب، قاعة رياضية).
- تأكد من وجود مساحة كافية لكل لاعب لأداء الركلات واللكمات بحرية دون الاصطدام بالآخرين أو العوائق.
- المعدات اللازمة:
- ساعة توقيت دقيقة :يفضل ساعة رقمية تعرض الثواني وأجزاء الثانية.
- أقماع أو علامات أرضية :لتحديد منطقة أداء اللاعب إن لزم الأمر (مثلاً، منطقة ثابتة للوقوف)

- أهداف تدريبية مناسبة يفضل استخدام مضارب تدريب يدوية أودروع تدريب لتلقي الركلات واللكمات يجب أن تكون متينة وآمنة للمساعد.
- مساعدون : ستحتاج إلى شخص واحد على الأقل لكل لاعب يختبر، ليحمل الهدف ويقوم بالعد. يفضل أن يكونوا مدربين تايكواندو أو لديهم خبرة كافية في مسك الأهداف وتحديد الأداء الصحيح.
- استمارات تسجيل البيانات :لتدوين عدد الركلات/اللكمات الصحيحة لكل لاعب.
- التدفئة والإحماء :قبل بدء الاختبارات، يجب أن يقوم جميع اللاعبين بإحماء جيد وشامل لمدة 10-15 دقيقة (جري خفيف، تمارين إطالة ديناميكية، حركات مفاصل). هذا يقلل من خطر الإصابات ويضمن أداءً أفضل.
- إجراء الاختبار لكل مهارة (20 ثانية)
- تطبق هذه الإرشادات على كل من الدوليو جاكى، الناريو جاكى، الجكوجاكى:
- التعليمات للاعبين :اشرح التعليمات بوضوح لجميع اللاعبين قبل بدء الاختبارات. يجب أن يفهموا:
- التقنية المطلوبة (الدوليو جاكى)
- المطلوب: أداء أكبر عدد ممكن من التكرارات الصحيحة للتقنية.
- المدة الزمنية 20 :ثانية.
- تحديد معايير "الأداء الصحيح": هذه نقطة جوهرية لضمان موضوعية ودقة القياس. يجب أن يتفق جميع المساعدين/العدّادين على هذه المعايير:
- للدوليو جاكى:(Dollyo Chagi)
- رفع الركبة بشكل صحيح.
- دوران الورك والجسم الكافي.
- ضرب الهدف بمشط القدم أو ظهر القدم .
- عودة القدم بسرعة إلى وضعية الاستعداد (أو وضعية النزال) بعد كل ركلة.
- الحفاظ على التوازن.
- مستوى الركلة: يمكن تحديد مستوى معين (مثلاً، على مستوى الخصر أو الصدر) .
- للناريو جاكى:(Naeryeo Chagi)
- رفع الساق بشكل مستقيم (أو بزاوية محددة) فوق الهدف.
- الهبوط بكعب القدم (Heel) على الهدف.

- الحفاظ على التوازن.

- العودة السريعة للقدم.

- للجيروكي (Jireugi - اللكمة المستقيمة):

- إطلاق اللكمة بخط مستقيم من منطقة الخصر.

- ضرب الهدف بمفصلات الأصابع.

- دوران القبضة في النهاية.

- عودة القبضة بسرعة إلى وضعية الحراسة.

- الكتف والمرفق لا يجب أن يرتفعا بشكل مبالغ فيه.

- وضعية البدء: يفضل أن يبدأ اللاعب من وضعية استعداد ثابتة (مثل وضعية القتال).

- بدء الاختبار:

- يعطي الباحث أو المساعد أمر "استعد"، ثم انطلق أو ابدأ.

- يبدأ المؤقت فوراً عند كلمة "انطلق".

- يبدأ اللاعب بأداء أكبر عدد ممكن من التكرارات الصحيحة للتقنية.

- العد: يقوم المساعد (الذي يحمل الهدف) بعد التكرارات الصحيحة فقط. أي تكرار لا يطابق المعايير

المتفق عليها لا يُحتسب.

- نهاية الاختبار:

- يتم إيقاف المؤقت عند مرور 20 ثانية.

- يعطي الباحث أو المساعد أمر "قف"، يجب أن يتوقف اللاعب فوراً.

- يسجل العدد النهائي للتكرارات الصحيحة.

- الراحة: يجب توفير راحة كافية بين الاختبارات لكل مهارة (على الأقل 2-3 دقائق) لضمان تعافي

اللاعبين.

- عدد المحاولات: يمكن إجراء محاولة واحدة أو محاولتين لكل لاعب لكل مهارة. إذا كانت

محاولتين، خذ الأداء الأفضل.

مثال عملي: اختبار الدوليو تشاغي (20 ثانية)

1. المعدات: ساعة توقيت، مضرب يدوي، استمارة تسجيل.

2. المشاركون: اللاعب "س"، والمساعد "أ".

3. الوضعية :اللاعب "س" يقف في وضعية النزال أمام المساعد "أ" الذي يحمل المضرب على مستوى الصدر.

4. التعليمات :سوف تؤدي أكبر عدد ممكن من ركلات الدوليو تشاغي الصحيحة على المضرب خلال 20 ثانية. تذكر، يجب أن تضرب بالمشط أو ظهر القدم وأن تعود إلى وضعية النزال بسرعة".

5. البدء :الباحث يقول "استعد"، ثم "انطلق". يبدأ المساعد "أ" التوقيت ويبدأ اللاعب "س" الركل.

6. العد :المساعد "أ" يعد بصوت عالٍ كل ركلة دوليو تشاغي صحيحة تصل إلى المضرب. إذا كانت الركلة غير صحيحة (مثلاً، ضرب بالكعب، أو فقدان توازن كبير)، لا تُعد.

7. النهاية :عند 20 ثانية، الباحث يقول "قف". يتوقف اللاعب.

8. التسجيل :المساعد "أ" يسجل العدد النهائي للركلات الصحيحة في استمارة اللاعب "س".

2-4 وسائل جمع البيانات :ملحق (1)

١ - استمارة استطلاع الخبراء حول البرنامج المقترح.

٢- استمارة تحديد الاختبارات الملائمة للبحث.

- استمارة الخبراء الفنيين والمحكمين في رياضة التايكواندو.

2-5الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- كمبيوتر محمول.

- عدد (2) كاميرا تصوير.

- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم).

- مقياس الطول لأقرب (سم).

- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (0.001) من الثانية.

2-6 العينة الاستطلاعية:

تم تحليل عدد (2) مباراة للاعب خلال كل قياس قبلي - بعدي وذلك عن طريق مباريات ودية يقوم بها الباحث خلال القياس القبلي والبعدي ، وروعي ان يكونوا جميعا من نفس المرحلة العمرية ونفس الوزن وان يتميزون بالقدرة المهارية للتعرف على سرعة اداءهم وردود افعالهم خلال مسافات اللعب المختلفة المسافة البينية القصيرة - المسافة البينية المتوسطة - المسافة البينية الطويلة) ، وقام بالتحكيم

(3) حكام دوليين * (ملحق 1) مسجلين بالاتحاد العراقي وفقا لمعايير ومواد القانون الدولي لرياضة التايكواندو (WTF) وتم تصوير المباريات باستخدام كاميرا فيديو ، تسمح باستخدام جهاز عرض فيديو متعدد السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطيء وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية التحليل متغيرات ومحددات البحث ، كما تم استخدام ساعة إيقاف لمعرفة وقياس سرعة رد الفعل للاعبين خلال اداء المهارات الهجومية بالمباراة ، وظهرت نتائج التحليل استخدام لاعبي التايكواندو مسافة واحدة خلال المباريات وهي المسافة المتوسطة وعدم القدرة على استغلال المسافات القريبة والطويلة في مباريات القتال (الكورجي) مما يؤثر على احراز اللاعبين للنقاط وتحقيق الفوز.

- الصدق : قام الباحث باستخدام صدق التكوين الفرضي حيث ان جميع اختبارات البحث والمستخدم لقياس بعض مكونات السرعة والمهارات الهجومية في رياضة التايكواندو والمستخدم بالبحث قد ثبت صدقها في المراجع العلمية المتخصصة في رياضة التايكواندو.
- الثبات : قام الباحث باجراء الاختبار وإعادة تطبيقه كما يلي:

جدول (1) يوضح معامل الثبات لدى لاعبي القتال (الكورجي) في الاختبارات المهارية الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية قيد البحث (ن:10)

قيمة (ر)	أعادة الأختبار		الأختبار		المهارات
	2ع	2م	1ع	1م	
0.85	0.50	6.40	0.71	14.3	الركلة الدائرية (دوليو تشاكي - Dollyo Chagi) بالرجل اليمين
0.85	0.49	8.38	0.74	17	الركلة الدائرية (دوليو تشاكي - Dollyo Chagi) بالرجل اليسار
0.84	0.40	6.39	0.70	14.2	الركلة الساقطة / الفأس (ناريو تشاكي ، جيكوچاكي - Naeryeo Chagi) بالرجل اليمين
0.84	0.39	7.60	0.72	16	الركلة الساقطة / الفأس (ناريو تشاكي ، جيكوچاكي - Naeryeo Chagi) بالرجل اليسار
0.80	1.28	22.29	2.30	42.11	اللكمة المستقيمة (جيروكي - Jireugi) باليد اليمين
0.84	1.020	21	1.12	33.16	اللكمة المستقيمة (جيروكي - Jireugi) باليد اليسار

قيمة (ر) عند مستوى (0.05) = 0.497

معنوي (ر) عند مستوى (0.05)

يتضح من بيانات جدول (1) المعالجة الإحصائية الخاصة بقيم الثبات لدى لاعبي القتال في الاختبارات (المهارية) الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية (قيد البحث) أن هناك ثبات بين الاختبار وإعادة الاختبار في جميع الاختبارات (قيد البحث) ، وقد تراوح قيم (ر) ما بين (0.80) الى (0.86) مما يدل على ثبات الاختبارات وتمتعها بمستوى عال من الثبات وإجازتها وسيلة للتقييم قيد البحث.

2-7 التجربة الأساسية :

تم اجراء القياس القبلي للمتطلبات قيد البحث في يوم الثلاثاء الموافق (2024/1/9) كما تم تنفيذ البرنامج المقترح في يوم السبت الموافق (2024/1/13) الى يوم الأحد (2024/3/10) ، ولمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا ، وتم اجراء القياس البعدي للمتطلبات قيد البحث في يوم الخميس الموافق (2024/3/14).

2-8 البرنامج التدريبي المقترح :

جدول (2) خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ لدى لاعبي المجموعة التجريبية قيد البحث

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
ايام الأسبوع	السبت - الاثنين - الأربعاء
الطريقة التدريبية	الطريقة التكرارية - والمحطات - والفترى المرتفع الشدة
عدد أسابيع التطبيق	(8) أسابيع
عدد وحدات التدريب	(30) وحدة تدريب
عدد مرات التدريب الأسبوعي	(3) مرات تدريب
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	(2/ 1:1) ق عمل - راحة
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	(1:1) ق عمل - راحة
دورة الحمل	(1:2)

محتوى البرنامج التدريبي:

هدف هذا المحتوى التدريبي إلى تطوير السرعة الحركية وردود الفعل لدى لاعبي التايكوندو من فئة الشباب، مع التركيز على البساطة في الأداء لتتناسب مختلف المستويات، ودون الحاجة إلى قدرات بدنية أو حركية متقدمة.

● الزمن الكلي للوحدة التدريبية: 90 دقيقة.

التحضير (20-15) دقيقة تجهيز الجسم والعقل للجهد البدني العالي القادم، رفع درجة حرارة الجسم، تحسين تدفق الدم للمعضلات، وتفعيل الجهاز العصبي.

1●7-5. دقائق: تمارين القلب الخفيف: جري خفيف، نط الحبل، التبديل بين الجري والمشي .

2●7-5 دقائق: الإطالات الديناميكية : حركات تؤدي في نطاق حركة كاملة (مثل: دوائر الذراعين،

دوران الجذع، تأرجح الساقين الأمامي والخلفي والجانبى، طعنات المشي مع الالتفاف)

3●6-5 دقائق: التحركات الخاصة بالتايكوندو : خطوات أساسية في وضعية الاستعداد (أمام، خلف،

جانب)، تحركات خفيفة للقدمين، محاكاة سريعة لخطوات الركلات .

القسم الرئيسي (60-55) دقيقة | تنمية القدرات البدنية المستهدفة (السرعة الخطية، الرشاقة، سرعة رد

الفعل، تطبيقات التايكوندو المتفجرة) بأقصى شدة ممكنة مع فترات راحة كافية بين التكرارات والمجموعات

لضمان الجودة.

أ. السرعة الخطية (20 دقيقة)

- الجري المتسارع لمسافة قصيرة (5-10 أمتار) :

- الشدة 100% :

- المجموعات 4 :مجموعات

- التكرارات 8 :تكرارات لكل مجموعة

- الراحة بين التكرارات 30 :ثانية

- الراحة بين المجموعات 90 :ثانية

ب. الرشاقة وتغيير الاتجاه (20 دقيقة)

- المخروطات المتقطعة: (Zig-zag)

- الشدة 95-100% :

- المجموعات 3 :مجموعات

- التكرارات 4 :تكرارات (ذهاب وإياب) لكل مجموعة

- الراحة بين التكرارات 45 :ثانية

- الراحة بين المجموعات 90 :ثانية

ج. سرعة رد الفعل وتطبيقات التايكوندو (15-20 دقيقة):

- رد الفعل البصري: (Visual Reaction)

- الشدة 90-100% :

- المجموعات 3: مجموعات

- التكرارات 10: تكرارات لكل مجموعة

- الراحة بين التكرارات 30: ثانية

- الراحة بين المجموعات 60: ثانية

- الخطوة السريعة مع الركلة الأمامية:

- الشدة 90-95% :

- المجموعات 2: مجموعات

- التكرارات 8: تكرارات لكل ساق (إجمالي 16 حركة)

- الراحة بين التكرارات 30: ثانية

- الراحة بين المجموعات 60: ثانية

القسم الختامي (15 دقيقة) إعادة الجسم إلى حالة الراحة، تقليل معدل ضربات القلب، خفض درجة حرارة العضلات، وتحسين المرونة للمساعدة في التعافي وتقليل آلام العضلات.

1 • 5 دقائق: التهدئة النشطة: مشي خفيف جداً حول المنطقة، أو حركات خفيفة جداً بدو جهد

2 • 10 دقائق: الإطالات الثابتة: إطالة العضلات الرئيسية التي تم العمل عليها (عضلات الفخذ

الأمامية والخلفية، عضلات الساق، العضلات المحيطة بالورك، الجذع). حافظ على كل إطالة لمدة 20-30 ثانية دون الارتداد .

3 • التركيز على التنفس: خذ أنفاساً عميقة ومنتظمة للمساعدة في الاسترخاء.

2-9 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الآتية:

• المتوسط الحسابي. • نسب التطور %.

• الانحراف المعياري .

• دلالة الفروق t.test.

2- 10 طبيعة تدريبات السرعة في التايكواندو:

يجب ان تؤدي تدريبات السرعة تبعا لمستوى السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفسيولوجي ووفقا للسرعة المطلوبة والتزدد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لذلك ، ويتم ذلك عن طريق التدريب على سرعة الاداء ككل او لكل جزء من اجزاء الجسم .

الفصل الثالث:

1-3 عرض النتائج :

1- عرض نتائج الفرض الاول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى سرعة أداء المهارات الهجومية الخاصة (المتضمنة لسرعة رد الفعل) لصالح القياس البعدي لدى لاعبي مسابقة القتال (الكوريجي) قيد البحث.

جدول (3) يوضح الفروق ونسبة التقدم المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغير المهاري القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالاساليب المهارية الهجومية قيد البحث لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي

(الكوريجي) برياضة التايكواندو (ن = 10)

نسبة التقدم المئوية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		± 2ع	س2	± 1ع	س1	
75.3 %	8.20	1.15	10.80	0.73	6,14	الركلة الدائرية (دوليو تشاكي - Dollyo Chagi) بالرجل اليمين
38.4 %	7	0.50	8.32	0.63	6	الركلة الدائرية (دوليو تشاكي - Dollyo Chagi) بالرجل اليسار
74.62 %	8.00	1.12	10.70	0.71	6.10	الركلة الساقطة /الفأس (ناريو تشاكي ، جيكونجاي - Naeryeo Chagi) بالرجل اليمين
37.90 %	6	0.42	8.30	0.60	6	الركلة الساقطة /الفأس (ناريو تشاكي ، جيكونجاي - Naeryeo Chagi) بالرجل اليسار
88 %	24.50	0.50	15.55	0.50	8.30	اللكمة المستقيمة (جيروكي - Jireugi) باليد اليمين
99 %	29.11	0.41	14.2	0.50	7.30	اللكمة المستقيمة (جيروكي - Jireugi) باليد اليسار

قيمة (ت) الجدولية عند

معنوي عند مستوى (0.05)

مستوى (0.05) = 1.81

يتضح من بيانات جدول (3) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم المتغير المهاري الخاص (القوة المميزة السرعة) للأساليب المهارية الهجومية عند مستوى (0.05) حيث بلغت النسبة المئوية ما بين (38.4% الى 99%) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكورجي) برياضة التايكواندو قيد البحث.

جدول (4) يوضح الفروق ونسبة التقدم المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغير المهاري الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية قيد البحث لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكورجي) برياضة التايكواندو. $n = 10$

نسبة التقدم المئوية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الأحصائية
		± 2ع	س2	± 1ع	س1	المتغيرات
58.0 %	21.90	1.08	27	0.98	13.80	الركلة الدائرية (دوليو تشاكي - Dollyo Chagi) بالرجل اليمين
84.1 %	30.29	0.61	20	0.75	10.80	الركلة الدائرية (دوليو تشاكي - Dollyo Chagi) بالرجل اليسار
57.1 %	21.80	1.07	26	0.91	13.65	الركلة الساقطة /الفأس (ناريو تشاكي ، جيكوجاكي - Naeryeo Chagi) بالرجل اليمين
83.2 %	30.20	0.60	19	0.74	10.41	الركلة الساقطة /الفأس (ناريو تشاكي ، جيكوجاكي - Naeryeo Chagi) بالرجل اليسار
99 %	36.31	1.01	22.2	0.50	11.30	اللكمة المستقيمة (جيروكي - Jireugi) باليد اليمنى
89 %	22	0.86	18	0.80	9.40	اللكمة المستقيمة (جيروكي - Jireugi) باليد اليسرى

معنوي عند مستوى (0.05) قيمة (ت) الجدولية عند

مستوى (0.05) = 1.81

ويتضح من بيانات جدول (4) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم المتغير المهاري الخاص للأساليب المهارية الهجومية عند مستوى (0.05) حيث بلغت النسبة المئوية ما بين (58.0% - 99.01%) لدى لاعبي مسابقة القتال (الكورجي) برياضة التايكواندو قيد البحث ، وهذه القيم معنوية عند مستوى (0.05) وكانت اعلى نسبة تطور في المتطلب المهاري تحمل السرعة الخاصة بأسلوب الاداء المهاري وجاء في الترتيب الاخير لمستوى التطور المئوي لقيم نفس المتغير الركلة الدائرية

(دوليو تشاكي - Dollyo Chagi) بالرجل اليمين والتي بلغت (58.0 %)، يليه قيم المتطلب المهاري الركلة الدائرية (دوليو تشاكي - Dollyo Chagi) بالرجل اليسار والتي بلغت (84.1 %) أما الركلة الساقطة /الفأس (ناريو تشاكي ، جيكونجاي - Naeryeo Chagi) بالرجل اليمين فقد بلغت (57.01 %) يليه قيم المتطلب المهاري الركلة الساقطة /الفأس (ناريو تشاكي ، جيكونجاي - Naeryeo Chagi) بالرجل اليسار والتي بلغت (83.2 %) أما اللكمة المستقيمة (جيروكي - Jireugi) باليد اليمنى حيث بلغت نسبة التطور (99.1 %) يليه قيم المتطلب المهاري اللكمة المستقيمة (جيروكي - Jireugi) باليد اليسرى (89%).

جدول (5) يوضح الفروق ونسبة التقدم المئوية لقيم القياس القبلي والبعدي للمتغير المهاري سرعة رد الفعل الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية قيد البحث لدى لاعبي مسابقة القتال (الكورجي) برياضة

التايكواندو ن = 10

نسبة التقدم المئوية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الأحصائية المتغيرات
		± 2ع	س2	± 1ع	س1	
55.3%	18.90	1.09	18	0.90	11.80	الركلة الدائرية (دوليو تشاكي - Dollyo Chagi) بالرجل اليمين
85.2%	28.30	0.61	17	0.70	10.80	الركلة الدائرية (دوليو تشاكي - Dollyo Chagi) بالرجل اليسار
55.2 %	18.70	1.06	17	0.85	11.60	الركلة الساقطة /الفأس (ناريو تشاكي ، جيكونجاي - Naeryeo Chagi) بالرجل اليمين
85 %	18.65	0.05	16	0.60	10.60	الركلة الساقطة /الفأس (ناريو تشاكي ، جيكونجاي - Naeryeo Chagi) بالرجل اليسار
88.1 %	26.30	1.04	9.4	0.45	5.24	اللكمة المستقيمة (جيروكي - Jireugi) باليد اليمنى
89 %	21	0.79	11	0.70	6,20	اللكمة المستقيمة (جيروكي - Jireugi) باليد اليسرى

قيمة (ت) الجدولية عند

معنوي عند مستوى (0.05)

مستوى (0.05) = 1.81

يتضح من بيانات جدول (5) دلالة الفروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم المتغير سرعة رد الفعل الخاصة بالأساليب المهارية الهجومية قيد البحث لدى لاعبي مسابقة القتال (الكورجي) برياضة

التايكواندو عند مستوى (0.05) حيث بلغت النسبة المئوية ما بين (55.3% الى 85.2%) لدى لاعبي مسابقة القتال (الكورجي) برياضة التايكواندو قيد البحث.

٢- عرض نتائج الفرض الثاني: الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى المهارات الهجومية الخاصة بفاعلية مسافات اللعب لصالح القياس البعدي لدى لاعبي مسابقة القتال (الكورجي) قيد البحث .

جدول (6) يوضح الفروق ونسب التطور المئوية للمتغيرات الخاصة بفاعلية مسافات اللعب

(المسافة الالتحامية القريبة) في المباراة ن = 10

اللاعب	قبلي	بعدي	الفرق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التطور %
الأول	5	7	2	50 %
الثاني	4	5	1	33.1 %
الثالث	5	6	1	24 %
الرابع	2	4	2	80 %
الخامس	5	8	3	70 %
السادس	3	4	2	25 %
السابع	4	6	2	60 %
الثامن	4	6	2	25 %
التاسع	4	7	3	50 %
العاشر	3	5	2	25 %

يتضح من بيانات جدول (6) وجود فروق ونسب تطور بين القياسين القبلي للمتغيرات الخاصة بفاعلية مسافات اللعب (المسافة الالتحامية القريبة) في المباراة ، حيث كانت الفروق أكثر في مسافات اللعب للاعب الرابع أكثر فاعلية في استخدام مسافات اللعب لتنفيذ الاساليب المهارية الهجومية والدفاعية في

هذه المسافة وذلك يرجع الى تدريبات مكونات السرعة المقننة ، حيث بلغت أكثر نسبة تطور في اداء اللاعبين لهذه المسافة الالتحامية القريبة ما بين (25% الى 100%) .

، ويرجع ذلك الى مراعاة التقنين الفردي للأحمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات الهيكل البنائي لمحددات النشاط الهجومي ، بالإضافة الى مراعاة خصوصية التدريب الموجه لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب المنفذة في مسافات اللعب المختلفة بالمباراة والتي تم ادراجها داخل محتوى الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.

جدول (7) يوضح الفروق ونسب التحسن المئوية للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب (المسافة البينية المتوسطة)

في المباراة ن = 10

اللاعب	قبلي	بعدي	الفرق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التطور %
الأول	2	2	0	0 %
الثاني	3	4	1	25 %
الثالث	3	5	2	66.6 %
الرابع	4	7	3	0 %
الخامس	3	6	3	33.3%
السادس	2	4	2	50 %
السابع	3	6	3	75 %
الثامن	1	4	3	33 %
التاسع	4	7	3	75 %
العاشر	2	4	2	50 %

يتضح من بيانات جدول (7) وجود فروق ونسب تطور بين القياسين القبلي للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب المسافة البينية (المتوسطة في المباراة) ، حيث كانت الفروق أكثر في مسافات اللعب للاعب الثالث أكثر فاعلية في استخدام مسافات اللعب لتنفيذ الاساليب المهارية الهجومية والدفاعية في هذه المسافة حيث بلغت نسبة التطور لاستغلال هذه المسافة الى (75%) ، وذلك يرجع الى تدريبات مكونات السرعة المقننة ، حيث بلغت أكثر نسبة تطور في اداء اللاعب لهذه المسافة البينية المتوسطة الى (66.6%) ، بينما بلغت نسبة التطور في اداء اللاعب الخامس الى (33.3%) وذلك الى مراعاة التقنين الفردي للأحمال التدريبية الموجهة عند تنفيذ اللاعب لمكونات الهيكل البنائي لمحددات النشاط الهجومي ، بالإضافة الى مراعاة خصوصية التدريب الموجه لطبيعة الاداء خلال مواقف اللعب المنفذة في مسافات اللعب المختلفة بالمباراة والتي تم ادراجها داخل الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.

جدول (8) يوضح الفروق ونسب التطور المئوية للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب (المسافة البينية الطويلة)

ن = 10

في المباراة

اللاعب	قبلي	بعدي	الفرق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التطور %
الأول	0	1	1	100 %
الثاني	1	3	2	200 %
الثالث	1	2	1	100 %
الرابع	2	3	1	100 %
الخامس	3	5	2	50 %
السادس	2	4	2	50 %
السابع	4	6	2	100 %
الثامن	2	4	2	50 %
التاسع	4	6	2	150 %

العاشر	3	5	2	50 %
--------	---	---	---	------

ويتضح من بيانات جدول (8) وجود فروق ونسب تطور بين القياسين القبلي للمتغيرات الخاصة بفعالية مسافات اللعب المسافة البينية الطويلة (في المباراة ، حيث كانت الفروق اكثر في مسافات اللعب للاعب السابع اكثر فاعلية في استخدام مسافات اللعب لتنفيذ الاساليب المهارية الهجومية والدفاعية في هذه المسافة حيث بلغت نسبة التطور الى (150%) .

مناقشة النتائج : مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من خلال عرض نتائج جدول (3- 4- 5) والذين يمثلون الفرض الاول ان التطور في نتائج قيم القياس البعدي على القبلي، تشير النتائج المتحصل عليها، والتي تُظهر فروقًا ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية الخاصة (مثل سرعة تنفيذ الركلات واللكمات الهجومية، وسرعة تعديل المسافة للدخول في الهجوم)، إلى أن البرنامج التدريبي المرتكز على تمارين السرعة قد نجح في الارتقاء بالجانب التطبيقي للسرعة لدى لاعبي التايكوندو الشباب. هذا التحسن يعني أن اللاعبين أصبحوا أكثر قدرة على تنفيذ تقنياتهم الهجومية بلمح البصر، مما يعكس تكيفات عصبية عضلية مرتبطة بالاستجابة السريعة للمثيرات.

لماذا هذا مهم في التايكوندو؟ تُعد سرعة أداء المهارات الهجومية جوهرية في مباريات التايكوندو القتالية (الكوروجي)، حيث تتطلب اللعبة قدرة اللاعب على إطلاق الهجوم بشكل مفاجئ وغير متوقع . عندما تزداد سرعة تنفيذ الركلات واللكمات، يقل "زمن الطيران" للتقنية، مما يترك للخصم وقتًا أقل للاستجابة الدفاعية أو الهجوم المضاد. يُساهم ذلك بشكل مباشر في زيادة فرص تسجيل النقاط . (Bridge et al., 2014) يؤكدون أن القدرات المتعلقة بالسرعة، بما في ذلك سرعة تنفيذ التقنيات، هي عوامل حاسمة في أداء التايكوندو . على الرغم من أن القياسات لم تتناول القدرات البدنية المجردة مثل القوة الانفجارية بشكل مباشر، إلا أن تمارين السرعة في طبيعتها تهدف إلى تحسين القدرات العضلية العصبية التي تُمكن من توليد القوة بسرعة، وتكرار الحركات عالية الشدة، والاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة. لذا، فإن التحسن في سرعة أداء المهارات يُمكن أن يُعزى ضمناً إلى التطور المحتمل في هذه القدرات البدنية الأساسية التي تُعزز الأداء الحركي (Pieter & Bercades, 2018) . يُشددان على أن سرعة الحركة والتفاعل أساسية لنجاح المهارات الهجومية في التايكوندو.

في مباريات الكورجي تتطلب من اللاعبين تكرار الاندفاعات والهجمات السريعة، وتغيير المسار، والرد على هجمات المنافس على مدار جولات متعددة، تطور تحمل السرعة يعني أن اللاعبين يمكنهم الحفاظ على أدائهم عالي السرعة لفترة أطول، أو التعافي بشكل أسرع بين الاندفاعات عالية الشدة. هذا يقلل من التعب ويسمح لهم بشن هجمات فعالة في المراحل المتأخرة من المباراة (Artioli et al., 2010). يشير إلى أن تدريبات تحمل السرعة تساعد في تطوير القدرة على تكرار رشقات العمل عالية الشدة، وهو ما يتناسب تمامًا مع طبيعة التايكوندو القتالية، كما أن تطوير تحمل السرعة يرتبط بتطوير قدرة الجسم على التخلص من نواتج التعب مثل حمض اللاكتيك، مما يؤدي إلى تعافٍ أسرع بين النقاط أو الجولات،

التطور الملحوظ في سرعة رد الفعل للمهارات الهجومية الخاصة بفاعلية مسافات اللعب هو نتيجة بالغة الأهمية، هذه القدرة تشمل سرعة استجابة اللاعب لموقف معين (مثل فتحة دفاعية للمنافس، أو حركة قدمه)، ثم سرعة تنفيذ الهجوم المناسب مع تعديل المسافة بشكل فعال.

في رياضة التايكوندو، التحكم في مسافة اللعب هو فن بحد ذاته، اللاعب الذي يتمتع بسرعة رد فعل عالية وقدرة على تعديل المسافة بسرعة يمكنه استغلال الفجوات الدفاعية للمنافس بلمح البصر، أو الانسحاب بسرعة لتجنب الهجوم. هذا التطور يشير إلى أن البرنامج التدريبي لم يركز فقط على السرعة البدنية البحتة، بل على السرعة الإدراكية- الحركية المرتبطة باللعبة (Moghadas, et al., 2011). يؤكد على أهمية سرعة رد الفعل البصري والحركي في الرياضات القتالية مثل التايكوندو، حيث تتطلب المواقف التنافسية استجابات سريعة جدًا للمثيرات البصرية المتغيرة (حركات المنافس). هذا يؤدي إلى زيادة فعالية الهجمات المفاجئة والقدرة على السيطرة على إيقاع المباراة من خلال التحكم في المسافة، اللاعبون الذين يستجيبون أسرع يمكنهم الاقتراب لشن الهجوم قبل أن يتمكن المنافس من إغلاق المسافة، أو الابتعاد بفاعلية لتجنب ضربة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه دراسة كلا من (علي محمد السعدي، 2020)، (Byung-Hwa Jo, Jong-Min Kim, et al, 2017)

2- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يُقدم هذا الفرض نتيجة بالغة الأهمية، حيث يُشير إلى أن برنامج تدريبات السرعة لم يُحسن فقط سرعة الأداء التقني، بل ارتقى أيضًا بمدى كفاءة اللاعبين في استخدام هذه السرعة للتلاعب بمسافات اللعب لشن هجمات فعالة. هذا التحسن في "فاعلية مسافات اللعب" يعكس قدرة اللاعب على التكيف السريع والمناسب للمسافة بينه وبين الخصم، سواء بالتقليص للهجوم أو بالتوسع للدفاع ثم الهجوم المضاد

التحكم في المسافة هو حجر الزاوية في تكتيكات التايكوندو، اللاعب الذي يستطيع تغيير المسافة بفعالية وسرعة هو اللاعب الذي يُسيطر على مجريات القتال، التطور الملحوظ في هذا الجانب يعكس أن اللاعبين أصبحوا قادرين على استخدام السرعة لتقليص المسافة بسرعة فائقة لشن هجمات مباغته قبل أن يتمكن المنافس من الاستجابة، هذا يتطلب سرعة قدم عالية وقوة انفجارية في الاندفاع (Gregory Haff, et al 2021) يربطون بين سرعة رد الفعل والقدرة على تطبيق التقنيات الهجومية بفعالية، كذلك القدرة على تكييف الهجوم ليتناسب مع المسافة اللحظية، سواء كانت مسافة قريبة جدًا أو متوسطة أو بعيدة نسبيًا، مع الحفاظ على القوة والسرعة، أيضا استغلال الثغرات الزمنية والمكانية والسرعة في تعديل المسافة تمكن اللاعب من استغلال اللحظات التي يكون فيها المنافس في وضع غير متوازن أو يعاني من فتحة دفاعية، مما يزيد من معدل نجاح الهجمات (Haddad et al., 2014). يؤكدون على أهمية السرعة في استغلال الفرص التكتيكية في التايكوندو، وتكامل السرعة مع اتخاذ القرار تُعتبر "فاعلية مسافات اللعب" نتاجًا ليس فقط للسرعة البدنية، بل أيضًا لسرعة اتخاذ القرار والاستبصار التكتيكي، عندما يصبح اللاعب أسرع في حركاته، تزداد ثقته وقدرته على المخاطرة وتجربة استراتيجيات هجومية أكثر جرأة، هذا التطور الملموس في المهارات الهجومية المرتبطة بمسافات اللعب يُشير إلى أن التدريب ساهم في تطوير الجانب الإدراكي الحركي لدى اللاعبين، مما جعلهم أقدر على دمج السرعة مع الوعي المكاني والتوقيت المناسب (Bompa & Buzzichelli, 2015). يشيران إلى أن تدريب السرعة يجب أن يتكامل مع جوانب المهارة والتكتيك لتحقيق أفضل النتائج في الرياضات المعقدة.

الخلاصة العامة لمناقشة الفرضين:

تؤكد النتائج الإيجابية والمترابطة للفرضين الأول والثاني أن البرنامج التدريبي القائم على تمارين السرعة قد حقق أهدافه في الارتقاء بالأداء المهاري الهجومي لدى لاعبي التايكوندو الشباب، وتحديدًا في قدرتهم على التعامل بفاعلية مع مسافات اللعب في منافسات الكورجي. على الرغم من أن البحث ركز على القياسات المهارية بشكل مباشر، إلا أن هذه التحسينات تُشير بقوة إلى أن تمارين السرعة قد أسست لتكيفات في القدرات البدنية الأساسية، والتي تُترجم بدورها إلى أداء تكتيكي ومهاري أكثر كفاءة وفعالية على أرض النزال، وهذا يُعزز من فهمنا لأهمية التدريب المتخصص في رياضة التايكوندو ويُقدم أساسًا علميًا لتصميم برامج تدريبية مستقبلية تستهدف هذا الجانب الحيوي من الأداء.

4-1 الاستنتاجات:

تم التوصل الى الاستنتاجات التالية في ضوء الاجراءات التنفيذية للدراسة وعدد العينة وهي كالآتي:

- 1- برنامج تدريبات السرعة المقترح فعال في تطوير مكونات السرعة، حيث أظهر البرنامج التدريبي المُطبق تطوراً ذا دلالة إحصائية في مستوى القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، وسرعة رد الفعل للمهارات الهجومية لدى لاعبي التايكوندو الشباب، وهذا يؤكد على أن التدريب الموجه والمنظم للسرعة يُسهم بفاعلية في تطوير هذه القدرات البدنية الحيوية للعبة.
- 2- تطور مباشر في المهارات الهجومية المرتبطة بفاعلية مسافات اللعب، أدت زيادة كفاءة اللاعبين في مكونات السرعة إلى تطور ذي دلالة إحصائية في قدرتهم على أداء المهارات الهجومية الخاصة بفاعلية مسافات اللعب، يشير هذا إلى أن السرعة ليست مجرد قدرة بدنية معزولة، بل هي عامل حاسم في تطبيق التكتيكات الهجومية والتحكم الديناميكي بالمسافة أثناء المنافسة في الكورجي.
- 3- العلاقة التكاملية بين السرعة والأداء التكتيكي، لقد برهنت النتائج على وجود علاقة تكاملية قوية بين تنمية السرعة وتطوير الأداء المهاري التكتيكي، فاللاعبون الذين أصبحوا أسرع في رد الفعل والحركة، أصبحوا أيضاً أكثر قدرة على استغلال المسافات لشن هجمات فعالة ومباغتة، مما يعكس الارتباط الوثيق بين الجانب البدني والجانب الفني/التكتيكي في رياضة التايكوندو.
- 4- أهمية دمج تدريبات السرعة المتخصصة، حيث يُسلط البحث الضوء على الأهمية القصوى لدمج تدريبات السرعة المتخصصة والمُكيفة مع طبيعة التايكوندو ضمن البرامج التدريبية لفئة الشباب، وذلك ليس فقط لتعزيز السرعة الخام، بل لترجمة هذه السرعة إلى أداء تنافسي فعال ومتحكم في مسافات اللعب.

4-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات السابقة للدراسة امكن اقتراح التوصيات الآتية :

- 1- عقد بروتوكول بين الاتحاد العراقي للتايكوندو للاستفادة من تطبيق تدريبات السرعة المرتبطة بمسافات اللعب في مباريات القتال.
- 2- عقد دورة تدريبية لمدربي مناطق الكاراتيه المختلفة لاستفادة من تطبيق تدريبات السرعة واثرها على استغلال مسافات اللعب بمباريات القتال.
- 3- توجيه المدربين لانواع المسافات في القتال لتدريب اللاعبين علي استغلالها والتدريب علي اداء المهارات الخاصة بها .
- 4- تدريبات القوة الميزة بالسرعة تساعد اللاعبين علي استغلال مسافات اللعب لاحتراز النقاط .

5- تدريب اللاعبين علي سرعة رد الفعل في وجود اشارات للمدرب او مؤثر ضوئي يساهم في استغلال اللاعبين لمسافات اللعب في المباراة .

6 مراعاة تحديد جزء من البرنامج التدريبي للتدريب على مسافات اللعب الثلاثة في المباراة وربطها بانواع من التكتيكات المعينة لتسجيل النقاط.

المراجع العربية:

- 1- أحمد سعيد زهران: القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكواندو ، دار الكتب ، القاهرة ، 2004 م.
- 2- علي محمد السعدي: برنامج مقترح لتنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري في التايكواندو لفئة الشباب، أطروحة دكتوراه ،كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة طنطا،مصر، 2020 .
- 3-Kim ,S.H . chung,K.H.,& Lee,K.M.Taekwondo Kyorugi ; Olympic Style Sparring (second ed.)Hartford ,USA ; turtle press,(1999).
- 4- Un.yong kim ; Taekwondo text book Kukkiwon,(1995).
- 5-Artioli, G. G., Gualano, B., Neto, A. C., Scagliusi, F. B., & Lima, F. R, *Physiological, metabolic, and performance aspects of repeated-sprint ability.* Journal of Sports Sciences, 863-875. 2010.
- 6-Bridge, C. A., Jones, M. A., & Williams, S. *Strength and conditioning for Taekwondo: A review.* Journal of Strength and Conditioning Research, 1739-1753,2014.
- 8-Moghadas, M., Hedayatpur, N., & Hoseini, S. A. (2011). *The relationship between reaction time and offensive techniques in Taekwondo athletes.* Procedia-Social and Behavioral Sciences, 3089-3092, 2011.
- 9- Haddad, M., Chaouachi, A., Wong, D. P., Castagna, C., & Chamari, K. *Taekwondo-specific aerobic and anaerobic power: Relationship with competition performance.* Journal of Sports Sciences,1836-1844,2014.
- 10- Pieter, W., & Bercades, A. *Performance factors in Taekwondo.* Journal of Human Kinetics, 5-16,2018.

11- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics, 2015.

12-Byung-Hwa Jo, Jong-Min Kim, et al. The Effect of Footwork Training on Combat Performance in Taekwondo Athletes, 2017.

13- Gregory Haff and N. Travis Triplett, **Essentials of Strength Training and Conditioning, 2021**

ملحق (1) أستمارة أستطلاع الخبراء والحكام الدوليين الذين أعتمدتهم الباحث حول البرنامج التدريبي المقترح وتحديد اهم القدرات المهارية بالتايكواندو والأختبارات الملائمة للبحث

ت	أسم الخبير واللقب العلمي	الأختصاص	مكان العمل
1	أ.د ماهر أحمد عاصي	فسيولوجيا التدريب الرياضي	الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية
2	أ.د أحمد سعيد زهران	علم التدريب الرياضي (تخصص تايكواندو)	جامعة حلوان – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مصر .
3	Prof.Dr.Park jeong beom	Physioioge Taekwondo, Training / basic/ poomsae/ Fight	University – Woo suk
	الحكام الدوليين		
1	رياض نعيم	حكم	الاتحاد العراقي للتايكواندو
2	سعد كاظم	حكم	الاتحاد العراقي للتايكواندو
3	حسين قاسم	حكم	الاتحاد العراقي للتايكواندو

نموذج جدول تدريبي أسبوعي لتعزيز كفاءة مسافات اللعب (فئة الشباب)
الهدف: تطوير السرعة الحركية ، سرعة رد الفعل، والرشاقة للتحكم في مسافات اللعب في التايكواندو

اليوم	الجزء التدريبي	التمريعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات والراحة وبين التكرارات	الشدة (مستوى الجهد)
السبت	الجزء الأول: تمريعات السرعة الخطية (الانطلاق)	1-الجري المتسارع لمسافة قصيرة (5-10 أمتار) أنطلق بأقصى سرعة وتوقف فورا	(3) مجموعات لكل تمرين 1 • 8 - 6	30 – 45 ثانية راحة بين التكرارات 60 – 90 ثانية راحة بين	100 % من السرعة القصى

الممكنة	المجموعات	تكرارات 2 • 6 - 4 تكرارات 3 • 6 - 4 تكرارات	2-سباق المكوك لمسافة قصيرة () انطلق 5 م المس ، عد 5 م المس . 3-الانطلاق والعودة للخلف ، انطلق للامام 5-7 م ، عد للخلف بنفس السرعة.	والتوقف)	
60 – 40 % (خفيف الى متوسط)	حسب خطة التدريب العامة	حسب خطة التدريب العامة	تدريب تايكواندو عادي (بومسي، تكنيكات) مع تركيز خفيف على الحركة والتنقل ، تجنب التمارين عالية الشدة.	راحة نشطة / تدريب تايكواندو أساسي	الأحد
100 – 95 % من السرعة القصوى الممكنة (مع التركيز على الدقة في تغيير الاتجاه)	45- 60 ثانية بين التكرارات 90 – 120 ثانية بين المجموعات	(3- 4) مجموعات لكل تمرين مع: 1 • 4 - 3 تكرارات (ذهاب واياب) 2 • 5 - 4 تكرارات لكل اتجاه 3 • 4 - 3 تكرارات لكل اتجاه	1-المخروطات المتقاطعة: الجري المتعرج حول (4- 5 مخروطات) (2-3 أمتار بين المخروطات) 2-المربع السريع: الجري في شكل مربع (3 × 3 أو 4 × 4 أمتار) بين 4 مخروطات. 3-المثلث المتعدد الاتجاهات: الجري في شكل مثلث (3-4 أمتار بين المخروطات).	الجزء الثاني: تمرينات السرعة مع تغيير الاتجاه (الرشاقة)	الاثنين
-	-	-	لا يوجد تدريب مخصص لتمرين السرعة ، يمكن القيام بأطالآت خفيفة	راحة تامة	الثلاثاء
100 – 90 % من السرعة القصوى الممكنة (التركيز على سرعة الاستجابة)	30- 45 ثانية بين التكرارات 60- 90 ثانية بين المجموعات	(3) مجموعات لكل تمرين مع: 1 • 10 - 8 تكرارات 2 • 10 - 8 تكرارات 3 • 4 - 3 تكرارات	1- رد الفعل الصوتي: انطلاق سريع عند سماع صافرة /كلمة 2- رد الفعل البصري – باليد: انطلاق سريع أو حركة عند رؤية حركة يد المدرب/ إسقاط الكرة. 3- المطاردة والتخلص: لاعب يطارد وآخر يتملص بسرعة	الجزء الثالث: تمرينات سرعة رد الفعل والتفاعل	الأربعاء
95 – 90 % من السرعة القصوى الممكنة (مع التركيز على الاداء السلس والسريع)	30 – 45 ثانية بين التكرارات 60 – 90 ثانية بين المجموعات	3 – 4 مجموعات لكل تمرين ، مع: 1 • 10 - 8 تكرارات لكل ساق 2 • 8 - 6 تكرارات لكل ساق 3 • 6 - 4 مجموعات من التتابع	1- الخطوة السريعة مع الركلة الأمامية: خطوة أمامية سريعة + ركلة أمامية. 2- الأبتعاد السريع مع ركلة خلفية/ دوران: خطوة خلفية سريعة + ركلة خلفية أو دوران. 3- تتابع الركلات السريعة مع التحرك: تنفيذ تتابع ركلات مع ضبط المسافة (مثل: ركلة أمامية + ركلة جانبية)	تطبيقات السرعة الخاصة بالتايكواندو	الخميس
للاستشفاء أو التركيز على المهارات الأساسية	-	-	يمكن تخصيص هذا اليوم لتدريب تايكواندو عام يركز على الجوانب الأخرى (مثل:البومسي ، القوة ، المرونة) أو راحة تامة لاستعادة النشاط.	راحة تامة/ تدريب تايكواندو عام	الجمعة