

العمر التدريبي وعلاقته بالتحمل الخاص للاعبى التايكواندو الشباب

سعيد علوان هلال

ملخص البحث

اشتمل البحث على :- خمسة أبواب : اذ اشتمل الباب الأول على المقدمة والأهمية على التطرق أهمية رياضة التايكواندو ، وان لفترات التدريب (العمر التدريبي) أهمية كبيرة و أن الالتزام بالتدريب يؤدي الى تطور مستوى اللاعبين ، وقد تلخصت المشكلة بأن الباحث لاحظ تفاوت كفاءة الأداء لبعض اللاعبين خصوصاً المتفاوتين في العمر التدريبي وقد عزاه إلى وجود فروق في الفترة التدريبية الاعتيادية .

وقد هدف البحث على التعرف على العلاقة بين العمر التدريبي و التحمل الخاص للاعبى التايكواندو .

أما فرض البحث فقد كان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين العمر التدريبي و التحمل الخاص للاعبى التايكواندو الشباب .

أما مجالات البحث فقد كانت :

١-المجال البشري : لاعبو نادي العربي الرياضي لرياضة التايكواندو فئة الشباب بأعمار (15- دون ١٨) سنة .

٢-المجال المكاني و الزماني: قاعة النادي العربي ،المدة 1 / 4 / 2011 و لغاية 1 / 5 / 2011.

الباب الثاني :-

وتضمن الدراسات النظرية والدراسات المشابهة .

وفيما يتعلق بالدراسات النظرية فقد تحدث الباحث عن نبذة عن لعبة التايكواندو وتاريخها والعمر التدريبي للاعبين و مفهوم التحمل الخاص وأنواعه .

والباب الثالث : - استعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث أمّا عينة البحث التي اشتملت على ١٦ لاعب من لاعبي النادي العربي لرياضة التايكواندو فئة الشباب بأعمار (١٥ - ١٨) سنة .

الفصل الرابع : -

وتم فيه عرض ومناقشة نتائج البحث ومناقشتها إذ تضمن عرض مجموعة من الجداول تشير إلى نتائج المعالجة الإحصائية لقيم المتغيرات المختارة في البحث الفصل الخامس : - وقد شمل

الاستنتاجات :

١. وجود علاقة ارتباط قوية ما بين العمر التدريبي وتحمل السرعة الانتقالية .
 ٢. وجود علاقة ارتباط قوية ما بين العمر التدريبي وتحمل أداء الركلة الهلالية على حساب تحمل أداء الضربة المستقيمة .
 ٣. إن بعض الحركات التنافسية التي تحدث بين اللاعبين قبل وقت التدريب لها اثر ايجابي على بعض عناصر التحمل الخاص للاعبي التايكواندو بشرط مراعاة عدم التمادي خوفا من حدوث الإصابة .
- التوصيات :

١. تأكيد المدربين على وجوب حضور اللاعبين قبل فترة من وقت التدريب مما له من اثر ايجابي على مستويات بعض اللاعبين .
٢. تأكيد المدربين على اللاعبين على ضرورة أداء إحماء خاص قبل أداء أي حركات تنافسية قبل وقت التدريب خوفا من حدوث الإصابة

Research Summary

Age training and its relationship to the private catering for the young players Taekwondo

By the researcher: Saeed Alwan Helal

A search on: - The five-door: it included the first door on

Provided and the importance to address the importance of sport Taekwondo, and for periods of training (age training) of

great importance and that the commitment to training leading to the development level of the players, has summarized the problem that the researcher observed variation of the efficiency of some players, especially Almtfawtin in a lifetime training has been attributed to the existence of differences in the period training routine .

The aim of the research to identify the relationship between age and endurance training for your players Teakwondo .

The imposition of the research there were statistically significant differences between age and endurance training on a sample of the research .

The areas of research were :

the human sphere: the players 1- of the Arab Sports Club for the sport of Taekwondo young ages (15 - under 18) years temporal and spatial domain :2- Club Hall, the Arab period 04.01.2011 till 01.05.2011 .

Part II : -

Included theoretical studies and similar studies .

With regard to theoretical studies, there may be a researcher for the game's profile and history of Taekwondo training and age of the players and the concept of your endurance and types .

Part III : -

Researcher used the descriptive method to fit the nature of the research problem The research sample, which included 16 for the player of the Arab Club for the sport of Taekwondo young ages (15 - under 18 years).

Chapter IV :-

Was the presentation and discussion of research results and discussed the offer as a set of tables indicating the results of statistical treatment of the values of variables selected in the search

Chapter V: - included

Conclusions :

١- There is a strong correlation between age and training with the speed of transition .

٢- There is a strong correlation between age and training performance with semicircular kick at the expense of carrying performance Almstakih strike .

٣- Some of the competitive moves that occur between the players before training have a positive impact on some elements of the endurance of your players Taekwondo subject to the non-persistent fear of injury .

Recommendations :

١- Confirmation of trainers and players must be present before a period of training time, which has a positive impact on the levels of certain players .

٢- Confirmation of the players trained on the need to perform a special warm-up before performing any movements before the time of competitive training for fear of injury .

الباب الأول .

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

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

وتتميز رياضة التايكواندو بسرعة الأداء وتنوعه، الأمر الذي يجعل متطلباتها البدنية والحركية، تلعب دوراً مميزاً في الحصول على نقاط المباريات .⁽¹⁾

وان لفترات التدريب (العمر التدريبي) أهمية كبيرة بالنسبة للاعبين اذ لا يخفى على احد أن الالتزام بالتدريب ولفترات طويلة يؤدي الى تطور مستوى اللاعبين .

ولكون أن التحمل احد عناصر اللياقة البدنية الذي له تأثير في الأداء الفني. عليه نجد أن أي فعالية أو لعبة رياضية لا تخلو من عنصر التحمل في تنفيذ واجباتها الحركية وان اختلفت درجة هذا الاعتماد تبعاً لطبيعة الأداء البدني لتلك الفعالية .

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

وذلك إن من شروط تسجيل النقاط التي يحصل عليها اللاعب هي قوة الضربة إضافة إلى السرعة العالية التي تتطلبها المهارات الحركية المعقدة في الهجوم والدفاع. (٢)

وتبرز أهمية التحمل الخاص للاعب التايكواندو من خلال التوافق بين زمن جولات التايكواندو وأزمنة التحمل الخاص والذي يتراوح ما بين ١٠ ث إلى (٢-٣) دقيقة.

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

وبما إن هذه المدة تكون طويلة ومرهقة للاعب الذي لا يمتلك عنصر التحمل الخاص لهذه الرياضة ، مما يؤثر عليه سلباً في أن يكمل النزال أو المباراة بكفاءة عالية دون ظهور علامات الإجهاد عليه والذي يؤثر في النتيجة النهائية للمباراة . لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على علاقة تربط العمر التدريبي للاعب باعتبار انه في حالة تدريب مستمر مع التحمل الخاص أثناء النزال والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرة لاعب التايكواندو على الأداء الفعال ضمن شروط قانون اللعبة إلا وهو التحمل الخاص لما يحتاجه لاعب التايكواندو من قدرة على تسديد الركلات والضربات هجوماً ودفاعاً بفاعلية طويلة مدة النزال وهي مساهمة متواضعة من الباحث في رفد اللعبة بما هو جديد في تطوير مستوى اللعبة على الصعيد المحلي، والعالمى .

1-2 مشكلة البحث :-

إن التطور الحاصل في جميع مفاصل الانجاز والأداء الرياضي العالمى أصبح واضحاً لجميع المتابعين ، ومن هذه المفاصل الرياضية البارزة رياضة التايكواندو .

إذ يمكن للمتابع والمختص بهذه اللعبة إن يوضح المستوى الأدائي المتطور التي وصلت له مستويات اللاعبين الدوليين وتحديداً مستوى السرعة والقوة في الأداء طيلة زمن النزال .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كلاعب سابق ومتابعاً لها ومن خلال ملاحظته وتحليله الدقيق والمقارن لمستوى لاعبي النادي العربي لاحظ تفاوت كفاءة الأداء لبعض اللاعبين خصوصاً المتفاوتين في العمر التدريبي وقد عزاه الباحث إلى وجود فروق في الفترة التدريبية الاعتيادية والذي أدى إلى هذا التفاوت

3-1 هدف البحث :

١. التعرف على العلاقة بين العمر التدريبي و التحمل الخاص للاعبي التايكواندو .

4-1 فرض البحث :

١. هنالك علاقة ارتباط معنوية بين العمر التدريبي و التحمل الخاص للاعبي التايكواندو الشباب .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي العربي الرياضي لرياضة التايكواندو فئة الشباب بأعمار (15- دون ١٨) سنة .

2-5-1 المجال الزماني: المدة 1 / 4 / 2011و لغاية 1 / 4 / 2011.

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة للنادي العربي الرياضي .

2- الدراسات النظرية والسابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التعريف بالتايكواندو :-

التايكواندو هي اسم لفن (قتالي) كوري يستخدم في مباريات رياضية دولية رسمية حديثة ،نشأ وتطور في شبه الجزيرة الكورية بشكل حر ومستقل لأكثر من حوالي (٢٠) قرناً ، واهم صفة من صفات التايكواندو هي رياضة لنزال حر يتم فيها استخدام الأرجل والأيدي المجردة من السلاح لصد المنافس ، فكل الفعاليات والحركات هي في الأساس تعتمد على شخصية دفاعية ضد هجوم من المنافس

حاول الإنسان منذ قديم الزمان أن يحافظ على حياته ويدافع عن نفسه في ظروف الحياة القديمة التي كان البقاء فيها للأقوى ، فمنحت لدى الإنسان الطبيعة حركات غير مقصودة متمثلة في استخدام الأيدي المجردة والجسد للدفاع عن النفس وبطبيعة الإنسان القديم نشر هذه التكتيكات القتالية لأيدي المجردة ، ومع مرور الزمن انتشرت أسلحة الدفاع عن النفس ضد المعتدين إلا إن الإنسان اعتاد على التمرس على تقوية جسده وممارسة التكتيكات القتالية لليد المجردة، وظل الناس يمارسون هذه التكتيكات وأقاموا لها المسابقات لإظهار الأوائل بين القبائل المشاركة واعدوها تلك المسابقات طقوساً دينية .

وتعد التايكواندو من الرياضات القتالية والتي تعتمد على الحركات السريعة ومهارات الركل العالية وهي تمارين بدنية ورياضة تنافسية أصبحت دولية وإن شكل المهارات صمم بأسلوب علمي بحت ويكون التكنيك فيها تبعاً للصفات الانثروبومترية.⁽¹⁾

وتعرف أيضاً بأنها " فن (قتالي) يقوم بتطوير العقل والجسد ليكون خلية واحدة من خلال ممارسة تقدمية وبرامج تعمل على تحسين قدرة التركيز والرؤية للذات وكذلك الانسجام مع الطبيعة " .⁽²⁾

وعرفت بأنها " فن وأسلوب استخدام الركل بالرجل والضرب بالقبضة " .⁽¹⁾
وعرفت أيضاً " بأنها تركيب من أساليب رقيقة وخشنة تستخدم للهجوم المباشر بالاتحاد مع الانتقالات الانسيابية اللاحقة " .^(٢)

2-1-2 نبذة تاريخية عن رياضة التايكواندو :

تعد رياضة التايكواندو إحدى الألعاب الرياضية التنافسية الحديثة العهد القديمة الأصل إذ ظهرت وبوقت مبكر من تاريخ شبه القارة الكورية التي كانت تقطنها قبائل تتمتع بالمنافسة بفنون (القتال) خلال فصول السنة ووجدت آنذاك ثلاثة مملكات هي:

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

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

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

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

١- مملكة كوكوريو.

٢- مملكة شيلا.

٣- مملكة بيكجن.

وعنيت هذه الممالك الثلاث بنشر تلك المسابقات وسميت في بادئ الأمر باسم سوباك (Soo Bak) ثم تغير بعد ذلك إلى (تاكيون) ثم سميت (تاكيون) إلى أن وصلت تسميتها حديثاً (تاكيواندو).

ترجع نشأة رياضة التايكواندو إلى العصور القديمة في كوريا الجنوبية إلى عهد مملكة كوكوريو التي كانت موجودة في جنوب مقاطعة نشوريا الكائنة شمال كوريا وكانت عاصمة الكوكوريو في إقليم تيشكو (٣٧ق.م.-٢٧٠ق.م) ، إذ أن هذا النظام كان معمول به في التنظيم الإداري لمملكة الكوكوريو هو نظام وسام الاستحقاق إذ أن أفضل المحاربين لياقة بدنية وشجاعة يحصلون على مناصب عليا وأكثر الأنظمة شيوعاً آنذاك وضعها الملك السادس الملك شاي جو وسُمي نظام السن باي (Sun Bae) أو سن بيه ، إذ يتم اختيار الرجال ذوي المهارات (القتالية) العليا "Sun Bae" وذلك خلال أيام أذار وتشرين الثاني، إذ يقيم الملك تايجو احتفالاً يسمى سين سو دو (Sin Su Do) وتُقام فيه أحداث متنوعة و من ضمنها رقصة السيف والنبالة ولعبة التايك جيون (Taek Gyeon) التي تمثل الخط القديم للتايكواندو، إذ يقوم بها رجلان بعمل حفرة أو ثقب على سطح بحيرة أو نهر متجمد ويغوصون في الحفرة إذ يدخلون في (قتال) تحت سطح البحيرة المتجمدة وعند ختام المنافسات ينال الفائزون شرف أن يلقبوا بـ(Sun Bae) سن بيه في ظروف السلام كون مهمة (سن بيه) حراسة الطرقات، والأبنية والحفاظ على سلامة الملك وبقاءه ، وفي أوقات الصراعات يطلب من (سن بيه) الدفاع عن المملكة بكل ما أوتوا من شجاعة وإقدام واحترام.^(٣)

3 - خالد محمود احمد ؛ بناء منهج بالأسلوب التدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسية بالتايكواندو لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية، ٢٠٠٧ ، ص ٣٥ .

أسس الاتحاد الكوري للتايكواندو سنة ١٩٥٤ ، وانضمت التايكواندو إلى مجلس
الرياضة الكوري في ٢٠ \ ٧ \ ١٩٦٢ .⁽⁴⁾

وفي سنة ١٩٦٠ تم تأسيس الاتحاد الكوري للتايكواندو وفي سنة ١٩٧٣
أقيمت أول بطولة عالمية للتايكواندو أجريت في المركز الفضي للألعاب في سيؤل
بإشراف الاتحاد العالمي لرياضة التايكواندو.^(٥)

في يوم ١٧ تموز ١٩٨٠ اعترفت اللجنة الاولمبية الدولية بالاتحاد العالمي
للتايكواندو في جلستها العامة الثالثة والثمانين والتي أقيمت في موسكو .
أما عن تاريخ رياضة التايكواندو في العراق إذ يعد العراق من الدول المتقدمة
في رياضة التايكواندو رغم حداثة دخول هذه اللعبة له.

أدخلت رياضة التايكواندو الى العراق عن طريق بعض منتسبي الشركات
الكورية التي كانت تعمل في العراق وذلك منذ منتصف السبعينيات ، وأيضا أدخلت
عن طريق بعض الطلبة العراقيين الدارسين في الخارج.

ففي عام ١٩٧٧ تم تشكيل أول فريق للتايكواندو في كلية الطب في جامعة
بغداد على يد المدرب العراقي فلاح حسن جدو إذ ضم الفريق ١٤ لاعبا ولاعبة
واحدة.

وفي نفس السنة تم تشكيل فريق آخر في مركز شباب أبو غريب وبعد ذلك تم
تشكيل فرق أخرى في بغداد والبصرة وكركوك والموصل.

أما في سنة ١٩٨٢ تم تشكيل أول لجنة خاصة بالتايكواندو في اللجنة الاولمبية
العراقية ونُظمت بطولة بغداد الأولى وبطولة العراق وبطولة بغداد الثانية في السنة
نفسها.⁽¹⁾

في عام ١٩٨٣ تم تشكيل أول منتخب وطني للعراق للتايكواندو.

في عام ١٩٨٥ اشترك العراق لأول مرة في بطولة العالم التي أقيمت في كوريا
وأحرز العراق المركز ٢٣ من أصل ٦٣ بلداً مشارك في البطولة.⁽²⁾

4- قاسم محمود حسن ؛ التايكواندو ، ط٥ ، ج٢ ، الكويت ، مطبعة الكويت ، ١٩٩٦ ، ص ٢١ .
5 - Kyong Kyu Lee; Deputy secretary General WT: Teakwondo Forum – 1994 , p , 27 .

١- الاتحاد العراقي المركزي للتايكواندو ، وثائق تاريخية ، ١٩٩٨ ، ص ٩ .

3-1-2 مفهوم التايكواندو Taekwondo :⁽³⁾

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

المقطع الثاني: (كوان) ويقصد بها القبضة المغلقة.

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

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

4-1-2 أسلوب وطريقة التايكواندو :

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

أن هذه المدرسة لا تعتمد على الأسلحة بصورة مباشرة فنجد التايكواندو لا يستخدم أي سلاح، تستخدم التايكواندو القدم أكثر من اليد، وهذا ما يميزها عن غيرها لان القدم أقوى بكثير من اليد عند تسديد اللكمات إلى المنافس تستخدم اليد بكثرة لصد ضربات المنافس وفي العديد من الضربات أيضاً.

تقسيمات التايكواندو مثل جميع ألعاب الدفاع عن النفس فهي تحتوي على العديد من المهارات والفنون وأمور أخرى تجعل اللعبة مميزة عن الألعاب المنافسة الأخرى ، وتنقسم التايكواندو إلى خمسة أقسام مهمة: ⁽⁴⁾

2 – W. T. F Handbook ; Edition , Korea , 1992 , p , 83 – 88 .

3- عصام إبراهيم رمضان. فن الضرب والركل، سوسة، تونس، ١٩٩١، ص٦.

٤- القانون الدولي للتايكواندو ؛ كوريا، سيئول، ٢٠٠٥، ص٩.

أولاً- المهارات الأساسية، أو أساسيات التايكواندو.
ثانياً- مجموعات القتال الوهمي، أو البومزات.
ثالثاً- المباريات التنافسية، أو القتال في المباريات.
رابعاً- قتال الشوارع.
خامساً- التايكواندو الاستعراضى.

التحمل الخاص :

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

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

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

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

وعرفه (أبو العلا و احمد نصر الدين) بأنه " مقدرة اللاعب على مواجهة التعب عند أعلى مستوى وظيفي للتمثيل الغذائي الهوائي ، الذي يمكن للاعب أن يحققه في نشاطه الرياضي التخصصي " (3).

1- Watson, S.W. Physical Fitunes and Athletic perform- ance London: Long man ,Inc, 1993,P194.
٢- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات ، ط 9 ، الإسكندرية، دار المعارف، 1999، ص 150 .
٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح، و احمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣، ص 211 .

أما (مفتي إبراهيم) فقد عرفه بأنه " مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية دونما ظهور هبوط في مستوى الأداء " .⁽⁴⁾ ويرى (ريسان خريبط) أن التحمل الخاص هو " إمكانية اللاعب على الاستمرار بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها " .⁽⁵⁾

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

لأجل التوصل إلى الحلول المناسبة لطبيعة المشكلة المطروحة كان من اللازم اختيار المنهج الملائم ، لذلك لجأ الباحث الى استخدام المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة البحث .

٣-٢ عينة البحث :

إن طبيعة المشكلة التي يراد دراستها أدت إلى اختيار العينة ، إذ اختيرت عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي النادي العربي الرياضي بأعمار (١٥ - ١٨) سنة لرياضة التايكواندو وتكونت العينة من ١٦ لاعباً .

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

إذ استخدم الباحث الأدوات التالية :-

١. المصادر العربية والأجنبية .
٢. المقابلات الشخصية .
٣. القياسات والاختبارات المستخدمة .
٤. الملاحظة والتجريب .
٥. جهاز لقياس الطول والوزن صيني المنشأ .
٦. شريط لاصق ابيض .
٧. كاميرا تسجيل نوع sony يابانية المنشأ .

٤- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٠٦ .
٥- ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧، ص ٢٤٩ .

٨. كيس للتدريب معلق عدد (٢) .

٩. صافرة نوع Fox.

١٠. ساعة توقيت الكترونية يابانية الصنع نوع (CASIO) عدد (٢) .

١١. حاسبة الكترونية نوع (لابتوب hp).

١٢. الوسائل الإحصائية .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

لغرض تحقيق أهداف البحث عمد الباحث إلى إتباع الخطوات التالية :-

١. تحديد متغيرات البحث وذلك بالاعتماد على بعض المصادر والمراجع العلمية،

فضلا عن آراء بعض المختصين في مجال الاختبارات والقياس ، فضلا عن

خبرة الباحث الشخصية في مجال رياضة التايكواندو ، إذ تم تحديد متغير العمر

التدريبي و التحمل الخاص للاعبي التايكواندو.

٢. تحديد أهم الاختبارات البدنية لقياس التحمل الخاص للاعبي التايكواندو وذلك

باستخدام استمارة الاستبانة ، إذ تم وضع أكثر من اختبار وعرضت على

السادة الخبراء والمختصين ، لاختيار أهم اختبار لقياس التحمل الخاص للاعبي

التايكواندو .

٣. تحديد عينة البحث وإجراء التكافؤ عليها.

٤. إدراج الاختبارات التي تم ترشيحها من قبل الخبراء والتحقق من الشروط

العلمية لها.

٥. إجراء التجربة الاستطلاعية والتأكد من كفاءة الفريق المساعد.

٦. إجراء الاختبارات لمتغير البحث (التحمل الخاص).

٣-٥ اختبارات البحث :

1-الاختبار الأول :-

اسم الاختبار :- اختبار الركض (٢٠م×٥) من البدء العالي. 1)

١- فرات جبار العزاوي ؛ تحديث مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ ، ص ١١٤ .

الهدف من الاختبار : - قياس تحمل السرعة.

الأدوات : -

شريط قياس - شريط لاصق - ساعة توقيت - تحدد مسافة (٢٠ م) تؤشر فيها
نقطتا البداية والنهاية - ساعة توقيت - صافرة .

مواصفات الاختبار : -

من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية ومع إشارة البدء يقوم
اللاعب بالركض بسرعة الى خط النهاية والعودة خلف الخط مكرراً ذلك (٥) مرات

تعليمات الاختبار : -

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

- يعطى للاعب محاولة واحدة فقط .

2- الاختبار الثاني : -

اسم الاختبار : - القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة ٣٠ ثانية. (١)

الهدف من الاختبار : - قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .

الأدوات :- ساعة توقيت - صافرة .

مواصفات الاختبار : -

عند البدء ومن وضع القرفصاء يقوم المختبر بالقفز عالياً بحيث تمتد الركبتان
وتترك القدمان الأرض في كل قفزة ، يستمر المختبر بالقفز لمدة ٣٠ ثانية وكما في
الشكل.

تعليمات الاختبار : -

يكون القفز للأعلى والذراعان ممدودتان بمستوى البطن مع ملاحظة ثني
الركبتين في وضع القرفصاء ويعطى محاولة واحدة لكل مختبر .

طريقة التسجيل : -

يسجل للمختبر عدد مرات القفز خلال ٣٠ ثانية .

3- الاختبار الثالث : -

اسم الاختبار : - الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين لمدة ٣٠ ثانية (٢)
الهدف من الاختبار : - قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .
الأدوات :- ساعة توقيت – صافرة .
مواصفات الاختبار : -

يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس للأسفل أو للأعلى ويؤدي ثني ومد الذراعين لمدة ٣٠ ثانية.
طريقة التسجيل : -

يستمر المختبر في ثني ومد الذراعين دون الركوع إلى الراحة أو التوقف لتسجيل اكبر عدد ممكن من ثني ومد الذراعين لمدة ٣٠ ثانية .
4- الاختبار الرابع :

- تحمل تناوب أداء الركلة الهلالية من الثبات يمين× يسار لمدة ٤٠ ثانية (٣)
الهدف من الاختبار : - قياس تحمل الأداء القصير .
الأدوات : - أداة الاختبار – ساعة توقيت – استمارة تسجيل .
مواصفات الاختبار : -

١ . تطبق الركلات كما في المباريات الرسمية مع ملاحظة عدم احتساب الركلات الخالية من القوة المؤثرة والدقة والأداء الفني .
٢ . يجب إرجاع الرجل إلى وضع التهيو.
٣ . يكون الاختبار بالرجل المسيطرة .
طريقة التسجيل : -

يقف اللاعب المختبر بوضع التهيو أمام أداة الاختبار وعند إشارة البدء يبدأ بأداء الركلة الهلالية في المكان وبالتناوب يمين×يسار على الكيس لغاية انتهاء الوقت

٢- إبراهيم احمد سلامة ؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، القاهرة، منشأة المعارف، ٢٠٠٠، ص ١١٥ .
٣- محمود شكر صالح ؛ تصميم اختبارات المطولة الخاصة للأداء للاعبين التايكواندو للفئات المختلفة ، أطروحة دكتوراه منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٥ ، ص ٧٨ .

المحدد (٤٠ ثا) للاختبار على أن يقف المساعد خلف الكيس ويقوم بتثبيته لضمان عدم اهتزازه.

5- الاختبار الخامس :

اسم الاختبار : - تحمل أداء الضربة المستقيمة بذراع واحدة من الثبات لمدة ٥٠ ثانية^(١).

الهدف من الاختبار : - قياس تحمل الأداء القصير .

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

مواصفات الاختبار : -

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

٢. يجب إرجاع الذراع إلى وضع التهيو.

٣. يكون الاختبار بالذراع المسيطرة.

طريقة التسجيل : -

يقف اللاعب المختبر بوضع التهيو أمام أداة الاختبار وعند إشارة البدء يبدأ بأداء الضربة المستقيمة بذراع واحدة من الثبات في المكان على الكيس لغاية انتهاء الوقت المحدد (٥٠ ثا) للاختبار على أن يقف المساعد خلف الكيس ويقوم بتثبيته لضمان عدم اهتزازه .

6- الاختبار السادس :

اسم الاختبار : - تحمل تناوب أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية من الثبات يمين × يمين- يسار × يسار . لمدة ٧٠ ثانية^(٢).

الهدف من الاختبار : - قياس تحمل الأداء المتوسط .

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

مواصفات الاختبار : -

١- محمود شكر صالح ؛ المصدر سابق الذكر ، ص ٨٨ .

٢- محمود شكر صالح ؛ المصدر نفسه ، ص ٩٩ .

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

يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار على وفق الهدف
3-7 الوسائل الإحصائية :-

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث بالبرنامج الجاهز الخاص بهذه الطريقة ضمن منظومة البرامج الجاهزة (spss) واستخراج ما يأتي:
((الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون))

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

1-4 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفروق للعمر التدريبي و تحمل السرعة الانتقالية .

الجدول (١)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة و قيمة (ر) الجدولية ومستوى الخطأ.

المعالجات الإحصائية	س	ع±	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط	المتغيرات
العمر التدريبي	7.875	1.258					
تحمل السرعة الانتقالية	25.081	1.464	- 0.583*	14	0.018	معنوي	
قيمة (ر) الجدولية (0.49) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (14).							

من خلال عرض الجدول (١) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للعمر التدريبي بلغ (7.875) وبانحراف معياري بلغ (± 1.258) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في اختبار تحمل السرعة الانتقالية (25.081) وبانحراف معياري (± 1.464) وبنسبة خطأ (0.018).

وعند استخدام قانون الارتباط (بيرسون) بلغت قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة (-0.583**) و بنسبة خطأ (0.018) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون توجد دلالة ارتباط ولصالح العمر التدريبي .

ويعزو الباحث هذه الدلالة العالية الى أن تحمل السرعة يتأثر بفترات التدريب وعدد الوحدات التدريبية وذلك لان اللاعبين يقومون بالتدريب على السرعة قبل وأثناء الحدات التدريبية وذلك لكون أن رياضة التايكواندو هي رياضة حركات سريعة مباحثة للمنافس والتي غالباً ما يتنافس اللاعبون المتدربون فيما بينهم في محاولة منهم للتميز على أقرانهم وخصوصاً ذوي العمر التدريبي الأقل إضافة الى تأثير الوحدة التدريبية النظامية التي يعطيها المدرب للاعبين ومدى التزامهم بها

اثر إيجابياً على تحمل السرعة والتي أصبحت من أكثر المتأثرين بالعمر التدريبي للاعب .

" أن الأفضل لتنمية تحمل السرعة وتطويرها أن يتم في البداية حجم التدريب من خلال استخدام عدد كبير من التكرارات ثم بعد ذلك الارتفاع بدرجة الحمل مع تقدير أزمان الراحة بين التمرينات أو بين أجزاء التمرين الواحد " (1).

وهذا يؤكد رأي الباحث فيما يخص تنافس اللاعبين قبل الوحدة التدريبية بأداء حركات السرعة وتكرارها طبيعياً أثناء الوحدة التدريبية .

2-4 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفروق للعمر التدريبي و تحمل القوة لعضلات الرجلين .

الجدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة و مستوى الخطأ .

الوسائل الإحصائية	س	ع±	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط	المتغيرات
العمر التدريبي	7.875	1.258	- 0.039	14	0.885	غير معنوي	
تحمل القوة لعضلات الرجلين	26.062	2.515					
قيمة (ر) الجدولية (0.49) عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (14) .							

من خلال عرض الجدول (2) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للعمر التدريبي بلغ (7.875) وبانحراف معياري بلغ (±1.258) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين (26.062) وبانحراف معياري (±2.515) .

وعند استخدام قانون الارتباط (بيرسون) بلغت قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة (-0.039) وبنسبة خطأ (0.885) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (14) مما يدل على عشوائية الارتباط .

ويعزو الباحث عدم وجود دلالة الارتباط بين العمر التدريبي وتحمل القوة لعضلات الرجلين ولذلك لعدم ممارسة اللاعبين لحركات وتمارين القوة قبل الوحدة التدريبية للتعليمات الصارمة من قبل المدربين على عدم أداء هذا النوع من الحركات خوفاً من الإصابة التي تلحق باللاعب ، وقد اقتصرنا فقط على الوحدات التدريبية المعطاة من قبل المدرب والتي بالتأكيد أحدثت فارقاً قليلاً نسبياً خصوصاً بين اللاعبين ذوي الأعمار التدريبية القليلة .

ويرى المندلأوي " أن أهم الطرائق الرئيسة لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة وكذلك التقليل في أوقات الراحة الإيجابية " .(1)

وهذا يؤيد رأي الباحث في أن تمرينات وحركات تحمل القوة مقتصرة فقط على الوحدات التدريبية أي إنها لا تحدث بالتكرار المطلوب لإحداث فارق بين لاعبي الأعمار التدريبية المتقاربة .

3-4 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفروق للعمر التدريبي و تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين .

الجدول (3)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة و مستوى الخطأ .

الوسائل الإحصائية	س	±ع	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط	المتغيرات
	7.875	1.258					العمر التدريبي
	24.750	5.507	0.342	14	0.195	غير معنوي	تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين
قيمة (ر) الجدولية (0.49) عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (14) .							

من خلال عرض الجدول (3) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للعمر التدريبي بلغ (7.875) وبانحراف معياري بلغ (±1.258) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين (24.750) وبانحراف معياري (±5.507) . وعند استخدام قانون الارتباط (بيرسون) بلغت قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة (0.342) وبنسبة خطأ (0.195) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) مما يدل على عشوائية الارتباط .

ويعزو الباحث عدم وجود دلالة الارتباط بين العمر التدريبي وتحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين ولذلك لعدم ممارسة اللاعبين لحركات وتمارين القوة للذراعين قبل الوحدة التدريبية " لكون أن رياضة التايكواندو هي فن قتالي كوري تتألف من حركات الرجلين لتشكّل ٨٠% وحركات اليدين ٢٠% من حركاتها " ⁽¹⁾ وهذا أدى إلى إن تركيز اللاعبين انصب بشكل شبه كامل على حركات الرجلين

لارتباطها العالي بنتائج النزالات والذي أدى الى ضعف في تطور تحمل القوة لعضلات الذراعين . وقد اقتصرتم تمارين تطوير تحمل القوة للذراعين فقط على الوحدات التدريبية المعطاة من قبل المدرب والتي بالتأكيد أحدثت فرقاً قليلاً نسبياً خصوصاً بين اللاعبين ذوي الأعمار التدريبية القليلة .

4-4 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفروق للعمر التدريبي و تحمل أداء الركلة الهلالية .

الجدول (4)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة و مستوى الخطأ .

الوسائل الإحصائية	س	±ع	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط	المتغيرات
							العمر التدريبي
	7.875	1.258	0.496	14	0.051	معنوي	تحمل أداء الركلة الهلالية
	23.000	3.204					
قيمة (ر) الجدولية (0.49) عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (14) .							

من خلال عرض الجدول (4) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للعمر التدريبي بلغ (7.875) وبانحراف معياري بلغ (±1.258) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في اختبار تحمل أداء الركلة الهلالية (23.000) وبانحراف معياري (±3.204) .

وعند استخدام قانون الارتباط (بيرسون) بلغت قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة (0.496) وبنسبة خطأ (0.051) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (14) وبذلك توجد دلالة ارتباط لصالح العمر التدريبي .

ويعزو الباحث وجود دلالة الارتباط العالية بين العمر التدريبي وتحمل أداء الركلة الهلالية ولذلك لكثرة وجدية ممارسة اللاعبين لمثل هذه لحركات قبل وأثناء الوحدة التدريبية " لكون أن رياضة التايكواندو هي فن قتالي كوري يقوم بتطوير العقل والجسد ليكون خلية واحدة من خلال ممارسة تقديمية تعمل على تحسين التركيز والرؤية للذات وكذلك الانسجام مع الطبيعة باستخدام حركات الرجلين أكثر من اليدين " ⁽¹⁾ وهذا أدى الى إن تركيز اللاعبين انصب بشكل شبه كامل على حركات الرجلين لارتباطها العالي بنتائج النزالات والذي أدى الى قوة تطور تحمل القوة تحمل أداء الركلة الهلالية .

وقد أضافت تمارين تطوير تحمل أداء الركلة الهلالية في الوحدات التدريبية المعطاة من قبل المدرب والتي بالتأكيد أحدثت فارقاً ملحوظاً بين اللاعبين ذوي الأعمار التدريبية المختلفة.

4-5 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفروق للعمر التدريبي و تحمل أداء الضربة المستقيمة .

الجدول (٥)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة و مستوى الخطأ .

الوسائل الإحصائية	س	ع±	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط	المتغيرات
العمر التدريبي	7.875	1.258					
تحمل أداء الضربة المستقيمة	74.688	3.477	0.036	14	0.894	معنوي	
قيمة (ر) الجدولية (0.49) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (14).							

من خلال عرض الجدول (4) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للعمر التدريبي بلغ (7.875) وبانحراف معياري بلغ (±1.258) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في اختبار تحمل أداء الضربة المستقيمة (74.688) وبانحراف معياري (±3.477) . وعند استخدام قانون الارتباط (بيرسون) بلغت قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة (0.036) وبنسبة خطأ (0.894) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (15) وذلك يدل على عشوائية الارتباط .

ويعزو الباحث عدم وجود دلالة الارتباط بين العمر التدريبي وتحمل أداء الضربة المستقيمة ولذلك لعدم ممارسة اللاعبين لحركات وتمارين متعلقة بأداء الضربة المستقيمة للذراعين قبل الوحدة التدريبية " لكون أن رياضة التايكواندو هي فن قتالي كوري تتألف من حركات الرجلين لتشكل ٨٠% وحركات اليدين ٢٠% من حركاتها " ¹ وهذا أدى الى أن عدم تركيز اللاعبين على أداء تمارين القبضات للذراعين بشكل كبير والذي أدى الى ضعف في تطور تحمل أداء الضربة المستقيمة

. وقد اقتصرتم تمارين تطوير تحمل أداء الضربة المستقيمة فقط على الوحدات التدريبية المعطاة من قبل المدرب والتي بالتأكيد أحدثت فرقاً قليلاً نسبياً خصوصاً بين اللاعبين ذوي الأعمار التدريبية القليلة .

٤-٦ عرض تحليل ومناقشة نتائج الفروق للعمر التدريبي و تحمل أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية .

الجدول (٦)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة و مستوى

الخطأ

الوسائل الإحصائية	س	ع±	قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط	المتغيرات
	7.875	1.258					العمر التدريبي
	29.875	4.240	0.359	14	0.172	معنوي	تحمل أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية
قيمة (ر) الجدولية (0.49) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (14) .							

من خلال عرض الجدول (٦) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي للعمر التدريبي بلغ (7.875) وبانحراف معياري بلغ (±1.258) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في اختبار تحمل أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية (29.875) وبانحراف معياري (±4.240) .

وعند استخدام قانون الارتباط (بيرسون) بلغت قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة (0.359) وبنسبة خطأ (0.172) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (14) مما يدل على عشوائية الارتباط .

ويعزو الباحث عدم وجود دلالة الارتباط بين العمر التدريبي وتحمل أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية ولذلك لضعف التطور الحاصل في تحمل أداء الضربة المستقيمة الذي نوقش في الجدول السابق مما اثر سلبا على وجود علاقة بين العمر التدريبي وتحمل أداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية رغم وجود ارتباط عالي بين الركلة الهلالية والعمر التدريبي لكون أن احد شروط الاختبار أن يقف اللاعب المختبر بوضع التهيو أمام أداة الاختبار وعند إشارة البدء يبدأ اللاعب بأداء الضربة المستقيمة والركلة الهلالية يمين× يمين و يسار× يسار من الثبات وبالتناوب لغاية انتهاء الوقت المحدد للاختبار ، وهذا بالتأكيد أدى الى عدم وجود دلالة (1)

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات .

1-5 الاستنتاجات :

- ١ -وجود علاقة ارتباط قوية ما بين العمر التدريبي وتحمل السرعة الانتقالية .
- ٢ -وجود علاقة ارتباط قوية ما بين العمر التدريبي وتحمل أداء الركلة الهلالية على حساب تحمل أداء الضربة المستقيمة .
- ٣ -عدم وجود ارتباط ما بين العمر التدريبي وتحمل القوة بنوعيه (تحمل القوة للرجلين وتحمل قوة للذراعين والكتفين) .
- ٤ -أن لحضور اللاعبين قبل فترة من وقت التدريب أثرا ايجابيا على بعض عناصر التحمل الخاص للاعبى التايكواندو .
- ٥ -إن بعض الحركات التنافسية التي تحدث بين اللاعبين قبل وقت التدريب لها اثر ايجابي على بعض عناصر التحمل الخاص للاعبى التايكواندو بشرط مراعاة عدم التمادي خوفا من حدوث الإصابة .

2-5 التوصيات :

- ١ - تأكيد المدربين على وجوب حضور اللاعبين قبل فترة من وقت التدريب مما له من اثر ايجابي على مستويات بعض اللاعبين .
- ٢ - تأكيد المدربين على اللاعبين على ضرورة أداء إحماء خاص قبل أداء أي حركات تنافسية قبل وقت التدريب خوفا من حدوث الإصابات .
- ٣ - ضرورة تركيز المدربين بصورة اكبر على تطوير تحمل القوة بأنواعه لما له من اثر ايجابي على تطور مستويات اللاعبين .
- ٤ - التأكيد على المدربين بالتركيز على التمارين الخاصة التوافقية للرجلين والذراعين لما لها ما اثر ايجابي على الأداء العام للاعبين .

المصادر

- ١- إبراهيم احمد سلامة ؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، القاهرة، منشأة المعارف، ٢٠٠٠ .
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح، واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣ .
- ٣- الاتحاد العراقي المركزي للتايكواندو ، وثائق تاريخية ، ١٩٩٨ .
- ٤- القانون الدولي للتايكواندو ؛ كوريا، سينول، ٢٠٠٥ .
- ٥ - خالد محمود احمد ؛ بناء منهج بالأسلوب التدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسية بالتايكواندو لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية، ٢٠٠٧ .
- ٦- ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧ .
- ٧ - عصام إبراهيم رمضان. فن الضرب والركل، سوسة، تونس، ١٩٩١ .
- ٨ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات ، ط 9 ، الإسكندرية، دار المعارف، 1999 .

٩ - علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ،
بغداد ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ .

١٠ - فرات جبار العزاوي ؛ تحديث مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية
العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .

١١ - قاسم المندلوي، وآخرون ؛ الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى، مطابع
التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٠.

١٢ - قاسم محمود حسن؛ التايكواندو ، ط ٥ ، ج ٢ ، الكويت، مطبعة الكويت،
١٩٩٦

١٣ - مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة
، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .

١٤ - محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار المعارف
، 1992 .

١٥ - محمود شكر صالح ؛ معايير تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في
رياضة التايكواندو ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة الموصل، ١٩٩٥ .

المصادر الأجنبية :

١- Byuna. Kyulee & IR, Ganad . (W.T.F., Taekwondo, 1994

2- Jun Woo ,Teakwondo – publications co , Korea , 1986 ,

3 - Kem Min ,Teakwondo, W.T.F , 1994 .

4 - Kyong Kyu Lee; Deputy secretary General WT:
Teakwondo Forum 1994 .

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

6 -Smmut ,Richard .s . 4 th dan . V. S . ACWTF
Taekwondo, 1994.

7 -Song , Hoo Sub & Kim , Jong OH : Teakwondo Jun. won publications , Co. 1986.

^ - W. T. F Handbook ; Edition , Korea , 1992 .

**9 - Watson , S.W. Physical Fitunes and Athletic perform-
ance (London: Long man Inc, 1993 .**