



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



تأثير تمارين المقاومة في تطوير الرشاقة والسرعة الانتقالية لأداء الركلة الهابطة (جيكو-جكي) للاعبين التايكواندو الشباب

وائق عايد كاظم

وزارة التربية العراقية/مديرية تربية محافظة بغداد الرصافة الثالثة

wathq500@gmail.com

07711846048

تاريخ الاستلام: 2024/12/1

تاريخ القبول: 2024/12/22

تاريخ النشر: 2024/1/1



Creative Commons Attribution 4.0 International Licens

هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث

فشهد العالم تطوراً سريعاً في رياضة التايكواندو بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع مستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة ، استخدام الكثير من التمارين والمهارات الفنية المتنوعة ، وهنا تكمن أهمية البحث وضع برنامج تدريبي حديث ومتطور بأستخدام اوزان مضافة من تدريبات المقاومة عند اداء التطبيقات المهارية في بعض القدرات الحركية مثل الرشاقة والاستجابة الحركية والمهارة الهجومية للركلة الهابطة (جيكو-جكي) . ولهذا ارتأى الباحث استخدام وسائل التدريب الحديث تتيح للمدرب وضع المناهج التدريبية المقننة لتحقيق النجاح من خلال الارتقاء بالمتغيرات البدنية من مقاومات للقوة والقدرة الحركية الرشاقة والاستجابة الحركية والمهارات الفنية لاسيما الركلة الهابطة (جيكو-جكي) للاعبين التايكواندو . هدفت الدراسة التعرف على تأثير تمرينات المقاومة في تطوير الرشاقة والسرعة الانتقالية لأداء مهارة الركلة الهابطة (جيكو-جكي) للاعبين التايكواندو. الفرض توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبار المهاري لركلة الهابطة (جيكو-جكي) للاعبين التايكواندو ، تحديد مجتمع البحث وعينته تحديد مجتمع البحث وهم اندية بغداد الرصافة (نادي كهرباء-نادي المرور-نادي النجدة-نادي بغداد) للموسم (2023-2024) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (15) لاعباً واستبعاد (3) لاعباً بسبب الاصابة والبعض تجاوز اعمارهم السنة القانوني لفئة الشباب استنتج الباحث ان التمرينات بأستخدام المقاومات له أثر ايجابي في تطوير الرشاقة والسرعة الانتقالية ومهارة الركلة الهابطة ، اوصى الباحث استخدام تمرينات مشابهة على بعض العناصر البدنية ومهارات اخرى .

الكلمات المفتاحية : المقاومة- تطوير الرشاقة والسرعة الانتقالية .

The effect of resistance exercises on developing agility and transitional speed for performing the downward kick (Jekko-Jki) for Taekwondo Youth players

Watheq Ayed Kazem

Abstract

The world witnessed rapid development in the sport of Taekwondo after developed countries put all their capabilities into raising the level of the athlete using advanced scientific methods through which the technical and physical capabilities of all athletes could be exploited, using many exercises and various technical skills, Here lies the importance of research: developing a modern and advanced training program using added weights from resistance training when performing skill applications in some motor abilities such as agility, motor response, and the attacking skill of the downward kick (Gekko-Jekki). For this reason, the researcher decided to use modern training methods that would allow the coach to develop standardized training curricula to achieve success by improving the physical variables, such as resistance to strength, motor ability, agility, motor response, and technical skills, especially the downward kick (Gekko-Gekki) for Taekwondo players. The study aimed to identify the effect of resistance exercises on developing agility and transitional speed to perform the downward kick skill (Gekko-Jekki) for Taekwondo players. Hypothesis: There are statistically significant differences between the pre- and post-tests of the experimental and control groups in the skill test of the downward kick (Gekko-Gekki) for Taekwondo players. Determine the research population and its sample. Determine the research population, which are the Baghdad Al-Rusafa clubs (Kahraba Club - Traffic Club - Al-Najda Club - Baghdad Club) for the season (2023-2024). The sample was chosen intentionally and numbered (15) players, and (3) players were excluded due to injury, and some were over their age. The legal year for the youth group. The researcher concluded that exercises using resistance have a positive effect on developing agility, transitional speed, and the skill of the downward kick. The researcher recommended using similar exercises on some physical elements and other skills.

keywords: Resistance - developing agility and transitional speed.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة هدف تسعى اليه جميع الدول واصبحت هذه الانجازات دليلا على رقي الشعوب وتقدمها لما لها من مردود اجتماعي وحضاري متقدم وهذا يتطلب الاعداد المتكامل الذي يأخذ عين الاعتبار الكثير من الجوانب التي تسهم في وصول الفرق او اللاعبين للمستوى العالي ، فشهد العالم تطوراً سريعاً في رياضة التايكواندو بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع مستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة ، وكلما ارتفع مستوى الاداء كلما كانت الحاجة اشد الى استخدام الاساليب العلمية التي تساعد على الارتقاء بهذا الاداء للاعبين وصعوبة المنافسة والتفوق ، (زهران ،18،2004) . وتتميز رياضة التايكواندو العديد من المهارات الحركية وتختلف هذه المهارات ودرجة استخدامها في النزالات وذلك للحصول على نقاط الفوز، تتطلب رياضة التايكواندو قدراً كبيراً من التدريب المتواصل فهي تجمع بين عناصر اللياقة البدنية وعامل التكتيك والتكتيك فضلاً عن الشجاعة والقوة الإرادة ، استخدام الكثير من التمارين والمهارات الفنية المتنوعة ، في مناهج التدريب المعدة لكل وحدة تدريبية جديدة فالفهم الجيد لكيفية استعمال مثل هذه التمارين واستعمال الوسائل المساعدة المتمثلة بالاوزان المضافة تعد من الوسائل الحديثة المتطورة التي دخلت حديثاً ، في المنافسات كل هذه الوسائل تمكن اللاعب وتطور مهاراته التي يمتلكها من خلال الاداء المشابه لها بالاوزان المضافه على الجزء العلوي من الجسم او السفلي او منطقة الساق وبالتالي تزيد من قوة الركل وسرعة الحركية وإنسيابية بالاداء وخفة بالحركات ، وهنا تكمن اهمية البحث وضع برنامج تدريبي حديث ومتطور بأستخدام اوزان مضافة من تدريبات المقاومة عند اداء التطبيقات المهارية في بعض القدرات الحركية مثل الرشاقة والاستجابة الحركية والمهارة الهجومية للركلة الهابطة (جيكو-جكي) قيد البحث .

1-2 مشكلة البحث :

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب سابق ومدرب حالي لاحظ قلة اهتمام المدربين في استخدام الوسائل التدريبية المساعدة على اختلاف مستوياتهم والاعتماد على الوسائل التقليدية اوزان جسم في التمارين لم يأخذ حيزه عند تدريب اللاعبين ولضمان أن يكون اللاعبين على مستوى عالي والذي يسمح له بتحقيق كل متطلبات المنافسة بأفضل الأداء مطلوب ، ولهذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات المقاومة لكي تتيح للمدرب وضع المناهج التدريبية المقننة لتحقيق النجاح من خلال الارتقاء بالمتغيرات البدنية من مقاومات للقوة والقدرة الحركية الرشاقة والسرعة الانتقالية والمهارات الفنية لاسيما الركلة الهابطة (جيكو-جكي) للاعبين التايكواندو .

3-1 أهداف البحث :

- 1- اعداد تمرينات المقاومة لتطوير الرشاقة والسرعة الانتقالية للأداء مهارة الركلة الهابطة (جيكو- جكي) لعينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات المقاومة في تطوير الرشاقة والسرعة الانتقالية للأداء مهارة الركلة الهابطة (جيكو-جكي) للاعبين التايكواندو.

4-1 فرض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار المهاري لركلة الهابطة (جيكو-جكي) للاعبين التايكواندو .

5-1 مجالات البحث :

- 1- 2-5 المجال البشري : اندية بغداد الرصافة لتايكواندو فئة الشباب .
- 1- 3-5-1 المجال الزمني : 2024/5/19 لغاية 2024/7/31 .
- 1- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة نادي الكهرباء الرياضي .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**1-2 منهج البحث:**

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الدراسة ووصوله الى النتائج المرجوة "ان مشكلة البحث هي التي تحدد اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة ويعد من الخطوات المهمة التي يتوقف عليها النجاح بالبحث"، (محجوب، 263، 1993) لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لملائمة لطبيعة البحث .

2-2 المجتمع وعينة البحث :

تحديد مجتمع البحث وهم اندية بغداد الرصافة (نادي كهرباء-نادي المرور-نادي النجدة-نادي بغداد) للموسم (2023-2024) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (15) لاعباً واستبعاد (3) لاعباً بسبب الاصابة والبعض تجاوز اعمارهم السنة القانوني لفئة الشباب ، ولغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحث إلى استخراج معامل الالتواء في متغيرات وكما مبين في جدول (1)

2-2-1 تجانس العينة :

جدول (1) يبين تجانس العينة والقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	162.3	2.66	160	0.752
الكتلة	كغم	60.8	1.54	61.5	0.633
العمر الزمني	سنة	16.2	1.13	16.5	0.234

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة :**2-3-1 وسائل جمع المعلومات :**

- المصادر العربية والاجنبية .
- الاختبار والقياس .

2-3-2 الادوات والأجهزة المستخدمة في البحث .

- دمية بلاستيك لركل عدد (4) .
- شريط لاصق .
- كرات طبية .
- حبال قفز .
- حبال مطاط .
- مسطبة تمرين خشبية .
- اوزان مضافة متعددة الاشكال وتستخدم لجزء السفلي والعلوي من الجسم .
- مضارب عدد (4) .
- ساعة توقيت .
- صافرة تستخدم في الاختبارات .
- ميزان اللاكتروني .
- جهاز حاسوب لابتوب (DELL) .

2-4 اختبارات المستخدمة في البحث :**2-4-1 اختبار الرشاقة ***

- اسم الاختبار : الجري الى الامام الاتجاهات الأربعة .
- هدف الاختبار: قياس الرشاقة .

- أدوات الاختبار : ملعب تايكواندو ، ساعة توقيت ، شريط لاصق . مضارب عدد (4) .
- طريقة الأداء : يرسم على الأرض مربع أبعاده (75×75) سم ويرسم أمامه وخلفه خطان يبعدان عنه (3) م وفي نهاية الخط الامام المختبر دمية تدريب ، ويرسم على جانبي المربع خطان يبعدان عنه (1,5) م وفي نهاية الخط الجانبي دمية اخرى وكما هو موضح بالشكل () يقف اللاعب داخل المربع (75×75) سم، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري الى الخط الذي في جهة اليمين ليقوم بركل الدمى للمهارة المطلوبة ثم العودة الى داخل المربع بعدها يقوم بالجري الى الخط الذي الى الامام لركل الدمى للمهارة المطلوبة والعودة الى المربع ليقوم بالجري الى الخط الذي الى اليسار لركل الدمى للمهارة المطلوبة والعودة الى المربع بعدها يقوم بالجري الى الخط الذي الى الخلف لركل الدمى ويعود الى المربع وهذه نهاية الاختبار .

- التسجيل : يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة من و الى داخل المربع ولأقرب 10/1 ثانية .

– عدد المحاولات : لكل للاعب محاولتان وتحسب المحاولة الأفضل .

2-4-2 اختبار السرعة الانتقالية الأداء.(*)

- اسم الاختبار : الركض (9م) للأداء الركلة الهجومية .
- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب .
- ادوات الاختبار: طريق مستقيم مفتوح لإجراء الاختبار ، تحديد خطين أحدهما للبداية والآخر للنهية المسافة المطلوبة من المختبر ، رسم مربع 60×60 بعد خط النهاية ، شريط لاصق ، ساعة إيقاف ، صافرة ، دمية لتمرين
- طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع صافرة البدء ينطلق بأقصى سرعة وحتى يصل الى نهاية الخط الآخر يقوم بالقفز في المربع المحدد للأداء المهارة المطلوبة الركلة الهابطة (جيكو-جكي).

- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع المسافة المحددة .

– عدد المحاولات: لكل للاعب محاولتان وتحسب المحاولة الأفضل

2-4-3 اختبار الركلة الهابطة (جيكو-جكي) .

- اسم الاختبار: اختبار سرعة مع تغير اتجاه المتعدد .
- هدف الاختبار: قياس رشاقة والسرعة الاداء لمهارة الركلة الهابطة .
- ادوات الاختبار: ساحة منافسة ، ساعة توقيت ، صافرة ، شريط لاصق ، مضارب عدد(3) .

- طريقة الأداء: يقف المختبر للتهيو عند سماع الصافرة ينطلق المختبر حتى يصل الخط الاول مع تغير الاتجاه الجسم اليسار ويركل المضرب بالقدم الامامية المتقدمة ومن ثم يغير الى الاتجاه الخلفي حتى يصل الخط الثاني ويركل المضرب للمهارة المطلوبة الركلة الهابطة (جيكو-جكي) .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن المستغرق من نقطة البداية حتى وصول الخط الاول وبعد تغير الاتجاه من المضرب الاول ومن ثم الثاني (الزمن ، الثانية).
- عدد المحاولات لكل مختبر محاولتان وتحسب المحاولة الأفضل .

2-5 إجراءات البحث الميدانية :

2-5-1 التجربة الإستطلاعية :-

يؤكد خبراء البحث العلمي على ضرورة القيام بالتجربة الإستطلاعية والتي تكون "بمثابة تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها" (3:107) . قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للعينة ،يوم السبت الموافق 2024 /5/20 في الساعة الرابعة عصراً على عينة بلغ عددها (5) لاعبين على قاعة نادي الكهرباء الرياضي . حيث الغاية من تلك التجربة هي . -تحديد الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

- التعرف على مدى ملائمة وقت تنفيذ التجربة لعينة البحث .
- التأكد من صلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات قيد البحث وطريقة استخدامها .
- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد يواجهها الباحث او الفريق المساعد(*) أثناء تنفيذ الاختبارات

2-5-2 المعاملات العلمية :

2-5-2-1 الصدق الاختبار :

يعد الصدق الاختبار من الأسس العلمية للاختبار الجيد ويعرف الصدق على انه "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله (4:35) ، تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين(*) في مجال التدريب والاختبارات.

2-5-2-2 الثبات :

"هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبقت أكثر من مرة في ظروف متماثلة" (5:145) لذا قام الباحث بتاريخ 2024/5/13 بتطبيق الاختبارات واعادة تطبيقها على عينة من اللاعبين وبعد مرور (7) أيام وبتاريخ 2024/5/20 تم اعادة نفس الاختبارات وتحت الظروف نفسها على العينة نفسها ومن ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين والجدول (2) يبين ذلك [†] *

* ملحق (1)

† (*)نظر ملحق (1)

2-5-2-3 الموضوعية :

تعني "هي الاختبارات التي تعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج مهما اختلف المصححون أو المحكمون" ، حيث إن النتائج لا تتأثر بالعوامل الذاتية والشخصية للمصحح أو المحكم (6:72) قام الباحث بوضع محكمين لاحتساب درجات اللاعبين وبعدها استخرج إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات المحكمين[†].

جدول (2) يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات

اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
اختبار الرشاقة	0.85	0.88
اختبار السرعة الانتقالية الأداء	0.89	0.91
اختبار الركلة الهابطة (جيكو-جكي)	0.87	0.89

2-5-2 التجربة القبلي :-

تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الاربعاء الموافق 2024/5/24 في الساعة الخامسة عصراً في قاعة نادي الكهرباء الرياضي على عينة البحث التجريبية ، وقد تم مراعاة الظروف جميعها المتعلقة بالاختبارات من حيث الأدوات والزمان والمكان وكذلك طريقة التنفيذ لتوفير الظروف نفسها في الاختبارات البعيدة قدر الإمكان .

2-5-3 المنهاج التدريبي :

قام الباحث تطبيق المنهج تمرينات المقاومة على العينة المختارة للبحث في يوم السبت الموافق 2024/5/28 ولغاية 2024 /7/31 . من خلال تدريب بالاوزان ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية بأشراف الباحث وبعض المدربين والذي مدتها المنهاج المقرر ، كما هو موضح في ملحق (2) .

- شهرين (8) اسابيع .
 - كل اسبوع ثلاث وحدات تدريبية .
 - زمن الوحدة التدريبية (75) دقيقة .
 - ايام تمارين وحدات التدريب يوم (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس)
- تنوعت الأساليب التدريبية وطرق المستعملة في المنهج وهي طريقة التدريب الفترية منخفضة الشدة لتطوير الجوانب الفنية استخدام تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية او باستخدام ثقل الجسم

(*) انظر ملحق (3) .

*اسماء المحكمين :

-أ.د علي سلمان عبد الطرقي (قياس واختبار- مصارعة)

*-أ.د محمود شكر صالح (قياس واختبار- تاكواندو)

الفرد نفسه ، وطريقة الثانية طريقة التدريب التكراري تهدف هذه أساسا تنمية القدرات البدنية من سرعة الانتقالية والرشاقة اذ تؤثر على مختلف اجهزة وأعضاء الجسم وخاصة الجهاز العصبي . إذ شملت كرات طبية والحبال المطاط والكثير من الوسائل المستعملة في المنهاج.

4-5-2 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث الاختبارات البعدية بعد إكمال مدة المنهاج التدريبي لعينة البحث التجريبية مقارنة للظروف والأحوال والشروط المتبعة في الاختبارات السابقة القبلية والمكان والادوات والاجهزة اللازمة للمحافظة على عدم حدوث أي تغيير قد يؤثر على نتائج البحث ، وتم اجراء الاختبارات في يوم الأربعاء الموافق 2024/7/31 الساعة الرابعة عصراً .

6-2 الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) .

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (T) للعينات المرتبطة
- النسبة المئوية للتغير او التطور .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

1-3 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لنتائج الاختبارين القبلي والبدي للمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة .

جدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الرشاقة	ثانية	8.11	0.56	8.03	0.53	5.44	معنوية	4%
السرعة الانتقالية	ثانية	9.83	0.37	9.23	0.31	4.61	معنوي	11%
الركلة الهابطة(جيكو-جكي)	ثانية	13.31	1.09	13.18	1.01	6.93	معنوي	7%

مستوى الدلالة اقل او يساوي (0.05)

تبين لنا في جدول (2) ان جميع الاختبارات وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي في المتغيرات ان قيمة الوسط الحسابي للأختبار الرشاقة في المجموعة الضابطة لاختبار القبلي (8.11) وبأنحراف معياري قيمته (0.56) اما اختبار البعدي قيمة الوسط الحسابي (8.03) وبأنحراف معياري قيمته (0.53) وحصل اختبار السرعة الانتقالية الاختبار القبلي على الوسط الحسابي قدره (9.83) وانحراف معياري قدره (0.37) اما الاختبار البعدي حصل على وسط حسابي قدره (9.23) وانحراف معياري قدره (0.31) بينما حصل اختبار مهارة الركلة الهابطة (جيكو-جكي) الاختبار القبلي على وسط حسابي قدره (13.31) وانحراف معياري قدره (1.09) اما الاختبار البعدي حصل على وسط حسابي قدره (13.18) وانحراف معياري قدره (1.01) ، وجميع نتائج المتغيرات لصالح الاختبار البعدي ، اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة على كل (5.44 ، 4.61 ، 6.93) على التوالي وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05)

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لنتائج الأختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية .

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الرشاقة	ثانية	7.92	0.43	7.73	0.31	5.32	معنوية	7%
السرعة الانتقالية	ثانية	11.65	0.28	11.04	0.26	4.42	معنوي	16%
الركلة الهابطة (جيكو-جكي)	ثانية	15.12	1.15	15.02	1.03	7.11	معنوي	11%

مستوى الدلالة اقل او يساوي (0.05)

يبين من جدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي للأختبار الرشاقة في المجموعة التجريبية للأختبار القبلي قيمته (7.92) وبأنحراف معياري قيمته (0.43) اما في الاختبار البعدي قيمته الوسط الحسابي (7.73) وبأنحراف معياري قدره (0.31) حساب قيمة (t) المحتسبة كانت (5.32) وهي دلالة معنوية مقارنة مع قيمة (sig) عند مستوى دلالة (0.05) اما اختبار السرعة الانتقالية للأختبار القبلي قيمة الوسط الحسابي (11.65) وبأنحراف معياري (0.28) ما الاختبار البعدي قيمة وسط حسابي (11.04) وبأنحراف معياري (0.26) وبحساب قيمت (t) المحتسبة كانت (4.42) وهي دلالة معنوية مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) اما اختبار مهارة الركلة الهابطة (جيكو-جكي) حصل على وسط حسابي بلغ قدره (15.12) في الاختبار القبلي وبانحراف معياري قدره (1.15) اما الاختبار البعدي حصل وسط حسابي قدره (15.02) وبأنحراف معياري (1.03) وحساب قيمة (t) المحتسبة كانت (7.11) وهي دلالة معنوية مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) لان القيمة المحتسبة اكبر يعني ، وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

جدول (4) عرض وتحليل ومناقشة الفروق البعدية بين مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الرشاقة	8.03	0.53	7.73	0.31	1.31	معنوي
السرعة الانتقالية	9.23	0.31	11.04	0.62	3.78	معنوي
الركلة الهابطة (جيكو-جكي)	13.18	1.01	15.02	1.03	4.72	معنوي

مستوى الدلالة اقل او يساوي (0.05)

يتبين من جدول (4) ان جميع الفروق معنوية بين مجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، اذ بلغت قيم (T) المحسوبة لكل المتغيرات (الرشاقة (1.31) ، السرعة الانتقالية (3.78) ، الركلة الهابطة جيكو-جكي (4.72) ، وهي قيم اكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) .

2-3 مناقشة النتائج :

يعزو الباحث ان السبب التفوق الحاصل للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود إلى استخدام التمرينات المقاومة استخدام مقاومات مختلفة من الاوزان المثبتة بالجسم والرجلين من كيتار واكياس رملية وغيرها من الوسائل وهي احدى الوسائل الفعالة في تطوير القوة بانواعها ، واحدى تعاريف القوة قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومة او مقاومات خارجية عدة ، وتختلف هذه المقاومات الخارجية طبقا لنوع النشاط الرياضي الممارس ، (شكر صالح ، 84، 2019) . أن التدريب باستخدام الأثقال الإضافية وبنسب معينة من وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء وتعمل على تنمية السرعة ، (حماد ، 206، 2001) . ان تنمية الرشاقة تتم عن طريق ممارسة المهارات الاساسية للألعاب بأشكال مركبة وتوافق وبشكل اكثر صعوبة وتمرينات معاكسة لتنشيط وتدريب المجموعات العضلية المقابلة وبذلك ينشط التوافق الحركي بين تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة ، (أياد وحسام ، 60، 2011) . أيضا سرعة تغير الاتجاه من حالة الهجوم إلى الدفاع أو الدفاع الى الهجوم ، القابلية على تغير اوضاع أو اتجاهات الجسم بسرعة ، (موفق أسعد ، 116، 2006) . ويعزو الباحث ان السرعة الانتقالية قدرة اللاعب على اداء حركي سريع يمكنه من الوصول الى المنافس لاحتراز النقاط في اقل زمن ممكن ، ويشير (عمار و شامل ، 46، 2005) السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق التي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة على وفق المسافة . إذ تدريب السرعة اساساً هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في الشكل الذي تؤدي فيه الحركة نفسها .

4 الاستنتاجات والتوصيات :**4-1 الاستنتاجات :**

- 1- أظهرت النتائج تمارين المقاومة أثر ايجابي على الأداء الحركي بشكل اكبر على الرشاقة والسرعة الانتقالية لأداء ومهارة الركلة الهابطة .
- 2- إن المنهج التدريبي تحسن واضح في الاداء من خلال الوحدات التدريبية وتفق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .
- 3- اسهمت تمارين المقاومة بأوزان مضافة في تحسين سرعة الانتقالية ولأداء مهارة الركلة الهابطة .

4-2 التوصيات :

- 1- ضرورة تمارين المقاومة وتأثيرها بشكل كبير على الرشاقة والسرعة الانتقالية ومهارة الركلة الهابطة.
- 2- اجراء بحوث علمية مشابهة على الالعاب رياضية اخرى وعلى عينات اخرى متقدمين او ناشئات .
- 3- التأكد على تمارين المقاومة بأستخدام اوزان مختلفة وقدرات بدنية اخرى .

المصادر:

1. احمد سعيد زهران ؛ التايكواندو، دار الكتب ، القاهرة ، 2004 .
2. وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، مطبعة دار الحكمة ، 1993 .
3. قاسم حسن المنديلاوي واخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1990 .
4. محمود شكر صالح ؛ الاسس العلمية في التدريب التايكواندو ، دار نون للطباعة والنشر ، بغداد ، 2019 .
5. مفتن ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث -تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي ، ط2، عمان ، 2001 .
6. اياد حميد وحسام محمد ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي ، المطبعة المركزية جامعة ديالى ، 2011 .
7. موفق أسعد محمود ؛ التايكواندو ، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة ، ط1 ، سوريا ، دمشق ، 2010 .
8. عمار زبير احمد وشامل كامل محمد ؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم ، شركة السندباد للطباعة ، بغداد ، 2005.
9. ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط3 ، القاهرة ، 2005 .
10. نادر فهمي الزبيد و هشام عامر عليان ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ط3 ، عمان ، 2005 .
11. ريسان خريبط مجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، مديرية الكتاب للطباعة والنشر ، 1987 .

ملحق رقم (1) فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	أ.م.د حيدر علي سلمان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.د سناء ربيع عبد	المديرية العامة لتربية الكرخ الثالثة / مشرف فني
3	السيد نبيل قاسم	مدرب نادي الشرطة
4	السيد فاضل عباس جاسم	مشرف المنتخبات - الاتحاد المركزي لتايكواندو
5	السيد محمد عبد الرضا	مدير فني - نادي الكهرباء

ملحق (2) منهج التدريب

عدد الاسابيع	التمارين	التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	شدة التمرين	الملاحظات
الاسبوع الاول والثاني	تمارين الجري خفيف مع هرولة بتحريك القدمين الى الامام مع تحريك الذراعين الى الامام . تمارين التقوية ارتداء واضافة اثقال خفيفة كيتار على الساقين وهرولة خفيفة ومن ثم متوسطة . مجموعتان لاعب مقابل لاعب اخر ارتداء واقية صدر مع كيتار على الذراعين والساقين اوزان خفيفة (250) غم وركلات بتناوب يمين ويسار.	6	2	45-60 ثانية	70%	
		4	2	60-75 ثانية	70%	
		4	2	75-90 ثانية		
		4	2	90-120 ثانية		
الاسبوع الثالث والرابع	تكرار تمارين الاسبوع الاول – والثاني	6	3		80-85%	
الاسبوع الخامس والسادس	تمارين السرعة حبال مطاط ربط الساق وركل مستمر بالتناوب مع الزميل يمين ويسار	6	3	60-100 ثانية	90%	
السابع والثامن	تمارين الرشاقة يقف اللاعب داخل المربع المخصصة له ثم ينطلق باتجاه الدمية للأداء المهارة المطلوبة في الاختبار ومن الرجوع الى مربع البداية ومن ثم الخط الجانبي لركل الدمي الموجودة على الخط ورجوع الى خط البداية ومن ثم النطلاق الى الخط الجانبي مرة اخر وركل الدمي . الوثب من فوق المسطبة ومن ثم ركل المضرب لمهارة المطلوبة هذا التمرين بالتناوب مع الزميل	4	2	90-120 ثانية	90-95%	
		6	2			