



جامعة آكلي محند اولحاج البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

أثر التدريبات بثقل الجسم والحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية
وعلاقتها بتحسين دقة تصويب الضربة الخلفية (Di-chagui) وسرعة
أداء الضربة الأمامية (Bandal-chagui) للاعبين التايكواندو
في مرحلة ما قبل البلوغ

– دراسة ميدانية على فرق ولاية البويرة الرابطة الولائية للتايكواندو –

– إشراف الأستاذ:

* د. حاج احمد مراد

– إعداد الطالب:

➤ غضبان وهاب

السنة الجامعية 2017/2016

**** شكر وتقدير ****

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور " حاج احمد مراد " المشرف الرسمي على
مذكرتي والذي لم يتوان في تقديم توجيهاته ونصائح مهذبة لنا الطريق لإتمام عملنا.
كما أتقدم بجزيل التشكرات لكل من ساهم من قريب أو من بعيد في إمدادنا يد العون
لإنجاز هذا البحث من داخل معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية أو من خارجه
وأتقدم بجزيل الشكر إلى أمي وأبي الذين لا أستطيع ان أوفي شكرهما وإخوتي الذين
ساهموا جميعا في إنجاز هذا العمل.
دون أن انسى قاعة متعددة الرياضات رابع بيطاط التي قدم لنا مسؤوليها كل التسهيلات.
و كذلك لكل قريب وبعيد الذين ساعدونا في إنجاز بحثنا.

**** تحياتي وهابج ****

الإهداء

أما بعد

إلى من رماني القدر بين أحضانها لتمنحني حنانها وعطفها والتي مثلت لي السعادة،
إلى من طوقتني بأذرع الرعاية وأنا طفل ورافقتني بالدعاء وأنا شاب " أمي الغالية"
إلى من علمني معالم الرجولة وأكسبني شخصية طلبة وضعتني من أجلي " أبي الغالي "

إلى جميع أفراد عائلتي وكل الأقارب

إلى كل الأصدقاء والأحباب دون استثناء.

إلى كل الأصدقاء من ساندني وكان بجانبني: محمد وحبيب وأبوه رشيد وإسماعيل ومنير
والطلبة زملائي في فوج التدريب الرياضي والى كل من وطأت رجلاه في مجال التدريب
الرياضي من أجل هدفه المنفعة له ولغيره.

* نخشان وهاب *

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
د	- محتوى البحث.
ص	- قائمة الجداول.
ض	- قائمة الأشكال.
ط	- ملخص البحث.
ظ	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
2	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
3	3- أسباب اختيار الموضوع.
4	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
5-4	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
8	- تمهيد.
المحور الأول: القوة العضلية وطرق تنميتها.	
10	1-1-1- أهمية القوة العضلية.
10	1-1-2- تعريف القوة العضلية.
11	1-1-3- أنواع القوة العضلية.

11	1-1-4- ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية
11	أ- القوة المميزة بالسرعة.
11	ب- القوة الانفجارية.
11	ج- تحمل القوة.
13	1-1-5- تزاوج القدرات البدنية (القوة والسرعة).
13	1-1-6- الجهاز العضلي.
13	1-1-7- الانقباضات العضلية.
13	1-1-8- أنواع الانقباضات العضلية.
14	1-1-9- تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي.
15	1-1-10- أنواع وطرق تدريب القوة العضلية.
15	1- باستخدام الانقباض الثابت (الأيزومتري).
16	2- باستخدام التدريب الأيزوتوني (المركزي، اللامركزي).
17	3- باستخدام التدريب البليومتري.
المحور الثاني: مرحلة ما قبل البلوغ وبرامج القوة للصغار	
19	1-2-1- مراحل النمو.
19	1- الخصائص البدنية.
19	2- الخصائص الاجتماعية.
19	3- الخصائص العقلية.
20	4- الخصائص النفسية.
20	1-2-2- المنافع الرئيسية لتدريب الأثقال للصغار.
20	1-2-3- بناء القوة العضلية في الطفولة.
20	1-2-4- النقاط الإرشادية الأساسية لتدريب الأثقال للصغار.
21	1-2-5- تصميم برامج تدريب القوة العضلية للصغار.
21	1-2-6- مبادئ البرنامج الأساسية.
21	1-2-7- بعض الأهداف المحددة لبرامج تدريب المقاومات.
22	1-2-8- النقاط الأساسية التصاعديّة لتمارين المقاومات للصغار.

المحور الثالث: التايكواندو	
24	1-3-1 تعريف التايكواندو
24	1-3-2 نبذة تاريخية عن التايكواندو.
24	1-3-3 - نبذة تاريخية عن التايكواندو داخل الجزائر.
24	1-3-4 - نشأة التايكواندو.
25	1-3-5 - أقسام لعبة التايكواندو.
25	1- البومسي.
25	2- الكيروجي.
26	3- كيوكبا.
26	4- العروض الرياضية.
26	1-3-6 - الحزام.
26	1- أنواع الأحزمة.
27	1-3-7 - الأماكن التي تمارس فيها التايكواندو.
27	1- الشروط الواجب توافرها في الصالة الخاصة بلعبة التايكواندو.
27	1-3-8 - مهارات التايكواندو.
28	1- الحركة الخلفية (تي تشاكي) Te -Chagui
28	2- الحركة الأمامية (بندال تشاكي) bandal -chagui
29	1-3-9 - التقنيات المسموح بها ومناطقه.
29	1- تقنيات القبضة.
29	2- تقنيات القدم.
29	3- الجذع.
30-29	1-3-10 - الدقة وأهميتها
31	- خلاصة.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
33	- تمهيد
34	1-2-دراسة م.د.حسين مكي محمود، م.د.حسين حسون عباس، م.د.علاء فليح جواد 2013.
35	2-2-دراسة أ.م.د.إيمان نجم الدين، م.د.نازك كاظم مناتي، م.م.محمد إبراهيم كنعان. 2013.
35	2-3-دراسة محمد سعد علي محمد 2005.
36	2-4-دراسة علي بدوي طاوور محمد 2006/2005.
36	2-5-دراسة عبد العزيز أحمد النمر - ناريمان الخطيب 2000.
39	2-6-دراسة ديبروفت وآخرون (deproft et aut 1987).
40	2-7-التعليق على الدراسات.
	2-8- مميزات الدراسة عن الدراسات السابقة.
41	- خلاصة.
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
44	- تمهيد.
45	3-1-1-الدراسة الاستطلاعية.
45	3-2-الدراسة الأساسية
45	3-1-2-منهج البحث.
45	3-2-2-متغيرات البحث.
45	3-2-3-تحديد مجتمع وعينة البحث.
46	3-2-4-مجالات الدراسة.
47	3-2-5-أدوات البحث.
47	3-2-6-الشروط العلمية للاختبارات.
50	3-2-7-الاختبارات.

50	➤ الاختبارات البدنية.
52	➤ الاختبارات المهارية.
54	3-2-8- عرض البرنامج التدريبي.
57	3-2-9- الوسائل الإحصائية.
59	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
61	- تمهيد
62	4-1- عرض وتحليل النتائج.
62	4-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لاختبار سارجنت.
64	4-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لاختبار دفع الكرة الطبية.
66	4-1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لاختبار عضلات البطن 15ثا.
68	4-1-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لاختبار فتح الرجلين لأقصى مدى.
70	4-1-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لاختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية.
72	4-1-6- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لاختبار سرعة أداء للضربة الأمامية.
74	4-1-7- عرض وتحليل نتائج القبلية والبعديّة لجميع الاختبارات.
76	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
76	4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
76	4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
77	4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.
78	4-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة.
79	- خلاصة.
81	- الاستنتاج العام.
83	- خاتمة.

85	- إقتراحات وفروض مستقبلية.
/	- البيبليوغرافيا.
/	- الملاحق.
/	- الملحق رقم(01)
/	- الملحق رقم(02)
/	- الملحق رقم(03)
/	- الملحق رقم(04)
/	- الملحق رقم(05)
/	- الملحق رقم(06)
/	- الملحق رقم(07)
/	- الملحق رقم(08)

أثر التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية وعلاقتها بتحسين دقة الضربة الخلفية Di-chagui وسرعة أداء الضربة الأمامية Bandal-chagui للاعبين التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ

لقد اهتم بحثنا هذا بدراسة اثر التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية ثم استخراج العلاقة بين تدريب القوة والأداء المهاري لدقة تصويب الضربة (الركلة) الخلفية Di-chagui وسرعة أداء الضربة الأمامية Bandal-chagui.

حيث شملت عينة البحث على 09 رياضيين (السن: 10.86 ± 1.42 سنة، الطول: 147.22 ± 13.11 سم، الوزن: 39.33 ± 8.75 كغ)، واعتمدنا على المنهج التجريبي من خلال استعمال برنامج التدريبي يعتمد على التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية كما استعمل الباحث اختبارات بدنية ومهارية، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي وحجم الأثر لتحليل ما تم جمعه من نتائج ومعلومات. ومن خلال تحليلنا لنتائج بحثنا هذا توصلنا إلى أن التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية يؤثر إيجاباً على تنمية القوة العضلية مما يؤثر إيجاباً كذلك على عناصر اللياقة البدنية وله علاقة بتحسين الأداء المهاري للاعبين التايكواندو.

بناءً على ما توصل إليه الباحث تم تقديم مجموعة من الاقتراحات نذكر أهمها:

- ✓ استخدام برامج تدريبية مقننة أكثر تحتوي على تنمية وتطوير صفتي القوة والمرونة معاً لرياضي التايكواندو.
- ✓ ضرورة استخدام التمارين التدريبية بثقل الجسم والحبال المطاطية المقترحة للقوة العضلية في تدريب اللاعبين البراعم بعمر (10) سنوات فما دون لغرض تطوير الأداء الفني للمهارة.

الكلمات الدالة:

ثقل الجسم؛ الحبال المطاطية؛ القوة العضلية؛ دقة الضربة الخلفية؛ سرعة أداء الضربة الأمامية، التايكواندو.

مقدمة:

تعد التطورات التي حدثت في مجال علم التدريب الرياضي كثيرة على الصعيدين النظري والعملي، نتيجة التجارب والبحوث العلمية والعملية التي ما زالت مستمرة في استخدام الوسائل والأساليب التدريبية المختلفة، والتي تساهم في تطور مستوى اللاعبين على وفق نظريات ومفاهيم التدريب الرياضي وتطبيقاته العملية.

ورياضة التايكواندو واحدة من الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب وافر من هذه التطورات، سواء أكان في قانون اللعبة أم في رفع مستوى قدرات اللاعبين البدنية والحركية والوظيفية، ولمجارة التطور الحاصل في هذه اللعبة لآبد من التركيز والاهتمام بالجانب البدني والحركي والوظيفي، لأنها متطلبات ضرورية لنجاح الجانب المهاري.

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة تعتمد في المقام الأول على العديد من الأسس العلمية التي تخدم جوانب الإعداد المختلفة (البدني - المهاري - الخططي - النفسي)، بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية وازداد اهتمام المتخصصين في الآونة الأخيرة في مجال الرياضة والتربية الرياضية بالبحث والدراسة في مختلف الاتجاهات التي تتناول الرياضي وذلك بهدف الارتقاء بمستوي إنجازهم وتلعب القدرات الحركية بعناصرها من (قوة، سرعة، مرونة...) دورا فعالا في تحقيق المستويات الرياضية العالية لما لها من تأثير فعال في تحسين حالة الفرد البدنية و الحركية لإنجاز متطلبات العملية التدريبية والمنافسة، كما أن الارتقاء بمستوي الإنجاز والأداء الرياضي عملية ذات أبعاد علمية متعددة تنعكس من خلال تطبيق برامج التعليم والتدريب المختلفة وإسهام المعلومات والحقائق العلمية في تقنين الأحمال التدريبية البدنية والمهارية والخططية لإعداد لاعب متكامل لمواجهة المنافسات الرياضية.

ويعد التدريب الرياضي في رياضة التايكواندو بتعدد وسائل وطرقه ومناهجه وأساليبه أساسا للوصول إلى أعلى المستويات، فعمليات التدريب تعتمد على مبادئ علمية راسخة استمدت من علم التشريح وعلم وظائف أعضاء الجسم وعلم الحركة، وغيرها من العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في عملية إعداد اللاعبين من شتى النواحي والجوانب.

فجميع الرياضات أصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوىاء البنية، فلاعب الذي يتميز بالقوة العضلية واللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على منافسه من حيث الأداء المطلوب في حالة تقارب في المستوى الفني وهذا ما نلاحظه من معاناة وصعوبات التي تواجه لاعبينا ومنتخباتنا في جميع الفئات في التصفيات والمنافسات التي تنسم بالقوة و الأداء إلا أننا ركزنا على مرحلة ما قبل البلوغ لأهميتها وعدم الاهتمام بها من ناحية التدريب الرياضي وتنمية الصفات البدنية وتحسين أداءها وخاصة تدريب القوة في هذه المرحلة.

والقوة العضلية تعتبر من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني في الممارسة الرياضية، فيشير عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب 1996 أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة. (عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، 1996، ص74)

ظل تدريب القوة وخاصة تدريب القوة للناشئين لفترة طويلة من الوقت موضع جدل بين المتخصصين في إعداد وتدريب اللاعبين، فمنهم من يعارض التدريب بشدة بحجة أنه يؤدي إلى تقليل السرعة الحركية وينقص المدى الحركي للمفاصل ويزود درجة التصلب في العضلات، ومنهم من حيد تدريب القوة بالحبال المطاطية للناشئين كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية والتي يحتاجها أي لاعب بشدة والتي تساعد في تطوير القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء.

من هنا تكمن أهمية البحث في معرفة فاعلية تدريبات القوة بصفة عامة وتدريبات القوة لمرحلة ما قبل البلوغ بصفة خاصة، ومعرفة طرق وبرامج تنمية القوة العضلية بثقل الجسم والحبال المطاطية ومدى تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى تحسين الأداء المهاري في دقة التصويب وسرعة أداء حركات التايكواندو وكيفية اختيار التمرينات والوسائل التدريبية المناسبة لتحقيق هذا الغرض بغية السير ومواكبة التطورات التدريبية الحديثة. وفي هذا الصدد جاء بحثنا هذا الموسم بـ "أثر التدريبات بثقل الجسم والحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية وعلاقتها بتحسين دقة تصويب الضربة الخلفية (Di-chagui) وسرعة أداء الضربة الأمامية (Bandal-chagui) للاعبين التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ".

حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال إشكاليتنا وكذا فرضياته. وتحديد أهدافه وأهميته، وشرح مصطلحات البحث، كما ركزنا على الدراسات السابقة والمشابهة، هذا فيما يخص الجانب التمهيدي، وقسمنا عنوان المذكرة الى أربع فصول :

حيث خصصنا فصلين للجانب النظري، شمل الفصل الأول 3 محاور تطرقنا في المحور الأول إلى القوة العضلية وطرق تنميته، والمحور الثاني تطرقنا فيه إلى مرحلة ما قبل البلوغ وبرامج القوة للصغار، والمحور الثالث إلى رياضة التايكواندو ، أما الفصل الثاني فشمّل الدراسات المرتبطة بعنوان البحث.

أما الفصلين الثالث والرابع فقد خصصناهما للجانب التطبيقي، حيث تناولنا في الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، وهي تتكون من ما يلي: المنهج، متغيرات البحث، المجتمع، العينة، مجالات البحث، أدوات البحث، والوسائل الإحصائية، و الفصل الرابع فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية وقمنا بمناقشة نتائج الفرضيات، وتطرقنا في الختام إلى الاستنتاج العام والخاتمة وصولاً إلى تقديم مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية.

قائمة الجداول

الورقة	العنوان	الرقم
14	- يوضح أنواع وأشكال الانقباض العضلي.	01
15	- يوضح النقاط الأساسية التصاعديّة لتمرينات المقاومات للصغار .	02
22	- يمثل النوادي المنخرطة في رابطة ولاية البويرة لرياضة التايكواندو.	03
46	- يوضح العينة المدروسة ويبين نتائج الدلالات الإحصائية لتجانس العينة التجريبية.	04
48	- يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات التجريبيتين.	05
49	- يمثل ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية من حيث الموضوعية .	06
49	- يمثل الأسانذة المحكمين للاختبارات البدنية والمهارية.	07
56	- يمثل البرنامج التدريبي لتنمية القوة العضلية بالحبال المطاطية وثقل الجسم و علاقتها بتحسين دقة التصويب وسرعة الأداء للاعبين التايكواندو لمرحلة ما قبل البلوغ.	08
62	- يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار سارجنت.	09
64	- يوضح نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لاختبار دفع الكرة الطبية.	10
66	- يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عضلات البطن 15ثا	11
68	- يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى.	12
70	- يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية.	13
72	- يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار سرعة أداء للضربة الأمامية	14
74	- يوضح نتائج القبلية والبعديّة لجميع الاختبارات.	15
77	- يوضح العلاقة الموجودة بمعامل بيرسون بين القوة العضلية ومهارة دقة التصويب وسرعة الأداء للاعبين التايكواندو.	16
78	- يوضح نتائج الفرضيات تليها حوصلة نتيجة الفرضية العامة.	17

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	الرقم
28	- يمثل صورة توضيحي للحركة الخلفية Te - Chagui.	01
28	- يمثل رسم توضيحي للحركة الأمامية .bandal - Chagui.	02
50	- يوضح اختبار وضع التعلق على العقلة.	03
51	- يوضح اختبار دفع الكرة الطبية.	04
51	- يوضح اختبار قوة عضلات البطن استلقاء جلوس.	05
52	- يوضح اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى.	06
53	- يوضح وقوف اللاعب وأداءه الضربة الخلفية وتقسيم المربعات على المضرب.	07
53	- أداء اللاعب للضربة الأمامية على المضرب.	08
62	- التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر لعينة البحث في اختبار سارجنت.	09
64	- يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر لعينة البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ.	10
66	- يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر لعينة البحث في اختبار عضلات البطن 15ثا.	11
68	- يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر لعينة البحث في اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى.	12
70	- يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر لعينة البحث في اختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية .	13
72	- يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر لعينة البحث في اختبار سرعة أداء للضربة الأمامية.	14

مدخل عام:

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

إن ما يتميز به اللعب الحديث من سرعة وقوة ودقة يشترط استخدام القدرات لتحفيز الانسجام بين تلك المتطلبات التي يحتاجها اللاعب وارتقاء مستوى اللعبة، لذا فعلى أي تقدم في مجال اللعبة يتطلب وصف تجارب علمية مستمرة من أجل تطبيقها ميدانياً.

لذا نظرنا في هذا البحث لإحداث تجربة علمية التي قادتنا إليها السبل والمعارف والخبرة الشخصية إلى اختيار رياضة التايكواندو القتالية والفردية والاولمبية التي تعالج مشكلتنا، والتي تعتبر كأحد الممارسات الرياضية الاستعراضية والقتالية التي توصل إلى تنمية جوانب شخصية ايجابية لدى مزاويلها، كالشجاعة، والانضباط، والسيطرة على النفس، وسرعة التفكير، والدفاع عن النفس بشكل مهذب (محمد شعبان صفروني بيت المال، 2009)، مما جعلها محل اهتمام المجتمعات في العالم وكذلك في الجزائر، فهي تحتاج إلى الاهتمام من ناحية الدراسات والبحوث العلمية التي تفيد بتحسين الأداء للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات، وكرياضة قتالية فهي تحتاج كذلك إلى القوة كعنصر أساسي وضروري لتحليل احتياجات هذه اللعبة يتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية وقوة التحمل طوال فترة المباراة أو النزال لأداء واجبات دفاعية وهجومية مهارية في المعركة القتالية أو أداء البومسي (القتال الخيالي)، والقدرة على أداء بفعالية لمهارات مختلفة كالتكسير والدوران لأداء المهارات في الاستعراضات.

وهذا يتطلب تدريبات خاصة ومقننة على تنمية مختلف أنواع القوة وهذا بعد ما تأكد خبراء التدريب أن القوة العضلية لها تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة، وأن هناك ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بين القوة والمهارة، بحيث تلعب القوة العضلية دوراً كبيراً في مستوى الكثير من المهارات لذا اهتم العديد من الباحثين بتنمية هذه الصفة البدنية الهامة. و يذكر القوة يرى علماء التدريب الرياضي "أن القوة العضلية الصفة الأساسية التي تحدد مستوى في الأداء الحركي و الخططي". (wilmore costill، 1998، P70) فمن خلال التجربة الميدانية و مشاهدتنا للمنافسات نرى أن هؤلاء اللاعبين لا يتسمون بالقدرة على الاستمرارية بكفاءة بدنية ومهارة عالية (سرعة الأداء) خلال زمن المباراة وضعف مهارة التصويب على الواقي لتسجيل نقطة (دقة التصويب)، وضعف إظهار القوة في أداء البومسي والاستعراضات مما يعزى ذلك أن هناك نقص واضح في إعداد عنصر القوة العضلية بأنواعها وأن هناك قصور في استخدام تدريبات القوة ومنعدمة تقريبا لدى الأشبال والبراعم (مرحلة ما قبل البلوغ) ضمن محتوى البرنامج الإعدادي، وهذا شبه منعدم في التدريبات التي يقوم بها المدربون على فرقتهم، وإهمال واضح لهذه الفئة من الرياضيين في برامج تنمية القوة العضلية، علماً أن هذه النتيجة التي تحصلنا عليها من خلال الملاحظة الميدانية والمعرفة الشخصية لبعض المدربين بحيث تتعارض أفكارهم بين مؤيد ومعارض حول إمكانية التدريب على القوة في هذه المرحلة العمرية. وفي هذا البحث ركزنا على تنمية المجاميع العضلية المختلفة التي تكون في نفس اتجاه العمل العضلي لرياضة التايكواندو وخاصة في دقة تصويب للضربة (الركلة) الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية مع تشخيص نسب تقدمها ومراعاة أن يكون الإيقاع مناسباً لسرعة اللاعب وكافياً للتنفس الكامل بغرض تنمية الكفاءة الوظيفية للقلب والرئتين ثم يرتفع إيقاع الأداء تدريجياً نحو السرعة لتجنب الإرهاق البدني فكانت هذه من الأسباب والمشكلات الرئيسية التي حفزتنا للقيام بهذه الدراسة ميدانياً وإبراز أهمية تدريبات القوة بالحبال المطاطية وثقل الجسم لتطوير القدرة العضلية وطرق وكيفية تنميتها في هذه المرحلة العمرية والتي

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة زيادة التوافق الصبي العضلي والقدرة على الحفظ بطريقة التكرار (محمد شعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص 37)، وأكثر المراحل للعب وحب إبراز التقدم في المجال الرياضي، بهدف رفع مستوى الناشئين التي تعتبر القاعدة التي تضمن المستقبل الواعد في جميع الرياضات وعلى ضوء هذا البحث ومن خلال كل هذه المعطيات وقصد إنارة هذا الموضوع وتوضيح معالمه طرحنا الإشكالية التالية و التي تتطلب حلولاً ترفع الغموض والالتباس عن مفاهيمه، والتي جاءت كما يلي:

- هل يؤثر التدريب بالحبال المطاطية وثقل الجسم على تنمية القوة العضلية و ذلك بتحسين دقة الضربة الخلفية وتحسين سرعة أداء الضربة الأمامية للاعب التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ؟

و منها تتدرج أسئلة جزئية تتمثل فيما يلي:

- هل يؤثر التدريب بالحبال المطاطية وثقل الجسم على تنمية القوة العضلية للاعب التايكواندو؟
- ما هي العلاقة التي توجد بين القوة العضلية ودقة التصويب مع سرعة الأداء لحركات لاعبي التايكواندو؟
- هل يؤثر التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية على تحسين دقة التصويب للضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعب التايكواندو الغير بالغين؟

2- الفرضيات:

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقاً ارتأينا إلى وضع الفرضيات التالية و التي يمكن اعتبارها إجابات مؤقتة لهذه التساؤلات:

2-1- الفرضية العامة:

التدريب بالحبال المطاطية وثقل الجسم يؤثر إيجاباً على تنمية القوة العضلية ويحسن من دقة الضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعب التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- التدريب ثقل الجسم والحبال المطاطية يؤثر إيجاباً على تنمية القوة العضلية.
- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية ودقة التصويب وسرعة أداء لاعبي التايكواندو.
- التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية يحسن من مستوى دقة التصويب للضربة الأمامية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعب التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ.

3- أسباب اختيار الموضوع:

3-1- أسباب موضوعية:

- نقص الدراسات والبحوث العلمية في مجال تدريب لاعبي التايكواندو.
- نقص الدراسات والبحوث العلمية في مجال تدريب القوة العضلية لمرحلة ما قبل البلوغ.
- دراسة العلاقة بين تنمية القوة العضلية وبعض العناصر البدنية وأداء الحركات في رياضة التايكواندو.

3-2- أسباب ذاتية:

- الرغبة وحب الارتقاء في مجال التدريب الرياضي.
- لبعث الراحة النفسية بإضافة شيء جديد ومفيد.

4- أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذه المذكرة العلمية في الإجابة على العديد من الأسئلة التي تدور بخاطر المدربين واللاعبين عن تدريب القوة العضلية وتتميتها في مرحلة ما قبل البلوغ عند الممارسين للرياضة ولاعبي التايكواندو خاصة و توضيح العديد من المفاهيم الخاطئة وغير الواضحة عن التدريب للقوة لهذه المرحلة العمرية، حيث تنحصر أهمية البحث في جانبين أساسيين:

4-1- الجانب النظري: و يتمثل في تزويد المهتمين بمجال التدريب بهذه المذكرة التي في مضمونها إلى توضيح

فعالية استخدام الحبال المطاطية وثقل الجسم في تنمية القوة العضلية للاعبي التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ مع إبراز أهمية هذه الرياضة الاولمبية.

4-2- الجانب التطبيقي: تنحصر أهمية هذا الجانب ميدانيا في معرفة التمارين المناسبة في تنمية القوة وما مدى

تأثيرها على بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري للاعبي التايكواندو باستعمال الحبال المطاطية في التدريب.

5- أهداف البحث:

- معرفة مدى أثر التدريب بوسائل حديثة مثل الحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية في مرحلة ما قبل البلوغ للاعبي التايكواندو.
- التعرف على مدى أثر التدريب بالوسائل الحديثة مثل الحبال المطاطية على أشبال وبراعم لاعبي رياضة التايكواندو في تحسين دقة التصويب وسرعة أداء الحركات.
- توضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري لحركتي التايكواندو وما يتمتع به اللاعب من قوّة عضلية.
- التعريف برياضة التايكواندو.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:**6-1- التايكواندو:** هناك عدة تعريفات توضح ذلك:

التاي: الرجل ، -كوان: القبضة، - دو:العقل أو الأسلوب أو الروح أي ما يمثل أسلوب استعمال القبضة والرجل. والتي تعتمد على حركات الرجلين واليدين، وتمثل حركات الرجلين الأغلبية في هذه اللعبة.(محمد شعبان صفروني بيت المال،2009)

التعريف الاجرائي: هي رياضة من رياضات الدفاع عن النفس والاولمبية بحيث تتميز باستخدام الرجلين بنسبة كبيرة في تدريباتها، والتي تنقسم إلى أربعة انقسامات القتال الحقيقي (كيوروكي)، القتال الخيالي (بومسي)، التكسير،العرض أو الاستعراضات، واصلها من بلد كوريا.

6-2- تمارين الحبل المطاط:

يحتاج الطفل لتعليم هذا النمط من تدريبات المقاومة إلى حبل مطاط سميك، وكلما زاد سمك الحبل فانه يعطي مقاومة اكبر، يتم مسك الحبل عن طريق وضع طرفي الحبل على بعضهما البعض وعمل عقدة في النهاية. (د/محمد

عبد الرحيم اسماعيل، ماهي 2012)

التعريف الاجرائي:

هي حبال تستطيل بجذبها مما يشكل مقاومة على الأطراف العاملة وتساعد على بذلك على تأدية تمارين القوة وتزداد قيمة القوة أو الجهد كلما زاد سمك الحبل المطاطي وكذلك طول أو قصر الحبل.

6-3- القوة العضلية:

تعد القوة العضلية العنصر الأساسي من عناصر اللياقة البدنية والصحية، وتعد القوة العضلية أيضا جوهرية للأداء المثالي في النشاطات اليومية مثل الجلوس والمشي والركض ودفع الأشياء وأداء الأعمال والاستمتاع بالنشاطات الرياضية، كما أن لها قيمة كبيرة أيضا في تطوير المهارات الرياضية والمساعدة على ثبات المفاصل ومجابهة الحالات الطارئة في الحياة. (فاضل كامل مذكرو، عامر فاذر شغاتي، 2011، ص18)

التعري الاجرائي: هي المقدره أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة من العضلات أن تنتجها ضد مقاومة خارجية بانقباض إرادي.

6-5- الضربة الخلفية (تي تشاكي) Te-Chagui:

وهي من الركلات الهجومية والدفاعية وهي من الحركات المهمة في لعبة التايكواندو إذ تمتاز بسرعة ومباغته ولا يتوقعها الخصوم وتؤدي من وضع الوقوف وتتم هذه الحركة بكعب القدم علما إن كعب القدم من المناطق القوية جدا في جسم الإنسان ويتسم التطبيق لهذه الحركة بان نرفع ركبة الساق التي نريد أن نضرب بها بمستوى البطن بحيث يكون الفخذ موازي للأرض مع رفع الأصابع إلى الأعلى باتجاه عظم القصبة ثم نرفع القدم بسرعة إلى الخلف مع شد عضلات الساق. (رعد حازم عبد الوهاب، 2002).

التعريف الإجرائي: هي ضربة أو ركلة تؤدي بالدوران وإعطاء الظهر إلى اتجاه الضربة وإخراج الرجل برفع الركبة وتصويب راحة القدم نحو مستوى البطن.

6-6- الضربة الامامية (بندال تشاكي) bandal-chagui:

إبتداء من وضعية المبارزة الرجل اليسرى إلى الامام، العضلات في حالة استرخاء، ينتقل مركز ثقل الجسم برفع الركبة إلى مستوى عظم الورك وتوجيه قدم الرجل بعمل عظم الورك من الجهتين نحو الهدف المصوب عليه وضربه بمشط الرجل، وإرجاع القدم بلي الركبة وعمل عظم الورك ترجع إلى الوضعية الابتدائية للمبارزة والرجل اليمنى إلى الامام. (Gilles R. Savoie, 2011,p21)

التعريف الاجرائي: تسمى هذه الضربة ب (بي تشاكي) bi-tchagui والتي تستعمل في المبارزة من اجل الهجوم والدفاع برفع الركبة على مستوى معين وتوجيه مشط القدم إلى مستوى البطن أو الرأس للضرب، وذلك بمساعدة عظم الورك في الضرب والرجوع إلى وضعية المبارزة مرة أخرى.

الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

لقد أصبح المجال الرياضي اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية، ذلك راجع إلى الخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية والتدريب، وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسات.

فالمشكلة التي تواجه جميع المدربين والاختصاصيين اليوم هي تهيئة الناشئين (براعم، أشبال) للوصول بهم إلى أعلى المستويات وأن عملية الاهتمام بالناشئين لغرض الاعتماد عليهم مستقبلاً، يتطلب الاختيار للتدريب والانتقاء الجيد من جميع النواحي.

فالتدريب الرياضي يستلزم التنبؤ المبني على أساس علمي سليم، من خلاله يمكن استدلال عما يكون، لذا فإن تدريب الناشئ في مرحلة ما قبل البلوغ لممارسة نشاط رياضي وفي تدريب القوة مناسب له منذ الطفولة أمر بالغ الأهمية فأغلبية اللاعبين يصلون على درجة تفوق عالية راجع إلى تنمية الصفات البدنية والتحم فيها بوضع برامج تدريبية مقننة بإحكام مما يجعل الوصول إلى المستويات العليا من الأمور التي تحدث لهؤلاء اللاعبين مما اهتمنا في هذا الجانب بإعطاء محاور تتناسب مع موضوع البحث للتعرف على كيفية تنمية القوة لهذه المرحلة العمرية مرحلة ما قبل البلوغ والتعريف بالرياضة التايكواندو لتسهيل عملية فهم هدف البحث، والذي تطرقنا فيه كذلك إلى برامج تدريب القوة للصغار مما يسمح بتسهيل الوصول إلى أهداف البحث والتعرف على أهميته من خلال هذا الفصل المعرفي والذي شمل فيه المحور الأول القوة العضلية وطرق تنميته، والمحور الثاني تطرقنا فيه إلى مرحلة ما قبل البلوغ وبرامج القوة للصغار، والمحور الثالث إلى رياضة التايكواندو.

المحور الأول

القدرة العقلية وطرق تعيها

1-1-1- أهمية القوة العضلية:

تعد القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعد أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرًا حركيًا بين الصفات البدنية الأخرى (علي جلال الدين ، 2004، ص2). لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية، وتمثل أحد الأبعاد المؤدية لتنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص167).

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

فيرى جنسن و فيشر (Jonson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (إبراهيم أحمد سلامة، 2000، ص107).

1-1-2- تعريف القوة العضلية:

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية والتي شرحناها سابقا، فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال:

- يعرفها هارة (Hara) "بكونها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

- كما يعرفها زاتسيورسكي (zatsiorsky) بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها". (بهاء الدين سلامة ، 1994، ص236).

- يعرفها ستيلر (Stiller) إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة. (محمد حسن علاوي، ص91).

- هذا بالنسبة للتعريف ولكن بالنسبة لتصنيفها إلى أنواع فيمكن معرفتها من خلال تقسيم لارسون وفليشمان

(Larson et Filshman) : (بسطويسي أحمد بسطويسي، 1999، ص83)

1- القوة المتحركة الديناميكية : ويعرّفها لارسون بكونها قدرة الفرد على دفع وزن الجسم أو توجيهه في أي اتجاه ، ونلاحظ ذلك في رياضة التايكواندو من خلال الانتقال السريع والمستمر لأداء واجبات هجومية ودفاعية سواء كان هذا في أداء البومسي (poomse) (القتال الخيالي) أو في المعركة الحقيقية ضد الخصم الحقيقي (kyoreugui).

2- القوة الثابتة "الستاتيكية": ويعرفها لارسون "بكونها قدرة الفرد على دفع أو شد الجهاز العضلي أو ضغط الجسم في وضع معين لأقصى فترة زمنية" ونلاحظ ذلك في الضربات بالرجل في البومسي والاستعراضات والتي تستخدم غالبا في التدريب من أجل تقوية العضلات وزيادة حجمها وهذا ما سنراه في بحثنا هذا.

3- القوة المتفجرة "انطلاقية" ويعرفها فليشمان بكونها " قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة "ويمكن لنا ملاحظة ذلك في رياضة التايكواندو في حالة أداء المهارات والحركات الخاصة لرياضة التايكواندو التي تحتاج قوة وسرعة عالية في نفس الوقت.

1-1-3- أنواع القوة العضلية:

تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة وكذلك صنفت تبعاً لمقدار المنتج من القوة، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

1-1-4- ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصرى السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم فاينيك القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي:
(WEINECK.J , 1997 , p177)

أ- القوة المميزة بالسرعة.

ب- القوة الانفجارية.

ج- تحمل القوة العضلية.

أ- القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبى التايكواندو لكونها تجمع بين صفي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها ارتباط القوة × السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا (Hara) بكونها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة." (محمد حسن علاوي، ص9).

ب- القوة الانفجارية:

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف " بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة " وتعرف أيضا " بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي، " (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص69). مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة، ولكن القوة الانفجارية تظهر، ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشاهدتها في رياضة التايكواندو من خلال أداء مهارات تتطلب ا عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة باليد ويؤكد ذلك طلحة حسام الدين 2003 أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة انتظار لتجميع القوى الجري السريع أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن. (طلحة حسام الدين وآخرون، 2003، ص67).

ج- تحمل القوة:

تعرف في كثير من المراجع " بالتحمل العضلي " أو الجلد العضلي "بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة" (عصام الوشاحي، (ب،س)، ص68). بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ويذكر بسطويسي عن هارا " هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته". (بسطويسي أحمد البسطويسي، 1999، ص84). ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه " قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين، 1993،

ص85). ويعرفه ماتيويز بكونه "مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت" ويعرفه بارو بكونه "مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أدائه أثناء فترة زمنية مستمرة" ويعرفه كلارك بكونه "المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى" (محمد صبحي حسانين ، أحمد كسري معاني، ص24).

يستخلص الباحث أهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في جميع الرياضات بصفة عامة والتايكواندو بصفة خاصة وأن اللاعب يستطيع تنفيذ معظم الواجبات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على مقاومات العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي من خلال إمتلاكه لأنواع القوة العضلية.

كما ذكرنا سابقا تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

● القوة العامة:

والتي تختص بكل الأنظمة والتي تعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب، والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم لاعب التايكواندو.

● القوة الخاصة:

ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط المشتركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط. فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص. (عويس الجبالي، 2001، ص359).

1-5- تزاوج القدرات البدنية (القوة والسرعة):

- السرعة :

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية لأداء البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى تحقيق أعلى أداء حركي في معظم الأنشطة الرياضية، ويعرفها هارة بأنها "القابلية العالية لسرعة الحركة الإنتقالية"، (مروان عبد المجيد، صبحي حسانين، 1998، ص162)، ويرى البعض بأنها "القدرة على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن" (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص106).

وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية: القدرة على إنجاز حركة أو حركات مكررة متتالية بإيقاع سريع، أو القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية (قاسم حسن حسين، 1998، ص118). ومن خلال التعاريف السابقة و يستخلص أن السرعة هي المقدرة على تكرار الأداء الحركي المتشابه في أقل وقت ممكن.

وحول موضوع بحثنا الذي يتضمن تنمية القدرة العضلية للاعب التايكواندو الذي يتطلب معرفة العلاقة بين القوة العضلية والسرعة، كما أشار كل من جنسون وفيشر وهارة إلى أنه تختلف المتطلبات من القوة العضلية اختلافا شديدا تبعا لطبيعة النشاط الممارس وطبقا للعلاقة بين القوة والسرعة، حيث يمكن استخدام القوة بأسلوب انفجاري، سريع ، بطيء، ويتطلب الأداء في بعض الأنشطة القدرة على سرعة إنتاج القوة، حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية ارتباطا كبيرا، حيث لا توجد سرعة دون قوة عضلية (طلحة حسام الدين وآخرون ، 1997 ، ص91).

تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب التايكواندو فإن ارتباط وتزواج عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

- تتزواج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في المسابقات الرمي والوثب.
- كما يتزواج عنصر السرعة كعنصر أساس مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.
- وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية (power-explosive). (بسطويسي أحمد، 1996، ص36).
- حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة التايكواندو التي تتطلب (الضرب بقوة وسرعة..) و بمعنى آخر يعرف عن تزواج القوة العضلية والسرعة بمصطلح "القدرة العضلية" وهذا ما يتفق عليه في العديد من المراجع.

1-1-6- الجهاز العضلي:

يعتبر الجهاز العضلي هو المسئول عن تحريك أعضاء الجسم، ويشمل جسم الإنسان على حوالي 600 عضلة متنوعة الشكل والحجم والنوع تبعا للعمل الذي تقوم به، ومن أساسيات البناء والوظيفة للنظام العضلي هو أن لكل عضلة وظيفة وعمل معينة تقوم به لتحريك العظمة المتصلة بها من قبض أو بسط، أو تقريب أو تبعيد للجزء المتصل به من الجسم، وأحيانا تشترك مجموعة من العضلات معا لتؤدي وظيفة محددة (علي جلال الدين، 2004، ص06).

1-1-7- الانقباضات العضلية:

يعتبر الانقباض العضلي هو الوظيفة الأساسية للعضلة، وهو المسئول عن القوة الناتجة عنها وبدرجتها المختلفة بداية من مستوى النغمة العضلية^(*) حتى درجة القوة القصوى. ويتميز الانقباض العضلي بخصائص ثلاث هي:

- الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.
- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.
- الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي. (مفتي إبراهيم حماد، 2000، ص66).

ويسيطر الجهاز العصبي ويتحكم في درجة الانقباض العضلي حيث يرتبط مستوى القوة الناتجة بمدى قدرة الجهاز العصبي على تعبئة أكبر قدر ممكن من الألياف العضلية للمشاركة في الانقباض العضلي (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، ص35).

نظرا لكون الجهاز العضلي يعتبر المصدر الرئيسي للقوة العضلية فإن الأمر يتطلب التعرف على أنواع الانقباضات التي تحدثها العضلات.

1-1-8- أنواع الانقباضات العضلية:

تستطيع العضلة إنتاج قوة عند محاولتها التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها وذلك عن طريق الانقباضات العضلية، تستخدم لتنمية القوة عادة طرق تدريب مختلفة تعتمد على أنواع الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والذي تعتمد عليه تجربتنا في هذا المعنى بالنسبة لناشئي التايكواندو ونقسم هذه الانقباضات كما يلي:

ويمكن تلخيص أنواع الانقباضات العضلية في الجدول التالي: (أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين، ص43).

شكل الانقباض	أنواعه	التغير في طول العضلة
1-متحرك (Dynamic)	أ-أيزوتوني *مركزي. *لامركزي. ب-مشابه للحركة ج-البليومتري	- تقصر العضلة في اتجاه مركزها. - تطول العضلة وتتقبض في اتجاه أليافها. - تقصر العضلة أو تطول تبعاً للحركة المطلوبة. - تمتد العضلة أكثر من طولها قبل انقباضها مباشرة.
2- ثابت (Static)	أ- أيزومتري	- تتقبض العضلة في نفس طولها.

الجدول رقم (01) يوضح أنواع وأشكال الانقباض العضلي

1-1-9- تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي: (أبو العلا عبد الفتاح، 2003 ، ص233).

ففي رياضات متعددة يتطلب الأمر حداً أدنى من القوة العضلية وأن أي زيادة في القوة العضلية عن هذا الحد لا تؤدي إلى تحسين في مستوى الأداء.

يتطلب تنمية القوة العضلية للناشئين في رياضة التايكواندو زيادة القوة دون زيادة التضخم العضلي حيث تكون تدريبات الأثقال أو ثقل الجسم أو التدريب بالحبال المطاطية اتجاه تنمية القدرة العضلية كما يلي:

- يرتبط مفهوم تدريب القدرة العضلية بدون زيادة في التضخم العضلي باستخدام أحمال منخفضة نسبياً في الأداء بسرعات عالية.

- إن التدريب الثابت (الايزومتري) يؤدي إلى زيادة التضخم العضلي مقارنة بالتدريب الديناميكي. (مفتي إبراهيم حماد، ص67).

- إن التدريب في حدود 30 إلى 60% من الحد الأقصى يؤدي إلى زيادة تنمية القدرة العضلية، أما التضخم العضلي يهدف إلى رفع ثقل في حدود أقل من القصوى بتنفيذ بطيء وتكرارات أكبر.

- تؤدي تدريبات الانقباض العضلي بالتطوير إلى حدوث تضخم في العضلات بنسبة تفوق ما يحدث في حالة الانقباض بالتقصير (دادلي 1991 Dudley). (طلحة حسام الدين وآخرون، ص64).

-التضخم العضلي يحدث عادة في كلا نوعي الألياف العضلية السريعة والبطيئة، لكن تشير نتائج الدراسات أن النسبة الأكبر للتضخم العضلي تحدث عادة في الألياف العضلية السريعة، ففي حالة التدريب باستخدام شدات عالية كتدريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة يزداد تضخم الألياف السريعة، وفي حالة استخدام الشدة المنخفضة والتكرارات الأكثر يزداد تضخم الألياف البطيئة وإن زيادة تضخم العضلات يأتي نتيجة تضخم الألياف السريعة والبطيئة وهذا ما نشاهده عند لاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام. (أبو العلا عبد الفتاح، ص110). وكذلك اللاعبين الذين يمارسون التدريب بالأثقال التخصصي وكذلك في التايكواندو.

-إن التدريبات التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية لفترات تدريبية معينة أو لموسم رياضي معين تؤدي إلى تنمية القوة دون زيادة في تضخم العضلي أما تدريبات القوة الطويلة المدى تؤدي إلى التضخم العضلي مما سبق يستخلص الباحث إمكانية تنمية القوة العضلية للناشئين في التايكواندو دون حدوث زيادة في حجم العضلة.

إن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تمييز الحمل بالشدة المتوسطة، بالإضافة إلى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجياً. ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية تحمل القوة ما يلي:

- بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات متوسطة أو مقاومات فوق المتوسط حوالي من 50-70 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- بالنسبة لحجم الحمل: تكرار التمرين الواحد من 20-30 مرة (وأحياناً أكثر من ذلك) وتكرار التمرين الواحد من 3 إلى 5 مجموعات.
- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات: فترات الراحة غير الكاملة (حوالي من 1-2 دقيقة). (عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، ص218)

1-1-10- أنواع وطرق تدريب القوة العضلية:

لتنمية القوة العضلية يجب أن تعمل العضلات ضد مقاومات أكبر مما هي معتادة عليه ويجب أن تزداد هذه المقاومات تدريجياً مع زيادة القوة العضلية ويوجد مبدئين يجب مراعاتهما وهما:

- مبدأ الحمل الزائد: تعمل العضلات بانتظام ضد مقاومات أكبر من قوتها.

- مبدأ المقاومة المتزايدة: بزيادة المقاومة تدريجياً تبعاً لزيادة القوة العضلية. (السيد عبد المقصود، ص96).

وفي تدريب القوة العضلية قام الباحث بذكر طرق التدريب التي كانت حسب عمل الانقباض العضلي والتي جاءت كما يلي:

1- باستخدام الانقباض الثابت (الأيزومتري):

وفلسفة هذه الطريقة إمكانية اللاعب للتدريب بالمطاط باتخاذ نفس الشكل والحركة التي يزاولها في نشاطه التنافسي. والانقباض الأيزومتري يحدث في العضلة عند النقطة التي لا يمكن فيها التغلب على المقاومة التي تعمل عليها فتصبح العضلة في حالة عمل في نهايتها العظمى ويتمكن من الاستمرار في ذلك لعدة ثوان، ويستمر اللاعب في شد أو دفع المطاط للوصول للدرجة التي تعجز فيها العضلة على الاستمرار في الشد وفي هذه اللحظة الأخيرة تعمل العضلة في حالة انقباض أيزومتري ويستمر اللاعب في هذا الوضع فترة (تتراوح من 5 - 15 ثانية). وقد اتفق على أن تكون فترة الانقباض الثابت لتنمية القوة العظمى للعضلات الصغيرة (4-5 ثا) وللعضلات الكبيرة من (7-8 ثا).

تشكيل حمل التدريب الأيزومتري:

يتم تشكيل حمل التدريب الأيزومتري وفقاً لما يلي:

- الشدة: استخدام الانقباض الأقصى أو الأقل من الأقصى.
- التكرارات: أكدت الدراسات على أن دوام الانقباضات ي تراوح ما بين 03 و 10 ثواني لعدد محدد من التكرارات يتراوح ما بين انقباض واحد إلى 40 انقباضاً غير أن هيتنجر ومولر قد حددا مدة 06 ثوان كفترة كافية لزيادة القوة القصوى. (ريان عبد الرزاق الحسو، 1998).

تأثير التدريب الأيزومتري:

يؤدي التدريب الأيزومتري إلى زيادة حجم العضلة مع حدوث تكيف للجهاز العصبي أيضا ويتميز التدريب الأيزومتري بتنمية القوة العضلية عند زاوية المفصل التي يتم التدريب عليها، أي في الوضع الذي تتخذه أجزاء الجسم أثناء التدريب، ولذلك يمكن زيادة عدد تكرارات التمرين ولكن باستخدام زوايا المفصل المختلفة مما يتيح العمل على المدى الكامل للحركة، كما لا تنمو أيضا سرعة حركة الأطراف عند استخدام المقاومة القليلة. (محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح ، 1984 ، ص189).

2- باستخدام التدريب الأيزوتوني (المركزي، اللامركزي):

تعتبر تدريبات بالانقباض المتحرك (المركزي، واللامركزي) من أنسب الأساليب لتنمية القدرة العضلية بأنها تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معا، وأنها أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع لتحسين العلاقة بين القوة العضلية والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل استخدام لنوع من التمرينات تتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة (المتفجرة) كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة (محمد جابر عبد الحميد، أبريل 2001).

ويذكر **موران وماجلي** أن أسلوب تدريبات بالانقباض المتحرك بالتطويل والتقصير أصبح من أكثر الأساليب استخداما في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة، حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة. (عبد العزيز النمر ،نريمان الخطيب، 2000، ص76)، ويؤكد طلحة حسام الدين وآخرون أن التدريبات بالانقباض المتحرك (بالتطويل والتقصير) هي همزة وصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية أنه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء. (طلحة حسام الدين وآخرون، ص79).

تشكيل حمل التدريب:

- **حجم الحمل:** يتحدد عدد التكرارات و عدد المجموعات تبعا للهدف الذي يتفق مع طبيعة الأداء الحركي و تستخدم عادة أنواع مختلفة مثل أداء عدة تكرارات خلال فترة زمنية محددة و تكرر ذلك مجموعة عدة مرات.

أمثلة: 6 ثوان \times 10 مجموعات.

30 ثانية \times 2 مجموعة.

- شدة الحمل:

تعتبر سرعة الأداء مع المقاومة هي الشدة المقصودة لهذا التدريب وقد أثبتت نتائج الدراسات أن استخدام السرعات الأعلى أكثر تأثيرا على الأداء من استخدام السرعات الأبطأ بحيث توضع أقصى مقاومة يمكن تنفيذ الانقباض باستخدامها وفقا للسرعة المطلوبة. (أبو العلا عبد الفتاح ، ص237).

- تأثير التدريب الأيزوتوني:

يعتبر هذا التدريب أكثر أنواع تدريبات القوة تأثيرا على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء، فإن تركيب الجسم أيضا يتأثر بزيادة الكتلة العضلية ونقص الكتلة الدهنية، وأن هذا النوع من التدريبات يؤدي إلى حدوث الحد الأدنى للألم العضلي طويل المدى وفيه تقل فرص حدوث الإصابات. (السيد عبد المقصود، 1997، ص98). للإشارة فإن العديد من العلماء أكدوا أن هذا التدريب نفسه مشابه لتدريب الإيزوكينتك.

3- باستخدام التدريب البليومتري: (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، ص187-188).

يعتمد التدريب البليومتري التقليدي على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية كما هو الحال في الوثب الارتدادي بأنواعه، أيضا هذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي خلال أداء الوثب.

تشكيل الحمل في التدريب البليومتري:

- الشدة: أقصى شدة بما يزيد عن قوة العضلة.

- الحجم: 08-10 مجموعات من مرتين إلى ثلاثة أسبوعيا.

- الراحة: 01-02 دقيقة بين المجموعات.

ومن أمثلة ذلك الوثب - الإرتداد الحبل - الفجوة- الخطو- الارتقاء...

تأثير التدريب البليومتري:

يؤدي التدريب البليومتري إلى التأثير على كل من العضلات والجهاز العصبي معا، كما أنه يفيد بشكل تطبيقي في مهارات الأداء الحركي بشكل عام ويعتمد على عمل أعضاء الحس الحركي بالعضلة والوتر.

المحور الثاني

مرحلة ما قبل البلوغ وبرنامج القوة للصغار

1-2-1- مراحل النمو

قد اختلف الباحثون في تحديد مراحل النمو وذلك راجع الى ان عمليات النمو الفردية تختلف من فرد إلى آخر ومستمرة، حيث لا يوجد حد فاصل بين مرحلة النمو والمرحلة التي تليها، إلا أنهم جميعاً قد اتفقوا بان النمو يسير على اتجاهات أربعة وهي:

1. النمو البدني.
2. النمو العقلي.
3. النمو الاجتماعي.
4. النمو النفسي. (محمد شعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص 35).

وسنتناول في دراستنا لمراحل النمو التقسيم التالي:

- مرحلة الطفولة المبكرة حتى سن السادسة.
- مرحلة الطفولة المتأخرة من سن 6 إلى سن 12.
- مرحلة الطفولة المراهقة المبكرة من سن 12 إلى سن 15.
- مرحلة المراهقة المتأخرة من سن 15 إلى سن 18.
- مرحلة البلوغ الشباب من سن 18 إلى سن 30 سنة.

ومن هذه المراحل نذكر ونركز على مرحلة الطفولة المتأخرة من سن 6 إلى سن 12 والتي هي صدد عينة بحثنا: (محمد شعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص 37).

1- الخصائص البدنية:

- نمو بدني غير متعادل.
- لرغبة شديدة للعب والحركة والنشاط البدني.
- ظهور اختلافات جسمية فردية وخاصة بين الجنسين.
- تفوق الأولاد في القوة البدنية على البنات.
- زيادة القدرة على التوافق العصبي العضلي.

2- الخصائص الاجتماعية:

- الإحساس بقيمة الحياة الاجتماعية، وتولد رغبة العمل الجماعي، وحب الانتماء لجماعة معينة.
- حب المغامرة والتفوق والاستقلال عن الآخرين.
- حب الأطفال لأطفال من جنسهم، وكرههم للجنس الآخر.
- نمو القدرة على التنظيم ورسم الخطط.
- القدرة على التعاون والاندماج في النشاط الاجتماعي.

3- الخصائص العقلية:

- تقدم النمو العقلي وزيادة القدرة على التفكير.
- سعة الخيال والابتكار واتساع المدارك.
- القدرة على مناقشة الآراء والأفكار بصورة منطقية.

- القدرة على الحفظ بطريقة التكرار.
- نمو القدرة على الانتباه.

4- الخصائص النفسية:

- الحاجة إلى تحمل المسؤولية واثبات الذات.
- حب التملك.
- تقمص شخصية البالغين وحب تقليدهم.
- سلبية الاهتمام بالجنس الآخر.
- الميل إلى التشكيل والاستطلاع.

1-2-2- المنافع الرئيسية لتدريب الأثقال للصغار (محمد عبد الرحيم اسماعيل، 2012، ص14)

- 1- زيادة القوة العضلية.
- 2- تحسين القدرة العضلية.
- 3- تطوير التحمل العضلي العام.
- 4- تحسين التحمل الدوري التنفسي.
- 5- تغيرات بسيطة في حجم العضلة.
- 6- تأثير ايجابي على تركيب أو بنية الجسم.
- 7- تحسن في التوازن العضلي حول المفاصل.
- 8- الحماية من الأضرار أو الإصابات في الرياضة.
- 9- تأثير ايجابي على الأداء الرياضي.

1-2-3- بناء القوة العضلية في الطفولة:

احد نقاط الخلاف حول التدريب الأثقال للصغار كانت في التساؤل التالي:

- هل يمكن تحسين القوة العضلية عند الصغار؟

دراسات حديثة لاستقصاء الأسباب أوضحت ان التحسن في القوة العضلية من الممكن ان يحدث بالفعل عند

الصغار. (weltman1986, sewal et micheli 1986, sale et blimikie 1989).

- من الصعب زيادة حجم العضلة للطفل إذا استمرت البرامج التدريبية لفترة طويلة لان الزيادة الكبيرة في

الكتلة العضلية مرتبطة بالنمو الطبيعي وهي غير ممكنة عند الأطفال الصغار.

- فبمجرد وصولهم إلى مرحلة البلوغ يصبح لديهم القدرة على زيادة حجم العضلة والتي تصبح حينئذ هدف

التدريب (kraemer et fleck 1994).

1-2-4- النقاط الإرشادية الأساسية لتدريب الأثقال للصغار: (محمد عبد الرحيم اسماعيل، 2012، ص17)

1. ترتبط الأخطار المحتملة أثناء التدريب بالأثقال بالتمرينات الغير الملائمة للطفل، على الرغم من ان هناك دلائل عامة لتدريب المقاومات، وهذا يعني الوضع في الاعتبار الاحتياجات الخاصة لكل طفل حسب احتياجاته، حيث يستخدم هذا البرنامج أساليب تمرينات محددة واعتبارات الوقاية والحماية.

2. تحسين الوظائف البدنية سوف يعزز اللياقة البدنية الصحة الحماية من الأضرار والأداء الرياضي وربما يكون المخرج الأكثر أهمية هو التطوير الفعال لشكل حياة الطفل.
3. تعتبر ممارسة الطفل لأشكال مختلفة من الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم والجمباز والعباب الميدان والمضمار من النقاط الأساسية لتجهيز بدني أفضل وتوفير الحد الأدنى للحماية من الأخطار والإصابات الرياضية.
4. عند تقييم تدريب المقاومات للطفل يجب ان يضع المدرب اعتباره حالة الطفل البدنية ونضجه العاطفي.
5. كما هو متبع في أي رياضة أو برنامج تمرينات فان الطفل يجب أن يخضع لقياس بواسطة الاخصائي الفيزيولوجي.
6. لا يوجد سن محدد يبدأ منه الطفل برنامج تمرينات المقاومات.
7. يجب ان يكون الطفل جاهز ذهنيا وعاطفيا ليتحمل ضغط برنامج التمرينات.
8. على نحو نموذجي إذا أمكن ان يشارك الطفل في برامج رياضية أخرى فانه يكون جاهزا لبعض أنماط برامج لتدريب المقاومات.

9. الطفل يجب ان يكون لديه القدرة على إتباع التوجيهات وأداء التمرينات بأمان وبشكل محدد.
10. يحتاج الطفل من أسبوعين إلى أربعة أسابيع للتأكد على استخدام أحمال برنامج المقاومات.

1-2-5- تصميم برامج تدريب القوة العضلية للصغار (محمد عبد الرحيم اسماعيل، 2012، ص14)

قبل بدا برامج تدريب المقاومات يتم اختبار الطفل من طرف أخصائي فيزيولوجي، وفي حالة ظهور اي مشاكل بدنية يجب وضعها في الاعتبار عند تصميم البرنامج، فمفتاح نجاح البرنامج يكمن في الالتزام بمبادئ البرنامج الأساسية.

يشمل البرنامج على تمرينات الإحماء والمرونة قبل وبعد كل وحدة تدريبية، ويمكن إضافة تمرينات رياضية وهي تعتمد على الاحتياجات الفردية بعد ان يتعلم أسلوب أداء الرفعات الأساسية.

1-2-6- مبادئ البرنامج الأساسية (محمد عبد الرحيم اسماعيل، 2012، ص14)

عند بناء برامج تدريب الأثقال للأطفال يجب إتباع الأربع مبادئ الأساسية الآتية:

1. الحلة العامة لكل المكونات البدنية(القوة العضلية _ المرونة _ التحمل الدوري التنفسي).
2. الاختيار المتوازن للتمرينات للجزء العلوي والسفلي لتطوير الجسم.
3. الاختيار المتوازن للتمرينات للعضلات حول كل مفصل.
4. استخدام تمرينات لكل أجزاء الجسم بالإضافة إلى التمرينات البنائية.

1-2-7- بعض الأهداف المحددة لبرامج تدريب المقاومات: (محمد عبد الرحيم اسماعيل، 2012، ص14)

- زيادة القوة العضلية والقدرة العضلية لمجموعات عضلية محددة.
- زيادة التحمل العضلي الكلي لمجموعات عضلية محددة.
- زيادة الأداء الحركي (القدرة على الوثب- الجري).
- زيادة وزن الجسم الكلي (تعتمد على السن).
- زيادة تضخم العضلة (تعتمد على السن).
- إنقاص دهون الجسم.

1-2-8- النقاط الأساسية التصاعديّة لتمارين المقاومة للصغار:

العمر	الاعتبارات
7 سنوات	يقدم للطفل تمارين أساسية بدون أثقال او كمية قليلة من الأثقال - تعليم طرق أداء التمارين -التقدم من تمارين الجمباز بوزن الجسم الى التمارين الزوجية- حجم التدريب منخفض.
7-10 سنوات	زيادة عدد التمارين- ممارسة شكل اداء التمارين- البدء التدريجي في زيادة أحمال التمارين- التمارين بسيطة- زيادة تدريجية في حجم التدريب.
11-13 سنة	تدريس كل أساسيات شكل أداء التمارين- يستمر زيادة الأحمال المتدرجة لكل تمرين - استخدام أسلوب أداء التمارين- إضافة تمارين متقدمة بمقاومات بسيطة أو بدون مقاومات.
14-15 سنة	الارتقاء لبرامج شبابية أكثر تقدماً- إضافة محتويات رياضية محددة- استخدام أساليب أداء التمارين- زيادة في الحجم.
16 سنة او اكبر	ينتقل الطفل لمستوى برامج البالغين بعد خلفية المعلومات ومستوى الخبرات التدريبية الأساسية التي اكتسبها.

الجدول رقم (02) يوضح النقاط الأساسية التصاعديّة لتمارين المقاومة للصغار (محمد عبد الرحيم اسماعيل، 2012،

ص19)

المحور الثالث

التأثيرات

1-3-1- تعريف التايكواندو

هناك عدة تعريفات توضح معنى التايكواندو (التاي-كوان-دو) هي العقل واليد والرجل، او مبدأ الركل واللحم. وتعتمد لعبة التايكواندو على الركلات الرجلين واليدين، وتمثل حركات الرجلين الأغلبية في هذه اللعبة، ومبتكري هذا الفن ركزوا على عضلات الرجلين لان عضلة الفخذ اكبر عضلة في جسم الإنسان. ويعتمد هذا الفن على الدفاع والهجوم وعلى حركات المرونة والليونة في جميع أعضاء الجسم. (محمد اشعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص 17).

1-3-2- نبذة تاريخية عن التايكواندو

يرجع تاريخ هذه اللعبة إلى حوالي 2000 قبل الميلاد، وكانوا يطلقون على ألعابهم الشعبية (اليونجو) و (الماشلاد)، وكانت مجرد حركات إيقاعية تشبه الرقصات، حتى بدأت القبائل تتجه الى الصيد والزراعة ما أدى إلى خروجها الى الجبال والغابات المنتشرة، فتعرضت القبائل للهجمات المفاجئة من الحيوانات المفترسة، فاستخدموا أسلوبا للاشتباك مع الحيوان والدفاع عن النفس وأطلقوا عليه رياضة (التايكون)، ثم تطورت حركات اللعبة من شكلها البدائي إلى الأسلوب الفني، الى ان أصبحت الرياضة الشعبية الأولى في كوريا، بعد ان تطوع 700 جندي كوري من ممارسي التايكواندو لمقاتلة الغزاة، ونجحوا في مقاومتهم وعندما نشأت الجمهورية الكورية عام 1948، تطورت اللعبة وانتشرت لدرجة ان شعبيتها تنافس رياضة الكاراتيه ولكن هناك فرق بين اللعبتين بالرغم من ان فكرتهما واحدة تقريبا.

- 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. (Jun Woo , (1986)

1-3-3- نبذة تاريخية عن التايكواندو داخل الجزائر

في الجزائر رياضة التايكواندو بدأت تشق طريقها سنة 1986، (جريدة المساء، 2010/08/09) مما جعلها تنظم إلى فدرالية الكاراتيه سنة 1988، وبقيت تنشط معها إلى غاية 2000 التي أصبحت تسمى بعد ذلك بعد انضمام الكاراتيه كوشيكي بفدرالية الكاراتيه والكاراتيه كوشيكي والتايكواندو إلى غاية 2001، ثم بفدرالية الكاراتيه والتايكواندو من 2001 إلى مارس 2004، (تصريح الحكم الدولي م. لعلام، 2017) والتي استقلت في 15 مارس 2004، (تصريح رئيس الفدرالية الجزائرية، ع. طيabi، 2017)، وتم تشكيل فدرالية جزائرية للتايكواندو تتصرف في تطويرها ونشرها على مستوى البلاد إلى عامنا الحالي 2017.

1-3-4- نشأة التايكواندو (محمد اشعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص 18).

إن رياضة التايكواندو بالذات ترجع نشأتها إلى السلالة الحاكمة في بلدة (كوجوريو)، حيث اخذ فن التايكواندو - الدفاع عن النفس- طابعا تقليديا يمارس نشاطه في الطقوس الدينية على إيقاعات موسيقية متعارف عليها في تلك العصور، يمارسها الرجال والنساء والأطفال والشيوخ، حبا لحركاته من ناحية ولاستخدامها في الدفاع عن النفس من ناحية أخرى ومع ظهور الأسلحة المتطورة وكثرة دخول الاستعمار الى منطقة الشرق الأقصى أخذت رياضة التايكواندو في الاختفاء لفترة ليست بالقصيرة، حتى تم اكتشاف لوحات حجرية على جدران المقابر الملكية لكل من

(مونيخ شرنج مئاكتونج) يرجع تاريخها الى عام 37 قبل الميلاد، وقد تم اكتشافها على يد بعض علماء الآثار عام 1937م حيث وجد على هذه اللوحات فنون كثيرة للدفاع عن النفس.

وقد ضم سقف مقبرة (كاكتوشونج) رسما لشخصين في وضع قتال حر، وكما برز فن التايكواندو في مملكة كوجوريو ظهرت كذلك مملكة (سيلا) في الجنوب الشرقي لكوريا وذلك قبل 20عاما من كوجوريو حيث وجد في (كوبونجو) عاصمة (سيلا) تماثلان من تماثيل بوذا في وضع قتالي على برج (كومنج) العملاق، ولقد تم نشرها على نطاق عالمي حتى أصبح هناك أكثر من 1000مدرّب وخبير كوري يقومون بالتدريب، وتعليم فنون رياضة التايكواندو في حوالي أكثر من 100دولة.

1-3-5- أقسام لعبة التايكواندو (محمد شعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص 29).

1- البومسي

أ- هي مجموعة من الضربات والركلات باليدين والقدمين تبين قدرة اللاعب على الهجوم والدفاع ضد شخص أو عدة أشخاص.

ب - يعتبر البومسي هي حصيلة الحركات الفنية التي يتدرب عليها اللاعب لممارسة التايكواندو.

ويعرف البومسي: (محمد شعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص 134).

وهو عبارة عن أداء عدد معين من الحركات، ومجموعة من الضربات الخيالية في عدة اتجاهات مختلفة حول الجسم، بدون منازلة حقيقية أو الاشتباك مع أي فرد آخر، ويتم أداء هذه السلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية مع إتباع أسلوب الصد وتفادي للضربات واللكمات المختلفة، والتدريب على حركات المراوغة في الاتجاهات الأربعة في مساحة ضيقة جدا، ربما لا تتعدى 2متر بغرض السيطرة التامة على هذه المساحة لصالح اللاعب.

الهدف من أداء البومسي:

- ان الهدف الأساسي من أداء الحركات الوهمية هو زيادة القدرة على التخيل بأنه يوجد أمام اللاعب خصم أو اثنان او اكثر يريدون قتاله.

وبهذه الطريقة يمكن للاعب القيام بالتدريب المركز على تسديد مجموعة محدودة من الضربات كأنه يقاتل احد الأعداء، ويمكنه أداء هذه الحركات الهجومية والدفاعية أمام المرآة حتى يستطيع مشاهدة أخطائه ويعمل على إصلاحها، كما ان المدرب يمكنه أيضا متابعة طريقة الأداء الحركي للاعب بسهولة، ويعطيه الإرشادات اللازمة.

2- الكيروجي

هي فن القتال فبعد ان يتعلم اللاعب الأساسيات والحركات الفنية المتقدمة، يبدأ التدريب على القتال المحدود. وهي مجموعة حركات دفاعية وهجومية متفق عليها مع الزميل، ثم يتدرب اللاعب على القتال الحر وهو حركات هجومية ودفاعية باليدين والرجلين.

ويعرف (الكيروجي) بالاشتباك (محمد شعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص 148).

يمكن تعريف الاشتباك بالكيروجي بأنه هو ما لدى اللاعب من مهارات حركية وقوة أداء يستعملها أثناء الاشتباك في التدريب والبطولات، الاول يستخدم في البطولات الرسمية والذي يستخدمه اللاعب باستخدام المهارات التي يتم دمجها أثناء التدرّيات اليومية للوصول بها إلى اعلي المستويات، ولفوزه بالبطولات الرسمية، اما الاشتباك الثاني فهو ما يستخدمه اللاعب أثناء الدفاع عن النفس. فقد أصبحت هذه الرياضة من أهم وابرز الرياضات في

الدفاع عن النفس، وبدون سلاح وتتطلب الدفاع عن النفس الهجوم السريع بقوة ودقة ويجب ان يمتلك اللاعب العناصر البدنية كالسرعة في الأداء، وقوة رد الفعل المباشر ضد الهجوم المفاجئ. ويعرف كذلك بالقتال الأولمبي (نزالات التايكواندو)

القتال في التايكواندو هو منازلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (درجة الحزام) أو الوزن والفئة العمرية ومن الجنس نفسه إذ يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر والهجوم من اجل تسجيل النقاط وحسم المباراة باستخدام مهارات الركل والضرب في المناطق التي يسمح بها القانون الدولي للمباريات .

3- كيوكبا

الكيوكبا وهو فن الكسر، أو التحطيم باستخدام اليدين والقدمين عاريتين، ولكي يقوم اللاعب بالتدريب على فن الكسر عليه ان يقوي يديه وقدميه حتى تصبح خشنة وقوية، وللکسر فنون وأصول لا بد من ان يتعلمها اللاعب حتى بعد اكتساب القوة اللازمة حتى لا يتعرض لاي كسر في العظام.

4- العروض الرياضية (محمد شعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص 129).

تعتبر العروض الرياضية من ابرز واهم عنصر في التايكواندو حيث تعطي مزاوليها الثقة بالنفس، والإقدام والشجاعة، ولكن نظرا لصعوبة بعض الحركات الفنية والإيقاعية التي يزاولها الرياضي، لم تقتصر العروض الرياضية على الرجال فقط، وانما شملت العنصر النسائي والأطفال وتساعد العروض الرياضية على نشر وتطوير اللعبة بشكل كبير، وبالتأكيد يترك العرض الرياضي انطبعا في نفوس المشاهدين من تسلسل لعدة فنون فنية ومنها قتالية، كما يزيد العرض رونقا وجمالا في فن الكسر سواءا كان بالقدمين او بالذراعين او بمختلف أجزاء الجسم، كما يعتمد الرياضي على العناصر البدنية ليظهر بالمظهر اللائق في أداء التقنيات الحركية والفنية وبالأحرى في مجال الطيران والحركات ذات الصعوبة العالية، من ارتقاء وطيران ودوران أثناء الأداء الحركي للمسارات العالية.

1-3-6 الحزام: (محمد شعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص32).

ان لون الحزام يدل على مهارة اللاعب وهو وسيلة لتحديد مدى تقدمه في اللعبة أحيانا يمكن الحصول على الحزام عن طريق الفوز في المسابقات ولكن الطريقة التقليدية هي اختبارات الأحزمة والتي تتم كل مرحلة معينة تعتمد على لون الحزام ودرجته والأحزمة 10 درجات تبدأ من الحزام الأبيض في الدرجة العاشرة، وتنتهي بالحزام احمر/اسود في الدرجة الأولى ثم يأتي الحزام الاسود الذي ينقسم بدوره الى 9 درجات تعرف كل درجة لاسم (دان) يتضمن التايكواندو خمسة أحزمة رئيسية هي الأسود والأحمر والأزرق والأصفر والأبيض.

1- أنواع الأحزمة:

الحزام الابيض: يدل على براءة اللاعب المبتدئ الذي لا يمتلك سابق معرفة عن التايكواندو.
الحزام الاصفر: يدل على الأرض التي تورق بها النبتة وتضع جذورا هي أساسيات التايكواندو.
الحزام الازرق: يدل على أن النبتة قد بدأت تنج نحو السماء الى أن تصبح شجرة عالية أي أن تدريبات التايكواندو بدأت تتقدم.

الحزام الاحمر: يدل على الخطورة وبينه إلى التدريب على السيطرة كما ينذر الخصم بالابتعاد.
الحزام الأسود: ضد الأبيض ولذلك يدل على النضج والبراعة كما يشير الى عدم نفاذ الخوف في قلب مقاتل التايكواندو.

1-3-7- الأمان التي تمارس فيها التايكواندو (محمد شعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص 79).

لو نظرنا إلى ممارسة لعبة التايكواندو لوجدنا مجالها كبير في التدريب ، وممارسة التايكواندو لا تقتصر على أفراد معينين أو أشخاص من طبقات معينة، فهي رياضة محبوبة لدى ممارسيها وتمارس رياضة التايكواندو في الساحات والملاعب، والحدائق وعلى شواطئ البحر وفي الأماكن الواسعة ويفضل لمزاولة مثل هذه الرياضة ان يتم تدريبهم داخل صالات مغلقة، حتى لا يتعرض الرياضي بعد التمرين إلى مؤثرات خارجية ويفضل ان تكون الصالة كبيرة وواسعة بحيث تعطي للاعبين حرية الحركة، كما يجب أن تتوفر في هذه الصالات قنوات للتهوية، وذلك لتجديد الأكسجين داخل الصالة، ويجب أن تتسم هذه الصالة بالنظافة المستمرة، ويجب أن يراعى أن تكون الأرضية مغطاة بألواح خشبية، لامتناس الصدمات التي قد يتعرض لها المتدرب من جراء الأرضية الصلبة، وان تغطي الصالة بمراتب رياضية تعد خصيصا لهذا الغرض.

1- الشروط الواجب توافرها في الصالة الخاصة بلعبة التايكواندو

اولا: التجهيزات

- 1- ان لا يقل ارتفاع سقف الصالة عن 05 أمتار .
- 2- ان تكون أرضية الصالة من الخشب أو المراتب الرياضية.
- 3- ان يلحق بالصالة مدرجات للمتفرجين إذا أمكن ذلك.
- 4- حجرات لتغيير ملابس الرياضيين.
- 5- يجب ان تجهز بدورات مياه و(دوش) وأماكن للاستحمام.
- 6- تزويد الصالة بأماكن مخصصة لأمتعة الرياضيين.

ثانيا: الموقع

- 1- يجب انشاء الصالات في وسط المدينة، حتى يسهل على اللاعبين والمتفرجين الوصول بسهولة.

ثالثا: الأدوات

يجب ان تتوفر الأدوات في الصالات، لضمان حسن سير التدريب، وتحقيق الهدف الذي من اجله أنشئت هذه الصالات، وتشمل الأدوات:

- 1- عقل حائط، مقاعد سويدية، كرات طبية.
- 2- الملابس الوقائية للعبة التايكواندو.
- 3- المراتب الرياضية أو الأرضية الخشبية.
- 4- المرايا التي تتعلق على الجدران.
- 5- تثبيت حمالات يعلق بها أكياس الضرب.

1-3-8- مهارات التايكواندو (Kim Jon Rok . (1990

إن تعلم التايكواندو أشبه بتعلم اللغة فإذا كان الأساس في التايكواندو هو إجابة استعمال القدم والقبضة أي الركلات واللكمات فان هذه الخطوة هي بمثابة تعلم الحروف الأبجدية للتايكواندو إذ على اللاعب إن يعمل على توظيف وصياغة هذه اللكمات والركلات لتكوين جملة حركية مفيدة وذلك من خلال القتال سواء كان على مستوى التمارين

أو النزالات . وفي رياضة التايكواندو العديد من المهارات التي يؤديها اللاعب بالطريقة نفسها التي تعلمها منذ ممارسة اللعبة مروراً بكل مراحلها العمرية ، ومن هذه المهارات نذكر حركتين أساسيتين للتايكواندو والتي تعتبران من الركلات أو الضربات والتي تشمل في موضوع بحثنا كذلك:

1- الحركة الخلفية (تي تشاكي) Te -Chagui

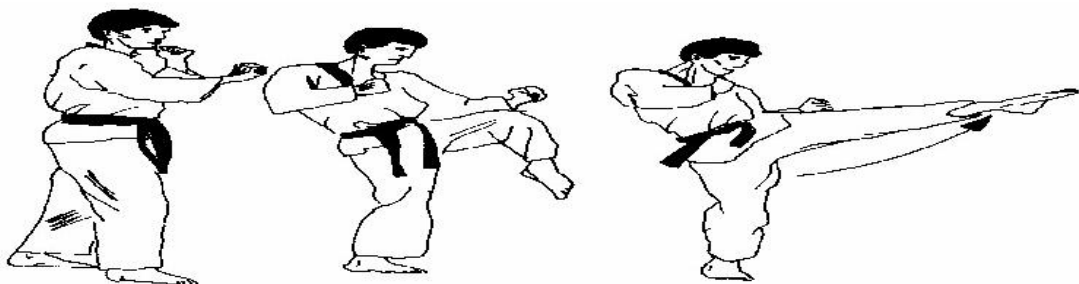
وهي من الركلات الهجومية والدفاعية وهي من الحركات المهمة في لعبة التايكواندو إذ تمتاز بسرعة ومباغته ولا يتوقعها الخصوم وتؤدي من وضع الوقوف وتتم هذه الحركة بكعب القدم علماً إن كعب القدم من المناطق القوية جداً في جسم الإنسان ويتسم التطبيق لهذه الحركة بأن نرفع ركبة الساق التي نريد أن نضرب بها بمستوى البطن بحيث يكون الفخذ موازي للأرض مع رفع الأصابع إلى الأعلى باتجاه عظم القصبية ثم نرفع القدم بسرعة إلى الخلف مع شد عضلات الساق . ويجب أن يكون الكعب هو المنطقة التي تنتهي عنده ملامسة الهدف أي جسم المنافس مع انحناء الجسم قليلاً إلى الأمام ودفع الورك مع الرجل والتفاف الرأس مع أداء الحركة واليدين حرتين ومشدودتين بإحكام كي نحافظ على التوازن والقدم الأخرى تكون ملامسة تماماً للأرض. (رعد حازم عبد الوهاب، 2002).



الشكل رقم (1) يمثل صورة توضيحية للحركة الخلفية Te -Chagui

2- الحركة الأمامية (بندال تشاكي) bandal -chagui

هي حركة لركلة أمامية تستعمل في الهجوم والدفاع وهي من الحركات المهمة في لعبة التايكواندو والأكثر استعمالاً لسهولة تنفيذها في الأداء وسرعة وصولها إلى الخصم لتسجيل نقطة ، وتؤدي برفع ركبة الساق التي نريد أن نضرب بها بمستوى البطن بحيث مع شد الأصابع والمشط بدوران الرجل في الأسفل 45° ثم نرفع القدم بسرعة إلى الأمام . ويجب أن يكون المشط هو المنطقة التي تنتهي عنده ملامسة الهدف أي جسم المنافس مع انحناء الجسم قليلاً إلى الخلف وتوجيه الرأس إلى الأمام مع النظر إلى منطقة الضرب وأداء الحركة واليدين حرتين ومشدودتين بإحكام كي نحافظ على التوازن والقدم الأخرى ملامسة للأرض.



الشكل رقم (2) يمثل رسم توضيحي للحركة الأمامية bandal -Chagui

1-3-9- التقنيات المسموح بها ومناطقها (محمد شعبان الصفروني بيت المال، 2009، ص 149).

1- تقنيات القبضة:

وهي عبارة عن تقنيات لتسديد الضربات، باستخدام الإصبعين السبابة والأوسط في القبضة المشدودة بإحكام.

2- تقنيات القدم:

وهي عبارة عن تقنيات بتسديد الضربات بالقدم، باستخدام جزء من القدم الواقع أسفل عظم رسغ القدم.

3- الجذع:

في حدود الخط الأفقي من عظم الترقوة إلى أسفل حتى عند بداية منطقة الحوض، ويسمح بالهجوم باستخدام تقنيات القبضة والقدم، على ألا يسمح بمهاجمة الجزء السفلي والخلفي الغير مغطى بحامي الجذع.

الوجه:

ان هذا الموضع هو عبارة عن الجزء الأمامي من الوجه القائم على قاعدة الخط الإكليلي عند الأذنين، ويسمح بالهجوم عليه بواسطة القدمين فقط.

1-3-10- الدقة وأهميتها

تعرف الدقة بأنها ((قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإرادية لتحقيق هدف معين)) (LarrgG.Sharer, 1981) ، كما تعبر عن قابلية الفرد في السيطرة على التوافق الحركي المعقد و تعني أيضا ((تقليل الانحرافات أو الفارق إلى أقصى ما يمكن عن الأداء الأمثل)) (التكريتي وديع ياسين، 1986، ص67-68). وتعرف أيضا بأنها ((مقدرة الفرد في السيطرة على الحركات لتوجيه شيء ما نحو آخر)) (حسين، حلمي، 1985، ص139). وتعد الدقة من العناصر المهمة لنجاح أداء الحركات في الفعاليات الرياضية، وتتطلب كفاءة عالية في عمل الجهازين العصبي والعضلي بحيث يتمكن اللاعب من السيطرة على العضلات العاملة والموجهة نحو أهداف وتختلف الدقة من فعالية إلى أخرى حيث إن الدقة في فعالية معينة لا تعني الدقة في فعالية أخرى أو مهارة أخرى ولو كانت متشابهة .

والمقصود بالدقة في التايكواندو هو الأداء الحركي للمهارة كونها عنصرا أولا ودرجة دقة توجيه الحركة نحو الهدف المحدد على جسم المنافس كونها عنصرا ثانيا . إذ إن دقة أداء الحركة ودرجة دقة توجيه الحركة وثيقتا الصلة بعضهما ببعض وكل منهما تكمل الأخرى فما يتعلق بدرجة دقة توجيه الحركة يعد مؤشرا لدقة الأداء الحركي الناجح والسليم ويميز بين الأداء الحركي الجيد والغير جيدة (Sozabo , L ,1982) ولاعب التايكواندو يحتاج إلى عنصر الدقة في معظم حالات اللعب والحركات التي يقوم بها وخاصة في إنشاء الاشتباك والتقارب بين اللاعبين حيث تكون زوايا منطقة تسجيل النقاط ضيقة ودرجة للغاية مما يزيد من صعوبة تسجيل النقاط لذلك يجب على لاعب التايكواندو إتقان التوقيت الخاص والمدة الزمنية اللازمة للقيام بأداء الحركة المناسبة مع مراعاة عنصر المباغته لكي يصعب إدراك أو توقع الحركة .

ومما تقدم يتضح أهمية الدقة في التايكواندو كونها تلعب دورا كبيرا في تحويل حركة اللاعب وجهده إلى نتيجة ملموسة وهي تسجيل نقطة على هدف المنافس القانوني وان كثير من اللاعبين تضيع جهودهم التي يبذلونها إنشاء النزالات بسبب عدم توجيه الحركة بصورة صحيحة نحو الهدف وان الأداء الجيد للتايكواندو من دون الدقة في تسجيل النقاط أو أداء الحركات الدفاعية و الهجومية أو التحرك الدقيق في النزال سوف يجعل هذا الأداء بلا فائدة حيث إن متطلبات الهجمة الناجحة هي : (الرملي ، عباس عبد الفتاح ، 1981 ، ص36).

- التوقيت السليم
- المسافة الصحيحة
- السرعة المناسبة
- الدقة في توجيه الحركة

وبناء على ذلك يجب إن تكون لدى لاعب التايكواندو القدرة على إصابة الهدف بسرعة حال ما تتاح له الفرصة إذ إن الفرصة قد تظهر فجأة مرة واحدة و قد لا تتكرر في إثناء النزال كما إن الحركة المستمرة للمنافس أثناء النزال من خلال أوضاع الدفاع والهجوم والخداع وغيرها من المتغيرات قد تؤدي إلى عدم تكرار فرصة تسجيل النقاط مرة أخرى وهذا يعني ضرورة التأكيد على التدريب لتنمية القدرة الانفجارية والدقة من خلال ضبط الحركة فنيا وتطوير القدرة والعمل على تطويرهما من خلال التدريب المستمر لتحقيق الهدف وهناك عدد من الإجراءات التي ينصح باتباعها عند العمل على تطوير الدقة وهي (محمد حسن علاوي ، 1972، ص80).

- يجب إن يكون تطوير الدقة مقرونا بتطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى .
- تجزئة الحركة ثم ربط الأجزاء شيئا فشيئا في الفعاليات التي يمكن تجزئة الحركة فيها .
- أداء الحركات بسرعات مختلفة لغرض الوصول إلى السرعة المثلى التي تتطلبها الفعالية أو الحركة
- استخدام أجهزة وأدوات مختلفة الأحجام (كالأهداف المعلقة على الحائط) والأوزان لضبط الحركة والوصول إلى الدقة المثلى المطلوبة في الأداء .
- استخدام أجهزة وأدوات معينة للوصول إلى الدقة .
- تقريب المسافة وزيادة حجم الهدف أو زيادة المسافة وتصغير حجم الهدف .
- التدرج في زيادة القوة والسرعة .
- استخدام البعد الهندسي الثالث يقصد بالبعد الثالث استخدام الأجسام المعلقة بالهواء كالكرات والأهداف والشواخص المتحركة و التي توضح بشكل يساعد على تطوير الدقة .
- في التصويب لزيادة الصعوبة بدقة التصويب .
- أداء الحركة حسب مواصفاتها من الثبات ثم من الحركة وبسرعات مختلفة .
- التدريب على التمرينات المشابهة لأداء الفعاليات في المنافسات .
- عدم إعطاء تمرينات الدقة في حالات التعب والإرهاق .

خلاصة:

في الأخير من هذا الجانب النظري للفصل الأول الذي تطرقنا فيه إلى ثلاثة محاور التي شملت الكلمات الدالة لعنوان البحث بحيث تطرقنا إلى توضيحها وتبيان طرق تنمية القوة وكيفية وضع البرامج التدريبية للصغار وإمكانية تدريب القوة في المرحلة العمرية التي تمثلت في مرحلة ما قبل البلوغ والتي وضحت في المحور الثاني بأنها مرحلة الطفولة المتأخرة والتي كانت ما بين 6 إلى 12 سنة وخصائصها، وفي المحور الثالث تطرقنا إلى رياضة التايكواندو وإبراز تاريخها وتعريفها وإظهار أهم ما فيها وتقسيماتها مما يساعد على فهم الأداء المهاري لرياضة التايكواندو الذي ذكرنا منه الضربات الأساسية : للضربة الامامية (تي- تشاكي) و(الضربة الأمامية بندال- تشاكي) في عنوان بحثنا، مما يثري هذا الجانب النظري موضوع بحثنا ويزيد من مصداقيته، مما يتناسب مع التدريب الرياضي المقنن للوصول إلى أحسن النتائج والمستويات.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المترابطة، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث والتي نحن في صدد ذكر ما يتعلق بها من أهداف والأدوات التي استخدمت فيها والوسائل الإحصائية وصولاً في الأخير لأهم نتائجها، والوصايا التي جاءت فيها من طرف الباحثين في المجال الرياضي.

أولاً: الدراسات العربية:

2-1- الدراسة الأولى:

م.د.حسين مكي محمود، م.د.حسين حسون عباس، م.د.علاء فليح جواد "القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين وعلاقتها بدقة الحركة الخلفية (تي جكي) لدى لاعبي التايكواندو لفئة الشباب" (م.د.علاء فليح جواد، م.د.حسين مكي محمود، م.د.حسين حسون عباس، 2013)

- الفرضية العامة: هناك علاقة ارتباط معنوية بين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و مستوى أداء الحركة الخلفية (تي جكي) لدى لاعبي نادي بابل في لعبة التايكواندو.
- منهج البحث: المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية
- مجتمع البحث : الأصلي هم لاعبو التايكواندو لفئة الشباب وبأعمار (14-17) سنة لنادي بابل الرياضي والبالغ عددهم (30) لاعبا.
- العينة: 25 لاعبا
- كيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (25) لاعبا وبنسبة مقدارها (83%) وبأوزان (55-59) كغم. في حين كان مجتمع البحث الأصلي هم لاعبو التايكواندو لفئة الشباب وبأعمار (14-17) سنة لنادي بابل الرياضي والبالغ عددهم (30) لاعبا.

➤ الأجهزة وأدوات البحث:

- 1- حاسبه صنع صيني.
- 2- أقلام.
- 3- صافرة صنع صيني.
- 4- شريط قياس.
- 5- مادة المغنيسيوم.
- 6- مضرب تايكواندو.
- 7- بساط جمناستك.
- 8- قاعة نادي كربلاء الخاصة بالتايكواندو.

➤ الاستنتاجات:

- من خلال نتائج الدراسة توصل الباحثون عدة استنتاجات منها :
- إن للاختبارات المدروسة قيد البحث (الخاصة بالقدرة الانفجارية) لها تأثير ايجابي لتطوير حركة (تي جكي) للاعبين التايكواندو الشباب.
- إن للاختبارات المدروسة قيد البحث (الخاصة بالدقة) لها تأثير ايجابي لتطوير حركة (تي جكي) للاعبين التايكواندو الشباب.
- هناك علاقة ارتباط معنوي بين القدرة الانفجارية ودقة أداء حركة تي جكي لدى لاعبي نادي كربلاء بالتايكواندو.

➤ الاقتراحات:

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة خلص الباحثون بعدة توصيات منها :

- 1- ضرورة إجراء دراسات تتضمن متغيرات نفسية وعقلية ومهارية أخرى غير المتغيرات المبحوثة على أفراد وعينة البحث .
 - 2- ضرورة إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية وعلى عينات أوسع واشمل لأغلب الأندية الرياضية بالعراق والاهتمام بهذه الرياضة كون العراق بدأ يظهر على لائحة الدول المتقدمة في مثل هذه الفعاليات.
 - 3- ضرورة اطلاع المدربين على نتائج الأبحاث والدراسات التي تجري على اللاعبين على وفق خصوصية كل لعبة لأنها ستعطي نتائج ايجابية عند وضع البرامج التدريبية وتطوير مستوى الانجاز.
- 2-2- الدراسة الثانية:

دراسة أ.م.د. إيمان نجم الدين، م.د. نازك كاظم مناتى، م.م. محمد إبراهيم كنعان ، أثر تمارين مقترحة باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، (مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد السادس، 2013).

➤ أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين مقترحة باستخدام الحبال المطاطية.
 - 2- التعرف على اثر التمارين باستخدام الحبال المطاط في تطوير بعض عناصر اللياقة الصحية لدى الطالبات.
- فرضية البحث:

- أن للتمارين المقترحة باستخدام الحبال المطاطية اثر ايجابي في تطور بعض عناصر اللياقة الصحية للطالبات.

➤ منهج البحث: المنهج التجريبي.

➤ مجتمع البحث : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية

➤ عينت البحث: 14 طالبة.

➤ كيفية اختيارها: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية للعام الدراسي 2013 - 2012 م وبلغ عدد العينة 14 طالبة.

➤ الاستنتاجات:

التمارين المقترحة باستخدام الحبال المطاطية اثر ايجابيا في تطوير مستوى بعض عناصر اللياقة الصحية (مطاولة القوة، القوة، المرونة، الكفاءة القلبية).

➤ الاقتراحات:

1- استخدام تمارين الحبال المطاطية لتطوير عناصر اللياقة الصحية الكافة .

2- إجراء بحوث مشابهة على عينات أخرى من مراحل سنوية أخرى .

2-3- الدراسة الثالثة:

محمد سعد علي محمد "تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من "12- 14 سنة". رسالة ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية البدنية 2005.

➤ هدف الدراسة:

تطوير الرشاقة الخاصة باستخدام التدريب البليومتر لناشئ الكاراتيه مرحلة 12-14 سنة تخصص كاتا.

دراسة العلاقة بين تطوير الرشاقة الخاصة ومستوى أداء الكاتا (البومسي).

➤ فروض البحث:

1- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريب البليومتري على تطوير الرشاقة الخاصة لدى ناشئي الكاراتيه مرحلة 12-14 سنة كاتا (بومسي).

2- توجد علاقة بين تطوير الرشاقة الخاصة ومستوى أداء الكاتا لدى ناشئي الكاراتيه من 12-14 سنة.

➤ منهج البحث: المنهج التجريبي.

➤ مجتمع البحث والعينة وكيفية اختيارها:

لاعبي فريق الكاراتيه الناشئين تخصص كاتا مرحلة 12-14 سنة خلال الموسم الرياضي 2004/2003 بمحافظة الإسكندرية من نادي سبورتنج الرياضي.

العينة: بلغ عدد العينة 60 لاعبا تم اختيار 20 لاعبا لإجراء الدراسات الاستطلاعية الخاصة وتم تقسيم 40 لاعبا بالطريقة العشوائية الى 3 مجموعات متكافئة ومتجانسة بعد استبعاد 4 لاعبين وأجريت على 36 لاعبا بحيث قسمت إلى 3 مجموعات كالاتي:

ويتم تقسيم المجموعات وتوزيعهم علي ثلاث مجموعات بالتساوي ليكون التصميم التجريبي كالاتي:

أ- المجموعة الأولى: عددها 12 لاعب وهي المجموعة التجريبية الأولى التي خضعت لبرنامج تطوير الرشاقة الخاصة باستخدام التدريب البليومتري لتطوير مستوى أداء الكاتا.

المجموعة الثانية: عددها 12 لاعب وهي المجموعة التجريبية الثانية والتي تخضع لتطوير الرشاقة الخاصة باستخدام تدريبات الرشاقة الخاصة مع استخدام بعض الأثقال الإضافية لتطوير مستوى أداء الكاتا.

ج- المجموعة الثالثة: العدد 12 لاعب وهي المجموعة الضابطة التي تخضع للبرنامج التقليدي للاتحاد المصري للكاراتيه.

➤ أدوات البحث: اختبارات بدنية ومهارية.

➤ أهم النتائج:

- توجد علاقة ارتباط ايجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوى الاداء المهاري للكاتا.
- تأثير تدريبات البليومتري على حيث أثرت بشكل كبير علي قدرة الجسم في تحسين القوة الانفجارية والرشاقة بصفة خاصة.

➤ الاقتراحات:

- الاهتمام باستخدام التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري من خلال المسار الحركي والزمني وكذا العمل العضلي وذلك لضمان تطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري للكاتا وخاصة قطاع الناشئين تخصص كاتا
- إجراء دراسات مشابهة على المرحلة السنية المختلفة للاعبين الكاراتيه تخصص (كاتا - كوميتيه).

2-4- الدراسة الرابعة:

علي بديوي طابور محمد " تطوير القوة الثابتة وأثرها في بعض المتغيرات الكينماتيكية للوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي " بحث تجريبي على لاعبي براعم بغداد بالجمناستك بأعمار 10 سنوات فما دون. السنة الجامعية 2006/2005 وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية. القادسية.

➤ هدفاً للبحث:

- معرفة مدى التطور الحاصل بالقوة الثابتة من خلال المنهج التدريبي .
- معرفة أثر القوة الثابتة في بعض المتغيرات الكينماتيكية للوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي.

➤ فرضيات البحث:

- يفترض الباحث أن لتطوير القوة الثابتة تأثير في :
- تطوير أداء مهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي.
- تحسن بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي.

➤ منهج البحث: المنهج التجريبي.

➤ مجتمع البحث: شمل 20 لاعبا.

➤ عينة البحث: 12 لاعبا.

➤ **كيفية اختيارها:** تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي براعم محافظة بغداد وتوفر الأجهزة والأدوات , والبالغ عددهم (20 لاعب) بأعمار 10 سنوات فما دون , وتم استبعاد (4 لاعبين) بسبب الظروف الأمنية و (4 لاعبين) آخرين بسبب تغيبهم وبذلك أصبح العدد الكلي لأفراد العينة (12 لاعب).

➤ أدوات البحث:

- الإختبارات والقياس.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة والتجريب.

➤ الاستنتاجات :

في ضوء هدف وفرضي البحث والمنهج المستخدم وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحث إلى وضع الاستنتاجات التالية :

- 1- أن التمرينات التدريبية المقترحة قد أدت إلى تطوير القوة الثابتة .
- 2- أن التمرينات المقترحة قد ساهمت في تطوير الأداء المهاري للوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي .
- 3- ظهور مؤشرات تحسن لبعض المتغيرات البيوميكانيكية المختارة خلال مراحل الأداء الفني لمهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي . بعد تطبيق مفردات المناهج التدريبية وهذا ما أظهرته الاختبارات البعدية .
- 4- أن تطبيق اللاعبين البراعم لتمرينات القوة الثابتة عملت على زيادة الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية للمتغيرات الكينماتيكية الآتية :
 - زاوية الكتف كبرت في المرحلتين الثانية والثالثة .
 - زاوية المرفق كبرت في جميع المراحل .
 - زاوية الركبة كبرت في المرحلتين الأولى والثالثة .
 - زيادة ارتفاع الورك عن الارتكاز في جميع المراحل .
 - زيادة المسافة الأفقية بين الكتف والارتكاز في المرحلة الأولى فقط .

- 5- أن تطبيق اللاعبين البراعم لتمارين القوة الثابتة قد عملت على تقليل الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية للمتغيرات الكينماتيكية الآتية:
- زاوية الكتف صغرت في المرحلة الأولى.
 - زاوية الورك صغرت في المرحلة الثانية.
 - المسافة الأفقية بين الكتف والارتكاز قد قلت في المرحلتين الثانية والثالثة.
 - المسافة الأفقية بين الورك والارتكاز قد قلت في جميع المراحل.
 - المسافة الأفقية بين الورك والكتف قد قلت في جميع المراحل.
- **الاقتراحات:**

على ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي الباحث بما يلي :

- 1- ضرورة استخدام التمارين التدريبية المقترحة للقوة الثابتة في تدريب اللاعبين البراعم بعمر (10) سنوات فما دون لغرض تطوير الأداء الفني للمهارة .
 - 2- التأكيد على إجراء اختبارات مستمرة للقوة الثابتة لغرض التأكد من مستوى اللاعبين البدني .
 - 3- التأكيد على المدربين بضرورة الاهتمام بالجوانب الميكانيكية المؤثرة في أداء مهارات الجمناستك كون التعرف عليها , والأداء وفق أسسها يعمل على زيادة مستوى الأداء والاقتصاد بالجهد والوقت .
 - 4- إجراء دراسات وبحوث تتعلق بالجانب الكينماتيكي لمهارة الوقوف على اليدين .
 - 5- إجراء دراسات مشابهة لحركات القوة على اجهزة الجمناستك المختلفة لغرض معرفة أثر القوة الثابتة في تطوير مستوى أداء هذه الحركات.
- 2-5- الدراسة الخامسة:

دراسة عبد العزيز أحمد النمر- ناريمان الخطيب(2000): تحت عنوان " تأثير برنامج تدريبي بالأنقال على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ".
(عبد العنين أحمد التمر، ميمان محمد علي الخطيب، 2000).

➤ **أهداف الدراسة:**

- 1-تصميم برنامج تدريبي بالأنقال لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ.
- 2-التعرف على تأثير البرنامج على معدلات التحسن في القوة العضلية.
- 3-التعرف على تأثير البرنامج على معدلات التحسن في المستويات الرقمية.

➤ **فرضيات البحث:**

- 1-البرنامج التدريبي بالأنقال يؤثر في تنمية القوة العضلية للسباحين في مرحلة ما قبل البلوغ.
- 2-البرنامج التدريبي بالأنقال يحسن المستويات الرقمية لسباحي المجموعة التجريبية مقارنة بسباحي المجموعة الضابطة.

➤ **المنهج البحث:** المنهج التجريبي.

➤ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على 25 ناشئ وناشئة اختيروا عمديا من ناشئ السباحة بنادي الزمالك الرياضي تراوحت أعمارهم بين (9-12 سنة) سنة، ولم يسبق لهم التدريب بالأثقال، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية 15 لاعب ولاعبة واقفوا اختياريا على تنفيذ برنامج التدريب بالأثقال وضابطة 10 لاعبين.

➤ أدوات البحث:

- أثقال حرة.

أجهزة أثقال من نوع Pacific fitness gym.

➤ إجراءات البحث:

أولاً: - القياس القبلي للمستويات الرقمية للمجموعتين التجريبية والضابطة في السباقات المختلفة.

- القياس القبلي لقوة المجموعات العضلية المختلفة لأفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً: - القياس البعدي للمستويات الرقمية للمجموعتين التجريبية والضابطة في السباقات المختلفة.

- القياس البعدي لقوة المجموعات العضلية المختلفة لأفراد المجموعة التجريبية.

➤ أهم النتائج:

1- برنامج تدريب القوة أدى إلى تحسين المستويات الرقمية للسباحين في مرحلة ما قبل البلوغ.

2- برنامج تدريب القوة أدى إلى تحسين القوة العضلية للسباحين في مرحلة ما قبل البلوغ.

3- حققت المجموعة التي تدرت بالأثقال معدلات تحسن في المستويات الرقمية للسباقات المختلفة تفوق معدلات التحسن لدى المجموعة الضابطة.

4- تراوح متوسط معدل التحسن في القوة العضلية لدى أفراد المجموعة التي تدرت بالأثقال بين 36.7% - 80%.

➤ ثانياً: الدراسات الأجنبية:

➤ 2-6- الدراسة السادسة:

ديبروفت وآخرون (deproft et aut 1987). بعنوان "تدريب القوة وأثره على أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم الشباب". (ديبروفت وآخرون العدد ، 1987).

➤ هدف الدراسة:

تهدف إلى التركيز على تأثير تدريب القوة على أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم.

➤ العينة:

تكونت عينة الدراسة من 22 لاعب كرة قدم موزعين على مجموعتين، المجموعة الأولى تكونت من فئتين بالغين وشباب (11 منهم تدرتوا تدريب القوة و 11 منهم تدرتوا تدريب كرة قدم عادي)، و المجموعة الثانية تكونت من 20 لاعبا من غير لاعبي كرة القدم.

➤ الإجراءات:

تم تطبيق برنامج تجريبي على المجموعة الأولى لتطوير القوة يتكون من تكرارات متعددة بشدة تصل إلى 80، واستمر البرنامج لفصل كرة القدم كامل مرتين أسبوعيا بالإضافة إلى تدريب كرة القدم العادي.

➤ أهم النتائج: أشارت نتائج الدراسة إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية على القوة العضلية.
- زيادة في أداء الركل لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب القوة، فيما لم تظهر أي زيادة في القوة لدى المجموعة التي تلقت تدريب كرة قدم عادي.

2-7- التعليق على الدراسات:

من خلال عرض الدراسات المرتبطة بعنوان البحث يتضح لنا ان هناك علاقة تربط بين هذه الدراسات والدراسة الحالية في الكلمات الدالة لعنوان البحث والتي سوف نتطرق إليها:

➤ من حيث متغيرات الموضوع:

هناك اختلاف في صياغة عناوين الدراسات إلا أنها تشترك في متغير أو متغيرين سواء كان ثابت أو مستقل التي تدل على عنوان البحث من جانب الصفات بدنية (القوة) أو المهارية التي تخص رياضة التايكواندو والتي شملت منها الرحلة العمرية مرحلة ما قبل البلوغ.

➤ من حيث الهدف: من بين هذه الأهداف التي اشتركت فيها أكثر هذه الدراسات هي:

- تنمية الصفة البدنية للقوة والتي شملت المرحلة العمرية ما قبل البلوغ والشباب.
- التعرف على اثر التنمية للقوة.
- علاقة تدريب القوة بالأداء المهاري.
- استعمال الحبال المطاطية في البرنامج التدريبي للقوة.

➤ من حيث المنهج:

كل الدراسات استعملت المنهج التجريبي إلا دراسة واحدة استعملت المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

➤ من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات للدراسات المرتبطة، والتي تم اختيار العينة في الدراسة الحالية بالطريقة العمدية.

➤ من حيث الأدوات المستخدمة: اشتملت الدراسات السابقة والمرتبطة على الاختبارات البدنية والمهارية، المصادر والمراجع، وفي دراستنا الحالية قمنا باستعمال الاختبارات البدنية والمهارية.

➤ من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات السابقة المرتبطة بالدراسة الحالية في الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون لثبات الاختبار، معامل صدق الاختبار، حجم الأثر.

➤ من حيث النتائج: كل الدراسات حققت نتائج ايجابية من خلال الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة والدراسات التي طبقت البرنامج التدريبي فقد حققت نتائج ايجابية، وأظهرت كذلك العلاقة بين القوة والأداء المهاري وأهميتها للمرحلة العمرية ما قبل البلوغ.

2-8- مميزات الدراسة عن الدراسات السابقة:

- ركزت على تحسين مهارتين لدقة التصويب وسرعة أداء ضربتي التايكواندو بتنمية القوة.
- إشترك الحبال المطاطية وثقل الجسم لتنمية القوة في مرحلة ما قبل البلوغ.
- متغيرات البحث التي تم ربطها بين صفة القوة والأداء المهاري مختلفة.

خلاصة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة خريطة الطريق بالنسبة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبني عليه البحث حيث أنها توفر كما من المعلومات كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها، كما تعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بمثابة مقترحات لبداية دراسات وبحوث جديدة، ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع دراسة بحثنا تبين ان أغلبية الباحثين في هذا المجال الرياضي لديهم رغبة في تحسين نتائج اللاعبين والممارسين البدنية والمهارية والوصول بهم إلى اعلي المستويات مما يبرز أهمية هذه الدراسات والتي مهدت لنا الطريق في إكمال وإنجاح موضوع البحث.



الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

3-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة استخلصنا ملامح للأسئلة التي تخدم بحثنا و تهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام و الإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا وضبط العينة التي سوف تجري عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة.

بحيث تم استعمال وتجريب العينة الملائمة وانتقائها باستعمال وسائل وحصص تدريبية بصفة الباحث مدرب التايكواندو في هذا النادي من أجل انتقاء أفضل ولإنجاح هذه التجربة الميدانية وللوصول إلى أحسن النتائج وأفضلها والتي تخدم عنوان المذكرة و البحث العلمي.

3-2- الدراسة الأساسية:**3-2-1 منهج البحث:**

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، قصد تحليل ودراسة المشاكل التي طرحناها فإننا نعتمد على استخدام المنهج التجريبي لما يتميز به من خصائص تتفق مع طبيعة البحث والذي يعطي نتائج أدق.

3-2-2- متغيرات البحث:**✓ المتغير المستقل:**

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل التدريب بثقل الجسم والحيال المطاطية.

✓ المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة، وهو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة يبرز لنا المتغير التابع في: القوة العضلية.

3-2-3- تحديد مجتمع وعينة البحث:**مجتمع البحث:**

هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات، ولكي يكون البحث قابلا ومقبولا للإنجاز لا بد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع. (موريس أنجرس، بوزيد صحراوي وغيرهم، 2002، ص191).

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق أو أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث لاعبي التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ.

✓ المجتمع الأصلي للدراسة: هي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء

من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة،

فالعينة هي أن تأخذ جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي. (فريد كامل، أبو زينة وآخرون، 2006، ص115).

بحيث تمثل مجتمع بحثنا في نوادي ولاية البويرة التي تحتوي على فروع التايكواندو والتي هي في الجدول كما يلي:

الرقم	النادي	عدد اللاعبين
01	البهجة	BSB
02	الرائد	RAID
03	توغزة	TOGHZA
04	اولمبيك مدينة البويرة	OMB
05	تكساغيدن	JSTI
06	شعبة العامر	/
07	اسيرم ايت العزيز	ASSIREM
08	جرجرة حيزر	JSD
09	اث منصور	ESM
10	النجاح	NADJAH
11	شباب البويرة	CJB
12	الوفاق	/
13	الونام	/
14	المستقبل	/

الجدول رقم (03): يمثل النوادي المنخرطة في رابطة ولاية البويرة لرياضة التايكواندو

✓ عينة البحث:

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية والتي قدرت ب 14/1 من المجتمع إلا أنها توفرت على الشروط الملائمة لانجاز موضوع بحثنا وتطبيق مع البرنامج التدريبي المراد تطبيقه، والتي تتمثل في لاعبي التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ والتي يتراوح سن لاعبيها بين 8-12 سنة لنادي اولمبيك مدينة البويرة وشملت 09 لاعبين تتوفر فيهم شروط البحث: السن، اجتياز الفحص الطبي، مستوى اللاعب.

الجدول رقم (04): يوضح العينة المدروسة ويبين نتائج الدلالات الإحصائية لتجانس العينة التجريبية.

معامل الالتواء (SK)	المتغير	المتوسط الحسابي (\bar{x})	الانحراف المعياري (S)	المنوال	عدد العينة	العينة التجريبية
2.82	العمر (سنة)	10.86	1.42	10.7	09	نادي اولمبيك مدينة البويرة (OMB)
0.93	الكتلة (كغ)	39.33	8.75	34		
0.39	الطول (سم)	147.22	13.12	142		

✓ **المجال البشري:** أجريت الدراسة على 09 لاعبين من نادي اولمبيك مدينة البويرة للتايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ التابعين للرابطة الولائية والتي تتراوح أعمارهم من 08-12 سنة.

✓ **المجال المكاني:**

وقد انقسم إلى جانبين:

- **الجانب النظري:** لقد تم إجراء هذا البحث من الناحية النظرية في مختلف الأماكن ومنها المكتبة المركزية ومكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- **الجانب التطبيقي:** تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية والبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية للاعبين التايكواندو المنخرطين في نادي اولمبيك مدينة البويرة في قاعة متعددة الرياضات رابح بيطاط البويرة مكان تدريبهم.

✓ **المجال الزمني:** تم تقسيمه على النحو التالي:

- **الجانب النظري:** ابتداء هذا الجانب كان بداية الموسم الرياضي 2016/2017 شهر سبتمبر.
- **الجانب التطبيقي:** تم تنفيذ القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث وكذا تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المطبق خلال الموسم الرياضي 2016/2017، حيث جرت الدراسة الاستطلاعية في الشهرين ديسمبر وجانفي وتمت القياسات القبلية والبعدية وتنفيذ البرنامج التدريبي خلال الأشهر الثلاثة التي تلتها فيفري مارس أبريل 2017 الذي كانت مدة البرنامج في هذه المدة 5 اسابيع ما يقابله 2 وحدات تدريبية في الأسبوع الخاصة بالبرنامج وحصّة تدريبية خاصة بتدريبهم العادي.

3-2-5- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى النتائج المرجوة ارتأينا ان نستخدم الأدوات التالية:

- 1- **الدراسة النظرية:** التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب ومجلات ومذكرات....والخ التي يدور محتواها حول موضوع بحثنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع.
- 2- **البرنامج التدريبي:** قام الباحث بتطبيق برنامج تدريبي مقترح من اجل الوصول إلى فعالية التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية الملائمة لمرحلة ما قبل البلوغ والذي سوف نقوم في التطرق إليه وشرحه بداية من الصفحة 54.
- 3- **الاختبارات البدنية والمهارية:** قام الباحث بإجراء اختبارات بدنية ومهارية لتحديد مستوى اللاعبين وكذا معرفة التمارين المناسبة والغير مناسبة لوضع البرنامج التدريبي وكذا الاختبارات القبلية.

3-2-6- الشروط العلمية للاختبارات:

- حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها لا بد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية:
- ❖ **ثبات الاختبار:** يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، والمقصود بثبات الاختبار (درجة الثقة) وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة. (إبراهيم كاظم العطاوي، 1997، ص93)

❖ **صدق الاختبار:** يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويقصد بصدق الاختبار "مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه". (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 146)

استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 192)

❖ **الموضوعية:** تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير فان دالين (Van Dalin) إلى أنه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه". (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 192)

وفي هذا الموضوع يمكن توضيح موضوعية الاختبارات من خلال توافقها مع نوع النشاط الممارس (التايكواندو) وهذا ما أكده أغلبية المحكمين من ناحية قبول الاختبارات المرشحة للاختبارات البدنية والمهارية التي تم الاعتماد عليها كما هي موضحة في الجدول:

الجدول رقم (05): يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات

الاختبارات	الدراسة الإحصائية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبارات البدنية	1- اختبار سارجنت.	06	0.54	0.73	0.745	05	0.05	دال
	2- اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ.		0.89	0.94				دال
	3- اختبار عضلات البطن 15ثا.		0.98	0.99				دال
	4- اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى.		0.99	0.99				دال
الاختبارات المهارية	5- اختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية (di tchagui).		0.98	0.99				دال
	6- سرعة أداء للضربة الأمامية bandal tchagui على المضرب خلال 10ثواني.		0.99	0.99				دال

الجدول رقم (06): يمثل ترشيح الإختبارات البدنية والمهارية من حيث الموضوعية .

النسبة المئوية للموافقة % من طرف المحكمين	عدد الحكام		الاختبارات	
	غير مناسب	مناسب		
%100	00	08	1- اختبار سارجنت	الاختبارات البدنية
%75	02	06	2- إختبار دفع الكرة الطبية 3كغ.	
%50	04	04	3- اختبار عضلات البطن 15	
%87.50	01	07	4- اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى	
%75	02	06	5- اختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية (di tchagui)	الاختبارات المهارية
%100	00	08	6- سرعة أداء للضربة الأمامية bandal tchagui على المضرب خلال 10ثواني	

الجدول رقم(07): يمثل الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية والمهارية

قرار المحكم	الدرجة العلمية	الأستاذ المحكم
مقبول + اقتراح اختبارات	أستاذ محاضر "أ"	رقم(01) -
مقبول	أستاذ محاضر "أ"	رقم(02) -
مقبول + اقتراح اختبارات	أستاذ محاضر	رقم(03) -
مقبول	أستاذ محاضر	رقم(04) -
مقبول	أستاذ محاضر	رقم(05) -
مقبول	أستاذ مساعد	رقم(06) -
مقبول + اقتراح اختبارات	أستاذ	رقم(07) -
مقبول	أستاذ	رقم(08) -

3-2-7- الاختبارات:

➤ الاختبارات البدنية:

1- اختبار سارجنت الوثب العمودي من الثبات:

الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات: اللوحة المدرجة (بالسم) المصققة بالحائط -/-. قطع طباشير، مع قطعة من قماش لمسح علامات الطباشير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر -/-. حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3,6 م.

مواصفات الاختبار:

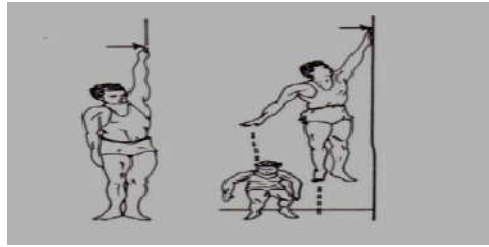
يقف اللاعب باستقامة مواجهًا للوحة المدرجة المصققة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتين بالأرض وتكون الذراعان ممدودتين عاليًا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة طباشير، مع ملاحظة عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تمامًا يقوم اللاعب بثني الساقين كاملاً ثم يقفز عاليًا ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة.

- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معًا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول على أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة.

حساب الدرجة:

- للمختبر ثلاث محاولات و تحسب أحسن محاولة.



الشكل التوضيحي رقم (03) اختبار القفز العمودي للأعلى

2- اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر:

الهدف: قياس القدرة العضلية للذراعين و حزام الكتفين.

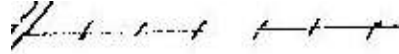
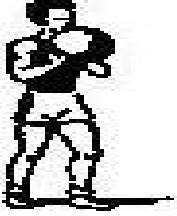
الأدوات: كرة طبية وزن (3 كغ) شريط قياس. علامات من الطباشير.

التعليمات:

- من وضع الوقوف والظهر مستقيماً ومثبت على جدار.
- يتم مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر و أسفل الذقن.
- يتم تثبيت ظهر المختبر على الجدار وذلك لمنع حركة الجسم للخلف.
- يتم دفع الكرة للأمام باليدين.

حساب الدرجة:

تقاس المسافة التي تقطعها الكرة الطبية من أمام خط رجل المختبر لأقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض، وتعطي لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل أحسنها.



الشكل التوضيحي رقم (4) يوضح اختبار دفع الكرة الطبية

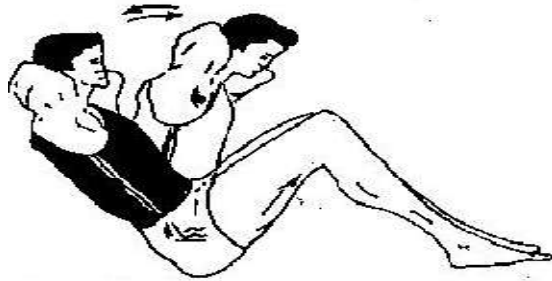
3- اختبار قوة عضلات البطن استلقاء جلوس (خلال 15 ثا).

الهدف: قياس قوة عضلات البطن.

الأدوات: بدون وسائل وزن الجسم.

التعليمات: من وضعية الرقود، الذراعان خلف الرأس، ثني ومد الجذع بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضع الجلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي.

حساب الدرجة: حساب عدد المحاولات الصحيحة عدد التكرارات خلال 15 ثا.



الشكل رقم (5) يوضح اختبار قوة عضلات البطن استلقاء جلوس

4- اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى

الهدف: قياس مرونة الجزء السفلي للجسم .

الأدوات: بدون وسائل وزن الجسم.

التعليمات: من وضعية وقوف، ثم فتح الرجلين لأقصى مدى يستطيع اللاعب الوصول اليه ،مع الحفاظ على الجذع بزاوية قائمة ووضع اليدين فوق الفخذين.

حساب الدرجة: حساب المدى الذي حققه اللاعب بالسنتيمتر .

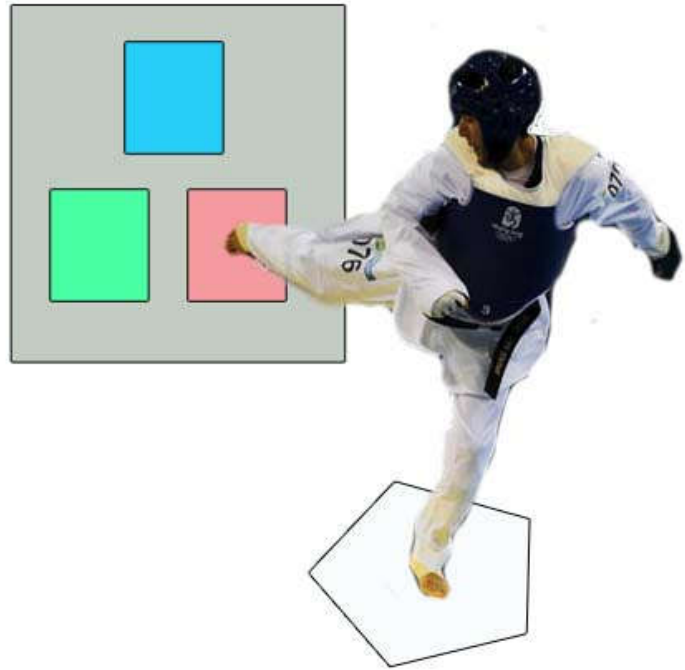


الشكل التوضيحي (6) يوضح اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى

➤ الاختبارات المهارية:

5- اختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية (di tchangui)

- الهدف : قياس الدقة للحركة الخلفية (تي جكي) بلعبة التايكواندو.
 - الأدوات المستخدمة: مضرب تايكواندو مقسم إلى ثلاثة مربعات و الطباشير والقاعة الرياضية.
 - مواصفات الأداء : يقف المختبر في المنطقة المحددة للاختبار بوضع الاستعداد والتي يقف فيها المختبر أمام المضرب الذي يكون مثبت على الجدار والذي يحتوي على المربعات الثلاثة وكما موضح في الشكل.
 - حساب الدرجة:
- يقوم المختبر باخذ الوقفة القتالية الخاصة بلعبة التايكواندو و ثم يقوم باداء الحركة الخلفية على احد المربعات الثلاثة والتي يشير اليها الباحث اثناء الاختبار .
- شروط الاداء : لكل لاعب (4) محاولات
 - التسجيل : (5) درجات لكل محاولة تكون فيها القدم كلها داخل المربع .
 - (3) درجات لكل محاولة تكون فيها نصف من القدم داخل المربع.
 - (1) درجة لكل محاولة تكون فيها جزء من القدم داخل المربع.
 - (صفر) لكل محاولة تكون فيها القدم خارج المربع.
 - الدرجة العظمى التي يسجلها اللاعب هي (20) درجة .



الشكل التوضيحي (7) يمثل وقوف اللاعب وأداءه الضربة الخلفية وتقسيم المربعات على المضرب

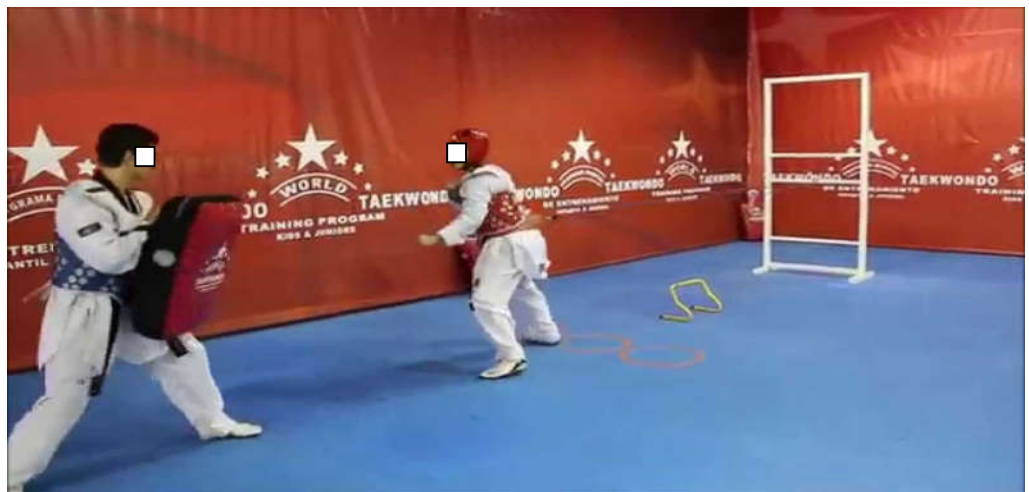
6-سرعة أداء للضربة الأمامية (bandal tchagui) على المضرب خلال 10 ثواني:

الهدف: قياس سرعة الأداء والتنفيذ.

الأدوات: مضرب التايكواندو (باو).

التعليمات: من وضعية الاستعداد، ومن إشارة الباحث يتم الأداء بالنسبة للمختبر بالضرب بالرجل اليمنى ثم توجيه الضربة الثانية بالرجل اليسرى وهكذا الأداء إلى ان ينتهي الوقت ويعطي الباحث إشارة التوقف.

حساب الدرجة: حساب عدد المحاولات الصحيحة عدد التكرارات خلال 10 ثواني.



الشكل التوضيحي (8) يمثل أداء اللاعب للضربة الأمامية على المضرب

3-2-8- عرض البرنامج التدريبي:

✓ صدق البرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح على الخبير الدولي (عبد الجليل.هرايبي) الذي يحمل الدرجة الثامنة (8^{eme} Dan) ومدرّب المنتخب الوطني في اليومي(كاتا)، و كذلك مستشار في الرياضة لديه خبرة في التدريب الرياضي مما يثبت صدق هذا البرنامج التدريبي.

الإطار العام للبرنامج التدريبي:

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو السبيل والضمان الوحيد لإحداث النمو والتطور المطلوب، حيث يضمن الارتقاء والرفع من مستوى الرياضي وفق ما وضع لأجله وتحقيق النتائج المرجوة.

حيث أن البرنامج التدريبي المقترح متوافق مع أغلب الدراسات، من جانب أن أهدافه واضحة تستهدف إلى تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية المتمثلة في القوة العضلية ودقة التصويب للضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية لرياضة التايكواندو مع إمكانيات ومتطلبات المرحلة العمرية.

✓ بناء البرنامج التدريبي المقترح:

بحكم خبرة الباحث في مجال بناء البرامج التدريبية، إعتد على مراجع ودراسات مشابهة في التخطيط وإعداد البرنامج التدريبي، وبفضل خبرة وكفاءة الأستاذ المشرف في مجال التدريب الرياضي، أسهم في توجيهنا التوجيه السليم في بناء هذا البرنامج المقترح، كما كانت للدراسة الاستطلاعية الدور البالغ في تحديد معالم هذا البرنامج التي يمكن تلخيص أسسه في:

- وضوح الأهداف داخل البرنامج التدريبي المقترح.

- البرنامج التدريبي المقترح يتماشى مع قدرات وإمكانيات وخصوصيات الفئة العمرية المستهدفة.

- مراعاة مبدأ التدرج في الأحمال وعدم إجهاد وإرهاق لاعبي التايكواندو مرحلة ما قبل البلوغ.

- إثارة دوافع اللاعبين نحو مزيد من التفاعل في الأداء خلال تطبيق البرنامج (إدخال عنصر التشويق والمنافسة).

- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة للأخرى، وإحترام أهداف ومحتويات الفترات الزمنية المخصصة للتدريب لكل فترة ومرحلة.

- مراعاة الأسس العلمية الخاصة بطرق التدريب.

- مراعاة نوع رياضة التايكواندو من أجل ربط التمارين الرياضية مع هذا الاختصاص.

قام الباحث خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالخطوات التالية:

● تحديد الهدف:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية بعض القدرات البدنية والتي كان هدفها القوة العضلية والتي مست جانب المرونة والسرعة.

- **تحديد خصائص المرحلة العمرية ومتطلباتها:**

بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع والدراسات المشابهة تمكن الباحث من بلورة صورة أولية عن القدرات البدنية الواجب استهدافها وكذا الخصائص البدنية والمهارية والنفسية والفزيولوجية، وكذا إجراء الإطلاع بعض الإختبارات الخاصة بأفراد العينة مما سمح لنا بتقنين البرنامج بحيث يضمن التنمية الإيجابية.

- **كتابة البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية:**

بعد تحديد الأهداف من البرنامج التدريبي المقترح و الاطلاع على الخصائص ومتطلبات المرحلة العمرية شرع الباحث في جمع مادته العلمية وبدأ بصياغة وكتابة البرنامج في صورته الأولية حيث إعتد في ذلك على أسس علمية في التخطيط، حيث إستدراك النقائص وتحديد أوجه القصور وإخراجه بصورته النهائية.

- **مدة البرنامج التدريبي:**

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي ب(05 أسابيع)، بواقع (2) حصص تدريبية أسبوعيا يوم الثلاثاء والسبت ابتداء من يوم الثلاثاء 2017/02/11 الى يوم السبت 2017/03/25 في الفترة التي كانت تفصل بينها فترة راحة سلبية وإيجابية دامت من 2017/02/28 إلى 2017/03/14 بعد الأسبوع الثالث وذلك مراعاة لاحتياجات اللاعبين لتلك الفترة، مع مراعاة إبقاء نفس الشدة للبرنامج وبذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (10) حصص تدريبية، ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بقاعة متعددة الرياضات رابح بيطاط لمدينة البويرة.

- **تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:**

لتطبيق هذا البرنامج قام الباحث بتحديد المحتوى:

- مكان ووقت التدريب.

- طرق ووسائل التدريب التي ستستخدم.

- الوسائل والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج التدريبي.

- البرنامج التدريبي:

الجدول رقم (08): يمثل البرنامج التدريبي لتنمية القوة العضلية بالحبال المطاطية وثقل الجسم و علاقتها بتحسين دقة التصويب وسرعة الأداء للاعبين التايكواندو لمرحلة ما قبل البلوغ.

البرنامج التدريبي لتنمية القوة العضلية بالحبال المطاطية وثقل الجسم على لاعبي التايكواندو للمرحلة العمرية ما قبل البلوغ									
الشهر الأول									
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس	
السبت	الثلاثاء	السبت	الثلاثاء	السبت	الثلاثاء	السبت	الثلاثاء	السبت	الثلاثاء
تحسين أداء التحمل العضلي الحركي	تحسين أداء التحمل العضلي الحركي	تحسين أداء التحمل العضلي الحركي	تحسين أداء التحمل العضلي الحركي	تحسين أداء التحمل العضلي الحركي	تحسين أداء التحمل العضلي الحركي	تحسين أداء التحمل العضلي الحركي	تحسين أداء التحمل العضلي الحركي	تنمية القوة الانفجارية للأداء الحركي العضلي	تنمية القوة الانفجارية للأداء الحركي العضلي
1 ساعة و 15 دقا	1 ساعة و 15 دقا	65 دقيقة	65 دقيقة	55 دقيقة	55 دقيقة	50 دقيقة	50 دقيقة	45 دقيقة	45 دقيقة
20%	20%	30%	30%	40%	40%	50%	50%	70%	80%
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40%	40%	50%	50%	60%	60%	70%	70%	90%	100%
30	30	35	35	40	40	40	40	كاملة	كاملة
50	50	55	55	60	60	60	60	كاملة	كاملة
الحمل المنخفض الشدة	الحمل المنخفض الشدة	الحمل المنخفض الشدة	الحمل المنخفض الشدة	الحمل المنخفض الشدة	الحمل المنخفض الشدة	الحمل المنخفض الشدة	الحمل المنخفض الشدة	الحمل التكراري	الحمل التكراري
ضعيفة	ضعيفة	متوسطة	متوسطة	متوسطة	متوسطة	عالية	عالية	عالية	عالية
- حبال المطاط - كرات لعب - ميقاتي - سلم ارضي - سلم الحائط - أقماع - كراسي للقفز - حواجز - كرات طبية.									
1	1	1	1	2	2	2	2	2	2

3-2-9- الوسائل الإحصائية:

(أ) معامل ارتباط بيرسون:

يستخدم لقياس الارتباط بين متغيرين ويحسب قوة وتوجه العلاقة بينهما في حالة البيانات الكمية فقط.

$$r_p = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

حيث :

$$\begin{aligned} \sum_{i=1}^n x_i y_i &: \text{مجموع حاصل ضرب } x \text{ في } y \\ \sum x &: \text{مجموع قيم المتغير } x \\ \sum y &: \text{مجموع قيم المتغير } y \\ \sum x^2 &: \text{مجموع مربعات قيم المتغير } x \\ \sum y^2 &: \text{مجموع مربعات قيم المتغير } y \end{aligned}$$

(ب) قياس الصدق من الثبات:

يمكن حساب صدق الإختبار من الثبات، وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الإختبار وثباته لأن كل إختبار صادق هو بالضرورة ثابت، وذلك بتطبيق القانون الآتي: (بوداود، 2010، ص 83)

$$\sqrt{\text{صدق الإختبار}} = \text{الثبات}$$

(ج) المتوسط الحسابي:

يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، ويرمز في العادة إلى الوسط الحسابي بالرمز (\bar{x}) .

فإذا كان لدينا مجموعة من المشاهدات (n) مشاهدة مثل: x_1, x_2, \dots, x_n فإن: (بدر وعبابنة، 2007، ص 55)

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

(د) الإنحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي: (الطالب والسامرائي، 1991، ص 76)

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

حيث: **مج ف** = مجموع الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين.

(هـ) المنوال:

يستخدم في علوم الإحصاء والاحتمالات، والمنوال هو الرقم الأكثر تواجدا في مجموعة البيانات قيد الدراسة. (رضوان، 2002، ص 91)

المنوال = القيمة الأكثر تكرارا

(و) معامل الالتواء:

يمثل انعدام التماثل فيه فجميع التوزيعات المتماثلة أو الطبيعية ينعدم فيها الالتواء نظرا لانتظامها أو تماثلها حول نقطة التركيز فيها، فوجود الالتواء دليل انعدام الانتظام في التوزيع. (رضوان، 2003، ص 96)

$$SK = \frac{\bar{x} - D}{s}$$

حيث: SK : معامل الالتواء.

D : المنوال.

 \bar{x} : المتوسط الحسابي.

S: الانحراف المعياري.

r (ط) حجم الأثر:

$$r = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

1- يعتبر حجم الأثر صغيرا إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.10-0.29)

2- يعتبر حجم الأثر متوسطا إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.30-0.49)

3- يعتبر حجم الأثر كبيرا إذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.50 فما فوق)

أما إذا قلت قيمة حجم الأثر عن 0.10 فلا يمكن القول أن هناك أثر. (محمد جاسم الياسري، 2011، ص 230-233)

(ي) برنامج SPSS: وهو إصدار للبرنامج الإحصائي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات السابقة بسهولة وأكثر دقة.

اختبار t: ان اختبار (t) هو احد الإختبارات الإحصائية المهمة والذي يستخدم لاختبار الفروقات المعنوية بين

المتوسطات لعينة واحدة او لعينتين، وفي بحثنا يقارن متوسط عينة بقيمة مفترضة للمجتمع.

توجد فرضيتان أساسيتان تستخدم مع اختبار (t) ومع أي اختبار إحصائي هما فرضية العدم والفرضية البديلة.

$$t = \frac{\bar{X} - \mu}{S_{\bar{x}}}$$

خلاصة:

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، فلا يمكن لنتائج أي بحث أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل وتناغم بين جميع أجزائه، وعليه جاء هذا الباب الثاني والذي تناولنا فيه وبالضبط في الفصل الثالث منهجية البحث والإجراءات الميدانية بداية من تحديد متغيرات البحث ومجالاته، مروراً بالأدوات العلمية المستخدمة إلى عينة البحث والمنهج المستخدم للكشف عن تأثير التدريبات بالحبال المطاطية وثقل الجسم على القدرة العضلية وعلاقتها بتحسين دقة الضربة الخلفية وسرعة الضربة الأمامية، فالعمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات، مما يسمح لنا هذا بتمهيد الطريق لتطبيق الدراسة الميدانية وتوضيح الطريق الذي سننتهجه في تحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها وهذا ما يخلقه التناغم بين عناصر البحث.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

يعتبر الفصل الرابع ثمرة هذا العمل، وبإتباعنا للمنهج العلمي التجريبي واستعمالنا لوسائل البحث السليم، وبناءا على الإطار النظري للدراسة نأمل أن نكون قد أنتجنا ثمرة مفيدة تدل على صحة وسلامة هذا البحث. هذا الفصل يستعرض فيه الباحث النتائج المتوصل إليها محاولا استتطاق الأرقام واستخراج الدلالات الإحصائية من أجل تحليل ومناقشة فرضيات البحث مستخدمين ما تم التوصل إليه في الدراسة النظرية للبحث، ومستنديين إلى ما تم التوصل إليه في الدراسات السابقة من نتائج كل ذلك للابتعاد عن الذاتية في الحكم على الفرضيات المعتمدة، وبغية التدعيم، وإعطاء الحجج والبراهين فيما تم التوصل إليه. وفي الأخير نعرض ونختم هذا الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدا وإثبات صحتها أو خطئها بناءا على النتائج المتحصل عليها، والخروج ببعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

1-4- عرض وتحليل النتائج:

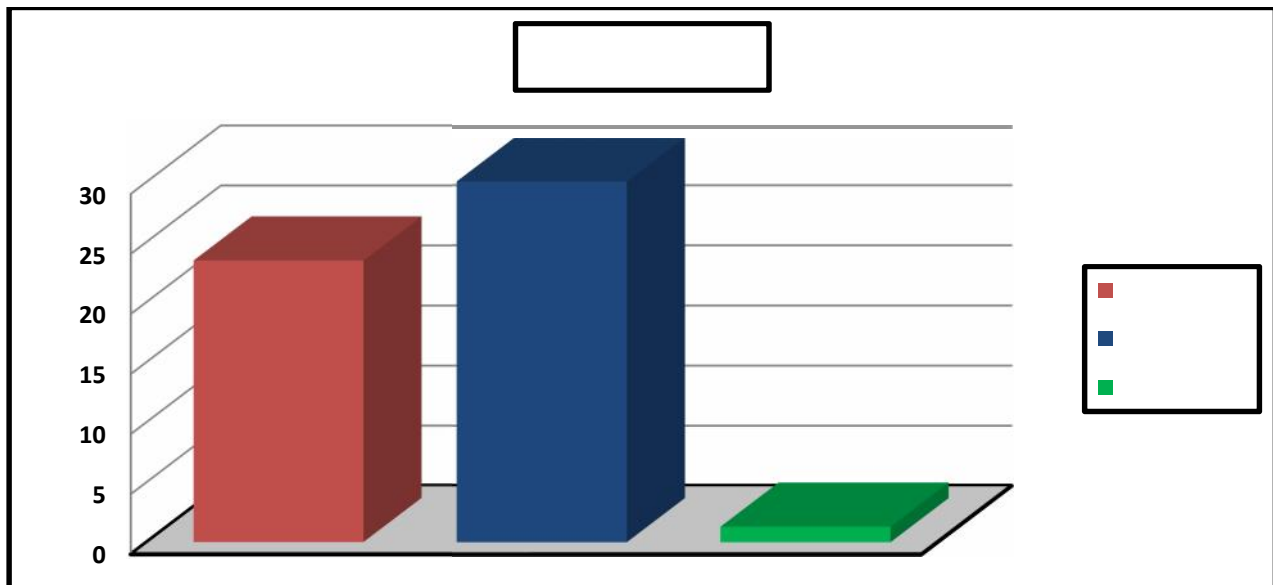
1-1-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لاختبار سارجنت:

الجدول رقم (09) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار سارجنت

حجم الأثر	الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	البعدي		القبلي		المجموعة التجريبية
							ع	س	ع	س	
0.80	دال	4.45	2.31	0.05	08	09	5.85	30	5.75	23.44	

الشكل رقم (09) التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر

لعينة البحث في اختبار سارجنت



التحليل:

من خلال الجدول رقم (09) والشكل (09) الخاصان باختبار سارجنت، نلاحظ أن المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 23.44، وانحراف معياري 5.75، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (30-5.85) أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 4.45 هي أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدره بـ (2.31) عند مستوى الدلالة 0.05، والدرجة الحرية 08 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي وبالتالي نقول أن نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) دالة إحصائياً أي أنه توجد فروق معنوية بينها.

كما نلاحظ أن حجم الأثر عند المجموعة التجريبية بلغ 0.80 أي أن حجم الأثر كبير لأن قيمة معامل الارتباط تفوق 0.50 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين التايكواندو في اختبار سارجنت قبل وبعد تطبيق البرنامج.

الإستنتاج:

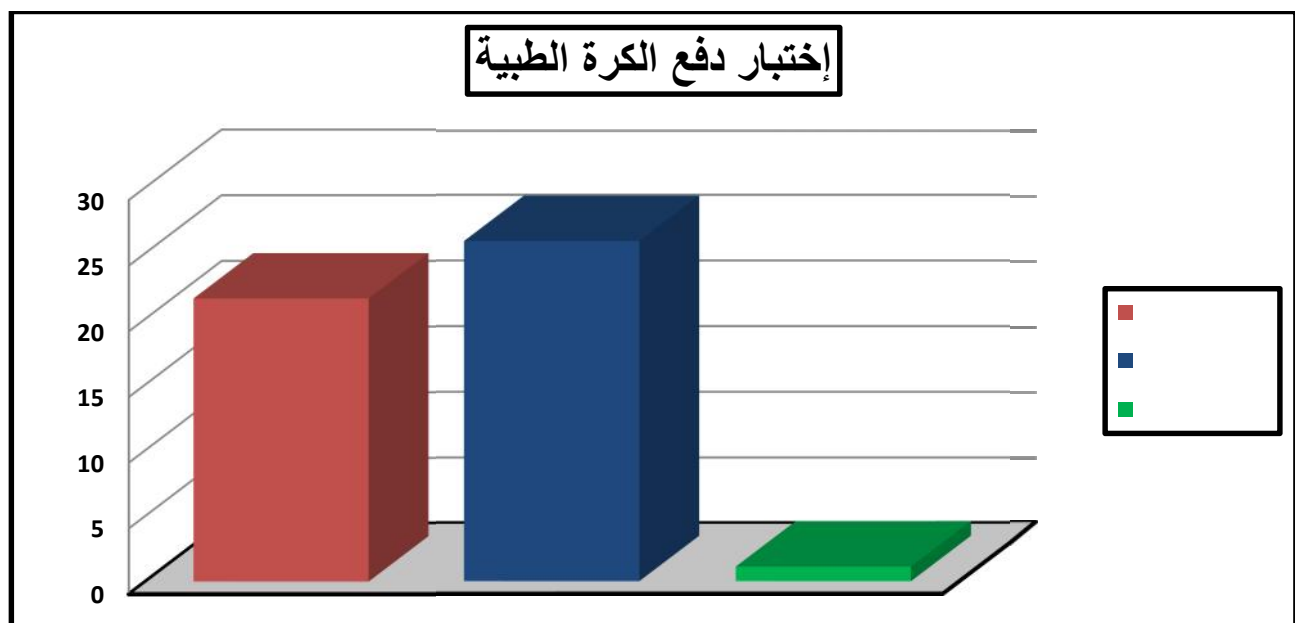
يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فعالية في تنمية صفة القوة في اختبار سارجنت التي ترفع من متطلبات لاعبي التايكواندو مرحلة ما قبل البلوغ، ومنه ما يؤكد أقوال الكثير من الاختصاصيين أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية. فيرى جنسن و فيشر (Jonson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (إبراهيم أحمد سلامة، 2000، ص107)

4-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لاختبار دفع الكرة الطبية 3كغ:

الجدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار دفع الكرة الطبية 3كغ

جسم الأثر	الدلالة	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	البعدي		القبلي		المجموعة التجريبية
							ع	س	ع	س	
0.89	دال	5.56	2.31	0.05	08	09	39.09	334.44	32.45	290.55	

الشكل رقم (10) يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر لعينة البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ.



التحليل:

من خلال الجدول رقم (10) والشكل (10) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ حيث أن المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 290.55، وانحراف معياري 32.45، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (39.09-334.44) أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 5.56 هي أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدرة بـ (2.31) عند مستوى الدلالة 0.05، والدرجة الحرية 08 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي. كما نلاحظ أن حجم الأثر عند المجموعة التجريبية بلغ 0.80 أي أن حجم الأثر كبير لأن قيمة معامل الارتباط تفوق 0.50 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين التايكواندو في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ قبل وبعد تطبيق البرنامج.

الإستنتاج:

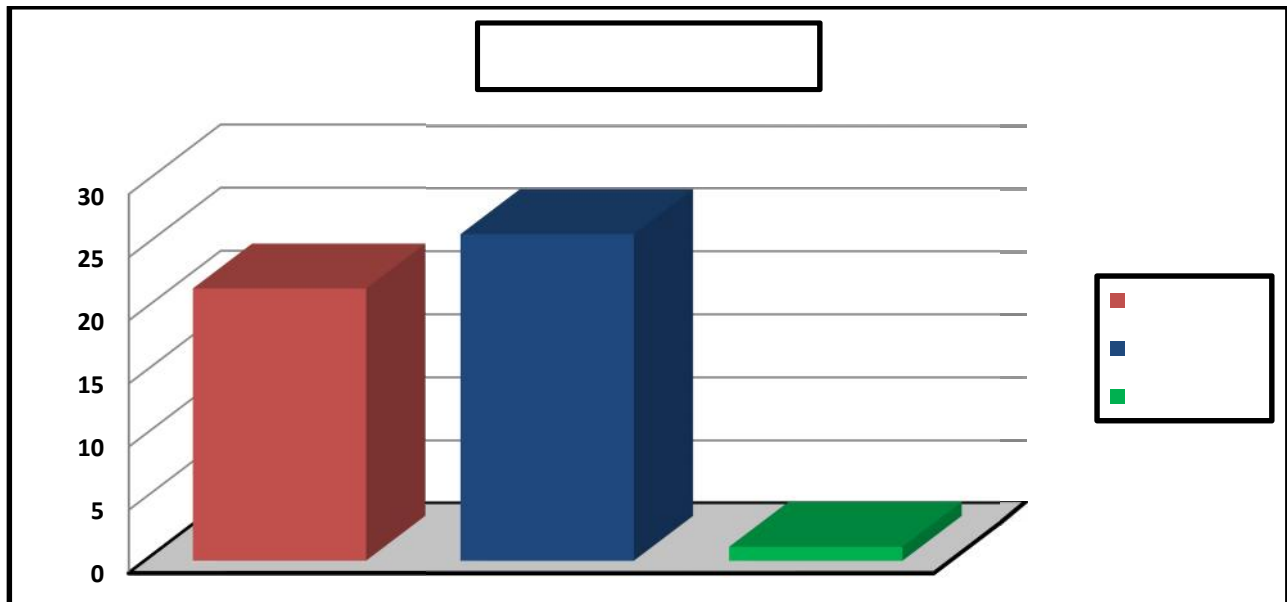
يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبقت عليها البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فعالية في تنمية صفة القوة في اختبار دفع الكرة الطبية التي ترفع من متطلبات لاعبي التايكواندو مرحلة ما قبل البلوغ، ومنه ما يؤكد أقوال الكثير من الاختصاصيين أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية. فيرى جنسن و فيشر (Jonson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (إبراهيم أحمد سلامة، 2000، ص107)

4-1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لاختبار عضلات البطن 15 ثا:

الجدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عضلات البطن 15 ثا

الرقم الأثر	الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	البعدي		القبلي		المجموعة التجريبية
							ع	س	ع	س	
0.97	دال	11.36	2.365	0.05	08	09	2.73	16.78	1.81	9.44	

الشكل رقم (11) يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر لعينة البحث في اختبار عضلات البطن 15 ثا.



التحليل:

من خلال الجدول رقم (11) والشكل (11) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار عضلات البطن حيث أن المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 9.44، وانحراف معياري 1.81، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (2.73-16.78) أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 11.36 هي أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدره بـ (2.31) عند مستوى الدلالة 0.05، والدرجة الحرية 08 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

كما نلاحظ أن حجم الأثر عند المجموعة التجريبية بلغ 0.97 أي أن حجم الأثر كبير لأن قيمة معامل الارتباط تفوق 0.50 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين التايكواندو في اختبار عضلات البطن قبل وبعد تطبيق البرنامج.

الاستنتاج:

يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فعالية في تنمية صفة القوة في اختبار عضلات البطن التي ترفع من متطلبات لاعبي التايكواندو مرحلة ما قبل البلوغ، ومنه ما يؤكد أقوال الكثير من الاختصاصيين أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

فيرى جنسن و فيشر (Jonson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (إبراهيم أحمد سلامة،

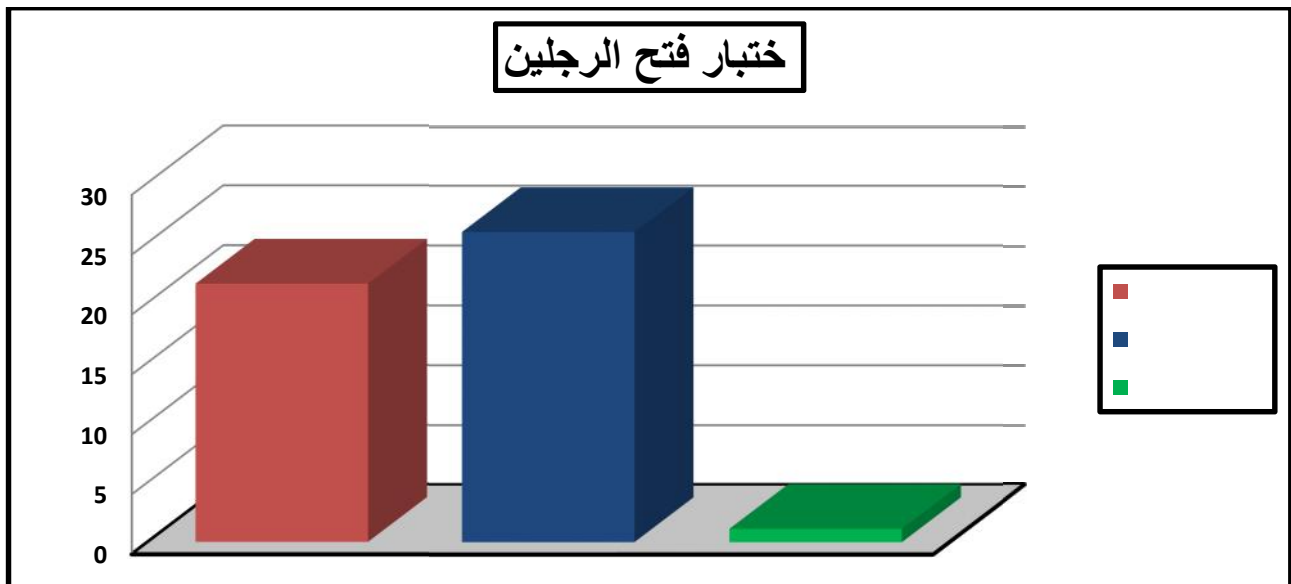
2000، ص107)

4-1-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لاختبار فتح الرجلين لأقصى مدى:

الجدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى

حجم الأثر	الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	البعدي		القبلي		المجموعة التجريبية
							ع	س	ع	س	
0.59	خطئ دال	2.10	2.31	0.05	08	09	10.29	12.30	162.6	159.4	
									7	4	

الشكل رقم (12) يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر لعينة البحث في اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى.



التحليل:

من خلال الجدول رقم (12) والشكل (12) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى حيث أن المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 159.44، وانحراف معياري 162.67، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (10.29-12.30) أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 2.10 هي أقل من قيمة "t" الجدولية المقدره بـ (2.31) عند مستوى الدلالة 0.05، والدرجة الحرية 08 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق غير معنوية إلا أن حجم الأثر اثر لصالح الاختبار البعدي. كما نلاحظ أن حجم الأثر عند المجموعة التجريبية بلغ 0.59 أي أن حجم الأثر كبير لأن قيمة معامل الارتباط أكبر من 0.50 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين التايكواندو في اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى قبل وبعد تطبيق البرنامج.

الاستنتاج:

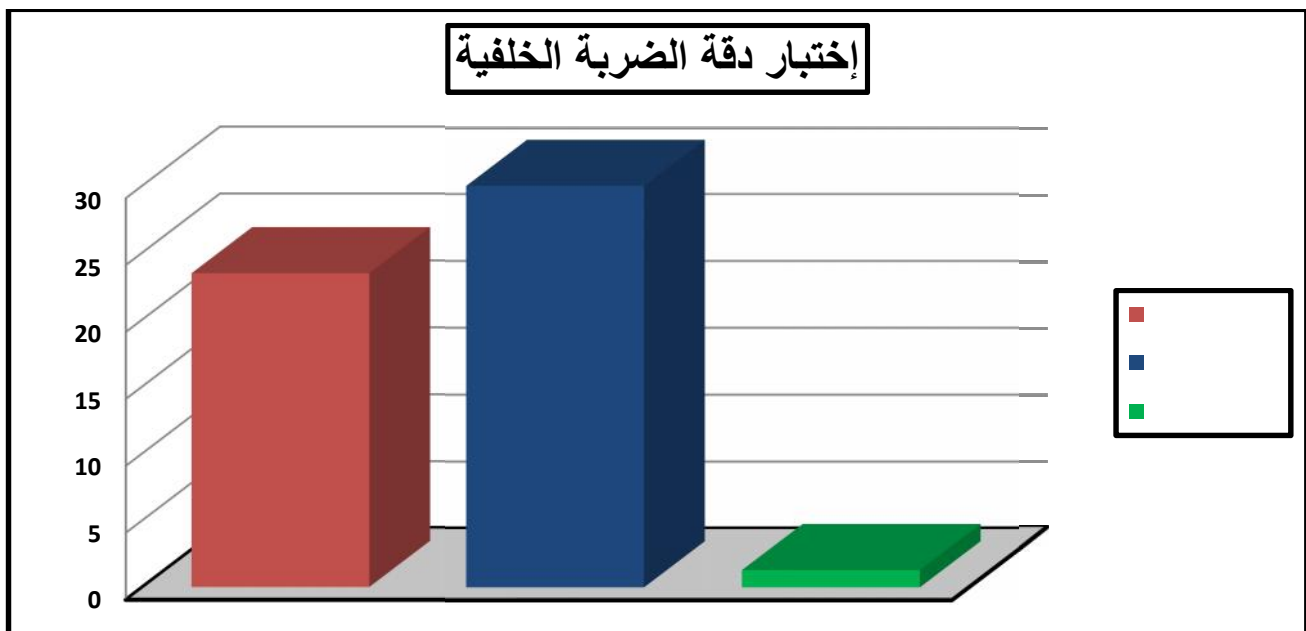
يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح كان ذو فعالية في تنمية صفة المرونة في اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى، إلا أنه عندما يتم التخطيط لتنمية صفة القوة يجب مراعاة صفة المرونة في البرنامج ويجب أن تأخذ بعين الاعتبار من أجل المحافظة عليها وتنميتها في إطار تنمية الصفات البدنية الأخرى وفي كثير من المراجع يثبت أن تدريب القوة يساعد على الإطالة في العضلة مما يؤثر هذا إيجاباً على تحسين المرونة.

4-1-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لاختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية
(di tchagui):

الجدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية

حجم الأثر	الدالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	البعدي		القبلي		المجموعة التجريبية
							ع	س	ع	س	
0.85	دال	4.55	2.31	0.05	08	09	3.29	17.11	4.67	10.11	

الشكل رقم (13) يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر لعينة البحث في اختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية .



التحليل:

من خلال الجدول رقم (13) والشكل (13) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة تصويب أداء الضربة الخلفية البدء حيث أن المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 10.11، وانحراف معياري 4.67، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (3.29-17.11) أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 4.55 وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدره بـ (2.31) عند مستوى الدلالة 0.05، والدرجة الحرية 08 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

كما نلاحظ أن حجم الأثر عند المجموعة التجريبية بلغ 0.85 أي أن حجم الأثر كبير لأن قيمة معامل الارتباط تفوق 0.50 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين التايكواندو في الدقة للحركة الخلفية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

الاستنتاج:

يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فعالية في تحسين دقة التصويب للضربة الخلفية، مما يوضح ان لتنمية صفة القوة علاقة بتحسين دقة التصويب للأداء الرياضي، ومنه ما يؤكد أقوال الكثير من الاختصاصيين أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

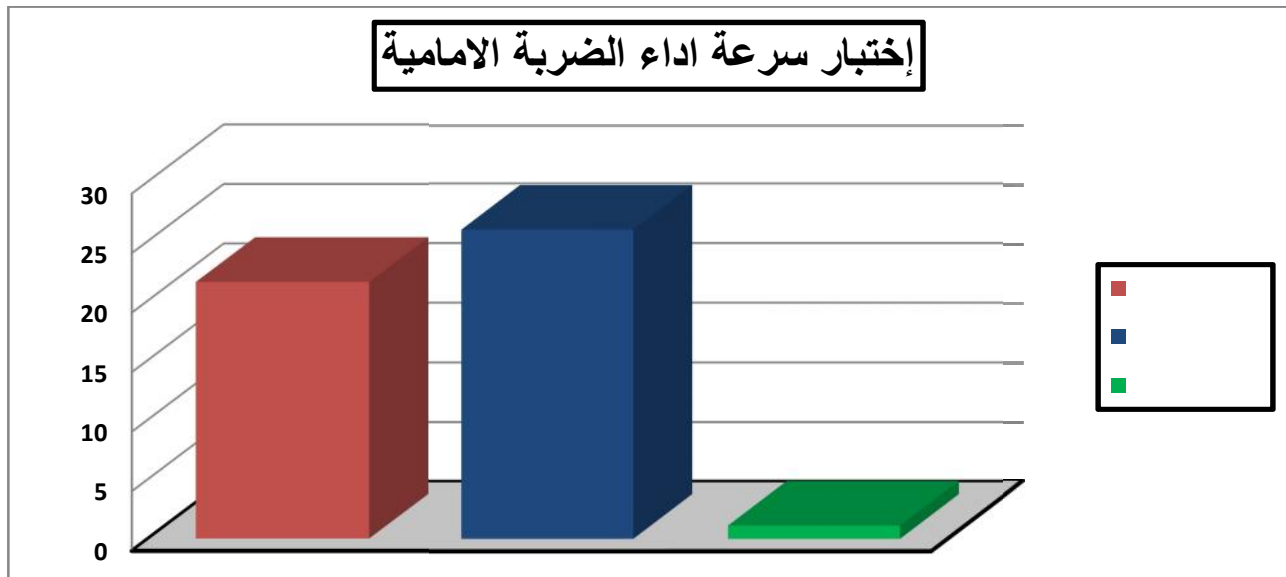
فيرى جنسن و فيشر (Jonson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (إبراهيم أحمد سلامة، 2000، ص107)

4-1-6- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لاختبار سرعة أداء للضربة الأمامية
(bandal tchagui):

الجدول رقم (14) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار سرعة أداء للضربة الأمامية:

الرقم	الدلالة	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	البعدي		القبلي		المجموعة التجريبية
							ع	س	ع	س	
0.92	دال	6.5	2.31	0.05	08	09	2.09	25.89	2.74	21.55	المجموعة التجريبية

الشكل رقم (14) يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي وحجم الأثر لعينة البحث في اختبار سرعة أداء للضربة الأمامية



التحليل:

من خلال الجدول رقم (14) والشكل (14) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة أداء الضربة الأمامية حيث أن المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 21.55، وانحراف معياري 2.74، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (2.09-25.89) أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 6.5 هي أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدره بـ (2.31) عند مستوى الدلالة 0.05، والدرجة الحرية 08 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

كما نلاحظ أن حجم الأثر عند المجموعة التجريبية بلغ 0.92 أي أن حجم الأثر كبير لأن قيمة معامل الارتباط تفوق 0.50 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين التايكواندو في اختبار سرعة أداء للضربة الأمامية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

الاستنتاج:

يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح كان له دور ايجابي في تنمية صفة سرعة الأداء في اختبار سرعة أداء الضربة الأمامية، مما يوضح ان لتنمية صفة القوة علاقة بتحسين سرعة أداء رياضي التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ، ومنه ما يؤكد أقوال الكثير من الاختصاصيين أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

فيرى جنسن و فيشر (Jonson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (إبراهيم أحمد سلامة،

2000، ص107)

4-1-7- عرض وتحليل نتائج القبلية والبعديّة لجميع الاختبارات

الاختبارات												وحدة القياس
الاختبارات المهارية				الاختبارات البدنية								
سرعة أداء للضربة الأمامية bandal tchagui		اختبار تقويم الدقة للحركة الخلفية (di tchagui)		اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى		اختبار عضلات البطن 15ثا		إختبار دفع الكرة الطبية 3كغ		اختبار سارجنت		
التكرار		نقاط على /20		سم		التكرار		سم		سم		
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	لاعب التايكواندو
28	20	20	14	165	170	20	10	320	260	218	205	01
24	20	16	05	156	150	17	09	280	280	214	205	02
25	22	15	03	155	153	14	08	320	300	214	204	03
23	20	14	14	169	166	13	10	350	300	225	217	04
28	23	18	13	168	170	16	08	350	270	215	210	05
29	28	20	16	160	158	21	13	390	350	215	215	06
24	19	20	06	184	178	19	11	390	330	247	247	07
26	20	20	12	158	150	16	09	320	270	211	204	08
26	22	11	08	149	140	15	07	290	255	205	197	09

الجدول رقم (15) يوضح نتائج القبلية والبعديّة لجميع الاختبارات

التحليل:

من خلال ملاحظة الجدول الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للاعبين التايكواندو مرحلة قبل البلوغ لجميع اختبارات البدنية القوة المرنة والمهارية في دقة التصويب وسرعة الأداء نلاحظ الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ونسجل اختلاف بين النتائج قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المبرمج.

الإستنتاج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه ترى الاختلاف واضح بين الاختبارين القبلي والبعدي عند جميع أفراد العينة وفي جميع الاختبارات ما عدى اختبار المرونة الذي لم يركز الباحث على تنمية هذه الصفة بنسبة كبيرة في البرنامج التدريبي مما أدى إلى ضعف النتائج، ونسجل فروق بين نتائج لاعبي التايكواندو في الاختبارين القبلي والبعدي لجميع الاختبارات، كما نستنتج من خلال ما سبق أن البرنامج التدريبي المقترح قد حقق أهدافه في تنمية الصفات البدنية والمهارية المتمثلة في تنمية القوة ودقة التصويب وسرعة الأداء لحركات التايكواندو، ومنه ما يؤكد أقوال الكثير من الاختصاصيين أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

فيري جنسن و فيشر (Jonson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (إبراهيم أحمد سلامة،

2000،ص107)

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

• والتي يفترض فيها الباحث أن "التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية يؤثر إيجابا على تنمية القوة العضلية."

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجدول (09) و(10) و(11) والشكل (09) و(10) و(11) ومن خلال المعالجة الإحصائية للاختبارات البدنية لاختبار سارجنت واختبار دفع الكرة الطبية واختبار عضلات البطن لعينة البحث القبلية والبعديّة يتضح لنا الدور الفعال للبرنامج التدريبي بثقل الجسم والحبال المطاطية الذي يتناسب مع المرحلة العمرية في مرحلة ما قبل البلوغ في تنمية هذه الصفة البدنية الرئيسية للقوة العضلية.

• وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى تحققت والتي مفادها أن "التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية يؤثر إيجابا على تنمية القوة العضلية."

4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

والتي يفترض فيها الباحث أن "توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية ودقة التصويب وسرعة الأداء للاعبين التايكواندو"

بمعالجة البيانات الإحصائية للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بأفراد عينة البحث وباستخدام معامل الارتباط الثنائي البسيط (بيرسون) لدراسة علاقة قوة العضلية بدقة أداء الضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية، أظهرت النتائج ان هناك ارتباط معنوي بين المتغيرات المبحوثة حيث كان قيمة t المحسوبة معامل الارتباط بيرسون للاختبارات البدنية للقوة العضلية ايجابية ودالة ما بين (4.55 و 11.36) والتي تبعتها قيمة معاملات الاختبارات المهارية t المحسوبة لدقة التصويب وسرعة الأداء على التوالي (4.55-6.5) والتي كان ايجابية كذلك وهي أعلى من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (08) والتي تساوي (t=2.31) .

ومن خلال هذه النتائج التي أكدت أقوال الكثير من الاختصاصيين أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

فيرى جنسن و فيشر (Jonson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقديمه. (إبراهيم أحمد سلامة،

وعليه يمكن القول أن الفرضية الثانية تحققت والتي مفادا على أن "توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية ودقة التصويب وسرعة الأداء للاعبين التايكواندو" وكما يوضحه الجدول الآتي كذلك:

التفسير	قيمة معامل الارتباط (r)	نوع العلاقة	اختبارات القوة العضلية	اختبارات الأداء المهاري
كلما زادت قيمة الترابط من الاقتراب من الواحد (+1) و (-1) كانت العلاقة بين القوة والأداء المهاري قوية وكلما بعدت عن (+1) و (-1) كانت العلاقة ضعيفة، وتندم هذه العلاقة عند الصفر (0).	0.74	طردية قوية	اختبار البطن	دقة تصويب الضربة الخلفية Di-chagui
	0.55	طردية متوسطة	اختبار الكرة الطبية	
	0.21	طردية ضعيفة	اختبار سارجنت	
	0.59	طردية متوسطة	اختبار البطن	سرعة أداء الضربة الامامية Bandal-chagui
	0.20	طردية ضعيفة	اختبار الكرة الطبية	
	0.42-	عكسية متوسطة	اختبار سارجنت	

الجدول رقم (16): يوضح العلاقة الموجودة بمعامل بيرسون بين القوة العضلية ومهاري دقة التصويب وسرعة الأداء للاعبين التايكواندو.

4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

والتي يفترض فيها الباحث أن "التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية يحسن من مستوى دقة التصويب للضربة الأمامية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعبين التايكواندو مرحلة ما قبل البلوغ."

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجدول رقم (15) والذي يوضح النتائج القبلية والبعدي لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية ومن خلال المعالجة الإحصائية للاختبارات المهارية في دقة التصويب للضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية، يتضح لنا فروقات واضحة بين هذه النتائج للاعبين العينة التجريبية ويؤكد لنا ان التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية يحسن من مستوى الأداء المهاري لمرحلة ما قبل البلوغ.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة تحققت والتي مفادها أن "التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية يحسن من مستوى دقة التصويب للضربة الأمامية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعبين التايكواندو مرحلة ما قبل البلوغ."

4-2-4-4-مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية التي كان مضمونها في مجمله أن التدريب بالحبال المطاطية وثقل الجسم يؤثر إيجاباً على تنمية القوة العضلية ويحسن من دقة الضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعبين التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ، كما أن البرنامج التدريبي أثر التأثير الإيجابي، وأسهم في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

وبما أن الفرضيات الجزئية جاءت في سياق الفرضية العامة، يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت والتي مفادها على أن "التدريب بالحبال المطاطية وثقل الجسم يؤثر إيجاباً على تنمية القوة العضلية ويحسن من دقة الضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعبين التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ". (أنظر الجدول أدناه)

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية يؤثر إيجاباً على تنمية القوة العضلية.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية ودقة التصويب وسرعة الأداء للاعبين التايكواندو.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية يحسن من مستوى دقة التصويب للضربة الأمامية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعبين التايكواندو مرحلة ما قبل البلوغ.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	التدريب بالحبال المطاطية وثقل الجسم يؤثر إيجاباً على تنمية القوة العضلية ويحسن من دقة الضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعبين التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ.	الفرضية العامة

الجدول رقم (17): يوضح نتائج الفرضيات تليها حوصلة نتيجة الفرضية العامة.

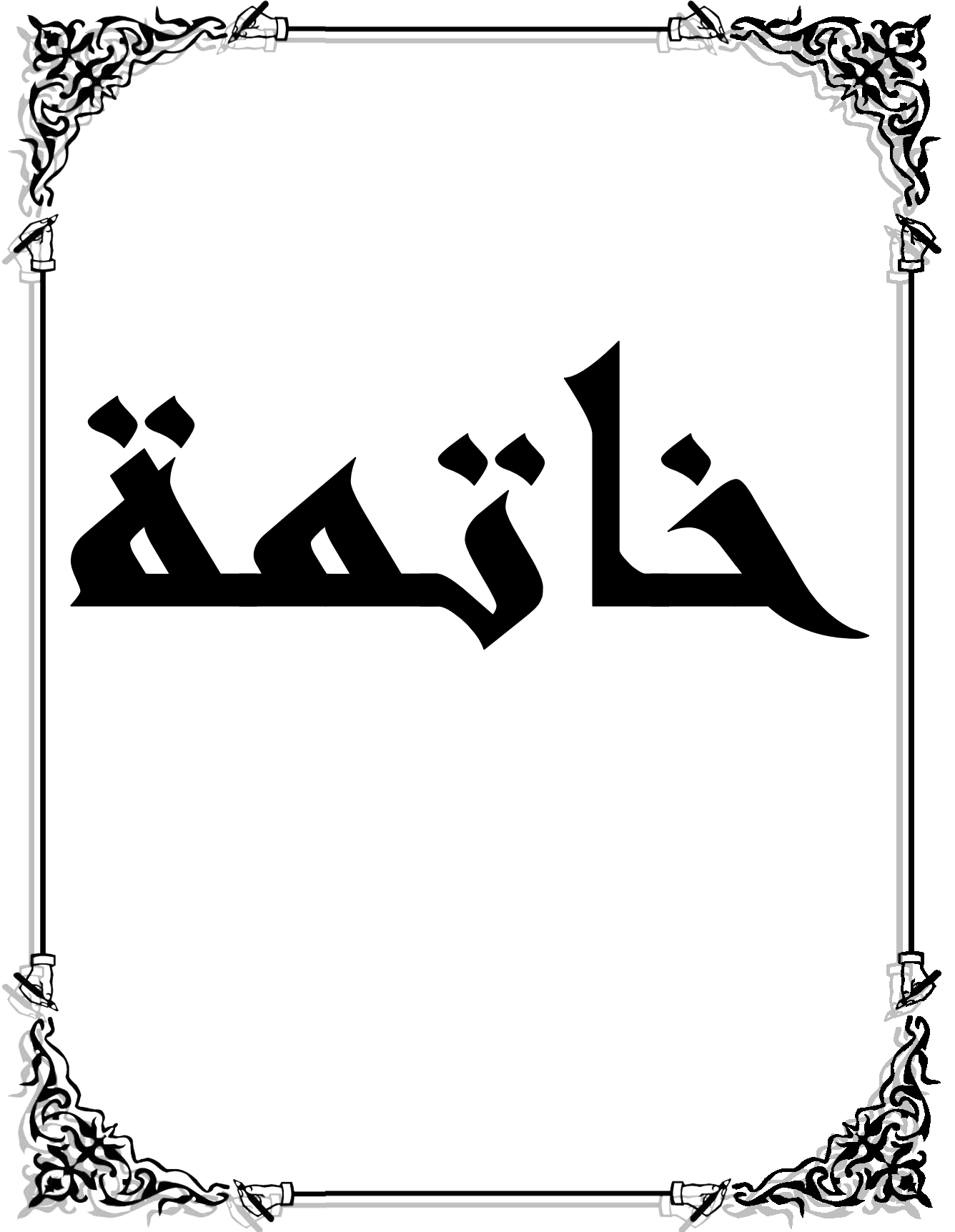
خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية من خلال استعمال الوسائل الإحصائية لمعامل الارتباط "بيرسون" وحجم الأثر، حيث قمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة العضلية وعلاقتها في تحسين الأداء المهاري في دقة التصويب للضربة الخلفية وسرعة الأداء للضربة الأمامية للمرحلة العمرية ما قبل البلوغ ثم الخروج باستنتاجات وذلك من خلال إستدلال بالمعالجة الإحصائية، بالإضافة إلى معرفة مدى تحقق فرضيات البحث والتي جاءت في سياق تحقق الفرضية العامة القائلة أن "التدريب بالحبال المطاطية وثقل الجسم يؤثر إيجاباً على تنمية القوة العضلية ويحسن من دقة الضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعب التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ".

الاستنتاج العام

الإستنتاج العام:

- انطلاقاً من الجانب النظري الذي سمح لنا بالتحكم في متغيرات موضوع الدراسة ومن خلال ما تطرقنا إليه في الجانب التطبيقي من طرح للبرنامج التدريبي، ومن خلال مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية والفرضية العامة وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن:
- ✓ التمرينات المقترحة باستخدام ثقل الجسم والحبال المطاطية أثرا ايجابيا في تطوير مستوى القوة العضلية في مرحلة ما قبل البلوغ.
 - ✓ التمرينات المقترحة باستخدام ثقل الجسم والحبال المطاطية أثرا ايجابيا في تطوير مستوى الأداء المهاري في دقة التصويب وسرعة الأداء المهاري للاعبين التايكواندو.
 - ✓ هناك علاقة إرتباطية بين القوة العضلية والأداء المهاري لدقة التصويب وسرعة الأداء الحركي لدى لاعبي التايكواندو.
 - ✓ البرنامج التدريبي المقترح ساهم بشكل ايجابي في تنمية القوة العضلية وتحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التايكواندو مرحلة ما قبل البلوغ.
 - ✓ تدريبات القوة العضلية للمرحلة العمرية ما قبل البلوغ أدت إلى ظهور وإبراز مستوى من اللياقة البدنية والمهارية تعكس بعض الآراء والأفكار التي تعارض تدريب القوة العضلية لمرحلة ما قبل البلوغ.



خاتمة:

لقد اهتم بحثنا هذا بدراسة أهمية التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية في تنمية الصفة البدنية للقوة العضلية وتأثيرها على بعض الصفات البدنية الأخرى وعلاقة تنمية القوة العضلية بالأداء المهاري لدقة التصويب للضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية لدى لاعبي التايكواندو في المرحلة العمرية ما قبل البلوغ، وهذا نظرا للأهمية الكبيرة التي تحضى به هذه المرحلة العمرية من اجل إعداد ناشئين ولاعبين ذو المستوى العالي البدني والمهاري من اجل انتقاء النخبة وتحصيل النتائج، وكذلك لأهمية الصفة البدنية الأساسية للقوة البدنية ودورها في تحسين اللياقة البدنية والأداء المهاري، والراجع نقص تدريب القوة العضلية في مرحلة ما قبل البلوغ ونقص المراجع المحلية والدولية في تدريبها وخاصة في اختصاص رياضة التايكواندو والتي تحتل مكانة عالية في المحافل الدولية (الألعاب الاولمبية)، ولقد ركزنا في بحثنا هذا على إبراز العلاقة بين تنمية القوة العضلية بثقل الجسم والحبال المطاطية والأداء المهاري في دقة التصويب للضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية لدى لاعبي التايكواندو مرحلة ما قبل البلوغ . وتوضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب البرعم من قوة عضلية.

التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية لتنمية القوة وتحسين مستوى الأداء المهاري للغير البالغين هو جزء من الإعداد العام والخاص وفترات المنافسة للرياضي الهادف إلى تطوير الصفات البدنية للاعبين باعتماد المدربين على الجانب العملي في تخطيط التدريب مع أخذ هذا الجانب بعين الاعتبار يساهم حتما في تنمية مختلف الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية.

ولقد أثبتت نتائج بحثنا هذا أن القاعدة الأساسية لمرحلة ما قبل البلوغ أنها مرحلة جيدة لتنمية صفة القوة العضلية التي تحسن من مستوى أداء الرياضي من مختلف الجوانب البدني والمهاري والتكتيكي والنفسي والمرتبطة من أجل الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة، لذا وجب التركيز على تنمية القوة في هذه المرحلة بطرق علمية ومناهج حديثة، هذا عن طريق تسطير برنامج تدريبي وإعداد علمي سنوي يضمن الجاهزية البدنية الجيدة للاعبين ويحسن من مستوى أدائهم، دون إهمال كفاءة المدرب المعرفية التي تضمن استمرارية الإعداد البدني ومتابعته طوال فترة الموسم الرياضي.

هذا ما يؤدي بنا إلى القول بأن هذه الفترة العمرية هي مرحلة جوهرية وعلى أساسها يتوقف مقدار وحجم الإنجاز من خلال إعداد اللاعبين من اجل انتقاء وتوجيه أفضل، مما يساعدهم على اكتساب مختلف المهارات خلال التدريبات ويساهم في رفع من مردودهم الفني أثناء المنافسات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف الموضوع على المدى القريب أو البعيد.

اقتراحات وفروض مستقبلية

إقتراحات وفروض مستقبلية:

- لقد ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات إلى المدربين والباحثين والطلبة وإلى كل من له علاقة بمجال التدريب الرياضي واختصاص التايكواندو والتدريب بالأثقال ، طامحين في أن تكون هذه الاقتراحات فعالة وتساعد في الارتقاء باللاعبين على الصعيد الرياضي البدني إلى أعلى المستويات ومنها:
 - ✓ استخدام برامج تدريبية مقننة أكثر تحتوي على تنمية وتطوير صفتي القوة والمرونة معاً لرياضي التايكواندو.
 - ✓ استخدام طرق علمية حديثة أخرى وخاصة لتدريب القوة لغير البالغين وعلى عينات أوسع واشمل لأغلب الأندية الرياضية.
 - ✓ ضرورة إجراء دراسات تتضمن متغيرات نفسية وعقلية ومهارية أخرى غير المتغيرات المبحوثة على أفراد وعينة البحث.
 - ✓ ضرورة اطلاع المدربين على نتائج الأبحاث والدراسات التي تجري على اللاعبين على وفق خصوصية كل لعبة لأنها ستعطي نتائج ايجابية عند وضع البرامج التدريبية وتطوير مستوى الانجاز.
 - ✓ ضرورة استخدام التمارين التدريبية بثقل الجسم والحبال المطاطية المقترحة للقوة العضلية في تدريب اللاعبين البراعم بعمر (10) سنوات فما دون لغرض تطوير الأداء الفني للمهارة .
 - ✓ التأكيد على إجراء اختبارات مستمرة للقوة لغرض التأكد من مستوى اللاعبين البدني .
 - ✓ إجراء دراسات مشابهة في القوة لغرض معرفة أثر القوة في تطوير مستوى أداء البومسي (كاتا).



السيرة رافيا

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

1. أمر الله أحمد البساطي، التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
2. أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
3. أبو المجد، إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم، ط 1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998.
4. إبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000.
5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
6. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
7. أحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات)، ط 1 دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
8. السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة، ط 1 مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
9. أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط 1 دار الفكر العربي: القاهرة، 2003.
10. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
11. حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
12. د/محمد عبد الرحيم اسماعيل، كتاب: تدريب القوة العضلية للناشئين، ماهي 2012.
13. ريان عبد الرزاق الحسو، علاقة مطاولة القوة العضلية الأيزوتونية بمطاولة القوة العضلية الأيزومترية باستخدام الشدة 50% مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الرابع. العدد الثامن، 1998.
14. طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب، القوة، القدرة، تحمل القوة، المرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
15. طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة 2003.
16. عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
17. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
18. عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، الإعداد البدني وتدريب الأثقال للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
19. عويس الجبالي، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط 2، دار الطباعة للنشر والتوزيع: القاهرة، 2001.
20. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
21. عادل عبد البصير علي، تدريب القوة العضلية-التكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1 المكتبة المصرية، القاهرة، 2004.

22. علي جلال الدين، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط2، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، 2004.
23. فريد كامل، أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي، ط1، دار الميسرة، عمان، 2006.
24. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1998.
25. محمد عبد الرحيم اسماعيل، كتاب تدريبات القوة العضلية للناشئين، جامعة الاسكندرية مصر 2012.
26. محمد شعبان صفروني بيت المال، كتاب:التايكواندو (فن - مهارة - قوة) ، ط2، 2009/09/09 ليبيا.
27. مروان عبد المجيد ، صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها.الأسس النظرية الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
28. موريس أنجرس، بوزيد صحراوي وغيرهم، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار هومة: الجزائر، 2002، ص191.
29. مختار سالم، تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال، مؤسسة للطباعة و النشر بيروت لبنان بدون سنة.
30. موريس أنجرس، بوزيد صحراوي وغيرهم ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار هومة الجزائر، 2002 .
31. محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
32. محمد رضا حافظ الراهب، برامج التدريب وتمارين الإعداد.ط1، ماهي للنشر التوزيع وخدمات الكمبيوتر.الإسكندرية. 2007.
33. محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معاني،موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر. القاهرة.1998.
34. محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي. القاهرة، 1984 .
35. محمد عبد الرحيم إسماعيل، تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف الإسكندرية، 1998.
36. محمد جابر عبد الحميد، تأثير بعض أنواع تدريبات دورة الإطالة -تقصير على القدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية ، بحث منشور في المجلة العلمية، المؤتمر العلمي الدولي الرياضة والعولمة، المجلد الأول، أبريل 2001.
37. محمد فاضل كامل مذكرو، عامر فاخر شغاتي ،اتجاهات حديثة في التدريب (التحمل، القوة، الإطالة، التهدئة)، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، سنة 2011.
38. مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي: القاهرة، 2001.
39. مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، ط ، 1مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
40. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي القاهرة، 1998.
41. هاء الدين سلامة ،فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
42. يوسف لازم كماش ،اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر.عمان، 2000.

المذكرات:

1- محمد سعد علي محمد "تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من " 12- 14 سنة". رسالة ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية البدنية، جامعة الاسكندرية، 2005.

2- علي بديوي طابور محمد " تطوير القوة الثابتة وأثرها في بعض المتغيرات الكينماتيكية للوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي" بحث تجريبي على لاعبي براعم بغداد بالجمناستك بأعمار 10 سنوات فما دون. السنة الجامعية 2006/2005 وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

المجلات العلمية:

- 1- أ.م.د. إيمان نجم الدين، م.د. نازك كاظم مناتى، م.م. محمد إبراهيم كنعان ، أثر تمارين مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد السادس، 2013.
- 2- عبد العنين أحمد التمر، ميمان محمد علي الخطيب ، تأثير برنامج يدريني بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ، بحث منشور في المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية العدد. 37. جامعة حلوان. 2000.
- 3- م.د. علاء فليح جواد، م.د. حسين مكي محمود، م.د. حسين حسون عباس، القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين وعلاقتها بدقة الحركة الخلفية (تي جكي) لدى لاعبي التايكواندو لفئة الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثالث المجلد السادس، 2013.
- 4- دسرهفت وآخرون، تدريب القوة وأثره على أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم الشباب، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية. العدد 37. جامعة انمنصورة. 1987.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Gilles R. Savoie, **Taekwondo: Le Guide Illustré**, Lulu.com, 2011.
- 2- wilmore costill, **Physiologie du sport et de l'exercice physique**, paris, mars 1998.
- 3- WEINECK.J, **Manuel d'entrainement traduit par MICHEL Portman et ROBER**, 4eme édition .ED.Vigot: paris, 1997.
- 4- weltman1986, sewal et micheli 1986, sale et blimikie 1989
- 5- DORNHORFF.M.H.L' **éducation physique et sportive .office des publication universitaire**، Alger,
- 6- Gilles Cometti, **foot ball et musculatio**, édition actio.paris.1993.
- 7- Jun Woo, **Taekwondo** , publications Co, korea (1986).

الملاحق

الملحق رقم (01)



قسم التدريب الرياضي

الرقم:/م ع ت ن ب ر/ 2017 .

إلى السيد (ة): **رئيس نادي أولمبيك البويرة**

مدينة البويرة

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): **غريمان وهاب** رقم التسجيل: **K19.000.4**

- الطالب (ة): **/** رقم التسجيل: **/**

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. والذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية

رئيس القسم



الملحق رقم (02)

النوادي المنخرطة في الرابطة الولائية لرياضة التايكواندو لفئة براعم وأشبال 8-12 سنة

الرمز	النادي	الرقم
BSB	البهجة	01
RAID	الرائد	02
TOGHZA	توغزة	03
OMB	اولمبيك مدينة البويرة	04
JSTI	تكساغيدن	05
/	شعبة العامر	06
ASSIREM	اسيرم ايت العزيز	07
JSD	جرجرة حيزر	08
ESM	اث منصور	09
NADJAH	النجاح	10
CJM	شباب البويرة	11
	الوفاق	12
	الونام	13
	المستقبل	14



الملحق رقم (03)

شهادة طبية

الطبيب:

لقد تم إجراء الفحص الطبي على مجموعة من اللاعبين الذين يمارسون التايكواندو في نادي اولمبيك مدينة البويرة والذين أخذت منهم العينة التجريبية لتطبيق برنامج تدريبي والذين يدرهم المدرب غضبان وهاب.

حالة اللاعبين:

Je soussigné Dr Hamid Seclou
qui d'état des athlètes examinés leur
état de santé et inscrite sur tout affectation
cliniquement de ce jour.

Sent le centi fin.



الملحق رقم (04)

قائمة الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية والمهارية للاعبين التايكواندو

الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية	قرار المحكم
1- د. هواورة	دكتوراه أستاذ محاضر "أ"	مقبول + اقتراح اختبارات
2- د. منصور نبيل	دكتوراه أستاذ محاضر "أ"	مقبول
3- د. بوغربي محمد	دكتوراه أستاذ محاضر	مقبول + اقتراح اختبارات
4- د. جمال خيرى	دكتوراه أستاذ محاضر	مقبول
5- د. طراد توفيق	دكتوراه أستاذ محاضر	مقبول
6- أ. سماعيل ارزقي	طالب دكتوراه أستاذ مساعد	مقبول
7- أ. لبوخ توفيق	طالب دكتوراه أستاذ	مقبول + اقتراح اختبارات
8- أ. دحماني جمال	طالب دكتوراه أستاذ	مقبول

قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي المقترح للاعبين التايكواندو

الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية أو الرياضية	قرار المحكم
1- أ.م.خ. هرابي عبد الجليل	خبير دولي (grand master)	مناسب (جيد) + اقتراحات.
2- أ.م. مبارك محمد	مستشار في الرياضة	مناسب

الملحق رقم (05)

معطيات اللاعبين المشاركين في البرنامج التدريبي

()	()		شهر وسنة الميلا		
34	142	10.58	2006/05	رناي عبد الكريم	01
35	138	9.67	2007/04	براهيمي رزقي	02
35	138	9.42	2007/07	بعنون رضا	03
45	162	11.51	2005/06	خيتوس ريان	04
42	163	12.66	2004/04	زايدي يونس	05
36	142	12.49	2004/06	رميني عبد الرزاق	06
60	168	12.58	2004/05	هني سيف الدين	07
34	137	10.16	2006/10	عزي فارس	08
33	135	8.72	2008/03	هني ايمن	09

الملحق رقم (06)

جامعة البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة تحكيم الإختبارات البدنية للقوة العضلية والمهارية للاعبى التايكواندو موجهة إلى الأساتذة والمختصين

الأستاذ المحترم، تحية طيبة:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان " أثر التدريب بثقل الجسم والحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية وعلاقتها بتحسين دقة تصويب الضربة الخلفية وسرعة أداء الضربة الأمامية للاعبى التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر التي تطرقت إلى اختبارات القوة العضلية والاختبارات المهارية للاعبى التايكواندو ، تم وضع الجدول الموضح في الورقة المرفقة والذي يحتوي على اختبارات لها علاقة وطيدة بالجانب البدني للقوة العضلية. ولما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة يطلب الباحث تفضلكم بالموافقة على إبداء رأيكم حول صلاحية اختيار الاختبارات البدنية للقوة العضلية و الاختبارات المهارية للاعبى التايكواندو المدرجة والتي تخدم دراسته وبإمكانكم تعديل أو حذف أو إضافة ما ترونه مناسباً.

ولكم منا فائق التقدير والاحترام.

إسم ولقب الأستاذ:.....

الدرجة العلمية:.....

التخصص:.....

التوقيع:.....

تحت إشراف الدكتور: حاج أحمد مراد

الطالب الباحث: غضبان وهاب

جدول الإختبارات القوة العضلية للاعبي التايكواندو مرحلة ما قبل البلوغ:

غير مناسب	مناسب	وحدة القياس	الإختبارات البدنية	الصفات البدنية
		سم	اختبار دفع الكرة الطبية (2 كغ) باليدين من أمام الصدر.	القوة العضلية
		سم	اختبار سارجنت الوثب العمودي من الثبات.	
		تكرار	اختبار قوة عضلات البطن استلقاء جلوس (خلال 10 ثا).	
		تكرار	مضخة (خلال 10 ثا)	
			اختبار فتح الرجلين لأقصى مدى.	المرونة

ملاحظة: يرجى إضافة أي اختبار بدني ترونه ملائماً للدراسة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جدول الاختبارات المهارية للاعبين التايكواندو مرحلة ما قبل البلوغ

المهارة	الإختبارات المهارية	وحدة القياس	مناسب	غير مناسب
دقة تصويب دي تشاكي DI TCHAGUI	يقوم اللاعب بوضع قدمه في مادة المغنيسيوم ثم يقوم اللاعب باداء الحركة الخلفية (دي تشاكي) على احد المربعات و التي يشير اليها الباحث مسبقا وعلى اساس دقة الحركة تحسب الدرجات.	درجة		
سرعة الأداء للضربة BANDAL TCHAGUI	يقوم اللاعب بالضرب على واقي يحمله الزميل بضربة بوندال تشاكي لمدة 10 ثواني ومن ثم حساب عدد الضربات المنجزة خلال 10 ثواني.	التكرار		

ملاحظة: يرجى إضافة أي إختبار مهاري ترونه ملائما للدراسة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق رقم (07)

معامل الارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة 0,05 و 0,01

0,01	0,05	درجة الحرية	0,01	0,05	درجة الحرية
0,424	0,339	32	0,999	0,997	1
/	0,329	34	0,99	0,95	2
0,418	0,325	35	0,959	0,878	3
0,413	0,32	36	0,917	0,811	4
0,403	0,312	38	0,874	0,745	5
0,393	0,304	40	0,834	0,707	6
0,384	0,297	42	0,798	0,666	7
0,376	0,291	44	0,765	0,632	8
0,372	0,288	45	0,735	0,602	9
0,368	0,284	46	0,708	0,576	10
0,361	0,297	48	0,684	0,553	11
0,354	0,273	50	0,661	0,532	12
0,338	0,261	55	0,641	0,514	13
0,325	0,25	60	0,623	0,495	14
0,313	0,241	65	0,606	0,482	15
0,302	0,232	70	0,59	0,468	16
0,292	0,224	75	0,575	0,456	17
0,283	0,217	80	0,561	0,444	18
0,275	0,212	85	0,549	0,433	19
0,267	0,205	90	0,537	0,423	20
0,26	0,2	95	0,526	0,413	21
0,254	0,195	100	0,515	0,404	22
0,228	0,174	125	0,505	0,396	23
0,208	0,159	150	0,487	0,388	24
0,193	0,148	175	0,479	0,381	25
0,181	0,138	200	0,471	0,374	26
0,148	0,113	300	0,463	0,367	27
0,128	0,098	400	0,456	0,361	28
0,115	0,088	500	0,449	0,355	29
0,081	0,062	1000	0,436	0,349	30

اختبار دالة الفروق T.Test

t Table											
cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300

- درجة الحرية: n-1

- مستوى الدلالة: 0.05

الحسابات الإحصائية للاختبارات البدنية والمهارية في معامل بيرسون

1- اختبار سرعة أداء الضربة الأمامية

		x	y
x	Corrélation de Pearson	1	.996
	Sig. (bilatérale)		.058
	N	3	3
y	Corrélation de Pearson	.996	1
	Sig. (bilatérale)	.058	
	N	3	3

2- اختبار دقة تصويب الضربة الخلفية

		x	y
x	Corrélation de Pearson	1	.982
	Sig. (bilatérale)		.121
	N	3	3
y	Corrélation de Pearson	.982	1
	Sig. (bilatérale)	.121	
	N	3	3

3- اختبار فتح الرجلين

		x	y
x	Corrélation de Pearson	1	.991
	Sig. (bilatérale)		.087
	N	3	3
y	Corrélation de Pearson	.991	1
	Sig. (bilatérale)	.087	
	N	3	3

4- اختبار عضلات البطن

Corrélations

		x	y
x	Corrélation de Pearson	1	.982
	Sig. (bilatérale)		.121
	N	3	3
y	Corrélation de Pearson	.982	1
	Sig. (bilatérale)	.121	
	N	3	3

5- اختبار دفع الكرة الطبية

Corrélations

		x	y
x	Corrélation de Pearson	1	.803
	Sig. (bilatérale)		.407
	N	3	3
y	Corrélation de Pearson	.803	1
	Sig. (bilatérale)	.407	
	N	3	3

6- اختبار سارجنت

Corrélations

		x	y
x	Corrélation de Pearson	1	.371
	Sig. (bilatérale)		.758
	N	3	3
y	Corrélation de Pearson	.371	1
	Sig. (bilatérale)	.758	
	N	3	3

الحسابات الإحصائية للاختبارات البدنية والمهارية
المعياري وصدق الاختبارات

1- اختبار عضلات البطن

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	9.4444	9	1.81046	.60349
	16.7778	9	2.72845	.90948

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 &	9	.706	.034

	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1 -	-11.361	8	.000

2- اختبار دقة تصويب الضربة الخلفية

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	10.1111	9	4.67559	1.55853
	17.1111	9	3.29562	1.09854

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 &	9	.372	.324

	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1 -	-4.556	8	.002

3- اختبار دفع الكرة الطبي

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	290.5556	9	32.44654	10.81551
	334.4444	9	39.08680	13.02893

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 &	9	.796	.010

	t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Supérieur		
Paire 1 -	-25.68085	-5.558	8 .001

4- اختبار سارجنت

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	23.4444	9	5.74698	1.91566
	30.0000	9	5.85235	1.95078

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 &	9	.710	.032

	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1 -	-4.450	8	.002

5- اختبار سرعة أداء الضريبة الأمامية

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	21.5556	9	2.74368	.91456
	25.8889	9	2.08833	.69611

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 &	9	.688	.040

	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1 -	-6.500	8	.000

6- اختبار فتح الرجلين

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	159.4444	9	12.29950	4.09983
	162.6667	9	10.29563	3.43188

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 &	9	.932	.000

	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1 -	-2.100	8	.069

الملحق رقمه (08)

البرنامج التدريبي لتنمية القوة العضلية بالحبال المطاطية وثقل الجسم و علاقتها بتحسين دقة التصويب وسرعة الأداء للاعبى التايكواندو للمرحلة العمرية ما قبل البلوغ

الشهر الأول										الشهور
										الأسابيع
										الأيام
تنمية القوة الانفجارية	تنمية القوة الانفجارية للأداء	تنمية القوة الانفجارية للأداء	تنمية القوة الانفجارية للأداء	تنمية سرعة	تنمية سرعة	تنمية سرعة	تحسين أداء	تحسين أداء	تحسين أداء	هدف الحصه
45دقيقة	45 دقيقة	50 دقيقة	50 دقيقة	55 دقيقة	55 دقيقة	65دقيقة	65 دقيقة	1 15	1 15	
%80	%70	%60	%50	%40	%40	%30	- %30	- %20	- %20	
-	-	-	-	-	-	-	%50	%40	%40	
%100	%90	%80	%70	%70	%60	%60				
كاملة	كاملة	-40 "60	-40 "60	-40 "60	-40 "60	-35 "55	"55-35	"50-30	"50-30	مدة الراحة بين التمارين ()
										طريقة التدريب
عالية	عالية	عالية	عالية				ضعيفة	ضعيفة	ضعيفة	
				- ميفاتي	- .	-				
				- كرات طبية.	-	-				
2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	

المكان: قاعة متعددة الرياضات رابح بيطاط

الموسم الرياضي : 2017/2016

الحصّة رقم: 01

الأسبوع: الأول

زمن الوحدة: 1 ساعة و 10 دقائق

التاريخ: الثلاثاء 2017/02/11

الهدف الرئيسي للوحدة: تحسين أداء التحمل العضلي الحركي

طريقة التدريب: الحمل الفترتي منخفض الشدة

الشدة: 20% - 40%

الكثافة: ضعيفة

عدد الحبال المستعملة في التدريب: 01

الوسائل واللوازم المساعدة: حبال مطاطية، سلم ارضي، كراسي للقفز، كرات طبية

	()	زمن التدريب التطبيقي					التدريب التطبيقي (التمارين)		
		الزمن الكلي (د)	الراحة بين المجموعات	بين التمارين	التمريد	()			
الانتباه للجميع مع محاولة التنشيط	'10	'10					- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف - تمديدات عضلية تنشيطية. - . - - . - تمريعات الإطالة.	'10	المرحلة الابتدائية
التصحيح الجماعي والفردى مع تكييف التمارين مع الزمن التطبيقي	45.10	'6.05 '6.05" 8.25" 8.25" '8.25 '8.25	'3 '3 '3 '3 '3	'1 '1 '1 '1 '1	3 3	"30 "30 "45 "20 "20 "45	التمرين الأول: القفز على الحواجز البلاستيكية. التمرين الثاني: رمي الكرات الطبية إلى الأمام والأعلى. التمرين الثالث: تنفيذ الضرب بالقبضة (Momtong jireigui) مع مقاومة الحبل. التمرين الرابع: وضعية مضخة مع رفع يد واحدة الى الاعلى. التمرين الخامس: رفع الرجل إلى الأعلى مع الثبات على الوضعية youp tchagui التمرين السادس : تنفيذ بومسي 1 poomsae	'50	المرحلة الأساسية
العودة إلى الهدوء مع ملاحظة دقات القلب وتقديم بعض الملاحظات	'10	'10					- جري خفيف. - ديدات وتقديم استرخاء تنفسي عضلي. - تقديم حوصلة حول الحصّة مع فاندتها وتقديم الإرشادات للتغذية والنوم والحمام	'10	المرحلة النهائية

: غضبان وهاب

" Pour bien faire un Poomsé, il faut l'avoir exécuté au moins mille fois" .

الحصه رقم: 02

الأسبوع: الأول

زمن الوحدة: 1ساعة و 10دقائق

التاريخ: السبت 2017/02/14

الهدف الرئيسي للوحدة: تحسين أداء التحمل العضلي الحركي

طريقة التدريب: الحمل الفترتي منخفض الشدة

الشدة: 20% - 40%

الكثافة: ضعيفة

عدد الحبال المستعملة في التدريب: 01

الوسائل واللوازم المساعدة: حبال مطاطية، سلم ارضي، كراسي للقفز، كرات طبية

	المرحلة	الزمن (د)	زمن التدريب التطبيقي					التدريب التطبيقي (التمارين)		
			الزمن الكلي (د)	الراحة بين المجموعات	بين التمارين	التمرير	()			
الانتباه للجميع مع محاولة التنشيط	المرحلة الابتدائية	'10	'10					- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف - التهيئة النفسية. - تمديدات عضلية تشييطية. - تمرينات الإطالة.		
التصحيح الجماعي والفردي مع تكيف التمارين مع الزمن التطبيقي	المرحلة الأساسية	42.93	"6.05 '6.05 8.25" '6.05 '8.25 '8.25	'3 '3 '3 '3 '3	'1 '1 '1 '1 '1	3	"30 "30 "45 "30 "45 "45	التمرين الأول: القفز على الحواجز البلاستيكية. التمرين الثاني: رفع الكرات الطبية إلى الأعلى ثم إنزالها إلى وضعية المضخة. التمرين الثالث: تنفيذ الضرب بالقبضة (Momtong jireigui) مع مقاومة الحبل. التمرين الرابع: وضعية مضخة إلى الأعلى والأسفل. التمرين الخامس: تنفيذ بومسي 1 poomsae التمرين السادس: تنفيذ بومسي 1 poomsae		
العودة إلى الهدوء مع ملاحظة دقائق القلب وتقديم بعض الملاحظات	المرحلة النهائية	'10	'10					- جري خفيف. - ديدات وتقديم استرخاء تنفسي عضلي. - تقديم حوصلة حول الحصه مع فاندتها وتقديم الإرشادات للتغذية والنوم والحمام		

الحصة رقم: 03

الأسبوع: الثاني

زمن الوحدة: 1 ساعة و 05 دقائق

التاريخ: الثلاثاء 2017/02/18

الهدف الرئيسي للوحدة: تحسين أداء التحمل العضلي الحركي

طريقة التدريب: الحمل الفترتي منخفض الشدة

الشدة: 30% - 50%

الكثافة: ضعيفة

عدد الحبال المستعملة في التدريب: 01

الوسائل واللوازم المساعدة: حبال مطاطية، سلم ارضي، كراسي للقفز، كرات طبية

الملاحظات	الزمن الكلي لكل مرحلة (د)	زمن التدريب التطبيقي					التدريب التطبيقي (التمارين)	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الزمن الكلي (د)	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمارين	تكرار التمرين	زمن الأداء (ثا)			
الانتباه للجميع مع محاولة التنشيط	'10	'10					- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف الحصة. تمديدات عضلية تنشيطية. - تمارين إحماء اللياقة الهوائية. - إحماء خاص. - تمارين الإطالة.	'10	المرحلة الابتدائية
التصحيح الجماعي والفردى مع تكييف التمارين مع الزمن التطبيقي	42.9	6.05	'3	'1		"30	التمرين الأول: القفز على الحواجز البلاستيكية.	'50	المرحلة الأساسية
		6.05	'3	'1		"30	التمرين الثاني: رفع الكرات الطبية إلى الأعلى مع استعمال وضعية جلوس عند الرفع.		
		8.25"	'3	'1	3	"45	التمرين الثالث: الصعود والنزول بالرجل على حاجز مرتفع 20سم.		
		8.25	'3	'1		"45	التمرين الرابع: مضخة مع الاطالة إلى الأعلى والأسفل. (gainage)		
		'6.05	'3	'1		"30	التمرين الخامس: الجري مسافة 10 أمتار.		
		'8.25	'3	'1		"45	التمرين السادس : تنفيذ بومسي 1 poomsae		
العودة إلى الهدوء مع ملاحظة دقات القلب وتقديم بعض الملاحظات	'10	'10					- جري خفيف. - تمديدات وتقديم استرخاء تنفسي عضلي. - تقديم حوصلة حول الحصة مع فاندتها وتقديم الإرشادات للتغذية والنوم والحمام	'10	المرحلة النهائية

الحصة رقم: 04

الأسبوع: الثاني

زمن الوحدة: 1 ساعة و 05 دقائق

التاريخ: 2017/02/21

الهدف الرئيسي للوحدة: تنمية سرعة الأداء العضلي الحركي

طريقة التدريب: الحمل الفكري منخفض الشدة

الشدة: 30% - 60%

الكثافة: متوسطة

عدد الحبال المستعملة في التدريب: 01

الوسائل واللوازم المساعدة: حبال مطاطية، سلم ارضي، كراسي للقفز، كرات طبية

	()	زمن التدريب التطبيقي				()	التدريب التطبيقي (التمارين)		
		الزمن الكلي (د)	الراحة بين المجموعات	بين التمارين	التمرير				
الانتباه للجميع مع محاولة التنشيط	10	'10					- اللاعبين. - شرح هدف - تمديدات عضلية تنشيطية. - - تمرينات الإطالة.	'10	المرحلة الابتدائية
التصحيح الجماعي والفردى مع تكيف التمارين مع الزمن التطبيقي	39.05	5.00 6.05 6.05 4.45 4.45 '13.05	'3 '3 '3 '3 '3 '3	'1 '1 '1 '1 '1 1	3 6	"25 "30 "30 "20 "20 "45	التمرين الأول: القفز على الحواجز البلاستيكية مع زيادة الارتفاع. التمرين الثاني: رمي الكرات الطبية إلى الأمام والخلف والأسفل والأعلى. التمرين الثالث: تنفيذ الضرب بالقبضة (Momtong jireigui) مع مقاومة الحبل. التمرين الرابع: وضعية مضخة مع رفع يد واحدة الى الأعلى. التمرين الخامس: رفع الرجل إلى الأعلى مع الثبات على الوضعية جانبية ثم إنزال الرجل youp tchagui التمرين السادس : تنفيذ بومسي 1 poomsae	'50	المرحلة الأساسية
العودة إلى الهدوء مع ملاحظة دقائق القلب وتقديم بعض الملاحظات	10	'10					- جري خفيف. - ديدات وتقديم استرخاء تنفسي عضلي. - تقديم حوصلة حول الحصة مع فاندتها وتقديم الإرشادات للتغذية والنوم والحمام	'10	المرحلة النهائية

المكان: قاعة متعددة الرياضات رابح بيطاط

الموسم الرياضي : 2017/2016

الحصة رقم: 05

الأسبوع: الثالث

زمن الوحدة: 55 دقيقة

التاريخ: 2017/02/25

الهدف الرئيسي للوحدة: تنمية سرعة الأداء العضلي الحركي

طريقة التدريب: الحمل الفكري مرتفع الشدة

الشدة: 40% - 60%

الكثافة: متوسطة

عدد الحبال المستعملة في التدريب: 02

الوسائل واللوازم المساعدة: حبال مطاطية، سلم ارضي، كراسي للقفز، كرات طبية

الملاحظات	الزمن الكلي لكل مرحلة (د)	زمن التدريب التطبيقي					التدريب التطبيقي (التمارين)	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الزمن الكلي (د)	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمارين	تكرار التمرين	زمن الأداء (ثا)			
الانتباه للجميع مع محاولة التنشيط	10	'10					- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف الحصة. - التهيئة النفسية. - تمديدات عضلية تشييطية. - جري. - إحماء خاص. - تمرينات الإطالة.	'10	المرحلة الابتدائية
التصحيح الجماعي والفردى مع تكيف التمارين مع الزمن التطبيقي	41.90	5.00	'3	'1		25	التمرين الأول: القفز على الحواجز البلاستيكية مع زيادة الارتفاع.	'50	المرحلة الأساسية
		'8.25	'3	'1		"45	التمرين الثاني: رمى الكرات الطبية إلى الأمام والأعلى.		
		6.05	'3	'1		30	التمرين الثالث: مضخة بطريقة الثبات إلى الأعلى والأسفل ginage.		
		6.05	'3	'1	3	30	التمرين الرابع: جري 20م		
		4.45	'3	'1		20	التمرين الخامس: تنفيذ di tchagui على مرد الضربات pow .		
		12.10	'3	'1	6	30	التمرين السادس : تنفيذ بومسي 1 poomsae		
العودة إلى الهدوء مع ملاحظة دقائق القلب وتقديم بعض الملاحظات	10	'10					- جري خفيف. - تمديدات وتقديم استرخاء تنفسي عضلي. - تقديم حوصلة حول الحصة مع فاندتها وتقديم الإرشادات للتغذية والنوم والحمام	'10	المرحلة النهائية

المدرّب: غضبان وهاب

الحصة رقم: 06

الأسبوع: الثالث

زمن الوحدة: 55 دقيقة

التاريخ: الثلاثاء 2017/02/28

الهدف الرئيسي للوحدة: تنمية سرعة الأداء العضلي الحركي

طريقة التدريب: الحمل الفكري مرتفع الشدة

الشدة: 40% - 70%

الكثافة: متوسطة

عدد الحبال المستعملة في التدريب: 02

الوسائل واللوازم المساعدة: حبال مطاطية، سلم ارضي، كراسي للقفز، كرات طبية

الملاحظات	الزمن الكلي لكل مرحلة (د)	زمن التدريب التطبيقي					التدريب التطبيقي (التمارين)	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الزمن الكلي (د)	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمارين	تكرار التمرين	زمن الأداء (ثا)			
الانتباه للجميع مع محاولة التنشيط	'10	'10					'10	المرحلة الابتدائية	
التصحيح الجماعي والفردى مع تكيف التمارين مع الزمن التطبيقي	40.73	8.25 6.05 8.25" 6.05 6.05 6.05	'3 '3 '3 '3 '3	'1 '1 '1 '1 '1	3	"45 30 45 30 30	'50	المرحلة الأساسية	
العودة إلى الهدوء مع ملاحظة دقائق القلب وتقديم بعض الملاحظات	10	'10					'10	المرحلة النهائية	

التاريخ: 2017/03/14		زمن الوحدة: 50دقيقة		الأسبوع: الرابع		الحصة رقم: 07		
الهدف الرئيسي للوحدة: تنمية القوة الانفجارية للأداء الحركي العضلي								
عدد الحبال المستعملة في التدريب: 02		الكثافة: عالية		الشدة: 50% - 70%		طريقة التدريب: الحمل الفترتي مرتفع الشدة		
الوسائل واللوازم المساعدة: حبال مطاطية، سلم ارضي، كراسي للقفز، كرات طبية								
الملاحظات	الزمن الكلي لكل مرحلة (د)	زمن التدريب التطبيقي				التدريب التطبيقي (التمارين)	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الزمن الكلي (د)	الراحة بين التمارين	الراحة	زمن الأداء			
الانتباه للجميع مع محاولة التنشيط	10	10				- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف الحصة. -تمديدات عضلية تشييطية. -تمارين إحماء اللياقة الهوائية. -إحماء خاص. - تمرينات الإطالة.	10'	المرحلة الابتدائية
التصحيح الجماعي والفردى مع تكيف التمارين مع الزمن التطبيقي	29.8	5.00 6.05 6.05 8.25 4.45	3 3 3 3 3	1 1 1 1 1	"25 "30 "30 "45 "20	التمرين الاول: القفز على الحواجز مع زيادة الارتفاع. التمرين الثاني: القفز من الثبات إلى أعلى الكرسي الأرضي. التمرين الثالث: رمي الكرات الطبية إلى الأمام والأعلى. التمرين الرابع: تنفيذ الضربة الخلفية di tchagui على المضرب pow . التمرين الخامس : تنفيذ الضربة الأمامية على المضرب.	50'	المرحلة الأساسية
العودة إلى الهدوء مع ملاحظة دقات القلب وتقديم بعض الملاحظات	10	10				- جري خفيف. - تمديدات وتقديم استرخاء تنفسي عضلي. - تقديم حوصلة حول الحصة مع فائدتها وتقديم الإرشادات للتغذية والنوم والحمام.	10'	المرحلة النهائية

الحصة رقم: 08		الأسبوع: الرابع		زمن الوحدة: 50 دقيقة		التاريخ: 2017/03/18	
الهدف الرئيسي للوحدة: تنمية القوة الانفجارية للأداء الحركي العضلي							
طريقة التدريب:		الشدة: 60% - 80%		الكثافة: عالية		عدد الحبال المستعملة في التدريب: 02	
الوسائل واللوازم المساعدة: حبال مطاطية، سلم ارضي، كراسي للقفز، كرات طبية							
		التدريب التطبيقي (التمارين)		زمن التدريب التطبيقي			
				الراحة بين التمارين		الزمن الكلي (د)	
						(د)	
المرحلة الابتدائية		10'		- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف - تمديدات عضلية تشييطية. - تمرينات الإطالة.			
المرحلة الأساسية		50'		التمرين الأول: القفز على الدوائر البلاستيكية. التمرين الثاني : القفز على الحواجز البلاستيكية مع زيادة الارتفاع. التمرين الثالث: رمي الكرات الطبية إلى الأمام والأعلى . التمرين الرابع: الثبات على وضعية ginage للبطن والظهر ثم الجري 20م الخامس : تنفيذ اليومسي على حسب مستوى اللاعبين.			
المرحلة النهائية		10'		- جري خفيف. - ديدات وتقديم استرخاء تنفسي عضلي. - تقديم نصائح وارشادات.			
العودة إلى الهدوء مع ملاحظة دقات القلب وتقديم بعض الملاحظات		10		10			

قاعة متعددة الرياضات رابع بيطاط

الموسم الرياضي : 2017/2016

الحصّة رقم: 09

الأسبوع: الخامس

زمن الوحدة: 45

التاريخ: 2017/03/21

الهدف الرئيسي للوحدة: تنمية القوة الانفجارية للأداء الحركي العضلي

طريقة التدريب: الحمل التكراري

الشدة: 70% - 90%

الكثافة: عالية

عدد الحبال المستعملة في التدريب: 02

الوسائل واللوازم المساعدة: حبال مطاطية، سلم ارضي، كراسي للقفز، كرات طبية

	(د)	زمن التدريب التطبيقي				التدريب التطبيقي (التمارين)		
		الزمن الكلي	الراحة بين المجموعات	بين التمارين	التمرير			
المرحلة الابتدائية	10	'10				- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف - تمديدات عضلية تنشيطية. - - تمرينات الإطالة.		
المرحلة الأساسية	33	5.50 5.50 5.50 5.50 5.50 5.50	كاملة	3	"30 "30 "30 "30 "30 "30	التمرين الأول: القفز إلى الأمام من الثبات على الحواجز البلاستيكية ثم الثبات في وضعية نصف جلوس . التمرين الثاني: القفز إلى الجانب من الثبات على الحواجز البلاستيكية ثم الثبات في وضعية نصف جلوس . التمرين الثالث: القفز فوق الكرسي الثابت والثبات عليه. التمرين الرابع: تنفيذ الضرب بالقبضة (Momtong jireigui) مع الصد وهذا مقاومة الحبل المطاطي. التمرين الخامس: القيام بالثبات على الظهر والبطن. التمرين السادس : تنفيذ بومسي poomsae		
المرحلة النهائية	10	'10				- جري خفيف. - ديدات وتقديم استرخاء تنفسي عضلي. - تقديم حوصلة حول الحصّة مع فائدتها وتقديم الإرشادات للتغذية والنوم والحمام		

: غضبان وهاب

المكان: قاعة متعددة الرياضات رابح بيطاط

الموسم الرياضي : 2017/2016

الحصة رقم: 10		الأسبوع: الخامس		زمن الوحدة: 45		التاريخ: السبت 2017/03/25		
الهدف الرئيسي للوحدة: تنمية القوة الانفجارية للأداء الحركي العضلي								
طريقة التدريب: الحمل التكراري		الشدة: 80% - 100%		الكثافة: عالية		عدد الحبال المستعملة في التدريب: 02		
الوسائل واللوازم المساعدة: حبال مطاطية، سلم ارضي، كراسي للقفز، كرات طبية								
الملاحظات	الزمن الكلي لكل مرحلة (د)	زمن التدريب التطبيقي				التدريب التطبيقي (التمارين)	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		الزمن الكلي (د)	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمارين	تكرار التمرين			
الانتباه للجميع مع محاولة التنشيط	10	'10				- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف الحصة. - التهيئة النفسية. - تمديدات عضلية تشييطية. - جري. - إحماء خاص. - تمرينات الإطالة.	'10	المرحلة الابتدائية
التصحيح الجماعي والفردى مع تكيف التمارين مع الزمن التطبيقي	33	5.50 5.50 5.50 5.50 5.50	كاملة	3	"30 "30 "30 "30 "30	التمرين الأول: القفز إلى الأمام وعلى الجانب على الحواجز مع تنفيذ ضربة في اخر قفزة . التمرين الثاني: القفز على الدوائر على الحواجز البلاستيكية . التمرين الثالث: القفز فوق الكرسي الثابت والثبات عليه. التمرين الرابع: رمي الكرات الطبية بالدوران إلى الجانب وضربها على الحائط . التمرين الخامس : رمي الكرات الطبية للأمام وعلى الحائط.	'50	المرحلة الأساسية
العودة إلى الهدوء مع ملاحظة دقائق القلب وتقديم بعض الملاحظات	10	'10				- جري خفيف. - تمديدات وتقديم استرخاء تنفسي عضلي. - تقديم حوصلة حول الحصة مع فاندتها وتقديم الإرشادات للتغذية والنوم والحمام	'10	المرحلة النهائية

المدرّب: غضبان وهاب

Résumé

L'impact de l'entraînement par le poids du corps et les élastiques sur l'augmentation de la force musculaire et sa relation avec l'amélioration de la précision de Di-chagui et la vitesse de bandal-chagui chez les taekwondistes pre-pubertaire.

Notre étude vise à identifier l'impact d'un programme d'entraînement utilisant le poids du corps et les élastiques sur l'augmentation de la force musculaire et sa relation avec l'amélioration de la précision de Di-chagui et la vitesse de bandal-chagui chez les taekwondistes pre-pubertaire.

L'étude a été réalisée sur un échantillon de **09 taekwondistes (Age: 10.86 ± 1.42 année ; taille: 147.22 ± 13.11 cm; poids: 39.33 ± 8.75 kg)**, le chercheur a utilisé la méthode expérimentale, il s'est basé sur un programme d'entraînement pour le développement de la force musculaire en utilisant le poids du corps et les élastiques, ainsi que les tests physiques et techniques, pour traiter les résultats le chercheur a utilisé coefficient de corrélation Pearson, la moyenne arithmétique, et le volume d'impact.

Les résultats ont montré une augmentation nette de la force musculaire et une amélioration considérable de la précision de Di-chagui et la vitesse de bandal-chagui. Le chercheur est arrivé en fin de son parcours d'investigation aux recommandations suivantes:

- ✓ Inciter les entraîneurs à programmer des séances d'entraînement pour l'accroissement de la force musculaire et développer la souplesse adaptés à cette tranche d'âge.
- ✓ l'importance d'utilisation des élastiques et poids du corps dans le contenu des programmes d'entraînement de la force musculaire pour améliorer la performance de technique.

Les mots clé: poids du corps ; les élastiques; la force musculaire; la précision de Di-chagui; la vitesse de bandal-chagui; taekwondistes.

Abstract

The impact of body weight training and elasticity on the increase of muscle strength and its relation with the improvement of the precision of Di-chagui and the speed of bandal-chagui in the pre-pubertal taekwonders.

Our study aims to identify the impact of a training program using body weight and elastic on the increase of muscle strength and its relation with the improvement of the accuracy of Di-chagui and the speed of bandal –chagui.

Among the pre-pubertal taekwonders, the study was carried out on a sample of **09 taekwonders (age: 10.86±1.42 years; height: 147.22±13.12 cm; weights: 39.33±8.75 kg)**, the researcher to use the experimental method, it's based on a training program for the development of strength muscle using body weight and elastic, as well as physical and technical tests, to treat the results and to use Pearson correlation coefficient, arithmetic mean, and impact volume.

The results showed a clear increase in muscle strength and a considerable improvement in the accuracy of Di-chagui and bandal-chagui velocity.

The researcher arrived at the end of his investigation to the following recommendations:

- ✓ Encourage coaches to schedule training sessions to increase muscle strength and develop the flexibility appropriate for this age group.
- ✓ The importance of using elastics and body weights in the contents of muscle strength training programs for improved technical performance.

- **Key words:** body weight; elastic; Muscle strength; The precision of Di-chagui; The speed of bandal-chagui; Taekwondo.