

MOHAMED SEDDIK BENYAHIA  
UNIVERSITY-JIJEL  
HUMAN AND SOCIAL SCIENCES  
FACULTY  
DEPARTMENT OF PHYSICAL AND  
SPORTS ACTIVITIES

جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



## العنوان

فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو صنف U15  
( دراسة ميدانية بالنادي الرياضي اتحاد جيمار-جيجل.)

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و  
الرياضية

تخصص: تحضير بدني رياضي

لجنة المناقشة :

- الأستاذ: د/ عيسات كمال رئيسا  
- الأستاذ: د/ لوكية يوسف إسلام مشرفا  
- الأستاذ: د/ بلقريطس ياسين مناقشا

من إعداد الطالبين:

- الطالب: عويسي سيف الدين  
- الطالب: بوطالب هاني

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وتقدير

بعد شكرنا لله عز وجل أن أعاننا على إنجاز هذا البحث المتواضع نتقدم  
بجزيل الشكر والامتنان إلى الأستاذ الفاضل "لوكية يوسف إسلام" على  
تفضله بقبول الإشراف على بحثنا هذا، وعلى ما أسداه لنا من نصائح  
وإرشادات كانت بمثابة النبرس المنير في كل خطواتنا. ولا يفوتنا بهذه  
المناسبة أن نوجه شكرنا واحترامنا إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد  
في إنجاز هذا الجهد المتواضع من أهل وإخوان و زملاء، وخاصة  
أساتذة العلم الذين زودونا بما نحتاجه من رصيد و هذا من خلال الفترة  
الجامعية و إن كنا عاجزين عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء و أوفره.

هاني + سيف الدين

## إهداء

أهدي هذا العمل إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى:  
(وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي  
صَغِيرًا)

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله تعالى.  
إلى كل الأصدقاء والصديقات الذين عشت معهم أحلى أيام الجامعة.  
إلى كل الأساتذة الكرام.  
إلى كل طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.  
إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في مد يد العون.

سيف الدين

## إهداء

إلى من قال فيهم الله عز وجل " وقل ربي ارحمهما  
كما ربياني صغيرا "

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما  
أهدي هذا الجهد المتواضع

إلى كل أفراد عائلتي إلى إخوتي كل باسمه إلى كل  
طالب علم يمكن أن ينتفع بعلمي

إلى كل من رافقنا

إلى أساتذتنا الكرام الذين رافقونا طيلة مشوارنا

إلى زملائي في الدراسة إلى أصدقائي كل باسمه

إلى من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي.....

## قائمة المحتويات:

أ.....	شكر وتقدير
ب.....	إهداء
ت.....	قائمة المحتويات
ث.....	قائمة الجداول
ج.....	قائمة الأشكال
ح.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
خ.....	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

## الفصل التمهيدي

1.....	مقدمة:
3.....	1-إشكالية الدراسة
4.....	2-فرضيات الدراسة
4.....	3-أهداف الدراسة
4.....	4-أهمية الدراسة
4.....	5-أسباب اختيار موضوع الدراسة
5.....	6-مفاهيم و مصطلحات الدراسة
5.....	7-الدراسات السابقة و المشابهة
7.....	8-التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

## الجانب النظري

### الفصل الأول : التدريب الرياضي و البليومتري

10.....	تمهيد
11.....	1-مفهوم التدريب الرياضي
11.....	2-واجبات التدريب الرياضي
11.....	3-مميزات التدريب الرياضي
12.....	4-أهمية التدريب الرياضي
12.....	5-أهداف التدريب الرياضي
12.....	6-أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي
13.....	7-خصائص تخطيط التدريب الرياضي
13.....	8-طرق التدريب الرياضي
13.....	8-1-طرق التدريب الكلاسيكية
14.....	1-طريقة التدريب المستمر
14.....	2- طريقة التدريب الفتري
15.....	3- طريقة التدريب التكراري

15	4-طريقة التدريب الدائري .....
15	8-2-طرق التدريب الحديثة.....
15	1-التدريب المتناوب .....
15	2-طريقة تدريب المحطات .....
15	3- طريقة التدريب بتمارين الإطالة <b>Stretching</b> .....
16	4- طريقة التدريب للعب .....
16	5-طريقة التدريب البليومتري .....
16	2-التدريب البليومتري .....
16	2-1 مفهوم التدريب البليومتري .....
16	2-2-أهمية التدريب البليومتري .....
16	2-3-أسس و مبادئ التدريب البليومتري .....
17	2-4- أنواع تدريبات البليومتري .....
18	2-5- أسس التدريب البليومتري .....
18	2-6- مميزات التدريب البليومتري .....
18	2-7-عيوب التدريب البليومتري .....
19	خلاصة .....

## الفصل الثاني: التايكواندو و خصائص الفئة العمرية

21	تمهيد .....
22	1-ما هو بالضبط معنى <b>Taekwondo</b> .....
22	2- نبذة تاريخية عن التايكواندو داخل الجزائر .....
22	3- الاتحاد الكوري والاتحاد الدولي والاتحاد العالمي للتايكواندو .....
23	4- أقسام لعبة التايكواندو .....
24	5- العروض الرياضية .....
24	6-الاحزمة في التايكواندو .....
26	7-التقنيات الأساسية لتايكواندو.....
26	8-ضربات الهجوم <b>konggyokki</b> .....
27	9-أهمية تنمية القوة و السرعة في التايكواندو.....
28	10-مراحل النمو.....
28	1- الخصائص البدنية .....
28	2-الخصائص الاجتماعية .....
29	3-الخصائص العقلية .....
29	4-الخصائص النفسية .....
29	11-المنافع الرئيسية لتدريب الأثقال للصغار.....
29	12- بناء القوة العضلية في الطفولة .....
29	13-النقاط الإرشادية الأساسية لتدريب الأثقال للصغار.....

- 14- تصميم برامج تدريب القوة العضلية للصغار ..... 30
- 15- مبادئ البرنامج الأساسية ..... 30
- 16- بعض الأهداف المحددة لبرامج تدريب المقاومات ..... 30
- 17- النقاط الأساسية التصاعديّة لتمارينات المقاومات للصغار ..... 31

## الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد ..... 35
- 1- الدراسة الاستطلاعية ..... 36
- 2- المنهج المتبع ..... 37
- 3- مجتمع و عينة الدراسة ..... 37
- 4- مجالات الدراسة ..... 37
- 5- متغيرات الدراسة ..... 37
- 6- الأسس العلمية للاختبار ..... 37
- 7- أدوات وتقنيات الدراسة ..... 38
- 8- الأساليب الإحصائية للدراسة ..... 39

### الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

- 1- عرض و تحليل نتائج الدراسة ..... 41
- 1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى ..... 41
- 2-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية ..... 42
- 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات ..... 44
- 1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى ..... 44
- 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية ..... 44
- 3-2- مناقشة نتائج الفرضية العامة ..... 44
- الاستنتاج العام ..... 45
- الإقتراحات و التوصيات ..... 45
- خاتمة ..... 47
- قائمة المصادر و المراجع ..... 48
- الملاحق

## قائمة الجداول:

<u>الصفحة</u>	<u>الجدول و عنوانه</u>
48	جدول 1: يمثل صدق وثبات الاختبارات
54	جدول 2: يمثل المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلي و البعدي في اختبار الركلة الأمامية.
55	جدول 3: يمثل المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلي و البعدي في اختبار الركلة الأمامية المزدوجة.
58	جدول 4: يمثل نتائج الاختبار الأول والثاني.

## قائمة الأشكال:

الصفحة	<u>الشكل وعنوانه</u>
32	رسم توضيحي 1 : يمثل حلبة التايكواندو و تموقع الحكام.
35	رسم توضيحي 2 : يمثل تقييم ركلة باندال تشاجي.
50	رسم توضيحي 3: يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقياسين القبلي و البعدي في اختبار الركلة الأمامية.
52	رسم توضيحي 4: يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقياسين القبلي و البعدي في اختبار الركلة الأمامية المزدوجة.

## **-ملخص الدراسة باللغة العربية:**

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو صنف U15 للنادي الرياضي اتحاد جيمار، حيث تكونت عينة البحث من 15 مصارع تم اختيارهم بالطريقة القصدية، اعتمدنا على المنهج التجريبي في دراستنا وذلك لملائمته مع طبيعة البحث، واستخدمنا الاختبارات كأداة للبحث، كما تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ثم قمنا بجمع و معالجة البيانات عن طريق القياسات التي أخذناها بعد إجراء الاختبارات القبلية و البعدية. حيث توصلنا من خلال الإجراءات المتبعة إلى أن التدريب البليومتري له فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو صنف U15 بعد قيامنا بعرض مختلف البحوث و الدراسات السابقة و التي توصلت أغلبها إلى أن للتدريب البليومتري الأثر الواضح في تطوير القوة الانفجارية لمصارعى التايكواندو و مختلف الرياضات الأخرى.

### **الكلمات المفتاحية:**

**التدريب البليومتري، سرعة الضربة الأمامية، التايكواندو.**

## ملخص الدراسة باللغة الأجنبية:

This study aims to identify the effectiveness of plyometric training in developing the speed of the front strike of the U15 Taekwondo wrestlers of the Gyamar Union Sports Club, where the research sample consisted of 15 wrestlers who were chosen in an intentional way. As a research tool, the proposed training program was applied, then we collected and processed the data through the measurements that we took after conducting the pre and post tests.

Where we have concluded, through the procedures followed, that plyometric training has an effectiveness in developing the speed of the front strike of the U15 Taekwondo wrestlers, after we presented various research and previous studies, most of which concluded that plyometric training has a clear impact on developing the explosive power of Taekwondo wrestlers and various other sports. .

**key words:**

**Plyometric training, forehand speed, taekwondo.**

# مقدمة.

إن التدريب الرياضي مجال واسع العلوم بشقيه النظري والتطبيقي، وذلك من خلال النظريات و منهجيات التدريب و الأساليب و البرامج التدريبية الساعية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة لتحقيق افضل النتائج في المسابقات و المحافل الرسمية.

حيث لا يخفى علينا الآن أن علم التدريب تكور وتقدم بشكل ملحوظ وذلك ناتج من ارتباطه المباشر بالعلوم الأخرى التي شهدت تقدما واكتشافات علمية حديثة ساهمت في فهم المورفولوجية والفيزيولوجية العامة للجسم وكيف يتأثر بمختلف أنواع الجهد المطبق عليه مما ساهمت في تكييف الجهود وأوقات الاسترجاع التي تتناسب مع الهدف المسطر.

إن رياضة التايكواندو في يومنا هذا وصلت إلى مستوى متقدم وتختلف عما كانت عليه عند ظهورها أول مرة حيث أن المتطلبات الحالية للرياضة والمنافسة تفرض نفسها وذلك بإتباع برامج تدريبية حديثة من اجل الوصول إلى المستوى المطلوب لتحقيق النتائج المرجوة في المنافسة الرياضية وخاصة في جهة السرعة والقوة و بذلك اصبح من اللازم تكييف برامج تدريبية حديثة ضمن برامج التدريب فيها. في الأساس تعتمد رياضة التايكواندو على الركلات والتي لها ارتباط مباشر مع عضلات الأرجل بصفة خاصة، ولتنمية هاته المجاميع العضلية وجب البحث عن طريقة تدريبية حديثة تخدم الهدف وتجنبنا الإصابات والوقوع في التدريب الزائد، هنا تطرقنا إلى التدريب البليومتري الذي يعتبر من اهم الطرق الحديثة في تنمية القوة الوظيفية و خاصة الأطراف السفلى.

وبتطرقنا إلى هذا الموضوع أردنا تسليط الضوء على فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لمصارعي التايكواندو، وقد قسمنا بحثنا هذا إلى مجموعة من الفصول:

-الجانب التمهيدي: تم طرح الإشكالية من تساؤل رئيسي و تساؤلات فرعية والتطرق إلى فرضيات الدراسة و أهمية وأهداف الدراسة و أسباب اختيار الموضوع و تحديد المفاهيم والمصطلحات كما تم إدراج الدراسات السابقة و المشابهة التي تناولت موضوع الدراسة بالإضافة للتعليق عليها.

-الجانب النظري: و فيه فصلين:

-الفصل الأول: التدريب الرياضي و البليومتري.

-الفصل الثاني: التايكواندو و خصائص الفئة العمرية.

-الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية و تم فيها التطرق إلى الدراسات الاستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة و مجتمع وعينة البحث أدوات جمع البيانات و المعلومات و الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة.

-الفصل الرابع و تم من خلاله عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها وتفسيرها ومناقشتها.

# الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة.

## 1- إشكالية الدراسة:

التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية.

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرق عدة تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقاً لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملأئ الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه ، من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقاً لمستوى وظروف اللاعب. (احمد عبد الفتاح، 1997) من بين أنواع هذه الطرق طريقة التدريب المستمر و الدائري، وطريقة التدريب الفترتي بنوعيه و كذلك أسلوب التدريب البليومتري.

إن البرامج التدريبية هي الوسيلة الفعالة لضمان التقدم الدائم بمستوى اللاعبين من خلال تنفيذ البرنامج بأسلوب يقوم على أسس علمية من أجل تحقيق الأهداف المرجوة. (علاوي، 2001)

تعد رياضة التايكواندو من الرياضات الحديثة العهد و لكنها أخذت بالانتشار الواسع و الكبير في العالم لما تحتويه من مهارات فنية عالية المستوى حيث تحتاج لعناصر القوة و المرونة العالية و السرعة الكبيرة في الأداء و التوافق العضلي العصبي في أداء هذه المهارات و منها الدفاعية و الهجومية، و التي ترتبط بالقوة الانفجارية و السرعة و التي تعد عامل أساسي للنجاح في هذا المجال.

حيث يشير kyong myong lee أن لاعب التايكواندو يبذل جهداً شاقاً في أداء الركلات الأمامية و التي تتطلب عضلات قوية و سريعة تتحقق من خلال تنمية القوة العضلية للأطراف السفلى التي تؤثر بشكل مباشر على سرعة أداء الضربات الأمامية. (lee, 2003)

كما أظهرت الأبحاث أن وقت حركة الركلة الأمامية للتايكواندو ما بين 0.22-0.31 ثانية. (cho، 1996) ومن الطرق التدريبية الحديثة المستخدمة في رياضة التايكواندو طريقة التدريب البليومتري الذي يسعى لتطوير القوة القصوى و السرعة و القوة الانفجارية، حيث تعتبر هذه العوامل الثلاثة عوامل ضرورية لنجاح الرياضي في مستواه. (فاضل و عامر فاخر، 2011)

يعد التدريب البليومتري من أحد الأساليب الأكثر استخداماً في تنمية القوة الانفجارية للعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب دمج أقصى سرعة مع أقصى قوة للعضلة. يُساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تواجه تنمية القوة، وهذا ما أشار إليه الإخوة كوميتي الذين أشاروا إلى أن التدريب البليومتري يؤثر بنسبة 150 إلى 200% من القوة القصوى مقارنة بالتدريب الأيزومتري. فالتدريب البليومتري يزيد من قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أكثر وأسرع تفجراً خلال المدى الحركي، والأساس في هذا التدريب هو العمل على تكييف الجهاز العصبي-العضلي على التغير الحاصل في مستوى القوة بشكل أسرع. و تعني القوة الانفجارية إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي و لمرة واحدة و اتفق كل من لارسون و يوكم على تعريفها بأنها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة". (حميد، 2017) ويتطلب ذلك القدرة على توليد قوة عالية والقدرة على تحويل هذه القوة إلى حركة بسرعة كبيرة، وعلى التفجر الحركي الذي يتم بشكل فجائي ومفاجئ. ويمكن أن تكون القوة الانفجارية مفيدة في العديد من الرياضات والأنشطة البدنية مثل رفع الأثقال، والقفز العالي، و كذلك الرياضات القتالية كالكاراتيه و التايكواندو، ويمكن للأفراد تحسين القوة الانفجارية من خلال ممارسة التمارين التي تركز على تطوير القوة والسرعة والتفجر الحركي، مثل التمرينات العضلية الهجينة وتمارين القفز والركض وتدريب الكارديو. (Haff & Nimphius, 2012)

و عليه فقد جاءت هذه الدراسة للبحث حول فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارع التايكواندو، حيث ارتأى الباحثان إلى طرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو صنف U15؟

هذا التساؤل الرئيسي اندرجت عنه التساؤلات الفرعية التالية:

- هل للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية المباشرة لدى مصارعى التايكواندو صنف u15؟

- هل للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية المزدوجة لدى مصارعى التايكواندو صنف u15؟

### 2-فرضيات الدراسة:

#### 2-1-الفرضية العامة:

- للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو صنف u15.

#### 2-2-الفرضيات الفرعية:

- للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية المباشرة لدى مصارعى التايكواندو صنف u15.

- للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية المزدوجة لدى مصارعى التايكواندو صنف u15.

### 3-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو صنف u15 كهدف عام، هذا الهدف اندرج عنه هدفين فرعيين هما:  
- التعرف على فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية المباشرة لدى مصارعى التايكواندو صنف u15.  
- التعرف على فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية المزدوجة لدى مصارعى التايكواندو صنف u15.

### 4-أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في جانبين، الجانب الأول الأهمية العلمية، والجانب الثاني الأهمية العملية.

#### 4-1-الأهمية العلمية:

-توضيح أسلوب التدريب البليومتري وخصائصه عن أساليب وطرق التدريب الأخرى.  
- إثراء المجال المعرفي حول أهمية التدريب البليومتري وتأثيره على صفة القوة الانفجارية في رياضة التايكواندو.

-إبراز الدور الهام الذي تلعبه طريقة التدريب البليومتري في تطوير و تحسين المستوى البدني لدى مصارعى التايكواندو.

#### 4-2-الأهمية العملية:

-التعرف على طريقة التدريب البليومتري من الناحية النظرية وكيفية تطبيقها ميدانيا.  
- لفت انتباه المدربين بأهمية التدريب البليومتري ومدى فعاليته في تطوير صفة القوة الانفجارية.  
-إعطاء إقتراحات وتوصيات من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة.

### 5-أسباب اختيار موضوع الدراسة:

هناك أسباب لاختيار هذا الموضوع وهي أسباب ذاتية وأخرى موضوعية تمثلت فيما يلي:

### 5-1- الأسباب الذاتية:

- الدافع الشخصي و الميول لرياضة التايكواندو.
- تطبيق المعارف والمكتسبات النظرية في مجالنا التخصصي ميدانيا.

### 5-2- الأسباب الموضوعية:

- إبراز مدى تأثير التدريب البليومتري على رفع مستوى اللياقة البدنية لدى مصارعي التايكواندو.
- اثراء مكتبة الجامعة و توفير البحوث للدفعات القادمة.

### 6- مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

#### 6-1- التدريب البليومتري:

عرفه "جمال صبري فرج" بأنه مجموعة من التمرينات تهدف إلى الربط بين القوة والسرعة في الحركة من خلال حركة رد الفعل انفجاري والمصطلح يستخدم للدلالة على تمرينات القفز والقفز العميق ويمكن القول بأنها تتضمن أي تمرين يستخدم منعكس الامتداد للحصول على ردة فعل انفجاري. (جمال صبري، 2010)

-التعريف الإجرائي: مجموعة من التمرينات تهدف إلى الربط بين القوة والسرعة في الحركة من خلال حركة رد فعل انفجاري.

#### 6-2- السرعة:

يعرفها "علي فهمي البيك" بأنها بمفهومها البسيط على أنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (علي، 2008)

-التعريف الإجرائي: القدرة على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن وفق متطلبات النشاط.

#### 6-3- الضربة الأمامية:

هي ضربة قتالية في الفنون القتالية، وتعتبر أحد تقنيات الركل الأساسية في التايكواندو. تستخدم هذه الضربة عادةً لضرب الخصم في منطقة الجذع أو الرأس، وتتميز بأن الركلة تأتي من خلف الجسم وتصل إلى الهدف من خلال دوران الورك والأرجل. وتعتبر الضربة الأمامية بندانل تشاكي ضربة قوية وسريعة، وتتطلب تمريناً جيداً لتنفيذها بشكل صحيح، حيث يجب على المقاتل الانحناء برفق في الركبتين وتدوير الورك والتركيز على استخدام قوة الجسم بأكملها لزيادة فعالية الضربة. (Scott, 2003)

-التعريف الإجرائي: هي ضربة تستعمل في المبارزة من أجل 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.

#### 6-4- التايكواندو:

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. (صفروني، 2009)

تعرف التايكواندو بأنها شكل من أشكال الفنون الحربية تتألف من حركات هجومية و دفاعية يتم من خلالها استخدام اليدين و الرجلين. (kim و song، 1986)

-التعريف الإجرائي: يقصد بالتايكواندو بأنه فن من الفنون القتالية النبيلة ذو أصل كوري. لا يستعمل فيه الأسلحة، يعتبر بعض أجزاء الجسم سلاح يستعمله لهزيمة الخصم تحت غطاء قوانين محددة.

### 7- الدراسات السابقة و المشابهة:

-الدراسات العربية :

-الدراسة الاولى:

دراسة غضبان عبد الوهاب 2017 بعنوان "اثر التدريبات بثقل الجسم والحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية وعلاقتها بتحسين دقة تصويب الضربة الخلفية و سرعة اداء الضربة الامامية للاعبى التايكوندو في مرحلة قبل ما البلوغ". حيث هدفت الدراسة إلى تحديد تأثير برنامج تدريبي باستخدام وزن الجسم والأربطة المطاطية على زيادة قوة العضلات وعلاقتها بدقة اداء الضربة الخلفية Di-chagui وتحسين سرعة اداء الضربة الاماميةbandal-chagui في التايكوندو قبل سن البلوغ. أجريت الدراسة على عينة من 09 من لاعبي التايكوند (العمر:  $10.86 \pm 1.42$  سنة ؛ الطول:  $147.22 \pm 13.11$  سم ؛ الوزن:  $39.33 \pm 8.75$  كجم) حيث استخدم الباحث الطريقة التجريبية ، اعتمدت على برنامج تدريبي لتنمية قوة العضلات باستخدام وزن الجسم والأربطة المطاطية وكذلك الاختبارات البدنية والفنية، و لمعالجة النتائج استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والحجم، حيث أظهرت النتائج زيادة ملحوظة في قوة العضلات و تحسن كبير في دقة Di-chagui وسرعةbandal-chagui ، وصل الباحث في النهاية الى الخروج بالتوصيات التالية:  
-تشجيع المدربين على جدولة الدورات التدريبية، زيادة في قوة العضلات وتطوير المرونة التي تتكيف مع تلك الفئة العمرية.

-أهمية استخدام الأربطة المطاطية ووزن الجسم في محتوى برامج تدريب قوة العضلات لتحسين الأداء.  
-الدراسة الثانية:

دراسة بوزرية عبد السلام و شايب عماد 2020 بعنوان " أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلى و العليا لدى مصارعى الكاراتيه تخصص كوميتيه صنف الأشبال ذكور 14-15 سنة" حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلى و العليا لدى مصارعى الكاراتيه دو صنف أشبال، حيث كانت عينة الدراسة متكونة من 12 رياضيا من أشبال المستقبل تاكسنة. اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي وذلك لملائته مع طبيعة البحث، واستخدما الاختبارات البدنية كأداة للبحث، واعتمدا في الإجراءات الميدانية على بناء وحدات تدريبية، ثم قاما بجمع البيانات عن طريق نتائج القياسات التي اخداها الدراسة ال بعد إجراء الاختبارات القبليّة و البعدية، وبعدها معالجتها بواسطة برنامج الحزمة الاحصائي spss ومن الاجرائات المتبعة سابقا توصلوا أن للتدريب البليومتري له اثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلى و العليا لدى مصارعى الكاراتي دو صنف أشبال تخصص كوميتيه.

-الدراسات الأجنبية:

-الدراسة الأولى:

دراسة (singh وآخرون) 2017 بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لخفة الحركة مدته 6 اسابيع على مؤشرات أداء لاعبي التايكوندو الهنود " .حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة أثر التدريب البليومتري لمدة 6 اسابيع على الخفة و ارتفاع القفز العمودي و نسبة عزم الدوران القصوى خلال أداء الركلات الامامية، حيث تكونت العينة من 30 لاعبا هنديا متوسط الاعمار 22 سنة متكافئين في الطول والوزن حيث قسمو الى مجموعتين تجريبية و ضابطة و تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 6 اسابيع و بعد ذلك القيام بالاختبارات البعدية حيث توصلت النتائج أن التدريب البليومتري له اثر واضح على خفة الحركة و مدى ارتفاع القفزة و عزم الدوران القصوى خلال اداء الركلات الأمامية، كما خرج الباحثون بتوصيات مهمة منها: وضع برامج تدريبية بالتدريب البليومتري على ان تكون الشدة متوسطة نسبيا و تتجه الحركات اكثر نحو الخفة نظرا لما يتطلبه طبيعة نشاط التايكوندو الحديث.

-الدراسة الثانية:

دراسة *Fatih Ahmet Genç* و *Önder Dağlıoğlu* سنة 2021 بعنوان "تأثير برنامج بالتدريب البليومتري على الاداء لدى اشبال لاعبي التايكوندو الأتراك " حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير

برنامج التدريب البيليومتري على أداء لاعبي التايكوندو الذكور الشباب. حيث تكونت العينة 20 من الرياضيين المتطوعين في التايكوندو بين سن 17-22 ممن يمارسون التايكوندو، تم تشكيل مجموعتين مختلفتين من 10 رياضيين كمجموعة تجريبية و 10 رياضيين كمجموعة ضابطة. تم تطبيق برنامج تدريب plyometric على المجموعة التجريبية 3 أيام في الأسبوع لمدة 8 أسابيع خلال الدراسة ، واصلت كلا المجموعتين حياتهم الطبيعية تدريب التايكوندو. تم شرح الخطوات بالتفصيل كيف ستكون الدراسة قبل تنفيذها ثم أثناء الدراسة طُلب منهم عدم استخدام النظام الغذائي أو المكملات الغذائية وعدم القيام بتمارين منفصلة. تم قياس وزن الجسم والطول ومؤشر كتلة الجسم و نسبة الدهون (BFP) ، القوة اللاهوائية ، قوة الظهر ، قوة قبضة اليد، السرعة و المرونة للرياضيين المشاركين قبل البدء في برنامج تدريبي لقياسات الدم وبعد الانتهاء من التدريب .تم استخدام برنامج spss في التحليل الاحصائي، تم استخدام اختبار T للعينات المقترنة في المجموعة مقارنات بعدها تم تقييم النتائج الإحصائية عند نهاية البرنامج حيث خلصت النتائج الى ان التدريب البيليومتري له تأثير إيجابي على الأداء الرياضي لرياضيي التايكوندو.

### 8-التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

بناءً على استعراضنا للدراسات السابقة و المشابهة المتعلقة بموضوع دراستنا، توصلنا إلى وجود توافق كبير بين هذه الدراسات فيما يتعلق بالأهداف. فقد تناولت هذه الدراسات وحدات تدريبية مقترحة لتطوير النواحي البدنية في رياضة التايكوندو ورياضات أخرى. وأظهرت لنا جميع الدراسات أن معظمها استخدم المنهج التجريبي بناءً على اعتباره المنهج الأنسب لطبيعة وأهداف الدراسات. وشاركت جميع الدراسات في طريقة جمع البيانات، والاختبارات البدنية والمهارية، وفقاً لهدف كل دراسة، بالإضافة إلى الطرق الإحصائية المستخدمة في معالجة وتحليل النتائج. وتشارك الدراسات السابقة مع دراستنا في اهتمامها ببعض الجوانب التي تفيدنا في تحديد متغيرات الدراسة، وتساعدنا في اختيار عينة الدراسة، والمنهج المستخدم، وتحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات الدراسة. وكانت الفائدة من هذه الدراسات في:

- المساعدة في اختيار منهج الدراسة.
- اختيار التصميم التجريبي المناسب.
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية المناسبة لمجموعة البحث.
- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات وهي الاختبارات البدنية لقياس مستوى متغيرات البحث.
- تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخلصة من القياسات.

# الجانب النظري

## الفصل الأول:

التدريب الرياضي و البليومتري.

**تمهيد:**

التدريب الرياضي علم يتطور باستمرار، حيث يحتاج المدربون والمختصون في هذا المجال إلى معرفة قواعد علم التدريب ونظرياته وتطبيقاته الواسعة. يهدف التدريب الرياضي إلى تحسين النتائج الرياضية والوصول بالجسم إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ويتم ذلك باستخدام أسس ومبادئ علمية محددة. ومن بين الأساليب التدريبية المختلفة تستخدم طريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة العضلية والسرعة، وهاتان الصفتان تعدان من العناصر الأساسية للياقة البدنية. وتؤدي القوة والسرعة إلى تنمية القوة الانفجارية، وهذه الخاصية مهمة في جميع الألعاب الرياضية وخاصة رياضة التايكواندو. يعتبر التدريب البليومتري من الأساليب التدريبية الفعالة في رياضة التايكواندو في العصر الحديث، حيث يتيح للمدرب الرياضي التحكم في العديد من الصفات والعوامل خلال البرنامج التدريبي. وبالتالي قمنا بدراسة خصائص هذه الطريقة في محاولة لتوظيفها في دراستنا بشكل فعال.

## 1-التدريب الرياضي:

### 1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يمكن تفسير مصطلح التدريب بشكل عام على أنه عملية مخططة ومبنية على أسس علمية تهدف إلى تحقيق هدف معين في مجال محدد، ويتم تنفيذها وفقاً لشروط واضحة. ومن المهم التنوع في تعريف التدريب الرياضي لأنه يتباين تبعاً للهدف المطلوب ومجال التخصص. وقد حدد العلماء أن تطور مفهوم التدريب الرياضي يختلف باختلاف توجهاتهم وفلسفاتهم ومجالاتهم المختلفة، مما يؤدي إلى اختلاف في التعريفات والمفاهيم. (احمد البساطي، 1998)

### 1-2- واجبات التدريب الرياضي:

#### أ-الواجبات التعليمية:

- 1-تعليم وتدريب على النواحي الفنية والتكنيكية للمهارة وتثبيتها وإتقانها بشكل مفصل ودقيق.
- 2-التدريب على رفع القابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية للفرد.
- 3-تدريب وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية.
- 4-تدريب ورفع كفاءة المهارات النفسية المميزة بالنشاط التخصصي.
- 5-رفع قيمة وقابلية المعرفة النظرية والخططية والتحليلية للنشاط الممارس.

#### ب-الواجبات التربوية:

- 1-تربية الفرد وفق فلسفة وسياسة الدولة والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع.
- 2-تنمية الولاء للوطن والجماعة.
- 3-التدريب على التكيف الاجتماعي مع الأفراد والمجتمع.
- 4-تطوير السمات الخلقية للفرد.
- 5-تطوير قوة الإرادة وتحمل المسؤولية.
- 6-اكتساب التفكير المنطقي والاعتماد على النفس في مواجهة المشاكل.
- 7-تطوير الروح الرياضية وحب التنافس والتعاون.
- 8-تربية الإحساس الفني والذوق والقيم الجمالية.

#### ج-الواجبات الصحية:

للتدريب الرياضي أثر في اكتساب الفرد المناعة ضد الأمراض، وتقويم التشوهات القوامية وإكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.

### 1-3-مميزات التدريب الرياضي:

- 1-التخصص في نوع الفعالية.
- 2-يتميز التدريب الرياضي بوجود هدف محدد يسعى إلى تحقيقه.
- 3-يتميز التدريب بالتخطيط بعيد المدى والقيادة المنظمة.
- 4-يتميز بالتأكيد على النواحي التربوية.
- 5-يتميز بتنظيم حياة اللاعب من كل الجوانب.
- 6-يتميز بالتقويم المستمر من الاختبار والقياس.
- 7-الاعتماد على العلوم الأخرى.
- 8-تميز المدرب الفني بالأب الروحي والقيادي.

#### 1-4- أهمية التدريب الرياضي:

- يساعد التدريب الرياضي على تحسين اللياقة البدنية وزيادة قوة العضلات والمرونة، مما يؤدي إلى تحسين الصحة العامة والحد من الأمراض المزمنة.
- يساعد التدريب الرياضي على تحسين الأداء الرياضي وتعزيز القدرة على التحمل والتحمل البدني والعقلي.
- يمكن للتدريب الرياضي أن يحسن الصحة النفسية والعاطفية، ويقلل من التوتر والقلق والاكتئاب، ويعزز الشعور بالثقة بالنفس.
- يعمل التدريب الرياضي على تعزيز العلاقات الاجتماعية وتحسين المهارات الاجتماعية، مما يساعد على تطوير شخصية الفرد وتعزيز الاندماج الاجتماعي.
- يساعد التدريب الرياضي على تحسين النوم وتقليل الأرق، وبالتالي يمكن أن يحسن جودة الحياة العامة.
- يمكن للتدريب الرياضي أن يعزز الأداء الوظيفي والإنتاجية في العمل والحياة اليومية ويزيد من فرص النجاح في الحياة المهنية والعملية.
- يساعد التدريب الرياضي على تحسين التوازن والتنسيق والتركيز مما يعزز الأداء في الرياضات والأنشطة اليومية الأخرى. (Magal، 2018)

#### 1-5- أهداف التدريب الرياضي:

- غاية التدريب الرياضي بصورة عامة هو الوصول إلى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الإنجاز وهو الأمر الذي يأتي من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي ومن خلالها يعكس ذلك على الأداء المهاري والخططي بالإضافة إلى القوام والشكل العام وتطور الأجهزة الوظيفية الداخلية مثل زيادة حجم القلب وزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموجلوبين وتغيرات في الجهاز العضلي وغيرها. يسعى التدريب الرياضي والمدربون والمؤسسات التدريبية إلى تحقيق هدفين أساسيين من خلال عملية التدريب وهما:

##### 1- الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية.

##### 2-رفع أداء مستوى الحالة البدنية والفسلجية ( الوظيفية. )

- هذان هما الهدفان الأساسيان اللذان يعمل عليهما كل العاملين في مجال التدريب الرياضي ومن أجل تحقيق هذين الهدفين هناك بعض الأهداف التفصيلية التي يجب العمل عليها وهي:
- تطوير وتحسين الإعداد البدني العام.
- التركيز على الإعداد البدني الخاص (الفعالية المختصة) .
- ضبط وإتقان الأداء الفني للفعالية.
- تحسين وتطوير الأداء الخططي.
- تنمية وتطوير الصفات الإرادية (المثابرة والثقة بالنفس والجرأة) .
- الإعداد الجيد للفريق الرياضي.
- تجنب حدوث الإصابة، أي العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي.
- إجراء اختبارات وفحوصات منتظمة.
- تطوير وإغناء الرياضيين بالمعلومات الخاصة (نظام التدريب، الغذاء، تحليل المباريات، العلاقة بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين أنفسهم، الجوانب الخطئية). (تميم، 2017)

#### 1-6-أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي:

- 1- تحقيق الهدف : حيث يجب إن تتجه عمليات التخطيط في التدريب إلى تحقيق أهدافه.
- 2- العلمية : ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس و المبادئ العلمية في كافة الجوانب.
- 3- الشمول : من الأهمية إن يتم تخطيط التدريب الرياضي حيث يشمل كافة جوانب الإعداد.
- 4- الواقعية : يجب إن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.
- 5- التدرج : ويقصد بعملية التدرج في تحقيق الأهداف ,والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل.
- 6- المرونة : حيث يجب أن توضع الفروض طبقاً للظروف المتوقعة و التي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها، فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي.
- 7- الاقتصاد والاستغلال الأمثل للإمكانات : إن توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فعالية التخطيط للتدريب الرياضي وكذلك يجب إن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح وما سيتم تدبيره من موارد .
- 8- التنسيق والمشاركة الجماعية: يجب إن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط وأن يشارك في التخطيط ممثلون من المستويات العامة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

#### 7-1- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- إن عملية التخطيط للتدريب الرياضي هي ضرورة يجب الأخذ بها من قبل المدربين وإدخالها في جميع مفاصل العملية التدريبية لغرض حل جميع الإشكالات التي تعترض العملية التدريبية فضلاً على أن التخطيط المسبق يعمل على تطور وتقدم المستوى الرياضي وهذا ما نشهده في المرحلة الحالية حيث نرى النتائج والأرقام التي تحققت من خلال التركيز على التخطيط الرياضي واعتبار ذلك نهجاً واقعياً يتطلب الأخذ به والعمل على تطبيقه، ولو نظرنا لخصائص التخطيط الرياضي بالإمكان إيجازها بما يلي: (محمد، 2017)
- 1-يرتكز التخطيط للتدريب الرياضي على النظرة المستقبلية لمستويات التنافس، أي هنالك معرفة وتنبأ بالمستويات التي يصل إليها الرياضيون.
  - 2-ترابط وتسلسل تخطيط التدريب الرياضي في إعداد اللاعب، والتي تبدأ بتحديد الأهداف والعمل على تحديد المسارات والوسائل والإجراءات وما هي العوامل التي يمكن إيجادها لغرض تطوير الخطط والبرامج من أجل الوصول إلى الأهداف.
  - 3-تكامل هيكلية خطط الإعداد الرياضي، أي يتطلب من المدربين القائمين على تغيير العملية التدريبية أن تكون عمليات الإعداد الرياضي تشمل العناصر الأساسية (البدنية والمهارية والخطية والنفسية) من أجل بلوغ مستوى القمة في التخصص المطلوب.
  - 4-وجود الخطة التدريبية، إن الخطة هي كفيلاً بالوصول إلى تحقيق المستوى لذلك تعتبر الخطة هي من نتائج عملية التخطيط لذلك فإن المراد تحقيقه يدخل ضمن الخطة الشاملة وتتناسب مع الأهداف والتزام اللاعبين.

#### 8-1- طرق التدريب الرياضي:

##### 8-1-1- طرق التدريب الكلاسيكية:

اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر، حيث عرفها **وجدي مصطفى** و **لطفى السيد** هو "وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب." (وجدي و السيد، 2014)  
كما عرفها **إبراهيم حماد** هو نظام الاتصال المخطط الإيجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية. (حماد، 2001)

وعرفها أيضا **عادل عبد البصير**: هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية. (عادل، 1999)

### 1-طريقة التدريب المستمر:

يشير " شاكر فرهود " إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسجيني عند تكوين حمل التدريب. (الدرعة، 1999)  
ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي:

- **شدة التمرينات:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-75% من أقصى مستوى للفرد.
- **حجم التمرينات:** يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرارات.
- **فترة الراحة البينية:** تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة.

### 2-طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة. (الباسطي، 1998)  
وتنقسم إلى:

#### أ-طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

يذكر **البشتاوي** أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة ومن أهم مميزاتا:  
-شدة التمرينات تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60-80% من أقصى مستوى للاعب، وتصل في تمرينات القوة إلى 50-60% من أقصى مستوى اللاعب.  
-حجم التمرينات يمكن استخدام الأثقال الإضافية من 20-30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14-90ثا تقريبا بالنسبة للجري، وما بين 15-30ثا بالنسبة لتمرينات القوة سواء باستخدام أثقال إضافية أو نقل جسم اللاعب نفسه.  
- فترات الراحة البينية: يفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي والاسترخاء.

#### ب-طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يرى **مصطفى وجدي** أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة)، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني نتيجة لاستخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب، والحجم هذا لا بد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى النبض القلبي كمعيار للراحة والتي لا تزيد هنا 160 ثانية أو عند وصول دقات القلب 120-130 ن/د.  
ويشير **عادل عبد البصير** (عادل، 1999) إلى أهم مميزاتا وهي:

-حجم التمرينات: ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا وتمارين القوة من 8-10 مرات.

-فترات الراحة: تزداد فترات الراحة البيئية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، ويفضل استخدام فترات الراحة البيئية مثل تمارين الاسترخاء.

### 3-طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع، كما يتميز هذا التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطور السرعة الانتقالية، والقوة العظمى، والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. (وجدي و السيد، 2014)

### 4-طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفترتي أو التكراري، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة تحت هذه التسمية (التدريب الدائري- Circuit Training) إلى "أدامسون ومورغان" بجامعة ليدر بانكلترا في أوائل الخمسينيات، ومن ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرسين والمدربين، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات كثيرة حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العلمية التدريبية، ويعتمد التدريب الدائري في جوهره على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة، أو إطلاق الوقت (مدة التمرين)، وأداء أكبر كمية من العمل. (الباسطي، 1998)

### 1-2-8-1-طرق التدريب الحديثة:

#### 1-التدريب المتناوب:

هو عبارة عن ممارسة أنشطة غير متصلة بصورة مباشرة بالنشاط التخصصي حيث تساعد في تنمية المجموعات العضلية التي لا تستخدم بكثرة لتحقيق التوازن في عمل المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة في النشاط التخصصي الأمر الذي يقي اللاعبين من الإصابة، كما أن عملية التغيير في التدريب تكون محفزا نفسيا للاعبين، ويحافظ على مستوياتهم في غير أيام التدريب. (ronald, 2010)

#### 2-طريقة تدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة قد يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين قبل الانتقال إلى التمرين الموالي، كذلك لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (وجدي و السيد، 2014)

#### 3-طريقة التدريب بتمرينات الإطالة Stretching:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة، وتهدف إلى تحسين المرونة وتقوم على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات. (محمد س.، 2008)

أما "Alford" فقد عرفها أنها طريقة تدريب مصممة لغرض تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تتبسط المجموعات العامة أو لا تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر ممكن. (Alford, 1989)

#### 4- طريقة التدريب اللعبي:

تتميز بالتغير المستمر في الشدة طبقاً للاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب، وتمتاز هذه الطريقة بأن العمل فيها يشابه مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف، وهي طريقة ممتعة ومؤثرة ويستطيع المدرب بواسطتها اختيار التمرينات وأزمنتها وواجباتها بما يتناسب وقابلية اللاعبين. (كماش و سعد، 2006)

#### 5- طريقة التدريب البليومتري:

عرفه رود كليف وفرانتينوس (1985) "Rodclife and farentinos" إن مصطلح بليومتري Plyometric متحدر من أصله الإغريقي 'Pleythyein' الذي يعني الزيادة أو الاتساع، أو من جذور كلمتي "Piyo" والتي تعني الزيادة و 'Metric' والتي تعني القياس. (Rodclife و Farentinos، 1985)

#### 2-التدريب البليومتري:

##### 1-2 مفهوم التدريب البليومتري:

تُعرف هذه التمارين أيضاً باسم "تمارين الإطالة والانقباض"، وتتميز بتخزين طاقة مطاطية في العضلات من خلال الانقباض المركزي والانقباض اللامركزي، وهذا يؤثر بشكل إيجابي على القدرة العضلية. (Rodclife و Farentinos، 1985)

يُعرف هذا النظام التدريبي أيضاً باسم تدريب المرونة العضلية، وهو مصمم لتنمية قوة المطاطية العضلية، حيث تبدأ المجموعات العضلية العاملة بالانقباض تحت تأثير الحمل، قبل أن يتم بدء الانقباض بأكبر قدر ممكن. (Alford، 1989)

##### 2-2 أهمية التدريب البليومتري:

يتم استخدام تدريبات البليومتر لتطوير القدرة العضلية والانفعالية، وتستخدم أيضاً لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية، من خلال الحصول على أفضل استخدام للطاقة المطاطية، أو ما يعرف بطاقة الإطالة والتوصيل. (طلحت، 2000)

##### 2-3-أسس ومبادئ التدريب البليومتري:

يؤكد 'عربي عودة' أن المبادئ التي يجب أخذها بعين الاعتبار في تطبيق التدريب البليومتري هي:

-مبدأ قاعدة التحمل الزائد.

-مبدأ الخصوصية.

-مبدأ الأثر التدريبي.

-مبدأ الفروق الفردية.

-مبدأ التنوع

-مبدأ التقدم بالحمل.

-مبدأ الاستشفاء.

-مبدأ الدافعية. (عودة، 2013)

**مبدأ التقدم بالحمل :** ينص مبدأ التقدم بالحمل على استخدام مقاومات و أعباء أكبر من القدر المعتاد ويعد ذلك من أهم متطلبات حدوث التكيفات في الجسم ، فأجهزة الجسم وأعضائه تتكيف للمتغيرات التدريبية المستخدمة فبعد أن يتكيف الجسم فإنه يتطلب متغيرات تدريبية مختلفة للاستمرار في إحداث تكيفات جديدة بمستويات أعلى، لذلك فلا بد من استخدام مقاومات أكبر من المستخدمة لزيادة قوة العضلات مع الأخذ بعين الاعتبار أن التقدم يكون بشكل تدريجي و انه لا بد من الاستمرار من أجل التقدم في الحمل وفي المستوى، فعند الانقطاع عن التدريب يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى اللياقة وكذلك العمل في نفس المقاومات يبقي الرياضي في نفس مستوى اللياقة و لا يتطور مستواه.

**مبدأ الخصوصية:** يجب مع أن يكون الحمل التدريبي خاصا لكل لاعب وملائما مع متطلبات الأداء الرياضي التخصصي، فالخصوصية تكون موجهة نحو الفرد بأن يكون الحمل أو التمارين الموضوعة متوافقة مع قدراته واستعداداته وكذلك الخصوصية للنشاط الممارس بان تكون التمارين و طرق التدريب كذلك ملائمة لما يتم العمل به في النشاط التخصصي.

**مبدأ الفروق الفردية:** والمقصود به مراعاة الفروق الفردية بين لاعبي الفريق الواحد عند التدريب فيجب مراعاة ما يلي:

-ليس للاعبي الفريق الواحد نفس القدرات والاستعدادات.

-النساء عموما يتطلبن زمنا أطول للاستشفاء من الرجال.

-الرياضيون الأكبر عمرا يحتاجون وقتا للاستشفاء أطول من الرياضيين الأكثر شبابا.

**مبدأ التنوع:** الإعادة و التكرار الزائدين يؤديان إلى ضعف تأثير الجرعات التدريبية و توقف التكيفات الوظيفية مما يؤدي إلى ثبات مستوى الإنجاز و حتى تراجعها، و يؤكد هذا أن التنوع و التغيير في مكان التدريب و زمانه و في مفردات التدريب ووسائله يعمل على زيادة رغبة اللاعبين للتدريب ويؤثر ذلك إيجابيا عليهم. (الحسناوي، 2014)

**قاعدة التحمل الزائد:** يقصد به ضرورة التدريب بالحمل العالي و ليس الزائد و يكون الحمل فعال يؤدي لتطور المستوى و ليس الانخفاض، و يجب الحرص الضروري أن يكون الحمل ملائم للهدف المنشود و للاعبين فالحمل الأقل يخفض المستوى و الحمل الأكبر مما يحدث إصابات أو الوقوع في ظاهرة خطيرة و هي ظاهرة الحمل الزائد.

**مبدأ الاستشفاء:** عند التدريب وأداء التمارين يتم إنتاج الطاقة من عدة نظم طاوقية و لكل نظام خصائص من حيث المصدر الغذائي، زمن العمل به و حتى الزمن الملائم لاسترجاعه لذلك لا بد من إعطاء اللاعبين الوقت الملائم للاستشفاء سواء بين التمارين، أو حتى بين الحصص.

**مبدأ الدافعية:** الرغبة و الدافعية للإقبال على ممارسة النشاط التخصصي و التميز فيه يعتبر من أهم الأمور التي توصل الرياضيين و اللاعبين للمستويات العالية لذلك على المدرب العمل عليها.

**مبدأ الأثر التدريبي:** لا بد أن يكون التدريب له أثر على اللاعبين من عدة نواحي و ذلك يتم عن طريق العمل بمنبه و تمارين فعالة بحمولة مناسبة و كذلك احترام المبادئ التدريبية المعروفة كاستمرارية و التنوع و التقدم بالحمل...

## 2-4- أنواع تدريبات البليومتري:

تعتبر تدريبات البليومتريك من التدريبات التي تحتوي على عدد كبير من التمارين، ولكن يجب أن تتم الممارسة بشكل متدرج من التمارين البسيطة إلى المعقدة الأكثر صعوبة، ويشير "ماتي ديودا" إلى أن الخبير "دونالدو شو" يقسم هذه التدريبات إلى قسمين رئيسيين: النصف العلوي من الجسم، والنصف السفلي من الجسم.

وهو كذلك يقسم التمرينات الخاصة بالجزء السفلي إلى خمسة أنواع من التمرينات هي: الوثب في المكان، الوثب من الثبات، التداخل بين الوثب و الحجلات، الوثب العميق، الخطو.

## 2-5-أسس التدريب البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على ثلاثة أسس رئيسية هي:

1-الأسس الفيزيائية: وتمثلها العناصر البنائية للجسم (البدنية) كالقوة العضلية وحجم العضلات و السراية الحركية كذلك مطاطية العضلات و مرونة المفاصل.

2-الأسس الميكانيكية: والمتمثلة في نظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على مبادئ علم الحركة (البيوميكانيك) مثل العمل بالروافع الدوائر ... الخ.

3-الأسس النفسية: يمثلها الأعداد النفسي للاعبين سواء كان طويل أم قصير المدى وقد بين " روبرت فارتوس " أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة ومدى تأثير ذلك للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب وتصميمه ومثابته وتكيفه مع جو المنافسات وظرفيا.

## 2-6-مميزات التدريب البليومتري:

يعتبر التدريب البليومتري أحد الأنماط التدريبية الفعالة والتي تحقق العديد من المميزات، ومن بين أهمها:

1-زيادة القوة والكفاءة العضلية: يعتمد التدريب البليومتري على الحركات الانفجارية والتي تزيد من القوة العضلية السريعة وتعزز الكفاءة العضلية في الأداء الحركي.

2-تحسين الأداء الحركي: يساعد التدريب البليومتري على تحسين الأداء الحركي بشكل عام، وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب القوة والسرعة لتحويلها إلى وثبة أو قفزة عالية أو طيران أو غير ذلك.

3-زيادة القدرة على الانقباض بمعدل أسرع: يؤدي التدريب البليومتري إلى زيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي.

4-تحسين الإصابات الرياضية: يمكن استخدام التدريب البليومتري لتقليل خطر الإصابات الرياضية، وذلك لأنه يعزز الكفاءة العضلية ويساعد على توازن الجسم وتحسين الاستجابة الحركية.

5-سهولة التطبيق: يتميز التدريب البليومتري بسهولة تطبيقه وإدخاله في برامج التدريب الرياضي، حيث يمكن القيام به في أي مكان وبأي وقت يناسب الرياضي. (Peterson, M. D و Rhea, M. R.، 2004)

## 2-7-عيوب التدريب البليومتري:

1-قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة: قد يؤدي التدريب البليومتري إلى زيادة خطر الإصابة بسبب الأحمال العالية التي يضعها على العضلات والأربطة والمفاصل.

2-قد يكون غير ملائم للمبتدئين: قد يكون التدريب البليومتري غير ملائم للمبتدئين أو الأشخاص الذين ليس لديهم القدرة الكافية على التحمل البدني.

3-يتطلب معرفة ومهارة: يتطلب التدريب البليومتري معرفة ومهارة في تنفيذ التمارين الصحيحة وتحديد الأحمال اللازمة، وإلا قد يؤدي إلى إصابات وتلف في العضلات والأربطة.

4-يحتاج إلى معدات خاصة: يحتاج التدريب البليومتري إلى معدات خاصة مثل المنصات القابلة للارتعاش والكرات والأحزمة، وهذا يمكن أن يرفع تكلفة التدريب.

5-لا يناسب كل الرياضات: قد لا يكون التدريب البليومتري مناسباً لجميع الرياضات، فهو يناسب الرياضات التي تتطلب الأداء بصورة متفجرة والاستفادة من القوة والسرعة مثل القفز والوثب ورفع الأثقال، بينما قد لا يكون ملائماً للرياضات التي تتطلب القدرة على المضي قدمًا لفترات طويلة مثل

الجري الماراطوني. (Behrens و Mau-Moeller، 2019)

**خلاصة:**

إن التدريب الرياضي في جوهره يعتبر عملية تربوية تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الممكنة وتنمية الصفات البدنية والرياضية للرياضي وتحسين مستواه في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية. ويتكون التدريب الرياضي من مجموعة مبادئ وطرق تدريبية يجب مراعاتها لتحقيق الأهداف التدريبية. ومن خلال دراسة طريقة التدريب البليومتري، وجد أنها وسيلة مهمة جداً لتحقيق الأهداف التدريبية لذا يجب على المدرب أن يكون على دراية بكيفية العمل بها والأسس العلمية التي تقوم عليها. من خلال تطرقنا في هذا الفصل إلى التدريب الرياضي وخصائصه وأهم مقوماته، يتضح لنا أن التدريب البليومتري هو واحد من أهم طرق التدريب التي يجب على المدرب الاعتماد عليها في برنامجه التدريبي السنوي. فالتدريب البليومتري له أهمية وفائدة كبيرة في تطوير مختلف الصفات البدنية لدى الرياضي، وخاصة صفة القوة الانفجارية التي تساعد الرياضي على تحقيق الإنجاز في مختلف الأنشطة الرياضية.

## الفصل الثاني:

التايكواندو و خصائص الفئة العمرية.

**تمهيد:**

التايكواندو من أعرق الرياضات القتالية في شرق آسيا، والتي عرف انتشارا واسعا في العالم نظرا لتطور الحادث في المجال الرياضي، وذلك يندرج مع اعتباره رياضة أولمبية في بداية الألفية الثانية، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى ماهية التايكواندو أساسا وبعض المهارات الأساسية وتاريخه الموجز وتحليل الركلات الأمامية التي تعتبر جوهر المهارات الهجومية.

## 1- ما هو بالضبط معنى Taekwondo؟

لتوضيح الأمر ببساطة، التايكواندو هو نسخة من شكل قديم من القتال غير المسلح تم ممارسته لقرون عديدة في الشرق ومع ذلك فإن فن الدفاع عن النفس أو القتال غير المسلح أصبح مثاليًا في شكله الحالي في كوريا. لا شك في أن هذا الفن قد تم تربيته في العديد من البلدان الشرقية لا سيما في اليابان والصين بطبيعة الحال مع خصائصها وطوائفها الوطنية. في الصين أطلقوا اسم Kuon-Tao أو Ch'an-fuah بالنسبة لليابانيين ، فهي كاراتيه أو كيمبوه، الترجمة من الكورية تعني كلمة "تاي" حرفيًا القفز أو الركل أو التحطيم بالقدم. تشير كلمة "كوان" إلى القبضة بشكل أساسي للكم أو التدمير باليد أو القبضة، "دو" تعني فنًا أو طريقة أو طريقة. وهكذا فإن التايكواندو بشكل جماعي يشير إلى أسلوب القتال غير المسلح للدفاع عن النفس، بما في ذلك التطبيق الماهر للكلمات والركلات الطائرة والكتل والمراوغات والاعتراضات بالأيدي والأذرع والقدمين للتدمير السريع للخصم.

يمثل التايكواندو بالنسبة للشعب الكوري أكثر من مجرد استخدام جسدي للحركات الماهرة كما أنه ينطوي على طريقة تفكير و حياة خاصة في غرس مفهوم وروح الانضباط الصارم المفروض ذاتيًا ومثلاً لإعادة التسليح الأخلاقي النبيل، أقرب وصف لها هو تقريباً طائفة. في أيام العنف والتزهيب هذه التي يبدو أنها ابتليت بها مجتمعاتنا الحديثة، يُمكن التايكواندو الضعفاء من امتلاك سلاح جيد للدفاع عن نفسه أو عن نفسها وهزيمة الخصم أيضًا، بالطبع يمكن أن يكون التايكواندو المطبق بشكل خاطئ سلاحًا فتاكًا أما بالنسبة لنسائنا فسوف يجدون بلا شك التايكواندو يقوم بعمل لا يقدر بثمن في التعامل مع الذئاب وطردهم بعيدًا إذا جاز التعبير. عندما يتم إبلاغ المرء بالعديد من الحالات التي قامت فيها النساء الضعيفات بحماية أنفسهن بشكل فعال فقد يبدو الأمر غير معقول لكنهم تمكنوا بالفعل من القيام بذلك لأنهم على دراية جيدة بفن الدفاع عن النفس في كوريا نفسها، أصبحت تعليمات التايكواندو سمة مهمة في تدريب القوات المسلحة الكورية وفي أماكن أخرى في دول صديقة أخرى مثل بريطانيا وألمانيا وماليزيا والولايات المتحدة الأمريكية و فيتنام اكتسبت مؤخرًا شعبية كبيرة. إن مآثر التايكواندو كبيرة في العدد، لذكر القليل ربما يكون ذا صلة: كسر بلاط السقف الواسع الذي تم وضعه على ارتفاع حوالي تسعة إلى عشرة أقدام عن طريق ركلة "mping" التي يعرفها العالم الغربي عمومًا باسم الركلة الطائرة؛ كومة من حوالي 12 بلاطة سقف طينية بضربة واحدة بالقبضة؛ أو تكسير ألواح الخشب السميك بكزة بأطراف الأصابع. بالنسبة للشخص العادي في الشارع قد تبدو المآثر مستحيلة ، ولكن بالنسبة للطلاب الجادين في التايكواندو وخطوات هذا الفن فإن مثل هذه الأعمال المفاخرة عادية تمامًا، بالطبع من خلال إتقان هذا الفن لا يعني أنه سيطلب منك القيام بعمل الاستحالة خاصة يجب على شخص ما أن يتحداك لقتل ثور بري ببديك، لذلك من الواضح أن المظاهرات المكافئة لمثل هذا الاستخدام الفعال للقوة المحضة لا يمكن رؤيتها في أشكال أخرى من تقنيات القتال البدني متواصلة. (hong, 1965)

## 2-نبذة تاريخية عن التايكواندو داخل الجزائر:

في الجزائر رياضة التايكواندو بدأت تشق طريقها سنة 1986 مما جعلها تنظم إلى فدرالية الكاراتيه سنة 1988 و بقيت تنشط معها إلى غاية 2000 والتي أصبحت تسمى بعد ذلك بعد انضمام الكاراتيه كوشيكي بفدرالية الكاراتيه و الكاراتيه كوشيكي و التايكواندو إلى غاية 2001 ، ثم بفدرالية الكاراتيه و التايكواندو من 2001 إلى مارس 2004 والتي استقلت في 15 مارس 2004 وتم تشكيل فدرالية جزائرية للتايكواندو تتصرف في تطويرها ونشرها على مستوى البلاد إلى عامنا هذا. (عوادي، 2019)

## 3-الاتحاد الكوري والاتحاد الدولي والاتحاد العالمي للتايكواندو:

للتايكواندو اتحادات كثيرة جدا في العالم غير أن الاتحادات الأبرز والتي تعتبر عصب هذه الرياضة ونسغها هي الاتحادات الكورية الأصل ، اتحادات الذين أسسوا هذه اللعبة بشكلها الحديث وهي ثلاثة:

الاتحاد الكوري للتايكواندو K.T.A. ، والاتحاد الدولي للتايكواندو IT.F. ، والاتحاد العالمي للتايكواندو W.T.F. .

أ – الاتحاد الكوري للتايكواندو : يمثل هذا الاتحاد " الجسم الحاكم للتايكواندو " ( national governing body ) وهو الجسم الوطني الكوري لهذه اللعبة في كوريا ومن هذا الاتحاد العالمي للتايكواندو W.T.F. ، بل إن هذا الاتحاد الثاني ( N.G.B انبثق الاتحاد قد تشكل من أعضاء " الجسم الوطني الحاكم. (سقال، 2021)

#### 4-أقسام لعبة التايكواندو:

##### أ- البومسي:

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

ب-يعتبر البومسي حصيلة الحركات الفنية التي يتدرب عليها اللاعب لممارسة التايكواندو. و البومسي هو عبارة عن أداء 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 2 متر بغرض السيطرة التامة على هذه المساحة لصالح اللاعب. (عوادي، 2019)

##### -الهدف من أداء البومسي:

إن الهدف الأساسي من أداء الحركات الوهمية هو زيادة القدرة على التخيل بأنه يوجد أمام اللاعب خصم أو اثنان أو أكثر يريدون قتاله، وبهذه الطريقة يمكن للاعب القيام بالتدريب المركز على تسديد مجموعة محدودة من الضربات كأنه يقاتل أحد الأعداء، ويمكنه أداء هذه الحركات الهجومية والدفاعية أمام المرأة حتى يستطيع مشاهدة أخطائه ويعمل على إصلاحها كما أن المدرب يمكنه أيضا متابعة طريقة الأداء الحركي للاعب بسهولة ويعطيه الإرشادات اللازمة.

##### ب-الكيروجي:

هي فن القتال فبعد أن 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. (عوادي، 2019)

ويعرف الكيروجي بأنه هو ما لدى اللاعب من مهارات حركية وقوة أداء يستعملها أثناء الاشتباك في التدريب والبطولات، الأول يستخدم في البطولات الرسمية والذي يستخدمه اللاعب باستخدام المهارات التي يتم دمجها أثناء التدريبات اليومية للوصول بها إلى أعلى المستويات، ولفوزه بالبطولات الرسمية، أما الاشتباك الثاني فهو ما يستخدمه اللاعب أثناء الدفاع عن النفس. فقد أصبحت هذه الرياضة من أهم وأبرز الرياضات في الدفاع عن النفس وبدون سلاح وتتطلب الدفاع عن النفس الهجوم السريع بقوة ودقة ويجب أن يمتلك اللاعب العناصر البدنية كالسرعة في الأداء وقوة رد الفعل المباشر ضد الهجوم المفاجئ. ويعرف كذلك بالقتال الأولمبي (نزلات 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 أجل تسجيل النقاط وحسم المباراة باستخدام مهارات الركل والضرب في المناطق التي يسمح بها القانون الدولي للمباريات.

**ج-كيوكبا :**

الكيوكبا وهو فن الكسر أو التحطيم باستخدام اليدين والقدمين عاريتين ولكي يقوم اللاعب بالتدريب على فن الكسر عليه أن يقوي يديه وقدميه حتى تصبح خشنة وقوية، وللکسر فنون وأصول لابد أن يتعلمها اللاعب حتى بعد اكتساب القوة اللازمة حتى لا يتعرض لأي كسر في العظام. (عوادي، 2019)

**5-العروض الرياضية:**

تعتبر العروض الرياضية من ابرز وأهم 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 وإنما 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 سواء كان بالقدمين أو بالذراعين أو 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 العالية. (عوادي، 2019)

**6-الاحزمة في التايكواندو:**

**- الحزام الأبيض:**

يمثل الطهارة والمقصود بها هنا طهارة اللاعب بالنسبة إلى لعبة التايكواندو بمعنى أنه لا يزال كالصفحة البيضاء يمكن أن تطبع عليها ما تريد من فن التايكواندو ومن طريقة المدرب الذي يدرسه. بمعنى آخر اللون الأبيض هو " الذهن المفتوح " الذي يفترض في التلميذ أن يملكه ليتعلم ما هو جديد وليتعرف إلى تعقيدات الحياة.

**-الحزام الأصفر:**

يرمز إلى خيوط الشمس الأولى التي يراها التلميذ في هذا الفن، وهي الخيوط التي تعطي البذرة في الأرض القوة والنمو وتعطي بالتالي التلميذ أولى معرفته بالفن الذي يتدرب عليه وتفتح ذهنه على حياة جديدة يعلمه إياها المدرب واللون الأصفر يرمز أساسا إلى الذهب والذهب يعني الحقيقة.

**-الحزام الأخضر:**

يرمز إلى النمو فيما أننا نواجه المستقبل في حياتنا باستمرار ونعيش من أجله فإن مبدأ النمو لا مفر منه. ويرتبط هذا المفهوم بجملة من التغيرات التي لا بد من حصولها وفي التايكواندو قد لا تكون هذه التغيرات مريحة لأنها تجعلنا نعي قوة غيرنا التي يمكن أن تفوق قوتنا بيد أن الذاكرة هنا يمكن أن تسعفنا من أجل أن نتطور.

**- الحزام الأزرق:**

يرمز إلى لون السماء وكذلك إلى قوى الإنسان الداخلية والفكرية والذهنية وبالتالي إلى مستوى نضوجه. فكما لا يمكننا أن نرى مدى عمق المياه في البحر بالعين المجردة أو أن نرى التيارات التي يمكن أن تجري في الأعماق كذلك لا نستطيع أن ندرك العزم الموجود في الإنسان لتحقيق أمر ما.

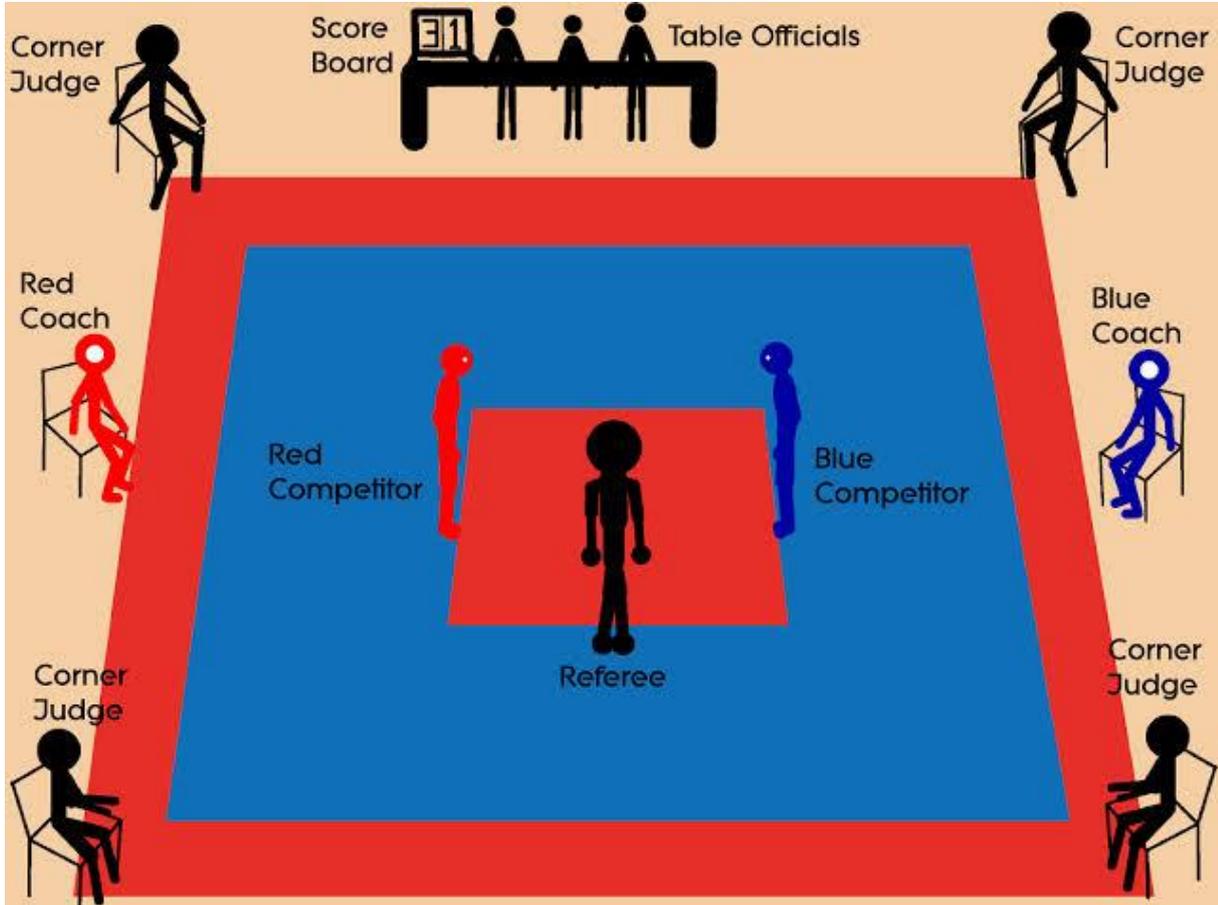
**-الحزام الأحمر:**

يرمز إلى الشمس التي تتغلغل حرارتها في أعماق الأرض لتتقي النباتات وكما ينبثق للمعان والوهج من الشمس كذلك تظهر أعمال التلميذ فهو يستمد كيانه وهويته من أفعاله ومن خلال ما يتجلى فيها من قواه الداخلية وبوساطة تدريب التايكواندو تتجلى تنشئة الفكر وتقويم الذات ويتم تطوير النفس عن طريق

تطوير قوى الجسد والسيطرة عليها شيئاً فشيئاً وغني عن التذكير أن تطوير النفس والوصول إلى التناغم بينها وبين الجسد هو الهدف الأسمى للتايكواندو وهذا التناغم التدريجي يسمح لتلميذ التايكواندو بأن يتغلب على المصاعب وينجو من خيبات الأمل.

-الحزام الأسود:

يرمز إلى الظلام الذي يكون وراء الشمس. إن تلميذ التايكواندو في هذه المرحلة يبحث عن معرفة جديدة إضافية في هذا الفن القتالي وهو بدوره يبدأ بزرع البذور التي ينتظر أن تنمو وتتجذر عميقاً في فنه هذا وتتطور بدورها لتتقدم في تلك المعرفة المستمرة. (سقال، 2021)



رسم توضيحي 1 : يمثل حلبة التايكواندو و تموقع الحكام.

حلبة التايكواندو و تموقع الحكام: (الفدرالية الدولية للتايكواندو 2023 )

## 7-التقنيات الأساسية للتايكواندو:

1-تقنيات الركل.

2-تقنيات الصد.

3-تقنيات الهجوم تقنيات الدفاع.

4-تقنيات الكسر.

## 8-ضربات الهجوم konggyokki :

تستعمل الضربات الهجومية في حالات عديدة ويمكن لبعضها أن يكون قاتلاً أو مؤلماً جداً إذا أصاب أماكن حساسة في الجسم أو يمكن أن يسبب نزيفاً داخلياً أو خارجياً كما يمكن أن يسبب حالات إغماء بسبب توقف تدفق الدم فيه ... لهذا السبب ينتبه اللاعبون وقوانين اللعبة في القتال الحر من هذه المسألة كي لا يصاب اللاعب بأذى. وتنقسم الضربات الهجومية أربعة أقسام:

1. اللكم ( الضرب بالقبضة ) jirugi .

2 . الضرب برؤوس الأصابع

3 . chirugi – الضرب باليد

4 . chigi – الركل ( الضرب بالرجل )

### -الركلات الهجومية:

**Bandal chag** هي ركلة التايكواندو الهلال لها بعض أوجه التشابه مع ركلة الخطاف ويتم ممارستها أحياناً على أنها ركلة مفاجئة أمامية بعيدة عن المرمى تكون الساق مثنية مثل الركلة الأمامية لكن الركبة موجهة نحو هدف إلى يسار أو يمين الهدف الحقيقي ثم يتم إعادة توجيه الطاقة من الخاطف بضرب الساق في قوس وضرب الهدف من الجانب.

هذا مفيد للدفاعات الداخلية وضرب جانب الرأس أو لضرب اليدين لمتابعة هجوم قريب. في العديد من أساليب تاي تشي تشوان يتم تدريس ركلات الهلال كتقنيات تنطلق عند التدريب على ركلات الهلال، من الشائع إبقاء الركبة ممتدة لزيادة الصعوبة يؤدي هذا أيضاً إلى زيادة زخم القدم ويمكن أن يولد المزيد من القوة على الرغم من أن بناء السرعة يستغرق وقتاً أطول.

يضرب الهلال الداخلي مشط القدم قوسه في اتجاه عقارب الساعة للساق اليسرى وعكس اتجاه عقارب الساعة للساق اليمنى. تتولد القوة عن طريق تقريب الوركين في كلا الساقين. يُطلق على المتغير الداخلي أيضاً Hangetsu geri (ركلة الهلال القمر) في الكاراتيه ويتم استخدامه "المسح" يد الخصم من معصمه يمكن أن يتبعها بسرعة ركلة جانبية منخفضة لركبة الجاني.

يضرب الهلال الخارجي "بالشفرة" الحافة الخارجية للساق مساره عكس اتجاه عقارب الساعة للساق اليسرى واتجاه عقارب الساعة للساق اليمنى، وتتولد القوة عن طريق اختطاف الفخذين. هذا مشابه لركلة جانبية صاعدة، فقط مع ثني فخذ الساق التي ترفس بحيث ينتقل خط القوة موازياً للأرض من الأمام إلى الجانب بدلاً من التحرك بشكل مستقيم للأعلى ويبدأ وينتهي عند الجانب. (www.maritalarttube.com، بلا تاريخ)

رسم توضيحي 2 : يمثل تقييم ركلة باندال تشاجي.

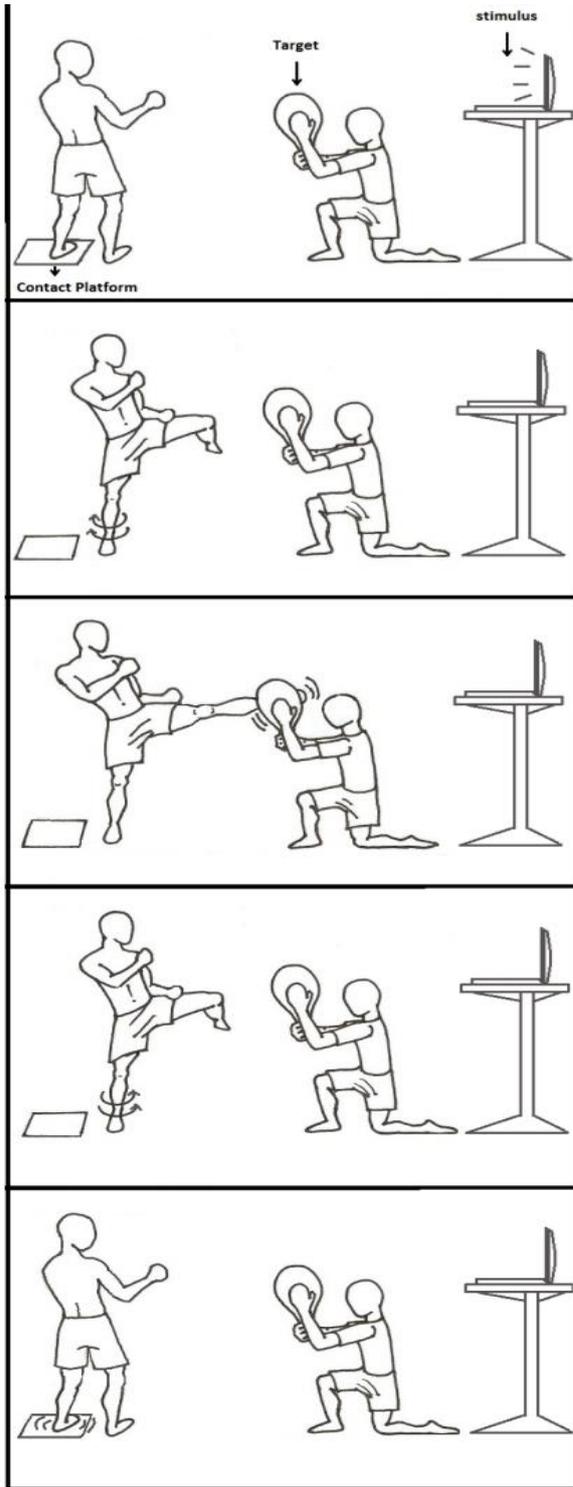


Figure 1. Assessment of *bandal chagui*

9- أهمية تنمية القوة و السرعة في التايكواندو:

يشير ( 1996 ) Kyong myong Lee أن لاعب التايكواندو يبذل جهد شاق في الركلات المزدوجة أثناء مباريات الكروجي وهذا يتطلب عضلات قوية وسريعة يتحقق من خلالها تنمية القوة المميزة بالسرعة حيث أن هذه الركلات ركلات فجائية تعتمد على مجموع قوة وسرعة انقباض العضلات عند أداء حركات معينة، كما تعتبر الركلات المزدوجة من اهم المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب وان يتدرب عليها مرار وتكرار ، حيث تعتبر القاعدة الأساسية التي يبني عليها اللعب حتى يصل إلى قمة المستوى. يتفق كل من (son & duk, 2004)؛ (زهران، 2014) على ضرورة توافر عنصرى القوة والسرعة في أداء لاعب التايكواندو في جميع الحركات الهجومية والدفاعية ، كما أن من اهم المهارات الأساسية في رياضة التايكواندو الركلات بصفة عامة والركلات المزدوجة بصفة خاصة التي يجب أن يجيدها اللاعب وان سرعه الركلات المزدوجة هامه في تشتيت المنافس وعلى ذلك فان الركلات المزدوجة يجب أن تتسم دائما بسرعه الأداء الحركي سواء في الهجوم أو الدفاع لان الركلات هي القاعدة الأساسية التي تمكن اللاعب للوصول للمنافس والدفاع وتشتت المنافس بطريقة سهلة وسريعة ويمكن من خلالها الربط بين اكثر من مهاره حتى يستطيع الهجوم بطريقة سليمة وتحقيق الهدف.

### 10-مراحل النمو:

قد اختلف الباحثون في تحديد مراحل النمو وذلك راجع إلى أن 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. (صفروني، 2009)

وسنتناول في دراستنا لمراحل النمو التقسيم التالي:

-مرحلة الطفولة المبكرة حتى سن السادسة.

-مرحلة الطفولة المتأخرة من بين 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 من 30 سنة.

ومن هذه المراحل نذكر ونركز على مرحلة الطفولة المراهقة المبكرة من سن 12 إلى سن 15 والتي هي

صدد عينة بحثنا: (صفروني، 2009)

#### 1-الخصائص البدنية:

-نمو بدني غير متعادل.

-الرغبة 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 للأطفال من جنسهم، وكرهم 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 وإثبات الذات.
- حب التملك.
- تقمص شخصية البالغين وحب تقليدهم.
- سلبية الاهتمام بالجنس الآخر.
- الميل إلى التشكيل والاستطلاع.

**11-المنافع الرئيسية لتدريب الأثقال للصغار: (اسماعيل، 2012)**

- زيادة القوة العضلية.
- تحسين القدرة العضلية
- تطوير التحمل العضلي العام.
- تحسين التحمل الدوري التنفسي.
- تغييرات بسيطة في حجم العضلة.
- تأثير إيجابي على تركيب أو بنية الجسم.
- تحسن في التوازن العضلي حول المفاصل.
- الحماية من الأضرار أو الإصابات في الرياضة.
- تأثير إيجابي على الأداء الرياضي.

**12-بناء القوة العضلية في الطفولة:**

أحد نقاط الخلاف حول التدريب الأثقال للصغار كانت في التساؤل التالي: هل يمكن تحسين القوة العضلية عند الصغار؟

دراسات حديثة لاستقصاء الأسباب أوضحت أن التحسن في القوة العضلية من الممكن أن يحدث بالفعل عند الصغار.

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.

**13-النقاط الإرشادية الأساسية لتدريب الأثقال للصغار: (اسماعيل، 2012)**

- 1- ترتبط الأخطار المحتملة أثناء التدريب بالأثقال بالتمارينات الغير الملائمة للطفل، على الرغم من أن هناك دلائل عامة لتدريب المقاومات، وهذا يعنى الوضع في الاعتبار الاحتياجات الخاصة لكل طفل حسب احتياجاته، حيث يستخدم هذا البرنامج أساليب تمارينات 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 وألعاب الميدان والمضمار من النقاط الأساسية لتجهيز بدني أفضل وتوفير الحد الأدنى للحماية من الأخطار والإصابات الرياضية.
- 4- عند تقييم تدريب المقاومات للطفل يجب أن يضع المدرب اعتباره حالة الطفل البدنية ونضجه العاطفي.
- 5- كما هو متبع في أي رياضة أو برنامج تمارينات فان الطفل يجب أن يخضع لقياس بواسطة الأخصائي الفيزيولوجي.
- 6- لا يوجد سن محدد يبدأ منه الطفل برنامج تمارينات المقاومات.
- 7- يجب أن يكون الطفل جاهز ذهنيا وعاطفيا ليتحمل ضغط برنامج التمارينات.
- 8- على نحو نموذجي إذا أمكن أن يشارك الطفل في برامج رياضية أخرى فانه يكون جاهزا لبعض أنماط برامج لتدريب المقاومات.
- 9- الطفل يجب أن يكون لديه القدرة على إتباع التوجيهات وأداء التمارينات بأمان ويشكل محدد.
- 10- يحتاج الطفل من أسبوعين إلى أربعة أسابيع للتأكيد على استخدام أحمال برنامج المقاومات.

#### 14-تصميم برامج تدريب القوة العضلية للصغار: (اسماعيل، 2012)

- قبل بدأ برامج تدريب المقاومات يتم اختبار الطفل من طرف أخصائي فيزيولوجي، وفي حالة ظهور أي مشاكل بدنية يجب وضعها في الاعتبار عند تصميم البرنامج، فمفتاح نجاح البرنامج يكمن في الالتزام بمبادئ البرنامج الأساسية.
- يشمل البرنامج على تمارينات الإحماء والمرونة قبل وبعد كل وحدة تدريبية، ويمكن إضافة تمارينات رياضية وهي تعتمد على الاحتياجات الفردية بعد أن يتعلم أسلوب أداء الرفعات الأساسية.

#### 15-مبادئ البرنامج الأساسية: (اسماعيل، 2012)

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 للتمارينات للجزء العلوي والسفلي لتطوير الجسم.
- 3-الاختيار المتوازن للتمارينات للعضلات حول كل مفصل.
- 4-استخدام تمارينات لكل أجزاء الجسم بالإضافة إلى التمارينات البنائية.

#### 16-بعض الأهداف المحددة لبرامج تدريب المقاومات: (اسماعيل، 2012)

- 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.

**17-النقاط الأساسية التصاعدية لتمرينات المقاومات للصغار:** (اسماعيل، 2012)

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

**خلاصة:**

إن رياضة التايكواندو في يومنا هذا وصلت إلى مستوى متقدم وتختلف عما كانت عليه في البدايات وذلك نتيجة تطور كبير في البرامج التدريبية والأنظمة والقوانين الدولية للمنافسات الرياضية وهذا ما اكسبها متعة أكثر وحماسا.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.

**تمهيد:**

تهدف البحوث العلمية عامة إلى الكشف عن الحقائق وتكمن هذه البحوث أهميتها في المنهج المتبع فيها وهذه الأخيرة تعني "مجموعه الطرق والمناهج التي تواجه الباحث في بحثه وبالتالي فان وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات على تصنيفها وقياسها وترتيبها وتحليلها استخلاص نتائجها والوقوف على الثوابت الظاهرة المراد دراستها. (معنوق، 1998)

وفي هذا الفصل سنعمل على توضيح أهم وأبرز الإجراءات الميدانية التي نحن بصدد إتباعها في بحثنا والأدوات والوسائل الإحصائية والمنهج العلمي المتبع كل هذا من اجل الحصول على نتائج علمية دقيقة وموثوق فيها.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساس المرحلة التحضيرية للبحث، حيث يعتمد عليها الباحثان من أجل اكتشاف المجتمع وسيره وكذلك من أجل اختيار وملائمة الأداة بالإضافة إلى تفادي الوقوع في أخطاء نتيجة عدم التوقع أو الصدفة أو أي عامل آخر.

قمنا بأجراء دراسة استطلاعية من خلال إجراء زيارة ميدانية لقاعة تدريب النادي الرياضي اتحاد جيمار-جيجل، حيث تمت الموافقة من طرف الرئيس واللاعبين على إجراء الدراسة.

وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الحالية على فريق اتحاد جيمار-جيجل u15 بتاريخ 27 جانفي 2023، وكان الهدف منها:

-التأكد من صلاحية مكان إجراء الدراسة.

-معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.

-التأكد من ملائمة الاختبارات لعينة الدراسة ومدى جاهزية المختبرين لإجراء الاختبار.

-معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.

-التأكد من صدق وثبات الاختبارات المهارية.

بعد ذلك قمنا باختيار 05 لاعبين من مجتمع الدراسة (20 لاعب) بطريقة عشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وتمت الدراسة بقاعة التدريب الخاصة بالنادي. حيث تم تطبيق الاختبارين على العينة الاستطلاعية المتكونة من 05 لاعبين ثم أعيد تكرار الاختبارين بعد أسبوع.

#### جدول 1: يمثل صدق وثبات الاختبارات

الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
اختبار سرعة الركلة الأمامية المباشرة	0.99	0.99	4	0.05	دال
اختبار سرعة الركلة الأمامية المزدوجة	0.99	0.99	4	0.05	دال

## 2- المنهج المتبع:

استخدمنا المنهج التجريبي في الدراسة ، باستخدام القياس القبلي والبعدي، واستخدامنا لهذا المنهج بحد ذاته يعود إلى طبيعة بحثنا وملائمته ولتحقيق أهدافه والتحقق من فرضه بإتباع خطوات منهجية علمية.

## 3-مجتمع وعينة الدراسة:

### مجتمع البحث:

- المجتمع التي تمت عليه الدراسة هو لاعبي النادي الرياضي اتحاد جيمار صنف u15.  
- عدد اللاعبين لمجتمع دراسة هو 20 لاعب.

### -عينة البحث:

بعد حذف اللاعبين الذي تم إجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم والبالغ عددهم 5 لاعبين، ومنه تمثّل حجم عينة البحث في 15 لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية غير عشوائية.

## 4-مجالات الدراسة:

**4-1-المجال الزمني:** انطلقنا في الدراسة الفعلية لبحثنا في شقيه النظري والتطبيقي بالنسبة للجانب النظري في أواخر شهر ديسمبر 2022.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي فكانت البداية في أواخر جانفي 2023 حيث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على مكان الدراسة لمعرفة مدى إمكانية تطبيق البرنامج وكان 14 فيفري 2023 يوم إجراء الاختبارات البدنية القبالية لعينة الدراسة.

وانطلقت عملية تطبيق البرنامج التدريبي يوم 21 فيفري 2023 إلى غاية 31 مارس 2023.

**4-2-المجال المكاني:** أجريت الاختبارات البدنية القبالية والوحدات التدريبية في القاعة الرياضية الخاصة بالنادي في مدينة جيمار ولاية جيجل.

**4-3-المجال البشري:** تم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية على عينة من مصارعى التايكواندو نادي اتحاد جيمار والبالغ عددهم 15 لاعب.

## 5-متغيرات الدراسة:

يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

**1-المتغير المستقل (السبب):** وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به، وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في: التدريب البليومتري.

**2-المتغير التابع (النتيجة):** وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا كما يلي: تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو.

## 6-الأسس العلمية للاختبار:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحث بإخضاع الاختبارات إلى الأسس العلمية لها وذلك من خلال حساب الصدق، الثبات وموضوعية الاختبارات.

**6-1- الثبات:** ويعني مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس. (فرحات، 2001)، حيث قام الباحثان 2023 بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 05 لاعبين و التي تم استبعادهم فيما بعد و أعيد الاختبار بعد أسبوع على نفس العينة و في نفس الظروف حيث أعطوا نفس النتائج تقريبا.

**6-2- الصدق:** يقصد بصدق الاختبار هو أن يقيس الاختبار أو الأداء ما وضعت لقياسه، والصدق كالثبات مفهوم مدروس دراسة كبيرة، وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أداة القياس أو الاختبار ثابتة، ولكنها غير صادقة. (فاطمة و ميرفت، 2002)

**6-3- الموضوعية:** تعتبر الموضوعية قيام الباحث بالتعامل مع الأشياء والظواهر على أنها أشياء و ظواهر مشتقة عن ذاته و محاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية و المواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية و النزوات الشخصية و الالتزام بالحياد الأخلاقي و الابتعاد عن الآراء و الأحكام المسبقة (كماش، 2016). حيث أن الباحثان استخدمتا اختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات.

## 7- أدوات وتقنيات الدراسة:

استخدمنا مجموعة من الاختبارات قصد الحصول على المعلومات الخاصة بالبحث من إجراء الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث ونظرا لاحتواء البحث على متغيرات متعددة لذلك توجب التأكد من الترشيح لبعض الاختبارات الميدانية والمتمثلة في:

**1-الاختبارات البدنية:** وتمثلت في مجموعة اختبارات مقننة تهدف إلى قياس الصفات البدنية المراد قياسها وتمثل في اختبارين يهدفان إلى قياس سرعة أداء الركلات الأمامية وهي: (اختبار سرعة الركلة الأمامية، اختبار سرعة الركلة الأمامية المزدوجة) – الاختبار الأول: اختبار سرعة الركلة الأمامية.

-الهدف: يهدف الاختبار لقياس سرعة أداء الركلة الأمامية للرجل.

-المواد والإجراءات اللازمة المطلوبة للاختبار:

-لوحة رقمية يوضع عليها الرجل لحساب الزمن بين الركلة والتي تليها.

-استمارة تسجيل.

-صافرة.

-لاعب يحمل المضرب الخاص بالركل.

**كيفية إجراء الاختبار:** يقف اللاعب أمام الزميل الذي يحمل المضرب الخاص بالركل ويقوم عند

الإشارة بالقيام بالركلة الأمامية المباشرة خلال عشر ثواني محاولا إنجاز أكبر عدد من الركلات في الحيز الزمني.

-يعطى محاولتين، ثم تسجل أفضل محاولة.

-الاختبار الثاني: اختبار سرعة الركلة الأمامية المزدوجة.

-الهدف: يهدف الاختبار لقياس سرعة أداء الركلة الأمامية للرجل.

-المواد والإجراءات اللازمة المطلوبة للاختبار:

-لوحة رقمية يوضع عليها الرجل لحساب الزمن بين الركلة والتي تليها.

-استمارة تسجيل.

-صافرة.

- لاعب يحمل المضرب الخاص بالركل.
- كيفية إجراء الاختبار: يقوم اللاعب بالوقوف أمام الزميل الحامل لمضرب الركل، يستعد عند الإشارة ليقوم بالقيام بالركلات المزدوجة خلال العشر ثواني مع تتبع مسار مستقيم ب 10 متر للأمام، تسجل النقاط باحتساب عدد الركلات المنجزة خلال 10 ثواني.
- يعطى محاولتين، ثم تسجل أفضل محاولة.

### 8- الأساليب الإحصائية للدراسة:

ونقصد بها:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- T ستيودنت.

### 8-1- المعالجة الإحصائية:

- 1-المتوسط الحسابي: يعتبر من أهم الطرق الإحصائية الأكثر استخداما في هذا النوع من الدراسات، و هو طريقة مبسطة حاصل قسمة مجموع قين أفراد العينة (عينة الدراسة) على عدد أفراد هذه العينة و

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

صيغته العامة هي:

$\bar{x}$ : يمثل المتوسط الحسابي.

$$\sum x: \text{يمثل مجموع القيم } 1x, 2x, 3x, \dots, xn.$$

N: عدد أفراد العينة.

- 2-الانحراف المعياري: يعتبر هذا المقياس من أهم المقاييس (مقاييس التشتت) نظرا لدقته حيث يستعمل كثيرا في المسائل الإحصائية و رمزه 'S'.

إذا كانت قيمة 's' صغيرة فهذا دلالة على أن القيم متقاربة و إذا كانت قيمته كبيرة نوعا ما فهذا دلالة

$$s = \frac{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2}}{N-1}$$

على أن القيم متباعدة و معادلته كالاتي:

S: الانحراف المعياري.

X: القيم الفعلية أو القيم الحقيقية لأفراد العينة.

$\bar{x}$ : يمثل المتوسط الحسابي.

N: عدد أفراد العينة.

- 3-اختبار (t) ستيودنت: و يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية و تقييمها تقييما مجردا من

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

التدخل الشخصي.

1 $\bar{x}$ : يمثل المتوسط الحسابي.

x2: المتوسط الحسابي للعينة الثانية.

S1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

S2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

N: عدد قيم المجموعة.

n-1: عدد قيم المجموعة ناقص واحد 1.

## الفصل الرابع:

# عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

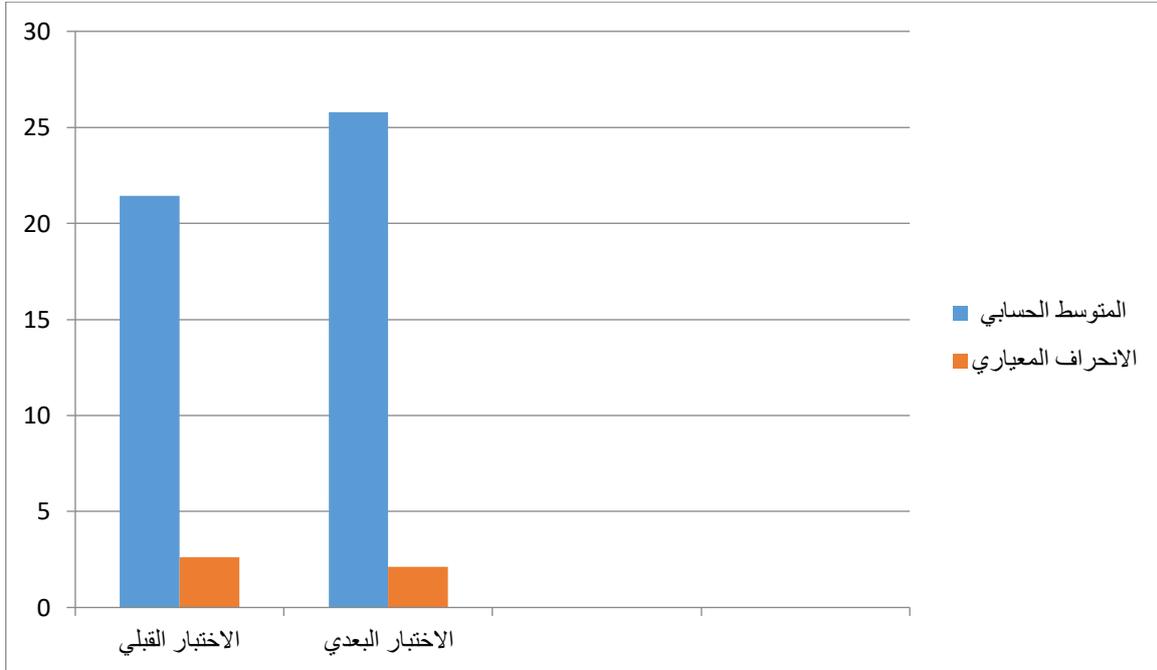
1- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

- عرض و تحليل نتائج اختبار سرعة الركلة الأمامية:

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	t المجدولة	t المحسوبة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		أفراد العينة
					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال	14	0.05	2,145	10,013	2,615	21,467	25,8	2,111	15

جدول 2: يمثل المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلي و البعدي في اختبار الركلة الأمامية.



رسم توضيحي 3: يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقياسين القبلي و البعدي في اختبار الركلة الأمامية.

- عرض النتائج:

يتبين من خلال الجدول (1) الذي يوضح مقارنة نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية، حيث تحصلت في القياس القبلي على متوسط قدره 21,467 و انحراف معياري قيمته 2,615، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 25,8 و انحراف معياري قيمته 2,111، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 10.013 أكبر من قيمة (ت) الجدولة و التي تقدر ب 2,145 عند مستوى الدلالة 05.0 و درجة الحرية 14، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية.

## الفصل الرابع:

### عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة.

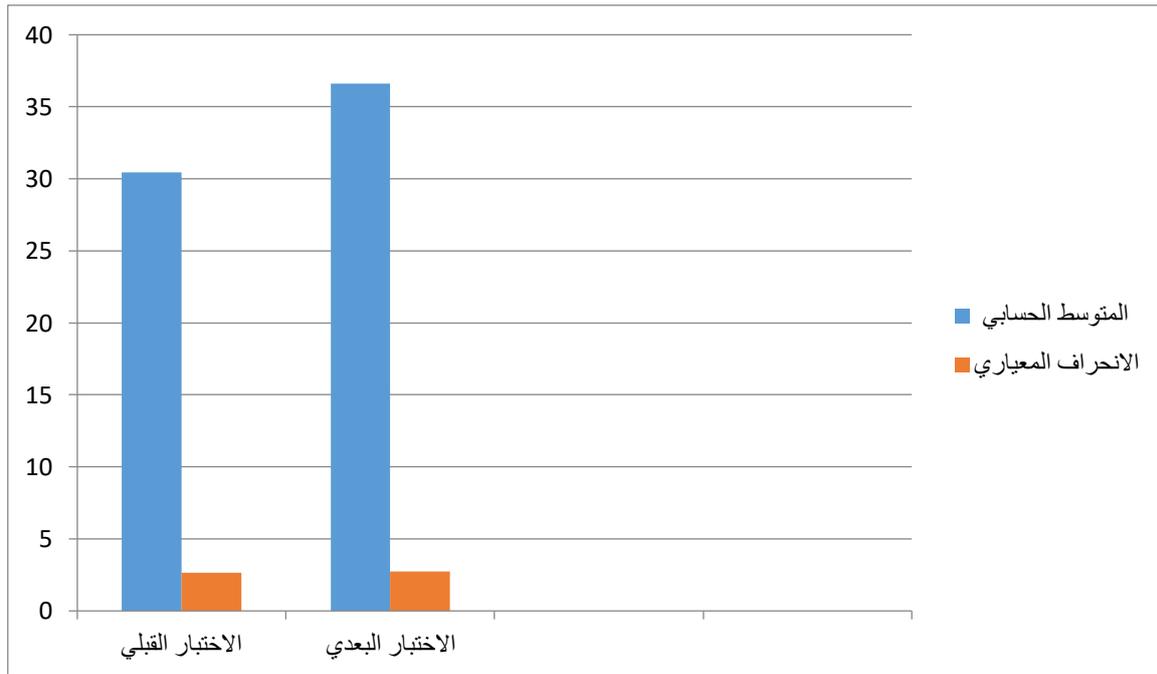
وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الركلة الأمامية ولصالح القياس البعدي.

#### 2-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

- عرض و تحليل نتائج اختبار سرعة الركلة الأمامية المزدوجة:

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	t المجدولة	t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		أفراد العينة
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	14	0.05	2,145	12,603	2,746	36,6	2,642	30,467	15

جدول 3: يمثل المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة للقياسين القبلي و البعدي في اختبار الركلة الأمامية المزدوجة.



رسم توضيحي 4: يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقياسين القبلي و البعدي في اختبار الركلة الأمامية المزدوجة.

#### - عرض النتائج:

يتبين من خلال الجدول (2) الذي يوضح مقارنة نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية، حيث تحصلت في القياس القبلي على متوسط قدره 30,467 و انحراف معياري قيمته 2,642، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره 36,6 و انحراف معياري قيمته 2,746، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 12,603 أكبر من قيمة (ت) المجدولة و التي تقدر ب 2,145 عند مستوى الدلالة 0.05 و

## الفصل الرابع:

### عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة.

درجة الحرية 14 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية.

وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في اختبار سرعة الركلة الأمامية المزدوجة و لصالح القياس البعدي.

### -مناقشة النتائج:

#### -نتائج الاختبار الأول والثاني:

الركلة الأمامية المزدوجة		الركلة الأمامية المباشرة		الاختبار / اللاعب
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
37	29	28	20	1
35	31	24	20	2
34	30	25	22	3
34	30	23	20	4
38	32	28	23	5
41	37	29	28	6
36	28	24	19	7
36	30	26	20	8
39	33	26	22	9
32	28	25	19	10
35	27	22	19	11
39	31	26	22	12
42	33	29	26	13
35	27	27	22	14
36	31	25	20	15
36.6	30.467	25.8	21.467	المتوسط الحسابي
2.746	2.642	2.111	2.615	الانحراف المعياري

جدول 4: يمثل نتائج الاختبار الأول والثاني.

## 2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

### 2-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التي افترض فيها الباحثان أن للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو صنف u15.

ولإثبات صحة الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (01) و الشكل (01) ، اللذان يوضحان الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية و من خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار (T) ، يتضح لنا أن الفروق الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لسرعة الركلة الأمامية لها دلالة إحصائية معنوية لصالح الاختبار البعدي على حساب الاختبار القبلي.

وبذلك تتفق نتائج دراستنا مع دراسة غضبان عبد الوهاب 2017 بعنوان "أثر التدريبات بثقل الجسم والحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية وعلاقتها بتحسين دقة تصويب الضربة الخلفية و سرعة اداء الضربة الامامية للاعبى التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ"، حيث أظهرت النتائج زيادة ملحوظة في قوة العضلات و تحسن كبير في دقة الضربة الخلفية و سرعة اداء الضربة الأمامية للاعبى التايكواندو كما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة بوزرية عبد السلام و شايب عماد 2021 بعنوان " أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلى و العليا لدى مصارعى الكاراتيه تخصص كوميتيه صنف الأشبال ذكور 14-15 سنة"، حيث أظهرت النتائج أن للتدريب البليومتري له أثر ايجابي على القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية.

وعليه يمكن القول إن للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو، وبالتالي صحة الفرضية الأولى.

### 2-2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

التي افترض فيها الباحثان أن للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية المزدوجة لدى مصارعى التايكواندو صنف u15.

ولإثبات صحة الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (02) و الشكل (02)، اللذان يوضحان الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية و من خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار (T)، يتضح لنا أن الفروق الإحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لسرعة الركلة الأمامية المزدوجة لها دلالة إحصائية معنوية لصالح الاختبار البعدي على حساب الاختبار القبلي.

وبذلك تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (Singh، Sathe، و Sandhu، 2017) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لخفة الحركة مدته 6 أسابيع على مؤشرات أداء لاعبي التايكواندو الهنود"، حيث توصلت النتائج أن التدريب البليومتري له اثر واضح على خفة الحركة و مدى ارتفاع القفزة و عزم الدوران القصوى خلال اداء الركلات الأمامية.

كما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة *Fatih Ahmet Genç و Önder Dağlıoğlu* سنة 2021 بعنوان "تأثير برنامج بالتدريب البليومتري على الأداء لدى اشبال لاعبي التايكواندو الأتراك"، حيث خلصت النتائج الى أن التدريب البليومتري له تأثير إيجابي على الأداء الرياضي لرياضيي التايكواندو. وعليه يمكن القول إن للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية المزدوجة لدى مصارعى التايكواندو، وبالتالي صحة الفرضية الثانية.

### 2-3-مناقشة نتائج الفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة و مناقشتها، و من خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية التي كان مضمونها في مجمله أن التدريب البليومتري له فعالية إيجابية على تحسين سرعة أداء الضربة الأمامية للاعبى التايكواندو u15، كما أن للبرنامج التدريبي أثر إيجابي، وأسهم في الرفع من مستوى أداء

## الفصل الرابع:

### عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة.

اللاعبين. وبما أن الفرضيات الجزئية جاءت في سياق الفرضية العامة، يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت والتي مفادها " للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو صنف u15".

#### -الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة الميدانية التي قمنا بها على مصارعى التايكواندو u15 بالنادي الرياضي اتحاد جيمار ومن خلال عرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية ومن ثم مناقشتها، وفي حدود المنهجية العلمية المتبعة والعينة التي قمنا بتطبيق الاختبارات عليها توصلنا إلى جملة من الاستنتاجات، نذكرها كالآتي:

-التمارين البليومترية لها تأثير فعال وإيجابي في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو u15.

-من خلال نتائج الاختبارات تم التوصل إلى أن هناك علاقة بين التدريب البليومتري وسرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو u15.

-من خلال نتائج العينة كانت هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- من خلال التحليل الإحصائي نلاحظ أنه يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة والمشابهة.

#### -الاقتراحات والتوصيات:

لقد ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وبعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات قمنا بصياغة مجموعة من الاقتراحات وتوصيات التي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة العاملين في المجال الرياضي وبالخصوص في ميدان التدريب الرياضي وكذا الارتقاء بمستوى البحث العلمي، ويمكن حصرها فيما يلي:

-استخدام برامج تدريبية مقننة أكثر تحتوي على تنمية وتطوير صفتي القوة والمرونة معا لناشئي 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 إيجابية عند وضع البرامج التدريبية وتطوير مستوى الإنجاز.

-ضرورة استخدام التمارين التدريبية بثقل الجسم وطريقة التدريب البليومتري المقترحة للقوة العضلية في تدريب اللاعبين البراعم 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).

-ضرورة تقنين الأحمال التدريبية بشكل دقيق أثناء استخدام برامج التدريب البليومتري وذلك من أجل الحصول على نتائج إيجابية وخاصة في رياضة التايكواندو وذلك نظرا لخصوصيتها و خصوصية العضلات الأكثر عملا فيها وخاصة إن التدريب البليومتري يحقق نتائج إيجابية في العضلات السفلية(الأرجل التي تعتبر أكثر استخداما في ضربات التايكواندو).

الخاتمة

لقد اهتم بحثنا هذا بدراسة أهمية التدريب البيلومتري و فعاليته في تحسين سرعة أداء الضربة الأمامية لدى لاعبي التايكواندو في المرحلة من u15، وهذا نظرا للأهمية الكبيرة التي تحظى به هذه المرحلة العمرية من أجل إعداد ناشئين ولاعبين ذو المستوى العالي البدني والمهاري من أجل انتقاء النخبة وتحصيل النتائج، وكذلك لأهمية الصفة البدنية الأساسية للقوة البدنية ودورها في تحسين اللياقة البدنية والأداء المهاري والراجع لنقص 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 الأولمبية ) ولقد ركزنا في بحثنا على معرفة مدى فعالية التدريب البيلومتري في تحسين سرعة أداء الضربة الأمامية لدى لاعبي التايكواندو مرحلة من u15 و توضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري وما يتمتع به اللاعب البرعم من قوة عضلية والتدريب بنقل الجسم والحوال 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 من u15 أنها مرحلة جيدة لتنمية صفة القوة العضلية التي تحسن من مستوى أداء الرياضي من مختلف الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية والمترابطة 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 أجل 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.

# قائمة المصادر والمراجع.

## أولاً: المراجع العربية:

### -الكتب:

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي – الاسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. احمد البساطي، أ. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
3. اسماعيل، م. ع. (2012). كتاب تدريبات القوة العضلية للناشئين. مصر: جامعة الاسكندرية.
4. البساطي، أ. أ. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
5. الحسنوي، أ. ي. (2014). مهارات التدريب الرياضي. عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع.
6. الدرعة، ش. ف. (1999). علم التدريب الرياضي. منشورات ذات السلاسل.
7. تميم، ح. خ. (2017). أساسيات التدريب الرياضي. عمان: الجنادرية للنشر و التوزيع.
8. جمال صبري، ف. (2010). تدريب البليومترك. عمان: دار دجلة.
9. حماد، م. أ. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. زهران، أ. (2014). الطريق الأولمبي في رياضة التايكواندو. القاهرة.
11. سقال، د. (2021). التايكواندو فلسفة و حياة.
12. صفروني، م. (2009). كتاب التايكواندو (فن، مهارة، قوة). ليبيا.
13. طلحت، ح. أ. (2000). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. مركز الكتاب للنشر.
14. عادل، ع. (1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
15. علي، ف. (2008). أسس اعداد لاعبي كرة القدم. الاسكندرية: منشأة المعارف.
16. عودة، أ. ع. (2013). الاعداد البدني في كرة اليد. عمان: مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع.
17. فاضل، ك.، عامر فاخر، ش. (2011). اتجاهات حديثة في تدريب تحمل القوة و الإطالة و التهدة. عمان: مكتبة المجتمع العربي.
18. فاطمة، ع.، ميرفت، ع. (2002). أسس و مبادئ البحث العلمي. مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية.
19. فرحات، ل. أ. (2001). القياس و الاختبار في التربية البدنية. مركز الكتاب للنشر.
20. فهمي، ع. أ. (1994). مبادئ الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
21. كماش، ي. ل. (2016). البحث العلمي؛ مناهجه -أقسامه -أساليبه الإحصائية. دار دجلة ناشرون و موزعون.
22. كماش، ي.، سعد، ص. (2006). الأسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر.
23. محمد حسن علاوي. (2001). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. دار الفكر العربي.
24. محمد، ح. خ. (2017). مدخل للتدريب الرياضي.
25. محمد، س. خ. (2008). مبادئ فزيولوجيا الرياضة. بغداد: جامعة بغداد.

26. معنوق، ف. (1998). معجم العلوم الإجتماعية. بيروت: أكاديميا.

27. وجدي، م.، السيد، م. (2014). رؤى تدريبية في المجال الرياضي. الحيزة: المؤسسة العربية للعلوم و الثقافة.

## المذكرات والرسائل و الأطروحات:

28. زاير حميد. (2017). "فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم". U19 مذكرة ماستر. جامعة البويرة، الجزائر.
29. غضبان عبد الوهاب. (2017). "أثر التدريبات بثقل الجسم والحبال المطاطية على تنمية القوة العضلية وعلاقتها بتحسين دقة تصويب الضربة الخلفية و سرعة أداء الضربة الأمامية للاعبي التايكواندو في مرحلة ما قبل البلوغ". مذكرة ماستر. جامعة آكلي محند اولحاج، البويرة، الجزائر.
30. عوادي حليلة. (2019). "مساهمة برنامج التصور العقلي في تحسين مهارتي الضربة الأمامية bandal tchagui والخلفية di tchagui لدى مصارعي رياضة التكواندو 9-12 سنوات". مذكرة ماستر. جامعة آكلي محند اولحاج، البويرة، الجزائر.
31. بوزرية عبد السلام و شايب عماد. (2020). "أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلى و العليا لدى مصارعي الكاراتيه تخصص كوميتيه صنف الأشبال ذكور 14-15 سنة". مذكرة ماستر تحضير بدني رياضي. جامعة محمد الصديق بن يحي، جيجل، الجزائر.
32. Amrinder Singh, Abhinav Sathe, Jaspal Singh Sandhu. (2017). "تأثير برنامج تدريبي لخفة الحركة مدته 6 أسابيع على مؤشرات أداء لاعبي التايكواندو الهنود". المجلة السعودية للطب الرياضي: 17(3):139-143.
33. Önder Dağlıoğlu و Fatih Ahmet Genç. (2021). "تأثير برنامج بالتدريب البليومتري على الأداء لدى أشبال لاعبي التايكواندو الأتراك". مذكرة ماستر. جامعة Gaziantep، تركيا.

## ثانيا: المراجع الأجنبية:

34. Alford, P. (1989). round table by L.A.A.F. usa.
35. Behrens, & Mau-Moeller. (2019). The effectiveness of plyometric training in improving muscular strength and explosiveness in adolescent athletes.
36. cho, K. (1996). the kenitic analysis of taekwondo attack movement.
37. Haff, G., & Nimphius, S. (2012). Training principles for power. Strength & Conditioning .
38. hong, G. C. (1965). Taekwondo- the art of self defence. seoul, Korea: daeha puplication company.
39. Jun won ublications .oh takewondo .(1986) .jong kim و ،hoo song
40. lee, k. m. (2003). functional training.
41. Magal, M. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. North Carolina: LWW.

42. Rhea, M. R, & Peterson, M. D. (2004). Analysis of the acute effects of plyometric exercise on lower-extremity muscle power in male and female athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research.
43. Rodcllfe, & Farentinos. (1985). Explosive power training Human Kinetics. Illinois: Inc Championing.
44. ronald. (2010). the freedom of the hills. u.s.a: the Mountaineers books.
45. Scott, S. (2003). Taekwondo Basics. california.
46. son, s., & duk, r. (2004). function training for sport human kinetics. england.

47. -المواقع الإلكترونية:

48. (n.d.). Retrieved from [www.maritalarttube.com](http://www.maritalarttube.com).

الملاحق.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



جيجل في: ٢٥...١٥...٢٠٢٣

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيدة: حسرة عياد

### الموضوع: طلب تسهيلات

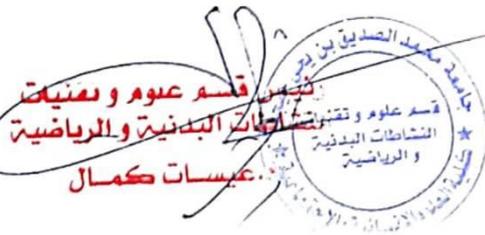
يشرفنا أن نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلب تقدم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية  
أسمائهم، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في ميدان علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني رياضي.  
أسماء الطلبة:

- 1- سيفيت المين حويبي
- 2- دعائي جو حاليب
- 3- .....

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

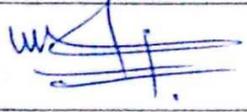
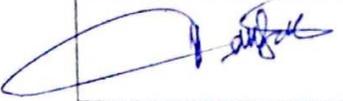
موافقة المؤسسة المستقبلة



رئيس النادي  
نوري عادل



قائمة السادة الاساتذة المحكمين

الامضاء	الرتبة العلمية	اسم و لقب الاستاذ
	دكتوراه في التربية و تعليم ابتدائي	1. بلفظ بفس ياسين
	دكتوراه في التربية	2. فوزية حوريا
	دكتوراه في التربية	3. كسور ياسانة
	ماجستير استاذ مساعد	4. من علية اوماريا

الجدول التالي يمثل مدى موافقة الحكام على الاختبارات

النسبة المئوية للموافقة	الحكام		الاختبارات
80	غير موافق	موافق	اختبار سرعة الركلة الأمامية المباشرة
	2	8	
90	غير موافق	موافق	اختبار سرعة الركلة الأمامية المزدوجة
	1	9	

الجدول التالي يمثل مدي قبول الاساتذة المحكمين للاختبارات المهارية

قرار المحكم	الدرجة العلمية	الاستاد
مقبول+تعديلات	دكتوراه تدريب وتحضير بدني	1-بلفريطس ياسين
مقبول	دكتوراه + محضر بدني	2-بوزكرية فوزي
مقبول+تعديلات	دكتوراه + محضر بدني	3-كسوري أسامة
مقبول	ماجستير (أستاذ مساعد أ)	4-بن علي الهادي

## البرنامج التدريبي:

شدة التدريب	التكرارات x المجموعات	التمارين البيليو مترية	الحجم التدريبي	الأسبوع التدريبي
100%	X 2	Test1+test2	90min	الأسبوع الأول (3 أيام في الأسبوع و يوم راحة)
low	4x15	القفز برجل واحدة فوق حواجز	90 min	الأسبوع الثاني (3 أيام في الأسبوع و يوم راحة)
low	3x15	القفز من وضع القرفصاء		
low	3X10	الركل و القفز الأمامي		
low	3x15	القفز برجل واحدة مع الركل	120 min	الأسبوع الثالث (3 أيام في الأسبوع و يوم راحة)
low	7x6	القفز من وضع القرفصاء مع الثبات و الرجوع		
midieum	4x15	القفز الأمامي على حاجز منخفض		
midieum	4X12	القفز الجانبي على 50cm حواجز	120 min	الأسبوع الرابع (3 أيام في الأسبوع و يوم راحة)
Midieum	5X8	Drope jump		
Hight	6X6	القفز المزدوج		
Low	6x8	القفز من القرفصاء بطريقة متعرجة	120min	الأسبوع الخامس (3 أيام في الأسبوع و يوم راحة)
midieum	6x8	Drope jump from chair to chair diffrente hight		
Hight	6X8	القفز على رجل واحدة بطريقة متعرجة		
Hight	4X7	القفز بقدم واحدة في نفس المكان مع زيادة الارتفاع		
Low	7x7	القفز على قدم واحدة بطريقة متعرجة من الركل والانطلاق السريع		
midieum	6x7	القفز والاستدارة 180°	140min	الأسبوع السادس (3 أيام في الأسبوع و يوم راحة)
Hight	3x7	القفز على قدم واحدة في نفس المكان مع التبديل		
Hight	45	الركل و الركل المزدوج		
Hight	3x12	القفزة السادسة و الركل المزدوج	120min	الأسبوع السابع (3 أيام في الأسبوع و يوم راحة)
midieum	6x6	القفز بقدمين ثم بقدم		
Hight	5x8	القفز بقدم ثم بقدمين و إنهاء بركل مزدوج		

100%	X2	Re test1 +re test2	90min	الأسبوع الثامن (3 أيام في الأسبوع و يوم راحة)
------	----	--------------------	-------	---



الاسبوع الاول	زمن التدريب: 90 دقيقة
المكان: قاعة التدريب	الهدف العام: اختبارات و تقييم اولى
الشدة /100%	الادوات المستخدمة: مضرب. صافرة. لباس

المرحلة	محتوي التمارين	التوجيهات والملاحظات	الحمل	زمن الاداء
الابتدائية	اداء تحية التيكوونديو tchariot جري خفيف حول القاعة مع اداء تسخينات خاصة و تمديدات عضلية عامة لعبة شبيه رياضية تخدم هدف الحصة	الحفاظ على النظام	الشدة / الراحة / التكرار /	12 MIN
الرئيسية	الاختبار الاول ; يقوم اللاعب بعمل اكبر عدد من الركلات الامامية المباشرة في مدة 10 ثواني  الاختبار الثاني ; عمل اكبر عدد من الركلات المزدوجة امام مضرب الركل الذي يحمله اللاعب المقابل مع التنقل لمسافة 10 امتار	التركيز و عدم التسرع	قصوى 1 دقيقة بين كل تكرار  قصوى 1 دقيقة بين كل تكرار	/  /
الختامية	لعودة الى الهدوء (جري خفيف حول القاعة) مناقشة الحصة و اعطاء نصائح	//////	//////	10 دقائق

الاسبوع الثاني	زمن التدريب: 90 دقيقة
المكان: قاعة التدريب	الهدف العام: تنمية سرعة اداء الركلة الامامية
الشدة: 50%	الادوات المستخدمة:

المرحلة	محتوي التمارين	الملاحظات و التوجيهات			الحمل	زمن الاداء
		الشدة	الراحة	التكرار		
الابتدائية	اداء تحية التيكوونندو tchariot جري خفيف حول القاعة مع اداء تسخينات خاصة و تمديدات عضلية عامة لعبة شبه رياضية تخدم هدف الحصه					
الرئيسية	ت1; القفز الجانبي على رجل واحدة فوق حواجز علوها 30 سنتيم دهابا و ايبايا من اداء الركلو الامامية مع الزميل المقابل	منخفضة	2 د بين السلاسل	S01;2X15 S2;3X15 S3;4X15	20 دقيقة	
	ت2. القفز من وضع القرفصاء و محاولة الوصول الى ابعده نقطة مع التحرك للامام	منخفضة	2 د بين السلاسل	S01;15 S02;2X15 S03;3X15	20 دقيقة	
	ت3; يقف اللاعب امام الزميل على رجل واحدة بوضعية الركلة الامامية و يقوم بعمل الركلة الامامية و القفز بالرجل غير الضاربة الى الامام داخل دوائر البعد بينها 50 سنتيمتر	منخفضة	2 د بين السلاسل	S01;10 S02;2X10 S03;3X10	20 دقيقة	
الختامية	لعودة الى الهدوء(جري خفيف حول القاعة) مناقشة الحصه و اعطاء نصائح				15 دقيقة	

الحصّة الأسبوع 03 :	زمن التدريب: 120 دقيقة
المكان: قاعة تدريب الفريق	الهدف العام: تنمية سرعة اداء الركلة الامامية
الشدة : 60%	الادوات المستخدمة:

المرحلة	محتوي التمارين	الملاحظات و التوجيهات	الحمل			زمن الاداء
			الشدة	الراحة	التكرار	
الابتدائية	اداء تحية التيكوونديو tchariot جري خفيف حول القاعة مع اداء تسخينات خاصة و تمديدات عضلية عامة لعبة شبيه رياضية تخدم هدف الحصّة		منخفضة	//	//	15 د
الترنيسية	01 ت القفز على رجل واحدة فوق عوارض علوها 4 سنتيمتر دهابا و ايبابا مع اداء الركلة الامامية نحو الزميل		منخفضة	2 د بين السلاسل	15 2x15 3x15	30 د
	02 ت القفز من وضع القرفصاء و التثبيت في نفس المكان ثم الرجوع لمكان القفزة مع المحافظة على الوضعية				5x6 6x6 7x6	30 د
	03 ت القفز على حواجز بوضعية القفز الامامي على حواجز منخفضة				2x15 3x15 4x15	30 د
الختامية	لعودة الى الهدوء (جري خفيف حول القاعة) مناقشة الحصّة و اعطاء نصائح					15 د

الهدف العام:تحسين و تنمية سرعة اداء الركلة الامامية	الاهداف:تحسين و تنمية سرعة اداء الركلة الامامية	الادوات المستخدمة:
المرحلة:قاعة التدريب للفريق	الهدف العام:تحسين و تنمية سرعة اداء الركلة الامامية	الادوات المستخدمة:
المرحلة:قاعة التدريب للفريق	الهدف العام:تحسين و تنمية سرعة اداء الركلة الامامية	الادوات المستخدمة:

المرحلة	محتوي التمارين	الملاحظات و التوجيهات	الحمل			الاداء
			الشدّة	الراحة	التكرار	
الابتدائية	اداء تحية التيكوونديو tchariot جري خفيف حول القاعة مع اداء تسخينات خاصة و تمددات عضلية عامة لعبة شبيه رياضية تخدم هدف الحصة		/	/	/	15 د
الرئيسية	01 القفز الجانبي على قدم واحدة فوق حواجز علوها 50 سنتيمتر		متوسطة	3 د بين السلاسل	2x12 3x12 4x12	30 د
	02 القفز من كرسي و الصعود على كرسي اخر dj برجلين		متوسطة	3 د بين السلاسل	3x8 4x8 5x8	30 د
	03 القفز المزدوج على حاجز بطريقة جانبية و الرجوع بالخلف		مرتفعة	3 د بين السلاسل	4x6 5x6 6x6	30 د
الختامية	لعودة الى الهدوء(جري خفيف حول القاعة) مناقشة الحصة و اعطاء نصائح					10 د

الهدف العام: تنمية سرعة اداء الركلة الامامية	الاهداف الخاصة: 140 د
المكان: قاعة تدريب الفريق	الادوات المستخدمة:
الشدة: 90-50%	

المرحلة	محتوي التمارين	الملاحظات و التوجيهات	الحمل	الاداء	زمن	
الابتدائية	اداء تحية التيكوونديو tchariot جري خفيف حول القاعة مع اداء تسخينات خاصة و تمديدات عضلية عامة لعبة شبيه رياضية تخدم هدف الحصة		الشدة	الراحة	التكرار	15 د
الرئيسية	ت01 القفز برجلين من وضعية القرفصاء بطريفة متعرجة حول اقماع		منخفضة	3 د بين لسلاسل	4x8 5x8 6x8	30 د
	ت02 القفز من على صندوق علوه 30 سنتيمتر الى الارض تم الى صندوق 40 سنتيمتر ثن القيام بانطلاق سريع		متوسطة	3 د بين السلاسل	4x8 5x8 6x8	30 د
	ت03 القفز برجل واحد في مسار متعرج		مرتفعة	3 د بين السلاسل	4x7 5x7 6x7	30 د
	ت04 القفز بقدم واحدة في نفس المكان مع تغيير الارتفاع و الاقاع حسب الاشارة		مرتفعة	3 د بين السلاسل	////	20 د
الختامية	لعودة الى الهدوء (جري خفيف حول القاعة) مناقشة الحصة و اعطاء نصائح					15 د

الحصّة الاسبوع السادس:	زمن التدريب:140د
المكان:قاعة التدريب	الهدف العام:تنمية سرعة اداء الركلة الامامية
الشدة: 50-90%	الادوات المستخدمة:

المرحلة	محتوي التمارين	التشكيلات	الحمل		
			الشدّة	الراحة	التكرار
الابتدائية	اداء تحية التيكوونديو tchariot جري خفيف حول القاعة مع اداء تسخينات خاصة و تمددات عضلية عامة لعبة شبيه رياضية تخدم هدف الحصّة		//	//	15 د
الرئيسية	ت01 القفز على قدم واحدة بطريقة متعرجة مع عمل ركلات امامية كل 10 قفزات و عمل انطلاق سريع عند النهاية	منخفضة	2د بين السلاسل	4x7 5x7 7x7	30د
	ت02 الاقفز على حاجز علو 50 سنتيمتر مع الدوران 180 درجة	متوسطة	2د بين السلاسل	4x7 5x7 6x7	30د
	ت03 القفز على قدم وادة مع التبديل كل 3دقائق مع تغيير الارتفاع و الايقاع	مرتفعة	2د بين السلاسل	2x7 3x7 4x7	30د
	ت04 الوقوف امام الزميل و عمل ركلات امامية ( ركلة بحفزة )	مرتفعة	2د بين السلاسل	15 30 45	5د
الختامية	لعودة الى الهدوء(جري خفيف حول القاعة) مناقشة الحصّة و اعطاء نصائح				10 د

الحصة السابع:	زمن التدريب: 120د
المكان: قاعة تدريب الفريق	الهدف العام: تنمية و تحسين سرعة الاداء للركلات المزدوجة
الشدة: 75-90%	الادوات المستخدمة:

المرحلة	محتوي التمارين	الملاحظات و التوجيهات	الحمل			زمن الاداء
			الشدة	الراحة	التكرار	
الابتدائية	اداء تحية التيكوونديو tchariot جري خفيف حول القاعة مع اداء تسخينات خاصة و تمديدات عضلية عامة لعبة شبة رياضية تخدم هدف الحصة		///	///	///	15 د
الرئيسية	1ت عمل القفوة السادسة مع انهاها ب ال 10 ركلات مزدوجة امامية		مرتفعة	1د بين السلاسل	2x12 3x12 4x12	20د
	02ت القفز الجانبي بطريقة متعرجة ثم يقدم واحدة في نفس المسار مع الانتهاء بانطلاق سريع متعرج		متوسطة	2 د بين السلاسل	5x6 5x6 6x6	20د
	03ت القفز بقدم واحدة دهايا و ايايا (امام و خلف) مع الانتهاء ب ركلة امامية و 10 ركلات مزدوجة		مرتفعة	3د بين السلاسل	3x8 4x8 5x8	20د
الختامية	لعودة الى الهدوء (جري خفيف حول القاعة) مناقشة الحصة و اعطاء نصائح					10د

الاسبوع الثامن:	زمن التدريب: 90 دقيقة
المكان: قاعة التدريب	الهدف العام: اختبارات و تقييم نهائي
الشدة /100%	الادوات المستخدمة: مضرب. صافرة. لباس

المرحلة	محتوي التمارين	التوجيهات والملاحظات	الحمل	زمن الاداء
الابتدائية	اداء تحية التيكوونديو tchariot جري خفيف حول القاعة مع اداء تسخينات خاصة و تمديدات عضلية عامة لعبة شبيه رياضية تخدم هدف الحصة	الحفاظ على النظام	الشدة / الراحة / التكرار /	12 MIN
الرئيسية	الاختبار الاول ; يقوم اللاعب بعمل اكبر عدد من الركلات الامامية المباشرة في مدة 10 ثواني  الاختبار الثاني ; عمل اكبر عدد من الركلات المزدوجة امام مضرب الركل الذي يحمله اللاعب المقابل مع التنقل لمسافة 10 امتار	التركيز و عدم التسرع	قصوى 1 دقيقة بين كل تكرار  قصوى 1 دقيقة بين كل تكرار	/  /
الختامية	لعودة الى الهدوء (جري خفيف حول القاعة) مناقشة الحصة و اعطاء نصائح	//////	//////	10 دقائق

