



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**أثر وسيلة مساعدة لزيادة سرعة الأستجابة الحركية**

**لبعض المهارات في التايكواندوا**

**نادي الديوانية - فئة الشباب**

بحث تقدم به الطالبان :

**محمد راضي كاظم**

**كرار حاكم كامل**

إلى / مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية

إشراف

**أ.م. غزوان كريم خضير**

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سُورَةُ الْحَدِيدِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَءَامِنُوا بِرَسُولِهِ ءُؤْتِكُمْ  
كَفَالَيْنَ مِنْ رَحْمَتِهِ ءُ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ ءُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ  
وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٨﴾

صدق الله العلي العظيم

الحديد : الآية ٢٨

## الإهداء

محمد (ص)

إلى معلمنا الأول ... سيد الكائنات

إلى حامل الأمانة رسول الله ...

شهداء العراق

إلى الأرواح التي استشهدت في سبيل الله

الأستاذ غزوان

إلى الأستاذ المشرف :

أساتذتي

إلى رموز العطاء ومناهل العلم ...

الشموع التي تحترق لأجلنا لنبصر حروف العلم والمعرفة

دمتم لي ...

إلى عائلتي

أهدي بحثي هذا راجياً من الله العليّ القدير أن يوفق الجميع لما

فيه رفعة وعزة عراقنا الغالي

## شكر وتقدير

لا يسعني في هذا المقام الا ان أتقدم بجزيل  
الشكر والعرفان الى الأستاذ الفاضل المشرف على  
البحث (الأستاذ غزوان كريم خضير) لما بذله من  
جهد في إتمام هذا البحث المتواضع ، سائلين العلي  
التقدير ان يمن عليه بالصحة والأمان .  
كما أتقدم بالشكر والعرفان الى أساتذة كلية  
التربية البدنية وعلوم الرياضة جميعا .  
وشكري الخالص الى لجنة مناقشة هذا البحث  
والشكر موصول لكل الأيدي البيضاء التي مدت لي  
العون في إتمام هذا البحث المتواضع .

الباحث

# \* الفصل الأول \*

١- التعريف بالبحث .

١-١ المقدمة وأهمية البحث .

٢-١ مشكلة البحث .

٣-١ أهداف البحث .

٤-١ مجالات البحث .

٥-١ تحديد المصطلحات .



## ١ - التعريف بالبحث :

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يلعب التقدم العلمى دوراً هاماً فى الرقى والارتفاع بمستوى الأداء المهارى فى الرياضات المختلفة وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة فى طرق التعليم والتدريب للارتقاء بالمستوى الوظيفى للاعب والذى يؤدى بدوره إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى، أما يعتمد مستوى اللاعب مهارياً إلى درجة كبيرة على ظروف إعداده وتهيئته لتحمل الأعباء العقلية والبدنية والنفسية المصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون أداءه الرياضى أقرب ما يكون إلى المثالية وبأقل ما يمكن من التشتت، وتعتبر رياضة التايكوندو من الأنشطة الرياضية التنافسية الفردية التى تتمتع بوسائل دفاعية وهجومية وتتطلب من اللاعب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها مستخدماً فناً مختلفاً لتحقيق أكثر كفاءة للعقل والجسم وترتبط مباريات التايكوندو بسرعة الاستجابة المتباينة فسرعة الحركة وشدتها، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من لحظة لأخرى فى غضون الموقف الواحد. ويظهر لاعبي التايكوندو استجابات لتلك المواقف نتيجة إعداده البدني والمهاري والنفسي لتحقيق أفضل مستوى له في هذه المباريات ونظراً لأن رياضة التايكوندو تعمل على تحقيق جانب السرعة ورد الفعل الحركي السريع، وتعتبر من الرياضات التنافسية التى تعمل على تكوين سرعة رد الفعل الذي يحقق ويزيد من فرص الفوز أي ثقة الفرد بنفسه وتحقق الشعور بالذات، بالإضافة لأنها تتميز بالإحتكاك المباشر وتحتاج إلى تركيز الأنتباه وحسن التصرف، ومن خلال الخبرة الميدانية والمشاهدات العديدة لمباريات التايكوندو ذات المستويات العالية لاحظ الباحث انه بالرغم من تقارب المستوى الي حد كبير بين اللاعبين فمن المحتمل ان يكون احد عوامل تفوق لاعب علي آخر في أوزان التايكوندو المختلفة ، قد يرجع الي تمتع هذا اللاعب بخصائص بدنية ومهارية و نفسية قد تمنحه فرصاً أفضل فى مستوى الاداء الفني وفعالية الاداء المهاري وسرعة الاستجابة الصحيحة ، وفي حدود خبرة الباحث كونه لاعب سابق وحكم اتحادي وجد أن تشكيل الفترة التدريبية لرياضة التايكوندو فى معظم برامج التدريب المستخدمة بالأندية والمنتخبات الوطنية يكون مبنياً على الناحية البدنية والمهارية فقط مع إهمال النواحي العقلية كونها رياضة تعتمد على سرعة ودقة الاستجابة المناسبة، على الرغم من أن التدريب العقلي لا يأخذ وقتاً طويلاً أثناء التدريب ويكون العائد منه كبيراً إلا إن إهماله يؤثر بصورة واضحة على فعالية أداء اللاعبين فعمد الباحث الى تصميم وسيلة مساعدة .

لزيادة سرعة الاستجابة الحركية والتي يمكن الاستفادة منها لكلا الجنسين وكل الاعمار والفئات الوزنية المختلفة .

### ١-٢ مشكلة البحث :

- من خلال كون الباحث لاعب سابق وحكم اتحادي لرياضة التايكواندو لاحظ إن مستويات اللاعبين متقاربة الى حد ما فيما عدى سرعة الاستجابة ورد الفعل الحركي لأداء المهارات ولكونها عامل مهم في الحصول على النقاط والفوز بالمباراة فقرر الباحث تجربة وسيلة مساعدة لزيادة سرعة الاستجابة الحركية .

### ١-٣ اهداف البحث :

- يهدف البحث الى :
- زيادة سرعة الاستجابة ورد الفعل الحركي للاعبين من خلال وسيلة مساعدة .
- ٤-١ فروض البحث:
- يفترض الباحث :
- ان للوسيلة المساعدة فروق ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية .

### ١-٤ مجالات البحث :

- ١-٤-١ المجال البشري : من 1/2/2022 - 1/3/2022 م .
- ١-٤-٢ المجال الزمني : الفترة من 1/1/2023 ولغاية 1/3/2023 م .
- ١-٤-٣ المجال المكاني : قاعة نادي الديوانية للتايكواندو .

### ١-٥ تحديد المصطلحات :

1- التايكواندو ( Taekwondo ) اسم لفن قتالي نشأ في الجزيرة الكورية وتتألف كلمة التايكواندو من ثلاثة مقاطع (تايو) تعني القدم (كوان) وتعني القبضة (دو) الفن أو الأسلوب اذا تعني التايكواندو الأسلوب القتالي الذي يستخدم القدم والقبضة في القتال .

فعالية الأداء في التايكوندو: هي قدرة اللاعب علي استخدام قدراته الحركية والمهارية والعقلية والنفسية في أداء العديد من المهارات الهجومية والدفاعية بصورة صحيحة تبعاً لمواقف اللعب المختلفة للحصول علي اكبر عدد من النقاط .

### الأداء الصحيح في التايكوندو:

هو نجاح اللاعب في إحراز نقطة بالجزء الصحيح للقدم في المناطق المسموح لها للمنافس أو منع وصول نقطة عليه نتيجة أداءه للمهارات الهجومية أو الدفاعية بالصورة الفنية الصحيحة للمهارة(١).



١- الرفاتي، عبد الرحمن رجب:- القدرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي الكراتية والتايكوندو دراسة مقارنة، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن، 1998، م ، ص ١٦ .



# \* الفصل الثاني \*

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية .

٢-١-١ رياضة التايكواندو .

٢-١-٢ مفهوم السرعة وأهميتها .

٢-١-١-٢ الحركية الاستجابة سرعة .

٢-١-٢ أنواع السرعة .

٢-١-٢ العوامل المؤثرة في السرعة .



## ٢-١-١ رياضة التايكواندو :-

### ماهية رياضة التايكواندو :-

تعتبر رياضة التايكواندو احدى الانشطة الرياضية التي تعمل على اعداد الفرد واكسابه الكثير من المعارف والخبرات فهي ليست عبارة عن عمليات اشتباك وقتال كما يعتقد البعض بل هي عبارة عن حركات مرتبطة بنشاط بدني وذهني يعمل على تنمية الفرد التنمية الشاملة المتزنة مما يؤدي الى رفع مستوى كفاءته ، وترجع نشأة رياضة التايكواندو الى العصور القديمة في كوريا الجنوبية الى عهد مملكة (كوجو ريو kogury) عام ٣٧ ق.م ولقد انتشرت هذه الرياضة كرياضة دولية للهواة فهناك اكثر من ٦٠ مليون لاعب يمارسونها في اكثر من ١٤٠ دولة كما انشأت اتحادات اقليمية في اوربا واسيا وامريكا وافريقيا والشرق الاوسط وقد انضم الاتحاد العالمي للتايكواندو wtf كعضو في منظمة الاتحادات العلمية الرياضية (gaisf) عام ١٩٧٥م وفي سبتمبر ١٩٨٦م اختيرت التايكواندو كبرنامج رسمي للالعاب الاسيوية وعضو في سيول واحرزت كوريا سبع ميداليات ذهبية ضمن ثمان اوزان وادخلت التايكواندو في الالعاب الاولمبية عام ١٩٨٨م في سيول بكوريا كلعبة استعراضية وفي عام ١٩٨٩م اختيرت التايكواندو في الاشتراك في اولمبياد برشلونة بأسبانيا عام ١٩٩٢م ويعتبر (٤) سبتمبر ١٩٩٤م يوم لاينسى لكل المهتمين بالتايكواندو حيث اعتبرت التايكواندو رياضة اجبارية في اولمبياد سيدني ٢٠٠٠م (١)

١- اسامة احمد شعبان محمد " : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي مستوى اداء بعض المهارات الحركية في رياضة التايكواندو . "رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين \_ جامعة طنطا، ١٩٩٨ م ، ص ٣٢ .

وتتطلب العاب المنازلات الفردية مثل الكراتية والتايكواندو العديد من القدرات البدنية التي تتفق وطبيعية متطلبات الأداء اذ تعد كل من القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وسرعة رد

الفعل والقدرة عوامل هامة في فاعلية الأسلوب القتالي في ألعاب المنازلات الفردية لما لها من أهمية كبيرة خاصة فيما يتعلق بسرعة الدفاع عن النفس وسرعة الاستجابة المقابلة لاداء الخصم وفيما يتعلق بالتوقيت والتركيز والتهدة والمواقف الادائية المناسبة والمراعية للمبادئ الفسيولوجية والميكانيكية للاعب الكراتية ويشير خبراء في مجال التايكواندو انه يجب أن يتضمن تدريبها مكونات اللياقة البدنية مثل القدرة العضلية والتحمل والرشاقة والسرعة والسيطرة والمرونة، فضلا عن المتطلبات الوظيفية والنفسية (١)، كما أن البرامج التدريبية في التايكواندو يجب أن تحتوي على العناصر الأساسية من القوة والقدرة والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والتوازن والسرعة وزمن رد الفعل فضلا عن التغذية والتوجيهات التدريبية، كما ينصح باستخدام تمرينات الجري في المكان أو صندوق هارفارد لتنمية التحمل الدوري التنفسي (٢) .



١-Lee,H.s.1996.A study on the methods of Training, for Athletes Competing - in Teakwando (1) WTF Taekwando,Magazine,No.59,p.32.

٢-Shin,JK.1992.Ten Training,Principles for Taekwando Coaching.WTF Taekwando Magazine.No.45;22-26.

التايكوندو هو نوع من أنواع النزال الكورية الدفاعية والهجومية وتهدف إلى انتصار اللاعب على منافسة ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدما الفنون المختلفة المستندة إلى قواعد وأصول علمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم

### أهداف رياضة التايكوندو

١ - التغلب على المنافس بأقل مجهود من القوة المبذولة واكبر قدر من المهارة الحركية والعقلية وذلك بالأستناد إلى مجموعة من الطرق والأساليب العلمية.

٢ - الارتقاء بالقدرات العقلية والنفسية في المباريات وخطط اللعب .

### التقسيم الفني لرياضة التايكوندو:

تقسم رياضة التايكوندو من الناحية الفنية الى خمسة أقسام رئيسية وهي كما يلي:

١ - الكروجي Keorugi

٢ - البومسا Poomse

٣ - الدفاع عن النفس Ho - Sin - Sul

٤ - الكسر Kyuk - Pu

٥ - الاختبارات Do - Jeong - Sin

### الخصائص المهارية للاعب التايكوندو:

ان عملية اتقان اللاعب للمهارات المختلفة لذات النشاط الذي يؤديه يساعد بلا شك على التقدم في مستواة الفنى للعبة كما يرفع من مدى وزيادة فرصة الاداء الامثل فى المباريات المختلفة حيث انه من خلال مباريات التايكوندو تحدث مواقف عديدة بين كلا اللاعبين ، تحتم على اللاعب استخدام مهارات معينة لتحقيق اكبر فائدة وكسب المهارات باللاضافة الى ان اتقان اللاعب للمهارات المختلفة يعتبر مؤشر جيد يساعد على الاتقان الخططى اثناء المباريات ويذكر محمد صبحى حسانيين وحمدي عبدالمنعم ١٩٨٨ ان المهارات الاساسية للحركات التى يتحتم اللاعب ادائها فى جميع المواقف التى تتطلبها ظروف اللعبة بغرض الوصول الى افضل النتائج.

لذلك يعتبر من الاهمية للاعب ان يعمل على إيجاد المهارات اجادة عالية كما يجب تحليل (الخصائص) المتغيرات(المهارية بالنسبة للنواحي الفنية الهجومية والدفاعية الى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمها للحصول على افضل النتائج، وتعد القدرة على الاداء الفنى للحركة شرطا اساسيا حيث ان الاداء هو نوع وطريقة تنفيذ اداء الحركة وخطوات سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة.

ان اتقان اللاعب للمهارات المختلفة للعبة وتطور مستواة الفنى والمهارى يلعب دورا هاما فى تفوق اللاعب فالخصائص البدنية والنفسية والخططية لا قيمة لها بدون مهارة واتقان اللاعب للمهارات المختلفة . فاللاعب غير المعد مهاريا لا يستطيع تطبيق خطط اللعب المختلفة فليس هناك خطط لعب بدون توافر خصائص مهارية جيدة للاعب فالمهارات بتدريباتها التطبيقية تعتبر المحور الذى يدور حولة كل من الاعداد البدنى وخطط اللعب(١) ..

### . مهارات الرجل ( الركلات ) :-

ومن امثلة تلك المهارات:

الركلة الامامية المستقيمة - ( اب تشاجى )

الركلة الجانبية - ( يوب تشاجى )

الركلة الامامية الدائرية - ( دوليو تشاجى )

الركلة الخلفية المستقيمة - ( تى تشاجى )

الركلة الامامية الدفاعية - ( مير تشاجى )

الركلة العمودية من اعلى الى اسفل - ( بارا تشاجى )

الركلة باستخدام الركبة - ( موروب تشاجى )

كما قام العديد من خبراء اللعبة على المستوى العالمى بوضع عدة تقسيمات لمهارات اللعبة ورغم الرؤية المختلفة لتحديد تلك المهارات الا انها تتفق فى مضمونها وفى استخدام الايدى و الارجل وفى اداء تلك المهارات.

## بعض مواد القانون الدولي للتاكوندو:

### منطقة اللعب: -

تكون منطقة اللعب مساحتها ١٢x١٢ مترا و أرضية الملعب تكون ليس بها عوائق أو بروزات أرضية الملعب لا بد أن تغطي بطبقة من البلاستيك أو مادة ( البلاتفورم ) مرتفعة عن الأرض من ٥٠ : ٦٠ سم إن امكن علي أن تكون درجة الميل ٣٠ درجة علي الاقل و ذلك لحماية اللاعبين. .

### مقاسات منطقة الملعب:

-منطقة الملعب تكون ٨ متر x ٨ متر داخل مساحة الملعب وهي ١٢ متر x ١٢ متر و المنطقة التي تقع بينها تسمى المنطقة المحظورة.  
-تحديد خطوط منطقة اللعب و المنطقة المحظورة يكون بالوان مختلفة و في حالة أن سطح الملعب ملون بلون واحد يمكن أن يتم تلوين الخطوط بلون ابيض عرض ٥ سم.  
-الخط الفاصل بين منطقة اللعب و المنطقة المحظورة يسمى (الخط المحظور ).

### هيئة التحكيم:

تتكون هيئة التحكيم من الحكم الرئيس ( حكم المركز) و ثلاث قضاة و رئيس القضاة و المسجل.  
مادة ( ٢ ) : زمن المباراة:

يكون زمن المباراة ثلاث جولات كل جولة ثلاث دقائق بين كل جولة دقيقة واحدة و ذلك لمباريات الرجال و النساء ، عموما يمكن ان يكون زمن المباراة ثلاث جولات كل جولة دقيقتين بين كل جولة دقيقة واحدة.

### الوزن: -

تقسم الاوزان الي اوزان الرجال على النحو التالي:

- فئة الرجال
- تحت ٥٤ كجم
- تحت ٥٤ - ٥٨ كجم
- تحت ٥٨ - ٦٢ كجم
- تحت ٦٢ - ٦٧ كجم
- تحت ٦٧ - ٧٢ كجم
- تحت ٧٢ - ٧٨ كجم
- تحت ٧٨ - ٨٤ كجم
- فوق ٨٤ كجم

## - تسجيل النقاط:

١ - المنطقة المصرح الضرب فيها:

(أ) منطقة وسط الجسم : هي الصدر و البطن مع جانبي الوسط.

(ب) الوجه : هو منطقة المسموح الضرب فيها فقط و التي سبق شرحها.

٢ - يتم تسجيل و اعلان الضربة الصحيحة فورا و التي يسجلها اللاعب بأتقان و قوة في المنطقة

المصرح الضرب فيها بالجسم و عموما في حالة سقوط اللاعب على الارض بسبب هجوم

اللاعب الاخر بضربة في و اقى الجسم (الهوجو) و قد تكون الضربة ليست في المكان المسموح

الضرب فيه فيمكن ان تحتسب نقطة.

٣ - تحتسب الضربة الصحيحة نقطة واحدة .

٤ - نتيجة تسجيل النقاط في المباراة تحتسب بمجموع ما يحصل عليه اللاعب في الثلاث جولات.



تعد السرعة واحدة من المكونات الأساسية للصفات البدنية التي تستعمل في مزاوله الالعاب الرياضية، وهي العنصر الرئيسي للفعاليات الرياضية معظمها المرتبطة بزمن الاداء الحركي، (وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الاخرى، فهي ترتبط بالقوة العضلية ولها أساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة)<sup>(١)</sup>.

وتعرف السرعة أنها (قدرة الفرد على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن)<sup>(٢)</sup>، اما من الناحية الفسيولوجية فتعرف السرعة انها (مجملة الاستنتاجات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتى الانقباض والارتخاء)<sup>(٣)</sup>، ومن وجهة النظر الفيزيائية يمكن تعريفها بأنها (المسافة المقطوعة في وحدة الزمن)<sup>(٤)</sup>.

ويمكن التعبير عنها بالمعادلة الآتية: (السرعة = المسافة/الزمن)<sup>(٥)</sup> وتستعمل السرعة كوسيلة للوصول إلى الانجاز العالي في اغلب الالعاب الرياضية حتى اصبحت من العناصر التي تأخذ حيزاً كبيراً من زمن الوحدة التدريبية الخاصة في العاب السرعة والالعاب الفرقية. ويعرقها ابراهيم سلامة انها قيام الفرد في اداء حركات متتابعة أو القيام بمهارات ناجحة في اقصر وقت ممكن وهي معدل التغير بالنسبة للزمن.<sup>(٦)</sup>

والسرعة كما يعرفها سبيوكر (هي مقدرة على اداء حركات متتابعة متتالية من نوع واحد في اقصر مدة).<sup>(٧)</sup>

ويعرف "فرانك ديك" السرعة أنها (القدرة على تحريك اطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في القل زمن ممكن)<sup>(٨)</sup>

وقد اشار اوزالين (١٩٧١) إلى ان السرعة تشتمل على نوعين:<sup>(٩)</sup>

(١) عصام عبد الخالف - علم التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات. ط٩، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص١٣٤.

(٢) محمد صبحي حسنين. القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية. ط٣، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص٣٧٩.

(٣) بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص٣٦٧.

(4) Susans. Basic Biomechanics- sicond edition. P299.

(٥) عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٠، ص١٠٥.

(٦) محمد توفيق الوليلي. تدريب المنافسات. ط١. القاهرة: ١٩٩٩-٢٠٠٠.

(٧) عادل عبد البصير مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠. ص١٠٦.

(٨) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز. ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠، ص٢٤٦.

(٩) مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. ط٢. القاهرة: دار الفكر العربي.



**السرعة العامة:** وهي التي ترتبط بأداء أي نشاط حركي وتشتمل (رد الفعل الحركي) وتزيد من كفاية الاداء لاي نوع من انواع الحركة. وتعتبر من متطلبات الضرورية لمرحلتي العداد العام والخاص.  
**السرعة الخاصة:** وتمثل المتطلبات الضرورية لعملية التدريب واداء المهارات الحركية التي يتطلب ادائها السرعة العالية، وترتبط السرعة الخاصة بنوع النشاط الرياضي (أي ان لكل رياضة سرعة خاصة)<sup>(١)</sup>.

## ٢-١-٣ انواع السرعة:(٢)

يقسم هارا السرعة على ثلاثة انواع رئيسية

- ١ - السرعة الانتقالية sprint
- ٢ - السرعة الحركية speed of movement
- ٣ - سرعة الاستجابة speed of reaction

### ١ - السرعة الانتقالية:

تعني محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني التغلب على مسافة محددة في اقصر زمن ممكن.

### ٢ - السرعة الحركية:

والمقصود بالسرعة الحركية (أو سرعة الاداء) قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على الانقباض السريع عند اداء حركة وحيدة مثل توجيه لكمة مستقيمة مرة واحدة أو الغطس أو عند اداء احدى مهارات السكواش.

### ٣ - سرعة الاستجابة:

ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن.

وسرعة الاستجابة يمكن تقسيمها على نوعين

#### ١ - الاستجابة البسيطة.

#### ٢ - الاستجابة المركبة.

١ - الاستجابة البسيطة: هي تلك الاستجابة التي تكون معلومة ومعروفة لدى الفرد الرياضي.

٢ - الاستجابة المركبة: وهي التي تحتوي على كثير من المثيرات الحركية غير المعلومة أو المعروفة للاعب سلفاً.

(١) عويس الجبالي. التدريب الرياضي. النظرية والتطبيق -جامعة حلوان ط ١، ٢٠٠٠، ص ٥٣٥.

(٢) محمد عادل رشدي. اسس التدريب الرياضي. طرابلس: المنشأة العاملة للنشر والتوزيع والاعلان. ١٩٨٢.

وقد قسمها محمد عادل رشدي سنة ١٩٨٦ حسب تقسيم هارا<sup>(١)</sup>

١ - السرعة الانتقالية.

٢ - السرعة الحركية.

٣ - سرعة الاستجابة.

وقد قسمها كمال جميل الربضي سنة ٢٠٠١ على:<sup>(٢)</sup>

١ - السرعة الانتقالية (القصوى)

٢ - السرعة الحركية (سرعة اداء الحركة)

٣ - سرعة الاستجابة.

٤ - تحمل السرعة.

وقسمها أيضاً محمد توفيق الوليلي سنة ١٩٩٩، ٢٠٠٠ على:<sup>(٣)</sup>

١ - السرعة الانتقالية.

٢ - السرعة الحركية.

٣ - سرعة الاستجابة والتي تتمثل على:-

- رد الفعل البسيط.

- رد الفعل المركب.

وقسمها أيضاً عبد الرحمن عبد الحميد زاهر سنة ٢٠٠٠ على:<sup>(٤)</sup>

١ - السرعة الانتقالية.

٢ - السرعة الحركية.

٣ - سرعة الاستجابة.

## 2-1-1-2 سرعة الاستجابة الحركية :

وتعرف سرعة الاستجابة الحركية "مقدار استجابة الشخص لأي مؤثر ومقدار النقل العصبي للعضلات والأعصاب للاستجابة لهذا المؤثر" وهي "المقدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن"<sup>(٥)</sup> أو "وهي ارتباط يحصل بين زمن رد الفعل الحركي وزمن الحركة أي

(١) محمد عادل رشدي. مصدر سبق ذكره ص ٢٦٣.

(٢) كمال جميل الربضي. مصدر سبق ذكره. ص ٥٩.

(٣) محمد توفيق الوليلي. مصدر سبق ذكره. ص ١٠٢.

(٤) عبد الرحمن عبد الحميد. فسيولوجيا المسابقات الوثب والقفز: القاهرة، ط ١، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠، ص ٢٤٦.

(٥) اكرم زكي خطايب؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٦) ص ٢٥٨.

الزمن الذي ينقضي ما بين حدوث الحافز والانتهاؤ من الأداء الحركي<sup>(١)</sup> أو أنها "الفترة الزمنية اللازمة للأداء من لحظة وصول الحافز حتى لحظة الاستجابة الحركية للعضلة"<sup>(٢)</sup>.  
لذلك فان سرعة الاستجابة الحركية تعد "الوقت بين ظهور المثير وبداية الاستجابة الحركية وتشمل زمن الرجوع مضافا إليه زمن الحركة"<sup>(٣)</sup> لذا أن سرعة الاستجابة تتضمن (سرعة الاستجابة = سرعة رد الفعل + سرعة الحركة)<sup>(٤)</sup>.  
وبما أن سرعة الاستجابة تتضمن الربط بين زمن رد الفعل وزمن الحركة فان مكونات سرعة الاستجابة هي<sup>(٥)</sup>:

- مرحلة رد الفعل الإرادي: هي المدة الزمنية بين إشارة الاستعداد وإشارة البدء أي المدة التي تسبق المثير
  - مرحلة رد الفعل الرئيسي: هي المدة الزمنية بين لحظة بدأ المثير حتى لحظة بداية الاستجابة الحركية
  - مرحلة رد الفعل الختامي: وهي المدى بين لحظة بداية الاستجابة الحركية حتى اكتمالها بالتمام .
- وعلى هذا يكون زمن رد الفعل حتى المرحلة الثانية فقط وسرعة الاستجابة حتى المرحلة الثالثة .



(١) قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي، ط ١: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨) ص ٥٣٢ .

(٢) أثير صبري وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث وأهدافه وتنظيمه وطرق بناؤه: (بغداد، مطبعة علاء، ١٩٨٠) ص ٢٧.

(٣) محمد العربي ويحيى الدين محمد. اقتبسهُ رعد جابر باقر؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٥) ص ٣٨ .

(٤) وديع ياسين وياسين طه؛ الأعداد البدني للنساء: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٦) ص ٥٥ .

(٥) عصام عبد الخالق (١٩٨٧) اقتبسهُ رعد جابر باقر، المصدر السابق، ص ٣٨ .

## ٢-١-٤ العوامل المؤثرة في السرعة:<sup>(١)</sup>

هناك العديد من العوامل المؤثرة على السرعة ومنها:-

- تتميز السرعة بخصوصيتها بمعنى ان لكل نشاط رياضي تخصص نوعية للسرعة خاصة به ترتبط بطبيعة الاداء.
- ترتبط السرعة في الانشطة ذات التردد الحركي (انشطة السرعة الانتقالية) بطول الخطوة كما في العدو والجري وطول حركة الشد في السباحة.
- ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية والحركية.
- يجب ملاحظة ان السرعة تنقسم عند الاداء على مرحلتين اولاهما مرحلة تزايد السرعة اذ تزداد السرعة تدريجيا وثانيهما هي مرحلة تثبيت السرعة نسبياً.
- تتأثر السرعة الانتقالية من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي والذي يتحكم في تشكيل نسبة الالياف العضلية السريعة والبطيئة.
- تحتاج السرعة إلى ان يقوم اللاعب بعمل احماء جيد قبل الاداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتثبيته الجهاز العصبي والوقاية من الاصابات.

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين - فسيولوجيا اللياقة البدنية - القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣ - ص ١٦٦.

# \* الفصل الثالث \*

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث:

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

٣-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:

٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

٥-٣ إجراءات البحث الميدانية :

٦-٣ التجربة الرئيسية :

٧-٣ الوسائل الإحصائية :

١-٣ منهج البحث :



إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحث ليحقق أهدافه وذلك عن طريق دراسة ما يتعلق بالظواهر والأدلة لمشكلة البحث اذ ان (( تقدم البحث العلمي رهين بالمنهج يدور معه وجوداً وهدماً )) (١)

لقد عمد الباحث الى استخدام المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث .

### ٢-٣ مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي الديوانية الشباب بالتايكواندو إذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ومن ثم تم تقسيم العينة على مجموعتين بالطريقة العشوائية البسيطة المجموعة الأولى (التجريبية) (٤) لاعب، تخضع للمنهج التجريبي الذي أعده الباحث، أما المجموعة الثانية (الضابطة) (٤) لاعب، تخضع لممارسة المنهج التقليدي (منهج المدرب) وبعد ذلك تم إجراء التجانس لكل مجموعة بأستعمال قانون معامل الاختلاف في متغيرات الطول و العمر والوزن وظهرت جميع القيم أقل من (٣٠%) فالمجموعتان متجانستان كما موضح في الجدولين (١) ،(٢). ومن ثم تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة بأستعمال قانون T للعينات المستقلة وكانت جميع القيم غير معنوية أي إن العينتين متكافئتان في متغيرات البحث كما في الجدول (٣) .

جدول رقم (١) يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف
١	الطول (سم)	١٧٢,٢٥	٤,٠٣	%٢,٣٣
٢	العمر (سنة)	١٥,٧٥	٠,٩٥	%٦,٠٣
٣	الوزن (كغم)	٦٠	١١,٧٤	%١٩,٥٦

جدول رقم (٢) يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف
---	-----------	------------------	----------------------	----------------

(١) جلال عبد الحميد موسى : منهج البحث العلمي عند العرب ، بيروت ، دار الكتاب اللبناني ، ١٩٨٢ ، ص ٢٨١ .

١	الطول (سم)	١٧٣,٥٠	٥,٥٠	٣,١٧%
٢	العمر (سنة)	١٦	٠,٨١	٥,٠٦%
٣	الوزن (كغم)	٦٠	١٢,٣٠	٢٠,٥%

### جدول رقم (٣)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	الطول	سنتمتر	١٧١,٣٣	٣,٥٤	١٧١,٢٥	٥,٦٤	٠,٣٦	غير معنوي
٢	العمر	سنة	٢١,٣٣	١,٤٣	٢١,٢٥	١,١٣	٠,٣٩	غير معنوي
٣	الوزن	كغم	٧٢,٧٥	٨,٤٥	٧٤	٧,٣٨	٠	غير معنوي

\* قيمة T الجدولية (٢,٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٦)

### ٣.٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

#### ١.٣.٣ أدوات البحث :

ويقصد بها ( الوسيلة أو الطريقة التي أستطيع بها حلّ المشكلة مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات ، أجهزه... )<sup>(١)</sup>.

استخدم الباحث الأدوات البحثية الآتية :

١- الملاحظة .

٢- المقابلات الشخصية \*

٣- استمارة جمع الدرجات الخاصة بعينة البحث ( تسجيل نتائج الاداء المهاري (سرعة الاستجابة) للاعبين) \*\*

#### ٢.٣.٣ الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الأجهزة البحثية التالية وهي :

(١) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ١٩٨٨، ص ١٣٣ .

\* ينظر الملحق (١)

\*\* ينظر الملحق (٢)

- ميزان طبي لقياس الأطوال والاوزان .
- هوية الاحوال المدنية لتحديد العمر.

### ٣-٣- ١-٢ الجهاز المستخدم بالبحث :

- تم استخدام كيس لأداء الركلات بأنواعها ويوجد على جانبية لوح خشبي يحتوي على لوحة تحتوي على ثلاثة اضواء وبألوان مختلفة (احمر - اصفر - اخضر) اذ كل لون يرمز الى مهارة معينة والتي هي كالآتي:-
- اللون الاصفر يرمز للركل الجانبي على منطقة الخصر.
- اللون الاحمر يرمز للركل العالي على منطقة الوجه.
- اللون الاخضر يرمز للركل الخلفي على منطقة منتصف البطن(المعدة).
- ملاحظة : ان الجهاز يتكون من لوحتين على الجانبين وكل لوحة تحتوي على ثلاثة اضواء وكل جهة يضاء بها اللون المخصص للركلة يقوم اللاعب بالركل بالجهة المعاكسة للضوء أي اذ اضاء اللون الاصفر من جهة (اليمين) المقابلة للاعب يقوم بالركل بالرجل اليسار وبالعكس.
- ان الركل يكون بأداء مفرد او مزدوج أي اما يكون برفسة واحدة او اثنين بنفس الوقت وحسب المثير.
- ان اللوحتين التي تحتوي على الاضواء تتصل بها اسلاك كهربائية تصل الى نضيده (باتري) والى لوحة رئيسية يتم من خلالها بتشغيل الاضواء لغرض الاثارة للركل يتم التحكم بها من قبل الباحث والأشكال الآتية تبين ذلك.



شكل رقم (١) يبين كيس الركل مع الاضواء





شكل رقم (٢) يبين كيفية الركل



شكل رقم (٣) يبين النضيدة مع لوحة التحكم

### ٤.٣ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية لذلك فهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة (أولية) قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته<sup>(١)</sup> قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من ( ٤ ) لاعبين من خارج عينة البحث ، أقيمت التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق ١٠ / ٠٣ / ٢٠٢٢ الساعة التاسعة صباحاً وهدفت التجربة الى ما يأتي .

- ١- التعرف على مدى وملائمة الجهاز للعينة .
- ٢- التأكد من جاهزية الأدوات .
- ٣- التعرف على الوقت الذي يستغرقه اداء كل لاعب فضلاً عن الوقت الكلي .

### ٥.٣ إجراءات البحث الميدانية:

(١) مجمع اللغة العربية : مجمع علم النفس والتربية ، ج ١ ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤ ، ص ٧٩ .

\*\*\*انظر الملحق(٣).

- تم اجراء الاختبار القبلي للمجموعتين وتم وضع الدرجات من قبل حكمين\*\*\* حيث تم الاختبار عن طريق الركل بنفس الوقت على المضارب اذ يقوم لاعبين بمسك المضارب ويقوم المختبريين بالوقوف امام كل لاعب وعند اليعاز للاعبين بالبدء يقومون بأظهار المضارب وحسب المهارة المتفق عليها من قبل المدرب فيقوم الحكمين بأعطاء نقطة للاعب الاسرع والذي يقوم بالركل السريع والصحيح على المضرب وهكذا ومن ثم استمر العمل على الوسيلة المساعدة بالنسبة للمجموعة التجريبية بواقع وحدة تدريبية لكل يوم ولمدة اربعة اسابيع اما المجموعة الضابطة قامت بالتدريب على الطريقة المتبعة من قبل المدرب، ومن ثم قام الباحث بأجراء الاختبار البعدي للمجموعتين ، وتم وضع الدرجات من قبل حكمين\*\*\* ،

### ٦.٣ التجربة الرئيسية :

بعد إكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية وصلاحيه الأجهزة والأدوات ، قام الباحث بإجراء الاختبارات على عينة البحث والتي قوامها ( ٤ ) لاعباً لكل مجموعة ( التجريبية - الضابطة) ، إذ تم إجراء الاختبار في قاعة نادي الديوانية للتايكواندو. إذ بدأت الاختبارات يوم الأثنين الموافق ١١ / ٤ / ٢٠٢٢ وقام الباحث بأجراء الاختبار البعدي للمجموعتين وتم وضع الدرجات من قبل حكمين\*\*\* ، وبعد إتمام الاختبارات وإنهاء التجربة الرئيسية تم تفرغ الاستمارات وتحصيل البيانات ، بعدها اتجه الباحث إلى إجراء المعالجات الإحصائية .

### ٧.٣ الوسائل الإحصائية :

١. استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) لمعالجة البيانات وتم استخدام القوانين الإحصائية التالية :
٢. - الوسط الحسابي .
٣. - الانحراف المعياري .
٤. - معامل الالتواء
٥. اختبار T.

# \* الفصل الرابع \*

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .



٤-١ عرض وتحليل النتائج .

٤-٢ مناقشة النتائج .

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

١-٤ عرض وتحليل النتائج:

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للأختبار (القبلي) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) ومتغير البحث (سرعة الاستجابة الحركية)

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	الدلالة
١	سرعة الاستجابة الحركية	النقطة للاعب	التجريبية	٤,٦٩	١,٢	٠,٣٦	غير معنوي
		الاسرع	الضابطة	٥,٢٥	١,٧	٠,٤١	غير معنوي

- يبين الجدول اعلا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وقيمة جدولية بلغت (٢,٧) لعينة البحث ولمتغير البحث (سرعة الاستجابة الحركية للمهارات) للمجموعتين التجريبية - الضابطة وللأختبار القبلي.

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للأختبار (القبلي- البعدي) للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) ومتغير البحث (سرعة الاستجابة الحركية )

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	الدلالة
١	سرعة الاستجابة الحركية	النقطة للاعب	التجريبية	٢,١٧	٢,١٦	٢,٩	معنوي
		الاسرع	الضابطة	١,٧	١,٦	١,٠٩	غير معنوي

- يبين الجدول اعلاه (٥) ، قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ، وقيمة (ت) ، المحسوبة لمتغير البحث (سرعة الاستجابة الحركية) للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، وقيمة (ت)، (٢,١٧، ٢,١٦، ٢,٩) على التوالي للمجموعة التجريبية، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة، (١,٧، ١,٦، ١,٩) على التوالي وقيمة جدولية بلغت (٢,٧) لعينة البحث للأختبار (القبلي- البعدي) للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للأختبار (البعدي) للمجموعتين  
(التجريبية - الضابطة) ومتغير البحث (سرعة الاستجابة الحركية)

ت	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	الدلالة
١	سرعة الاستجابة الحركية	النقطة للاعب	التجريبية	٧,٥	١,٢	٥,٤٧	معنوي
		الاسرع	الضابطة	٢,٥	١,٢	٢,٠١	غير معنوي

- يبين الجدول اعلاة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وقيمة جدولية بلغت (٢,٧) لعينة البحث ولمتغير البحث (سرعة الاستجابة الحركية) للمجموعتين التجريبية - الضابطة وللأختبار البعدي.

## ٤-٢ مناقشة النتائج :

- يبين الجدول السابق جدول (٤) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة لعينة البحث وللأختبار القبلي (سرعة الاستجابة الحركية) حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٤,٦) والانحراف المعياري (١,٢) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٣٦) ، اما بالنسبة الى المجموعة الضابطة فقد بلغت وسط حسابي قدرة(٥,٢) وانحراف معياري (١,٧) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (١,٢٨) حيث ظهرت هذه النتائج عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٤١) ، وقيمة جدولية بلغت (٢,٧)، وفي ضوء ماظهرت من نتائج نجد ان قيمة (ت) المحسوبة كانت ذات دلالة غير معنوية للمجموعتين ، لعينة البحث ولمتغير البحث (سرعة الاستجابة الحركية ) للمجموعتين التجريبية – الضابطة وللأختبار القبلي، مما يدل على سرعة الاستجابة ضعيفة عند المجموعتين في الاختبار القبلي .
- اما بالنسبة للجدول رقم (٥) ، فقد بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ، وقيمة (ت) ، المحسوبة لمتغير البحث (سرعة الاستجابة الحركية) للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، وقيمة (ت)، (٢,١٧ ، ٢,١٦ ، ٢,٩) على التوالي للمجموعة التجريبية، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة، (١,٧ ، ١,٦ ، ١,٠٩) على التوالي وقيمة جدولية بلغت (٢,٧) لعينة البحث للأختبار (القبلي- البعدي) للمجموعتين (التجريبية – الضابطة)، مما يدل تطور المجموعة التجريبية ويعزي الباحث ذلك لتفوق المجموعة التجريبية في سرعة الاستجابة الحركية للمهارات في التايكواندو واحتساب النقاط على حساب المجموعة الضابطة ، مما يدل على ان للوسيلة المساعدة التأثير، في مستوى التطور الواضح.
- بينما دل الجدول (٦) ، على نتائج بلغت، بوسط حسابي وانحراف معياري وقيمة (ت) بلغت (٧,٥ ، ١,٢ ، ٥,٤) على التوالي بالنسبة للمجموعة التجريبية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦) ، بينما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بالنسبة للمجموعة الضابطة (٢,٥ ، ١,٢ ، ٢,٠١) على التوالي ، وفي ضوء ما اسفرت عنه النتائج نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في سرعة الاستجابة الحركية وللأختبار البعدي.

# \* الفصل الخامس \*

٥- الاستنتاجات والتوصيات .

1998

٥-١ الاستنتاجات .

٥-٢ التوصيات .





## ٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١- ان للوسيلة المساعدة تأثير على مستوى التطور بالنسبة لسرعة الاستجابة الحركية ونقصد بذلك المجموعة التجريبية.
- ٢- لم يكن هنالك تطور بسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للمجموعة الضابطة، وذلك لتفوق المجموعة التجريبية، عليها بسرعة الاستجابة والحصول على النقاط.

### ٥- ٢ التوصيات :-

- ١- ضرورة استخدام الوسيلة المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ولكافة المهارات في التايكواندو.
- ٢- العمل على الوسيلة المساعدة من قبل الفئات العمرية الاخرى ، والجنس الاخر.
- ٣- العمل على الاستفادة من وسائل اخرى لتطوير الصفات البدنية والمهارية والخطئية الاخرى.

## المصادر :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- ٢- أثير صبري وعقيل الكاتب ، التدريب الدائري الحديث وأهدافه وتنظيمه وطرق بناؤه ، بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٨٠ .
- ٣- أسامة أحمد شعبان محمد : "تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة التايكواندوا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .
- ٤- أكرم زكي خطابية ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦٦ .
- ٥- بهاء الدين سلامة ، فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ٦- جلال عبد الحميد موسى ، منهج البحث العلمي عند العربي ، بيروت ، دار الكتاب اللبناني ، ١٩٨٢ .
- ٧- الرفاتي ، عبد الرحمن رجب : القدرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي الكراتية والتايكوندو دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، عمان ، الأردن ، ١٩٩٨ م .
- ٨- عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٠ .
- ٩- عبد الرحمن عبد الحميد ، فسيولوجيا المسابقات الوثب والقفز ، القاهرة ، ط١ مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ .
- ١٠- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ .
- ١١- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ .
- ١٢- عصام عبد الخالق ، علم التدريب الرياضي ، نظريات تطبيقات ، ط٩ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ١٣- عويس الجبالي ، التدريب الرياضي ، النظرية والتطبيق ، جامعة حلوان ، ط١ ، ٢٠٠٠ .
- ١٤- قاسم حسن حسين ، أسس التدريب الرياضي ، ط١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .
- ١٥- مجمع اللغة العربية ، مجمع علم النفس والتربية ، ج١ ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤ .

١٦- محمد العربي ويحيى الدين محمد ، اقتبسه رعد جابر باقر ، تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥ .

١٧- محمد توفيق الوليلي ، تدريب المنافسات ، ط١ ، القاهرة ، ١٩٩٩ - ٢٠٠٠ .

١٨- محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .

١٩- محمد عادل رشدي ، أسس التدريب الرياضي ، طرابلس ، المنشأة العاملة للنشر والتوزيع والإعلان ، ١٩٨٢ .

٢٠- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

٢١- وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

٢٢- وديع ياسين وياسين طه ، الإعداد البدني للنساء ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ .

٢٣- وليد محمد سيد : تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء الكاتا للاعبين الكاراتية ، آلية التربية الرياضية لرسالة ماجستير ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٨ .

24-Lee,H.s.1996.A study on the methods of Training, for Athletes Competing in Teakwando (1) WTF Taehwando, Magazine, No.59, p.32.

25-Shin,JK.1992.Ten Training, Principles for Taekwando Coaching.WTF Taekwando Magazine.No.45;22-26.

26-Susans. Basic Biomechanics- sicond edition. P299.