

دراسة تحليلية للمهارات الاساسية وأهميتها النسبية في المباريات لدى لاعبي التايكواندو

أ.م.د محمود شكر صالح* أ.م.د ليث أسماعيل صبري*

* فرع الألعاب الفردية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق Laythabayde@yahoo.com

(الاستلام ٣ أيار ٢٠١١ القبول ١٦ آب ٢٠١١)

المخلص

هدفت الدراسة إلى ما يأتي :

- ١ - تحديد أهم المهارات المستخدمة في المباريات لمختلف الأوزان للاعبين التايكواندو .
 - ٢ - تحديد درجة مساهمة كل مهارة في مباريات لمختلف الأوزان للاعبين التايكواندو .
- اشتملت عينه البحث لاعبو المنتخبات العالمية للأوزان المختلفة الذي يتنافسون على المركزين الاول والثاني في المباريات النهائية في بطولة العالم الثامنة عشرة في بكين (٢٠٠٧) والبالغ عددهم (١٦) لاعبا .
تم الحصول على البيانات من خلال تحليل الفيلم الخاص بالبطولة بواسطة استمارة اعددها الباحثان لذلك. واستنتج الباحثان ماياتي

- ✓ مهارة الركلة الهلالية هي اكثر المهارات استخداما ولمختلف الأوزان .
- ✓ مهارة الركلة الخلفية جاءت بالمرتبة الثانية استخداما لمختلف الأوزان .
- ✓ مهارة الركلة الدائرية الامامية جاءت بالمركز الثالث.
- ✓ مهارة الضربة المستقيمة جاءت بالمركز الرابع .
- ✓ مهارة الركلة المستقيمة جاءت بالمرتبة الاخيرة .

وأوصى الباحثان بما يأتي:

- اتساع التكرارات التدريبية للركلة الهلالية داخل الوحدات التدريبية .
- اعتماد نتائج البحث ودرجات كل مهارة من قبل جميع المدربين والعمل بما في بناء البرنامج التدريبي .

Analytical study of the basic skills and their relative importance
in the competition of taekwondo players

Asst.Prof. Dr.Mahmood S.Salih

Asst.Prof.Dr.Laith I.Sabir

Abstract

The research aims as follow:

- Determine the most important skills used in the competition for different weight of taekwondo players.
- Determine the contribution of each skill affecting level used in the competition for different weight for taekwondo players.

The research sample including 16 different weight players of international teams compete for the first and second place in the finals of the 18th world taekwondo championship in BEIJING (2007).

Data is got by a form arranged by the researchers who concluded and analyzed the film tape of the championship.

According to the obtained data we conclude the following:

- Swing kick skill got the first rank of the most skills used by all weights.
- Back kick skill got the second rank of the most skills used by all weights.

- Front swing kick skill got the third rank of the most skills used by all weights.
 - Body punch skill got the fourth rank of the most skills used by all weights.
 - Upward swing kick skill got the last rank of the most skills used by all weights.
- The researchers have recommended the following:
- Increase the training repetition of the Swing kick.
 - Adopt the result of the research regarding all skills ranked by all the coaches in their training programs.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

أصبح التطور العلمي الحديث سمة هذا العصر لما يتصف به في سرعة في التطور وما يطرأ عليه في اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أسلوبه وان هذا التطور يفتح آفاقا جديدة وكثيرة على ما هو جديد في كافة مجالات الحياة، ان تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة هدفا تسعى اليه جميع الدول واصبحت هذه الانجازات دليلا على رقي الشعوب وتقدمها لما لها من مردود اجتماعي وحضاري متقدم وهذا يتطلب الاعداد المتكامل الذي يأخذ بعين الاعتبار الكثير من الجوانب التي تسهم في وصول الفرق او اللاعبين للمستوى العالي .

وتعد رياضة التايكواندو الرياضيات الحديثة التي انتشرت وبسرعة هائلة بين جميع الدول ولاسيما بعد دخولها مضمار الألعاب الأولمبية والتنافس من اجل الوصول باللاعبين إلى مراتب المستويات العالية من خلال تطوير قابلياتهم باستخدام الوسائل التعليمية من خلال تطوير الجوانب العلمية بمختلف جوانبها البدنية والمهارية والنفسية (الحياتي ، ١٩٩٦ ، ١٢)، وفي رياضة التايكواندو العديد من المهارات التي يتعلمها اللاعبون منذ البداية ويتقنها والتي يستخدمها في المباريات وذلك للحصول على نقاط الفوز بمختلف المهارات الحركية وتختلف هذه المهارات ودرجة استخدامها حسب الامكانيات الفنية والخطية للاعب وتختلف ايضا حسب مستوى البطولة والمنافسة فهناك العديد من المهارات التي تستخدم في اثناء الهجوم والدفاع من اجل تسجيل النقاط وحسم المباراة اما باستخدام مهارات الركل او الضرب المختلفة. وتتميز رياضة التايكواندو باعتمادها على مهارات القدم (الركل) وهذا ما يميزها عن باقي رياضيات الدفاع عن النفس الاخرى اذ تعد الاساس لتلك الرياضة. (زهران ، ٢٠٠٤، ٢٣)، ورياضة التايكواندو مهارات اساسية رئيسة ومهارات أخرى تتفرع منها وهي مشتقة منها ولكل مهارة استخداماتها الخاصة في اثناء المباريات وتتفرع منها عددة ركلات وتختلف هذه المهارات من حيث استخدامها اثناء المباراة فكل مهارة اهمية خاصة وهدف خاص بها فهناك مهارات يتم من خلالها الحصول على نقاط الفوز وهناك اخرى يكون الهدف من ادائها تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية او المباغته او المراوغة او اجبار اللاعب على اعطاء منافذ لتنفيذ الخطط وكسب النقاط ومن هنا تتجلى اهمية البحث في تحديد اهم المهارات ودرجة مساهمتها وادائها في المهارات للاوزان المختلفة (الخفيفة والمتوسطة والثقيلة) وتأثيرها على مجريات المباريات للتعرف عليها ومن ثم تمكن المدربين من بناء البرنامج التدريبي على وفق نتائج البحث .

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال خبره الباحثان في مجال اللعب والتدريب ولسنوات طويلة والاطلاع على المصادر العلمية في رياضة التايكواندو لاحظا أن هنالك تباين كبير في استخدام المهارات من قبل اللاعبين في المباريات فهناك نسب متفاوتة وان هنالك علاقة ما بين التدريب على مختلف المهارات المستخدمة ودرجة مساهمة لكل مهارة و اهميتها في التدريب مع اهميتها في المباريات لكي تمكن المدرب من وضع المهارات حسب اهميتها واستخدامها في المباريات

في أولويات التدريب وليس كما هو معمول به لدى الكثير من المدربين من خلال صرف الوقت والجهد في مهارات تكاد تكون معدومة او نادرة الاستخدام و من هنا برزت مشكلة البحث في دراسة هذه المهارات و مساهمتها وتأثيرها على مجريات المباريات للاوزان المختلفة وذلك للوصول إلى أهمية كل مهارة ودرجة مساهمتها .

٣-١ هدف البحث:

٣-١-١ تحديد اهم المهارات المستخدمة في المباريات لمختلف الاوزان

٣-١-٢ تحديد نسبة مساهمة كل مهارة في المباريات لمختلف الاوزان

٤-١ مجالات البحث:

٤-١-١ المجال البشري : لاعبو المنتخبات العالمية للأوزان المختلفة والذي يتنافسون على المركز الأول والثاني في المباريات النهائية

٤-١-٢ المجال الزمني : ابتداءا من ١٨/٥/٢٠٠٧ ولغاية ٢٢/٥/٢٠٠٧

٤-١-٣ المجال المكاني : بطوله العالم الثامن عشر والتي أقيمت في بكين

٥-١ تحديد المصطلحات:

التايكواندو : وهي شكل من أشكال الفنون القتالية الشرقية وتتألف من مجموعة المهارات الدفاعية والهجومية والتي يستخدم فيها اللاعب اليد والقدم وتمتاز حركاتها بالسرعة والرشاقة والقوة وتتألف كلمة تايكواندو من ثلاثة مقاطع :

- تاي : وتعني القدم ومنها دلالة على حركات الركل والتي يشملها الفن

- كوان : وتعني القبضة وتشير إلى مجموعة حالات اللعب

- دو : وتعكس فلسفة عميقة وهي فلسفة الحياة . (Kim, 1990-13)

٢-١ الدراسات النظرية والدراسة المشابهة :

١-٢ الدراسة النظرية :

١-١-٢ مهارات التايكواندو :

ان تعلم التايكواندو اشبه بتعلم اللغة فاذا كان الاساس في التايكواندو هو ا جادة استعمال القدم والقبضة أي الركلات واللكمات فان هذه الخطوة هي بمثابة تعلم الحروف الابجدية للتايكواندو اذ على اللاعب ان يعمل على توظيف وصياغة هذه الكلمات لتكوين جملة مفيدة (الشافعي ، ١٩٩٨ ، ١٧-١٨) .

وفي رياضة التايكواندو العديد من المهارات التي يؤديها اللاعب بالطريقة نفسها والتي تعلمها منذ الممارسة اللعبة مروراً بكل مراحلها العمرية اذ ان البناء الحركي ثابت ولكن الاختلاف في طريقة اللعب والموقف الذي يتعرض له اللاعب خلال المباراة.(الحياني، ٢٠٠٠، ١٤)

٢-١-٢ المهارات الاساسية:

تتألف المهارت الاساسية من (٦) مهارات وهي

- الضربة المستقيمة :

وتؤدى الضربة المستقيمة على وسط الجسم ويمكن اداء الضربة مع القفز او الزحف او الحركة او من الوضع الثابت وتستخدم للهجوم والدفاع ويمكن استخدامها في المباريات مع الرجل او عكس الرجل اذ يتم استخدامها مع الحركة او تسبق الحركة او قد يتبعها حركة او تكون مرافقة للاداء .

-الركلة الهلالية:

وتؤدى الركلة مع دورات الجسم نصف لفة إلى داخل ومن تسميتها يستدل على شكلها كون الركلة تضرب على شكل هلال وتتم بمشط القدم وتؤدي اما على وسط الجسم او على الوجه.

-الركلة الدائرية:

تؤدى الركلة الدائرية على الوجه مع دوران الجسم دورة كاملة مع رفعه الرجل مستقيما ثم ثني الرجل وتتم الركلة بباطن القدم في اثناء الثني وبكعب القدم اذا كانت الرجل مستقيمة .

- الركلة الدائرية الأمامية:

تؤدى الركلة في اثناء دوران الجسم للأمام لفة الى داخل الجسم أي الانتقال من جهة الى جهة أخرى وتضرب عادة على وسط الجسم أو على الوجه.

- الركلة الخلفية:

تؤدى الركلة الخلفية مع دوران الجسم نصف دائرة ومن تسميتها يستدل على شكلها فهي تضرب اثناء دوران الجسم بزاوية (٩٠) درجة وتتم بالجزء الداخلي للقدم او بالكعب وتضرب اما على وسط الجسم او على الوجه
- الركلة المستقيمة: تؤدى الركلة المستقيمة على الوجه من خلال رفع الرجل عاليا والضرب مع ثني الرجل ويتم الضرب بباطن القدم وبتجاه الامام وتكون حركة الجسم عكس اتجاه الرجل وتؤدى الركلة على الوجه .
(جاسم وصالح،٢٠٠٧، ٦٥-٦٩)

٢-١-٣ مباراة التايكواندو:

القتال في التايكواندو انه هو منازل في و زن محدد وبين لاعبين متكافئين في درجة (درجة الحزام) او الوزن او الفئة العمرية والجنس نفسه اذ يحاول كل منهما احباط محاولات الاخر والهجوم من اجل تسجيل النقاط وحسم المباراة باستخدام مهارات الركل والضرب في المناطق التي سمح بها القانون الدولي للمباريات

٢-١-٤ الأساليب والمناطق المسموحة:

اولا: الأساليب المسموحة في المباريات وتشمل ماياتي:

-الضربات: التي تؤدي اساليب القبضة باستعمال الأجزاء الأمامية للسبابة والإصبع الأوسط من القبضة المثبتة بأحكام .

-الركلات: تؤدي ركلات القدم باستعمال جزء تحت عظم الكاحل اما بمشط القدم او الكعب او باطن القدم.

ثانيا : المناطق المسموحة للضرب والركلات:

أ- الجذع الأوسط في الجسم ويقصد به الجزء الأمامي من الجسم ضمن حدود المنطقة من الخط الأفقي تحت العنق إلى اسفل البطن .

ب- الوجه : وهو الجزء الامامي للوجه ومابين الأذنين
(عدا مؤخرة الراس) وهو مسموح فقط لأسلوب هجوم القدم

٢-١-٥ أوزان البطولة:

✓ الأوزان الخفيفة

٥٤ كغم فما دون

٥٨ كغم فما دون

٦٣ كغم فما دون

✓ الأوزان المتوسطة

٦٨ كغم فما دون

٧٤ كغم فما دون

٨٠ كغم فما دون

✓ الأوزان الثقيلة

٨٧ كغم فما دون

+٨٧ كغم (Competition Rull , 2010)

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-١-٢ جاسر، أحمد محمد احمد (٢٠٠٢):

"دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة "

ومن أهم أهداف الدراسة ماياتي:

١- التعرف على الفروق فى مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبى كرة القدم بين أندية المقدمة وبين أندية المؤخرة بالأندية الرياضية باليمن.

٢- التعرف على الفروق فى مستوى المهارات الأساسية لدى لاعبى كرة القدم بين أندية المقدمة وأندية المؤخرة بالأندية الرياضة باليمن.

وافترض الباحثان بعض الافتراضات منها:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى عناصر اللياقة البدنية بين لاعبى كرة القدم بأندية المقدمة وبين لاعبى أندية المؤخرة عينة البحث ولصالح أندية المقدمة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى المهارات الأساسية بين أندية المقدمة وبين أندية المؤخرة عينة البحث لصالح أندية المقدمة .

وبعد تطبيق الاختبارات تم معالجة البيانات إحصائيا واستنتج الباحث ماياتي:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبى أندية المقدمة (أهلي صنعاء والتلال الرياضي وشعب صنعاء) ولاعبى أندية المؤخرة (حسان وشمسان الرياضي) فى كل من عنصر السرعة والرشاقة والتحمل وكذلك مهارات التصويب والمحاوره والتمرير لصالح لاعبى أندية المقدمة بينما لم تكون هناك فروق فى عنصر المرونة والقوة وأن كانت لصالح لاعبى أندية المقدمة.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الأندية الخمسة في متغيرات اللياقة البدنية حيث تميز لاعبو أهلي صنعاء في عنصر المرونة والسرعة مقارنة بالأندية الأربعة الأخرى وأوصى الباحث بما يأتي :

- ١- يوصى الباحث المسؤولين عن لعبة كرة القدم في الاتحاد اليمني العام لكرة القدم بتكوين لجنة فنية متخصصة تكون مهمتها تنفيذ وتطبيق هذه الاختبارات المستخدمة في البحث على لاعبي أندية الجمهورية اليمنية في مراحل العمر المختلفة وخاصة أن هذه الاختبارات صالحة للتطبيق على الناشئين والشباب والفرق الممتازة ويمكن بواسطتها تحديد المستويات المختلفة بالتالي التخطيط السليم للبرامج التدريبية.
- ٢- يوصى الباحث الأندية اليمنية أن تكون فترة الأعداد على الأقل سبعة أسابيع عند التخطيط لتدريب لاعبي كرة القدم ويجب الاهتمام بجميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية .

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث :

استخدام الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو المنتخبات العالمية من اللاعبين الذين وصلوا إلى المباريات النهائية في بطولة العالم الثامنة عشرة والتي أقيمت في بكين والبالغ عددهم (١٦) لاعبا يتنافسون على المركز الأول والثاني لمختلف الأوزان بواقع (٨) مباريات .

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

تم الحصول على البيانات عن طريقة تحليل مباريات بطولة العالم (المباريات النهائية) بواسطة استمارة أعدها الباحثان لذلك عن طريق مراجعة المصادر العلمية الخاصة رياضة التايكواندو. (Hoo, 1986) Kim, (1990) (shin, 1975) والمؤلفة من المهارات الأساسية المستخدمة في المباريات كما في الملحق (١) وتم تسجيل البيانات فيها عن طريق تحليل الفيلم الخاص بالمباريات ومن ثم تفرغ الاستمارات للحصول على البيانات .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على عينه في المجتمع الاصلي مؤلفة من مبارتين (من مباريات شبه النهائي) كان الغرض منها معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحثان فضلا عن طريقة تحليل المباريات لكل لاعب ولكل مهارة .

٣-٥ تنفيذ التحليل:

تم تحليل المباريات لغرض تسجيل البيانات على عينه مؤلفة من (١٦) لاعبا على وفق الاجراءات الآتية :

- ١- تهيئة الفيلم الخاص بالبطولة.
- ٢- تهيئة استمارة تسجيل لكل مباراة .
- ٣- يتم احتساب عددالمهارات المستخدمة للجولات الثلاث ، كل على حدا للمهارة الاولى ثم الثانية لغاية السادسة للاعب ذو الواقية الزرقاء ثم حساب كل مهارة على حدا للاعب ذو الواقية الحمراء وينبغي الترتيب للمباريات الثمانية .

دراسة تحليلية للمهارات الأساسية وأهميتها

- ساعد الباحثان فريق عمل مساعد(*) لتسجيل تكرار المهارات .
- تفرغ الاستمارات لجميع المباريات وذلك للحصول على البيانات .

٣-٦ المعالجات الإحصائية:

- النسبة المئوية.

٤- عرض ومناقشة النتائج:

الجدول رقم (١) يبين المهارات وتكراراتها وأهميتها للأوزان الخفيفة

النسبة المئوية %	المجموع	3	2	1	المهارة
٨٧.٦٨	١٢١	٣٤	٣٤	٥٣	الركلة الهلالية
٢.١٧	٣	٣	-	-	الركلة الدائرية
٧.٢٤	١٠	٤	١	٥	الركلة الخلفية
١.٤٤	٢	١	١	-	الركلة الدائرية الامامية
٠.٧٢	١	-	١	-	الضربة المستقيمة
٠.٧٢	١	-	-	١	الركلة المستقيمة
٩٩.٩٧	١٣٨	٤٢	٣٧	٥٩	المجموع

الجدول رقم (٢) يبين المهارات وتكراراتها وأهميتها للأوزان المتوسطة

النسبة المئوية	المجموع	٣	٢	١	المهارة
٨٦,٢٤	٨٨	٢٤	٢٩	٣٥	الركلة الهلالية
٣,٩٢	٤	٣	-	١	الركلة الدائرية
٩٢و٣	٤	٢	١	١	الركلة الخلفية
٢,٩٤	٣	٢	-	١	الركلة الدائرية الامامية
٠,٩٨	١	-	١	-	الضربة المستقيمة
١,٩٦	٢	-	١	١	الركلة المستقيمة
٩٩,٩٩	١٠٢	٣١	٣٢	٣٩	المجموع

(*) فريق العمل المساعد

علي شكر صالح (مدرب)

جميل ظاهر جميل (مدرب)

رضوان نوري (حكم)

الجدول رقم (٣) يبين المهارات وتكراراتها وأهميتها للاعبين التايكواندو (الأوزان الثقيلة)

النسبة المئوية	المجموع	٢	١	المهارة
٩٠,٩٠	٦٠	٢٣	٣٧	الركلة الهلالية
-	-	-	-	الركلة الدائرية
٤,٥٤	٣	-	٣	الركلة الخلفية
٣,٠٣	٢	١	١	الركلة الدائرية الأمامية
-	-	-	-	الضربة المستقيمة
٥١,٥١	١	-	١	الركلة المستقيمة
٩٩,٩٨	٦٦	٢٤	٤٢	المجموع

الجدول رقم (٤) يبين المهارات وتكراراتها وأهميتها للاعبين التايكواندو (الأوزان المختلفة)

النسبة المئوية	المجموع	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	المهارة
٨٧,٩٠	٢٦٩	٢٣	٣٧	٢٤	٢٩	٣٥	٣٤	٣٤	٥٣	الركلة الهلالية
٢,٢٨	٧	-	-	٣	-	١	٣	-	-	الركلة الدائرية
٥,٥٥	١٧	-	٣	٢	١	١	٤	١	٥	الركلة الخلفية
٢,٢٨	٧	١	١	٢	-	١	١	١	-	الركلة الدائرية الأمامية
٠,٦٥	٢	-	-	-	١	-	-	١	-	الركلة المستقيمة
١,٣٠	٤	-	١	-	١	١	-	-	١	الضربة المستقيمة
٩٩,٦٦	٣٠٦	٢٤	٤٢	٣١	٣٢	٣٩	٤٢	٣٧	٥٩	المجموع

من الجدول رقم (١) يتبين ما يأتي بلغ تكرار الركلة الهلالية (١٢١) تكرار ونسبه المئوية (٨٧.٦٨) أما تكرار الركلة الخلفية فقد بلغ (١٠) تكرار ونسبة مئوية (٧.٢٤) أما الركلة الدائرية الأمامية فقد بلغ تكرارها (٣) ونسبه مئوية (٢.١٧) والركلة الدائرية بلغ تكرارها (٢) ونسبه مئوية (٦.٤٤) أما الضربة المستقيمة والركلة المستقيمة فقد بلغ تكرارها (١) تكرار لكل منها ونسبة مئوية (٠.٧٢) لكل منها. وبلغ مجموع التكرارات للمهارات المختلفة للأوزان الخفيفة (٥٤ كغم ، ٥٨ كغم ، ٦٣ كغم) (١٣٨) تكرار. وبهذا تكون الركلة الهلالية قد جاءت بالمرتبة الأولى بين جميع المهارات تليها الركلة الخلفية وفي المرتبة الثالثة جاءت الركلة الدائرية الأمامية وفي المرتبة الرابعة جاءت الركلة الدائرية وفي المرتبة الأخيرة جاءت كل من الضربة المستقيمة والركلة المستقيمة .

من الجدول رقم (٢) يتبين ما يأتي بلغ تكرار الركلة الهلالية (٨٨) تكرار ونسبه مئوية (٨٦.٢٧) أما الركلة الخلفية والركلة الدائرية الأمامية فقد بلغت (٤) تكرار لكل منهما ونسبة مئوية (٣.٩٢) لكل منهما . أما الركلة الدائرية فقد بلغ تكرارها (٣) ونسبة مئوية (٢.٩٤) وبلغ تكرار الضربة المستقيمة (٢) ونسبه مئوية (١.٩٦) فيما بلغ تكرار الركلة المستقيمة (١) تكرار ونسبة مئوية (٠.٩٨) وبلغ مجموع التكرار للمهارات المختلفة للأوزان المتوسطة (٦٨ كغم ، ٧٤ كغم ، ٨٠ كغم) (١٠٢) تكرار ، وبهذا تكون الركلة الهلالية قد جاءت بالمرتبة الأولى بين جميع المهارات تليها الركلة الخلفية والركلة الدائرية الأمامية بالمرتبة الثانية أما الركلة الدائرية فقد جاءت بالمرتبة الثالثة الضربة المستقيمة بالمرتبة الرابعة وأخيرا جاءت الركلة المستقيمة .

ومن الجدول رقم (٣) يتبين ماياتي بلغ تكرار الركلة الهلالية (٦٠) تكرار ونسبة مئوية (٩٠.٩٠) اما الركلة الخلفية فقد بلغ تكرارها (٣) تكرار ونسبة مئوية (٤.٥٤) اما الركلة الدائرية فقد بلغ تكرارها (٢) ونسبة مئوية (٣.٠٣) اما الركلة المستقيمة فلم يتم تسجيل أي تكرار اما الضربة المستقيمة فقد بلغ تكرارها (١) ونسبة مئوية (١.٥١)، وبهذا تكون الركلة الهلالية قد جاءت بالمرتبة الاولى وجاءت الركلة الخلفية بالمرتبة الثانية اما الركلة الدائرية فقد جاءت بالمرتبة الثالثة وجاءت بالمرتبة الاخيرة الضربة المستقيمة .

من الجدول رقم (٤) يتبين ماياتي بلغ تكرار الركلة الهلالية في جميع الاوزان (الخفيفة والمتوسطة والثقيلة) (٢٦٩) ركلة ونسبه مئوية (٨٧.٩)، اما الركلة الدائرية الامامية فقد بلغ تكرارها (٧) تكرارات ونسبه مئوية (٢، ٢٨) وبلغ تكرار اداء الركلة الخلفية (١٧) ركلة ونسبة مئوية (٥.٥٥) وبلغ تكرار الركلة الدائرية (٧) ركلات ونسبه مئوية (٢.٢٨) اما الركلة المستقيمة فقد بلغ اداء تكرارها (٢) ونسبه مئوية (٠.٦٥) واخيرا الضربة المستقيمة فقد بلغ تكرارها (٤) ركلة ونسبه المئوية (١.٣٠)

وبهذا تكون الركلة الهلالية قد جاءت بالمرتبة الاولى وجاءت الركلة الخلفية بالمرتبة الثانية بينما جاءت الركلات (الركلة الدائرية الامامية والركلة الدائرية) بالمرتبة الثالثة اما الضربة المستقيمة فقد جاءت بالمرتبة الرابعة الترتيب واخيرا جاءت الركلة المستقيم .
من الجداول (١، ٢، ٣، ٤) يتبين ماياتي:

جاءت الركلة الهلالية لمرتبة الاولى في جميع الاوزان بين جميع المهارات ويعد الباحثان ذلك إلى ان الركلة الهلالية من الركلات السهلة الاستخدام في المباريات وذلك لسرعة وسهولة ادائها فضلا عن امكانية الحصول على نقاط الفوز من خلال سرعة الوصول للمنافس وكذلك تتفرع منها عد حركات وتمتاز هذه الحركات المشتقة منها بحركات المباغته والسريعة. وفي المرتبة الثانية جاءت الركلة الخلفية كون هذه الركلة من الركلات التي تستخدم فقط في الخط الدفاعية الا أنها تحتاج إمكانيات بدنية مهارية عالية في أثناء استخدامها والاسيخسر اللاعب النقاط اثناء الدوران او اثناء سحب الرجل بعد اتمام الحركة .

اما سبب انخفاض الركلة المستقيمة والتي جاءت بالمرتبة الاخيرة كون هذه الركلة من الركلات التي كثيرا ماتستخدم كتمرين ولايتفرع منها حركات كثيرة تستخدم في المباريات وتحتاج إلى امكانيات عالية وسرعة رد فعل من قبل اللاعب كون هذه الركلة تؤدي لمسافة بعيدة وتحتاج سرعة عالية وتستخدم في مباريات الناشئين وينخفض استخدامها في مباريات المتقدمين كون اللاعب المدافع يمتلك مهارة عالية وخبرة لمهارات مثل هذه المهارات.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- مهارة الركلة الهلالية هي اكثر المهارات استخداما من حيث اجمالي التكرارات اذ بلغ تكرارها (٢٦٩) تكرار ونسبة المئوية (٨٧.٩) . وتوزعت على الأوزان كما يأتي:
- الأوزان الخفيفة (٢١) تكرار ونسبة مئوية (٨٧.٦)
- الأوزان المتوسطة (٨٨) تكرار ونسبة المئوية (٨٦.٢)
- الأوزان الثقيلة (٦٠) تكرار ونسبة المئوية (٩٠.٩)
- مهارة الركلة الخلفية تأتي بالمرتبة الثانية من حيث الأهمية ويبلغ تكرارها (١٧) تكرار ونسبة مئوية (٢.٥٥) . وتوزعت على الأوزان كماياتي :
- الأوزان الخفيفة (٣) تكرارات ونسبة المئوية (٧.٢)

دراسة تحليلية للمهارات الأساسية وأهميتها

- الأوزان المتوسطة (١٠) تكرارات ونسبة المئوية (٣.٩)
- الأوزان الثقيلة (٣) تكرار ونسبة المئوية (٤.٥٤)
- مهارة الركلة الدائرية والدائرية الامامية جاءت بالمرتبة الثالثة من حيث الاهمية وبلغ تكرارها (٧) تكرارات لكل مهارة ونسبة مئوية (٢.٢٨)

وتوزعت على الأوزان كماياتي :

- الأوزان الخفيفة (٥) تكرارات وبنسبة مئوية (٣.٦)
- الأوزان المتوسطة (٧) تكرارات وبنسبة مئوية (٦.٨)
- الأوزان الثقيلة (٢) تكرار ونسبة المئوية (٣)
- مهارة الضربة ، المستقيمة جاءت بالمرتبة الرابعة من حيث الاهمية وبلغ تكرارها (٤) تكرارات ونسبة مئوية (١.٣)

وتوزعت على الأوزان كماياتي:

- الأوزان الخفيفة (١) تكرار ونسبة المئوية (٠.٧)
- الأوزان المتوسطة (٢) تكرار ونسبة المئوية (١.٨)
- الأوزان الثقيلة (١) تكرار ونسبة مئوية (١.٥)
- مهارة الركلة المستقيمة وجاءت بالمرتبة الاخيرة من حيث الاهمية وبلغ تكرارها (٢) ونسبة مئوية (٠.٦٥)

وتوزعت على الأوزان كما ياتي:

- الأوزان الخفيفة (١) تكرار ونسبة مئوية (٠.٧)
- الأوزان المتوسطة (١) تكرار ونسبة المئوية (٠.٩)

٢-٥ التوصيات: يوصي الباحثان:

- زيادة التكرارات التدريبية للركلة الهلالية داخل الوحدة التدريبية وذلك لاهميتها في الفوز في المباريات وسهولة استخدامها وترتيب الخطط الهجومية والدفاعية .
- اعتماد نتائج البحث ودرجات كل مهارة من قبل جميع المدربين و العمل بها في بناء البرنامج التدريبي .

المصادر العربية والأجنبية:

- جاسم ،أحمد محمدأحمد (٢٠٠٢) دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لندية الدرجة الممتازة .
- جاسم ، عبد الجبار ، وصالح ، محمود شكر (٢٠٠٧) التايكواندو ، ترجمة ، جامعة الموصل
- الحياتي ، محمود شكر صالح (١٩٩٦) تحديد درجات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة التايكواندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- الحياتي . محمود شكر صالح (٢٠٠٦) لتصميم اختبارات المطاولة الخاصة للاعبين التايكواندو للفئات المختلفة رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.

دراسة تحليلية للمهارات الأساسية وأهميتها

- زهران ، احمد سعيد (٢٠٠٤) التايكواندو ، دار الكتب ، القاهرة
- الشافعي ، حسن احمد (١٩٩٨) تاريخ التربية البدنية ، منشأة المعارف، القاهرة

- wwwCompton Rulls (2010) wtf
- Kim jong rok (1990) intent to Taekwondo p.l Korea.
- Shin jingak (1975) Taekwond (Poomse) wtf nogosan dongma po ,900
- Hoo sub sona jongon . Kim (1986) taekwondo jan won publication co.