

تأثير اساليب التدريب المختلفة على الاداء البدني والفني للاعبي التايكواندو

م. م. احمد هادي جمعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، بغداد، 11001، العراق

ahmed.hadi2104m@cope.uobaghdad.edu.iq

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى مراجعة وتحليل الأدبيات العربية والعراقية المتعلقة بتأثير أساليب التدريب المختلفة على الأداء البدني والفني للاعبي التايكواندو. اعتمدت الدراسة أسلوب المراجعة العلمية (Review Study) من خلال تحليل مجموعة من الدراسات التي تناولت أساليب تدريبية متنوعة مثل التدريب البليومتري، الباليستي، المتزامن، الفكري عالي الشدة، والتدريب المشابه للمنافسة. أظهرت النتائج أن معظم الدراسات أكدت فعالية هذه الأساليب في تطوير القدرات البدنية الخاصة مثل القوة الانفجارية، السرعة، الرشاقة، والتحمل الخاص، والتي انعكست بشكل إيجابي على بعض جوانب الأداء الفني مثل سرعة ودقة الركلات. في المقابل، تبين وجود ضعف في تناول الجوانب الخططية والنفسية، إضافة إلى محدودية استخدام أدوات القياس الحديثة. واستنتجت الدراسة أن أفضل تطور في أداء لاعبي التايكواندو يتحقق من خلال البرامج التدريبية التكاملية التي تجمع بين الجوانب البدنية والفنية والخططية. وأوصت الدراسة بضرورة التوسع في استخدام التقنيات الحديثة وإجراء دراسات طويلة المدى تعتمد على نماذج تدريبية شاملة.

الكلمات المفتاحية: التايكواندو، أساليب التدريب، الأداء البدني، الأداء الفني.

The effect of different training methods on the physical and technical performance of Taekwondo players (Review article)

Ahmed Hadi Jumaah

College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad, Baghdad, 11001, Iraq

ahmed.hadi2104m@cope.uobaghdad.edu.iq

Abstract

This study aimed to review and analyze the Arabic and Iraqi literature on the impact of different training methods on the physical and technical performance of Taekwondo athletes. The study employed a review methodology, analyzing a range of studies that addressed diverse training methods, such as plyometric, ballistic, synchronized, high-intensity interval, and competition-like training. The results showed that most studies confirmed the effectiveness of these methods in developing specific physical abilities, such as explosive power, speed, agility, and endurance, which positively impacted certain aspects of technical performance, such as kick speed and accuracy. However, the study revealed a weakness in addressing tactical and psychological aspects, in addition to the limited use of modern measurement tools. The study concluded that the best development in Taekwondo athletes' performance is achieved through integrated training programs that combine physical, technical, and tactical aspects. The study

recommended expanding the use of modern techniques and conducting long-term studies based on comprehensive training models.

Keywords: Taekwondo, training methods, physical performance, technical performance.

المقدمة

تعد التايكواندو واحدة من أبرز الرياضات القتالية الحديثة التي شهدت تطوراً كبيراً على المستويين العالمي والأولمبي، مما أدى ذلك إلى زيادة متطلبات الأداء البدني والفني للاعبين أثناء المنافسات. إذ لم يعد نجاح اللاعبين في هذه الرياضة يعتمد على الإعداد التقليدي فقط، بل يتطلب برامج تدريبية متقدمة تستند إلى الأسس العلمية الصحيحة من ناحية استخدام أساليب تدريب حديثة و أجهزة و أدوات مساعدة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية المختلفة للاعبين والمهارات الفنية الخاصة بشكل متكامل.

ويتسم طبيعة الأداء في التايكواندو باعتماده على القدرات المختلفة (السرعة، القوة بانواعها المختلفة، التوافق العصبي العضلي، والدقة عند تنفيذ الركلات عند استخدام جهاز التنقيط الالكتروني المعتمد في البطولات الرسمية في هذه الرياضة... الخ) كل ذلك يكون ضمن مواقف تنافسية متغيرة، لذلك ظهرت الدراسات المختلفة واستخدمت العديد من الأساليب التدريبية الحديثة (التدريب البليومتري، التدريب الباليستي، التدريب المتزامن، التدريب الفكري بنوعيه، أسلوب التقويم و المسابقات... الخ)، والتي تهدف جميعها إلى تطوير كفاءة اللاعب في النزال وتحقيق افضل النتائج.

ورغم تعدد الدراسات المرتبطة بهذا الموضوع، إلا أن نتائجها جاءت مختلفة، إذ ركزت بعض الدراسات على الجوانب البدنية فقط، بينما تناولت أخرى الجانب المهاري فقط دون ربطه بالأداء التنافسي الشامل لكل الجوانب، مما استدعى إجراء مراجعة علمية تحليلية تجمع هذه الدراسات وتناقشها بشكل تكاملي.

الدراسات المرتبطة:

1- دراسة خالد محمود محمود احمد (احمد، 2025)

اجرى خالد محمود دراسته الموسومة (تأثير التدريب بالوسط المائي في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء البومزا للاعبين التايكواندو فئة الشباب)، ويهدف البحث إلى تحديد فعالية التدريب بالوسط المائي في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى أداء البومزا للاعبين التايكواندو فئة الشباب، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) للتحقق من تأثير البرنامج التدريبي. تكونت عينة الدراسة من (22) لاعب تايكواندو من فئة الشباب، أظهرت أهم الاستنتاجات تفوقا دالا إحصائيا للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات البدنية المختارة ومستوى أداء البومزا مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد فعالية التدريب بالوسط المائي، بناء على هذه النتائج، يوصي الباحث بضرورة دمج التدريب بالوسط المائي ضمن الخطط التدريبية للاعبين التايكواندو الشباب

2- دراسة واثق عايد كاظم (عايد، 2025)

اجرى واثق عايد دراسته الموسومة (تأثير تمارين المقاومة في تطوير الرشاقة والسرعة الانتقالية لاداء الركلة الهابطة (جيكو جكي) للاعبين التايكواندو الشباب)، وقد هدفت الدراسة التعرف على تأثير تمرينات المقاومة في تطوير الرشاقة والسرعة الانتقالية للأداء مهارة الركلة الهابطة (جيكو-جكي) للاعبين التايكواندو. الفرض توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار المهاري لركلة الهابطة (جيكو-جكي) للاعبين التايكواندو ، تحديد مجتمع البحث وعينته تحديد مجتمع البحث وهم اندية بغداد الرصافة (نادي كهرباء-نادي المرور-نادي النجدة-نادي بغداد) للموسم (2023-2024) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (15) لاعبا واستبعاد (3) لاعبا بسبب الاصابة والبعض تجاوز اعمارهم السنة القانوني لفئة الشباب استنتج الباحث ان التمرينات بأستخدام المقاومات له أثر ايجابي في تطوير الرشاقة والسرعة الانتقالية ومهارة الركلة الهابطة ، اوصى الباحث استخدام تمرينات مشابهة على بعض العناصر البدنية ومهارات أخرى.

3- دراسة ثائر فاضل علوان (علوان، 2025)

اجرى ثائر فاضل دراسته الموسومة (تأثير تمرينات تحمل الاداء المهاري بمصاحبة الكرياتين مونهيدرات في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والحركية للاعبين التايكواندو)، وقد هدفت الى اعداد تمرينات تحمل الاداء المهاري بمصاحبة مكمل الكرياتين على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والحركية لدى لاعبي التايكواندو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي

ذا المجموعتين التجريبيتين، واما العينة فقد تضمنت مجموعة من لاعبي اندية بغداد المشتركين في بطولة العراق 2024 والبالغ عددهم (30) لاعبا تم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين، وبعد تطبيق التمرينات توصل الباحث الى اظهر البرنامج المستخدم فعاليته في تطوير المتغيرات قيد البحث ، وقد أوصى بأدراج المكمل الغذائي الكرياتين في خطط تدريب اللاعبين .

4- دراسة عبد الستار خضير و علي حسين سعيد (خضير و سعيد، 2025)

اجرى عبد الستار و علي حسين دراستهم الموسومة (حجم اثير التدريب المتزامن في تطوير بعض القابليات البيوحركية واداء الركلة الدائرية الامامية لشباب التايكواندو)، وقد هدفت الى معرفة حجم الأثر باستخدام التدريب المتزامن في تحسين القابليات البيوحركية وأداء الركلة الامامية بالتايكواندو للاعبين الشباب، و استخدم الباحثان المنهج التجريبي، اما عينة البحث فقد كانت لاعبي منتخب كربلاء الشباب البالغ عددهم (24) لاعب، وقد توصل الباحث الى ان هناك تأثير للتدريب المتزامن في تطوير المتغيرات المدروسة، و قد أوصى بضرورة إعادة العمل على عينة اكبر و فئة مختلفة.

5- دراسة خالد محمود احمد (احمد خ.، 2025)

اجرى خالد محمود دراسته الموسومة (تأثير برنامج تدريبي باليستي في بعض القدرات البدنية و الحركية ومستوى الاداء المهاري للاعبي التايكواندو الشباب)، وقد هدفت الى اعداد برنامج تدريبي باليستي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ومستوى الأداء للاعبين الشباب بالتايكواندو، و قد استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية، وتمثلت عينة البحث باللاعبين الشباب للمنتخب الوطني المتمثلة ب (10) لاعبين - وبعد عرض النتائج و مناقشتها قد توصل الى ان الأسلوب التدريبي المتبع قد أدى الى تطوير في المتغيرات قيد الدراسة، وقد أوصى بالاستفادة من تدريبات المقاومة الباليستية لتطوير الأداء للاعبين.

6- دراسة عبدالستار خضير عباس (عباس ع.، 2025)

اجرى عبد الستار دراسته الموسومة (تأثير تدريبات مقترحة للقوة الانفجارية في تحسين سرعة ودقة الركلات الامامية للاعبي التايكواندو الناشئين)، وقد هدفت الى التعرف على تأثير تدريبات القوة الانفجارية في تطوير سرعة ودقة الركلات الامامية للاعبين الناشئين بالتايكواندو، و استخدم المنهج التجريبي، اما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبي الموهبة الرياضية التابع لوزارة الشباب و الرياضة و البالغ عددهم (20) لاعبا، وقد أظهرت النتائج تطورا ملحوظا في سرعة ودقة الركلات الامامية للعينة و قد أوصى باعتماد البرنامج التدريبي المقترح من الباحث.

7- دراسة ايمن حسان الحسامي و اخرون (الحسامي، السكارنة، و الخراسات، 2025)

اجرى ايمن واخرون دراستهم الموسومة (اثر استخدام الفيديو التعليمي في تطوير مهارات التعلم للاعبي التايكواندو الشباب في الأردن)، وقد هدفت الى معرفة اثر الفيديو التعليمي في تطوير مهارات التعلم للاعبي التايكواندو الشباب في الأردن، وقد استخدموا المنهج التجريبي ، و تكونت العينة من 160 لاعبا و لاعبة و بعد تطبيق الهدف توصلوا الى ان الفيديو التعليمي له اثر ايجابي في تعلم مهارات التايكواندو للعينة قيد الدراسة و اوصوا بضرورة استخدام الفيديو التعليمي التفاعلي و غير التفاعلي كوسيلة مهمة في تعلم المهارات الخاصة بالتايكواندو.

8- دراسة (Burakhan و KUL، 2025)

Effects of Different Plyometric Training on Some Biomotor and Taekwondo Technical Performance in Taekwondo Athletes

تأثيرات التدريبات البليومترية المختلفة على بعض القدرات الحركية الحيوية والتقنية في رياضة التايكواندو

تهدف هذه الدراسة إلى فحص تأثير أساليب التدريب البليومتري المختلفة على الأداء الحركي الحيوي والتقني في رياضة التايكواندو لدى رياضيي التايكواندو الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 16 عاما. استخدمت الدراسة أسلوبين تدريبيين مختلفين: تمارين بليومترية على الرمل و تمارين بليومترية على بساط التايكواندو، مع وجود مجموعة ضابطة تمارس تدريب التايكواندو المعتاد فقط. شملت الدراسة 66 رياضيا، جميعهم من طرابزون، تركيا، عام 2024، جميعهم يمتلكون خبرة لا تقل عن 5 سنوات في التايكواندو. قسم المشاركون إلى مجموعتين تجريبيتين: المجموعة الأولى، التي مارست التمارين البليومترية على الرمل، والمجموعة الثانية، التي مارست التمارين البليومترية على بساط التايكواندو. بعد برنامج تدريبي مدته 8 أسابيع، أجريت اختبارات الأداء الحركي الحيوي والتقني على جميع المجموعات للمقارنة. تم اختبار البيانات للتأكد من توزيعها

الطبيعي باستخدام اختبار كولموغوروف-سميرنوف، ولأن البيانات لم تظهر توزيعاً طبيعياً، فقد استخدمت اختبارات لا معلمية للتحليل. استخدم اختبار ويلكوكسون للمقارنات داخل المجموعات، بينما استخدم اختبار كروسكال-واليس للمقارنات بين المجموعات. وفي الحالات التي وجدت فيها فروق دالة إحصائية، استخدمت اختبارات المقارنة المتعددة اللاحقة مع تصحيح بونفيروني لتحديد المجموعات التي أظهرت هذه الفروق. وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في جميع المجموعات في معايير الأداء الحركي الحيوي والتقني بعد برامج التدريب. وأظهرت المجموعة الأولى، وهي مجموعة التدريب البليومتري على الرمل، تحسناً أكبر في السرعة، وخفة الحركة، والقفز، والتوازن، ومعايير الأداء التقني. وتشير هذه النتائج إلى أن التدريب البليومتري على الرمل له تأثير كبير على الرياضات التي تتطلب السرعة، والقوة، والتحمل، والمهارات التقنية، مثل التايكوندو.

9- دراسة (Muhammed Zahit Kahraman و Kızılca، 2025)

Acute Effects of Dynamic and Plyometric Warm-Up Protocols on Speed Strength Flexibility and Jump Performance in Taekwondo Athletes

التأثيرات الفورية لبروتوكولات الإحماء الديناميكية والبليومتريّة على السرعة والقوة والمرونة وأداء القفز لدى لاعبي التايكوندو

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة التأثيرات الفورية لبروتوكولات الإحماء الديناميكي والإحماء البليومتري على السرعة والقوة، والمرونة، وأداء القفز لدى لاعبي التايكوندو الشباب، أما العينة فقد تمثلت بـ 17 مشاركاً (9 إناث، 8 ذكور)، جلستين للإحماء بترتيب عشوائي، يفصل بينهما فاصل زمني قدره 48 ساعة، تم جمع البيانات في ظل ظروف موحدة في صالة ألعاب رياضية مدرسية لتقليل التباين الخارجي، وأظهرت النتائج أن استراتيجيات الإحماء التدريجي قد تقدم فوائد فورية فائقة لتعزيز القوة الانفجارية والمرونة لدى لاعبي التايكوندو، تضيف هذه الدراسة أدلة جديدة إلى أدبيات رياضات القتال، مؤكدة على أهمية بروتوكولات الإحماء المخصصة لتحسين الأداء الرياضي.

10- دراسة (Sung Kim، Park و Jae-Kyun Ryu، 2025)

Effects of high-intensity low-volume vs. low-intensity high-volume plyometric jump training on athletic performance in taekwondo athletes

تأثيرات التدريب على القفز البليومتري عالي الكثافة ومنخفض الحجم مقابل التدريب على القفز البليومتري منخفض الكثافة وعالي الحجم على الأداء الرياضي لدى لاعبي التايكوندو

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير تدريب القفز البليومتري عالي الكثافة ومنخفض الحجم (HILV) مقابل منخفض الكثافة وعالي الحجم (LIHV) على الأداء الرياضي لدى لاعبي التايكوندو، وتم اختيار سبعة عشر لاعباً تايكوندو وتوزعهم على مجموعتين: مجموعة HILV (عدد 8) ومجموعة LIHV (عدد 9)، خضع المشاركون لتدريب القفز البليومتري مرتين أسبوعياً لمدة ستة أسابيع، بإجمالي 12 جلسة. تم تحديد شدة التدريب وحجمه بناءً على عامل الشدة (IF) المحسوب من قوة رد فعل الأرض، وعدد مرات ملامسة القدم للأرض، على التوالي. شملت اختبارات الأداء الرياضي القفز المضاد للحركة (CMJ)، والقفز الساقط (DJ)، واختبار الرشاقة (t-test)، واختبار ضغط الساق بأقصى وزن يمكن رفعه لمرة واحدة (1RM). تم حساب مؤشر القوة التفاعلية (RSI) من ارتفاع القفز الساقط وزمن ملامسته للأرض باستخدام لوحة قياس القوة، وأظهرت النتائج أن ستة أسابيع من تدريب القفز البليومتري حسنت من قدرة القفز، ومؤشر قوة رد الفعل، والرشاقة، والقوة لدى لاعبي التايكوندو. وكان التدريب عالي الكثافة ومنخفض الكثافة أكثر فعالية من التدريب منخفض الكثافة ومنخفض الكثافة في تحسين قدرة القفز، مما يبرز أهمية الكثافة على حساب الحجم في تحسين أداء القفز.

11- دراسة (Dinghuang Zhu و Hu، 2025)

The effects of high-intensity interval training on physical fitness and physiological responses in taekwondo athletes: a systematic review and meta-analysis

تأثيرات التدريب المتقطع عالي الكثافة على اللياقة البدنية والاستجابات الفسيولوجية لدى لاعبي التايكوندو: مراجعة منهجية وتحليل تجميعي

تهدف هذه الدراسة إلى إجراء مراجعة منهجية لتأثيرات التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) على اللياقة البدنية والاستجابات الفسيولوجية لدى لاعبي التايكوندو، وأجري بحث منهجي في قواعد بيانات PubMed، Web of Science، EBSCOhost، Embase، وCNKI في 1 ديسمبر 2025. وقيمت الجودة المنهجية باستخدام مقياس قاعدة بيانات الأدلة في العلاج الطبيعي، بينما قيم خطر التحيز باستخدام أدوات كوكرين لتقييم خطر التحيز. كما قيمت موثوقية الأدلة باستخدام إطار عمل GRADE. واستخدم نموذج ديرسيمونيان-ليرد للتأثيرات العشوائية وطريقة التباين العكسي في التحليل التلوي. وأجري تحليل المجموعات الفرعية، واختبار الحساسية، والتحليل التلوي الانحداري.

12- دراسة هادي عباس خلف و علي محمد ياسين (خلف و ياسين، 2024)

أجرى هادي عباس و علي محمد دراستهم الموسومة (تأثير تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء في تطوير مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبين التايكوندو الشباب)، وقد هدفت الى اعداد تمرينات مشابهة للاداء للقوة الخاصة لتطوير مهارة الركلة الدائرية الامامية للاعبين الشباب بالتايكوندو، وتم استخدام المنهج التجريبي، اما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبين منتخب محافظة ميسان المتمثلة ب(20) لاعب، وقد استنتج الباحثان ان المنهج التجريبي المستخدم قد نجح بتطوير المهارة قيد البحث، وقد اوصوا بضرورة التحديث المستمر لمنهج التدريب.

13- دراسة بن حميد شيماء و صوفان ماسينيسا (2024-2025)

أجرى بن حميد و صوفان دراستهم الموسومة (اثر التدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للاطراف السفلية لدى مصارعين رياضة التايكوندو صنف اقل من 15 سنة ذكور)، وقد هدفت الى التعرف على اثر التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية للعينة قيد البحث، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، اما عينة البحث فقد تمثلت ب(12) لاعب تم توزيعهم على مجموعتين (6) للمجموعة الضابطة و (6) للتجريبية، وقد توصلوا الى نجاح التدريب البليومتري على العينة و قد اوصوا بضرورة استخدام مثل هذا النوع من التدريب في العملية التدريبية.

14- دراسة احمد هادي جمعة و فاطمة رعد كاظم (جمعة و كاظم، 2024)

أجرى احمد و فاطمة دراستهم الموسومة (تأثير اسلوب التقويم و المسابقات في تطوير المعرفة القانونية للاعبين التايكوندو باعمار 15-17 سنة)، وقد هدف البحث الى معرفة تأثير اسلوب التقويم و المسابقات على المعرفة القانونية للاعبين التايكوندو باعمار 15-17 سنة، و قد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة لملائمة طبيعة المشكلة، اما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبين اندية بغداد باعمار 15-17 سنة بوزن 45+ كغم، و قد استنتج الباحثان بان أسلوب التقويم و المسابقات الأثر الإيجابي عند التدريب و اوصوا بضرورة الاعتماد على أسلوب التدريب الحديثة.

15- دراسة ناطق هلال حسن العبودي (العبودي، 2024)

أجرى ناطق هلال دراسته الموسومة (تأثير تمرينات بأدوات مصممة في بعض المؤشرات البايوميكانيكية ومتغيرات الاتزان للمهارات الهجومية للاعبين التايكوندو الاشبال)، وقد هدفت الى اعداد تمرينات بادوات مصممة للاتزان في بعض المؤشرات البايوميكانيكية لمهارة الجيكو جكي والدوليو جكي للاعبين التايكوندو الناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي و تمثلت عينته ب (15) لاعب من فئة الاشبال في التايكوندو قد وزعوا على مجموعتين، وقد توصل الباحث بان للتمرينات المصممة بادوات التوازن قد حققت الهدف المطلوب منها و أوصى بضرورة الاعتماد على مثل هكذغا تدريبات بوجود أدوات مساعدة

16- دراسة (Liang، و Lunxin، Jing، jing Huang، 2024)

Effects of Progressive and Velocity Based Autoregulatory Resistance Training on Lower-Limb Movement Ability in Taekwondo Athletes

تأثيرات التدريب التدريجي القائم على السرعة على قدرة حركة الأطراف السفلية لدى لاعبي التايكوندو

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة تأثيرات تمرين المقاومة التدريجي ذاتي التنظيم (APRE) وتدريب المقاومة القائم على السرعة (VBRT) على قوة العضلات، والقدرة، وخفة الحركة لدى لاعبي التايكوندو الجامعيين، سيؤدي تطبيق APRE و VBRT لمدة ثمانية أسابيع إلى نتائج مماثلة فيما يتعلق بزيادة القوة القصوى، ولكن سيتفوق VBRT على APRE في القدرة الانفجارية وخفة الحركة، تم تقسيم ثلاثين لاعب تايكوندو عشوائياً إلى مجموعتين (VBRT/APRE)، وأكمل جميع المشاركين برنامجاً تدريبياً لمدة ثمانية أسابيع، وتوصلوا إلى أنه يمكن لبرنامج APRE وبرنامج VBRT، وكلاهما يطبقان

نظام التنظيم الذاتي لمدة 8 أسابيع، أن يحسن بشكل فعال كلا من القوة القصوى، والقدرة الانفجارية، وأداء الرشاقة لدى لاعبي التايكوندو، و تقدم هذه النتائج رؤى مهمة لاختيار برامج تدريب المقاومة المناسبة من قبل المدربين المحترفين، مع مراعاة احتياجات الرياضيين، وكفاءة التدريب، واعتبارات السلامة.

17- احمد هادي جمعة (جمعة، 2023)

اجرى احمد هادي دراسته الموسومة (تمرينات خاصة بادوات مساعدة وفق استراتيجية التعليم المتمايز (بصري،سمعي) وتأثيرها في تعلم و احتفاظ بعض مهارات التايكوندو للاعبين المدارس التخصصية باعمار 12-14 سنة)، وقد هدفت الى اعداد تمرينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة مصممة وفق استراتيجية التعليم المتمايز (بصري وسمعي) في تعلم و احتفاظ بعض مهارات التايكوندو، اما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبين المدارس التخصصية في بغداد باعمار 12-14 سنة بواقع (24) لاعب مقسمين الى 3 مجاميع ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم الثلاث مجاميع (2 تجريبية و واحدة ضابطة)، وقد استنتج الباحث بان للتمرينات المستخدمة وفق استراتيجية التعليم المتمايز الأثر الإيجابي عند التدريب و قد أوصى بضرورة الاهتمام بنمط اللاعبين و ما يتناسب مع ذلك من أساليب تدريبية.

18- دراسة احمد هادي جمعة و فاطمة رعد كاطع (جمعة و كاطع، 2023)

اجرى احمد هادي و فاطمة رعد دراستهم الموسومة (تأثير تدريبات خاصة بأسلوب المقاومة بالاطالة العضلية في تطوير قوة الضربة لبعض الركلات الهجومية للاعبين التايكوندو باعمار 17-18 سنة) والتي هدفت الى اعداد تمرينات لتنمية القوة بأسلوب المقاومة بالاطالة العضلية لركلات التايكوندو، وقد استخدموا المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة ، اما العينة فقد كانت من اندية بغداد بوزن 55+ الى 59- بواقع 8 لاعبين ، و قد توصلوا الى ان للتمرينات المستخدمة الأثر الإيجابي في تنمية القوة الخاصة للاعبين عند الركل وقد أوصى باستخدام أسلوب المقاومة بالاطالة العضلية في تطوير قوة الركل.

19- دراسة (Abdolhossein Parnow ،Khazaei1، و Sadegh Amani-shalamzar، 2023)

Comparing the effects of traditional resistance training and functional training on the bio-motor capacities of female elite taekwondo athletes

مقارنة تأثيرات التدريب التقليدي للمقاومة و التدريب الوظيفي على القدرات الحركية لرياضة التايكوندو النخبة الإناث

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة ثمانية أسابيع من التدريب الوظيفي والتدريب التقليدي للمقاومة على القدرات الحركية الحيوية لدى نخبة لاعبات التايكوندو، و شاركت سبع عشرة لاعبة تايكوندو من النخبة (متوسط العمر = 21.7 سنة، متوسط الطول = 167.2 سم، متوسط الوزن = 60.8 كجم) في الدراسة، تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين: التدريب الوظيفي والتدريب التقليدي للمقاومة ، وتدربت المشاركات لمدة 8 أسابيع، 3 جلسات أسبوعياً، لمدة 75-90 دقيقة، تم قياس القدرة الهوائية، والقدرة اللاهوائية، والسرعة، وزمن رد الفعل، وخفة الحركة، وقوة العضلات، والتوازن الديناميكي، والمرونة، وقوة عضلات الجزء العلوي والسفلي من الجسم، وتحمل عضلات الجذع والجزء العلوي من الجسم، ومستوى اللاكتات في الدم قبل وبعد برامج التدريب، وتوصل الباحث الى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المؤشرات بين مجموعتي التدريب على الحركة والتدريب على المقاومة ، وأظهرت كلتا المجموعتين تحسناً ملحوظاً في النتائج المتعلقة بالوقت باستثناء التعب والمرونة، يوصى بإدراج التدريب على الحركة في برنامج تدريب التايكوندو.

20- دراسة (Afif Rusdiawan ،Fajar، و Muhammad Labib Siena Ar Rasyid، 2023)

Improving leg power and Dolyo Chagi kick speed in Taekwondo Improving leg power and Dolyo Chagi kick speed in Taekwondo using plyometric, SAQ, and circuit training methods

تحسين قوة الساقين وسرعة ركلة دوليو جكي في التايكوندو باستخدام أساليب التدريب البليومتري، والتدريب السريع والسهل، والتدريب الدائري

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد تأثير تطبيق ثلاث طرق تدريبية مختلفة (التدريب البليومتري، وتدريب السرعة والرشاقة وخفة الحركة، والتدريب الدائري) على زيادة قوة عضلات الساق وسرعة ركلة دوليو جكي لدى لاعبي التايكوندو، وتم استخدام

المنهج التجريبي ذا الاختبار القبلي و البعدي، وشملت الدراسة 18 طالبا من طلاب جامعة أونيسا ولاعبي التايكوندو، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات (التدريب البليومتري، وتدريب السرعة والرشاقة وخفة الحركة، وتدريب الدوائر)، تضم كل منها 6 لاعبين، تلقت كل مجموعة 18 جلسة تدريبية بمعدل 3 جلسات أسبوعيا، و توصل الباحثون الى أن طرق التدريب البليومتري، و SAQ، ودوائر التدريب، يمكن أن تزيد من قوة الساق وسرعة الركلة لدى لاعبي التايكوندو، ولكن لا يوجد فرق معنوي في هذا التحسن.

21- دراسة (Messaoudi، 2023)

Acute effects of plyometric-based conditioning activity and warm-up music stimuli on physical performance and affective state in male taekwondo athletes

التأثيرات الحادة لنشاط التكيف القائم على تمارين البليومتري وموسيقى الإحماء على الأداء البدني والحالة العاطفية لدى لاعبي التايكوندو الذكور

تهدف هذه الدراسة الى معرفة التأثيرات الفورية لدمج نشاط تدريبي قائم على تمارين البليومتري مع محفزات موسيقية مختلفة أثناء الإحماء على أداء رياضة التايكوندو والجوانب النفسية المرتبطة بها، والعينة تمثلت ب 16 رياضيا، وأظهرت النتائج أن الاستماع إلى موسيقى سريعة مختارة ذاتيا من نوع موسيقى مفضل، بالتزامن مع تمارين الإيقاع الحركي القائمة على تمارين البليومتري أثناء الإحماء، استراتيجية إحماء فردية، ويساهم في تحسين الأداء المحدد اللاحق والجوانب النفسية ذات الصلة لدى رياضيي التايكوندو.

22- دراسة عبد الغفر جباري (جباري، 2022)

أجرى عبد الغفر جباري دراسته الموسومة (تأثير استخدام بعض الوسائل الحديثة في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبي التايكوندو من الشباب)، وهدفت الدراسة الى التعرف على بعض القدرات الحركية للاعبي التايكوندو الشباب و اعداد برنامج تدريبي باستخدام وسائل حديثة في تطوير بعض القدرات الحديثة للعينة قيد البحث، وتم استعمال المنهج التجريبي، اما عينة البحث فتمثلت بلاعبي المدرسة التخصصية للتايكوندو التابعة لوزارة الشباب و الرياضة لفئة الشباب باعمار (18-19) سنة والبالغ عددهم (12) لاعبا وهم يشكلون نسبة 50% من مجتمع الاصل البالغ (24) لاعب، تم توزيعهم لمجموعتين بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، وبعد تطبيق المنهج المعد من الباحث فقد توصل الى ان استخدام وسائل التدريب الحديثة ضمن البرنامج المعد قد زادت من فاعلية الأداء لدى اللاعبين الشباب و قد أوصى بضرورة الاستفادة من وسائل التدريب الحديثة عند تدريب اللاعبين.

23- دراسة فاطمة رعد كاطع (كاظع، 2022)

أجرت فاطمة رعد كاطع دراستها الموسومة (تأثير تمرينات مركبة خاصة باستخدام جهاز L.F.T المبتكر في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الأداء للمهارات الهجومية للاعبي التايكوندو بأعمار 12-14 سنة)، وهدفت الدراسة الى تصميم جهاز L.F.T المبتكر لتطوير القدرات الحركية واعداد تمرينات مركبة باستخدام الجهاز المبتكر للاعبي التايكوندو، وتم استعمال المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة و التجريبية)، اما عينة البحث فتمثلت بلاعبي المدرسة الاولمبية العراقية للتايكوندو بعمر 12-14 سنة و البالغ عددها (10) لاعبين من مجتمع الباحث البالغ عدده (30) لاعب ، وتوصلت الباحثة الى ان استخدام التكنولوجيا الحديثة في التعليم و التدريب و النزالات يساعد في تحسين و تطوير القدرات الحركية و المهارية للاعبين ، واوصت على اهمية ان يكون تعليم و تدريب اللاعبين بالوسائل الحديثة و الأجواء التدريبية القريبة من الواقع (النزال).

24- دراسة ياسر خضير جبر نزال (نزال، 2022)

اجرى ياسر نزال دراسته الموسومة (ثر تدريبات اللاكتيك الديناميكي والتاباتا في بعض المتغيرات الفسلجية والقابليات البيوحرورية وتحمل اداء الركل الامامي المركب للاعبي التايكوندو المتقدمين)، التي هدفت الى اعداد تدريبات و تنفيذها بأسلوب اللاكتيك الديناميكي والتاباتا في بعض المتغيرات الفسلجية والبيو حركية للاعبي التايكوندو ، وقد استخدم المنهج التجريبي، اما العينة فقد تمثلت بلاعبي نادي الشرطة و الأمانة للموسم الرياضي 2021 باعمار فوق 18 سنة بوزن 54 كغم

و 58 كغم و 63 كغم، و قد استنتج الباحث بان لتدريبات اللاكتيك الديناميكي و التاباتا الأثر الإيجابي في تطوير المتغيرات قيد البحث و قد أوصى بضرورة أجرى دراسات مشابهة على عينات متنوعة باوزان مختلفة.

25- دراسة سعيد علوان هلال (هلال، 2022)

اجرى سعيد علوان دراسته الموسومة (تأثير التدريب الفكري لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية و الوظيفية للاعبى التايكواندو) ، وقد هدفت الى اعداد منهاج تدريبي بطريقة التدريب الفكري لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية و الوظيفية للاعبى التايكواندو، وقد استخدم المنهج التجريبي، ام العينة فقد تمثلت بلاعبى نادي ديالى البالغ عددهم (14) لاعب، وقد استنتج الباحث بأن طريقة التدريب المرتفع الشدة ناجحة في تدريب لاعبي التايكواندو، وقد أوصى باعتماد أسلوب التدريب المرتفع الشدة في برامج تدريب اللاعبين.

26- دراسة (Yuwen Wan و He، 2022)

THE INFLUENCE OF STRENGTH TRAINING ON TAEKWONDO ATHLETES' REACTION SPEED

تأثير تمارين القوة على سرعة رد فعل لاعبي التايكواندو

هدفت هذه الدراسة الى استكشاف تأثير تدريب القوة على سرعة رد فعل رياضيي التايكواندو، و تم اختيار 8 رياضيين من فئة الماجستير في التايكواندو، و 16 رياضيا من الفئة الأولى، و 30 رياضيا من الفئة الثانية من محافظة معينة، لتشكيل المجموعات أ، ب، ج على التوالي، أما مجموعات المقارنة فكانت أ1، ب1، و ج1. النتائج: أظهر رياضيو المجموعة ب تحسنا ملحوظا في الركلة الأمامية لمدة 15 ثانية ورفع الساق العالي لمدة 15 ثانية. أظهر رياضيو المجموعة ج تحسنا ملحوظا في القوة السريعة. بعد التدريب التقليدي على القوة السريعة في مجموعة المقارنة، أظهر جميع أفراد المجموعة ج1 تحسنا ملحوظا في الاختبار. في المقابل، أظهر رياضيو المجموعة ب1 تحسنا ملحوظا فقط في اختبار الانقسام السفلي لمدة 15 ثانية والركلة الأمامية لمدة 15 ثانية. لم يلاحظ أي تحسن ملحوظ في جميع مؤشرات رياضيي المجموعة أ1 قبل التجربة وبعدها، وقد استنتجوا أن تدريب قوة عضلات الجذع يحسن بشكل ملحوظ سرعة رد فعل رياضيي التايكواندو.

27- دراسة (Ana، Raphael، و Fernando، 2021)

The Effect of a Pace Training Session on Internal Load and Neuromuscular Parameters in Taekwondo Athletes

تأثير جلسة تدريب السرعة على الحمل الداخلي والمعايير العصبية العضلية لدى لاعبي التايكواندو

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من تأثير جلسة تدريب السرعة بكثافة تتوافق مع تردد الركلة عند العتبة اللاهوائية (KFAT) على استجابة الحمل الداخلي وأداء الاستجابة الحركية للركلة الدائرية، اما العينة فقد خضع اثنا عشر رياضيا من حاملي الحزام الأسود في رياضة التايكواندو لجلسات تقييم أداء الاختبار التدريجي الخاص بالتايكواندو لتحديد نقطة انحراف معدل ضربات القلب ونقطة العتبة اللاهوائية ، و تم التوصل الى إمكانية أخذ الحمل الداخلي (معدل ضربات القلب) الملاحظ عند الشدة المقابلة لـ KFAT في الاعتبار عند وصف التدريب عندما يكون الهدف هو التحكم في استجابات الحمل الداخلي دون إحداث إجهاد.

28- دراسة (Zulkarnain، Agus Kristiyanto، و Noer Rachma، 2021)

Effectiveness body weight strength training and plyometric in the speed and agility taekwondo athletes

فعالية تمارين القوة باستخدام وزن الجسم والتمارين البليومترية في تحسين سرعة وخفة حركة لاعبي التايكواندو

من خلال ملاحظة 24 رياضيا من فريق التايكوندو ، تبين أن ما بين 79.1% و 95.8% منهم يتمتعون بقدرات بدنية، وخاصة السرعة وخفة الحركة، أقل من المتوسط. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية تمارين تقوية الجسم باستخدام وزن الجسم والتمارين البليومترية في زيادة القدرة البدنية. استخدمت الدراسة منهجا تجريبيا شبه تجريبي، بتصميم عاملي 2x2 واعتمدت تقنية أخذ العينات على أخذ عينات هادفة بناء على معايير الإدراج. بلغ إجمالي عدد العينات 24 رياضيا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تدريبيتين. أجريت الدراسة على فريق التايكوندو لمدة 6 أسابيع. وشملت تقنيات جمع البيانات اختبار سرعة 35 مترا واختبار إلينوي للرشاقة. وتم تحليل تباين المتغيرات باستخدام اختبار MANOVA. في اختبار MANOVA، كانت القيمة دالة إحصائية. اختبار متعدد المتغيرات (0.00) واختبار تأثيرات التمرين بين المجموعات على السرعة والرشاقة (0.00). نتائج الإحصاءات الوصفية لتمرين. واستنتج الباحثون في هذه الدراسة أن تمارين قوة وزن الجسم وتمارين البليومتري تؤثر بشكل كبير على القدرة البدنية لرياضيي التايكوندو. كان تدريب البليومتري أكثر فعالية في زيادة سرعة ورشاقة رياضيي التايكوندو خلال برنامج التدريب لمدة 6 أسابيع.

29- دراسة (PhD، Sang-Hyup Choi PhD، ong-Baek Lee PhD، EonHo Kim PhD4، و KiHyuk Lee PhD (2021)

Effects of core Balance and Plyometric Training on Anaerobic Power and Dynamic Postural Stability in Youth Taekwondo Athletes

تأثيرات تمارين التوازن الأساسي والتدريب البليومتري على القدرة اللاهوائي والثبات الوضعي الديناميكي لدى لاعبي التايكوندو الشباب

هدفت هذه الدراسة إلى بحث تأثير ثمانية أسابيع من تدريبات التوازن الأساسي والتدريبات البليومترية على اللياقة البدنية لدى لاعبي التايكوندو الشباب، وشارك تسعة لاعبين شباب في التايكوندو في هذا البرنامج، تم قياس تكوين الجسم واللياقة النسبية (قوة العضلات، وقوة عضلات الجذع، وخفة الحركة، وثبات الوضعية، والقدرة اللاهوائية، ووظيفة العضلات متساوية الحركة) قبل التدريب وبعده، توصلوا إلى أن قوة عضلات الجذع تغيرت، المقاسة بعد تمارين البطن، بشكل ملحوظ بعد التدريب فيما يخص ثبات الوضعية، تحسن مدى الوصول المطلق لليد اليمنى في اختبار التوازن على شكل حرف Y بشكل ملحوظ بعد التدريب، أما فيما يخص القدرة اللاهوائية، فقد زاد متوسط القدرة بشكل ملحوظ بعد التدريب، و اوصوا بالاهتمام بتدريبات التوازن الأساسية و تدريبات البليومتري.

30- دراسة ثائر فاضل علوان عواد (عواد، 2020)

اجرى ثائر عواد دراسته الموسومة (اثر تدريبات التثقيل النسبي في اهم القابليات البايوحركية واداء الركلة الجانبية للاعبي التايكوندو الشباب)، وقد هدفت الى التعرف على تأثير تدريبات التثقيل النسبي للاعبي التايكوندو الشباب في اهم القابليات البايوحركية واداء الركلة الجانبية، وقد استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة و التجريبية، و قد توصل الباحث الى ان التدريبات قد أظهرت تأثيرا واضحا في جميع المتغيرات المدروسة بالنسبة للمجموعة التجريبية و قد أوصى باستخدام تدريبات التثقيل النسبي التي اعدّها الباحث في التدريب.

31- دراسة (Akin و İnci، 2020)

The effect of blood flow restriction and plyometric training methods on dynamic balance of taekwondo athletes

أثير تقييد تدفق الدم وأساليب التدريب البليومتري على التوازن الديناميكي لرياضيي التايكوندو

هدفت هذه الدراسة إلى فهم تأثير تدريبات تقييد تدفق الدم (BFR) والتدريبات البليومترية على تطوير التوازن الديناميكي في رياضة التايكوندو، وشارك في الدراسة 31 رياضيا من ممارسي التايكوندو، تتراوح أعمارهم بين 15 و 19 عاما، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تقييد تدفق الدم (11)، ومجموعة التدريبات البليومترية (10)، ومجموعة الضبط (10)/ بالإضافة إلى تدريبات التايكوندو المعتادة، طبقت برامج تدريبية لمدة 8 أسابيع على مجموعتي التدريبات البليومترية وتقييد تدفق الدم، بينما لم تطبق أي برامج تدريبية على مجموعة الضبط. في بداية التدريبات وبعدها، تم قياس قدرة التوازن الديناميكي باستخدام جهاز Prokin Tecnobody لاختبار التعرج لمدة 30 ثانية، و توصلوا الى ان تطوير القوة ضروريا

لتحسين التوازن الديناميكي لدى الرياضيين. ونظرا لأن لاعبي التايكوندو يستخدمون القوة وقدرة التوازن في الركل السريع وتغيير الاتجاه، فإن هذه القدرات الحركية مهمة للنجاح. بناء على نتائج هذه الدراسة، يوصى بأن تكون طريقة تقييم تدفق الدم مفيدة، وبالتالي يمكن إدراجها في البرامج التدريبية.

32- دراسة (Hamdi Messaoudi, و Ouergui) (2020)

Repeated Sprint Training vs. Repeated High-Intensity Technique Training in Adolescent Taekwondo Athletes—A Randomized Controlled Trial

التدريب المتكرر على العدو السريع مقابل التدريب المتكرر على التقنيات عالية الكثافة لدى لاعبي التايكوندو

بحثت هذه الدراسة تأثير التدريب المتكرر على العدو السريع (RST) لمدة 4 أسابيع مقابل التدريب المتكرر على تقنيات عالية الكثافة (RTT) على الأداء البدني، تم توزيع ستة وثلاثين رياضيا مرافقا من لاعبي التايكوندو على ثلاث مجموعات: مجموعة التدريب السريع (10 × 35 مترا عدوا، 10 ثوان راحة)، ومجموعة التدريب على حركة باندال-تشاغي (10 × 6 ثوان باندال-تشاغي، 10 ثوان راحة)، ومجموعة الضبط (مجموعة الضبط: بدون تدريب إضافي). بالإضافة إلى تدريبهم المعتاد، تدربت مجموعتا التدريب السريع والتدريب على حركة باندال-تشاغي مرتين أسبوعيا لمدة أربعة أسابيع. تم حساب حمل التدريب، والرتابة، والإجهاد باستخدام مقياس الجهد المدرك، و أوصوا بضرورة تضمين تدريب منخفض الحجم وعالي الكثافة يعتمد على الجري السريع المتكرر أو تكرار التقنيات في برامج تدريب لاعبي التايكوندو المراهقين.

33- دراسة ماهر احمد عاصي العيسوي (العيسوي، 2019)

أجرى ماهر احمد دراسته الموسومة (تأثير تدريبات الصلابة الجسمية في تطوير القوة العضلية الخاصة للاعبي التايكوندو)، وقد هدفت الى تصميم برنامج تدريبي لتدريبات الصلابة الجسمية ومعرفة اثر هذا البرنامج في القوة العضلية للاعبي التايكوندو، وقد استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية، اما العينة فقد كانت لاعبي نادي العربي بالتايكوندو والبالغ عددهم (12) لاعبا، وقد اعتمد على جهاز التنقيط الالكتروني المعتمد في البطولات الرمسة في احتساب القوة، وبعد تطبيق المنهج المعد قد توصل الباحث الى ان تدريبات الصلابة الجسمية قد ساهمت في تطوير القوة الخاصة بلاعبي التايكوندو وقد أوصى بضرورة اعتماد مثل هذه التدريبات.

34- دراسة عبد الغفار جباري (جباري، 2018)

أجرى عبد لغفار دراسته الموسومة (تأثير تمرينات باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الهلالية الامامية (دوليو جكي) في التايكوندو لفئة الشباب)، وقد هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة قيد البحث للاعبين الشباب، و استخدم الباحث المنهج التجريبي، اما عينة البحث فقد تمثلت ب(22) لاعب قسموا على مجموعتين (ضابطة و تجريبية)، وقد استنتج الباحث بان التمرينات المستخدمة قد أظهرت تحسن على المهارة وقد أوصى بالاعتماد على التمرينات بالاوزان المضافة عند تدريب مهارة الدوليو جكي للاعبي التايكوندو.

35- دراسة عبد الغفار جباري (جباري، 2017)

أجرى عبد الغفار جباري دراسته الموسومة (تأثير برنامج تدريبي باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الهجومية وعلاقتها بالإنجاز للاعبي التايكوندو)، وهدفت الدراسة الى اعداد منهج خاص لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات قيد البحث، وتم استعمال المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية)، اما عينة البحث فتمثلت بلاعبي المدرسة التخصصية للتايكوندو التابعة لوزارة الشباب والرياضة بواقع (22) لاعب، في كل مجموعة (11) لاعب، و استمر تطبيق المنهج (12) اسبوعا، وتوصل الباحث الى ان التمرينات في الوحدة التدريبية المصاحبة للوسائل المستخدمة ساعدت على تطوير القدرات الحركية والمهارية والبدنية للاعبي التايكوندو، و اوصى الباحث على ضرورة استخدام الادوات والوسائل المساعدة في التدريب.

36- دراسة أحمد عبدالاله عباس (عباس، 2017):

أجرى أحمد عبدالاله عباس دراسته الموسومة (تأثير تمرينات مقترحة لتطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية في الركلة الدائرية من القفز والارتكاز لدى لاعبي التايكوندو الشباب)، وهدفت الدراسة الى اعداد تمرينات مقترحة في الركلة الدائرية

الخلفية من الارتكاز و القفز للاعب التايكواندو الشباب و التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية في الركلة الخلفية ، وتم استعمال المنهج التجريبي ذا التصميم المجموعة الواحدة، واما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية والتي تمثلت بلاعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بالتايكواندو في فئة الشباب والتي تكونت من (5) لاعبين، و توصل الباحث الى ان التمرينات التي طبقها على عينة البحث ادت الى تطوير المتغيرات البايوميكانية للاعبين، وقد اوصى الباحث بضرورة التأكيد على التمرينات التي تحاكي واقع النزال اذ انها تكون اكثر تفاعلية و تؤدي الى نتائج افضل.

37- دراسة خالد محمود احمد (احمد، 2016)

اجرى خالد محمود دراسته الموسومة (تأثير تمرينات لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية و الوظيفية للاعب التايكواندو)، وقد هدفت الى اعداد برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري للرجلين و الذراعين للاعب التايكواندو الشباب، و فرض البحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، اما عينة البحث فقد تمثلت بلاعب النادي العربي لفئة الشباب بالتايكواندو و البالغ عددهم (14 لاعب) ، وقد توصل الباحث الى ان تدريبات التحمل الخاص ساعدت في تطوير القدرات البدنية للاعبين الشباب، وقد اوصى بضرورة ان تكون تدريبات التحمل الخاص بطريقة تشبه الأداء الفني .

38- دراسة علي سلمان عبد الطرقي و واثق كاظم عبد (الطرقي و كاظم، 2016)

اجرى علي سلمان و واثق كاظم دراستهم الموسومة (بعض القدرات الحركية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبي التايكواندو الشباب)، وقد هدفت الى اعداد منهاج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية للاعبين الشباب بالتايكواندو، و استخدم الباحثان المنهج التجريبي و اما العينة فقد تمثلت باللاعبين الشباب في محافظة بغداد و قد توصل الباحثان الى ان هناك علاقة قوية بين مستوى الاداء المهاري للاعبين و القدرات الحركية و اوصوا بضرورة التدريب على مثل هذه القدرات.

39- دراسة ياسر خضير جبر (جبر، 2015)

اجرى ياسر خضير دراسته الموسومة (أثر تمرينات المقاومة باستعمال الأشرطة المطاطية والتثقيف في تطوير القوة الخاصة وأداء الركلة الخلفية للاعبين الشباب بالتايكواندو)، وقد هدفت الى اعداد تمرينات المقاومة باستعمال الأشرطة المطاطية والتثقيف، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي، اما العينة فقد تمثلت بلاعبين اندية محافظة بابل الشباب في وزن 55كغم والبالغ عددهم (18)لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين، و قد استنتج الباحث بأن تمرينات المقاومة باستعمال الأشرطة المطاطية قد ساهمت بتطوير القوة الخاصة بلاعب التايكواندو، وقد اوصى باستخدام التمرينات التي تم اعدادها في العملية التدريبية عند تطوير القوة الخاصة.

40- دراسة أحمد قاسم كاظم البهادلي (البهادلي، 2013)

اجرى احمد قاسم دراسته الموسومة (أثر تمرينات البلايومترك والإطالة في تطوير بعض القدرات البدنية لأداء الركلة الدائرية الامامية للاعبين المتقدمين بالتايكواندو)، وقد هدفت الى اعداد تمرينات البلايومترك والإطالة لتطوير بعض القدرات البدنية للعينة قيد البحث، وقد استخدم المنهج التجريبي واما العينة فقد تمثلت بلاعبين اندية بابل المتقدمين البالغ عددهم (66) لاعب وتم اختيار (30) لاعب منهم باوزان 58كغم و 68 كغم ، وقد توصل الباحث الى ان لتدريبات البلايو مترك الأثر الإيجابي في تطوير القدرات قيد البحث و قد اوصى باستخدام مثل هذا النوع من التدريب في تدريب المنتخب و الأندية الرياضية في التايكواندو .

النقد:

بعد ان قام الباحث بتحليل ومراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة وجد ان الاتجاه البحثي السائد ركز بشكل اكبر على تطوير القدرات البدنية الخاصة بالتايكواندو اكثر من الجانب المهاري و ذلك بوصفها الأساس الذي يعتمد عليه الجانب المهاري و خوض المنافسات، اذ تناولت هذه الدراسات القدرات المختلفة (قوة، سرعة، المدى الحركي، التحمل....الخ) في حين ان الاهتمام بالجانب الفني كان ضعيف نسبيا، اذا غالب الدراسات اشارت اليه بوصفه ناتج من تطوير القدرات البدنية و ليس محورا مستقلا للدراسة.

وتنوعت أساليب التدريب المستخدمة في تطوير هذه القدرات، اذ تشير النتائج ان برامج التدريب الخاصة بتطوير القوة بانواعها المختلفة (انفجارية، مميزة بالسرعة، القصوى..الخ) كان لها تأثير إيجابي واضح عند الركل من ناحية قوة الركل و كذلك سرعة اداء الركلات، وهذا ما تتفق معه طبيعة الأداء الحركي في التايكواندو التي تحتاج الى قوة الركل وسرعة التنفيذ

في النزالات، ومع ذلك فأن العديد من الدراسات اقتصرت على مهارات منفردة وهذا يحد من إمكانية تعميم هذه النتائج. كما اشارت الدراسات التي تناولت دمج أكثر من صفة بدنية داخل الوحدة التدريبية وجود آثار إيجابية في تطوير بعض المهارات المركبة، اذ يعد هذا الاتجاه ملائم مع متطلبات اللعب الحديث في التايكواندو التي تحتاج الى تكامل القدرات المختلفة في نفس الوقت، لكن بعض الدراسات لم تقم بعمل توضيح وافي عن كيفية تنظيم حمل التدريب داخل هذه الوحدات و هذا يؤثر على تفسير النتائج و يجعله محدودا من الناحية التطبيقية. اما ما يرتبط بالتدريب الفترى و التحمل فأن النتائج أظهرت تحسنا في قدرة اللاعبين في الحفاظ على الأداء العالي خلال جولات النزال وانخفاض ظاهرة التعب، لكن توجد دراسات قليلة تناولت مؤشرات الاستشفاء الرياضي او العلاقة بين تراجع دقة الأداء و ظاهرة التعب. اما الدراسات التي تناولت الاتزان الحركي و المدى الحركي فقد اكدت على أهمية هذه القدرات في تحسين جودة الركل للاعبين اثناء الأداء، اذ يعتمد نجاح الركل في التايكواندو في قدرة اللاعب على التحكم بجسمه و عدم السقوط و القدرة على تغيير الاتجاه، لكن اغلب الدراسات استخدمت أدوات قياس تقليدية او اختبارات بسيطة دون الاستفادة من الأدوات الحديثة او التحليل الحركي. اما ما يخص التدريب المشابه للمنافسة او ما يسمى بأسلوب التقييم و المسابقات فقد برزت أهميته في سرعة اتخاذ القرار و التعامل مع مواقف اللعب التي تحصل اثناء المنافسات، و يعد هذا النوع من التدريب من أكثر الأساليب ارتباطا بمتطلبات اللعب الحديث في التايكواندو، لأنه لا يطور الجانب البدني فقط، بل يدمج بين الإدراك، التوقع، التوقيت، والتنفيذ الفني تحت ضغوط متغيرة. ومع ذلك، ما زالت هذه الدراسات محدودة عددا مقارنة بالدراسات البدنية، مما يشير إلى حاجة ماسة للتوسع في هذا الجانب البحثي. وعلى الرغم من القيمة العلمية والتطبيقية العالية للدراسات السابقة، إلا أن هناك نقاطا معينة تشترك فيها، فقد اعتمدت كثير من الدراسات على عينات صغيرة نسبيا ومحصورة في أندية أو محافظات محددة، الأمر الذي يحد من إمكانية تعميم النتائج. كما أن أغلبها استخدم تصميمات تجريبية قصيرة المدى، دون تتبع طويل الأمد لتأثير البرامج التدريبية عبر موسم كامل أو مراحل إعداد مختلفة. إضافة إلى ذلك، فإن عددا محدودا فقط من الدراسات تناول الفروق الفردية بين اللاعبين وفق الجنس، العمر، المستوى التنافسي، أو نمط اللعب. وظهرت هذه الدراسة وجود نقص واضح في الدراسات التي تربط بين الجوانب البدنية والفنية والنفسية والخطية ضمن نموذج تكاملي واحد، رغم أن الأداء في التايكواندو هو نتاج تفاعل هذه المكونات مجتمعة، كما أن استخدام التكنولوجيا الحديثة ظهر دون المستوى المطلوب تماشيا مع التطور الكبير الذي يشهده العالم في مختلف ميادين الحياة و منها الرياضي.

وبناء على ما تقدم، يمكن القول إن أساليب التدريب المختلفة تظهر فاعلية واضحة في تطوير جوانب متعددة من أداء لاعبي التايكواندو، إلا أن أفضل النتائج تبدو مرتبطة بالبرامج التي تعتمد الدمج بين الصفات البدنية والتطبيق المهاري ضمن مواقف لعب حقيقية. وعليه، فإن الدراسات المستقبلية ينبغي أن تنتج نحو تصميم برامج تدريبية تكاملية، استخدام عينات أكبر وأكثر تنوعا، توظيف القياسات الموضوعية الحديثة، والانتقال من التركيز على المتغيرات المنعزلة إلى دراسة الأداء بوصفه منظومة ديناميكية متكاملة.

الاستنتاجات:

- 1- أساليب التدريب المختلفة تسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين التايكواندو.
- 2- التحسن البدني ينعكس إيجابيا على بعض عناصر الأداء الفني مثل سرعة الركلات.
- 3- التدريب التنافسي يعد من أكثر الأساليب فاعلية في تطوير الأداء المهاري.
- 4- البرامج التدريبية التكاملية تمثل النموذج الأمثل لتطوير الأداء البدني والفني معا.

التوصيات:

- 1- اعتماد برامج تدريبية تكاملية تجمع بين الجوانب البدنية والفنية والخطية.
- 2- استخدام التدريب التنافسي المصغر بشكل مستمر.
- 3- إجراء دراسات طويلة المدى لقياس تأثير التدريب عبر المواسم الرياضية.

المصادر

Kul, M., & Aydemir, B. (2025). Effects of Different Plyometric Training on Some Biomotor and Taekwondo Technical Performance in Taekwondo Athletes. *Research in Sport Education and Sciences*, 27(3), 184-199.

- Kızılca, S., & Kahraman, M. Z. (2025). Acute Effects of Dynamic and Plyometric Warm-Up Protocols on Speed Strength Flexibility and Jump Performance in Taekwondo Athletes. *Journal of Sports and Physical Education Studies*, 5(3), 11-18.
- Park, C. H., Kim, M. S., Ryu, J. K., Kim, G. T., & Jung, H. C. (2025). Effects of high-intensity low-volume vs. low-intensity high-volume plyometric jump training on athletic performance in taekwondo athletes: randomized trial.
- Hu, Y., Zhu, D., Luo, W., Tang, B., Li, Y., Fong, D. T., & Wang, D. (2026). The effects of high-intensity interval training on physical fitness and physiological responses in taekwondo athletes: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Applied Physiology*, 1-22.
- Huang, Z., Dai, J., Chen, L., Yang, L., Gong, M., Li, D., & Sun, J. (2025). Effects of progressive and velocity-based autoregulatory resistance training on lower-limb movement ability in taekwondo athletes. *Sports Health*, 17(3), 545-555.
- Khazaei, L., Parnow, A., & Amani-Shalamzari, S. (2023). Comparing the effects of traditional resistance training and functional training on the bio-motor capacities of female elite taekwondo athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1), 139.
- Fajar, M. K., Rusdiawan, A., & Rasyid, M. L. S. A. (2023). Improving leg power and Dolyo Chagi kick speed in Taekwondo using plyometric, SAQ, and circuit training methods. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 87-94.
- Messaoudi, H., Ouergui, I., Delleli, S., Ballmann, C. G., Ardigò, L. P., & Chtourou, H. (2024). Acute effects of plyometric-based conditioning activity and warm-up music stimuli on physical performance and affective state in male taekwondo athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1335794.
- He, B., & Wan, Y. (2022). THE INFLUENCE OF STRENGTH TRAINING ON TAEKWONDO ATHLETES'REACTION SPEED. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28(2), 137-140.
- Sant'Ana, J., Sakugawa, R. L., & Diefenthaler, F. (2021). The effect of a pace training session on internal load and neuromuscular parameters in taekwondo athletes. *Frontiers in Physiology*, 12, 710627.
- Zulkarnain, A. N., Kristiyanto, A., & Rachma, N. (2021). Effectiveness body weight strength training and plyometric in the speed and agility taekwondo athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(2), 219-231.
- Akin, M., & Kesilmiş, İ. (2020). The effect of blood flow restriction and plyometric training methods on dynamic balance of taekwondo athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(4), 157-162.
- Ouergui, I., Messaoudi, H., Chtourou, H., Wagner, M. O., Bouassida, A., Bouhlel, E., ... & Engel, F. A. (2020). Repeated sprint training vs. repeated high-intensity technique training in

adolescent taekwondo athletes—a randomized controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4506.

اثر التدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للاطراف السفلية لدى مصارعي رياضة التايكواندو صنف اقل من 15 سنة ذكور . (2024-2025). رسالة ماجستير . الجزائر : جامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل _كلية العلوم الانسانية والاجتماعية -قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

احمد هادي جمعة، و فاطمة رعد كاطع. (2024). تأثير اسلوب التقويم و المسابقات في تطوير المعرفة القانونية للاعبين التايكواندو باعمار 15-17 سنة. *مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية/ المجلد 4/ العدد7*، الصفحات 366-451.

احمد عبد الاله عباس. (2017). تأثير تمرينات مقترحة لتطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية في الركلة الدائرية من القفز و الارتكاز لدى لاعبي التايكواندو الشباب. رسالة ماجستير. جامعة بغداد، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.

احمد قاسم كاظم البهادلي. (2013). أثر تمرينات البلايومترك والإطالة في تطوير بعض القدرات البدنية لأداء الركلة الدائرية الامامية للاعبين المتقدمين بالتايكواندو. رسالة ماجستير . بابل، العراق : جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

احمد هادي جمعة. (2023). تمرينات خاصة بادوات مساعدة وفق استراتيجية التعليم المتمايز (بصري،سمعي) وتأثيرها في تعلم و احتفاظ بعض مهارات التايكواندو للاعبين المدارس التخصصية باعمار 12-14 سنة . رسالة ماجستير. بغداد، العراق: جامعة بغداد/كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.

احمد هادي جمعة، و فاطمة رعد كاطع. (2023). تأثير تدريبات خاصة بأسلوب المقاومة بالإطالة العضلية في تطوير قوة الضربة لبعض الركلات الهجومية للاعبين التايكواندو باعمار 17-18 سنة . *مجلة الكوفة لعلوم التربية الرياضية/ المجلد 3/ العدد 7*، الصفحات 469-498.

ايمان حسان الحسامي، محمد عبد السكارنة، و ربما عادل الخراسات. (2025). اثر استخدام الفيديو التعليمي في تطوير مهارات التعلم للاعبين التايكواندو الشباب في الاردن . *مجلة المشكلات للعلوم الانسانية والاجتماعية / المجلد 12/العدد2*، الصفحات 691-710.

ثائر فاضل علوان. (2025). تأثير تمرينات تحمل الاداء المهاري بمصاحبة الكرياتين مونوهيدرات في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والحركية للاعبين التايكواندو. *اطروحة دكتوراه*. بغداد ، العراق : الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .

ثائر فاضل علوان عواد. (2020). اثر تدريبات التثقيف النسبي في اهم القابليات البايوحركية واداء الركلة الجانبية للاعبين التايكواندو الشباب . رسالة ماجستير . بابل ، العراق : جامعة بابل/كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .

خالد محمود احمد. (2025). تأثير برنامج تدريبي باليستي في بعض القدرات البدنية و الحركية ومستوى الاداء المهاري للاعبين التايكواندو الشباب . *مجلة واسط للعلوم الرياضية/ المجلد 24/العدد2*، الصفحات 26-43.

خالد محمود احمد. (2007). بناء منهج بالاسلوب التدريبي في تعليم بعض المهارات الاساسية بالتايكواندو لتلاميذ المرحلة الابتدائية . رسالة ماجستير. بغداد، العراق: الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية.

خالد محمود احمد. (2016). تأثير تمرينات لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية و الوظيفية للاعبين التايكواندو. *مجلة علوم الرياضة/ المجلد 8/العدد27*، الصفحات 178-190.

خالد محمود احمد. (2025). تأثير التدريب بالوسط المائي في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء البومزا للاعبين التايكواندو فئة الشباب . *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية/المجلد35/ العدد4*، الصفحات 500-516.

سعيد علوان هلال. (2022). تأثير التدريب الفكري لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية و الوظيفية للاعبين التايكواندو . *مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة/ المجلد 4/العدد3*، الصفحات 185-195.

عبد الستار خضير عباس. (2025). تأثير تدريبات مقترحة للقوة الانفجارية في تحسين سرعة ودقة الركلات الامامية للاعبي التايكواندو الناشئين . *مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة / المجلد 7/العدد 4*، الصفحات 144- 156.

عبد الستار خضير، و علي حسين سعيد. (2025). حجم اثير التدريب المتزامن في تطوير بعض القابليات البيوحركية واداء الركلة الدائرية الامامية لشباب التايكواندو. *مجلة واسط للعلوم الرياضية/ المجلد 24/ العدد 2*، الصفحات 768-784.

عبد الغفار جباري. (2017). تأثير برنامج تدريبي باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية و المهارات الهجومية وعلاقتها بالإنجاز للاعبي التايكواندو. *اطروحة دكتوراه . بغداد، العراق : الجامعة المستنصرية- كلية التربية الاساسية.*

عبد الغفار جباري. (2018). تأثير تمرينات باستخدام اوزان مضافة لتطوير الركلة الهلالية الامامية(دوليو جكي) في التايكواندو لفئة الشباب. *مجلة ابحاث الذكاء/ المجلد 0/العدد 26*، الصفحات 529-546.

عبد الغفار جباري. (2022). تأثير استخدام بعض الوسائل الحديثة في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبي التايكواندو الشباب. *مجلة التميز /العدد 4/ المجلد 1*، الصفحات 19-26.

علي سلمان عبد الطرقي، و واثق عايد كاظم. (2016). بعض القدرات الحركية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبي التايكواندو الشباب . *مجلة الرياضية المعاصرة /المجلد 15/ العدد 4*، صفحة 4959.

فاطمة رعد كاظم. (2022). تأثير تمرينات مركبة خاصة باستخدام جهاز L.F.T المبتكر في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الاداء للمهارات الهجومية للاعبي التايكواندو باعمار 12-14 سنة. *رسالة ماجستير . جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.*

ماهر احمد عاصي العيساوي. (2019). تأثير تدريبات الصلابة الجسمية في تطوير القوة العضلية الخاصة للاعبي التايكواندو . *مجلة علوم الرياضة / المجلد 11/العدد 39.*

ناطق هلال حسن العبودي. (2024). تأثير تمرينات بأدوات مصممة في بعض المؤشرات البايوميكانيكية ومتغيرات الاتزان للمهارات الهجومية للاعبي التايكواندو الاشبال. *لرسالة ماجستير . واسط، العراق: جامعة واسط/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.*

هادي عباس خلف. (2024). تأثير تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء في تطوير مهارة الركلة الدائرية الامامية للاعبي التايكواندو الشباب . *مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية / العدد 29/ المجلد 1*، الصفحات 1-14.

هادي عباس خلف، و علي محمد ياسين. (2024). تأثير تمرينات القوة الخاصة المشابهة للاداء في تطوير مهارة الركلة الدائرية الامامية الهلالية للاعبي التايكواندو الشباب . *مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية/ المجلد 1/العدد 29*، الصفحات 1-14.

واثق كاظم عايد. (2025). تأثير تمارين المقاومة في تطوير الرشاقة والسرعة الانتقالية لاداء الركلة الهابطة (جيكو جكي) للاعبي التايكواندو الشباب . *مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة /المجلد 7/العدد 1*، الصفحات 167-179.

ياسر خضير جبر. (2015). أثر تمرينات المقاومة باستعمال الاشرطة المطاطية والنتقيل في تطوير القوة الخاصة وأداء الركلة الخلفية للاعبين الشباب بالتايكواندو. *رسالة ماجستير . بابل، العراق: جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.*

ياسر خضير جبر نزال. (2022). اثر تدريبات اللاكتيك الديناميكي والتاباتا في بعض المتغيرات الفسلجية والقابليات البيوحركية وتحمل اداء الركل الامامي المركب للاعبي التايكواندو المتقدمين . *اطروحة دكتوراه . بابل، العراق: جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.*