اثر التدريب باستخدام الأثقال الإضافية في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي التايكواندو

م.م عمار محمد خليل م.د محمود شكرالحياني

ا.م.د زياد يونس الصفار

جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/٧/١٣ ؛ تاريخ قبول النشر :٢٠٠٨/٨/٢٤

الملخص

تحددت مشكلة البحث بالتساؤل الأتي(هل أن التدريب بالأثقال الإضافية يؤثر في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتايكواندو أم لا ؟ وما نوع هذا التأثير.

وهدف البحث إلى ما يأتي:

- الكشف عن دلالة الفروق باستخدام الاثقال الاضافية في التدريب في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي التايكواندو.

وافترض الباحثون ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالتايكواندو.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة (التي تتدرب من دون استخدام الأثقال الإضافية) والتجريبية (التي تتدرب باستخدام الأثقال الإضافية) في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالتايكواندو ولمصلحة المجموعة التجريبية .

وتم تطبيق البحث على عينه من لاعبي التايكواندو لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (٨) لاعبين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين(تجريبية وضابطة) ضمت كل مجموعة (٤) لاعبين بعد إجراء التكافؤ بينهما، ثم تم تنفيذ المنهاج التدريبي نفسه على كلتا المجموعتين بحيث استخدمت المجموعة التجريبية الأثقال الإضافية والضابطة من دون الأثقال الإضافية، وقد تكون المنهاج التدريبي من (ثلاث) دورات متوسطة وكل دورة متوسطة تتكون من (ثلاثة) أسابيع وبواقع (ثلاث) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد الانتهاء

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

من المنهاج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية وبعد معالجة النتائج إحصائيا تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١- أحدث المنهاج التدريبي من دون استخدام الأثقال الإضافية أثرا ايجابيا في تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة الآتية (السرعة الحركية، الرشاقة الخاصة، المطاولة الخاصة) للمجموعة الضابطة.

٢- أحدث المنهاج التدريبي باستخدام الأثقال الإضافية أثرا ايجابياً في تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة آلاتية (القوة الانفجارية، المرونة الحركية، السرعة الحركية، الرشاقة الخاصة، المطاولة الخاصة) للمجموعة التجريبية.

٣- أحدث المنهاج التدريبي باستخدام الأثقال الإضافية أثرا ايجابياً أكبر من التدريب من دون استخدام الأثقال الإضافية في تطوير السرعة الحركية

٤- إن التدريب بالأثقال الإضافية وبنسبة(٥٪) من وزن الحلقة الحية هي غير كافية لأحداث اثر ايجابي كبير على الرغم من انه قد حقق نسباً أعلى للتطور قياساً للتدريب من دون استخدام أثقال إضافية في عناصر اللياقة البدنية والحركية الآتية (القوة الانفجارية، المرونة الحركية، الرشاقة الخاصة، المطاولة الخاصة).

على ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث أوصي الباحثون بما يأتي:

١- إمكانية استخدام التدريب باستخدام الأثقال الإضافية أو من دونهما في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة الآتية:(السرعة الحركية، الرشاقة الخاصة، المطاولة الخاصة)

٢- يفضل استخدام الأثقال الإضافية وبنسبة (٥٪) من وزن الحلقة الحية إذا كان الهدف من التدريب تطوير السرعة الحركية.

٣- إجراء دراسات أخرى عن التدريب باستخدام الأثقال الإضافية في أنشطة رياضية أخرى

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ABSTRACT

The Effect of Training by Using Extra Weights On a Numbers Elements of Physical Fitness of Taekwondo Players

Assist. Lecturer. Ammar M.KH ***Lecturer .Dr. Mahmod.sh*** ***Assist .Dr. Ziad Y. M. Al-affar***

University Of Mosul / College Of Physical Education

The problem of the research is utilized by the following question:

Is training by using extra weights affect on some physical fitness in Taekwondo

The research aimed at the following:

1- Revealing the differential marks between the anterpre tests and the post-tests for both the Controlled group and the Experimental one is some elements of the physical fitness in Taekwondo.

2- Revealing the effect of using extra weights in some physical fitness elements in Taekwondo .

Hypothises :

1- There is significant deferent between the pre-test and the post-test armeexisting in the both the control group and the expiremintal one in some elements of the physical fitness in Taekwondo .

2- There is significant deferent between the control group and the expiremintal group in some elements of physical fitness in Taekwondo at the post- test .

Research procedures

1- The sample research applied by some (8) Taekwondo Players , they were divided into two groups one of the control and the other was expiremintal, each group consist of (4) Players.

2- Equivalence variable between both groups of the research were verified in height, mass and age as well as some physical.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

3- The training program lasted (9) weeks divided into (3), mezocycle, (3) training units weekly, which means (27) training units with (2-1) load move.

4- After the achievement of the experimental test, the posterior test was applied in the same procedures, and conditions, which were used in the anterior test.

Conclusions:

1- The usage training program without extra weights in the control group test affect positively in developing the elements of the special physical fitness (movement speed , Agility , Endurance)

2- The usage extra weights in the Experimental group test affect positively in developing the elements of the special physical fitness ((Explosive power , Flexibility , movement speed , Agility , Endurance)

3- The usage of extra weights made a positive development more than un-using them in the movement speed.

4- The usage of extra weights (5%) of the Players bodyweight is not enough to make a positive reasonable effect though it achieved more development in training without using extra weights in the following special elements of physical fitness:(((Explosive power , Flexibility , Agility , Endurance)

Recommendations

1- Training affects positively in the special elements of physical fitness with or without using extra weights, and as follows:
(movement speed, Agility , Endurance)

2- It is preferred to use extra weights (5%) of the bodyweight if the goal of training is to develop ((movement speed).

3- Make more studies on training with the usage of extra weights in some other sport activities.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

١– التعريف بالبحث:

١–١المقدمة وأهمية البحث:

حظيت رياضة التايكواندو باهتمام كبير في السنوات الأخيرة ولاسيما عند دخولها مضمار الألعاب الاولمبية كرياضة استعراضية ابتداً من دورة (سيئول) الاولمبية عام (١٩٨٨م) ورياضة مسابقات في دورة (سدني) الاولمبية عام (٢٠٠٠)م (الحياني ، ١٩٩٥،١). وتعتمد رياضة التايكواندو على عدة جوانب أهمها اللياقة البدنية الخاصة والأداء المهاري والجانب الخططي والنفسي ، وتعد اللياقة البدنية الخاصة من العناصر المهمة التي تمكن اللاعب من الأداء الأمثل واستخدام الخطط في الهجوم والدفاع بنجاح، فاللاعب الذي لا يمتلك الصفات البدنية الضرورية لنشاط معين لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لهذا النشاط (حنتوش وسعودي، ١٩٨٨،٥٣).وتعد اللياقة البدنية من الموضوعات التي تحتل مكاناً بارزاً في ميدان التربية الرياضية وتحضى باهتمام كبير في مجال الدراسة والبحث العلمي الرياضي، وهذا ما أظهرته نتائج البحوث والدراسات التي أحدثت طفرات في مستويات الأداء البشري وذلك بما قدمه العلم من حل لكثير من المشكلات المرتبطة بتنمية قدرات الرياضي في مجال المنافسة والبطولة، إذ أنه كلما وصلت المستويات إلى بلوغ ذروتها زادت الحاجة لاستخدام أساليب جديدة تساعد على الارتقاء بهذه المستويات. ويعد استخدام الأثقال الإضافية في التدريب احد الوسائل المستخدمة في تنمية وتطوير القوة والسرعة والتكامل بينهما، وقد دلت نتائج البحوث على أن استخدام مقاومات على شكل أثقال إضافية يعمل على بناء القوة (نصيف وحسين، ١٩٧٨،٨٠) وقد حدد دجاتشكوف نسبة (٣–٥٪) من وزن جسم الرياضي كمقاومة خارجية (أثقال إضافية) تؤدي إلى تكامل فن الأداء والصفات البدنية الخاصة(أبو العلا،١٩٩٧،١٩٦–١٩٧) وأن تطوير الصفات البدنية بمعزل عن المهارة يعد مضيعة للوقت (sazaba,1982) وتكمن أهمية البحث في أن التدريب بالأثقال الإضافية يعمل على الربط بين الصفات البدنية والمهارية الحركية .

وبناءاً على ما سبق تكمن أهمية البحث في تجريب استخدام التدريب بالأثقال الإضافية للكشف عن أثره في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي التايكواندو للوصول إلى نتائج من شأنها تطوير مستوى اللعبة في القطر ومن ثم تحقيق أفضل الإنجازات في المحافل الدولية.

١–٢ مشكلة البحث:

تتطلب رياضة التايكواندو وكما هو الحال في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة عناصر بدنية وحركية خاصة وهي (المرونة الحركية، القوة الانفجارية، والرشاقة والسرعة والتحمل الخاص) (الحياني، ١٩٩٥،٢٣) وتشير المصادر إلى أن استخدام الأثقال الإضافية بنسبة (٣–٥٪) من وزن جسم الرياضي يمكن استخدامها في كافة الأنشطة الرياضية المختلفة والتي لها اثر ايجابي في تطوير الياقة البدنية الخاصة (عبد المقصود، ١٩٩٧،٣٣٢–٣٣٣) وهناك مصادر تشير إلى أن استخدام

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

الأثقال الإضافية لها آثار سلبية(أبو العلا، ١٩٩٧،١٩٦-١٩٧) ونتيجة لاختلاف الآراء ارتأى الباحثون تجريب استخدام التدريب بالأثقال الإضافية للكشف عن تأثيرها في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي التايكواندو ومن هنا تحددت مشكلة البحث بالاتي(هل أن التدريب بالأثقال الإضافية يؤثر في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالتايكواندو أم لا ؟

١-٣ أهداف البحث:

١-٣-١ الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالتايكواندو

١-٣-٢ الكشف عن تأثير استخدام الأثقال الإضافية في التدريب في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي التايكواندو.

١-٤ فروض البحث :

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتايكواندو.

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتايكواندو ولمصلحة المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخب محافظة نينوى بالتايكواندو/ فئة المتقدمين .

١-٥-٢ المجال الزماني: ابتداً من ٤ / ١١ / ٢٠٠٧ ولغاية ١٦ / ١ / ٢٠٠٨ .

١-٥-٣ المجال المكاني:القاعة الرياضية/فرع الألعاب الفردية/ كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ رياضة التايكواندو:

وهي كلمة (كورية) تتألف من ثلاثة مقاطع تعكس عالماً من القوة .

تاي: وتعني القدم وفيها دلالة على حركات الركل، التي يشملها الفن.

كوان: وتعني القبضة وتشير إلى مجموعة حركات المسك.

دو: وتعكس فلسفة عميقة وتعني فلسفة الحياة. (www.w.t.f.com)

ويعود اصل رياضة التايكواندو إلى العصور القديمة في كوريا الجنوبية إلى عام (٥٠٠٠) سنة قبل الميلاد(زهران، ٢٠٠٤،١٤). وتعد من الرياضات القتالية والتي تعتمد على الحركات السريعة ومهارات الركل العالية وهي تمارين بدنية ورياضة تنافسية أصبحت دولية وأن شكل المهارات صمم بأسلوب علمي بحت ويكون التكنيك فيها تبعاً للصفات الانثروبومترية.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

(Hoo and ajong,1986,14)

وتعمل التايكواندو على التطوير المتوازن للقدرات البدنية من خلال زيادة القوة العضلية وتحسين وظائف الأجهزة العضوية، لان حركاتها تحتاج إلى الدقة والسرعة فضلاً عن التغيير المتناسق بين القوة والجهد المطلوب من تنفيذ المهارات فضلاً عن أن التايكواندو لا تعرف حدود عمرية عند ممارستها كونها رياضة مناسبة ومفيدة لجميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين.

(الحياني، ٢٠٠٦،١٣-١٤)

٢-١-٢ اللياقة البدنية الخاصة:

تهدف اللياقة البدنية الخاصة إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس كما أنها تجيز إمكانية إهمال بعض المكونات عندما نجد أن أهميتها تتضاءل بالنسبة لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وتعرف اللياقة البدنية الخاصة بأنها: كفاءة البدن في مواجهة متطلبات نشاط معين.(كمال وحسين، ١٩٧٨،٤٧).

٢-١-٢- ١عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة لرياضة التايكواندو:

تلعب اللياقة البدنية والحركية الخاصة برياضة التايكواندو دوراً مهماً في رفع مستوى الأداء الفني والخططي للاعبي التايكواندو،وإن افتقاد اللاعب للصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل على تعطيله في أداء الجانب المهاري والخططي المطلوب كما وان عدم توافر عنصر المرونة مثلاً يعمل على عدم أداء الركلات في الوجه بنجاح وافتقار اللاعب للرشاقة والتوازن يؤدي إلى عدم تمكن اللعب من أداء المهارات الحركية والركلات التي تؤدى بالوثب.ويجمع العديد من الخبراء في مجال تدريب التايكواندو على أهم الصفات البدنية الخاصة للاعبي التايكواندو وهي(القوة الانفجارية،المرونة الحركية، الرشاقة الخاصة، المطاولة الخاصة، السرعة الحركية، سرعة الاستجابة، التوازن، التوافق) (الحياني، ١٩٩٦) (زهران، ٢٠٠٤).

٢-١-٢-١-١ القوة الانفجارية:

تتضح أهمية هذا العنصر في رياضة التايكواندو والتي تعتمد كثيراً على الرجلين في أثناء الأداء ، إذ إن نشاط التايكواندو يتطلب من اللاعب أداء الركلات المختلفة والتي تؤدى في أثناء الهجوم وكذلك في أثناء الهجوم المضاد فضلاً عن أداء بعض الركلات عن طريق القفز إلى الأعلى مثل الركلات الخلفية وكذلك مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع الوثب واللف حول محور الجسم لفه كاملة مما يتطلب توافر عنصر القدرة المميزة للرجلين. وتظهر أهمية هذه الصفة في أثناء الأداء الخططي في المباريات إذ يقوم اللاعب باختيار الأداء الصحيح من بين عدد كبير نسبياً من البدائل التي تتناسب مع موقف اللعب والتي تتحدد طبقاً لخطط وظروف المباراة ويتوقف نجاح أداءها بصورة كبيرة على مدى قدرة اللاعب واستجابته وسرعة تفاعله بدقة للأوضاع المتغيرة في أثناء المنافسة في أقصر زمن

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ممكن وعلى قدرته على استخدام حركات الخداع لإيجاد ثغرات عند المنافس وسرعة استغلال تلك الثغرات لأداء المهارة المناسبة.(زهران، ٢٠٠٤،١٧٧–١٧٨).

ويتميز لاعبي التايكواندو أصحاب المستويات العالية ولاسيما الكوريين بتسجيل أرقام متقدمة في اختبار القوة الانفجارية إذ إن متوسط الوثب الطويل من الثبات لديهم يصل إلى (ثلاثة) أمتار كما أن الوثب العمودي يصل إلى أكثر من (٦٠)سم.(Un,1988,228).

٢–١–٢–١–٢المرونة الحركية:

يؤكد خبراء تدريب التايكواندو(keith,hubryan,seong,kiun)على أهمية صفة المرونة الحركية لكي يكون لاعب التايكواندو مستوى متقدم ويستطيع تعلم أي تكنيك وإتقانه يجب أن يتوافر لدية عنصر المرونة، فعند أداء الركلة الخلفية الدائرية يجب أن تنطلق الرجل الضاربة بحيوية ومدى واسع وذلك لتحقيق الهدف من الحركة. إذ إن معظم الركلات في التايكواندو تحتاج درجة عالية من المرونة في مفاصل الجسم المختلفة ولاسيما الركلات التي تؤدى على الوجه.(زهران ،٢٠٠٤،١٨٥)، وأن لاعب التايكواندو لا يصبح لاعباً ذو مستوى عالٍ إلا إذا امتاز بدرجة عالية من المرونة لكي يستطيع أداء المهارات بسهولة إلى ابعد مدى ولضمان عدم الإصابة(Seok,1998,13).

٢–١–٢–١–٣ الرشاقة الخاصة:

ترجع أهمية صفة الرشاقة للاعبي التايكواندو وذلك لأن كثير من المهارات الهجومية والدفاعية تتطلب دوران حول محور الجسم لفة كاملة في الهواء، وكذلك الركلات التي يترك فيها اللاعب الأرض ويقوم بلف الجسم والدوران وأداء المهارة مما يتطلب توافر عنصر الرشاقة.(زهران، ٢٠٠٤، ١٨٥). وترجع أهمية الرشاقة أيضاً إلى أنها تساعد اللاعب على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الأداء بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.(Un,1995,273).

٢–١–٢–١–٤ السرعة الحركية:

تعد السرعة الحركية من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الرياضية ولاسيما في المنازلات الفردية مثل(الملاكمة، المصارعة، التايكواندو) وتظهر أهميتها بالنسبة للمنازلات في سرعة الانقباض العضلي عند أداء حركة واحدة معينة مثل أداء اللكمة في الملاكمة والتايكواندو،أو أداء الركلة في رياضة التايكواندو والكاراتيه، كما وأن للسرعة الحركية أهمية كبيرة في رياضة التايكواندو وذلك لسرعة أداء الركلات والمهارات الحركية المركبة بطريقة متتالية في اقصر زمن ممكن، إذ تتوقف نتائج مباريات اللاعب في مباريات التايكواندو على سرعة أدائهم للمهارات المختلفة وإصابتهم للهدف، وأن السرعة الحركية هي من الصفات التي يتميز بها لاعبي المستويات العالية في رياضة التايكواندو، ويتوقف نجاحها على اختيار التوقيت السليم لأداء المهارة، ويتم ذلك من خلال حركة الخداع والمراوغة.(زهران ،٢٠٠٤،١٨٢) إن سرعة أداء الحركات لدى لاعب التايكواندو والوصول إلى المنافس

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بسرعة تحدد نتيجة المباراة، فاللاعب الأسرع هو القادر على الحصول على النقاط .ويجب أن تكون السرعة مرافقة لحركة لاعب التايكواندو لان السرعة هي عامل مهم في تغيير نتيجة المباراة. وسرعة أداء الحركة تمكن اللاعب من الوصول إلى المنافس وتلافي الهجوم المضاد والحركات البديلة.وتمكنه من الرد على الحركات الهجومية والوصول إلى المنافس عن طريق الهجوم المضاد.(الحياني، ١٩٩٦، ٢٠).

٢-١-٢-١-٥ المطاولة الخاصة:

تعد لعبة التايكواندو من الرياضات التي تتميز بالديناميكية المتغيرة طبقاً لمواقف اللعب المختلفة مما يحتم أداء مهارات غير متكررة مع دوام أداء الأداء السريع لفترات طويلة مما يؤدي لاحتياج ممارسيها للمطاولة الخاصة للاستمرار في التنافس طوال المباراة دون الهبوط في المستوى.(زهران، ٢٠٠٤، ١٧٩) وتعد المطاولة الخاصة من الصفات البدنية اللازمة للاعبي التايكواندو وذلك لاكتسابهم القدرة على العمل لفترات طويلة من الجهد واستمرار شدة العمل في أثناء المباراة فضلاًعن تحمل اللاعب لزمن إقامة البطولة الذي يستمر ساعات عديدة.

(الحياني،١٩٩٦، ٢١)

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة (العبيدي،٢٠٠٥)

"أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي المبارزة بسلاح الشيش"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية (مثبتة على اليدين والرجلين والجذع)على عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي المبارزة وهي (الدقة، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة) وتم تطبيق منهاج تدريبي لمدة (٩) أسابيع على عينة البحث(التجريبية والضابطة) فقد خضعت المجموعتين للمنهاج التجريبي نفسه ماعدا إضافة الأثقال الإضافية إلى المجموعة التجريبية.وبعد انتهاء المنهاج التجريبي تم إجراء الاختبارات البعدية وتم التوصل إلى الاستنتاجات ألآتية :

١- أحدث المنهاج التدريبي باستخدام الأثقال الإضافية ومن دونها أثراً إيجابياً في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة

٢- أحدث التدريب باستخدام الأثقال الإضافية وبنسبة (٥٪) من وزن الجسم تطوراً إيجابياًُ اكبر من التدريب من دون استخدامها في عناصر اللياقة البدنية الخاصة (الدقة،السرعة الحركية).

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٣- إن التدريب باستخدام الأثقال الإضافية وبنسبة(٥٪) من وزن الجسم هي غير كافية لإحداث اثر إيجابي كبير على الرغم من أنه حقق نسباً أعلى للتطور قياسا بالتدريب من دون الأثقال الإضافية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة :(السرعة الحركية، السرعة الانتقالية القوة المميزة بالسرعة).

٢-٢-١ دراسة (علوان وعبيد،٢٠٠٥)

"**اثر تدريبات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للذراعين وأداء اللكمة المستقيمة للملاكمين المبتدئين**"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر التدريب بالأثقال في تطوير القوة المميزة ومطاولة القوة للذراعين للملاكمين للمبتدئين وتم تطبيق المنهاج التدريبي و(بثلاث) وحدات تدريبية أسبوعياً و(لستة) أسابيع على عينة البحث(التجريبية والضابطة) فقد استخدمت المجموعة التجريبية المنهاج التجريبي نفسه الخاص بالمجموعة الضابطة ماعدا إضافة الأثقال الإضافية إليها.

١- أحدث التدريب باستخدام الأثقال الإضافية تطوراً في القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للذراعين والأداء المهاري (اللكمة المستقيمة) (اليسار واليمين) للمبتدئين بالملاكمة أفضل من المجموعة الضابطة والتي لم تستخدم تدريبات الأثقال .

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالتايكواندو لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (١٦) لاعباً وتم اختيار بالطريقة العمدية إذ بلغت (٨) لاعبين تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ضمت كل مجموعة (٤) لاعبين .

٣-٣ التكافؤ بين المجموعتين:

اجري التكافؤ بين المجموعتين في(الطول ، الكتلة، العمر) فضلاً عن عناصر اللياقة لبدنية والحركية الخاصة قيد البحث وكما هو مبين في الجدول رقم (١)

الجدول رقم (١)

يبين المعاليم الإحصائية للتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المعاليم الاحصائية / المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	النتيجة
	سَ	±ع	سَ	±ع		

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

العمر (سنة)	٢٢,٤٠	١,٩٤	٢٢,٤٠	١,٥١	٠,١٠	غير معنوي
الطول(سم)	١٧٧,٦٠	٦,٦٩	١٧٦,٢	٥,٨٩	٠,٣٥	غير معنوي
الكتلة(كغم)	٧٤,٨٠	١١,٩٨	٧٥,٤٠	١٢,٩٩	٠,٥٠	غير معنوي
القوة الانفجارية/سم	٤٢,٥	٤,٥	٤٣,٢٥	٤,٧٨	٠,٢٢	غير معنوي
المرونة الحركية/سم	٣١	٨,٤٤	٧٣,٧٥	٢٢	١,٦	غير معنوي
الرشاقة الخاصة/ثا	٢٤,١٢	٠,٢٠	١٢,٣٩	٠,٤٨	١,٩٢	غير معنوي
السرعة الحركية/ثا	٤٣,٢٤	٠,٩٠	٤٣,٧٠	١,٧٤	٠,٤٦	غير معنوي
المطاولةالخاصة/ثا	٦,٤٩	٠,٢٥	٦,٨٤	٠,١٩	٠,٠٢	غير معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ ≤ (٠,٠٥) أمام درجة حرية (٦) قيمة (ت) الجدولية=٢,٤٥(رضوان،٢٠٠٣،٤٤٣)

٣-٤ أدوات البحث:

تم استخدام تحليل المحتوى والاختبارات والقياسات في جمع البيانات

٣-٤-١ تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة:

تم تحديد عناصر اللياقة البدنية عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية،إذ يجمع العديد من الخبراء في مجال تدريب رياضة التايكواندو على أن أهم الصفات البدنية والحركية الخاصة للاعبي التايكواندو هي (القوة الانفجارية،المرونة الحركية،الرشاقة الخاصة، السرعة الحركية ،المطاولة الخاصة)(الحياني، ١٩٩٥) و(زهران،٢٠٠٤).

٣-٤-٢ تحديد الاختبارات الملائمة لعناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة:

تم استخدام اختبارات مقننة (ملحق رقم ١) لقياس عناصر الياقة البدنية والحركية الخاصة والتي اشتملت على :

١- اختبار المرونة الحركية

٢- اختبار القوة الانفجارية

٣- اختبار الرشاقة الخاصة

٤- اختبار السرعة الحركية

٥- اختبار المطاولة الخاصة (الحياني، ١٩٩٥، ٢٣-٣١)

٣-٤-٣ القياسات:

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٣-٤-٣-١ قياس الطول:

تم قياس طول اللاعب باستخدام حائط مدرج، إذ يقف اللاعب وهو حافي القدمين وبوضع معتدل بحيث يلامس كعب القدمين ومؤخرة الورك والظهر الحائط المدرج وأن يكون الرأس بوضعه الطبيعي في أثناء القياس ويكون القياس من الأرض إلى أعلى نقطة في الرأس من هذا الوضع توضع المسطرة على رأس اللاعب وتؤشر على الحائط ليقرأ طول اللاعب من محل تأشير المسطرة على الجدار.

٣-٤-٣-٢ قياس الكتلة:

يتم استخدام ميزان طبي، إذ يقف اللاعب وسط ميزان ويتم القياس لأقرب نصف كيلو غرام (الطالب والسامرائي، ١٩٨١، ١٥١-١٥٢)

٣-٥ تحديد الأثقال الإضافية المستخدمة في البحث:

اعتمد الباحثون على نسب (فيشر) لتحديد أوزان الأثقال الإضافية المستخدمة في التدريب إذ تبلغ نسبة الأثقال الإضافية (٥٪)من وزن الحلقة الحية من الجسم وكما مبين في الجدول رقم (٢).

الجدول رقم (٢)

يبين الوزن النسبي للحلقات الحية لجسم الإنسان حسب تقسيم فيشر

الحلقة الحية	الرأس	الجذع	العضد الأيمن	العضد الأيسر	المرفق الأيمن	المرفق الأيسر	الكتف الأيمن	الكتف الأيسر	الفخذ الأيمن	الفخذ الأيسر	الساق الأيمن	الساق الأيسر	القدم الأيمن	القدم الأيسر
النسبة المؤية	٧	٤٣	٣	٣	٢	٢	١	١	١٢	١٢	٥	٥	٢	٢

(الصميدعي،١٩٨٧،٢٢٧)(السامرائي،١٩٨٨،٤١٥)

وبما أن رياضة التايكواندو تعتمد على حركة الرجلين بنسبة (٨٠%) في حين تحتل حركة الذراعين (٢٠٪).(Song&kint,1986,15) وعلى هذا الأساس ارتأى الباحثون تثبيت الأثقال الإضافية على الرجلين فقط للكشف عن أثرها في عناصر اللياقة البدنية الخاصة فالرياضي الذي يزن (٥٤كغم) يكون وزن الأثقال الإضافية للرجلين كما يأتي:

النسبة المئوية للحلقة الحية × وزن الجسم

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

وزن الأثقال الإضافية للرجلين= ـــــ × ٠،٠٥

١٠٠

٥٤ × ١٩

= ـ × ٠،٠٥ = ٥١٣ غم وزن الأثقال الإضافية للرجلين

١٠٠

ولابد من الإشارة إلى أنه تم مراعاة تثبيت هذه الأثقال بشكل محكم يتناسب مع سرعة الأداء العالية (حسام الدين، ١٩٩٤، ٢١٤).

٣-٦ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة يوم الثلاثاء الموافق ٦ / ١١ /٢٠٠٧ ، على أفراد عينة البحث التي سيتم تطبيق المنهاج التدريبي عليها وكان الغرض من هذه التجربة ما يأتي :

١- التعرف على مدى ملائمة أوزان الأثقال الإضافية لعينة البحث .

٢- التعرف على الأخطاء المحتملة لتفاديها في أثناء تطبيق التجربة الرئيسة وقد تبين أن الأثقال الإضافية ملائمة لأفراد العينة

٣-٧ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية يوم الخميس الموافق ٨ / ١١ / ٢٠٠٧، وحسب التسلسل الآتي :

١- المرونة الحركية :اختبار الركلة الهلالية من الثبات

٢- القوة الانفجارية : اختبار الركلة الهلالية من القفز

٣- الرشاقة الخاصة: اختبار الركلة الهلالية الجانبية المزدوجة

٤- السرعة الحركية: اختبار تناوب الركلة الهلالية من الوقوف

٥- التحمل الخاص: اختبار تناوب الركلة الهلالية بالتقدم والتراجع وكما موضح في ملحق رقم(١)

وقد تم إعطاء فترة راحة كافية بين اختبار وآخر لاستعادة الشفاء .

٣-٨ المنهاج التدريبي:

تم استخدام المنهاج التدريبي المعتمد من الاتحاد العراقي المركزي للتايكواندو، وقد تم تطبيقه ابتداً من ٧/١١/١١ ٢٠٠ ولغاية ١٣ /١ /٢٠٠٨. وقد تكون المنهاج التدريبي من (ثلاث) دورات متوسطة، وكل دورة متوسطة تتكون من (ثلاثة) أسابيع وبواقع (ثلاث) وحدات تدريبية في الأسبوع وتم استخدام

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

الأثقال الإضافية في التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فتدربت على التمرينات الخاصة نفسها ولكن من دون أثقال إضافية، وكما هو موضح في الملحق رقم (٢).

٣-٩ الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية للتغير
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة(التكريتي والعبيدي ، ١٩٩٩، ٣-١١٠)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (٣) يبين المعاليم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للمجموعة الضابطة

المعاليم الإحصائية / الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفرق بين الوسطين	النسبة المئوية للتطور (%)	قيمة (ت) المحسوبة
	سَ	±ع	سَ	±ع			
القوة الانفجارية	٤٣,٢٥	٤,٧٨	٤٤,٥	٥,٥	١,٢٥	٢,٨٩	٢,٦١
المرونة الحركية	٢٣,٧٥	٢,٢٠	٢٤,٧٥	٢,٨٧	١	٤,٢١	٢,٤٥
الرشاقة الخاصة	٦,٤٨	٠,١٩	٦,٢٩	٠,١٧	٠,١٩	٢,٩٣	*٥,٤٦
السرعة الحركية	١٢,٩٣	٠,٤٨	١٢,٤٦	٠,٤٩	٠,٤٧	٣,٦٣	*٤,٥
المطاولة الخاصة	٤٣,٧٠	١,٤٧	٤٢,٤٤	١,٣٣	١,٢٦	٢,٨٨	*٨,٠١

***معنوي عند نسبة خطأ ≤ (٠,٠٥) أمام درجة حرية (٣) قيمة (ت) الجدولية =٣,١٨(رضوان،٤٤٣، ٢٠٠٣)**

من الجدول رقم (٣) يتبين ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في (القوة الانفجارية و المرونة الحركية)إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة(٢,٤٥،٢,٦١)على التوالي وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة(٣,١٨). بينما كانت هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في (الرشاقة الخاصة و السرعة الحركية و المطاولة الخاصة) ولمصلحة

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة(٥,٤٦، ٤,٥، ٨,٠١)على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣,١٨).

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (٤) يبين المعاليم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للمجموعة التجريبية

المعاليم الإحصائية / الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفرق بين الوسطين	النسبة المئوية للتطور (%)	قيمة (ت) المحسوبة
	سَ	±ع	سَ	±ع			
القوة الانفجارية	٤٢,٥	٤,٥	٤٨,٥	٣,٦٩	٦	١٤,١١	*٥,٥٥
المرونة الحركية	٣١	٨,٤٤	٣٣	٨,٤٨	٢	٦,٤٥	*٤,٨٩
الرشاقة الخاصة	٦,٤٩	٠,٢٥	٦,١٧	٠,١٩	٠,٢٨	٤,٣١	*٣,٦٨
السرعة الحركية	١٢,٤٢	٠,٢٠	١١,٣٩	٠,٢٠	١,٠٣	٨,٢٩	*٦,٦
المطاولة الخاصة	٤٣,٢٤	٠,٩٠	٤٠,٩٠	٠,٥٥	٢,٣٤	٥,٤١	*١١,٦

***معنوي عند نسبة خطأ ≤ (٠,٠٥) أمام درجة حرية (٣) قيمة (ت) الجدولية =٣,١٨(رضوان،٤٤٣، ٢٠٠٣)**

يتبين من الجدول رقم (٤) ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في (القوة الانفجارية والمرونة الحركية و الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية والمطاولة الخاصة) ولمصلحة الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٥٥، ٤,٨٩، ٢,٧٦، ٦,٦، ١١,٦) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣,١٨).

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٤-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة في الاختبار ألبعدي

الجدول رقم (٥) يبين المعاليم الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي لعناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة

المعاليم الإحصائية / الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
	سَ	±ع	سَ	±ع	
القوة الانفجارية	٤٨,٥	٣,٦٩	٤٤,٥	٥,٥	١,٢٠
المرونة الحركية	٣٣	٨,٤٨	٢٤,٧٥	٢,٨٧	١,٨٤
الرشاقة الخاصة	٦,٢١	٠,١٩	٦,٢٩	٠,١٧	٠,٩٢
السرعة الحركية	١١,٣٩	٠,٢٠	١٢,٤٦	٠,٤٩	*٤,٠٧
المطاولة الخاصة	٤٠,٩٠	٠,٥٥	٤٢,٤٤	١,٣٣	٢,١٢

***معنوي عند نسبة خطأ ≤ (٠,٠٥) أمام درجة حرية (٣) قيمة (ت) الجدولية =٢,٤٥(رضوان،٤٤٣، ٢٠٠٣)**

يتبين من الجدول رقم (٥) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار ألبعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية في السرعة الحركية، إذ بلغت قيمة(ت)المحسوبة (٤,٠٧)وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٥) بينما كانت هناك فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في (القوة الانفجارية والمرونة الحركية و الرشاقةالخاصةوالمطاولةالخاصة) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لها على التوالي (١,٢٠، ١,٨٤، ٩٢، ٢,٠١٢) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٤٥).

٤-٢مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج وفيما يخص المجموعة الضابطة أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في (الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية والمطاولة الخاصة) ولمصلحة الاختبار البعدي، ويعزو الباحثون الفروق المعنوية في الرشاقة الخاصة والسرعة الحركية إلى فاعلية التمارين الخاصة التي تميزت بالشدة القصوى وفترة الدوام القصيرة والتي تدرجت في الدورات المتوسطة في المنهاج التدريبي

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

كما يأتي (٦–٨) ثانية في الدورة الاولى (٧–٩) ثانية في الدورة الثانية (٨–١٠) ثانية في الدورة الثالثة فضلاً عن فترات الراحة الكاملة بين المجموعات والتي تعمل على إعادة خزن المركبات الفوسفاتية (ATP-PC) التي استهلكت في أثناء الاداء ، وقي هذا الصدد يشير (Bowers & Fox) إلى أن فترة (٣) دقائق تعيد (٩٨%) من المركبات الفوسفاتية Bowers & ATP-PC (Fox,1992,79)

أما فيما يخص الفروق المعنوية في المطاولة الخاصة فيعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن فترة أداء التمرين البالغة (٣٠) ثانية في الدورة الاولى و(٣٥) ثانية في الدورة الثانية و(٤٠) ثانية في الدورة الثالثة من جهة وقلة فترات الراحة بين التكرارات من جهة أخرى يعمل على تراكم حامض اللبنيك تدريجياً ونتيجة لاستمرارية التدريب يحدث تكيفات في جسم اللاعب مما يؤدي إلى تطوير مستوى اللاعب في هذه الصفة . وفي هذا الصدد تشير المصادر إلى أن تطوير المطاولة الخاصة يتم عن طريق إعطاء فترات راحة غير كاملة بين التكرارات وبنسبة (١: ٣) أي أن زمن الاداء إذا كان (٣٠) ثانية فإن زمن الراحة يكون (٩٠) ثانية (التكريتي والحجار، ١٩٨٦، ١١٣)

كما أظهرت النتائج وفيما يخص المجموعة التجريبية أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في (القوة الانفجارية والمرونة الحركية والرشاقة الخاصة والسرعة الحركية والمطاولة الخاصة) ولمصلحة الاختبار البعدي ، ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى فاعلية المنهاج التدريبي (بالأثقال الإضافية) والذي تم فيه مراعاة مبدأ الخصوصية في أثناء التدريب ولاسيما في اختيار التمرينات التي كانت تشابه والى حدٍ بعيد الشكل الطبيعي للمهارة الفنية التخصصية.إذ يشير (١٩٩٩، Brain) إلى أن القاعدة الذهبية لأي منهاج تدريبي هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب في أثناء التدريب لا بد أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في أثناء المنافسة Brain, 1999, (33) وفي هذا الصدد يشير (حسين) إلى أن التمرينات الخاصة تهدف إلى تحسين فن الأداء الحركي للفعالية أو جزء منها ، وكذلك تعمل على تطوير القابلية الحركية الخاصة (حسين ، ١٩٩٩، ٣٩).

وفي هذا الصدد يؤكد (الكاشف) نقلاً عن ماكابوف (Makapof) أن التمرينات الخاصة تمثل دوراً مهماً وأساسياً في جرعات التدريب وذلك لأنها تعدّ الأساس في إتقان الأداء لارتباطها بشكل الأداء الحركي كما تساعد على إتقان اللاعب لمجموعة كبيرة من المهارات الحركية وتحقيق مستوى فني عالٍ (الكاشف ، ٢٠٠٠، ٩٧)

– كما أظهرت النتائج أن هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي في (السرعة الحركية) ولمصلحة المجموعة التجريبية ، وعلى الرغم من عدم وجود فروق معنوية في بقية العناصر إلا أن هناك فروقاً ظاهرية في المتوسطات الحسابية ولمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثون

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هذه النتائج إلى أن التدريب باستخدام الأثقال الإضافية عمل وبشكلٍ واضح على تحسين قدرة العضلات العاملة من خلال تجنيد الوحدات الحركية العاملة والتي تكون بعددٍ أكبر عند استخدام الأثقال الإضافية في التدريب من عدم استخدامها فيه (حسام الدين ، ١٩٩٧،٣٠-٣٢)وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده(حسام الدين وآخرون ،١٩٩٧) من أن التدريب عن طريق تحريك ثقل معين بسرعات عالية قد يساعد في زيادة السرعة الحركية نتيجة للتحميل العالي للعضلات (حسام الدين وآخرون ، ١٩٩٧،٦٤) .وفي هذا الصدد يرى (فرخشانسكي)، أن استخدام الحد الأدنى من المقاومة مع الحد الأقصى من السرعة يعدّ الأسلوب الأفضل لتنمية سرعة الحركة الواحدة ، فهو يساعد على تعبئة الألياف العضلية المشاركة في العمل العضلي (عبد الفتاح، ١٩٩٧، ١٩٦-١٩٧)، كما حدد (دجاتشكوف) مقدار المقاومات الخارجية كأثقال إضافية تبلغ (٣-٥ %) من وزن جسم الرياضي ، ودعا (كوسنتزوف) إلى تعميم هذه النسبة على كافة أنواع المقاومات الممكن استخدامها في الأنشطة الرياضية المختلف. (عبد المقصود، ١٩٩٧، ٣٣٢-٣٣٣) كما يشير حماد إلى أن التدريب باستخدام الأثقال الإضافية وبنسب معينة من وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء وتعمل على تنمية السرعة والسرعة الحركية (حماد،٢٠٠١،٢٠٦)، كما أن استخدام وزن الجسم مع إضافة الأثقال لزيادة المقاومة يعدّ من وسائل تنمية القوة العضلية (حلمي وبريقع ،١٩٩٧،١٥) وخاصة القوة العضلية التي لها صفة الخصوصية في الأداء كقوة البداية أو القوة البادئة في مجموعات عضلية من الجسم على وفق الهدف الأساسي من الأداء.
(حسام الدين،١٩٩٤،٢١٤)

فضلاً عن ذلك فقد استخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري وهي الطريقة التي تمكننا من تنمية وتطوير عنصر السرعة ولاسيما السرعة الحركية، كما تشير أغلب المصادر العلمية إذ تستخدم شدة في هذه الطريقة من التدريب من شدة شبه قصوى إلى الشدة القصوى ويقل الحجم مع فترات راحة كافية بين التكرارات والمجموعات، وذلك لاستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريبات السرعة (حماد،٢٠٠١،٧٢)(مجيد١٩٩٧،٥٤٣) .

كما أن الباحثون استخدموا المجموعات العضلية نفسها في التدريب ، إذ أن تدريب السرعة أساساً هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلاّ إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في الشكل الذي تؤدي فيه الحركة نفسها.
(عبدالفتاح وسيد ، ٢٠٠٣، ١٧٣)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون تم استنتاج ما يأتي:

١- أحدث المنهاج التدريبي من دون استخدام الأثقال الإضافية أثرا ايجابيا في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة الآتية(السرعة الحركية،الرشاقة الخاصة،المطاولة الخاصة) للمجموعة الضابطة.

٢- أحدث المنهاج التدريبي باستخدام الأثقال الإضافية أثرا ايجابياً في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة آلاتية(القوة الانفجارية، المرونة الحركية، السرعة الحركية، الرشاقة الخاصة، المطاولة الخاصة) للمجموعة التجريبية.

٣- أحدث المنهاج التدريبي باستخدام الأثقال الإضافية أثرا ايجابياً أكبر من التدريب من دون استخدام الأثقال الإضافية في تطوير السرعة الحركية.

٤- إن التدريب بالأثقال الإضافية وبنسبة(٥٪) من وزن الحلقة الحية هي غير كافية لأحداث اثر ايجابي كبير على الرغم من انه قد حقق نسباً أعلى للتطور قياساً للتدريب من دون استخدام أثقال إضافية في عناصر اللياقة البدنية الآتية (القوة الانفجارية، المرونة الحركية، الرشاقة الخاصة، المطاولة الخاصة).

٥-٢ التوصيات:

على ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصي الباحثون بما يأتي:

١- إمكانية استخدام التدريب باستخدام الأثقال الإضافية أو من دونها في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة الآتية:(السرعة الحركية، الرشاقة الخاصة، المطاولة الخاصة)

٢- يفضل استخدام الأثقال الإضافية وبسبة (٥٪) من وزن الحلقة الحية إذا كان الهدف من التدريب تطوير السرعة الحركية.

٣- إجراء دراسات أخرى عن التدريب باستخدام الأثقال الإضافية في أنشطة رياضية أخرى

المصادر العربية والاجنبية :

١- أبو العلا ، أحمد عبدالفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي .

٢- التكريتي، وديع ياسين والحجار، ياسين طه (١٩٨٦): الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل

٣- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد (١٩٩٦) : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٤- حسام الدين ، طلحة (١٩٩٤) : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، عمان .

٥- حسام الدين ، طلحة (١٩٩٧) : الموسوعة العلمية في التدريب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٦- حلمي ، عصام وبريقع ، محمد جابر (١٩٩٧) : التدريب الرياضي – أسس ومفاهيم واتجاهات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٧- حماد ، مفتي إبراهيم (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، عمان .

٨- حنتوش ، معيوف ذنون وسعودي ، عامر محمد (١٩٨٨) : المدخل إلى الحركات الأساس لجمباز الرجال ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

٩- الحياني، محمود شكر(١٩٩٦):تحديد درجات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي التايكواندو ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الموصل،كلية التربية الرياضية

١٠- الحياني،محمود شكر(٢٠٠٦): تصميم اختبارات المطاولة الخاصة للاداء للاعبي التايكواندو وللفئات المختلفة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كليةالتربية الرياضية، جامعة الموصل

١١- رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٣) الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة

١٢- زهران ،احمد سعيد(٢٠٠٤):القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكواندو، دار الكتب، القاهرة

١٣- السامرائي، فؤاد توفيق (١٩٨٨): البايوميكانيك، المكتبة الوطنية، بغداد .

١٤- الصميدعي، لؤي غانم (١٩٨٧) : البايوميكانيك والرياضة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل.

١٥- الطالب، نزار والسامرائي، محمود (١٩٨١) : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل .

١٦- عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد وسيد، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٧- عبد المقصود، السيد (١٩٩٧) : نظريات التدريب الرياضي – تدريب وفسيولوجيا القوة ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

١٨- عبد الحميد،كمال وحسانين،محمد صبحي(١٩٧٨): اللياقة البدنية ومكوناتها،دار الفكر العربي، القاهرة.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

١٩- العبيدي، احمد صباح (٢٠٠٥): اثر التدريب باستخدام أثقال أضافية في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي المبارزة بسلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.

٢٠- الكاشف، عزت (٢٠٠٠) : أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الخاصة على المستوى الرقمي لمهارة دفع الجلة من الثبات، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (١٨)

٢١- مجيد، ريسان خريبط و تركي، علي (١٩٩٧) : فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الأولى ، بغداد.

٢٢- ميسون، علوان وعبيد، عباس حسين(٢٠٠٥): اثر تدريبات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للذراعين وأداء اللكمة المستقيمة للملاكمين المبتدئين ، علوم التربية الرياضية – جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الرابع،

٢٣- نصيف، عبد علي وحسين ، قاسم حسن (١٩٧٩) : تدريب القوة ، الطبعة الأولى ، الدار العربية للطباعة ، بغداد .

24- Bowers, Richard w .& fox , Edward L. (1992) : sport physiology, Third edition Wm.C.Brown. publishers, U.S.A.

25- -Brain Mackenzie (1999): Sport Coach-Polymeric, Disclamiev, BBC Education Web Giude (Sport)

26- Hoo sub song & jong oh. Kim(1986):Taekwondo jun won publication co. www. W.t.f. world taekwondo .federation,2007.

27- Seok, hwan kim,(1994): Taekwondo, teaching methodology.

28- Sozabo, L. (1982): Fencing & Master, Bodapest, Corrina Kiado.

29- Un.yong kim (1988): Taekwondo, world taekwondo federation Book Korea

ملحق رقم (١)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة

اختبار المرونة الحركية:

الهدف من الاختبار: قياس المرونة الحركية للأطراف وعضلات الجذع الجانبية السفلى.

الأدوات: كيس تدريب يرتفع أسفلة عن الأرض بمسافة ١٥٠سم ويقسم من١٥٠–٢٥٠سم .

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

طريقة الأداء: حساب طول المختبر ثم يتهيأ أمام كيس التدريب وعند سماع إشارة البدء يقوم بأداء حركة (الركلة الهلالية) لأعلى مسافة على الكيس .

طريقة التسجيل : يتم احتساب المسافة التي تصلها قدم المختبر بحركته على الكيس ، ومن خلال الفرق بين المسافة التي تصلها قدم المختبر وطوله التي هي مقدار ما يتم تسجيله .

ملاحظة: تعطى محاولتان للمختبر وتحسب المحاولة الأفضل .

اختبار القوة الانفجارية:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى

الأدوات: كيس تدريب يرتفع أسفلة عن الأرض بمسافة ١٥٠سم ويقسم من١٥٠-٢٥٠سم ، جهاز ابالاكوف .

طريقة الاختبار: تثبيت حزام ابالاكوف على المختبر يتم حساب شريط القياس من وضع الوقوف، ثم يتهيأ المختبر وعند سماع إشارة البدء يقوم بأداء (الركلة الهلالية) على الكيس مع القفز لأعلى مسافة.

طريقة التسجيل: حساب الفرق بين القراءتين على شريط القياس وتسجيلها

ملاحظة: تعطى محاولتان للمختبر وتحسب المحاولة الأفضل

اختبار الرشاقة الخاصة:

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة

الأدوات: مضارب تدريب عدد (٢) ، ساعة توقيت

طريقة الاختبار: يقف مساعدان ويحمل كل منهما مضرب والمسافة بينهما (٥ م)،يرسم خط في المنتصف ثم يتهيأ المختبر في المنتصف وباتجاه اليسار وعند إشارة البدء يركض المختبر ويركل بحركتين (الركلة الهلالية)(يمين x يسار) ثم الدوران باتجاه اليمين والركض والركل (يمين x يسار) وهكذا يستمر الأداء ثلاث مرات متتالية وبنفس المواصفات المطلوبة.

طريقة التسجيل: يحسب الوقت الذي استغرقه المختبر من بدء الإشارة حتى انتهاء الاختبار

ملاحظة: تعطى محاولتان للمختبر وتحسب المحاولة الأفضل

اختبار السرعة الحركية:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية

الأدوات: مضارب تدريب عدد (٢) ، ساعة توقيت

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

طريقة الاختبار: يقف المختبر أمام المساعد الذي يحمل بيديه مضربين وعند إشارة البدء يبدأ المختبر بأداء (٢٠) حركة ركلة هلالية متتالية(يمين x يسار) بالمكان إلى حين انتهاء العدد اللازم.

طريقة التسجيل: يحسب الوقت الذي يستغرقه المختبر بالأداء

ملاحظة: إضافة ثانية على كل خطا يرتكبة المختبر في حالة عدم لمس الركلة للمضرب .

اختبار المطاولة الخاصة:

الهدف من الاختبار: قياس التحمل الخاص

الأدوات: مضرب تدريب عدد (٢) ، ساعة توقيت.

طريقة الاختبار: يتهيئ المختبر أمام المساعد الذي يحمل بيديه المضربين وعند سماع إشارة البدء يقوم بأداء (٣٠) حركة (الركلة الهلالية) (يمين x يسار) بالتقدم وأداء (٣٠) (الركلة الهلالية) (يمين x يسار) بالتراجع.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق خلال (٣٠) حركة متتالية على المضربين.

ملاحظة: طول منطقة الاختبار (٣٠م) وبعرض (١م) وإضافة ثانية لكل خطا عدم لمس المضرب.

ملحق رقم (٢)

المنهاج التدريبي

١. يتكون المنهاج التدريبي من (٩) أسابيع مقسمة على (٣) دورات متوسطة .
٢. تتكون كل دورة متوسطة من (٣) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية.
٣. يكون تموج درجة الحمل في كل دورة متوسطة (٢: ١) .
٤. تم التدرج بالمنهاج التدريبي من خلال زيادة فترة دوام التمرين خلال الأسابيع إذ تم البدء بـ ٧ ثوان في الأسبوع الأول وصولاً إلى ١٠ ثانية في الأسابيع الأخيرة وهذا فيما يخص الصفات البدنية الآتية (السرعة الحركية والمرونة والرشاقة والقوة الانفجارية) اما فيما يخص المطاولة الخاصة فتم التدرج في زيادة الزمن من ٢٥ ولغاية ٤٠ ثوان .
٥. تبدأ كل وحدة تدريبية بالإحماء العام ثم الخاص لتهيئة عضلات الجسم للعمل الرياضي.
٦. يتضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الإعداد المهاري والبدني الخاص.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٧. تنتهي كل وحدة تدريبية بتمرينات التهدئة .

٨. يتم تطبيق هذا المنهاج التدريبي على كلتا المجموعتين والاختلاف يكون في إضافة الإثقال الإضافية على المجموعة التجريبية وإمساكها على المجموعة الضابطة.

الأسابيع درجة الحمل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
أقصى		٠			٠			٠	
عالي	٠			٠			٠		
متوسط			٠			٠			٠

تموج درجة الحمل في الدورات المتوسطة الثلاث للمنهاج التدريبي

التمارين الخاصة:

١- تمرينات القوة الانفجارية :

- من وضع القتال قم بأداء الركلة الخلفية من الثبات على الكيس بأقصى قوة لدفع الكيس .
- من وضع القتال قم بأداء الركلة الدائرية الأمامية من الثبات على الكيس بأقصى قوة لدفع الكيس.

٢- تمرينات المرونة الحركية :

- من وضع القتال قم بمرجحة الرجل اليمنى مفردة في حركة مستقيمة أماماً عالياً لمستوى الرأس أو أكثر وحاول أن يلمس فخذك بصدرك.
- من وضع القتال قم بمرجحة الرجل اليمنى مفردة في حركة دائرية راسماً دائرة كبيرة ثم عد لوضع البداية تأكد أن مرجحة الرجل في مستوى لا يقل عن مستوى الرأس.

٣- تمرينات السرعة الحركية :

- من وضع القتال قم بأداء الركلة الهلالية بالرجل اليمنى وبالرجل اليسرى وعلى المضرب .
- من وضع القتال قم بأداء الركلة الهلالية بالمكان يمين × يسار على المضرب .

٤- تمرينات الرشاقة :

- من وضع القتال قم بأداء الركلة الهلالية يمين ثم سحب الرجل إلى وضع البداية قم بأداء الركلة الخلفية بنفس الرجل ثم العودة إلى وضع البداية وأداء نفس التمرين بالرجل الأخرى وبالتناوب وبنفس المكان على المضرب .

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

- من وضع القتال قم بأداء الركلة الهلالية يسار بالتقدم ثم الركلة الهلالية يمين والركلة الدائرية يسار على المضرب

٥- تمرينات المطاولة الخاصة:

- من وضع القتال قم بأداء الركلة الهلالية يسار والركلة الهلالية الدائرية يسار ثم الركلة الهلالية يمين ثم الركلة الهلالية الدائرية يمين من التقدم وعلى المضرب تقدم وتراجع .
- من وضع القتال قم بأداء الركلة الهلالية يمين × يسار من الثبات على الكيس (٣٠) ثان.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com