

الفصل الأول

0/1 الإطار العام للبحث

1/1 مقدمة البحث

2/1 مشكلة البحث

3/1 أهمية البحث

4/1 أهداف البحث

5/1 فروض البحث

6/1 مصطلحات البحث

الفصل الأول

0/1 الإطار العام للبحث

1/1 مقدمة البحث :

تعد رياضة التايكوندو إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي نشأت وتطورت بكوريا الجنوبية منذ أكثر من 2300 عام ، ورغم تشابه هذه الرياضة مع رياضات الدفاع عن النفس في إستخدامها للأيدي والأرجل في الصد والضرب إلا أنها تعتمد أكثر على الرجلين أثناء المباريات ، والتايكوندو بصرف النظر عن كونه رياضة لها قواعد وشروط وقانون دولي يعتبر وسيلة غير عادية للدفاع عن النفس ، فيمكن للاعب أن يدافع ويهاجم بحرية ومرونة في الاتجاهات المختلفة (للأمام والخلف والجانبين) في آن واحد مستخدماً جميع أجزاء جسمه مثل اليد والرجل والمرفق والركبة والذي يميز رياضة التايكوندو عن بقية رياضات الدفاع عن النفس الأخرى في اعتمادها الأساسي على الرجلين فهي الأساس والعمود الفقري لتلك الرياضة . (72 : 9)

وهناك العديد من الركلات في رياضة التايكوندو ولكل منها أهميتها وفعاليتها في الأداء ومن أهم هذه الركلات الركلة الخلفية المستقيمة **Dwi chagi** وتعتبر هذه الركلة من أقوى الركلات في رياضة التايكوندو حيث يتطلب أدائها إشراك معظم مفاصل الجسم في الأداء (الوسط - الحوض - الركبة - القدم) بحيث تنتقل القوة بطريقة مركزة بعد النقل الحركي من المفاصل . (5 : 115)

وتكمن أهمية هذه الركلة في أنها من أكثر المهارات إستخداماً وشيوعاً في المنافسات سواء تم تأديتها كمهارة بمفردها في منطقة البطن والوجه أو مركبة مع أي من الركلات الأخرى (الركلة الأمامية من أعلى إلى أسفل ، الركلة الأمامية الدائرية مع اللف) كما أنها تستخدم في الهجوم والهجوم المضاد من خلال الوقوف وكذلك الطيران كما نجد أن هذه الركلة يصعب تفاديها من قبل المنافس خاصة إذا ما تم أداؤها بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة مما يتطلب ضرورة توافر صفات بدنية معينة ومن أهمها القوة العضلية وخاصة للرجلين .

ويشير أحمد زهران (2004) وجد أنه من خلال قانون اللعبة تحتسب النقطة القوية المؤثرة عن طريق أداء الركلات المختلفة بالرجل في منطقة الجذع والوجه للمنافس ولذا فإن قوة

عضلات الرجلين تلعب دوراً قوياً في إحرار النقاط خلال المباريات ، كما أن زمن المباراة محدد بثلاث جولات الجولة ثلاثة دقائق ودقيقة راحة بين كل جولة وهذا ينطبق على منافسات الرجال والأنسات ، مما يتطلب من اللاعب الإستخدام الأمثل للقوة العضلية الملائمة والموجهة نحو تحقيق الهدف المحدد من أجل التغلب على المنافس وتحقيق الفوز في وقت مبكر من المباراة أو الإستمرار في اللعب لفترة طويلة مع ثبات فعالية أداء الركلات سواء إذا تم تأديتها في حالة الهجوم أو الهجوم المضاد دون هبوط المستوى مما يتطلب توافر عنصرى التحمل والقوة ، كما أن هناك العديد من الأساليب المستخدمة في تنمية القوة العضلية ومنها (الأثقال - البلومترك - الوسط المائى - التنبيه الكهربائى - الأستك المطاط - أكياس الرمل - الأثقال حرة) ، ومما لا شك فيه أن إستعانة المدرب بأكثر من أسلوب للتدريب سوف يضى على البرنامج عناصر جديدة من الإثارة وكذلك التحدى للاعبين وهناك العديد من الدراسات التى إستخدمت بعض هذه الأساليب والتي أثبتت مدى فعاليتها بشكل فائق فى تنمية القوة العضلية مثل دراسة كل من صلاح زايد (2000) ، محمود البشيهى (2000) ، مصطفى يوسف (2001) ، أحمد شعراوى (2002) ، وسام رفعت (2006) . (5 : 294 - 298) ، (34) ، (69 : 73) ، (75) ، (6) ، (83)

ولكل نشاط رياضى مكونات بدنية خاصة ويشير وجيه شمندى (1995) أن المكونات البدنية الخاصة لها دور أساسى وهام فى تحسين الأداء المهارى ، وأن ضعف هذه المكونات يؤخر تحسين المستوى المهارى للاعب . (82 : 284)

ويعرف وجيه شمندى (1995) المكونات بدنية بأنها صفات بدنية تمكن الفرد من تحقيق النجاح فى نوع النشاط الرياضى الممارس الذى يتطلب هذه المكونات . (82 : 265)

وتعتبر المكونات البدنية من العوامل التى لها أهمية كبيرة فى رياضة التايكوندو حيث تشير كلاً من صفاء صالح (1995) ، عفاف الديب (1995) إلى أن لاعب التايكوندو يحتاج إلى مكونات بدنية خاصة (القوة العضلية - السرعة - المرونة - الاتزان - الرشاقة - التحمل - الدقة - التوافق) ، وذلك حتى يحافظ على مستوى الأداء الفنى للمهارات الحركية وذلك حتى يتمكن من النجاح فى أداء المهارات الحركية المختلفة. (33 : 2) ، (44 : 5)

ويتفق كل من هشام صبحى (1993) ، طلحة حسام الدين (1994) ، وليد شيبوب (1997) فى هذا الصدد على أن إرتباط أسلوب تدريب الصفة البدنية بنوعية الأداء المهارى تؤدى إلى الإرتقاء بمستوى المهارة الحركية ، وأن تطوير القدرات البدنية الخاصة مع إستخدام

تمرينات مشابهة لنفس المسار الحركى للأداء وفى نفس التوقيت الزمنى بحيث يكون العمل العضلى السائد هو نفس المجموعات العضلية العاملة فى أداء المهارة يؤدى إلى تطوير مستوى الأداء المهارى . (81 : 22) ، (36 : 79) ، (84 : 167)

ويذكر صبحى حسانين (1999) أن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة فى ممارسة الرياضة وهى تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجلد والمهارة المطلوبة ، كما أنها واحدة من أهم العوامل الديناميكية للأداء الحركى وتعتبر سبب التقدم فى الأداء ، وكمية القوة فى الأداء الحركى قد تكون بسيطة أو كبيرة ، حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة ودوام برنامج التدريب ، كما يشير أن القوة العضلية تعد المكون الأول فى اللياقة البدنية **Physical Fitness** وعنصر أساسى أيضا فى القدرة الحركية **Motor Ability** واللياقة الحركية **Motor Fitness** وهى الأساس فى اللياقة العضلية **Muscular Fitness** . (62 : 239)

ويقسم كل من أبو العلا عبد الفتاح (1997) ، كمال عبد الحميد وصبحي حسانين (1997) ، جمال الجمل (2002) القوة العضلية إلى تحمل قوة - القوة المميزة بالسرعة - قوة قصوى . (2 : 58) ، (50 : 123 - 140) ، (17 : 113 ، 114)

ولقد تعددت طرق التدريب الرئيسية لتطوير القدرات البدنية ويذكر كل من السيد عبد المقصود (1994) ، طلحة حسام الدين (1994) ، بسطويسى أحمد (1999) أنها تتمثل فى التدريب بالحمل المستمر والتدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة والتدريب التكرارى بالشدة القصوى . (12 : 52 ، 53) ، (36 : 219 - 239) ، (15 : 271 - 322)

وترى الباحثة أن مكون القوة العضلية من المكونات البدنية الهامة التى يجب أن يتصف بها لاعبى التايكوندو عند أداء مهارات التايكوندو وخاصة الركلة الخلفية المستقيمة حيث يجب أن تكون الركلة قوية ومؤثرة لكى تحتسب نقطة لدى المنافس وفق التعديل الحديث الذى طرأ على قانون اللعبة بإضافة نقطة لكل من منطقة الوجه والبطن فى حالة تلقى المنافس ركلة طارحة وقيام الحكم بالعد عليه وهذا يؤكد على مدى أهمية القوة .

ويشير خيرية السكرى ومحمد بريقع (2001) أن وصول اللاعب إلى المستويات العالية واشتراكه فى البطولات المحلية والدولية يتطلب منه قضاء آلاف الساعات من التدريب

والتمرينات المعقدة لتطوير قدراتهم بما يسمح لاشتراكهم في هذه المنافسات ، وإذا كانت برامج التدريب غير متنوعة فكثير من الرياضيين يصعب عليهم التكيف البدني والنفسي ويقعون فريسة للضغوط البدنية والنفسية ، كما يجب إحتواء هذه البرامج على تدريبات تعمل على تطوير المهارات الحركية ، وبالتالي دمج تمرينات متنوعة في كل وحدة تدريبية يساعد في تطوير قدرات جديدة لدى اللاعب ويمنع الإصابات ويجنب الإحترق المبكر من خلال إستخدام حركات مشابهة لنموذج الأداء الفني من حيث الشكل ، العضلات المستخدمة ، المسار الزمني للقوة ، ولقد تنوعت الأساليب التدريبية فلكل أسلوب خصائصه المميزة له فهناك أساليب يمكن استعمالها مع أى سن وأى جنس وهناك أساليب يجب أن يراعى فيها السن والجنس . (27 : 21-23)

2/1 مشكلة البحث :

تعد الركلة الخلفية المستقيمة **Dwi - chagi** من أهم الركلات المستخدمة في رياضة التايكوندو لما تتميز به من أداء فني عالي ، وحيث كون الباحثة لاعبه بالفريق القومي المصري لرياضة التايكوندو ومدربة بنادي طنطا الرياضي ، فقد لاحظت أهمية هذه الركلة حيث يمكن أن تستخدم كركلة بسيطة بمفردها أو مركبة مع أى من الركلات الأخرى مثل (الركلة الأمامية الدائرية مع اللف - 360 درجة) ، وتستخدم من الثبات على الأرض وكذلك من القفز والطيران ، كما تكمن أهميتها أيضاً في كونها قد تستخدم كركلة هجومية (في الهجوم الخاطف) أو كركلة مضادة (في حالة الهجوم المضاد) ، كما أنها تعد من أكثر الركلات إستخداما في المباريات ، ومن خلال متابعة بعض من برامج تدريب لاعبي التايكوندو لوحظ أن بعض من المدربين يركزون على تعليم الأداء الفني للمهارة دون التركيز على تنمية القوة العضلية في هذه المرحلة السنية ، وتشير الباحثة أنه بالإطلاع على اللوائح القانونية الحديثة لرياضة التايكوندو وجد أن هناك تعديل للقانون الدولي لرياضة التايكوندو لإحتساب النقاط هو نقطة (1) للهجوم على وافي الجذع ونقطتان (2) للهجوم على وافي الرأس ونقطة (1) إضافية يتم منحها في حالة تلقى المنافس لضربة (طارحة) وقيام الحكم بالعد عليه الأمر الذي يؤكد على أهمية القوة العضلية وهذا ما أكدته دراسة **ج.و.كوه ، ي.ج.وانكنون ، ي.ج.يون Koh,j,o. Wankinson ,E,J.** **Yoonyj,** (2004) حيث أشارو إلى أن الركلات التي تتم من مسافات قريبه أغلبها تكون طارحة وخاصة عندما تكون ركلة خلفية دورانية مباشرة وهذا ما تتميز به الركلة الخلفية المستقيمة ، كما أكد ذلك **صبحي حسانين (1999)** حيث أشار إلى أن القوة العضلية لها دور فعال ومؤثر في تطوير الأداء الحركي بصفة عامة ، كما أن القوة أحد أهم العوامل الديناميكية للأداء

الحركى وتعد السبب الأساسى فى تقدم الأداء ، كما يؤكد كلا من أحمد زهران (2004) ، صفاء صالح (1995) ، عفاف الديب (1995) إلى أنه قد تأكد أن القوة العضلية من الصفات الهامة التى يجب أن يتصف بها لاعب التايكوندو ، كما تشير مروى طلعت (2002) أنه من الضرورى تصميم برامج نوعية للعضلات العاملة فى الركلة الخلفية المستقيمة ، وقامت الباحثة بتحديد أهم عضلات الطرف السفلى العاملة فى أداء الركلة والأهمية النسبية لها ، ولذلك وجدت الباحثة ضرورة وضع برنامج تدريبى باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وذلك للتعرف على تأثيرها على فعالية الأداء المهارى ، وتحديد ما هو الأفضل فى تنمية مكون القوة العضلية .

(94) ، (62 : 239) ، (5 : 176 ، 294 - 298) ، (2 : 33) ، (5 : 44) ، (72 : 52)

3/1 أهمية البحث :

تبرز الأهمية العلمية للبحث فى كونها الدراسة الأولى من نوعها على حد علم الباحثة التى تتناول دراسة إستخدام التدريب بالأثقال و البليومترك والوسط المائى فى رياضة التايكوندو ، كما تعد أحد الإتجاهات الجديدة فى التدريب الرياضى فى رياضة التايكوندو من خلال إستغلال التأثيرات الايجابية لكل أسلوب من أساليب التدريب ، كما قد يساعد البرنامج التدريبى المقترح فى التعرف على نقاط الضعف وعلاجها من خلال الأساليب المستخدمة لتنمية القوة العضلية وبالتالي القدرة على توجيه عملية التدريب وتنظيمها للوصول إلى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب التدريبية مما يودى إلى زيادة دافعية اللاعبين نحو التدريب ، كذلك يعد البحث الحالى محاولة لتقنين برنامج تدريبى لأحد أهم القدرات البدنية فى رياضة التايكوندو وذلك حتى يتمكن المدربون من إستخدامها كل وفقاً للإمكانات المتاحة لديه .

4/1 أهداف البحث :

تصميم برنامج تدريبى للتعرف على تأثير إستخدام ثلاث وسائل تدريبية مختلفة لتنمية القوة العضلية وذلك من خلال التعرف على :

1- تنمية القوة العضلية باستخدام برنامج تدريبى بتدريبات الأثقال والتعرف على تأثيره على فعالية الأداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو .

- 2- تنمية القوة العضلية باستخدام برنامج تدريبي بتدريبات البليومترى والتعرف على تأثيره على فعالية الأداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو .
- 3- تنمية القوة العضلية باستخدام برنامج تدريبي بتدريبات الوسط المائى والتعرف على تأثيره على فعالية الأداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو .
- 4- التعرف على الفروق فى تنمية مكون القوة العضلية بين الأساليب التدريبية الثلاثة وفعالية الأداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو .

5/1 فروض البحث :

- 1- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح بأستخدام تدريبات الأتقال تأثيراً إيجابياً فى تنمية القوة العضلية وتحسين فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة .
- 2- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح بأستخدام تدريبات البليومترى تأثيراً إيجابياً فى تنمية القوة العضلية وتحسين فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة .
- 3- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح بأستخدام تدريبات بالوسط المائى تأثيراً إيجابياً فى تنمية القوة العضلية وتحسين فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة .
- 4- توجد فروق ذات دالة إحصائية فى القياس البعدى بين مجموعات البحث الثلاثة فى مستوى القوة العضلية وفعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو لصالح القياس البعدى لمجموعة التدريب باستخدام التدريب البليومترى .

6/1 مصطلحات البحث :

1/6/1 التايكوندو * Tae kwondo :

هى إحدى رياضات الدفاع عن النفس والتي تتميز بالإستخدام الفنى للأيدي والأرجل من خلال أشكال متعددة من التنافس مثل الإشتباك وفن البومزا وفن الكسر .

2/6/1 الكيروجى Kyorugi * :

يتنافس فيها لاعبان فى نفس الوزن فى البطولات المختلفة ويحاول كل منهما الفوز على منافسة مستخدماً مهارات الرجلين محاولاً إيصال أكبر عدد من الركلات للمنافس فى المنطقة المسموح بها قانوناً من أجل الحصول على أكبر عدد من النقاط طبقاً لقانون اللعبة .

3/6/1 الركلة الخلفية المستقيمة Dwi Chagi * :

هى مهارة من مهارات الرجلين تستخدم فى الهجوم الخاطف وكذلك كمهارة هجومية مضاده .

4/6/1 فعالية أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة * :

هى متوسط الدرجات الكلية للمحكّمين والتي يحصل عليها اللاعب المهاجم نتيجة الأداء الفنى الأمثل للمهارة بشكل متكرر فى فترة زمنية محددة