

The effectiveness of plyometric training in developing the speed of the forward strike among Taekwondo wrestlers (13-15 years old)



Received: 05/09/2023; Accepted: 08/10/2023

* لوكية يوسف إسلام ، بوطالب هني ، عويبي سيف الدين

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية، جامعة جيجل

فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعي التايكواندو (13-15 سنة)

الكلمات المفتاحية:

التدريب البليومتري ؛
الضربة الأمامية ؛
مصارعي التايكواندو ؛
السرعة ؛
المنافسة.

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على التخطيط المنهجي للتدريب الرياضي المطبق في التايكواندو للحصول على استجابة ملموسة فيما يتعلق بالنتائج التي يتم الحصول عليها.

بعد تكرار التدريب على الدراجات الصغيرة ذا أهمية حيوية نظرًا لكمية الأحمال المتراكمة. تم تحديد الاستنتاجات النوعية في عمليات القدرات الإرادية للمتدربين، مع تسليط الضوء على مستوى العدوانية والسلبية لدى المتنافسين، والمتنافسون الذين فازوا هم أولئك الذين تمكنوا من إدارة حالة الضغط النفسي في المنافسة، وعملوا على إيقاعات هجوم مختلفة و دفاع . المنافس الأكثر عدوانية هو الذي حصل على أفضل تقييم بدني وفني، وذلك بسبب موثوقيته في عملية التدريب وثباته في التدريب.

Abstract

The study aimed to identify the systematic planning of sports training applied in Taekwondo to obtain a tangible response regarding the results obtained.

The frequency of training on scooters is of vital importance due to the amount of loads accumulated. Qualitative conclusions were determined in the processes of the trainees' volitional abilities, highlighting the level of aggressiveness and passivity of the competitors. The competitors who won were those who managed the state of psychological stress in the competition, and worked on different rhythms of attack and defense. The most aggressive competitor is the one who received the best physical and technical evaluation, due to his reliability in the training process and consistency in training.

Keywords:

plyometric training ;
forehand strike ;
taekwondo wrestlers ;
speed ;
competition.

* Corresponding author, e-mail: youcefislem.loukia@univ-jijel.dz

Doi:

المقدمة والإشكالية

التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية.

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرائق عدة تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقاً لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه ، من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقاً لمستوى وظروف اللاعب. (احمد عبد الفتاح، 1997) من بين أنواع هذه الطرق طريقة التدريب المستمر و الدائري، وطريقة التدريب الفكري بنوعيه و كذلك أسلوب التدريب البليومتري.

ان البرامج التدريبية هي الوسيلة الفعالة لضمان التقدم الدائم بمستوى اللاعبين من خلال تنفيذ البرنامج بأسلوب يقوم على أسس علمية من أجل تحقيق الأهداف المرجوة. (علاوي، 2001)

تعد رياضة التايكواندو من الرياضات الحديثة العهد و لكنها اخذت بالانتشار الواسع و الكبير في العالم لما تحتويه من مهارات فنية عالية المستوى حيث تحتاج لعناصر القوة و المرونة العالية و السرعة الكبيرة في الأداء و التوافق العضلي العصبي في أداء هذه المهارات و منها الدفاعية و الهجومية، و التي ترتبط بالقوة الانفجارية والسرعة و التي تعد عامل أساسي للنجاح في هذا المجال.

حيث يشير kyong myong lee أن لاعب التايكواندو يبذل جهداً شاقاً في أداء الركلات الأمامية و التي تتطلب عضلات قوية وسريعة تتحقق من خلال تنمية القوة العضلية للأطراف السفلى التي تؤثر بشكل مباشر على سرعة أداء الضربات الأمامية. (lee, 2003)

كما أظهرت الأبحاث أن وقت حركة الركلة الأمامية للتايكواندو ما بين 0.22-0.31 ثانية. (cho، 1996)

و من الطرق التدريبية الحديثة المستخدمة في رياضة التايكواندو طريقة التدريب البليومتري الذي يسعى لتطوير القوة القصوى و السرعة و القوة الانفجارية، حيث تعتبر هذه العوامل الثلاثة عوامل ضرورية لنجاح الرياضي في مستواه. (فاضل و عامر فاخر، 2011)

- التدريب البليومتري Plyometric Training

ظهر مفهوم البليومتريكس في الستينات من القرن الماضي ويعزى المفهوم للخبير من الاتحاد السوفيتي السابق فيرخوشانسكي والذي أطلق على هذا النوع من التمارين بتدريب الصدمة Shock Training كما عرفت أيضاً بتمارين القوة العضلية الارتدادية Reactive Strength واستمدت هذه التسمية من طبيعة تمارين البليومتريكس نفسها. وان أول من استعمل اسم البليومتريكس هو المدرب الأمريكي في ألعاب القوى المعروف فريد ويلت في بداية السبعينات من القرن .

أن أصل المصطلح (بليومتري ، plyometric) ، مشتق من الكلمة الإغريقية (pleythein) ، والتي تعني الزيادة أو الاتساع ، أو من جذور كلمة (plyo) ، والتي تعني الزيادة ، كلمة (metric) ، والتي تعني القياس (القوة) . كما يعتقد أن كلمة (بليومتري) ، يرجع إلى أصل لاتيني (plyometric) ، والتي تفسر على أنها : (الزيادة القابلة للقياس).

ويُعرف البليومتري بأنه : (أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات يعتمد أساساً على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تمازج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القوة [الانفجارية] .

التدريب البليومتري يسعى إلى تنمية القدرة الانفجارية عن طريق تطوير العمل العصبي - العضلي والصفات المطاطية للعضلة. ويقع التدريب البليومتري لتنمية القدرة الانفجارية في قمة هرم تنمية أشكال القوة العضلية وذلك لأنها تمثل أعلى مستوى من الشدة المفروضة على مفاصل الجسم العاملة وبشكل خاص عند ممارسة تمارين القفز العميق. <https://eps-edu.blogspot.com/2017/03/plyometric-training.html>

و يعد التدريب البليومتري من أحد الأساليب الأكثر استخداماً في تنمية القوة الانفجارية للعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب دمج أقصى سرعة مع أقصى قوة للعضلة. يُساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تواجه تنمية القوة، وهذا ما أشار إليه الإخوة كوميتي الذين أشاروا إلى أن التدريب البليومتري يؤثر بنسبة 150 إلى 200% من القوة القصوى مقارنة بالتدريب الأيزومتري. فالتدريب البليومتري يزيد من قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أكثر وأسرع تفجراً خلال المدى الحركي، والأساس في هذا التدريب هو العمل على تكييف الجهاز العصبي-العضلي على التغير الحاصل في مستوى القوة بشكل أسرع. وتعني القوة الانفجارية إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي و لمرة واحدة و اتفق كل من لارسون و يوكم على تعريفها بأنها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة". (حميد، 2017). ويتطلب ذلك القدرة على توليد قوة عالية والقدرة على تحويل هذه القوة إلى حركة بسرعة كبيرة، وعلى التفجر الحركي الذي يتم بشكل فجائي ومفاجئ. ويمكن أن تكون القوة الانفجارية مفيدة في العديد من الرياضات والأنشطة البدنية مثل رفع الأثقال، والقفز العالي، وكذلك الرياضات القتالية كالكاراتيه و التايكواندو، ويمكن للأفراد تحسين القوة الانفجارية من خلال ممارسة التمارين التي تركز على تطوير القوة والسرعة والتفجر الحركي، مثل التمرينات العضلية الهجينة وتمارين القفز والركض وتدريبات الكارديو. (Haff & Nimphius, 2012)

و عليه فقد جاءت هذه الدراسة للبحث حول فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو، حيث ارتأى الباحثان إلى طرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو صنف 13-15 سنة؟

هذا التساؤل الرئيسي اندرجت عنه التساؤلات الفرعية التالية:

-هل للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية المباشرة لدى مصارعى التايكواندو صنف 13-15 سنة؟

-هل للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية المزدوجة لدى مصارعى التايكواندو صنف 13-15 سنة؟

-الفرضيات:

-الفرضية العامة:

- للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو صنف 13-15 سنة.

-الفرضيات الفرعية:

- للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية المباشرة لدى مصارعى التايكواندو صنف 13-15 سنة.

- للتدريب البليومتري فعالية في تنمية سرعة الضربة الأمامية المزدوجة لدى مصارعى التايكواندو صنف 13-15 سنة.

-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية لدى مصارعى التايكواندو صنف 13-15 سنة كهدف عام، هذا الهدف اندرج عنه هدفين فرعيين هما:

-التعرف على فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية المستقيمة لدى مصارعى التايكواندو صنف 13-15 سنة.

-التعرف على فعالية التدريب البليومتري في تنمية سرعة الضربة الأمامية الدائرية المزدوجة لدى مصارعي التايكواندو صنف 13-15 سنة.

- أهمية الدراسة:

تتجلب أهمية الدراسة في جانبين، الجانب الأول لأهمية العلمية، والجانب الثاني لأهمية العملية.

- الأهمية العلمية:

-توضيح أسلوب التدريب البليومتري وخصائصه عن أساليب وطرق التدريب الأخرى.

- إثراء المجال المعرفي حول أهمية التدريب البليومتري وتأثيره على صفة القوة الانفجارية في رياضة التايكواندو.

-إبراز الدور الهام الذي تلعبه طريقة التدريب البليومتري في تطوير و تحسين المستوى البدني لدى مصارعي التايكواندو.

1- مفهوم التايكواندو Taekwondo

لتوضيح الأمر ببساطة ، Taekwon-Do هو نسخة من شكل قديم من القتال غير المسلح ، تم ممارسته لقرون عديدة في الشرق. ومع ذلك ، فإن فن الدفاع عن النفس أو القتال غير المسلح أصبح مثاليًا في شكله الحالي في كوريا. لا شك في أن هذا الفن قد تم تبنه في العديد من البلدان الشرقية لا سيما في اليابان والصين بطبيعة الحال مع خصائصها وطوائفها الوطنية. في الصين ، أطلقوا اسم Kuon-Tao أو Ch'an-fuah بالنسبة لليابانيين ، فهي كاراتيه أو كيمبو. الترجمة من الكورية ، تعني كلمة "تاي" (tae) حرفيًا القفز أو الركل أو التحطيم بالقدم. تشير كلمة "Kwon" إلى القبضة بشكل أساسي للكم أو التدمير باليد أو القبضة. "افعل" تعني فنًا أو طريقة أو طريقة. وهكذا فإن "Taekwon-Do" بشكل جماعي يشير إلى أسلوب القتال غير المسلح للدفاع عن النفس ، بما في ذلك التطبيق الماهر للكلمات والركلات الطائرة والكتل والمراوغات والاعتراضات بالأيدي والأذرع والقدمين للتدمير السريع للخصم. يمثل التايكواندو بالنسبة للشعب الكوري أكثر من مجرد استخدام جسدي للحركات الماهرة. كما أنه ينطوي على طريقة تفكير وحياة خاصة في غرس مفهوم وروح الانضباط الصارم المفروض ذاتيًا ومثلاً لإعادة التسليح الأخلاقي النبيل. أقرب وصف لها هو تقريباً طائفة. في أيام العنف والترهيب هذه التي يبدو أنها ابتليت بها مجتمعاتنا الحديثة ، يُمكن Taekwon-Do الضعفاء من امتلاك سلاح جيد للدفاع عن نفسه أو عن نفسه وهزيمة الخصم أيضًا. بالطبع ، يمكن أن يكون Taekwon-Do المطبق بشكل خاطئ سلاحًا فتاكًا. أما بالنسبة لنساءنا ، فسوف يجدون بلا شك Taekwon - قم بعمل لا يقدر بثمن في التعامل مع الذئاب وطردهم بعيدًا إذا جاز التعبير. عندما يتم إبلاغ المرء بالعديد من الحالات التي قامت فيها النساء الضعيفات بحماية أنفسهن بشكل فعال ، فقد يبدو الأمر غير معقول. لكنهم تمكنوا بالفعل من القيام بذلك لأنهم على دراية جيدة بفن الدفاع عن النفس. في كوريا نفسها ، أصبحت تعليمات التايكواندو سمة مهمة في تدريب القوات المسلحة الكورية. وفي أماكن أخرى ، في دول صديقة أخرى مثل بريطانيا وألمانيا وماليزيا والولايات المتحدة الأمريكية وفيتنام ، اكتسبت مؤخرًا شعبية كبيرة. إن مآثر Taekwon - Do كبيرة في العدد. لذكر القليل ربما يكون ذا صلة: كسر بلاط السقف الواسع الذي تم وضعه على ارتفاع حوالي تسعة إلى عشرة أقدام عن طريق ركلة Imping التي يعرفها العالم الغربي عمومًا باسم الركلة الطائرة ؛ ng كومة من حوالي 12 بلاطة سقف طينية بضربة واحدة بالقبضة ؛ أو تكسير ألواح الخشب السميك بكزة بأطراف الأصابع. بالنسبة للشخص العادي في الشارع ، قد تبدو المآثر مستحيلة ، ولكن بالنسبة للطلاب الجادين في Taekwon-Do وخطوات هذا الفن ، فإن مثل هذه الأعمال المفاخرة عادية تمامًا. بالطبع ، من خلال إتقان هذا الفن لا يعني أنه سيطلب منك القيام بعمل الاستحالة ، خاصةً يجب على شخص ما أن يتحداك لقتل ثور بري بيديك. لذلك ، من الواضح أن المظاهرات المكافئة لمثل هذا الاستخدام الفعال للقوة المحضة لا يمكن رؤيتها في أشكال أخرى من تقنيات القتال البدني متواصلة.(hong, 1965)

2- نبذة تاريخية عن التايكواندو داخل الجزائر :

في الجزائر رياضة التايكواندو بدأت تشق طريقها سنة 1986 ، مما جعلها تنظم إلى فدرالية الكاراتيه سنة 1988 ، وبقيت تنشط معها إلى غاية 2000 ، والتي أصبحت تسمى بعد ذلك بعد انضمام الكاراتيه كوشيكى بفدرالية الكاراتيه والكاراتيه كوشيكى و التايكواندو إلى غاية 2001 ، ثم بفدرالية الكاراتيه و التايكواندو من 2001 إلى مارس 2004 ، (تصريح الحكم الدولي ، لعلام ، 2017) والتي استقلت في 15 مارس 2004 ، (تصريح رئيس الفدرالية الجزائرية ، عطياي ، 2017) وتم تشكيل فدرالية جزائرية للتايكواندو تتصرف في تطويرها ونشرها على مستوى البلاد إلى عامنا هذا. عودي حليمة

3- الاتحاد الكوري والاتحاد الدولي والاتحاد العالمي للتايكواندو :

للتايكواندو اتحادات كثيرة جدا في العالم ، غير أن الاتحادات الأبرز ، والتي تعتبر عصب هذه الرياضة ونسغها ، هي الاتحادات الكورية الأصل ، اتحادات الذين أسسوا هذه اللعبة بشكلها الحديث . وهي ثلاثة : الاتحاد الكوري للتايكواندو K.T.A. ، والاتحاد الدولي للتايكواندو I.T.F. ، والاتحاد العالمي للتايكواندو W.T.F. .

أ - الاتحاد الكوري للتايكواندو : يمثل هذا الاتحاد " الجسم الحاكم للتايكواندو " (national governing body) وهو الجسم الوطني الكوري لهذه اللعبة في كورية . ومن هذا الاتحاد العالمي للتايكواندو W.T.F. ، بل إن هذا الاتحاد الثاني (N.G.B) انبثق الاتحاد قد تشكل من أعضاء " الجسم الوطني الحاكم . (سقال، 2021)

4- أقسام لعبة التايكواندو :

أ- البومسي :

أ- هي مجموعة من الضربات والركلات باليدين والقدمين تبين قدرة اللاعب على الهجوم والدفاع ضد شخص عدة أشخاص .

ب - يعتبر البومسي حصيلة الحركات الفنية التي يتدرب عليها اللاعب لممارسة التايكواندو . ويعرف البومسي : هو عبارة عن أداء معين من الحركات ، ومجموعة من الضربات الخيالية في عدة اتجاهات مختلفة حول الجسم ، بدون منازلة حقيقية أو الاشتباك مع أي فرد آخر ، ويتم أداء هذه السلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية مع إتباع أسلوب الصد وتفادي للضربات واللكمات المختلفة ، والتدريب على حركات المراوغة في الاتجاهات الأربعة في مساحة ضيقة جدا ، ربما لا تتعدى 2 متر بغرض السيطرة التامة على هذه المساحة لصالح اللاعب . (عوادي، 2019)

-الهدف من أداء البومسي :

إن الهدف الأساسي من أداء الحركات الوهمية هو زيادة القدرة على التخيل بأنه يوجد أمام اللاعب خصم أو اثنان أو أكثر يريدون قتاله ، وبهذه الطريقة يمكن للاعب القيام بالتدريب المركز على تسديد مجموعة محدودة من الضربات كأنه يقاتل أحد الأعداء ، ويمكنه أداء هذه الحركات الهجومية والدفاعية أمامه حتى يستطيع مشاهدة أخطائه ويعمل على إصلاحها ، كما أن المدرب يمكنه أيضا متابعة طريقة الأداء الحركي للاعب بسهولة ، ويعطيه الإرشادات اللازمة . الكيروجي : هي فن القتال فبعد أن يتعلم اللاعب الأساسيات والحركات الفنية المتقدمة ، يبدأ التدريب على القتال المحدود . وهي مجموعة حركات دفاعية وهجومية متفق عليها مع الزميل ، ثم يتدرب اللاعب على القتال الحر وهو حركات هجومية ودفاعية باليدين والرجلين . (عوادي، 2019)

ب- الكيروجي:

ويعرف الكيروجي بأنه هو ما لدى اللاعب من مهارات حركية وقوة أداء يستعملها أثناء الاشتباك في التدريب والبطولات ، الأول يستخدم في البطولات الرسمية والذي يستخدمه اللاعب باستخدام المهارات التي يتم دمجها أثناء التدريبات اليومية للوصول بها إلى أعلى المستويات ، ولفوزه بالبطولات الرسمية ، أما الاشتباك الثاني فهو ما يستخدمه اللاعب أثناء الدفاع عن النفس . فقد أصبحت هذه الرياضة من أهم وأبرز الرياضات في الدفاع عن النفس ، وبدون سلاح وتتطلب الدفاع عن النفس الهجوم السريع بقوة ودقة ويجب أن يمتلك اللاعب العناصر البدنية كالسرعة في الأداء ، وقوة رد الفعل المباشر ضد الهجوم المفاجئ .

ويعرف كذلك بالقتال الاولمبي نزلات التايكواندو القتال في التايكواندو هو منزلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة درجة الحزام أو الوزن والفئة العمرية ومن الجنس نفسه إذ يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر والهجوم من أجل تسجيل النقاط وحسم المباراة باستخدام مهارات الركل والضرب في المناطق التي يسمح بها القانون الدولي للمباريات .

ج- كيوكبا :

الكيوكبا وهو فن الكسر ، أو التحطيم باستخدام اليدين والقدمين عاريتين ، ولكي يقوم اللاعب بالتدريب على فن الكسر عليه أن يقوي يديه وقدميه حتى تصبح خشنة وقوية ، وللکسر فنون وأصول لا بد أن يتعلمها اللاعب حتى بعد اكتساب القوة اللازمة حتى لا يتعرض لأي كسر في العظام. (عوادي، 2019)

5- العروض الرياضية :

تعتبر العروض الرياضية من أبرز وأهم عنصر في التايكواندو حيث تعطي مزاويلها الثقة بالنفس ، والإقدام والشجاعة ، ولكن نظرا لصعوبة بعض الحركات الفنية والإيقاعية التي يزاولها الرياضي ، لم تقتصر العروض الرياضية على الرجال فقط ، وإنما شملت العنصر النسائي والأطفال وتساعد العروض الرياضية على نشر وتطوير اللعبة بشكل كبير ، وبالتأكيد يترك العرض الرياضي انطبعا في نفوس المشاهدين من تسلسل لعدة فنون فنية ومنها قتالية ، كما يزيد العرض رونقا وجمالا في فن الكسر سواء كان بالقدمين أو بالذراعين أو بمختلف أجزاء الجسم ، كما يعتمد الرياضي على العناصر البدنية ليظهر بالمظهر اللائق في أداء التقنيات الحركية والفنية وبالأحرى في مجال الطيران والحركات ذات الصعوبة العالية ، من ارتقاء وطيران ودوران أثناء الأداء الحركي العالية. (عوادي، 2019)

6- الأحزمة في التايكواندو:

- الحزام الأبيض:

يمثل الطهارة ، والمقصود بها هنا طهارة اللاعب بالنسبة إلى لعبة التايكواندو ، بمعنى أنه لا يزال كالصفحة البيضاء ، يمكن أن تطبع عليها ما تريد من فن التايكواندو ، ومن طريقة المدرب الذي يدرسه . بمعنى آخر ، اللون الأبيض هو " الذهن المفتوح " الذي يفترض في التلميذ أن يملكه ليتعلم ما هو جديد ، وليتعرف إلى تعقيدات الحياة

- الحزام الأصفر:

يرمز إلى خيوط الشمس الأولى التي يراها التلميذ في هذا الفن ، وهي الخيوط التي تعطي البذرة في الأرض القوة والنمو ، وتعطي ، بالتالي التلميذ أولى معرفته بالفن الذي يتدرب عليه ، وتفتح ذهنه على حياة جديدة ، يعلمه إياها المدرب . واللون الأصفر يرمز أساسا إلى الذهب ، والذهب يعني الحقيقة.

- الحزام الأخضر:

يرمز إلى النمو . فيما أننا نواجه المستقبل في حياتنا باستمرار ، ونعيش من أجله ، فإن مبدأ النمو لا مفر منه . ويرتبط هذا المفهوم بجملة من التغيرات التي لا بد من حصولها . وفي التايكواندو قد لا تكون هذه التغيرات مريحة لأنها تجعلنا نعي قوة غيرنا التي يمكن أن تفوق قوتنا ؛ بيد أن الذاكرة هنا يمكن أن تسعفنا من أجل أن نتطور .

- الحزام الأزرق:

يرمز إلى لون السماء ، وكذلك إلى قوى الإنسان الداخلية والفكرية والذهنية ، وبالتالي إلى مستوى نضوجه . فكما لا يمكننا أن نرى مدى عمق المياه في البحر بالعين المجردة ، أو أن نرى التيارات التي يمكن أن تجري في الأعماق ، كذلك لا نستطيع أن ندرك العزم الموجود في الإنسان لتحقيق أمر ما.

- الحزام الأحمر:

يرمز إلى الشمس التي تتغلغل حرارتها في أعماق الأرض لتنقي النبات . وكما ينبثق اللعان والوهج من الشمس ، كذلك تظهر أعمال التلميذ . فهو يستمد كيانه وهويته من أفعاله ، ومن خلال ما يتجلى فيها من قواه الداخلية . وبوساطة تدريب التايكوندو تتجلى تنشئة الفكر وتقويم الذات . ويتم تطوير النفس عن طريق تطويع قوى الجسد والسيطرة عليها شيئا فشيئا ، وغني عن التذكير أن تطوير النفس والوصول إلى التناغم بينها وبين الجسد هو الهدف الأسمى للتايكوندو . وهذا التناغم التدريجي يسمح لتلميذ التايكوندو بأن يتغلب على المصاعب ، وينجو من خيبات الأمل.

- الحزام الأسود:

يرمز إلى الظلام الذي يكون وراء الشمس . إن تلميذ التايكوندو في هذه المرحلة يبحث عن معرفة جديدة إضافية في هذا الفن القتالي . وهو ، بدوره ، يبدأ بزرع البذور التي ينتظر أن تنمو وتتجذر عميقا في فنه هذا ، وتتطور بدورها ، لتتقدم في تلك المعرفة المستمرة. (سفال، 2021)

7- التقنيات الأساسية لتايكوندو:

- تقنيات الركل.
- تقنيات الصد.
- تقنيات الهجوم تقنيات الدفاع.
- تقنيات الكسر.

8-ضربات الهجوم konggyokki :

تستعمل الضربات الهجومية في حالات عديدة . ويمكن لبعضها أن يكون قاتلاً ، أو مؤلماً جداً ، إذا أصاب أماكن حساسة في الجسم ، أو يمكن أن يسبب نزيفاً داخلياً أو خارجياً ، كما يمكن أن يسبب حالات إغماء بسبب توقف تدفق الدم فيه ... لهذا السبب يتنبه اللاعبون وقوانين اللعبة في القتال الحر من هذه المسألة كي لا يصاب اللاعب بأذى . وتنقسم الضربات الهجومية أربعة أقسام :

- اللكم (الضرب بالقبضة) jirugi .

- الضرب برؤوس الأصابع

chirugi – الضرب باليد

chigi – الركل (الضرب بالرجل)

- الركلات الهجومية:

Bandalchag هي ركلة التايكوندو الهلال. لها بعض أوجه التشابه مع ركلة الخطاف ، ويتم ممارستها أحياناً على أنها ركلة مفاجئة أمامية بعيدة عن المرمى. تكون الساق مثنية مثل الركلة الأمامية ، لكن الركبة موجهة نحو هدف إلى يسار أو يمين الهدف الحقيقي. ثم يتم إعادة توجيه الطاقة من الخاطف ، بضرب الساق في قوس وضرب الهدف من الجانب.

هذا مفيد للدفاعات الداخلية وضرب جانب الرأس أو لضرب اليدين لمتابعة هجوم قريب. في العديد من أساليب تاي تشي تشوان ، يتم تدريس ركلات الهلال كتقنيات تنطلق. عند التدريب على ركلات الهلال ، من الشائع إبقاء الركبة ممتدة لزيادة الصعوبة. يؤدي هذا أيضاً إلى زيادة زخم القدم ويمكن أن يولد المزيد من القوة ، على الرغم من أن بناء السرعة يستغرق وقتاً أطول.

يُضرب الهلال الداخلي / الداخلي / الداخلي مشط القدم. قوسه في اتجاه عقارب الساعة للساق اليسرى وعكس اتجاه عقارب الساعة للساق اليمنى. تتولد القوة عن طريق تقريب الوركين في كلا الساقين. يُطلق على المتغير

الداخلي أيضًا Hangetsugeri (ركلة الهلال القمر) في الكاراتيه ويتم استخدامه "لمسح" يد الخصم من معصمه. يمكن أن يتبعها بسرعة ركلة جانبية منخفضة لركبة الجاني.

يضرب الهلال الخارجي / الخارجي / الخارجي "بالشفرة" ، الحافة الخارجية للساق. مساره عكس اتجاه عقارب الساعة للساق اليسرى واتجاه عقارب الساعة للساق اليمنى ، وتولد القوة عن طريق اختطاف الفخذين. هذا مشابه لركلة جانبية صاعدة ، فقط مع ثني فخذ الساق التي ترفس بحيث ينتقل خط القوة موازيًا للأرض من الأمام إلى الجانب بدلاً من التحرك بشكل مستقيم للأعلى ، ويبدأ وينتهي عند الجانب.(www.maritalarttube.com، بلا تاريخ)

ومن أجل تقليل الخطأ الناتج عن الفردية في الأنظمة التدريبية، يكون لكل مصارع ملف شخصي من الإنجازات في الجانب البدني والعمر الرياضي. ومن المؤمل أن تتم أعظم الإنجازات في فترة 3 سنوات بعد الوصول إلى درجة الأداء الجيد. إن استخدام نظام تدريبي يتمتع بمرونة أكبر يسمح بتحقيق إنجازات أفضل على المستوى الرياضي، ويجب جرعات الأحمال تدريجياً بطريقة متموجة لتجنب الإصابات الناجمة عن الإجهاد الرياضي في رياضة التايكواندو.

قائمة المراجع:

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي – الاسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. احمد البساطي، أ. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
3. اسماعيل، م. ع. (2012). كتاب تدريبات القوة العضلية للناشئين. مصر: جامعة الاسكندرية.
4. البساطي، أ. أ. (1998). قواعد و أسس التدريب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
5. الحسنوي، أ. ي. (2014). مهارات التدريب الرياضي. عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع.
6. الدرة، ش. ف. (1999). علم التدريب الرياضي. منشورات ذات السلاسل.
7. تميم، ح. خ. (2017). أساسيات التدريب الرياضي. عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع.
8. جمال صبري، ف. (2010). تدريب البليومترك. عمان: دار دجلة.
9. حماد، م. أ. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. زهران، أ. (2014). الطريق الأولمبي في رياضة التايكواندو. القاهرة.
11. سقال، د. (2021). التايكواندو فلسفة وحياة.
12. صفروني، م. (2009). كتاب التايكواندو (فن، مهارة، قوة). ليبيا.
13. طلحت، ح. أ. (2000). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. مركز الكتاب للنشر.
14. عادل، ع. (1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
15. علي، ف. (2008). أسس اعداد لاعبي كرة القدم. الاسكندرية: منشأة المعارف.
16. عودة، أ. ع. (2013). الاعداد البدني في كرة اليد. عمان: مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع.
17. فاضل، ك. &، عامر فاخر، ش. (2011). اتجاهات حديثة في تدريب تحمل القوة و الإطالة و التهدة. عمان: مكتبة المجتمع العربي.
18. فاطمة، ع. &، ميرفت، ع. (2002). أسس و مبادئ البحث العلمي. مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية.
19. فرحات، ل. أ. (2001). القياس و الاختبار في التربية البدنية. مركز الكتاب للنشر.
20. فهمي، ع. أ. (1994). مبادئ الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.