



تأثير استخدام بعض الوسائل الحديثة في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبين التايكواندو من الشباب *The Effect Of Using Some Modern Means In Developing Some Of The Kinetic Abilities Of Young Taekwondo Players*

الربيعي عبدالغفار¹

¹ المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية - وزارة الشباب والرياضة، العراق، dr.abd.alghafar.j.1967@gmail.com

ملخص

هدف البحث الى التعرف على بعض القدرات الحركية للاعبين التايكواندو من أفراد العينة من الشباب ومن ثم اعداد برنامج تدريبي باستخدام وسائل التدريب الحديثة يتلائم وقدرات عينة البحث. وأيضاً التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام وسائل التدريب الحديثة في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبين التايكواندو من أفراد العينة الشباب. تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث على عينة من لاعبي المدرسة التخصصية بالتايكواندو فئة الشباب بأعمار (18-19) سنة والبالغ عددهم (12) لاعباً وهم يشكلون نسبة (50%) والبالغ عددهم (24) لاعباً من مجتمع البحث الاصلي، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم التأكد من توزيعهم اعتدالياً على منحني التوزيع الطبيعي لكوس، ثم توزيعهم عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، وتم التحقق من تكافؤ العينة في القدرات المبحوثة، وتم اعداد البرنامج التدريبي على وفق قدرات أفراد عينة البحث، وتم توظيف وسائل التدريب الحديثة من وافيقات ومضارب الكترونية. ونفذ المنهج التدريبي في يوم 2021/4/17 وأنهى في يوم 2021/6/19 بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع ولمدة (8) اسابيع، وتم استعمال الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث.

وقد توصل الى أن استخدام وسائل التدريب الحديثة ضمن البرنامج التدريبي زادت في فاعلية اداء التمرينات في البرنامج التدريبي وفق القدرات المبحوثة والتي اسهمت بأن البرنامج التدريبي في تطوير القدرات الحركية للاعبين التايكواندو من أفراد العينة.

ووصى البحث بضرورة الاستفادة من البرنامج التدريبي المعد من الباحث والاستفادة من

الوسائل المستخدمة في تطوير قدرات اللاعبين الباحث واعدادهم للبطولات.

معلومات المقال

تاريخ المقال: 11-09-2021

الإرسال:

المراجعة:

القبول:

الكلمات المفتاحية:

وسائل التدريب

القدرات الحركية

التايكواندو

Abstract

Keywords
Training aids
Motor abilities
Taekwondo

The research included identifying some of the kinetic abilities of the taekwondo players among the young sample members, and then preparing a training program using modern training methods that fit the capabilities of the research sample, as well as identifying the impact of the training program using modern training methods in developing some of the kinetic abilities of the young taekwondo players. The experimental method was used for its suitability in solving the research problem on a sample of players of the Specialized School of Taekwondo, the youth category (18-19) years, whose number was (12) players, and they constituted 50%, and their number was (24) players from the original research community. They were chosen intentionally.

It was ascertained that they were moderately distributed on the normal distribution curve of Cause, and then they were randomly distributed into two control and experimental groups with (6) players for each group. The equivalence of the sample was verified in the researched capabilities, and the training program was prepared according to the capabilities of the research sample members. Modern training methods have been

employed, including electronic condoms and rackets. The training curriculum was implemented on 17/4/2021 and ended on 19/6/2021 with two training units per week for a period of (8) weeks, and the statistical package (SPSS) was used to extract the results of the research. It was concluded that the use of modern training methods within the training program increased the effectiveness of performing exercises in the training program according to the abilities investigated, which contributed to the training program in developing the motor abilities of the Taekwondo players among the sample members.

The research recommended the need to take advantage of the training program prepared by the researcher and take advantage of the means used to develop the capabilities of the researchers and prepare them for the tournaments.

* المؤلف المرسل: عبدالغفار الربيعي.

dr.abd.alghafar.j.1967@gmail.com

1- المقدمة

1-1 أهمية البحث

تعد لعبة التايكوندو من الألعاب المتقدمة في ميدان الألعاب الرياضية الحديثة التي شغلت حيز كبير بين الألعاب الرياضية الفردية القتالية ولعبة (لتايكوندو) لعبة قتالية تمارس في الأعمار سواء كانت الصغيرة والكبيرة وكلا الجنسين، وهي تخضع إلى قوانين ونظام خاص بها لأن ذلك يجعل الشخص الذي يمارس هذه اللعبة قادراً على أداء المهارات بطريقة تمكنه من التقدم على المنافس خلال المنافسة. ويكون ذلك من خلال المواقف التي يمتلكها اللاعب من قدرات توافقية وسرعة لرد الفعل، كي يتمكن من أحراز التقدم على الخصم في هذه الفعالية الصعبة. وتعتمد الفعالية بالدرجة الأولى على الرجل ولكنها لا تستغني عن اليد، فالمميزات التي تتميز بها الرجل واليد التي جعلت الاعتماد عليهما ضرورياً في حسم المواقف القتالية بالنزال بفعالية التايكوندو، إذ تعتمد على عامل السرعة فالمبادرة السريعة في الهجوم وعدم إتاحة الفرصة للمنافس للدفاع عن نفسه هي ما يميزها وتتطلب (التايكوندو) قدراً كبيراً من التدريب المتواصل فهي تجمع بين عناصر القدرات الحركية (المرونة والرشاقة والتوازن) وعامل التكنيك والتكتيك فضلاً عن الشجاعة وقوة الإرادة.

شهدت لعبة التايكوندو أثناء المدة الأخيرة تقدماً ملحوظاً في دول العالم وذلك من خلال ما نشاهده أثناء النزالات والمهارات الحركية التي تؤدي من قبل اللاعبين. ويرجع ذلك إلى عملية التدريب التي تقدم من المدربين أو الكادر التدريبي الذي يشرف على عملية التدريب الذي أصبح لديه ثقافة علمية وميدانية تدريبية بوضع المناهج التدريبية الصحيحة والمقننة بطريقة علمية والذي يمكنه من ذلك هو كيفية اتقان المدرب إلى طرائق التدريب الحديثة، فضلاً عن وسائل التدريب المستخدمة أثناء الوحدة التدريبية ومعرفة استخدام الأدوات في أداء التمرين المخصص لها، كذلك مواكبة المدربين على معرفة كل ما هو جديد في قانون اللعبة ودروس تدريبية علمية للاعبين وشرح توضيحي إلى

أجهزة حساب النقاط الحديث والتي استخدمت مؤخراً في المنافسات الدولية. وذلك من خلال استعمال الواقيات الالكترونية لأن ذلك يتطلب قدراً كبيراً من المعرفة لدى اللاعب الممارز في كيفية استخدام الركل في الأماكن الصحيحة التي يتم بواسطتها حساب النقاط لأن الواقية الالكترونية تحتاج إلى إمكانية من التكنيك يؤديه اللاعب خلال الركل ومعرفة كيفية حساب النقاط وبدون بذل جهد قدر كبير من الجهد خلال الركل لأفراد العينة.

أن استخدام الواقيات الالكترونية والدمى البشرية (الشواخص) تساعد اللاعب على استخدام الركلات المؤثرة والمركزة أثناء المنافسة لتحقيق أكبر عدد ممكن كن النقاط أثناء المنافسات لغرض تحقيق الانجاز.

هناك طرائق أساسية للتدريب تتحقق من جراء تقوية فاعلية حوافز المحيط لتعلم التكنيك الحركي مثل (الدوافع، متطلبات التدريب، التدريب، المعلومات المفيدة للتكنيك ونوع الشروط)،

فترتبط بأهمية خطة التصرفات، أي التطور الصحيح، وكذلك أقسام مسار الحركات لأماكن التعلم السريع والدقيق للتكنيك الرياضي، ومن جهة ثانية استخدام التجارب الحركية السابقة وما يناسبها مع الحركة الجديدة المستخدمة، لذا نلاحظ أن تأقلم وانسجام التكنيك الرياضي الجديد يستند على تجارب حركية سبق أدائها واستخدمت خلال حياة الرياضي، وإن مستلزمات تعلم التكنيك الرياضي يتطلب معرفة المسار التوافقي لمسار الحركة لأن هذه المعرفة من مراحل التعلم تعتمد على المقارنة بين المعلومات الخارجية وبين حواس الشعور الحركي والدقة ومركز التوازن، فكلما كانت المعرفة جيدة كلما زادت فاعليتها للتعلم والأداء وذلك من جراء دقة المعلومات وتنفيذها خلال العمل الحركي، أما أساس اختيار الطرائق التعليمية في التأقلم على التكنيك الرياضي فيتم عن طريق تحسن الحالة والرد عليها، ولقد لوحظ أن (نظرية رد الفعل للعمليات الحركية)، تعد الأساس لبناء وتحسين المهارة الحركية، وعلى الرغم من أن رد الفعل الناتج من الأجهزة العضوية على إية مثير يكون مادياً، أن هذه النظرية تنحصر في عملية التأقلم

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية لعينة البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: مجموعة من لاعبي المدرسة التخصصية للتايكوندو التابعة لوزارة الشباب والرياضة وبعض من لاعبي أندية بغداد من الشباب.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2021/4/17 ولغاية 2021/6/19

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية لمدرسة التخصصية للتايكوندو التابعة لوزارة الشباب والرياضة.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو المدرسة التخصصية للتايكوندو، وبعض من لاعبي أندية بغداد والبالغ عددهم (12) لاعباً من مجموع مجتمع البحث والبالغ عددهم (24) لاعباً لمجتمع الأصل وبنسبة (50%) من المجتمع الأصل تم اختيار عينة منهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة الى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة. ولغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحث إلى استخراج معامل الالتواء في متغيرات (العمر، العمر التدريبي، الطول، الكتلة). وظهرت جميع القيم ضمن التوزيع الطبيعي ما بين (± 3) وتم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات قيد البحث لضمان خط الشروع الواحد بين المجموعتين.

جدول 1 : يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات التوافقية

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
			م-ع	ع-ع	م-ع	ع-ع			
1	المرونة	درجة	5,72	2,28	6,72	2,45	0,98	0,33	غير دال
2	الرشاقة	ثانية	28,15	0,97	28,59	1,46	0,82	0,42	غير دال
3	التوازن	ثانية	7,27	1,67	7,63	1,02	0,61	0,54	غير دال

2-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

2-3 وسائل جمع المعلومات

- المقابلة الشخصية مع ذوي الاختصاص.
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

على رد الفعل فقط، ومع انه ذي فائدة إلا أنه لا يحقق تقييم النتائج، لذا فهذا النقص يعد ثقلًا على تفسير المهارة وذلك كونها سلسلة لردود افعال مكررة، وفي السنوات الاخيرة تؤكد الابحاث بان أي عمل حركي ينتهي في نهاية المطاف بانجاز عصبي.

ومن هنا تكمن اهمية البحث من خلال وضع برامج تدريبية حديثة ومتطورة باستخدام وسائل مساعدة تتلاءم مع التطور الذي يحدث للرياضة العالمية الحديثة كي نتمكن من خلال هذه البرامج المتطورة الارتقاء بالمستوى الفني للاعبين وانجازهم أدائهم الفني من خلال تطوير قدراتهم الحركية للأداء الأفضل والحصول على النتائج الكبيرة.

2-1 مشكلة البحث

لما كانت لعبة التايكوندو واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من ممارسيها قدرات حركية ومهارات فنية وخطية متشعبة، وتخطيطاً سليماً باستخدام القواعد العلمية الصحيحة في علم التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة.

ومن خلال خبرة الباحث كونه مدرب منتخب وطني لهذه الفعالية في مجال تدريب التايكوندو لاحظ قلة اهتمام المدربين والمختصين في وضع البرامج وقلة في استخدام الوسائل التدريبية المساعدة الحديثة باختلاف أنواعها والاعتماد على الوسائل التقليدية مما يؤثر سلباً في عملية اعداد اللاعبين والارتقاء بمستوياتهم وبما يوازي التقدم الحاصل اقليمياً وعالمياً وان استخدام وسائل التدريب المختلفة التي تعتمد القدرات الحركية (كالمرونة والرشاقة والتوازن) التي تعد من أهم المتطلبات لفعالية التايكوندو الحديثة التي تتيح للمدرب وضع المناهج التدريبية الطموحة لتحقيق الانجاز الرياضي من خلال الارتقاء بالجوانب لهذه القدرات الحركية للاعبين والتي تنعكس ايجابياً في تأدية متطلبات التايكوندو مهارية والفنية. وبالتالي تطور القدرات لهذه الفعالية وتحقيق التغلب على الخصم أثناء أداء النزالات لأفراد عينة البحث.

3-1 أهداف البحث

1. التعرف على القدرات الحركية للاعبين التايكوندو من أفراد العينة.
2. اعداد برنامج تدريبي باستخدام وسائل مساعدة حديثة يتلائم والقدرات قيد الدراسة لعينة البحث.
3. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبين التايكوندو من أفراد العينة.

4-1 فرضيات البحث

الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

2-6 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم (15-2021/4/16 في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية – وزارة الشباب والرياضة وكان الهدف منها:

- تدريب فريق العمل المساعد.
- التعرف على كل السلبيات والمعوقات التي تواجه الباحث خلال أجراء الاختبار.
- التعرف على وقت الاختبار.
- سلامة أداء الاختبارات.

2-7 الاختبار القبلي

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة في الساعة الثالثة عصراً بتاريخ 18-19/4/2021 في قاعة المركز الوطني للتأيكواندو. وشملت اختبارات القدرات الحركية الساعة الثالثة وبمساعدة فريق العمل المساعد.

المنهج التدريبي

1. تم بناء المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيّة في الاسبوع (الأحد والاربعاء)
2. مدة البرنامج التدريبي بالأشهر (شهرين).
3. تراوح زمن الوحدة التدريبية الكلي (90-75) دقيقة.
4. القسم الرئيس للوحدة التدريبية يتراوح من (13,45) دقيقة إلى (15,24) دقيقة.
5. تنوعت الاساليب التدريبية المستعملة في المنهج وفي قسمه الرئيس الى:

أ- طريقة التدريب المرحلي(الفتري) منخفض الشدة.

ب- طريقة التدريب المرحلي(الفتري) مرتفع الشدة.

6. تنوعت الوسائل التي اعتمدها الباحث في المنهج التدريبي، إذ شملت على مضارب التدريب الصغيرة والكبيرة والشواخص البشرية البلاستيكية والحبال المطاطية (وكيتز) بأثقال مختلفة مع موانع قفز صغيرة ومتوسطة، فضلاً عن واقيات الصدر والرأس والكرات الطبية بأوزان مختلفة والعقلة.

وقد راعى الباحث بعض الأمور المهمة عند تصميم التمرينات أهمها:

1. أن تكون الأهداف الموضوعية لكل مجموعة واقعية وملائمة لقابليات اللاعبين.
2. أن تكون الأحمال المقترحة مناسبة لقابليات اللاعبين.
3. أن تكون الأحمال المقترحة محققة لأهداف المنهج والدراسة لكل فرد من عينة البحث.
4. مرونة التمارين وقبولها للتطبيق العملي.

2-8 الاختبار البعدي

وتم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث متضمنة الشروط والإجراءات نفسها المتبعة في الاختبارات

- فريق عمل ومساعد.

2-4 الأدوات المستخدمة بالبحث

- شريط قياس، كرات طبية، صندوق مقسم، أقماع مختلفة، حاسبة الكترونية عدد (1)، صافرة عدد (1)، صديرات وواقيات الكترونية.

2-5 اختبارات القدرات الحركية

أولاً: اختبار ثني الجذع من الوقوف على صندوق بارتفاع (50) سم(1:346).

الهدف من الاختبار : قياس مرونة العضلات الخلفية للجسم والمفاصل العاملة في الحركة.

الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه(50)سم، مسطرة مقسمة من صفر-100سم.

مواصفات الأداء : يجلس المختبر الجلوس الطويل، إذ تلامس قدماء الصندوق وتكون رجلاه ممدودتين وملامستين للأرض، ويقوم المدرب أو الزميل بالضغط على رجلي المختبر من منطقتي الركبتين والقدمين. يبدأ المختبر بثني الجذع أماماً أسفل، بعد أن يمد ذراعيه الى الأمام بحيث تكون كفاه فوق المسطرة المدرجة، ويسجل الشخص القائم بالاختبار أبعد مسافة وصل إليها الإصبع الوسطي لكف المختبر على المسطرة، وتعطى للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما إذ يبقى المختبر في الوضع ثلاث ثوان.

التقويم : إذا استطاع المختبر أن يجتاز بكفيه حافة الصندوق يسجل له النتيجة بعلامة (+) وإذا لم يستطع ذلك يحسب بعد إصبعه عن الصندوق بعلامة (-)

ثانياً: اختبار بارو للرشاقة. (2:302)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة تغيير الاتجاه الرشاقة الأدوات المستخدمة: صافرة، ملعب، ساعة توقيت ، شكل رقم (2) عند سماع الصافرة يعدو إلى خط المنتصف على أن يلامسه بأحدى القدمين، ثم يستدير 180 درجة ليعدو إلى خط الـ3م في النصف الثاني من الملعب ليلامسه بأحدى القدمين. ثم ليستدير 180 درجة ليعدو إلى خط النهاية لتجاوزه. يحسب الزمن بالثانية.

ثالثاً: اختبار وقوف الثبات التوازن.

الغرض من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة الأدوات: عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5) سم ، أرض مستوية ، ساعة توقيت .

مواصفات الاختبار:

عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة .

التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من

القبلية، وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية من فريق العمل المساعد، والزمان والمكان والادوات والاجهزة اللازمة للمحافظة على عدم حدوث أي تغيير قد يؤثر على نتائج البحث وتم اجراء الاختبارات في يوم 2021/6/19-18.

2- 9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية Spss ومنها

استخرج ما يأتي:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الاختلاف.
4. النسبة المئوية.
6. اختبار (T) للعينات المتناظرة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-3 عرض وتحليل النتائج

جدول 2 : القدرات الحركية للمجموعة الضابطة في

الاختبارين القبلي والبدي

ت	الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بدي		T	الدالة الإحصائية
			س -	ع ±	س -	ع ±		
1	المرونة	درجة	5,72	6,54	1,18	0,76	2,31	0,04
2	الرشاقة	ثانية	28,15	27,85	0,29	0,54	1,80	0,102
3	التوازن	ثانية	7,27	9,27	2,10	1,09	2,58	0,32

يتضح لنا من خلال الجدول وجود فروق ذات دلالة معنوية بين بعض الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية قيد الدراسة الى التوزيع الصحيح للحمل، إذ تم الاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة، وكذلك استخدام التدريبات الخاصة بالتايكونديو للاعبين المجموعة الضابطة ويتفق هذا مع ما أكدته (Bob Knight) "برامج التدريب التي تتراوح ما بين (5-8) اسابيع والتي تتم بواقع (2-3) وحدة تدريبية أسبوعية هي كافية لإحداث تأثير تدريبي ملموس" (3:24) ، وهذا ما تطابق مع عمل الباحث لان المجموعة الضابطة تدربت حالها حال المجموعة التجريبية من الزمن وعدد الوحدات التدريبية وبالملعب نفسه ، إلا أنها اختلفت فقط بتطبيق المنهج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية والتي اثمرت على بعض القدرات والتي (لم تظهر فرقا معنويا وكما موضح في الجدول (2).

جدول 3 : القدرات الحركية للمجموعة الضابطة في

الاختبارين القبلي والبدي

ت	الاختبار	وحدة القياس	قبلي	س -	س -	ع ف	T	نسبة الخطأ	الدالة الإحصائية
1	المرونة	درجة	72,6	90,9	18,3	98,0	75,10	0,000	دال
2	الرشاقة	ثانية	59,28	11,27	48,1	66,1	950,2	- 0140	دال
3	التوازن	ثانية	63,7	90,12	27,5	14,2	130,8	0,000	دال

يتضح لنا من الجدول (3) نتائج المجموعة التجريبية قد حققت نتائج معنوية في اختبارات القدرات الحركية كافة، ويعزو الباحث التطور الحاصل في تطور

المرونة لدى عينة البحث سبب ذلك بتمارين الإطالة والتمطية ضمن مفردات المنهج المعد من قبل الباحث وتستند على فكرة كون عملية الإطالة الهادفة للعضلات تقود إلى زيادة ورفع مستوى الأداء الحركي نتيجة تثبيت عمل المغازل العضلية وكذلك تعمل على توافر طاقة العمل العضلي إلى أقصى قدر ممكن ويتفق هذا مع ما أكدته (ابو العلا أحمد) (4: 114) "فإن الإطالة العضلية المسبقة للعمل العضلي توفر لجسم الرياضي الارتخاء العصبي وتساعد على تحسين تكتيك التنفس والإنسجام البدني". يعزو الباحث تطور المجموعة التجريبية في الرشاقة إلى تمارين المنهج المقترح أثرت بشكل ايجابي بما تحويه من تمارين حركية جديدة ضماناً لزيادة الرصيد الحركي وتمكن اللاعب من التغير وتنوع الأداء الحركي في مختلف الظروف ولارتباط تطوير هذه الصفة بالقوة الخاصة التي تم ذكرها، إذ أن "زيادة وتطوير القوة القصوى تؤدي الى تطوير هذه الرشاقة لأنها عنصر مهم في تطويرها وفي حالة غيابها يكون الجسم غير قادر على الاداء بسرعة وتغيير الاتجاه وهذا يؤدي إلى التوافق الخاص وهو أساس الرشاقة" (5: 97).

ويعزو الباحث تطور المجموعة التجريبية في التوازن اثر البرنامج التدريبي، إذ يحتوي على مجموعة من حركات التنقل من مكان إلى آخر وحركات تؤدي في اتجاهات مختلفة هذا قد يعمل على طلب دعم اكبر من الجهاز العصبي العضلي لتثبيت القدم والمحافظة على انتصاب القوام، وهذا دليل على أن أي تغير في وضع القدم قد يؤثر في نشاط الجهاز العصبي والعضلي ويتفق هذا مع ما أكدته (Plisky) "عند تعديل على قدرة النهايات العصبية الحسية ليؤثر ايجابا في رصف القدم، والسيطرة على وضع خط مركز الجاذبية داخل قاعدة الاتزان" (6: 911)

جدول 4 : نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في

الاختبارات البعدية للقدرات الحركية

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
			س -	ع ±	س -	ع ±			
1	المرونة	درجة	5,54	1,57	9,90	2,66	4,68	0,000	دال
2	الرشاقة	ثانية	85,27	96,0	11,27	70,0	08,2	051,0	دال
3	التوازن	ثانية	27,8	05,2	90,12	57,1	93,5	000,0	دال

دال نسبة خطأ أقل أو تساوي (0,05)

ويعزو الباحث السبب في التطور الحاصل يعود الى فاعلية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي لهذه المجموعة، وكذلك إلى تقنين الحمل التدريبي من شدة، وحجم، وكثافة، وفق الأسس العلمية الصحيحة والجيدة ، وهذا ما يؤكد (وليد يحيى محمد) أيضاً "إذ اشار الى ان استخدام برامج مصممة جيداً ومنفذة بطريقة تؤدي الى تطوير الاداء البدني، ويعد احد أسباب التفوق في المجال الرياضي" (7: 67)

ومؤيد عبدالله) " إن صفة الرشاقة عند لاعبي تتضمن القدرة على إتقان الحركات من جهة والقدرة على الانتقال والتصرف في النشاط الحركي وتغيير في وضعية الجسم حسب متطلبات النشاط من جهة أخرى"، (12: 12)، كما أن الرشاقة تساعد اللاعب تاكوندو في إتقان مهارة بتغيير الاتجاه ومواقف اللعب اثناء النزال والتي تتيح له نجاحاً في الركلات الهجومية السريعة وكذلك حصد النقاط، ولهذا عمد الباحث في التركيز على التمرينات التي تطور الرشاقة للاعبين خدمة لأداء المهاري المطلوب منه.

ويعزو الباحث ظهور فرق معنوي في الاتزان إلى أن المنهج التدريبي، اذ يركز على تمرينات التوافق بشكل مباشر، مما أدى إلى تطور تلك القدرة. ويعزز هذا الرأي ما ذكره (هارة) من أن "وسائل واجراءات بناء قابليات الاتزان يجب أن تكون متنوعة ويفهم من فاعلية التدريب لمثير معين، وان لرفع المستمر لمستوى قابليات الاتزان يتم حينما توضع مثيرات جديدة باستمرار" (13: 241)، فضلاً عن يعزو الباحث هذا الفرق إلى استخدام تمرينات حرة متنوعة والتي ساعدت في تطوير قدرة التوازن والتي اشتملت على تطوير قوة الأجزاء التي يستند عليها الجسم والتي تشكل قاعدة الاتزان، فضلاً عن تطوير مرونة المفاصل التي تكون محور ارتكاز الحركة المتزنة، ويعزز هذا الرأي ما ذكره (وديع ياسين، ياسين طه محمد علي) بأن "التوازن يعتمد اعتماداً كبيراً على القوة وبالأخص (مطاوله القوة والمرونة) في كثير من حالات التوازن الثابت" (14: 68)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. ظهور فروق معنوية في القدرات الحركية للاعبين من عينة البحث في المجموعتين الضابطة والتجريبية ولم تظهر فروق في القوة الميزة للرجلين عند المجموعة الضابطة.
2. ظهور فروق معنوية في القدرات الحركية للاعبين من عينة البحث في المجموعتين الضابطة والتجريبية باستثناء الرشاقة عند المجموعة الضابطة.
3. ظهور فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات الحركية والمهارية في الاختبارات البعيدة.
4. التمرينات المعدة بأستخدام وسائل التدريب الحديثة ساهمت في احداث التطور في القد vhj للمجموعة التجريبية.

5. نجاح البرنامج التدريبي بالطريقة المرحلية h (لفترية المنخفضة والمرتفعة الشدة في تطوير قدرات اللاعبين من عينة البحث في القدرات الحركية.

4- 1 التوصيات

ويعزو الباحث الفرق المعنوي في المرونة إلى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي، إذ استفادت العينة من أدت الحركات لمديات واسعة ضمن تدريبات المقاومات المتنوعة سواء مقاومة الجسم أو الأدوات أو الأثقال والتي تؤدي في الضغط إلى المديات الحركية في مفاصل الجسم، إذ عزز (ريسان خريبط) هذا الرأي "أن استخدام الأثقال والكرات الطبية والأدوات والأثقال تضاعف كفاءة التمارين لأنها تساعد في مضاعفة سد الحركة في المفاصل". (8: 87)

ويعزو الباحث هذا الفرق إلى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي، إذ استفادت العينة من أداء الحركات بمديات حركية واسعة ضمن تدريبات المقاومات المتنوعة، اذ ان للأدوات والأثقال تأثير ايجابي في الضغط على المديات الحركية في مفاصل الجسم كما ان تلك الأثقال تضاعف كفاءة التمارين لأنها تساعد في مضاعفة سرعة الحركة في المفصل. وكان لتمرارين التغطية في نهاية كل وحدة تدريبية اثر في الحصول على مطاطية العضلات المتوترة خلال الجهد البدني نتيجة للتمييز بين الإحساس بالتوتر العضلي الكامل والاسترخاء العميق والكامل > وقد عزز هذا الرأي ما ذكره (عصام حلمي ومحمد جابر بريقع) "بأن التدريب بالنقل يؤدي الى زيادة المرونة عندما يؤدي في المدى الكامل للحركة". (9: 15)

ويعزو الباحث سبب الفروق الحاصلة في اختبار الرشاقة إلى المنهاج التدريبي الذي تلقته عينة البحث مما يعني أن التدريب الفكري قد اثر ايجابياً في مكون الرشاقة. إذ كان يعتقد سابقاً أن الرشاقة هي صفة موروثية، ولكن أكدت الأبحاث جميعها التي أجريت أن "الرشاقة تتطور بالتمرين والتدريب ولا نستطيع أن نفصل بين تطور الصفات والقابليات البدنية الأخرى عن تطور صفة الرشاقة" (10: 74)

نلاحظ هناك تطوراً لصفة الرشاقة للاعبين مجموعة التجريبية، وذلك يرجع إلى التنوع في التمارين المستخدمة في المنهج المعد ، هذا ما يؤكد (قاسم حسن ومنصور العنبيكي) "عند تنمية أو تطوير الرشاقة يجب دوام إضافة بعض التمارين والمهارات الحركية الجديدة اثناء عملية التدريب ضماناً لزيادة الرصيد الحركي، كما يجب التغيير والتنوع في مختلف الظروف لأماكن خلق مواقف جديدة" (11: 12) ، كما جاء سبب تطور الرشاقة بسبب حاجة لاعبي تاكوندو الى القدرة على التحكم في تعدد وضعية جسمه بسرعة ودقة سواء في الارض أو الهواء أي يتكيف مع المواقف المتعددة الجديدة، وهذا ما أشار إليه (ريسان خريبط

9. عصام حلمي، محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي ، اسس ، مفاهيم ، اتجاهات الإسكندرية ، مطابع 1989.
10. محجوب، وجيه، نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان، دار الأوائل للنشر، 2001.
11. قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، (بغداد، مطابع التعليم، 1988.
12. ريسان خريبط مجيد، مؤيد عبد الله : تدريبات السرعة والرشاقة بكرة السلة، (الموصل، مطابع جامعة الموصل 1981.
13. هارة : اصول التدريب : ط1 ، جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي، 1988 .
14. وديع ياسين، ياسين طه محمد علي : الأعداد البدني للنساء جامعة الموصل :مديرية الكتب والنشر، 1982 .

1. الاعتماد على المنهاج التدريبي الخاص بالتمرينات والوسائل المستخدمة عند تدريب القدرات التوافقية الخاصة ومستوى اداء للاعبين التايكوندو.
2. ضرورة أن تكون المنهاج التدريبي الخاص بتمرينات والوسائل المستخدمة بطريقة تشبه الأداء المهاري ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارة.
3. ينبغي أن يكون المنهاج التدريبي الخاص بتمرينات والوسائل المستخدمة بوحدين تدريبيين في الأسبوع.
4. ينبغي تجهيز قاعات التدريب بالمستلزمات الخاصة بتمرينات التايكوندو، لما تحققه من مردود إيجابي في التطور الحركي.
5. إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى وفي ألعاب رياضية أخرى ممكن أن ينسجم معها تمرينات التايكوندو في تطوير القدرات الحركية فيها.

المصادر

1. صبحي حسانين؛ وحمد عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
2. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1 ، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
3. Bob Knight. Basketball, Master press Publishing, 1995
4. صريح عبد الكريم ونجم الدين العراقي: تأثير وتطوير القوة الخاصة في الانجاز للمتسابقين في الاركاض المتوسطة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
5. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، مصدر سبق ذكره.
6. Plisky, P.J., Rauh, M.J., Kaminski, T.W., Underwood, F.B . Star excursion 2006. Journal , balance test as a extremity injury in high school basketball players, 36(12): 911of Orthopaedic and Sports Physical Therapy - 919.predictor of lower
7. وليد يحيى محمد ، برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة، 2002.
8. ريسان خريبط، النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة ، الاردن: دار الشروق للطباعة . والنشر، 1998 .