

" تأثير تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكيروجي في رياضة التايكوندو "

أ.د/ عبد الحليم فتحي عبد الحليم

أستاذ المصارعة ورئيس قسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

أ.م. د/ عامر لطفي احمد

أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

الباحث/ طه مجدي عبد الحفيظ

مدرب تايكوندو بنادى سمالوط

مقدمة ومشكلة البحث :

يسهم التدريب الرياضي إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه، ولقد ظهر مؤخراً الاهتمام المتزايد باللياقة البدنية ومكوناتها باعتبارها من أهم متطلبات الأداء في الرياضات المختلفة وما يترتب عليها من تقدم في مستوى الأداء المهارى وما ينتج عنها من تطور في الأداء الخططي مما يؤدي للوصول إلى المنافسات العالمية.

يشير محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم (١٩٩٧) إلى أن اللياقة البدنية تعتبر العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تقارب المستوى المهارى لدى المتنافسين أو اللاعبين وذلك لكون اللياقة البدنية هي الدعامة الأساسية في الأداء المهارى بصورة مناسبة وسليمة. (١٩:١٧)

يتفق كلاً من محمد عثمان (١٩٩٤) ويحيى الحاوي (٢٠٠٢) أن البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتناسب مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهارى والنفسي للاعبين فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية. (١٥٣:١٨) (٢١:٢٠)

يشير عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) أن المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها اللاعب في المباراة وترتكز على كفاءة إعداده بدنياً ويبنى عليه إعدادة خططياً وفكرياً ونفسياً والمهارات الحركية الرياضية هي العناصر الأساسية التي تتركب منها صورة النشاط الجيد، ويعتبر امتلاك اللاعب وتفوقه في أداء المهارات الدفاعية والهجومية من المتطلبات الأساسية التي تساعده على تحقيق البطولة وصولاً لأعلى مستوى وذلك يعكس الحالة البدنية والفنية والنفسية أثناء سير المباراة أو المنافسة. (٢٤٧:١١)

نظراً للطبيعة الخاصة للعبة التايكوندو والخصائص المهارية لها وما يفرضه ذلك من وجوب إكساب اللاعبين الدقة والرشاقة والتوافق العضلي وصقل في المستوى الخاص بالمهارات؛ لذا جاءت فكرة

البحث في محاولة التعرف على استخدام تدريبات السلم ومدى تأثيرها على بعض الركلات المركبة في رياضة التايكوندو.

لقد اهتم الباحثون في مجال التايكوندو بمواكبة فنون ومتطلبات اللعبة وبمنظرة تحليلية للواقع التدريبي ومن خلال خبرة الباحثون يتضح أن هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن اساليب جديده يؤدي استخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية (بدنية ، مهارية) ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء الفعلي أثناء الممارسة الرسمية ؛ وتعتبر تدريبات السلم اداة ووسيلة تدريبية يختلف استخدامها عن الاسلوب النمطي التقليدي المستخدم والمتداول ، حيث تعمل تدريبات السلم علي تطوير وتنمية القدرات البدنية للاعبين وبالتالي تنمي القدرات المهارية للاعبين.

يذكر "داني توماس" Danny Thomas (٢٠٠٥) أن تدريبات السلم أداة تطبيقية من أدوات التدريب الرياضي والتي صممت لتحسين التحكم في الجسم وزيادة سرعته، وهي أداة هامة يمكن من خلالها زيادة القدرة علي الأداء في الرياضات التخصصية وتعمل علي تطوير القدرات البدنية والتوافقية للاعبين بعد ذلك ينتقل اثرها إلى المهارات العامة ثم إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية فهي تهيء الجهاز العصبي أن يكون جاهزا ومستعدا لتنشيط وحدات حركية اكثر، فكلما استخدمت العضلات في حركتها وحدات حركية أكثر كلما زادت القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلي، والانقباض العضلي القوي يؤدي إلي انتاج قدراً كبيراً لكلاً من السرعة والرشاقة والتوافق ويساعد في إيجاد رياضي متميز (٢٣:٢٢)

يشير "توني رينولدس" tony Reynolds (٢٠٠٦) أن تدريبات السلم تمثل طرق وظيفية لتطوير القدرات التوافقية والمهارات الحركية كما ان الحركات المستقيمة والجانبية بسيطة من الناحية البيو ميكانيكية وان ضمها أو جمعها يمكن أن يكون مركب وفي كثير من الاحيان يكون رائعا للرياضيين ، من خلال تعليم العقل والجسم التشكيلات والتنوعات المختلفة للقدم واليدين فإن ذلك يقلل من حدوث الارتباك والاختاء اللاحقة بالأداء لأنها تعمل من خلال إجبار الجهاز العصبي لإرسال معلومات تحفز العضلات للعمل والأداء علي درجة عالية من السرعة لاستخدام وتشغيل وحدات حركية أكثر. (٢٠:٢٦)

يذكر "توني رينولدس" Tony Reynolds (٢٠٠٦) أفضلية استخدام السلم عن التدريب بشكل حر حيث وجد أن الرياضيين يكون لديهم دقة أكثر عند استخدام السلم كذلك التعبير والتنوع والتشكيلات المختلفة في استخدام تدريبات السلم يساعد في رفع مختلف القدرات مما ينعكس على تطوير المستوى. (٣٠:٢٦)

يشير كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) إن أداء المهارة بنجاح يتطلب تواجد عنصراً بدنياً أو أكثر خاص بهذه المهارة وإن تكرار أداء هذه المهارة بأساليب وطرق مختلفة يعتبر من أنسب الوسائل لتنمية الصفات البدنية الخاصة التي تتطلبها اللعبة. (١٣٥:١٥)

يوضح "هومان، لامس، لتزلتر hohmonn & lames & letzeelter" (٢٠٠٢) أن مستوى الأداء المهارى يتوقف على ما يتمتع به اللاعب من مختلف قدرات الأداء الحركي ومدى ارتباطها بالمهارة والتي تنقسم بدورها الى قدرات توافقية، قدرات بدنية، قدرات مختلطة، وهذه القدرات تعتبر القاعدة العريضة للوصول الى الأداء المهارى الأمثل. (٥٥:٢٣)

تدريبات السلم (ladder) تعمل من خلال اجبار الجهاز العصبي على إرسال معلومات لتشغيل العضلات لتكون على درجة عالية من السرعة لتشغيل وحدات حركية أكثر، كل ذلك سيؤدي الى إيجاد لاعب يتميز بالسرعة والقدرة على الاستمرار في الأداء ، وإن تدريبات السلم تساعد في تنمية كثير من القدرات البدنية كالقدرة العضلية للرجلين بصورة كبيرة جداً لأن معظم هذه التدريبات يقوم فيها اللاعب بالاحتفاظ بالكعبين بعيداً عن الأرض وهذا يؤدي الى رفع مستوى القدرة العضلية للرجلين ، والتشكيل والتنوع في استخدام تدريبات السلم والقدرة على تغيير أوضاع الجسم في هذه التشكيلات سواء للأمام أو للخلف أو للجانب يساعد في رفع مستوى عنصر الرشاقة. (٢٠:٢٥)

نظراً للطبيعة الخاصة للعبة التايكوندو والخصائص المهارية لها وما يفرضه ذلك من وجوب إكساب اللاعبين الدقة والرشاقة والتوافق العضلي وصقل في المستوى الخاص بالمهارات، لذا جاءت فكرة البحث في محاولة التعرف على " تأثير استخدام تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية وأداء بعض الركلات المركبة للاعبين التايكوندو".

قد اهتم الباحثون في مجال التايكوندو بمواكبة فنون ومتطلبات اللعبة وبمنظرة تحليلية للواقع التدريبي ومن خلال خبرة الباحثون يتضح أن هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن اساليب جديده يؤدي استخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية (بدنية، مهارية) ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء الفعلي أثناء الممارسة الرسمية، وتعتبر تدريبات السلم اداة وسيلة تدريبية يختلف استخدامها عن الأسلوب النمطي التقليدي المستخدم والمتداول، حيث تعمل تدريبات السلم على تطوير وتنمية القدرات البدنية للاعبين وبالتالي تنمي القدرات المهارية للاعبين.

هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية لدي لاعبي الكيروجي في رياضة التايكوندو.

فروض البحث:

في حدود هدف البحث يفرض الباحثون ما يلي:

" توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين الكيروجي لصالح القياس البعدي".

مصطلحات البحث:**تدريبات السلم ladder exercises:**

هي مجموعة من التدريبات التي تتم على السلم بأشكاله المختلفة والمتعددة بغرض تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والقدرات التوافقية والمهارات الحركية في بعض الأنشطة الرياضية كالألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية. (٦:٦)

التايكوندو:

هو رياضة نزالية تستخدم للدفاع عن النفس بالأيدي والأرجل الخاليتين تحت عدد من الضوابط والقوانين الموضوعة من قبل الاتحاد العالمي للتايكوندو. (٨:٣)

الكيروجي kyorugi:

هو نزال بين شخصين وله عدة أنواع ومنها الكيروجي المستخدم في المباريات وهو النوع الوحيد الذي يقام له بطولات رسمية وعالمية وفيها يقوم كلا اللاعبين بارتداء الواقيات الخاصة باللعبة أثناء المباراة. (٨:٣)

خطة وإجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وتطبيق القياس القبلي والبعدي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث قيد الدراسة.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي التايكوندو بنادي التوفيقية للتنس بالجيزة تحت (١٧) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو للموسم الرياضي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م.

عينة البحث:

جدول (١) توصيف العينة

البرنامج	العينة		
	النسبة	العدد	نوعها
—	٪١٠٠	٥٧	مجتمع البحث الكلي
البرنامج المقترح	٪٢١	١٢	العينة الأساسية
—	٪١٤	٨	العينة الاستطلاعية
—	٪٣٥	٢٠	المجموع

أسباب اختيار العينة:

- العمل كمدرّب لرياضة التايكوندو.
- الاهتمام باللعبين الناشئين.
- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث المستوي.
- سهولة التعامل والتطبيق معها لوجود العينة المطلوبة لطبيعة البحث.
- سهولة انتقال تلك العينة وعمل القياسات اللازمة في وقت واحد.
- موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة.
- توافر المكان اللازم لإجراء البحث.
- توافر الأيدي المساعدة في تنفيذ اختبارات وبرنامج البحث.

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً:

قام الباحثون بالتأكد من مدي اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء متغيرات البحث

وجداول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء للمتغيرات

الديموجرافية لدى عينة البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل الالتواء
العمر	١٩.٨٣	١٩.٥٠	١.١٩	٦.٠٠	١.٩١
الطول	١٦٥.٣٣	١٦٥.٠٠	٤.٢٩	٢.٥	٠.٣٢
الوزن	٦٥.٢٥	٦٥.٠٠	٤.٨٤	٧.٤١	٠.٨١
الخبرة	٢.٠٠	٢.٠٠	٠.٧٢	٣٦	٠.٠٣

يتضح من جدول (١) ما يلي: انحصرت معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث ما بين (٣-، ٣+) وقد تراوحت معاملات الالتواء المحسوبة بين (١.٩١ : ٠.٠٣) مما يشير إلى أنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.

وسائل جمع البيانات: استعان الباحثون خلال تطبيق البحث بالأجهزة والأدوات التالية:

١. عدد ٥ سلم
٢. جهاز الرستاميتير لقياس الطول
٣. ميزان طبي لقياس الوزن
٤. شريط قياس
٥. ساعات إيقاف
٦. بساط تايكوندو
٨. طباشير
٩. كاميرات فيديو للتسجيل
١٠. كراسي
١١. حبال
١٢. كرات يد
١٣. عدد ٢ سندباچ
١٤. صافرة
١٥. متات يدوية صغيرة وكبيرة
١٦. واقي صدر قانوني (هوجو)

الاستبانات: قام الباحثون بتصميم استبانات لتحقيق هدف البحث وهي على النحو التالي:

- استبانة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين. ملحق (١)
- استبانة استطلاع رأي الخبراء حول محتوى البرنامج التدريبي المقترح. ملحق (٢)
- استبانة لتحديد أنسب الاختبارات لقياس العناصر البدنية الخاصة بلاعبي التايكوندو قيد البحث ملحق (٥) وتم عرض مجموعة من الاختبارات على مجموعة من الأساتذة والمدربين والحكام لاختيار أكثرهم مناسبة لقياس العناصر البدنية قيد الدراسة.
- استبانة تسجيل قياس القدرات البدنية الخاصة بلاعبي التايكوندو ملحق (٨)

الاختبارات:

- اختبارات القدرات البدنية الخاصة ملحق (١١).

المعاملات العلمية للاختبارات:

الصدق للاختبارات البدنية: صدق التكوين الفرضي:

لحساب الصدق أستخدم الباحثون صدق التكوين الفرضي عن طريق حساب الفروق بين المجموعات حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (٨) ثمانية لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج

العينة الأساسية، عن طريق اختبار مان وتني للفروق بين المجموعتين المميزين وغير المميزين في متغيرات البحث وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) دلالة الفروق الاحصائية للمميزين وغير المميزين عن طريق اختبار مان وتني للمتغيرات البدنية (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	ترتيب المميز	ترتيب الغير مميز	Z	الدلالة
١	الرشاقة الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد	٢٦.٠٠	١٠.٠٠	٢.١٦	٠.٠٣ *
٢	التوازن الوقوف على العارضة بمشط القدم	ثانية	٢٦.٠٠	١٠.٠٠	٢.١٦	٠.٠٣ *
٣	التوافق الدوائر المرقمة	ثانية	١٠.٠٠	٢٦.٠٠	٢.١٦	٠.٠٣ *
٤	السرعة الحركية الركل على المت لمدة (١٠ ث)	عدد	٢٦.٠٠	١٠.٠٠	٢.١٦	٠.٠٣ *

* مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (٢.٤٤)

يتضح من جدول (٥) توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية حيث تراوحت ما بين (٧.٧٠، ١٢.٥٥) وكلها في اتجاه المجموعة المميزة، مما يشير إلى ان المقاييس البدنية تستطيع التمييز بين المجموعات مما يشير الى صدق المقاييس المستخدمة.

ثبات الاختبارات البدنية:

لحساب ثبات المقياس قام الباحثون بإيجاد معامل الارتباط بين مجموع درجات تطبيق الاختبارات واعادة تطبيق الاختبارات في الفترة الزمنية من ٢٨/٤/٢٠١٨ الى ٢/٥/٢٠١٨ وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (٨) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	الرشاقة الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد	٧.٨٧	٠.٦٤	٨.١٢	٠.٨٣	٠.٨٣
٢	التوازن الوقوف على العارضة بمشط القدم	ثانية	١٧.٠٠	٢.٨٢	١٦.٦٢	٢.٩٧	٠.٩٨
٣	التوافق الدوائر المرقمة	ثانية	٥.٧٥	٠.٧٠	٥.٣٧	٠.٥١	٠.٧٢
٤	السرعة الحركية الركض على المت لمدة (١٠ ث)	عدد	١٨.٢٥	٢.١٢	١٩.١٢	١.٢٤	٠.٧٤

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٧) تراوحت معاملات الارتباط في المتغيرات البدنية بين التطبيق وإعادة التطبيق ما بين (٠.٧٢، ٠.٩٨) مما يشير الى ان المقاييس المستخدمة على درجة من الثبات. إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار (٨) لاعب من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٨/٤/٢٠١٨م حتى ٢/٥/٢٠١٨م وكان الهدف من الدراسة:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التجربة.

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة لإجراء التجربة.

- التأكد من مناسبة الأحمال التدريبية لعينة البحث.

- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات.

- التأكد من صلاحية مكان التدريب.

قد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.

- مناسبة الاختبارات لعينة البحث.

- مناسبة تدريبات الهجوم المضاد لعينة البحث.

القياس القبلي:

قد قام الباحثون بإجراء القياس القبلي بعمل قياسات للطول والوزن ومعرفة السن والعمر التدريبي واختبارات بدنية لمعرفة مستوي اللاعبين وكذلك اختبارات مهارية لعينة البحث، وذلك في

الأسبوع الذي سبق التنفيذ الفعلي للبرنامج (من ٢٠١٨/٥/٣ م حتى ٢٠١٨/٥/٤ م) وقد راعي الباحثون عملية التهيئة المناسبة قبل الأداء.

تنفيذ البرنامج:

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي (تدريبات السلم) على عينة البحث في الفترة من (٢٠١٨/٥/٥ م إلى ٢٠١٨/٧/٢٧ م) بنادي التوفيقية بالجيزة واستغرق عدد (١٢) أسبوع تدريبي بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (٤٨) وحدة، زمن الوحدة ذات الحمل المتوسط (٧٠ق)، زمن الوحدة ذات الحمل العالي (٨٠ق)، زمن الوحدة ذات الحمل الأقصى (٩٠ق)، ولقد راعي الباحثون تغيير أوقات التدريب صباحاً ومساءً.

القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية على نفس الاختبارات التي تمت في القياسات القبلية وبنفس شروط وظروف القياسات القبلية وفي جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من (٢٠١٨/٧/٢٨ م حتى ٢٠١٨/٧/٣٠ م).

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

(المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختبار مان وتني، اختبار (ت)، معامل الارتباط لدلالة الفروق لمجموعة واحدة) وقد ارتضى الباحثون مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥).

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٥) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية (ن=١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة "ت"	معامل ارتباط
١	الرشاقة الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	عدد	٥.٨٣	٧.٩١	٢.٠٨	٠.٩٠	٨.٠١	٠.٨٥
٢	التوازن الوقوف على العارضة بمشط القدم	ثانية	٨.١٦	١٧.٧٥	٩.٥٨	٢.٩٣	١١.٣٠	٠.٩٢
٣	التوافق الدوائر المرقمة	ثانية	٨.٩١	٦.٢٥	٢.٦٦	٢.٠٥	٤.٤٨	٠.٦٤
٤	السرعة الحركية الركض على المت لمدة (١٠ث)	عدد	١١.٠٠	١٧.٨٣	٦.٨٣	١.٦٩	١٣.٩٥	٠.٩٤

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٩٦

يتضح من جدول (٥) توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية وتراوح قيم (ت) ما بين (٤.٤٨، ١٣.٩٥) وكلها في اتجاه القياس البعدي، ويعنى ذلك ان هذه الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة وتتراوح قوة التأثير (آيتا ٢) بين (٠.٦٤، ٠.٩٤).

مناقشة نتائج الفرض:

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والقياسات البعدي للمتغيرات البدنية (الرشاقة-السرعة الحركية) لصالح القياسات البعدي حيث تراوحت قيم (ت) ما بين (٤.٤٨، ١٣.٩٥)، وكلها في اتجاه القياس البعدي، ويعنى ذلك ان هذه الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة وتتراوح قوة التأثير (آيتا ٢) بين (٠.٦٤، ٠.٩٤).

يرجع الباحثون ذلك إلى استخدام تدريبات السلم المقننة والمتنوعة والموجهة بصورة مباشرة ساهم في تحسن تلك المتغيرات البدنية مما يدل على أن الأسلوب المتبع في العملية التدريبية له كفاءة في عملية التحسن التي ظهرت على القياس البعدي.

تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج أبحاث كلا صبحي حسونة حسونة (١٩٩٨م) (٨)، صفاء صالح حسين (١٩٩٤م) (٩)، محمد سعد على محمد (١٩٩٩م) (١٦)، سيد محمد المرسى أبو زيد (٢٠٠٦م) (٧)، مروي محمد طلعت الغرابوي (٢٠٠٧م) (١٩)، أبو الوفا احمد محمود أبو الوفا (٢٠٠٩م) (١)، غفران حسن حامد سلامة (٢٠١٠م) (١٣)، بدري عيد حماد (٢٠٠٨م) (٢)، على نور الدين مصطفى (٢٠١١م) (١٤)، احمد سعيد زهران (١٩٩٩م) (٤)، عفاف حسين على الديب (١٩٩٥م) (١٢)، احمد سعيد زهران (١٩٩٥م) (٥)، شوج و شوى Chojw & Choe تافى وبيتر Taffe & Pieter (١٩٩٠م) (٢٨)، عادل جلال حامد (٢٠١٤م) (١٠)، والتي أشارت جميعها إلى أن البرنامج المقنن والمخطط له بأسلوب علمي في العملية التدريبية يؤدي الي حدوث تحسن ملحوظ وخاصة في مستوى الأداء البدني والمهارى.

في هذا الصدد يذكر "توني رينولدس" (٢٠٠٦م) إلى أفضلية استخدام تدريبات السلم عن التدريب بشكل حر حيث وجد أن الرياضيين يكون لديهم دقة أكثر عند استخدام السلم كذلك التغيير والتنوع والتشكيلات المختلفة في استخدام تدريبات السلم يساعد في رفع مستوى مختلف القدرات مما ينعكس على تطوير المستوى المهارى. (٣٠:٢٦)

يري ماثيو Mathew (٢٠٠٩م) أن تدريبات السلم تنمي الجري Runs، المروعة Shuffles، الوثب Jumps، الحبل بقدم واحدة Hops، ومن الأهمية ممارسة كل الاشكال السابقة لأن الرياضي يحتاج الى حافز التغير والتنوع في الأداء وكل شكل يساعد في تقوية وحدة

حركية مختلفة وهي هامة في تعليم المهارات، أيضا تقسيم العمل الى مجموعات وتكرارات هام للغاية في تطوير مستوى الرياضي لأقصى درجة والتحسين لمتغير (التوافق) قد نتج عن كثرة التدريبات المستخدمة في البرنامج من تغيير وتنويع تنفيذ الحركات كذلك تغيير وتنويع ظروف التنفيذ وهو ما ظهر من خلال تمارين مناسبة لتنمية التوافق من خلال (تغيير السرعة أثناء تأدية الحركة - تنفيذ واجب حركي في وقت محدد - تأدية الواجب الحركي باستخدام أجهزة مختلفة الأحمال والأوزان). (١١:٢٤)

والزيادة التي طرأت على (التوازن) قد نتجت عن مراعاة التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية لتنمية قدرة اللاعبين على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع بسرعة في حالة الانحراف عنه و بالتالي تتحسن الخطوط العصبية بين مستقبلات التنبهات الخاصة لحالة التوازن وبين المناطق المختصة في الجهاز العصبي المركزي والعضلات باعتبارها الأعضاء المنفذة وقد تبين ذلك من خلال (تمارين جرى مع تغيير الاتجاه واللف حول النفس - تمارين وثب من مكان مرتفع من أعلى لأسفل - رفع الرأس أثناء تأدية الحركات - إغلاق العينين أثناء بعض التدريبات) .

يرجع الباحث ارتفاع نسب التحسن للمتغيرات البدنية إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمرينات فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيريات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية

كما يرجع الباحث زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى ما أحتوى عليه البرنامج من تدريبات السلم المتنوعة أدت إلى زيادة معدل الأداء للمتغيرات البدنية قيد البحث.

بذلك يتحقق الفرض والذي ينص على أنه:

" توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين الكيروجي لصالح القياس البعدي".

الاستخلاصات: في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

أثرت تدريبات السلم تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية (قيد البحث) لدى لاعبي التايكوندو، وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية التالية التوافق (٤.٤٨) - الرشاقة (٨.٠١) - السرعة الحركية (١٣.٩٥) - التوازن (١١.٣٠) لصالح القياس البعدي.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- وضع برامج مماثلة تناسب الأعمار السنية المختلفة من الذكور والإناث.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

المراجع:

أولا المراجع العربية

- ١- أبو الوفا احمد أبو الوفا: "تأثير استخدام بعض الوسائط التدريبية على تنمية بعض الصفات البدنية والأداء المهارى للاعبى التايكوندو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، الجيزة)، ٢٠٠٩م.
- ٢- بدري عيد حماد: تأثير برنامج تدريبي مقترح علي مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبى التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٨م.
- ٣- احمد سعيد زهران: القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب المصرية، ٢٠٠٤ م.
- ٤- حمد سعيد زهران: "الخصائص البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى المستوى العالمى فى رياضة التايكوندو"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلون، ١٩٩٩م.
- ٥- احمد سعيد زهران: "المواصفات الجسمية للاعبى المستويات العليا فى رياضة التايكوندو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلون، ١٩٩٥ م.
- ٦- دعاء اسامه محمد بدوي: " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السلم علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد " ، رسالة دكتوراة جامعة المنيا ، ٢٠١٦ م .
- ٧- سيد محمد المرسى أبو زيد: " تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئى التايكوندو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، الجيزة، ٢٠٠٦م.

- ٨- صبحي حسونة حسونة: "أسلوب مقترح لتطوير فاعلية أداء مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعب التايكوندو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٩- صفاء صالح حسين: "برنامج مقترح لتنمية التحمل الخاص وتأثيره مع فاعلية استخدام بعض الأساليب الهجومية للاعبات التايكوندو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٤م.
- ١٠- عادل جلال حامد: "تأثير استخدام تدريبات السلم في الوسط الرملي على أداء بعض القدرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة الشاطئية"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠١٤م.
- ١١- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظرياته-تطبيقاته)، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٢- عفاف حسين على الديب: الصفات البدنية والقياسات الجسمية للاعبين التايكوندو لانتقاء الناشئين تحت ١٢ سنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.
- ١٣- غفران حسن حامد سلامة: "تأثير تنمية القدرة العضلية على فعالية احتساب النقاط باستخدام واقي الجذع الالكتروني وفق تعديلات القواعد الرسمية الدولية للكروجي في التايكوندو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.
- ١٤- على نور الدين مصطفى: برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.
- ١٥- كمال عبد الرحمن درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.

- ١٦- محمد سعد على محمد: "أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى لركلات لاعبي الكاراتيه ناشئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ١٧- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني - مهاري - معرفي - نفسي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٨- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي للتدريب الرياضي، دار القلم، المجلد الثاني، الكويت، ١٩٩٤م.
- ١٩- مروي محمد طلعت الغرباوي: برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فاعلية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبي التايكوندو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٧م.
- ٢٠- يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الزقازيق ٢٠٠٢م.

ثانيا المراجع الأجنبية

- ٢١- Neumai, A. Koordinative anforderungsprofil und koordinations training. sport. Sport & buck straub.koln. (٢٠٠٣)
- ٢٢- Danny Thomas: agility ladder training usage guidelines for power ladder. Sport ladder? ٢٠٠٥
- ٢٣- Hohmann & James & Letzel: einfuehrung in die trainings wissenschaft, auf limpert, wisslsheim , ٢٠٠٢
- ٢٤- Mathew Schirm: agility ladder drills & Exercises ٧٥-agility ladder-drills, ٢٠٠٩
- ٢٥- Schreiner, P: Koordinationstraining Fußball, das Peter-Schreiner System. Rowohlt Reinbek , ٢٠٠٠

- ٢٦- Tony Reynolds: the ultimate agility ladder guid.
complements of progressive sporting systems, Inc, (٢٠٠٦)
- ٢٧- Taffe & Chong. w & choe .m: "A study on the effect of
taekwondo training on physical performance in preschool
children Seoul" korea ١٩٨٨
- ٢٨- Taaffe, D.: physical and physiological chracteristies of elite
taekwondo athletls commonwealth international conference.
Auckland

"تأثير تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكيروجي في رياضة التايكوندو"

*** أ.د. / عبد الحليم فتحي عبد الحليم

** أ.م. د. / عامر لطفي احمد

*الباحث/ طه مجدي عبد الحفيظ

إن التقدم الذي ظهر خلال البطولات واللقاءات الدولية يوضح للعاملين في مجال التدريب لرياضة التايكوندو أن أساليب التدريب الحديثة أصبحت حقيقة لا بد من الاعتراف بأهميتها ووجودها في المجال التطبيقي، بينما الإهمال وعدم الاهتمام بكل ما هو جديد في مجال علم التدريب من أساليب وطرق تدريبية حديثة أدت إلى هبوط وتدني في المستوى الرياضي للاعبين، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث مما دفع الباحثان للتوصل إلى إجراء هذه الدراسة باستخدام تأثير تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكيروجي، كما قام الباحثون بإجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠١٨/٥/٣ حتى ٢٠١٨/٥/٤ م، وقد راعى الباحثون تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة، كما استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع، وتم التطبيق في الفترة من ٢٠١٨/٥/٥ حتى ٢٠١٨/٧/٢٧ م بواقع (٤) وحدات أسبوعياً أي (٤٨) وحدة طوال فترة تطبيق البرنامج، كما قام الباحثان بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث في الفترة من ٢٠١٨/٧/٢٧ حتى ٢٠١٨/٧/٣٠ م وببنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي، وتوصلت أهم نتائج الدراسة إلى أن (تدريبات السلم) ساعدت في تطور وتحسن في عنصر السرعة الحركية لدى عينة البحث، كما أن تلك التدريبات ساعدت على تقوية عضلات الجذع والبطن والظهر والجانبين للعينة قيد البحث.

*** أستاذ المصارعة ورئيس قسم المنازل والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

** أستاذ مساعد بقسم المنازل والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

* مدرب تايكوندو بنادي سمالوط.

Research Summary**The effect of special exercises on some physical alterations for Kiroji players to sport of taekwondo****Prof. Dr. Abdel Halim Fathy Abdel Halim Mohamed****Prof. Dr. Amer Lotfy Ahmed****Researcher / Taha Magdy Abdel Hafeez**

The progress that appeared during international tournaments and meetings shows to workers in the field of training for taekwondo sport that modern training methods have become a reality that must be recognized for their importance and presence in the applied field, while neglect and lack of interest in everything new in the field of training science in terms of modern training methods and methods led to a decline And low in the level of sports for players.

Hence the research problem arose, which prompted the researchers to conclude this study by using the effect of special training on some of the special physical alterations of Kiroji players.

The researchers also conducted the pre-measurement from ٣/٥/٢٠١٨ to ٤/٥/٢٠١٨, and the researchers took care to apply these measurements to all members of the research sample in a standardized way, and the implementation of the training program took (١٢) weeks, and the application was done in the period from ٥ / ٥/٢٠١٨ until ٢٧/٧/٢٠١٨ at (٤) units per week, i.e. (٤٨) units throughout the program implementation period, and after completing the program implementation, the two researchers also made dimensional measurements of the sample under investigation in the physical variables under investigation in the period from ٢٨/٧/ ٢٠١٨ until ٣٠/٧/٢٠١٨, with the same conditions that were used in the pre-measurement.

The most important results of the study concluded that special exercises (ladder exercises) helped in the development and improvement of the motor velocity component of the experimental sample under investigation, and that these exercises helped to strengthen the muscles of the trunk, abdomen, back and sides of the sample in question.

*** Professor of Wrestling and Head of the Department of Conflicts and Individual Sports, Faculty of Physical Education, Minia University

** Assistant Professor, Department of Competitions and Individual Sports, Faculty of Physical Education, Minia University

*Researcher:coauh in samalout club