تأثير البرنامج التدريبي على تحمل القدرة العضلية لناشئ التايكوندو

م.د. منى إبراهيم عبد الحميد على

مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية
الكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث:

ان التطور السريع في المجال الرياضى يعد انعكاسا للتطور الكبير الذى يحدث في مجال العلوم المختلفة فاى تطور او تقدم سيساهم بلا شك في تطوير وتحديث علوم التربية البدنية والرياضية وينعكس هذا على تطوير القدرات الرياضية وطرق التدريب الرياضى التي تسهم في تقدم مستوى اللاعبين في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة لمسايرة التقدم العلمى السريع لمستوى الأداء الرياضى العالمى فالوصول الى العالمية حلم يراود الجميع وتحقيق الهدف غاية كل انسان يسعى الى تحقيقها , هذا وتعرضت رياضة التايكوندو على مستوى العالم للكثير من التطورات العلميه في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى الى تغيير في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الأخرى

فالتايكوندو رياضة ذات طابع بدني مهاري خططي فريد يعتمد علي أكثر من عنصر بدني ويعتمد علي أكثر من أداء مهاري وأكثر من تكنيك خططي بل وأكثر من ذلك في الحقيقة فهي رياضة تعتمد علي الربط مابين ما سبق كله , وفي هذا الصدد أشار **"احمد زهران " (٢٠٠٤م)** ان رياضة التايكوندو تتميز بالتغيير السريع والمفاجئ في مواقف القتال في مختلف الأوضاع تبعا لحركات المنافس الهجومية والدفاعية مما يتطلب قدرات عالية من القدرة العضلية . (٥: ١١٧)

لكن ليس هذا فقط الذي يعتمد عليه اللاعب لأن من الممكن أن تستمر المباراه إلي نهاية الوقت المحدد وهو (٨) دقائق كما انه من الممكن ان يؤدى اكثر من مباراه في اليوم الواحد لصعود للادوار النهائية لذا كان علي اللاعب أيضا وعلي المدربين ذوي المستويات العالية الإهتمام بعنصر التحمل وهو قدرة اللاعب علي العمل بأداء مهاري بدني عالي لأخر المباراه وهذا ينطبق علي ما أشار إلية "مفتي إبراهيم" (١٩٩١م) بأن تحمل الأداء يعني مقدرة اللاعب علي تكرار الأداء المهاري والخططي بشكلة الفني الصحيح بكفاءة وحيوية طول زمن المباراه ويري البعض أن الأداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق بالإضافة إلي دقة الأداء المهاري والخططي وترجع أهمية تحمل الأداء إلي أنة مرتبط بالمهارات والخطط كذلك (١٥: ٢٤٥) .

لذا فإن عنصر التحمل مع اللعب بالقوة المميزة بالسرعة (القدرة) أو مانسمية بتحمل القوة المميزة بالسرعة (تحمل القدرة العضلية) فهو عنصر أساسي يجب علي اللاعب والمدرب الأهتمام به ووضعة بشكل أساسي في البرنامج التدريبي للاعبين بالإضافة أيضا إلي الاهتمام بكافة العناصر البدنية المهارية الخاصة باللعبة.

كما أشار أيضا في هذا الصدد "ريسان خريبط ، أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠١٦م) أن التحمل العضلي يعني القدرة علي مواجهه التعب في الرياضات التي يترواح زمن الأداء فيها مابين (٢ – ٥) دقائق (٩ : ٦٠٠)

وفى هذا الصدد اكد كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين (١٩٩٩) أن أهم طرق تدريب عنصر تحمل القوة المميزة بالسرعة هو التدريب الفترى ، كما أكد بسطويسى أحمد (١٩٩٩) أن أهم هذه الطرق هو التدريب الفترى بنوعيه منخفض، ومرتفع الشدة مع ملاحظة أن يصل تدرج الشدة من (٦٥ – ٩٠%) من الشدة القصوى لقدرة اللاعب (١٢ :٣٥٠)،(٦ :٢١٢)

ومن خلال عمل الباحثة كمدربة ومن خلال المتابعة لنتائج العديد من البطولات الدولية والمحلية ونظرا لتعديلات القانون المستمرة التى بدورها اثرت على طريقة اللعب داخل المباريات من خلال استخدام الأساليب الهجومية بنسبة اكبر من الأساليب الدفاعية والهجومية المضادة خلال المباريات وجدت الباحثة أن اللاعبين يقومون بأداء بدني بمهارة عالية جدا ولكن سريعا ما ينخفض مستواهم في اللعب ويظهر عليهم علامات التعب وعدم المقدرة علي الاستمرار في اللعب وخاصة عند أداء الركلات الالتفافية التي تؤثر في نتائج المباريات نظرا لانه عند اداءها يحصل اللاعب على نقاط عالية مما دفع الباحثة إلي الأهتمام بعنصر تحمل القدرة الذي بدورة يدفع اللاعبين إلي الاستمرار في الأداء المهاري العالي إلي أخر المباراه حيث أخضعت الباحثة اللاعبين لقياسات مبدئية وجدت فيها أنهم يفتقدون لعنصر تحمل القدرة مما دفع الباحثة إلي السعي والعمل علي تطوير تحمل القدرة العضلية والتعرف علي مدي تأثيره فى سرعة أداء الركلات لعينة البحث وذلك من خلال بحث بعنوان **" تأثير البرنامج التدريبي على تحمل القدرة العضلية لناشئ التايكوندو "**.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبى للتعرف على تاثيره على :-

١- تطوير تحمل القدرة العضلية لناشىء التايكوندو.

٢-تطوير سرعة أداء بعض الركلات لناشئ التايكوندو قيد البحث .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في تحمل القدرة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في سرعة أداء بعض الركلات لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي.

مجالات البحث :

أولا : المجال المكاني :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي بنادى غزل المحلة الرياضى بالمحلة الكبرى .

ثانيا : المجال الزمني :

- تم تنفيذ جميع القياسات والبرنامج التدريبى المقترح خلال الموسم ٢٠١٩ /٢٠٢٠ م في الفترة من ٢٥ /٦ /٢٠١٩ الى ٨/١٠ / ٢٠١٩ م .
- تم اجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث خلال الفترة من ٣ ، ٤ / ٧ / ٢٠١٩م.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٦ /٧ /٢٠١٩م الى ٥/ ١٠/ ٢٠١٩ م بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا
- تم اجراء القياسات البعدية عقب الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح خلال الفترة ٧ ، ٨/ ١٠ / ٢٠١٩ .

ثالثا : المجال البشري :

- **مجتمع البحث :**

يتكون مجتمع البحث من عدد (٣١) لاعب من لاعبي نادى غزل المحلة بمدينة المحلة الكبرى محافظة الغربية والمقيدين بالاتحاد المصري للتايكوندوولا يقل عمرهم التدريبي عن (٣) سنوات .

- **عينة البحث :**

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية بواقع (١٥) لاعب في المرحلة العمرية من(١٥ -١٧) سنة ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي (١٦) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية , وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي للمتغيرات الأولية وتحمل القدرة العضلية ومستوى الأداء للركلات قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٥

م		المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	الالتواء
1		السن		سنة	15.66	0.85	0.45
2		الطول		سم	162.33	4.42	-1.90
3		الوزن		كجم	52.06	7.55	-0.21
4		العمر التدريبى		سنة	4.70	1.04	0.41
5	تحمل القدرة	الوثب الجانبي		متر	12.56	0.66	-0.23
6		الوثب العريض من الثبات		سم	11.83	1.89	-1.01
7		عدو ٦٠٠ متر		ث	1.88	0.43	1.91
8	مستوى الأداء	الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تى تشاجى)	يمين	درجة	6.06	0.96	-0.70
		الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تى تشاجى)	يسار	درجة	5.06	1.03	0.74
9		الركلة الخلفية المستقيمة في الوجه (تى دوليو تشاجى)	يمين	درجة	6.46	0.74	0.13
		الركلة الخلفية المستقيمة في الوجه (تى دوليو تشاجى)	يسار	درجة	5.53	0.74	-0.13
10		الركلة الالتفافية الدائرية حول محول الجسم ٣٦٠ درجة (٣٦٠ تشاجي)	يمين	درجة	5.33	0.89	-0.10
		الركلة الالتفافية الدائرية حول محول الجسم ٣٦٠ درجة (٣٦٠ تشاجي)	يسار	درجة	5.46	1.24	0.47

يوضح جدول(١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (±٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذة المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :-

بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات المرتبطة بموضوع البحث والاستعانه برأى الخبراء المتخصصين قامت الباحثة بتحديد الأجهزة والأدوات الملائمة لموضوع البحث على النحو التالى :

١- الاجهزة المستخدمة :

- جهاز الريستاميتر لقياس الاطوال لاقرب سم
- الميزان الطبي لقياس الوزن لاقرب كجم.
- ساعة ايقاف.

٢- الأدوات :-

- شريط قياس.
- دينامومیتر قوة القبضة.
- بساط تايكوندو
- عصا.
- حبل ٢٤ بوصة.
- قمع بارتفاع ٤٥ سم.
- طباشر.

٣- القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

- **الاختبارات البدنية :** مرفق (١)

بعد إطلاع الباحثة على المراجع الدراسات المرتبطة بموضوع البحث بإجراء اختبارات خاصة بموضوع البحث تحمل القدرة (اختبار الوثب الجانبى من على ٢ قمع بإرتفاع ٤٥ سم المسافة بينهما ٦٠ سم لمدة ٤٥ ث - اختبار الوثب العريض من الثبات – اختبار الجري ٦٠٠م).

- **الاختبارات المهارية :** مرفق (٣)

قامت الباحثة بإجراء إختبار قياس سرعة اداء الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تى تشاجى)، الركلة الخلفية المستقيمة في الوجة (تى دوليو تشاجى) ، الركلة الالتفافية حول محور الجسم ٣٦٠)

- **الاستمارات المستخدمة في البحث :**

١- استمارة استطلاع راي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية لقياس تحمل القدرة العضلية . مرفق (١)

٢- استمارة استطلاع راى لتحديد الاختبارات المهارية لقياس مستوى أداء الركلات الالتفافية قيد البحث . مرفق (٣).

٣- استمارة لتسجيل بيانات افراد عينة البحث مرفق (٦)

٤- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف التأكد من صلاحية الادولت والأجهزة المستخدمة والتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات) حيث كان قوام عينة الدراسة الاستطلاعية (١٦) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية ومن نفس مجتمع البحث والتي أجريت خلال الفترة ٢٥ ،٢٠١٩/٦/٣٠م واجاد معامل الثبات التطبيق الثانى بعدها بثلاث أيام ١،٢ /٧/ ٢٠١٩م .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار.
- تفهم العينة الاستطلاعية لكيفية أداء الاختبارات.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:-

أولا : صدق الاختبارات : قامت الباحثة بعرض الإختبارات المقترحة على مجموعة من الخبراء، والمتخصصين فى مجال التدريب الرياضى والإختبارات والمقاييس ورياضة التايكوندو من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية، مرفق (٦)، كما قامت الباحثة بإجراء (الصدق التجريبى) عن طريق المقارنة الطرفية بين الإرباع الأعلى والأدنى وحساب قيمة (U)، و كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) .

جدول (٢)
دلالة الفروق بين المجموعة الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات قيد البحث

م	المتغييرات		وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (U)
				مج رتب	س رتب	مج رتب	س رتب	
1	تحمل القدرة	الوثب الجانبي	متر	12.85	54.4	4.05	32.5	٢.٥
2		الوثب العريض من الثبات	سم	10.90	55.1	5.07	32.1	2.0
3		عدو ٦٠٠ متر	ث	4.72	23.1	8.41	53.2	4.0
4	مستوى الأداء	الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تى تشاجى)	يمين	11.37	45.3	5.12	24.5	3.5
5		الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تى تشاجى)	يسار	11.50	35.4	4.87	24.1	3.7
6		الركلة الخلفية المستقيمة في الوجه (تى دوليو تشاجى)	يمين	10.12	56.1	6.37	22.3	1.4
7		الركلة الخلفية المستقيمة في الوجه (تى دوليو تشاجى)	يسار	10.62	53.3	5.75	26.2	3.5
8		الركلة الالتفافية الدائرية حول محول الجسم ٣٦٠ درجة (٣٦٠ تشاجي)	يمين	10.00	53.1	5.00	21.5	3.4
9		الركلة الالتفافية الدائرية حول محول الجسم ٣٦٠ درجة (٣٦٠ تشاجي)	يسار	10.12	43.1	4.75	23.5	4.3

قيمة (U)الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٥

يتضح من جدول (٢) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى في الاختبارات قيد البحث حيث ان قيمة **(U)** المحسوبة أصغر من قيمة **(U)** الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) , ممايشير الى صدق هذة الاختبارات .

ثانيا : ثبات الإختبارات :

تم حساب ثبات الإختبارات عن طريق حساب معامل الارتباط بين تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفاصل زمني ٥ ايام من إجراء القياس الأول.

جدول(٣)
دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
في الاختبارات قيد البحث

ن١= ن٢=٨

م	المتغييرات			وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
					س	±ع	س	±ع	
1	تحمل القدرة	الوثب الجانبي		متر	12.85	0.56	12.86	0.60	0.94
2		الوثب العريض من الثبات		سم	10.90	1.96	10.72	1.83	0.92
3		عدو ٦٠٠ متر		ث	4.72	0.58	4.88	0.51	0.89
4	مستوى الأداء	الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تى تشاجى)	يمين	درجة	11.37	0.74	10.62	0.91	0.88
5		الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تى تشاجى)	يسار	درجة	11.50	1.19	11.25	1.16	0.87
6		الركلة الخلفية المستقيمة في الوجه (تى دوليو تشاجى)	يمين	درجة	10.12	1.24	10.62	1.50	0.98
7		الركلة الخلفية المستقيمة في الوجه (تى دوليو تشاجى)	يسار	درجة	10.62	1.68	10.12	1.45	0.94
8		الركلة الالتفافية الدائرية حول محول الجسم ٣٦٠ درجة (٣٦٠ تشاجي)	يمين	درجة	10.00	1.06	10.37	0.74	0.89
9		الركلة الالتفافية الدائرية حول محول الجسم ٣٦٠ درجة (٣٦٠ تشاجي)	يسار	درجة	10.12	1.12	10.87	0.83	0.84

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٦٤

يتضح من جدول (٣) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق واعادة التطبيق في الاختبارات قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) , مما يعطي دلالة على ثبات هذة الاختبارات .

البرنامج التدريبي المستخدم لتطوير تحمل القدرة العضلية :

- تشمل فترة البرنامج ثلاثة اشهر بواقع (١٢) اسبوع يتضمن كل اسبوع (٣) وحدات تدريبية زمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (٩٠ - ١٨٠) ق تقريباً.
- يحتوي برنامج تطوير تحمل القدرة العضلية علي مجموعة من التدريبات بالأثقال وكذلك تدريبات بدون أدوات كالوثب المفتوح في الاتجاهين - الحجل السريع مع التبديل وأخري تدريبات بأدوات كالكرات الطبية بأوزان مختلفة وأحبال مطاطة.
- تم تطبيق البرنامج في فترة الاعداد البدنى الخاص .
- أما بالنسبة لمتغيرات حمل التدريب المستخدمة فى تدريبات تحمل القدرة فقد استخدمت الباحثة شدة تدريب تراوحت ما بين ٥٠ : ٧٥% من الشدة القصوى ومراعاة التدرج التام فى الشدة من بداية البرنامج لنهايتة وخاصة في (٤ : ٦) اسابيع الاولي لمراعاة عملية التكيف كمبدأ من مبادئ التدريب الرياضي الهامة.
- التكرارات فى الاداء مابين (٦ : ١٥) تكرار وعدد المجموعات من (٥ – ٨) مجموعات براحة بينية (٣ – ٥ ق) بحيث تكون الراحة سلبية وراحة كلية بين المجموعات من (٨ – ١٢ ق) وتكون هذه الراحة إيجابية عبارة عن تمرينات إطاله بحيث تتناسب متغيرات الحمل مع بعضها البعض.

جدول (٤)
الجدول الزمنى للبرنامج التدريبي المقترح

م	عناصر البرنامج	مكونات البرنامج
١	مدة البرنامج	٣ شهور
٢	عدد الأسابيع	(١٢) أسبوع
٣	عدد الوحدات التدريبية	(٣٦) وحدة تدريبية
٥	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ – ١٨٠) ق
٤	الاحمال التدريبية	شدة التدريب تتراوح بين ٥٠ : ٧٥% - التكرارات (٦ : ١٥) تكرار - المجموعات (٥ : ٨) مجموعات - الراحة البينية (٣ : ٥) ق - الراحة بين المجموعات (٨ : ١٢) ق

جدول (٥)
نموذج موضح للبرنامج التدريبي خلال اسابيع البرنامج

الأسابيع	المحتوي مرفق (٣)	زمن الوحدة في الأسبوع	الشدة	التكرارت	المجموعات	الراحة البينية
الأول	تمرينات الوحدة (١):١ ، ٢ ، ٢٥ تمرينات الوحدة (٢):٣ ، ٤ ، ٢٦ تمرينات الوحدة (٣):٥ ، ٦ ، ٢٧	٩٠ ق	٥٠ %	٦	٥	٣ ق
الثاني	تمرينات الوحدة (٤):٧ ، ٨ ، ٢٨ تمرينات الوحدة (٥):٩ ، ١٠ ، ٢٩ تمرينات الوحدة (٦):١١ ، ١٢ ، ٣٠	١١٠ ق	٥٠ %	٦	٦	٣ ق
الثالث	تمرينات الوحدة (٧):١٣ ، ١٤ ، ٣١ تمرينات الوحدة (٨):١٥ ، ١٦ ، ٣٢ تمرينات الوحدة (٩):١٧ ، ١٨ ، ٣٣	١٣٠ ق	٥٥ %	٨	٦	٣ ق
الرابع	تمرينات الوحدة (١٠):١٩ ، ٢٠ ، ٣٤ تمرينات الوحدة (١١):٢١ ، ٢٢ ، ٣٥ تمرينات الوحدة (١٢):٢٣ ، ٢٤ ، ٣٦	١٤٠ ق	٥٥ %	٨	٦	٣ ق
الخامس	تمرينات الوحدة (١٣):١ ، ٢ ، ٣٧ تمرينات الوحدة (١٤):٣ ، ٤ ، ٣٨ تمرينات الوحدة (١٥):٥ ، ٦ ، ٣٩	١٥٠ ق	٦٠ %	١٠	٧	٣ - ٤ ق
السادس	تمرينات الوحدة (١٦):٧ ، ٨ ، ٤٠ تمرينات الوحدة (١٧):٩ ، ١٠ ، ٤١ تمرينات الوحدة (١٨):١١ ، ١٢ ، ٤٢	١٥٠ ق	٦٠ %	١٠	٧	٣ - ٤ ق
السابع	تمرينات الوحدة (١٩):١٣ ، ١٤ ، ٢٥ ، ٢٦ تمرينات الوحدة (٢٠):١٥ ، ١٦ ، ٢٧ ، ٢٨ تمرينات الوحدة (٢١):١٧ ، ١٨ ، ٢٩ ، ٣٠	١٦٠ ق	٦٥ %	١٢	٧	٣ - ٤ ق
الثامن	تمرينات الوحدة (٢٢):١٩ ، ٢٠ ، ٣١ ، ٣٢ تمرينات الوحدة (٢٣):٢١ ، ٢٢ ، ٣٣ ، ٣٤ تمرينات الوحدة (٢٤):٢٣ ، ٢٤ ، ٣٥ ، ٣٦	١٦٠ ق	٧٠ %	١٢	٧	٣ - ٤ ق
التاسع	تمرينات الوحدة (٢٥):١ ، ٢ ، ٣٧ ، ٣٨ تمرينات الوحدة (٢٦):٣ ، ٤ ، ٣٩ ، ٤٠ تمرينات الوحدة (٢٧):٥ ، ٦ ، ٤١ ، ٤٢	١٦٠ ق	٧٠ %	١٢	٧	٣ - ٤ ق
العاشر	تمرينات الوحدة (٢٨):٧ ، ٨ ، ٤٣ ، ٤٤ تمرينات الوحدة (٢٩):٩ ، ١٠ ، ٢٥ ، ٢٦ تمرينات الوحدة (٣٠):١١ ، ١٢ ، ٢٧ ، ٢٨	١٧٥ ق	٧٠ %	١٥	٨	٣ - ٥ ق
الحادي عشر	تمرينات الوحدة (٣١):١٣ ، ١٤ ، ٢٩ ، ٣٠ تمرينات الوحدة (٣٢):١٥ ، ١٦ ، ٣١ ، ٣٢ تمرينات الوحدة (٣٣):١٧ ، ١٨ ، ٣٣ ، ٣٤	١٨٠ ق	٧٥ %	١٥	٨	٣ - ٥ ق
الثاني عشر	تمرينات الوحدة (٣٤):١٩ ، ٢٠ ، ٣٥ ، ٣٦ تمرينات الوحدة (٣٥):٢١ ، ٢٢ ، ٣٧ ، ٣٨ تمرينات الوحدة (٣٦):٢٣ ، ٢٤ ، ٤٠ ، ٤١	١٨٠ ق	٧٥ %	١٥	٨	٣ - ٥ ق

- ويتم عمل تمرينات الإحماء والإطالات والمرونات بشكل جيد حتي يتمكن اللاعب من تأدية تمرينات تحمل القدرة.
- وفي الجزء المهاري يتم التدريب علي بعض مهارات التايكوندو (الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تى تشاجى) الركلة الخلفية المستقيمة في الوجة (تى دوليو تشاجى) الركلة الدائريه حول محور الجسم ٣٦٠ درجة (٣٦٠ تشاجى) وايضا مهارات التايكوندو المركبة (بك تشاجى × نارا تشاجى ، دو ليو تشاجى × تى دوليو تشاجى .....إلخ).
- وفي الجزء الختامي يقوم اللاعب بعمل مرجحات وتمرينات للتهدئة والاسترخاء.

طرق التدريب المستخدمة :

إستخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترى بنوعيه (منخفض– مرتفع) الشدة، وتراوحت شدتها من (٥٠ : ٧٥%:) من أقصى ما تستطيع الناشئ تحمله من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات راحة، الأمر الذى أدى إلى تأخر الإحساس بالتعب وفقاً لما اشار إليه أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٨) أن طريقة التدريب الفترى تتكون من فترة عمل وفترة إستشفاء، وقد ثبت أن تكيف الجسم يحدث أفضل فى حالة العمل لفترات متكررة يتخللها فترة راحة (١ :٥٠).

تجربة البحث:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٣ ، ٤ / ٧ / ٢٠١٩م وقد قامت الباحثة بإجراء اختبارات تحمل القدرة واختبار سرعة أداء بعض الركلات والتأكد من اعتدالية بيانات عينة الدراسة فى المتغيرات الأساسية قيد الدراسة كما هو موضح بجدول (١).

تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج البحث بعد تقنينة واجراء المعاملات العلمية للاختبارات واختيار العينة الأساسية للبحث والتاكد من اعتدالية بياناتها وذلك في الفترة من ٦ /٧ /٢٠١٩م الى ٥/ ١٠/ ٢٠١٩ م . نفذ لاعبو المجموعة قيد البحث محتوى البرنامج التدريبي وفقا لنظم انتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية والمختلطة خلال البرنامج التدريبى . مرفق (٧)

القياس البعدى:

تم تطبيق القياسات على عينة الدراسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قيد البحث وبنفس الإجراءات المتبعة فى القياس القبلى وذلك في الفترة ٧ ، ٨ / ١٠ / ٢٠١٩م .

المعالجات الاحصائية :

المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الإرتباط - قيمة (ر) - إختبار (ت) T-Test

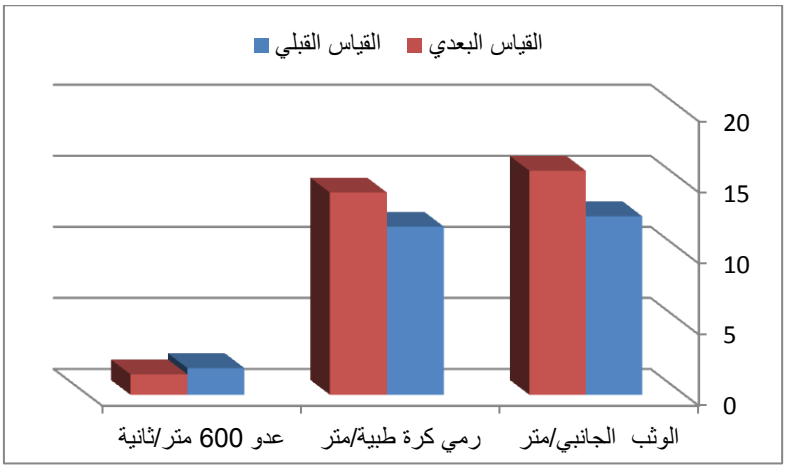
عرض ومناقشة النتائج :

جدول(٦)
البيانات الاحصائية دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى
مجموعة البحث فى تحمل القدرة العضلية ن =١٥

م	المتغييرات	الحالات السالبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		Z المحسوبة	P الدلالة
			-	+	-	+		
1	الوثب الجانبي	صفر	صفر	٨.٢	صفر	٨٨.١	3.20	٠.٠٠٤
2	الوثب العريض من الثبات	صفر	صفر	٨.٢	صفر	٨٨.١	2.40	٠.٠٠٥
٣	عدو ٦٠٠ متر	١٥	٨.٢	صفر	٨٨.١	صفر	2.70	٠.٠٠٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات تحمل القدرة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)



شكل (١)
الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي فى إختبارات تحمل القدرة العضلية قيد البحث

مناقشة الفرض الأول : توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في تحمل القدرة لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٦)شكل (١) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل القدرة العضلية أن قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوي ٠.٠٥ تساوي (٢.١٤) ، وكانت (٢.٦٥) أصغر قيمة فروق في اختبار الجري ٦٠٠ متر ، (١٤.٣) أكبر قيمة فروق في اختبار الوثب الجانبي.

ترجع الباحثة اسباب وجود تلك الفروق الاحصائية والداله علي تطوير المستوي البدني لعينة البحث إلي تحمل القدرة لما لهذا النوع من التدريبات أهمية كبري لدى لاعبى التايكوندو حيث يحتاج اللاعبين الى هذه العناصر (القدرة العضلية – التحمل) حتي يتمكنوا من الاستمرار في المباراه التي يبذل بها مجهود كبير وقد أتفق علي ذلك كلا من "احمد زهران " (٢٠٠٤م) (٥)، "أحمد إبراهيم" (٢٠١١م) (٦)، شيماء عبدالكريم (٢٠١٥) (١٠)، إسماعيل مهران (٢٠١٦) (٢)، حنان عادل عبدالله (٢٠١٧م)(٨) .

وقد أشار "احمد زهران " (١٩٩٩م) أن القدرة العضلية بالنسبة للاعب التايكوندو تلعب دورا مهما في أداء المهارات المختلفة للعبة لاهميته وتاثيرة على نتائج المباريات المختلفة من خلال قانون اللعبة والتي تتطلب توافى ان تكون الضربة قوية وسريعة وذات تاثير كما أنة يقدر علي استخدام حركات الخداع لإيجاد ثغرات عند المدافع وسرعة استغلال تلك الثغرات لإيجاد أي مهارة عكس إستجابة المدافع ، كما أشارت أيضا أن لاعب التايكوندو يحتاج إلي التحمل لضمان استمرار اللاعب في بذل المجهود بسهولة ويسر أثناء المباراة التي تستمر (٨) دقائق فالتحمل يمثل نتيجة الترابط الدقيق من العزيمة والمهارة الآلية وعمليات التوافق المستمر لأطول مدة ممكنة ولأكبر عدد من المرات ، وعدم التعرض للإنذارات التي غالبا ما تكون سببا من أسباب هزيمة اللاعب الأقل تحملا. (٤ :١٥٨ ـ ١٥٩)

ويذكر "تيودور بومبا" (T.Bompa) (١٩٩٩م) أن تحمل القدرة العضلية يعد احدي القدرات البدنية التي تعكس مدي العلاقة بين القدرات البدنية الحيوية (القوة – السرعة – التحمل) ، حيث أن تحمل القدرة هي إحدي المخرجات الهامة الناتجة عن مزج هذه القدرات البدنية ، ويشير أيضا إلي أن إمتلاك اللاعب لخصائص التحمل العضلي لفترات متوسطة وطويلة يتيح للاعب تحقيق مستويات عالية. (٢٢ : ١٠)

وهذا ما أشار إلية دراسات "محمد حسني" (٢٠١٥م) (١٣) ، "أحمد إسماعيل" (٢٠١٤م) (٣) ، "محمود أحمد" (٢٠١٤م) (١٤) ، "وليد محسن" (٢٠٠٤م) (١٨) ، "جايمس ، جرين" (James, A., Green, S) (٢٠١٢م) (١٩) ، "شتاجنون ، بولي" (Chatagnon, M., Pouilly, J.-P., Thomas, V., Busso, T) (٢٠٠٥م) (٢٠)، داسيلفا وآخرون da Silva et al (٢٠١٥)(٢١)

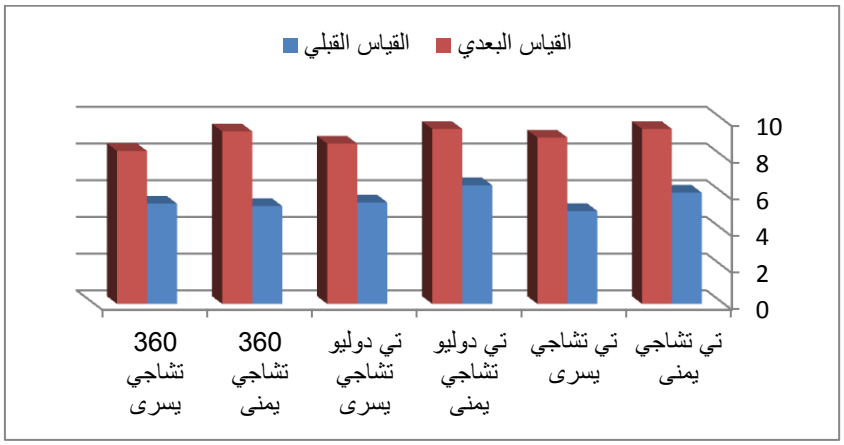
جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات مستوى الأداء قيد البحث

ن =١٥

م	متغيرات البحث		الحالات السالبة	الحالات السالبة		متوسط الرتب		مجموع الرتب	Z المحسوبة
			-	+	-	+	-		
1	الركلة الخلفية المستقيمة في البطن	يمين	صفر	صفر	٨.٢	٨٨.٢	صفر	3.25	٠.٠٠٤
2	الركلة الخلفية المستقيمة في البطن	يسار	صفر	صفر	٨.٢	٨٨.٢	صفر	2.43	٠.٠٠٥
٣	الركلة الخلفية المستقيمة في الوجه	يمين	صفر	صفر	٨.٢	٨٨.٣	صفر	3.23	٠.٠٠٤
4	الركلة الخلفية المستقيمة في الوجه	يسار	صفر	صفر	٨.٢	٨٨.١	صفر	2.42	٠.٠٠٥
٥	الركلة الالتفافية الدائرية حول محول الجسم ٣٦٠ درجة	يمين	صفر	صفر	٨.٢	٨٨.١	صفر	3.21	٠.٠٠٤
٦	الركلة الالتفافية الدائرية حول محول الجسم ٣٦٠ درجة	يسار	صفر	صفر	٨.٢	٨٨.١	صفر	2.42	٠.٠٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات مستوى الأداء قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)



شكل (٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات مستوى الأداء قيد البحث

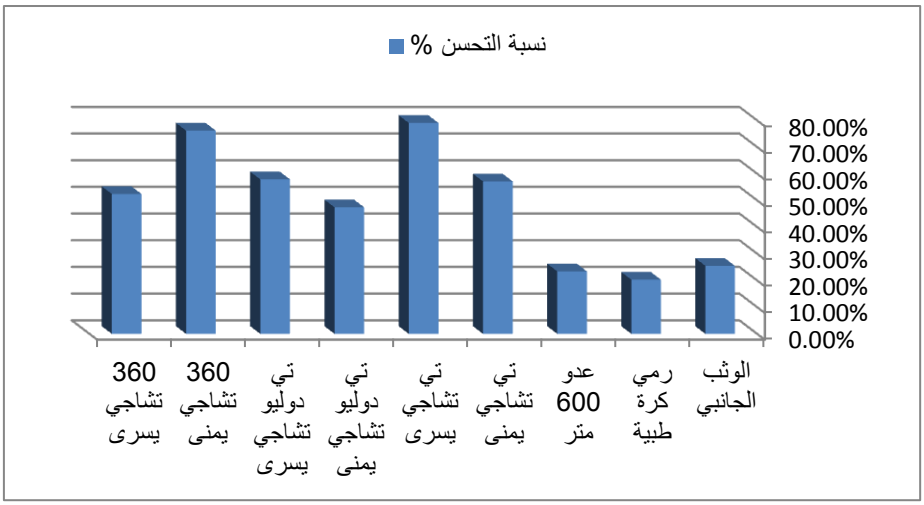
الفرض الثاني : توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في سرعة اداء الركلات الالتفافية لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٧) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في معدل سرعة أداء الركلات الالتفافية أن قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوي ٠.٠٥ تساوي (٢.١٤) ، وكانت قيمة (ت) في معدل سرعة أداء الركلات الالتفافية تتراوح بين (١١.٧٩ : ١٩.٣٩).

جدول(٨)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات تحمل القدرة ومستوى الأداء قيد البحث

م	المتغيرات		وحدة القياس	البيانات			
				متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق بين المتوسطات	نسبة التحسن %
1	الوثب الجانبي		متر	12.56	15.76	3.20	25.47%
2	الوثب العريض من الثبات		سم	11.83	14.23	2.40	20.28%
3	عدو ٦٠٠ متر		ث	1.88	1.44	0.44	23.40%
4	الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تى تشاجى)	يمين	درجة	6.06	9.53	3.46	57.09%
5	الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تى تشاجى)	يسار	درجة	5.06	9.06	4	79.05%
6	الركلة الخلفية المستقيمة في الوجه (تى دوليو تشاجى)	يمين	درجة	6.46	9.53	3.06	47.36%
7	الركلة الخلفية المستقيمة في الوجه (تى دوليو تشاجى)	يسار	درجة	5.53	8.73	3.20	57.86%
8	الركلة الالتفافية الدائرية حول محول الجسم ٣٦٠ درجة (٣٦٠ تشاجي)	يمين	درجة	5.33	9.40	4.06	76.17%
9	الركلة الالتفافية الدائرية حول محول الجسم ٣٦٠ درجة (٣٦٠ تشاجي)	يسار	درجة	5.46	8.33	2.86	52.38%



شكل (٣)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات تحمل القدرة العضلية ومستوى الأداء قيد البحث

يتضح من جدول (٨) شكل (٣) حيث تراوحت نسبة التحسن في اختبارات تحمل القدرة العضلية ما بين (٢٠.٢٨ % : ٢٥.٤٧%) لصالح القياس البعدى ،تراوحت نسبة التحسن في اختبار سرعة أداء الركلات الالتفافية ما بين (٤٧ .٣٦%) للركلة الخلفية المستقيمة في الوجه (يمين ، (٥٧.٠٩%)لركلة الخلفية المستقيمة في البطن (يسار) لصالح القياس البعدى .

ترجع الباحثة مدي التحسن في سرعة أداء الركلات للثلاث مهارات الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تي تشاجى، الركلة الخلفية المستقيمة في الوجه تى دوليو تشاجى) ، الركلة الدائرية حول محور الجسم ٣٦٠ درجة (٣٦٠ تشاجى)) إلي ما احتوي علية البرنامج التدريبي من تدريبات لتحمل القدرة العضلية حيث أنة من الواضح أن هناك تأثير ايجابي ظهر في النتائج ، ويعتبر سرعة أداء الركلات الالتفافية من أهم المراحل التي يجب أن يصل إليها اللاعب بعد المجهود المبذول خلال المباراه فرياضة التايكوندو كمثيلتها من الرياضات تحتاج إلي مجهود كبير أثناء المباراه للوصول إلي االركل بسرعة وقوة وأيضا للوصول الي السرعة والقوة المطلوبين فيجب أن يكون لدي اللاعب قدرة علي التحمل حتي يتحمل مباراة مدتها ٨ دقائق يبذل بهم مجهود كبير ويذكر "احمد زهران (٢٠٠٤)" أن المحاولات الهجومية التي يقوم بها اللاعبين في المباراة مع عدم تناسب النقاط المحسوبة لهذه المحاولات الهجومية وما يرتبط بها من زيادة الطاقة والجهد المبذول في أدائها والذي يؤثر بدوره علي زيادة وسرعة ظهور التعب للاعبين خلال المباراة. (٥ : ١٧٧)

ويشير كمال عبد الحميد (٢٠١٦) ان قدرة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذى يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، وينظر الى مكون تحمل القوة انه من المكونات البدنية باعتبارها مركب من القوة العضلية ومكون التحمل ويعتبر من المكونات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة اى مع والاه تكرار الأداء .(١١: ١٥٨)

يرى **مصطفى محمود (٢٠١٥م)** ان تحمل القوة يعد من المتطلبات الهامة للانجاز في الأنشطة الرياضية التي تعتمد على استمرارية بذل القوة لفترة طويلة نسبيا مثل التجديف والملاكمة والتايكوندو والمبارزة . (١٦ : ٧٥)

ونظرا لمدي أهمية الركلات الالتفافية بالنسبة للاعب التايكوندو فإنه يقوم بأداء العديد من المهارات لكي يصل إلي هذه المرحلة ، كل هذة المحاولات قد تكون ناجحة فيفوز بالمباراة وقد تكون بلا جدوي مما يدفع اللاعب للاستمرار لكي يفوز بالمباراه وبالتالي فهو في حاجة إلي الركل بسرعة وقوة والاستمرار في ذلك طوال فترة المباراه وقد اتضح للباحثه من خلال النتائج التي توصلت إليها فيما سبق أن تدريبات تحمل القدرة تعطي للاعب إمكانية أداء الحركات الصعبة التي تتسم بالقدرة العضلية بثبات حتي نهاية المباراه.

الاستخلاصات والتوصيات:

إستخلاصات البحث:

من خلال نتائج البحث وفى ضوء الاهداف والفروض ومن واقع البيانات والمعلومات التى أمكن التوصل إليها ، وكذلك المعالجات الإحصائية تستنتج الباحثه ما يلى :

١ـ أن إسناد عنصر التحمل إلي القدرة العضلية أحدث تأثيرا إيجابيا ظهر هذا التأثير علي اللاعبين أثناء إستخدامهم للبرنامج.
٢ـ أن الاعتماد علي العناصر البدنية المركبة كعنصر تحمل القدرة العضلية من أهم النقاط التي أدت إلي عدم الظهور المبكر للتعب.
٣ـ عنصر التحمل أعلي من قيمة القدرة العضلية حيث ظهرت قيمته في معدل سرعة الرمي للاعب طوال فترة الاختبار.

توصيات البحث :

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة ، توصي الباحثة بالآتي :
١ـ اهتمام المدربين بعناصر اللياقة البدنية المركبة لما لها تأثير إيجابي علي مستوي اللاعبين سواء كان بدنيا أو مهاريا.
٢ـ الاهتمام بتدريبات تحمل القدرة العضلية لأن هذه التدريبات تحتوي علي ثلاث عناصر (القوة – السرعة – التحمل) وهي عناصر ضرورية لأغلب الأنشطة الرياضية.
٣ـ يجب علي المدربين الذين سوف يستخدمون تدريبات تحمل القدرة العضلية الوضع في الاعتبار التدرج بالاحمال التدريبية حتي يؤثر تأثير إيجابي علي اللاعبين.
٤ـ يمكن إستخدام تدريبات تحمل القدرة العضلية بشكل مشابه للأداء في رياضة اتايكوندو.
٥ـ تنفيذ هذا البرنامج التدريبي علي مرحلة سنية أكبر من العينة المستخدمة في البحث في رياضة التايكوندو.

المراجـــــع

أولا : المراجع العربية

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة (٢٠٠٢)
٢. إسماعيل فرج مهران : تاثير برنام تدريبى مقترح باستخدام بعض القدرات البدنية والمهارية على مستوى الأداء وفق تعديلات القانون الدولى في رياضة التايكوندو ، رساة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان، ٢٠١٦ م
٣. أحـــمد إسماعيل محمـــد : فعالية تطوير تحمل القدرة على معدل سرعة ضربات اللعب الفردي في كرة السرعة ، رسالة ماجستير غـير منشورة ، كـلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ،٢٠١٤م.
٤. احمد سعيد زهران : الخصائص البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبى المستوى العالمى في رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ،١٩٩٩م.
٥. احمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتب ، القاهرة ٢٠٠٤م .
٦. أحمد محمـود إبـــــراهيم : الموسوعة العلمية والتطبيقية (الاتجاهات الحديثة لتوجية مسار الإنجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعب رياضة الجودو) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠١١م.
٧. بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى، القاهرة ، (١٩٩٩).
٨. حنان عادل عبد الله : تاثير تدريبات تحمل الأداء على بعض القدرات البدنية وعلاقتها بأداء المهارات الهجومية للناشئات في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠١٧م
٩. ريســـــان خـــــريبط ،أبو العـــلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦م
١٠. شيماء عبد الكريم على : اثر استخدام التدريب المركب لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الركلات الأكثر استخدام لدى لاعبى رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بابى قير ،جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٥م
١١. كمال عبد الحميد إسماعيل : اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الانسان ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، م ٢٠١٦
١٢. كمال الدين عبد الرحمن درويش، محمد صبحى حسانين : الجديد فى التدريب الدائرى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (١٩٩٩).
١٣. محمـــد حسنـــي إبراهيم : فعالية تطوير تحمل القدرة علي العناصر البدنية ومستوي الإنجاز الرقمي للاعبات ١٠٠م/ح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠١٥م
١٤. محمـــــود أحمـــد معاني : مقارنة استخدام التدريبات الباليستية والبليومترية على تنمية تحمل القدرة العضلية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للينين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠١٣م.
١٥. مفتـــــي إبـــــراهيم حماد : الإعداد والمباراه في كرة القدم (الهجوم في كرة القدم) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١م.
١٦. مصطفى محمود عبد الحى : تاثير برنامج تدريبى لتحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين في مستوى الإنجاز الهجوم البسيط للاعبى سيف المبارزة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة ، جامعة طنطا ، ٢٠١٥
١٧. نـــــادي أحمـد عبد الحميد : رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ط١ ، ٢٠٠٩م.
١٨. وليـــــد محســـــن نصره : أثر تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاص ببعض حركات مجموعة الرمية الخلفية على بعض المتغيرات المهارية والفسيولوجية للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٤م.

ثانيا : المراجع الأجنبية

19. James, A., Green, S. A phenomenological model of muscle fatigue and the power-endurance relationship , Journal of Applied Physiology, 113 (10), pp. 1643-1651, 2012.
20. Chatagnon, M., Pouilly, J.-P., Thomas, V., Busso, T. Comparison between maximal power in the power-endurance relationship and maximal instantaneous power European Journal of Applied Physiology, 94 (5-6), pp. 711-717. Cited 10 times, 2005.
21. da Silva Santos, JF, Valenzuela, TH, and Franchini, E, Can different conditioning activities and rest intervals affect the acute performance of taekwondo turning kick? *J Strength Cond Res* 29(6): 1640–1647, 2015
22. Toudor Bomba, Periodization Training For Sport, Human Kinetice, 1999.

الملخــص

تأثير البرنامج التدريبي على تحمل القدرة العضلية لناشئ التايكوندو

م.د. منى إبراهيم عبد الحميد على

مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

يهدف البحث إلي تطوير تحمل القدرة العضلية وسرعة أداء بعض الركلات الالتفافية لناشىء التايكوندو من خلال إستخدام برنامج تدريبي. حيث إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي.و يتكون مجتمع البحث من عدد (٣١) لاعب من لاعبي نادى غزل المحلة بمدينة المحلة الكبرى محافظة الغربية والمقيدين بالاتحاد المصري للتايكوندو. تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية بواقع (١٥) لاعب في المرحلة العمرية من(١٥ -١٧) سنة ، كما تم إجراء الدراسه الاستطلاعية علي (١٦) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية , وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث و قامت الباحثة بإجراء اختبارات خاصة بموضوع البحث وهو تحمل القدرة (اختبار الوثب الجانبى من على ٢ قمع بإرتفاع ٤٥ سم المسافة بينهما ٦٠ سم لمدة ٤٥ ث – الوثب العريض من الثبات ـ اختبار الجري ٦٠٠م). كما قامت الباحثة بإجراء إختبار قياس سرعة اداء الركلة الخلفية المستقيمة في البطن (تى تشاجى)، الركلة الخلفية المستقيمة في الوجة (تى دوليو تشاجى) ، الركلة الالتفافية حول محور الجسم ٣٦٠) تشمل فترة البرنامج ثلاثة اشهر بواقع (١٢) اسبوع يتضمن كل اسبوع (٣) وحدات تدريبية زمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (٩٠ ـ ١٨٠) ق تقريباً.

وقد توصلت الباحثة الى أهمية إسناد عنصر التحمل إلي القدرة العضلية لما احدثة من تأثيرا إيجابيا ظهر هذا التأثير علي اللاعبين أثناء إستخدامهم للبرنامج.، أن الاعتماد علي العناصر البدنية المركبة كعنصر تحمل القدرة العضلية من أهم النقاط التي أدت إلي عدم الظهور المبكر للتعب.، يعد عنصر التحمل أعلي من قيمة القدرة العضلية حيث ظهرت قيمته في اداء الاعب طوال فترة الاختبار.

Summary

Training program on tolerating the muscular ability of the taekwondo

Mona Ibrahem Abdlhaneed Ali

Lecturer in the Department of Conflicts and Individual sports
Faculty of physical Education
Tanta University

The research aims to develop the rate of performance of some bypass kicks for taekwondo youth through the use of a training program to withstand muscle ability. Where the researcher used the experimental approach in experimental design for one group using pre and post measurement. The research community consists of (31) players from El-Mahalla Spinning Club in El-Mahalla El-Kubra, Gharbia Governorate, and enrolled in the Egyptian Taekwondo Federation. The basic research sample was chosen intentionally by (15) players in the age group of (15-17) years, and the survey was conducted on (16) players from the research community and outside the basic study sample .

In order to ascertain the scientific treatment of the tests under discussion, the researcher performed tests specific to the subject of the research, which bears the ability (side jump test of 2 funnels, 45 cm height, the distance between them 60 cm for 45 w - running test 600 meters)

The researcher also conducted a test to measure the average speed of the performance of the straight back kick in the abdomen (T-CHAGY), the straight-back kick in the face (T-dioli CHAGI), the bypass kick around the body axis 360 (the program period includes three months at the rate of (12) weeks that includes each week (3) Training units The training unit time ranges between approximately (90 - 180) s.