



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير تدريبات التايو على تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجى) لدى ناشئ التايكوندو

د/ شيماء عبد الكريم محمد

مدرس بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الثاني - يناير ٢٠١٩م
الترقيم الدولى : (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

تأثير تدريبات التايبو على تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجى) لدى ناشئ التايكوندو

* د/ شيماء عبد الكريم محمد

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد التطورات التي حدثت في مجال علم التدريب الرياضي كثيرة وكبيرة على الصعيدين النظري والعملية، نتيجة التجارب والبحوث العلمية والعملية التي ما زالت مستمرة في استخدام الوسائل والأساليب التدريبية المختلفة، والتي تساهم في تطور مستوى اللاعبين على وفق نظريات ومفاهيم التدريب الرياضي وتطبيقاته العملية.

ورياضة التايكوندو شهدت تطورا كبيرا من الناحية الفنية والخطية منذ نشأتها حتى الآن ومن الطبيعي أن يستلزم هذا التطور تطورا مماثلا في إعداد الناشئين للوصول إلى تحقيق أعلى كفاءة بدنية تمكنهم من تحقيق أعلى المستويات

أن تدريبات التايبو Tae-Bo تعتبر أسلوب حديث لبرنامج لياقة كامل تتم في مناخ يمتاز بالرضا والسعادة ويعتبر الهدف الرئيسي من هذه التدريبات هي تحسين اللياقة البدنية لممارسيها. (٢٤ : ٣)

كما تتميز تدريبات التايبو Tae-Bo بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، وهو أسلوب من أساليب التدريبات الهوائية الحديثة والتي تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية للفرد، كما أن ممارسة تدريبات التايبو بشكل منتظم يؤدي إلى تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة. (٢١ : ٥٢-٥٧)

وتؤدي تدريبات التايبو Tae-Bo إلى حدوث تغيرات فسيولوجية واحداث تحسن في كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم فيتحسن عمل الجهاز القلبي متماثلا في انخفاض عدد ضربات القلب في أثناء الراحة وانخفاض سرعة ضرباته في أثناء المجهود وعودة القلب إلى حالته الطبيعية بمعدل زمني أسرع كما يؤدي إلى المحافظة على معدل ومستوى طبيعي لضغط الدم. (٣٨)

بالإضافة الى تنمية القوة والتحمل والمرونة والتي تجعل ضربات القلب تصل إلي أعلى معدل لها مما يساعد على رفع الكفاءة الفسيولوجية بجانب الكفاءة البدنية. (١٦ : ١٠) (٣٥)

حيث أن التدريب الهوائي يقوى عضلة القلب ويؤخر الإحساس بالتعب ويؤدي إلى ما يعرف باللياقة الهوائية والتي تلعب دوراً مؤثراً في المقدرة على الأداء بشدة عالية واستعادة الشفاء. (١١ : ١٨٣)

* مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ.

وتتشابه تدريبات التايبو Tae-Bo في طبيعتها مع الخطوات والحركات الأساسية في رياضة التايكوندو. حيث إنها تساهم في إكساب اللاعب اللياقة البدنية المتكاملة مع الاستمرار في الأداء دون الشعور بالتعب أو الملل، كما أنها تساعد بشكل ملحوظ إلى تحسن الأجهزة الحيوية للجسم والارتفاع بالناحية النفسية لممارسيها. (٢ : ١٧٩)

حيث تنقسم كلمة تايبو "TAE-BO" إلى شقين هم: TAE وتعنى بالغة الكورية قدم أو رجل وذلك لكثرة استخدام الطرف السفلى من الجسم • BO وتعنى اختصار لكلمة ملاكمة Boxing (٤ : ٦)

وتدريبات التايبو Tae-Bo تتكون من مجموعة من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية مع إضافة حركات للقدمين مستوحاة من التايكوندو، الكاراتيه لتحسن الجزء السفلى من الجسم وحركات الذراعين مستوحاة من الملاكمة لتحسين الجزء العلوي من الجسم، ولمزيد من التشويق والإثارة وزيادة فاعلية التدريب يتم الاستعانة بالموسيقى مع اقترانها ببعض حركات الأيروبيكس الخفيفة لزيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وتحسن بعض عناصر اللياقة البدنية. (٢٠: ٢٥).

وتعتمد التدريبات في التايبو Tae-Bo على عدة نقاط مهمة كما في رياضة التايكوندو وهي التالي: الوقفات، الخطوات، الركلات، اللكمات، الركبة المرتفعة، الحركات المركبة، بالإضافة إلى التدريبات الأرضية التي تؤدي فيها الركلات مع الارتكاز بإحدى اليدين على الأرض فتكسب الأداء بعض الصعوبات من خلال تقليل العضلات المشاركة في الأداء عنها في الوقوف. (٢٠: ٩٣)

وأن المواظبة والاستمرار في أداء تدريبات التايبو تعمل على تحسين وظائف القلب، والجهاز التنفسي، كما تساهم بشكل كبير في تحسين الحالة المزاجية للفرد ورفع كفاءة الممارس لها من حيث القوة العضلية، والمرونة والتحمل، والرشاقة وتساعد في إنقاص الوزن. (٣٠)

ويذكر أن لتدريبات التايبو فوائد عديدة منها:

- تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية وتحسينها.
 - تزيد من كفاءة عمل القلب والرئتين .
 - تكسب ممارسيها الثقة بالنفس والشعور الدائم بالرضا والسرور.
 - تساهم بشكل واضح في إنقاص الوزن بطريقة صحية وآمنة .
 - تعمل على تقوية العضلات وخاصة الأرجل.
 - تقليل الإصابة لممارسيها من خلال زيادة المرونة وتحقيق التوازن.
 - تزيد من الدقة في الأداء وسرعة الاستجابة في الاتجاه المطلوب. (٣٤)
- وتعددت الدراسات التي هدفت للتعرف على مدى تأثير تدريبات التايبو كدراسة بسمات محمد على ٢٠٠٦ و عائشة محمد الفاتح احمد ٢٠٠٨ و غادة عاطف سيد ٢٠١٠ وهالة كامل قاسم ٢٠١٢ في الكاراتيه ودراسة جيهان يوسف احمد الصاوي ٢٠٠٧ في التايكوندو ودراسة رشا طالب

دياب ٢٠١٠ بكرة السلة ودراسة عالية عادل شمس الدين ٢٠٠٤ و زينب محمد الإسكندراني ٢٠٠٧ في الرقص الحديث ودراسة سلوى سيد موسى ٢٠٠٢ الوثبات و دراسة شرين أحمد يوسف ٢٠٠٤ في المبارزة و دراسة نادية على عبد المعطى ٢٠٠٠ في درس التربية الرياضية و دراسة نعمه السيد محمد ٢٠٠٧ في الجمباز الايقاعي و دراسة هالة نبيل مصطفى ٢٠٠٨ في الجودو (١) (١٠) (١٢) (١٨) (٢) (٣) (٩) (٤) (٦) (٧) (١٥) (١٧) (١٩)

ومنذ تم اختيار التايكوندو والاعتراف بها في دورة الألعاب الأولمبية سيدني ٢٠٠٠، مرت بتغيرات مختلفة فمنذ عام ٢٠١٢ في أولمبيات لندن، تحول نظام التسجيل من نقطة إلى النظام التفاضلي، مما أدا الى زيادة التحول السريع في الدرجات. ثم تم تقليل مساحة اللعب إلى ١٠ × ١٠ م من ١٢ × ١٢ م. ومن خلال تطبيق قاعدة ١٠ ثانية عمل على تحسين وتطوير اللعبة من سلبية إلى نشطة. ومنذ ذلك الحين، زاد الاهتمام من المدربين والرياضيين باللياقة البدنية التي تخص طبيعة التايكوندو، بناء على تجاربهم. (٢٧: ٥٧)

ورياضة التايكوندو واحدة من الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب وافر من التطورات، سواء أكان في قانون اللعبة أم في رفع مستوى قدرات الناشئين البدنية والحركية والوظيفية، ولمجاراة التطور الحاصل في هذه اللعبة لابد من التركيز والاهتمام بالجانب البدني والحركي والوظيفي، لأنها متطلبات ضرورية لنجاح الجانب المهاري. ومنها رياضة التايكوندو، ولكون هذه اللعبة تمتاز بالقوة والسرعة العالية والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن، وهذه الصفات تسهم في الارتقاء بمستوى الناشئين فهي الركيزة الأساسية التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة.

وتتميز رياضة التايكوندو بقوة الأداء وسرعته وتنوعه من حيث تركيب الحركات الأساسية والفرعية والمركبة الأمر الذي يجعل اللياقة البدنية تلعب دورا مميذا في الحصول على نقاط المباريات. إذ إن الأداء المهاري والخططي الجيد يظهر من خلال الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية وإن حركات التايكوندو تتميز بالقوة والسرعة بالإضافة الى التحمل للاحتفاظ بهذا المستوى.

ويشير محمد علي وحامدريزا بارناميهي Mohammad Ali & Hamidreza Barnamehei

(٢٠١٧) الى ان عنصر التحمل في التايكوندو يعد من المتطلبات الاساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية، فالجهد الذي يبذله الرياضي خلال التدريب والمنافسات يفرض عبئا بدنيا وعصبيا ونفسيا على اجهزة الجسم واعضائه المختلفة مما تنعكس على حدوث ظاهرة التعب. (١٢: ٣٢)

وتعددت الدراسات والابحاث العلمية التي اهتمت بالمكونات البدنية لممارسي التايكوندو كدراسة

هيون بي كيم وآخرون Hyun-Bae Kim et al (٢٠١٥) ودايلهارييس Dale Harris (٢٠١٤) وكور امنديب وآخرون Kaur Amandeep, et al (٢٠١٣) وسن بو وآخرون Sun Bo et al (٢٠١٣) وجيرزي سادوفسكي وآخرون Jerzy Sadowski et al (٢٠١٢) وجيرزي ميلر وآخرون

Nooru, et al. (2010) ونورو وآخرون (2010) Yu Sha (2011) ويو شا (2011) Jerzy Miller et al (2008) والتي أظهرت أهم المكونات البدنية الخاصة للاعب التايكوندو والتي يحتاجها لإنجاز المهارات وهي (المرونة الحركية، الرشاقة الخاصة، التحمل الخاص، السرعة الحركية). (28 : 57) (26 : 96)(31 : 10) (32 : 231) (30 : 47) (29 : 39)(33 : 288)(27 : 287) ومن خلال العرض السابق يتضح مدى التأثير الإيجابي لتدريبات التايبو علي ممارستها حيث تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم ومن خلال عمل الباحثة في مجالي التدريس والتدريب لاحظت بوضوح انخفاض اللياقة البدنية، المهارية لدى بعض الناشئين مع ظهور علامات التعب والإرهاق بعد فترة قصيرة من التدريب أو أثناء المباريات أن يجب على المدرب أو القائم على التدريب اختيار أنسب واحد من التدريبات للارتقاء بمستوى الإعداد البدني الخاصة للنشاط الممارس الذي يمثل في الوحدة التدريبية جزء هام ومؤثر على مستوى الأداء المهاري خاصة وإذا كانت هذه التدريبات تتشابه بدرجة كبيرة مع طبيعة الأداء الحركي للمهارات الأساسية في التايكوندو وتتناسب مع سرعة المهارة ومسارها الحركي وهذا ما وجدته الباحثة ينطبق على تدريبات التايبو والمهارات الأساسية لرياضة التايكوندو كما ان هذه التدريبات تؤدي على موسيقى ذات إيقاع سريع يتناسب مع سرعة ومتطلبات أداء المهارات الأساسية في رياضة التايكوندو. واتضح فكرة هذه الدراسة لدى الباحثة عند ملاحظتها ان بعض المدربين في الأندية يتبعون الطرق التقليدية لأعداد البدني الخاص في الوحدات التدريبية في رياضة التايكوندو مما يشعر بعض الناشئين بالملل والإرهاق وبالتالي قد يؤثر على مستوى أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للاعب، حيث تشكل مهارة الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي) بعض الصعوبة في الأداء الجيد والمتزن لما تتطلبه من دوران عكس الاتجاه والركل بالرجل الخلفية باستقامة وهذا يحتاج الى السرعة في الأداء والدقة مع التوازن والتوافق بين الدوران والركل) ،لذا ارتأت الباحثة إدخال تدريبات التايبو بالوحدة التدريبية والتعرف على تأثيرها في تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى معرفة تأثير تدريبات التايبو على تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الخلفية (تي تشاجي) لدى ناشئ التايكوندو.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتطلبات البدنية الخاصة ونسب التحسن لناشئ التايكوندو قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى اداء مهارة تي تشاجي قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالمجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس القبلي والبعدي

على أساس التكافؤ.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية بنادي كفر الشيخ وعددهم (١٤) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ضمت كل مجموعة (٧) ناشئين وعدد (١٢) لاعب عينة استطلاعية (٦) ناشئين حاصلين على الحزام الأسود مجموعة مميزة و (٦) ناشئين حاصلين على الحزام الأزرق والأصفر مجموعة غير مميزة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث .

- المجال المكاني: تم التطبيق والقياسات القبلية والبعدي بنادي كفر الشيخ الرياضي

- المجال الزمني: تم تطبيق برنامج البحث في فترة من الأحد ١٣/١١/٢٠١٦ م إلي

الخميس ١٢ / ٢ / ٢٠١٧ لمدة ٩ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً أيام (الأحد -

الثلاثاء - الخميس).

شروط اختيار عينة البحث

- جميع أفراد العينة من ناشئ التايكوندو المسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو

لموسم ٢٠١٦/٢٠١٧

- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في العمر التدريبي .

- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في المستوي .

- الانتظام في التدريب .

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً:

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٤

المتغيرات	الوسط	الوسيط	الانحراف	التفطح	الالتواء
العمر (سنة)	15.26	15.20	.27	.101-	1.213-
الطول (سم)	169.14	169.00	1.17	.021	.439-
الوزن (كجم)	67.86	68.00	2.25	.125-	1.135-
العمر التدريبي	2.76	2.80	.26	.564-	.074-
المرونة الحركية/سم	23.06	23.00	.48	.830-	.199
الرشاقة الخاصة/ث	6.63	6.70	.17	.931-	.085-
السرعة الحركية/ث	12.66	12.70	.27	.985-	1.34
التحمل الخاص /ث	44.16	44.15	.31	.301	.887-

يتضح من جدول (١) أن معاملات التفطح تراوحت بين (-٠.٩٨٥ و ٠.٠٢١) أي ان القياسات قد انحصرت ما بين (± 1) ومعاملات الالتواء تراوحت ما بين (-١.٢١٣ و ١.٣٤) أي ان القياسات قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية توزيع مجتمع البحث في تلك المتغيرات .
تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بالتأكد من وجود التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٤

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
.393	.228	15.22	.321	15.28	العمر (سنة)
1.42	1.133	169.5	1.112	168.71	الطول (سم)
.947	2.13	67.28	2.37	68.42	الوزن (كجم)
.226	.236	2.77	.237	2.74	العمر التدريبي
.486	.390	23.12	.580	23.00	المرونة الحركية/سم
.000	.179	6.62	.179	6.62	الرشاقة الخاصة/ث
.576	.216	12.70	.328	12.61	السرعة الحركية/ث
1.152	.314	44.07	.287	44.2	التحمل الخاص /ث
0.367	0.11	7.65	0.13	7.70	مهارة الركلة الخلفية المستقيمة/ درجة

قيمة (ت) = ٢,٤٥

يتضح من الجدول (٢) ان قيمة ت بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قد تراوح بين (٠.٠ - ١.١٥٢) وهي أصغر من قيمة (ت) عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ بين المجموعتين.

وسائل جمع البيانات:

أدوات جمع البيانات:

- جهاز رستامتر لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن
- ساعة إيقاف
- بساط تاكوندو قانوني
- استمارة تسجيل البيانات.

أدوات البحث: تم استخدام تحليل المحتوى والاختبارات والقياسات في جمع البيانات
عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة:

تم تحديد عناصر اللياقة البدنية عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية، إذ أجمع العديد من الخبراء في مجال تدريب رياضة التايكوندو على أن أهم الصفات البدنية والحركية الخاصة لناشئ التايكوندو هي (المرونة الحركية، الرشاقة الخاصة، السرعة الحركية، التحمل الخاص)
الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم استخدام اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة (ملحق رقم ١) واشتملت على:

- ١- اختبار المرونة الحركية
- ٢- اختبار الرشاقة الخاصة
- ٣- اختبار السرعة الحركية
- ٤- اختبار التحمل الخاص (١٣ : ٣٢-١٣)

خطوات تنفيذ البحث:

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت على العينة الاستطلاعية واستهدفت التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومناسبة زمن تطبيق الاختبارات وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث والتأكد من فهم واستيعاب المساعدين لواجباتهم ومهامهم واكتشاف الصعوبات التي قد تعترض الباحثة أثناء التطبيق لحلها والتحقق من نقاط تنفيذ التدريبات من حيث الزمن ومرات التكرار وتمت تجربة وحدة تدريبية على عينة البحث الاستطلاعية.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة داخل البحث:

أولاً: معامل صدق الاختبارات الخاصة قيد البحث

صدق الاختبارات: قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على مجموعة استطلاعية من خارج عينة البحث للتأكد من صدق الاختبارات

جدول (٣)

معاملات صدق الاختبارات الخاصة قيد البحث

ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات البدنية
	ع	س	ع	س	
2.55	2.12	16.90	0.45	24.32	المرونة الحركية/سم
22.81	0.19	7.85	0.14	4.90	الرشاقة الخاصة/ث
11.56	0.81	15.80	0.27	11.77	السرعة الحركية/ث
8.79	4.11	52.47	0.46	37.62	التحمل الخاص /ث
15.367	0.29	6.65	0.12	9.23	مهارة الركلة الخلفية المستقيمة/ درجة

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من الجدول (٣) ان قيمة ت بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية قد تراوح بين (٢.٥٤٨ - ٣٠.٨١٢) وهي أكبر من قيمة (ت) عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات البدنية
	ع	س	ع	س	
.996	.46	24.33	.45	24.32	المرونة الحركية/سم
.968	.12	4.92	.14	4.90	الرشاقة الخاصة/ث
.989	.26	11.78	.27	11.77	السرعة الحركية/ث
.997	.43	37.63	.46	37.62	التحمل الخاص /ث
0.367	0.11	7.65	0.13	7.70	مهارة الركلة الخلفية/ درجة

ر عند ٠.٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (٤) ان معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات قد تراوح بين (٠.٩٨٩ - ٠.٩٩٧) وهي اكبر من قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي للمجموعتين يوم الثلاثاء الموافق ٨ / ١١ / ٢٠١٦م وتم تطبيق جميع الاختبارات بطريقة موحدة على أفراد العينة.

تنفيذ المحتوى التدريبي:

تم التطبيق لمدة (٩) أسابيع بدأت من الأحد ٢٠١٦/١١/١٣ وانتهت يوم الخميس ٢/١٢/٢٠١٧ بواقع ثلاث وحدات تدريبية أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع على أفراد المجموعة التجريبية والتي طبق عليها تدريبات التايبو كمتغير تجريبي مرفق (٣) بالجزء الخاص بالإعداد البدني بالوحدة التدريبية وطبقت التدريبات التقليدية على المجموعة الضابطة.

تصميم التدريبات:

تتكون من (ثلاث) دورات متوسطة، وكل دورة تتكون من (ثلاثة) أسابيع وبواقع (ثلاث) وحدات تدريبية في الأسبوع وتستمر وحدة التدريب من ٦٠ : ٩٠ دقيقة - في بداية وحدات التدريب تمارين الإحماء من ١٠ : ١٥ ق وجزء للتمرينات من ٣٠ إلى ٣٥ ق من الإعداد البدني وفي نهاية الوحدة التدريبية تمرينات تهدئة لمدة ٥ دقائق وتم استخدام تدريبات التايبو في التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فتدربت على التمرينات الخاصة نفسها وكما هو موضح في الملحق رقم (٣).

جدول (٥) التوزيع الزمني للوحدات التدريبية

المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي	الخصائص العامة للبرنامج التدريبي
عدد أسابيع التنفيذ للأعمال التدريبية	٩ أسابيع
عدد وحدات التدريب الكلية بالبرنامج	٢٧ وحدة
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	٣ وحدات
أيام التدريب الأسبوعية	الأحد - الثلاثاء - الخميس
مدة تطبيق التدريبات بالوحدة	٣٠ - ٣٥ ق
زمن تطبيق التدريبات بالبرنامج	٨١٠ - ٩٤٥ ق

محتويات الأسابيع التدريبية خلال البرنامج التدريبي. مرفق (٤)

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات باستخدام

برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لعناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة ومستوى أداء مهارة الركلة الخلفية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
	ع±	س	ع±	س	
المرونة الحركية	.450	25.14	.628	23.28	6.35
الرشاقة الخاصة	.228	5.07	.152	6.60	14.6
السرعة الحركية	.341	11.60	.211	12.68	7.14
التحمل الخاص	.942	38.41	.298	44.02	15.0
مهارة الركلة الخلفية/ درجة	0.23	9.23	0.19	7.47	6.98

قيمة (ت) = ٢,٤٥

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الركلة الخلفية قيد البحث، مما يؤكد على فاعلية البرنامج وتحقيق الهدف منه وترجع الباحثة ارتفاع نسب التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى تأثير التدريب المنتظم لتدريبات التايبو والتي راعت الباحثة عند تصميمها واختيارها أن يكون هناك تعدد لمستويات التدريبات تناسب الفروق الفردية لأفراد المجموعة التجريبية والتي ركزت على الأداء الفردي واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء مما أثر على المتغيرات قيد البحث، وتفسر الباحثة تحسن مستوى أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة مرتبط بتأثر استخدام تدريبات التايبو حيث تؤدي في نفس المسار الحركي للمهارات الأساسية لرياضة التايكوندو.

وتدريبات التايبو التي تتميز بخصائص تعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية حيث تستخدم أكثر من عضو من أعضاء الجسم مما يساعد على زيادة التعاون والتنسيق بين الجهازين العصبي والعقلي ان تدريبات التايبو تعمل على تنمية التوافق اد والمرونة والرشاقة والقوة والمرونة والرشاقة والقوة

وأيضاً تعتمد تدريبات التايبو على سرعة الأداء واستغلال الفراغ مع تغيير الاتجاهات والعمل

على عدة مستويات من الثبات والحركة مما يؤدي إلى تنمية عنصر الرشاقة والسرعة،

وعلى قدرة الجهاز العصبي العضلي الأمر الذي ساهم في تحسين التوافق العصبي العضلي وقدرته على تحديد المسافة والاتجاه والارتفاع للحركة، وقد ركزت التدريبات على حركة الجسم الكلية في مستويات متعددة ومثابه للأداء المهارى محددة بالشدة والتكرارات وفترات الراحة، وقد أدى ذلك إلى التأثير الإيجابي على نتائج اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث. ويتفق ذلك مع ما اشارت إليه نتائج دراسة بسامات محمد على ٢٠٠٦ وعائشة محمد الفاتح احمد ٢٠٠٨ وغادة عاطف سيد ٢٠١٠ وهالة كامل قاسم ٢٠١٢ في الكاراتيه ودراسة جيهان يوسف احمد الصاوي ٢٠٠٧ في التايكوندو ودراسة رشا طالب دياب ٢٠١٠ في كرة السلة ودراسة عالية عادل شمس الدين ٢٠٠٤ و زينب محمد الإسكندراني ٢٠٠٧ في الرقص الحديث ودراسة سلوى سيد موسى ٢٠٠٢ الوثبات و دراسة شرين أحمد يوسف ٢٠٠٤ في المبارزة و دراسة نادية على عبد المعطى ٢٠٠٠ في درس التربية الرياضية و دراسة نعمه السيد محمد ٢٠٠٧ في الجيمباز الإيقاعي و دراسة هالة نبيل مصطفى ٢٠٠٨ في الجودو (١) (١٠) (١٢) (١٨) (٢) (٣) (٩) (٤) (٦) (٧) (١٥) (١٧) (١٩) والتي أكدت التأثير الإيجابي لتدريبات التايبو على متغيرات الدراسة .

الاستنتاجات:

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:
هناك فروق في نسب التحسن المئوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية فكانت نسبة التحسن:

اختبار المرونة الحركية ٧.٣٥%

اختبار الرشاقة الخاصة ٢٩.٩%

اختبار السرعة الحركية ٩.٣%

اختبار التحمل الخاص ١٤.٦%

التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام بتدريبات التايبو في التايكوندو بصفة عامة لتطوير المتغيرات البدنية الخاصة .
- ٢- ضرورة عمل دورات تدريبية للمدربين على استخدام تدريبات التايبو بصفة عامه من قبل الاتحاد المصري للتايكوندو.
- ٣- عقد دورات تثقيفية للناشئين لبيان أهمية تدريبات التايبو.
- ٤- إجراء مزيد من الأبحاث للتعرف على تأثير استخدام التدريبات الوظيفية على لاعبي التايكوندو على المراحل العمرية المختلفة الأخرى.

المراجع العربية

١. بسمات محمد على ٢٠٠٦: تأثير تدريبات التايبو على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ٢٠٠٦
٢. جيهان يوسف احمد الصاوي ٢٠٠٧ : تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات رياضة التايكوندو المؤتمر العلمي الدولي الثاني، المجلد الأول كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٣. رشاطالبدياب ٢٠١٠: تأثير تدريبات التايبو في تطوير القدرة العضلية والتوازن وبعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، جامعة ديالى العراق،
٤. زينب محمد الإسكندراني ٢٠٠٧ : برنامج مقترح لتدريبات التايبو وتأثيره على التوافق العضلي العصبي ومستوى الأداء في الرقص الحديث مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثالث ، النصف الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٥. سعد كمال طه ٢٠٠٤: أساسيات علم وظائف الأعضاء(التنفس)الجزء الثالث .
٦. سلوى سيد موسى ٢٠٠٢ : تأثير برنامج لتمرينات التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الايض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهارى لأداء بعض الوثبات مجلة التربية الشاملة، المجلد الأول كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
٧. شرين أحمد يوسف ٢٠٠٤ : تأثير تدريبات التايبو على نشاط الغدة الدرقية وبعض العناصر البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء لرياضة المبارزة مجلة البحوث - كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس .
٨. طارق حمودي وأمين الجلي 1987. العاب الكرة والمضرب، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٩. عالية عادل شمس الدين ٢٠٠٤: تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو على تحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى في الرقص الحدث - رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بنات- جامعة الزقازيق، .
١٠. عائشة محمد الفاتح احمد ٢٠٠٨ : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التايبو ta-ebo ومقاومات خارجية علي بعض المتغيرات البدنية والبدنية المهارية والفسولوجية للاعبات الكاتا في رياضة الكاراتيه المجلة العلمية-للتربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان العدد ٥٦

١١. عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب ٢٠٠٠: الاعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الطبعة الأولى ، الأستاذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
١٢. غادة عاطف سيد ٢٠١٠: تأثير تدريبات التايبو Tae -Bo على تحسن معدل الاستشفاء لدى لاعبي الكاراتيه مجلة علوم الرياضة - المجلد التاسع - العدد 82 الترقيم الدولي SSN :2074-6032
١٣. محمود شكر الحياني (١٩٩٦):تحديد درجات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين التايكونجو ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية
١٤. محمود شكر الحياني (٢٠٠٦): تصميم اختبارات التحمل الخاص للأداء للاعبين التايكونجو وللصفات المختلفة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
١٥. نادية على عبد المعطى ٢٠٠٠: تطبيق برنامج تدريبات التايبو كبديل للجزء التمهيدي في درس التربية الرياضية لتلميذات ثالثة إعدادي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومفهوم الذات، إنتاج علمي، الرياضة علوم وفنون، المجلد الخامس والعشرون، العدد الأول، يوليو.
١٦. نعمات أحمد عبد الرحمن ٢٠٠٠: الأنشطة الهوائية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
١٧. نعمه السيد محمد ٢٠٠٧: تأثير برنامج تايبو على رفع fitness gram مستوى اللياقة البدنية الصحية لناشئات الجمباز الايقاعي بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنات ،الإسكندرية .
١٨. هالة كامل قاسم ٢٠١٢: تأثير تدريبات التايبو علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الكاراتيه مجلة أسبوط لعلوه وفنون التربية الرياضية المجلد ٣ العدد ٣٥
١٩. هالة نبيل مصطفى ٢٠٠٨: تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات الجودو المؤتمر العلمي الدولي الثالث، تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل.

المراجع الاجنبية:

20. Billy Blanks 1999 : tae bo way California
21. Billy Blanks : (2006) Discover Revolutionary Personal and Progressive
22. Katsurnorj tsusama 1999 : best karate – all basic training
23. Milenković, D. and Veselinović, N. 2010: Effect of experimental Tae bo training model for coordination development of young women sport science 3 2: 57- 60
24. Te-poel, h, d, bark(2002) : die fitness sport tae-bo eine trent sport art fuedenschule sport tae-bo zartechnok und zumstanned auf bout eimer aktuellen fitness

25. Un.yong kim (1988): Taekwondo, world taekwondo federationBook Korea
26. Dale M. Harris2014 Taekwondo: A Review Of The Physiology And Current Training Practices, With A Practical Application Of A Four-Week Training Mesocycle. J. Aust. Strength Cond. 22(2)96-109. © Asca.
27. H. R. Noorul , Willy Pieterand Z. Z. Erie : 2008 PHYSICAL FITNESS OF RECREATIONAL ADOLESCENT TAEKWONDO ATHLETES , Brazilian journal of biomotricite www . brjbm.com.br issn , 1981 - 6324
28. Hyun-Bae Kim, Hyun-Chul Jung, Jong-Kook Song, Joo-Hee Chai, Eun-Jae Lee :2015A follow-up study on the physique, body composition, physical fitness, and isokinetic strength of female collegiate Taekwondo athletes .Journal of Exercise Rehabilitation;11(1):57-64
29. Jerzy F. Miller, Zbigniew Bujak, Marta Miller 2011: Sports result vs. general physical fitness level of junior taekwondo athletes Journal of Combat Sports and Martial Arts © MEDSPORTPRESS,; 1(2); Vol. 2, 39-44
30. Jerzy Sadowski , Dariusz Gierczuk, Jerzy Miller , Igor Cieśliński, Mariusz Buszta 2012Success factors in male WTF taekwondo juniorsJournal of Combat Sports and Martial Arts © MEDSPORTPRESS,; 1(2); Vol. 3, 47-51
31. Kaur Amandeep , Singh Kamaljit , Kohli Keshavand Singh Amrinder ; 2013Difference in Motor Abilities between Karate and Taekwondo Athletes, Research Journal of Physical Education Sciences Vol. 1(5), 7-10, October
32. Sun Bo, Duan Zhenhua ,Yang Zhen :2013 The Analysis of Winning Factor of Competitive Taekwondo under the New Rules , 17 the international scientific congress :Olympic sport and sport for all international association of universities of physical culture and sport . capital universities of physical education and sport 2 and – 6 th. June .
33. Yu Shan : , 2010ANALYSIS OFCHILDREN’S TAEKWONDO TRAINING IN CHINA. YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE, V.2. P 286-289.
34. <http://www.femail.com.au/tae-bo>
35. <http://www.dctkd.org/ibrary/papers>
36. <http://www.alegent.ighealth.com/atoz/fitness/tae-bo.htm>
37. www.w.t.f.world.taekwondofederation.com,2007
38. <http://www.arabscoach.com>

المستخلص

تأثير تدريبات التايبو على تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي) لدى ناشئ التايكونجو

* د/ شيماء عبد الكريم محمد

يهدف البحث إلى معرفة تأثير تدريبات التايبو على تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الخلفية (تي تشاجي) لدى ناشئ التايكونجو. ، تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، تم تطبيق البحث علي عينة بلغ قوامها (١٤) لاعب من لاعبي التايكونجو بنادي كفرالشيخ ، وقد اسفرت أهم نتائج البحث أن برنامج تدريبات التايبو على تحسين بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الخلفية المستقيمة (تي تشاجي) لدى ناشئ التايكونجو ، وكانت اهم التوصيات استخدام ضرورة الاهتمام بتدريبات التايبو في التايكونجو بصفة عامة لتطوير المتغيرات البدنية الخاصة .

Abstract

The effect of Tipo exercises on improving some special physical requirements and the level of performance of the straight back kick (T-Chagey) among young taekwondo

Dr. Shaima Abdel Karim Mohamed

The research aims to find out the effect of the Tipo exercises on improving some special physical requirements and the level of the performance of the back kick (T-Chagey) among the young taekwondo. The experimental method was used for two groups, one is experimental and the other is a control, the research was applied to a sample of (14) players from Taekwondo players at Kafr El-Sheikh club, and the most important results of the research resulted in the Taibo training program to improve some special physical requirements and the level of performance of the straight back kick (T) Zhaji) amongst young taekwondo, and the most important recommendations were to use the need to take care of the types of Taekwondo training in taekwondo in general to develop special physical requirements and the level of performance young taekwondo athletes.