Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna: mjpe.sport@mu.edu : *Print ISSN: 2226-6631*

Online ISSN: 3008-0746

تأثير تدريبات المقاومة باستخدام ألحبال المطاطية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبي التايكواندو لفئة الشباب

أ.م.د خالد محمود احمد **الجامعة المستنصرية / كلية العلوم السياسية**

Khma537gmail.com.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٥/٢٥

تاريخ قبول البحث : ٤ /٢٠٢٥/٦

الكلمات المفتاحية : **تدريبات المقاومة ، الحبال المطاطية ، القدرات البدنية ، لاعبي التايكواندو**

مستخلص البحث :

احتوى الفصل الاول على ان رياضة التايكواندو من الرياضات القتالية التي تتطلب مستويات عالية من اللياقة البدنية والمهارات الفنية , ومن بين الأساليب الحديثة المستخدمة في التدريبات البدنية ، استخدام الحبال المطاطية اما مشكلة البحث تضمنت في عدم وجود دراسات كافية تتناول تأثير استخدام الحبال المطاطية في تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي التايكواندو من فئة الشباب ، بالرغم من انتشار استخدام هذه الوسيلة في العديد من الرياضات الأخرى , اما الفصل الثاني فقد احتوى على منهج البحث هو التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذو الاختبارين , قام الباحث باختيار لاعبي المركز الوطني للموهبة الرياضية بالتايكواندو في وزارة الشباب والرياضة بصورة عمديه واشتملت على (١٠) لاعبين وقد قام الباحث بحساب اعتدالية عينة البحث في المتغيرات الوصفية (العمر – الطول – الوزن – العمر التدريبي) وكذلك بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى , اما الفصل الثالث احتوى على مناقشة نتائج البحث فير ان فاعلية البرنامج المقترح باستخدام تدريبات المقاومة بالأحبال المطاطية وقدرته على تحسين وتطوير القدرات البدنية قيد البحث وأن التدريب باستخدام المقاومات بالأحبال المطاطية يحسن من تنمية النغمة العضلية وبالتالي قوة العضلات، فتدريبات المقاومة بالحبل المطاط تزيد من سرعة الحركة وقوتها , اما الفصل الرابع فقد أظهرت نتائج البحث أن تدريبات المقاومة باستخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير إيجابي

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna: mjpe.sport@mu.edu : *Print ISSN: 2226-6631*

Online ISSN: 3008-0746

ملحوظ في تحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي التايكواندو من فئة الشباب، وخاصة القوة الانفجارية وقدرة التوازن الديناميكي.

The Effect of Resistance Training Using Elastic Bands on Some Physical Abilities and Skill Performance Level of Youth Taekwondo Players

Asst. Prof. Dr. Khalid Mahmoud Ahmed
Al-Mustansiriya University / College of Political Sciences

Abstract

The first chapter contained that Taekwondo is a combat sport that requires high levels of physical fitness and technical skills, and among the modern methods used in physical training is the use of rubber ropes, while the research issue included the lack of sufficient studies dealing with the effect of using rubber ropes on the development of physical abilities and skill performance in Taekwondo players from the youth category, despite the widespread use of this method in many other sports, while the second chapter contained the research methodology is experimental single group with two tests, the researcher selected the players of the mirror

Keywords: Resistance training, resistance bands, physical abilities, taekwondo players

الفصل الاول

١-١ المقدمة واهمية البحث :

يعد التايكواندو من الرياضات القتالية التي تتطلب مستويات عالية من اللياقة البدنية والمهارات الفنية، حيث يعتمد الأداء العالي في هذه اللعبة على مجموعة من القدرات البدنية الأساسية مثل القوة، السرعة، المرونة، التوازن، والتحمل العضلي، بالإضافة إلى الدقة في تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية. ولتحقيق أفضل نتائج أداء، لا بد من تصميم برامج تدريبية متطورة ومتنوعة تتناسب مع طبيعة اللعبة ومتطلباتها. ومن بين الأساليب الحديثة المستخدمة في التدريبات البدنية، استخدام الحبال المطاطية (Resistance Bands) كوسيلة فعالة لتطوير القوة والمرونة والتحكم الحركي، لما توفره من إمكانية تطبيق مقاومة متغيرة بسهولة وفعالية، وتقليل خطر الإصابات مقارنة بالأوزان التقليدية. وعليه، جاء هذا البحث لدراسة مدى تأثير تطبيق تدريبات المقاومة باستخدام الحبال المطاطية على تطوير بعض القدرات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي التايكواندو من فئة الشباب، الذين يمثلون القاعدة الأساسية لبناء المنتخبات الوطنية في المستقبل , اما اهمية البحث تكمن في كونه

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna: mjpe.sport@mu.edu : *Print ISSN: 2226-6631*

Online ISSN: 3008-0746

يسلط الضوء على وسيلة تدريبية حديثة وفعالة (الحبال المطاطية) يمكن أن تكون بديلاً أو مكملاً للتدريبات التقليدية في رياضة التايكواندو، خاصة لفئة الشباب الذين يحتاجون إلى تطوير شامل دون تعريض أجسادهم لمخاطر الإجهاد الزائد أو الإصابات الناتجة عن استخدام الأوزان الثقيلة. كما يساهم البحث في تقديم برنامج تدريبي علمي قابل للتطبيق يمكن أن يتبناه المدربون ومسؤولو الأندية لتحسين مستوى الأداء لديهم، مما ينعكس إيجابياً على نتائج المنافسات.

١-٢ مشكلة البحث :

تظهر مشكلة البحث في عدم وجود دراسات كافية تتناول تأثير استخدام الحبال المطاطية في تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي التايكواندو من فئة الشباب، بالرغم من انتشار استخدام هذه الوسيلة في العديد من الرياضات الأخرى. كما يلاحظ أن كثيراً من المدربين ما زالوا يعتمدون على أساليب تقليدية في التدريب، مما قد يؤدي إلى بطء في تحقيق التطور المطلوب في الأداء البدني والمهاري. ومن هنا تأتي الحاجة إلى التعرف على فعالية تدريبات المقاومة باستخدام الحبال المطاطية في تحسين تلك المتغيرات.

١-٣ هدفا البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطية وذلك بهدف التعرف على :

١- التعرف على تأثير تدريبات المقاومة باستخدام الحبال المطاطية على تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي التايكواندو من فئة الشباب.

٢- التعرف على تأثير تدريبات المقاومة باستخدام الحبال المطاطية على تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبي التايكواندو من فئة الشباب.

١-٤ فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدى فى بعض القدرات البدنية قيد البحث.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدى فى مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لأعبي المركز الوطني للموهبة الرياضية بالتايكواندو في وزارة الشباب والرياضة. لفئة الشباب (١٤- ١٦) سنة

١-٥-٢ المجال الزماني : للفترة من (٢٠٢٢/١٠/١) ولغاية (٢٠٢٢/١٢/٢٦)

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna: mjpe.sport@mu.edu : *Print ISSN: 2226-6631*

Online ISSN: 3008-0746

١-٥-٣ المجال المكاني :القاعة الداخلية لمركز الموهبة الوطنية بالتايكواندو في وزارة الشباب والرياضة.

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٢-١منهج البحث : منهج البحث هو التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذو الاختبارين .

٢-٢عينة البحث :

قام الباحث باختيار لاعبي المركز الوطني للموهبة الرياضية بالتايكواندو في وزارة الشباب والرياضة بصورة عمديه واشتملت على (١٠) لاعبين وقد قام الباحث بحساب اعتدالية عينة البحث في المتغيرات الوصفية (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وكذلك بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى، ويوضح ذلك جدول رقم (١)، (٢)

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر- الطول- وزن الجسم- والعمر التدريبي) ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الأنحراف المعياري	الألتواء
١	العمر	سنة	١٦.٠٠	١٦.٠٤	٠.٧٩٩	٠.٠٠٠
٢	الطول	سم	١٦٨.٠	١٦٧.٦	١.٦٠٤	٠.٠٨٧
٣	الوزن	كغم	٦٧.٠٠	٦٧.٣	٥.٩٦٠	٠.٦٨٧
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٥٠	٤.٩٠	٠.٨١٢	٠.٣٧٨

يتضح من الجدول (١) أن معاملأت الألتواء للمتغيرات المختارة تتراوح بين (٠,٧١٠,٠,٠٠٠) وهذة القيمة تنحصر مابين (± ٣) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر، الطول ، كتلة الجسم، العمر التدريبي)

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في القدرات البدنية والمهارية ن = ١٠

م	القدرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الأنحراف المعياري	الألتواء
١	الأنبطاح المائل ثني الذراعين (١٠) ث	عدد	١٣.١٨٠	١٣.٠٠٠	٠.٧١٠	٠.٤٠٠
٢	أختبار دفع الكرة الطبية (٣) كغم باليد اليسرى	متر	٦.٢٢٥	٦.٣٣٥	٠.٣٩٠	٠.٠٣٥
٣	أختبار دفع الكرة الطبية (٣) كغم باليد اليمنى	متر	٧.٢٤٥	٧.٢٩٠	٠.٢٣٠	١.١٥٠
٤	أختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (٣٠) ث	عدد	٢٣.٥٨٠	٢٣.٤٨٧	٠.٦٨٠	٠.٧٦٦
٥	أختبار قوة عضلات الظهر	كغم	١٠٢.٥٠٠	١٠٣.٠٠٠	٠.٩٣٣	٠.٢٣٠
٦	أختبار قوة عضلات الرجلين	كغم	٧٥.٥٠٠	٧٥.٠٠٠	١.٢٥٥	٠.١٢٧
٧	الركلة الجانبية (بوب جاكي) قطع بالرجل الأمامية (١٠) ث	عدد	١٢.٢٨٧	١٢.٠٠٠	١.٢٤١	٠.٢٧٣

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna: mjpe.sport@mu.edu : *Print ISSN: 2226-6631*

Online ISSN: 3008-0746

٨	نارا (ناريو جاكي) جكوجاكي الركلة العمودية من الأعلى	عدد	٢٣.٣٨٨	٢٣.٤٠٠	٠.٦٨٢	٠.٧٦٧

يتضح من الجدول (٢) أن معاملأت الألتواء للمتغيرات المختارة تتراوح بين (١,١٦٢,٠,٠٥٤) وهذة القيمة تنحصر مابين (± ٣) مما يدل على تجانس عينة البحث في القدرات البدنية والمهارية.

٣-٢ أدوات جمع البيانات :

١-٣-٢ : الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- عدد خمسة شواخص.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر وقوة عضلات الرجلين.
- الدراجة الأرجومترية.
- عقل حائط
- ساعة ايقاف.
- حبال الوثب.
- أحبال مطاطه.
- كرات طبية وزن (٣) كجم.
- شريط قياس.
- مقاعد سويدية.

٢-٣-٢ : الأختبارات المستخدمة في البحث:

من خلال البحث المرجعي للبحوث والمراجع العلمية التي تناولت الاختبارات البدنية للاعبى التايكواندو، وبعض المتغيرات الف – لوجية والمهارية، قام الباحث بتحديد الاختبارات التالية :

أ- الاختبارات البدنية :

١- الانبطاح المائل ثنى الذراعين (١٠) ث.

٢- أختبار دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليسرى .

٣- أختبار دفع كرة طبية (٣) كجم باليد اليمنى .

٤- أختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (٣٠) ث.

٥- أختبار قوة عضلات الظهر.

٦- إختبار قوة عضلات الرجلين.

ب- الحركات المهارية :

١- الركلة الجانبية (يوب جاكي) قطع بالرجل الأمامية لمدة (١٠) ث .

٢- ركلة نارا (ناريو جاكي) جكوجاكي الركلة العمودية من الأعلى الى الأسفل لمدة (١٠) ثواني.

٤-٢ التجربةالاستطلاعية :

قام الباحث باجراء التجربة للفترة من(٢٠٢٢/١٠/١) إلى (٢٠٢٢/١٠/٩) وكان الهدف منها :

- حساب المعاملات العلمية (الثبات – الصدق) للإختبارات البدنية والمهارية .
- التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تحديد الأسلوب الأمثل لشرح الإختبارات.

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna: mjpe.sport@mu.edu : *Print ISSN: 2226-6631*

Online ISSN: 3008-0746

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء القياس.
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

٢-٥ المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة :

تم إجراء هذه القياسات يوم السبت الموافق(٢٠٢٢/١٠/١) الى (٢٠٢٢/١٠/٩) وبفاصل زمني (٧) أيام وتحت نفس الشروط والظروف على قدر الامكان وتم حساب معامل الإرتباط البسيط لبيرسون وذلك لإيجاد معامل الإرتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات هذه الإختبارات، ولما كانت الإختبارات المستخدمة قيد البحث قد طبقت على أبحاث ودراسات سابقة وقد حظيت على معاملات صدق عالية مما يعضد صدق المحتوى أو المضمون فقد قام الباحث بحساب صدق الإختبارات عن طريق حساب الصدق الذاتي للإختبارات (معامل الثبات) والجدول رقم (٣) يوضح معامل ثبات وصدق الإختبارات المستخدمة في البحث.

جدول (٣)

معامل الأرتباط لحساب ثبات وصدق الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٩

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
		س-	ع	س-	ع		
١	الإنبطاح المائل ثني الذراعين (١٠) ث	١١/٨٩٧	٠/٧٧٢	١٢/٢١٧	٠/٦٥١	٠,٧٦٦	٠/٨٧٧
٢	أختبار دفع الكرة الطبية (٣) كغم باليد اليسرى	٦/١٣٣	٠/٣٢٨	٦/٢٥٣	٠/٢٢٢	٠/٨١٧	٠/٩٧٧
٣	أختبار دفع الكرة الطبية (٣) كغم باليد اليمنى	٧/١٨٢	٠/١٨٨	٧/٢٢٩	٠/٩٦	٠/٨١١	٠/٨٩٧
٤	أختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (٣٠)	٢٢/١٠٧	٠/٧٧٧	٢٢/٤٣٨	١/٠٧	٠/٧١٢	٠/٨٣٥
٥	أختبار قوة عضلات الظهر	١٠٣/٠٠٠	٠/٨٥٥	١٠٣/١١١	٠/٦٧٧	٠/٨١١	٠/٨٠٣
٦	أختبار قوة عضلات الرجلين	٧٤/٥٤٣	٠/٨٧٨	٧٤/٧٧٨	١/٠٤٣	٠/٧٦٨	٠/٨٥٨
٧	الركلة الجانبية (يوب جاكي) قطع بالرجل الأمامية (١٠)	١١/٧٦٣	٠/٦٥١	١١/٧٦١	٠/٥٧٩	٠/٨٥٨	٠/٩٢٨
٨	نزا (تاريو جكو جاكي) الركلة العمودية	٢٢/٤٣٩	٠/٧٢١	٢٢/٤٥٣	٠/٤٩٩	٠/٨٠٠	٠/٨٩٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول السابق رقم (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطى التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع الاختبارات البدنية كما يتضح الصدق الذاتي لهذه الاختبارات المختارة حيث أن جميعها تقترب

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna: mjpe.sport@mu.edu : *Print ISSN: 2226-6631*

Online ISSN: 3008-0746

من الواحد الصحيح وهذا يدل على صدق هذه الاختبارات.

٢-٦ الخطوات التنفيذية للبحث :

٢-٦-١تصميم برنامج التدريب بالأحبال المطاطية:

قام الباحث بمسح مرجعى للمراجع العملية المتخصصة والدراسات السابقة في مجال التدريب بالأحبال المطاطة وذلك لتحديد طبيعة وشكل البرنامج المقترح واستناداً لما سبق تم تحديد التدريبات المستخدمة في تصميم برنامج التدريب بالمقاومة بالأحبال المطاطية وذلك لكلا من الأحماء ، الجزء الرئيسي، التهدئة.

٢-٧ القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلى يوم الخميس الموافق (٢٠٢٢/١٠/١٣) للأختبارات البدنية ويوم الجمعة الموافق (٢٠٢٢/١٠/١٤) للنواحى المهارية وذلك على عينة الأساسية.

تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب بالمقاومة بالأحبال المطاطية على عينة البحث الأساسية وذلك في المركز الوطني للموهبة الرياضية بالتايكواندو في وزارة السباب والرياضة في الفترة من (٢٠٢٢/١٠/١) وحتى (٢٠٢٢/١٢/٢٦) وكانت فترة تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية وذلك أيام (الأثنين، الأربعاء، والسبت)من كل أسبوع.

٢-٨ القياس البعدي :

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدي يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٢/١٢/٢٨) للأختبارات البدنية ويوم الخميس الموافق (٢٠٢٢/١٢/٢٩) للنواحى المهارية وتحت نفس شروط وظروف إجراء القياس القبلي قدرالإمكان.

٢-٩ الوسائل الاحصائية :

قام الباحث باستخدام اتلحقيبة الاحصائية (spss)

٣-الفصل الثالث:

٣-١عرض ومناقشة النتائج :

٣-٢عرض ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية :

جدول (٤)

دلألة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث في القدرات البدنية (ن = ١٠)

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna: mjpe.sport@mu.edu : *Print ISSN: 2226-6631*

Online ISSN: 3008-0746

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى عند مستوى (٠.٠٥) في القدرات البدنية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (٦.٢٦ – ٢٦.٨٠٪) والتي تدل على تقدم مستوى اللاعبين في المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويمكن إرجاع ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح باستخدام تدريبات المقاومة بالأحبال المطاطية وقدرته على تحسين وتطوير القدرات البدنية قيد البحث وأن التدريب باستخدام المقاومات بالأحبال المطاطية يحسن من تنمية النغمة العضلية وبالتالي قوة العضلات، فتدريبات المقاومة بالحبل المطاط تزيد من سرعة الحركة وقوتها وأيضا تعمل على أداء التمرين في المدى الكامل للحركة مما يعمل على تحسين وتطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين والجذع ، هذا بالاضافة الى بناء البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطية بطريقة علمية مقننة واحتواء البرنامج على تدريبات بدنية مبتكرة من الأداء الثابت والمتحرك ومن مسافات مختلفة بالاضافة الى دوام التدريب والتدرج في أداء

	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
		س	ع	س	ع			
المتغيرات البدنية	الإنبطاح المائل ثني الذراعين (١٠) ث	١٣.١٩٠	٠.٧٧٦	١٦.٠٠٠	١.٠٤٩	٠.٧٩٩	٩.٤٢٨	% ٢١.١٩
	أختبار دفع الكرة الطبية (٣) كغم باليد اليسرى	٦.٢٢٥	٠.٣٩٣	٧.٨٩١	٠.٢٠٢	١.٦٦٨	١٠.١٧٨	% ٢٦.٧٥
	أختبار دفع الكرة الطبية (٣) كغم باليد اليمنى	٧.٢٥٦	٠.٢٢٨	٨.٥٥٩	٠.١٥٧	١.٢٩٩	١٩.٠٢٦	% ١٧.٨٥
	أختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (٣٠) ث	٢٣.٥٩٩	٠.٦٩٣	٢٩.٢٩١	٠.٦٦٨	٥.٦٩٨	١٩.٠٠٠	% ٢٤.١٤
	أختبار قوة عضلات الظهر	١٠٣.٦٦٠	٠.٩٢٣	١١٠.١٩٨	٠.٩١٦	٦.٣٩٨	١٩.٠٢٠	% ٦.٢٤
	أختبار قوة عضلات الرجلين	٧٦.٥٨٨	١.٢٦١	٨٥.٦٠٠	١.١٥٦	٩.١٠٠	١٦.٠٥٦	% ١١.٨٥

التدريبات ومراعاة الوضع الصحيح للجسم، ومن خلال التدريب ثلاث مرات اسبوعيا وزيادة عدد تكرارات الأداء الصحيح الناجح ساعد ذلك على تنمية وتطوير القدرة العضلية والسرعة مما يدل على أن البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطية أنعكس أثره على تنمية وتطوير القدرات البدنية للاعبي التايكواندو عينة البحث.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أن تدريبات المقاومة تساعد في

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna: mjpe.sport@mu.edu : *Print ISSN: 2226-6631*

Online ISSN: 3008-0746

تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية، وأن التدريب باستخدام مقاومات يؤدي الى تعرض العضلات الى اجهاد وضغط وباستمرار هذا التعرض بدوام التدريب نجد أن التركيب الداخلي للعضلات سوف يتكيف على مثل هذا الاجهاد مما في ذلك من حجم العضلات وقوتها والنظم العاملة والأربطة والأوتار .

كما يؤكد (ابوالعلا : ١٩٩٣م) ، على أن تمرينات المقاومة المرنة (Elastic Resistance Exersice) (الأحبال المطاطية) تزداد المقاومة بزيادة اطالة الحبل مما يحفز العضلة على بناء القوة، لذا فهي تستخدم لتقوية المجموعات العضلية الرئيسية.

وهذا يدل على صحة الفرض الأول والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية قيد البحث".

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفروق بين المتوسطات	T –test	نسبة التحسن
		س	ع	س	ع			
مستوى الأداء	الركلة الجانبية (يوب جاكي) قطع بالرجل الأمامية (١٠ ث مهاري	عدد	٢١.٥٩٧	٢٦.١٠٠	٠.٦٨٩	٠.٧٣٢	٤.٤٩٧	١٤.٦٣٩	% ٢٠.٨١
	نازا (ناريو جاكي) جكوجاكي الركلة العمودية من الأعلى	عدد	١٤.٣٩٦	١٨.٢٠٠	٠.٥١٣	٠.٦٢٨	٣.٧٠٠	١٩.٠٠٠	% ٢٢.٣٠

٣-٣ عرض ومناقشة نتائج مستوى الأداء المهارى : جدول (٥)

دلألة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري (ن = ١٠)

قيمة (t) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٥) ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، كما يوضح أيضاً نسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي والتي انحصرت بين (٢٠’٨٣ ٪ ، ٢٦’٣٨ %).

ويمكن إرجاع ذلك التطور إلى البرنامج التدريب المقترح باستخدام الأحبال المطاطية والذي ساعد على الارتفاع بمستوى أداء المهارات وذلك لاستخدام البرنامج لتدريبات متشابهة مع طبيعة الأداء وأستخدام نفس المسار الحركي للمهارات بالإضافة الى دوام التدريب ، كما أن تنمية القوة العضلية والسرعة أدى الى تطوير الأداء المهاري ، مما يؤكد على أهمية تدريبات المقاومات بالأحبال المطاطية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (محمد الوقاد واخرون ١٩٩٤م:) الى أن البرنامج التدريبي المقنن يؤثر تأثيراً ايجابيا علي تنمية القدرات البدنية والمهارية.

ويتفق أيضا مع ما ذكره (مفتى إبراهيم ٢٠٠٠م) أن الإعداد البدني الجيد يسم في تنمية وتطوير

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna: mjpe.sport@mu.edu : *Print ISSN: 2226-6631*

Online ISSN: 3008-0746

الأداء وظهوره بمستوى أداء مثالي. كما يتفق مع ما ذكره لي ونك

(Leong,H.T.FU,S.N.,Ng,G.Y.٢٠١١م)

أن أفضل أسلوب تدريبي يتناسب مع تطوير وتنمية القدرات البدنية الحركية هو الذي يتشابه مع المسار الحركي لتدريبات المنافسة في المواقف التدريبية.

الفصل الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٤الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية التي تم إستخدامها والنتائج التي تم التوصل اليها يمكن إستخلاص الآتي:

١. أظهرت نتائج البحث أن تدريبات المقاومة باستخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير إيجابي ملحوظ في تحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي التايكواندو من فئة الشباب، وخاصة القوة الانفجارية وقدرة التوازن الديناميكي.

٢. ساهمت تدريبات الحبال المطاطية بشكل فعّال في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين، خاصة المهارات التي تعتمد على السرعة والدقة مثل ضربات الركل المختلفة والحركة السريعة داخل الحلبة.

٣. وُجد أن البرنامج التدريبي المعتمد على الحبال المطاطية يناسب طبيعة تدريبات التايكواندو، ويُمكن تنفيذه بسهولة دون الحاجة إلى إمكانات مادية أو مكانية كبيرة.

٤. كانت الاستجابة الفسيولوجية للتدريبات جيدة لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل على قبول اللاعبين للبرنامج وفعاليته في تطوير الجوانب المستهدفة.

٢-٤ التوصيات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم استخلاصه يمكن تقديم التوصيات التالية:

١. يُنصح بإدراج تدريبات المقاومة باستخدام الحبال المطاطية كجزء أساسي من البرامج التدريبية اليومية للاعبي التايكواندو من فئة الشباب، لما لها من دور فعال في تطوير القوى العضلية والأداء المهاري.

٢. ينبغي على المدربين الاهتمام بتطبيق هذه التدريبات بطريقة مخططة ومدروسة، مع مراعاة التدرج في شدة وحجم التمرين حسب مستوى اللاعبين.

٣. يُوصى بإجراء دراسات مستقبلية لقياس تأثير نفس البرنامج التدريبي على فئات عمرية أخرى أو في مراحل تدريبية مختلفة (مبتدئين، محترفين...).

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna: mjpe.sport@mu.edu : *Print ISSN: 2226-6631*

Online ISSN: 3008-0746

٤. من الأهمية بمكان تقييم أثر هذه التدريبات على الأداء الفني خلال المنافسات الرسمية لمعرفة مدى انتقالها من البيئة التدريبية إلى الواقع التنافسي.

المصادر

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة،١٩٩٣.

٢- طلحة حسام الدين وفاء صلاح الدين مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧ .

٣ – محمد أحمد الوقاد محمد العربي شمعون : أثر برنامج مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الف لوجية لدى الناشئين فى الحرس الوطني، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤ م.

٤- مفتى ابراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٠ م.

5- Leong, H,T,Fu,S.N.,Ng , G.Y.& Tsang ,W.W.Low – level Taekwondo Practitioners have better somatosensory organization in standing Balance than sedentaey people. Eur J Appl physiol, 111(8), (2011).