

## تأثير التدريب العميق للعضلات في قوة اداء المهارات الهجومية بالتايكواندو

أ.د. ماهر أحمد عاصي العيساوي<sup>1</sup>

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية<sup>1</sup>

(<sup>1</sup> maher\_asi2000.edbs@uomustansiriyah.edu.iq)

**المستخلص:** تعد رياضة التايكواندو واحدة من العاب فنون القتال المتميزة بطبيعة اداءها وقوة الضربات الناتجة عن مهاراتها المتقنة، ولما كانت هذه الرياضة تعتمد بشكل كبير على الرفسات بالرجلين مما تتطلب توفر قوة كافية في عضلات الجذع والبطن للإبقاء بمتطلبات الاداء.

وتكمن اهمية البحث في توجيه التدريب الرياضي باتجاه الاهتمام بتدريب العضلات العميقة للاعب التايكواندو لما لها من الاهمية البالغة في تأدية المهارات الهجومية بشكل موثر وفاعل وبما يتناسب والتعديل الاخير لقانون اللعب الحديث.

وهدف البحث الى :

1- اعداد برنامج لتدريب العضلات العميقة يتلائم وقدرات عينة البحث .

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في قوة المهارات الهجومية للاعب التايكواندو .

استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة) لملائمته في حل مشكلة البحث، وطبق البحث على عينة من لاعبي التايكواندو المتقدمين في النادي العربي الرياضي /بغداد والبالغ عددهم (9) لاعبين .واعتمد الباحث الجهاز الالكتروني المعتمد من قبل الاتحاد العالمي للتايكواندو (WTF) في حساب قوة المهارات الهجومية ،وتم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي، في يوم السبت الموافق (2020/1/18) وانتهى في يوم الاربعاء الموافق (2020/2/26)، وبواقع (24) وحدة تدريبية موزعة على (8) اسابيع ،تم استخدام التدريب العميق للعضلات . وكان من بين اهم النتائج التي توصل اليها الباحث هي :-

1- ساهم التدريب العميق للعضلات في قوة اداء المهارات الهجومية للاعب التايكواندو .

2- اثر التدريب العميق للعضلات في تخفي عتبة القوة المطلوبة للاعبين على وفق اوزانهم لتسجيل النقاط

3- تطور اداء المهارات الهجومية نتيجة تطور العضلات العميقة في منطقة الجذع .

**الكلمات المفتاحية:** التدريب العميق للعضلات - قوة الاداء، المهارات الهجومية - التايكواندو.

## 1-المقدمة:

المناسبة. ورياضة التايكواندو واحدة من العاب فنون القتال الاولمبية حظيت باهتمام عالمي واسع وتطورت قوانينها بشكل كبير خصوصا بعد ادخال التقنيات الالكترونية في حسم نتائج المنافسات وهذا ما تم ملاحظته في البطولة العالم للتايكواندو في روما عام 2018، اذ لم تعد النقاط تسجل يدويا بواسطة الحكام، بل ان النقاط تسجل الكترونيا ولكل منطقة نقاطها الخاصة كم ان المجسات الالكترونية لا تسجل النقطة مالم تكن مؤثرة على وفق درجات محددة لكل وزن وكما في الجدول التالي:

جدول (1) يبين درجة القوة المطلوبة على وفق اوزان اللاعبين  
nd International kyorugi Referee Seminar & (29)  
International kyorugi Referee Refresher Course (W.T.F)  
(February 18-21,2017/Fujairah, U.A.E)

	SENIOR MALE							
	FIN	FLY	BANTAN	FEATHE	LIGHT	WELTE	MIDDLE	HEAVY
CATEGOR	-54 Kg	-58kg	-63kg	-68kg	-74kg	-80kg	-87kg	+87kg
فئة الوزن								
SIZE EBP	#2	#3	#3	#3	#4	#4	#4	#5
حجم الوثيقة								
LEVEL	21	22	23	24	25	26	27	28
درجة القوة								

ان التحديث المستمر في وسائل المنافسات يحتم على المدربين السعي الى تحديث الاساليب التدريبية بما يتلائم وطبيعة المتطلبات، التدريب العميق لعضلات الجذع والبطن (deep training of muscles) هو من الاساليب التدريبية الحديثة والتي تستند فكرته الى حدوث انقباض عضلي مركزي (تقلص) يليه بصورة سريعة انقباض عضلي لا مركزي (مد العضلة) والذي له تأثير في زيادة الطاقة المطاطية (زيادة الفعل المطي) ويستهدف عضلات الجذع (الطن والظهر) العميقة يزيد من القوة العضلية الانفجارية وتحمل القوة والتي تعد مطلبا للعديد من الفعاليات الرياضي التي يتطلب منها استمرارية الاداء بقوة كبيرة ولأوقات طويلة نسبيا وبالتالي تنفيذ أداء أفضل ويعطي للرياضي دافعا معنويا ونفسيا كبيرا في الدخول في المنافسات (Jiang CY, 2005: 60).

وتعد المهارات الهجومية في التايكواندو والتي هي رفسات بالرجل او ضربات بقبضة اليد من الامور الحاسمة في تسجيل النقاط، وتشكل الرفسات الجانب الاهم في تنفيذ الهجوم السريع والمنقن والذي يعتمد اعتمادا كليا على الطاقة الكامنة عند الرياضي والتي تتمحور حول الجذع. وان توظيف التدريب باتجاه تطوير القوة الخاصة للاعبين يسهم بشكل فاعل في اعداد اللاعب للمنافسات اذ ان هدر الطاقة الكامنة بركلات او ضربات غير

ان مواكبة التطور العلمي ومتابعة اخر تطوراته والتعامل مع نهايات العلوم هو الهم الشاغل للعديد من الباحثين، بل ان هنالك تسابق وتنافس شريف للبحث والتقصي عما هو جديد ومفيد. وفي المجال الرياضي نلاحظ تطورا كبيرا في كافة مجالات الممارسات الرياضية مستفيدة من التطور الحاصل في العلوم المساندة. ورياضات الفنون القتالية والتي تقترب فلسفتها كثيرا مع الواقع الذي نعيش والطبيعة الانسانية ورياضة التايكواندو احدي انواع هذه الفنون التي يجتمع فيها الفن مع القوة والصفاء مع التواضع هي مزيج من الخلق التي تسمو به الرياضة. وتعد رياضة التايكواندو واحدة من العاب فنون القتال المتميزة بطبيعة اداءها وقوة الضربات الناتجة عن مهاراتها المتقنة، ولما كانت هذه الرياضة تعتمد بشكل كبير على الرفسات بالرجلين مما تتطلب توفر قوة كافية في عضلات الجذع والبطن للإيفاء بمتطلبات الاداء.

هذه الرياضة تتطلب قدرا كبيرا من القدرات البدنية التي تتطلبها طبيعة مهاراتها وان استخدام أساليب وطرائق تدريب خاصة والتي تستهدف العضلات العميقة لجذع اللاعب والتي لها أهمية كبيرة في حفظ التوازن للجسم وحماية الأجهزة الداخلية للجسم وتعد هذه العضلات المحرك الرئيس لحركات الذراعين والساقين والجذع وهي من العضلات المساعدة على انتاج القوة للعضلات الرئيسية العاملة اذ ان العضلات العميقة تساهم في تثبيت الظهر والحوض قبل ان تحدث حركة الذراعين أو الساقين كذلك انها تعطي القوة الانفجارية التي يحتاجها الجذع في بعض الحركات والتمارين الرياضية فضلا عن ان التدريب الجيد لتلك العضلات العميقة سوف يؤدي الى زيادة التحمل لدى اللاعبين، وتؤدي الى تكامل انتاج القوة العضلية الجيدة، ويؤثر على تلك العضلات سواء كان في بذل اقصى قوة عضلية أم استخدام السرعة الانفجارية أم بعدم الشعور بالألم اثناء ممارسة التمارين الرياضية او أداء المهارات الرياضية التي تتطلب مدة زمنية طويلة في الأداء أو صعوبة في أدائها وان الأساليب التدريبية الحديثة تبنى عن طريق ما تحتاجه المهارات الرياضية وفق الخصائص الفنية لنوع الفعاليات الرياضية وكذلك ابتكار تمارين رياضية لاستهداف الضعف الذي يوجد في بعض عضلات جسم الرياضي والتي قد تسبب الشعور بالألم اثناء الأداء وعدم انتاج القوة العضلية

**المجال المكاني:** القاعات الرياضية في النادي العربي الرياضي  
- بغداد

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**2-1 منهج البحث:** أستخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة البحث، معتمد على تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت باللاعبين المتقدمين في النادي العربي الرياضي متوزعين على وفق اوزانهم الرسمية الى:

جدول (2) يبين توزيع اللاعبين على وفق اوزانهم الرسمية

كتلة الجسم/كغم	54-	58-	63-	68-	74-	80	87	87+
عدد اللاعبين	1	2	1	1	1	1	1	1

وتم اعتماد الاختبارات التالية:

a. اختبار قوة الركلة النصف دائرية امامية (DOLLYO-CHAGI).

b. اختبار قوة الركلة الدائرية الخلفية (HOORYO-CHAGI).

c. اختبار قوة الركلة الدائرية مع القفز (TWICO-DOLLYO-CHAGI).

d. اختبار قوة الضرب بقبضة اليد (Jarki joomeok)

وتوفرت في الاختبارات الشروط العلمية كونها تعتمد على جهاز الكتروني مصرح به من قبل الاتحاد العلمي للتايكواندو ويستخدم في البطولات الرسمية الاولمبية والعالمية، تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق 2020/1/11، ومن ثم نفذت الاختبارات القبلية في القاعات الداخلية للنادي العربي الرياضي في يوم الاربعاء الموافق 2020/1/15. وتم تثبيت الظروف المتعلقة بتنفيذ الاختبارات من تثبيت درجة الحرارة وكمية الاضاءة فضلا عن دقة عمل جهاز التنقيط الالكتروني.

تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي، في يوم السبت الموافق (2020/1/18) وانتهى في يوم الاربعاء الموافق (2020/2/26) وقد اشتمل البرنامج التدريبي على ما يلي:

1- تم بناء برنامج تدريبي لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.

2- بلغت نسبة العمل الى الراحة (3:1).

قوية او مؤثرة غير مجدي، وان تركيز الاداء باتجاه تحقيق النقاط للظفر بنتيجة النزال يقع في اوليات حسابات المدرب (ماهر احمد عاصي، 2019: 3).

وتكمن اهمية البحث في توجيه التدريب الرياضي باتجاه الاهتمام بتدريب العضلات العميقة للاعب التايكواندو لما لها من الاهمية البالغة في تأدية المهارات الهجومية بشكل موثر وفاعل وبما يتناسب والتعديل الاخير لقانون اللعب الحديث.

**مشكلة البحث:**

تماشيا مع التطور الحاصل في اساليب ووسائل التدريب، وكنتيجة للتعديلات المتتالية في قانون المنافسات في رياضة التايكواندو وتحول نظامه من حساب النقاط يدويا من قبل المحكمين الى حسابه الكترونيا واعتماد مجسات القوة في حساب النقطة فضلا عن تباين عدد النقاط المحسوبة على وفق اهميتها من الجانب التكنيكي والمناطق المهمة في جسم المنافس، وایمانا من الباحث المبني على الحقائق العلمية المتوفرة لديه ومتابعته المستمرة لتدريبات اللاعبين ارتأى ادخال اسلوب التدريب العميق لعضلات الجذع في محاولة لتمكين اللاعبين من اداء المهارات بكفاءة عالية وتتيح له استخدام القوة الكامنة في العضلات العميقة في خدمة قوة الاداء الهجومي تماشيا مع متطلبات احراز النقاط في التايكواندو، ولإثبات كفاءة هذا الاسلوب عمد الباحث الى تطبيق هذا البحث.

**اهداف البحث:**

1- اعداد برنامج لتدريب العضلات العميقة يتلائم وقدرات عينة البحث.

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في قوة المهارات الهجومية للاعب التايكواندو.

**فرضية البحث:**

- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في قوة ادا المهارات الهجومية للاعب التايكواندو من عينة البحث.

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** لاعبي التايكواندو المتقدمين في النادي العربي الرياضي (فوق 18 سنة) للموسم الرياضي (2019)، وبواقع (9) لاعبين.

**المجال الزمني:** المدة من 2020/1/4 ولغاية 2020/3/4.

### 3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (2) يتضح لنا بان هنالك فروق معنوية بين نتائج جميع الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على تأثير البرنامج التدريبي في قوة اداء المهارات الهجومية بالتايكواندو ايجابيا، ويعزو الباحث هذا الفرق الى طبيعة التدريب العميق للعضلات والتي ساهمت بشكل اساس في قوة العضلات العميقة المحيطة بالجذع ومنطقة البطن والتي لعبت دورا مهما في تمكين اللاعب من تأدية مهارات الركل بالرجل من الثبات والقفز والدوران فضلا عن تحقيق قوة الضربة بقبضة اليد، وهذا يسهم في تحقيق النقاط المطلوب من اللاعب تحقيقها في المنافسات . وهذا ناتج عن فاعلية التدريب العميق التي اصبحت وسيلة لتنمية الجهاز العضلي لكي يستجيب بقوة وسرعة اكبر في اثناء حركات تتطلب تقلص عضليا مركزيا يتبعه مباشرة تقلص لا مركزي (استطالة) في العضلة نفسها (عادل حامد عبيد، 2018: 119).

وان استهداف العضلات العميقة للجذع أدى الى تكامل في الأداء والتناسق بين العضلات العاملة والعضلات المساندة مما كان له الأثر الواضح في قوة اداء المهارات الهجومية بالتايكواندو أن تدريب العضلات العميقة تساهم في انتاج القوة بكافة اشكالها فضلاً عن تقوية العضلات التي تساهم في السرعة ومطاطية العضلات والاورار التي تؤدي الى تطوير المرونة والرشاقة لان تلك التمرينات تساهم من المحافظة على قوام الجسم وزيادة اتزانه وهذه التمرينات كان لها الأثر الواضح في تمكين اللاعبين بتأدية المهارات الهجومية بكفاءة عالية وبقوة كبيرة وهذا ما يتناغم وطبيعة اهداف البحث .

وبذلك يتم التحقق من الفرضية البديلة التي تبناها الباحث في وجود فروقا معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة، مما يؤشر نجاح البرنامج في تحقيق اهدافه.

### 4-الخاتمة:

#### اولا-الاستنتاجات:

- التدريب العميق للعضلات له اهمية كبيرة في تأدية المهارات الهجومية للاعب التايكواندو.
- مكن التدريب العميق للعضلات في قوة اداء لاعبي

3-تم اجراء التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص .

4-تراوحت مدة التمرينات في الوحدة التدريبية من (40) دقيقة الى (30) دقيقة وبمبدأ التدرج في الحمل .

5-تم التركيز على الضربات والركلات المؤثرة والاكثر فاعلية في تسجيل النقاط بالتايكواندو .

6-استخدمت طريقة التدريب الفئري منخفض ومرتفع الشدة والتكراري في تطبيق البرنامج ضمن القسم الرئيس .

7-تنوعت وسائل التدريب المساعدة باستخدام الحبال المطاطية والكرة السويدية والانتقال الحرة فضلا عن الدمى ووسائل تدريب التايكواندو .

8-تم اعتماد تمرينات القوة في البرنامج التدريبي من خلال تقسيمها الى اربعة مراحل تضمنت المرحلة الاولى (تمرينات لغرض التكيف التشريحي) والمرحلة الثانية (تمرينات لغرض الانتقال الاقصى) والمرحلة الثالثة (تمرينات لغرض القوة القصوى) والمرحلة الرابعة (تمرينات لغرض صيانة القوة) .

9-تم اعتماد تمرينات المرونة والمطاطية في عملية الاحماء لتهيئة العضلات وتجنب الاصابة وعملية التهدئة بعد التدريب لراحة العضلات والاسترخاء .

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق 2020/2/29 في القاعات الرياضية للنادي العربي الرياضي وتم استخدام نظام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج دلالة الفروق باستخدام قانون ولوكوكسن.

### 3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

#### 3-1 عرض وتحليل النتائج:

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية لاختبارات القوة الخاصة

ت	المقومات	وحدة القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيم (Z) ولوكوكسن	احتمالية الخطأ	الدلالة الاحصائية
			الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة			
1	اختبار قوة الركلة النصف دائرية امامية DOLLYO-CHAGI	الدرجات	5.0	0.00	45.00	0.00	2.701	0.007	دال
2	اختبار قوة الركلة الدائرية الخلفية HOORYOCHA GI	الدرجات	5.0	0.00	45.00	0.00	2.687	0.007	دال
3	اختبار قوة الركلة الدائرية مع القفز TWICODOLLY OCHAGI	الدرجات	5.0	0.00	45.00	0.00	2.701	0.007	دال
4	اختبار قوة الضربة بقبضة اليد JarKi joomeok	الدرجات	5.0	0.00	45.00	0.00	2.701	0.007	دال

-التثقيف بتدريبات العضلات العميقة في الدورات التدريبية كونها حديثة العهد ويجعلها اغلب المدربين.  
-لتخطي عتبة القوة المطلوبة في النزلات الرسمية يتوجب عدم اهمال تدريبات العضلات العميقة.  
-اجراء بحوث اخرى على العاب رياضية اخرى وعينات اخرى من اللاعبين واللاعبات.

#### المصادر:

- [1] عادل حامد عبيد؛ تأثير التدريب العميق لعضلات الجذع في اهم القدرات البدنية والحركية والانجاز للاعبين الشباب في بعض فعاليات الساحة والميدان: (اطروحة دكتوراه، غير منشورة، الجامعة المستنصرية، 2018).
- [2] ماهر احمد عاصي؛ تأثير تدريبات الصلابة الجسمية في تطوير القوة العضلية الخاصة للاعبين التايكواندو : (بحث منشور مجلة علوم الرياضة جامعة ديالى، العدد المجلد 11).
- [3] 29 -nd International kyorugi Referee Seminar & International kyorugi Referee Refresher Course(W.T.F) February 18-21,2017/Fujairah, U.A.E
- [4] Jiang CY. Application of is dynamometer to Sandal training monitor. J Shanghai Phys Educ Inst. 2005 . .

التايكواندو .  
- تخطى لاعبو التايكواندو عتبة القوة المحددة وفقا لطبيعة اوزانهم .  
- ساهمت تدريبات العضلات العميقة في ثبات اوزان اللاعبين نسبيا .  
- مدة المنهج التدريبي كان ملائما لعينة البحث .

#### ثانيا-التوصيات

-اعتماد تدريبات العضلات العميقة في البرامج التدريبية للمنتخبات وندية المتقدمين بالتايكواندو لما لها من اهمية في تمكين اللاعبين من تأدية المهارات المتقدمة بالتايكواندو .  
-التأكيد على ادراج تدريبات العضلات العميقة في بداية القسم الرئيس .



