



تأثير تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية لدي ناشئي التايكوندو

م/ اية معتز جمال مسعد

معيد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات

والألعاب الفردية كلية علوم الرياضة جامعة السويس

تأثير تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية لدي ناشئي التايكوندو

م/ اية معتز جمال مسعد

معيد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات

والألعاب الفردية كلية علوم الرياضة جامعة السويس

المستخلص:

هدفت الدراسة الى التعرف علي تأثير استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية لدي ناشئي التايكوندو، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي التجريبي بإتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية، تمثلت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي التايكوندو الناشئين تحت ١٧ سنة ، للتايكوندو والمسجلون بالاتحاد المصري للتايكوندو (٢٠٢٤-٢٠٢٥م) حيث بلغ حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية (١٠) ناشئين وقامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاستطلاعية علي عدد (٦) ناشئين لتصبح عينة البحث الأساسية (١٦) ناشئ، وكانت أهم الأدوات اختبارات بدنية (اختبار القرفصاء، اختبار الانبطاح من الوقوف اختبار فتح البرجل اختبار الدوائر المرقمة) قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية على (عينة استطلاعية) من مجتمع البحث، والتي لم تشارك ضمن التجربة الأساسية، وقد بلغ قوامها (٦) لاعب قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية وذلك من يوم ١٠ / ١٢ / ٢٠٢٤ م الي يوم ١٧/١٢/٢٠٢٤ على العينة الاستطلاعية وعددهم (6) ناشئين.

تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة على عينة في الفترة من يوم ١/١/٢٠٢٥ حتى يوم ٣/١/٢٠٢٥. والتي تضمنت قياس عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في البحث، وتم إجراء القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة على عينة الدراسة بعد انتهاء مدة البرنامج المقترح في الفترة من يوم ٩/٣/٢٠٢٥م حتى يوم ١١/٣/٢٠٢٥م وب نفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية والتي تضمنت قياس عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في البحث، وكانت أهم النتائج: تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthincs) التي تأخذ نفس المسارات الحركية خلال مراحل الأداء الحركي وتشارك فيها المجموعات العضلية المساهمة في إنجاز الواجب الحركي لها تأثير إيجابي على تحسن الاداء البدني في اداء الركلات لدي ناشئي التايكوندو وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث، تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) من الأساليب الفعالة في تنمية المتغيرات البدنية لناشئي التايكوندو، استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthincs) للمجموعة التجريبية حقق نتائج جيدة على المستوى البدني لناشئي التايكوندو .

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد التربية الرياضية من أهم مجالات الحياة التي اعتمدت في حل مشكلاتها المتعددة علي الاسلوب العلمي، ورياضة التايكوندو باعتبارها نوع من أنواع الرياضات الهامة في مجال التربية الرياضية قد تطورت وتقدمت بفضل إتباع الأساليب العلمية في مجال التدريب من اجل الارتقاء بعناصره المختلفة للوصول لأعلي مستويات المنافسة ولكي يتحقق ذلك يتطلب الأمر التخطيط العلمي السليم لتنمية وتطوير ورفع مستوى العناصر المساهمة في الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي. (٢: ٢٢٢)

أصبح التدريب الرياضي يتأسس علي أسس علمية تخضع في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية وفيها تراعى الفروق بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط كما تراعى الفروق الفردية من حيث مستوى الأداء أو العمر أو الجنس ، وهذا كله يتطلب اختيار طرق ونظم متعددة ومتنوعة للتدريب الرياضي للوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية كما يتطلب التركيز على نواحي بدنية ونفسية وفسولوجية وعقلية معينة واستخدام وسائل مختلفة تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بكل رياضة ومن ثم نجد أن أساليب التدريب المختلفة تضع في اعتبارها عامل الفروق الفردية سواء بين الأفراد أو بين الأنشطة الرياضية المختلفة .

ويعتبر التدريب الرياضي هي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم ، براعم، ناشئين ومتقدمين اعدادا متعدد الجوانب ، بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول الى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون اخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا قطاع البطولة فقط، فكل مستوى طرقة واساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية . هذا بالاضافة الى تدريب وترقية وتحسن وتقدم بالمستوى الرياضي العالي الى الأعلى وهكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين، وما نصفه اليوم بالمستوى الجيد، لا يصبح في الغد جيدا. (٥ : ٧)

ويمكننا أن نعتبر التدريب الرياضي بأنه جميع الأحوال البدنية أو بمعنى آخر هو كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه.

ويشير مفتي حماد (٢٠١٠م) بأن التدريب الرياضي هو العمليات التي تعتمد علي الأسس العلمية والتربوية والتي تهدف إلي قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. (١٣ : ٢١)

ويتفق كل من علي البيك وآخرون (٢٠٠٩م)، مفتي حماد (٢٠١٠م) أن تخطيط التدريب الرياضي هو "التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضية بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها وذلك عن طريق تحديد الاعمال وتقدير الموارد واختيار السبل الافضل لاستخدامها من اجل تحقيق هدف معين، وبذلك فان التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها نتيجة الأعداد المتكامل للوصول إلي نتائج وانجازات مستهدفة. (٦: ٢٩)

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني هارا Harra بأنه " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى " أما ما تيف Mastiff الروسي فقد عرفه بأنه عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.

ويمكننا أن نقول أن هذا التعريف محدود حيث ينطبق على تدريب بعض القدرات كالقوة والتحمل وبطرق تدريب معينة كالتدريب الفكري مثلا كما أنه يختص فقط ما يمارس من تمرينات في أماكن التدريب، وبما أن التدريب الرياضي كعملية تربوية تشمل علاوة على ذلك أموراً كثيرة أخرى من الجائز أن تكون خارج الملعب أو صالة التدريب أو حمام السباحة كحياة الفرد وعلاقاته الأسرية ومما يتعلق بأسلوب معيشته ونظامه الغذائي ومدى ملائمة مسكنه وملابسه وأدوات وأجهزة تساعده على نمو مستواه الرياضي لهذا كله سنأخذ بالتعريف الآخر لما تيف والذي تناول فيه التدريب الرياضي بصورة أعم وأشمل وهذا ما نحب أن تأخذ به إذ عرفه على أنه " العملية الكلية المنظمة والمخططة لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى "على هذا يجب أن تعتبر التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية مخططة وموجهة ومنسقة ومشرف عليها هدفها للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد.

كما توجد أمور كثيرة تساهم مساهمة فعالة في عملية التدريب الرياضي الشاملة نذكر منها :

- ١- النواحي النظرية التي تمد الفرد الرياضي بمعلومات عن النقط الفنية والخطية وطرق وأساليب التدريب أو الخاصة بتنمية القدرات العقلية للفرد الرياضي.
- ٢- المباريات والبطولات سواء الداخلية أو الخارجية (محلية ... دولية).
- ٣- مشاهدة المنافسات الرياضية ذوى المستوى الرفيع.
- ٤- المناقشات المتعددة والمتنوعة التي تتم بين المدرب والرياضي أو بينه وبين الفريق أو بين أفراد الفريق بعضهم البعض بغرض تقييم - إما خطة التدريب أو إحدى الجرعات التدريبية أو بعض المنافسات.
- ٥- الاطلاع على سجلات أو نشرات أو دوريات أو كتب ذات مواضيع تتعلق بعملية التدريب.

٦- المناخ التربوي الذي يمكن أن يؤثر على الرياضي من النواحي الخلقية والتربوية والثقافية كالمنزل والعلاقات الأسرية والمدرسة وهواياته ومجموعة أصدقائه ... الخ.

(١٧:١٦-١٥)

ويشير **مدحت صالح (٢٠١٩م)** ان القدرات البدنية تعد احد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها مستوى الأداء المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة، لاعتماد الأداء الحركي علي توافر مجموعة منها حتي يتمكن اللاعب من اداء المهارات الحركية بسهولة لتحقيق الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي بفعالية. (٢١٨:١٢)

حيث تمثل القدرات البدنية الأساسية، القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب، لذلك طرق التدريب هي وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد. بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الفرض المطلوب. وتعرف طريقة التدريب بأنها "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف. (١٥٥ :٥)

ويذكر **مفتي ابراهيم (٢٠١٠م)** ان الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول الي اعلي المستويات وأن تنمية الصفات الهامة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقار للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخططية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة. (١٨١ :١٣)

ويذكر " **Tomczykowska, P (٢٠١٣م)** مشكلة رئيسية وهي أن الأنشطة التي تنطوي على استخدام وزن الجسم فقط أثناء التمرين لها تاريخ غني يعود إلى العصور القديمة. وبالرغم من هذا فقد تسببت الشعبية المتزايدة للصالة الرياضية ومجموعة كبيرة من معدات التمرين في نسيان التدريبات التي تمارس بدون ادوات لبضع سنوات (٢٢ : ١١) .

وينوه " **Thomas, E (٢٠١٧م)** أن من ضمن تلك التدريبات هي تدريبات الكاليتيكس Calisthenics والتي تشير الي مصطلح يستخدم لتعريف مجموعة عامة من التمارين الرياضية التي تعتمد علي وزن الجسم ولها أثر عملي وفعال لتحسين وضع وتكوين الجسم والقوة والفسولوجية دون استخدام أي معدات تدريب رئيسية. (٢١ : ٢٥)

ويشير (Thomas.et all, 2017) ان الكاليثينكس (Calisthenics) يعمل علي إكساب اللاعب (القوة – التوافق – الرشاقة – المرونة اللازمة) وتعتمد تدريبات الرياضة التجميلية علي تحقيق التوازن بين القدرة العضلية ومرونتها والكفاءة العقلية لتحفيز الجسم للوصول الي الحد الأقصى من اللياقة البدنية، يمكن لأي شخص ان يمارس تلك التمارين ببساطة ولاكن يجب مراعاة التدرج لهذه التمارين لتفادي الاصابات الرياضية. (٢٤: ٢١٥)

ويشير عمرو صابر حمزة (٢٠٠٨ م) ان القوة العضلية تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية والتي تساعد اللاعب علي تنفيذ الواجب الحركي المطلوب ادائه وبالتالي فهي الأساس للوصول الي المستويات المتقدمة في النشاط الرياضي الممارس (٩: ٣٣)

ويري بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلي مراتب البطولة الرياضية، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة علي تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها.

وينكر بعض خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة، كما انها تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء وايضا تسهم في تقدير العناصر الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، ولذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي. تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (٥: ٨٩: ٩٠)

ويشير كلا من محمد بريقع وايهاب البديوي (٢٠١٧م) أن اكتساب اللاعب القوة العضلية الخاصة من أهم القدرات البدنية الخاصة في معظم الرياضات لأنها تساعد علي أداء المهارات بأقصى سرعة وقوة نتيجة إنقباضات سريعة وقصيرة وقوية للعضلات العاملة خلال تنفيذ الأداء المهاري. (١٠: ٧٤)

كما تعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادرا علي اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب، فالرشاقة عنصر مركب والتدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة.

علي ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية، وهناك اختلاف كبير حول تحديد معنى ومفهوم الرشاقة وقد اتفق كلا من (بيوكر مع لارسون و يوكم) في أن الرشاقة تعني: قدرة الفرد علي تغير أوضاعه في الهواء. (٥ : ١٣٦)

ويقصر البعض الآخر مفهوم الرشاقة علي قابلية الفرد علي تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم ويرى آخر أن الرشاقة هي القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين. وتعرف الرشاقة بأنها "القدرة علي سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي".

ويعرفها هيرتز "القدرة علي إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركية وتطويره وتحسينه وأيضاً المقدرة علي استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة علي إعادة تشكيل الأداء تبعاً للموقف بسرعة".

البراعة في حد ذاتها عبارة عن لفظ مرادف إلي حد كبير لكلمة الرشاقة ونود أن ننوه إلي أن البراعة لا تطابق الرشاقة تماماً، بل أنها تعتبر مستوي متميز منها ولو أن التطوير الخاص بكل من الرشاقة والبراعة يتم بشكل مندمج. ومن المرجح أن المستوي العالي من البراعة الخاصة هو نتاج التراكمات الحركية المكتسبة من خلال الممارسة في الصغر للأنشطة الرياضية العديدة والمتنوعة (٥ : ١٣٧)

كما يقصد بالتوافق أداء حركات مماثلة من الجسم أو غير متماثلة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد، وهو ما يعتبر عمل عصبي عضلي راقى، حيث يتطلب مستوي عالي من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الأداء الحركي المختلف بالشكل الدقيق.

ويقصد بالتوافق قدرة الفرد الرياضي علي سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ، ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلي العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقاً للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي وشكله ، والتقسيم الزمني للأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط ، أي النواحي المكانية، وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك علي ارتفاع مستوي التوافق . (٥ : ١٤١)

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة وخاصة يتميز بها كل من الإنسان والحيوان وحتى الأجسام الصلبة وفجميعها لها مرونة، فالمعادن بجميع أنواعها لها معامل مرونة والذي يظهر من خلال التغير الثابت في طولها أو حجمها.

أما المرونة في مجال الكائنات الحية كالإنسان مثلاً فتستخدم كمصطلح متعدد المعاني والأغراض، فقد ينظر إليه كإمكانية في مرونة الفكر، أما المرونة في مجال التدريب الرياضي فتعرف بأبسط صورها بمدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل، وتعتبر المرونة أساساً لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزقات والمرونة هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين (٥: ١٢٢)

ويشير (Thompson, 2014) أن تدريبات (Calisthenics) تعتبر شكل من أشكال تدريبات المقاومة التي تعتمد علي وزن الجسم والجاذبية الأرضية وبعض الأدوات البسيطة وبذلك يمكن ممارستها بسهولة وفي الأماكن العامة أو المنزل وليست بحاجة إلى قاعة رياضية مخصصة، كما وتتطلب الحد الأدنى من المعدات أو لا تتطلب أي معدات مما يجعلها فعالة وقليلة التكلفة. (٢٣: ١٨)

ويشير (Thomas et al, 2017) أن الكالينيكس (Calisthenics) هي كلمة يونانية مكونة من شقين : كالوس وتعني الجمال ويوستينوس وتعني القوة ومن هنا جاء اسم الرياضة التجميلية لما لها من أثر علي جمال نحت الجسم وقوة العضلات و هي مجموعة من تمارين المقاومة التي تستخدم وزن الجسم نفسه والجاذبية الأرضية وأقل قدر ممكن من الأجهزة الرياضية ولا تستخدم أوزاناً للرفع وذلك بمساعدة المدرب في السيطرة علي جسده والتحكم بعضلاته وتحفيز العضلات وخاصة الحركية منها لإكسابها (القوة – التوافق – الرشاقة – المرونة اللازمة) وتعتمد تدريبات الرياضة التجميلية علي تحقيق التوازن بين القدرة العضلية ومرونتها والكفاءة العقلية لتحفيز الجسم للوصول إلي الحد الأقصى من اللياقة البدنية ، يمكن لأي شخص أن يمارس تلك التمارين ببساطة ولكن يجب مراعاة التدرج لهذه التمارين لتفادي الإصابات الرياضية . (٢١: ٢١٥)

وفي هذا الصدد يذكر (Federation, 2011) أن تمارين (Calisthenics) تمتاز بمستويات مختلفة من الصعوبة تتناسب مع الفئات العمرية المختلفة إذ تكمن مميزات هذه التمارين بالشدة العالية والتكرارات الكبيرة وفترات راحة قليلة من خلال التقلصات العضلية المتحركة والتي تكمن بثني ومد الجسم وتمارين الغطس والسحب والغطس إضافة إلي تمارين التقلص العضلي الثابت التي تكمن بأخذ وضعيات مختلفة للجسم وبزاوية ومستويات صعوبة مختلفة تتناسب الفئات العمرية المختلفة وكأي من الرياضات فإن ألعاب الدفاع عن النفس تعتمد وبشكل رئيسي علي التدريب الجيد ، واختيار الطريقة

التدريبية المناسبة لنجاح التدريب لتحقيق المراد منه الوصول للهدف المنشود ، حيث يعتمد العا ب الدفاع عن النفس بشكل رئيسي علي الاعداد البدني القوي بالإضافة للمهارات الاساسية لكل لعبة . (٢٢١:١٧)

ويشير (حاتم الشلول ٢٠١٨م) أن التايكوندو هو احد الفنون القتالية ، والتي تتطلب العديد من القدرات البدنية التي تتفق مع طبيعة الاداء ، وهناك اهمية بالغة لعناصر اللياقة البدنية في فعالية الأداء عند الالتقاء بالخصم ، حيث ان رياضة التايكوندو تعتمد وبشكل كبير علي مستوى اللياقة البدنية ولهذا فإن التدريب الجيد علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة جزء لا يتجزأ من التدريب في التايكوندو كما هو الحال في التدريب المهاري والخططي ، حيث يستخدم المدربون في الوقت الحاضر العديد من الطرق في التدريب البدني ، وقد أهتم الباحثون وعلماء التدريب الرياضي بإيجاد نظريات وأسس علمية للتدريب الرياضي لإعداد لاعب متكامل لمواجهة المنافسات الرياضية . (١١٩٥:٣)

لاحظت الباحثة إن بالرغم من قيام العديد من الباحثين بإجراء الكثير من الدراسات التي تتعرض الي تدريبات القوة بوزن الجسم مع اختلاف التخصصات إلا انه لا توجد دراسة واحدة في التايكوندو تناولت تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية لدي ناشئي التايكوندو وتوصلت الي أن هناك قصور واضح في مستوى الأداء البدني والمهاري وخصوصا في عناصر (القوة – المرونة – الرشاقة – التوافق) حيث يظهر القصور في عنصر تحمل القوة في عدم قدرة اللاعبين في كثير من المباريات علي الاستمرار في تحقيق النقاط بالقوة المطلوبة لإحتساب النقاط وكذلك عدم انتهاء المباراة بمستوي جيد فنيا ووظيفيا فتدريبات الكاليثينكس تعمل علي تطوير الصفات البدنية لدي لاعب التايكوندو فيحتاج اللاعب عنصر تحمل القوة في تحقيق الباور ليفل المطلوب وتحقيق النقاط بالقوة المطلوبة في جميع المباريات.

كما تنمي تدريبات الكاليثينكس عنصر المرونة فإنه حتي تصل الركلة الي الهدف المطلوب في الخصم (المنافس) سواء في منطقة البطن (الهوجو) أو منطقة الوجه (الهيدي جارد) يتطلب ذلك توافر مواصفات خاصة تتمثل في مرونة مفصل الحوض بالإضافة الي استطالة عضلات وأربطة أجزاء الجسم المختلفة وبصفه خاصة الطرف السفلي للجسم.

كذلك فينمي الكاليثينكس عنصر الرشاقة والذي يلعب دورا هاما في الارتقاء بمستوي اللاعبين في رياضة التايكوندو ، حيث يتطلب الاداء اثناء المباراة تغيير أوضاع الجسم المختلفة سواء في الهواء أو علي الأرض ، كما أن أداء بعض مهارات التايكوندو يتطلب توافر عنصر الرشاقة مثل الركلة الخلفية الدائرية (تي دوليو شاجي) والركلة الأمامية الدائرية مع لفة كاملة ٣٦٠ وهي مهارات تحتاج سرعة تغيير أوضاع الجسم في الهواء كما ان لاعب التايكوندو اثناء سير المباراة ينطلق بسرعة في الأداء ،

ويتوقف فجأة ويغير اتجاه وضع جسمه أثناء الهجوم والدفاع ، وكذلك أثناء الهروب من حركات المنافس وأداء مختلف حركات الجذع ، كما ينتقل اللاعب من الهجوم الي الدفاع في لحظات ولكي يستطيع لاعب التايكوندو تنفيذ مختلف هذه المهام لابد ان يمتلك قدر كبير من الرشاقة .

وقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها ومتابعتها للبطولات حيث كانت لاعبة ثم مدربة انخفاض مستوي اداء الركلات وخاصة الناشئين الذين يلعبون أكثر من مباراة في اليوم الواحد نتيجة تقدمهم في التصنيفات، حيث انه من شروط احتساب النقاط في المباراة لابد وأن تكون الركلة قوية ومؤثرة خاصة في منطقة الرأس والبطن والصدر (أولجل Olgul ومومتونج Momtong).

كما لاحظت عدم وجود برامج متخصصة للدمج بين عناصر تحمل القوة والرشاقة والمرونة والتوافق في إطار تدريبي واحد وبالتوافق مع نظام الأداء في رياضة التايكوندو علي الرغم من أهمية هذه التدريبات في حدود علم الباحثة.

وايضا لاحظت أن المتطلبات الحديثة في رياضة التايكوندو تحتاج إلى إعداد اللاعبين من جميع الجوانب بشكل جيد ولاسيما أن تعديلات القانون الحديثة جعلت التايكوندو رياضة تعتمد علي القوة بشكل كبير ، فأصبحنا نرى عدم قدرة اللاعبين علي تحقيق القوة المطلوبة لتحقيق الباور ليفل المطلوب منه في البطولة وكذلك كل لاعب في وزنه يكون لديه باور ليفل خاص بهذا الميزان ، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي ، فإن علي الاحتفاظ بكفاءته للقدرات البدنية والمهارية طيلة وقت المباراة ، وهنا تظهر أهمية القدرات البدنية وبوصفها إحدى أهم العوامل المؤثرة في الأداء المهارى. فلاعب التايكوندو لن يستطيع أداء المهارات الهجومية والدفاعية فى حالة أفنقاره للصفات البدنية بشكل عام والقوة بشكل خاص.

ولاحظت الباحثة أن المدربين فى المرحلة السنية المختلفة يعتمد كل منهم على كثرة تكرار الأداء دون الوصول للمشكلة الأساسية وهى تحسين القدرات الخاصة بالأداء، لذا أثرت الباحثة التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) ومعرفة تأثيرها علي بعض القدرات البدنية لدي لاعب التايكوندو وذلك لكونها من أفضل التدريبات المستحدثة التي يمكن من خلالها تحسين الأداء بصورة أفضل والاستفادة من ذلك في توجيه العملية التدريبية للوصول إلى المستويات العالية.

أهمية البحث والحاجة اليه:

من الناحية النظرية:

إثراء الناحية المعرفية والعلمية لدى المدربين واللاعبين في مجال التدريب في رياضة التايكوندو بمعرفة تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي التايكوندو.

من الناحية التطبيقية:

١. تعريف لاعبي التايكوندو علي تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics).
٢. معرفة تأثير تدريبات القوة بوزن الجسم علي القدرات البدنية لدى ناشئي التايكوندو.
٣. تعريف المدربين بكيفية تقنين تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) وموقعها داخل الموسم الرياضي.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الي:
التعرف علي تأثير استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي التايكوندو.

فروض البحث:

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى ناشئي التايكوندو قيد البحث لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics):

ال (Calisthenics) هي كلمة يونانية مكونة من شقين : كالوس وتعني الجمال ويوستينوس وتعني القوة ومن هنا جاء اسم الرياضة التجميلية لما لها من أثر علي جمال نحت الجسم وقوة العضلات وهي مجموعة من تمارين المقاومة التي تستخدم وزمن الجسم نفسه الجاذبية الارضية واقل قدر من الاجهزة الرياضية ولا تستخدم اوزانا للرفع وذلك بمساعدة المتدرب في السيطرة علي جسده والتحكم بعضلاته وتحفيز العضلات وخاصة الحركية منها لإكسابها (القوة - التوافق - الرشاقة - المرونة اللازمة) وتعتمد تدريبات الرياضة التجميلية علي تحقيق التوازن بين القدرة العضلية ومرونتها والكفاءة العقلية لتحفيز الجسم للوصول الي الحد الأقصى من اللياقة البدنية ، يمكن لأي شخص ان يمارس تلك التمارين ببساطة ولاكن يجب مراعاة التدرج لهذه التمارين لتفادي الاصابات الرياضية . (٢١٥:٢٤)

التايكوندو (Taekwondo):

هو احد الفنون القتالية، والتي تتطلب العديد من القدرات البدنية التي تتفق مع طبيعة الاداء، وهناك اهمية بالغة لعناصر اللياقة البدنية في فعالية الأداء عند الالتقاء بالخصم ، حيث ان رياضة

التايكوندو تعتمد وبشكل كبير علي مستوي اللياقة البدنية ولهذا فإن التدريب الجيد علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة جزء لا يتجزأ من التدريب في التايكوندو كما هو الحال في التدريب المهاري والخططي ، حيث يستخدم المدربون في الوقت الحاضر العديد من الطرق في التدريب البدني ، وقد أهتم الباحثون وعلماء التدريب الرياضي بإيجاد نظريات وأسس علمية للتدريب الرياضي لإعداد لاعب متكامل لمواجهة المنافسات الرياضية . (١١٩٥:٦)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة محمد فتح الله محمد بحيري (٢٠٢٢م): بعنوان " تأثير استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم "كاليسثينكس" علي تنمية مهارات القوة القصوي الثابتة والحركية في رياضة الجمناز ، استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم "كاليسثينكس" علي تنمية مهارات القوة القصوي الثابتة والحركية في رياضة الجمناز ، تم استخدام المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث تمثل (٢٧) طالب من كلية التربية الرياضية، وكانت أداة جمع البيانات تتمثل في الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية، حيث كانت أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح ادي الي تنمية المتغيرات البدنية (القوة القصوي الثابتة - القوة القصوي المتحركة) لدي عينة البحث وأهم التوصيات : تطبيق البرنامج التدريبي لفاعليته وتأثيره الإيجابي علي مستوي الأداء المهاري في رياضة الجمناز .

٢- دراسة محمود عدلان عبدربه يونس (٢٠٢٢م) : بعنوان تأثير برنامج تدريبات القوة بوزن الجسم "Calisthenics" لتنمية قوة عضلات المركز علي بعض متغيرات الأداء البدنية والبيوكينماتيكية والمستوي الرقمي لمتسابق قذف القرص، يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبات القوة بوزن الجسم "Calisthenics" لتنمية قوة عضلات المركز علي بعض متغيرات الأداء البدنية والبيوكينماتيكية والمستوي الرقمي لمتسابق قذف القرص، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان عينة البحث قوامها (٨) متسابقين لقذف القرص، ادوات جمع البيانات تتمثل في الإختبارات البدنية، الإختبارات المهارية، حيث كانت أهم النتائج : تحسن في نتائج الإختبارات البدنية وكذلك المتغيرات البيوكينماتيكية نتيجة استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم "Calisthenics"، وأهم التوصيات: استخدام اسلوب تدريبات "Calisthenics" عند تطوير القوة العضلية لمتسابق قذف القرص والأنشطة المختلفة .

٣- دراسة أمل نادي محمد مسعود (٢٠٢٣م) : بعنوان " تأثير استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء بعض اللكمات في رياضة الكاراتيه " ، يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير استخدام القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض اللكمات في رياضة الكاراتيه ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وكانت عينة البحث قوامها (٢٥) لاعب المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه ، ادوات جمع البيانات تتمثل في

الإختبارات البدنية ، الاختبارات المهارية ، حيث كانت أهم النتائج : تحسن في نتائج الإختبارات البدنية والمهارية وتأثير البرنامج تأثيرا إيجابيا علي اللاعبين وذلك نتيجة لإستخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) ، وأهم التوصيات : استخدام اسلوب تدريبات " Calisthenics "

عند تطوير القوة العضلية لدي لاعبي الكاراتيه وذلك مع المراحل السنية المختلفة

٤- دراسة **سماح كامل إبراهيم أبو ستينة (٢٠٢٢م)** : بعنوان "تأثير تدريبات الكاليثينكس (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية لدي ناشئات الجمباز الفني ، يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير استخدام تدريبات (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية لدي ناشئات الجمباز الفني ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وكانت العينة قوامها (١٠) ناشئات ثم بالإضافة الي (٨) ناشئات لإجراء المعاملات العلمية للدراسة ، أدوات جمع البيانات تتمثل في الإختبارات البدنية والمهارية ، حيث كانت أهم النتائج : تحسن في نتائج الإختبارات البدنية ، الإختبارات المهارية وتأثير البرنامج تأثيرا إيجابيا علي اللاعبين وذلك نتيجة لإستخدام تدريبات الكاليثينكس (Calisthenics) ، أهم التوصيات ضرورة رفع مستوى وعي مدربي الجمباز الفني بأهمية تدريبات الكاليثينكس لكل من الجوانب البدنية والفسيولوجية والمهارية وايضا ضرورة التركيز علي التدريبات في مراحل الاعداد من اجل الارتقاء بالقدرات البدنية والفسيولوجية وايضا التنوع في أساليب تدريبات الكاليثينكس بقدر الإمكان خلال الموسم التدريبي .

٥- دراسة **محمود السعيد راوي (٢٠٢٣م)** : بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكاليثينكس في تطوير القوة الخاصة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي المصارعة ، يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات الكاليثينكس علي تطوير القوة الخاصة ومستوي الأداء المهاري لبعض المسكات لدي مصارعي الشباب في المصارعة الرومانية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت العينة قوامها ١٧ مصارع ، وأدوات جمع البيانات تتمثل في الاختبارات البدنية ، حيث كانت أهم النتائج : تحسن في نتائج الإختبارات البدنية ، الإختبارات المهارية والاداء الفني لدي لاعبي المصارعة وتأثير البرنامج تأثيرا إيجابيا علي اللاعبين وذلك نتيجة لإستخدام تدريبات الكاليثينكس (Calisthenics) ، أهم التوصيات : استخدام اسلوب تدريبات " Calisthenics " عند تطوير القوة العضلية وتطبيق البرنامج التدريبي لما له من تأثير ايجابي علي لاعبي المصارعة . واستخدم تدريبات الكاليثينكس بشكل يحاكي المسار الحركي والزمني للمهارة مع مراعاة تقسيماتها.

٦- دراسة **وليد محمد محمد دغيم (٢٠٢٣م)** : بعنوان تأثير تدريبات الكاليثينكس (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والإنجاز الرقمي لسباحة الفراشة ، يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات الكاليثينكس (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والإنجاز الرقمي لسباحي الفراشة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت العينة

قوامها (١٠) سباحين ، وادوات جمع البيانات تتمثل في الاختبارات البدنية والفسيولوجية حيث كانت أهم النتائج تحسن في نتائج المتغيرات البدنية والفسيولوجية وتحسن المستوى الرقمي لسباحي الفراشة في زمن ال ١٠٠م فراشة وذلك نتيجة لإستخدام تدريبات الكالينيكس ، اهم التوصيات : ضرورة رفع مستوى وعي مدربي السباحة بأهمية تدريبات الكالينيكس لكل من الجوانب البدنية والفسيولوجية وضرورة التنوع في اساليب تدريبات الكالينيكس بقدر الإمكان خلال الموسم التدريبي .

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي بإتباع القياس القبلي والبُعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث علي لاعبي التايكوندو تحت ١٧ سنة بمنطقة بورسعيد للتايكوندو والمسجلون بالاتحاد المصري للتايكوندو، وقد اختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من نادي حاويات بورسعيد - نادي بورفؤاد الرياضي - نادي المؤسسة العسكرية بالإسماعيلية.

عينة البحث:

إختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي التايكوندو الناشئين تحت ١٧ سنة ، للتايكوندو والمسجلون بالاتحاد المصري للتايكوندو (٢٠٢٤-٢٠٢٥م) حيث بلغ حجم العينة الكلى قبل إجراء التجربة الأساسية (١٠) ناشئين وقامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاستطلاعية علي عدد (٦) ناشئين لتصبح عينة البحث الأساسية (١٦) ناشئ .

والجدول رقم (١) يوضح توصيف عينة البحث وتم مراعاة الشروط التالية عند اختيار عينة البحث والمتمثلة فيما يلي :

- ١- تم اختيار عينة البحث من الناشئين المسجلين في الاتحاد المصري للتايكوندو.
- ٢- موافقة الجهاز الإداري والفني واولياء الامور علي مشاركة والتزام الناشئين في إجراءات البحث.
- ٣- تقارب أفراد العينة قيد البحث في العمر الزمني والتدريبي وكذلك المستوى البدني والفني.
- ٤- توافر أماكن التدريب وما تتضمنه من أجهزة وأدوات مع سلامة أفراد العينة قيد البحث من الإصابات.

تجانس العينة في المتغيرات الأساسية:

وقد أجر الباحث التجانس في السن الطول والوزن والعمر التدريبي والجدول (١) يوضح ذلك.

تجانس عينة البحث:

لإجراء عملية التجانس للعينة قام الباحث باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ، كما يتضح من الجداول التالية.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية

(ن = ١٠)

السن - الطول - الوزن - لعينة البحث الكلية

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
0.249	1.11	15.28	السنة	السن
-0.373	0.04	172.14	السنتيمتر	الطول
-0.965	8.41	63.85	كيلو جرام	الوزن
0.620	1.51	4.57	السنة	العمر التدريبي

يوضح جدول رقم (١) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (+٣، -٣) في متغيرات (السن . الطول . الوزن) مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في الاختبارات البدنية

(ن = ١٠)

قيد البحث لعينة البحث الكلية

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات البدنية
-0.156	2.36	17.28	عدد	القفصاء
0.01	0.81	8.00	عدد	الانبطاح من الوقوف
0.08	14.09	34.42	سم	فتح الرجل
0.271	0.52	5.68	ثانية	الدوائر المرقمة

يتضح من جدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (+٣، -٣) في الاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على تجانس العينة الكلية للبحث في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر .

ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام .

شريط قياس .

مجموعة من الاقماع .

شريط لنط الحبل .

مضارب اسفنجية (مت تدريب) .

واقى الصدر (هوجو) .

واقى الرأس (هيد جارد)

صندوق وثب .

ساعة إيقاف .

الإختبارات الخاصة بالبحث:

أختبار القرفصاء .

أختبار الإنبطاح من الوقوف .

أختبار فتح البرجل .

أختبار الدوائر المرقمة .

الاستمارات المستخدمة في الدراسة:

إستمارة لتسجيل البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي) مرفق (٣)، واستمارة تحديد اهم اختبارات متغيرات اللياقة البدنية الخاصة بناشئي التايكوندو مرفق (٢).

تحديد المساعدين:

تم اختيار مساعدين من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد ومدرسين معتمدين في رياضة الكاليثينكس والمسجلين بالاتحاد المصري للكاليثينكس وذلك من الذين لديهم الرغبة في مساعدة الباحثة في إجراء الدراسة الحالية.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات قيد الدراسة:

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية على (عينة استطلاعية) من مجتمع البحث، والتي لم تشارك ضمن التجربة الأساسية، وقد بلغ قوامها (٦) لاعب.

الصدق:

لإيجاد صدق الاختبارات قامت الباحثة بحساب صدق التمايز للاختبارات المستخدمة قيد البحث وذلك بحساب قيمه (ت) بين عينه مميزة قد بلغ قوامها (٦) لاعب وعينه غير مميزة بلغ قوامها (٦) لاعب من خارج عينه البحث.

جدول (٣)

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢ ن=٦

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ص	س	ص	س		
5.16*	2.40	16.6	2.70	21.60	عدد	القرفصاء
13.38*	0.70	8	0.44	9.80	عدد	الانبطاح
9.00*	5.5	36	15.27	32.00	سم	فتح البرجل
15.81*	0.56	5.82	0.25	4.98	ثانية	الدوائر المرقمة

* قيمه ت الجدولية دالة عند مستوى (٠.٠٠٥) = ٢.١٣٢*

يوضح جدول رقم (٣) المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

الوثبات:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات الاختبارات بتطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test-Retest) على العينة الاستطلاعية بفواصل زمني (٧) أيام على نفس العينة وتم استخدام معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لحساب ثبات الاختبارات البدنية

ن = ١ = ٢ = ٦)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
	ص	س	ص	س		
958	1.31	16.4	2.40	16.6	عدد	القفصاء
988	0.85	8.5	0.70	8	عدد	الانبطاح
937	5.3	36.5	5.5	36	سم	فتح الرجل
987	0.31	5.15	0.56	5.82	ثانية	الدوائر المرقمة

يوضح جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، واطهرت النتائج ان هناك معامل ارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة.

برنامج تدريبات القوة بوزن الجسم (Calithenics):

تصميم البرنامج التدريبي المقترح

تم التخطيط لوضع برنامج لتدريبات الكاليثينكس ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي والإطلاع على العديد من المراجع والدراسات التي أتاحت لها لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - طريقة التدريب - دورة الحمل) كما قامت الباحثة أيضا بتصميم استمارة استطلاع وعرضها على العديد من الخبراء في مجال تدريب التايكوندو لإبداء الرأي في محتوى البرنامج التدريبي المقترح وبغرض اختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنية قيد الدراسة.

الهدف من برنامج تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics)

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية لدي ناشئي التايكوندو .

أسس وضع برنامج تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics)

أستعانت الباحثة ببعض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية في تصميم برنامج تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) فتم الاستعانة بأراء الخبراء والمراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي، تمثلت في النقاط التالية:

١. ملائمة تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) للمجتمع الذي صمم من أجله.
٢. أن يعمل البرنامج علي تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.
٣. مراعاة الفروق الفردية.
٤. التدرج في التدريبات من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب مع التدرج في زيادة شدة حمل التدريب خلال فترات البرنامج.
٥. أن يتسم البرنامج بالمرونة.
٦. الاهتمام بالإحماء للطرف العلوي والطرف السفلي.
٧. الاهتمام بالتشكيل السليم للحمل وعدد مرات التكرار والمجموعات المناسبة.
٨. استخدام الطريقة التوجيهية في تشكيل حمل التدريبات.
٩. مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
١٠. مراعاة توفير الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة عند تنفيذ تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) .
١١. تنظيم الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية مع مراعاة ان تكون التدريبات متنوعة ومشوقة.
١٢. أن تقوم الباحثة بالاشراف علي تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) .

تقسيم برنامج تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) إلى مرحلتين هما:

- مرحلة الإعداد العام - فترة التأسيس (أسبوعين)
- مرحلة الإعداد الخاص - تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) (٦ أسابيع).

متغيرات البرنامج التدريبي:

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية واستطلاع رأى الخبراء مرفق (٢) توصل الباحث إلى:
شدة الحمل:

إن نسبة المقاومة المستخدمة في تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) تتراوح ما بين (٨٠% : ٩٥%) والتي تتمثل في تدريبات وزن الجسم (Calisthenics) .

حجم الحمل:

الحجم المناسب لتدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) (٢ إلى ٣ مجموعات).

فترات الراحة:

تؤخذ فترة راحة لا تقل عن (١ إلى ٢ دقيقة) بين المجموعات لضمان الاستشفاء بعد كل مجموعة

التخطيط الزمني للبرنامج:

مدة البرنامج = ٨ أسابيع

عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٤ وحدات

عدد الوحدات الكلية = ٣٢ وحدة

زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ ق + ١٥ ق + ١٠ ق = ١١٥ ق

زمن الوحدة التدريبية بدون الاحماء والتهدة = ٩٠ ق

زمن الوحدات التدريبية بدون الاحماء والتهدة في الأسبوع = ٣٦٠ ق

الزمن الكلي للوحدات التدريبية بدون الاحماء والتهدة خلال البرنامج = ٢٨٨٠ ق = ٤٨ ساعة

الزمن الكلي للوحدات التدريبية بدون الاحماء والتهدة خلال الفترة التأسيسية = ٧٢٠ ق = ١٢ ساعة

الزمن الكلي للوحدات التدريبية بدون الاحماء والتهدة خلال فترة الاعداد الخاص (تدريبات القوة بوزن

الجسم Calisthenics) = ٢١٦٠ ق = ٣٦ ساعة .

مرفق (٤) يوضح نموذج من وحدة تدريبية داخل البرنامج التدريبي.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية وذلك من يوم ١٠ / ١٢ / ٢٠٢٤ م الي يوم ١٧ / ١٢ / ٢٠٢٤

على العينة الاستطلاعية وعددهم (6) ناشئين وذلك للتأكد من:

١. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
٢. التدريب على زيادة معلومات وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ القياسات والاختبارات وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات
٣. ترتيب سير الوحدة التدريبية وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها.
٤. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
٥. مناسبة البرنامج لعينة الدراسة الأساسية.
٦. تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.

تجربة الدراسة الاساسية:**القياسات القبلية:**

تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة على عينة في الفترة من يوم ١ / ١ / ٢٠٢٥ حتى

يوم ٣ / ١ / ٢٠٢٥. والتي تضمنت قياس عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في البحث .

القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة على عينة الدراسة بعد انتهاء مدة البرنامج المقترح في الفترة من يوم ٢٠٢٥/٣/٩م حتى يوم ٢٠٢٥/٣/١١م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات قبلية والتي تضمنت قياس عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في البحث .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثة برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية. مثل المتوسط الحسابي ، معامل الالتواء ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، معامل الارتباط ، اختبار (ت)

تفسير ومناقشة النتائج:**عرض النتائج:**

في ضوء أهداف البحث، وللتحقق من فروضة تم عرض النتائج التي تم التوصل إليها باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS"، وذلك فيما يتفق مع طبيعة البحث وفروضه:-

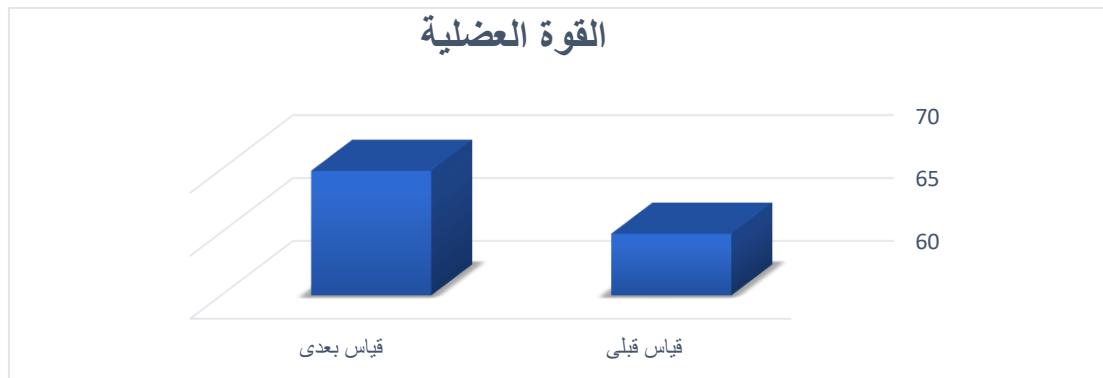
عرض نتائج الفرض الأول:**جدول (٥)**

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياس القوة العضلية
لدى عينة البحث التجريبية

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ص	س	ص	س		
6.96*	3.03	22.71	2.36	17.28		القرصاء
16.97*	0.37	9.85	0.81	8.00		الانبطاح
7.120*	13.78	31.00	14.09	34.42		فتح الرجل
14.717*	0.40	4.79	0.52	5.68		الدوائر المرقمه

* قيمه ت الجدوليه دالة عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من جدول ١١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية حيث بلغت قيمه ت ما بين (6.96*) و (١٤.٧١٧*) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في الاختبار البدني قيد البحث لصالح القياس البعدي.



شكل بياني (١)

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبار البدني قيد البحث لدى عينة البحث التجريبية

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث ولصالح القياس البعدي كما يتضح وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث.

وترجع الباحثة سبب تلك الفروق إلى تأثير تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) التي استخدمتها الباحثة والتي كان لها تأثير فعال في تحسن سرعة أداء المهارات. وترجع الباحثة هذا التحسن إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية قيد البحث، مما نتج عنه تحسن بدني انعكس علي مستوى اللياقة البدنية.

وتري الباحثة ان تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لا يستطيع لاعب التايكوندو إتقان المهارات الحركية الأساسية الهجومية أو الدفاعية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في التايكوندو، فعلى سبيل المثال لا يستطيع اللاعب إتقان مهارات الهجوم مثل (البك شاجي واب دوليو شاجي) في حالة افتقاره لصفة القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة والرشاقة والمرونة ... الخ، التي تساعده في نجاح الجانب المهارى. وبهذا يتحقق فرض البحث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة لدي ناشئي التايكوندو قيد البحث لصالح القياس البعدي .

الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة، وفي ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة، ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي للبيانات، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) التي تأخذ نفس المسارات الحركية خلال مراحل الأداء الحركي وتشارك فيها المجموعات العضلية المساهمة في إنجاز الواجب الحركي لها تأثير إيجابي على تحسين الاداء البدني في اداء الركلات لدى ناشئي التايكوندو وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث.
- ٢- تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) من الأساليب الفعالة في تنمية المتغيرات البدنية لناشئي التايكوندو.
- ٣- استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) للمجموعة التجريبية حقق نتائج جيدة على المستوى البدني لناشئي التايكوندو.

التوصيات:

- فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء اهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصي الباحث بما يلى:
١. ضرورة استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) المدرجة داخل هذا البحث فى تدريب الناشئين فى رياضة التايكوندو لتحسين المتغيرات البدنية بصورة مستمرة.
 ٢. ضرورة إعداد تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) خاصة داخل برامج تدريب ناشئين التايكوندو فى كافة المستويات.
 ٣. تصميم برامج تدريبية خاصة بتدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) متدرجة فى أحمال التدريب لضمان استمرار تطوير مستوى المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة.
 ٤. الاهتمام بتمارين المرونة والإطالة قبل وبعد أداء تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics).
 ٥. يجب أن تكون تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) فى نفس اتجاه العمل العضلي.
 ٦. توفير الأدوات والأجهزة الرياضية اللازمة لتنفيذ تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) فى الأندية الرياضية بما يخدم العملية التدريبية لناشئي التايكوندو.
 ٧. توعية المدربين بأهمية استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) فى تحسين المتغيرات البدنية لدى ناشئي التايكوندو.

المراجع

قائمة المراجع العربية:

١. أمل نادي محمد مسعود : " تأثير إستخدام تدريبات القوة بوزن الجسم (Calisthenics) لقوة عضلات المركز علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء بعض اللكمات في رياضة الكاراتيه " كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط (٢٠٢٣) م
٢. بدري عيد حماد : تأثير التدريب المركب علي مستوي الاداء البدني والمهاري للاعبي التايكوندو ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي ، ع ١٠ (٢٠١٨) م
٣. حاتم الشلول : اثر تمرينات البلايومترك علي الأداء المهاري وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي التايكوندو ، جامعة النجاح الوطنية (٢٠١٨ م)
٤. سماح كامل ابراهيم : "تأثير تدريبات الكاليثينكس (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية لدي ناشئات الجمباز الفني" ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا (٢٠٢٢)م
٥. صالح محمد صالح : الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي ، الطبعة الثانية ٢٠٢٤م
٦. علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩م
٧. عمرو صابر حمزة : " فاعلية التدريب المركب علي التعبير الجيني وبعض المتغيرات البدنية ومستوي اداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدي ناشئي المبارزة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق (٢٠٠٨م)
٨. محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزي البديوي : ٢٠١٧ " التدريب العرضي(اسس - مفاهيم - تطبيقات) الطبعة الثالثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية (٢٠١٧م)
٩. محمد فتح الله محمد بحيري : " تأثير استخدام تدريبات القوة بوزن الجسم "كاليسثينكس" علي تنمية مهارات القوة القصوي الثابتة والحركية في رياضة الجمباز ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية (٢٠٢٢)
١٠. محمود السعيد الراوي : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكاليثينكس في تطوير القوة الخاصة ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي المصارعة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، مج ٣٢ ، ع ٧ (٢٠٢٣) م

١١. محمود عدلان عبدربه : تأثير برنامج تدريبات القوة بوزن الجسم "Calisthenics" لتنمية قوة عضلات المركز علي بعض متغيرات الأداء البدنية والبيوكينماتيكية والمستوي الرقمي لمتسابق قنف القرص ، كلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان مج ٣٢ ، ع ١٢ (٢٠٢٢م)
١٢. مدحت صالح سيد : " استراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة (٢٠١٩م)
١٣. مفتي ابراهيم حماد : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة (٢٠١٠م)
١٤. وليد محمد محمد دغيم : " تأثير تدريبات الكالينيكس (Calisthenics) علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والإنجاز الرقمي لسباحة الفراشة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، ع ١٢ (٢٠٢٣م)
١٥. ياسر طه صلاح محمد : استراتيجيات التدريب الرياضي الحديث ، الطبعة الاولى ٢٠٢٢م

قائمة المراجع الأجنبية:

- 16.Broman Fulks JJ , Storey K M: Evaluation of a Breif aerobic exercise intervention For high anxiety sensitivity , 2008
- 17.Federation WSWWAC: World Street Workout and calisthenics Federation 2011
- 18.Knapen J, Van de Vliet P, Van Coppenolle H, David A: Evaluation of cardio-respiratory fitness perceived extirpation for patients with depressive and anxiety disorders : a study on reliability, 2003
- 19.Knubben K. Reischies FM. Adli M. Schlattmann P Bauer M. Dimeo F : A randomized. Controlled study on the effects on the a short - term endurance training program in patients with major depression . Br J Sport 41:29-33,2006
- 20.Lerson , covey, Wirtz , Berry , Alexcla : Ergometer and inspiratory muscle training in chronic obstructive pulmonary Disease Am j Respir . C rit care Med , 2009
- 21.Thomas E., Bianco, A., Mancuso ,E.P., Patti , A Tabacchi, G., Paoli , A.&Palma A.2017: The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition . Isokinetics and exercise science , 25(3). 215-222
- 22.Tomczykowska, P. The modern face of calisthenics. Street Workout as a new discipline of sport. Journal of Health Sciences, 3(11), 011 020. ٢٠١٣