فاعلية استخدام تدريبات التصادم فى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بأداء مهارتي (الركلة الأمامية المستقيمة و الأمامية الدائرية المزدوجة) فى التايكوندو

م.د.فاطمة صلاح جمعة أحمد
مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم في العصر الحالي تطورا ملحوظا في مختلف مجالات الحياة وتعتبر التربية الرياضية احدي هذه المجالات التي خضعت للبحث العلمي.وأصبح التقدم في المحيط الرياضي الآن دليلا علي نهضة المجتمعات ونموها ولعل هذا التطور المذهل للأرقام القياسية التي يسجلها المتسابقون في كل يوم ، دليل علي ما توليه هذه المجتمعات لهذا المجال من اهتمام.

ويقصد بالتدريب في النشاط الرياضي إكساب الرياضي المهارات والمعارف والخبرات والسلوك الذي يمكنه من الوصول إلي أعلي مستوي ممكن في النشاط الممارس وعلم التدريب الرياضي أحدد العلوم التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالعديد من العلوم الأخري مثل التربية وعلم النفس وفسيولوجيا الرياضية والتشريح والميكانيكا وغيرها ، ويعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه علي العديد من هذه العلوم ، حيث تؤثر هذه العلوم (نظريا) في وضع خطوط رئيسية ونقاط مساعدة وقوانين ومبادئ تساعد في توجيه العملية التدريبية (عمليا) وتمهد الطريق لرفع المستوي وتحسين وتطوير الأداء الرياضي من خلال استخدام الأسلوب العلمي.(١١ :١٧)

ويشير كلا من **خيريه السكري و محمد بريقع (٢٠٠٥م) ، ومحمد ابراهيم (٢٠٠٦م)** إلي أنه لابد من تواجد برامج التدريب المنظمة الركيزة التي تجعل الفرد يمتلك مستوي عالي من الصفات ، حيث أن إمتلاك الفرد مستوي عالي منها له أهمية بالغة لتحقيق التفوق في الأنشطة الرياضية المختلفة.(٥ :٣١)، (١٣ :١٩٩)

ويشير **احمد سعيد زهران (٢٠٠٧م)** إلي أن الإعداد البدني الخاص برياضة التايكوندو له دور هام في رفع مستوي الأداء الفني والخططي للاعب التايكوندو فإفتقاد لاعب التايكوندو للصفات البدنية المطلوبة يعمل علي تعطيله في أداء الجانب المهاري والخططي المطلوب ، فعدم توافر عنصر المرونه مثلا يعمل علي عدم أداء الركلات في الوجه بنجاح ، وإفتقاد اللاعب للرشاقة والتوازن يؤدي إلي عدم تمكن لاعب التايكوندو من أداء المهارات الحركية المركبة والركلات التي تؤدي بالوثب ومن اهم هذه الصفات

(القدرة العضلية، القوة المميزة بالسرعة–السرعة الحركية التوازن الرشاقة–المرونة–التوافق).(١٧٥:)

ويرى " **نيوتن وكريمر**" "Newton RU & Kramer" (م) إلى أنه عند تحقيق قدرة عضلية قصوى بتسارع انقباض الألياف العضلية إلى أقصى سرعة بالتزامن مع سرعة القذف الفعلية للأجسام فى الفراغ، وتعتمد تدريبات التصادم على التحرر من الثقل وفقاً لطبيعة كل أداء، كما أن تدريبات التصادم تعتمد على المزج ما بين القوة والسرعة.(١٧ :٥)

ويتفق كلاً من" **جيري وموران وجورج ومالك جلين** Gary, Morane, Gerge & Mc Glynn" (**١٩٩٧م**) على أن تدريبات التصادم تتضمن حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة، وهي طريقة حديثة نسبياً تربط بين عناصر التدريب البليومترك وبين تدريبات الأثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية.(١٨ :٣٢

ويذكر **ياسر عبد العظيم سالم (١٩٩٢م)** أن من الأساليب والوسائل المستحدثة والتى لها أهداف محددة أيضا فى التدريب الرياضى (أسلوب التصادم) أو التصادم مع الأرض وهو يعنى السقوط من ارتفاعات مختلفة ثم الوثب السريع للأمام أو لأعلى وأول من استخدمها هو العالم الروسى **فيرخاشانسكى** Fearkhashamisky وذلك بهدف دراسة فعالية هذا الأسلوب فى تنمية القوة الانفجارية للناشئين فى الأنشطة الرياضية المختلفة من خلال إيجاد العلاقة بين الارتفاع الذى يسقط منه اللاعب وبين مسافة الوثب للأمام أو لأعلى مع حساب زمن الأداء فى الحالتين.(٤٣٤)

والتصادم هى أحد أنواع تدريبات المقاومة وهو ما يعرف أيضا بتمرينات الوثب أو تمرينات الصدمة Shock Exercise وقد انتشر هذا النوع فى خلال الثمانينات وزاد استخدامه حاليا وإن كانت نظرياته قد بدأت فى الستينات. والتصادم تزيد من كفاءة العضلات للوصول إلى أقصى قوة فى أقل زمن ممكن، وتتضمن عادة بعض أنواع الوثبات بالإضافة إلى أنواع أخرى من التمرينات، وتقوم فكرة التصادم أساسا على استغلال الحركة الارتدادية حيث تنتج المطاطية الناتجة من حركة انبساط العضلة بعد انقباضها جزئيا طاقة حركية عالية جداً، وتعنى قوة المطاطية Elastic Strength مقدرة العضلات والأنسجة الضامة Conetiv tissues على إطلاق قوة سريعة ينتج عنها قدرة قصوى فى خط مستقيم أو عمودى أو داخلى أو خليط من هذا كله.(١٩: ٢٨

وتعتبر تدريبات التصادم shock training أحدي أنواع التدريب البليومتري التي يتم تقييم الأداء فيها معتمدا علي زمن الاتصال بالأرض ، حيث يجب أن تودي من خلال

مجموعة من الوثبات بدون تأخير في زمن الهبوط علي الأرض مع الاستمرارية السريعة لدورة إطالة وتقصير العضلات العاملة ، فمن المعروف أن الانقباض العضلي بالتقصير يكون أقوي عندما يحدث مباشرة بعد الإنقباض بالتطويل .

وتعد تدريبات التصادم تدريبات بليومترية مرتفعة الشدة تشتمل علي الوثب العميق ووثب الصندوق وهذه التدريبات تكون أدق في انتاج الدفع ذو الكفاءة العالية.(١٤ :١١٥)، (١٢٠ ٥)

وتشتمل تدريبات التصادم على الآتى:

- تمرينات الوثب في المكان (الوثب بالقدمين- وثب القرفصاء الوثب مع مد الايدي إلي أعلي الوثب مع ثني القدمين- الوثب مع وضع القدمين أماما الوثب بقدم واحدة مثنية- الوثب بمد الرجلين أماما
- تدريبات الوثبات الثابته مثل (الوثب العمودي بالرجلين- الوثب فوق حاجز الوثب العمودي بقدم واحدة
- تدريبات الحجل والوثب المركب (المتعدد) مثل (الوثب المنفرج بالقدمين الوثب بقدم واحدة (الحجل)- الوثب الامامي من فوق حاجز)
- تدريبات الارتداد مثل (القفز الوثب للخلف ارتداد الرجل مع تبديل الزراعيين)
٥- تدريبات الصندوق مثل (الاندفاع الجانبي البعيد الوثب الجانبي علي الصندوق الوثب العميق من صندوق لأخر.(٢١٩-٢٢٠)

ومن أهم مميزات تدريبات التصادم أنها تزيد من كفاءة الأداء الحركي ، وذلك نتيجة لزيادة قدرة العضلات علي الانقباض بمعدل أكثر تفجرا خلال المدي الحركي للمفصل وبمختلف سرعات الحركة، وجدير بالذكر أن تدريبات التصادم لا يتخللها مرحلة فرملة طويلة خلال لحظات الانقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم الي صفر خلال هذه المرحلة لذا فإن هذا النوع من التدريب يساعد علي انتاج قوة كبيرة بأقصي سرعة وهذه الحالة تناسب كثير مع الأنشطة الرياضية التي تعتمد علي الوثب منها التايكوندو(٩ : ٨٠

ويتفق ذلك مع كلا من **خيرية ابراهيم السكري ، محمد بريقع ، ايهاب فوزي البديوي ٢٠٠٨م** .في أن الوثب العالي يزيد من القدرة والقوة في عضلة الساقين والفخذين وعندما تكون قادرا علي إصابة الهدف بدقة بركلة وثب فيمكن أن تنمي التوافق العضلي ، التوازن ، التوقيت والادراك حيث تؤدي ركلات الوثب في قتال المدي القريب اثناء الهجوم والهجوم المضاد. (٥ :١٧٧)

ويشير **زكي حسن** (م) إلي العلاقة الوحيدة بين كل من تدريبات القوة وتدريبات التصادم التي لايمكن تجاهلها حيث أوصى هؤلاء العلماء بأهمية وضرورة المزج بين كل من تدريبات القوة العضلية وتدريبات التصادم ، حيث يسمح بأقصي حد للكفاءة البدنية وتطورها أثناء التدريب ويسهم في تطوير وبناء البرامج المختلفة.(١٤٥:١٤٦)

ومن هذا المنطلق رأت الباحثة دراسة فاعلية استخدام تدريبات التصادم فى تنمية القدرة العضلية للرجلين والمستوى المهاري فى رياضة التايكوندو.

حيث تشمل عضلات الرجلين علي مجموعة كبيرة من العضلات المسئولة عن حمل الجسم ونقله من مكان لأخر وأثرها علي المستوي المهاري في رياضة التايكوندو في بعض المهارات أب تشاجي بالقفز و حيث أن الركلة الأمامية المستقيمة بالوثب من المهارات التي يتطلب ادائها توافر العديد من القدرات البدنية كالقدرة العضلية للرجلين والرشاقة والمرونة وتتطلب من اللاعب القفز لأعلي ثم أداء المهارة المطلوبة سواء كانت الأمامية المستقيمة أو الركلة الأمامية الدائرية المزدوجة مع اللف (دبل) وهي أهم مهارات القدمين المركبة في رياضة التايكوندو وذلك لقوة أداء تلك المهارة نظرا لأشتراك عدد كبير من العضلات أثناء الاداء كما أنها تؤدي من القفز والدوران مما يزيد من قوة تأثيرها وتؤدي هذه المهارة أثناء الهجوم والهجوم المضاد أيضا.(١٢١-١٢٦)

ومن خلال الأطلاع علي البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة والاستعانة بشبكة المعلومات التي أمكن التوصل إليها في حدود علم الباحثة ، كما ترجع أهمية هذا البحث التي قد تسهم في تحقيق الانجازات العالية في مجال التايكوندو للأرتقاء بمستوي اللاعبات عن طريق استغلال اقصي مالديهم من إمكانيات تمكنهم من الوصول لأفضل طرق الأداء الي الارتقاء بالعملية التدريبية ، وبذلك يمكن الوصول باللاعبات إلي أعلي مستوي في التايكوندو (المهارات قيد البحث)

وقد جاءت فكرة هذا البحث من خلال متابعة الباحثة للاعبات عينة البحث أثناء تدريبهن على الركلات (قيد البحث) والتأكيد عليها بعمل المباريات التنافسية بينهن بعد أداء الجرعة التدريبية، رغم ذلك وجدت الباحثة قصور فى أداء هاتين المهارتين، الأمر الذى أرجعته إلى ضعف الناحية البدنية لعضلات الطرف السفلي وافتقارهن لديناميكية أداء تلك