التغيرات الفسيولوجية والبدنية للتدريب على الشواطئ الرملية والصالات الداخلية لدى لاعبي التايكواندو

# إعداد

الدكتور محمد عادل الهنداوي

بشار فوزي أحمد عبد الجواد

الملخص

 هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التغيرات الفسيولوجية والبدنية للتدريب على الشواطئ الرملية والصالات الداخلية لدى لاعبي التايكواندو على متغيرات ( القوة العضلية القصوى للرجلين، والقدرة العضلية، والقدرة اللاأكجسنية، والسعة اللاأكسجينية، ومعدل ضربات القلب أثناء الراحة ) وقد تم التدريب في مكانين مختلفين هما: الشواطئ الرملية، والصالات الداخلية.

 تكونت عينة الدراسة من ( 10 ) لاعبين من الذكور المنتسبين إلى مركز آسيا للتايكواندو والتي تزيد أعمارهم عن 18 سنة، وقد تم توزيعهم على مجموعتين تجريبيتين، مجموعة تتدرب على الشواطئ الرملية عددها ( 5 ), ومجموعة تتدرب في الصالات الداخلية وعددها ( 5 )، وقد كانت المجموعتان متكافئتين في العدد والوزن والعمر والطول, وكافة متغيرات الدراسة الفسيولوجية والبدنية. وخضعت المجموعتان لنفس البرنامج التدريبي المقترح ولمدة 6 أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً, وبحمل تدرجت شدته من 75-95% من النبض الأقصى للقلب، تم استخدام المتوسطات، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون وسبيرمان، كما استخدم اختبار فرق الرتب لويلكوكسن، واختبار مان ويتني لمعرفة الفرق بين المجموعتين.

 أشارت النتائج إلى توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عيى جميع متغيرات الدراسة الفسيولوجية والبدنية ولكل من مجموعتي الدراسة التجريبيتين.

 كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا في القياس البعدي بين مجموعة التدريب على الشواطئ الرملية في الفترة الصباحية ومجموعة التدريب في الصالات الداخلية في الفترة المسائية، على متغيرات (القوة العضلية القصوى للرجلين، والقدرة العضلية، والقدرة اللاأكسجينيية) لصالح مجموعة الشواطئ الرملية، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في القياس البعدي على متغيرات السعة اللاأكسجينية، ومعدل ضربات القلب أثناء الراحة.

 وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالتدريب على الشواطئ الرملية لما له من أهمية في تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية.