المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية
للأنشطة البدنية والرياضية
ISSN : 1112-4032
eISSN 2543-3776

المجلد 17 / العـدد: 2(مكرر) ديسمبر
(2020)، ص : 01 -14

أثر استخدام أسلوب الجولات بحركات المواي تاي في تطوير بعض القدرات البدنية والفسيولوجية الخاصة باللعبة في عمان

Impact of using round method with muaythai movements in the developements of some physical and physiological abilities of the game

ياسر أحمد علي أبو صفية[1]، أسماء محمود نصر إسماعيل[2]، براهيمي قدور[3]

[1،2] طالب دكتوراه، الجامعة الأردنية، [3] جامعة قاصدي مرباح ورقلة، مخبر العلوم التطبيقية في حركة الإنسان

[1] thi2box_prince@yahoo.com ، [2] asomalramini@gmail.com ، [3] mimoune2008@hotmail.com

ملخص:

هدفت إلى أثر استخدام أسلوب الجولات بحركات المواي تاي في تطوير بعض القدرات البدنية والفسيولوجية، حيث استخدمنا المنهج التجريبي وشملت العينة 16 لاعبا، تم اختيارها بطريقة عشوائية وأظهرت نتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات الفسيولوجية، وكذلك في القدرات البدنية باستثناء قيمة مستوى الدلالة المحسوبة في اختبار الركل باستخدام الساق اليمنى ولصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في اختبارات اللكم بكلتا اليدين والركل بالساق اليسرى، ومن خلال هذه النتائج نوصي بضرورة استخدام البرامج التدريبية الحديثة مع مراعاة زيادة مكونات الحمل التدريبي للاعبي المواي تاي.

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام:2020/07/06
تاريخ القبول: 2020/10/04
تاريخ النشر: 2020/12/10

الكلمات المفتاحية:

برنامج تدريبي، حركات المواي تاي، القدرات البدنية والفسيولوجية.

الباحث المرسل: براهيمي قدور
الايميل:
mimoune2008@hotmail.com

Abstract

The aim of this study was to find out The impact of the use of “Round Method” with muaythai movements in the developments of some physical and physiological capabilities of the through the use of the experimental method. The sample was randomly selected. The number of the sample was 16 athelts, and the sample was divided into two equal groups,The results of the study showed no statistically significant differences between the two groups, except for statistically significant differences in the kicking test using the right leg. Through these results, the researcher recommends the use of advanced programs, taking into account (repetitions and groups and increasing the number and times of training sessions) for the athletes of the MuayThai,

Keywords :

Training program, muay thai movements, development ; physical ; physiological abilities

I. مقدمة:

العمل الذي يقوم به خبراء وعلماء الرياضة والمدربين في الأندية والمراكز الرياضية موجه بشكل خاص نحو استهداف كل هذه الجوانب التي سبق ذكرها وتحسينها لمساعدة الرياضيين والعاملين في مجال اللياقة البدنية على بيان الجوانب الواجب مراعاتها للوصول إلى الأداء الأمثل: المتمثلة بتحسين السرعة، القوة، الوقاية من الإصابة والقدرة على بذل مجهود أكبر خلال تطبيق المهارات بكفاءة، إن البحث في علوم الرياضة والإطلاع على الأبحاث العلمية التي بحثت في هذا المجال، ستساعد الرياضي في الوصول إلى النتائج المرجوة من خلال بيان طرق التدريب المبني على أسس علمية ومدروسة. (Stewart, Smolarek2006)

تعد القدرات البدنية العامل الأساسي في تحقيق أفضل الإنجازات لمختلف الألعاب الرياضية، فهي تعتبر المسبب الرئيسي لتغيير حركة الجسم سواء في الحركات الأفقية أو العمودية، وقد اتفق الكثير من الباحثين على أنه من يمتلك مستوى عالي من القدرات البدنية يمكنه تحقيق مستوى إنجاز أفضل من غيره، وفي رياضة المواي تاي وكغيرها من الرياضات، يتطلب مستوى الأداء الفني فيها لمختلف الحركات والمهارات الأساسية على مقدار عالي للقدرات البدنية والمتمثلة في القوة، وصفات بدنية كالتحمل، والسرعة بأنواعها. (ياسين،علي، 2012). وتعرف بالملاكمة التايلندية وهي فن من فنون القتال التي تندرج ضمن تصنيف الرياضات اللاهوائية.(Crisafulli, 2009, et)

يرى الباحثون أن انتشار العلوم والمعارف ولا سيما الأبحاث العلمية، بشكل متسارع وخاصة التي تبحث في علوم الرياضة والتدريب بدفع الباحثين إلى مساعدة العاملين في مجال الرياضة من مدربين ولاعبين في استخدام البرامج التدريبية المناسبة والتي تهدف الوصول للإنجاز الرياضي وتوفير الوقت والجهد

والمال للارتقاء بمستوى الإنجاز في الألعاب الرياضية وخاصة الألعاب القتالية التي انتشرت في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ على المستوى العالمي والمحلي، والتي أصبحت جزأ لا يتجزأ من النشاط اليومي لجميع الفئات وخاصة للأطفال والسيدات لما تظهر هذه الرياضات من تأثير في شخصية الفرد معنويا وجسديا، وتزيد من ثقته بنفسه، وظهور أمراض قلة الحركة (السمنة)، انتشار أفلام الإثارة والحركة، من هنا جاءت الضرورة في عمل دراسة علمية وعملية تهدف التعريف برياضة المواي تاي وإبراز جوانب تأثيرها وفوائدها، حيث تعتبر من الرياضات الجديدة في مجتمعاتنا العربية.

تساؤلات الدراسة:

1- هل يوجد إختلاف بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (للبرنامج التدريبي المقترح) على تحسين بعض القدرات البدنية والفسيولوجية.

2- هل يوجد إختلاف بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على تحسين بعض القدرات البدنية والفسيولوجية ؟

3- هل يوجد إختلاف بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية والفسيولوجية؟

II. الطريقة والأدوات:

منهج الدراسة: استخدمتنا المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة: يشمل مجتمع جميع اللاعبين ما يقارب (600) لاعبا وذلك وفقا لسجلات الاتحاد الأردني للمواي تاي، وشملت العينة على 16 لاعبا ممارسين لرياضة المواي تاي، وتم استبعاد (5) لاعبين من لعدم التزامهم بالبرنامج التدريبي، وتم توزيع المجموعة المتبقية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وتم

اختيارها بالطريقة العشوائية غير المنتظمة من لاعبي نادي انتنستي 180 ولاعبي نادي مواي تاي فايترمن مدينة عمان

سيكومترية الأدوات:

صدق المحتوى (الاختبارات): لقد اختبر الباحثون اختبار صدق الأداة المستخدمة في الدراسة بعرضها على خبراء وأساتذة في مجال التربية الرياضية.

ثبات الاختبارات:

الجدول (01): ثبات الاختبارات البدنية والفسيولوجية (ن=5)

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الركل 30 ثا بالساق اليمنى	51.60	7.23	51.00	5.15	0.960	0.009
الركل 30 ثا بالساق اليسرى	55.80	5.17	55.00	6.04	0.929	0.022
اللكم لمدة 10 ثوان / مرة	54.40	9.40	53.80	9.86	0.978	0.004
القدرة اللاهوائية القصوى	9.65	0.47	9.65	0.52	0.986	0.002
معدل القدرة اللاهوائية	7.19	0.77	7.44	0.71	0.914	0.030
كتلة العضلات الهيكلية	37.96	2.34	38.10	2.42	0.961	0.009
كتلة الدهون	14.88	4.36	14.80	3.89	0.967	0.007
عمليات الايض في الراحة	1804.20	87.30	1851.60	53.34	0.987	0.002

يشير الجدول رقم (01) إلى نتائج ثبات الاختبارات البدنية والفسيولوجية وباستعراض قيم الثبات يتبين أنها بلغت (0.960) لاختبار الركل بالساق اليمنى كما بلغت قيمة الثبات لاختبار الركل باستخدام الساق اليسرى (0.929) وبلغت (0.978) لاختبار اللكم خلال 10 ثوان وبلغت (0.986) لاختبار القدرة اللاهوائية القصوى وبلغت (0.914) لاختبار معدل القدرة اللاهوائية وبلغت (0.961) لاختبار كتلة العضلات الهيكلية وبلغت (0.967) لاختبار لكتلة الدهون كما بلغت (0.987) لمتغير معدل عمليات الأيض في الراحة وعند مقارنة قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمبينة في الجدول بالقيمة (α=0.05) يتبين أن جميع قيم مستوى الدلالة كانت أقل من 0.05 ما يشير إلى قبول قيم العلاقات

الارتباطية بين التطبيقين مع الإشارة إلى أن قيم الارتباطات التي تم التوصل إليها تعبر عن درجة عالية من الارتباط ما يشير إلى قدرة هذه الاختبارات العالية لقياس هذه المتغيرات

الجدول (02): تجانس أفراد كل مجموعة من مجموعتي الدراسة ووصف توزيع بيانات الاختبارات البدنية والفسيولوجية نسبة للتوزيع الطبيعي

الاختبارات	التجريبية				الضابطة			
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل الالتواء
الركل 30 ثانية (الساق يمين)	51.38	6.00	11.68	-0.44	47.75	6.36	13.32	-1.06
الركل 30 ثانية (الساق يسار)	54.88	6.08	11.08	0.42	48.88	7.08	14.48	-0.70
اللكم لمدة 10ثا	55.38	10.88	19.65	0.38	48.75	8.45	17.33	0.99
القدرة اللاهوائية القصوى	9.62	0.87	9.04	0.39	9.68	0.85	8.78	2.28
معدل القدرة اللاهوائية	6.93	0.89	12.84	-0.39	6.94	1.14	16.43	0.23
كتلة العضلات الهيكلية	36.95	2.50	6.77	-0.09	37.10	5.79	15.61	1.50
كتلة الدهون	19.49	1.08	5.54	0.17	19.68	9.73	49.44	0.08
عمليات الايض في الراحة	1770.13	88.93	5.02	-0.16	1773.38	208.94	11.78	1.47

تشير نتائج الجدول رقم (02) إلى قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذلك معامل الاختلاف ومعامل الالتواء لكل مجموعة من مجموعتي الدراسة في الاختبارات البدنية والفسيولوجية في القياس القبلي، وباستعراض قيم معامل الاختلاف المحسوب في المجموعة التجريبية يظهر أن أكبر قيمة ظهرت خلال اختبار اللكم إذ بلغت هذه القيمة (19.65) أما أكبر قيمة لمعامل اختلاف في المجموعة الضابطة ظهرت في متغير كتلة الدهون إذ بلغت (49.44)، حيث بينت قيم معامل الاختلاف وجود تجانس بين أفراد كل مجموعة من مجموعتي الدراسة إذ دلت قيم معامل الاختلاف التي كانت تقع ضمن المدى

المقبول لقيم معامل الاختلاف وهي أقل من 50 %، ونلاحظ كذلك أن جميع قيم معامل الالتواء في كل مجموعة كانت ضمن مدى ±3 وهو المدى الذي عادة ما تكون قيم الالتواء فيه مقبولة ما يشير إلى توزيع بيانات الاختبارات البدنية والفسيولوجية ويمكن وصفها مقاربة للتوزيع الطبيعي

III. عرض ومناقشة النتائج

الجدول (03): نتائج اختبار t لبحث الفروق بين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات البدنية والفسيولوجية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
اختبارات الركل لمدة 30 ثانية (ساق يمين) / مرة	قبلي	8	51.38	6.00	4.32	0.003
	بعدي	8	57.75	5.50		
الركل لمدة 30 ثانية (ساق يسار) / مرة	قبلي	8	54.88	6.08	0.76	0.470
	بعدي	8	53.88	5.17		
اللكم خلال 10 ثوان / مرة	قبلي	8	55.38	10.88	4.19	0.004
	بعدي	8	59.00	9.90		
القدرة اللاهوائية القصوى w/kg	قبلي	8	9.62	0.87	1.77	0.119
	بعدي	8	10.32	1.79		
معدل القدرة اللاهوائية w/kg	قبلي	8	6.93	0.89	1.14	0.291
	بعدي	8	7.05	0.83		
كتلة العضلات الهيكلية/كغم	قبلي	8	36.95	2.50	0.42	0.681
	بعدي	8	37.13	3.15		
كتلة الدهون بالنسبة المئوية %	قبلي	8	19.49	1.80	1.01	0.343
	بعدي	8	18.79	1.03		
معدل عمليات الايض في الراحة Kcal	قبلي	8	1770.13	88.93	0.28	0.786
	بعدي	8	1774.13	115.67		

تشير نتائج الجدول إلى فروق متوسطات القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والفسيولوجية، وباستعراض قيم مستوى الدلالة يتبين أنها بلغت (0.003) لاختبار الركل بالساق اليمنى كما بلغت قيمة مستوى الدلالة لاختبار الركل باستخدام الساق اليسرى (0.470) وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.004) لاختبار اللكم خلال 10 ثوان وبلغت (0.119) لاختبار القدرة اللاهوائية القصوى وبلغت (0.291) لاختبار معدل القدرة اللاهوائية وبلغت (0.681) لاختبار كتلة العضلات الهيكلية وبلغت (0.343) لاختبار لكتلة الدهون كما بلغت (0.786) لمتغير معدل عمليات الأيض في الراحة وعند مقارنة قيم مستوى الدلالة التي تمت الإشارة اليها بالقيمة (α=0.05) يتبين أن معظم قيم مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05 ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية والفسيولوجية لدى أفراد المجموعة التجريبية. باستثناء قيمة مستوى الدلالة المحسوبة في اختبار الركل باستخدام الساق اليمنى حيث بلغت هذه القيمة (0.003) وقيمة مستوى الدلالة المحسوبة في اختبار اللكم خلال 10 ثوان إذ بلغت (0.004) وهاتان القيمتان أقل من 0.05 ما يعني أن متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) يختلفان اختلافا جوهريا من الناحية الإحصائية في هذين الاختبارين بحيث أن دلالة الفرق كان بأفضلية القياس البعدي الذي سجل متوسطا حسابيا أكبر مقارنة بمتوسط القياس القبلي.

الجدول (04): نتائج اختبار t لبحث الفروق بين القبلي والبعدي للعينة الضابطة

الاختبارات	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الركل لمدة 30 ثانية (ساق يمين)	قبلي	8	47.75	6.36	2.04	0.080
	بعدي	8	50.50	7.48		
الركل لمدة 30 ثانية (ساق يسار)	قبلي	8	48.88	7.08	4.58	0.003
	بعدي	8	50.38	6.84		
اللكم خلال 10 ثوان	قبلي	8	48.75	8.45	5.01	0.002
	بعدي	8	50.38	9.13		
القدرة اللاهوائية القصوىw/kg	قبلي	8	9.68	0.85	1.38	0.209
	بعدي	8	10.07	1.27		
معدل القدرة اللاهوائيةw/kg	قبلي	8	6.94	1.14	0.51	0.624
	بعدي	8	6.87	0.91		
كتلة العضلات الهيكلية / كغم	قبلي	8	37.10	5.79	1.02	0.342
	بعدي	8	37.31	5.84		
كتلة الدهون بالنسبة المئوية %	قبلي	8	23.38	13.20	1.37	0.213
	بعدي	8	19.68	9.73		
معدل عمليات الايض في الراحة Kcal	قبلي	8	1773.38	208.94	0.03	0.976
	بعدي	8	1773.63	212.77		

تشير نتائج الجدول رقم (04) إلى فروق متوسطات القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والفسيولوجية لدى أفراد المجموعة الضابطة، وباستعراض قيم مستوى الدلالة يتبين أنها بلغت (0.080) لاختبار الركل بالساق اليمنى كما بلغت قيمة مستوى الدلالة لاختبار الركل باستخدام الساق اليسرى (0.003) وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.002) لاختبار اللكم خلال 10 ثوان وبلغت (0.209) لاختبار القدرة اللاهوائية القصوى وبلغت (0.624) لاختبار معدل القدرة اللاهوائية وبلغت (0.342) لاختبار كتلة العضلات الهيكلية وبلغت (0.213) لاختبار لكتلة الدهون كما بلغت (0.976) لمتغير معدل عمليات الأيض في الراحة وعند مقارنة قيم مستوى الدلالة التي تمت الإشارة إليها بالقيمة (α=0.05) يتبين أن

معظم قيم مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05 ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والفسيولوجية لدى أفراد المجموعة الضابطة، باستثناء قيمة مستوى الدلالة المحسوبة في اختبار الركل باستخدام الساق اليسرى حيث بلغت هذه القيمة (0.003) وقيمة مستوى الدلالة المحسوبة في اختبار اللكم خلال 10 ثوان إذ بلغت (0.002) وهاتان القيمتان أقل من 0.05 ما يعني أن متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) يختلفان اختلافا جوهريا من الناحية الإحصائية.

الجدول (05): نتائج اختبار t لبحث الفروق بين مجموعتي

الاختبارات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الركل 30 ثا ساق يمين	تجريبية	8	57.75	5.50	2.20	0.044
	ضابطة	8	50.50	7.48		
الركل 30 ثا ساق يسار	تجريبية	8	53.88	5.17	1.15	0.268
	ضابطة	8	50.38	6.84		
اللكم خلال 10 ثوان / مرة	تجريبية	8	59.00	9.90	1.81	0.092
	ضابطة	8	50.38	9.13		
القدرة اللاهوائية القصوى w/kg	تجريبية	8	10.32	1.79	0.33	0.743
	ضابطة	8	10.07	1.27		
معدل القدرة اللاهوائية w/kg	تجريبية	8	7.05	0.83	0.41	0.688
	ضابطة	8	6.87	0.91		
كتلة العضلات الهيكلية / كغم	تجريبية	8	37.13	3.15	0.080	0.937
	ضابطة	8	37.31	5.84		
كتلة الدهون بالنسبة المئوية %	تجريبية	8	18.79	1.03	0.78	0.447
	ضابطة	8	19.68	9.73		
عمليات الايض في الراحة	تجريبية	8	1774.13	115.67	0.006	0.995
	ضابطة	8	1773.63	212.77		

يوضح الجدول رقم (05) نتائج اختبار t لبحث الفروق بين متوسطات مجموعتي (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والفسيولوجية في القياس البعدي وباستعراض

قيم مستوى دلالة فروق المتوسطات للاختبارات المبينة يتبين أنها بلغت (0.044) لاختبار الركل بالساق اليمنى كما بلغت قيمة مستوى الدلالة لاختبار الركل باستخدام الساق اليسرى (0.268) وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.092) لاختبار اللكم خلال 10 ثوان وبلغت (0.743) لاختبار القدرة اللاهوائية القصوى وبلغت (0.688) لاختبار معدل القدرة اللاهوائية وبلغت (0.937) لاختبار كتلة العضلات الهيكلية وبلغت (0.447) لاختبار لكتلة الدهون كما بلغت (0.995) لمتغير معدل عمليات الأيض في الراحة. وعند مقارنة قيم مستوى الدلالة التي تمت الإشارة إليها بالقيمة (α=0.05) يتبين أن جميع قيم مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05 ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والفسيولوجية في القياس البعدي باستثناء قيمة مستوى الدلالة المحسوبة في اختبار الركل باستخدام الساق اليمنى حيث بلغت هذه القيمة (0.044) وهي أقل من 0.05 ما يعني أن متوسطي المجموعتين يختلفان اختلافا جوهريا من الناحية الإحصائية في هذا الاختبار بحيث ان دلالة الفرق كان بأفضلية للمجموعة التجريبية التي سجلت متوسطا حسابيا أكبر

IV.**مناقشة نتائج:** بينت النتائج الموضحة في الجدول أعلاه رفض الفرضية الأولى وبالتالي اعتبار أن استخدام البرنامج المقترح باستخدام حركات المواي تاي لم يطور أو يحسن القدرات البدنية والفسيولوجية (باستثناء اختبار الركل بالساق اليمنى واختبار اللكم). يعزو الباحثون ذلك إلى أن المجموعة تدربت باستخدام حركات المواي تاي وبدون التدريب بالأجهزة أو الأثقال أو الأوزان الحرة التي تؤثر في الكتلة العضلية ومكونات الجسم المختلفة، حيث أن اللاعبين اعتمدوا بالتدريب على وزن الجسم فقط ولم يلتزموا ببرنامج غذائي مقترح لتحسين زيادة الكتلة العضلية أو تخفيف الوزن، واتفقت نتائج هذه الفرضية مع دراسة (Rabky wises ،2017) التي خلصت إلى عدم وجود أثر تدريبي ملحوظ في

تحسين القدرات البدنية والفسيولوجية باستخدام تدريب المواي تاي على عينة الدراسة، حيث أوصى الباحثون باستخدام برنامج يمتد إلى ثلاثة عشر أسبوع في رياضة المواي تاي للعمل على تحسين اللياقة البدنية، واتفقت أيضا مع دراسة (Amirson ،2014) التي أظهرت عدم تغير في تكوين الجسم من العضلات والدهون لعينة.

كما وضحت النتائج أن دلالة الفرق كان بأفضلية القياس البعدي الذي سجل متوسطا حسابيا أكبر مقارنة بمتوسط القياس القبلي، وبالتالي اعتبار أن استخدام البرنامج المقترح لم يطور أو يحسن المتغيرات الفسيولوجية، ولم يكن له تأثير إيجابي أيضا على القدرات البدنية باستثناء اختبار الركل بالساق اليسرى واختبار اللكم). ويعزو الباحثون ذلك إلى قلة عدد أيام التدريب (ثلاثة أيام فقط وبمعدل 70 دقيقة في كل حصة) وهذا الوقت غير كافي كون رياضة المواي تاي تتطلب جهد عالي ووقت أطول لإظهار تحسن ملحوظ ونتائج جيدة في البرامج الرياضية المقترحة. ويعتقد الباحثون أن العمر التدريبي للاعبين الخاضعين للبرنامج المقترح والتقليدي كان قصيرا (متوسط عمرهم التدريبي 9 أشهر) وهذا ما أثر على تكنيك الأداء وإيقاع التمرين بشكل سلبي وبالتالي عدم الاستفادة الكاملة من أثر التمارين الخاصة بالأداء، حيث اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع دراسة (Lonies،2018)، الذي استنتج عدم وجود أية تغيرات في الجوانب الفسيولوجية والبدنية نتيجة التدريب بحركات المواي تاي.

كما بينت نتيجة عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين المجموعتين باستثناء الركل بالقدم اليمنى، وبأفضلية للمجموعة التجريبية التي سجلت متوسطا حسابيا أكبر مقارنة بالمجموعة الضابطة وكما هو مبين في الجدول، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن المجموعة التجريبية استخدمت جولات بحركات المواي تاي أكثر في البرنامج التدريبي المقترح بالساق اليمنى نتيجة تكرارها بالبرنامج التدريبي، وهنا

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Halbrain،2017) حيث خلصت نتائج دراسته أن استخدام أحجام تدريبية عالية كان لها تأثير ايجابي على القدرات البدنية المستخدمة في الدراسة، كما في دراسة (rabkiwaises,2017) التي أوصى الباحث على أنه يمكن لثلاثة عشر أسبوعا من ر ياضة المواي تاي تعمل على تحسين اللياقة البدنية عند النساء بغض النظر عن عدد التكرارات الأسبوعية (مرتين أو ثلاثة). واتفقت الدراسة أيضا مع دراسة (Lonies,2018) التي أوصى الباحث أن التدريب سواء بكثافة عالية أو منخفضة ممكن أن يؤدي إلى تحسنات كبيرة في الأداء وأعداد مقاتل جيد.

V. خلاصة:

في ضوء النتائج استنتج الباحثون تحسن في الركل بالقدم اليمنى واللكم بكلتا اليدين نتيجة تكرار الركل واللكم من خلال البرنامج التدريبي المقترح. كما تحسن الركل بالقدم اليسرى في البرنامج التقليدي نتيجة وقفة اللاعبين القتالية بوضع القدم اليسرى بالمقدمة واللكم بكلتا اليدين. وتشابه تأثير المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات الدراسة. وفي ضوء ما توصلت له الدراسة من نتائج نوصي بمراعاة زيادة الأحجام التدريبية لبرامج التدريب لرياضة المواي تاي. والتركيز على البرامج التقليدية والحديثة مع التبادل في الارتكاز على القدمين أثناء الوقفة القتالية. كما يجب إجراء دراسات أخرى على رياضة المواي تاي مع زيادة عدد العينات وإدخال السيدات فيها.

VI. المراجع العربية:

- أبو صفية، ياسر (2018) أمير المواي تاي الاحترام والشرف. عمان. الأردن: مكتبة نوفل للنشر والتوزيع.

– بن دنيدنة اسحق، بن قيدة عبد القادر (2017) أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي القوة والسرعة لدى ممارسي رياضة الكوانكيدو. رسالة ماستر غير منشورة.

– بسطويسي،أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

– حسنين،عبد الحميد. (1987). اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

– دخيل،محمد .(2001). تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في إنجاز الركض (110) حواجز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية.

– رضوان، محمد. (1998). المرجع في القياسات الجسمية. عمان الأردن: دار الفكر العربي.

– ريان، مجيد. (1989). موسوعة القياس والاختبار في التربية البدنية. جامعة بغداد.

- عبد الرحيم محمد. (2016). أثر استخدام التدريبات البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الكاتا للناشئين الرياضيين في رياضة الكاراتيه. رسالة ماجستير غير منشورة.

- علاوي محمد. (1994). علم التدريب الرياضي. القاهرة. مصر: دار المعارف للنشر والتوزيع.

- سعيد الشاكر، مصطفى ناصر. (2012). تأثير تمارين الملاكمة على الاستجابات الفسيولوجية والكيميائية الحيوية للملاكمين المصريين.

- عرفة السيد فرج الله. (2011). برنامج تدريبي للإعداد الخاص والتعرف على أثره في تنمية بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين من عمر 12– 14.

- عبد الفتاح، أبو العلا. (2003). فسيولوجيا التدريب الرياضي. عمان. الأردن: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- مسير، ياسين. (2012). تأثير تمرينات القوة المطلقة والنسبية لعضلات الأطراف السفلية على بعض القدرات البدنية والميكانيكية في المواي تاي .
- العنزي، غازي. (2009). مجلة التدريب الرياضي.
- الربضي، كمال. (2004). التدريب الرياضي للقرن21، عمان الأردن.

المراجع الأجنبية

–Blackrose, (1991).muaythai self study, Bangkok, Thailand,

- -Bernardo, N, le,Jeffer E, saski. (2015). mixed martial arts: history, physiology,The open sports sciences journal

-Christophdelp. (2005).muaythai basics,California,usa,

-Crisa, fulli,etal.(2009). physiological responces and match analysis of muaythai,Italy.

-Crisafulli,Antonio.(2009). Physiological responses and energy cost during a simulation of a Muay Thai boxing match, Department of Science Applied to Biological Systems, Section of Human Physiology, University of Cagliari,Italy

-Davis, Philip. (2015).Physiological Responses and Time-Motion Analysis of Small Combat Games in Kickboxing: Impact of Ring Size and Number of Within-Round Sparring Partners

-Franchin , emerson. (2014).The efforts of five weeks of kick boxing training om physical fitness M ,L,T,J

-Glen, cordoza,Muay Thai Unleashed: Learn Technique and Strategy from Thailand's Warrior Elite,(2006).

-Halperin,Choices.(2017).enhance punching performance of competitive kick boxer university joondale Australia,Israel

-Igla, muaythai animation education system ,I,M,A,E,S (2016).

-Hohmann, Lames, (2014).Einfuhrung in die Trainingswissnschaft

-Susumu sato. (2004).Journal of physiological anthropology and applied human scince

-Krauss,Erich.(2006). muaythai:unleashed learn technique and strategy from Thailands warriors elite