

تأثير تمرينات بأسلوب التثقيل (اكياس الرمل) في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمنتخب جامعة المثنى بخماسي كرة القدم

الباحثات

م.م نور طارق كاظم

م.م ندى نعمان حسن

م.م فيحاء تالي خلف

ملخص البحث

اشتمل الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث ومشكلته واهدافه، وفروضه، ومجالاته، وتكم اهمية البحث وتكمن اهمية البحث بإعداد تمرينات بأسلوب التثقيل (بأكياس الرمل) لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها بسرعة الاستجابة للقدمين على منتخب جامعة المثنى بخماسي كرة القدم. أما مشكلة البحث فتجسدت في أن هناك ضعف في بعض المتغيرات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة. اما فروض البحث فكان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للقوة المميزة بالسرعة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبين منتخب جامعة المثنى بخماسي كرة القدم. وتم تحدد مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة المثنى لخماسي كرة القدم لسنة (٢٠٢١ / ٢٠٢٢) والبالغ عددهم (١٢) لاعبا اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فهم (١٠) طلاب من المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى، وفيما بعد نفذت التمرينات وفق الاسلوب التدريبي المقترح ولمدة (١٠) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبأسلوب التدريب التكراري. وقد استخدم الباحث البرنامج التدريبي. وقد اعد استمارة خاصة تضمنت الاختبارات الخاصة بالبحث وتم عرضها على مجموعة من الخبراء واجمعوا على ملائمة الاختبارات لتحقيق هدف البحث، وبعد تطبيق البرنامج بشكل كامل تم جمع نتائج الاختبارات ومعالجتها احصائيا وعرضها ومناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق هدف البحث.

ومن ذلك استنتج الباحث مجموعة من الاستنتاجات منها: ضرورة استخدام التمرينات المقترحة لما له من تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة. واوصى الباحث بمجموعة من التوصيات منها: ان التدرب على التمرينات المقترحة تعمل على تحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى .

the elect of in the way of weight (sand bags) To
develop the distinctive strength of speed football team

AL- Muthanna futsal.

Noor Tariq

Nada Nouman

Faiha Tali

The first chapter included the introduction, the importance of the research, its problem, its objectives, its hypotheses, and its fields prepare Weight exercises (with sandbags) to develop the distinctive strength of speed and its impact on the speed football team AL- Muthanna futsal. As for the research problem, it was embodied in the fact that there are weaknesses in some physical variables, including the strength characteristic of speed As for the research hypotheses, there were statistically significant differences between the tribal and remote tests of the speed-distinguished strength for the control and experimental groups, and in favor of the experimental group for the players of the football team AL- Muthanna futsal. The research community was determined by the players of the University of Al-Muthanna team for the football quintet for the year (2021 / 2022), which numbered (12) players, Subsequently, the exercises were carried out according to the proposed training method for a period of (10) weeks, with three training units per week and in a repetitive training method. The researcher used the experimental program. A special form was prepared

that included the tests for the research and it was presented to a group of experts and they agreed on the suitability of the tests to achieve the goal of the research.

From this, the researcher drew a set of conclusions, including

The need to use the proposed exercises because of their positive impact on developing strength and speed.

The researcher recommended a set of recommendations, including:

Training on the proposed exercises improves the speed characteristic of the lower extremities.

التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تعد التغيرات الايجابية في المتغيرات البدنية الوظيفية و الفسيولوجية نتيجة النشاط البدني المبني وفق اسس علمية سليمة واحدة من الامور المهمة في صحة الفرد والفريق الرياضي وخصوصا ان التدريب الرياضي يسلط حملا خارجيا مما يؤدي الى تغيرات داخلية والتي بدورها تعمل على تحسين الحالة الفسيولوجية والبايو كيميائية للجسم إذ شهدت لعبة خماسي كرة القدم كباقي الألعاب تطورا مستمرا في مستوى أداء لاعبيها ونتائج مبارياتها , مما يضيف متطلبات تدريبية يجب مراعاتها في تصميم المناهج التدريبية . وتكمن اهمية البحث بإعداد تمرينات بأسلوب التثقيل (بأكياس الرمل) لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها على سرعة الاستجابة الحركية للقدمين لمنتخب جامعة المثنى بخماسي كرة القدم.

علم التربية البدنية

٢ مشكلة البحث:

بعد اطلاع الباحث على بعض المصادر والمراجع والدراسات والبحوث في الجانب الفسيولوجي والتدريبي والطبي والبيولوجي لاحظ إن بعض المتغيرات الفسيولوجية والوظيفية قد تتأثر في الجهد البدني ومن هذه المتغيرات سرعة الاستجابة الحركية للقدمين قد تتأثر بتدريبات المقاومة كتدريبات القوة المميزة بالسرعة. إذ إن لاعب كرة القدم الخماسي يحتاج لهذا النوع من القوة من التدريبات لذا عمدت الى اجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير التمرينات بالتثقيل في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وقد اخترت لاعبي خماسي كره القدم لما تحتاجه آلية هذه الفعالية من قوه مميزه بالسرعة مما دفع

الباحث إلى إعداد تمرينات بأسلوب التثقيل لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين منتخب جامعة المثنى لخماسي كرة القدم.

١-٣ أهداف البحث:

التعرف على تأثير تمرينات بأسلوب التثقيل على القوة المميزة بالسرعة لمنتخب جامعة المثنى بخماسي كرة القدم.

التعرف على الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القوة المميزة بالسرعة

١-٤ فروض البحث:

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبين منتخب جامعة المثنى بخماسي كرة القدم.

هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القوة المميزة بالسرعة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: منتخب جامعة المثنى لخماسي كرة القدم وطلاب المرحلة الثالثة.

١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة من (١ / ٣ / ٢٠٢٢) ولغاية (١٥ / ٧ / ٢٠٢٢) .

١-٥-٣ المجال المكاني: : القاعة المغلقة لمديرية الشباب والرياضة وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

إن طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحث الى دراستها هي التي تحدد نوع وطبيعة المنهج المستخدم إذ إن " المنهج هو الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم للوصول الى نتيجة معينة " (١). " عليه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة وذلك بأسلوب المجاميع المتكافئة (الضابطة والتجريبية) والاختبارات القبلية والبعدية

مجتمع البحث وعينته: -

¹ - محمود الغريب وآخرون ، البحث العلمي ، التصميم ، الإجراءات . الاسكندرية : مكتب الجامعي الحديث ، ١٩٧٧ ، ص ٧٧ .

بما إن " العينة الجيدة لابد لها أن تمثل المجتمع الاصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة الظاهرة المدروسة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها " (2) فقد حدد مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة المثنى لخماسي كرة القدم لسنة (٢٠٢١ / ٢٠٢٢) والبالغ عددهم (١٢) لاعبا اما بالنسبة للمجموعة الضابط فهم (١٠) طلاب من المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية , المجموعة التجريبية أخذت (١٠) لاعبين من المجتمع الذي قوامه (١٢) لاعب بعد استبعاد حراس المرمى , اما المجموعة الضابطة تمثلت من طلاب المرحلة الثالثة من الذين لا يمارسون النشاط الرياضي المنتظم وعددهم (٣٠) اخذت (١٠) منهم بالطريقة العشوائية , وأجري التجانس للمجموعتين الضابطة والتجريبية

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث: -

٣-٣-١/ وسائل جمع المعلومات: -

استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية: -

- ١.المصادر والمراجع العلمية.
- ٢.استمارة تسجيل البيانات.
- ٣.شبكة المعلومات الدولية (Internet).

٣-٣-٢ الاجهزة المستخدمة:

- ساعة توقيت الكترونية يدوية.
- جهاز حاسوب لا بتوب من نوع (hp) صيني الصنع.
- ساحة كرة قدم خماسي نظامية.
- شواخص بلاستيكية عدد (١٠).
- (اكياس رمل) لتثقيل القدمين بأوزان مختلفة.
- مساطب وصناديق بارتفاعات مختلفة.
- سطوح مائلة.

٣-٣-٣ الادوات المستخدمة:

- الاختبارات والقياس.
- المقابلات الشخصية.
- الاستبانة.

² - ريسان خريبط مجيد ، مناهج البحث في التربية الرياضية. الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ م ، ص٤١ .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية: -

من اجل الوصول إلى نتائج البحث قام الباحث بالإجراءات الآتية

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية: -

من اجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من مفردات المنهج لابد للباحث من إجراء تجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسية للبحث إذ إن التجربة الاستطلاعية " تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب إن تتوافر فيها الشروط والظروف التي تكون فيه التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها"^(١).

٣-٤-٣ توصيف اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

٣-٤-٣-١ اختبار ثلاث حيلات لأكبر مسافة ممكنة: ^(١)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات اللازمة: شريط قياس، بورك، وارض ملعب بحدود ٢٠_٢٥ م.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعلى رجل واحدة وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بثني الرجل ومرجحة المذراعين ويؤدي ثلاث حجلات بالقدم لأكبر مسافة ممكنة بخط مستقيم، مع مراعاة عدم ملازمة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض، قياس أكبر مسافة ممكنة والتسجيل بالمتري، وتعاد المحاولة على القدم الأخرى.

٣-٤-٣-٢ الوثبة المتتالية في المكان: ^(٢)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات: ميزان للوزن، جهاز قياس الطول، ساعة إيقاف، مع رسم دائرة على الأرض قطرها قدما.

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ممدودتان مع ثبات الوسط. عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب في المكان إلى أقصى عدد ممكن خلال خمس عشرة (١٥) ثانية. إذ تم قياس أعلى مسافة عمودية يصل اليه كل مختبر ثم حددت إشارة اقل من أقصى ارتفاع بـ (١٠سم) والذي يعتبر الحد الذي يصل اليه المختبر عند أداء القفزات.

توجيهات يتم الوثب داخل الدائرة المرسومة على الأرض الوثب بالقدمين معا.

^١ - قيس ناجي وبسطويسي احمد ، مصدر سبق ذكره، ص ٩٥ .

^(١) عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة . النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر. ٢٠١١. ص ٣٩٣.

^٢ - عادل تركي حسن : المصدر السابق. ٢٠١١، ص ٣٩١-٣٩٢.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد الوثبات التي قام بها خلال المدة المحددة (١٥).

٣-٤ الاختبارات القبلية:

بتاريخ ١ / ٣ / ٢٠٢٢ أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث، اختيرت القوة المميزة بالسرعة، أعطي لكل لاعب ثلاث محاولات لاختبار القوة المميزة بالسرعة.

٣-٤-٧ المنهج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتدريب المجموعة التجريبية على التمرينات الخاصة التي يتضمنها المنهج المقترح في حين بقيت المجموعة الضابطة على المنهج الدراسي.

استغرق المنهج (١٠) أسابيع.

استخدمت الطريقة التكرارية.

طبيعة الشدة في المنهج (٣-١)

عدد وحدات التدريب الاسبوعية (٣) وحدات (أحد، ثلاثاء، خميس).

عدد الوحدات في التجربة كلها (٣٠) وحدة تدريبية.

زمن الوحدات التدريبية الواحدة (٣٠) دقيقة (القسم الرئيسي فقط).

نفذت المجموعة التجريبية المنهج المعد لها باستخدام تثقيف الرجلين.

٣-٤-٨ الاختبارات البعدية:

بتاريخ ١٣/٥/٢٠٢٢ أجريت الاختبارات البعدية وذلك بعد إكمال المنهج التدريبي الذي بلغ (١٠) أسابيع، مع مراعاة إجراء الاختبارات بالظروف نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

٣-٤-٩ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لفرض استخراج ما يلي:

١- النسبة المئوية

٢- الوسط الحسابي

٣- الانحراف المعياري

٤- الارتباط البسيط

٥- معامل الصدق الذاتي

٦- test(T) للعينات المتناظرة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

١-٤ عرض وتحليل النتائج

١-١-٤ عرض وتحليل الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة:

يبين جدول (٨)

الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
			ع	س	ع	س			
١	الوثبات المتتالية	عدة/ثا	١٠.٢٠٠	٠.٩١٩	١١.١٠٠	٠.٩٩٤	٣.٢٥٠	٠.٠١٠	معنوي
٢	حجلات يمين	متر	٤.٥٤٢	٠.٣٩٨	٤.٦٦٣	٠.٥١٦	١.٣٩٦	٠.١٩٦	غير معنوي
٣	حجلات يسار	متر	٥.٠١٤	٠.٣٨٥	٥.٠٥٩	٠.٣٩٤	١.٠٨٦	٠.٣٠٦	غير معنوي

٢-١-٤ عرض وتحليل الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية:

يبين جدول (٩)

الأوراط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
			ع	س	ع	س			
١	الوثبات المتتالية	عدة/ثا	١٠.٨٠٠	٠.٧٨٩	١٣.٢٠٠	٠.٧٨٩	١٤.٦٩٧	٠.٠٠٠	معنوي
٢	حجلات يمين	متر	٤.٥٩٧	٠.٣٧١	٥.١٩٣	٠.٤٦٢	٤.٢٨٦	٠.٠٠٢	معنوي
٣	حجلات يسار	متر	٥.٢٠٢	٠.٣٥٢	٥.٨٩٣	٠.٥٤٧	٤.٨٩٦	٠.٠٠١	معنوي

٢-٤ مناقشة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة والتجريبية.

يلاحظ من جدول (٨) ان هناك تحسن ظهر في اختبار الوثبات المتتالية في المجموعة الضابطة في حين لا توجد اي فروق في اختبار حجلات اليمين واليسار بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب هذا الى ان المجموعة الضابطة وهم طلاب كلية تربية بدنية وعلوم رياضة مرحلة ثالثة اذ لا يعتمدون

على المناهج التدريبية بشكل رئيسي حيث يخضعون الى مناهج تعليمية اكثر مما تكون تدريبية خاصة بكل مادة. إذ ان تطوير القوة المميزة بالسرعة بصورة عامة تتطلب انتظاماً في الجرعات التدريبية من شدد و تكرارات وفترات راحة وان عملية التدريب " هي عبارة عن عملية مخططة ومدروسة تتم عن طريق العمل العضلي المتكرر (الحمل ألدني) وتهدف إلى تحسين المستوى - والاحتفاظ به أو الهبوط به وينتج من خلالها تغيير في المستوى ألدني والوظيفي والتكتيكي والنفسي والعقلي بحيث تتعدى شدة الحمل المستخدم حداً معيناً يختلف من فرد لآخر ^(١). وهذا ما تتطلبه القوة المميزة بالسرعة والصفات البدنية الاخرة. فمن الصعب أن تتحسن في المناهج التعليمية. يكشف لنا جدول (٩) نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية إذ اتضح ان هناك تحسناً ظهر جلياً في نتائج الاختبار البعدي في الوثبات المتتالية , حجلات يمين و حجلات يسار يرى الباحث ان سبب هذا التحسن الكبير يرجع الى التمارين المعد من قبل الباحث للقوة المميزة بالسرعة بأسلوب التثقيل وفق الاسس العلمية وبشكل يتلاءم مع مستوى العينة فالتدريب الرياضي هو " عبارة عن عملية التكامل الرياضي المدارة على وفق المبادئ العلمية - التربوية على وجه الخصوص والمستهدفة إلى إنجازات عالية وذلك من خلال التأثير المبرمج والمنظم ^(٢) اذ كان المنهج التدريبي يحتوي على وسائل وادوات مساعدة اضافة الى تثقيل الرجلين بأكياس رملية مصممة خصيصاً للرجلين و كذلك الى ان استخدام التمارين الخاصة التي تتشابه الى حد كبير الظروف التنافسية الفعلية للعبة باستخدام اسلوب (اكياس الرمل) لتثقيل الجسم اذ انها " لا تسلط جهداً عند حملها على العضلات الصغيرة فحسب بل يكون تأثيرها كبيراً في المجاميع العضلية بالأطراف العليا أو السفلى ومدى مشاركتها في العمل العضلي، مما يعطي القدرة على إنجاز شغل بدني يزداد بزيادة القوة في العضلات وزيادة كفايتها في إنتاج الطاقة اللازمة وباقتصادية... ^(١) وان تثقيل الجسم بـ (الاكياس الرملية) التي عمل بها افراد المجموعة التجريبية وبترتيب خاص ومقنن عمل على اضافة عبئ تدريبي وبشكل متدرج ادى بالتالي الى تطوير القوة المميزة

^١ - امر الله البساطي : قواعد واسس الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية : نشأة المعارف ، ١٩٩٨ ، ص ٢ .

^٢ - ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، الاردن : دار الشروق للنشر، ١٩٩٧، ص ٣٣٠.

١- طالب فيصل عبد الحسين الصفار: تأثير أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وإنجاز ١١٠ هواجز. أطروحة دكتوراه: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣، ص ٣٨.

٢- حسن، سليمان علي : المدخل الى التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٣، ص ٦٦.

للمجاميع العضلية العاملة وبالتالي فان حركات الرجلين اصبحت اسرع واقوى، ويذكر (حسن) بأنه كلما زادت سرعة الانقباض العضلي زاد نمو القوة، مما يزيد من الدفع العضلي وان زيادة القوة التفجيرية تتم باستعمال أدوات أخف وزناً⁽²⁾. وان سبب هذا الفارق في القوة المميزة التي تبين من خلال الاختبارات يرجع الى المنهج الذي تضمن ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع و لمدة عشرة اسابيع والتي كانت تحتوي على تنوع وتدرج وانتظام في التمارين البدنية وتلائمها مع مستويات العينة البدنية .

٣-١-٤ عرض وتحليل الفرق بين الاختبارات البعدية للقوة المميزة بالسرعة لمجموعتي البحث:

جدول (١٠)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستويات الدلالة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة الضابطة		مجموعة التجربة		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع			
١	الوثبات المتتالية	عدة/ثا	١١.١٠٠	٠.٩٩٤	١٣.٢٠٠	٠.٧٨٩	٥.٢٣٢	٠.٠٠٠	معنوي
٢	حجلات يمين	متر	٤.٦٦٣	٠.٥١٦	٥.١٩٣	٠.٤٦٢	٢.٤١٩	٠.٠٢٦	معنوي
٣	حجلات يسار	متر	٥.٠٥٩	٠.٣٩٤	٥.٨٩٣	٠.٥٤٧	٣.٩١٣	٠.٠٠١	معنوي

١-٢-٤ مناقشة الفرق بين الاختبارات البعدية للقوة المميزة بالسرعة لمجموعتي البحث:

ويعزو الباحث ذلك الى ان استخدام التمارين الخاصة التي استخدمها تشابه الى حد كبير الظروف التنافسية الفعلية للعبة باستخدام اسلوب (القوة المميزة بالسرعة) مضافاً اليه (اكياس الرمل) لتثقيل الجسم اذ انه " يزيد من سرعة الاداء الحركي أي بمعنى ان القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي الى اداء حركي افضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واكثر تفجراً... " (1) وان تثقيل الجسم (اكياس الرمل) التي عمل بها افراد المجموعة التجريبية وتدرج خاص ومقنن عمل على اضافة عبئ تدريبي وبشكل متدرج ادى بالتالي الى تطوير القدرة العضلية للمجاميع العضلية العاملة وبالتالي فان حركات الرجلين اصبحت اسرع لأداء أي حركة اذ

1- www.Sport Coach.Strength Power Training/b.Rob (April 2005).

ان " التدريب بالأسلوب البلي ومتري وبأعباء اكبر يعمل على تنمية القوة العامة وزيادة القوة التحفيزية لحظة بدء الحركة والقوة والسرعة " (2) يذكر (المفتي) ان التدريب باستخدام الأثقال الإضافية وبنسب معينة من وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء وتعمل على تنمية السرعة والسرعة الحركية " ويتأكد (الحجار) ان العمل بالأثقال المضافة لوزن الجسم إلى تطوير صفتي القوة والسرعة و أن استخدام وزن الجسم مع إضافة الأثقال لزيادة المقاومة يعدّ من وسائل تنمية القوة العضلية " (1) اذ قام الباحث في بدايات الوحدة التدريبية بإعطاء تثقيل لكلا الرجلين نسبة ملائمة لعينة البحث التجريبية وهي 3% من وزن الجسم إذ يذكر (السيد) مقدار المقاومات الخارجية كأثقال إضافية تبلغ 3-5 % من وزن جسم الرياضي ، ودعا كوسنتزوف إلى تعميم هذه النسبة على كافة أنواع المقاومات الممكن استخدامها في الأنشطة الرياضية المختلفة " (2) ويرى الباحث تحليل آخر إلى معنوية بين الاختبارين البعديين المجموعة الضابطة والتجريبية يعود إلى طريقة تثقيل عضلات الرجلين فهناك أنواع عديدة للتثقيل و منها الاكياس الرملية المقتصر على العضلات العاملة للرجلين بنفس ميكانيكية الحركة المستخدمة بخماسي كرة القدم قد عملت على تطوير تلك العضلات من حيث زيادة القوة التحفيزية (الاستثارة العضلية) لتلك العضلات حصراً . وهذا ما تحتاجه في هذه اللعبة من قوة استثارية عضلية عصبية لتوليد أكبر سرعة " ان الأهمية في إمكانية اعتماد الأوزان المضافة هو إنها لا تسلط جهداً عند حملها على العضلات الصغيرة فحسب بل يكون تأثيرها كبيراً في المجاميع العضلية بالأطراف العليا أو السفلى ومدى مشاركتها في العمل العضلي، مما يعطي القدرة على إنجاز شغل بدني يزداد بزيادة القوة في العضلات وزيادة كفايتها في إنتاج الطاقة اللازمة وباقتصادية عالية " (3) . وان كل هذه الامور ادت الى تطور القوة المميزة بالسرعة للاعبي منتخب جامعة المثنى

٢- زكي محمد محمد . الكرة الطائرة استراتيجيات تدريبات الدفاع والهجوم ، الاسكندرية : دار المعارف ، ١٩٩٨ ص١٤١.

١- صفاء الدين محمد علي الحجار: اثر التدريب بالحاكيت المثلثة على انجاز بعض فعاليات الساحة والميدان ، بحث منشور في مجلة جامعة دهوك ، المجلد (٦) ، العدد (٢) .

٢- السيد عبدالمقصود: نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة ، الطبعة الأولى ، القاهرة. مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧. ص١٦٦.

٣- زياد طارق عبد لفته؛ تأثير الهرولة المنتظمة بصدريّة الوزن أو بدونها في ضغط الدم العالي. أطروحة دكتوراه: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١، ص٤٠-٤١.

بخماسي كرة القدم وتفوقهم على مجموعة العينة الضابط من خلال ما تبين في نتائج المقارنة بين المجموعتين.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

من النتائج التي تحققت استطاع الباحث التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

اظهر التمرينات بأسلوب التثقل (الاكياس الرملية) تطوراً واضحاً في القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

هناك افضلية في القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية.

٢-٥ التوصيات:

مراعاة التدرج في نسب التثقل من (٣٪ من وزن الجسم ٨٪) لما تعطيه من نتائج ايجابية حسب ما ورد في البحث.

ان التدرب على التمرينات المقترحة تعمل على تحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى.

المصادر

- اخلاص دحام المعمورين. أثر التدريب الفكري في سباحة الترحلق في بعض المتغيرات الوظيفية لجهازى الدوران والتنفس. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ .
- امر الله البساطي : قواعد واسس الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية : نشأة المعارف ، ١٩٩٨
- حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبى خماسي كرة القدم, رسالة ماجستير , جامعة , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , ٢٠٠١ .
- حسن, سليمان علي : المدخل الى التدريب الرياضي , مطبعة جامعة الموصل , ١٩٨٣ .
- ريسان خريبط مجيد . تطبيقات في علم الفسولوجيا والتدريب الرياضي ، الاردن : دار الشروق للنشر ، ١٩٩٧ .
- ريسان خريبط مجيد ، مناهج البحث في التربية الرياضية. الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ م .

- زكي محمد محمد . الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، الاسكندرية : دار المعارف، ١٩٩٨.
- زياد طارق عبد لفته؛ تأثير الهرولة المنتظمة بصدورية الوزن أو بدونها في ضغط الدم العالي. أطروحة دكتوراه: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- السيد عبدالمقصود: نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة ، الطبعة الأولى ، القاهرة. مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧.
- صفاء الدين محمد علي الحجار: اثر التدريب بالحاكيت المثقلة على انجاز بعض فعاليات الساحة والميدان ، بحث منشور في مجلة جامعة دهوك ، المجلد (٦) ، العدد (٢)
- طالب فيصل عبد الحسين الصفار؛ تأثير أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وإنجاز ١١٠ حواجز. أطروحة دكتوراه: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣.
- عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة. النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر. ٢٠١١.
- محمود الغريب وآخرون ، البحث العلمي ، التصميم ، الاجراءات . الاسكندرية : مكتب الجامعي الحديث ، ١٩٧٧ .

المصادر الاجنبية

- Brent,A.andMcFarlan ,The Science of Hurdling and Speed ,Athletics Canada ,2001.
- George D Bob W .and Tom Tellez ,Sports Speed Human Kinetics ,1998.
- Grosly ,D .Using Jumping Exercise,Track&Feild,Quarterly Review ,1984.
- James C. Radcliffe ,and Robert C. Farentions , High Power Plyometrics , Human Kinetics ,1999,p.p31-32
- Tudor O.Bompa ,Periodization Training in sports ,Human Kinetics ,1999.

- Verhoshansky, Y. and Chyornousov, G. How to Set-Up a Training Program in Strength Events, Soviet Sport Review, 16.(2), 1984.
- www.Sport Coach.Strength Power Training/b.Rob (April 2005).

