Misan Journal for Physical Education Sciences
مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية
Vol. 29, No. 1, Year 2024, pp. 1-10
العدد:29، المجلد 1، السنة 2024، الصفحات 1-10
ISSN: 3007-7508

تأثير تمرينات (core) في تطوير القوة الخاصة وبعض القدرات البدنية وانجاز رمي القرص للاعبين الشباب

أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن

المستخلص

تعد فعالية رمي القرص احدى الفعاليات التي تتطلب مواصفات بدنية كافية غايتها تحقيق افضل الانجازات ولكن يكون الاداء وثيقا قويا ذو توافق حركي مميز فان اللاعب يحتاج الى تدريب فعال مبني على القياسات الاسس التدريبية المنظمة وترى الباحثة ان التدريبات الخاصة في تكوينها في حيث تركيب الاداء الفني من قوة وسرعة والمسار الزمنى للأداء وكذلك اتجاه العمل العضلي منها مع تلك الحركات المؤولة حيث ان رمي القرص يعتمد على قوة القبضة وسرعة الرمي في المرحلة الأخيرة لذا توجهت الباحثة بتصميم تمرينات تدريبية تهدف إلى التأثير الايجابي. المستوى البدني او القوة الخاصة وإنجاز رمي القرص للشباب وهدفت الدراسة لأعداد تمرينات الكلور (core) في تحسين القوة الخاصة ببعض المتغيرات البدنية وانجاز رمي القرص للاعبين الشباب والبالغ عددهم (5) وتم تطبيق هذه التمرينات لمدة سنة اسابيع بواقع ١٨ وحدة تدريبية ضمن فترة الاعداد الخاص وبطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة واجرت الاختبارات الخاصة بقوة الفيضة والانفجارية للذراعين والرجلين اضافة لاختيار السرعة ومرونة الجذع والتوازن المتحرك وانجاز رمي القرص وظهرت الفروق دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي المتغيرات البحث محاضرا بالباحثة الاستنتاجات المساهمة تمرينات (core) تطوير اختيارات القوة والسرعة والتوازن وتوصي الباحثة بتطبيق تمرينات الكور (Core) في العاب اخرى كالطائرة والسلة واليد والقدم .

الكلمة المفتاحية : تمرينات الكور ، القدرات البدنية ، رمي القرص ، الملخص الانكليزي

Abstract

The discus throwing event is one of the events that requires sufficient physical specifications, the goal of which is to achieve the best achievements, but the performance must be close, strong, and with excellent motor coordination. The player needs effective training based on measurements and organized training foundations. The researcher believes that the special training in its composition in terms of the composition of the technical performance of strength. The speed and time course of the performance, as well as the direction of the muscular work with those responsible movements, as discus throwing depends on the strength of the grip and the speed of throwing in the last stage, so the researcher decided to design

training exercises aimed at having a positive effect. The physical level or special strength and completion of the discus throw for young people. The study aimed to prepare core exercises to improve the strength of some physical variables and the completion of the discus throw for the young players, who numbered (5). These exercises were applied for a period of one year, weeks, with 18 training units within the special preparation period and in a manner High-intensity interval training. Tests were conducted for the explosive and explosive strength of the arms and legs, in addition to selecting speed, flexibility of the torso, moving balance, and performing the discus throw. Significant differences appeared between the pre- and post-tests. Research variables. Lecturer by the researcher. Contributing conclusions. Core exercises. Developing strength, speed, and balance choices. The researcher recommends applying core exercises (Core) in other games such as plane, basket, hand and foot.

Keyword: ball exercises, physical abilities, discus throwing, English summary

Author Name: A.M.D Zainab Qahtan Abdel Mohsen

Email:-mailto:Zaineb@copew.uobaghdad.edu.iq

1– 1 مقدمة البحث

ان نتائج البحوث العلمية التي تم الحصول عليها من علوم متعددة أصبحت نظاما مغذيا قد اغنى نظريات وطرائق التدريب الرياضي علما مستفيضا من المعلومات والقواعد العلمية التي جعلت التدريب الرياضي علما قائما بذاته في الوقت الحاضر . وتعد التطورات التي حدثت في مجال على التدريب الرياضي كثيرة وكبيرة على الصعيدين النظري والعملي نتيجة التجارب والبحوث العلمية والعملية التي مازالت مستمرة في استخدام الوسائل والاساليب التدريبية المختلفة والتي تساهم في تطور مستوى اللاعبين على وفق نظريات ومفاهيم التدريب الرياضي وتطبيقاته العملية ومن اجل استيعاب ماهية دقائق الحركة كان لابد من تسخير العلوم الرياضية المتنوعة التي لها الأثر الكبير في تحسين وتطوير مستوى الاداء الفني والمستوى الرقمي في جميع الفعاليات الرياضية ونظرا للمكانة الهامة لمسابقات العاب القوى في البطولات فقد اعتمدت الدول على الاسس العلمية والبحث والتحليل الذي يرتكز على العلوم الحديثة في اعداد الابطال وكان لها الدور البارز في العلم واثرة الفعال في توجيه واختيار طرق واساليب تدريب اللاعبين للوصول الى المستويات العالية وماتراة الاف الارقام القياسية والتي تعتبر خير دليل على ذلك . وتعد فعالية رمي القرص احدى الفعاليات التي تتطلب مواصفات بدنية خاصة غايتها تحقيق أفضل الانجازات. كما اكدت اسل جليل(اسيل،92،2022) " ان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما بالتخطيط العلمي السليم من خلال استخدام مختلف المعارف والعلوم والطرائق والأساليب الحديثة في مجال التدريب من قبل العديد من الباحثين والعلماء والمختصين لإيجاد افضل السبل الناجحة لتطوير مستوى الأداء البدني المرتبط بالفعالية "ولكن يكون الاداء وثيقا قويا ذو توافق حركي مميز فان اللاعب يحتاج الى تدريب فعال مبني على القياسات والاسس التدريبية المنتظمة وترى الباحثة ان التدريبات الخاصة في تكوينها في حيث تركيب الاداء الفني في قوة وسرعة والمسار الزمني للاداء وكذلك اتجاه العمل العضلي منها مع تلك الحركات المؤداة ومن المعروف ان

فعالية رمي القرص تعتمد الى حد كبير على قوة القبضة وسرعة الرمي في المرحلة الاخيرة اضافة الى ارتفاع الذراع بصورة صحيحة لتحسين واتاحة تمكين الرامي من السيطرة على القرص عند المسك ثم تطبيق مراحل تكنيك الرمي بانسيابية ودقة عالية من هنا ارتأت الباحثة اعداد تدريبات لتحسين الرمي للقرص من خلال اعداد تمرينات خاصة وفق بعض المتغيرات البدنية للتحسين القوة الخاصة وانجاز الرمي للشباب

1 – 2 مشكله البحث

طالما اثار انتباه الباحة الاساليب التدريبية لتطوير الاداء الفني وما مدى فائدة هذه الاساليب عند تطبيقها وخصوصاً في العاب الساحة والميدان التي تتميز بصعوبة الاداء الفني كما وتروم الباحثة ايجاد اساليب تدريبية متفرعة وحديثة تهدف الى كسر رتابة وملل الوحدة التدريبية بالاضافة الى رفع المستوى البدني والفني للاعب مواكبة لاحدث المعايير التي تحكم مسابقات الرمي والتغلب على القصور الحاصل اثناء المسابقات لذا توجهت الباحثة بتصميم تمرينات تدريبية تهدف الى استخدام أماكن متنوعة تعمل على التأثير الايجابي في كلا من المستوى البدني أو القوة الخاصة وانجاز رمي القرص للاعبين الشباب من خلال تصميم تمرينات الكور التي تساعد وصول اللاعب إلى اعلى مستوى تدريبي وكما تعتبر هذه التمرينات من التمريات الحديثة الواجب تطبيقها في فعاليات الساحة والميدان بصورة عامة ورمي القرص بصورة خاصة .

1 – 3 هدف البحث

1- يهدف البحث الى اعداد تمرينات الكور في تطوير القوة الخاصة وبعض المتغيرات البدنية وانجاز رمي القرص للاعبين الشباب
2- التعرف على تاثير تمرينات الكور في تطوير القوة الخاصة وبعض المتغيرات البدنية وانجاز رمي القرص للاعبين الشباب .

1 – 4 فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لعينة البحث .

2 – منهج البحث واجراءاته الميدانية

2 – 1 منهج البحث

أن الباحث يحاول ادخال صفة متغير يمكن من خلاله تغير حالة العينة او الشيء المراد تغيره (١:٨٢)

تلجأ البحوث العالمية في حل مشكلاتها الى اختيار منهج تلائم طبيعة الشكل المراد حلها لذلك استعملت الباحثة المسيح التجريبي

2 – 2 عينة البحث

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمودية المتمثل برياضي رمي القرص والبالغ عددهم (5) لاعبين الشباب وسوف تقوم بالتجربة عليهم وتم اجراء التجانس لهم في متغيرات (الطول , الوزن , العمر التدريبي) كما في الجدول رقم (1)

جدول (1)

يبين تجانس العينة من متغيرات (الطول , الوزن , العمر , العمر التقريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	171,33	2,45	171	0,433
الكتلة	كغم	78,56	7,86	79	0,676
العمر الزمي	سنة	17,43	2,11	17	0,781
العمر التدريبي	سنة	3,6	0,56	4	0,645

2 – 3 الوسائل والاوراق المستخدمة بالبحث

- المصادر العربية والاجنبية
- الملاحظة والتجريب
- استمارة تفريغ البيانات
- كاميرا تصوير فيديو (Sony) يابانية الصنع تردد 30 س/ ثا مع حامل ثلاثي ، عاضة بطول 1 م .
- جهاز قوة القبضة لقياس القوة العضلية
- ادوات الرمي ، قرص عدد ١٠
- شواخص
- كرة طبية زنة 3 كغم

٢ - 4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

قامت الباقية بعد الاطلاع على العديد في المصادر واستشارة العديد في الخبراء بوضع مجموعة في الاختبارات تمت الموافقة عليها من قبل ذوي الاختصاص وهي

1- قوة القبضة

2- القوة الانفجارية للذراعين .

- رمي كرة صلبة زنة 3 كغم (٢: 57)

3- القوة الانفجارية للرجلين .

- القفز العمودي من الثبات (٢:٤٣)

4 - السرعة الحركية للرجلين

- اختيار الركض بالمكان مدة ١٠ ثا (4 : 81)

5 - مرونة الجذع

- ثني ومد وتدوير العمود الفقري (5: ٩٧)

6- التوازن المتحرك

- قياس التوازن اثناء الحركة وبعدها (6: 602)

7- انجاز رمي القرص

الخبراء

1- أ.د وداد كاظم
2- أ .د اسراء فؤاد
3- أ.د اسيل خليل
4- أ.م.د ليزا رستم
5- أ. م. د ايمان صبيح

2 -5 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحة بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم 2023/11/15 الساعة العاشرة صباحاً على ملعب الساحة والميدان في كلية التربية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وكان الغرض منها

- التعرف على أوقات الراحة وو العمل للبرنامج التدريبي
- التعرف على عمل فريق العمل المساعد
- التعرف على سير اجراء الاختبارات الخاصة بالبحث

2 – 6 الاختبارات القبلي

قامت الباحثة باجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2023/11/16 الساعة العاشرة صباحاً على ملعب الساحة والميدان في كليةالتربية الرياضية وعلوم ورياضة / جامعة بغداد

2 – 7 المنهج التدريبي

قامت الباحثة تنفيذ مفردات المنهج التدريبي بعد اعداد تمرينات الكور (core) الخاصة وتطبيقها على عينة البحث وكما يلي

- مدة المنهج التدريبي المقترح شهر ونصف (ستة اسابيع)
- عدد الوحدات التدريبية (18 وحدة) تدريبية
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع ثلاث وحدات
- يطبق في مرحلة الاعداد الخاص
- زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة
- الزمن المتخصص للتمرينات المعدة ٢٠ دقيقة
- تم استخدام الشدة القصرى وتحت القصرى (التدريب الفتري المرتفع الشدة) .

2 – 8 الاختيارات البعدية .

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2023/11/30 وعلى ملعب الساحة الميدان في كلية التربية البدنية وعلوم رياضية / جامعة بغداد الساعة العاشرة صباحاً وتحت نفس الظروف التي تم اجراء الاختيارات القبلية فيها .

2 – 9 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحة SPSS للمعالجات الاحصائية للبحث

3 – 9 عرض ومناقشة نتائج البحث

3 – 1 عرض ومناقشة نتائج اختبارات البحث لعينة البحث .

جدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ت المحسوبة ودرجة (sig) والدلالة لاختبارات القوة لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	درجة sig	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	قوة القبضة	كغم	6,02	1,22	8,23	1,35	3,878	0.000	دال
2	القوة الانفجارية للذراعين	سم	3,24	0,71	4,08	0,83	4,27	0.000	دال
3	القوة الانفجارية للرجلين	سم	34,58	8,27	37,63	8,93	7,83	0.000	دال

جدول رقم (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ت المحسوبة ودرجة (sig) والدلالة لاختبارات القوة لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	درجة sig	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	اختيار السرعة الحركية	عدد	19,00	3,02	21,22	3,81	4,97	0.000	دال
2	مرونة الجذع	عدد	6,23	0,91	7,85	1,01	3,887	0.000	دال
3	التوازن المتحرك	درجة	5,87	0,851	7,05	1,073	7,657	0.000	دال
4	انجاز رمي القرص	م	25,21	7,65	27,82	4,66	4,28	0,000	دال

مناقشة النتائج

من خلال البرولين (٣٢٢) والذي يبين نتائج البحث لعينة البحث في المتغيرات فيه الدراسة . حيث ظهرت الفروق داله لاختبارات (القوة ، السرعة , المرونة، التوازن ، الانجاز) تعززها الناحية التمرينات الكور التي يتم تطبيقها من قبل افراد عنية البحث والتي ادت الى تطوير متغيرات القوة والسرعة والطاوله و التوازن من خلال تطبيق هذه التمرينات بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة واشارت (اسراء فؤاد, ٢٠١٦) " اذ تهدف هذه الطريقة الى تنمية عدد من الصفات البديلة ومنها صفة التحمل الخاص والكثرة المميزة بالسرعة والقوة القصوى " (7:117)

وكذلك اشارت ايمان صبيح

وتعبر تمرينات الكور (Core) من التمرينات المهمة التي تستهدف العضلات الاساسية بالجسم وتعمل على تقويتها وتعد فى افضل تمارين عضلات الجذع التي توجد حول العمود الفقري، ومنها مع عضلات البطن والحوض واسفل الظهر والتي تساعد على توازن الجسم واستقامته ومنحة الثبات والقوة وهي بالتالي تساعد في تحسين اداء رمي القرص للاعبين . يظهر هناك تطور في القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ويعود السبب الى تأثير التمرينات البدنية التي استخدمتها الباحثة في الوحدات التدريبية والمتمثلة بقرينات (core) وكذلك تمرينات القفز للامام واستخدام الحجل على ساق واحدة ولمدة زمنية محدودة وكذلك تمرينات بالكرات الطبية والتي تعتبرتمرينات مخصصة وموجهة للعضلات الخاصة مما ادى الى تطويرها . وهذا ما اكدة (سعد محسن 1996) ((ان التدريب الذي يوجد الى تدريب مجموعة عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها)) (8: 99)

كما اشارت ايمان صبيح(ايمان ،2021،138)"التكرارات بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة بحسن تقنين هذه التمرينات لتمكن العضلات بأداء أعلى قوة ممكنة لاطول فترة ممكنة ،أي ان التدريبات استهدفت العضلات والجهاز العصبي في تحسين السيطرة العصبية العضلية لما تخدم الجانب المهاري بدون المبالغات بالحمل التدريبي كذلك تطوير تحملها الانقباضي العضلي لاطول فترة ممكنه"

كما وساعدت تمرينات الكور (core) على احداث فروق دالة من خلال استخدام هذه التمرينات ستجعلل القوة ويشدد مختلفة وحجم متنوع ادى الى رفع قابلية العضلات العاملة على الجذع والذراعين فضلا عن استخدام معاينة بالشدة القصوى وتحت القصوى والتي تكون كفيلة لتطور الصفات البدنية العاملة على الذراعين والبطن وكذلك استخدام تمرينات تحمل القوة بواسطة الكرات الطبية من اوضاع مختلفة الأمر الذي يؤدي الى رفع قابلية العضلات العاملة في الجسم وهذا ما أشار اليه (وميض طارق، ٢٠١٣) ،كما اشارت اسراء فؤاد(اسراء،2022،50)"أن استخدام التمرينات البدنية الأجهزة المساعدة كان له الأثر الكبير في تطوير القدرات البدنية التي بدورها أدت الي تحسين مستوى الأداء فضل"

يعين تدريب عمل القوة بواسطة قدرة حجم الحمل الكبير عند مقارنته بشروط السابقات والعمل بالمقاومة العالية ١ (٢٦:٩) وكل هذا التطور في الصفات البدنية نتيجة التمرينات المستخدمة ضمن الوحدة التدريبية في مرحلة الاعداد الخاصة ساعدت في تحسين انجاز رمي القرص للاعبين الشباب

الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات .

- ساهمت تمرينات (core) في تطوير اختبارات القوة للاعبين رمي القرص شباب .
- التاثيرات الايجابية والفعالة لتمرينات (core) ضمت
- الوحدة التدربية ساعدت في تطوير السرعة والتوازن لعينة البحث.
- من خلال التطورات الحاصلة في الصفات البدنية السابقة الذكر ادت الى تطوير كمعضلة اسمية لانجاز وهي الفرض العينية الشباب .

٤-٢ التوصيات

- تطبيق تمرينات (Core) في العاب اخرى كالطائرة والسلة .. الخ
-

المصادر

1- محمد حسن علاوي ،اسامة كامل راتب ، الاتجاهات المعاصرة في البحث العلمي لعلوم التربية البدينة والرياضية، القاهرة , دار الفكر العربي / ٢٠١٧

2- ليلى السيد فرحات , القياس والاختبار في التربية الرباطية القاهرة مركز الكتاب للنشر ٢٠٠١

3- احمد نصر الدين سيد / مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، ط3 القاهرة ,حركة الكتاب للنشر / ٢٠١٩

4- فارس سامي يوسف تحديد مستورات معيارية لبعض القدرات البدنية والمعارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية البدينة و علوم الرياضة , 2000

5- علي سلمان الطرفي، الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية / بغداد ، (ب .م) ٢٠١3.

6- كمال الدين عبد الرحمن وقدري سيد مرسي ، القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات القاهرة المركز الكتاب للنشر / ٢٠٠١

7- اسراء فؤاد صالح الويس وسها و حاكم سعيد الموسوي، ابعاد التدريب الرياضي بين الحداثة والتنفيذ : (بغداد , الجزيرة : للطباعة والنشر ، ط١ / ٢٠١٦) .

8- سعد محسن ، تاثير اساليب . تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد (اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦).

9- وميض طارق شتار، تاثير تمرينات معيارية خاصة في تطوير بين القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة ورسالة ما جستير بكلية التربية الرياضية جامعة ديالي (٢٠١٢)

10- ديانا غانم, & اسيل جليل. (2022). اثر تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للوثب الطويل تحت عمر 20 سنة للشابات. الرياضة المعاصرة, 21(1), 0092. 2022.21.1.0092/msj.10.54702https://doi.org/

11- سارة عماد عبد الامير, & ايمان صبيح. (2021). تأثير تمرينات خاصة في تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبات المنتخب الوطني العراقي بكرة الهدف للمكفوفين. الرياضة المعاصرة, 20(3), 0134. 2021.20.3.0134/msj.10.54702https://doi.org/

12- علا عيسى, & اسراء فؤاد. (2022). استعمال تمرينات خاصة وفق جهاز verti max وتأثيرها في تطوير تحمل الخاص للذراع الرامية وانجاز رمي الرمح للاعبيين دون ال 16 سنة . الرياضة المعاصرة, 21(3), 0047. 2022.21.3.0047/msj.10.54702https://doi.org/

الملاحق

ملحق رقم (1)

التمرينات المقترحة

تمرين1

تمرين 2

تمرين 3

تمرين 4

تمرين 5

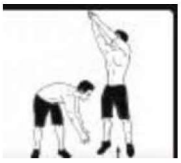
تمرين 6

تمرين 7

تمرين 8

تمرين 9

تمرين 10

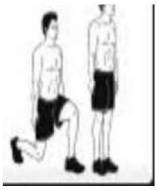


تمرين 11

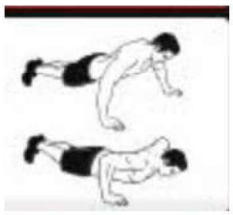
تمرين 12

تمرين13

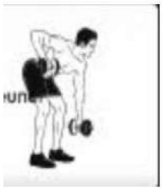
تمرين 14



تمرين 15



تمرين 16



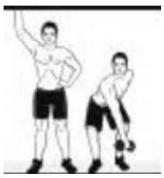
تمرين 17

تمرين 18

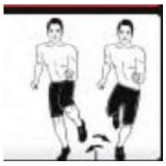
تمرين 19

تمرين 20

تمرين 21



تمرين 21



تمرين 22

تمرين23

ملحق رقم (2)

نموذج لوحدة تدريبية مقترحة لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز رمي القرص

الشهر الاول :

الاسبوع الاول :

الوحدة الاولى :

الوحدة	التمرينات	التكرارات	وقت الراحة		الشدة	الـــــزمن الكلـــــي للتمرين
			بين التكرار	بين المجاميع		
الوحدة الاولى	7	4×25 مرة	1 دقيقة	2 دقيقة	الشدة 90%	8 دقيقة
	9	5×30	1 دقيقة	2 دقيقة		7 دقيقة
	3	5×30	1 دقيقة	2 دقيقة		7,5 دقيقة
	4	5×15	1 دقيقة	2 دقيقة		8 دقيقة
	6	5×10	1 دقيقة	2 دقيقة		7 دقيقة