

تأثير تدريبات kettle ball على تحسين القدرة العضلية والاداء
المهاري على بساط الحركات الارضية لناشئي
الجمناستك

م. د. وجدان سعيد جهاد

((تأثير تدريبات kettle ball على تحسين القدرة العضلية والاداء))

م. د. وجدان سعيد جهاد

ملخص البحث:

يحتاج لاعب الجمناستك الى تنمية عناصر اللياقة البدنية اذ تعد حجر الاساس له الامر الذي يساعده في الارتقاء بمستواه والوصول به الى مراكز متقدمة ،حيث يحتاج لاعب الجمناستك الى عنصر القوة العضلية وذلك للقدرة على الاداء الامثل للمهارات ومما لا شك فيه ان اعداد اللاعب للبطولة يتطلب من القائمين علي العملية التدريبية خاصة المدربين الإلمام الكافي بأسس ومبادئ واساليب التدريب الرياضي الحديثة حيث ان الهدف الاساسي من التدريب الرياضي هو الوصول باللاعب الى مستويات متقدمة في الرياضة التخصصية اما مشكلة البحث فهي إن الكثير من اللاعبين يواجهون صعوبة في أداء مهارات الجمناستك ، وتعتقد الباحثة إن السبب يرجع إلى ضعف في بعض القدرات البدنية منها القوة العضلية لذلك ارتأت دراسة هذه الحالة للوقوف على الحقيقة ووضع الحلول الممكنة لحل هذه المشكلة ، وبالرغم من تمييز لاعبي الجمناستك الفني من غيرهم في بقية الألعاب بالجهد العضلي المستمر لأداء مختلف الحركات الصعبة وعلى مختلف أجهزة الجمناستك مما يستوجب على اللاعبين بذلك جهد إضافي وقدرات بدنية عالية ومنها القدرة العضلية ، ولأن استخدام التدريبات kettle ball للاعبين يعمل على زياده القوة والقدرة العضلية والقدرة على القيام بمتطلبات الأداء بكفاءة، وأن اللاعبين يفقدون الكثير من الدرجات بسبب صعوبة ادائهم لمهارات بساط الحركات الارضية، اما هدف البحث. التعرف على تأثير تدريبات kettle ball على تحسين لقدرة العضلية للطرف السفلي والاداء المهارى على بساط الحركات الارضية لناشئي الجمناستك وفترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى القوة العضلية لدى لاعبي الجمناستك. واستخدمت المنهج التجريبي على عينة مكونة من (6 لاعبين)، واختيرت العينة

بالطريقة العمدية من لاعبي الجمناستك الناشئين وتم تحليل النتائج باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS ومن ثم معالجة النتائج وتبويبها ومن ثم مناقشتها وقد توصلت الباحثة الى الاستنتاج بان تدريبات المقاومة أدى إلى تحسن مستوى القدرة العضلية والتحمل العضلي وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي

وقد اوصت الباحثة بأهمية استخدام التدريبات المعدة بالدراسة وذلك لما له تأثير على تحسين القدرة العضلية للطرف السفلي والاداء المهاري على بساط الحركات الارضية لعينة البحث .

abstract

The effect of kettle ball training on improving muscular ability and skill performance on the floor mat for gymnastics juniors

Dr.Wejdán Said Jihad

The gymnast needs to develop the elements of physical fitness, as it is the cornerstone for him, which helps him to raise his level and reach advanced positions, as the gymnast needs the element of muscular strength and that for the ability to optimally perform the skills. The training process, especially coaches, must have sufficient knowledge of the foundations, principles and methods of modern sports training, as the main goal of sports training is to reach the player to advanced levels in specialized sports. As for the research problem, it is that many players face difficulty in performing gymnastics skills, and the researcher believes that the reason is due to Weakness in some physical abilities, including muscular strength, so she decided to study this case to find out the truth and develop possible solutions to solve this problem, and despite the distinction of artistic gymnastics players from others in the rest of the games with continuous muscular effort to perform various difficult movements and on various gymnastics devices, which requires players to do so Extra effort and high physical abilities, including muscular ability, and because the use of kettle ball exercises for players works on g His strength, muscular ability, and ability to perform performance requirements efficiently, and that players lose a lot of grades because of the difficulty of performing the skills of the floor mat skills, as for the research objective. Identifying the effect of kettle ball exercises on

improving the muscular ability of the lower extremity and skill performance on the floor mat for gymnastics juniors. The experimental method was used on a sample of (6 players), and the sample was chosen in a deliberate way from the junior gymnastics players. The results were analyzed using the SPSS statistical bag, and then the results were processed, classified, and then discussed. The researcher came to the conclusion that resistance training led to an improvement in the level of muscular ability. And muscular endurance, and this was shown by the difference between the degrees of the pre and post measurements The researcher recommended the importance of using the exercises prepared in the study, because of its impact on improving the muscular ability of the lower extremity and skill performance on the floor of the study sample.

1. التعرف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

يعد التدريب الرياضي من العلوم الحديثة المتطورة والذي حقق تقدما كبير في كافة المجالات وذلك لارتباطه بالعديد من العلوم ، حيث انه يهدف الى تطوير قدرات وامكانيات الرياضي للوصول بها الى اعلى المستويات لتحقيق الانجاز العالي ويتم من خلال احداث التكيفات الوظيفية المناسبة في اجهزة الجسم الحيوية عن طريق الاحمال التدريبية المقننة والمناسبة للفرد الرياضي.

ويحتاج لاعب الجمناستيك الى تنمية عناصر اللياقة البدنية بحيث تكون حجر الاساس له الامر الذي يساعده في الارتقاء بمستواه والوصول به الى مراكز متقدمة ،حيث يحتاج لاعب الجمناستيك الى عنصر القوة العضلية وذلك للقدرة على الاداء الامثل مما لا شك فيه ان اعداد اللاعب الإعداد الأمثل للبطولة يتطلب من القائمين علي العملية التدريبية خاصة المدربين الإلمام الكافي بأسس ومبادئ واساليب التدريب الرياضي الحديثة حيث ان الهدف الاساسي من التدريب الرياضي هو الوصول باللاعب الى مستويات متقدمة في الرياضة التخصصية.

وتعتبر رياضة الجمناستيك الفني من الرياضيات التي تتميز بتنوع وتعدد المهارات فيها وتعد من الانشطة الفردية التي تسهم في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للفرد وتميزت رياضة الجمناستيك خلال مراحل تطورها بجمال الحركة ورشاققتها وقوة الأداء وخطورتها فقد أضحت تحتل شعبية كبيرة مقارنة بالرياضات الأخرى.

ومن المهارات الأساسية لرياضة الجمناستيك الفني هي مهارات بساط الحركات الارضية ، حيث يتطلب أداء هذا النوع من المهارات تمتع اللاعب بقدرات بدنية عالية ومنها القدرة العضلية نتيجة أهميتها في أداء الواجب الحركي الناتج من تناسق حركات الأطراف السفلى، حيث ان القوة العضلية من اهم الاسس التي تعتمد عليها الحركة والاداء البدني للاعب الجمناستيك ، وان نتائج بعض الابحاث والدراسات قد اتفقت ان القوة العضلية من العوامل الاساسية في القدرة على تطوير الاداء المهاري لارتباطها وتأثيرها بالقدرات البدنية الاخرى .

وتبرز اهمية الدراسة في استخدام تدريبات بأداة Kettle ball وهي احد ادوات التدريب بالثقل وذلك لتطوير القوة العضلية للاعبى الجمناستيك عينة البحث وبالتالي تحسين الاداء للمهارات اتي تحتاج الى قوة عضلية في ادائها .

1-2 مشكلة البحث.

إن الكثير من اللاعبين يواجهون صعوبة في أداء مهارات الجمناستيك ، وتعتقد الباحثة إن السبب يرجع إلى ضعف في بعض القدرات البدنية منها القوه العضلية لذلك ارتأت الباحثة في هذا البحث دراسة هذه الحالة من اجل الوقوف على الحقيقة في حل المشكلة ، وبالرغم من تمييز لاعبي الجمناستيك الفني من غيرهم في بقية الألعاب بالجهد العضلي المستمر لأداء مختلف الحركات الصعبة وعلى مختلف أجهزة الجمناستيك مما يستوجب على اللاعبين بذلك جهد إضافي وقدرات بدنية عالية ومنها القدرة العضلية ، ولأن استخدام التدريبات kettle ball للاعبين يعمل

على زياده القوة والقدرة العضلية والقدرة على القيام بمتطلبات الأداء بكفاءة، وأن اللاعبين يفقدون الكثير من الدرجات بسبب صعوبة ادائهم لمهارات بساط الحركات الارضية، خاصة وأن هذه المهارة تدخل ضمن الإختبارات البدنية مما يزيد الأمر صعوبة حيث أن اللاعب الذي لا يتقن أداء المهارة بشكل جيد فإنه يفقد الكثير من الدرجات سواء ادائها كمهارة أو أداها كإختبار بدني، وتشير العديد من الأدلة على أن برامج تدريب kettle ball المصمم بشكل جيد ومقنن يمكن أن يعزز القوة العضلية للناشئين إلى ابعد حد، والذي يساعد على النمو والتطور والحد من الإصابة بعكس ما هو شائع.

3-1 هدف البحث.

- التعرف على تأثير تدريبات kettle ball على تحسين لقدرة العضلية للطرف السفلي والاداء المهارى على بساط الحركات الارضية لناشئي الجمناستك

4-1 فرضا البحث.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى القدرة العضلية والاداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2- منهج البحث .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته طبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي امانة بغداد لرياضة الجمناستك وعددهم (6 لاعبين)، واختيرت العينة بالطريقة العمدية.

2-2 تجانس عينة البحث.

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبى) التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ن = (5)

البيانات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية	السن	سنة	7,6	7.6	0,13	0,54
	الطول	سم	126,2	125	6,61	1,36
	الوزن	كجم	23,3	21,7	3,50	1,22
	العمر التدريبي	سنة	3,1	3	0,24	0,60

يتضح من جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) حيث انحصر معامل الالتواء ما بين (0,54 إلى 1,36) مما يؤكد إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 3 وتقترب جداً من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة قيد البحث.

جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة

البحث في المتغيرات البدنية ن = (5)

البيانات	القياسات	العنصر	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات البدنية	الجلوس من الرقود	قوة	عدد	18,2	18	3,27	0,01
	رمى كرة طبية من الثبات	قوة	سم	198	180	24,13	0,38
	ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	قوة	عدد	7	8	2,83	0,33
	رفع الجذع من الإنبطاح المنحني	تحمل قوة	ث	53	54	33,59	0,30
	الثبات من الإرتكاز زاوية فتح	تحمل قوة	ث	13,2	3,87	15	0,86

يتضح من جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية (القوة العضلية- تحمل القوة) حيث انحصر معامل الالتواء ما بين (0,02 إلى 0,76) مما يؤكد إعتدالية توزيع

بيانات أفراد عينة البحث حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين $2 \pm$ وتقترب جداً من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة قيد البحث.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام - رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر). - ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن. - عقل حائط. - جهاز الحركات الأرضية. - كاميرا تصوير فيديو.

- كيتل بيل مختلفة. - مقاعد سويدية ,صناديق مقسمة. - أساتك مطاطة - كرات طبية, سلم قفز.

2-4 اختبارات البحث.

2-4-1 الاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بعمل إستمارة إستطلاع رأى الخبراء للتعرف على أهم الاختبارات التي تقيس القوة العضلية والمناسبة لعينة البحث، وفيما يلي الاختبارات التي تم إستخلاصها من رأى الخبراء .

2-4-2 الاختبارات المهارية:

تم قياس مستوى الأداء المهارى عن طريق ثلاثة من الخبراء وهم اساتذة مادة الجمناستيك.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية.

- تم إجراء هذه الدراسة في الاربعاء 2021/2/3م حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:-

- التأكد من صلاحية الصالة المغطاة بكلية التربية الرياضية المطبق بها تجربة البحث من حيث التهوية والإضاءة ومواعيد التدريب.

- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.

- تدريب المساعدين على طرق إجراءات الإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لخصائص المرحلة السنية لعينة الدراسة.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاعت الباحثة التوصل إلى النتائج التالية:

- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث.

- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج.

- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج والتعامل مع عينة البحث.

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

- تم التأكد من أن التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات المقترحة دون أي صعوبات، مما توافر لدي الباحثة إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.

3-4-3 التوزيع الزمني للبرنامج:

تحديد الزمن الكلي للتدريب خلال البرنامج المتبع وفقاً لما يلي:-

- عدد الأسابيع = 12 أسبوع.

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = 4 وحدات تدريبية.

- زمن الوحدة التدريبية = 120 دقيقة.

- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = 12 أسبوع $\times$ 4 وحدات تدريبية $\times$ 120 دقيقة
زمن الوحدة التدريبية = 5760 دقيقة.

- زمن تدريبات المقاومة من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي:

من خلال الإستمارة التي تم عرضها على السادة الخبراء تم التوصل إلى:

* زمن تدريبات المقاومة = 30% من زمن الجزء الرئيسي بواقع 27 دقيقة.

* الوحدات التدريب في الأسبوع المناسبة لزمن تدريبات المقاومة = 3 وحدات تدريبية.

* عدد الأسابيع = 12 أسبوع.

* الزمن الكلي لتدريبات المقاومة خلال البرنامج التدريبي = 12 أسبوع $\times$ 3 $\times$ 27 دقيقة = 972 دقيقة.

2-4-4 التجربة الرئيسية

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق 2021/2/12م والتي تضمنت قياسات المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارات بساط الحركات الارضية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينه البحث وتنفيذ الوحدات التدريبية بصالة نادي (امانة بغداد للمدة من الجمعة 2021/2/19م لغاية الجمعة 2021/4/16م.

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الاحد الموافق 2021/4/18م والتي تضمنت قياسات المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارات بساط الحركات الارضية.

2-5 المعالجات الإحصائية. استخدم الباحثة الحقيبة الإحصائية spss

- المتوسط الحسابي،. الوسيط. - الانحراف المعياري. - مستوى الدلالة - معامل الالتواء. - معامل الارتباط. - اختبار T.test.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه تناولت الباحثة عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها:

3-1 عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (3) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات

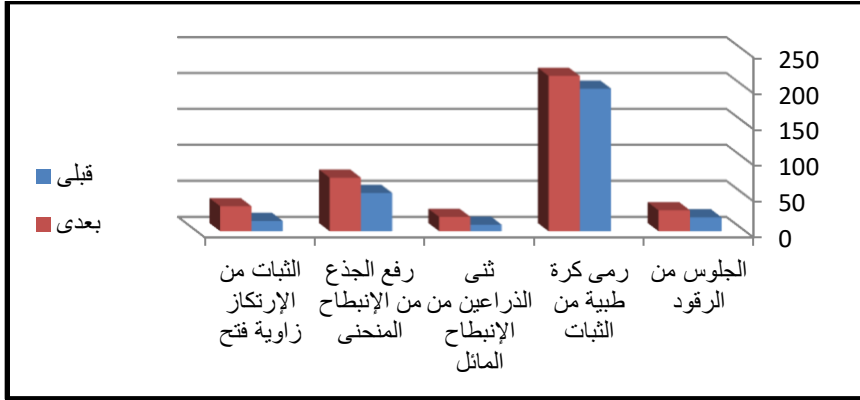
البدنية قيد البحث ن = (5)

م	البيانات الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
1	الجلوس من الرقود	عدد	19,2	3,27	29	4,30	9,8	16,81	51,04	دال
2	رمى كرة طبية من الثبات	المتر	198	24,14	215,8	15,19	17,8	2,83	8,99	دال
3	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	9	2,83	19,8	7,69	10,8	6,71	66,67	دال
4	رفع الجذع من الانبطاح المنحني	زمن	53	23,49	74,2	23,06	21,2	5,14	40	دال
5	الثبات من الارتكاز زاوية فتح	زمن	14,2	3,77	34,6	11,19	20,4	5,64	143,66	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي الدلالة (0,05) = 2,13

يوضح الجدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث لصالح

القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (16,81 : 2,83)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (8,99 : 143,66%).



شكل (1) الفرق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية قيد البحث

3-2 مناقشة النتائج وتفسيرها:

3-2-1 مناقشة نتائج الفرض الأول:

يوضح الجدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (16,81 : 2,83)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (8,99 : 143,66%).

ويرجع الباحث سبب تلك الفروق في المتغيرات البدنية إلى تأثير التدريبات المقننة وفق الأساليب العلمية الحديثة التي استخدمها الباحث خلال البرنامج التدريبي المقترح والتي كان لها تأثير فعال في تحسين المتغيرات البدنية.

كما تؤكد دراسة "وائل عبد المعطى خلف الله" (2007م) على زيادة في القوة العضلية تتمثل في تحسين بعض المتغيرات البدنية مثل (القوة العضلية

للذراعين والرجلين وقوة عضلات الظهر والبطن) نتيجة لإستخدام تدريبات المقاومة والأحبال المطاطة في البرنامج التدريبي⁽¹⁾.

ويشير "عويس الجبالي" (2000م) إلى أن تمرينات الإعداد البدني تساهم في زيادة المقدرة على التعلم الحركي وخاصة تنمية المهارات الحركية في بعض الرياضات ومنها رياضة الجباز⁽²⁾.

وتعد المرحلة السنية من 8 إلى 10 سنوات مناسبة تماماً للبدء في التدريب بالأنقال بالنسبة للأطفال الأصحاء فالأطفال في هذه المرحلة يكونوا قادرين على تعلم تفاصيل الأداء الفني وعلى تنفيذ تعليمات الأمان بالإضافة إلى أنهم يبذلون رغبة شديدة للتفوق على أقرانهم ويتوقعون إلى المنافسة القوية ويرغبون في تحسين المهارات الخاص⁽³⁾.

ويتطلب من الناشئ في رياضة الجباز أن يتحكم في جسمه وذلك من خلال القوة العضلية والتوازن، ويحتاج لاعب الجباز إلى مستوى عالي من القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي العام لإكمال الحركات والاحتفاظ بأوضاع الجسم والأداء الماهر⁽⁴⁾. (19: 227)

¹ وائل عبدالمعطي خلف الله: تأثير تدريبات المقاومة على المستوى الرقمي وبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لسباحي 400م حرة، بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر، مجلد 3 عدد ، 2007م ص25

² عويس علي الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (2000م). ص92

³ محمد عبد الرحيم إسماعيل: تريب القوة العضلية وبرامج الأنقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية 1998 ص. 258

⁴ محمد عبد الرحيم إسماعيل: المصدر السابق : 1998 ص227

وقد اتفقت النتائج مع دراسة "مى عادل عبدالفتاح حسن عابدين" (2016م)⁽¹⁾ حيث أظهرت النتائج فاعلية البرنامج وتأثيره علي مستوى التوازن العضلي للرجلين والذراعين وفاعلية الأداء المهاري في سباحة الصدر بمقارنتها بالبرنامج التقليدي الخاص بالكلية التي لم يتم الاهتمام فيه بتمرينات المقاومة باستخدام الأستيك المطاط.

كما اتفقت نتائج هذا البحث مع ما ذكره "محمد إبراهيم شحاتة" (2003م) أن تلك المهارات التي تتسم بالقوة والثبات كمجموعة مهارية تتطلب قدراً كبيراً من القوة القصوى للمجموعات العضلية المشتركة في الأداء⁽²⁾.

ويرجع الباحث الفروق الإحصائية إلى تدريبات المقاومة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي كان لها بالغ الأثر في إظهار هذه الفروق وهذا ما يتفق مع نتائج ما توصل إليه كلاً من "أحلام صادق (2006م)⁽³⁾، بسنت سعيد" (2008م)⁽⁴⁾ حيث توصلوا إلى أن تدريبات المقاومة تسهم في تحسين القوة العضلية.

كما يشير "أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين" (2003م) إلى أن التمرينات من أهم الوسائل المستخدمة بأنواعها ويمكن تقسيم هذه التمرينات تبعاً لطبيعة المقاومات التي يتدرب عليها اللاعب ما بين تمرينات ضد مقاومات خارجية

¹ مى عادل عبدالفتاح حسن عابدين: تأثير تمرينات مقاومة باستخدام الأستيك المطاط على التوازن العضلي للرجلين والذراعين وفاعلية الأداء الفني لدى المبتدئات في سباحة الصدر، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2016م، ص22

² محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2003م، ص16

³ أحلام صادق: تأثير أسلوب تدريب المقاومات المتغيرة في تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية والميكانيكية وإنجاز العدو 200م، الأكاديمية الدولية للعلوم الرياضية، جامعة المنصورة، 2006م، ص32

⁴ بسنت سعيد خليل: تأثير استخدام أربطة المقاومة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقات المسافات القصيرة (100م، 200م)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة، جامعة حلوان، 2008م، ص48

(أثقال- كرات طبية- دامبلز- أكياس رملية- جاكيت أثقال) أو تمرينات باستخدام مقاومة جسم اللاعب نفسه⁽¹⁾.

3-2-2 مناقشة نتائج الفرض الثاني :

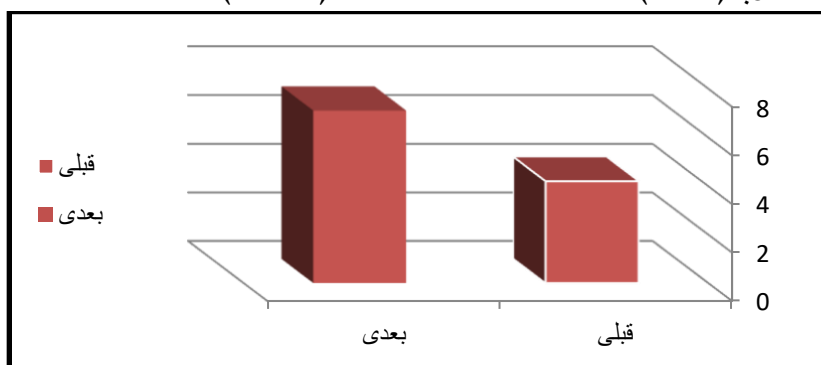
جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات

البدينية قيد البحث ن = (5)

م	البيانات الإحصائية الإختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
1	الطلوع من الإرتكاز زاوية فتح للوقوف على اليدين	4,2	0,57	7,1	0,74	2,9	3,14	69,05	دال

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) = 2,13

يوضح الجدول رقم (4) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى أداء مهارة الطلوع من الإرتكاز زاوية فتح للوقوف على اليدين لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05)، فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (3,14)، كما كانت نسبة التحسن (69,05).



¹ أبو العلا عبدالفتاح وأحمد نصر الدين: فيسولوجيا اللياقة البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.

شكل (2)

الفرق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمهارة قيد البحث وترجع الباحثة التحسن في مستوى الأداء المهارى للمهارة قيد البحث الى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة حيث تتفق هذه النتائج مع دراسة "إيهاب عبد المنعم محمود" (2015م)⁽¹⁾ حيث حقق البرنامج التدريبي الذى يحتوى على تدريبات الأثقال تحسنا واضحا لدرجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة "عمر أحمد عبدالمنعم" (2008)⁽²⁾ من حيث انه يوجد تحسن ملحوظ بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي فى مهارة (بريس بلنس على الارض) ويرجع ذلك إلى التأثير الفعال لتمرينات البرنامج المقترح والتي تهدف إلى تنمية القوة القصوى.

كما تشير نتائج دراسة "محمد أمين حامد عبدالكريم" (2015م)⁽³⁾ إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة له تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهارى.

كما توصلت دراسة "سهير فتحى عبدالفتاح الجندى" (2008م)⁽⁴⁾ أن استخدام الأحبال المطاطة فى البرنامج التدريبي كان تأثيره إيجابياً وفعالاً فى تحسن المستوى المهارى لدى اللاعبات فى مهارات الشقلبات.

¹ إيهاب عبدالمنعم حمود: تأثير تدريبات الأثقال على مستوى أداء الجملة الإجبارية لجهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت 9 سنوات، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية مجلد 52 عدد 98، 2015م، ص114

² سهير فتحى عبدالفتاح الجندى: برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطة لتنمية القدرة العضلية وأثره على مستوى أداء بعض الشقلبات لدى ناشئات الجمباز، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد 2 عدد 26، 2008م.

³ محمد أمين حامد عبدالكريم: تأثير استخدام تدريبات المقاومة على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمحتوى الرقمي للمبتدئين في رمي الرمح، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد 51 عدد 97، 2015م.

4 الإستنتاجات والتوصيات.

1-4 الإستنتاجات.

1- التدريبات باستخدام المقاومة أدى إلى تحسن مستوى القدرة العضلية والتحمل العضلي وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي.

2- التدريبات باستخدام المقاومة أدى إلى تحسن مستوى أداء مهارة الطلوع من الارتكاز وزاوية فتح للوقوف على اليدين وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي.

3- أن تحسن مستوى القدرة العضلية والتحمل العضلي أدى إلى تحسن مستوى أداء مهارة الطلوع من الارتكاز زاوية فتح للوقوف على اليدين.

2-4 التوصيات.

1. أهمية استخدام البرنامج التدريبي المقترح من قبل المدربين وذلك لما له تأثير في سرعة تعليم ورفع مستوى أداء مهارة الطلوع من الارتكاز زاوية فتح للوقوف على اليدين.

2. إجراء دراسات مشابهه لاستخدام تدريبات المقاومة على مراحل سنية مختلفة وعلى مهارات أخرى.

3. ضرورة استخدام تدريبات المقاومة للناشئين في الجمناز لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة العضلية.

المصادر

1. أبو العلا عبدالفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.

⁴ عمر أحمد عبدالمنعم: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة القصوي على أداء بعض مهارات القوة للناشئين في رياضة الجمناز، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد 3 عدد 26 ، 2008م.

2. أحلام صادق: تأثير أسلوب تدريب المقاومات المتغيرة فى تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية والميكانيكية وإنجاز العدو 200م، الأكاديمية الدولية للعلوم الرياضية، جامعة المنصورة، 2006م.
3. أحمد الهادى يوسف: أساليب متطورة فى تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلى الأساسى، طبعة أولى، دار الفكر العربى، القاهرة، 2010م.
4. إيهاب عبدالمنعم حمود: تأثير تدريبات الأثقال على مستوى أداء الجملة الإيجابية لجهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت 9 سنوات، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية مجلد 52 عدد 98، 2015م.
5. بسنت سعيد خليل: تأثير استخدام أربطة المقاومة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لمسابقات المسافات القصيرة (100م، 200م)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة، جامعة حلوان، 2008م.
6. سهير فتحى عبدالفتاح الجندى: برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطة لتنمية القدرة العضلية وأثره على مستوى أداء بعض الشقلبات لدى ناشئات الجمباز، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد 2 عدد 26، 2008م.
7. عمر أحمد عبدالمنعم: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة القصوي على أداء بعض مهارات القوة للناشئين في رياضة الجمباز، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد 3 عدد 26، 2008م.
8. عمر نصرالله قشطة: المدرب الرياضى من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2011م.
9. عويس علي الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (2000م).

10. محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2002م.
11. محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2003م.
12. محمد أمين حامد عبدالكريم: تأثير استخدام تدريبات المقاومة على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمحتوى الرقمي للمبتدئين في رمي الرمح، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد 51 عدد 97، 2015م.
13. محمد عبد الرحيم إسماعيل : تريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية 1998م.
14. مى عادل عبدالفتاح حسن عابدين: تأثير تمرينات مقاومة باستخدام الأستيك المطاط على التوازن العضلي للرجلين والذراعين وفاعلية الأداء الفنى لدى المبتدئات فى سباحة الصدر، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2016م.
15. وائل عبدالمعطى خلف الله: تأثير تدريبات المقاومة على المستوى الرقمى وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لسباحى 400م حرة، بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر، مجلد 3 عدد ، 2007م.