

تأثير اسلوب التدريب المكثف في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وإنجاز فعالية رمي الرمح للشباب

م.م. لينا علي شيرخان

Lena.Ali1204a@copew.uobaghdad.edu.iq

مديرية تربية الرصافة ٢

الملخص

تكمن أهمية البحث في إعداد تدريبات باستعمال اسلوب التدريب المكثف والغرض منها تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وكذلك انجاز فعالية رمي الرمح للاعبين الشباب ، حيث تعمل التمرينات على تحسين وتطوير (القدرة الانفجارية للذراعين) والتي بدورها تؤثر تأثيراً ايجابياً على تحسين قدرات اللاعبين للوصول بالرياضي إلى قدرة وكفاءة عاليين من اجل تحقيق متطلبات الأداء المهاري لفعالية رمي الرمح ، اذ تعمل زيادة عنصر القوة الانفجارية للذراعين في زيادة قوة الدفع لحظة الرمي مما ساعد على انطلاق الرمح بأقصى سرعة مما يساعد على تحقيق نتائج جيدة في رمي الرمح ، لذا لاحظت الباحثة قلة في استعمال الاساليب التدريبية المتنوعة و الحديثة على اللاعبين الشباب ، فعليه ارتأت الباحثة الخوض في تجربة لإدخال أحد الاساليب التدريبية الحديثة وهي اسلوب التدريب المكثف لمعرفة مدى تأثيرها على نمو القدرة الانفجارية للذراعين وكذلك انجاز فعالية رمي الرمح للاعبين الشباب ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين (القبلي والبعدي) لمطابقته طبيعة مشكلة البحث ، وكانت عينة البحث من اللاعبين الشباب في نادي الجيش الرياضي لألعاب القوى وتوصلت الباحثة الى إن استخدام التدريب المكثف قد اظهر تأثيراً ايجابياً في تطوير الانجاز لفعالية رمي الرمح لدى اللاعبين الشباب بنادي الجيش الرياضي بفعالية رمي الرمح .وتوصي الباحثة التوكيد على أهمية استعمال اسلوب التدريب المكثف في تطوير القابليات البيومترية منها (القدرة الانفجارية) والانجاز لدى اللاعبين الشباب .

الكلمات المفتاحية: التدريب المكثف، القدرة الانفجارية

**The effect of intensive training method on developing the explosive
ability of the arms and achieving the javelin throwing effectiveness
for young people**

m.m Lina ali sheerkhan

Rusafa Education Directorate 2

Abstract

The importance of research lies in the preparation of exercises using the method of intensive training and the purpose of which is to develop the explosive ability of the arms as well as the achievement of the effectiveness of throwing the javelin for young players, where the exercises improve and develop (explosive ability of the arms), which in turn positively affects the improvement of the capabilities of the players to reach the athlete to high ability and efficiency in order to achieve the requirements of the skill performance of the effectiveness of throwing the javelin, As the increase in the explosive force element of the arms in increasing the momentum at the moment of throwing, which helped to launch the spear at full speed, which helps to achieve good results in throwing the javelin, so the researcher noticed a lack of use of various and modern training methods on young players, so the researcher decided to delve into an experiment to introduce one of the modern training methods, which is the method of intensive training to see the extent of its impact on the growth of the explosive ability of the arms, as well as the completion of the effectiveness of throwing the javelin for young players, The researcher used the experimental approach with the design of one group with two tests (pre- and post-test) to match the nature of the problem of...

Keywords: intensive training . Explosive power

الباب الاول**١ - التعريف بالبحث****١-١ مقدمة وأهمية البحث**

تقوم التدريبات الرياضية بمحاكاة الحركات الخاصة بالرياضة، مما يعزز نقل تأثيرات التدريب إلى الأداء التنافسي و التخطيط الرياضي الجيد المبني على أسس علمية في عملية التدريب وباستخدام اساليب وطرائق مختلفة تؤدي بلا شك الى التطور السريع والايجابي والتغيير الاساسي الجوهرى في عملية التعلم والتدريب في كافة جوانبه البدنية والمهارية والخطية بحيث نحصل على الاداء الفنى السليم والمستوى الرياضى المتقدم في اقل وقت

ممكّن . وتركز الوحدات التدريبية المركزة على تنمية القدرات البدنية والحركية و المهارات على الشكل والتقنية الصحيحة وهي اصغر الحلقات في المنهاج الكلي بحيث يسعى المدرب جاهداً على تحقيق أفضل النتائج واحسنها من خلال حسن استخدام واستثمار تلك الوحدة من حيث تضمينها التمارين ذات النوع والكم الملائم مع الاستخدام الامثل لأحسن الطرق والاساليب التدريبية في تنفيذ تلك المفردات وتطبيق المتغيرات التي تؤثر في مستويات التدريب ، وربما تحتل العلاقة بين فترات التدريب والراحة صدارة المتغيرات التي يمكن ان تؤثر بشكل كبير على تعلم واتقان المهارات والفعاليات الرياضية والتي منها فعالية رمي الرمح ، اذ تتحدد طبيعة هذه العلاقة اتجاهاتها وابعادها وفقاً للأهداف المرسومة لما تعكسه من نتائج على التعلم الحركي والمهاري بحيث يمكن ترتيب التمارين المستخدمة وفق منهاج علمي مقنن .ومن الاساليب المتبعة بالتدريب الرياضي هو اسلوب التدريب المكثف وأظهرت أبحاثه أن التمارين القصيرة والمكثفة تحقق تحسينات كبيرة في القدرات البدنية وإن الوظيفة الرئيسية التي تحدد عملية التدريب في هذا الاسلوب هي توزيع الوقت وأوقات الراحة بين كل تدريب وآخر وبين تكرارات كل تدريب وتدريب آخر، فيجب أن تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء التدريب من أهم اهتمامات المدرب أو المدرس وذلك أثناء وضع التدريبات وتنظيمها خلال الوحدات التدريبية .وفعالية رمي الرمح من الفعاليات الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية وقابليات حركية خاصة بالنسبة لممارسيها، بالإضافة الى بعض الموصفات الجسمية للرامي وكبكية فعاليات الرمي الاخرى فان الاداء والانجاز فيها يعتمد على تطبيق النواحي الفنية بشكل متكامل ، ومن هنا تبرز اهمية البحث الحالي في اعداد تدريبات باستخدام اسلوب التدريبات المكثفة في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين وانجاز فعالية رمي الرمح على عينة من لاعبي الشباب في نادي الجيش الرياضي .

٢-١ مشكلة الدراسة

إن التوسع العلمي الهائل الذي تشهده الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، وخصوصا الفعاليات الميدانية والميدان، يعود إلى استفادة العاملين في المجال الرياضي من اتباع المنهج العلمي السليم وأساليب التدريب الحديثة في إنجاز الأهداف التي يسعون إليها.و تساعد التدريبات الرياضية على تحسين قوة العضلات وزيادة الكتلة العضلية وزيادة الطاقة وتحسين الانجاز من خلال متابعة الباحثة لعملية التدريب وما يمتلكه من خبرة كونها تمارس عملية التدريس والتدريب والتعليم في ملاعب الساحة والميدان، لم يجد الباحثة تطوراً ملحوظاً وسريعاً في اداء رمي الرمح ويعود ذلك الى قلة التنوع في اساليب التدريب الحديثة . وبما أن الباحثة هي من العاملين في مجال التدريس والتدريب والفعاليات الميدانية، فهذا ما دفع الباحثة في البحث إلى استخدام أفضل الأساليب التدريبية وهو أسلوب التدريب المكثف، واستثمار هذا

الأسلوب في تنمية القدرة الانفجارية. والتي لها دور بناء في تنمية وتحسين أداء فعالية رمي الرمح لدى اللاعبين بمختلف مستوياتهم. ومن هنا سعت الباحثة إلى معرفة تأثير أسلوب التدريب المكثف على تطوير القدرة الانفجارية وانجاز فعالية رمي الرمح للاعبين الشباب بنادي الجيش للموسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣ .

٣-١ اهداف البحث

١- إعداد تمرينات باستخدام أسلوب التدريب المكثف في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وانجاز فعالية رمي الرمح للاعبين الشباب .

٢- معرفة تأثير أسلوب التدريب المكثف في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وانجاز فعالية رمي الرمح للاعبين الشباب .

٤-١ فرض البحث

١- يوجد تأثير إيجابي لأسلوب التدريب المكثف في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وانجاز فعالية رمي الرمح للاعبين الشباب .

٥-١ مجالات البحث

المجال. البشري : اللاعبين الشباب بنادي الجيش الرياضي .

المجال. الزمني : للفترة من ٢٠٢٣/٤/١٢ الى ٢٠٢٣/٦/٤

المجال. المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

الباب الثاني

٢- منهج الدراسة والاجراءات الميدانية

١-٢ منهج البحث

ان دراسة طبيعة الحدث التي يتناولها الباحث هو ما يحدد طبيعة الطريقة لأن الطريقة هي طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة، و"الحقائق العلمية يتم التوصل إليها عن طريق البحث والنقضي". ولهذا السبب اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو اختبارين (الاختبار القبلي والبعدى) لمواءمته لطبيعة مشكلة الدراسة.

٢-٢ المجتمع والعينة

تجلى مجتمع البحث باللاعبين الشباب بنادي الجيش الرياضي فعاليات الساحة والميدان للموسم الرياضي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ ، والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً ، اما العينة فكانت اللاعبين الممارسين لفعالية رمي الرمح والذي يبلغ عددهم (٨) لاعبين إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية ليمثلون عينة البحث الرئيسة .

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية والانترنت.
- المقابلات الشخصية .
- الاختبار والقياس .
- الملاحظة .

٢-٣-٢ الادوات والأجهزة المستخدمة:

- رمح عدد (٨)
- شريط قياس بالسنتيمتر .
- شواخص بارتفاع (٢٠سم) عدد (١٠) .
- ساعة توقيت رياضية عدد (٢).
- شريط لاصق ملون
- كاميرا تصوير فيديو

٢-٤ اجراءات البحث

اولاً / اختبار رمي الكرة الطبية بوزن (٢) كغم من الوقوف بيد واحدة (٣ : ١١٠, ١٩٩٩) الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

الأدوات المستخدمة : منطقة فضاء ، كرة طبية زنة (٢) كغم ، شريط قياس.

وصف الاختبار : يقف اللاعب المختبر على خط البداية ممسكاً بالكرة الطبية بيد واحدة خلف الرأس منحنيًا إلى الخلف وعمل قوس في الظهر ثم المرجحة إلى الامام ومد الذراعين إلى الامام ورمي الكرة باستعمال يد واحدة دون رفع القدم يعطي ثلاث محاولات يسجل أفضلها وتعطى راحة بين محاولة وأخرى مدتها (٣) دقيقة).

التسجيل: تحسب المسافة بـ (المتر) واجزائه من أقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض .

ثانياً / اختبار رمي الرمح (١ : ٢٠١٢ , ٥٥)

هدف الاختبار : قياس المستوى الرقمي برمي الرمح

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للرمي يشمل دائرة مجال قانوني لرمي الرمح بعرض (٤) امتار وطول لا يقل عن (٣٠) متراً وقطاع رمي بزاوية ٣٤,٢٩ بحسب التعديلات الجديدة للقانون) ، شريط قياس كتان

وصف الأداء: يقف اللاعب على مجال الرمي وبحسب القواعد الدولية لهذه الفعالية ويبدأ بأداء محاولة كاملة.

حساب الدرجات : يكون القياس من الحافة الداخلية لقوس الرمي وعلى امتداد الخط المار بمركز الدائرة والذي يكون قوس الرمي جزءاً منها (جهة الدائرة) إلى أقرب أثر يتركه سن الرمح لحظة لمس الأرض من ناحية قوس الدائرة التي تحدد نهاية مجال الرمي بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس لأقرب سنتيمترين تعطى ثلاث محاولات وتحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز.

٢-٤-٢ التجربة الاستكشافية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستكشافية يوم الجمعة ٢٠٢٣/٤/١٤ على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (٢) لاعباً وكان الغرض من هذه التجربة التالي :

١. اختبار صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة في البحث.
٢. التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند اجراء الاختبارات القبلية والتجربة الرئيسية.

٣. التعرف على مدى امكانية فريق العمل المساعد وفهمهم لطريقة العمل.

٤. معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

٢-٤-٣ القياسات القبلية

أجرت الباحثة القياسات القبلية يوم (الاحد) الموافق (٢٠٢٣/٤/١٦) الساعة (٤:٠٠) مساءً على ساحة ألعاب القوى في الكلية، بجامعة بغداد على مجموعة افراد عينة البحث البالغ عددهم (٨) لاعبين شباب بفعالية رمي الرمح .

٢-٤-٤ اعداد وتخطيط اسلوب التدريب المكثف

قامت الباحثة بتحضير وتنظيم منهج التدريب المكثف بالاعتماد على الحنكة الذاتية واستشارة العديد من الخبراء والمتخصصين في موضوع التدريب الرياضي وألعاب القوى. تم البدء بتطبيق التمرينات المناسبة وضمن المتطلبات المهارية على المجموعة التجريبية بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢٠ ولغاية ٢٠٢٣/٦/٢، وقد روعي فيها (الشدة، التكرارات، وفترات الراحة المناسبة). وقامت كذلك بتنظيم هذه التمارين على أسس علمية مع مراعاة الفروق الفردية وقدرات اللاعبين الشباب.

✓ تفاصيل أسلوب التدريب المكثف :

- عدد الوحدات التدريبية الكلي (١٨) وحدة .
- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية التي شملتها التمرينات باستخدام التدريب المكثف هي (٣) وحدات ولمدة (٦) أسابيع .
- زمن التمرينات باستخدام التدريب المكثف في الوحدة التدريبية (٢٠-٢٥)
- دقيقة (القسم الرئيسي فقط)
- أيام التدريب خلال الاسبوع هي (السبت , الاثنين , الثلاثاء) .
- تهدف التمرينات بأسلوب التدريب المكثف الى تحسين _ القدرة الانفجارية للذراعين _

- ان تراعي تبادل العمل بين المجموعات .العضليه .

٢-٤-٥ القياسات البعديه

اجرت الباحثة وبدعم كادر العمل المساعد القياسات البعديه لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات وفقا لأسلوب التدريب المكثف، وكان ذلك في يوم الاحد الموافق (٤/٦/٢٠٢٣) وبنفس تعاقب الإختبارات القبليه , اذ راعت الباحثة نفس الحالات التي تم فيها اجراء الاختبارات القبليه من حيث تعاقب الاختبارات .

٢-٥ الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث (Schmidt, ٢٠٠٧) و (Zaitoun , 2007).

الباب الثالث

٣- عرض ومناقشة النتائج

٣-١ عرض نتائج القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية لاختبار القدرة الانفجارية واختبار رمي الرمح:

جدول (١)

يبين نتائج القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	٠.٠٠٠٤	٥.١١٤	١.٠٢١	٣.١٤	١.٤٤٥	٢.٣٢	متر	القدرة الانفجارية (للزراعين)
معنوي	٠.٠٠٠٠	٧.٠٤٣	٠.٩٣٢	٣٥.٥٤	١.٦١١	٣١.٥١	متر	انجاز رمي الرمح

٣-٢ مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (١) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ بين متوسطي القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرة الانفجارية وانجاز رمي الرمح للاعبين الشباب، ولصالح القياس البعدي، وتعرزو الباحثة السبب في ذلك إلى أن المجموعة التجريبية تدربت وفق التمرينات التي أعدها الباحث، إذ تضمنت هذه التمرينات تقوية عضلات الزراعين والتي لها أهمية كبيرة في فعالية رمي الرمح، كما أن الانتظام التدريب يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية وإحداث تغييرات في عملية التدريب. وهذا يعني أن التمرينات أدت إلى هذا التقدم في الأداء وتطوير القدرة الانفجارية للزراعين، بالإضافة إلى استعمال أسلوب التدريب

المكثف، مما يتيح الموافقة للتكثيف على تطوير وإتقان المهارة من خلال التكرارات المستمرة والاستفادة من التدريبات. وقت الوحدة التدريبية مما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين. وتعزو الباحثة أيضاً سبب الفرق المعنوي لمتغير القدرة الانفجارية الى ان عنصر القوة الانفجارية من العناصر المهمة جدا في كثير من الالعاب والفعاليات الرياضية وخاصة فعالية رمي الرمح حيث تعمل زيادة عنصر القوة الانفجارية للذراعين في زيادة قوة الدفع لحظة الرمي مما ساعد على انطلاق الرمح بأقصى سرعة مما يساعد على تحقيق نتائج جيدة في رمي الرمح ويلاحظ من نتائج البحث ان مقدار القوة الانفجارية للذراعين لعينة البحث بلغت (٢.٣٢) متر وهي تعتبر قوة ضعيفة لمستوى اللاعبين الشباب وهي قابلة للانخفاض في المقدار وقيمة مستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح والبالغ (٣١.٥١) متر , وهذا ما اشار اليه (مفتي ابراهيم حماد) و (Fouad) على ان القوة الانفجارية لها اهمية كبيرة في فعاليات العاب القوى من خلال سرعة وقوة عضلات الذراعين والرجلين وخاصة في المشاركة مع القدرات الاخرى في تحقيق الانجاز ومن هنا تبرز اهمية القوة العضلية في "انها تساهم في انجاز وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الاداء وتساهم في تقدير العناصر البدنية الاخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في التدريب وتعتبر هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات . (٢ , ٢٠٠١, ١٦٧) و (١٠ , ٢٠٠٨, ٥)

الباب الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

- ١- ان استخدام اسلوب التدريب المكثف قد اظهر تأثيراً ايجابياً في تطوير القدرة الانفجارية لدى اللاعبين الشباب بنادي الجيش الرياضي بفعالية رمي الرمح .
- ٢- ان استخدام اسلوب التدريب المكثف قد اظهر تأثيراً ايجابياً في تطوير الانجاز لفعالية رمي الرمح لدى اللاعبين الشباب بنادي الجيش الرياضي بفعالية رمي الرمح .
- ٣- القدرة الانفجارية للذراعين تلعب دوراً هاماً في الانجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح للشباب .

٤-٢ التوصيات

- ١- التأكيد على أهمية استخدام اسلوب التدريب المكثف في تطوير القابليات البيومترية منها (القدرة الانفجارية) والانجاز لدى اللاعبين الشباب .
- ٢- مراعاة الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة إتقان وانجاز فعالية رمي الرمح للاعبين الشباب .
- ٣- التأكيد على تطوير عضلات الاطراف العليا لما لها من اهمية في الانجاز لفعالية رمي الرمح للاعبين الشباب .

References

المصادر

١. الفضلي، صريح عبد الكريم وخولة ابراهيم المفرجي: الاسس النظرية والعملية لالعب القوي لكليات التربية الرياضية كتاب " منهجي " ، بيروت ، العالمية المتحدة ، ٢٠١٢.
٢. مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي - تخطيط - تطبيق - وقياة ، ط٢ مصر، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
3. Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2020). **Science and practice of strength training. Human Kinetics.**
4. Schmmidt, A. Richard and Graig Wriscberg; (2000). **Motor Leearning and Perforvbmance, (U.S.A. Human Kentics, Second Edition, ,**
5. Fouad, Muhammad Mahmoud (2008): **The effect of using the problem-centered learning strategy on developing some skills in technology for sixth grade students, unpublished master's thesis, Palestine, Islamic University/College of Education.**
6. Zaitoun , Ayesh Mahmoud. (2007). **Constructivist Theory and Strategies for Teaching Science, Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution, Amman.**