



تأثير منهج تدريبي مقترح بأسلوب الاثقال لتنمية القوة العضلية للذراعين وتطوير الاداء الفني في

فعالية القفز بالزانة

ID No.2582

(PP 99 - 108)

<https://doi.org/10.21271/zjhs.23.3.7>

زيدون جواد محمد

التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

adahham@gmail.com

اميرة محمد دھام

سكول التربية الرياضية / جامعة كويه

الاستلام: 2019/01/14

القبول: 2019/03/10

النشر: 2019/06/20

ملخص

هدف البحث الى تنمية القوة العضلية للذراعين لتطوير الاداء الفني في فعالية القفز بالزانة للناشئين- والتعرف على المنهج التدريبي المقترح بأسلوب الاثقال في تنمية القوة العضلية للذراعين للاعبين القفز بالزانة .حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب الاختبارين القبلي والبعدي انسجاما مع طبيعة المشكلة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين منتخب العراق ناشئين في فعالية القفز بالزانة والبالغ عددهم (8) لاعبين تم استبعاد لاعبين للتجربة الاستطلاعية واصبح بذلك عدد العينة (6) لاعبين. ومن اجل معرفة تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والعمر والوزن استخدم الباحثان معامل الالتواء الذي اظهر التجانس للعينة وتم إيجاد التكافؤ بين افراد عينة البحث للاختبارات القبلية فقد أجرى التكافؤ بين افراد عينة البحث افي الاختبارات الآتية " اختبار القوة القصوى والذي يمثل اختبار الذراعين واختبار القوة المميزة بالسرعة واختبارات تحمل القوة إضافة إلى اختبار إنجاز القفز بالزانة . ثم أجريت اختبارات القوة العضلية لفعالية القفز بالعصا و اختبار القوة القصوى واختبار الضغط من الاستلقاء واختبار رمي الكرة الطبية واختبار إنجاز القفز بالعصا (الزانة).وبعد تطبيق المنهج التدريبي ,حصل الباحثان بعد جمع البيانات وتفرغها تم معالجتها احصائيا بالوسائل الاحصائية المناسبة وتم التوصل الى الاستنتاجات الآتية

-اثر البرنامج المقترح بأسلوب الاثقال تأثيرا ايجابيا على تنمية القوة العضلية للذراعين لتطوير الاداء الفني لفعالية القفز بالزانة للناشئين -وجود فروق دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي بين افراد عينة البحث في متغير القوة العضلية متمثلة في اختبارات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة - وجود فروق دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي بين افراد عينة البحث في متغير الانجاز.

مفتاح البحث : تدريب، الاثقال، فعالية الزانه.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ن جميع مجالات الحياة تحتاج لرفع مستوى العلوم والتي لها الأثر الكبير ب الاخص في المجال الرياضي و إن البحوث المختلفة في مجالات العلوم كافة هي السبيل المهم والأنسب للوصول الى الاهداف وذلك بالتخطيط العلمي السليم من خلال استخدام مختلف المعارف والعلوم والطرائق والأساليب الحديثة من قبل العديد من الباحثين والعلماء والمختصين لإيجاد أفضل السبل الناجحة لتطوير أداء المهارات الحركية وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية ولكون قدرات اللاعبين وخصائصهم وسماتهم مختلفة الى حد ما جعلت الحاجة إلى إيجاد أساليب ووسائل تعليمية جديدة تتوافق مع قدرات كل منهم وتؤدي إلى استثارة اهتمامهم وبالتالي تنمي استعداداتهم للأداء المهاري. وتعد فعالية القفز بالعصا(الزانة) من الفعاليات الممتعة لما تمتاز به من إثارة وجذب وجمالية عالية في التنافس وتحطيم الأرقام القياسية. وكما هو معلوم في الأوساط الرياضية بان القوة عنصر مهم وأساسي لكل الفعاليات الرياضية حيث تقتزن القوة بالقابلية العضلية والجسمانية من خلال التكوين الجسمي للشخص ومن خلال التدريب المستمر لتطوير القابليات البدنية والجسمية والعضلية وكما يذكر بعض المختصين حيث تعتبر القوة العضلية من العناصر الأساسية في جميع الفعاليات الرياضية من ناحية الأداء البدني والتي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة ، فلا يخلو أي نشاط بدني من ألعتماده على هذا العنصر الهام مع تباين في درجة الاعتماد بما يتناسب مع متطلبات

الأداء البدني لكل نشاط. ولقد اشار أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ 1998. في العدد الثاني والعشرين ان اسلوب تدريبات الأثقال إحدى الأساليب المهمة التي يستطيع المدرب من خلالها تنمية القوة العضلية لدى الرياضيين وهي من الصفات البدنية الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في تحسين الإنجاز. - وان فعالية القفز ب الزانا تعد إحدى الفعاليات التي يتحكم فيها مستوى القوة العضلية لدرجة كبيرة، لان الهدف هو تحقيق أفضل إنجاز، وقد أشار (حسانين 1981-211) بهذا الخصوص إلى ((أن القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعد سبب التقدم في الأداء)) وفي ضوء ما تقدم . وجاء **الغرض من البحث** في ان القوة العضلية يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول للمستويات العليا فهي تظهر بصورة واضحة في قوة عضلات الذراعين في القفز وهي جزء مهم من متطلبات اداء الفعالية وهذا يعطي امكانية كبيرة للاعب في السباقات والبطولات وتحقيق النتيجة التي يطمح لها اللاعب

- 1- استخدام مناهج تدريبية ذات صفة خاصة تساعد على التطور ومنها استخدام الأثقال ولكون إن هذه المناهج لها تأثير مباشر للوصول الى التكنيك العالي وبالتالي تحقيق الانجاز. فان استخدامنا المنهج تدريبي لتنمية القوة العضلية للذراعين
- 2- واعتمادنا على منهج علميا دقيقا لابد بالتالي اننا نتوصل لتطوير انجاز القفز بالعصا (الزانة) وهنا من خلال هذا المنهج الذي نعتقد بأنه سيساهم في تحقيق انجازات متقدمة لدى قافزي الزانة

2-1 مشكلة البحث :

اهتم الباحثون لإيجاد اهم الاساليب العلمية الحديثة التي من الممكن أن تخدم العملية التدريبية وخاصة في الفعاليات الصعبة. ومنها فعالية القفز بالزانة والتي تعد من الفعاليات الصعبة التي تتطلب توافق حركي عالي وتمارين ذات تركيبات معقدة من هياكل حركية مختلفة في جميع مراحلها لأجل أداء تكنيك صحيح يحقق انجازا جيدا ، وكل هذا لا يتحقق إلا من خلال تنمية صفة القوة العضلية ولهذا فقد استخدمنا منهج تدريبي يستخدم بعض التدريبات التي تستخدم الاثقال كوسيلة تدريبية بواسطة الحديد والمقاومات لتنمية القوة العضلية الخاصة للذراعين وذلك لما يعانيه القافزون من تأثيرات ومقاومات ولا بد من قوة عضلية كبيرة للجزء العلوي فضلا عن أجزاء الجسم المختلفة.

ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية لاحظا قلة المناهج التي تعتمد على تدريبات الاثقال للذراعين وان اكثر المناهج تعتمد على تطوير قوة الساقين وهذه واحدة من أسباب تدني الإنجاز في فعالية القفز بالزانة وقد لوحظ عدم التوجه لممارسة هذه الفعالية لكون إن متطلباتها صعبة وتحتاج الى تمارين تدريبية خاصة لممارستها فضلا عن ذلك تحتاج إلى الصفات البدنية والحركية والمهارية الخاصة بها مما دفع الباحثان بالتفكير لإيجاد منهج تدريبي باستخدام الاثقال قد تكون لها تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية وبالتالي الوصول الى مستويات افضل من هنا برزت مشكلة الدراسة الحالية بالاجابة على التساؤلات الاتي :-

هل ان استخدام الاثقال له تأثيره على تنمية القوة العضلية لذراعين لدى قافزي الزانة وهل يمكننا وضع بعض الحلول لتطوير فعالية القفز بالعصا (الزانة) وذلك باستخدام مناهج تدريبية

3-1 هدف البحث :

1- التعرف على المنهج التدريبي المقترح بأسلوب الاثقال في تطوير القوة العضلية للذراعين للاعبين القفز بالزانة

4-1 فروض البحث :

1- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي و لصالح القياس البعدي في تنمية القوة العضلية للذراعين للاعبين القفز بالزانة .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :- لاعبي المنتخب الوطني ناشئين (اربعة لاعبين -نجف واربع لاعبين بغداد 16- 17سنة

1-5-2المجال المكاني :-ملعب وزارة الشباب في النجف .

1-5-3المجال الزمني :- للفترة من 8/19 2017 الى 27/9 2017

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-3 منهج البحث :-

لحل أي مشكلة في البحوث العلمية يلزم الباحث اختيار منهج يتناسب مع طبيعة مشكلة البحث ،وفي هذا البحث استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب الاختبارين القبلي والبعدي انسجاما مع طبيعة المشكلة.

2-3 عینة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لاعبي المنتخب الوطني ناشئين في فعالية القفز بالزانة والبالغ عددهم (8) لاعبين تم استبعاد لاعبين للتجربة الاستطلاعية واصبح بذلك عدد العينة (6) لاعبين

3-3 التجانس والتكافؤ بين عينة البحث:-

من اجل معرفة تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والعمر والوزن استخدم الباحثان معامل الالتواء الذي اظهر التجانس للعينة بحسب ما موضح في الجدول (1) وهي القيم محصورة بين (- 3 ، + 3) مما يشير الى تجانس عينة البحث.

جدول (1) اختبارات التجانس بالطول والعمر والوزن وقيمة معمل الالتواء بين افراد عينة البحث

الوسائل الإحصائية	المتغيرات	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	1.70م	1.70	0.021	0.056-	
العمر	15.44 سنة	15.32	0.79	0.793-	
الوزن	62.90 كغم	62.56	3.08	0.295-	

من اجل إيجاد التكافؤ بين افراد عينة البحث للاختبارات القبليية ظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول ، العمر ، الوزن) فضلا عن ذلك فقد أجرى التكافؤ بين افراد عينة البحث في الاختبارات الآتية " اختبار القوة القصوى والذي يمثل اختبار الذراعين واختبار القوة المميزة بالسرعة واختبارات تحمل القوة إضافة إلى اختبار إنجاز القفز بالزانة .

والجدول (2) يوضح نتائج اختبار (T.Test) وظهرت الفروق عشوائية في الاختبارات التي اجريت مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين افراد عينة البحث الأمر الذي يدل على تكافؤهما .

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وقيمة (t)

المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة لعينة البحث في الاختبار القبلي

لوسائل الإحصائية لمتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
		سّ	±ع			
اختبار القوة القصوى للذراعين	م/سم	3.983	0.093	1.70	1.81	غير معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	م / ت	3.383	0.541	1.46		غير معنوي
ختبار تحمل القوة	عدد	7,843	0.677	1,37		غير معنوي
اختبار الإنجاز	م/ سم	2.23	0.093	0.37		غير معنوي

عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05)

4-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :-

وسائل جمع المعلومات:-

استعان الباحثان بالوسائل والأدوات اللازمة سواء كانت (بيانات أم عينات أم أجهزة) - المصادر العربية والأجنبية . شبكة المعلومات (Internet) - المقابلات الشخصية ملحق رقم (1)

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

جهاز الميزان لقياس الوزن والطول. - عصا زانة - شريط معدني ، شريط لاصق ، مصطبات ، كراسي للجلوس أثناء الاختبارات. - كرات طبية عدد (2) زنة (3كغم) - ساعة توقيت نوع (Casio) يابانية الصنع. الاختبارات المستخدمة لصفة القوة العضلية الخاصة لفعالية الزانه وهي:

1-القوة القصوى للذراعين لقياس القوة العضلية الخاصة.

2-القوة المميزة بالسرعة للذراعين لقياس القوة العضلية الخاصة .

3- تحمل القوة للذراعين لقياس القوة العضلية الخاصة.

اختبار انجاز القفز بالعصا (الزانة)

3-5-1 اختبار القوة العضلية الخاصة بالفعالية:-

أجريت اختبارات القوة العضلية لفعالية القفز بالعصا وكانت الاختبارات على وفق الإجراءات الآتي:-

3-5-1-1 اختبار القوة القصوى:-وشملت اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية (Bench Press) لرفع أقصى وزن:

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين

الأدوات المستخدمة: قضيب حديدي (Bar) بوزن (20) كغم-وحملات حديدية- وأقراص حديدية بأوزان مختلفة ، ومسطبة حديدية (Bench).

مواصفات الأداء: يقوم المختبر باتخاذ وضع الرقود على الظهر فوق مسطبة وبكل جسمه، وبعدها يرفع اللاعب القضيب الحديدي من فوق الحملات الحديدية على أن يكون القضيب الحديدي أمام الصدر تماماً، وبفتحة بين الذراعين باتساع الصدر تقدر بـ(81)سم تقريباً، ويبدأ الاختبار بمحاولة اللاعب ثني الذراعين ومدهما كاملاً والثقل محمول. التسجيل: تحتسب للمختبر نتيجة أعلى وزن يحققه لتكرار واحد.

3-5-1-2 اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية (Bench Press) لأداء أكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10) (عثمان ، محمد 1990)

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات المستخدمة: قضيب حديدي (Bar) زنة (20) كغم، وحملات حديدية، وأقراص حديدية بأوزان مختلفة، ومسطبة حديدية (Bench) خاصة للمعوقين، وساعات إيقاف وصافرة.

مواصفات الأداء: يأخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المسطبة، ويوضع القضيب الحديدي فوق الحملات، ويتم وضع ثقل بوزن يعادل شدة قدرها (70%) من الشدة القصوى ويبدأ الاختبار برفع الثقل من فوق الحملات بعد سماع المختبر الصافرة، إذ يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما كاملاً ومحاولة أداء أكبر عدد ممكن من التكرارات في خلال (10) ثوانٍ. التسجيل: تحتسب للمختبر عدد التكرارات التي يحققها خلال (10) ثوانٍ ويمنح المختبر محاولة واحدة فقط.

3-5-1-3 اختبار الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية (Bench Press) لأداء أكثر عدد من التكرارات حتى التعب (أثير صبري، منصور جميل 1987، ص 346)

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين

الأدوات المستخدمة: قضيب حديدي وزنه (20) كغم، وحملات حديدية، وأقراص حديدية مختلفة الأوزان، ومسطبة حديدية (Bench)

مواصفات الأداء: يأخذ المختبر وضع الرقود فوق المسطبة، ويوضع القضيب الحديدي مع الوزن المناسب لكل مختبر على الحملات بحيث تكون الشدة (50%) من الشدة القصوى ويبدأ الاختبار بمحاولة اللاعب رفع اثقال بثني الذراعين ومدهما لحين التعب وعدم مقدرة المختبر أداء أي تكرار .

التسجيل: تحتسب عدد التكرارات التي يحققها المختبر ويمنح محاولة واحدة فقط.

3-5-1-4 اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس (أثير صبري، منصور جميل 1987، ص 345)

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين

الأدوات المستخدمة: كرة طبية بوزن (3) كغم، شريط قياس بطول (15) متراً.

مواصفات الأداء: يؤدي الاختبار من وضع الجلوس على الكرسي الخاص للمختبر ويبدأ الاختبار بمسك المختبر للكرة الطبية بكلتا اليدين ورميها لأبعد مسافة ممكنة بحركة نصف دائرية وبثني الجذع إلى الأمام، ويجب ثني الذراعين أثناء أداء الاختبار، ويوضع خط مرسوم بالطباشير أو لاصق ملون يقف المختبر خلفه ليبدأ محاولاته. التسجيل: تحتسب أفضل محاولة من ثلاث محاولات تمنح لكل مختبر

5-1-5-3- اختبار إنجاز القفز بالعصا (الزانة):-

الهدف من الاختبار : قياس انجاز القفز بالعصا (الزانة).

الأدوات المستخدمة : ملعب الساحة والميدان ، عصا زانة عدد(8) ، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: تم اختبار لاعبون جميعهم سوية لضمان عنصر المنافسة وقد بدء الاختبار حسبما يأتي . عند سماع اللاعب الإيعاز بالنداء على سمة يبدأ بأخذ التهيؤ من البداية اخذ القياس على العارضة ثم مسك العصا بعد ذلك يقوم اللاعب بالركض داخل المجال ثم القفز وقد أعطيت ثلاث محاولات لكل ارتفاع واخذ أعلى ارتفاع أو انجاز يحصل عليه اللاعب خلال المحاولات ثم يسجل الانجاز الذي يحققه المختبر في استمارة تسجيل خاصة به.

جدول بين (3)الاختبارات التي حصلت على اعلى نسبة اتفاق

جدول رقم (3)

ت	اسم الاختبار	درجة القياس	نسبة الاتفاق
1	اختبار القوة القصوى	كيلو	%83
2	الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية	عدد التكرارات	%83
3	الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية حتى التعب	تكرارات	%79
4	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس	افضل محاولة من ثلاث محاولات	%86
5	إنجاز القفز بالعصا (الزانة):-	متر /سم	%90

6-3 التجربة الاستطلاعية:-

أجرى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد* تجربته الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2017/8/10 على اثنين من اللاعبين من خارج عينة البحث اشتملت على الاختبارات الخاصة لتنمية القوة العضلية على ملعب وزارة الشباب بالنجف اثناء المعسكر التدريبي والهدف منها التعرف على إمكانية إجراء الاختبارات البدنية لعينة البحث .

8-3 الاختبارات القبلية:-

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث الساعة الرابعة مساء في يوم الاحد 2017 8/ 13 والثلاث ايام متتالية : وكالاتي :

1- اختبار الانجاز - 2. اختبار القوة العضلية (القوة الانفجارية) للذراعين 3- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين 4- اختبار تحمل القوة للذراعين

9-3 المنهج التدريبي:-

اعد الباحثان منهجا تدريبا خاصا بفعالية القفز بالعصا (الزانة) ملحق (2) اعتمادا على تجاربهم وخبراتهم التدريبية والميدانية ومستعينا بأراء المختصين بمجال علم التدريب الرياضي (ريسان خريط وعلي تركي ؛ 2002 ، 212.) والالعاب القوى وبالمصادر العلمية التدريبية - وقد استغرق مدة تنفيذ المنهاج التدريبي (6) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية (أسبوعيا) وقد أكد ذلك (مفتي ابراهيم حماد) بقوله " تؤدي تدريبات القوة العضلية الخاصة بواقع (3-4) وحدات تدريبية أسبوعيا ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية تم تطبيقها في 2017/ 8/ 19 المصادف يوم السبت ولغاية 2017-9-27 (وطبق المنهاج في ايام المعسكر التدريبي حيث يطبق المنهاج مهما كانت الظروف) حيث استخدم الباحثان أسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة بنسبة (65-80 %) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله من القوة القصوى في الاسبوع الاول وتزايد الشدة وعدد مرات التكرار (8-6) مرة إذ كان زمن أداء كل تمرين يتراوح ما بين (5-10) ثا و كانت فترة الراحة بين كل تمرين وآخر (50-80) ثانية وأخرى من(2-4) دقائق(ساطع اسماعيل 2006) وحدة شدة التمرين وفق النسبة المئوية لأقصى ما يستطيع اللاعب أدائه لكل تمرين يستخدم خلال المنهج التدريبي .

كما استخدم الباحثان لكل تمرين المؤشر الخاص في استخدام الشدة القصوى بحسب متطلبات كل تمرين بوضع الشدة المطلوبة بما يناسبها خلال مفردات المنهج التدريبي ويهدف تامين حدوث التعب كما اشار اليها - مفتي ابراهيم حماد ؛ 2001 - 33، فضلا عن استخدام مبدأ التدرج في شدة التدريب خلال مدة المنهاج التدريبي لغرض التعويض الزائد طول فترة التدريب

وتم تحديد فترة الراحة ما بين (2-3) دقيقة حتى استعادة الشفاء وتؤدي خلالها تمرينات مرونة ايجابية ومطاطية للعضلات العاملة كما ذكرها هاشم عدنان الكيلاني - 2000 - 138،

10-3 الاختبارات البعديّة:- تم اجراء الاختبارات البعيدة في الساعة الرابعة من عصر يوم الاحد الموافق 1-10-2017 بالأسلوب والظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية وكما يأتي:

10-3 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة الدرجات الخاصة التي حصل عليه من التجربة:

1-قانون النسبة المئوية 2-الوسط الحسابي 3-الانحراف المعياري 4-معامل الالتواء 5- (الوسط الحسابي - الوسيط)-اختبار (T.Test) لعينة واحدة

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

في هذا الباب ارتأ الباحثان عرض النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلية والبعديّة خلال مجريات البحث في جداول توضيحية ، ثم تحليل هذه النتائج ومناقشتها لغرض التأكد من صحتها ومدى تطابقها مع أهداف وفروض البحث . والتي تم التوصل اليها بعد جمع البيانات الخام المتعلقة بالاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث لمعرفة مدى تعلم المهارة قيد البحث

1-4 عرض نتائج اختبار القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لعينة البحث

الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
		±ع	س	±ع	س			
اختبار القوة القصوى للذراعين	م/سم	3.983	0.093	5.266	0.108	3.76	1.81	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	م / ت	3.383	0.541	3.721	0.421	3.16		معنوي
اختبار تحمل القوة	عدد	7,843	0.677	12.096	0.435	3,97		معنوي

عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05)

بلغ الوسط الحسابي للاختبار القوة القصوى للذراعين للاختبار القبلي للذراعين (3.983) وانحراف معياري مقداره (0.093) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها وللختبار نفسه في الاختبار البعدي (5.266) وانحراف قدره (0.108) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (3.76) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.81) عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. أما بالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين فبلغ الوسط الحسابي وللختبار القبلي (3.383) بانحراف معياري قدره (0.541) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها وللختبار نفسه في الاختبار البعدي (3.721) وانحراف قدره (0.421) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (3,16) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.81) عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. أما بالنسبة للاختبار تحمل القوة فبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (7,843) وانحراف معياري مقداره (0.677) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها وللختبار نفسه في الاختبار البعدي (12.096) وانحراف معياري قدره (0.435) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (3.97) وهي

اکبر من القيمة الجدولية البالغة (1.81) عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار الانجاز وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة لعينة البحث

الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
اختبار الإنجاز	م / سم	2.23	0.093	2.59	0.108	2.74	1.81	معنوي

عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05)

من خلال الجدول (4) والخاص باختبار الانجاز فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.23) وبانحراف معياري مقداره (0.093) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها وللختبار نفسه في الاختبار البعدي (2.59) وبانحراف معياري قدره (0.108) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (2.74) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.81) عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

2-4 مناقشة النتائج وتحليلها:

نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية في متغيرات قيد (البحث). حيث يتضح من نتائج جدول (4) ان الفروق التي ظهرت دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي حيث نجد من خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ان تمرينات المستخدمة من قبل الباحثان التي تم اختيارها لها تأثير ايجابي على تنمية القدرة العضلية وبالتالي على مستوى الاداء. ويرجى الباحثان ذلك الى حسن اختيار التمرينات المقترحة والتي كان لها تأثير ايجابي على تنمية القدرة العضلية مما يدل على ان المنهج التدريبي المقترح بأسلوب الاثقال قد ساعد تطوير القوة العضلية للذراعين في فعالية القفز بالزان . ومن خلال تجربة الباحثة الميدانية المتواضعة تعزى سبب ذلك التطور الى التمارين المقترحة بالاثقال والتي اثرت بشكل ايجابي على مستوى تطور الاداء الفني لفعالية القفز بالزانة ويرى قاسم حسن حسين 1976، 394. ((ان مرحلتى الارتقاء والمرحلة تحتاج الى اتقان للاداء الفني لفترات طويلة حتى يستمر الترابط الكامل لعملية القفز والضبط الاوتوماتيكي لباقي المراحل الفنية للقفز بالزانة) ان فعالية القفز بالزانة تتطلب من القافز القوة الجسمية وقوة الذراعين وهذا يعني ان مفرداتها ستكون مختلفة كثيرا لكون سمة تمارين المنهج التدريبي المقترح التنوع في اداء تمارين قوية وسريعة ولكون نوعية التمارين البدنية المستخدمة تعتمد في مضمونها على اداء حركات تشتمل على قوة القفز وسرعة الركض واداء تمارين مركبة مع بذل جهد قريب من القصوى ان لم يكن قصوياً مما يؤدي الى مقاومة التكرار الحركي المتضمن على شدد تدريبيه موزعة ومقسمة بصورة علمية دقيقة تؤدي باللاعب الى الاداء الجيد وهي نتيجة حتمية تبرز من خلال نوع الشدة المستخدمة للتمارين التي يؤديها اللاعبون، لكونها تمارس بألية جديدة ومركبة وهو ما يستدعي من اللاعب استخدام قوته الكامنة بصورة اقرب الى الكلية بعد ان يأخذ الجسم الراحة الكافية، وترى الباحثة ان تطور اللاعبين بدنيا في تلك الصفة يساعد في رفع كفاية اللاعبين في ادائهم للحركات القوية السريعة وفي حال افضل لمواجهة متطلبات المهارة المختلفة المتنوعة والغير ثابتة.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات: في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة وكذلك المعالجات الاحصائية توصلت الباحثة الى النتائج التالية :

1- اثر البرنامج المقترح للتمرينات بأسلوب الاثقال تأثيراً ايجابيا على تنمية للقوة العضلية لأداء المهارات الاساسية في فعالية القفز بالزانة

2- وجود فروق دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي بين افراد عينة البحث في متغير القوة العضلية متمثلة في اختبارات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة

3- وجود فروق دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي بين افراد عينة البحث في متغير الانجاز

2-5 التوصيات:

ضرورة احتواء المنهاج التدريبي المعد من قبل المدربين على تمارينات الأثقال لغرض الإسهام في تطوير مهارة القفز بالزانة. ضرورة التأكيد على إن يكون استخدام تمارينات الاثقال مشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي والسرعة ومشاركة العضلات العاملة وتطويرها لدى ممارسي القفز بالزانة. ضرورة إجراء اختبارات مستمرة في فترات منتظمة لاختبار القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالقفز بالزانة للتعرف على مستوى التطور وفعالية المنهاج التدريبي المستخدمة. الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأخرى الخاصة بالقفز بالزانة. الاهتمام بمرحلة الإعداد العام والخاص في التدريب على القوة العضلية بأنواعها لأنها الأساس في تطوير المهارات الأساسية في القفز بالزانة

المصادر :

- قاسم حسن حسين : 1976. القواعد الاساسية لتعليم العاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز ، دار الحرية للطباعة والنشر ،
- حسانين، محمد صبحي (1987): التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أنير صبري، منصور جميل (1987) مقارنة بين نتائج بعض تمارين القوت الثابتة على تطوير القوة العضلية، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ 1998 هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليها : القاهرة مركز التنمية الإقليمي ، العدد الثالث والعشرين
- عثمان ، محمد (١٩٩٠) : موسوعة ألعاب القوة " ط:١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت
- هاشم عدنان الكيلاني (2000) الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، ط: 1 : الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ،
- مفتي ابراهيم حماد () 2001 للتدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط: 2 : القاهرة ، دار الفكر العربي ،
- ريسان خريبط وعلي تركي (2002) نظريات تدريب القوة : بغداد
- ساطع اسماعيل ناصر(2006) مقالة من الانترنت

* الخبراء:

- ا.د محمد عبد الحسن.العاب قوى .تدريب.استاذ متقاعد جامعة بغداد
- ا.د صريح عبد الكريم .العاب قوى .بايو .كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعته بغداد
- ا.د ايمان عبد الامير .العاب قوى ..كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعته بغداد
- ا.د احمد العاني .العاب قوى ..كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعته بغداد
- ا.د زينب حسن الجبوري .العاب قوى ..كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعته المستنصرية

• فريق العمل المساعد:

1-فاضل عباس حسن / نجف

2-ماجد جاسم حسن

الملحق(1) المنهج التدريبي

1	اليوم	التمرين الأساسي	هدف التمرين	الشدة	التكرار	المجميع	الراحة بين التكرارات	راحة بين المجميع
الأسبوع الأول	السبت	رفع ثقل وزن (10) كيلو والضغط على مسطبة مستوية	تحسين الإنجاز تطوير القوة القصوى للذراعين	80 % 80 %	10 تكرارات	2	كافية لاستعادة الشفاء	2.30 - 3 دقائق



الأسبوع الثاني	الأثنين	رمي الكرة الطبية زنة 3كغم (يتم اعتماد طول المسافة) والضغط على مسطبة مستوية (أداء تكرارات محددة)	تطوير القوة القصوى للذراعين والجدع تطوير مطاولة القوة للذراعين	80 % 50 %	10 تكرارات	4 3	2.30 - 3 دقائق -----	3 - 4 دقائق 2.30 - 3 دقائق
	الأربعاء	رفع ثقل وزن (10) كيلو والضغط على مسطبة مستوية (أداء أكثر عدد خلال 10 ثا)	تحسين الإنجاز تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين	85 % 65 %	10 تكرارات	1	كافية لاستعادة الشفاء 2.30 - 3 دقائق	-----
الأسبوع الثالث	السبت	رفع الثقل والضغط على مسطبة مستوية	تحسين الإنجاز تطوير القوة القصوى للذراعين	85 % 75 %	10 تكرارات	5	كافية لاستعادة الشفاء 2.30 - 3 دقائق	-----
	الاثنين	رمي الكرة الطبية زنة 3كغم (يتم اعتماد طول المسافة) والضغط على مسطبة مستوية (أداء تكرارات محددة)	تطوير القوة القصوى للذراعين تطوير مطاولة القوة للذراعين	90 % 60 %	4 12 مستمرة	4 3	2.30 - 3 دقائق -----	3 - 5 - 6 دقائق 2.30 - 3 دقائق
	الأربعاء	قذف الثقل والضغط على مسطبة مستوية (أداء أكثر عدد خلال 10 ثا)	تحسين الإنجاز تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين	90 % 70 %	10 تكرار	1	كافية لاستعادة الشفاء 2.30 - 3 دقائق	-----
	السبت	رفع الثقل والضغط على مسطبة مستوية	تحسين الإنجاز تطوير القوة القصوى للذراعين	80 % 80 %	10 تكرار	5	كافية لاستعادة الشفاء 2.30 - 3 دقائق	-----
	الاثنين	رمي الكرة الطبية زنة 3كغم (يتم اعتماد طول المسافة) والضغط على مسطبة مستوية (أداء تكرارات محددة)	تطوير القوة القصوى للذراعين والجدع تطوير مطاولة القوة للذراعين	80 % 50 %	10 تكرار	4 3	2.30 - 3 دقائق -----	3 - 5 - 6 دقائق 2.30 - 3 دقائق
	الأربعاء	رفع الثقل والضغط على مسطبة مستوية (أداء أكثر عدد خلال 10 ثا)	تحسين الإنجاز تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين	80 % 60 %	16 6	1	كافية لاستعادة الشفاء 2.30 - 3 دقائق	-----



The effect of a proposed weight training method for the development of muscular strength of the arms and the development of technical performance in the effectiveness of jumping baton

Ameera Mohammed Daham

Zaidoun Jawad Mohammed

School of Physical Education / University of Koya

Physical Education and Sports Sciences / University of Baghdad

Abstract

The aim of the research was to develop the muscular strength of the arms to develop the technical performance in the effectiveness of bowling for young people - and to identify the proposed training method in weightlifting mode in the muscular strength of the arms of the players of the bowel jump .- The researchers used the experimental method in the method of tribal and remote tests in line with the nature of the problem. The sample of the research was chosen in a deliberate way for the Iraqi players who are active in the bowling activity of (8) players were excluded players for the pilot experiment and thus became the sample number (6) players. In order to determine the homogeneity of the research sample in the variables of length, age, and weight, the researchers used the torsion coefficient, which showed the homogeneity of the sample and the equivalence was found among the members of the research sample for the tribal tests. And strength tests, in addition to the test of completion of pole vaults. Then were tests of the strength of muscle to the effectiveness of jumping the stick and test the maximum strength and test pressure from lying down and test the throwing of medical ball and test the completion of jumping stick 5). After the application of the training curriculum, the researchers obtained after data collection and conclusions discharged were processed by appropriate means of statistical was reached the following

-The effect of the proposed program in the weighting style has a positive effect on the development of the muscular strength of the athletes to develop the technical performance of the effectiveness of the plexus for young people. There are statistically significant differences in favor of the post-test among the members of the research sample in the muscle strength variable represented in the tests of maximum strength and strength characteristic of speed and force tolerance For the post-test among the members of the research sample in the achievement variable

کاربگه‌ری پڤیازیکی مه‌شکاری پیشنیازکراو به‌شیوازی قورسایبی بۆ‌گه‌شه‌پیدانی هیزی ماسوله‌یی قۆله‌کان و په‌ره‌پیدانی ئه‌نجامدانی هونه‌ری له جالاکي بازدان به زانه بۆ تازه‌بسگه‌بشتوان

یوخته

ئامانجى ئەم توۋىنەۋىيە گەشەپىدىنى ھىزى ماسولەكانى دەستە بۇ پەرەپىدىنى ئەداى ھونەرى لە چالاكى خۆھەلدىنى بە دار (زانە) بۇ تازەپىنگە يىشتوان - و ناسىنى پۇرۇگرامى راھىتىنى پىشنىياز كراۋ بە شىۋازى قورسايى لە گەشەپىدىنى ھىزى ماسولەكى دەستەكان بۇ ياريزانانى خۆھەلدىن بەدارى زانە - توۋىرەن پۇرۇگرامى ئەزمونى بە شىۋازى تاقىكرىدەۋى پىشۋوتور و دواتريان و گونجانى لەگەل شروشتى كىشەكە بەكارھىتايەۋ. بەشۋىيەكى مەبەستدار نمونەى توۋىنەۋەكە ھەلۋىرەلە ياريزانانى ھەلۋىرەلە تازە پىنگە يىشتوانى عىراق لە چالاكى خۆھەلدىن بە زانە كە ژمارەيان (8) ياريزانە. لە پىتايۋ ناسىنى ياريزانەكان دوو ياريزان دوورخانىۋە بۇ تاقىكرىدەۋى پىشەنگى بەمەش ژمارەى نمونەكان بوو بە (6) ياريزان بۇ گونجانى نمونەى توۋىنەۋەكە لە گۇراۋەكانى درۋىزى و ئەمەن و كىش توۋىرەن ھۆكارەكانى سوراپان بەكارھىتە كە تايىدا گونجانى نمونەكان دەرەكوت و لىھاتوبى ئەتىۋان ئەندامانى نمونەى توۋىنەۋە دۆزراپەۋە، لە پىشۋورتدا تاقىكرىدەۋى لىھاتوبى ئەتىۋان ئەندامانى نمونەكاندا ئەنجامدار لەم تاقىكرىدەۋانەى خوارەۋەدا " تاقىكرىدەۋى ئەۋەپەرى ھىز و تايەتەكانى خىراپى و بەرگەرتنى ھىز لەگەل تاقىكرىدەۋى خۆھەلدىن بە زانە . پاشان تاقىكرىدەۋى ھىزى ماسولەكان ئەنجام درا لە چالاكى خۆھەلدىن بەدار و تاقىكرىدەۋى ئەۋەپەرى ھىز و تاقىكرىدەۋى فشار لە پالەكوت و تاقىكرىدەۋى ھەلدىنى تۆپى پىزىشى و تاقىكرىدەۋى دەستكەۋى خۆھەلدىن بەدارى زانە. دواى ئەنجامدانى پۇرۇگرامى راھىتان و دواى كۆكرىدەۋى داتاكان لەلەين توۋىرەۋە و چارەسەركردنى لەپىنگاى ژمىركارىيەۋە بە ئامرازەكانى ژمىركارى گونجاۋ گەبىشت بەم دەرئەنجامەنى خوارەۋە :

کاربگهري پروگرامي پيشنيزاکراو به قورسايي کاربگهري ئهريته هه به لسه رگه شه پيداي هيزي ماسولکه کان بو پهره پيداي ته ده ي هونه ري - له چالکي خو هه لدان به داري زانه بو تازه ينگه يشتوان - بووني ئاماژه ي ژميکاري له به رزه وهندي تاقيرکدنه وي دواتري له تيوان نه نداماني نمونه ي توژينه وه له گوپاوي هيزي ماسولکه کان که خوي ده بينتته وه له تاقيرکدنه وي له نوپه ري هيزي پاکردن و به رگه گرته ي هيز، بووني جياوازي ئاماژه داري ژميکاري له به رزه وهندي تاقيرکدنه وي دواتري له تيوان نه نداماني نمونه ي توژينه وه له هه موو گوړاوه کاند