

أثر منهج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي النقل لطلاب كلية التربية الرياضية

م. سهير متعب مناف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

استلام البحث: ٢٠١٤/٩/٩

قبول النشر: ٢٠١٤/١١/٢٤

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى اعداد منهج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي النقل لطلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على تأثير المنهج التعليمي المقترح باستخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي النقل اما فروض الدراسة فكانت هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليه البعديه لمجموعتي البحث باستخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي النقل ولصالح المجموعة التجريبية. وتألّف عينة الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية/ الجامعة المستنصرية / المرحلة الاولى - والبالغ عددهم (١٦) طالب. للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث للمجموعتين المتكافئتين بتصميم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وقد بلغت نسبة العينة من مجموع مجتمع الاصل (٢١%) اما الأسس العلمية للاختبارات المعدلة فتحقق من خلال صدق المحتوى بالاعتماد على رأي الخبراء و تحقق ثبات الاختبار من خلال اعادة الاختبار كما أجرت الباحثة تجربة استطلاعية للتأكد من صلاحية و تضمن المنهج التدريبي استخدام اسلوب تمارين الأسلوب المركب (بلايومتركس- اثقال) ، وقد احتوى المنهج التدريبي الخاص (١٢) وحدة تدريبية، بواقع وحدتين تدريبيتين اسبوعياً أي لمدة شهر ونصف وجرت الاختبارات البعديه بشكل مشابه لما جرت عليه الاختبارات القبليه من حيث ظروف اجراء الاختبارات من الناحية (المكانية والزمانية) وكافة الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات القبليه واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتم تحليل هذه النتائج ومناقشتها لغرض التأكد من صحتها ومدى تطابقها مع أهداف وفروض البحث . واستنتجت الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه قيد الدراسة لدى عينة البحث. ووجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعديه. وقد حقق افراد المجموعة التجريبية نسبة تطور اكبر من افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة. واوصت الباحثة بالتأكيد على مدربي ألعاب القوى وخاصة عند تدريب المبتدئين في فعالية رمي النقل باستخدام طريقة التدريب المركب (اسلوب تمارين البلايومتركس ، اسلوب تمارين الاثقال).

Abstract

Impact of a training curriculum proposed using composite training in technical performance of the effectiveness of the development of throw Gravity of the students of the Faculty of Physical Education

Lecturer: Soher Mitaib Manaf

The study aimed to prepare a training curriculum proposal using the training compound in the development of technical performance of the effectiveness of throwing the weight of the students of the Faculty of Physical Education and identify the impact of the curriculum proposed using the training compound in the development of performance art to the effectiveness of the throw weight of either study hypotheses were there significant differences were statistically significant between tests Tribal posteriori the search using two sets of training compound in the development of the technical performance of the effectiveness of the weight throw and in favor of the experimental group and the study sample consisted of students from the Faculty of Physical Education / University of Mustansiriya first stage - totaling (16) students. For the academic year 2013-2014.ostkhaddmt researchers experimental approach to the problem of relevance of search for the two Almtkavitin design experimental group and a control group was the percentage of the total sample community of origin (21%) either the scientific basis for the modified tests check through sincerity of content depending on the opinion of experts and check the stability of Alachtbarmen during re Alachtbarkme researchers conducted an exploratory experiment to make sure of the validity of the training curriculum and ensure the use of style and technique exercises mixed (Blaaometrucs - weights). The contained training curriculum Special (12) and unit training, by two units training per week any for a month and a half, and held the post tests are similar to what has been the tests tribal in terms of the conditions of the tests of the (spatial and temporal), and all the equipment and tools used in the tests of tribal and used the

researchers Alasaúl statistical through the bag statistical (SPSS) was analyzed these results and discussed for the purpose of validating and their conformity with the objectives and research hypotheses. The researchers concluded that the presence of statistically significant differences between pre and post tests under study in a sample search. And the existence of significant differences between the experimental and control groups in the results of the post tests. The members of the experimental group achieved a ratio of evolution Okbermn members of the control group in tests under study. The researchers recommended certainly the coaches and athletics, especially when training novices in the weight throw effective training method using a composite (Albulayomtercs style exercises., Style weightlifting exercises).

واللاعب من الاساليب المتبعة فضلاً عن الاقتصاد الكبير في الجهد والوقت تماشياً مع سرعة العصر .

نحن نعرف بان لكل بحث مشكلة ومشكلة بحثنا هذا هو التعرف على دور استخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي الثقل في العملية التدريبية وماهي فائدتها المرجوة عند التطبيق هل هي موضوعية ومنطقية أم لا ؟ عليه ارتأت الباحثة حوض تجربة ادخال استخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي الثقل بعد اعداد منهج تعليمي يتضمن تعلم الاداء الفني بواسطة ادخال هذا النوع من التدريب كونه وسيلة تعليمية ذات تقنية عالية

١-٣ هدفاً البحث :

١- اعداد منهج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي الثقل لطلاب كلية التربية الرياضية

٢- التعرف على تأثير المنهج التعليمي المقترح باستخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي الثقل لطلاب كلية التربية الرياضية

١-٤ فروض البحث :

١- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة البعديّة لمجموعتي البحث باستخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي الثقل ولصالح المجموعة التجريبية

٢- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث باستخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي الثقل ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب كلية التربية الرياضية/ الجامعة المستنصرية — المرحلة الاولى - والبالغ عددهم (١٦) طالب للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ .

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢/١ / ٢٠١٤ ولغاية ٢٠١٤/٤/١٥ .

١-٥-٣ المجال المكاني : الملعب الخارجي في الجامعة المستنصرية وقاعة الأثقال .

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث للمجموعتين المتكافئتين بتصميم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة

٣-٢ عينة البحث :

اختارت الباحثة عينة بحثها من مجموع شعب طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية ، للعام الدراسي ٢٠١٣ - ٢٠١٤ ، والبالغة ثلاث شعب ومجموع طلابها (٨٦) طالباً ، حيث تم اختيار طلاب شعب (C) بالطريقة العشوائية

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تعدد طرائق وأساليب التدريب التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولاً إلى تحقيق مستويات عالية من الانجاز ، فتتعدد واختلقت هذه الطرائق التدريبية لما لها من فاعلية كبيرة جدا في تحقيق الأرقام القياسية بالنسبة للفعالية ، مما حفز الباحثة على اختيار الوسيلة أو الطريقة التدريبية الملائمة والأكثر تأثيراً في تطوير الفعالية.

وتتطلب فعاليات العاب القوى الكثير من الوسائل التدريبية التي تساعد المدرب واللاعب على إتقان المهارات و تنفيذها بشكل حركي سريع مما يجعل عملية التدريب أكثر فعالية و ايجابية لأنها تؤدي الى تطوير القدرات البدنية و الحركية والمهارية والخططية الخاصة بالعبة .

وتعد فعالية رمي الثقل من الألعاب المشوقة للممارسين ، وهذه المتعة التي تحققها اللعبة للجميع أوجب على المهتمين بها مواكبة كل ما هو جديد كي يتم الاستفادة منه في ردف هذه اللعبة وكان لاتجاه العلماء الى المجال الرياضي مساهمة فعالة ، وخاصة في العاب القوى وفعالية دفع الثقل بالتحديد اذ تميزت الانجازات الحالية بمقارنتها مع الانجازات السابقة بالمستويات العالية .

وعلى هذا الاساس فان العديد من الدراسات والبحوث في هذا المجال اخذت على عاتقها الاهتمام باعداد مناهج تعليمية باستخدام التدريب المركب في تطوير قابليتهم وامكاناتهم بصورة ذاتية .

وقد تناولت الكثير من الدراسات والبحوث الميدانية والمختبرية معظم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي دفع الثقل والتي تؤثر بشكل مباشر في تطوير الجانب البدني للارتقاء بالجانب المهاري ، الا انها لم تتطرق الى دراسة استخدام التدريب المركب (على حد علم الباحثة) اذ ان هذه العملية تضيف الكثير لهذه التقنية وهي ذات قدرة وكفاءة عاليتين في تقديم الافضل فضلاً عن توفيرها الجهد والوقت .

٢-١ مشكلة البحث :

ان التطور الكبير في الأداء والانجاز المتصاعد لرامي الثقل وتدني مستوى الأداء ، تعد مشكلة نحتاج التوقف عندها والبحث فيها من اجل وضع نتائج البحث أمام المدربين والرياضيين للاستفادة منها من اجل وضع استراتيجيات التعلم والتدريب ، للوصول إلى مستويات أفضل .

ويعد استخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي الثقل من الطرق الحديثة نسبياً اذ لاحظت الباحثة قلة استعمال هذه التقنية في عملية تدريب المهارات الاساسية اذ يعتمد المدربين على وسائل التدريب التقليدية في تعلم المهارات الاساسية بجوانبها الفنية والمعرفية والخططية في العاب القوى كافة ، وان استعمال هذه الوسائل في التدريب تحرر المدرب

وقد قسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين حيث كانت المجموعة الضابطة تتدرب باستخدام الأسلوب المتبع في مناهج الكلية للمرحلة الاولى بينما كانت المجموعة التجريبية تتدرب باستخدام التمارين المركبة (البلايومتر كس - الانتقال) والجدول (١) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمتغيرات (الطول-العمر-الوزن) والاداء الفني لفعالية رمي الثقل للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول رقم (١)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمتغيرات (طول-العمر-الوزن) والاداء الفني لفعالية رمي الثقل للمجموعتين التجريبية والضابطة

المغريات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت الجدولية	دلالة الفرق
	ع±	س	ع±	س		
الطول	١٧١.٢٠	٤.٣٨٥	١٧٠.٩	٤.٨٨٨	٠.٤٨٦	عشوائي
العمر	١٩.١٥	٠.٤٨٩	١٩.٧٥	٥.١٥٨	٠.٩٦٧	عشوائي
الوزن	٧٠.٢٥	٥.٤٥٠	٧٩.٥	٦.٤٥	٠.٨٧٠	عشوائي
الاداء الفني لفعالية رمي الثقل	٦.٣٥	٠.٦٠	٦.٨٥	٠.٧٠	٠.٩٥٤	عشوائي

* درجة الحرية = ١٥ وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥). بلغت قيمة ت الجدولية ٣.٠٥

جدول (٢)

يبين الاختبارات والبدنية لأفراد عينة البحث وتجانسها باستخدام تحليل التباين في الاختبارات القبلية والدرجة الجدولية(*)

ت	الاختبارات	نتيجة F المحتسبة	النتيجة
١-	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في عشر ثوان	١.٣٥٧	عشوائي
٢-	ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة في عشر ثوان	٠.٩٥٢	عشوائي
٣-	رمي الكرة الطبية من فوق الرأس من وضع الوقوف زنة (٣كغم) لأبعد مسافة ممكنة.	٠.١١٩	عشوائي
٤-	من وضع الاستلقاء على الظهر رفع الجذع مع الضغط على الركبتين أقصى عدد في عشر ثوان	٠.١٨١	عشوائي
٥-	رفع وضغط الجذع من وضع الانبطاح وتشابك الذراعين خلف الرأس - ظهر- في عشر ثوان.	٠.٤٣٥	عشوائي
٦-	الوثب الطويل من الثبات باستخدام الذراعين لأكبر مسافة ممكنة.	٠.٣١٨	عشوائي
٧-	الركض بالقفز لمسافة (٣٠ متر) عدد الخطوات.	٠.٤٥٧	عشوائي
٨-	الركض بالقفز لمسافة (٣٠ متر) (الزمن).	١.١	عشوائي
٩-	عشر حجلات برجل اليمين لأكبر مسافة ممكنة.	٠.٣٩٩	عشوائي
١٠-	عشر حجلات برجل اليمين (الزمن).	١.٢٦٧	عشوائي
١١-	عشر حجلات برجل اليسار لأكبر مسافة ممكنة.	١.٠٤٥	عشوائي
١٢-	عشر حجلات برجل اليسار (الزمن).	٠.٣٤٢	عشوائي
١٣-	ركض ٣٠ متر من البداية الطائرة.	٠.٨٨١	عشوائي
١٤-	ركض ٢٠٠ متر من وضع الجلوس.	٠.٣٦٧	عشوائي

* درجة الحرية = ١٥ تحت مستوى دلالة (٠.٠٥). وقيمة ت الجدولية (٣.٠٥)

وحيث ان القيمة الجدولية عند درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٣.٠٥) وهي اكبر من القيمة المحتسبة فعليه ان الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عشوائياً .

٣-٣ أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الادوات الآتية في جمع بيانات بحثها والتي من خلالها امكن التوصل إلى النتائج، وهذه الأدوات هي:

٣-٣-١ اختبار الاداء الفني دفع الثقل :

مواصفات الأداء :

يدخل المختبر إلى دائرة الرمي من الجزء الخلفي ويأخذ الوضع المناسب له ويجب وضع الثقل بالقرب من الحنك ثم عمل حركة الميزان وتكوير الجسم ثم حركة الزحلقة ودفع الثقل بيد واحدة من الكتف ثم القيام بحركة التبدل أو التغطية للحفاظ على التوازن ثم الخروج من الجزء الخلفي لدائرة الرمي .

الشروط : يتم تطبيق القانون الخاص بفعالية دفع الثقل وفي حالة ارتكاب المختبر مخالفة تعد المحاولة فاشلة ويسمح له بثلاث محاولات فقط حسب قانون اللعبة .

١- المصادر العربية والأجنبية .

٢- المقابلات الشخصية للسادة الخبراء والمختصين .

٣- المناهج التدريبية المستخدمة في البحث .

٤- أدوات مختلفة (ساعات توقيت الكترونية يدوية من نوع (كاسيو) يابانية المنشأ، موانع، مصاطب، شريط قياس بطول ٥٠ متر، شريط قياس بطول ٣٠ متراً، صناديق جمناستك بارتفاعات مختلفة، مسطرة مدرجة بطول ٥٠سم، ائقال مختلفة الوزن (١كغم، ٢كغم، ٣كغم).

٥- دائرة الرمي : وهي دائرة قطرها (٢.١٣٥ متر) مكساة بالأسمنت في وسط الدائرة يوجد خط يقسمها إلى قسمين وفي

- عدد الأثقال المطلوب والادوات الخاصة بالاختبارات استخدامها والكرات البلاستيكية .
- التعرف على مدة العمل خلال الدرس قياساً بزمان الوحدة التعليمية .
- معرفة المعوقات التي ستواجهها الباحثة أثناء التجربة الرئيسي

٣-٦ خطوات اجراء البحث الميدانية :

تضمنت خطوات اجراء البحث الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية والمناهج التدريبية الخاصة بالمجموعات التجريبية وكما موضح في ادناه.

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة بعد اعداد استمارة تسجيل النتائج بعد استكمال كافة التحضيرات الخاصة بإجراء هذه الاختبارات من أدوات ومعلومات عن جميع أفراد العينة في (٢٠١٤/٢/٢٠) حيث جرت الاختبارات البدنية في الملعب الخارجي للجامعة المستنصرية وقاعة الأثقال في كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية.

وقد قامت الباحثة بتثبيت جميع الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان ليتسنى لهما العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية.

٣-٧ المنهج التدريبي :

قامت الباحثة بإعداد المناهج التدريبية الخاصة ببحثها والتي تضمنت استخدام اسلوب تمارين والأسلوب المركب (بلايومتركس - أثقال). إذ تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين ، حيث كانت المجموعة الضابطة تتعلم باستخدام التمارين المتبعة من قبل مدرس مادة ألعاب القوى لمفردات الدرس الخاصة بالمرحلة الأولى في الكلية ، في حين ان الثانية تستعمل اسلوب تمارين والأسلوب المركب (بلايومتركس - أثقال).

وعرضت الباحثة المناهج التدريبية للمجاميع التجريبية على مجموعة من السادة الخبراء بعد ان وضع محتوياتها مستنداً على بعض المصادر في علم التدريب الرياضي بالإضافة إلى آراء السادة الخبراء وقد راعت الباحثة مستوى القابلية البدنية لعينة البحث والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وجميع الشروط والخصائص الخاصة برفع حجم الحمل التدريبي وقد احتوى المنهج التدريبي الخاص (١٢) وحدة تدريبية، بواقع وحدتين تدريبيتين اسبوعياً لمدة شهر ونصف (الاحد والثلاثاء) حسب الجدول الدراسي في كلية التربية الرياضية /الجامعة المستنصرية / لمادة ألعاب القوى / المرحلة الاولى حيث نفذت وحدات المنهج التدريبي خلال المدة من ٢٥ /٢/٢٠١٤ ولغاية ٢٠١٤/٤/١٥.

خصائص المنهج التدريبي :

١-المجموعة التجريبية تدربت بالأسلوب المركب (بلايومتركس - أثقال).

قامت الباحثة باستخدام تمارين الوثب الافقية والعمودية والوثب العميق ورمي الكرة الطيبة في المنهج التدريبي الخاص وحددت القيم القصوى للتمارين ومحاولة الاستفادة من مبادئ علم التدريب الرياضي في استخدامها في الأسلوب المركب (بلايومتركس - أثقال). ومنها التدرج من السهل إلى الصعب حيث تبدأ التمرينات المستخدمة بشدة واطئة وبأداء حركات الحجل والوثب الارتدادي ثم استعمال المصاطب والموانع والصناديق مختلفة الارتفاعات.

٣-٣-٢ طريقة التسجيل: استمارة تقويم مستوى الأداء الفني :

لغرض التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث قامت الباحثة باستخدام اختبار (T-test) لحقيقة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينات المستقلة غير المتساوية العدد ، لاختبار مراحل دفع شريط معدني لقياس مسافة الرمي .

٣-٣-٣ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة مجموعة من الاختبارات وقد استندت في وضعها بعد ترشيحها من قبل السادة الخبراء بعد توزيع استمارة الاستبيان عليهم وبعض المصادر العلمية حول طريقة تنفيذ هذه الاختبارات اذ اعتمدت الباحثة الاختبارات التي حازت على نسبة أهمية تفوق ٧٥% من الآراء

٣-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات المعدلة :

٣-٤-٣-١ صدق الاختبار :

استخدمت الباحثة صدق المحتوى بالاعتماد على رأي الخبراء (*) فهو يهدف الى معرفة مدى تمثيل الاختبار للظاهرة الموضوع الذي يهدف الى قياسه ويعد هذا النوع من الصدق من أهم الأنواع المستخدمة في الاختبارات فضلاً عن استخدام الصدق الذاتي من خلال إيجاد جذر الثبات ، وكان معامل صدق الاختبار الذاتي في دقة الأداء المهاري لمراحل دفع الثقل (٠,٧٨٣)

٣-٤-٣-٢ ثبات الاختبار :

أجرت الباحثة اختباراً على عينة استطلاعية مؤلفة من (٦) لاعبين في يوم الاحد بتاريخ (٢٠١٤/٢/٢٠) وبعد سبعة أيام في يوم الاحد بتاريخ (٢٠١٤-٢-١٧) واعيد الاختبار تحت الظروف نفسها ، وعمدت الباحثة الى جمع البيانات من الاختبارات ، وبعد معاملة النتائج إحصائياً تبين أن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية ، وكما مبين ، و كان معامل الارتباط لثبات الاختبار في دقة الأداء المهاري لمراحل دفع الثقل (٠,٨٦٦) وعند مستوى خطأ (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبار.

٣-٤-٣-٣ موضوعية الاختبار :

اعتمدت الباحثة على تقييم محكمين و كان معامل الارتباط لثبات الاختبار في دقة أداء المراحل دفع الثقل (٠,٨٤٣) وعند مستوى خطأ (٠,٠٠٥) مما يدل على ثبات الاختبار وعليه فإن الاختبارات في مستوى الأداء المهاري لمراحل دفع الثقل المعدل موضوعية

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة في يوم ٢٠١٤/٢/١٥ تجربة استطلاعية على طلاب المرحلة الاولى ، شعبة (أ) وكان عددهم (٦) طالباً وهم خارج عينة البحث وكان الغرض من التجربة ما يأتي :

- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة .

(١) أ.د عامر فاخر شغاتي / كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية / اختصاص ألعاب قوى .

أ.م. د زينب حسن الجبوري / كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية / اختصاص ألعاب قوى .

أ.م.د عبد علي الفروطوسي / وحدة الرياضة الجامعية / الجامعة المستنصرية / اختصاص ألعاب قوى

أ.م. د فايزة عبد الجبار / كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية / اختصاص ألعاب قوى .

م.م عباس علي لفته/ كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية / اختصاص ألعاب قوى (مدرّب منتخب) .

هذه المجموعة بقيت تنفذ مفردات الدرس الخاص بمادة العاب القوى للمرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية ولم تستعمل أي منهج تدريبي اخر .

٣-٨ الاختبارات البعدية :

جرت الاختبارات البعدية بشكل مشابه لما جرت عليه الاختبارات القبلية من حيث ظروف اجراء الاختبارات من الناحية (المكانية والزمانية) وكافة الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات القبلية وذلك في يوم (٢٠١٤/٤/١٠).

٣-٩ المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) :

الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . الارتباط البسيط (بيرسن) ، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج :

تم تحليل هذه النتائج ومناقشتها لغرض التأكد من صحتها ومدى تطابقها مع أهداف وفروض البحث .

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ونسبة التطور لمجموعتي البحث في اختبار الاداء الفني لفعالية دفع الثقل وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٣)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ونسبة التطور .

المجموع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	نسبة التطور
	س	ع±	س	ع±		
الضابطة	٦.٨٥	٠.٧٧	٧.٢٠٨	٠.٦٥٨	٣.٨٤	٤١.٨
التجريبية	٦.٣٥	٠.٦٣	٩.٣٥٧	٠.٧٥٥	٤.٢٧	٥٨.٢

* درجة الحرية = ١٥ وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) . والجدولية ٣.٠٥

من خلال الجدول (٣) أعلاه تبين لنا بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة كان (٦.٨٥) وبانحراف معياري (٠.٧٧) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (٧.٢٠٨) وبانحراف معياري (٠.٦٥) وظهرت قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة (٣.٨٤) وهي اكبر من قيمة t الجدولية كانت (٣.٠٥) وعند استخراج (T) الجدولية عند درجة الحرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يعني ان الدلالة الإحصائية كانت معنوية.

وظهرت قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية (٤.٢٧) وهي أكبر من قيمة t الجدولية كانت (٣.٠٥) وعند استخراج (T) الجدولية عند درجة الحرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يعني ان الدلالة الإحصائية كانت معنوية.

ولغرض معرفة نسبة التطور الحاصلة للمجموعة الأولى من جراء التحسن بالأداء الفني لفعالية دفع الثقل ، تم استخدام قانون نسب التطور للأوساط الحسابية القبلية والبعدية للاختبار ، إذ بلغت نسبة التطور للمجموعة الضابطة (٤١.٨ %) ، كما

ولقد حددت الارتفاعات المناسبة لعينة البحث للاستفادة منها في تدريبات الوثب العميق خلال النزول من الصناديق وتأشير أعلى ارتفاع وكان (٥٥سم) .

ثم قامت الباحثة بتحديد الشدة المستخدمة في بعض التمرينات سواء الاقفية أو العمودية ومن الثبات ضمن زمن معين للأداء في (٠ ثانية) ومن خلال النسبة المئوية للقيم المعنوية وما يتناسب ووحدات المنهج للرجلين في قفز الموانع بارتفاع ٤٠سم بالرجلين معاً وكان (٦ موانع) أو برجل واحدة وكانت (٤ موانع) وأيضاً بالنسبة لعضلات البطن والظهر من خلال الاداء على المصطبة وأيضاً تم استعمال الكرات الطبية والتي كانت من وزن (٤كغم) لتطوير القوة السريعة لعضلات الذراعين باستخدام المناولة للزميل من الثبات من وضع الوقوف بعد تحديد القيم القصوى لأقصى مسافة رمي وأيضاً تم استخدام تمرين ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حيث تم وضع القدمين على مصطبة بارتفاع (٤٠سم) لكي تسمح بترك الأرض عند اداء عملية الثني والمد وتم تحديد شدتها القصوى بعدد المرات في عشر ثوانٍ.

وتم تحديد القيم القصوى لتطوير القوة السريعة لعضلات البطن والظهر بإجراء اختبار لعضلات البطن بتثبيت الرجلين والورك على مصطبة ورفع الجذع للأعلى وخفضه اما بالنسبة لعضلات الظهر فتم تثبيت الرجلين والورك من وضع الانبطاح على المصطبة وبقاء الجذع خارج المصطبة وتشابك الذراعين خلف الرأس ورفع الجذع للأعلى وخفضه.

وهذان الاختباران يجريان خلال زمن قدره عشر ثوان تحتسب فيه القيم القصوى بحساب عدد المرات التي تؤدي فيها الحركة وكانت القيمة القصوى (٧مرات).

واستعملت أيضا الكرات الطبية من وزن (٢-٥) كغم في تمارين البطن والظهر وحسب اسابيع التدريب بعد تحديد الشدة التدريبية لها عن طريق أقصى مسافة رمي.

ويمكن التعرف على المنهج التدريبي لهذه المجموعة من خلال الملحق (١) ، وجاءت مفردات المنهج حسب ما يتناسب مع مدد التدريب من خلال ارتفاع الحجم وقلة الشدة بالبداية وتغير ذلك مع اختلاف الاسابيع التدريبية بالصعود والنزول بين الاثنين.

اما تمارين الاثقال اذ تم استخدام تمارين النصف دبرني والنصف دبرني بالقفز والنصف دبرني بالقفز على مصطبة (٤٠سم) وكيل سيقان أمامي وخلفي بالنسبة لعضلات الرجلين وكانت على التوالي (٨٨كغم و٧٠كغم و٣٥كغم و٣٥كغم و٢٥كغم).

أما الذراعين فقد تم استخدام تمارين البنج بريس والضغط الامامي للبار وكانت لقيم القصوى لهذين التمرينين (٥٢ و٣٠كغم)، اما الظهر والبطن فكانت القيم القصوى (٥) مرات عند حمل ثقل بوزن (٥كغم) في عشر ثوانٍ.

٤- المجموعة الضابطة :

(١) زكي محمد حسن: الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم. منشاه المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٨، ص ١٥٣.

يجب أن تكون مناسبة لمستوى اللاعبين وخصيتهم وطبيعة ادائهم والأداة المستخدمة ، وهو ما أكده (هاره) عندما أشار الى أن نجاح عملية الانسجام في التدريب تتم عندما يكون حمل التدريب مناسباً لقابلية المستوى وبشدة مناسبة^(٣) وتتفق النتائج المتحققة مع العديد من الدراسات منها دراسة (عبد العزيز النمر) المقتبسة عن (ريسان خريبط مجيد وعبد الرحمن مصطفى الانصاري)^(٤) و(سعيد علي حسن سلام)^(٥) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

١- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي قيد الدراسة لدى عينة البحث.

٢- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعديّة.

٣- حقق افراد المجموعة التجريبية نسبة تطور اكبر من افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة.

٢-٥ التوصيات :

- التأكيد على مدربي ألعاب القوى وخاصة عند تدريب المبتدئين في فعالية رمي الثقل باستخدام طريقة التدريب المركب(اسلوب تمارين البلايومتركس، اسلوب تمارين الانتقال) .

- التأكيد على مدربي ألعاب القوى عند تدريب رماة الثقل بإمكانية استخدام طريقة التدريب المركب لتطوير كل من القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.

- إجراء دراسة مشابهة على عينات اخرى لغرض الكشف عن الأثر التدريبي الذي تحدثه طريقتا التدريب المركب

- اعتماد المنهج التعليمي في تحسين الأداء الفني لدفع الثقل لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية .

بلغت نسبة التطور للمجموعة التجريبية (٤٨.٢ %) ، مما يعني إن الدلالة الإحصائية كانت معنوية ، وعند استخراج نسبة التطور الحاصلة لهذه المجموعة من جراء التحسن بالأداء الفني لفعالية دفع الثقل .

من خلال النتائج التي ظهرت نلاحظ أن كلا المجموعتين قد حصلت على فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعديّة لكلا المجموعتين ، ويمكن أن نعزو هذا التحسن الذي حصل للمجموعتين إلى المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة وما تحتويه الوحدات التدريبية باستخدام التدريب المركب في تطوير الاداء الفني لفعالية رمي الثقل لطلاب التربية الرياضية .

وقد جاء هذا التطور من التدرج بالحركة والانتقال من السهل إلى الصعب ، وهذا ما يؤكد عليه " قاسم لزام و آخرون " من : " أن عملية نجاح التعلم والتدريب تتطلب الممارسة المستمرة ولتحقيق هذه العملية تظهر أهمية التدرج كعامل فعال و مؤثر كذلك التدريب المركب عن طريق أداء المهارة وفقاً لخطوات تعليمية بسيطة ثم الانتقال التدريجي في زيادة سرعة وقوة الأداء " .^(١)

وبالتالي فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى للبحث ومن خلال استخراج نسبة التطور نلاحظ أن التطور الحاصل لدى المجموعة الثانية كان اكبر من نسبة التطور لدى المجموعة الأولى وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى الأسلوب تدريب المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب المركب فقد أظهرها في الجدول المذكور أن هناك فروقاً معنوية في مستوى اداء فعالية قذف الثقل بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، و تعزو هذه النتائج إلى فعالية المنهاج التدريبي اللذين نفذتها المجموعة التجريبية بشكل عام واللذان احتويا على مفردات عملت على تطوير أوجه (القوة القصوى والقوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة ومطالبة القوة) فضلاً عن احتوائهما على مفردات خاصة بتحسين الأداء الفني.

ان الصفات البدنية مهمة جداً في مسابقات الرمي عامةً وفي فعالية قذف الثقل خاصةً ولكن عند وهي تعطينا مؤشراً على أهمية التدريب ، هذه الفئة من الطلبة المبتدئين الذين هم بحاجة الى قوة خاصة بالأداء الحركي المناسب لوضعهم خاصة وأنهم يستخدمون ثقل وزنه (٦.٢٥٠)كغم وهو الوزن القانوني في مسابقة قذف الثقل وهو يتفق مع ما ذكره (عبد المقصود) حينما أشار الى انه((كلما كان حجم التدريب عالي كلما زادت فعالية الاداء)).^(٢)

مما تقدم يمكن ان نستخلص ان طريقة التدريب المركب الذي يمكن الرياضي من الوصول إلى القوة القصوى في اقصر وقت ممكن) ونوع حمل التدريب من حيث (الشدة والحجم والراحة)

(٣) هاره، ديترش (١٩٩٠): أصول التدريب، ط٢ ، ترجمة عبد علي نصيف ص٤٥ .

(٤) ريسان خريبط جيد، عبد الرحمن مصطفى الانصاري: موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين. ج١، دار المناهج، عمان، الاردن، ، ٢٠٠١، ص٢٨٥-٢٨٦.

(٥) سعيد علي حسن سلام: العلاقة بين بعض الاختبارات واختبار الحجل والسرعة كأساس لاختبار الناشئين لمسابقة الوثب. مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٨٤، ص٥٦.

(١) سعيد علي حسن سلام: العلاقة بين بعض الاختبارات واختبار الحجل والسرعة كأساس لاختبار الناشئين لمسابقة الوثب. مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٨٤، ص٥٦.

(٢) عبد المقصود، السيد (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص١١٤ .

المصادر:

- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي. ط٢: القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩
- زكي محمد حسن: الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم. منشاه المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٨.
- سعيد علي حسن سلام: العلاقة بين بعض الاختبارات واختبار الحجل والسرعة كأساس لاختبار الناشئين لمسابقة الوثب. مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٨٤.
- هاره، ديترش (١٩٩٠): أصول التدريب، ط٢، ترجمة عبد علي نصيف .
توثيق الانترنت :

- <http://blog.iraqacad.org/?cat=6>
- <http://www.abahe.co.uk/training-concept.htm>

- الاعرجي ، عقيل يحيى هاشم ، (٢٠٠٦) : " اثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الأداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف النقل " ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل .
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليها. ٢٣ع، نشرة العاب القوى، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، ١٩٩٨
- عبد المقصود، السيد (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- جورج لانج: قواعد تدريب عدائي المسافات الطويلة في آسيا. ٢٨ع، نشرة العاب القوى، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، ٢٠٠٠.

ملحق (١)

يبين المنهج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب تمارين المركب في تدريباتها

الملاحظات	الراحة بين تمارين	المجموع	الوقت	الحجم التدريبي	الشدة	المسافة	التمارين المستخدمة	رقم	الجرعة التدريبية	الاسبوع الاول
تستخدم التمارين (٩، ٧، ١، ٣، ٦) في الجرعة التدريبية الأولى وتستخدم التمارين (٢، ٤، ٥، ٨، ١٠) في الجرعة التدريبية الثانية	٢-١.٣٠ دقيقة	١٤٥-١ دقيقة	٣٠-٤٥ ثا	٣ × ٣	٥٠%	٢٢.٥٠ م-٢٥ م	ركض بالقفز (تبادل الدفع بالرجلين باتجاه الأمام)	١	(١ + ٢)	الاول
	٢-١.٣٠ دقيقة	١٤٥-١ دقيقة	٣٠-٤٥ ثا	٣ × ٣	٥٠%	١٥-١٧.٥٠ م	ثلاث حجلات برجل اليمين ومن ثم ثلاث حجلات برجل اليسار وهكذا بالتعاقب	٢		
	٢-١.٣٠ دقيقة	١٤٥-١ دقيقة		١٠ × ٣	٥٠%	٢٧ كغم	بنج بريس	٣		
	٢-١.٣٠ دقيقة	١٤٥-١ دقيقة		١٠ × ٣	٥٠%		ثني ومد الزراعين من وضع الانبطاح المائل بعد وضع الرجلين على مصطبة بارتفاع ٤٠ سم	٤		
	٢-١.٣٠ دقيقة	١٤٥-١ دقيقة		٥ × ٤	٥٠%		رفع الجذع للأعلى وخفضه من وضع الاستلقاء على الظهر بعد تثبيت الرجلين من قبل الزميل وحمل ثقل زنة (٥ كغم) - بطن-	٥		

		٤٥ ثا- دقيقة	٣×١٠	%٥٠		رفع الجذع للأعلى وخفضه من وضع الاستلقاء على مصطبة بارتفاع (٤٠سم) بعد تثبيت الرجلين من قبل الزميل والجذع يكون خارج المصطبة - بطن.	٦		
		٤٥ ثا- دقيقة	١٠× ٣	%٥٠		نصف دبني	٧		
		٤٥ ثا- دقيقة	١٧.٥٠ ١٠× ٣	%٥٠		كيل سيقان امامي	٨		
		٤٥ ثا- دقيقة	٥×٤	%٥٠		رفع الجذع للأعلى وخفضه من وضع الانبطاح بعد تثبيت الرجلين من قبل الزميل وحمل ثقل زنة ٥ كغم - ظهر.	٩		
		٤٥ ثا- دقيقة	٣×١٠	%٥٠		رفع الجذع للأعلى وخفضه من وضع الانبطاح على مصطبة بارتفاع (٤٠سم) بعد تثبيت الرجلين من قبل الزميل والجذع يكون خارج المصطبة - ظهر	١٠		