

آستخدام تدريبيات خاصة في تطوير تحمل القوة وإنجاز رفعة النتر لوزن (٦٠كغم) للرجال

بحث تقدمت به

أ.م.د. سناء عبيد خليل

الجامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

- يهدف البحث إلى:

\* اعداد تدريبيات خاصة لتطوير تحمل القوة وانجاز رفعة النتر لوزن (٦٠كغم)

\* التعرف على تاثيرهذة التدريبيات لتطوير تحمل القوة وانجاز رفعة النتر لوزن (٦٠).

- وافترض الباحث:

\* توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

\* توجد فروق ذات دلالة احصائية لاختبارات البعديه لمجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعتين لملائمته لطبيعة البحث.

وتم اختيار عينة البحث عمدياً من طلاب السنة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية من مجتمع الاصل (٩٠) طالباً وقد استبعد الباحث (١٠) طلاب من المشاركين في الفرق الرياضية لمنتخبات الكلية أو أي من الأنشطة الرياضية خارج الدوام حيث أصبح عددهم (٨٠) طالباً استبعد منهم (٣) طلاب من الذين تخلفوا عن إكمال الاختبارات المعتمدة في البحث وبهذا أصبح العدد الكلي لعينة البحث (١٤) طالباً والذين يمثلون نسبة (١٧.٥%) من المجتمع الكلي للبحث.

واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التي توصلت من خلالها الى الاستنتاجات التالية:

\* ادت الاساليب العمل بالتدريبات الخاصة الى تطوير تحمل القوة لكل من الرجلين والجذع والذراعين.

\* ادت اساليب العمل بالتدريبات الخاصة الى تطوير الانجاز (رفعة النتر).

### Abstract

#### **The use of special training in the development of bearing force and the completion of lifting the to jerk the weight of 60 kg**

- The research aims to:
  - Prepare special training to develop strength and carry the completion of lifting the of the jerk (60kg)
  - Identify the impact of these exercises to develop strength and carry the completion of lifting the to jerk the weight.(٦٠)
- I suppose Researcher:

- There are significant differences between before and after the two sets of tests to Find differences (experimental and control).
- There are statistically significant for the two sets of tests a posteriori the Find differences (Altjeribh and control) variables in research.
- There are statistically significant for the two sets of tests a posteriori the Find differences (experimental and control) variables in research.
- The areas of research were:
  - The human sphere: the first group of school students in the Faculty of Physical Education and Sports Science / Mustansiriya University.
  - Temporal sphere: the time period between 02.18.2014 to 12.05.2014.
  - Spatial domain: Weightlifting Hall in the Faculty of Physical Education and Sports Science / Mustansiriya University.
  - arms and test the maximum power of the two men.
  - The researcher used the following statistical methods:
    - Torsion coefficient.
    - achtbar (T) for samples tandem.
    - The researcher concluded the following:
      - .adt Methods work exercises to develop special bearing strength of each of the two men, arms and torso.
      - Exercises work led to the development of special methods of achievement (elevation jerk).

## الباب الأول

### ١ - التعريف بالبحث:

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهدت الأبحاث والدراسات العلمية في الأونة الأخيرة دوراً مهماً وحيوياً في رسم إستراتيجيات العملية التدريبية وكافة الأنشطة الرياضية حيث أصبحت العملية التدريبية هي الشغل الشاغل للمختصين والباحثين في المجال الرياضي وكونها تشكل أساس الإنجاز في عملية تنظيمها وإخراجها بشكل سليم وعلمي لتحقيق الإنجاز ويحافظ عليه.

لعبة رفع الأثقال من الرياضات الهامة والممتعة حيث تمثل هذه اللعبة إحدى الألعاب التنافسية التي تنمي إلى بعض العناصر البدنية فضلاً عن الإرادة والثقة بالنفس في تكوين شخصية الرياضي ، لذلك تعددت أساليب لعبة رفع الأثقال لتساهم في رفع الأمكانيات البدنية والمهارية ، وتختلف المدة اللازمة والمرحلة التدريبية ومستوى الرياضيين وقدراتهم والإمكانات لتطوير قدرة الرياضي على الأداء الجيد ومنها ما يعتمد على مكونات حمل التدريب والمدة الزمنية لها، وقد ساهمت

التدريبات الحديثة في تطوير تحمل القوة ولفعالية النتر ولوزن (٦٠ كغم) في الوحدات التدريبية إسهاماً جاداً ن وذلك لقدرة الرياضي على المقاومة التعب وبالتالي تطوير المستوى البدني للرياضي (رفع النقل) .

من هنا برزت أهمية البحث والحاجة في التدريبات الخاصة في تطوير تحمل القوة ومساهمة هذا التطور في إنجاز رفعة النتر لوزن (٦٠ كغم ) ليكون مساهمة جادة من خلال دراسة تضعها الباحثة في متناول الأيدي لدى رياضيي ومدربي رفع الأثقال.

### ١-٢ مشكلة البحث:

لقد أصبح من الواضح أن تطور مستوى المنافسة في لعبة رفع الأثقال وبالأخص رفعة النتر أوجبت على المختصين والمدربين البحث عن الأساليب والوسائل التدريبية الحديثة ، ومن خلال رغبة الباحثة ومتابعتها المستمرة للعبة وكونها إحدى مدرسات مادة اللعبة ورياضية سابقة لهذه اللعبة وإطلاعها على بعض المصادر العلمية وبالأخص أساليب التدريب والتمرينات التي تستخدم في تدريب رفع الأثقال ولفعالية النتر توجهت الباحثة لاستخدام تمرينات خاصة في تطوير تحمل القوة وفق منهج تدريبي ينسجم مع القابليات والقدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث لغرض تطوير تحمل القوة وإنجاز رفعة النتر (٦٠ كغم).

ومن هنا برزت مشكلة البحث لتطوير هذه القدرة عند رياضي رفع الأثقال ورفقعة النتر ، لذا أعدت الباحثة هذا البحث لهذه المشكلة العلمية من أجل النهوض بهذه اللعبة.

### ١-٣ هدفاً للبحث:

- ١- إعداد تدريبات خاصة لتطوير تحمل القوة وإنجاز رفعة النتر لوزن (٦٠ كغم).
- ٢- التعرف على تأثير هذه التدريبات لتطوير تحمل القوة وإنجاز رفعة النتر لوزن (٦٠ كغم) .

### ١-٤ فرضا للبحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإختبارات البعدية لمجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث.

## ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : مجموعة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية / المرحلة الأولى .

٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٠١٤/٢/١٨ الى ٢٠١٤/٥/١١

٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة الانتقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية

## الباب الثاني

### ٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ٢-١ منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لأنه ضرورة من ضروريات البحث العلمي ، إذ يجب أن ينسجم المنهج مع طبيعة المشكلة المراد حلها ، لذلك فقد تنوعت مناهج البحث العلمي إذ يتسنى للباحث أن ينتقي المنهج الذي يتناسب مع المشكلة وعليه استخدمت الباحثة أحد المناهج التجريبية والذي يشمل إستقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التوقف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات<sup>(١)</sup>، وبإسلوب المجموعتين ( التجريبية والضابطة) المتكافئة.

#### ٢-٢ عينة البحث :

أجرت الباحثة الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الأولى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية لأنهم يدرسون مادة رفع الأثقال وبنوعيتها كمادة منهجية ، كما تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددها (١٤) طالباً الذين كانوا وزنهم (٦٠) وهذا الوزن ضمن دراسة الباحثة ، ثم تم توزيعهم بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة إلى مجموعتين ( تجريبية وضابطة ) من مجتمع الاصل (٨٠) طالب بعد استبعاد (١٠) طلاب من الذين مشاركين بالفرق الرياضية وقد شكلت نسبتهم من مجتمع الأصل (١٥.٥٥٥ %) ، لقد نفذت المجموعة التجريبية البالغ عددها (٧ طلاب) التدريبات الخاصة لتطوير تحمل القوة بينما نفذت المجموعة الضابطة البالغ عددها (٧ طلاب ) متطلبات

١- زكي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم ؛ أساليب البحث العلمي -الأسس النظرية والتطبيق العلمي ،

عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ، ص ٥١.

الدروس الإعتيادية ، فمن خلال هذا النوع من الأختبار يعطي الباحث فرصة متساوية لكل أفراد المجتمع بأن يكون ضمن العينة المختارة<sup>(١)</sup>.

ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة وإرجاع الفروق إلى المتغيرات التي أدخلتها الباحثة وللتأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث لرياضة رفع الأثقال وبالأخص لعبة النتر وللمجموعتين ( تجريبية وضابطة ) ، أجرت الباحثة اختبار معامل الإلتواء لتجانس ( الطول ، والعمر ، والوزن ) وأختبارات التكافؤ لدى أفراد العينة ، وكما موضح في الجدولين (١-٢)

### الجدول (١)

آختبار التجانس ( الطول ، والوزن ، والعمر ) وقيمة معامل الإلتواء لدى أفراد عينة البحث .

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحاسبي	الإنحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء	دلالة الفروق
الطول	سم	١٦٦	٢.٠٩١	١٦٦.٠٠	٠.٧٤٢-	عشوائي
الوزن	كغم	٦٠	٠	٦٠	٠	عشوائي
العمر	سنة/شهر	١٩.٢٠	٠.١٥٥	١٩.٣٥٠	٠.٩٠٢-	عشوائي

### الجدول (٢)

آختبارات التكافؤ في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي تجريبي		القبلي ضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
تحمل قوة للرجلين ثني ومد الركبة (٦٠ ثا)	تكرار عدد مرات	٤١.٥٧١	٣.١٠١	٤٠.٨٥٧	٣.٨٠٤	٠.٩٥٦	٢.١٧	عشوائي
تحمل قوة للجذع بطن (٦٠ ثا)	تكرار عدد مرات	٤٠.٧١٤	٣.٣٥٢	٤١.٢٨٥	٢.٥٦٣	٠.٤٢٠		عشوائي
تحمل قوة للجذع ظهر (٦٠ ثا)	تكرار عدد مرات	٣٨.٨٥٧	١.٧٧٢	٣٧.٧١٤	٢.٩٢٧	٠.٩٨٢		عشوائي
تحمل قوة للذراعين وضع التعلق على العقلة (٦٠ ثا)	تكرار عدد مرات	١٠.١٤٢	١.٩٥١	١٠	٢.١٦٠	٠.١٨٦		عشوائي
إنجاز نتر كغم	كغم	٣٢.٨٧٥	٢.٦٧٢	٣٤.٢٨٥	٣.٤٥٠	٠.٧٩٥		عشوائي

١ عامر إبراهيم قنذلي ، البحث العلمي وآستخدام مصادر المعلومات ، عمان ، دار الباروزي العلمي للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٥.

قيمة  $t$  الجدولة عند درجة حرية (ن+١-٢) بنسبة خطأ (٥%) = ٢.١٧

### ٢-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

#### ٢-٣-١ أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الوسائل المهمة التي تدخل ضمن المنهج التدريبي لتحقيق أهداف البحث وهي:-

- المقابلات الشخصية .
- الأختبارات والقياسات.
- المنهج التدريبي.

#### ٢-٣-٢ الأجهزة المستخدمة:

- ميزان طبي.
- حاسبة إلكترونية يدوية.
- ساعة توقيت عدد (٥)
- جهاز حاسوب.
- جهاز حديد ( أثقال وباروزان مختلفة )
- أدوات مختلفة تخص متطلبات اللعبة.

#### ٢-٤ خطوات إجراء البحث:

#### ٢-٤-١ التجربة الإستطلاعية:

تعد التجربة الإستطلاعية ( تدريباً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الإختبارات لتفاديها) <sup>(١)</sup>، ولإجله أجرت الباحثة بمساعدة الفريق المساعد <sup>(\*)</sup>، تجربتها الإستطلاعية يومي الموافق ( الثلاثاء ) ٢٠١٤/٢/١٨ الساعة العاشرة صباحاً على مجموعة من طلاب المرحلة الأولى البالغ عددهم (٥ طلاب) من خارج عينة البحث وقد تم إجراء الإختبارات بعد أخذ القياسات الإنثروبومترية لغرض التجانس وأشتمل اليوم الأول على ( تحمل القوة للرجلين - للذراع

١- قاسم حسن المندلوي وآخرون ؛ الإختبارات والقياس في التربية البدنية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص١٨٧ .

\*- فريق العمل المساعد.

١- علاء حسين عدنان/ طالب تربية بدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية.

٢- قيس رحيم كامل /طالب تربية بدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية.

٣- علي جبار مطشر /طالب تربية بدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية.

(بطن - ظهر - وللذراعين) ، أما اليوم الثاني فقد أشتمل على (إنجاز فعالية النتر) ، وقد راعت الباحثة مدة الراحة بين الإختبارات وقد أجريت التجربة الإستطلاعية على قاعة الأثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية ، والهدف هو التعرف على إمكانية إجراءات الإختبارات الخاصة لفعالية النتر.

#### ٢-٤-١ التجربة الرئيسية :

هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثه أو المسببة لها<sup>(١)</sup>، وعند الإطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الإستطلاعية ، أجريت الباحثة تجارب ميدانية وكما يأتي:-

#### ٢-٤-٢-١ الإختبارات القبليّة:

تم إجراء الإختبارات القبليّة على المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) ، إذ تم إجراء الإختبارات القبليّة لإهميتها في تقسيم حالة الطالب ( الرياضي) قبل تنفيذ المنهج التدريبي وكما يأتي:

أولاً-إختبار اليوم الاول: تحمل القوة للرجلين - والجذع ( بطن - ظهر ) -للذراعين.

١- تحمل القوة للرجلين : ثني ومد الركبتين لإقصى عدد ممكن ولمدة (٦٠ ثا).

٢- تحمل القوة للجذع : أ- قياس قوة تحمل عضلات البطن من وضع الرقود على الظهر تشبيك الأيدي خلف الرأس - رفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل.

ب- من وضع الإنبطاح وتشبيك اليدين خلف الرأس - رفع الجذع إلى مستوى معين ، لإقصى عدد ممكن ولمدة (٦٠ ثا).

٣- تحمل القوة للذراعين : ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة ، لإقصعدد ممكن ولمدة (٦٠ ثا) <sup>(٢)</sup>.

لقد راعت الباحثة مدة الراحة بين الإختبارات إذ حددت مدة الراحة بين آختبار وآخر (٢٠ دقيقة).

ثانياً : آختبار اليوم الثاني : آختبار الإنجاز لرفعة النتر

الأداء المهاري لرفعة النتر .

الهدف للاختبار : قياس الأداء الفئيل لرفعة النتر .

١- فؤاد حطب ومحمد سيف الدين فهمي ؛ معجم علم النفس والتدريب ، ج ١ ، القاهرة ، مطابع الأميرة ، ١٩٨٤ ، ص٥٨.

٢- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد ؛ الإختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص٣٥٢ .

الأدوات المستخدمة : (شفتات تعليمية ، أقراص تعليمية ، طبله )

وصف الأداء :

يبدأ اللاعب بسحب الثقل من الأرض حتى منطقة الصدر وتسمى مرحلة الكلين وبعدها يرفع من منطقة الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين وتسمى مرحلة الجر كوين تظهر إشارة الحكم لإنزال الثقل .

عدد المحاولات : ( ٣ محاولات )

التسجيل ( القياس ) :

تكون عملية التسجيل من الحكام الثلاثة لوضع الدرجة النهائية للأداء كل حسب أداءه هو تكون

عملية القياس حسب الاستمارة التي أعدت لغرض وتكون الدرجة هي القياس .

، جميع الإختبارات كانت يومي (١٩-٢٠/٢/٢٠١٤) الموافق (الأربعاء والخميس) وعلى قاعة

الانتقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية .

### ٢-٢-٢ المنهج التدريبي :

أعدت الباحثة منهجاً تدريبياً معتمداً في ذلك على خبرتها ومستعينة بأراء الخبراء والمختصين في المجال التدريب الرياضي وبالمصادر العلمية التي أضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيقه مناسباً على هكذا مرحلة دراسية ولغرض معرفة هذه التدريبات الخاصة على تطوير تحمل القوة وإنجاز رفعة النتر للرجال في ما يأتي إجراءات تنفيذ المنهج.

- تم البدء في تطبيقات المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية في يوم الموافق (٢٣/٢/٢٠١٤) ولغاية (١١/٥/٢٠١٤) .

- طبق المنهج لمدة شهرين ونصف أي (١٢) أسبوع بواقع وحدتين في الأسبوع وبهذا يكون عدد الوحدات التدريبية الكلي (٢٠ وحدة تدريبية).

- عملت الباحثة على إعداد ( سبعة ) تمارينات خاصة تخدم لعبة النتر وبحسب المراحل للأداء الفني والمسار الحركي للعبة النتر.

- عملت الباحثة على معرفة أقصى إنجاز لكل تمرين من التمارين التي أعدتها الباحثة أي (إنجازه القصوي) ، ومن ثم حددت العدد المناسب من التكرارات والمطلوب تنفيذه بشدة معينة بحسب إتباع

الخطوات الآتية:-

١- اختبار الرياضي لمعرفة أفضل إنجاز فردي له.

٢- حساب مقدار بذل الجهد المطلوب لشدة معينة يتم اختيارها بما كما يأتي:-



$$\text{مقدار بذل الجهد المطلوب} = \frac{\text{أفض إنجاز للرياضي كغم} \times \text{شدة التدريب المختارة} \%}{100} = (1)$$

مثال / لمعرفة مستوى القوة القصوى لعضلات الذراعين والكتفين عند الرياضي ولنفترض أن أفض إنجاز حالي عند هذا الرياضي يبلغ (٣٠ كغم) بعد ذلك حساب بذل الجهد المطلوب بالشدة المختارة ولتكون (٥٠%) فيكون  $\frac{30 \text{ كغم} \times 50\%}{100} = 15 \text{ كغم}$

ثم معرفة عدد مرا التكرار القصوي الممكن تنفيذه بها المقدار المطلوب العمل به والذي تم حسابه (١٥ كغم) ، وعند التنفيذ أستطاع الرياضي تكرار العمل بهذا الوزن (٥٠ مرة) يعني ذلك عدد مرات التكرار القصوي هو (٥٠ تكرار).

- وعند حساب نسبة (٧٥%) من هذا التكرار القصوي للرياضي الذي يمثل عدد مرات التكرار المطلوب تنفيذه من الرياضي : ما يأتي:

$$\frac{75\% \times 50\% = 37.5}{100} \text{ أي بحدود (٣٨ تكرار) ولتنفيذ الحمل التدريبي}$$

المبرمج لتطوير قدرة تحمل القوة كما ورد في هذا المثال يطلب من الرياضي العمل على تكرار يبلغ (٣٨ مرة) في المجموعة الواحدة ، وينفذ هذا العمل (وزن) يبلغ مقداره (١٥ كغم) وهكذا لبقية التمرينات.

- تم ترتيب التمرينات من قبل الباحثة وكانت تدرج حسب الأهمية فضلاً عن ذلك هناك تناسق وتوازن في مستوى الحمل عند إعطاء التكرارات والتدرج بالأحمال من خلال تكرار التمرينات ، ويشير (محمد حسن علاوي) " أنه لا بد من الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى ترفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي إمكانية زيادة مستوى قدرة الفرد عما كان عليه من قبل (٢). وترى الباحثة أن تداخل التمرينات وإرتباطها بالمسار الحركي الفني لرفع النتر فضلاً عن الأدوات المستخدمة ولكل مرحلة فنية التي يمر بها رافع الأثقال وبالأخص رفعة النتر وللمجموعة التجريبية هو لكسب توازن أجهزة الجسم ولتكيف العضلات العاملة من خلال تكرار التمرينات في الوحدة التدريبية والتي تعد من أحد الأهداف التي نحاول الوصول إليها أو تحقيق أفضل مستوى للإنجاز.

١- عامر فاخر شغاتي ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠١١ ، ص ٢٧١.

٢- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط ٤ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٦ ، ص ٩٦.

## ٢-٤-٢-٣ الإختبارات البعدية :

بعد أن تم تطبيق المنهاج التدريبي ومن خلال أستخدام التدريبات الخاصة لتطوير تحمل القوة وضمن المدة الزمنية المحددة ، أجرت الباحثة الإختبارات البعدية في يوم. (الاثنين) الموافق (٢٠١٤/٥/١٢) بنفس الإسلوب والظروف التي إجريت فيها الإختبارات القبلية.

## ٢-٥ الوسائل الإحصائية:

أستخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لأجراء الوسائل الإحصائية والتي ساعدت على معالجة نتائج البحث وإظهارها ، كما أستخدمت الباحثة :-

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الوسيط.
- ٣- الأنحراف المعياري .
- ٤- معامل الإلتواء.
- ٥- اختبار (T) للعينات المترادفة.

## الباب الثالث

### ٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

#### ٣-١ عرض النتائج وتحليلها:

#### ٣-١-١ عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

#### الجدول (٣)

الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للإختبارات القبلية والبعدية

#### للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		T المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	تكرار عدد مرات	٣.١٠١	٤١.٥٧١	٤.٨٩٤	٥٢.٥٧١	١٤.٥٥٢	معنوي
٢	تكرار عدد مرات	٣.٣٥٢	٤٠.٧١٤	٢.١٦٠	٥٤	١٠.٩٨٦	معنوي
٣	تكرار عدد مرات	١.٧٧٢	٣٨.٨٥٧	٣.٢٥١	٤٤.٧١٤	٨.٣١٢	معنوي
٤	تكرار عدد مرات	١.٩٥١	١٠.١٤٢	٢.٢٨٨	١٥.٢٨٥	١٩.٧١٨	معنوي
٥	كغم	٢.٦٧٢	٣٢.٨٧٥	٦.٣٦٢	٤٤.٦٤٢	٦.٩٣١	معنوي

درجة الحرية = ن-١ (٧-١) تحت مستوى دلالة (%٥) = ٢.٤٤

من خلال الجدول رقم (٣) نجد أن الأوساط الحسابية للأختبارات البدنية القبلية على التوالي (٤١.٥٧١) و (٤٠.٧١٤) و (٣٨.٨٥٧) و (١٠.١٤٢) و (٣٢.٨٥٧) وكذلك الإنحراف المعياري هي (٣.١٠١) و (٣.٣٥٢) و (١.٧٧٢) و (١.٩٥١) و (٢.٦٧٢) بينما كانت الأوساط الحسابية للأختبارات البدنية البعدية على التوالي (٥٢.٥٧١) و (٥٤) و (٤٤.٧١٤) و (١٥.٢٨٥) و (٤٤.٦٤٢) وكذلك الإنحراف المعياري لها (٤.٨٩٤) و (٢.١٦٠) و (٣.٢٥١) و (٢.٢٨٨) و (٦.٣٦٢) بينما كانت قيمة (T) المحسوبة بين الإختبارات القبلية والبعدية للأختبارات على التوالي (١٤.٥٥٢) و (١٠.٩٨٦) و (٨.٣١٢) و (١٩.٧١٨) و (٦.٩٣١) هذا يعني أن جميع الفروق معنوية وذلك لإن قيمة (T) المحسوبة أكبر من الجدولية والبالغة (٢.٤٤).

### ٣-١-٢ عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية الضابطة

#### الجدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للأختبارات القبلية والبعدية

للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		T المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	تكرار عدد مرات	٤٠.٨٥٧	٣.٨٠٤	٤٤.٨٥٧	٤.٨٤٥	٦.٩٢٨	معنوي
٢	تكرار عدد مرات	٤١.٢٨٥	٢.٥٦٣	٤٤.٨٥٧	٢.٧٩٤	٩.٦٢٨	معنوي
	تكرار عدد مرات	٣٧.٧١٤	٢.٩٢٧	٤١.١٤٢	٤.٠١٧	٧.١٢٩	معنوي
٤	تكرار عدد مرات	١٠	٢.١٦٠	١٢	١.٨٢٥	٦.٤٨١	معنوي
٥	كغم	٣٤.٢٨٥	٣.٤٥٠	٣٧.٨٥٧	٣.٩٣٤	٧.٠٧١	معنوي

درجة الحرية = ن-١ (٧-١) تحت مستوى دلالة (%٥) = ٢.٤٤

من خلال الجدول رقم (٤) نجد أن الأوساط الحسابية للأختبارات البدنية القبلية للمجموعة الضابطة على التوالي (٤٠.٨٥٧) و (٤١.٢٨٥) و (٣٧.٧١٤) و (١٠) و (٣٤.٢٨٥) وكذلك الإنحراف المعياري هي (٣.٨٠٤) و (٢.٥٦٣) و (٢.٩٢٧) و (٢.١٦٠) و (٣.٤٥٠) بينما كانت الأوساط الحسابية للأختبارات البدنية البعدية على التوالي (٤٤.٨٥٧) و (٤٤.٨٥٧) و (٢.٧٩٤) و (٢.٧٩٤) و (٣٧.٨٥٧) وكذلك الإنحراف المعياري لها (٤.٨٤٥) و (٢.٧٩٤) و (٤.٠١٧) و (١.٨٢٥) و (٣.٩٣٤) بينما كانت قيمة (T) المحسوبة بين الإختبارات القبلية

والبعدية للإختبارات على التوالي (٦.٩٢٨) و (٩.٦٢٨) و (٧.١٢٩) و (٦.٤٨١) و (٧.٠٧١) هذا يعني أن جميع الفروق معنوية وذلك لإن قيمة (T) المحسوبة أكبر من الجدولية وبالغة

### ٣-١-٢ عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

#### الجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للإختبارات البعدية للمجموعتين

#### التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		T المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	تكرار عدد مرات	٥٢.٥٧١	٤.٨٩٤	٤٤.٨٥٧	٤.٨٤٥	٩.٢١٦	معنوي
٢	تكرار عدد مرات	٥٤	٢.١٦٠	٤٤.٨٥٧	٢.٧٩٤	١٢.٩٧٤	معنوي
٣	تكرار عدد مرات	٤٤.٧١٤	٣.٢٥١	٤١.١٤٢	٤.٠١٧	٢.١٩٠	معنوي
٤	تكرار عدد مرات	١٥.٢٨٥	٢.٢٨٨	١٢	١.٨٢٥	٣.٧٩٨	معنوي
٥	كغم	٤٤.٦٤٢	٦.٣٦٢	٣٧.٨٥٧	٣.٩٣٤	٢.٤٠٧	معنوي

درجة الحرية = (١ ن + ٢ ن - ٢) تحت مستوى دلالة (٥%) = ٢.١٧

من خلال الجدول رقم (٥) نجد أن الأوساط الحسابية لأختبارات البدنية البعدية للمجموعة التجريبية وهي على التوالي (٥٢.٥٧١) و (٥٤) و (٤٤.٧١٤) و (١٥.٢٨٥) و (٤٤.٦٤٢) وكذلك الانحراف المعياري هي (٤.٨٩٤) و (٢.١٦٠) و (٣.٢٥١) و (٢.٢٨٨) و (٦.٣٦٢) بينما كانت الأوساط الحسابية للإختبارات البدنية البعدية للمجموعة الضابطة على التوالي (٤٤.٨٥٧) و (٤٤.٨٥٧) و (٢.٧٩٤) و (١٢) و (٣٧.٨٥٧) وكذلك الانحراف المعياري لها (٤.٨٤٥) و (٢.٧٩٤) و (٤.٠١٧) و (١.٨٢٥) و (٣.٩٣٤) بينما كانت قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين في الإختبارات البعدية على التوالي (٩.٢١٦) و (١٢.٩٧٤) و (٢.١٩٠) و (٣.٧٩٨) و (٢.٤٠٧) هذا يعني أن جميع الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لإن قيمة (T) المحسوبة أكبر من الجدولية وبالغة

### ٣-٢ مناقشة نتائج آختبارات تحمل القوة وإنجاز رفعة النتر للمجموعتين التجريبية و

#### والضابطة في متغيرات البحث :

من خلال الجدول (٥) أظهرت النتائج لإختبارات تحمل القوة والإنجاز ، أن هناك فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدية في المجموعتين التجريبية والضابطة ( ولتتبعنا الجدول الخاص بالإختبارات البعدية لوجدنا هناك فروق واضحة لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة هذه

الفروق إلى تنمية المجاميع العضلية المستخدمة من خلال الأساليب كل من الحديد والمقاومة مما أدى إلى تحمل أكثر عدد من المجاميع العضلية في آن واحد وكذلك تحمل المجموعة العضلية التي استخدمت التدريبات الخاصة وفق المعادلة لكل فرد من أفراد العينة والتي تم العمل به من مستوى القوة القصوى للجزء المراد تطويره ، فضلاً عن ذلك تطبيق مفردات المنهاج التدريبي على ضوء الحالة التدريبية التي ظهرت في العلاقة بين شدة التدريب وحجمه في أثناء التمرين ومدى مدة الراحة التي أعطيت لغرض الإستشفاء من مجهود وبشكل متناسب مع شدة التمرين وعند إنتقاله من الراحة إلى التمرين لتكرار الأداء بشكل منظم وسريع " عند استخدام التمرينات من تحمل القوة ينبغي أن تكون الشدة من ضمن أمكانية الفرد الرياضي وإن حجم الوسائل المساعدة تثبت طبقاً لقابلية الرياضي مع المحافظة على الشدة المطلوبة عند أداء التمرينات في كل وحدة تدريبية إضافة إلى ذلك التدريب الشامل الموجه أهمية خاصة في تثبيت تحمل القوة" (١).

وتعزو الباحثة أن الهدف من تحمل القوة هو تطوير متغيرات البحث وبالتالي يساعد على تطوير الإنجاز ( النتر) وبما أن الحمل التدريبي والمدة الزمنية لتنفيذ المنهج له الأثر الأساسي في تطوير المستويات الوظيفية لأجهزة الجسم لتحقيق التقدم والتطور في التدريب وبما أن استخدام الأحمال التدريبية المؤثرة من خلال استخدام التدريبات إلى حد بالشكل الأمثل ومتابعة الأحمال التدريبية أدت إلى تطور صفة تحمل القوة حيث أن نظريات التدريب الرياضي تؤكد على " ضرورة التدرج في زيادة الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم تقابلها زيادة أخرى في القدرة الوظيفية ومما يؤدي إلى ضمان التطور وتحسين النتيجة الرياضية الملائمة " (٢).

بما أن " التدريب المنظم ينتج من زيادة إمكانية الفرد نتيجة أداء التدريبات البدنية الملائمة والمستمرة ولفترة قد تستغرق عدة أسابيع وأشهر وبذلك تستطيع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات" (٣).

أما اختبار الإنجاز فقد أظهرت النتائج أن هناك فرقاً معنوياً لدى المجموعة التجريبية وإن هذا التطور الذي حصل نتيجة استخدام الشدة والتدرج والتدرج فيها ولزيادة الأحمال التدريبية والنسب المستخدمة فيها وتوزيعها بصورة منظمة ومبرمجة ومبنية على أسس علمية وعلى شكل دورات تدريبية مما ساعدت على ظهور حالة التكيف خلال مدة المنهج التدريبي ولتلافي الحمل الزائد ومن ثم أدت إلى

1 Corilleral, Journal of American medical Association VOL -1-NO ,1986,p98.

٢ قاسم حسن مندلاوي و محمود عبد الله الشافي؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل ،، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٧ ، ص١٢٢.

3 Ediyron D,W and Edyeton ,r.R the biology of physical Actirity Boston , Houyn tan miffin Company 1976.p10.

حدوث تغيرات إيجابية لدى أفراد عينة البحث ، فضلاً عن ذلك إنَّ استخدام التدريبات التخصصية على دقة خصوصية التدريب يؤدي إلى الإرتقاء بالقدرات البدنية الخاصة ومن ثم يتعلق بالجوانب الأساسية وبدقة الأداء.

وتعزو الباحثة ذلك إلى استخدام تدريباتهم خلال دروسهم التعليمية وتدريباتهم التقليدية وهذا مما ساعده على تحسين إنجازاتهم بشكل يتناسب مع إمكانياتهم وأداء عملهم طيلة المدة الزمنية للبحث

## الباب الرابع

### ٤- الإستنتاجات والتوصيات:

#### ٤-١ الإستنتاجات:

توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات الآتية:

١- أدت أساليب العمل بالتدريبات الخاصة إلى تطوير تحمل القوة لكل من الرجلين والذراعين.

٢- أدت أساليب العمل بالتدريبات الخاصة إلى تطوير الإنجاز ( رفعة النتر).

٣- أن التدريبات التي تم استخدامها في المنهج كان لها تأثير إيجابي ذو فاعلية في تطوير تحمل القوة لمتغيرات البحث وبالتالي ساعدت على تطوير إنجاز النتر.

#### ٤-٢ التوصيات:

١- العمل على استخدام أسلوب التدريبات الخاصة من خلال حساب مقدار الجهد المبذول والمطلوب لذدة معينة.

٢- التأكيد على التدريبات عند وضع الخطة التدريبية المتعلقة بالإعداد البدني عبر مراحل التدريب المختلفة ، وذلك لما تفرضه هذه التدريبات من تأثير.

٣- ضرورة إجراء أختباراتفسلجية مستمرة ولتقنين الأحمال التدريبية لما لها من دور فعال في العملية التدريبية الخاصة.

٤- إجراء دراسات وبحوث مشابهة تختص بإسلوب تطوير تحمل القوة للمتغيرات البحث ولكلا الجنسين.

### المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧.
- أحمد بسطويسي ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩.
- جبار علي جبار ، تأثير برنامج تدريبي بلاثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئى كرة اليد، مجلة العلوم التربوية الرياضية ، المجلد الرابع ، العدد الثالث، ٢٠١١.
- ريسان خريبط مجيد ، فلسوجية علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للتحضير والطباعة ، ١٩٩٥.
- زكي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم ؛ أساليب البحث العلمى -أسس النظرية والتطبيق العلمى ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤.
- عامر إبراهيم قندلي ، البحث العلمى وآستخدام مصادر المعلومات ، عمان ، دار الباروزي العلمى للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩.
- عقيل يحيى ، أثر التمارين الفرضية فى تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجوائية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ١٩٩٦.
- فؤاد حطب ومحمد سيف الدين فهمي ؛ معجم علم النفس والتدريب : ج ١ ، القاهرة ، مطابع الأميرة، ١٩٨٤ .
- قاسم حسن مندلاوي و محمود عبد الله الشافي؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، الموصل ، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٧.
- قاسم حسن المندلاوي وآخرون ؛ الإختبارات والقياس فى التربية البدنية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالى ، ١٩٩٠.
- قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي فى الأعمار المختلفة ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد ؛ الإختبارات ومبادئ الإحصاء فى المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالى ، ١٩٨٧ .

- ليلي زهران ، الأسس العلمية والعملية للمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧.
- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط٤ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٦.
- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، ٢٠٠١.
- وديع ياسين التكريتي، النظرية والتطبيق في رفع الأثقال: ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٥.
- هاره ، ترجمة علي عبد نصيف ، أصول التدريب، ط ٢ ، بغداد، طبعة جامعة بغداد، ١٩٩٥.
- Corilleral, Journal of American medical Association VOL -1-NO ,1986.
- Ediyron D,W and Edyeton ,r.R the biology of physical Actirity Boston , Houyn tan miffin Company 1976.