

جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية للبنات

التدريب بالمقاومات المتغيرة وتأثيرها في بعض القدرات
البدنية الخاصة ودقة حركة الطعن بالمبارزة

بحث تجريبي

على لاعبات نادي الفتاة الرياضي (بغداد)

من قبل

نور حاتم الحداد

2009م

1429 هـ

ملخص البحث

مشكلة البحث

وعن طريق خبرة الباحثة كونها إحدى لاعبات المبارزة فقد لاحظت أن لاعبات هذه اللعبة لا يمتلكن قدرًا كافيًا من القدرات البدنية الخاصة والضرورية لأداء مهارة الطعن مما يتعذر عليهن تحقيق مستويات جيدة في لعبة المبارزة. ولذا ارتأت الباحثة دراسة تأثير استخدام المقاومات المتغيرة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة حركة الطعن بالمبارزة.

أهداف البحث

1. التعرف إلى بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة حركة الطعن لدى لاعبات نادي الفتاة الرياضي في المبارزة
2. إعداد منهج تدريبي بالمقاومات المتغيرة
3. التعرف إلى تأثير المنهج المقترح في تطوير القدرات البدنية الخاصة ودقة حركة الطعن في المبارزة على عينة البحث.

فروض البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيارين القبلي والبعدي للمجموعتين : الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة ودقة حركة الطعن ولمصلحة الاختيارات البعدية.

مجالات البحث

- المجال البشري : (8) لاعبات من لاعبات نادي الفتاة الرياضي في المبارزة
- المجال الزماني : من 19 / 1 / 2009 – حتى 16 / 3 / 2009
- المجال المكاني : قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد .

إجراءات البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، إذ أجريت الدراسة على (ثمانية لاعبات) من لاعبات نادي الفتاة الرياضي (بغداد) للموسم الرياضي 2008-2009م ، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية ، وبأسلوب القرعة ، إذ تم إجراء القياسات لهن لغرض التكافؤ (الطول ، والكتلة ، والعمر ، والعمر التدريبي) ، والتجانس ، وذلك بالاختبارات القبليّة والقوة الانفجارية للذراعين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، وسرعة الانتقال بالملعب) ، والتي تم إجراؤها قبل البدء بتطبيق المنهج التدريبي ، عن طريقها تم وضع المنهج إستناداً إلى رأي الخبراء المختصين ، واستمر المنهج (ثمانية) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع ، وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج أجريت الاختبارات البعدية ، وتمت معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية الملائمة لمعرفة مستوى التطور عن طريق تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة .

الاستنتاجات

- إن التدريب بالمقاومات المتغيرة الذي تعد على أفراد المجموعة التجريبية أدى إلى تطور القدرات البدنية الخاصة بأداء حركة الطعن وهي (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، سرعة الانتقال في الملعب) والتي عبرت عنها النتائج المعنوية للاختبارات البعدية .
- إن التطور الذي ظهر في القدرات البدنية الخاصة انعكس إيجابياً على عليه الربط الصحيح بما يحق ترابط عالي بين مرحلتين (الاستعداد ومرحلة التقدم فالطعن) بانسيابية وبما يحقق دقة عالية في إصابة الهدف .

التوصيات :

- ضرورة اهتمام المدربين بالمقاومات المتغيرة لتنمية عضلات الذراعين والرجلين .
- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة قدرات بدنية أخرى غير التي تطرقت لها الباحثة .

Research Summary

Research problem

By the researcher experience because she is one of facing so she noticed that the player of this game doesn't have enough special bodies abilities which are important to thrust skill. It is impossible for them to have good levels in facing. So the researcher wanted to study the exchanging resistance in order to develop some special body's abilities and thrust movement accuracy .

- To know some especial body's abilities and thrust movement accuracy for the players of AL Fatat sport club.
- Make training method for exchanging resistance .
- To know the suggestion methods influence in developing action quick in facing .

Hypotheses of the Research

- There are difference between the test before and after for two groups. Testing and controlling in special body`s abilities and thrust movement accuracy for the after test.

Human Field

- number of players in AL- Fatat sport club (Baghdad) in facing.
- time field 19/ 1/2009 – 16/3/2009
- place filed : sword play , hall in College of sport education for girls – Baghdad University .

research steps

The researcher used testing methods because it`s applying to research. The study take (8) players from AL – Fatat sport club (Baghdad for 2008-2009 who chosen in random way and in lot style.

So the test for them do in order to equal them [height , weight , age and training age]. By testing before and arms force and forced has quickness for legs which made before applying training method. So this method applied according to professional opinion .

The method continue (8) weeks in three units in week . And after finishing carrying out the methods made the test and treatment done in many means . In order to know the developed test through the training units.

Conclusion

- The train by changing resistance which applied by number of persons . Leads to body's abilities increased in resistance action which is explosion power highness power and quickness movement in field which reflected by the after test.
- The improvement which appeared special body's abilities

Recommendations

- The importance of trainers interest by using changing resistance to develop arms and legs muscles.
- Made the same studies to know the other body's abilities that the researcher didn't take it.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد رياضة المبارزة من الألعاب التي استندت في تطورها على العلوم الأخرى فهي من أقدم الألعاب المعروفة إذ يتم استخدام السلاح بطرائق وأساليب مختلفة في أثناء الهجوم والدفاع بين المنافسين ، إذ تعد واحدة من الألعاب التي تتطلب مفردات بدنية وحركية وهي من أهم الركائز الأساسية التي يستند عليها لاعب المبارزة ، فاللاعب الذي لا يمتلك القدرات البدنية الضرورية لنشاط معين لن يستطيع اتقان المهارات الحركية لهذا النشاط ، إذ تتطلب المبارزة سرعة الهجوم نحو الخصم وبشكل مفاجئ ودقة في توجيه ذبابة السلاح إلى هدف المنافس ، وقد أسهم التطور العلمي إلى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير الصفات البدنية والقدرات الخاصة .

فمن الشروط اللازمة لتحقيق أفضل مستوى من الأداء في رياضة ما أن يتوفر لدى ممارسيها مقدارا لا بأس به من المتطلبات البدنية الخاصة إذ أنها دالة على الارتقاء في مستوى الرياضي وان تكون بحالة من الانسجام بين هذه المتطلبات .

ومن هنا تجلت أهمية البحث عن طريق تدريب القوة العضلية باستخدام تدريب المقاومات المتغيرة التي تمزج أو تخلط بين عدة أساليب من التدريب والتي هي تمارين البلايوسترك و تمارين الأثقال و تمارين القفز بوزن الجسم .

1 - 2 مشكلة البحث

على الرغم من عدد الدراسات العلمية التي تناولت لعبة المبارزة إلا أنه مازال الطموح يراود أفكار المدربين في تحسين مستوى الأداء واكتشاف ما هو جديد الذي يخدم اللعبة ويطورها . وعن طريق خبرة الباحثة كونها إحدى لاعبات المبارزة فقد لاحظت أن لاعبات هذه اللعبة لا يمتلكن قدرا كافيا من القدرات البدنية الخاصة والضرورية لأداء مهارة الطعن مما يتعذر عليهن تحقيق مستويات جيدة في لعبة المبارزة . ولذا ارتأت الباحثة دراسة تأثير استخدام المقاومات المتغيرة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة حركة الطعن بالمبارزة .

1 - 3 أهداف البحث

4. التعرف إلى بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة حركة الطعن لدى لاعبات نادي الفتاة

الرياضي في المباراة

5. إعداد منهج تدريبي بالمقاومات المتغيرة

6. التعرف إلى تأثير المنهج المقترح في تطوير القدرات البدنية الخاصة ودقة حركة الطعن

في المباراة على عينة البحث .

1 - 4 فروض البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيارين القبلي والبعدي للمجموعتين : الضابطة

والتجريبية بتأثير المنهج التدريبي في تطوير القدرات البدنية الخاصة ودقة حركة الطعن ولصالح

الاختبارات البعدية .

1 - 5 مجالات البحث

• المجال البشري : ثمان لاعبات من لاعبات نادي الفتاة الرياضي في لمبارزة

• المجال الزمني : من 19 / 1 2009 - حتى 16 / 3 / 2009

• المجال المكاني : قاعة المباراة في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد .

2 - الدراسات النظرية والمشابهة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 المقاومات المتغيرة

نحن نعلم أن امتلاك القوة والسرعة يؤدي إلى تطوير القوة الانفجارية والقوة السريعة، إذ

إن هناك العديد من الرياضيين الذين يتمتعون بقوة عضلية عالية وسرعة كبيرة إلا أنهم غير

قادرين على استغلال هذين العنصرين لإنتاج القوة الانفجارية والسريعة .

فعرّف مفتي إبراهيم المقاومات المتغيرة : بأنها تلك الحركات التي تؤدي ضد مقاومات

متنوعة طبقاً للزوايا المختلفة ، إذ أن القوة العضلية المبذولة تختلف خلال مدى أداء الحركة⁽¹⁾ .

كما نعني تحويل المقاومة وبتنقل الجسم نفسه عن طريق استخدام أوزان مضافة ومتغيرة إلى وزن

الجسم وهذا يعطي تدريب المقاومة للمجاميع العضلية التي تنفذ أي حركة عكس اتجاه الجاذبية

الأرضية⁽²⁾ .

(1) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ، تطبيق ، قيادة) ، ط2 : (عمان ، دار الفكر العربي ، 1998) ص146 .

(2) صريح عبد الكريم ؛ تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين : (مجلة علمية فصلية ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، المجلد 12 ، العدد الأول ، 2003) ص 193 .

نستنتج مما تقدم : أن كلا من القوة والمقاومة تعملان ضد بعضهما البعض والنتيجة تكون لمن يكون تأثيره أكثر وأشد في الآخر ذلك لأنه كلما زادت نسبة القوة على نسبة المقاومة تحرك المفصل بسهولة وسرعة أكثر وعلى العكس من ذلك كلما زادت نسبة المقاومة كثيرا على نسبة القوة توقف المفصل عن الحركة ، إذ عند استخدام مقاومة كبيرة على جزء الجسم يلجأ الانسان إلى احداث تكيف في قوة العضلة لكي يستطيع التغلب على قوة المقاومة لذلك فأن تغيير المقاومات في التدريب هو الأساس لتنمية القوة وعلى وفق التغيير في الشد العضلي .

2-1-2 أساليب تطوير القدرات البدنية الخاصة

2-1-2-1 استخدام وزن الجسم

وتقسم تمارين القفز بوزن الجسم إلى (1) :

1. القفز العمودي : الحبل إلى الأعلى أو الأمام برجل واحدة أو كلتا الرجلين
2. القفز الأفقي : هي عملية الدفع السريع والقوي إلى الأمام بكلتا الرجلين أو برجل واحدة أو من رجل إلى رجل أخرى على أخذ مسافة طويلة وسريعة إلى الأمام قدر الإمكان .

2-1-2-2 استخدام تمارين الأثقال

وتستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال كمقاومات إلا أن ذلك يتطلب مراعاة الأمن والسلامة وهذه الأدوات (2) :

1. قضبان حديدية
2. الدمبلص
3. كرات طبية

2-1-3 استخدام تمارين البلايومترك

وتعرف تمارين البلايومترك هي تلك التمارين التي تتميز بالتقلصات العضلية الشديدة الاستجابة للعمل الحركي السريع (3) . أن الجمع بين تدريبات السرعة والقوة تنتج قوة عظمية أو رد

(1) صلاح راضي أميش ؛ تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000) ، ص 13 .

(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 : (مصر ، دار الفكر العربي ، 1992) ، ص106

(3) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ؛ نفس المصدر ، ص185 .

فعل انفجاري إذ أن الطريق الأسهل والأكثر كفاية لانجاز الهدف هو تطوير القوة الانفجارية عن طريق تنفيذ تدريبات البلايومترك⁽¹⁾ . إن استخدام تمارين البلايومترك يعد من الأساليب المميزة لتطوير القوة الانفجارية والسرعة وقوة القفز فان تلك التمارين تعمل على تقليل زمن الحركة أو سرعة حركة الرجلين .

2-1-4 استخدام أسلوب التدريب المتغير

يقصد بـ (التدريب المتغير) هو : خلط أكثر من أسلوب ووضع في إطار واحد على أن يكون الحمل متساويا من حيث الشدة والحجم والكثافة لاجداث التطور⁽²⁾ .

وأن أفضل التأثيرات التي يحصل فيها الرياضيون أنفسهم مقابل استخدامهم التدريبات الممزوجة وبأنها تعطي أفضل النتائج⁽³⁾ .

إلى جميع الخبراء من وكالة (N. S. C. A.) أن التدريب البلايومتري يكون مؤشرا ذو فعالية عندما يختلط بتدريب الأثقال ويمكن ملاحظة أنه يمكن عمل تحسينات بدنية ممتازة عند خلط التدريبات البلايومترك وتدريبات الأثقال عن طريقها يمكن الحصول على نتائج جيدة في تطوير القوة العضلية ورفع مستوى الإداء الرياضي⁽⁴⁾ .

2-1-3 القدرات البدنية الخاصة بالمبارزة

لكل لعبة رياضية مجموعة من القدرات البدنية الخاصة والتي تختلف من رياضة لأخرى إذ أن هذه القدرات تعكس المتطلبات الخاصة والضرورية لنوع النشاط البدني الذي يمارسه الفرد، إذ يحتاج الرياضي إلى قدرات بدنية خاصة قد تكون مشتركة بين عدة ألعاب ولكن تكون مهمة بدرجة كبيرة في فعالية وأقل في فعالية أخرى وبما أن لعبة المبارزة تمرين للجسم والعقل على حد سواء فهي تحتاج لعضلات قوية كعضلات الذراعين والرجلين والرسغ والأصابع فضلا عن الذكاء وسرعة التفكير وسرعة اتخاذ القرار لتفادي هجمات الخصم وسنذكر بعض القدرات البدنية الخاصة التي ترتبط بالبحث :

1. القوة الانفجارية

2. القوة المميزة بالسرعة

3. سرعة الانتقال في الملعب

2-1-3-1 القوة الانفجارية

تعد (القوة الانفجارية) من القدرات البدنية المهمة لتحقيق الاداء الجيد إذ أنها مهمة في جميع الالعاب الرياضية ولكن بنسب متفاوتة ، وتعرف بانها نتاج لقابليتين مركبتين هما : القوة والسرعة ويمكن عدها على أن تكون القابلية على اداء قوة قصوى قي أقصر زمن ممكن لمرّة

(1) Saques and Cameron , What are good plyometric exercise for in creaing speed my rb@jhbenionl . com comeron @ bloks com, 2001 -2002 .

(2) صالح راضي أميش ؛ المصدر السابق ، ص 12 .

(3) Newton & William , Developing Explosive Muscular power , implication For mixed method a training statrength and conditioning , 1994 , P. 20

(4) www. Google .com physical Education plymatic training .

واحدة⁽¹⁾ ففي لعبة المبارزة يجب أن يتمتع اللاعب بقوة انفجارية في الرجلين والذراعين لحظة التقدم لاداء حركة الطعن وذلك لتمكنه من الحصول على لمسة بأقل وقت إذ انها تعتمد على اخراج أقصى قوة لمرة واحدة بأقل زمن للوصول إلى الانجاز ويؤكد محمد رضا : أن الالعب والفعاليات الرياضية ذات الحركات الغير دائرية (القفز) الوثب في ألعاب القوى ، المبارزة) تكون القوة الانفجارية هي العامل الحاسم في تحقيق الانجاز المميز⁽²⁾.

وترى الباحثة أهمية القوة لإنتاج الحركة الانفجارية وفي حالة افتقارها لا يمكن إهمال الناحية المهارية وتحسينها .

2-1-3 القوة المميزة بالسرعة

هي إحدى مظاهر القوة العضلية وتعني قدرة الجهاز العصبي - العضلي على التغلب على المقاومات بسرعة انقباضية عالية⁽³⁾ . كذلك تعني استطاعت الفرد إخراج أقصى قوة من العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن⁽⁴⁾ . ومن المعروف بأن طبيعة رياضة المبارزة وأسلوب ادائها المهاري الذي يتضمن سرعة التقدم والتقهقر والطعن والعودة إلى وضع الاستعداد في مدة زمنية قليلة فهذه اللعبة تعتمد على صفتين : القوة والسرعة بالدرجة الأساس

وترى الباحثة القوة المميزة بالسرعة : بأنها قوة أقل من القسوى في سرعة قسوى وهذا ما تتطلبه لعبة المبارزة من قوة وسرعة إداء في أقل زمن ممكن حتى يستطيع أن يتميز على خصمه سواء كان في حركات الهجوم أم في حركات الدفاع .

2-1-3 سرعة الانتقال في الملعب

تعد السرعة الانتقالية في الملعب من القدرات المهمة للاعب المبارزة ، إذ يستخدمها في حالة التقدم نحو الخصم أو التقهقر إلى الخلف لتفادي هجمات الخصم ولذا يجب أن يتمتع المبارز بسرعة انتقالية عالية في حالات الهجوم السريع نحو الخصم أو في حالة الدفاع لتفادي هجمات الخصم . وتعرف محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة⁽⁵⁾

وترى الباحثة سرعة الانتقال في الملعب : بأنها القدرة على التحرك بأقل زمن ممكن.

2-1-4 دقة حركة الطعن

تعد الدقة من العوامل الفعالة والمهمة في أغلب الأنشطة الرياضية ومن الأسس المهمة لتعلم واتقان المهارات الحركية الرياضية بصورة والمهارات الأساسية في لعبة المبارزة ، وتعرف الدقة على أنها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين كما تحدد بقدرة الفرد

(1) محمد رضا ؛ التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 : (بغداد مطبعة دار الكتب والوثائق ، 2008) ص620

(2) محمد رضا ؛ نفس المصدر ، ص621 .

(3) عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي التكاملي بين النظرية والتطبيق : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) ص98 .

(4) إبراهيم نبيل عبد العزيز ؛ الأسس الفنية للمبارزة ، ط2 : (القاهرة ، مركز الكتاب ، 2001) ص38 .

(5) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط2 : (مصر ، دار المعارف ، 1992) ص152 .

على التحكم في حركاته وارتباطها بهدف ما وهي عنصر النجاح في إداء الحركة، وفي تحقيق الهدف منها⁽¹⁾. ويذكر محمد صبحي حسانين : أن عنصر الدقة هو أحد المكونات البدنية الرئيسية في المباراة إذ يتوقف عليه إصابة الهدف ومن ثم تحقيق الفوز⁽²⁾.

وترى الباحثة أنه كلما ارتفع مستوى الأداء الحركي والمهاري للمبارز كلما ارتفعت دقة التصويب لديه ومن هنا تظهر أهمية الدقة للوصول إلى الانجاز الذي يعنى الحصول على لمسه .

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة صالح راضي أميش (2000)⁽³⁾

العنوان (تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة)

أهداف البحث

- معرفة تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى
- معرفة أي الأساليب التدريبية أفضل في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى
- معرفة علاقة تطور القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى في تطور مستوى مهارة ودقة التهديد البعيد
- معرفة علاقة تطور القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى في تطور مستوى مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة .

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وقد أجرى الباحث الدراسة على عينة من 42 طالبا من طلاب السنة الرابعة ثم اختياريهم عمديا بعد أن تم استبعاد الطلاب الراسبين والمعلمين ولاعبين أندية الدرجة الاولى بكرة القدم ومثلت العينة نسبة 56% من اختصاص كرة القدم بعد ذلك قسم العينة إلى ثلاث مجاميع كل مجموعة 14 طالبا تخضع لبرنامج تدريبي خاص .

أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث :

(1) عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل ؛ رياضة المباراة اسس فنية - تعليم - تدريب - نحكيم : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2008) ص 12 .

(2) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في الرتبة البدنية والرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) ص 459 .

(3) صالح راضي أميش ؛ المصدر السابق .

- الأسلوب المختلط : هو أفضل الأساليب في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى .
- أن أسلوب التدريب المختلط أفضل من الأسلوبين (الأثقال والقفز العنيف) في تطوير مهارتي الدقة والتهديف وركل الكرة لأبعد مسافة .

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث

وفقا لطبيعة البحث ومشكلته وأهدافه فقد تم استخدام المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية)

3-2 عينة البحث

تكونت عينة البحث من (ستة عشر) لاعبة من لاعبات نادي الفتاة الرياضي بالمبارزة للموسم الرياضي (2008 - 2009) وتم توزيع أفراد العينة بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة بواقع (ثمانى) لاعبات للمجموعة الضابطة و (ثمانى) لاعبات للمجموعة التجريبية وقد تم إجراء التجانس لهن والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

جدول رقم (1)

يبين تجانس العينة في المقاييس الجسمية باستخدام معامل الالتواء للعينة بين (+1 ، -1)

الوسائل الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات					
الطول	سم	161.7	161	3.5	0.2
الكتلة	كغم	58.83	58.5	2.6	0.126
العمر	سنة	21.55	21.5	1.04	0.04
العمر التدريبي	سنة	2.05	2.02	0.72	0.04

ثم قامت الباحثة بإجراء اختبارات التكافؤ على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولجميع الاختبارات القبلية وذلك باستخدام اختبار (ت) بين المجموعتين والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول رقم (2)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
رمي كرة طبية 3كغم	م	2.73	0.59	2.63	0.56	0.32	0.05	0.04

		0.79	0.65	2.56	0.44	2.34	م	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
		0.55	0.59	10.3	0.31	8.28	م/ثا	سرعة الانتقال في الملعب	
		0.25	0.74	4.37	1.19	4.5	د	دقة حركة الطعن	المهارية

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فرق معنوي بين افراد عينة البحث وذلك لان قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.5) تساوي 2.14 وهي اكبر من قيمة ت المحسوبة لجميع الاختبارات القبلية وهذا يدل على تكافؤ عينة البحث في القدرات البدنية ومهارة دقة حركة الطعن .

3-3 خطوات اجراءات البحث الميدانية .

1-3-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :

استعانت الباحثة بالمصادر العلمية لتحديد اهم الاختبارات الضرورية لقياس بعض القدرات المرتبطة بالظاهرة المراد قياسها وبناءً على ذلك اختارت الباحثة مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة والاختبار المهاري لتكون مؤشراً لقياس التطور عن طريقها في المنهج التدريبي المقترح وقد استندت الباحثة في وصفها للاختبارات عن اداء بعض السادة الخبراء في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي والمبارزة ، والجدول ادناه يوضح الاختبارات والغرض منها ونسبة اتفاق الخبراء والمصادر التي توجد فيها .

جدول رقم (3)

يوضح الاختبارات المختارة والغرض منها ونسبة اتفاق الخبراء والمصادر التي تناولتها .

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الغرض من قياسه	نسبة الاتفاق	اسم المصدر للاختبار
1	اختبار دفع كرة طبية 3 كغم باليدين	3	القوة الانفجارية للذراعين	95.8%	محمد حسن علاوي ⁽¹⁾
2	ثلاث وثبات إلى الامام من وضع الاونكارد	3	القوة المميزة بالسرعة	93.5%	بيان عبد علي ⁽²⁾
3	السرعة الانتقالية من وضع الاونكارد إلى الامام والخلف على ملعب المباراة	3	سرعة الانتقال في الملعب	90.5%	منير نوح يعقوب ⁽³⁾
4	دقة حركة الطعن		دقة عند الطعن	94.00%	ريسان خريبط ⁽⁴⁾

2-3-3 الاختبارات القبلية

اجرت الباحثة الاختبارات القبلية على لاعبات نادي الفتاة الرياضي (بغداد) والبالغ عددهن (16) لاعبة بتاريخ 2009/1/18 في تمام الساعة التاسعة صباحاً في قاعة المباراة كلية التربية الرياضية للبنات بعد ان اعطت شرحاً موجزاً عن كيفية اداء اختبارات القدرات البدنية الخاصة وتسلسلها .

2-3-3 المنهج التدريبي :

من اجل تحقيق اهداف البحث اعدت الباحثة منهجاً تدريبياً يرمي إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومنها الطعن مثل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة الانتقال في الملعب ودقة حركة الطعن ، عن طريق تمارين اعدت لهذا الغرض .

اذ اعتمدت الباحثة عند تصميم المنهج على التدريب بالمقاومات المتغيرة وقد شملت تدريبات متغيرة باستخدام (وزن الجسم وتمارين البلايومترك وتمارين الاثقال) من اجل بيان تأثيرها في تطوير المهارة المختارة وقد استتدت الباحثة عند وضعها للمنهج على اداء مجموعة من المختصين والخبراء في مجال التدريب الرياضي والمبارزة للاستفادة من ارائهم السديدة وقد استمر تطبيق المنهج التدريبي مدة (8) اسابيع يبدأ من 2009/1/19 وحتى 2009/3/15 وبواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعياً اذ بلغ عدد الوحدات (24) وحدة .

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر الويب ، 2001) ص 89 .

(2) بيان عبد علي ؛ المحددات الاساسية لاختبار الناشئين في رياضة المبارزة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1997) ص 194 .

(3) منير نوح يعقوب ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعب المبارزة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1989) ص 50 .

(4) ريسان خريبط ؛ موسوعة الاختبارات والغايات في التربية البدنية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1989) ص 80 .

4-3-3 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج في اعداد الاختبارات البعدية في يوم 2009/3/16 وقد حرصت الباحثة على اجراء الاختبارات في ذات الاوضاع والاجواء المناخية والمكان والادوات التي اجريت فيها الاختبارات القبلية .

4-3 الوسائل الاحصائية

اعتمدت الباحثة في استخراج الوسائل الاحصائية على الحقيقة الاحصائية SPSS .

4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض النتائج

الجدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الحسوبة والجدولية للاختبارات القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة .

البيانات	الاختبارات		الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
	1	2	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
رمي كرة طبية 3كغم	1	2.63	0.56	2.53	0.22	9.6	2.3	معنوي	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2	2.56	0.65	2.9	0.57	5.11			
سرعة الانتقال قي الملعب	3	10.3	0.59	9.46	0.73	5.9			
دقة حركة الطعن	4	4.37	0.74	5.62	1.06	7.8			

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

البيانات	الاختبارات		الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
	1	2	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
رمي كرة طبية 3كغم	1	2.77	0.59	3.97	0.33	10.7	2.3	معنوي	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2	2.24	0.44	3.72	0.31	15.17			
سرعة الانتقال قي الملعب	3	8.28	0.31	10.5	0.75	7.8			
دقة حركة الطعن	4	4.5	1.19	8	1.18	9			

2-4 مناقشة النتائج

عن طريق ما تم عرضه من نتائج البحث في الجدول رقم (4 و5) اتضح إن هناك فروقاً معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية الا انها في المجموعة الضابطة اقل تطور وذلك لانها لم تتعرض لاي متغير خارجي أو برنامج خاص ، بل استمرت في التدريب على المنهاج التقليدي المتبع ضمن وحداتها .

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي والموضوعة على اسس علمية قد اثبتت فاعليتها واثرها في تطوير القدرات البدنية عن طريق النتائج التي حصلت عليها الباحثة اذ استخدمت الباحثة (كرات طبية بأوزان مختلفة ، ودمبلصات ، وشففت) وبمسار حركي مشابه للمسار الحركي للمهارة فضلاً عن جميع التمارين التي تمت على وفق اسس علمية بالاعتماد على اراء الخبراء ونظريات التدريب باستخدام شدد وتكرارات مختلفة استوت طيلة مدة تطبيق المنهج التدريبي ادى إلى تحسن القوة لديهم وهذا ناتج عن زيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع عند اداء حركات متتالية .

كذلك راعت الباحثة التدرج في صعوبة التمارين بما يخدم النشاط الحركي وهدفه . وهذا يتفق مع رأي ريسان خريبط (إن التدريب الفردي مرتفع الشدة وفترات قصيرة هو افضل الطرق لتطوير القدرات البدنية)⁽¹⁾.

اذ إن تطور القدرات البدنية الخاصة ادى الى تطور التوافق في الاداء العضلي - العصبي ، والاحساس بالحركة عن طريق زيادة عدد التكرارات ، واداء التمارين بمسار مركب مشابه بالاداء الحركي للمهارة بحيث تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري في الوقت نفسه الذي انعكس بدوره ايجابياً على مستوى الاداء المهاري ودقته وهذا ما تؤكدته (هارة) من إن التمارين التي تؤدي يجب إن تحتوي جزء من مسار حركة الفعالية التي تقل فيها عضلة أو عدة عضلات (القوة ، والزمن ، والمسار) عند اداء حركات المنافسة⁽²⁾.

وكذلك تعزو الباحثة تطور الدقة سببه تطور المجاميع العضلية العاملة عن طريق تطوير (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) وهذا ما اكده (وجيه محجوب) من إن الوصول إلى الدقة الحركية في الالعاب الرياضية لا بد إن تتوفر فيها القوة الحركية⁽³⁾ .

(1) ريسان خريبط ،(واخرون) ؛ تأثير طرق التدريب على المطاولة الخاصة : (المؤتمر العلمي الثالث ، كلية التربية الرياضية ، الموصل ، 1987) س170 .

(2) هارة ؛ اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990) ص176 .

(3) ووجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2000) ص145 .

1-5 الاستنتاجات

- إن التدريب بالمقاومات المتغيرة الذي تعد على افراد المجموعة التجريبية ادى إلى تطور القدرات البدنية الخاصة بأداء حركة الطعن وهي (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، سرعة الانتقال في الملعب) والتي عبرت عنها النتائج المعنوية للاختبارات البعدية .
- إن تدريبات القوة بوزن الجسم وباستخدام وسائل تدريبية مثل : الصناديق والخاصة بتطوير العضلات العاملة في الركض والقفز قد حققت تطوراً في كفاءة العضلات لاسيما عضلات الرجلين وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات البعدية .
- إن التطور الذي ظهر في القدرات البدنية الخاصة انعكس ايجابياً على عليه الربط الصحيح بما يحق ترابط عالي بين مرحلتين (الاستعداد ومرحلة التقدم فالطعن) بانسيابية وبما يحقق دقة عالية في اصابة الهدف .

2-5 التوصيات :

- ضرورة اهتمام المدربين بالمقاومات المتغيرة لتنمية عضلات الذراعين والرجلين .
- اجراء دراسات مشابهة لمعرفة قدرات بدنية اخرى غير التي تطرقت لها الباحثة .

نموذج لعرض المنهاج التدريبي

الايام	العضلات العاملة	نوع التمارين	زمن الاداء / ثا	التكرار	شدة	الراحة من التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع
الاحد	رجلين	(الوقوف) قفزات سريعة بالرجلين معاً بوزن الجسم 14م.	20	4	%85	60 ثا	3	120 ثا
	ذراعين	(الوقوف- مسك الدمبلص) قذف الذراعين يمين يسار .	20	4		60 ثا	3	120 ثا
	الجزع	(الوقوف فتحاً -مسك الكرة) ضغط الجزع امام اسفل	20	4		60 ثا	3	120 ثا
الثلاثاء	رجلين	(الوقوف - الشفت على الكتف) ثني ومد الرجلين.	15	3	%90	60 ثا	3	120 ثا
	ذراعين	(جلوس القرفصاء - الكرة امام الصدر) دفع الكرة امام مع استقامة الجسم.	15	3		60 ثا	3	120 ثا
	الجزع	(الوقوف - القدم اماماً - مسك الكرة) قتل الجزع جانباً مع تبديل القدم.	15	3		60 ثا	3	120 ثا
الخميس	رجلين	(الوقوف - الشفت على الكتف) اداء حركة الطعن يمين يسار .	10	2	%95	60 ثا	3	120 ثا
	ذراعين	(الوقوف - مسك الشفت امام الصدر) ثني ومد الذراعين امام الصدر.	10	2		60 ثا	3	120 ثا
	الجزع	(الوقوف - مسك الدمبلص بذراع واحدة) ثني الجزع للجانبين 00000 بالتعاقب	10	2		60 ثا	3	120 ثا

المصادر

1. إبراهيم نبيل عبد العزيز ؛ الأسس الفنية للمبارزة ، ط2 : (القاهرة ، مركز الكتاب ، 2001) .
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 : (مصر ، دار الفكر العربي ، 1992) .
3. بيان عبد علي ؛ المحددات الاساسية لاختبار الناشئين في رياضة المبارزة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1997).
4. ريسان خريبط ،(واخرون) ؛ تأثير طرق التدريب على المطاولة الخاصة : (المؤتمر العلمي الثالث ، كلية التربية الرياضية ، الموصل ، 1987) .
5. ريسان خريبط ؛ موسوعة الاختبارات والغايات في التربية البدنية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1989).
6. صريح عبد الكريم ؛ تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين : (مجلة علمية فصلية، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، المجلد 12 ، العدد الأول ، 2003) .
7. صلاح راضي أميش ؛ تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000) .
8. عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999).
9. عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل ؛ رياضة المبارزة اسس فنية - تعليم - تدريب - تحكيم : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2008) .
10. محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط2 : (مصر ، دار المعارف ، 1992) .
11. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر الويب ، 2001) .
12. محمد رضا ؛ التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 : (بغداد مطبعة دار الكتب والوثائق ، 2008) .
13. محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في الرتبة البدنية والرياضية_ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995).

14. مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ، تطبيق ، قيادة) ، ط2 : (عمان ، دار الفكر العربي ، 1998).
15. منير نوح يعقوب ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعب المباراة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1989) .
16. هارة ؛ اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990) .
17. وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2000) .

المصادر الاجنبية

1. Saques and Cameron , What are good plyometric exercise for in creaing speed my rb@jhbenionl . com comeron @ bloks com, 2001 -2002 .
2. Newton & William , Developing Explosive Muscular power , implication Foramixed method a training statrength and conditioning , 1994 .
3. www. Google .com physical Education plymatric training .