



تأثير تدريبات المطاط في تطوير القوة المميزة بالسرعة لفعالية رمي الرمح

رعدة جبار جهاد

ahmad -jh81@bk -ru

ملخص البحث

تعد مسابقات الميدان والمضمار عصب التربية البدنية والرياضية منذ زمن بعيد ، حيث يشير التاريخ القديم الى انه تطور الحركات البدنية قد اعتمد بالدرجة الاولى على الارتقاء بمستوى اساسيات واشكال حركة الانسان العادية مثل المشي والجري والوثب والرمي ، ولقد كانت هذه الحركات تمثل في العصور الاولى لحياة الانسان وسيلة من اهم الوسائل في الحفاظ على الحياة والدفاع عن النفس . تتخذ مسابقة رمي الرمح شكلا خاصا يختلف عن مسابقات الرمي والدفع الاخرى من حيث متطلبات من النواحي الموروفولوجية والانثروبومترية وتعد مسابقة رمي الرمح من المسابقات التكنيكية الخاصة والتي تعتمد ايضا على مستوى عنصر القوة السريعة بما تتميز المسابقة بسرعة طيران عالية جدا للاداة ، قد تصل في بعض الاحيان الى 30 - 35 م في الثانية مما يتطلب بالتالي مستوى عالي من القوة السريعة خصوصا وان زمن فعالية القوة المستخدمة على الرمح نفسه (الاداة) قصير ، لذا ارتأت الباحثة استخدام تدريبات بالشريط المطاط محاولة الارتقاء بهذه القدرات وبالتالي الانجاز ومن هنا تكمن اهمية البحث .

ان عملية التدريب المبنية على اسس سليمة ومواكبة لمستجدات التطور يعد امرا ضروريا للارتقاء بمستوى الانجاز لاي فعالية رياضية ومن خلال متابعة الباحثة لنتائج رمي الرمح للنساء وجدت هناك ضعف في مستوى الانجاز مقارنة بالمستويات العربية لذا ارتأت تطبيق تدريبات خاصة باستخدام شريط المطاط محاولة من هذا التدريب تطوير المستوى نحو الافضل.

اما الباب الثالث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية مع قياس قبلي وبعدي لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها ومدة التجربة مدة شهرين والعينة كانت (5) لاعبات نادي الكاظمية .

الاستنتاجات:

1- ادت تدريبات المطاط الى رفع مستوى القدرات (القوة المميزة بالسرعة) .

2- ادت تدريبات المطاط الى رفع مستوى الانجاز لفعالية رمي الرمح

التوصيات :

1- الاهتمام من قبل المدربين باستخدام تدريبات المطاط لما له من اهمية في تطوير القدرات البدنية .

2- اجراء بحوث مشابهة على فعاليات رياضية اخرى وفئات عمرية اخرى .



3- يعمم نتائج هذه الدراسة على عينات اخرى للاستفادة منها .
الكلمات المفتاحية: عام التدبير – مي الرمح ساحة وميدان

Rubber impact exercises in the development of distinctive force of the effectiveness of speed javelin

RaghdaGabbarGihad

ahmad -jh81 @ bk -ru

Extract

The field competitions and track the backbone of physical education and sports a long time ago, where ancient history indicates that the development of physical movements has been adopted primarily on upgrading the basics and ordinary forms of human movement such as walking, running, jump and throw, and it was these movements represented in the early times of human life and the way of the most important means in the preservation of life and self-defense. Javelin competition take a special form differs from the competitions throwing and other payment terms of the requirements of respects Morovologih and anthropometric The javelin of Altknikih competitions which are also dependent on the level of the rapid force element including competition is characterized by very high speed flight of the tool, you may sometimes up to competition 3035 m per second which in turn requires a high level of rapid power level, especially since the time of the effectiveness of the force used on the same Spear (the tool) is short, so the researcher considered the use of training tape rubber attempt this upgrade capacity and therefore achievement and here lies the importance of research

The training process is based on the foundations of a sound and keep abreast of developments in evolution is necessary to raise the level of achievement for any sporting event and through follow-up to the researcher to follow up the javelin for women and found there is a weakness in the level of achievement compared to the Arab levels therefore considered the application of special



training by using the rubber bar attempt of this training development level To the best

The third chapter: The researcher used the experimental method-style control and experimental groups with tribal and measure the dimensions of suitability with the nature of the problem to be studied and a two-month duration of the experiment and the sample was (5) players Kadhimiya Club

Conclusions

- 1- rubber led training to raise the level of capacity (power characteristic speed
- 2- rubber led training to raise the level of achievement of the effectiveness of the javelin throw

Recommendations:

- 1- attention by trainers using rubber exercise because of its importance in the development of physical abilities
- 2- conducting similar research on other sporting events and other age groups
- 3- circulate the results of this study to other samples of the feed them

Key word :treening - **speed javelin**



1- التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة واهمية البحث

تعد مسابقات الميدان والمضمار عصب التربية البدنية والرياضية منذ زمن بعيد ، حيث يشير التاريخ القديم الى انه تطور الحركات البدنية قد اعتمد بالدرجة الاولى على الارتقاء بمستوى اساسيات واشكال حركة الانسان العادية مثل المشي والجري والوثب والرمي ، ولقد كانت هذه الحركات تمثل في العصور الاولى لحياة الانسان وسيلة من اهم الوسائل في الحفاظ على الحياة والدفاع عن النفس .

تشير دراسة المراجع القديمة الى ان رياضة رمي الرمح تعتبر من اقدم الرياضات التي مارسها الانسان ، فقدمارسها الانسان الاول في الازمنة القديمة بهدف الصيد والمحافظة على الحياة ، كما مارسها قدماء المصريين بهدف اعداد الجيوش للحرب ، كما مارسها الرومان القدماء لنفس الهدف - وفي التاريخ الحديث تشير تلك المراجع الى ممارسة رمي الرمح كرياضة تنافسية في السويد عام 1792 م ، كذلك اليونان عام 1879 م ، وقد اعتمد السويديون ارقاماً تسجيلها في المسابقات في ذلك الوقت (عام 1887 م) .

تتخذ مسابقة رمي الرمح شكلاً خاصاً يختلف عن مسابقات الرمي والدفع الأخرى من حيث متطلبات من النواحي المورفولوجية والانتروبومترية وتعد مسابقة رمي الرمح من المسابقات التكنيكية الخاصة والتي تعتمد أيضاً على مستوى عنصر القوة السريعة بما تتميز المسابقة بسرعة طيران عالية جداً للاداة ، قد تصل في بعض الأحيان الى 30 - 35 م في الثانية مما يتطلب بالتالي مستوى عالي من القوة السريعة خصوصاً وان زمن فعالية القوة المستخدمة على الرمح نفسه (الاداة) قصير ، لذا ارتأت الباحثة استخدام تدريبات بالشريط المطاط محاولة الارتقاء بهذه القدرات وبالتالي الانجاز ومن هنا تكمن اهمية البحث .

ان عملية التدريب المبنية على اسس سليمة ومواكبة لمستجدات التطور يعد امراً ضرورياً للارتقاء بمستوى الانجاز لاي فعالية رياضية ومن خلال متابعة الباحثة لتتابع رمي الرمح للنساء وجدت هناك ضعف في مستوى الانجاز مقارنة بالمستويات العربية لذا ارتأت تطبيق تدريبات خاصة باستخدام شريط المطاط محاولة من هذا التدريب تطوير المستوى نحو الافضل.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

2 - 1 منهج البحث :

ان اهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام اسلوب التجربة (5:159) فيعد المنهج التجريبي من اكثر المناهج دقة وربما كان اشدها صعوبة وتعقيداً وان مهمة الباحث التجريبي يتعدى الوصف او تحديد حالة ولا يقتصر نشاطه على ملاحظة ما هو موجود ووصفه بل يقوم بمعالجة عوامل بحثه تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً (6:33) .



ولهذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية مع قياس قبلي وبعدي لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها .

2 - 2 عينة البحث :

((ان عينة البحث هي محور العمل وهي الانموذج الذي يجري عليها الباحث مجمل عمله)) (7:33)، لقد تم اختيار العينة من لاعبات نادي الكاظمية لسهولة تطبيق المنهاج . اذ اشتملت الدراسة على (5) لاعبات في لعبة رمي الرمح يمثلن نادي الكاظمية للنساء وبذلك اشتملت العينة مجتمع البحث كله واجرت الباحثة تجانساً لعينة البحث في (الطول ، والوزن ، والعمر الزمني ، والعمر التدريبي) وتبين ان افراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي ، اذ ان قيم معامل الالتواء محصورة ما بين (-1) والمبينة في الجدول(1).

المتغيرات	وسط حسابي	وسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء
الطول / بالسنتيمتر	158,5	158	1,14	0,4-
الوزن / بالكغم	52,4	50	2,3	0,19-
العمر الزمني / بالسنة	23,6	23	0,54	-0,6

الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار في يومي الخميس والجمعة المصادفين 26-27/2/2015 اذ شمل اليوم الاول دفع كرة طبية (3كغم) اما اليوم الثاني تم اجراء اختبار الانجاز لرمي الرمح على عينة البحث وتم ضبط المتغيرات كافة الزمانية والمكانية لغرض مراعاتها في الاختبارات

2 - 3 المنهج التدريبي :

قامت الباحثة باعداد تمارينات المطاط وبمساعدة المشرفة لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز رمي الرمح اذ نفذت هذه التمارينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

- تم تطبيق التدريبات في يوم 1 / 3 / 2015 ولغاية 1 / 5 / 2015.

- تضمن تنفيذ التدريبات (10) اسبوع بواقع (2) وحدة تدريبية اسبوعيا في الايام (احد - وثلاثاء) .

- كان زمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية (35 د .) .

- تم تنفيذ التدريبات في فترة الاعداد الخاص .

- تم زيادة الاحجام التدريبية بشكل تدريجي معتمد على قابلية اللاعب البدنية .



- تم زيادة شدة التمرينات من خلال التقليل في حجم المطاط اي طوله اذ تزداد نسبة المقاومة .

الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية في يومي الاحد والاثنين المصادفين 3-4 / 5 / 2015 اذ شمل الاختبار الاول اختبار دفع كرة طبية (3 كغم) اما اليوم الثاني تم اجراء اختبار الانجاز لرمي الرمح على عينة البحث وتم ضبط المتغيرات كافة الزمانية والمكانية لغرض مراعاتها في الاختبارات

2 - 4 الاختبارات المستخدمة في البحث .

1- اختبارات القوة المميزة بالسرعة(8:94) .

أ. اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغم) .

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف .

الادوات اللازمة :

كرات طبية وشريط قياس

وصف الاداء :

يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين وواضعا الكرة الطبية على احدى يديه

واليد الاخرى تستند من فوق الكرة ، ويتحرك المختبر في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة محددة وعندما يصل الى الخط يدفع بالكرة من الجانب كما في دفع الجلة بحيث لا يتعدى خط الاقتراب

*حساب الدرجات .

للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية والاداء الخاطئ يحتسب محاولة وتحتسب للمختبر نتيجة احسن محاولة من المحاولات الثلاث .

2- اختبار الانجاز لرمي الرمح :

غرض الاختبار :

اختبار انجاز لرمي الرمح :



الادوات :

رمح عدد (5) قانونية ، شريط قياس ، مجال للرمي .

وصف الاداء :

تقف اللاعبة حاملة للرمح باتجاه قطاع الرمي وتقوم باداء الخطوات الخمسة الخاصة بالرمي حتى وصولها الى مرحلة الرمي تقوم اللاعبة برمي الرمح وتقاس من اقرب اثر يتركه الرمح الى الحافة الداخلية لقوس الرمي بالسنتمتر .

*طريقة التسجيل :

للمختبر الواحد ثلاث محاولات وتحتسب لكل لاعبة افضل محاولة من المحاولات الثلاثة وتقاس بشريط قياس من اقرب اثر وعلامة احداثها سن الرمح على الارض حتى الحد الداخلي لقوس الرمي .

يبين نموذج للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة :

- الهدف : الاعداد الخاص .

- الاسبوع : الاول .

- الوحدة : 1-2-

التاريخ

زمن الوحدة : 20-30 دقيقة .

ت	نوع التمرينات	شدة التمرينات	زمن العمل	الحجم	الراحة بين التكرار	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للتمرين
1	تقف اللاعبة مواجهة قطاع الرمي وقدمها متباعدتان قليلا للجانب وماسكة شريط المطاط باليد الراحية عاليا فوق الراس المثبت بالعمود خلف اللاعبة تبدا بالرمي بتقوس الجذع خلفا مع	60%	15 ثا	3×4	عند عودة النبض الى 140 نبضة / دقيقة	عند عودة النبض الى 130 نبضة / دقيقة	3 د



						مرجحة الذراع الحاملة للخلف أقصى ما يمكن وثني الركبتين قليلا اذ تقوم اللاعبة بسحب شريط المطاط امام خلف	
د 2,5			3×2			تقف اللاعبة مواجهة قطاع الرمي والقدمين متباعدتين قليلا ماسكة شريط المطاط المثبت بعمود خلفها بالذراع الرامية تقوم بمد الذراع الى الامام الجسم الماسكة شريط المطاط تقوم بتدوير الذراع يمينا ويسارا	2
د 3			3×2	30 ثا	60 %	تقف اللاعبة مواجهة قطاع الرمي والقدمين متباعدتين قليلا تقوم بسحب شريط المطاط المثبت خلفها بعمود ثني ومد الذراع امام خلف .	3
د 2,5	عند عودة النبض الى 130 / نبضة / دقيقة	عند عودة النبض الى 140 / نبضة / دقيقة	3×2	25 ثا	60 %	تقوم اللاعبة باداء ثلاث خطوات من المشي باتجاه قطاع الرمي مبتدأة بالرجل اليسرى والذراع الرامية ماسكة شريط المطاط واداء حركة الرمي بالذراعين باستثناء شريط المطاط	4
د 6			3×6	20 ثا	60 %	يثبت شريط المطاط اسفل قدم اللاعبة تقوم بسحب شريط المطاط من الاسفل الى الاعلى	5
د 3			3×4	15 ثا	60 %	يثبت شريط المطاط اسفل القدمين وتقوم اللاعبة بسحب شريط	6



						المطاط للجانب ضم ومد
						المجموع
						20 د

الزمن الكلي للتمرين هو زمن الاداء الفعلي من دون راحة ، اذ تحددت الراحة بعودة النبض الى 130 او 140 نبضة / دقيقة وكل لاعبة وقابليتها على الاستشفاء فهناك فروق فردية بين اللاعبات ، لذا لا يدخل زمن الراحة في الزمن الكلي للتمرين.

2- 5 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة :

- 1- المصادر العربية .
- 2- الملاحظة والتجريب .
- 3- شريط قياس .
- 4- ميزان لقياس الوزن .
- 5- ارماع عدد (5) .
- 6- شريط مطاط عدد (5) .
- 7- بورك .
- 8- المقابلات الشخصية .

2- 6 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات المستحصلة :

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الالتواء
- 4- (T)



3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

بعد جمع البيانات وتحليلها احصائيا من اجل تحقيق اهداف وفروض البحث ، فقد استخدمت الباحثة اختبار T للعينات المترابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولكافة الاختبارات .

3 – 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والانجاز

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية

الاختبارات	الاختبارات القبليّة		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة المحسوبة	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س				
كرة طيبة	7,3	0,41	9,2	1,2	1,9	0,61	7,03	معنوي
رمي رمح	16,8	0,13	19,3	0,4	2,5	0,74	7,57	معنوي

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 4 واحتمال خطأ $0,05 = 2,78$

يبين لنا جدول (3) نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ومتوسط الفروق وانحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية اذ يبين لنا ان الوسط الحسابي القبلي للكرة الطيبة كان 7,3 والانحراف المعياري القبلي كان 0,41 اما الوسط الحسابي البعدي كان 9,2 والانحراف المعياري البعدي كان 1,2 اما متوسط الفروق كان 1,9 وانحراف الفروق كان 0,61 اما قيمة (ت) المحسوبة كانت 7,03 وعند مقارنة القيمة الجدولية البالغة 2,78 يبين لنا ان هنالك فرق معنوي اذ يبين لنا ان الوسط الحسابي القبلي لرمي الرمح كان 16,8 والانحراف المعياري القبلي كان 0,13 اما الوسط الحسابي البعدي كان 19,3 والانحراف المعياري البعدي كان 0,4 اما متوسط الفروق كان 2,5 وانحراف الفروق كان 0,74 اما قيمة (ت) المحسوبة كانت 7,57 وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة 2,78 تبين لنا ان هنالك فرق معنوي .

من خلال ما عرض من نتائج تبين ان هناك فروق معنوية في الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة وتعزو الباحثة سبب هذا التطور الى فعالية تدريبات المطاط المستخدمة من قبل الباحثة اذ اثر بشكل ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا ماظهرته الاختبارات الخاصة بالبحث

وهذا ماكدّه(كدهارد كارل) إلى ان تطور المستوى الدائم والمستمر في الأداء المهاري والبدني يتطلب ولا ريب تهيئة منظمة تدريبي معد بصورة صغيرة حيث ان من خلال التدريب العلمي الصحيح والمنتظم ممكن الحصول على المستويات الرياضية العالية (8:12)

كما اشار(سليمان وعواطف محمد)انه يجب على المدرب البحث لمحاولة ايجاد اسلوب لتدريب القوة بما ينسجم مع كل نوع من انواع الحركات الرياضية المطلوبة ووفق مبدا التطابق الدنيا القبلي لاساليب تدريب القوة مع الحركة الاصلية في المنافسة (13:137).



4- الخاتمة :

استنتجت الباحثة من البحث اعلاه ما يلي:

1- ادت تدريبات المطاط الى رفع مستوى القدرات (القوة المميزة بالسرعة) .

2- ادت تدريبات المطاط الى رفع مستوى الانجاز لفعالية رمي الرمح .

واوصت بالتالي:

1- الاهتمام من قبل المدربين باستخدام تدريبات المطاط لما له من اهمية في تطوير القدرات البدنية .

2- اجراء بحوث مشابهة على فعاليات رياضية اخرى وفئات عمرية اخرى .

3- يعمم نتائج هذه الدراسة على عينات اخرى للاستفادة منها .

المصادر

1- رحيم يونس كرو العزاوي . البحث العلمي . ط1 (دار دجلة ، 2008 م) ص159

2- علي سلوم ، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004) ص94

3- ماجد محي عبد العظيم . المحددات الصحية ، رياضة القوس والسهم (رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2006) ص26

4- نوال مهدي وفاطمة عبد المالكي : علم التدريب الرياضي ، (بغداد ، مكتب دار الارقام ، 2008) ص51-50

5- وجيه محجوب ، طرائق البحث ومناهجه ، ط2 (بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993) ص33

المصادر الاجنبية :

1-www.win-archery.com