

منهج مقترح لتطوير القوة
المميزة بالسرعة لعضلات
الاطراف السفلى والعليا
وأثرة في أنجاز دفع الثقل

بحث تجريبي

عينة من لاعبات نادي الكاظمية بعمر 13-14 سنة

مقدم من قبل

م.م وسام صاحب حسن

م.م فريال سامي خليل

ملخص البحث

((منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى واثرة في انجاز دفع الثقل))

مقدم من قبل

م . م فريال سامي خليل

م . م وسام صاحب حسن

الباب الاول :- حيث تضمن على المقدمة واهمية البحث ومشكلة ، حيث تطرقا الباحثان الى اهمية القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في الاداء الحركي اما اهداف البحث تكمن في معرفة تاثير تطوير القوة المميزة بالسرعة بعضلات الاطراف العليا والسفلى في الاداء الحركي للرامي الثقل اما فروضة وهو معرفة تطوير هذه الصفة يؤثر بصورة ايجابية على الاداء الحركي للرامي

الباب الثاني :- حيث تضمن على المحاور التالية مفهوم القوة المميزة بالسرعة واهميتها في فعالية دفع الثقل ومفهوم العضلات والمراحل الفنية لفعالية دفع الثقل .

الباب الثالث :- حيث تضمن على منهج البحث وعينة البحث والمنهاج التدريبي والوسائل الاحصائية .

الباب الرابع :- تناول هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث من خلال جمع البيانات ومعالجتها احصائيا وبحسب الاهداف التي ورد في البحث وتليها مناقشة النتائج الاختبارات القبلية والبعدي .

الباب الخامس :- اشتمل هذا الباب على الاستنتاجات التي خرجا بها الباحثان من خلال دراستهما وانتهى الى التوصيات التي تؤكد على ضرورة استخدام او اعتماد على المناهج ذات الوحدات المركزة التي تهتم بمعالجة نقص في الجوانب البدنية والمهارية .

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته :-

ان السعي لتحقيق المستويات الرياضية العالية في مختلف العاب وتحطيم الارقام القياسية لانواع الانشطة الرياضية بصفة عامة والعاب القوى بصفة خاصة يعد موضوعاً هاماً يستحوذ اهتمام العاملين في هذا المجال وان التقدم العلمي يعد أهم العوامل الاساسية لتحقيق أعلى المستويات الرياضية وخصوصاً العاب الرقمية بشكل عام والمستويات الخاصة بالنواحي الفنية في مسابقات العاب القوى بصفة خاصة وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في تخطيط والتدريب باستمرار .

تعتبر العاب القوى من الالعاب الواسعة الانتشار في جميع انحاء العالم والتي تحتل مكانه خاصة وجميلة بين الالعاب الرياضية المختلفة وان ما يميزها ويزيد من اهميتها هو تحطيم أرقام عالمية وقياسية وبشكل مستمر .

ان التنافس المستمر لتحطيم وتحقيق أعلى درجات الانجاز في هذه المسابقات بشكل عام ومسابقة دفع الثقل بشكل خاص يشكل احد الموضوعات التي مازالت تشغل أذهان جميع المهتمين بتحقيق التطور الرقمي لهذه المسابقة في مختلف المستويات .

تعتمد فعالية دفع الثقل في التسلسل الحركي الذي يتصف بسرعة وقوة الحركة الناتجة عن متناسق حركات الاطراف العليا والسفلى حيث ان أبرز ما تحتاجه الفعالية هي صفة القوة المميزة بالسرعة والتي تعد القاسم المشترك في أداء جميع مراحلها ومن هنا تكمن أهمية البحث في وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلى والعليا وأثره في أنجاز دفع الثقل .

1-2 مشكلة البحث :-

تعد فعالية دفع الثقل التي هي احدى فعاليات التي تتطلب مستوى معيناً من عناصر اللياقة البدنية الخاصة والتي عن طريقها يتمكن الرامي من الاداء بصورة صحيحة ومجدية , حيث تلعب عضلات أطراف العليا والسفلى الدور الرئيسي لان أغلب مراحلها تستلزم عمل متناسق لحركات الاطراف السفلى والعليا وذلك وجد الباحثان من خلال الملاحظة هناك ضعف في الاطراف السفلى والعليا عند اغلب الرامين والذي غالباً ما ينعكس على مستوى الفني للاداء وبعز الباحثان هذا الى ان هناك ضعف في عناصر اللياقة البدنية وبخاصة عنصر القوة المميزة بالسرعة . لذا رتى الباحثان دراسة هذه المشكلة ومحاولة وضع الحلول لها مساهمة في تحقيق تطور في مستوى الرقمي لفعالية دفع الثقل .

1-3 أهداف البحث :-

- 1- عداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلى والعليا للرامي الثقل .
- 2- معرفة تأثير تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلى في الاداء الحركي للرامي الثقل .

1 - 4 فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي نتيجة تأثير المنهج التدريبي المقترح على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى لعينة البحث .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي نتيجة تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلى والعليا على الاداء الحركي لعينة البحث .

1 - 5 مجالات البحث :

- 1- 5- 1 المجال البشري / على عينة من لاعبات نادي الكاظمية الرياضي .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني / للفترة من 2011/2/22 - 2011/3/31.
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني / نادي الكاظمية الرياضي .

الباب الثاني

(الدراسات النظرية والمشابهة)

- 2- 1 الدراسات النظرية :-
- 2 - 1 - 1 مفهوم القوة المميزة بالسرعة واهميتها في فعالية دفع الثقل :-
- تتميز القوة المميزة بالسرعة عن غيرها من القدرات البدنية بان لها العديد من المسميات فبعض خبراء علم التدريب اطلق عليها بالقوة الانفجارية وقال عنها آخرون أنها القدرة العضلية ومن خلال ذلك يمكن تعريفها بانها ((قابليته على الانجاز بأقصى قوة وفي اقصر زمن))⁽¹⁾.
- وعرفها ريسان خريبط بانها ((قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلي سريعة))⁽²⁾
- كذلك ((هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة في الانقباضات العضلية .

(1) عبدالله حسين الامي . التدريب الرياضي ، ط1، دار الطياء للطباعة ،2010، ص139 .

(2) ريسان خريبط . تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي ،بغداد ، مكتب نون للطباعة ،1999،ص549.

في حين عرفها (باسل عبد المهدي) بأنها ((أمكانية الرياضي في التغلب على مقاومة باستخدام تكرار سريع من الانقباضات العضلية))⁽¹⁾.

كذلك أكد (محمد حسن علاوي) بأنها (المقدرة على انجاز بأقصى قوة في أقصر وقت) وعلى ذلك ينظر الى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة وان عملية الدمج بين هاتين الصفتين يمنح الرياضي اداءً عالياً لانه تكسب الجسم صفة مميزة وخاصية جديدة في الاداء . وتعد القوة المميزة بالسرعة واحدة من القدرات البدنية ذات اهمية بالغة لعدد من الفعاليات الرياضية وخصوصاً فعاليات الرمي ومنها فعاليات دفع النقل كونها تجمع بين القوة خلال اشتراك عدد كبير من الالياف العضلية او مجموعة والبرعة في أن واحد.

ويتميز انتاجها في امكانية استخدام العضلات في قذف الجسم او رمي اجسام معينة ودفعها من خلال اشتراك عدد كبير من الألياف العضلية أو مجموعة العضلية بأقصى سرعة لها وكمحصلة تخدم الاداء الحركي للرامي بحيث يؤدي بشكل سليم وفعال وترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة اتقان الاداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الالياف وبين العضلات وتحسن التوسع الزمني والديناميكي للاداء الحركي , لذلك لا يحقق الرياضي مستوى عاليا من القوة المميزة بالسرعة الا في حالة ارتفاع مستوى الاداء , اما بالنسبة للمقطع العرضي للالياف او التضخم العضلي فيرتبط القوة المميزة بالسرعة تبعاً لنوع النشاط الرياضي⁽²⁾.

2 - 1 - 2 تدريب القوة المميزة بالسرعة :-

ان عملية الاعداد البدني بشكل عام يتطلب من المدرب الماماً بحوثيات علم التدريب فهي تحتوي على عناصر متعددة تحتاج الى تطوير كلاً على حدة ثم ربط هذه المكونات فيما بينها للوصول الى عملية التكامل البدني المطلوب الى ان أغلب المختصين في مجال التدريب الرياضي اكدوا على ان تدريب القوة المميزة بالسرعة يتم عبر طريقتين هما :-

* - تنمية القوى القصوى (العظمى) :- والتي هي اكبر قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية استخدامها ضد مقاومة جهد قصوي واحد⁽³⁾.

(1) باسل عبد المهدي . مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب والعلوم المساعدة ببغداد، مطبعة العدالة ، 2008، ص 85 .

(2) عبد علي نصيف ، قاسم حسن : تدريب الوة ترجمة ، بغداد ، الدار العربي للطباعة ، 1980 ، ص 111 .

(3) قاسم حسن حسين ، بسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزوتوني ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، ط 1 ، 1979 ، ص 23 .

- زيادة سرعة الانقباض العضلي : ويرى بعض المختصين ان التدريب على هاتين الصفتين يتطلب فهم ان (ظهور القوة القصوى عند عمل العضلات في التسلط على المقاومة ، ام ظهور وصفه القوة المميزة بالسرعة فيكون فيكون في حالتي التسلط والمقاومة والربط بينهما)⁽¹⁾ .

وعند تدريب هذه الصفة يجب مراعاة مايلي :

- التوزيع الجيد للعمل الخارجي مع التهيئة الجسمية والنفسية لاستقبال هذا العمل.
- يمكن اعطاء الشدة بحدود (70-75) وبتكرار من (6-10) مرات للمجموعة الواحدة وحسب فترات الاعداد وقدرة الرياضي وقابليته⁽²⁾ ..
- ج/ يمكن استخدام اقصى سرعة في الاداء مراعين حالة التعب التي يمكن ان تحصل لانها ستؤدي الى هبوط في سرعة وجود الاداء⁽³⁾ .
- د/ يجب ان تكون فترات الراحة بين التمارين طويلاً نسبياً حيث تتراوح بين (2-3) دقيقة لاعادة قابلية المستوى .

2 - 1 - 3 مفهوم العضلات :-

تعد العضلات هي مصدر الحركة في الانسان لانها هي مصدر القوة المسببة للحركة , ويحتوي جسم الانسان على (600) عضلة تقريباً , والعضلات مسؤولة عن كل الحركات والاعمال التي تعد وظيفة بالنسبة له سواء منها الارادية كما هو عند مسك الاشياء والمشي الجوي .

والى غير اوتلك التي تحدث دون تدخله او الوظائف المتعلقة باجهزة الجسم الوظيفية كالجهاز الدوري والتنفسي والهضمي فهي بذلك تلعب دوراً مهماً في حياة الانسان منذ لحظة الولادة وحتى لحظة توقف عضلة القلب عن النبض ويحتوي جسم الانسان على ثلاث انواع من العضلات هي اللارادية وعضلة القلب وعضلة الارادية⁽⁴⁾ .

2-1-4 عضلات الاطراف السفلى وعضلات الاطراف العليا :
تقسم عضلات السفلى الى ماياتي :

- 1- عضلات مفصل الورك .
- 2- عضلات مفصل الركبة .
- 3- عضلات رسخ القدم .

(1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1986 ، ص123 .

(2) قاسم حسن حسين ، بسطويسي احمد : تدريب القوة ، ترجمة ، بغجاج الجار العربية للطباعة ، 1980

(3) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1986 ، ص123

(4) فاضل كامل مذكور : الفلسفة في التدريب الرياضي ، بغداد ، 2009 ، ص60.

4- عضلات القدم .

اما عضلات الاطراف العليا تقسم الى :-

1- عضلات منطقة الكتف .

2- عضلات المرفق .

3- عضلات الرسخ .

4- عضلات اليد .

1-2-5 المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل :

1- مسك الثقل :- يمسك الثقل بسلاحيات الاصابع بحيث تنتشر الاصابع الثلاثة الوسطى

خلف الثقل مباشرة بينما يكون الابهام والاصابع يحيطان بالثقل ويستقر الثقل فوق الترقوة

بحيث يكون محصوراً بين الفك من الاعلى والترقوة من الاسفل .

2- وضع الاستعداد : يقف اللاعب وظهره مواجه لقطاع الرمي بحيث يكون مشط القدم التي

يرتكز عليها اللاعب ملاحقاً لحافة الدائرة الخلفي ويكون وزن الجسم محملاً على هذه القدم

وهي ممدودة . اما القدم الاخرى يرتكز مشطها بخفة على الارض للخلف .

3- الميزات : ويبدأ بثني الجذع من مفصل الورك مع امتداد القدم الخلفية غير المستندة وتكون

بصورة مؤزنة مع لارض وبأمتداد الجسم ويوضع اشبه مايكون بعملية الميزات في الجمباز

4- عملية الزحف :- تبدأ عملية الاحف برفس الرجل الخلفية مع الدفع في نفس الوقت بالرجل

الامامية المستندة على الارض وتكون عملية الزحف عبارة عن زحقة نحو الخلف وعندما

يصل قدم اليمين الى منتصف الدائرة تقريباً يدور مشطها الى جهة اليسار وتستقر القدم

على الارض وتكون الركبة مثنية بزواية منفرجة وثقل الجسم محملاً عليها ام الرجل اليسار

فتندفع بسرعة الى الخلف وتستقر علنا الارض .

5- دفع الثقل :- يبدأ الرامي بلف جذعة لمواجهة قطاع الرمي بأن يدفع حوضه اسفل كتفة

وفوق قدم اليمين التي تدور مرتكزة على مشطها وهنا يكون ثقل الجسم موزعاً على الرجلين

بالتساوي ويستمر الجسم بالدورات على المشط القدم اليمنى حتى تتم المواجهة الكاملة

ويستمر الجسم في الدورات وتمتد الرجل اليمنى وينتقل ثقل مركز الجسم فوق القدمين

ويقومان بالدفع معاً وحينما ينقل وزن الجسم الى القدم الامامية يكون الرامي قد واجه قطاع

الرمي وتكون الرجل اليمنى قد وصلت الى اقصى امتدادها ووزن الجسم مرتكز على الرجل

اليسار التي تستمر في الامتداد وهنا يبدأ ذراع الرامي بدفع الثقل مع الاستمرار في المتابعة

الدفع حتى يتم التخلص وعملية التبديل بالرجلين منعاً من الخروج من الدائرة .

الباب الثالث

3- منهجية البحث وأجرائه الميدانية :-

1-3 منهج البحث :

اعتمد الباحثان المنهج التويبي كونه يتلاءم مع حل المشكلة المراد بحثها .

3- 2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي من لاعبات دفع النقل من النادي الكاظمية بأعمار (13-14) سنة والبالغ عددهن (5) لاعبات يمثلون المجتمع الكلي العينة البحث حيث تم اجراء الاختبارات القبلية عليهن وبعد مرور (4) اسابيع تم اجراء الاختبارات البعدية . وجدول رقم (1) يوضح مدى تجانس عينة البحث من حيث الوزن والطول والعمر ولقد ظهرت النتائج من عينة البحث متجانسة اذ كان معامل الالتواء المحوسبة اقل من الجدولية وهذا مؤثر حيث ان كلما كان معامل الالتواء محصور بين (+3 ، -3) دل ذلك على ان التوزيع اعتدالي .

جدول رقم (1)

ت	القياسات	وحدة القياس	الوسط	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
1-	الوزن	كغم	55	56.5	4.76	1.284	متجانس
2-	العمر	سنة	13	13.3	1.187	صفر	متجانس
3-	الطول	سم	160.5	160.7	3.257	0.153	متجانس

3- 3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة :-

1- المصادر العربية .

2- الملاحظة والتجريب .

3- الاختبارات واستمارة التسجيل .

4- فريق عمل مساعد^(*) .

5- شريط معدني وساعة توقيت وكرارات طبية وزن (2,5) كغم .

6- اثقال عدد (5) .

4 التجربة الاستطلاعية :

لجأ الباحثان الى استخدام التجربة الاستطلاعية بتاريخ 22 / 2 / 2011 . على عينة مكونة على ثلاث لاعبات هم من خارج عينة البحث حيث تم اجراء الاختبارات الخاصة بقياس مستوى قوة المميزة بالسرعة لعضلات اطراف السفلى واطراف العليا لمعرفة مدى صلاحية الاختبارات والوقت المستغرق للاختبار وتلافي المعوقات التي توجه الباحثان في التجربة .

3-5 الاسس العلمية للاختبارات

^(*) فريق عمل مساعد:

1- أ.د. علي سلمان عبد الطرقي: مدرس في كلية التربية الرياضية، جامعة المستنصرية.

2- لؤي صباح: مدرس في كلية التربية الرياضية، جامعة المستنصرية.

3- فراس عجيل: مدرس في كلية التربية الرياضية، جامعة المستنصرية.

لم يكتفيا الباحثان بموضوعية الاختبارات كونها مقننة عالميا ومستعملة من اكثر من باحث بل اوجدا لهما رقم وصدق الثبات والموضوعية عبر اجراء تجربة استطلاعية وبواسطة معامل الارتباط البسيط (بيرسن) وكما مبين في الجدول (رقم 2)

جدول رقم (2)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الصدق الذاتي	الثبات	الموضوعية	دلالة
1-	دفع الكرات الطبية	سم	0.95	0.92	0.96	دال
2-	القفر العريض	سم	0.96	0.94	0.96	دال
3-	ثني ومد الركبتين (20) ثانية	ثا	0.90	0.82	0.91	دال
4-	ثني ومد الذراعين (20) ثانية	ثا	0.90	0.81	0.90	دال
5-	انجاز رمي الثقل	سم	0.94	0.90	0.95	دال

3-6 خطوات اجراء البحث

3-6-1 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة على المجموعة التجريبية في فعالية دفع الثقل الساعة الثانية عشر ظهراً المصادف 2011/3/1 حيث أستخدم الباحثان اختبارين للاطراف السفلى واختبارين للاطراف العليا وهما اختبارات مقننة وذو صدق وثبات وموضوعية .

وقد تم اجراء الاختبارات :-

القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلى :

1 - اختبار ثني ومد الركبتين في (20) ثانية .

يهدف الى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ويتم من خلال وضع الوقوف وعند سماع الصافرة تبدأ المختبرة بعملية ثني الركبتين ومدها بشكل كامل ويستمر الاداء الاكبر عدد ممكن من التكرارات لمدة (20) ثانية حتى سماع الصافرة النهائية تعطى لكل لاعبة محاولة واحدة فقط .

2- اختبار الوثب الطويل الثابت بدون استخدام الذراعين .

ويهدف الى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين . ويتم من خلال قيام المختبرة بالوقوف خلف خط البداية والقدمان متباعداً ومتوازيان وتبدأ المختبرة بدفع الارض بالقدمين من وضع الثني والذراعين خلف الرقبة لاقصى مسافة ممكنة ثم تقاس الوثب من خط البداية الى اول اثر وتكون وحدة القياس (بالسنتيمتر) وتعطى للمختبرة ثلاث محاولات وتحسب افضل محاولة .

القوة المميزة بالسرعة للاطراف العليا .

1 اختبار ثني ومد الذراعين (الاستناد الامامي) في (20) ثانية .

ويهدف الاختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا حيث تقوم المختبرة بوع الركبتين على الارض للمساعدة في الارتكاز وحمل وزن الجسم بدلاً من اصابع القدمين وتقوم

بثني الذراعين والهبوط بالجسم حتى تلامس الصدر ثم تقوم المختصة بفرد الذراعين للرجوع البت الوضع البء وتستمر حتى (20) ثانية وتعطى لمرة واحدة .

2- اختبار دفع الكرات الطبية (2,5) كغم باليدين .

يهدف الاختبار الى قياس مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين ويتم من خلال جلوس المختبرة على كرسي ممسكة بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون امام الصدر وتحت مستوى الذقن مع مراعات ان يكون الجذع ملاسقا لحافة الكرسي لمنعه من الحركة اثناء دفع الكرة التي يجب ان تتم باليدين فقط وتقاس المسافة من حافة المقعد الى اقرب نقطة تضعها الكرة على الارض ويكون القياس باسنتيمير وتحسب احسن محاولة من ثلاث محاولات .

3- اختبار انجاز دفع النقل ابعء مسافة .

ويهدف الاختبار الى قياس مستوى الانجاز في دفع النقل والى ابعء مسافة ويتم اجراء الاختبار عند سماع اللاعبة الايعاز بالنداء الى اسمها تأخذ النقل وتدخل الى الدائرة من الجهة الخلفية والوقوف في بداية الدائرة وتكون وجه اللاعبة عكس مجال الرمي وبعد الانتهاء من عملية التكنيك بعء الرمي والاتزان والتغطية تخرج اللاعبة من منتصف الدائرة الخلفية وتقاس المسافة التي تحصل عليها الرامية وتحسب احسن محاولة من ثلاث محاولات .

3-6-2 المنهج التدريبي :

- أعبء الباحثان منهجا تدريبيا معتمداً بذلك على خبرتهم الميدانية والتدريبية ومستعينا بأءاء الخبراء بمجال علم التدريب ومن لءيهم خبرة في تدريب الساحة والميدان فضلاً عن المصادر العلمية التدريبية بالعب القوى

- استغرقت مءء تنفيذ المنهاج التدريبي (4) اربعة اسابيع بواقعب ثلاث وحدات (اسبوعيا) بدأ يوم 3/2 الى 3/31 2011 . حيث بلغ عبء الوحدات التدريبية (12) وحدة تدريبية .

- تم حساب الراحة على اساس النبض اذ تبدأ الرامية بأعباء التكرار , حيث تبع الباحثان 3x1 اي الراحة (3) أصناف العمل , وتم احساب النبض لمءءة (6ثانية) ويضرب الناتج في 10 وهي احسن طريقة في القياس .

- استخدم الباحثان اسلوب التحكم في درجات الحمل من حيث الشءءة والحجم وكذلك فترات الراحة معتمءة على مباء التءرج في الصعوب ثم الهبوط لجنب الحمل الزاءء .

3 - 6 - 3 الاختبارات البعبية :

بعء الانتهاء من تطبيق مفراءء المنهاج التدريبي المقترح تم اجراء الاختبارات البعبية

وبنفس الظروف الذي طبقت في الاختبار القبلي وذلك في يوم 2011/3/31 .

3 - 7 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحثان البرنامج الجاهز (spss) لاجراء الوسائل الاحصائية التي ساعدت على معالجة نتائج البحث وأظهارها .

3 - 8 مفردات المنهج التدريبي :

- تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي وهي عبارة عن تمارين بدنية ومهارية .
- من وضع الوقوف سحب الثقل الى مستوى الكتفين لمدة (20) ثانية.
- من وضع وقوف ثني الركبتين والوثب اقصى مسافة لمدة (20) ثانية .
- من وضع القوس الدوران يميناً وشمالاً يمسك الكرة الطبية لمدة (20) ثانية .
- من وضع الوقوف القفز اماماً نحو العلامات المؤشرة على الارض لمدة (20) ثانية .
- مقابلة الكرة الطبية من وقوف الرأس والذراعين ممدودة اماماً وخلفاً لمدة (20) ثانية .
- الاستناد الامامي , ثني ومد الذراعين لمدة(20) ثانية .
- من وضع القرفصاء , القفز عالياً بمسك الكرة الطبية .
- أداء مهارة دفع الثقل ابعد مدة .

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

4-1 عرض وتحليل النتائج .

من خلال ملاحظة الجدول (1) تتبين لنا الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات (استناد امامي - رمي كرة طبية 2/كغم - دبني 20/ثا - وثب طويل بدون ذراعين انجاز)

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة

الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
دال	7,483	2,701	13,600	2,490	10,800	أستاد أمامي 20/ثا
دال	4,745	245,840	970	207,364	860	رمي كرة طبية 2/كغم /سم
دال	2,176	2,408	23,400	2,073	20,400	دبني 20/ثا
دال	8,629	19,170	126	13,874	104	وثب طويل بدون استخدام الذراعين /سم
دال	2,086	77,154	663,400	63,863	619	أختبار رمي ثقل /سم أنجاز

*قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (5) = 2,015

أذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في أختبار الاستاد الامامي (10,800) وانحراف معياري (2,490) وفي الاختبار القبلي وسط حسابي (13,600) وانحراف معياري (2,701) وكانت قيمة t المحسوبة (7,483) وبلغت قيمة أختبار رمي الكرة الطبية وزن 2/كغم وسط حسابي (860) وانحراف معياري (207,364) في الاختبار القبلي ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي (970) وانحراف معياري (245,840) في الاختبار البعدي ، وبلغت قيمة t المحسوبة (4,745) وبلغت قيمة الوسط الحسابي في أختبار دبني 20/ثا (20,400) وانحراف معياري (2,73) وللأختبار القبلي وسط حسابي (23,400) وانحراف معياري (2,408) للأختبار البعدي وكانت

قيمة t المحسوبة (2،176) ، كما بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار الوثب الطويل بدون استخدام الذراعين (104) وانحراف معياري (13،874) للاختبار القبلي ووسط حسابي (126) وانحراف معياري (19،170) للاختبار البعدي وبلغت قيمة t المحسوبة (8،629) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار دفع الثقل (619) وانحراف معياري (63،863) للاختبار القبلي ووسط حسابي (663،400) وانحراف معياري (77،154) ، كما بلغت قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0،05) عند درجة حرية (5) تساوي (2،015)

2-4 مناقشة النتائج :

حيث ظهرت النتائج التي تقدم عرضها كما مبين في الجدول (1) للاختبار القبلي والبعدي ومن خلال قيمة (ت) الجدولية والمحسوبة أذ تبين هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على ان هذا التطور الحاصل هو نتيجة المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان مما ادى الى ظهور نتائج ايجابية ولصالح الاختبارات البعدية في الاختبار (الاستناد الامامي 20/ثا) حيث يعزو الباحثان ان سبب حدوث هذا التطور الى التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي التي كان لها الاثر في تطوير القوة السريعة لدى عينة البحث ، وهذا ما أشار له هارة (ان هنالك طريقتين لتطوير القوة السريعة الاولى عن طريق تنمية القوة العضلية والاخرى عن طريق زيادة سرعة التقلص العضلي⁽¹⁾ .

أما في اختبار (دفع الكرة الطبية زنة 2،5 / كغم) فقد حدث تطور ملحوظ في تنمية قوة الاطراف العليا والسفلى وبالتالي أدى الى تنمية القوة المميزه بالسرعة ، أذ ان التكرارات التي تؤدي الى التعب في الجهاز العصبي العضلي ستصبح مثيرا فسلجيا يؤدي الى تطور القوة القصوى⁽²⁾ .

أما اختبار (ثني الركبتين 20/ثا) حيث ظهر تطورا ملحوظا للمجاميع العضلية العاملة في الرجلين بشكل كبير اذ يرى الباحثان ان هذا التطور جاء نتيجة استخدام البر نامج التدريبي المقترح ، ونتيجة التدريب على هذه الصفة مما ادى الى انطباع ايجابي في مردود النتائج من العملية التدريبية الصحيحة والدقيقة لهذه المجموعة اذ يذكر (اسعد محمد) ان القوة المميزه

⁽¹⁾ هارة . أصول التدريب ، ترجمة ، عبد علي نصيف ، ط 1 ، بغداد ، مطبعة التحرير ، 1975 ، ص 179 .

⁽²⁾ Grooser . N . staricn ; Ka . s. Zimmerman ; Kandantaqining ;EbvSPORT Wissen Muncher ,1982.p57

بالسرعة تؤثر بصورة خاصة في مستوى السرعة ولا سيما في العضلات التي تعمل في حركاتها المتكررة وخاصة عضلات الرجلين⁽¹⁾.

اما في اختبار الوثب الطويل من الثبات يتضح من الجدول ان وجود دلالة احصائية لمؤشرات الوثب الطويل من الثبات حيث يعزو الباحثان هذه النتائج الى فاعلية التمرينات المعدة لبعض المؤشرات البدنية في التأثير المباشر على الوثب الطويل اذ يعد مقياسا للقوة المميزه بالسرعة ، حيث ان تدريبات القوة العضلية المتضمنه في البرنامج المعد من قبل الباحثان قد اسهمت في تأثيرها المباشر لتنمية القوة عند افراد العينة ، اذ يؤكد (طلحة حسن) انه اذا كان الهدف من الاداء المهاري هو استخدام القوة المتفجرة او بداية عالية فإنه يفضل الاعتماد على تدريبات اقصى أنقباض عضلي اذ تستخدم مقاومات تزيد عن 90% من الحد الاقصى للأنقباض العضلي⁽²⁾.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- 1- ظهور تطور ذو دلالة احصائية على مستوى صفة المميّزة بالسرعة لدى عينة البحث.
 - 2- ظهور تطور علمستوى انجاز دفع الثقل ولصالح الاختبارات البعدية مقارنة بالقبليّة.
 - 3- ظهور علاقة احصائية على مدى ترابط اداء صفة القوة المميّزة بالسرعة بالطراف السفلى والعليا بالانجاز .
- ##### 5-2 التوصيات :
- 1- تطبيق المنهج المقترح فيما يخص الجانب البدني (صفة القوة المميّزة بالسرعة خاصة لدى لاعبات دفع الثقل الذين يعانون من نقص في هذا الجانب .
 - 2- ضرورة استخدام او اعتماد على المناهج ذات الوحدات المركزة التي تهتم بمعالجة نقص الجوانب بالنواحي البدنية والمهارية .
 - 3- ضرورة اعداد مناهج مشابهة التي تطور الصفات الاخرى مقرونة باداء فعاليات اخرى .

المصادر :

- 1- باسل عبد المهدي . مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب والعلوم المساعدة ، بغداد، مطبعة العدالة ، 2008 .

⁽¹⁾ سعد محمد دخيل . (تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل للمرحلة النهائية في أنجاز 1010/حواجز) ، 2001 ، ص64

⁽²⁾ طلحة حسن حسام الدين . الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص207 .

- 2- ريسان خريبط . تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي
،بغداد ، مكتب نون للطباعة ،.1999
- 3- سعد محمد دخيل .(تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل للمرحلة النهائية في
أنجاز 1010/حواجز) ، رسالة ماجستير ،2001 4 .
- 4- طلحة حسن حسام الدين . الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار
الفكر العربي ، 1994 .
- 5- عبدالله حسين الامي . التدريب الرياضي ، ط1، دار الظياء للطباعة ، 2010 .
- 6- عبد علي نصيف ، قاسم حسن : تدريب القوة ، ترجمة ، بغداد ، الدار العربي للطباعة ،
1980
- 7- فاضل كامل مذكور . الفسلجة في التدريب الرياضي ، بغداد ، . 2009
- 8- قاسم حسن حسين ،بسطويسي احمد . التدريب العضلي الايزوتوني ، بغداد ، مطبعة الوطن
العربي ، ط1، 1979 .
- 9- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1986 .
- 10- هارة . أصول التدريب ، ترجمة ، عبد علي نصيف ، ط1 ، بغداد ، مطبعة التحرير ،
1975 .

(1) Grooser . N . staricn ; Ka . s. Zimerman ; Kandantaqining ;Ebivsport
Wissen Muncher ,1982.p57.

ملحق (1)

الايوم	المحتوى التدريبي (25)	الحجم التدريبي	الكثافة	الراحة		الاسبوع الاول	الاسبوع الثاني	الاسبوع الثالث	الاسبوع الرابع	الاسبوع الخامس	الاسبوع السادس	الاسبوع السابع	الاسبوع الثامن
				نسبة العمل الى الراحة	بين المجموعات								
السبت	ت1 + ت2 + ت5 + ت11 + ت8 + ت3 + ت13 + ت14	تكرار لأمن (10) (10) انات	5:1 5:1	د	5	%55	%60	%70	%65	%90	%95	%80	%65
الثلاثاء	ت1 + ت8 ت4 + ت7 ت9 ت6 ت8 + ت12 ت13 + ت14	تكرار او (210) انات	5:1	د	5	%55	%60	%70	%65	%90	%95	%80	%65

Abstract

" A Suggested Method to develop the Strength Characteristic by Speed of the Upper and Lower limb muscles and its effect in achievement of Shot Put"

Submitted by

Assistant Lecturer Faryal Sami Khaleel

Assistant Lecturer Wessam Sahib Hassan

The research included five sections:

The first section includes an introduction and the importance and problem of the study. The researchers treated the importance of the **Strength** Characteristic by Speed and its relationship to the motor performance. The objectives of the study lies in knowing the effect of the Speed distinguishing force development on the lower and upper limb muscle in the shot event. The hypotheses of the study is to know the development of this positively on the shot.

Second section: includes the following pivots : the concept of **Strength** Characteristic by Speed and its importance in shot put event, and the concept of muscles and the stages of shot put events,

Third section: it includes the methodology and sample of the study and the training procedure

Fourth section : this section tackles the analysis and discussion of the findings of the research throughout data collection and processing statistically and according to the objective set forth in the study followed by discussion.

The fifth section: this includes the conclusion which the researchers come up with throughout their study, and ended up with recommendations that stress the necessity of sticking to or using methods with concentrated units that care for treating deficiency in physical and skill aspects.