تأثير استخدام تمرينات خاصة بالأثقال بأسلوب التدريب الدائري لتطوير تحمل القوة وانجاز ٢٠٠٠ متر تجديف (Rowing) داخل الماء وخارجه

م. علي عبد اللطيف علي ظاهر

١٤٣٨ هـ ٢٠١٧م

مستخلص البحث باللغة العربية.

ان اهداف البحث استخدام تمرينات بالأثقال بالأسلوب التدريب الدائري في تطوير تحمل القوة والتعرف على تأثير التمرينات الاثقال بالأسلوب الدائري في تطوير الانجاز لسباقات ٢٠٠٠متر لجهاز الاركوميتر (خارج المياه) والتعرف على تأثير التمرينات الاثقال بالأسلوب الدائري في تطوير الانجاز لسباقات ٢٠٠٠ متر تجديف في المياه. اما فروض البحث هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات تحمل القوة والانجاز، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بسبب توفر امكانية السيطرة على متغيراتها البحثية بصوره وقد بلغ مجتمع الاصل ٣٦ لاعب موزعين على ١٢ ناديا اما العينة التجريبية فقد بلغ عددهم الكلي ١٠ لاعبين شباب بأعمار (١٦–١٨سنة) في المركز التدريبي للتجديف يمثلون نسبة 7,77% من مجتمع الاصل. ومما استنتجه الباحث ان استخدام تدريبات الاثقال بطريقة التدريب الدائري قد ساعدت على تطوير تحمل القوة لفئة الشباب بالتجديف وتم اثبات بان هناك علاقة طردية بين التطور الحاصل في قدرة تحمل القوة على تطور الانجاز الرقمي للاعبي التجديف ٢٠٠٠م وتم اثبات بان هناك علاقة طردية بين التطور الحاصل في قدرة تحمل القوة على تطور الانجاز الرقمي للاعبي التجديف ٢٠٠٠م بجهاز الاركوميتر(داخل المياه) وان المتابعة المستمرة لتطور مستوى تحمل القوة خلال فترة تنفيذ المنهاج له الاثر الواضح في وصول الرياضي الى المستوى الرقمي الجيد.

Abstract.

The Effect of Special Exercises Using Weights And Circuit Training On The Development of Strength Endurance and 2000m Achievement In Rowing Inside and Outside of Water

The research aimed at using exercises with weights and circuit training to develop strength endurance and identifying the effect of these exercises on the development of 2000m achievement on ergometer and in water. The researcher hypothesized statistical differences between pre and posttests in favor of posttests in strength endurance and achievement. The researcher used the experimental method. The subjects were (20) rowers from different clubs aged (16 - 18) years old. The researcher concluded that using exercises with weights in circuit training develop endurance in youth rowers as well as 2000m achievement. Finally the researcher concluded that the development of 2000m achievement on the ergometer leads to 2000m achievement in water.

١ – المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يقوم المدربون وبشكل دائم إلى استخدام وتطوير تمارين مختلفة وجديدة من اجل مناهج متكاملة وفعاله للرياضيين وعند بناء مثل هذه المناهج التدريبية الجديدة لابد ان يتعرف المدربون على المشاكل التي تقف عائقا أمام تحقيق وتحسين الانجازات والوصول الى المستويات العليا وحيث انه من الشروط اللازمة للوصول الى اعلى مستوى في رياضة ما ان يتوافر لدى ممارسيها مقدار لا بأس به من متطلباتها الخاصة وان تكون حالة الانسجام بين هذه المتطلبات داله للارتقاء في مستوى الرياضي.

لذا وجب على مدرب لعبة تجديف الإلمام بطرائق التدريب وحالات استخدامها ولتنظيم أسلوب العمل في طرائق التدريب هذه يمكن استخدام اساليب تدريبيه عديده.

ويعد التدريب الدائري واحدا من الطرائق اذ يعتمد على اداء التمارين بشكل متتابع وإعطاء مدد راحة بين تمرين واخر مما يعطي فرصة كبيرة لاستخدام تمارين منوعه تبعد الملل الذي قد يصيب اللاعبين بسبب استعمال التمارين المتشابهة فضلا عن انه يمكن المدرب من تطوير مجاميع عضليه مختلفة في الوقت نفسه وبشكل متتابع، ولذا تجلت اهمية البحث في استخدام تمرينات خاصة بالأثقال بأسلوب التدريب الدائري ومعرفة تأثيره في تطوير تحمل القوة وانجاز ٢٠٠٠م تجديف (داخل المياه وخارجه).

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال مسيرة الباحث وممارسته كلاعب للمنتخب الوطني ومشاهداته العديدة من الوحدات التدريبية وجد ان بعض المدربين لا يستخدمون طرائق تدريبيه في تنفيذ مناهجهم التدريبية او يتم استخدامها على نحو غير دقيق لا يتناسب مع الشدد المستخدمة(سوف يقوم بذكر الاسباب اثناء مناقشة البحث) وان هناك العديد من الطرائق التدريبية التي تستخدم لتطوير القدرات البدنية ومنها التدريب الدائري، وان التدريب باستخدام الاثقال لم يعد مقتصرا على رياضه دون اخرى اذ عدم الخبرة الكافية في تدريب هكذا مناهج وقلة اللجوء الى التنوع في الاساليب التدريبية لذا ارتأى الباحث دراسة استخدام الاثقال بطريقة التدريب الدائري لمعرفة تأثيرها على تحمل القوة) في انجاز ٢٠٠٠م تجديف اركوميتر(خارج المياه) وفي المياه للحصول على نتائج يتم الإفادة منها واستخدامها مستقبلا من لدن المدربين.

١-٣ اهداف البحث:

١. استخدام تمرينات معدلة بالأثقال بالأسلوب التدريب الدائري في تطوير تحمل القوة.
٢. التعرف على تأثير التمرينات الاثقال بالأسلوب الدائري في تطوير انجاز ٢٠٠٠متر بجهاز الاركوميتر(خارج المياه).
٣. التعرف على تأثير التمرينات الاثقال بالأسلوب الدائري في تطوير الانجاز في سباق ٢٠٠٠متر تجديف في المياه.

١-٤ فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات تحمل القوة والانجاز.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو المركز التدريبي لأندية بغداد.

١-٥-٢ المجال الزماني: ٢٠١٦/٦/٢٥ ولغاية ٢٠١٦/٩/٣

١-٥-٣ المجال المكاني: نهر دجلة / قاعة تمارين الاثقال في المركز التدريبي للاتحاد المركزي للتجديف والكانوي بجانب الكرخ.

١-٦ تحديد المصطلحات

- التجديف (rowing): رياضة ديناميكية ذات تقنية حركية خاصةً تشمل حركات إيقاعية متجانسة تبنى على أساس دفع الزورق بواسطة مجدافين ذي كفتين مثبتتين على جانب الزورق، وهي احدى الرياضات التي يكون فيها

اللاعب غير مواجه لمسار السباق اي يكون ظهره مواجه لمسار السباق ويشترط في هذه الفعالية توافر المياه المفتوحة المنبسطة (RAYSING).

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ نبذة تاريخية عن التجديف في العراق:

بدأت هذه الرياضة في العراق بشكل بدائي وبسيط وكانت تمارس في الستينات من لدن اتحاد السباحة ، وتقام سباقات لها بشكل مهرجانات سنوية في نهر دجلة اذ يكون السباق لمسافات طويلة ، وتستخدم زوارق بسيطة مصنوعة يدويا من الخشب والمعروفة بزوارق الصيادين ، الى ان دخلت وبشكل رسمي كلجنه في اتحاد الألعاب الخفيفة عام ١٩٨٧ فمورست اللعبة على الرغم من افتقادها الى العديد من المستلزمات والمعدات والزوارق الأولمبية ، واستطاعت هذه اللجنة البسيطة من النهوض باللعبة والتدريب عليها وتكوين قاعدة شبابيه جيدة من طلبة كليه التربية الرياضية وبعض محبي اللعبة وممارسيها بقيادة واشراف الدكتور هشام محمد ناصر الذي يعد المؤسس الاول لها بشكل علمي واولمبي ، وكانت تمارس في بحيرة جزيرة بغداد السياحية وضفاف نهر دجلة ، وفي عام ١٩٩٢ حصل الاتحاد على استقلالية كاتحاد رسمي في اللجنة الأولمبية ، وفي عام ١٩٩٦ انضم الاتحاد كعضو في الاتحاد الدولي للتجديف(rowing) وفي العام نفسه اقيمت اول دورة تدريبية دوليه في بغداد. (مجلد الاتحاد المركزي للتجديف / تاريخ التجديف في العراق:١٩٩٠-ص٤)

٢-١-٢ مفهوم التجديف وقوارب الـ (rowing):

التجديف احد انواع الرياضات المائية اذ يستغل الوسط المائي للانتقال خلاله عن طريق قارب بواسطة المجاديف ، وينظم في شكل مسابقات بين القوارب المتحركة والحرة التصميم لذلك يمكن تعريفه بأنه: احد الرياضات: رياضة ديناميكية ذات تقنية حركية خاصةً تشمل حركات إيقاعية متجانسة تبنى على أساس دفع الزورق بواسطة مجدافين ذي كفتين مثبتتين على جانب الزورق، وهي احدى الرياضات التي يكون فيها اللاعب غير مواجه لمسار السباق اي يكون ظهره مواجه لمسار السباق ويشترط في هذه الفعالية توافر المياه المفتوحة المنبسطة (RAYSING).

وعلى الرغم من تاريخ صناعة القوارب ليس محدداً بدقة الا ان (جورج سبيرز) يعد اول من قام بصنع قارب دقيق وذلك في عام ١٨٣٨ م ، وكما ان اول من اخترع القارب ذا الحوامل الخارجية هو (هاري كلاسيد) وذلك في عام ١٨٥٥م واستخدمت لأول مرة في السباقات في العام نفسه وكانت هذه القوارب حرة التصميم (على وفق دائرة المعارف البريطانية ١٩٧١) وفي عام ١٩٥٤ حدد القانون الدولي القوارب المعترف بها في المسابقات بنوعين هما:

١. قوارب حرة التصميم (غير مقيدة من حيث بنائها ومقاساتها واشكالها)

٢. القوارب المغطاة وغير المغطاة (كانوي ، يول الفرنسي) وهي قوارب ذات مواصفات معينه ، ثم الغي هذا النوع من القوارب واصبحت تستخدم في التعليم فقط.

اما طريقة التنافس فتقام في بحيرة طبيعية او غير طبيعية او في انهار واسعه كما في العراق بشرط ان تكون المياه ساكنه لا تؤثر فيها رياح قويه قدر الامكان وتربط المجاديف بقضبان مثبته تسمى (الريجرز) ويجلس المتسابق او المجدف على كرسي ينزلق الى الامام والى الخلف على دوليب صغير ويثبت قدميه داخل حذاء مخصص لهذا الغرض وظهره باتجاه مسار التجديف.

٢-١-٣ جهاز التجديف (الاركوميتر):

من الأجهزة الرياضية التي تساعد على بناء عضلات الجسم وحرق الكثير من السعرات الحرارية في نفس الوقت هو القيام بالتمارين الرياضية على جهاز التجديف (الارجوميتر) فهو يساعد على شد عضلات البطن ويقوي عضلات الذراعين بالإضافة الى تقويه عضلات الظهر وعضلات الساقين اي انه مفيد لكافه عضلات الجسم فهو مزود بمشد قوي له الدور في عمليه الدفع للأمام وللخلف ويمكن التحرك بسهوله عليه لأنه مزود بكرسي متحرك يمكن القيام بعمليه الشد من اول الجهاز الى اخره والجهاز مزود ايضا بشاشه رقميه ليشاهد المتدرب عليه بمعرفه مرات التمرن والسعرات الحرارية والمسافة المقطوعة.

يعتبر اختبار وتدريب وسباقات ال ٢٠٠٠متر لجهاز الاركوميتر من الاختبارات المعتمدة من قبل الباحثين بالإضافة الى ان هناك بطولات خاصة يقيمها الاتحاد الدولي للمنافسة بين اللاعبين يشارك بها جميع دول العالم.

٢-١-٤ مفهوم التدريب الدائري:

ان هذا النوع من التدريب عباره عن مجموعه من التمرينات المختلفة والمتنوعة تنظم على شكل دائرة وكل تمرين يسمى محطة وكل واحده منها يكون التمرين فيها مختلفا عن المحطة التي تليها في المجاميع العضلية العاملة بعدد معين من التكرار او الزمن او مدة الراحة بين هذه التمرينات فضلا عن عدد مرات كل دائرة التي تكونها من هذه التمارين التي يبلغ عددها من (٦-١٢) تمرينا ويكون مبدا العمل فيها وفق هدف التدريب في تطوير صفة بدنية او قدرة معينة وفق الشده المخصصة لكل نوع من هذه الانواع وبخصوص ذلك يذكر (باليستروز) ان التدريب الدائري مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة مستمرة تتخللها راحة محدده ويؤدي كل تمرين فيها (٢٠) مره وتتضمن الوحدة من (٥ – ١٠) تمرينات ويمكن ان تكرر مرتين او ثلاث مرات (جوزيه مانويل باليستورز: ١٩٩٢-ص١٨).

٢-١-٥ تحمل القوة:

ويقصد بها القدرة على العمل لمدة طويلة وتكرار الحركة مع جهد متواصل، إنَّ تحمل القوة أو (قوة التحمل) تستعمل في الفعاليات الآتية: السباحة والركض والتجديف وكرة الماء والدراجات الهوائية ووغيرها وإنَّ مفهوم قوة التحمل ينطبق مع مفهوم القوة الخاصة" (قاسم حسن مهدي المندلاوي، محمود عبدالله الشاطي:١٩٨٧-ص٨٦).

ويرى ريسان خريبط بأن (تحمل القوة) عبارة عن "قدرة الرياضي عل القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبياً دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة التعب" (ريسان خريبط:١٩٩٧-ص٤٨٣).

وهنا يشير الباحث الى أن تحمل القوة يحتاجها المتسابق طيلة مدة السباق مع السيطرة على التكنيك الصحيح وتقليل الاخطاء لذلك يقوم اللاعب بالتمرن على مسافات السباق وأعلى من مسافات السباق لاكتساب مثل هذه الخاصية ويجب على اللاعب القيام بعملية تقسيم الجهد في أثناء السباق للوصول الى الانجاز ويكون التدريب في مرحلة المنافسات خصوصاً مقارباً لأداء السباق من خلال تطبيق الخطة المتفق عليها مع المدرب وتطويرها بالشكل المثالي لتحقيق الهدف.

ويمكن تطوير هذه الصفة ليس بالتجديف فقط وإنَّما بممارسة ألعاب أخرى مثل السباحة، والركض، والدراجات، والحديد، وهذا جزء من تدريبات لاعب التجديف لان لعبة التجديف تحتاج الى الكثير من الصفات البدنية التي يجب أن تتوافر في مثل هذه الرياضات.

وتتطلب تنمية تحمل القوة بواسطة التمارين العامة والخاصة ما يأتي" (نفس المصدر السابق: ص٤٩٥):

- أن يكون عدد مرات تكرار الحركة كبيراً (٥٠–٧٥) من أكبر عدد ممكن لمرات تكرار التمرين بالنسبة للرياضي.
- أن تكون شدة المجهود أي وزن الاثقال المستخدمة (٥٠–٧٠) بالمئة من استطاعة الرياضي القصوى.
- أن تكون مدد الراحة قصيرة من (٣٠–٤٥ ثا) على وجه التقريب وعلى وفق نوع التمرين.

٢–١–٦ تدريبات الأثقال:

أن تدريب الأثقال يعد واحدا من العوامل المهمة في التدريب الرياضي لما له من أهمية في أعداد اللاعبين أعدادا جيدا. ويشير كل من (نصيف وعبدي:١٩٨٨–ص٢٨٨) أن التدريب بالأثقال تجعل من الرياضي أن يبذل أقصى قوته للتخلص من عامل الجاذبية أولا والارتفاع بمعدل سير الحديد ثانيا وذلك لأداء الانجاز الأفضل، ولا ريب أن تغيير عمل المجموعات العضلية في حالة السرعة يكون أسهل من تغيرها في حالة البطء وعند استخدام تدريبات الأثقال يمكننا إدخال عنصر السرعة مع عنصر القوة للحصول على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة أو القوة الفعالة وهذه القوة عبارة عن التغلب أو المقاومة من خلال تأدية حركات معينة يشملها برنامج التدريب على أن ينجز بأقصى سرعة وأقصر وقت ممكن وعلى وفق هذا يجب أن تكون قوة الرياضي مميزة بالسرعة للاستفادة من هذه القوة أكبر فائدة ممكنة لتحقيق أفضل أنجاز.

٢–١–٧ محددات تدريب الاثقال لتطوير تحمل القوة:

هناك العديد ن الاساليب التدريبية والتي من خلالها يمكن تطوير تحمل القوة بلعبة التجديف والتي اثبتت فعاليتها في ميادين التدريب الرياضي وقد استخدم الباحث الاساليب التدريبية التي يعتقد انها يمكن ان تعود بالفائدة على رفع كفاءة العينة واحداث فروق ايجابيه على المتغيرات المبحوثة، وان استخدام الاثقال بأنواعها يمكن تحقق اهداف البحث ففي تدريبات الاثقال والتي هي من اهم الوسائل التدريبية لتطوير مفردات واشكال القوه العضلية ، ويذكر(عصام عبد الخالق) انه من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات وجد ان تدريبات الاثقال قد اظهرت نتائج ايجابيه كما ولها اهميه مميزه في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الفعاليات الرياضية(عصام عبد الخالق: ١٩٩٤– ص١٤٩).

ان التجديف (rowing) من الفعاليات التي تعتمد بشكل كبير على تدريبات الاثقال لتطوير القدرات البدنية ويرى (ريسان خريبط وعلي تركي) (ريسان خريبط، علي تركي: ٢٠٠٤–ص٥٥) ان "شدة المجهود يجب ان تكون بين (٣٠–٥٠%) من استفاد الرياضي البدنية عندما يكون الهدف تنمية القدرة العضلية (تحمل القوة)، وفي اطار اكثر تفصيلا ذكر" قاسم وبسطويسي " ان متطلبات تدريب القوه المميزة بالسرعة متصل الشدة (٣٠–٥٠%) وبتكرار في حدود (٢٠– ٣٠) مرات للمجموعة الواحدة وبفترات راحه بين المجموعات قد تصل الى خمس دقائق (قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: ١٩٩٧–ص٣٣).

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة الطالب (٢٠٠٧): (الطالب، علي ضياء مجيد: رسالة ماجستير-٢٠٠٧)

(أثر استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة على مستوى الإنجاز في عدو (١٠٠، ٢٠٠) م)

هدفت الدراسة إلى كشف عن أثر تدريبات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة في مستوى الإنجاز في عدو (١٠٠ و٢٠٠ م) فضلا عن معرفة نسب التطور الإنجاز بين عدو (١٠٠، ٢٠٠م) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، وكذلك معرفة الفروق في قيم التغير المطلق لمستوى الإنجاز بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدو (١٠٠، ٢٠٠)م، وفي إجراءات البحث أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (٢٨) طالبا من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية/ جامعة الموصل للعام الدراسي(٢٠٠٦- ٢٠٠٧)، وقد قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

وقد استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T للعينات المرتبطة، T للعينات الغير المرتبطة، قانون نسب التطور، قانون التغير المطلق).

وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:

- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية فضلا عن الدروس العملية تقدما في زمن عدو(٢٠٠،١٠٠) م في الاختبار البعدي عند مقارنته بالاختبار القبلي.
- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية فضلا عن الدروس العملية نسبة تطور في زمن عدو (١٠٠) م فضلا عن عدو (٢٠٠) م.

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

٣-١ منهج البحث:

توجد العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي وان المنهج الصحيح هو اتباع الخطوات المنطقية التي تناول المشكلات والظواهر او معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة وان اختبار المنهج المناسب يكون احد اساسيات نجاح البحوث العلمية والعملية وعليه قام باستخدام المنهج التجريبي بالطريقة العمدية بأسلوب المجموعة الواحدة بسبب قلة عدد العينة.

٣-٢ عينة البحث:

قام الباحث باختبار عينة البحث بالطريقة العمدية بسبب توفر امكانية السيطرة على متغيراتها البحثية بصوره وقد بلغ مجتمع الاصل ٣٦ لاعب موزعين على ١٢ ناديا اما العينة التجريبية فقد بلغ عددهم الكلي ١٠ لاعبين شباب بأعمار (١٦-١٨سنة) في المركز التدريبي للتجديف يمثلون نسبة 27,77% من مجتمع الاصل. ولأجل التوصل الى مستوى واحد للعينة الخاصة باللاعبين ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية لدى اللاعبين تم تجانس العينة اذ ان (معظم توزيعات العينة ليست متماثلة تماما وقد يهبط التكرار على احد جانبي القيمة العظمى بمعدل اكثر من الجانب الاخر وهذا الحيود عن التماثل يطلق عليه الالتواء مثل هذه التوزيعات يطلق عليها التوزيعات الملتوية)" (وديع ياسين وحسن محمد العبيدي: ١٩٩٠- ص١٧٨).

المتغيرات المستخدمة	وحدة القياس	وسط الانحراف المعياري	الوسيط	انحراف الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٨,١١	١٧٦	٧,٥٠٢	-٣,٣٣٦
الوزن	كغم	٧١,٧	٧٠,٣	٧,٢٢٥	-٢,١٣٦
العمر	سنة	١٧,٥	١٧	١,٩٨٦	-٢,٨٨٥

٣-٣ الادوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت عدد٢
- صفارة عدد ٢
- ميزان الكتروني
- قاعة الحديد الخاصة بالمركز التدريبي للاتحاد المركزي للتجديف
- زوارق رونك اولمبيه مع مجاديفها عدد(٥)
- اجهزة الاركوميتر عدد (١٠)
- استمارات تسجيل
- فريق العمل المساعد*
- استمارة تفريغ المعلومات

* كان فريق العمل المساعد السادة:

- مدرب المركز التدريبي لفئة الشباب حسام جاسم.
- مدرب المركز التدريبي لفئة المتقدمين عبد الرحمن محمد / بكالوريوس تربية رياضية
- السيد خالد صالح ،حكم درجة اولى.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

٣-٤ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

٣-٤-١ اختبارات البحث:

١. **اختبار زمن الأداء ٢٠٠٠م تجديف جهاز الاركوميتر:**

- الهدف من الاختبار: قياس زمن الاداء القصوي.
- الادوات: جهاز اركوميتر.
- طريقة الاداء: يجلس اللاعب على الجهاز فيقوم بالانطلاق لمسافة ٢٠٠٠م.
- التسجيل: يحسب الجهاز زمن اللاعب لمسافة ٢٠٠٠م.

٢. **اختبار زمن الأداء ٢٠٠٠م تجديف:**

- الهدف من الاختبار: قياس زمن الاداء القصوي.
- الادوات: زورق رونك – مجداف – مجرى مائي لمسافة ٢٠٠٠م–ساعة توقيت.
- طريقة الاداء: يقف اللاعب على البداية فيقوم بالانطلاق بعد سماع صفارة الانطلاق لمسافة ٢٠٠٠م.
- التسجيل: حساب زمن أداء اللاعب لمسافة ٢٠٠٠م.

٣. **اختبار السحب من الأسفل على مسطبة مستوية من وضع الاستلقاء لمدة ١دقيقة بشدة ٥٠% (حساب عدد التكرار)" (علي بن صالح الهرهوري: ١٩٩٤– ص١٦٣).**

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة للذراعين والجذع وبشدة ٥٠%.
- الأدوات: مسطبة مستوية بارتفاع ١٢٠سم – بار حديدي – اقراص حديد – ساعة توقيت – مساعدون لحساب الوقت وعدد التكرار
- طريقة الاداء: يقوم المختبر بالاستلقاء على بطنه فوق المسطبة ومسك البار من الأسفل ثم يسحب البار الى الأعلى لمدة ١ دقيقة.

٤. **اختبار تجديف rowing لمدة (١) دقيقة (حساب المسافة):**

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة
- الادوات: زورق تجديف – مجدافان – ساعة توقيت – مساعدون لحساب لتحديد المسافة.
- طريقة الاداء: يقوم اللاعب بالتجديف لمدة ١ دقيقة بحيث يقوم احد المساعدين بتوقيت الزمن والمساعد الاخر يقوم بتحديد المسافة خلال ١ دقيقة.
- التسجيل: احتساب المسافة خلال ١ دقيقة.

٣-٤-٢ التجارب الاستطلاعية:

"تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري" (محمود، بيداء كميلان:٢٠٠٣– ص ٣٨) لذلك أجرى الباحث عددا من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٣-٤-٢-١ التجربة الاستطلاعية الأولى للتمارين المعتمدة في البحث:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (٢٠١٦/٦/٢٥) للتعرف على تمارين القوة الخاصة بالأثقال التي سوف تتدرب عليها المجموعة التجريبية.

٣-٤-٢-٢ التجربة لاستطلاعية الثانية للاختبارات المهارية:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٠١٦/٦/٢٥) على (٣) لاعبين من عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث وكان الهدف من أجراء هذه التجربة ما يأتي:

- التأكد من فريق العمل المساعد ومدى إتقانهم في تنفيذ الاختبارات المهارية والتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات.

٣-٤-٢-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة:

تم تحديد القيم القصوى لجميع أفراد العينة بتاريخ (٢٠١٦/٦/٢٦).

٣-٤-٣ الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث لمعرفة مستوى العينة من حيث الاختبارات ومستوى الانجاز اذ تم اجراء الاختبارات في (٢٠١٦/٦/٢٨).

٣-٤-٤ المنهج التدريبي:

تم تطبيق التمرينات المقترحة بعد اجراء الاختبارات القبلية حيث كانت مكونة من وحدتان تدريبية في الاسبوع ولمدة شهرين بحيث تم التدريب كل يومين راحة واليوم الثالث تمرين بأسلوب التدريب الدائري بالأثقال. كما مبين في الملحق رقم ٢.

- تنفيذ تمارين الاثقال بالأسلوب الدائري في منهاج البحث.

وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية المهارية تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠١٦/٧/١) ولغاية (٢٠١٦/٩/١)، وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ تمارين تحمل القوة وهي:

- ✓ تم اختيار تمرينات الأثقال عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية، والتي تشارك فيها أغلب المجاميع العضلية والتي سوف تطبق في القسم الرئيسي.
- ✓ تم تحديد القيم القصوى لجميع تمارين القوة الخاصة بالأثقال المستخدمة.
- ✓ تم تحديد شدة تحمل القوة (٣٠%- ٥٠%) (كما يشير ريسان خريبط الى ذلك)
- ✓ تم تحديد عدد المجاميع اي الدوائر (٢-٤).
- ✓ تم تنفيذ تمارين تحمل القوة ولمدة (٨) أسابيع.
- ✓ تتكون كل دورة صغرى من (٢) وحدات تدريبية في الأسبوع للأيام (الأحد، الاربعاء، السبت وهكذا) بحيث تنفذ المجموعة(٢١) وحدة تدريبية.
- ✓ تم استخدام طريقة التدريب الدائري في تمارين القوة الخاصة بالأثقال.
- ✓ تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع عن طريق التجربة الاستطلاعية وتحليل محتوى المصادر العلمية أي تكون الراحة بين التكرارات (١) دقيقة كافية لاستعادة الشفاء للاعبين وتكون الراحة بين المجاميع (٥) دقيقة راحة كاملة. وكان لمؤشر النبض دور مهم في التوصل إلى الراحة بين التكرارات وبين المجاميع.

٣-٤-٤-١ تمارين الأثقال المستخدمة:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية ، تم عرض مجموعة من تمارين تحمل القوة بالأثقال على الخبراء علم التدريب وخبراء اللعبة والاعتماد على موقع الاتحاد الدولي (fisa:sectionprogrem-2013) وتم اختيار(١٠) تمارين من مجموعة التمارين التي عرضت عليهم والتي تناسب العينة من حيث سرعة وزمن الأداء والتمارين وكما موضح بالصورة بالملحق رقم ٣ وهي:

١. تمرين الاستلقاء على نصف المسطبة مع دفع الدمبلص الى الخلف
٢. تمرين الباك ارج (للظهر) بالأثقال (الدمبلص) حيث عند نزول الظهر الذراعان تنفرد الى الجانبين وعند الصعود تنضم معا
٣. فتح دمبلص (الرسغ متساوي)
٤. دفع سيقان ماكنه
٥. كيل سيقان خلفي
٦. تمرين سحب بكرة مستوي جالس بقبضتين منفصلة
٧. تمرين الدبني بالأثقال (بالشفت) مع القفز الى الاعلى
٨. حركة التجديف بالدمبلص نزولاً وصعوداً
٩. تمرين البنج بريس(شفت)(والرجلين مثنية بزاوية ٩٠ درجه)
١٠. تمرين سحب الحديد (الشفت) من وضع الاستلقاء على البطن

٣-٤-٥ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية واجريت بنفس اسلوب الاختبارات القبلية يوم (٢٠١٦/٩/٣) من حيث الزمان والمكان.

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام برنامج التحليل الاحصائي (spss) لاستخراج متغيرات البحث:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- T- TEST

٤- المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية كما موضح في الجدول رقم (١)

جدول رقم (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي وقيمة ت المحتسبة ومستوى الدلالة بينهما لاختبارات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	قبلي		بعدي		(ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
1- قصوي 2000م (دقيقه) في الماء(ثانية)	7.15.37	.87041	7.8.36	1.12600	6.312	معنوي
2- قصوي 2000م (دقيقه) على جهاز الاركوميتر(ثانية)	6.55.46	1.684	6.47.88	0.7227	5.332	معنوي
3- (1) دقيقة تجديف						
المسافة (متر)	600.80	2.898	640.80	2.658	-10.062	معنوي
4- سحب من الاسفل(عدد) خلال:						
1 دقيقة	34.80	1.135	37.70	1.252	-19.000	معنوي

من خلال الجدول (1) تبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات وتتضمن (اختبار الاداء القصوي في الماء والاختبار القصوي على جهاز الاركوميتر ، واختبار ١ دقيقة تجديف ، واختبار السحب من الاسفل) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي(6.312)،(5.332)، (10.062-) ،(10.062-)،(19.000-) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٠،٠٠٠) عند درجة حرية (٩) وعند نسبة خطأ ≤(٠,٠٥).

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث:

- **اختبار تجديف قصوي ٢٠٠٠م:**

يتبين من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارين القبلي والبعدي وظهور نتائج معنوية ان التمرينات التي اعطت للمجموعة البحثية قد اثرت وبشكل واضح على المستوى الرقمي حيث كان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي هو 7.15.3790 اما البعدي فكان 7.8.3670 والانحراف المعياري للاختبار القبلي هو.87041 اما الاختبار البعدي بانحراف 1.12600 ومن هذا ظهرت نتيجة قيمة ت المحتسبة والتي كانت 6.312 وهي اعلى من القيمة الجدولية ومن ذلك يتبين على معنويه النتيجة وان التمرينات قد اثرت بشكل ملحوظ على المستوى البدني للاعبين حيث كان الفرق بين الاختبارين بما يقارب ٧ ثا وهذا يؤكد بان اللاعبين قد تأثروا بالتمرينات المقننة الموضوعة من قبل الباحث والمشرف وهذا ما كان يصبوا اليه الباحث والذي يمكن اثبات ان التدريب الدائري بالأثقال قد اعطى نتائج ايجابية.

- **اختبار تجديف قصوي ٢٠٠٠م على جهاز الاركوميتر:**

يعتبر اختبار ال ٢٠٠٠متر من الاختبارات المعتمدة من قبل الباحثين بالإضافة الى ان هناك بطولات خاصة يقيمها الاتحاد الدولي للمنافسة بين اللاعبين ويعتبر مؤشر مهاري بزيادة كفاءة الاداء المهاري (التكنيك) والذي يستخدم من قبل العديد من المدربين زائد مؤشر بدني على مستوى اللاعب الحقيقي والتي من خلالها يقوم المدرب برفع مستوى اللاعب ومن خلال النتائج المتحققة بالاختبارين القبلي والبعدي تبين بان التدريب بالأثقال قد اثر وبشكل ملحوظ على الجانب الرقمي هذا من جهة ومن جهة اخرى ان جهاز الاركوميتر يتأثر فقط بعملية السحب والدفع المسلطة من قبل اللاعب على العكس من التجديف في الماء فإنها تتأثر بالعديد من العوامل منها سرعة المياه واتجاها وسرعة الرياح والموجات التي تسببها المياه بالإضافة الى عامل التوازن بين اللاعب والزورق وذراع القوة والمقاومة والذي يؤثر على القوة المسلطة في التدريب على عكس جهاز االاركوميتر فانه جهاز ثابت بالأرض ولا تؤثر فيه عوامل خارجية.

- **اختبار تجديف (١) دقيقة:**

من خلال الجدول يمكن تبيان حصول زيادة في متغير (المسافة المقطوعة) من خلال ظهور نتيجة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والذي كان 600.80 متر واصبح المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو640.80 متر وهذا يثبت بان العملية التدريبة المعطاة للمجموعة التدريبية اثرت على تحمل القوة وايضا اثر على الجانب النفسي من ملاحظه الباحث للمجموعة التجريبية وزيادة عامل الاندفاع من قبلهم.

- **سحب من الاسفل:**

من خلال الجدول يمكن ملاحظة الفرق الواضح في نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغيري عدد السحبات بين الاختبار القبلي والذي كان متوسط حسابي قدره34.80 سحبه والاختبار البعدي الذي كان قدره 37.70 من هنا يتبين بان التدريب اثر على تدريب السحب من الاسفل الذي يعتبر من اساسيات تدريب لاعب التجديف بسبب ان اللاعب كلما زادت قوة سحبة اللاعب زائد استمراريتها على نفس الوتيرة لمسافات طويلة اثر وبشكل مباشر على الانجاز.

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى التدريب المكثف من خلال المنهاج والذي كان له خصوصية في تدريب للاعب من خلال التمارين ولطبيعة الفعالية سوف يؤدي إلى تطور صفة تحمل القوة من خلال تمارين الأثقال التي نفذتها المجموعة البحثية والتي عكست اثارها نتيجة للتقدم الايجابي الذي حصل لهذه الصفة ولارتباطها ارتباطا طرديا مع الاداء القصوي للاعب.

إذ أشار (البساطي) "(البساطي، أمر الله أحمد: ١٩٩٨- ص ٦٦) أن طبيعة التدريب الخاص يعد أمرا ضروريا لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي". فضلا عن اشارت قاسم حسن على إمكانية الوصول إلى السرعة في عمر (١٦-١٨) سنة لنمو وتطور السرعة والقوة.

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

٥-١ الاستنتاجات:

١. ان استخدام تدريبات الاثقال بطريقة التدريب الدائري قد ساعدت على تطوير تحمل القوة لفئة الشباب بالتجديف.
٢. تم اثبات بان هناك علاقة طردية بين التطور الحاصل في قدرة تحمل القوة على تطور الانجاز الرقمي للاعبي التجديف ٢٠٠٠م.
٣. تم اثبات بان هناك علاقة طردية بين التطور الحاصل في قدرة تحمل القوة على تطور الانجاز الرقمي للاعبي التجديف ٢٠٠٠م بجهاز الاركوميتر.
٤. ان المتابعة المستمرة لتطور مستوى تحمل القوة خلال فترة تنفيذ المنهاج له الاثر الواضح في وصول الرياضي الى المستوى الرقمي الجيد.

٥-٢ التوصيات:

١. استخدام التمرينات بالأثقال لتطوير القوة الخاصة لدى لاعبي التجديف ٢٠٠٠م.
٢. استخدام التدريبات بشكل مقنن من قبل المدربين على جهاز الاركوميتر لما له من فائدة تدريبه على الجانب المهاري لتثبيت الاداء والبدني لزيادة القدرات البدنية.
٣. يجب الاخذ بنظر الاعتبار انسيابية التدرج في الشدة ضمن اعطاء الوحدات التدريبية باستخدام الاثقال مع مراعاة الفروق الفردية.
٤. . ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات الأثقال وعدم الاعتماد على أسلوب واحد في تدريبات الاثقال لما له من تأثير سلبي على ثبات التطور في القدرات البدنية.
٥. اجراء بحوث مشابهه وعلى عينات اخرى مع دراسة مؤشرات بدنية ووظيفيو اخرى كالقوة المميزة بالسرعة او القوة الانفجارية او السعات الرئوية او الهرمونات.

المصادر.

١. البساطي، أمر الله أحمد (١٩٩٨): قواعد أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية.

٢. جوزيه مانويل باليستورز. اسس التعليم والتدريب، (ترجمه) عثمان حسين، رفعت ومحمود فتحي. القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى العداة، ١٩٩٢.

٣. ريسان خريبط، علي تركي؛ نظريات تدريب القوه. بغداد: بدون مطبعه، ٢٠٠٤.

٤. ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: بغداد، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧.

٥. الطالب، علي ضياء مجيد (٢٠٠٧): أثر استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة على مستوى الانجاز في عدو (١٠٠، ٢٠٠) م، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

٦. عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي. (القاهرة ، دار العارف للطباعة والنشر،١٩٩٤).

٧. علي بن صالح الهرهوري ؛ التدريب الرياضي ،ط١: (بنغازي ،دار النشر ،١٩٩٤)،ص١٦٣.

٨. علي عبد اللطيف علي: استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير الخاصة واثرها في المستوى الرقمي لفعالية ٢٠٠م تجديف كاياك ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد:٢٠٠٨.

٩. قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد؛ التدريب العضلي الايزوتوني، ط١.جامعة بغداد: مطبعة الوطن العربي،١٩٧٩.

١٠. قاسم حسن مهدي المندلاوي، محمود عبدالله الشاطي: التدريب الرياضي والارقام القياسية، بغداد، ١٩٨٧م.

١١. محمود، بيداء كميلان (٢٠٠٣):مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية الوظيفية لأعمار(٩– ١٢) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

١٢. مؤيد عبد اللطيف: دراسة تأثير الجهد البدني القصوي في بعض المؤشرات البيوكيميائية والفسيولوجية لفعاليتي ٢٠٠م و١٠٠٠م تجديف (كاياك)، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٩.

١٣. نصيف، عبد علي وعبدي، صالح (١٩٨٨): المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي، بغداد.

١٤. ارشيف الاتحاد العراقي المركزي للتجديف والكانوي / مجلد الاتحاد / تاريخ اتحاد لعبة التجديف في العراق.

الملحق رقم (١)

اسماء خبراء لعبة التجديف rowing

خبراء اللعبة	تحصيل الدراسي
اياد عبد اللطيف	دكتوراه التربية البدنية والعلوم الرياضية
ماجد صالح	بكالوريوس التربية البدنية والعلوم الرياضية
مؤيد عبد اللطيف	ماجستير التربية البدنية والعلوم الرياضية
حمزة حسين	بكالوريوس التربية البدنية والعلوم الرياضية

ملحق رقم (٢)

نموذج الوحدة التدريبية للأسبوع الاول:

عدد المحطات الدائرة	عدد المجاميع	مدة المحطة الواحدة	راحة بين المحطات	راحة بين المجاميع	الشدة
١٠ تمرين	٢ مجموعة	١ د	١ د	٥ د	%٣٠

نموذج الوحدة التدريبية للأسبوع الثاني:

عدد المحطات الدائرة	عدد المجاميع	مدة المحطة الواحدة	راحة بين المحطات	راحة بين المجاميع	الشدة
٧ تمرين	٣ مجموعة	٥٥ ثا	١ د	٥ د	%٤٠

نموذج الوحدة التدريبية للأسبوع الرابع:

عدد المحطات الدائرة	عدد المجاميع	مدة المحطة الواحدة	راحة بين المحطات	راحة بين المجاميع	الشدة
٨ تمرين	٤ مجموعة	٥٠ ثا	١ د	٥ د	%٤٠
		٥٥ ثا			%٥٠
		٦٠ ثا			%٣٠
		٥٠ ثا			%٤٠

صور

توضح التمارين الموجودة للتمرينات الخاصة للعضلات العاملة لفعالية التجديف

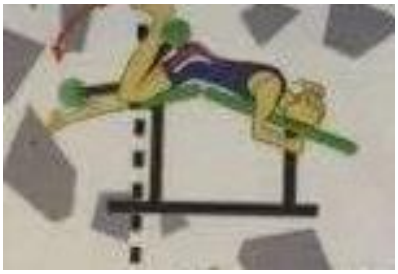
١. تمرين الاستلقاء على نصف المسطبة مع دفع الدمبلص الى الخلف:

٢. تمرين الباك ارج (للظهر) بالأثقال:

٣. فتح دمبلص (الرسغ متساوي):

٤. دفع سيقان ماكنة:

٥. كيل سيقان خلفي:



٦. تمرين سحب بكرة مستوي جالس بقبضتين منفصلة:

٧. تمرين الدبني بالأثقال (بالشفت) مع القفز الى الاعلى:

٨. حركة التجديف بالدمبلص نزولاً وصعوداً:

٩. تمرين البنج بريس(شفت) (والرجلين مثنية بزاوية ٩٠ درجة):