

تأثير تمارين خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين المبارزة

أ.د. أسامة أحمد حسين الطائي م.م. علاء محمد ظاهر

1437 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة الى تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين المبارزة ولتحقيق ذلك استخدمت تمارين خاصة في منهج تدريبي مقترح.

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة (قبلي - بعدي) على عينة مكونة من (6) لاعبين من لاعبي نادي العراق في مدينة كربلاء فئة المتقدمين تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين لأفراد عينة البحث.

ومن ثم تم تنفيذ التمارين الخاصة المقترحة لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع باستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة بشدة تراوحت بين (70 - 85%) لتطوير القوة المميزة بالسرعة، ثم أجرى الباحث الاختبار البعدي، وفي ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث استنتج فاعلية التمارين الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين رياضة المبارزة.

Abstract.

The Effect of Special Exercises On Power Defined By Speed Development Of Fencers' Legs

The aim of the research is to develop strength defined by speed of fencers' legs through special exercises. The researchers used the experimental method. One group of (6) advanced fencers from Iraq club were selected deliberately.

The pretests were applied for strength defined by speed of fencers' legs followed by the training program. The training program consisted of (8) weeks with (3) training sessions per week using high intensity interval training (70 - 85%) to develop strength defined by speed. Posttests were conducted then the results were collected and treated using

proper statistical operations. The researchers concluded that the proposed special exercises have great effect in developing strength defined by speed of fencers' legs.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم اليوم تطوراً هائلاً وميرجاً في العلوم الرياضية لاسيما التدريبية منها معتمداً على الأسس الحديثة للتدريب، ولأجل الوصول الى الإنجازات العالية كان لزاماً علينا أن نواكب ذلك التطور وأن نتفاعل معه بالخطوات العلمية المستندة النتائج البحوث والدراسات في الميادين كافة، ومن الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي هو تهيئة وإعداد اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس، بهدف التقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول الى المستويات المتقدمة وتحقيق الأهداف المرجوة.

إن المفاهيم الأكاديمية الحديثة تدعو الى وضع الأسس العلمية واعتمادها لإعداد اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية، وتعد تدريبات المجموعات العضلية من المؤثرات الفعالة في رفع مستوى الأداء الوظيفي لكافة أعضاء الجسم بصفة عامة. أن الهدف العام لتدريب القوة يعني تطوير قوة العضلات بغض النظر عن التخصص في لعبة ما، ومن خلال القوة العضلية يمكن أن يصل الرياضي الى أعلى مستوى كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، وتعتبر العنصر الأساسي المؤثر في مستوى الصفات البدنية والقابلية الجسمية حيث تشارك في مختلف الألعاب الرياضية بصورة منفردة أو مركبة.

تعتمد رياضة المبارزة على صفتي القوة والسرعة بالدرجة الأساس، وتتطلب قوة وسرعة في الأداء بأقل زمن ممكن ليستطيع اللاعب أن يتميز على منافسة أثناء أداء حركات الهجوم أو الدفاع التي تتضمن سرعة التقدم، التقهقر والعودة الى وضع الاستعداد في مدة زمنية قليلة، لهذا فإن القوة العضلية وخاصة القوة المميزة بالسرعة هدفاً يسعى إليه المدرب أثناء تصميم وإعداد البرامج التدريبية، وهذا مكن أهمية الدراسة.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال الاطلاع على ما أتيح للباحث من دراسات سابقة لاحظ:

الحاجة الى زيادة اهتمام مدربي المبارزة بتطوير القوة العضلية بأنواعها نتيجة لاعتقادهم أن تدريبات القوة تؤدي الى تحديد المدى الحركي للمفاصل وتقليل مرونة العضلات وقد يؤثر هذا بالسلب على سرعة الأداء.

الحاجة الى زيادة اهتمام مدربي المبارزة بتنمية المتطلبات البدنية الخاصة ومنها بعض أنواع القوة العضلية ومنها المميزة بالسرعة الى جانب تنمية الجانب المهارى في الوحدات التدريبية، نتيجة لاعتقادهم أن أفضل تدريب للاعبى المبارزة هي المبارزة ذاتها، وإن مبدأ الإعادة والتكرار يؤدي الى تكوين البرنامج الحركي وتحسين الذاكرة العضلية، وهذا

وحده لا يكفي للحصول على النتائج المرجوة من العملية التدريبية بتحسين الأداء المهاري، بل لا بد من تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة نفسها ومنها القوة المميزة بالسرعة، ومن هنا أتت مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث:

1. استخدام تمارين خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين نادي العراق بالمبارزة.
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لأفراد عينة البحث.

4-1 فرض البحث:

- وجود فرق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي في تأثير التمارين الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين رياضة المبارزة.

5-1 مجالات البحث:

- 1- 5- 2 المجال البشري: لاعبو نادي العراق في مدينة كربلاء بالمبارزة والبالغ عددهم (6) لاعبين.
- 1- 5- 2 المجال الزمني: للفترة من 2015/7/1 لغاية 2016/3/15
- 1- 5- 3 المجال المكاني: القاعة المغلقة لمركز شباب الوحدة في مدينة كربلاء.

2- الدراسات النظرية والدراسات المترابطة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التمارين الخاصة:

تعمل التمارين الخاصة على تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية بصورة مباشرة من خلال تكامل الأداء المهاري والخططي للاعبين، وتعد من الوسائل المهمة والمستخدم في تطوير قابليات اللاعبين البدنية والحركية والمهارية الخاصة باللعبة لأنها تكون تمارين منتقاة وموجهة بحسب المسارات الحركية والواجب الحركي المطلوب تنفيذه، "والتمارين الخاصة على مستوى عالي من القربية مع المسارات الحركية التي تستخدم أثناء المنافسة، وإذا تم تدريب مجموعات عضلية لا تستخدم لأداء المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة فلا يمكن الحديث عن تمارين خاصة" (1: 324)، وتعتبر هذه التمارين من التمارين التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب طبقاً لشروط وقانون اللعبة، كما أنها تعتبر الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الاعداد والمنافسات لكثير من اللاعبين الرياضية وان تأثيرها يكون فعالاً وكاملاً قياساً الى وسائل التدريب الاخرى فبذلك تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره (2: 20).

تهدف التمارين الخاصة هو تقوية المجاميع العضلية التي تسهم بشكل رئيس في تنفيذ الواجب الحركي المطلوب، أي الإسهام في تطوير الصفات البدنية والمهارية المرتبطة بالهدف الحركي على وفق مسارات المنافسة،

والتمرينات الخاصة هي المؤثرة في الأداء الخططي لتطوير قابلية اللاعبين بالسرعة والدقة التي يتطلبها اللاعب لتداخل المهارات الأساسية والخططية والصفات البدنية وحتى النفسية. وتتميز التمرينات الخاصة بما يلي: (3: 33):

1. أنها سهلة الفهم والأدراك ولا تحتاج إلى شرح طويل.
2. منسجمة مع القابلية البدنية والذهنية للاعبين.
3. تتوافر فيها المنافسة الفردية والجماعية.
4. يتوافر فيها الجانب التشويقي.
5. تتطلب استخدام الكرات والأدوات اللازمة.

وتتخذ التمرينات الخاصة موقعا وسطا بين تمارين القوة العامة وتمارين المنافسة، وبذا فإن أهميتها مزدوجة، فمن ناحية تؤدي الى تكيفات خاصة، ومن ناحية أخرى تقوم بتحويل المكاسب التي تم التوصل اليها باستخدام تمارين القوة العامة (تنقل أثرها) الى مستوى المنافسة (1: 325).

2-1-2 القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) إحدى أنواع القوة العضلة والتي يعتبر عامل السرعة مهما في الأداء بهدف تقليل زمن تطبيق القوة، وتتكون هذه القدرة من صفتي القوة والسرعة كي يتمكن اللاعب من إخراج نمط حركي توافقي يتناسب مع متطلبات الأداء بما يخدم الهدف، و(القوة المميزة بالسرعة ضرورية إذا ما أردنا الوصول الى أعلى درجات التفوق والنجاح الرياضي حيث يتطلب هذا النوع من القوة إنتاج القوة والسرعة في أداء حركات النشاط الرياضي التخصصي) (4: 213)، ويحتاج الأمر الى هذه القدرة في كثير من الأنشطة الرياضية مثل العدو، الوثب، الألعاب الجماعية، الجمباز، المبارزة والملاكمة (1: 120).

القوة المميزة بالسرعة هي صفة بدنية مركبة من القوة والسرعة ويطلق عليها بسرعة القوة أو القدرة، ويعرفها (كمال عبد الحميد 1997) بأنها قوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى وتتميز بالتردد دون مدد انتظار لتجميع القوة" (5: 185).

وتتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة التمارين الخاصة، ما يأتي (6: 71):

1. تتناسب شدة المجهود مع السرعة المطلوبة لتأدية التمرين ومع التركيب الحركي للتمرين بشكل عام.
2. أن يكون حجم الجهد منخفضا أي أن يكون عدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات من التمرين المنفذة قليلا.
3. أن تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية الى حد ما.
4. وتتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة المباراة ذاتها، ما يأتي (6: 72):

5. أن تكون مكونات وشروط التمرين مطابقا أو تشابها الى حد كبير للأداء المطلوب في المباراة الرسمية.
6. أن يؤدي الرياضي التمرين بأقصى جهد.
7. أن تكبر المقاومة تدريجيا من أجل تحسين القوة المميزة بالسرعة من حيث القوة العضلية.
8. أن يكون الجهد منخفضا، أي يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا.
9. أن تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية (2 – 5) دقائق.

ويستخدم لتنمية القوة المميزة بالسرعة بالطريقة التكرارية والطريقة الفترية، وينظم شكل تدريب المحطات (بمجموعات متكررة) والتدريب بمجموعات متغيرة من التمارين (6: 72).

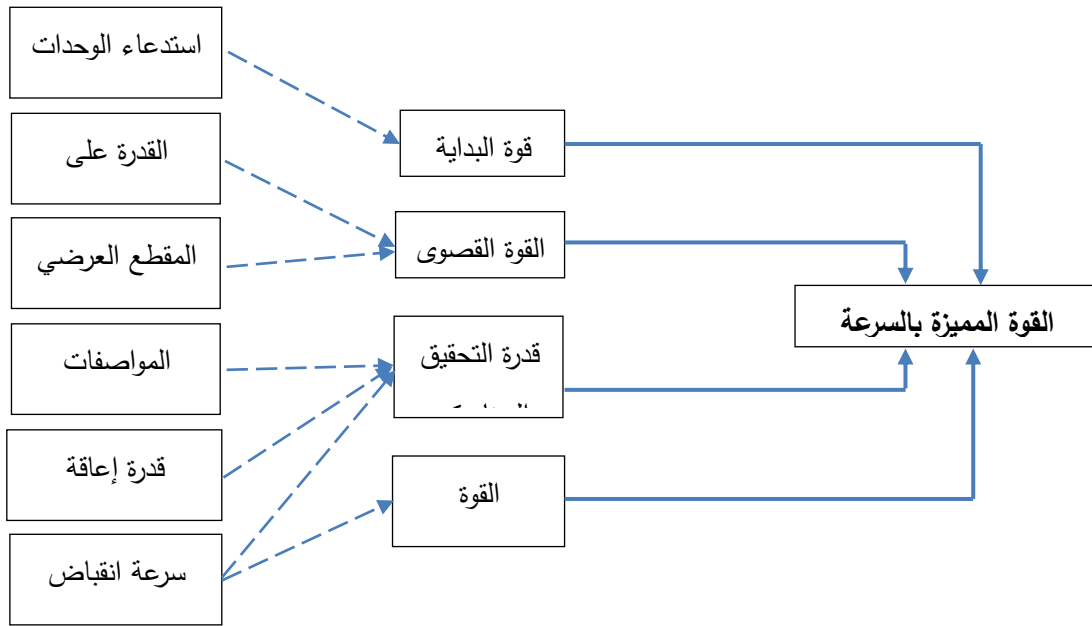
وتتكون القوة المميزة بالسرعة من عدة عناصر هي (1: 124 – 128):

- **قوة البداية:** تعرف قوة البداية بأنها القدرة على أداء تطوير سريع للقوة منذ لحظة بداية التوتر العضلي وتكون عاملا محددًا للمستوى عندما تكون فترة تطوير (استخدام) القوة قصيرا جدا، وهي قدرة غير متخصصة وعلى رجة كبيرة من العمومية.
- **القوة القصوى:** لا يوجد خلاف حول أهمية مستوى القوة القصوى لمستوى القوة المميزة بالسرعة، وفي تمارينها يتوقف المستوى أساسا على إمكانية استخدام مستوى القوة القصوى خاصة عندما تكون المقاومات الخارجية عالية، حيث تتأثر دفعة القوة أساسا بمستوى القوة القصوى.
- **القدرة على التحقيق الديناميكي:** إن الجزء المستغل من أقصى قوة لدى الرياضي يكون في العمل العضلي الديناميكي أقل منه في العمل العضلي الاستاتيكي، ويطلق على مقدار أقصى قوة مستخدمة في نسبتها الى المقاومة مصطلح "أقصى قوة ديناميكية نسبية":

$$\frac{\text{أقصى قوة مستخدمة}}{\text{مقدار المقاومة الخارجية}} = \text{أقصى قوة ديناميكية نسبية}$$

ويؤدي التدريب السليم المنتظم الى التقليل من زمن انقباض الألياف العضلية السريعة والى تحسين التوافق بين العضلات العاملة والمقابلة مما يؤدي الى التقليل من تأثير كبح العضلات المقابلة أو التخلص منها نهائيا، والقدرة على تحقيق (إنتاج) أقصى مستوى قوة يمتلكه الرياضي هي قدرة غير متخصصة وعلى رجة كبيرة من العمومية.

- **القوة الانفجارية:** وهي القدرة على إنتاج أقصى قدر من القوة في أقل زمن وهي قابلة للتدريب. ولا يوجد خلاف حول أهمية سرعة انقباض الألياف العضلية لسرعة الأداء الحركي وبهذا للقوة الانفجارية، ولا يقتصر دور القوة الانفجارية على قوة البدء وإنما يمتد دورها الى أبعد من ذلك.



شكل (1)
يوضح عناصر القوة المميزة بالسرعة ومدى تأثيرها

في حين يرى (حسين علي وعامر فاخر) بأنه يمكن تطوير القوة المميزة بالسرعة بإنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً، كما هو مبين في الجدول (1) (7: 191).

جدول (1)
يبين نموذج لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة

شدة أداء التمرين (المقاومات)	70 - 85%
عدد مرات أداء التمرين	6 - 8 مرات
فترات الراحة	3 - 5 دقيقة
عدد مرات التكرار (المجموعات)	2 - 3 مجاميع
عدد جرعات التدريب خلال أسبوع	2 - 3 جرعات

3-1-2 رياضة المبارزة:

المبارزة بالسيف رياضة عريقة ذات تقاليد نبيلة وأن ممارسي هذه الرياضة يتمتعون بالعديد من الصفات البدنية والذهنية والشخصية والقدرة على تقدير الموقف واتخاذ القرار المناسب، كما أن لاعب المبارزة يضل مشدود القامة معتدلاً مدى الحياة، والمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسه على الآخر بسلاح معين (سلاح الشيش، سيف المبارزة، سلاح السيف).

تعرف رياضة المبارزة على إنها "لقاء يجمع بين مبارزين هدفها لمس بعضهما البعض بأي طريقة كانت بشرط ألا تخالف القواعد الدولية المنصوص عليها" (8: 14) وهي عبارة عن "تزال بين لاعبين يتبادلان الهجوم والدفاع كل منهم يحاول بالضغط أو اللمس بمقدمة السلاح (الذباية) على الهدف المحدد كما في سلاح الشيش وسيف المبارزة أما بسلاح السيف العربي فيكون اللمس بواسطة النصل وبطريقتي الضرب والقطع فضلا عن الوخز بمقدمة السلاح (الذباية) لغرض تسجيل (خمس لمسات خلال ثلاث دقائق) في نظام المجموعات (9: 19).

وتعد رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا، كما يجب أن تتوفر فيه شروط وصلاحيات خاصة بأن يتميز بلياقة بدنية عالية مكتسبا لعناصرها (التوافق العضلي العصبي، السرعة، القوة العضلية، الرشاقة، المطاولة والدقة) وأن النقص في مقدار القوة العضلية ينتج عن عدم كفاءة الأداء البدني، وللقوة البدنية ارتباطا وثيقا بعامل القوة المميزة بالسرعة وأن زيادتها تكسب اللاعب القدرة على انقباضات أقوى والقدرة على تكرار الانقباضات في زمن أقصر أي اكتساب لصفة السرعة (9: 14 – 15).

ويذكر (بيان وآخرون 2009) (10: 39) بأن رياضة المبارزة تتطلب من قوة وسرعة أداء في أقل زمن ممكن حتى يستطيع اللاعب أن يتميز على منافسة أثناء أداء حركات الهجوم أو الدفاع وإن أسلوب الأداء المهاري الذي يتضمن سرعة التقدم، التقهقر، الطعن وتكراره والعودة الى وضع الاستعداد في مدة زمنية قليلة، فهذه الرياضة تعتمد على صفتي القوة والسرعة بالدرجة الأساس.

2-2 الدراسات المترابطة:

2-2-1 دراسة عبد الهادي حميد مهدي التميمي (2004):

تأثير منهج تدريبي مقترح بالأثقال في القوة المميزة بالسرعة وبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بالمبارزة

• هدفت الدراسة الى: الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الآتية:

1. القوة المميزة بالسرعة.
2. بعض الصفات البدنية الخاصة وتشمل (السرعة الحركية للذراع المسلحة، سرعة الانتقال في الملعب، سرعة الاستجابة الحركية لحركة الطعن، ثلاث وثبات للأمام من وضع الاستعداد، دقة التصويب بحركة الطعن).
3. بعض المهارات الهجومية وتشمل (التقدم والتقهر، الطعن، التقدم بالوثب للأمام).
4. الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي في المتغيرات قيد البحث.

- إجراءات الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي سلاح الشيش بأعمار 18 - تحت 22 سنة، مكونة من (8) لاعبين من فئة الشباب مقسمة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وأعد الباحث منهاجاً تدريبياً استغرق (12) أسبوعاً بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، واستخدم مجموعة من الاختبارات البدنية للقوة المميزة بالسرعة واختبارات لبعض الصفات البدنية الخاصة برياضة المبارزة.
- الاستنتاجات: استنتج الباحث ما يأتي:
 1. حققت المجموعة التجريبية تطوراً في جميع المتغيرات باستثناء دقة التصويب بحركة الطعن.
 2. حققت المجموعة الضابطة تطوراً في جميع المتغيرات باستثناء مهارة التقدم بالوثب للأمام.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي "الذي يعد من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة ووصولاً لأفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ويتعامل مع الحقائق" (11: 167)، ولملاءمته لطبيعة المشكلة سيختار الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة (قبلي - بعدي).

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث إنهم يمثلون مجتمع الأصل، تكونت عينة البحث من لاعبي نادي العراق في مدينة كربلاء بالمبارزة بسلاح الشيش وسيف المبارزة والبالغ عددهم (6) لاعبين كعينة تجريبية وهم يمثلون 60% من المجتمع الأصل للنادي.

وتم إدخال المتغير التجريبي الذي هو التمرينات الخاصة لتطوير والقوة المميزة بالسرعة عليهم في الجزء الخاص من القسم الرئيسي، ولتجنب النتائج التي قد تؤثر في نتائج التجربة، وحتى يستطيع الباحث أن يرجع الفرق إلى العامل التجريبي ومن خلال تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث قام الباحث باستخدام (معامل الالتواء) بين متوسطات العمر الزمني والوزن والطول وطول كل من الجذع والذراع والكف والرجل والتي تعتبر من المتغيرات المؤثر في نتائج المنافسات وكذا نتائج البحث وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء

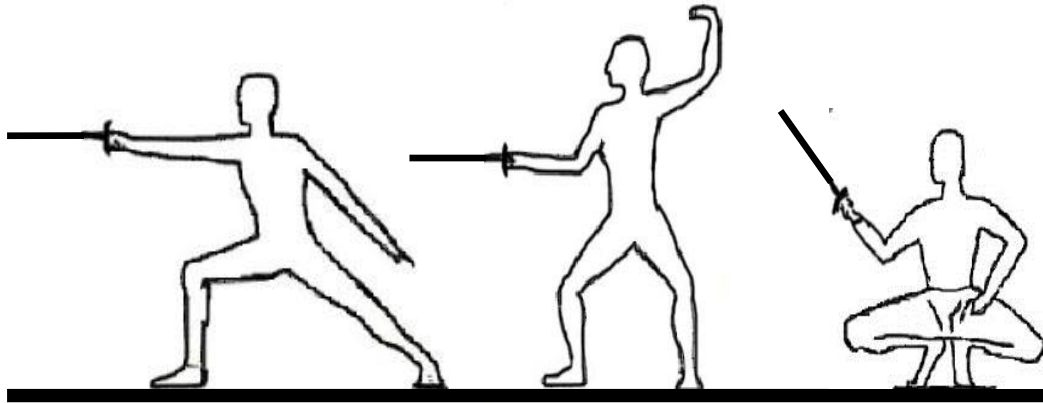
المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	19.833	20.000	0.753	0.313
الوزن	كغم	71.167	70.000	5.528	0.761
الطول	سم	177.667	177.000	3.327	0.779
طول الجذع	سم	52.333	52.500	2.338	0.318
طول الذراع	سم	78.667	77.500	4.502	1.570
عرض او طول الكف	سم	18.500	18.500	0.548	0.000
طول الرجل	سم	100.833	10.833	4.792	0.317

3-3 الأدوات المستخدمة:

- أثنال حره Barbell and Dumbbell
- أسلحه مبارزه (شيش وسيف المبارزه).
- شاخص.
- شريط قياس.
- ساعه توقيت نوع sewan Stopwatch.
- جهاز كومبيوتر محمول نوع (HP – CORE i7/GTX).

4-3 الاختبار المستخدم في البحث:

- اسم الاختبار: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الطعن من وضع الجلوس) (13: 74)
- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للاعب المبارزه.
- الادوات المستخدمة: سلاح شيش – شريط لاصق – ساعه ايقاف.
- وصف الأداء: من وضع التحفز يقوم اللاعب بثني الركبتين كاملا وعند سماع الاشارة بالبده يفرده اللاعب الركبتين للوصول الى وضع التحفز العادي ثم يقوم بأداء حركة الطعن ثم الرجوع من الطعن الى وضع التحفز المنخفض بثني الركبتين ويكرر الاداء لمدة 10 ثا وكما هو موضح في الشكل (3).
- شروط الاداء: المحافظة على وضع التحفز اثناء ثني الركبتين، الطعن بصورة صحيحة، عدم ميل الجذع للأمام اثناء اداء الاختبار، الاداء بأقصى سرعة.
- طريقة التسجيل: يحسب عدد المحاولات الصحيحة في 10 ثا. تعطي ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة.



شكل (3)

يوضح كيفية اداء اختبار الطعن من وضع الجلوس

5-3 الاختبارات القبليّة:

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على لاعبي نادي العراق للمتقدمين بالمبارزة، وذلك تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الأحد 2015/8/2 في القاعة المغلقة لمركز شباب الوحدة في مدينة كربلاء.

6-3 التمرينات الخاصة المقترحة:

من أجل تحقيق أهداف البحث استخدم الباحث بعض التمارين الخاصة وتم تعريض عينة البحث والبالغ عددهم (6) لاعبين للمنهج التدريبي المحتوي على مجموعة من تمارين القوة العضلية بهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة، استمر تطبيق المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع من 2015/9/5 ولغاية 2015/10/28 وبمعدل (3) وحدات تدريبيّة أسبوعياً وبلغ عدد الوحدات التدريبيّة (24) وحدة، حيث تم تنفيذ المنهج التدريبي ضمن الجزء الخاص بالإعداد البدني للقسم الرئيس من الوحدة التدريبيّة، وقد استغرق زمن التدريب على التمارين الخاصة بالقوة ما بين (29 - 35) دقيقة، وإن الاختلاف في فرق الأزمان في الوحدات التدريبيّة الى التموج في توزيع الأحمال التدريبيّة، وقد اعتمد الباحث معدل النقل الوسطي في تحديد شدة التمرين الواحد، باستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة.

7-3 الاختبارات البعديّة:

أجريت الاختبارات البعديّة لأفراد عينة البحث البالغ عددهم (6) لاعبين في يوم السبت الموافق 2015/10/31 في تمام الساعة العاشرة صباحاً في القاعة المغلقة لمركز شباب الوحدة في مدينة كربلاء، وتم في هذا الاختبار مراعاة نفس ظروف وشروط الاختبار القبلي قدر المستطاع.

8-3 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج المعالجات الإحصائية المناسبة للحصول على

النتائج.

4- الباب الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1-4 عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحليلها ومناقشتها.

1-1-4 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحليلها.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
ع	س	ع	س		
1.211	6.333	0.408	4.167	متر	الطعن من وضع الجلوس

من الجدول (3) يتبين أن في اختبار الطعن من وضع الجلوس: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.167) وانحراف معياري مقداره (0.408)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.333) وانحراف معياري مقداره (1.211).

2-1-4 عرض نتائج اختبار فرق الأوساط الحسابية (اختبار T) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحليلها ومناقشتها.

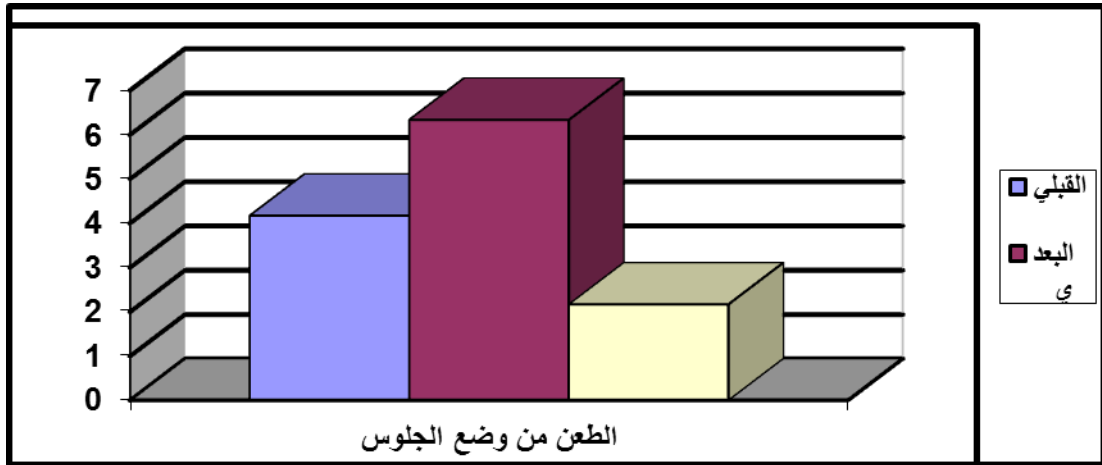
الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الطعن من وضع الجلوس	متر	2.167	0.983	5.398	0.003	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05). * درجة الحرية (5=1-6).

في اختبار الطعن من وضع الجلوس: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (2.167) وانحراف معياري قدره (0.983)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.398) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.003) وأمام درجة حرية (5)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.



الشكل (4)

يوضح الأوساط الحسابية وفرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الطعن من وضع الجلوس

2-4 مناقشة النتائج:

في اختبار الطعن من وضع الجلوس لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين، يتبين من الجدول (4) بأن هنالك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين لأفراد عينة البحث الى فاعلية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي المقترح بالانتقال الحرة من خلال استخدام الشدد التدريبية التي تراوحت بين 70 - 85 %، حيث يمكن تطوير القوة المميزة بالسرعة بإنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً بشدة أداء التمرين (المقاومات) تتراوح بين 70 - 85% (7: 191)، فضلاً عن التكيفات الوظيفية في عضلات الرجلين "إن تنمية القوة العضلية بصاحبها مظاهر وظيفية عدة كزيادة النشاط العصبي خلال تجنيد أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في الخلايا العضلية" (14: 102)، وفي تطوير القوة المميزة بالسرعة كان للتدرج الأوزان المناسبة اثر في تطويرها، إذ قام الباحث بالتدرج في الأوزان المستخدمة في التدريب من اجل الحصول على التكيف العضلي للوزن الجديد مما يجعل العضلة أكثر قابلية على مواجهة الوزن الجديد "إذ لا يمكن الإفادة من تدريب الأثقال من دون زيادة الأوزان" (8: 15).

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث استنتج الباحث فاعلية التمرينات الخاصة المقترحة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

2-5 التوصيات:

على ضوء الاستنتاجات التي أسفرت عنها الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

1. استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة بشدة تتراوح بين 70 – 85%.
2. ضرورة اعتماد مبدأ مراعاة الفروق الفردية أثناء بناء المناهج التدريبية.
3. ضرورة اعتماد مبدأ التدرج تصاعدياً بشدة الحمل التدريبي أثناء أداء التمرين الواحد.
4. إجراء دراسة باعتماد دمج تدريبات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في الوحدة التدريبية الواحدة لتطوير الأداء المهاري للاعبين للمبارزة.

المصادر:

1. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا القوة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
2. حسين مردان عمر وآخرون: تأثير بعض التمرينات الخاصة لتعليم فعالية رمي الرمح للمبتدئين في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد السابع – العدد الثاني، 2006.
3. ناجي كاظم علي: تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2010.
4. Gene Hooks: The Essential Guide to starching, grown paper flacks Co, New York, 1996.
5. كمال عبد الحميد: أسس التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
6. ريسان خريبط وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة، 2002.
7. حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، العراق، بغداد، النور للطباعة والاستنساخ، ط1، 2010.
8. عادل فاضل علي وعلاء عبد الله فلاح: تعلم المبارزة وقواعدها، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2013.
9. عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل: رياضة المبارزة، بغداد، المكتبة الوطنية، 2008.
10. بيان علي عبد علي وآخرون: أسس رياضة المبارزة، بغداد، دار الأرقم للطباعة، 2009.
11. Poul D. Leedy: Practical Research, New York, Manillon publishing, co, 1980.

12. ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم)، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 2012.
13. مصطفى حسن عبد الكريم: تأثير اسلوبي (التحفيز الكهربائي – البلايومترك) و(البلايومترك) على النشاط الكهربائي للعضلة وبعض القدرات العضلية والمهارية لمنتخب الشباب بلعبة المبارزة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009.
14. عباس عبد الفتاح الرملي: المبارزة بسلاح الشيش، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
15. محمد صالح محمد: منهج تدريبي بالأنقال لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997.
16. منصور جميل العنكي وآخرون: الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال، جامعة بغداد، الدر الجامعية للطباعة، 2010.

نموذج لوحدة تدريبية

مرحلة الإعداد الخاص

ت	التمرين	الحمل التدريبي			معدل الثقل الوسطي للتمرين	الراحة		
		70	75	80		بين التكرارات	بين المجموعات	
1	نصف دبني خلفي	الشدة %	70	75	80	%74.2	د 1	د 3
		التكرارات	10	8	6			
		زمن أداء التكرارات	ث 21	ث 10	ث 8			
		زمن أداء التمرين	د 5:30					
2	ديد لفت	الشدة %	70	75	80	%74.2	د 1	د 3
		التكرارات	10	8	6			
		زمن أداء التكرارات	ث 21	ث 10	ث 8			
		زمن أداء التمرين	د 5:30					
3	لانج بار خطوة أمامية	الشدة %	70	75	80	%74.2	د 1	د 3
		التكرارات	10	8	6			
		زمن أداء التكرارات	ث 21	ث 10	ث 8			
		زمن أداء التمرين	د 5:30					
4	ديد لفت برفع الأمشاط	الشدة %	57	08	85	%79	د 1	د 3
		التكرارات	8	6	4			
		زمن أداء التكرارات	ث 10	ث 8	ث 6			
		زمن أداء التمرين	د 5:24					
5	لانج بار خطوة خلفية	الشدة %	57	08	85	%79	د 1	د 3
		التكرارات	8	6	4			
		زمن أداء التكرارات	ث 10	ث 8	ث 6			
		زمن أداء التمرين	د 5:24					
6	ديد لفت	الشدة %	07	57	08	%79	د 1	—
		التكرارات	8	6	4			
		زمن أداء التكرارات	ث 10	ث 8	ث 6			
		زمن أداء التمرين	د 2:24					

معدل الثقل الوسطي للتمرين = مجموع الأوزان المرفوعة في التمرين / مجموع التكرارات (16: 236)