

تأثير تمارينات (Breakletics) في القابلية البدنية لدى طالبات المرحلة الاولى

أ.د. وسن سعيد رشيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد

wasansaheed2013@gmail.com

(00964) 07803688026

مروة حسين علي

مديرية شباب ورياضة ميسان

marwahusein59@yahoo.com

(00964) 07718970037

مستخلص البحث باللغة العربية

تكمن مشكلة البحث بأن التنوع والتغير والحدثة تعد من الركائز الاساسية للوصول الى الحالة التدريبيه المثلى من خلال اكساب الطالبات لياقة بدنية تمكنهن من اداء بقية النشاطات الرياضية بافضل شكل وهذه الحالة تاتي من خلال البحث المستمر عن ماهو جديد ومختلف للابتعاد عن التقليد والملل عند اداء التمارين البدنية ، حيث أرتى الباحثان استخدام طريقة جديدة لرفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات. لقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وعدّه أفضل وسيلة لحل مشكلة البحث التي خلالها يمكن تحقيق أهدافه، وتم تطبيق مفردات البحث علي عينة البحث البالغ عددهن (30) طالبة، أما الفصل الرابع تضمن عرض النتائج ومناقشتها، اما الفصل الخامس: توصل الباحثان إلى العديد من الاستنتاجات وكان أهمها أثرت تمارينات (Breakletics) المعده من قبل الباحثان في تنمية القابلية البدنية لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد.

الكلمات المفتاحية: Breakletics

ABSTRACT

The Effect Of Breakletics Exercises On Physical Abilities of First Year Female College Students

Marwa Hussein

College of Physical Education and Sports
Sciences - University of Baghdad

Prof. Dr. Wassan Said

College of Physical Education and Sports
Sciences - University of Baghdad

The Problem of the research lies in variety and modernity in training through female students acquiring physical fitness that enables them to perform other sports. The aim of the study is to use a modern style to develop the level of fitness in female students. The researchers used the experimental method. The subjects were (30) female students from the college of physical education and sport sciences. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that Breakletics have a great effect in I'm proving physical fitness in first year college of physical education and sport sciences students/ University Of Baghdad.

Keywords : Breakletics.

المقدمة:

تعد اللياقة البدنية هدف اساسي يحاول الفرد من خلالها الوصول للامتثل منها سواء كان في الحياة اليومية او الرياضية فهي تجعل الفرد يشعر بالثقة من الناحية الصحية والنفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية التي تؤهله للعيش بصورة متزنة داخل المجتمع، وان القدرات البدنية المكونة من صفات بدنية فسيولوجية تولد مع الانسان وتنمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة وعمل واسلوب الفرد في الحياة فهي صفات موروثه يتميز بها كل فرد عن الاخر ويمكن تطوير هذه الصفات من خلال الاستمرار في عملية التدريب والممارسة وتضم العديد من الصفات منها (القوة، السرعة، التحمل، المرونة) وان تطور هذه القدرات يؤدي الى تغيير في حالة اجهزة الجسم الداخلية منها والتي ينعكس جزء منها على الحالة الخارجية للجسم والمتمثلة بالمظهر.

وان القدرات البدنية جزء من اللياقة البدنية العامة والمتمثل بمجموعة من الصفات او القدرات التي يمتلكها الفرد او يكتسبها من البيئة المحيطة به وهي مرتبطة واحدة بالآخرى ولها علاقة قوية مع بعضها اذ ان كل واحدة منها تعمل مع بقية الصفات الاخرى في الاداء الحركي.

وقد اختلفت اشكال التمارين التي تكون جزء من عملية التطوير لتلك الصفات والقدرات البدنية منها والحركية لأنها تعد قاعدة اساسية في عملية التعلم والتدريب فمنها ما يكون مصاحب للموسيقى الذي يضيف روح التشويق والاثارة لدى الطالبات عند اداء اي تمرين خلال الانشطة الرياضية. وتكمن اهمية البحث في استخدام تمارين خاصة بال(Breakletics) وهي طريقة حديثة لرفع مستوى اللياقة البدنية وبمصاحبة الموسيقى والتنوع في التمارين تعطي حافز الاستمرار بالنشاط المؤدى كما تزيد عنصر المرح وهذا يصب في تطوير مستوى اللياقة البدنية من خلال هذه التمارين. دراسة مشابهة للدراسة الحالية هي دراسة نور عبد النبي هويت(2015) (تدريبات الزومبا - الايروك وتأثيرهما في بعض مكونات اللياقة البدنية والحركية والصحية للمشاركات في الصالة الرياضية).

الطريقة والأدوات:

استعمل الباحثين المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائته لطبيعة المشكلة، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهن طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد، وقام الباحث باختيار عينة من طالبات بالطريقة العشوائية وتمثلت بشعبة (ل) لتطبيق مفردات البحث وعددهم (30) طالبة. أجرى الباحثين التجانس للعينة على بعض المتغيرات الدخيلة كمتغيرات الطول، والكتلة، والعمر باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء كما مبين في الجدول ادناه.

الجدول (1) يبين تجانس المجموعة التجريبية في متغيرات العمر والوزن والطول

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	20.349	1.567	0.613
الكتلة	كغم	58.968	7.068	0.815
الطول	سم	159.30	5.601	0.505

إذ يلاحظ من الجدول (1) أن هنالك تجانساً بين أفراد العينة ككل، لأن معامل الالتواء وقع ما بين $(1 \pm)$ ، وهذا يشير الى تجانس أفراد العينة فيما بينها.

أختار الباحثين الاختبارات عن طريق الخبراء وهي كالآتي:

- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (10) ثا (قيس ناجي، بسطويسي احمد، 1987، ص347).
 - القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين: اختبار ثني ومد الرجلين لمدة (20) ثانية (قيس ناجي، بسطويسي احمد، 1987، ص344).
 - تحمل القوة لعضلات الذراعين: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (1) دقيقة (محمد صبحي حسانين، 1995، ص227).
 - تحمل القوة لعضلات الرجلين: اختبار ثني ومد الرجلين لمدة (1) دقيقة (قيس ناجي، بسطويسي احمد، 1987، ص344).
 - تحمل القوة لعضلات البطن: اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين والذراعين امام الصدر (1) دقيقة (علي فهمي بيك واخرون، 2009، ص132).
 - السرعة الحركية لعضلات الرجلين: اختبار الجري في المكان لمدة (15) ثانية (محمد صبحي حسانين، 1995، ص38-39).
 - مرونة العمود الفقري: اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف (محمد صبحي حسانين، 2004، ص265).
 - مرونة العمود الفقري: اختبار ثني الجذع للخلف من الوقوف (محمد صبحي حسانين، 2004، ص268).
- وتم اجراء الاختبارات القبلية يوم الاحد والاثنين الموافق (18-17/2/2019)، وحدد الباحثين (20) تمرين بعد اجراء التجربة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة التمارين للعينة بالاضافة الى تحديد شدة الحمل، أعتد الباحثين تطبيق التمرينات ضمن الجزء الرئيسي الخاص بمحاظرة اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2018-2019، اذ بدأ الباحثين في تطبيق اول وحدة تدريبية يوم الاحد (3/3/2019) وانتهت باخر وحدة تدريبية (29/4/2019)، اذ طبقت الباحثة (16) وحدة تدريبية موزعة على (8) اسابيع وواقع وحدتين في الاسبوع ضمن الجدول الاسبوعي المقرر كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة. واعتمد الباحثين اسلوب التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تدريباتهم والذي يتناسب مع جميع القدرات البدنية المدروسة وبشدة تراوحت من 70% وصولاً الى 95% من الاستطاعة القصوى للطالبات لكل تمرين، اما الراحة بين التكرارات فكانت لحين رجوع النبض الى (120) ضربة بالدقيقة.
- وتم اجراء الاختبارات البعدية في يومي الاحد والاثنين الموافق (5-2/5/2019) علما انه تم اجراء الاختبارات القبلية والبعدية في الساعة (10:15) وعلى القاعة الرياضية للياقة البدنية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد ولقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية والبعدية وذلك من اجل الحصول على نتائج صحيحة.
- استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات إحصائياً من خلال: الوسط الحسابي والانحراف المعياري، و T-test للعينات المترابطة

النتائج:

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T قيمة	نسبة الخطاء	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	20 ثا	13.3226	1.16582	23.6774	1.10716	39.139	0.000	معنوي
تحمل القوة للرجلين	د/1	31.5484	9.67071	60.0323	3.12499	15.478	0.000	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للذراعين	10/ثا	7.9063	0.85607	14.1875	1.49056	18.491	0.000	معنوي
تحمل القوة للذراعين	د/1	21.6129	8.70125	52.2903	5.19739	17.646	0.000	معنوي
تحمل القوة للبطن	د/1	19.1935	2.18204	32.8387	3.70672	23.442-	0.000	معنوي
السرعة الحركية للرجلين	15/ثا	11.0645	0.85383	20.4516	2.21869	24.790	0.000	معنوي
مرونة العمود الفقري للامام	سم/ثا	31.1935	9.39652	49.3871	3.84428	10.704	0.000	معنوي
مرونة العمود الفقري للخلف	سم/ثا	19.1613	3.11016	44.2581	5.93839	23.566	0.000	معنوي

* معنوي تحت مستوى دلالة $\geq (0.05)$. درجة الحرية = 30

من خلال الجدول (1) أعلاه يتبين بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين، تحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن، سرعة تردد الحركة لعضلات الرجلين، مرونة العمود الفقري للأمام وللخلف) ولصالح الاختبارات البعدي.

يعزو الباحث معنوية الفروق في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية إلى فاعلية تمارين (Braekletics) حيث أن الإيقاع الموسيقي المصاحب لهذه التمرينات له أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة، لأنه عامل مهم في تنمية الاحساس بالحركة وكذلك بارتقاء وشد العضلات العاملة في أثناء الأداء مما يسهم في تنمية سرعة انقباض العضلات، وأن القرفصاء والبلانك والاستناد الامامي هي الاوضاع الاساسية للتمرينات والتي تؤدي بأوضاع متنوعة ومختلفة، حيث ان هذه التمرينات اعدت ونفذت وفق الاسس العلمية للتدريب وما يتناسب مع مستوى وقدرة الطالبات باستعمال مقاومة وزن الجسم و يشير (ريسان خريبط وعلي تركي، 2002) إلى القوة المميزة بالسرعة هي "عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات سريعة"، كما تمت مراعاة السرعة في الأداء وكذلك التدرج بزيادة هذه المقاومات كما أن هذه التمرينات عملت على تطوير القوة العضلية العامة للجسم والاطالة العضلية، إذ تركز على كيفية أداء التمرين وجودته وليس فقط على كمية أداء التمرينات وبعد حدوث التكيفات المطلوبة تطورت هذه القدرة لعضلات الذراعين والرجلين لأن الوحدات الحركية تستثار بصورة أفضل عندما تخضع لتأثير المقاومات، وهذا ما اكدته (حميد، 2014) عن (بيتر تومسن) "أن الالياف العضلية تستجيب بصورة أفضل عندما تخضع لتأثير ثقل أو مقاومة وهذه الاستجابة تجعل العضلة أكثر قدرة وأفضل أداء للجهاز العصبي"، إذ أن تطوير القوة لهذه الاجزاء من الجسم (الذراعين، الرجلين) ادت إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لها وهذا ما اشار اليه (عصام علي ومحمد صابر، 1999) "بما أن القوة المميزة بالسرعة تتكون من القوة والسرعة فهي يمكن أن تزيد بزيادة المكونين وعادة ما يكون أفضل وسيلة لزيادتها هو مكون القوة". ويؤكد (علي، 2015) على (أن عملية الارتقاء بمستوى القوة السريعة تتطلب العمل باستعمال الاثقال أو باستعمال ثقل وزن الجسم).

يعزو الباحث معنوية الفروق في تحمل القوة لعضلات الذراعين والبطن والرجلين للمجموعة التجريبية إلى فاعلية تمارين (Braekletics) المصاحبة للإيقاع الموسيقي حيث تضمنت تمارينات المقاومة الذاتية باستعمال وزن الجسم الموجهة لتطوير عضلات الذراعين والرجلين والبطن، وتمارين القفز وسحب الرجلين وحركات الطعن والركل والاستناد

الامامي بأوضاع متنوعة ومختلفة التي راع فيها الباحث تقنين الحمل التدريبي وفق الاسس العلمية والاكاديمية للتدريب الرياضي، فضلاً عن التدرج في صعوبة التمرين. كما أنّ جميع تمارينات (Braekletics) التي اسهمت في تطوير القوة لهذه الاجزاء من الجسم (الذراعين، الرجلين، البطن) ادت إلى تطوير تحمّل القوة لها وهذا ما اشار اليه كل من Barbara (charles& barbara, 2010) & Charles "بما أنّ تحمل القوة هي قدرة مركبة من القوة والتحمل فأَنَّ التدريبات التي تعمل على تطوير عنصر القوة سوف يكون لها تأثير في تطوير هذه القدرة".

يعزو الباحث معنوية الفروق في سرعة تردد الحركة لعضلات الرجلين للمجموعة التجريبية إلى فاعلية تمارينات (Braekletics) المصاحبة للإيقاع الموسيقي حيث تضمنت تمارينات لتطوير عضلات الرجلين، وتعرف السرعة الحركية بأنها "القدرة على اداء حركة او مجموعة من الحركات بجزء او اكثر من اجزاء الجسم في اقل زمن ممكن" (الدين، 2003) (طلحة حسام الدين واخرون، 1997). ويطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للرجل، وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤثرة

يعزو الباحث معنوية الفروق في المرونة للمجموعة التجريبية إلى فاعلية تمارين Braekletics التي احتوت على تمارينات اطالة مختلفة لتحريك الأطراف والجذع وبالاتجاهات المختلفة التي من شأنها أنّ تزيد من مطاطية العضلات، اذ أنّ أداء هذه التمارينات يتطلب من الطالبات اتخاذ أوضاع حركية مختلفة ولأبعد مدى ممكن بحيث يكون عمل المفاصل بمديات واسعة ووفقاً للحد الفسيولوجي المسموح به، كما أنّ هذه التمارينات ساهمت بشكل كبير في زيادة قوة الارتباطة والأوتار المحيطة بالمفصل الامر الذي ساهم في تطوير المرونة لدى الطالبات، وهذا ما يؤكده (طلحة حسام الدين واخرون، 1997) إلى أنّ "زيادة مستوى المرونة يؤدي إلى اتساع مدى الحركة، ويسهم بقدر كبير في زيادة قدرة الأوتار والارتباطة على الاستطالة والمطاطية وسهولة الحركة في مفاصل الجسم".

فضلاً عن جميع تمارينات (Braekletics) التي طورت قوة عضلات الذراعين والبطن والظهر والرجلين قد ساهمت بدورها في تطوير المرونة لأنّ ضعف القوة في هذه العضلات يؤثر سلباً على المرونة، وهذا ما أكدّه (الجميلي، 2014) "أنّ ضعف أو عدم اكمال القوة في العضلات يؤثر على المرونة ومن ثمّ يؤثر على المدى الحركي". ويذكر (وديع ياسين وياسين طه علي، 1986) "ان مرونة مفاصل الجسم مطلوبة في جميع الانشطة والفعاليات الرياضية ولكن بنسب مختلفة بحسب نوع النشاط". لذلك المرونة مطلوبة في معظم المهارات، وضعف وجودها بالقدر الكافي يعتبر عائقاً في التقدم في بعض انواع النشاطات، ونقصها هو احد الاسباب المهمة للأداء غير الصحيح للمهارات الحركية.

إستناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي والمناقشة توصل الباحثين إلى إن التمارينات Breakletics كان لها تأثير في تطوير القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، المرونة، السرعة الحركية). وفي ضوء الاستنتاجات خرج الباحثين بعدد من التوصيات منها تطبيق تمارينات Breakletics لتطوير القدرات الحركية، إجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام تمارينات Breakletics لتطوير القدرات البدنية والحركية لكلا الجنسين ولفئات عمرية مختلفة عند تطوير اللياقة البدنية.

المصادر

- احمد نصر الدين: فسيولوجيا الرياضة – نظريات وتطبيقات، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- رجاء عبد الكريم حميد: تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والأداء الفني وإنجاز فعالية القفز بالعصا الزانة، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية، 2014.
- ريسان خريبط وعلي تركي: نظريات تدريب القوة ، (بغداد، 2002).
- سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط1، (عمان، دار دجلة، 2014).
- طلحة حسام الدين واخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- عصام علي ومحمد صابر: التدريب الرياضي(اسس، مفاهيم، اتجاهات)، ط1، (الاسكندرية، 1999).
- ناجي كاظم علي: اثر تمرينات بوزن الجسم في تطوير أشكال القوة السريعة وبعض المهارات الدفاعية للناشئين بكرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 8، العدد 6، 2015.
- وديع ياسين وياسين طه علي: الاعداد البدني للنساء، (الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1986).
- Barbara& Charles; Athlrticstraning exam review:(USA, wolter kinwer,2010).

الملاحق

ملحق رقم (1) يبين أسماء الاساتذة والخبراء المختصين الذين تم إجراء المقابلة معهم.

اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
أ.د. عبد الوهاب غازي	استاذ دكتور	علم التدريب - كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
أ.د. عبد الكريم فاضل	استاذ دكتور	علم التدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
أ.م.د. احلام شغاتي	استاذ مساعد	علم تدريب - ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
أ.م.د. سعيد احمد	استاذ مساعد	علم تدريب - سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
م.د. خليل ستار	مدرس دكتور	اختبار وقياس - كرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
م.م. معاذ عبد الكريم	مدرس مساعد	علم التدريب - كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

ملحق رقم (2) يبين فريق العمل المساعد

الاسم	التخصص	مكان العمل
أ.م. أنسام يعرب	لغة انكليزية - ادب انكليزي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
د. زينة أبراهيم	لياقة بدنية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
م.م. فرح عصام	العاب المضرب - طب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
زهاء محمد	ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
شذى حسين	ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
سجى صباح	بكلوريوس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

ملحق رقم (3) يبين بعض تمارين Breakletics

الهدف منه	اسم التمرين	ت
تنمية مرونة الجذع والسرعة الحركية للرجلين وتحمل القوة لعضلات البطن والذراعين	Two step الخطوتين	1
تنمية مرونة الجذع والسرعة الحركية للرجلين وتحمل القوة للذراعين.	Two step one خطوتين بيد واحدة handed	2
تنمية مرونة الجذع والقوة المميزة بالسرعة للرجلين.	Step cross خطوة متقاطعة	3
تنمية مرونة الجذع والسرعة الحركية للرجلين وتحمل القوة للذراعين.	Step kick خطوة الركل	4
تنمية مرونة الجذع والسرعة الحركية للرجلين وتحمل القوة للذراعين وعضلات البطن.	Shuffels التناوب بالقدمين	5
تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحمل القوة للذراعين	Foot jabs الركل المتناوب	6

ملحق رقم (4) نموذج وحدة تدريبية

الأسبوع (الاول) - الوحدة التدريبية (الاولى) - بتاريخ 3 / 3 / 2019									
الزمن الكلي للتدريبات: 35 دقيقة					شدة الوحدة التدريبية : 70%				
زمن			الراحة بين		المجموعات	تكرار التمرين	تكرار الحركة الواحدة	الثقة	رقم التمرين
الكلبي للتمرين	التمرين	تكرار الحركة	المجموع	التكرارات					
780 ثا	30 ثا	10 ثا	120 ثا	90 ثا	2	3	3	70%	تمرين (17)
510 ثا	15 ثا	3 ثا	60 ثا	45 ثا	2	4	5		تمرين (9)
612 ثا	24 ثا	8 ثا	90 ثا	72 ثا	2	3	3		تمرين (13)
156 ثا	33 ثا			90 ثا	1	2	3		أداء سلسلة تمرينات 11 ثم 1 ثم 7
2058 ثا	الوقت الكلي للتمرينات							الراحة 3:1	