

تأثير تمارين خاصة بوسائل تدريبية مساعدة في تنمية القوة الخاصة
والانجاز الرقمي لرمي القرص فئة النساء

*The impact of special exercises and aids in the development of
special strength Achievement in discus throwing for women*

م.د منى زيدان بكى

جامعة كرميان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - خانقين

Dr. Mona ZidanBakki

Karmian University

*College of Physical Education Karmian University - College
of Physical Education And sports sciences - Khanaqin and
sports sciences - Khanaqin*

الملخص

ان التقدم العلمي الحاصل في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي له دور في تطوير الالعاب الرياضيه ورفع المستوى الانجاز وتعد القوة الخاصة من المتطلبات المهمة لفعاليات العاب القوى بصوره عامه وفعاليات الرمي بصوره خاصه ولاسيما في فعالية رمي القرص ونظرا لاعتماد هذه الفعالية على عاملين مهمين القوة العضلية الخاصة وقت الاداء الحركي ويعد استخدام التمارينات والوسائل المساعدة في تطوير الاداء الفني لرمي القرص ومن خلال تسليط مقاومات مختلفة في اثناء اداء المراحل المعده للفعالية من دون التأثير في المسارات الحركية ويهدف البحث الى التعرف على تاثير التمارينات ووسائل مساعدة في تطوير القوة الخاصة والانجازفي القرص واستعملت الباحثة المنهج التجريبي باسلوب الضبط المحكم للمجموعة التجريبية لاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث بطريقه عمدية ثم جرى تطبيق

التمرينات خاصة والوسائل المساعدة التدريبية لمدة لمدة ثلاث شهور وتطبيق المنهج للمجموعة التجريبية ثم اجراء الاختبارات البعيدة للقوى الخاصة والانجاز ويعد معالجة النتائج وتوصلت الباحثة الى ان التمرينات والوسائل التدريبية المساعدة اثرت بشكل ايجابي في تطوير القوة الخاصة والانجاز لدى عينة البحث لدى توصي الباحثة باستعمال الاجهزه والادوات المساعدة الحديثة في اعداد التمرينات خاصة لتطوير القوة الخاصة والانجاز.

Summary

The scientific progress made in all areas of life, including the sports field, has a role in developing sports games and raising the level of achievement. The special force is an important requirement for athletics activities in general and throwing activities in particular, especially in the effectiveness of discus throwing and in view of the dependence of this activity on two important muscular strength factors. The time of kinetic performance is the use of exercises and aids to develop the technical performance of discus throwing and by shedding various resistances during the performance of the several stages of effectiveness without affecting the kinematic paths. The research aims to identify the effect of exercises as a means to help in the development of special strength and achievement in the disc. Exact control of the experimental group for the pre and post test of the research sample in an intentional way, then special exercises and training aids were applied for a period of three months, applying the curriculum to the experimental group and then performing the tests. Dimensionality forces and special achievement and is the treatment of results, and found that the researchers exercise and training assistance means affected positively. In developing the special force and achievement of the research sample, which the researchers recommend using modern devices and tools to prepare exercises, especially for the development of special strength and achievement.

1- المقدمة:

يعد الانجاز الرياضي من اهم المؤشرات التقدم العلمية للدول في العالم واهم مايميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي والتقني الكبير وظهور نتائج الاختراعات العلمية الحديثه التي احدثت تغيرات كبيره في حياتنا العصرية ويعد التدريب الرياضي الوسيلة التي يستطيع من خلالها الدمج مختلف العلوم الاخرى كالتدريب والفلسفه والبايوا وحضيت العاب الساحة والميدان بالاهتمام الكبير نظرا لما تحويه من قدرات وقابليات مختلفة كالاتارة والتشويق والتي تتميز ايضا بالقوة والسرعه والرشاقه في الاداء الحركي والتحمل وفعالية رمي القرص واحده من الفعاليات الصعبة من خلال ادائها الحركي من كيفية المحافظه على وضع الاداء دون سقوط اثناء المرجحات والمسك والدورانات والتخلص بالصورة العلمية وتطبيق القوة والسرعة لخدمة الاداء الحركي ويتطلب ادائها اعدادا بدنيا عاليا ولاسيما القوة العضلية الخاصة ومالها من اهمية في تطوير المستوى الاداء والانجاز وعملية التدريب مهمه جدا حيث انها مرحلة التدريب في سن المراهقة هي عامل مهم في معادلة خلق الرياضيين عالي المستوى وتعتبر التمرينات بوسائل مساعدة من الوسائل الرئيسية لتحسين مراحل الاداء الحركي عن طريق تطوير العضلات العاملة اذا اصبحت هذا جزء رئيسا في التدريب رمي القرص وتعد القوة الخاصة القدرات البدنية الاساسية والضرورية في المنافسة فضلا عن تأثيرها في تطوير التحكم بالاداء وتطوير التكيف العضلي العصبي وزيادة السرعه الحركية لضمان تنفيذ السرعه النهائية العالية اذ ان استخدام الاجهزة والادوات المساعدة في تدريبات هذه القدرات اصبح من المستلزمات الضرورية والمهمة وتاتي اهمية البحث في اعداد التمرينات خاصة لتمية القوة الخاصة مع استخدام ادوات مساعدة في تطوير القدرات البدنية المرتبطة باداء المهاري لتحقيق الانجاز. اما مشكلة البحث تتطلب فعالية رمي القرص توافر متطلباتها معا وتتميزهذه المتطلبات وبشكل خاص يتداخل في القدرات البدنية التي تتطلب توافراً حركياً عالياً وتحقيق التوازن والترابط بين مراحلها الفنية، لأجل تحقيق التكامل في الأداء المهاري لها، وهذا يتطلب تكاملاً في تطوير القدرات الخاصة، ولاسيماً أنواع القوة الخاصة، التي تُعد المفتاح الرئيس لهذا التكامل، وقد استخدمت العديد من الوسائل والتدريبات التي اهتمت في تطوير هذه القدرات ولكون الباحثة مدربة واساتذه الجامعات في

تخصص العاب القوى التمسوا بوجود مشكلة في القوى الخاصة عن طريق التجربة الميدانية الطويلة في التدريب هذه الفعالية لذا لجؤا الى استخدام تمارينات خاصة بوسائل مساعدة لها علاقه بتسليط المقاومات متدرجة في اثناء الاداء المراحل الفنية لهذه الفعالية من دون الاخلال بالمسارات الحركية في اثناء الاداء ووضع الحلول المناسبة والمتداخلة بين القدرات البدنية والمهارية للفعالية . وكان هدفا البحث اعداد تمارينات خاصة لتنمية القوة الخاصة لعينة البحث والتعرف على تاثير التمارينات الخاصة بوسائل مساعدة في تطوير القوة الخاصة والمستوى الرمي ولانجاز واما فرض البحث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للقوة الخاصة البدنية لعينة البحث في رمي القرص وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لفراد عينة البحث في الانجاز اما مجالات البحث فكان المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خانتين والمجال المكاني : ملعب الكلية في خانتين والمجال الزمني : 2-11-2019---6-1-2020.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة لملائمتها مع طبيعه المشكلة حيث ان طبيعه المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم وبعد المنهج التجريبي (هو متغير معتمد مضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها والاسباب التي اثرت عليها)

2-2 مجتمع البحث

قامت الباحثة باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الثانية والبالغ عددهم (13) طالبة وتم استبعاد (3) طالبات لعدم الالتزام بالدوام واستبعاد طالبتان بسبب الاصابة وبهذا بلغ عينه البحث (8) طالبات

جدول (1) التكافؤ العينه

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء في المتغيرات الطول والوزن

المتغيرات	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	68.38	1.061	68.50	0.045
الطول	160.25	1.035	160.00	0.386

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

1- مصادر العربية والاجنبية

2- الاختيار والقياس

3- استمارة التسجيل

4- الوسائل الاحصائية شبكه المعلومات

2-3-2 الاجهزه والادوات المستخدمة بالبحث

1- حاسبة الكترونية

2- شريط قياس كرات طبية مختلفة الاوزان

3- حبال مطاطية

4- ثقالات المعاصم

5- صدرية الحبال المطاطية

6- مادة بيضاء لتحديد القطاع (جص)

7- اقراص قانونية وزن (1كغم)

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-4-1 تحديد الاختبارات المستعملة في البحث:

2-4-4-1-1 اختبارات فعالية رمي القرص:

اختبار الانجاز

اختبار رمي كرة طبية زنة (3كغم) بالذراعين من فوق الرأس لأقصى مسافة:

الغرض من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتفين.

الأدوات المستعملة:

شريط قياس، وكرات طبية (3كغم) عدد (2)، ومكان مناسب للرمي (منطقة الفضاء).

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف مواجهًا موضع الرمي، ويحمل الكرة باليدين معًا، ثم يقوم بثني الركبتين، ويقوم بمرجحة اليدين بالكرة الطبية والرمي للأمام لأبعد مسافة.

احتساب الدرجات:

يكون قياس المحاولة من الحافة الداخلية للخط البداية (جهة اللاعب) إلى أقرب أثر تتركه الكرة لحظة لمسها الأرض، بواسطة شريط قياس معدني يتم القياس لأقرب سنتمتر، تعطى (ثلاث) محاولات تحتسب أفضلها من أجل الإنجاز.

2-4-4-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين: (عبدالامير: 2012: 45)

اسم الاختبار:

اختبار الدفع بوضعية الاستناد الأمامي لمدة (10 ثواني).

الغرض من الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين.

طريقة الأداء: من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الأمامي) يقوم المختبر بثني المرفقين ومدهما بأقصى عدد ممكن في زمن قدره (10 ثواني)، يقوم المختبر بوضع الركبتين على الأرض للمساعدة في الارتكاز وحمل وزن الجسم بدلاً من أصابع القدمين.

طريقة التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بتنفيذها في زمن (10 ثواني).

2-4-3 تحمل قوة للذراعين وضع الاستناد الامامي لأقصى عدد ممكن

الغرض: من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين

ادوات ملعب ، ساعة توقيت، الكترونية ، صافرة،

وحدة القياسي : التكرار

طريقه التسجيل لحين استنفاد الجهد

2-5-2 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1 التجربة الاستطلاعية

من اجل الوصول الى افضل طريقة لاجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها الى الحصول على نتائج صحيحة حيث قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية يوم الاحد 20-10-2019 على (4) طالبات من مجتمع البحث وكون التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها.

2-5-2 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث المتكونه من (8) طالبات يومين الاربعاء و الخميس (23-24) تضمن اليوم الاول اختبارين الانجاز واختبار القوة الانفجارية واليوم الثاني اختبارين القوة المميزة بالسرعة والتحمل قوة.

2-5-3 التجربة الرئيسيّة

تم اعداد المنهج الخاص ضمن المنهج التدريبي الخاص بالبحث اذ يتكون المنهج من (36) وحدة تدريبيّة بواقع (3) وحدات تدريبيّة اسبوعياً ولمدة 12 اسبوع واعتمدت الباحثة على مبداء التدرج في الحمل التدريبي في الوحدات التدريبيّة واعتمدت على انسيابية تدريب بالنقل والوسائل المساعدة وتم التعامل مع الشدة والراحه والحجم بصوره منسقه واخذنا بنظر الاعتبار الواجبات التي يجب توافرها في بوضع بعض التمرينات لتطوير القوة الخاصة باستعمال وسائل تدريبيّة صنعت لهذا الغرض.

يكون هناك ربطاً بين محتوى التمرينات التدريبية العامة والخاصة، والتكنيك، والربط فيما بينها.
1. أمّا بالنسبة لتحديد الشدة التدريبية بالزمن فاستعمل الباحثة الزمن القصوي لتحديد شدة التدريب الجزئية، مثلاً: لاعب يؤدي تمرين بزمن (5 ثا)، وهو الزمن القصوي له في هذا التمرين عندما نريد احتساب الشدة المطلوبة (80%) فيكون بحسب المعادلة الآتية: الشدة = الزمن / الشدة المطلوبة، 5 ثا / 0.80 = 6.25 ثا.

أمّا بالنسبة لتحديد الشدة التدريب بالأثقال فاستعمل الباحث الوزن القصوي الذي يتغلب عليه الجسم

2-5-4 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في يومين السبت والاحد (11-12) بنفس تسلسل الاختبارات القبلية

2-5-5 الوسائل الاحصائية استعمل الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) في استخراج نتائج البحث، مستعملاً الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.

3- الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

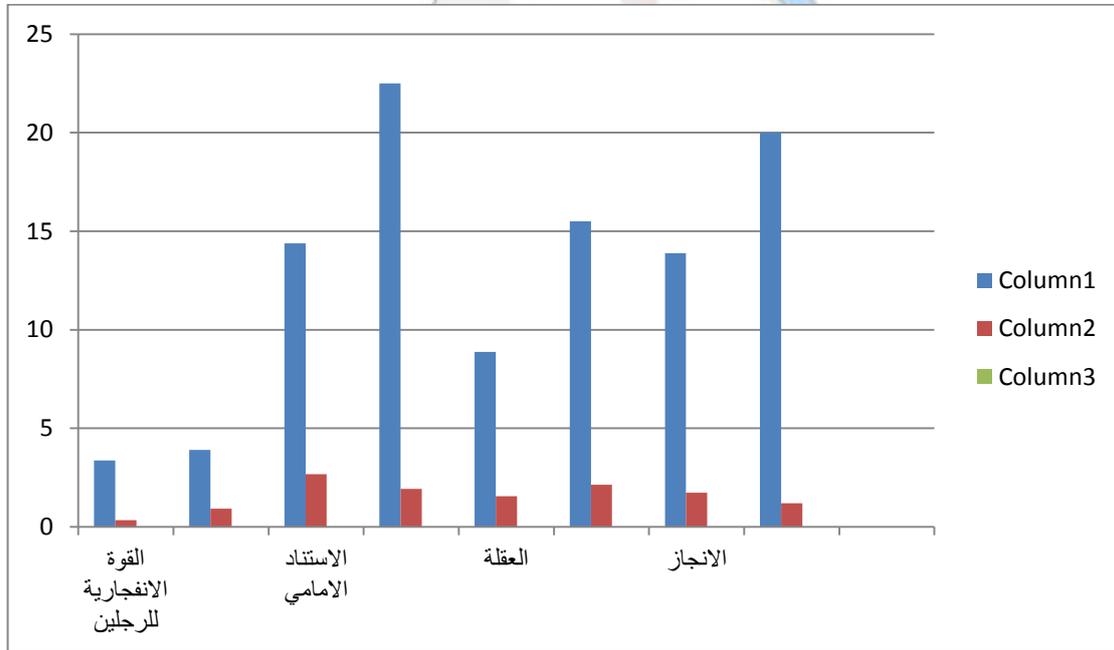
يبين قيم فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الانحرافات المعيارية	الوساط الحسابية	الاختبارات	المتغيرات
0.34122	3.3750	قبلي	القوة الانفجارية
0.9258	3.9000	بعدي	للرجلين
2.66927	14.3750	قبلي	الاستناد الامامي

1.92725	22.5000	بعدي	العقلة
1.55265	8.8750	قبلي	
2.13689	15.5000	بعدي	الانجاز
1.72689	13.8750	قبلي	
1.19523	20.0000	بعدي	

الشكل

الايوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديية المجموعة التجريبية



جدول (3)

يبين الفرق بين الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	فرق الاوساط	فرق الانحرافات	هـ	t-test	نسبة الخطاء	دلالة
1	القوة الانفجارية للرجلين	-	0.32842	0.11611	4.521	0.003	معنوي

معنوي	0.000	7.435	1.09279	3.09089	-	استناد امامي	2
					8.1250		
معنوي	0.000	7.020	0.94373	2.66927	-	عقلة	3
					6.6250		
معنوي	0.000	11.884	0.51539	1.45774	-	الانجاز	4
					6.1250		

يتضح من خلال جدول رقم (2) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبار القوة الانفجارية حيث بلغت الوسط الحسابي القبلي (3.3750) بينما البعدي كان 3.9000 بينما الانحراف المعياري القبلي (0.34122) والبعدية (0.9258) وتعزو الباحثة معنوية الفروق الواضح الى المنهج المستخدم وفق اساس تطوير القدرات الخاصة ومن اجل الحصول على نتائج واضحة تؤدي الى التفوق للاعب ان تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزه بالسرعة ينبثق من تدريبات خاصة تدعى بتدريبات الانتقال اذا تحقق هذه التدريبات فوائده كثيره لجميع المستويات بالنسبة للاعبين وان العمل على هذه التدريبات سوف تحقق انتاج القوة والسرعة اي ان القدرة المنتجة من القوة تكون لها فوائد موجهة ضمن القدرة الخاصة بالاداء (احمد:2013: 77) اما اختبار الاستناد الامامي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري القبلي (14.3750) (0.9258) بينما بلغ الوسط والانحراف البعدي (22.5000) (1.92725) ومن خلال فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية يتضح معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية ويعود هذا التقدم الواضح الى استخدام الوسائل المساعدة وكيفية تقنين حمل التدريب وان الوسائل المساعدة تساعد على سرعة اداء الحركات وتساعد على اختصار الزمن المخصص لكل مرحلة وتؤثر على تطوير القدرات الخاصة (نوري:2014: 32) اما بالنسبة لاختبار العقلة تحمل القوة فقد بلغ الوسط والانحراف المعياري القبلي (8.8750) (1.55265) بينما بلغ الوسط والانحراف البعدي (15.5000) (2.13689) ومن خلال

فرق الاوساط ومعنوية الفروق الواضح في الجدول (3) يتضح معنويه كانت لصالح الاختبار البعدي في تحمل القوة ويعود هذا الى الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث حيث يعد تحمل القوة هي صفة مركبة تتاثر بتطوير القوة عند القدرتين السابقتين هناك علاقة منهجية مهمة جدا بين السرعة والمطاولة والقوه فعلى الاهتمام بتنمية وتحسين جميع القابليات البدنية والحركية من اجل بناء قاعدة متبينة للتدريب الخاص بالمستقبل³ اما بالنسبة لاختبار الانجاز ومن خلال الوسائل الحسابية والانحرافات المعيارية كانت هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري القبلي (13.8750) (1.72689) بينما كان الوسط والانحراف البعدي (20.000) (1.19523) ومن خلال فرق الوساط والانحرافات ومعنوية الفروق تعزو الباحثة هذا التطور الحاصل الى المنهج المتبع وكيفية استخدام الاحمال التدريبية وتوزيعها بشكل علمي ومدروس من حيث الوسائل المستخدمة التي ساعدت في تطوير الانجاز من حبال مطاطية وثقالات المعاصم حسب الوزن النسبي المخصص لكل طالبة والذي كان تاثيره واضح من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة في الاختبارات البعدي (ابراهيم:2008: 6)

4- الخاتمة

من خلال ما افرزته نتائج البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية، ان التمرينات الخاصة بوسائل مساعدة تدريبية المستخدمه في البحث على افراد عينه البحث ادت الى تحسين القوة الانفجارية لذراعين، التمرينات الخاصة بالحبال المطاطية ادت الى تطوير القوة المميزه بالسرعة للرجلين اثناء الرمي ، ان التطور الذي ظهر في مستوى القوة الخاصة كان ذا تاثير ايجابي في تطوير الانجاز، واوصت الباحثة عدة توصيات ضروره استخدام الوسائل المساعدة في المناهج التدريبية لتطوير القدرات البدنية لهذه الفئات مختلفة، وضرورة المام القائمين بعملية التدريب ان يكون تدريبهم مبني على تطوير متطلبات الاداء الحركي باستخدام الوسائل المساعدة التي تحقق الهدف المراد تحقيقه باقل جهد على الرياضي

المصادر

- إيمان عبدالأمير، وأحمد العاني؛ رياضة المعاقين: (بغداد، مطبعة يثرب، 2012).
- حسن نوري تأثير وسائل مساعدة في ركض المنحى وتأثيرها في بعض المتغيرات البدنية والميكانيكية وانجاز 200م للشباب (رسالة ماجستير -جامعة المستنصرية -كلية التربية الرياضية -2014).
- سيف سعد احمد:تأثير التدريبات المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمة الشباب باعمار (17-22)- (رسالة ماجستير= جامعة ديالى-كلية التربية الاساسية -2013
- محمد رضا ابراهيم؛ التطبيقات الميدانية وطرائق التدريب الرياضي © بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 2008، الملحق رقم (1)

ت	اسم التمرين	التكرارات	الراحة	مجاميع	الراحة	الشدة
1	القفز من الثبات من وضع الانطلاق	3	1:15	2	1 د	100%
2	سحب الذراع بالمقاومة (الحبل المطاط)	10	1:15	2	1 د	90%
3	ركض بالقفز على مصطبة بوجود (5) مصاطب	5	1:10	2	1 د	85%
4	رمي القرص بوجود ثقالات بالذراع الرامية	6	1:10	2	1 د	100%