

## تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام الإثقال لتطوير القوبالقصوى لدى اللاعبين الشباب بالتنس الأرضي

د. ā. Ā عبد الحليم جبر نزال

م. د. منتظر مجيد علي

د. ā عادل مجيد خزعل

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن ما بلغت لعبة التنس على الصعيد العالمي في التنافس والتسابق العلمي والعملية بين المونديونية الأوروبية والذي تمخض عنه الارتفاع بالمستوى المهاري والفني حيث بلغ عند بعض اللاعبين العالميين التكامل بألا دالاً مما جعل تلك المدارس التدريبية تتجاوز حدود المنافسة المهارية لتتجهت بأساليب تدريبها نحو تنمية وتطوير الصفات البدنية ألعامة لدى لاعبي التنس الأرضي وبما يخدم الجانب الفني حيث بدأ تطوير تلك الصفات الى مستوى عالي ومن تلك الصفات القوة العضلية والتي تعتبر احدى أهم الصفات التي يحتاجها لاعب التنس بجميع أشكالها القصوى والسريعة ومطاولة القوة والتي يحتاجها اللاعب بشكل أساسي وكبير مةً خلال ماوصلت إليه المنافسة الرياضية لهذه اللعبة كون القوى العضلية أحدى العوامل المرتبطة بالاداء المهاري والاداء الخططي (التكتيكي) الجيد .

أن زيادة القوى القصوى تساهم وينسب مختلفة في زيادة باقي أنواع القوة ، القوة السريعة ومطاولة القوة ، فضلا عن ضخامة العضله والتي أصبحت في الاونه الاخيريه ميزه مهمة من مميزات لاعب التنس وكذلك باقي الألعاب دون أن تؤثر على باقي عناصر اللياقة البدنية كالرشاقه والمرونه والتوافق ولكي تكون هذه العناصر مجتمعه في البناء البدني بأستخدام أسلوب تدريبي مناسب لتدريب القوة العضليه العامه .

لذلك أستخدم الباحثون طريقة التدريب الدائري التكراري بأستخدام الاثقال كأسلوب تدريبي مباشر لتنمية وتطوير العناصر البدنيه الاخرى لتخدم لاعبي التنس بشكل خاص .

ومن هنا تظهر أهمية استخدام هذا الاسلوب التدريبي للاعب التنس بالعراق أقتصادا بالجهد والزمن ، وكذلك لتجاوز الكثير من الاساليب التدريبيه التي أصبحت غير مؤثره في مستوى التطور الذي نتمناه للتنس الارضي العراقي ، والتي يشعر بها كل من له صله قريبه باللعبه بتراجع ملحوظ لمستوى اللاعبين العراقيين عن مستوى اللاعبين العرب والذين كان بعضهم ولفترة قريبه لايشكل عائقا أمام مستوى اللاعبين العراقيين

## 2-1 مشكلة البحث

تتميز لعبة التنس الارضي بالعوامل التي ترتبط بسرعة النشاط عموما والقوى القصوى خصوصا بالبحث ، ومن خلال تجربة الباحثين لاحظوا انخفاض في مستوى القوة العضليه لدى اللاعبين العراقيين مما يؤدي الى هبوط في مستوى الأداء التنافسي القوي مع اللاعبين العرب لذلك ارتأى الباحثين معرفة مدى تأثير استخدام منهاج تدريبي مقترح بواسطة الأتقال لتطوير القوة القصوى لدى لاعبي التنس لمحافظة البصرة للشباب .

## 3-1 أهداف البحث

1. التعرف على القوة القصوى لدى لاعبي التنس الارضي الشباب لمحافظة البصرة
2. وضع منهاج تدريبي مقترح يعمل على تطوير القوا القصوى لدى لاعبي التنس قيد البحث.
3. التعرف على مدى تأثير المنهاج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى .

## 4-1 فروض البحث

1. هناك فروق معنويه بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للقوه القصوى لدى لاعبي التنس قيد البحث

## 5-1 مجالات البحث

- 5-1-1 المجال البشري : لاعبو محافظة البصره بالتنس الارضي للشباب لموسم 2007 - 2008

- 5-1-2 المجال الزماني : من 1-11-2007 لغاية 1-3-2008

- 5-1-3 المجال المكاني : قاعة المعهد التقني في البصرة

## 2- الدراسات النظرية

### 2-1 التدريب بالأتقال

أصبح التدريب بالأتقال في الآونة الاخيره له دور هام وأساسي عند وضع المناهج التدريبيه لغرض أعداد الرياضي لكل الفعاليات الرياضية بعد أحدث قفزه كبيرة من خلال ماوصلت إليه الفعاليات الرياضية من مستوى عالي عند الأداء ، تاركا بذلك كل الاساليب القديمه المعارضه لأستخدام التدريب بالأتقال لجميع الفعاليات الرياضيه المختلفه بعد أن كانت مقتصره على فعاليات خاصه معتقدا أن التدريب بالأتقال تعوق الصغار وتحد من حركتهم وتقلل من سرعتهم وتزيد من تصلب عضلاتهم وتحدد المدى الحركي للمفاصل الى جانب سرعة ظهور التعب . ولكن التجارب الحديثه والجريئه أجبرت اللجنه الطبيه التابعه للاتحاد الدولي لرفع الاتقال على اعلان أيجابية النتائج وفاعلية التدريب بالأتقال .

التدريب بالانتقال عبارته عن أسلوب للتمرينات البنائية يهدف الى زيادة القوى العضليه والبناء الهيكل العام للجسم ، ومن يشاهد أجساد لاعبي التنس المصنفين العالميين يتيقن من حقيقة أهمية استخدام الانتقال والتدريب بها كوسيله رائعه وللتدريب بالانتقال قواعد وأسس يجب مراعاتها ومنها الاهتمام بالاحماء ، تدريب المجموعات العضليه الكبيره قبل الصغيره ، استخدام التمرين E البنائيه العامه أولا ، المواظبه الدقيقه من قبل المدرب واللاعب ، التدرج بسرعة الأداء للوصول للسرعه المثلى ، المزج بين تمرينات القوه والأسترخاء ، الأداء الصحيح للحركات، äÄ يكون التدريب مشوقا ومتنوعاً<sup>(1)</sup>.

## 2-2 القوة العضلية

لقد حاول الكثير من العلماء والباحثين دراسة القوة العضليه في مجال التربيه الرياضيه كواحد من مكونات اللياقه البدنيه العامه لجميع الرياضيين ولمختلف اللاعبين والأنشطه الرياضيه ومنها لعبة التنس، وأتفقوا جميعا على أن القوة العضليه أهم عناصر اللياقه البدنيه ، وقد لخص ( كمال درويش ) äÜ " ماك لوي" أن القوه العضليه لها ارتباط عالي بالقدرة البدنيه العامه وكذلك أكثر العلماء اجمعوا على أن القوة العضليه المكون الأول لللياقه البدنيه أذ يعرفها هي قدرة العضله في التغلب على مقاومه خارجيه أو مواجهتها<sup>(2)</sup> . أما هاره فيعرفها على انها " äÄ أقدر من القوه يبذلها الجهاز العضلي - العصبي لمجابهة أقصى مقاومه خارجيه مضاده "<sup>(3)</sup>

## 2-3 التدريب الدائري التكراري

يعد التدريب الدائري واحدا من الأساليب المهمه في علم التدريب الرياضي وهو أسلوب تنظيمي خاص لتطوير الصفات البدنيه ( القوه والسرعه والمطاوله ) ومكوناتها الأخرى . حيث ظهرت في إنكلترا بالخمسينيات من القرن العشرين ومنها أنتشر الى دول العالم وجاءت تسمية الدائري لانه يؤدي على شكل دائري وبمحطات في كل محطه يؤدي المشارك تمرينا معيناً ثم ينتقل الى التمرين الاخر أذ يتراوح مجموع التمارين في الوحده الواحده من (5-20) تمرين (محطه) وذلك طبقا للاهداف الموضوعه في الوحده التدريبيه وبشرط أن تشترك جميع عضلات الجسم الرئيسيه أو أكبر عدد ممكن من المجاميع العضليه بصوره متتاليه مع مراعات التدريب المنطقي لتمرينات الدائره العضليه بحيث يهدف كل تمرين الى اشتراك مجموعه من العضد? E عبر العامله في التمرين السابق<sup>(4)</sup> . والتدريب الدائري التكراري واحد من الاساليب الفعاله والمؤثره في تدريب القوه العضليه القصوى وبشده تتراوح ما بين 80-90% وحيانا تصل الى أكثر من

ذلك من الحد الأقصى لقدرات الممارسين ضمن تمرينات الدائره أعتامادا التكرارات لاسف  
الأحماء.

### 3- منهج البحث وأجراءاته الميدانيه :

#### 3 - 1 منهج البحث

أن اختيار المنهج الصحيح يعتمد على طبيعة المشكله المراد دراستها ، حيث المشكله تتطلب البحث عن الأسباب والظروف الفاعله وذلك بأجراء التجارب ، فلذلك أستخدم الباحثين المنهج التجريبي الذي يعد ملائما لمتطلبات البحث

#### 3-2 عينة البحث

أن اختيار العينه تعتبر خطوه مهمه يجب الاهتمام بها مع مراعات الأسس الواجب توفرها بالعينه لكي تمثل المجتمع تمثيلا صادقا لغرض الحصول على نتائج أكثر دقه ، وحين يلجأ الباحثين الى جمعها أما من المجتمع الأصلي أو من عينة البحث الممثل له هذا المجتمع . وقد أختار الباحثين العينه بالطريقه العمديه والمتمثله بلاعبى محافظة البصره للشباب والبالغ ( 22 ) لاعبا للموسم الرياضى 2007 - 2008 أذ تقسيم العينه الى مجموعتين ( ضابطه - وتجريبيه ) بطريقه القرعه وبذلك أصبح عدد كل مجموعه (11) لاعبا .ومن أجل معرفه مدى تكافؤ العينتين قام الباحث بحساب بعض المتغيرات مثل الطول والوزن والاختبارات البدنيه للمجموعتين الضابط والتجريبيه .

المعنويه	(Ē) الجدوليه	(Ē ) المحتسبه	المجموعات				القياسات والاختبارات	Ē
			الضابطه		التجريبيه			
			Ū	-Ō	Ū	-Ō		
غيرمعنوي	2,10	1,125	7,56	179,1	6,34	179,6	الطول	1
غيرمعنوي		0,18	10,4	64,8	5,02	64	الوزن	2
غيرمعنوي		1,07	6,2	50,5	5,78	54	البنج بريس	3
غيرمعنوي		0,39	12,4	72,1	16,29	70	الدبني	4
غيرمعنوي		0,37	2,87	9	4	10	البطن	5

\* قيمة تالجدوليه عند درجه حريه 18 ونسبة خطأ5% = 2,10 .

### 3-3 الاجهزه والادوات المستخدمه ووسائل جمع البيانات .

أستخدم الباحث الادوات والاجهزه اللازمه في جمع البيانات الخاصه بالدراسه والتي تساعد في حل المشكله وتحقيق أهداف البحث وهي :

- \*المصادر العربيه والاجنبيه
- \*أستمارة آراء الخبراء والمختصين
- \*الاختبارات والقياسات
- \* جهاز قياس الطول والوزن الماني الصنع
- \* بارات واثقال مختلفه وحملات ومقاعد
- \*ساعة توقيت يدويه
- \* شواخص عدد (10)
- \* المقابلات الشخصيه

### 3-4 التجربة الاستطلاعيه :

قام الباحثين بأجراء تجربتهم الاستطلاعيه يوم 2007/10/15 على عينه من لاعبي التنس āāīīūē (8) لاعبين وهم اللاعبية المصنفين وقد حققت التجربه الاستطلاعيه أهدافها بعد أن تعرف الباحثين على المعوقات التي قد تواجه الباحثين في العمل ، وكذلك التعرف على الكثير من المفردات الخاصه بالتجربه ومنها الوقت اللازم للاداء ، فريق العمل المساعد قبل المباشرة بالتجربه الرئيسييه ، الاجهزه والادوات المستخدمه ومدى سلامتها ، الاسلوب المثالي لتنفيذ التجربه الرئيسييه.

### 3-5 الاختبارات المستخدمه في البحث

أن عملية أختيار الاختبار الذي يقيس المتغيرات المتعلقة بالبحث واحده من اهم الخطوات الاجرائيه والتيان تتوفر فيها شروط معينه تجعل مقياسا حقيقيا وصادقا في قياس ما يتطلب قياسه . إذا الاختبار هو مجموعه من التمرينات تعطى للرياضي بهدف التعرف على قدراته ، أستعداداته ، كفايته<sup>(5)</sup> . فلذلك أرتى الباحثين أن يختاروا ثلاثة أختبارات لقياس القوه العضليه (البنج بريس ، الدبني ،البطب ) بعد أن تم عرضها على الخبراء وأهل الخبره (\*\*\*)<sup>(6)</sup> لتحديد مدى صلاحية الاختبارات لقياس القوه العضليه .

### 3-5-1 اختبارات القوه العضليه :

\* أختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنج بريس)<sup>(7)</sup>

\* Ö NÜ : قياس القوة العضليه القصوى للعضلات الصدريه الثانيه للذراعين والعضلات الكتفية الامامية والماده للمرفقين الخلفية .

• E : مقعد سويدي ، بار حديدي من ، عددمن الاقراص الحديديه ذات أوزان مختلفه

\* الاجراءات : يطبق هذا الاختبار من وضع الاستلقاء فوق مصطبه ، ويدفع البار من مستوى الصدر الاعلى بعد

مد الذراعين كلياً حيث يتم اختبار أقصى وزن يمكن للاعب رفعه ولاقرب من (2,5)

• āÜ

3-5-2 اختبار الجلوس والبار الحديدي على الكتفين ( الدبني) (8).

• غرض الاختبار : قياس القوه العضليه القصوى لعضلات الرجلين والعضلات الماده للركبتين

• B

• E : بار حديدي مع عدد من الاقراص الحديديه ذات أوزان مختلفه بحيث تكفي مجموعها أقوى الافراد المختبرين ، قطعة قماش سميكه توضع أسفل البار الحديدي عند حملة على الكتفين .

• الآجراءات : يتم تطبيق هذا الاختبار من الوقوف ، بعد الثقل على الاكتاف ، خلف الرقبه ، ثم يقوم المختبر بثني مفصل الركبتين كاملاً للاسفل والوقوفه ثانياً ، يستمر هذا بعد زياده في الاوزان الى أقصى مايستطيع تحقيقه ولاقرب من (2,5) āÜ .

3-5-3 اختبار الجلوس من الرقود مع مسك الرجلين من قبل الزميل ( البطن) (9).

• غرض الاختبار : قياس القوى القصوى لعضلات البطن الثانيه للجذع أماما .

• E : مجموعة أقراص حديديه ذات أوزان مختلفه .

• الاجراءات : يطبق هذا الاختبار من وضع الاستلقاء على الظهر ، يمسك المختبر القرص الحديدي خلف الرأس بينما يمسك الزميل رجله قرب القدمين ، يحاول المختبر الجلوس من هذا الوضع لمره واحده ثم يحاول مره ثانيه بقرص أثقل وزناً وهكذا حتى يصل الى أقصى ثقل يستطيع الجلوس به وهو فوق الارض مباشرة .

### 3-6 الاختبارات القبليه

تم إجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث المجموعتين الضابطه والتجريبيه في تمام الساعه التاسعه من يوم في قاعة المعهد الفني في البصره ، أذ تم تسجيل قياسات الطول والوزن للمجموعتين من قبل فريق العمل المساعد\* (10) . بعدها اجريت الاختبارات الخاصه بالقوه

العضليه وقد حاول الباحثين قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطه بالاختبار من حيث ( الزمن المكان ، الادوات المستخدمه ، طريقة التنفيذ ، فريق العمل ) وجعلها مشابهه في الاختبارات القبليه والبعديه .

### 3-7 المنهج التدريبي المقترح

قام الباحثين بأعداد منهج تدريبي لتطوير القوة العضليه العامه لدى لاعبي التنس الشباب مستعينين ببعض المصادر العلميه المتوفره وكذلك بخبرات المشرفين العلميه والعملية وبعض خبرات الاساتذة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي والتنس الارضي ومقدار القابليه البدنيه والمستوى التدريبي لعينة البحث بعد ذلك قام الباحثين بعرض المنهج التدريبي على الخبراء والمختصين وذوي الاختصاص كما في ملحق رقم (2)، اذ كانت الشده تتراوح بين 60% - 90% وتم استخدام التدريب الدائري التكراري ، بلغت فترة المنهج (12 أسبوعا) ، اما زمن الوحده التدريبيه كان 60 دقيقه ، تم إجراء أختبارات ضمنيه خلال مدة تنفيذ المنهج لمعرفة مستوى التطور الحاصل لدى عينة البحث للمجموعه التجريبية .

### 3-8 الاختبارات البعديه

بعد الانتهاء من المده المقرره للمنهج التدريبي التي أستغرقت (12أسبوعا) تم إجراء الاختبارات البعديه لعينة البحث مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وأسلوب البحث التي أتبعتم أثناء اجراء الاختبارات القبليه .

### 3-9 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيه الاحصائية لمعالجة النتائج .

### 4- عرض مناقشة النتائج

تم عرض ومناقشة نتائج كل من الاختبارات القبليه والبعديه لعينة البحث التجريبية والضابطه كما قام الباحثين باستخراج نسب التطور لجميع الاختبارات ولكلا المجموعتين ( لانها تعتبر أداة توضيحيه تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الادله العلميه وتمنحها القوه )<sup>(11)</sup>

### جدول ( 3 )

يمثل الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمة (Ē) المحسويه والجدوليه ونسب التطور لدى

المجموعتين الضابطه والتجريبيه لعينة البحث

المجموعات	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (Ē) المحسويه	قيمة (Ē) الجدوليه	المعنويه	نسبة التطور
		ū	ō	ū	ō				
	البنج بريس	6,34	54	6,6	60,5	14,23		معنوي	14,15%





الرئيسي في تدريب القوة العامه يعبر عن تدريب البناء العضلي بأعتبره من أشكال رفع القوة القصى .

أما المجموعه الضابطه فقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار ( البنج بريس ) القبلي (50,5) وبأنحراف معياري (6,2) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (51,75) وبأنحراف معياري (7,58) ولايجاد معنوية الفروق تم استخدام اختبار (E) للفروق حيث كانت قيمة (E) المحسوبه (3,85) أكبر من قيمة (E) الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه ولكن قليله قياسا للفروق الحاصل لدى المجموعه التجريبيه وبالتالي حصول حاله من التطور البسيط لمستوى القوة القصى أذ يعزو الباحثين هذا التطور نتيجة التمارين البدنيه المتعلقة بالقوة التي استخدمتها هذه المجموعه لافتقارها الى تدريب الاثقال وأتمادها على التمارين العامه في أداء متطلبات وواجبات اللعبه الحديثه وخاصه المهارات الهجوميه . ومن خلال هذا العرض يمكن أن نشاهد أن مستوى التطور الذي حصل للمجموعتين نشاهد أن المجموعه التجريبيه كان 10,74% أما المجموعه الضابطه كان 2,41% مما يؤكد على أن نسبة التطور في المجموعه التجريبيه كانت أكبر نتيجة استخدامها المنهاج التدريبي المقترح من قبل الباحثين .

أما في اختبار ( الدبني ) للمجموعه التجريبيه حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي 70 وبأنحراف معياري 16,29 فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 87,5 وبأنحراف معياري 10,02 ولايجاد معنوية الفروق تم استخدام اختبار (E) للفروق حيث بلغت قيمة (E) المحسوبه 4,58 وهي أكبر من قيمة (E) الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعه الضابطه فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 72,5 وبأنحراف معياري 12,4 فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي 73,25 وبأنحراف معياري 12,29 ولايجاد معنوية الفروق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (E) للفروق حيث بلغت قيمة (E) المحسوبه 3 وهي أكبر من قيمة (E) الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبه للمجموعه التجريبيه فأن الفرق بين الاختبارين يدل على حصول حاله تطور في مستوى القوة العضليه للرجلين والذي يعزوه الباحثين نتيجة لتأثير المنهج التدريبي المقترح بأستخدام الاثقال في تدريب العضلا E العامله للرجلين والعضلات الماده للركبتين والورك الذي عملت على تطويرها القوة العضليه لهذه العضلات أضافه الى تطوير عضلات الجذع وبنسب معينه لان ( ثني الركبتين مع الارتقاء وحمل ثقل على الكتفين يتم فيه تنمية القوة العضليه للرجلين والجذع وخاصة عندما يستخدم منهج تدريبي ذات شدد عاليه بحيث ينسجم مع الهدف

العام لتطوير القوة العضلية الخاصة مع نوعية عضلات الرجلين كون التمرينات ذات الشدد العاليه مع قلة التكرارات نات التأثير في تطور القوة العضليه ) .

أما في اختبار ( البطن ) للمجموعه التجريبيه بلغ الوسط الحسابي القبلي 10 وبأنحراف معياري قدره 4 أما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي 12 وبأنحراف معياري 2,28 ولايجاد معنوية الفروق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (  $\bar{E}$  ) للفروق حيث بلغت قيمة (  $\bar{E}$  ) المحسوبه 4,13 وهي أكبر من قيمة (  $\bar{E}$  ) الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين ولصالح الاختبارالبعدي ،أما المجموعه الضابطه بلغ الوسط الحسابي القبلي 9 وبأنحراف معياري 1,87 فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي 10 وبأنحراف معياري 2 ولا يجاد معنوية الفروق تم استخدام اختبار (  $\bar{E}$  ) للفروق حيث بلغت قيمة (  $\bar{E}$  ) المحسوبه 3 أكبر من قيمة (  $\bar{E}$  ) الجدوليه مما يدل على وجود فروق ولصالح الاختبارالبعدي .

فيما يخص المجموعه التجريبيه فأن الفرق بين الاختبار يدل على وجود حالة تطور في مستوى القوة العضليه الخاصه لعضلات البطن الثانيه للجدع أماما ، أذ يعزو الباحثين ذلك الى تأثير مفردات المنهج التدريبي المقترح والذي أستخدم فيه تمارين الاثقال وبأوزان مختلفه وشدد تصاعديه . أذ يتفق الباحثين مع الخبراء الذين يؤكدون ( عندما نعمل على تطوير القوة العضليه نستخدم تمرينات ذات مقاومات تصاعديه إيجابيه لاتعمل على حدوث أصابه عند الرياضي) ولغرض خلق التوافق العصبي تبرز أهمية تطوير القوة العضليه لعضلات البطن بأختبارها مجموعه مساعدة (4) والتي توصل اليها الباحث في الاختبارات البعديه للقوة العضليه ( البنج بريس . لعضلات الجذع من خلال نقل القوة من الرجلين الى الذراعين لاداء الواجب الحركي بمختلف أشكاله وخاصه عند لاعبي التنس لان النقل الحركي يعطي قوة أضافيه لمساعدة  $\bar{E}$  بدفع الجسم الى تكتيك وتكتيك عالي أثناء تنفيذ الواجب المكلف به .

أما المجموعه الضابطه فقد أظهرت النتائج هناك فرق معنوي وزياده طفيفه في مستوى القوة العضليه للبطن لدى اللاعبين بسبب استخدام تمارين القوة البدنيه العامه ضمن وحدات التدريب والتي أدت الى حصول حالة التطوروينسب بسيطه لدى عينه ولمعرفة مستوى التطورالحاصل في القوة العضليه في المجموعتين وعلى ضوء النتائج التي عرضت في الجدول الدني . البطن ) للمجموعه التجريبيه والتي بلغت على التوالي ( 14,15 -- ، 25,36 -- ، 33,33 ) أما بالنسبه للمجموعه الضابطه في الاختبارات البعديه بلغت على التوالي ( 4,54 -- ، 1,05 -- ، 21,87 ) وعند معرفتنا بنسب التطور للمجموعتين نجد أن المجموعه التجريبيه حققت نسب أكبر من المجموعه الضابطه أذ يعود ذلك الى أن المنهج التدريبي المقترح قد أدى الى زياده في القوة العضليه العامه بشكلها القسوي وكذلك أكد الباحثين على تطور القوة القسوى كشكل من أشكال القوة العامه مما تؤدي الى تطور في مستوى القوة المميزه بالسرعه ومطاولة القوه وينسب

معينه وهذا ماكداه ( القوة القصوى تعتبر بصوره عامه من مكونات القابليه على وجه التحديد كمقياس للقوة السريعه ومطاولة القوة ) وبما أن الاسلوب المستخدم كان بالانقباض المتحرك الايزوتوني مما أدى الى تطور القوة العضليه جميعها وهذا ماكداه ( أن تدريب القوة بالانقباض الايزوتوني يعمل على تطوير القوة القصوى بشكل سريع ويكون متكافئ للقوة المميزه بالسرعه ومطاولة القوة ) .

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1الاستنتاجات

من خلال النتائج التي أفرزتها الدراسه تم استنتاج ما يأتي

- 1- المنهاج التدريبي المستخدم في الدراسه عمل على تطور القوة القصوى لدى اللاعبين .
- 2- أظهرت الدراسه اعلى نسبة للتطور كانت في اختبار البطن وأقل نسبة للتطور كانت لاختبار البنج بريس
- 3- أظهرت النتائج وجود تطور في القوة العضليه لعضلات البطن والرجلين بشكل أكبر من التطور الحاصل للذراعين إذ هذا ينسجم مع حجم وقوة عضلات الرجلين والجذع والبطن عما عليه في عضلات الذراعين .
- 4- وجود فروق ذات دلالات أحصائية بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه ولصالح البعديه لاختبار القوة العضليه وكذلك في نسب التطور وعلى التوالي.

### 5-2 التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام الخاص بتدريب القوة القصوى لدى لاعبي التنس الارضي بأستخدام الانتقال لتطوير القوة الخاصه .
- 2- ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار التدرج بالشده ضمن المنهج بأستخدام الانتقال مع مراعات الفروق الفرديه للاعبين.
- 3- ضرورة الاهتمام بالغذاء للرياضيين بأعتبره كحاله مساعده في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لغرض الوصول للشده القصوى عند اللاعبين .

### المصادر

- 1- عصام عبد الخالق :تدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، 90 ، 1999 ، 670 .
- 2- كمال درويش ، ومحمد صبحي حسانين : التدريب الدائري ، 60 ، 1998 ، 36 .
- 3- أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد، 1990، 164 .

- 4- ديفد ك روبنز :التشريح ( ترجمة ) فريال عيود ، بغداد ، مطبعة التحري ،1988، 27 Ö
- 5- علي البيك . دائره تدريبيه مقترحه لتنمية القوة العضليه وأثرها على السرعه للسباحين ، بحوث مؤتمر ، المجله 3 ، 1984 ، 20 Ö ، جامعة حلوان ،
- 6- وجيه محجوب : علم الحركه ، كتاب منهجي لكليات التربيه الرياضيه ، جامعة بغداد ، بيت الحكمه ، 1979 ، 126 Ö .
- 7- نوري أبراهيم الشوك : أنواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في الكرة الطائرة ، رساله ماجستير ، جامعة بغداد ، 1986 ، 60 Ö .
- 8- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربيه البدنيه والرياضيه ، 11 ، 30 ، 1995 ، 213 Ö ، آار الفكر العربي ،
- 9- أثير صبري ومنصور جميل : مقارنة بين نتائج بعض تمارين القوة الثانيه على تطوير القوة العضليه ، مجلة كلية التربيه الرياضيه، جامعة بغداد ، 1987 ، 346 Ö
- 10-قاسم المندلأوي (واخرون) : الاختبار والقياس والتقويم في التربيه الرياضيه ، بغداداً ، مطبعة الحكمه ، 1989 ، 67Ö .
- 11-فان دالين،مناهج البحث في التربية وعلم النفس،(ترجمة)محمد نبيل واخرون،القاهرة،مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر،القاهرة،1977،ص277 .
- 12- مجدي عزيز أبراهيم ، قراءات في المناهج ، 20 : مكتبة النهضه المصريه ، 1985 ، 458 Ö .
- 14- عبد الجبار توفيق ، رؤف عبد الرزاق : مبادئ البحث التربوي ، 70 ، بغداد ، مطبعة وزارة التربيه ، 1992 ، صص 169 .