

## ملخص البحث

الدورات التدريبية الدولية حاليا تستمر لمدة أربعين يوما وبواقع ثلاث وحدات تدريبية متقطعة بحدود وقت إجمالي ستة إلى سبع ساعات وهو يتطلب إمكانية بدنية أكبر ونتيجة لافتقار المدربين العراقيين للتدريبات التي تخدم الاختبارات المعمول بها حاليا وحسب توصية الاتحاد الدولي بما تنسجم مع الجوانب البدنية الواجب تطويرها لدى المدربين والتي تعد ضرورية ومهمة لتطوير قدراتهم واجتيازهم للدورات التدريبية الدولية بنجاح ارتأى الباحث دراسة المشكلة ووضع الحلول المناسبة. وهدف البحث إلى إعداد تمرينات تتناسب مع القدرات البدنية بمدربي رياضة المبارزة والتعرف على تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية بهم وكذلك التعرف على نسبة تطورها. وافترض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية. وكذلك في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح التجريبية. واستنتج الباحث تطور سرعة الانتقال في الملعب، ٣ وثبات للأمام من وضع الاستعداد، مطاولة السرعة الخاصة خلال ٣٠ ثانية، بنج بريس، دبني، بطن، ٥٤٠ متر لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث علما لم تتطور سرعة الاستجابة الحركية من وضع الطعن (البصري)، عدو ٦٠ متر. وخرج الباحث بعدة توصيات منها ضرورة تطبيق المنهج التدريبي المقترح على المدربين وكذلك تخصيص وقت كاف في أثناء الوحدة التدريبية أو تخصيص أيام مستقلة لتدريبهم وتعميم التمرينات المعدة على مدربي الأندية الرياضية جميعها. وأخيرا التأكيد على استخدام هذا الأسلوب وطريقة التعامل معه في مناهج الدورات التدريبية التي يقيمها الاتحاد المركزي للعبة.

## Abstract

**The Affect of Suggested Exercises to developing The physical abilities Level for coaches in fencing sport**

the paper included the introduction and it was shown the importance of using Exercises to developing The physical abilities Level for coaches in fencing sport .The problem was represented in the point that the most coaches do not training to gain good level of fitness to passing the cercal training .The aim is lies on proposing suggested exercises Also knowing the affect of the suggested to developing his abilities and percentage develop .The hypothesis was represented by showing that there is a difference between the results of the pre and post–tests in two groups (experimental and control) .Subjects were (8) coaches . the conclusion and recommendations in the light of results. The investigator reached many conclusions, among them: developing the moving in pist ,3jumpsfrom on guard, speed endurance in 30sec,beng press,debny,540m, The most important recommendations is necessity of application this Exercises by coaches also using enough time in the unit training or independent special days to train them also in other clubs and at last use this Exercises in cercal training in Iraq .

## ١ - التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

تتنافس جميع دول العالم في مختلف المجالات منها المجال الرياضي وهذا التنافس دفع المختصون في البحث العلمي للحصول على أفضل الوسائل والطرق لتطوير التعلم والتدريب الرياضي من خلال الاستفادة من العلوم المختلفة لخدمة الانجاز الرياضي، فالتخطيط العلمي الصحيح والدقيق لإعداد المدربين هو الأساس في الوصول لتحقيق الأهداف، والتدريب الرياضي يعد جانبا رئيسيا للوصول للانجاز العالي إذا كان بناءه على أسس علمية صحيحة ، ويتباين نوع التدريب حسب نوع الفعالية الرياضية فضلا عن تباين مستوى وقدرات المدربين و اللاعبين حيث يتطلب أحيانا التغيير في الطرق والوسائل المستخدمة . إن رياضة المبارزة إحدى الألعاب الرياضية التي نالت اهتماما كبيرا من الشعوب كافة وبمختلف الأعمار، وإن سرعة الأداء فيها أصبحت مظهراً من مظاهر المبارزة الحديثة ولكي يتمكن المدرب من إعطاء درس فردي وجب عليه أن يكون ذا لياقة بدنية عالية تمكنه من مجاراة اللاعب ومواكبة سرعة أداء النزال وطبيعة اللعبة ذات الحركة المستمرة والإيقاع السريع والمفاجئ الذي يقوم به اللاعبون والذي يتطلب

السرعة وتنفيذ التكنيك الجيد لضمان الاحتفاظ باللياقة البدنية فضلاً عن كون المدرب يجب أن يمتلك الإعداد الكامل من الناحية الفنية والذهنية والنفسية والوظيفية والصحية، وإنّ عملية إعداد المدرب بدنياً لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء للاعبين أثناء المعسكرات التدريبية والبطولات الرسمية كذلك اجتياز الاختبارات البدنية المخصصة لهم أثناء الدورات التدريبية الرسمية فضلاً عن تمكنهم من قيادة فرقهم بكفاية عالية من اللياقة البدنية حيث قد يضطر المدرب لإعطاء أكثر من درس فردي في الوحدة التدريبية لأن الفريق يمثلّه أربعة لاعبين في المنافسات في كل سلاح ، وأوصت اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي للمبارزة بضرورة قيام الاتحادات الوطنية للعبة بالاهتمام باللياقة البدنية للمدربين والاعتماد في ذلك على أشخاص ذوي كفايات علمية عالية لأن زمن الدروس الفردية للاعب واحد قد يستغرق ساعة كاملة، يرافق ذلك حدوث ضغط على الأجهزة الوظيفية للجسم من جراء المجهود وإنّ عدم استعداد المدرب بدنياً قد يسبب حدوث بعض المشاكل الوظيفية لأجهزة الجسم لذلك فلياقة المدرب أمر لا يمكن الاستهانة به، إذ يمكن لمدرّب المبارزة الحصول على لياقة بدنية تؤهله لأداء واجباته التدريبية بشكل اعتيادي من خلال قيامه بتنفيذ وحدات تدريبية خاصة به وإن يمر بمراحل الإعداد التدريبي الاعتيادي وتقسّم تلك المراحل نسبة إلى الهدف الرئيس والمهام المتعلقة به وباختيار طرائق تدريب أساسية تحقق الهدف المنشود، ولتطوير قدرات المدرب البدنية هناك طرائق تدريبية خاصة مثل التدريب المستمر والتكراري والفتري وغيرها إلا إنّ الباحث يرى أنّ الفتري من انبب هذه الطرائق لأن نظام أدائها يشبه إلى حد بعيد أداء مدرب المبارزة من هنا تظهر أهمية البحث في تطوير قدرات المدرب البدنية التي تسهم في تطوير مستوى أدائه.

## ١-٢ مشكلة البحث:

للتدريب في رياضة المبارزة متطلبات خاصة ومنها تطوير اللياقة البدنية التي تعد عنصراً أساسياً فضلاً عن النواحي المعرفية أو الذهنية والنفسية والمتطلبات الأخرى. ومن أهم ما يجب أن يمتاز به مدرب المبارزة هو أن يكمل الوحدة التدريبية في وقتها المحدد محافظاً على إمكانيته البدنية والذهنية والنفسية طول فترة إعطائه الدروس الفردية وهذا يعتمد على تطوير قدرات بدنية خاصة تتلاءم مع تلك المتطلبات. ومن خلال متابعة الباحث كونه جزءاً من مجتمع مدربي المبارزة وهو مدرب دولي فقد لاحظ أنّ بعض المدربين يظهر عليهم التعب في وقت مبكر فيقل التركيز والانتباه مما يؤدي إلى ضعف في مجازاة اللاعبين أثناء الدروس الفردية ومن ثم قد يتخذ قرارات تكون في بعض الأحيان غير صائبة وخصوصاً في الدروس المهمة قبل المنافسات الرسمية فضلاً عن كون المدربين يخضعون إلى وحدات تدريبية مكثفة بصورة طبيعية أثناء الدورات التدريبية المحلية والرسمية ولاحظ الباحث أنّ البعض من المدربين يفشلون في تلك

الدورات نتيجة التدريب الغير مؤثر الذي يمارسه المدربين كذلك ظهور الإصابات بصورة كبيرة في أثناء الدورات التدريبية وخاصة عند المدربين الذين يستمرون في ممارسة التدريب إلى مرحلة عمرية طويلة . إن لجنة المدربين المركزية في العراق كانت تعتمد في تقييمها على اختبارات نظرية وعملية بسيطة ولفترة محددة قد تستمر أياما لكن في الفترة الأخيرة بعد الانفتاح على العالم الخارجي ومنها المشاركة عربيا ودوليا نرى الدورات الدولية تستمر لمدة أربعين يوما وبواقع ثلاث وحدات تدريبية متقطعة بحدود وقت إجمالي ستة إلى سبع ساعات وهو يتطلب إمكانية بدنية أكبر من الدورات السابقة بنواحي معينة ونتيجة لافتقار المدربين للتدريبات التي تخدم الاختبارات المعمول بها حاليا وحسب توصية الاتحاد الدولي بما تتسجم مع الجوانب البدنية الواجب تطويرها لدى المدربين ، ولقلة الدراسات السابقة في هذا الاختصاص، لذا ارتأى الباحث دراستها ووضع الحلول المناسبة لها والتي يعدها ضرورية ومهمة لتطوير قدرات المدربين البدنية واجتيازه للدورات التدريبية الدولية بنجاح.

### ١-٣ أهداف البحث

- إعداد تمارينات تتناسب مع القدرات البدنية لمدربي رياضة المبارزة .
- التعرف على تأثير التمارينات في تطوير بعض القدرات البدنية لمدربي رياضة المبارزة .
- التعرف على نسبة تطور القدرات البدنية قيد البحث لدى عينة البحث.

### ١-٤ فروض البحث

- هناك فروق ذوات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية .
- هنالك فروق ذوات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمدربي رياضة المبارزة.

### ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : مدربي رياضة المبارزة وعددهم (٨) مدربين من مدربي الأندية في محافظة بغداد.

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٠/٩/٤ لغاية ٢٠١٠/١١/١٤ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة المبارزة واللياقة البدنية والملعب الخارجي للساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - الجادرية .

## ١-٢ المتطلبات البدنية الخاصة بمدربي رياضة المبارزة

لغرض تحليل نوعية الأداء البدني الذي يقوم به مدرب المبارزة أثناء قيادته الوحدات التدريبية لابد من التعرف على المتطلبات البدنية الأساسية، فضلاً عن نوعية المجهود الذي يبذله المدرب خلال اشتراكه في الدورات التدريبية المحلية والدولية لغرض الترقية من درجة إلى أخرى والتي يتم تحديدها من الاتحاد المحلي والدولي للمبارزة في ضوء ما يتطلب من أداء المدرب داخل الدورات التدريبية وبما يتناسب وطبيعة أدائه في أثناء الوحدات التدريبية ، لذا توجب على المدرب الاستعداد الجيد ليكون بمستوى بدني عالٍ يتلاءم وتلك المتطلبات . إنَّ المدرب يتحرك بصورة مستمرة طول الوحدة التدريبية (٩٠-١٨٠) دقيقة وبمسافة حدود قاعة التدريب وتكون مابين الركض السريع والهولة والمشي لذا عليه أن يكون بمستوى بدني عالٍ من التحمل العام كذلك فإنَّ المدرب في أثناء الأداء يعمل على تكرار أداء المهارات الخاصة بالسلاح ويسرع قصوية أو شبه قصوية وتختلف هذه السرعة حسب طبيعة الأداء. وهذا ما يطلق عليه في التدريب الرياضي (بتحمل السرعة) لذا فسرعة الانتقال تعد من متطلبات المدرب الأساسية وانَّ المدرب خلال تحركه السريع سيكون مضطراً إلى التوقف فجأة لشرح أداء مهارة بالوضع الصحيح وعليه فإنه عند ذلك سيحتاج إلى مستوى عالٍ من الاستجابة والتوافق والتوازن والعديد من الأمور التي تدخل تحت نطاق ما يسمى في علم التدريب الرياضي بمصطلح الرشاقة، وقد يضطر المدرب خلال نفس الوحدة أن يبدأ بتحركات سريعة جداً وانه قد يتوقف توقفات مفاجئة أو قد يتخذ جسمه أو أجزاء منه بعض الحركات المفاجئة ذات المدى الحركي الكبير. وبناء عليه يجب أن يكون عنده مستوى عالياً نسبياً من مدى الحركة في المفاصل وانَّ نقص ذلك يسبب حدوث الإصابات لبعض المدربين وعليه فإنَّ عنصر المرونة عنصر أساسي لهم، أما القوة العضلية فإنَّها أساسية للمدرب إذ تمنحه الشكل المورفولوجي (الشكل الخارجي الخاص بالتركيب التشريحي) الجيد الذي يعطيه مظهراً حسناً وإنَّ القوة العضلية تحافظ على المدرب من السقوط في أثناء اصطدامه باللاعبين وما إلى ذلك خلال الأداء، إنَّ عناصر اللياقة البدنية بالنسبة للمدرب تكون سلسلة مترابطة لا يمكن الاستغناء عن أي جزء منها " إذ إنَّ التدريب على أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية سيؤثر إيجابياً في العناصر الأخرى وإنَّ مدى هذا التأثير يعتمد على نوع التمارين " (١) لذا فانَّ المدرب يجب أن يتمتع بجميع العناصر البدنية، إلا إنَّ العناصر السابقة الذكر (التحمل العام وتحمل السرعة والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة والدقة) تعد أهم القدرات البدنية. وعرف (بسطويسي احمد) التحمل بأنه "إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لمدة طويلة (٢) وعرف (ريسان خريبط) تحمل السرعة على انه " المقدرة البدنية على الاستمرار في العمل تحت متطلبات

النشاط الرياضي بالتوقيت وهي صفة بدنية مركبة من التحمل والسرعة " (٣) في حين عرفها

(١) سمير مهنا عناد : تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات التحكيمية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥، ص ٤٤.

(٢) بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ١٧٦.

(٣) ريسان خريبط: التدريب الرياضي. جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص ٢٤٩ .

(عصام عبد الخالق) بأنها " قدرة الفرد على القيام بعمل حركي تحت ظرف زمني معين وفي أقصر مدة" (١) السرعة الانتقالية ويقصد بها " القدرة على التحرك من مكان الى آخر في أقصر زمن ممكن " (٢) وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح للدلالة على سرعة الانتقال في الجري أو العدو لكون الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بقدر اكبر بالنواحي الفنية للأداء (التكنيك).السرعة الحركية وتعني " سرعة الانقباضات الحركية عند أداء الحركة أو سرعة انقباض عضلة معينة عند أداء الحركات الوحيدة والمركبة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الإستلام والتصويب " (٣) تعرف سرعة رد الفعل (الاستجابة ) بأنها " السرعة التي يتمكن بها الفرد من الإستجابة لمنبه نوعي لرد فعل إرادي نوعي، أي أنها الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الحركة لهذا المثير " (٤).

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

يعد المنهج من الأمور الأساسية في تنفيذ البحث وعليه أختار الباحث المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية للاءمته طبيعة البحث لان المنهج التجريبي هو تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحادثة ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها .

#### ٣-٢ مجتمع البحث والعينة

" إن اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث إذ يجب على الباحث الاهتمام بها فالعينة هي الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل

ومحور عمله عليه " (٥) وبعد تحديد مجتمع البحث المتمثل بمدربي المبارزة لمحافظة بغداد بلغ (٨) مدربين من أصل (١٢) مدرباً ، تم توزيعها عشوائياً وبطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة مكونة من (٤) مدربين، وتم تطبيق تمرينات مقترحة على المجموعة التجريبية بينما تم تدريب المجموعة الضابطة على المنهج

- (١) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات. القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٠، ص ١٠٩.
  - (٢) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص ١٩٧.
  - (٣) كمال جميل أربي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. عمان، مطبعة الجامعة الأردنية، ٢٠٠١، ص ٥٩.
  - (٤) قاسم حسن مهدي وآخرون: الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى. بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠، ص ٢٣٤.
  - (٥) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، كتاب منهجي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ ، ص ١٣٥ .
- التدريبى المعد من قبلهم ، وتم استبعاد (٤) مدربين منهم (٣) مدربين لتطبيق التجربة الاستطلاعية واستبعد الآخر كونه الباحث، وشكلت عينة البحث نسبة مئوية مقدارها (٦٦٧,٠%) من مجتمع البحث الأصلي .

ومن اجل التأكد من تجانس أفراد المجموعتين لان التجانس من الشروط المهمة والضرورية في المجتمع التجريبي وحتى يستطيع الباحث أن يعزي ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية إلى تأثير العامل التجريبي، على الرغم من أن العينة تمثل طبقة واحدة من المدربين ، إلا إن الباحث قام بإيجاد التجانس للعينة في الاختبارات قيد البحث عن طريق استخدام معامل الالتواء حيث حصل الباحث على قياسات كل من الوزن و الطول و العمر الزمني و العمر التدريبي و سرعة الانتقال في الملعب و سرعة الاستجابة الحركية من الطعن و ٣ وثبات ومطاولة السرعة الخاصة خلال ٣٠متر وركض ٦٠متر وركض ٤٠متر و بنج بريس و دبني و بطن خلال دقيقة وان هذه القيم تقع ضمن المدى (٣±) وهي الانحرافات المعيارية التي يتضمنها المنحنى الطبيعي مما يدل ذلك على أن أفراد عينة البحث قد توزعوا ضمن المنحنى

الطبيعي للمتغيرات قيد البحث وفي ذلك دلالة على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات وتمائلهم في المتغيرات المراد دراستها، وكما مبين في الجدول (١).

إن نجاح التجربة على وفق هذا التصميم (طريقة المجموعات المتناظرة) يستوجب الالتزام بمسلمة أساسية هي أن تكون المجموعتان متكافئتين في العوامل كلها التي قد تؤثر في المتغير التابع باستثناء عامل واحد هو التعرض للمتغير المستقل. ومن أجل زيادة التأكد من صحة عشوائية التوزيع بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار (t) وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج بين المتغيرات (الوزن، الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي، سرعة الانتقال في الملعب، وسرعة الاستجابة الحركية من الطعن و ٣ وثبات ومطاولة السرعة الخاصة خلال ٣٠ متر وركض ٦٠ متر وركض ٥٤٠ متر و بنج بريس و دبني و بطن خلال ادقيق) ، وقد أظهرت النتائج الموضحة في الجدول (٢) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ اتضح أن قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات جميعها هي اصغر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٠.٠٥) البالغة (٢.٤٤٧). مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يعني تكافؤ عينة البحث، وصحة العشوائية في التوزيع.

### جدول (١)

حجم العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء واعلي قيمة واوطا  
قيمة للمتغيرات قيد البحث للعينة

ت	الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	اقل قيمة	أعلى قيمة
١	الوزن	كغم	٧٧,٩٣٧٥	٥,٤٦٧٠	٧٧,٥	٠,٢٤٠٠	٧٢	٨٦
٢	الطول	سم	١٧٣,٨٧٥	٤,٦١١٧	١٧٥	٠,٧٣١٨-	١٦٥	١٧٨



غير معنوي	٢.٤٤٧	٠,٥٩٩٩	٦,١٣٠٥	٧٨,٢٥	٥,٦٤٦٧	٧٧,٦٢٥	كغم	الوزن	١
غير معنوي		٠,٢٨٤٠	٥,٩٦٥١	١٧٣,٧٥	٣,٧٤١٦	١٧٤	سم	الطول	٢
غير معنوي		٠,١٩٩٤	١٠٠,٣٩	٥٢٨	١٥,٤٩١	٤٥٠	شهر	العمر الزمني	٣
غير معنوي		١,٦٩٢	٣,١٠٩١	١٠,٥	١,٧٠٧	٩,٧٥	سنة	العمر التدريبي	٤
غير معنوي		٠,٨٧٣٠	١,٣٥٥	٩,٨٦	١,١٠١	٩,٤٥	ثا	سرعة الانتقال في الملعب	٥
غير معنوي		١,٧٢٩٩	٠,١١٤٠	٠,٧٧٠٣	٠,٢٠٢١	٠,٦٢٧٨	ثا	سرعة الاستجابة الحركية من وضع الطعن(البصري)	٦
غير معنوي		٠,٤٥٠٠	١,٠٠٨٨	٣,٧٤٧٥	٠,٧٨٤٤	٤,٠٣٥	متر	٣ وثبات	٧
غير معنوي		١,٤٦٣٥	٨,٠٨٢٩	٦٥	١٠,٥٩٤	٧٤,٧٥	متر	مطاولة سرعة خاصة ٣٠ ثانية	٨
غير معنوي		٠,٣٩٢٨	٩,٥٧٤	٦٢,٥	١٦,٥٢٠	٥٨,٧٥	كغم	بنج بريس	٩
غير معنوي		٠,٢١٩	٤,٠٨٢	٨٠	١٩,٣١١	٨١,٢٥	كغم	دبني	١٠
غير معنوي		٠,٩٩١٣	٥,١٩٦	٤٢,٥	٥,٥	٤٦,٢٥	مرة	بطن (دقيقة)	١١
غير معنوي		٠,٠١٤٥	١,٢٤٩٣	٨,٣	١,١٧٨٥	٨,٢٨٧٥	ثا	٦٠م	١٢
غير معنوي		٠,١٣٧٥	٠,٠٧٦٣	٢,١٦٢٥	٠,١٢٣٩	٢,١٧٢٥	ثا	٥٤٠م	١٣
* عند درجة حرية ٦ واحتمال خطأ ٠.٠٥									

### ٣-٣ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

#### ٣-٣-١ أدوات البحث:

استعان الباحث في إجراءات بحثه بالأدوات الآتية:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات والقياسات.

- المقابلات الشخصية.

- الملاحظة والتجريب.

- أسلحة المبارزة.

- ملعب مبارزة بقياسات دولية ايطالي الصنع.

- شاخص تدريبي صنع محلي مثبت على الحائط.

- أقنعة مبارزة.
- صدرية كهربائية خاصة بسلاح الشيش.
- سلك توصيل (فلدكور) ألماني الصنع.
- بارات وأتقال ذات أوزان مختلفة ومقاعد وحمالات.
- شريط قياس و شريط شفاف.
- صفارة.

### ٣-٣-٢ أجهزة البحث:

استعان الباحث في إجراءات بحثه بالأجهزة الآتية:

- جهاز طبي قياس الطول والوزن.
- جهاز قياس سرعة رد الفعل والاستجابة الحركية.
- جهاز مبارزة كهربائي ألماني الصنع مع البكرات والأسلاك.
- ساعة توقيت الكترونية يدوية.
- حاسب آلي نوع بنتيوم ٤.

### ٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ في الساعة الثانية بعد الظهر من يومي السبت والأحد الموافق ٤-٥/٩/٢٠١٠ على عينة مؤلفة من (٣) ثلاثة مدربين تم اختيارهم بعد تعذرهم المشاركة في التجربة الرئيسية. وكان الهدف من التجربة معرفة المعوقات والصعوبات التي قد تظهر عند إجراء التجربة الرئيسية بهدف تجاوزها فضلاً عن تدريب فريق العمل المساعد (\*) على واجباته.

### ٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:

أجرى الباحث الاختبارات الآتية على عينة البحث:(اختبار سرعة الانتقال في الملعب ،اختبار سرعة الاستجابة الحركية لحركة الطعن (البصري)،الاختبار الثلاث وثبات للأمام من وضع الاستعداد، اختبار الدبني ،اختبار بنج بريس ،اختبار ٦٠متر،اختبار ٥٤٠متر،اختبار بطن ادقيقة) .

### ٣-٦ إجراءات التجربة الميدانية:

#### ٣-٦-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث في الساعة الثانية بعد الظهر من يومي الثلاثاء والأربعاء الموافقين ١٤-١٥/٩/٢٠١٠ في كلية التربية الرياضية وقد روعي تثبيت المتغيرات جميعها من حيث المكان والزمان والطريقة من اجل توحيد وتهيئة الظروف نفسها أو مشابهة لها عند إجراء الاختبارات البعدية.

#### ٣-٦-٢ المنهج التدريبي المقترح:

اعد الباحث منهجاً تدريبياً مقترحاً لمدة (٨) أسابيع طبق في المدة من يوم السبت الموافق ١٨/٩/٢٠١٠ لغاية يوم الأربعاء الموافق ١٠/١١/٢٠١٠، وقد راعى الباحث في المنهج المقترح المرحلة العمرية والقابلية البدنية لأفراد عينة البحث واعتمد في ذلك على التجارب الاستطلاعية

(\*) تألف فريق العمل المساعد من:

(١) أ. د. عبدا لكريم فاضل عباس ، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية.

(٢) م. د علاء عبدا لله فلاح - جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية.

(٣) السيد زياد حسن جاسم - بكالوريوس تربية الرياضية.

والمصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي وتدريبات المبارزة، فضلاً عن آراء الخبراء(\*) والمختصين بالتدريب الرياضي والمبارزة للإفادة من توجيهاتهم في وضع المنهج بشكله النهائي قبل تنفيذه. وأشتمل المنهج على (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستغرق زمن الوحدة التدريبية ( ١٢٠ ) دقيقة مقسمة على ثلاثة أقسام هي: التحضير

والرئيسي والنهائي . بلغ زمن القسم التحضيري الكلي للمنهج التدريبي (٣٤٠) دقيقة بنسبة (١٢,٨٨%) وبلغ مجمل زمن القسم الرئيس (٢٠٨٠) دقيقة أي بنسبة (٧٨,٧٩%) في حين بلغ مجمل زمن القسم النهائي للمنهج التدريبي (٢٢٠) دقيقة بنسبة (٨,٣٣%).

### ٣-٦-٣ الاختبارات البعدية على عينة البحث:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث في يومي السبت والأحد الموافقين ١٣-١٤/١١/٢٠١٠. وقد عمد الباحث إلى توحيد الظروف جميعها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والطريقة المتبعة في تنفيذ الاختبار كي يكون المدربون جميعهم تحت ظروف واشتراكات واحدة. أي تثبيت المتغيرات كلها ما عدا متغيراً واحداً وهو المتغير المستقل.

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية: (١)

استعان الباحث في إجراءات البحث وتحليل نتائجه بالوسائل الإحصائية الآتية:

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والمنوال ومعامل الالتواء واختبار العينات المستقلة وغير المستقلة .

---

(١) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ١٥٥-٢٨٥ .  
(\*الخبراء والمختصون الذين استعان بهم الباحث هم:

١-أ. د. محمد عبد الحسن - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية (تدريب / الساحة والميدان).

٢-أ. د. عبدا لكريم فاضل عباس - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية (تدريب /مبارزة).

٣-أ. د. بسام عباس محمد -- جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية (تعلم / المبارزة).

٤-أ. م. د. عادل فاضل - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية (تعلم / المبارزة).

٥-أ.م. د. عامر فاخر شغاتي - الجامعة المستنصرية - كلية التربية الرياضية (تدريب /ساحة وميدان).

### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الباب عرض نتائج الاختبارات التي أجريت في البحث على شكل جداول كونها أداة توضيحية للبحث وما يتمخض عنه من نتائج، زيادة على ذلك فأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة وصولاً إلى أهداف البحث والتحقق من صحة فرضيته التي قام عليها البحث، ثم تم تحليل هذه النتائج ومناقشتها. (لاحظ جدول ٣، ٤، ٥)

### جدول (٣)

القياسات والاختبارات والأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة المعنوية في الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعة الضابطة البحث

مستوى الدلالة المعنوية	t الجدولية	t المحسوبة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات	ت
			البعدي		القبلي				
			ع ±	س	ع ±	س			
غير معنوي	٣.١١٢	١,٤٧٠	١,١٧٦	٩,٩٥٢	١,٣٥٥	٩,٨٦	ثا	سرعة الانتقال في الملعب	١
غير معنوي		٢,٩٤٤	٠,١١٤	٠,٧٧٢	٠,١١٤	٠,٧٧٠	ثا	سرعة الاستجابة الحركية من وضع الطعن (البصري)	٢
غير معنوي		٢,٦٦٩	٠,٩٧٥	٣,٧٥	١,٠٠٨	٣,٧٤٧	متر	٣ وثبات	٣
غير معنوي		١,٧٣٦	٨,١٠٣	٦٥,٥	٨,٠٨٢	٦٥	متر	مطاولة سرعة خاصة ٣٠ ثانية	٤
غير معنوي		٢,٤٤٩	٧,٩٠٥	٦٥	٩,٥٧٤	٦٢,٥	كغم	بنج بريس	٥
غير معنوي		١,٥٦٦	٢,٣٩٣	٨١,٨٧٥	٤,٠٨٢	٨٠	كغم	دبني	٦
غير معنوي		٣,٠٠	٢,٨٧٢	٤١,٧٥	٥,١٩٦	٤٢,٥	مرة	بطن (١ دقيقة)	٧
غير معنوي		١,٥١٥	١,٢١٧	٨,٢٥	١,٢٤٩	٨,٣	ثا	٦٠م	٨
غير معنوي		٢,٥٩٩	٠,٠٨٥٢	٢,١٣	٠,٠٧٦	٢,١٦٢	ثا	٥٤٠م	٩

\* عند درجة حرية ٣ واحتمال خطأ ٠.٠٥

جدول (٤)

القياسات والاختبارات والأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة المعنوية في الاختبارات القبلية - البعدية للمجموعة التجريبية البحث

مستوى الدلالة المعنوية	t الجدولية	t المحسوبة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات	ت
			البعدي		القبلي				
			ع ±	س	ع ±	س			
معنوي	٣.١١٢	٤,٩٤٢	٠,٤٧٤	٧,٥٠٧	١,١٠١	٩,٤٥	ثا	١	سرعة الانتقال في الملعب
غير معنوي		٠,١١٤	٠,٠٥٠	٠,٦٧٢	٠,٢٠٢	٠,٦٢٧	ثا	٢	سرعة الاستجابة الحركية من وضع الطعن (البصري)
معنوي		٣,٧٥٦	٠,٣٩٤	٤,٧٧٥	٠,٩٧٥	٣,٧٥	متر	٣	٣ وثبات
معنوي		٣,٢٣١	٣,٥	٨٦,٢٥	١٠,٥٩٤	٧٤,٧٥	متر	٤	مطاوله سرعة خاصة ٣٠ ثانية
معنوي		٤,٩٩٣	٨,٧٥	٧٩,٣٧٥	١٦,٥٢٠	٥٨,٧٥	كغم	٥	بنج بريس
معنوي		٣,٨٧٣	١٣,١٤٩	٩٣,٧٥	١٩,٣١١	٨١,٢٥	كغم	٦	دبني
معنوي		١٠,٤٣٦	٤,١٦٣	٥٧	٥,٥	٤٦,٢٥	مرة	٧	بطن (ادقيقة)
غير معنوي		٢,٢٥١	٠,٤٢١	٧,٣٩	١,١٧٨	٨,٢٨٧	ثا	٨	٦٠م
معنوي		٩,٥٠٣	٠,٠٥٠	١,٨٣٥	٠,١٢٣	٢,١٧٢	ثا	٩	٥٤٠م
* عند درجة حرية ٣ واحتمال خطأ ٠.٠٥									

جدول (٥)

القياسات والاختبارات والأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة المعنوية في الاختبارات البعدية - البعدية لعينة البحث

مستوى الدلالة المعنوية	t الجدولية	t المحسوبة	العينة				وحدة القياس س	الوسائل الإحصائية المتغيرات	ت
			الضابطة		التجريبية				
			ع ±	س	ع ±	س			
معنوي	٢.٤٤٧	٦,٣٥٣	١,١٧٦	٩,٩٥٢	٠,٤٧٤	٧,٥٠٧	ثا	سرعة الانتقال في الملعب	١
غير معنوي		٠,٤٩٤	٠,١١٤	٠,٧٧٢	٠,٠٥٠	٠,٦٧٢	ثا	سرعة الاستجابة الحركية من وضع الطعن (البصري)	٢
غير معنوي		٢,٣٩٩	٠,٩٧٥	٣,٧٥	٠,٣٩٤	٤,٧٧٥	متر	٣ وثبات	٣
معنوي		١٠,٤٢٣	٨,١٠٣	٦٥,٥	٣,٥	٨٦,٢٥	متر	مطاولة سرعة خاصة ٣٠ ثانية	٤
معنوي		٧,٠٤٥	٧,٩٠٥	٦٥	٨,٧٥	٧٩,٣٧٥	كغم	بنج بريس	٥
معنوي		٨,٦٩٦	٢,٣٩٣	٨١,٨٧٥	١٣,١٤٩	٩٣,٧٥	كغم	دبني	٦
معنوي		١١,٥٠٠	٢,٨٧٢	٤١,٧٥	٤,١٦٣	٥٧	مرة	بطن (الدقيقة)	٧
غير معنوي		١,٣٤٣	١,٢١٧	٨,٢٥	٠,٤٢١	٧,٣٩	ثا	٦٠م	٨
غير معنوي		١,٦٠١	٠,٠٨٥	٢,١٣	٠,٠٥٠	١,٨٣٥	ثا	٥٤٠م	٩

\* عند درجة حرية ٦ واحتمال خطأ ٠.٠٥

#### ٤-١ عرض نتائج عينة البحث في اختبار سرعة الانتقال في الملعب وتحليلها ومناقشتها:

من اجل التحقق من صحة فرضية البحث الأولى التي نصت على أن المنهج التدريبي المقترح يؤثر معنوياً في تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى المدربين في رياضة بالمبارزة. يبين الجدول (٤) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة الانتقال في الملعب للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٩,٤٥) (ثا) بانحراف معياري قدره (١,١٠١) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٧,٥٠٧) (ثا) بانحراف معياري قدره (٠,٤٧٤) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٩٤٢) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٩,٨٦) (ثا) بانحراف معياري قدره (١,٣٥٥) وبلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي (٩,٩٥٢) (ثا) بانحراف معياري قدره (١,١٧٦)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١,٤٧٠) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين لاحظ الجدول (٣).

يبين الجدول (٥) الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٧,٥٠٧) (ثا) بانحراف معياري قدره (٠,٤٧٤) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار نفسه (٩,٩٥٢) (ثا) بانحراف معياري قدره (١,١٧٦). وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٦,٣٥٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ

(٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذا الاختبار. ويعزو الباحث التطور والفرق في المجموعة التجريبية إلى تطور القوة العضلية لعضلات الرجلين بالدرجة الأساس التي شملها المنهج التدريبي المقترح التي جاءت نتيجة تدريبات الأثقال المختلفة الأوزان نتيجة أداء اعتمد على القوة والسرعة التي أدت إلى زيادة في إثارة اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية الضرورية ومن ثم إلى زيادة القوة العضلية التي أنتجتها عضلات الأطراف السفلى في أثناء الأداء إذ "كلما زاد اشتراك عدد اكبر من الألياف العضلية زادت القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها"(١). وهذا التطور في القوة المميزة بالسرعة هو الذي يحتاجه الأداء الحركي لهذا النوع من المهارة التي بدورها أثرت ايجابياً في الأداء الحركي لاسيما وانه يؤدي تحت ضغط عامل الزمن. ويعمل تدريب عضلات الرجلين باستخدام الأثقال على نقل القوة من الأرض إلى الرجلين كرد فعل ليتم نقلها إلى الجذع ومن ثم إلى الذراعين لأداء الواجبات المتعلقة بها. لان هذا النقل يعمل على إعطاء قوة إضافية لمساعدة اللاعب ويدفع الجسم إلى أداء تكتيك عالٍ لتنفيذ الواجب(٢). وتعتمد سرعة الانتقال في الملعب على العضلات الكبيرة لأنها تعمل في حركات التقدم والتقهقر، وتظهر في الوقت نفسه قدرتهم العضلية بشكل أفضل، وينسجم هذا مع طبيعة العمل الحركي للأداء الذي اقترن بالقوة والسرعة والذي اكتسبته المجموعة التجريبية في تدريبات الأثقال.

#### ٤-٢ عرض نتائج عينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة الحركية لحركة الطعن (البصري) وتحليلها ومناقشتها

يبين الجدولين (٤,٣) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة الاستجابة الحركية لحركة الطعن (البصري)، فبالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٠,٦٢٧ ثا) بانحراف معياري قدره (٠,٢٠٢) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط

---

(١) محمد حسن، وأبو العلا احمد. فسيولوجيا التدريب الرياضي، جامعة الموصل، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص١٢٢-١٢٣.

(٢) وجيه محجوب. علم الحركة - التعلم الحركي، جامعة بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٩، ص١٢٦.

الحسابي (٠,٦٧٢ ثا) بانحراف معياري قدره (٠,٠٥٠)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٠,١١٤) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين. أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٠,٧٧٠ ثا) بانحراف معياري قدره (٠,١١٤) وبلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي (٠,٧٧٢ ثا) بانحراف معياري مقداره (٠,١١٤)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٩٤٤) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين. ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية لنتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة البعدية لاحظ الجدول (٥). حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٠,٦٧٢ ثا) بانحراف معياري قدره (٠,٠٥٠) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار نفسه (٠,٧٧٢ ثا) بانحراف معياري قدره (٠,١١٤). وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٠,٤٩٤) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذا الاختبار.

ولمعرفة التطور الذي طرأ على نتائج المجموعة التجريبية نتيجة تنفيذ المنهج التدريبي المقترح في اختبار سرعة الاستجابة الحركية لحركة الطعن (البصري) ومقارنتها بنتائج المجموعة الضابطة يوضح الجدول (٦) والذي يبين فيه نسبة التطور التي بلغت في المجموعة التجريبية (٧,٠٥٦%) في حين بلغت النسبة في المجموعة الضابطة (٠,٢٨٥%).

## جدول (٦)

مقارنة نسبة التطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار سرعة الاستجابة الحركية لحركة الطعن (البصري)

المجموعة	الوسط الحسابي للاختبار البعدي	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	نسبة التطور
التجريبية	٠,٦٧٢ ثا	٠,٦٢٧ ثا	٧,٠٥٦%
الضابطة	٠,٧٧٢ ثا	٠,٧٧٠ ثا	٠,٢٨٥%

ينضح من العرض السابق انه لم نجد هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين ، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى المنهج التدريبي المقترح قد يحتاج إلى مدة

زمنية أطول كون العينة في أعمار متقدمة قياساً باللاعبين الشباب والمتقدمين ولان عينة البحث (المجموعة التجريبية) قد أظهرت تطوراً في اختبار سرعة الانتقال في الملعب قد ساعد على تطور سرعة الاستجابة الحركية من الطعن (البصري) اذ حصل تطور في قوة عضلات الذراعين لأنه كلما زادت هذه القوة لدى المتدرب زادت مقدرته على الأداء الحركي. علماً أن القسم الرئيس من الوحدات التدريبية قد ضم تمرينات لتطوير السرعة الحركية ورد الفعل الحركي. أما عضلات الرجلين فهي الأخرى قد تطورت تطوراً واضحاً إذ عمل هذا التطور على إثارة اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية الضرورية في أثناء الأداء، إذ تؤكد المصادر أن زيادة عدد الألياف العضلية المشتركة يزيد من القوة المنتجة التي يحتاجها الأداء الحركي.

ونتيجة للتطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة للرجل الخلفية التي تؤدي دوراً مهماً كونها المصدر الأساس والأكبر للقوة والدفع في عملية الهجوم بالطعن. وهناك علاقة أكيدة بين تطور الصفات البدنية والأداء الحركي حيث يرى الباحث أن هناك ترابطاً وانسجاماً كاملاً وسليماً بين الجهازين العصبي والعضلي فللجهاز العصبي دور كبير في إيصال الإثارة العصبية للمجاميع العضلية المعنية دون غيرها. وللجهاز العضلي دور في الأداء الأمثل للمهارة، فقد حصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية تطور ملحوظ في تقويم أدائهم لمهارة الطعن وذلك لان "اقتصاد الإثارة العصبية على العضلات الخاصة للأداء فقط يؤدي إلى زيادة القدرة على التميز وتحسين التوافق الحركي ليصبح أكثر دقة (1).

#### ٣-٤ عرض نتائج عينة البحث في اختبار ٣ وثبات للامام من وضع الاستعداد

##### وتحليلها ومناقشتها

يبين الجدولين (٣)(٤) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى لـ ٣ وثبات للامام من وضع الاستعداد، وقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لمصلحة الاختبار البعدى، فبالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٤.٠٣٥ متراً) بانحراف معياري قدره (٠.٧٨٤٤) وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (٤.٧٧٥ متراً) بانحراف معياري قدره (٠.٣٩٤٧)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣.٧٥٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدى. أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٣.٧٤٧ متراً) بانحراف معياري قدره (١.٠٠٨) وبلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدى (٣,٧٥ متراً) بانحراف معياري مقداره (٠.٩٧٥)،

وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢.٦٦٩) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة

(١) عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي- نظريات- تطبيقات، ط٤، الاسكندرية، مطبعة الجهاد، ١٩٨١، ص١٤٩.

حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين. ولمعرفة معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية لنتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة اجري الباحث المعالجات الاحصائية المناسبة بحسبما مبين في الجدول (٥). بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٤.٧٧٥) بانحراف معياري قدره (٠.٣٩٤) . اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار نفسه (٣,٧٥) بانحراف معياري قدره (٠.٩٧٥). وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٣٩٩) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذا الاختبار. يتضح من النتائج المتقدمة ان هناك فرقاً معنوياً في المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين التي شملها المنهج التدريبي وهذا التطور الذي حصل لهذه الصفة والذي تحتاجه مهارة الوثب قد اثر ايجابياً في الأداء الحركي فضلاً عن استغلال نقل القوة من الارض الى الرجلين كرد فعل ليتم نقلها بعد ذلك الى الجذع ويعمل هذا النقل على اعطاء قوة اضافية لمساعدة اللاعب على تحقيق الاداء الافضل الذي هو تحقيق المسافة المناسبة التي تخدمه في تحقيق هدفه المرجو. ومما يؤكد أهمية الوثب في التطوير الفعال للقوة المميزة بالسرعة وانعكاسها على تحقيق مستوى متقدم لدى عملية وثب الرياضي، ان المد الذي حصل في مفاصل الرجلين في اثناء الارتقاء حصل نتيجة تحسن القوة المميزة بالسرعة في عضلات الرجلين وكلما تطورت وتحسنت قوة عضلات الرجلين ساعدت على زيادة المسافة، ويدعم هذا الرأي سليمان علي بقوله "ان تمرينات القفز تستخدم لزيادة القدرة على الوثب، أي القوة الانفجارية للرجلين التي هي عبارة عن قدرة العضلات في احداث النشاط، وكذلك قدرة رد الفعل لعضلات الرجلين والجذع"(١).

#### ٤-٤ عرض نتائج عينة البحث في اختبار مطاولة السرعة الخاصة خلال ٣٠ ثانية

##### وتحليلها ومناقشتها

يبين الجدولين (٣)(٤) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار مطاولة السرعة الخاصة خلال ٣٠ ثانية ، فبالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٧٤,٧٥) بانحراف معياري قدره (١٠,٥٩٤) وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (٨٦,٢٥) بانحراف معياري قدره (٣,٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٢٣١) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين . أما فيما يتعلق

(١) سليمان علي حسن: المدخل الى التدريب الرياضي، الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، ١٩٨٣، ص ٣٤٧.

بالمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٦٥) بانحراف معياري قدره (٨,٠٨٢) وبلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدى (٦٥,٥) بانحراف معياري مقداره (٨,١٠٣)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١,٧٣٦) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين. ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية لنتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة أجرى الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة بحسب ما مبين في الجدول (٥) حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدى (٨٦,٢٥) بانحراف معياري قدره (٣,٥) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار نفسه (٦٥,٥) بانحراف معياري قدره (٨,١٠٣). وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٠,٤٢٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذا الاختبار. ويعزو الباحث سبب التطور في أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية التمرينات المقترحة والموجه للعضلات العاملة للرجلين أي أن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور مطاولة قوتها وذلك لان "التدريب الموجه بالأثقال لمجموعات عضلية معينة يؤدي إلى إحداث التطور فيها. علماً أن المنهج التدريبي المقترح كان ذا شدات تصاعدية، وتكرارات متغيرة نسبياً استمرت طوال مدة التجربة، وهذا ما اتفق عليه الخبراء الذين أكدوا انه إذا أردنا تطوير القوة علينا استخدام تدريبات ذات مقاومات تصاعدية، وقد كانت الزيادة المتدرجة في وزن الأثقال المستخدمة في التدريب من اجل الحصول على التكيف العضلي

للوزن الجديد مما يتيح للعضلة قدرة مواجهة الوزن الجديد لأنه لا يمكن الإفادة من أي تدريب من دون زيادة في الوزن (١).

#### ٤-٥ عرض نتائج عينة البحث في اختبار البنج بريس وتحليلها ومناقشتها

يبين الجدولين (٣) و(٤) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار البنج بريس ، وقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين الاختبارين، فبالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٥٨,٧٥) بانحراف معياري قدره (١٦,٥٢٠) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٧٩,٣٧٥) بانحراف معياري قدره (٨,٧٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٩٩٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين . أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٦٢,٥) بانحراف معياري قدره (٩,٥٧٤) وبلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي (٦٥) بانحراف معياري مقداره

(١) سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦، ص ٩٩.

(٧,٩٠٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٤٤٩) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين . ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية لنتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة أجرى الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة بحسبما مبين في الجدول (٥) حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٧٩,٣٧٥) بانحراف معياري قدره (٨,٧٥) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار نفسه (٦٥) بانحراف معياري قدره (٧,٩٠٥). وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٧,٠٤٥) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذا الاختبار. ويؤكد العلم أن المنهج التدريبي على الأسس العلمية في التنظيم والبرمجة، واستخدام الشدة المناسبة، والتكرارات المثلى، ومدة الراحة البينية المؤثرة وبإشراف المختصين بهذا المجال ويتوافر المناخ الملائم للتدريب من حيث المكان والزمان ، والأدوات المناسبة، فضلاً عن تخصيص وقت كافٍ خلال الوحدة التدريبية، أو تخصيص أيام مستقلة للتدريب يؤدي إلى تطوير مهارة القوة المميزة بالسرعة (١).

#### ٤-٦ عرض نتائج عينة البحث في اختبار الدبني وتحليلها ومناقشتها

يبين الجدولين (٣) و(٤) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدبني ، وقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين الاختبارين، فبالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٨١,٢٥) بانحراف معياري قدره (١٩,٣١١) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٩٣,٧٥) بانحراف معياري قدره (١٣,١٤٩)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٨٧٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين. أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٨٠) بانحراف معياري قدره (٤,٠٨٢) وبلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي (٨١,٨٧٥) بانحراف معياري مقداره (٢,٣٩٣)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١,٥٦٦) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين. ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية لنتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة أجرى الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة بحسب ما مبين في الجدول (٥) حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٩٣,٧٥) بانحراف معياري قدره (١٣,١٤٩) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار نفسه (٨١,٨٧٥) بانحراف معياري قدره (٢,٣٩٣). وبلغت قيمة (t) المحسوبة

(١) سعد محسن إسماعيل: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٦، ص ٩٨.

(٨,٦٩٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذا الاختبار. ويرى الباحث أن تدريبات القوة التي أثرت بشكل إيجابي في أداء المجموعة في تلك الاختبارات، إذ كلما كان هناك زيادة في القوة أدى ذلك إلى زيادة في تجنيد الوحدات الحركية المشاركة في العمل العضلي وهذا ما يؤكد (ريسان خريبط) بقوله "ترتبط القوة الناتجة من الانقباض العضلي بمقدار الوحدات الحركية المشاركة في هذا الانقباض وتزداد قدرة الجهاز العصبي على تجنيد اكبر عدد من الوحدات الحركية المشاركة في الانقباض العضلي نتيجة تدريب القوة وبذلك تزيد القوة العضلية الناتجة (١) .

#### ٤-٧ عرض نتائج عينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود خلال دقيقة وتحليلها ومناقشتها

يبين الجدولين (٣) و(٤) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الجلوس من الرقود خلال دقيقة ، وقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين الاختبارين، فبالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٤٦,٢٥) بانحراف معياري قدره (٥,٥) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٥٧) بانحراف معياري قدره (٤,١٦٣)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٠,٤٣٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين. أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٤٢,٥) بانحراف معياري قدره (٥,١٩٦) وبلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي (٤٠,٧٥) بانحراف معياري مقداره (٤,١٩٣)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٠٠) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين . ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية لنتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة أجرى الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة بحسب ما مبين في الجدول (٥) حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٥٧) بانحراف معياري قدره (٤,١٦٣) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار نفسه (٤١,٧٥) بانحراف معياري قدره (٢,٨٧٢). وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١١,٥٠٠) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذا الاختبار. إذ يؤكد كل من (الديكتين وادجيرتون) (٢)، أن التدريب المنظم تنتج عنه زيادة في قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لأيام عدة

(١) ريسان خريبط وعلي تركي صالح ؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨) ص ٢١.

(٢) سيف عباس جهاد ؛ تطبيق بعض تمارين البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية وأثرها في مهارة الضربة الساحقة للريشة الطائرة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٩، ص ٩٤.

أو أسابيع أو أشهر، وذلك عن طريق تطبع أجهزة الجسم على الأداء إلى مثل تلك التمرينات، وبمعنى آخر إن تأثير التمارين البدنية يحفز الخلايا العضلية للتطبع وان تكون أكثر

اقتصادية في أداء شدة العمل، كما يعزو الباحث هذا التطور لدى المجموعة التجريبية لالتزامهم في التمرين والمواظبة على أداء التمرينات وحرصهم على تطبيقها بشكل دقيق.

#### ٤-٨ عرض نتائج عينة البحث في اختبار ٦٠ متر من الوقوف وتحليلها ومناقشتها

يبين الجدولين (٣) و(٤) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ٦٠ متر من الوقوف ، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين، فبالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٨,٢٨٧) بانحراف معياري قدره (١,١٧٨) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٧,٣٩) بانحراف معياري قدره (٠,٤٢١)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٢٥١) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين. أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٨,٣) بانحراف معياري قدره (١,٢٤٩) وبلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي (٨,٢٥) بانحراف معياري مقداره (١,٢١٧)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١,٥١٥) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين . ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية لنتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة أجرى الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة بحسب ما مبين في الجدول (٥) حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٧,٣٩) بانحراف معياري قدره (٠,٤٢١) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار نفسه (٨,٢٥) بانحراف معياري قدره (١,٢١٧). وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١,٣٤٣) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذا الاختبار. ولمعرفة التطور الذي طرأ على نتائج المجموعة التجريبية نتيجة تنفيذ المنهج التدريبي المقترح في اختبار ٦٠ متر من الوقوف ومقارنتها بنتائج المجموعة الضابطة يوضح الجدول (٧) والذي يبين فيه نسبة التطور التي بلغت في المجموعة التجريبية (١٢,١٣٨ %) في حين بلغت النسبة في المجموعة الضابطة (٠,٦٠٢ %).

## جدول (٧)

مقارنة نسبة التطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار ٦٠ متر من الوقوف

المجموعة	الوسط الحسابي للاختبار البعدي	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	نسبة التطور
التجريبية	٧,٣٩ ثا	٨,٢٨٧ ثا	١٢,١٣٨ %
الضابطة	٨,٢٥ ثا	٨,٣ ثا	٠,٦٠٢ %

ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ان المجموعة التجريبية قد أظهرت تطورا في العديد من الاختبارات وهذا التطور الذي يدل على ان التدريب لهم في تلك الإختبارات بشكل جيد، اذ يؤكد (أبو العلا) نقلاً عن كل من (ويلمر وكوستل) على "ان معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث غالباً في غضون (٦-٨) أسابيع" (١).

### ٤-٩ عرض نتائج عينة البحث في اختبار ٥٤٠ متر وتحليلها ومناقشتها

يبين الجدولين (٣) و(٤) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ٥٤٠ متر، وقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين الاختبارين، فبالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٢,١٧٢) بانحراف معياري قدره (٠,١٢٣) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١,٨٣٥) بانحراف معياري قدره (٠,٠٥٠)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٩,٥٠٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (٢,١٦٢) بانحراف معياري قدره (٠,٠٧٦) وبلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي (٢,١٣) بانحراف معياري مقداره (٠,٠٨٥٢)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٥٩٩) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٣.١٨٢) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين . ولمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية لنتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة أجرى الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة بحسب ما مبين في الجدول (٥) حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (١,٨٣٥) بانحراف معياري قدره (٠,٠٥٠) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار نفسه (٢,١٣) بانحراف معياري قدره (٠,٠٨٥). وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١,٦٠١) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٤٤٧) عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذا الاختبار. ولمعرفة التطور الذي طرأ على

(١) أبو العلا احمد: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦. ص٣٢.  
نتائج المجموعة التجريبية نتيجة تنفيذ المنهج التدريبي المقترح في اختبار ٥٤٠ متر ومقارنتها  
بنتائج المجموعة الضابطة يوضح الجدول (٨) والذي يبين فيه نسبة التطور التي بلغت في  
المجموعة التجريبية (١٥,٥١٥%) في حين بلغت النسبة في المجموعة الضابطة (١,٤٨٠%).

### جدول (٨)

مقارنة نسبة التطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار ٥٤٠ متر

المجموعة	الوسط الحسابي للاختبار البعدي	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	نسبة التطور
التجريبية	١,٨٣٥	٢,١٧٢	% ١٥,٥١٥
الضابطة	٢,١٣	٢,١٦٢	% ١,٤٨٠

ويعزو الباحث السبب في هذه الفروق إلى تطبيق التدريبات المقننة والتي اشتملت على  
أحمال تدريبية استندت على أسس علمية من حجم وشدة وراحة مناسبة، لقدرات أفراد المجموعة  
التجريبية. فضلاً عن الانسجام في استخدام التدريبات المنظمة والمبرمجة لأجزاء الجسم  
المستخدمة على وفق ما يحتاجه المدرب ، ويشير (ريسان خريبط) إلى " أنّ التدريب المنتظم  
والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات  
يؤدي الى تطور الإنجاز "(١). وفي ضوء ما تقدم يتضح أنّ أهداف البحث قد تحققت .

### ٥-١ الاستنتاجات

في ضوء نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث استنتج الباحث  
الآتي:

- ١- تطور سرعة الانتقال في الملعب، وثبات للامام من وضع الاستعداد، مطاولة السرعة الخاصة  
خلال ٣٠ ثانية، بنج بريس، دبني، بطن، ٥٤٠ متر لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة استخدام  
تمرينات المعدة من قبل الباحث في التدريب
- ٢- لم تتطور سرعة الاستجابة الحركية من وضع الطعن (البصري)، ٦٠ متر .
- ٣- أن نسب التطور في المجموعة التجريبية كانت أفضل مما في المجموعة الضابطة في  
الاختبارات البعديّة لسرعة الاستجابة الحركية من وضع الطعن (البصري)، و٦٠ متر .

(١) ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط١. بغداد، نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٥. ص٤٨١.

## ٥-٢ التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بالاتي:

- ١- تطبيق المنهج التدريبي المقترح على المدربين في مرحلة الإعداد العام والخاص لتطوير القدرات البدنية .
- ٢- تخصيص وقت كاف في أثناء الوحدة التدريبية أو تخصيص أيام مستقلة لتدريب المدربين.
- ٣- تعميم التمرينات المعدة من قبل الباحث على مدربي الأندية الرياضية جميعها .
- ٤- التأكيد على استخدام هذا الأسلوب وطريقة التعامل معه في مناهج الدورات التدريبية التي يقيمها الاتحاد المركزي للعبة.

## المصادر العربية والأجنبية

- أبو العلا احمد: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦.
- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ريسان خريبط: التدريب الرياضي. جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط١. بغداد، نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٥.
- ريسان خريبط وعلي تركي صالح؛ نظريات تدريب القوة: بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦.
- سليمان علي حسن: المدخل الى التدريب الرياضي، الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، ١٩٨٣.
- سمير مهنا عناد : تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات التحكيمية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥.

- سيف عباس جهاد ؛ تطبيق بعض تمارين البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية وأثرها في مهارة الضربة الساحقة للريشة الطائرة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٩.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات. القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٠.
- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، ط٤، الاسكندرية، مطبعة الجهاد، ١٩٨١.
- قاسم حسن مهدي وآخرون: الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى. بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠.
- كمال جميل ألبضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. عمان، مطبعة الجامعة الأردنية، ٢٠٠١.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي. القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- محمد حسن، وأبو العلا احمد. فسيولوجيا التدريب الرياضي، جامعة الموصل، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- وجيه محجوب. علم الحركة - التعلم الحركي، جامعة بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٩.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.

## الملاحق

### التمرينات المقترحة

- ١- كيرل ذراعين بالبار أو الدمبلص (ثني الذراعين من المرفقين) من الوقوف أو من الجلوس ويمكن أن يؤدي بالتبادل.
- ٢- كيرل ساعد (ثني ومد الرسغين) يمكن أدائه بمسكة اعتيادية أو مقلوبة.
- ٣- الطعن بالتبادل بوضع البار على الأكتاف (راجع مهارة الطعن بالمبارزة).
- ٤- ترايسيس (من الجلوس، أو الاستلقاء على الظهر) بالذراعين معاً أو منفرد بالتبادل. يمكن استخدام البار او الدمبلص (ثني ومد الذراعين من مفصل المرفق بزاوية ٩٠ درجة).
- ٥- بل أوفر (من الاستلقاء على الظهر) يؤدي التمرين بالدمبلص أو باستخدام الأقراص. مرجحة الذراعين من مفصل الكتف للامام والى الخلف.

- ٦- حول العالم (يؤدى التمرين من الوقوف أو من وضع الاستلقاء على الظهر).
- ٧- تمرين بطن (الاستلقاء على الظهر مستوي أو مائل الرأس للأعلى أو للأسفل) يؤدى التمرين عن طريق ثني ومد الجسم من مفصل الورك، أما عن طريق رفع الجذع وخفضه أو العكس عن طريق رفع الرجلين وخفضهما، ويمكن زيادة الشدة بتغيير زاوية ميلان الجسم فضلاً عن استخدام أوزان حرة إضافية.
- ٨- دبني أو نصف دبني أو كلاهما معاً (من الوقوف) باستخدام البار (ثني أو نصف ثني) ومد الركبتين ويمكن أدائه برفع الكعبين عن الأرض.
- ٩- تمارين للذراعين (من الوقوف أو الاستلقاء على الظهر أو الجلوس أو حني الجذع للامام) مرجحة الذراعين معاً أو بالتبادل للامام أو الجانب أو نشر الذراعين للجانب.
- ١٠- كيرل مع ضغط للأعلى، يمكن استخدام البار أو الدمبلص (ثني ومد وثني ومد الذراعين من مفصلي المرفقين والأكتاف).
- ١١- القفز بتبادل الرجلين للامام والخلف أو بفتح وضم الرجلين (يوضع البار على الأكتاف).
- ١٢- بنج بريس مستوى (يمكن أن تكون مسكة البار عريضة أو اعتيادية أو ضيقة) ثني ومد الذراعين وصول البار على الصدر.
- ١٣- الانبطاح (الذراعين خلف الرأس) رفع الجذع للأعلى بشد الظهر وخفضه للأسفل.
- ١٤- الوقوف بفتح الرجلين بعرض الصدر، استخدام دمبلص منفرد ثني الجذع للجانبين بالتعاقب.
- ١٥- الوقوف مسك البار أماماً أسفل (سحب البار على الصدر ثم مد الذراعين عالياً، يمكن أن نستخدم مسكة اعتيادية أو عريضة).
- ١٦- الوقوف فتحة القدمين بعرض الصدر، رفع القرص الحديد أماماً فتل الجذع للجانبين بالتعاقب.
- ١٧- هرولة بشدة واطئة لمدة ٣٠ دقيقة .
- ١٨- تدريبات فارتلك .
- ١٩- تمرينات حركات الأرجل في المباراة.
- ٢٠- تمرينات أداء مهاري مباراة.

- ٢١- تمرينات مرونة وتمطية للمفاصل والعضلات.
- ٢٢- تمارين تهدئة وتمطية للاسترخاء.
- ٢٣- القفز للامام فوق الحواجز بكلتا القدمين.
- ٢٤- الوثب الزكزاكي .
- ٢٥- القفز الجانبي على المصاطب .
- ٢٦- الاستلقاء على الأرض والرمي بكلتا الذراعين.
- ٢٧- قتل الجذع من الجلوس بالكرة الطبية.
- ٢٨- الانحراف الجانبي للجذع بالكرة الطبية.
- ٢٩- الانحناء الجانبي بالكرة الطبية.
- ٣٠- رمي الكرة الطبية من فوق الرأس.
- ٣١- الشناو.
- ٣٢- الدفع باليدين إلى الجانب والامام.
- ٣٣- تمرينات القيناج.