

تأثير تمارينات متباينة الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة اداء مهارة

الاولجي ماتا

بحث تقدم به

م.د ليزا رستم يعقوب

كليله التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعه بغداد

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد تمارينات باستخدام شدد متباينة والتعرف على تأثير استخدام هذه التمارينات في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة اداء مهارة الالوجي الكاري . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث . لذا اختارت الباحثة افراد عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني للجودو للموسم 2015-2016 وعددهم (7) لاعبين , وتم استخدام الحقيبه الاحصائيه (spss) لمعالجة النتائج احصائياً , وستنتجت الباحثة ان للتدريب المتباين تأثيرا ايجابيا واضحا في وضع مستوى القدرات البدنية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين , واوصت أن من الضروري التنوع في طرق التدريب المستخدمة لابعاد الملل والرتابة بالنسبة للاعبين وجلب ميولهم واندفاعهم للتدريب المتنوع .

The effect of varying intensity exercises in the development of some of the mast special abilities and accuracy performance skill

Alauge Mata

Abstract

The research aims to prepare exercises using different stressed and identify the impact of the use of these exercises in the development of certain physical capabilities and accuracy performance skill Alaage curry. The researcher used the experimental method for suitability to the research problem. So the researcher research sample chose purposively of national team players Judo season 2015-2016 and the number (7) players, were used to bag the statistical (spss) for processing the results statistically, and Stantjt researcher that training differential positive

impact evident in setting the level of physical abilities and special power quickly the explosive power of the arms and legs, and recommended that the necessary diversity of the training methods used to ward off boredom and monotony for the players and bring their interests and their enthusiasm for training varied.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرض افاقا جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي تطور بصورة سريعة ، واتخذت نظرياته منحى جديدا لمواكبة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي لان تحقيق النتائج الجيدة لوصول الى المتسويات العليا يتطلب اتباع الاساليب العلمية والموضوعية بشكل سليم ومخطط ، ويتعلق هذا الامر بما قدمه علم التدريب الرياضي وطرائقه ، والمدرّب الناجح هو الذي يخطط لعملية التدريب بحيث يبتعد عن الاساليب ويجعله متنوعا لاثارة اهتمام اللاعبين من فالتدريب المتباين هو الذي يهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة وذلك عن طريق الاقتصاد على استخدام طرائق التدريب المعتاد عليها لتجنب خطر بناء هضبة ومن ثم توقف في مسار تطور مستوى القوة ، ويتم التوصل للتباين عبر التبدل بين احمال القوة او عن طريق التغير في مستوى الحمل او التغير في نوع الانقباض لمعرفة تاثير هذه التدريبات في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ، ومن هنا جاءت البحث لتضيف شيئا جديدا

تعد رياضة مصارعة الجودو واحدة من الالعاب الرياضية التي حظيت بالسنوات الاخيرة باهتمام كبير في مجال البحوث والدراسات الامر الذي ساعد على حصول تطورات كثيرة في مجال التدريب الرياضي واساليب اعداد مصارعي الجودو اعدادا مبنيا على اسس علمية صحيحة لتطوير القدرات البدنية والمهارية ، حيث ان استخدام تلك الاساليب الحديثة من الضروريات للارتقاء بلاعبي الجودو.

اذ قامت الباحثة باستخدام وحدات تدببية ذات شدد متباينة وهو اسلوب تتم فيه محاولة التوصل الى اقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة باساليب متباينة (1)

1-2 مشكلة البحث :

1 - السيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي (تدريب فسيولوجية القوة) ، ط 1 ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 315

من خلال ممارسة الباحثة للعبة ضمن صفوف المنتخب الوطني النسوي للجودو ومتابعتها لمناهج التدريب واطلاعها على المصادر والبحوث العلمية لاحظت ان معظم التدريبات اما تكون بالبلايومتر ك او الانتقال لتطوير القوة العضلية وهي تدريبات لها تاثيراتها الايجابية في تطوير انواع القوة بالتاكيد ، الا ان الخلط بين هذه التدريبات بجرعة تدريبية واحدة ولتطوير قدرات هوائية ولاهوائية بشدد متباينة وبشكل مستمر ولمدد محدودة من الزمن تتناسب وتدريب القدرات البدنية الخاصة بالمهارة ، فضلا عن استخدام الاساليب التقليدية في التدريب وتكرارها يولد لملل والرتابة لدى اللاعبين ويبعد عنهم الدافعية والاثارة ومن هنا جاءت مشكلة البحث في دراسة اسلوب تدريبي والارتقاء بمستوى العملية التدريبية من خلال التباين بالشدد لتطوير بعض القدرات البدنية ودقة الاداء لمهارة الاجي ماتا

لذا ارتأت استخدام تدريبات ذات شدد متباينة محاولة منها توضيح فيما إذا كان هناك تأثيراً لاستخدام هذا التدريب لتطوير و تحسين القوة الخاصة بالأداء.

1-3 اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات باستخدام شدد متباينة
- 2- التعرف على تاثير استخدام تمرينات متباينة الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة اداء مهارة الاوجي الكاري

1-4 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لافراد عينة البحث

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الشرطة الرياضي البالغ عددهم 7 للموسم 2014-2015-15

- 2-5-1 المجال الزماني : للفترة من 2016-4-20 الى 2016-4-20

- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة الجودو في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

الباب الثاني

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث

2-2 عينة البحث

لذا اختارت الباحثة افراد عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني للجودو للموسم 2015-2016 وعددهم (7) لاعبين

2-3 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر العربية والاجنبية

2 - الدراسات والبحوث

3 - شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

4 - الملاحظة

5 - الاختبار والقياس

6 - استبيان لاستطلاع اراء الخبراء

2-3-2 الادوات المستعملة في البحث

1 - شريط قياس بطول 50 م

2- بورك لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها

3- بساط جودو

4- بدلات جودو

5- صافرة

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد القدرات البدنية الخاصة بالبحث

لغرض تحديد القدرات البدنية الخاصة تم اعداد استمارة استبيان وتم توزيعها على ذوي الخبرة والاختصاص وتم اعتماج نسبة 75% نسبة مقبولة لاختبار تلك الصفات وبعد اختبار القدرات تم اعداد استمارة لتحديد الاختبارات الخاصة بتلك القدرات .

2-4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث

2-4-2-1 اختبار أداء مهارة أوجي ماتا :

الغرض من الاختبار: تقويم الأداء المهاري لمصارع الجودو من وضع الوقوف.

الأدوات المستخدمة: بساط جودو و بدلات جودو.

وصف الأداء: من وضع الوقوف والتماسك الاعتيادي ، عند سماع كلمة هاجمي يبدأ المفحوص بتنفيذ المهارة ورمي المنافس.

الشروط:

- المفحوصان كلاهما من الوزن نفسه.
- تؤدي المهارة بشكل كامل دون اختصار أو تعديل.
- تعطى ثلاث محاولات لكل مفحوص تسجل أفضلها.

طريقة التسجيل : يتم تقويم الأداء على وفق الآتي (1) :

- (10) نقاط عند أداء المهارة بشكل صحيح وتعادل على وفق القانون ايبون.
- (7) نقاط عند فقدان الأداء المهاري لأحد شروط الحصول على الايبون، لذا فهي تعادل قانوناً (وازاري).
- (5) نقاط في حالة فقدان الأداء المهاري لشرتين من الشروط الثلاثة للحصول على الايبون وتعادل قانون يوكو.

2-2-4-2 اختبار رمي كرة طبية زنة 2 كيلوا من فوق الراس (2)

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين

مواصفات الاداء : من وضع الجلوس يجلس المختير (اللاعب) على الكرسي ويتم ربطه على من الجذع ويقوم بمسك الكرة بكلتا يديه اذ تكون الكرة فوق الراس محاولاً رمي الكرة باقصى قوة ممكنة

التسجيل : تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب وتسجل افضل محاولة.

3-2-4-2 اختبار الوثب الطويل من الثبات (3)

1 شمس الدين صوفاناتي : فن الجودو . ج1 ، دمشق ، ب ، م ، ن . ت ، ص 24.

2 محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 121

3 علي سلوم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، 2004 ، ص 91

غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للامام

الادوات اللازمة : مكان مناسب للوثب بعرض (1,5) م وبطول (3.5) م ويراعى ان يكون المكان مستوي وخال من الطباشير

- شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير

وصف الاداء :

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان . بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج . ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للامام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للامام لاقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام .

حساب الدرجات

- يكون القياس من خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يلمس الارض ناحية هذا الخط

4-2-4-2 اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة 10 ثا (1)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

وصف الاداء : يتخذ اللاعب وضع الاستناد الامامي على الارض اذ يكون الجسم في وضع مستقيم عند اشارة البد يعمد المختبر الى مد الذراعين كاملا على يستمر في تكرار الاداء لاكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة 10 ثا

التسجيل : عدد مرات التكرار الصحيح خلال مدة 10 ثا

4-2-4-2 اختبار ثني الركبتين ومدهما كاملا من وضع الوقوف في (10) ثا (2)

الغرض من الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

1 قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب الرياضي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية , جامعة بغداد , مطبعة الوطن العربي , 1979 , ص 158
2 بسطويسي احمد وقاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره , ص 154 – 160

الادوات المستخدمة :

ساعة توقيت وصافرة

وصف الاداء :

من وضع الوقوف ، وعند سماع الصافرة يبدأ المفحوص بعملية ثني الركبتين ومدهما بشكل كامل ، ويستمر الاداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات لمدة (10) ثا حتى سماع صافرة النهاية

الشروط :

تعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط

طريقة التسجيل :

درجة المفحوص هي عدد التكرارات التي يؤديها بشكل صحيح خلال مدة زمنية معينة هي (10) ثا

2-5 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (2016/1/24) على عينة قوامها (2) من لاعبي الجودو فهي تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية الغرض منها.

1- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث

2- الوقت اللازم لاجراء الاختبارات

3- كفاءة فريق العمل المساعد *

2-6-1 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث في يوم الثلاثاء (2016/1/26) وفي تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وتم مراعاة كافة الظروف لزمانية والمكانية لاجراء الاختبارات

* يتالف فريق العمل المساعد من :-

1- أ.د. اسماء حميد استاذة بجامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

2- احمد جاسم / مدرب نادي الشرطة الرياضي

3- عباس عامر / مساعد مدرب منتخب وطني

2-6-2 المنهج التدريبي

قامت الباحثة باعداد تمارينات بشدد متباينة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين)

*استغرق تنفيذ البرنامج (10) اسابيع وبمعدل 3 وحدات اسبوعية في الاسبوع وفي الايام احد وثلاثاء وخميس وبذلك بلغ مجموع الوحدات 30 وحدة تدريبية

- راعت الباحثة ان تكون التمارينات المستخدمة متباينة لمتطلبات اداء المهارة
- تم استخدام التمارينات خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية
- استخدمت الباحثة اسلوب التدريب المتباين بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة
- زمن الوحدة التدريبية (90-120) دقيقة
- تم مراعاة التدرج بالاحمال التدريبية
- تم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين

2-6-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم (2016/4/9) وتحت نفس الظروف التي نفذت بها الاختبارات القبلية

2-7 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات

الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للقدرات البدنية قيد البحث لدى عينة البحث

* انظر ملحق (1)

جدول(1)

يبين الاوساط لحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية وانحرافات الفروق وقيمة ت المحسوبة والجدولية للقدرات البدنية قيد البحث لدى عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س				
اختبار الوثب من الثبات	48,33	3,07	55,16	2,31	6,83	3,71	4,51	معنوي
ثني الركبتين مدهما في 10 ثا	4,32	0,62	8,37	1,64	5,32	2,34	4,31	معنوي
رمي الكرة الطبية زنة 2كغم	7,53	1,30	9,81	1,33	5,34	2,32	5,83	معنوي
استناد امامي ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثا	18,32	1,24	23,32	2,01	6,33	2,24	7,46	معنوي

قيمة ت الجدولية تحت مستوى دلالة (0,5) درجة الحرية (ن-1)=6

يبين من خلال الجدول (1) فقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار الوثب العمودي في الاختبار القبلي (48,33) وبانحراف معياري قدره (3,07) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (55,16) وبانحراف معياري قدره (2,31) وبلغ اوساط الفروق (6,83) وانحرافات الفروق (3,71) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (4,51) وعند مقارنتها القيمة الجدولية البالغة (1,943) تحت درجة حرية (6) تبين وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي لاختبار ثني الركبتين مدهما في 10 ثا (4,32) وبانحراف معياري قدره (0,62) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8,37) وبانحراف معياري قدره (1,64) وبلغ اوساط الفروق (5,32) وانحرافات الفروق (2,34) في حين بلغت ت المحسوبة (4,31) وبلغت قيمة ت الجدولية (1,943) تحت مستوى دلالة (0,5) ودرجة حرية (6) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي

وبلغت الاوساط الحسابية للاختبار القبلي لاختبار رمي الكرة الطبية (7,53) وبانحراف معياري (1,30) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (9,81) وبانحراف معياري (1,39) في حين بلغ اوساط الفروق (5,34) وبانحراف الفروق (2,32) في حين بلغت قيمة ت المحسوبة (5,83) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (1,943) تحت مستوى دلالة 0,5 درجة حرية (6)

وبلغت الاوساط الحسابية لاختبار الاستناد الامامي (18,32) وبانحراف معياري (1,24) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (23,32) وبانحراف معياري (2,01) وبلغ الفروق (6,33) وبانحراف (2,24) وبلغت قيمة ت (7,46) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1,943) وتحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 6

وتعزو الباحثة هذه الفروق الى طبيعة التمرينات المستخدمة وبشدد متباينة اثرت بشكل ايجابي في تطوير صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ، اذ اشتملت على تمرينات متنوعة كان الهدف منها تحسين وتطوير القدرة للعضلات العاملة بالنسبة للاعب الجودو وهذا يتفق مع ما ذكره "هارة "

"بان اختبار تمارين القوة المتنوعة يتم على اساس متطلبات الفعالية الرياضية وعلى اساس حالة التدريب"⁽¹⁾

فضلا عن ان التمارين المستخدمة والاحمال التدريبية المتباينة تؤكد وجود تكيف في الجهاز العصبي والعضلي والذي بدوره احدث التطور الواضح في القوة المميزة بالسرعة وهذا يتفق مع ما ذكره باسل عند المهدي " ان الزيادة في عدد التكرارات في الوحدات التدريبية بصورة مدروسة ومنظمة ودقيقة وفق اذان واللاعب وخصوصيته يمكن ان تؤدي الى التطوير من خلال الوحدات التدريبية المقننة " ⁽²⁾

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الاوساط وانحرافات الفروق وقيمتي ت المحتسبة والجدولية والدلالة لاداء مهارة اوجي الماتا

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س				
مهارة الاوجي ماتا	1,24	5,24	1,36	9,36	0,588	1,23	1,264	معنوي

قيمة ت الجدولية تحت مستوى دلالة (0,5) درجة الحرية (ن-1)=6

تعزو الباحثة الفروق في اداء مهارة اوجي ماتا الى طبيعة ونوعية التمرينات المستخدمة والتي تتناسب مع نوعية المهارة المراد اداؤها

1 هارة : اصول التدريب ، نجمة عبد علي نصيف ، ط2، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1990 ، ص 19

2 باسل عبد المهدي : مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، ط1 ، بغداد ،

اذ استخدام تمرينات مقننة لتطوير وتدريب القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين باستخدام تمارين وزن الجسم او تمارين تتضمن القفز العميق والصناديق المختلفة الارتفاعات جميعها تساعد على اداء الحركة بشكل متطابق مع متطلبات الاداء الفني . وهذا يتفق مع ما ذكره مفتي ابراهيم حماد " استخدام تمرينات القفز المتنوعة وبشدد وتكرارات مختلفة تعمل على تطوير الاداء الفني للاعبين " (1)

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- للتدريب المتباين تأثيرا ايجابيا واضحا في وضع مستوى القدرات البدنية والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين
- 2- للتدريب المتباين تأثيرا ايجابيا واضحا في رفع مستوى الاداء الفني لمهارة الاوجي ماتا

2-4 التوصيات

- 1- اجراء دراسات مشابهة على عينات اخرى
- 2- اجراء دراسات مشابهة على الاناث
- 3- من الضروري التنوع في طرق التدريب المستخدمة لابعاد الملل والرتابة بالنسبة للاعبين وجلب ميولهم واندفاعهم للتدريب المتنوع

المصادر

- باسل عبدالمهدي : مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، ط1 ، بغداد ، 2008 .
- السيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي (تدريب فسيولوجية القوة) ، ط 1 ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- شمس الدين صوفاناتي : فن الجودو . ج 1 ، دمشق ، ب ، م ، ن . ت .
- علي سلوم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، 2004 .
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب الرياضي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، جامعة بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

1 مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 176

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الثالث عشر (30-12-2016)

- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- هارة : اصول التدريب ، تجمة عبد علي نصيف ، ط2، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1990.

ملحق (1)

نموذج وحدة تدريبية

الشدة	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	نفاصيل الوحدة التدريبي
%85-80	100ثا	4	40ثا	12	وثب للامام من وضع القعود لمسافة 10 م
%85-80	100ثا	3	40ثا	10	القفز بقدم واحدة الى اعلى مسافة والهبوط على نفس القدم
%85-80	100ثا	2	40ثا	6	القفز على 4صناديق بكتا الرجلين للامام
%85-80	100ثا	3	40ثا	10	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية زنة 3 كغم
%85-80	100ثا	3	40ثا	10	من وضع الوقوف رمي كرة طبية زنة 2كغم مرة بيد اليمين ومرة بيد اليسار