



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية الرياضية

تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض  
القدرات البدنية والانجاز لفعالية دفع الثقل

بحسب تجريبي

على عينة من لاعبي نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب

تقديم

م. م. جمال عبد الكريم حميد

# ملخص البحث

منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وتأثيره على الأداء

في فعالية دفع الثقل

الباحث د. جمال عبد الكريم حميد

أشتمل البحث على خمسة أبواب وتضمن :-

## الباب الأول:

التعريف بالبحث الذي تضمن المقدمة وأهمية البحث التي تبلورت في أهمية جوانب القدرات البدنية والأساسية في فعالية دفع الثقل والعمل على تطويرها بأستخدام المناهج التدريبية المخصصة لهذه :-

اما مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث لكونه لاعبا سابقا ومدربا للفعالية وجد أن هناك ضعف في الجوانب البدنية عند أغلب اللاعبين الشباب نتيجة عدم الأهتمام بالمناهج التدريبية المقننة ومن هناك تبرز مشكلة الباحث.

أما هدفا البحث:

- 1- وضع منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية لفعالية دفع الثقل .
  - 2- التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية وتأثيره على الأداء في فعالية دفع الثقل لعينة البحث.
- وأما فرضا البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز في دفع الثقل نتيجة تأثير المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير القدرات البدنية وانجاز دفع الثقل نتيجة تأثير المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

أما مجالات البحث:

فقد ضم المجال البشري من لاعبي نادي ديالى الرياضي لألعاب الساحة والميدان أما المجال الزماني يحدد للفترة من ٧-٥-٢٠٠٩ ولغاية ١١-٨-٢٠٠٩ أما المجال المكاني

فتمثل بملاعب نادي ديالى الرياضي وملاعب كلية التربية الرياضية وملعب نادي الشهيد أركان.

## الباب الثاني:-

تمثل بالجانب النظري أذ ضم مفهوم القدرات البدنية .

## الباب الثالث:- منهج البحث وأجراءاته الميدانية

فقد أشتمل على منهج البحث الذي أستخدم فيه المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

أما عينة البحث فكانت من اللاعبين الشباب لنادي ديالى لألعاب الساحة والميدان وعددهم (١٠) لاعب وأختيرت بالطريقة العمدية.

تم العمل بالتجربة من ٧-٥ - ولغاية ١١-٨-٢٠٠٩ وبلغت (١٠) أسابيع بواقع (٦) وحدات تدريبية في الأسبوع.

وضم هذا الباب أختبارات القدرات البدنية والأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات وتجربة الأستطلاعية وتحديد متغيرات الدراسة والوسائل الأحصائية.

## الباب الرابع :- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تم عرض الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية لنتائج الأختبارات القبلي والبعدي فضلاً عن مناقشة النتائج التي توصل إليها.

## الباب الخامس :- الأستنتاجات والتوصيات

### الأستنتاجات

١- أن مفردات المنهج التدريبي كان لها الدور الأيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية كما عبرت عنها النتائج المعنوية للأختبارات البعدية لعينة البحث.

٢- أن أسلوب العمل بالمنهج التدريبي أدى إلى تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأجاز.

٣- أظهرت النتائج أن نسبة التطور لأفراد المجموعة التجريبية أعلى نسبة من المجموعة الضابطة لأختبارات القدرات البدنية والأجاز .

## التوصيات

- ١ - الأعتاماد على تنفيذ المناهج التدريبية وأعدادها بشكل علمي مبني على الأسس العلمية الصحيحة وذلك عن طريق الأستعانة بأراء الخبراء والمصادر العلمية
- ٢ - ضرورة أستخدام بعض التمرينات الخاصة لغرض تنمية بعض القدرات البدنية وتأثيرها الى الأجاز .
- ٣ - ضرورة إجراء أختبارات فسلجية لتقنين الأحمال التدريبية عند توزيعها لتنمية القدرات البدنية ودورها الفعال في العملية التدريبية.
- ٤ - الأستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير القدرات البدنية والمهارية والخاصة في فعالية دفع الثقل.

A training program suggested to develop some physical aspects and its effect on the achievement in the aspect of throwing the weight.

The researcher : Jamal Abdul Kareem Hameed.

The research consist of five chapters:

Chapter one: The research definition includes the introduction and the importance of physical aspects in the research which crystallized in the importance of throwing the weight and the work to develop them by using the training programs.

- The problem of the research:

Through the researcher's experience as he was player and a coach for the aspect he found that there is a weakness in some of the physical aspects at the most of young players. as effect for not import in the developed training programs and from there the problem at the research appears.

- 1- There is appositive effect for the training program in develop some physical aspect in throwing the weight for the young.
- 2- There are differences which have the moral effect for the training program in developing some physical aspect between the first and the final test and for the sake of the final test.

The fields of the research : final test and for the sake of the final test.

- The human field – The youth players at the sport Diala Clup in track and field.
- The time field – The period from – 7/ 5/ 2009 to 11/ 8 / 2009 .
- The place field – Sports education college stadium Diala University, Martyr Arkan Club stadium and the sport Diala Clup stadium.

Chapter two : The theoretical aspect

It consists of the theoretical aspects which includes the sport training concept (the explosive strength, the speed strength and fitness).

Chapter three: Research program and field procedures .

This chapter contains the research program that the experimental program is used with the making the single group which has two test , first and final tests . However the sample of the research was youth players of sport Diala Clup and their number was (10) players, they have been chosen intentionally.

The work started with the main experiment for the period from 7/5/2009 to 11/8/2009 for ten weeks and with six training units weekly.

This chapter includes the physical training, the devices and tools, gathering information ways, the exploration experiment.

Chapter four: Discussing, Analyzing and displaying.

The results of the research

The chapter displayed the mathematical medium and the standard deviation, the counted value of (t), discussing the result that has been reached.

Chapter five: Conclusion and Recommendation

• **Conclusion:-**

According to the result, the researcher concluded the following:-

- 1- The item of the training program have the positive effect in developing some of the physical aspect, that was very clear through the moral result for all the post test to the sample of research.
- 2- The program worked on developing some of the physical training and the state of achievement.
- 3- The result have appeared that the progress state for the training group more successful than the final training group.

• **Recommendation :-**

According to the result, the researcher recommends the following:-

- 1- Depending directly on preparing and performing the training program with a correct scientific bases by the experts opinions and the scientific reference.
- 2- It is necessary to use some of the speicall training to develop some of the physical training and their effect on the achievement.
- 3- The necessity of making physical tests to correct the load training when they are used to develop physical training and their attractive role in the training aspect.

4- The profiting from the training method which had prepared from the researcher and build up a similar training method to develop some of other physical and proficiency gualities.

• **The research aims (the research targets)**

- 1- Putting a training program to develop some of the physical aspect in throwing the weight.
- 2- Knowing the effect of the training program in developing the physical aspects and its effect on the achievement in the aspect of throwing the weight.

## المابج الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد التدريب الرياضي الوسيلة الأكثر تأثيراً في تطوير مختلف الانجازات الرياضية وهذا ما سيتحتم على العاملين في هذا المجال الأبداع في التخطيط وتوزيع الأحمال التدريبية والتي تسهم في تقدم وتطوير الأتجاز الرياضي في مختلف الفعاليات الرياضية. وأن الوصول الى المستويات الرياضية العالية يتطلب اعدادا متكاملًا من النواحي البدنية والمهارية والفنية. وقد توصلت الكثير من الدول المتقدمة الى تحقيق الانجازات الرياضية والفوز بالبطولات الرياضية باعتمادها على التطور العلمي في مجال التربية الرياضية ومن اجل تحقيق المستوى العالي من الاداء البدني ولا بد من الاعتماد على العلوم التطبيقية المختلفة في المجال الرياضي والتي بدورها تساعد على تقديم الحلول المختلفة التي تساعد في الحصول على نتائج متقدمة في العملية التدريبية. وهذا يأتي في اهمية اعداد المناهج التدريبية العلمية الصحيحة ومدى ارتباطها في تقدم المستوى من خلال أختيار أفضل الطرائق والاساليب التدريبية والتي تأخذ على عاتقها أحداث نوع من التكيف الخاص والذي يتلائم مع متطلبات الأداء الرياضي .

#### ٢-١ مشكلة البحث

لقد ساعدت الوسائل الحديثة في تدريب الكثير من الباحثين في مجال التربية الرياضية على تغيير الاساليب التدريبية القديمة ، والأعتماد على الصيغ العلمية الحديثة

والمدرسة للأرتقاء بمستوى عالي من التدريب والوصول الى الهدف المراد تحقيقه ، وتعد فعاليات الرمي وخاصةً فعالية دفع الثقل من الفعاليات التي تحتاج الى برامج تدريبية متطورة وحديثة ومبنية على أفضل النتائج ، ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعباً سابقاً ومدرب لهذه الفعالية ونتيجة لمتابعة اللاعبين في المنافسات تبين وجود ضعف في بعض القدرات البدنية عند أغلب اللاعبين الشباب لدفع الثقل ، وهذا يعني وجود مشكلة كبيرة في العملية التدريبية ولما كانت المتطلبات البدنية والمهارية هي الأساس في نجاح فعالية دفع الثقل فقد درس الباحث هذا الموضوع وتم وضع برنامج تدريبي مشابه لظروف المنافسات استناداً الى أسس علمية مدروسة لتطوير القدرات البدنية وتحقيق الأجاز .

### ٣-١ هدفا البحث

- ١- وضع منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز لفعالية دفع الثقل .
- ٢- التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز في فعالية دفع الثقل لعينة البحث .

### ٤-١ فرضا البحث

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز في دفع الثقل نتيجة تأثير المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير القدرات البدنية وانجاز دفع الثقل نتيجة تأثير المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث .

### ٥-١ مجالات البحث

- ١- المجال البشري : لاعبي نادي ديالى الرياضي والبالغ عددهم (١٠) عشرة .
- ٢- المجال الزماني : ٧-٥-٢٠٠٩ ولغاية ١١-٨-٢٠٠٩م
- ٣- المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى / ملعب نادي ديالى الرياضي /ملعب نادي الشهيد أركان .

### ٣- منهج البحث واجراته الميدانية



### ١-٣ منهج البحث

يعد اختبار المنهج الملائم ضرورة من ضرورات البحث العلمي ، إذ ينسجم المنهج مع طبيعة المشكلة المراد البحث فيها ، وكذلك فقد تنوعت مناهج البحث العلمي أو يتسنى للباحث أن ينتقي المنهج الذي يتناسب مع المشكلة ، وعليه أستخدم المنهج التجريبي الملائم مع طبيعة المشكلة ويعرف المنهج التجريبي ((هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحدودة لهدف ما ، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث الثاني وتغيرها))<sup>(١)</sup>.

### ٢-٣ عينة البحث

أن اختيار العينة يعد من الخطوات والمراحل المهمة في البحث ، وتم اختيار عينة البحث من رياضي فئة الشباب بفعالية دفع النقل والبالغ عددهم (١٠) لاعب وتم اختيارهم وفق الطريقة العمدية وتم توزيعهم وفق الطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة للحصول على العينة ، وهذا يعطي الباحث فرصة متساوية لكل أفراد المجتمع بأن يكونوا ضمن العينة المختارة<sup>(٢)</sup>.

إذ تم اعتماد أسلوب القرعة للأعداد الفردية والزوجية في تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين إذ أن الأعداد الفردية تمثل المجموعة التجريبية بينما الأعداد الزوجية تمثل المجموعة الضابطة.

### ١-٢-٣ تجانس العينة

لتجنب تأثير العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينة في العمر وقياسات الطول والوزن ، والعمر التدريبي والمتغيرات الخاصة بالقدرات البدنية (الوثب العريض من الثبات ، ثني ومد الذراعين ، واختبار المرونة للعمود الفقري والاختبار الخاص بالانجاز) .

قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات الفعلية للمجموعتين التجريبية والضابطة بالوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق تجانس وتكافؤ العينة إذ استخدام معامل الاختلاف لإيجاد تجانس العينة. جدول رقم (١)

وكان المعامل بين ( ٠,٦٠ / ٠,٢٦ / ١,١٤ / ٠,٥١ / ٠,٥٥ / ٠,٥١ / ١,٤٤ / ١,٤٤ )

( ١,٥٦ ) وهي قيم محصورة بين (+\_ ٣) مما يشير الى التجانس في عينة البحث.

## جدول (١)

يبين نتائج القياسات الأنتروپومترية لأفراد عينة البحث وتجانسها باستخدام معامل الالتواء

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٩,٤	٠,٥٤	١٩	٠,٦٠
الوزن	كغم	٩٧,٤	١,٨١	٩٧	٠,٢٦
الطول	سم	١,٩٥	٠,٠١	١,٩٥	١,١٤
العمر التدريبي	شهر	١,٦٨	٥,٠١	١٨	٠,٥١

لكي يستطيع الباحث ان يعزو الفرق بين المجموعتين التجريبتين الى العامل التجريبي دون مؤثرات خارجية فإنه يجب ان تكون المجموعتان التجريبتان قيد الدراسة متكافئتان تماماً في جميع ظروفهما ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية (٣).

## جدول (٢)

يبين تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة والاختبار التولي

الدلالة	قيمة T		الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالجات القدرات البدنية
	الجدولية	الحسوبة	ع	س	ع	س		
عشوائي	٢,٣	١,٣٤	٠,١١	٢,٤٣	٠,١١	٢,٥٣	سم	الوثب العريض من الثبات
		٠,٣١٦	٠,١٤	٢٤,٦	٠,٨٣	٢٤,٨	ثا	ثني ومد الذراعين (١٠) ثا
		٠,٢٩٣	٢,٢٣	١٦,٠	٢,٠٧	١٦,٤	سم	مرونة العمود الفقري
		١,٩٠	٠,٣٠	١٠,٨٣	٠,١٧	١١,٤	سم	الانجاز

قيمة T الجدولية تحت درجة حرية ن + ٢ — ٢ = ٨ بمستوى دلالة (٠,٠٥)

ومن أجل ايجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين وللاختبارات القبليّة فقد استخدم الباحث ( T test ) الذي اظهر عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعتين التجريبتين في الاختبارات للوثب العريض، ثني ومد الذراعين والمرونة والانجاز ، مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين المجموعتين والأمر الذي يدل بدوره على تكافؤهما .

---

(١) محمد زاهر سعيد السماك وآخرون؛ من أصول البحث العلمي، ط٣، (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٩)، ص٣٢.

(٢) الفرقة المشاركة ضمن الاختبارات الخاصة من قبل الأتحاد الفرعي لألعاب القوى ديبالى لإختبار منتخب المحافظة .

(٣) ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي وأدواته الأساسية، (عمان، دارالفكر العربي للنشر والتوزيع، ١٩٨٨)، ص٢٥.

### ٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة بالبحث

أستعان الباحث بالاجهزة والادوات اللازمة والظروفية التي تساعد في جمع البيانات لحل المشكلة واختبار صدقه وفروضه وتحقيق أهداف البحث مما كانت تلك الأدوات سواء كانت بيانات او عينات او اجهزة(١)، بحيث ترتب وتنظم لاستثمارها في العمل العيني بكفاءة دقيقة وبأقل جهد وفي أقصر وقت(٢).

### ١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

- ١- المقابلات الشخصية .
- ٢- استمارة استبانة اختبارات القدرات البدنية \* .
- ٣- فريق العمل المساعد \*\*.
- ٣-٢-٣ الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث .
  - ١- جهاز لقياس الطول والوزن (طبي).
  - ٢- ساعة توقيت عدد (٥).
  - ٣- كرات طبية زنة ٣ كغم.
  - ٤- شريط قياس.
  - ٥- أثقال.
  - ٦- دوائر رمي الثقل.
  - ٧- كرات حديدية مختلفة الأوزان.

### ٤-٣ تحديد متغيرات الدراسة

لكل لعبة أو فعالية ما يميزه عن باقي الألعاب الرياضية طبقاً لما تتطلبها من قدرات بدنية وحركية ونفسية ووظيفية وغيرها إذ توجد أهميات وأوليات ونسب مختلفة بحسب متطلبات

كل سباق" (٣) ، ولعبة دفع الثقل من الألعاب الفردية التي تتطلب قدرات بدنية ذات مستوى عالٍ ليتمكن الرياضي من تحقيق أفضل الانجازات لذا أصبح من الضروري تحديد متغيرات الدراسة وأهم القدرات البدنية .

### ٣-٤-١ تحديد أهم القدرات البدنية

بعد اطلاع الباحث على العديد من المواقع والمصادر العلمية حول تحديد أهم القدرات البدنية التي يمكن ترتيبها في اعداد المنهج التدريبي لفعالية دفع الثقل ، اذ قام الباحث بأعداد استمارة استبانة لتحديد أهم المتغيرات البدنية من قبل الخبراء والمختصين بحسب الأهمية ، وللخبراء والمختصين إضافة أي ملاحظة أو قدرة بدنية مهمة ولم تذكر في الاستمارة .

بعد جمع وتفريغ استمارات الاستبانة تم اعتماد القدرات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) من آراء الخبراء والمختصين وكما مبين في الجدول (٣) وبذلك أصبحت القدرات البدنية المرشحة هي

-:

١- القوة الانفجارية .

ب- القوة المميزة بالسرعة .

ج- المرونة .

### جدول (٣)

#### القدرات البدنية المرشحة

ت	القدرات البدنية المرشحة	النسبة المئوية	القدرات المختارة
١	القوة المميزة بالسرعة	٧٨,٥ %	
٢	القوة الانفجارية	٨٥,٧ %	
٣	تحمل القوة	٢٨,٥ %	
٤	السرعة	٣٥,٧ %	
٥	المطاولة	٥٠ %	
٦	المرونة	٧٥ %	

### ٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث

#### ٣-٥-١ اختبار الأنجاز

المدهون من الاختبار : قياس مستوى الاجاز في دفع الثقل ولأبعد مسافة .  
الأدوات المستخدمة: دائرة قانونية ، أثقال قانونية ، شريط قياس ، استمارة التسجيل .  
وصف الأداء: يجب اجراء الاختبار على اللاعبين سنوياً ولضمان عنصر المنافسة ، وعند سماع اللاعب الايعاز بالنداء على اسمه يأخذ الثقل ويدخل الى الدائرة من الجهة الخلفية والوقوف في بداية الدائرة ويكون وجه اللاعب عكس مجال الرمي وبعد الانتهاء من عملية التكنيك وبعد الرمي والاتزان والتغطية يخرج اللاعب من منتصف الدائرة الخلفي وتقاس المسافة التي حصل عليها اللعب بعد الانتهاء من الرمي . ويعطى كل لاعب ثلاث محاولات فقط .

### ٣-٥-٢ الوثب الطويل من الثبات (٤١):-

الهدف قياس القوة الانفجارية للرجلين  
الأدوات المستخدمة: شريط قياس ، خط بداية عرض (٥)سم ، حفرة الوثب الطويل ، استمارة تسجيل .

وصف الأداء : يقف اللاعب في بداية الخط المرسوم ويقوم بثني ومد الرجلين والقفز للأمام أقصى ما يمكن الى أبعد مسافة ممكنة ويكون القياس من خط البداية الى آخر جزء من أجزاء الجسم الذي يلمس الأرض . ثم تسجيل القياس في استمارة التسجيل الخاصة بحساب الدرجات : يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم الذي يلمس الأرض ناحية هذا الخط وتحسب أحسن محاولة .

### ٣-٥-٣ ثني ومد الذراعين خلال (١٠) ثا (٥) :-

هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين  
الأدوات المستخدمة : أرض صلبة \_ صافرة \_ ساعة توقيت .

مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الأنبطاح المائل وعند سماع إشارة البدء من الحكم ويقوم بثني ومد المرفقين كاملاً حتى يلامس الأرض بصدرة ، ثم د المرفقين للعودة الى الوضع الابتدائي ويستمر المختبر في التكرار حتى يسمع إشارة التوقف من الحكم بعد مرور لا (١٠) ثا

### ٣-٥-٤ ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف على صندوق مدرج

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري (الثني) .

الأدوات المستخدمة : مقعد بدون ظهر ارتفاعه ( ٥٠ سم ) ، مسطرة غير مرنة مقسمة من ( ٠ - ١٠٠ سم ) عموديا على المقعد بحيث يكون رقم ( ٥٠ ) موازيا بسطح المسطرة والرقم ( ١٠٠ ) موازيا للحافة السفلى للمقعد

وصف الأداء : يقف المخبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين يقوم المخبر ثني جذعه للأمام والاسفل بحيث يدفع المؤشر طرف أصابعه الى أبعد مسافة ممكنه ، على ان يثبت عند اخر مسافه يصل اليها .  
نداء الاختبار : المسجل يقوم بالنداء على المختبرين أولاً وتسجيل النتائج ثانياً .  
تعليمات الاختبار : يجب عدم ثني الركبتين اثناء الاداء .  
للمختبر محاولتان تسجيل أفضلهما .

يجب ثني الجذع ببطء والثبات عند آخر مسافة يصل اليها المختبر .  
طريقة التسجيل : تسجيل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر

### ٦-٣ التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تواجهه أثناء إجراء الاختبار ولتفاديها (٦) .  
اذ أجرى الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد تجربته استطلاعية على مجموعة من الرياضيين في فعالية دفع الثقل وضمن أندية محافظة ديالى فئة الشباب وأشتملت على الأختبارات الآتية :-

- ١ - الوثب الطويل من الثبات .
- ٢ - ثني ومد الذراعين في (١٠) ثا .
- ٣ - أختبار المرونة (العمود الفقري) .
- ٤ - أختبار الأنجاز .
- ٥ -

وبعد الانتهاء من التجربة الأستطلاعية تم ابعاد الرياضيين الذين شاركوا في إجراءات البحث الأساسية وقد أجريت التجربة الأستطلاعية على ملاعب نادي ديالى الرياضي وفي الساعة العاشرة صباحاً من يوم ٢٠٠٩/٥/٢ وكان الهدف منها :-

- ١- التعرف على مدى صلاحية الادوات المستخدمة .
- ٢- التأكد من ملائمة الأختبارات ومدى فهم عينة البحث لها .
- ٣- معرفة المعوقات التي قد يلاقيها الباحث أثناء أداء الأختبارات .
- ٤- تلافى السلبيات التي من المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات .
- ٥- تعرف فريق العمل بطبيعة الأختبارات ومعرفة مدى كفاءتها .
- ٦- التعرف على الوقت المناسب لأجراء الأختبارات .
- ٧- التعرف على تسلسل إجراء الأختبارات .

### ٣-٧-٢ ثبات الأختبار :-

ثبات الأختبار يعني ان يعطي الأختبار نفس النتائج اذ ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف (٣) وطريقة تطبيق الأختبار واعادة تطبيقه من أكثر أستخدامات وشيوعاً لثبات الأختبار ، وعليه فقد تم تطبيق الاختبار في يوم ٥ - ٥ - ٢٠٠٩ على عينة مكونة من (٥) لاعبين وأعيد الأختبار بعد (٥) أيام على العينة نفسها في يوم ١٠ - ٥ - ٢٠٠٩ وحساب معامل الارتباط مستخدماً الارتباط البسيط (بيرسون).

### ٣-٧-٣ الموضوعية

تعني الموضوعية عدم أختلاف المقدرين في الحكم على شئ ما أو على موضوع معين (٤) وهي عدم تدخل ذاتية الباحث آرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار (٥) ان الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التصميم الذاتي والانحياز فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على ادوات قياس واضحة وذلك لان نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات ( عند خلال وقت محدد ، زمن في مسافة محددة ، الأمر الذي جعل الباحث يعد الأختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية .

### جدول (٤)

ت	القدرات البدنية	معامل	معامل الصدق
١	الوثب الطويل من الثبات وكتلا القدمين ولأبعد مسافة	٠,٨٢	٠,٩٠

٠,٩٦	٠,٩٤	٢ ثني ومد الذراعين (١٠) ثا
٠,٩٢	٠,٨٥	٣ أختبار ثني الجذع للأمام وقياس المسافة التي حصل عليها
٠,٩٣	٠,٨٧	٤ دفع الثقل مع التكنيك الكامل وحساب المسافة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية ٤ .

### ٨-٣ التجربة الميدانية

هي تنظيم محكم للفروض والشروط التي يمكن ان تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة والمحدثة والمسببة ، وعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية الاتية (٦).

- 
- 
- 
- (١) وجيه محبوب وآخرون ؛ طرائق البحث العلمي ومناهج في التربية الرياضية ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٨ ) ، ص ٨٥ .
- (٢) محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج ١ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي للنشر ، ١٩٩٥ ) ، ص ٢١٣ .
- (٣) محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى ، ط ١ ، (الكويت ، دار العلم ، ١٩٩٠ ) .
- (٤) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ أختبارات الأداء الحركي ، ط ٣ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ) ، ص ٩٥ .
- (٥) ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والأختبارات في التربية الرياضية ، ج ١ ، (البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ ) ، ص ٤٤ .
- (٦) قاسم المنلاوي ؛ الأختبارات والقياس في التربية الرياضية ، (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨ ) .

### ١-٨-٣ الأختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين الضابطة والتجريبية في فعالية دفع الثقل في الساعة العاشرة صباحاً من يوم ١١-٥-٢٠٠٩ ولغاية ١٨ - ٥ - ٢٠٠٩ .  
وتم اجراء الأختبارات التالية .

١١ - ٥ - ٢٠٠٩ أختبار الأتجاز .

١٣ - ٥ - ٢٠٠٩ أختبار الوثب العريض من الثبات .

١٥ - ٥ - ٢٠٠٩ أختبار ثني ومد الذراعين (١٠) ثا .

١٨ - ٥ - ٢٠٠٩ أختبار المرونة للعمود الفقري .



### ٣-٨-٢ المنهج التدريبي

أعد الباحث منهجاً خاصاً في فعالية دفع الثقل معتمداً في ذلك تجربة وخبرة الباحث التدريبيية و الميدانية ومستعيناً بأراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وبالمصادر العلمية والتدريبية.

وقد أستغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (١٠) أسابيع بواقع (٦) وحدات تدريبية في الاسبوع، وأستخدم فيها أشكال القوة العضلية ( القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والمرونة ) وتم توزيع أحمالها على الوحدات التدريبية لفترة تطبيق المنهج التدريبي ، فقد أعتد الباحث على مستويات ودرجات الشدة المستخدمة في التدريب بما يتناسب مع كل شكل من الأشكال ، وتم العمل من خلال ذلك لفترة تنفيذ المنهج في المدة من ١٧-٥-٢٠٠٩ ولغاية ١-٨-٢٠٠٩

- 
- (١) مروان عبد المجيد؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط١: (عمان، دارالمسيرة، ٢٠٠٠م) ص ٢٨٧.
  - (٢) ليلى السيد فرحان: القياس والأختبارات في التربية الرياضية، ط١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١) ص ١٤٣.
  - (٣) محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ط٣، ج١: (مصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص ١٩٣.
  - (٤) مصطفى حسين باهي، المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص ٦٤.
  - (٥) عبدالله عبد الرحمن الكندي ، محمد عبد الدايم ، مدخل في مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإنسانية ، ط٢: (الكويت، مكتبة الفلاح، ١٩٩٩)، ص ١٥٤.
  - (٦) فؤاد أبو حطب ومحمد سيف الدين فهيم ، علم النفس والتدريب ، ج١ ، (القاهرة ، مطابع الامير، ١٩٨٤) ، ص ٥٨ .

### ٣-٨-٣ الاختبارات البعدية

وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي وضمن المدة المحددة أجرى الباحث الأختبارات البعدية بالاسلوب والظروف التي اجريت بها الاختبارات القبليية وكما يلي : -

٣-٨-٢٠٠٩ أختبار الأنجاز .

٣-٨-٢٠٠٩ أختبار الوثب العريض من الثبات .

٣-٨-٢٠٠٩ أختبار ثني ومد الذراعين (١٠) ثا .

### ٩-٣ الوسائل الإحصائية

أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة الدرجات الخاصة التي حصل عليها في التجربة عن طريق برنامج ( SPSS ).

### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستخدمة بالبحث القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث .  
٤ - ١ عرض نتائج الاختبارات للقدرات البدنية والانجاز القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها

### جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبارات القدرات البدنية.

ت	القدرات البدنية	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	فرق	نسبة
		القياس	س	ع	الأوساط	التطور

التجريبية

١٦,٢٠٥	٠,٤١	٠,٠٤٥	٢,٩٤	٠,١١١	٥٣,٢	—	الوثب الطويل من النبات	١
١٧,٧٤	٤,٤	١,٣٠	٢٩,٢	٠,٨٣	٢٤,٨	ثا	ثني ومدالذراعين أقصى عدد (١٠) ثا	٢
١١,٣١	١٨,٥٦	٢,٥٨	٢٠,٢	٢,١٧	١٦,٤	سم	مرونة العمود الفقري	٣
٧,٠٩	٠,٩	٠,١٧	١١,٩٣	٠,١٧	١١,١٤	سم	الأنجاز الضابطة	٤
١٠,٦٩٩	٠,٢٦	٠,١٨	٢,٦٩	٠,١١	٢,٤٣	سم	الوثب الطويل	١
١٠,٥٦٩	٢,٦	١,٠٩	٢٧,٢	١,١٤	٢٤,٦	سم	أختبار ثني ومد الذراعين أقصى عدد (١٠) ثا	٢
٨,٧٥	١,٤	٢,٥٠	١٧,٤	٢,٢٣	١٦	سم	أختبار المرونة	٣
٤,٧٠	٠,٥١	٠,٢٦	١١,٣٤	٠,٣٠	١٠,٨٣	سم	الأنجاز	٤

من الجدول (٥) يتبين لنا قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الاوساط الحسابية ونسبة التطور للاختبارات القدرات البدنية وعلى النحو التالي:.

## ١. أختبار الوثب الطويل من الثبات ( قوة انفجارية لعضلات الساقين )

أذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (٢,٥٣) وبأنحراف معياري قدره (٠,١١١) في حين بلغ الوسط الحسابي (٢,٩٤) في الاختبار البعدي وبأنحراف معياري (٠,٠٤٥) أما فرق الأوساط فبلغ (٠,٤١) وبنسبة تطور قدرها (١٦,٢٠٥) للمجموعة التجريبية.

أما قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار القبلي (٢,٤٣) وبأنحراف معياري قدرة (٠,١١) في حين بلغ الوسط الحسابي (٢,٦٩) في الاختبار البعدي وبأنحراف معياري قدرة (٠,١٨) أما فرق الأوساط فبلغ (٠,٢٦) ونسبة تطور (١٠,٦٩٩) للمجموعة الضابطة.

## ٢. اختبار ثني ومد الذراعين ١٠ ثا (قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين)

اذ تبين أن قيم الأوساط الحسابية بلغت (٢٤,٨) في الاختبار القبلي وبأنحراف معياري قدرة (٠,٨٣) في حين بلغت الوسط الحسابي (٢٩,٢) في الاختبار البعدي وبأنحراف معياري قدرة (١,٣٠)، أما فرق الأوساط الحسابية فبلغ (٤,٤) ونسبة تطور (١٧,٧٤) للمجموعة التجريبية، أما قيم الأوساط الحسابية فبلغ (٢٤,٦) وبأنحراف معياري قدرة (١,١٤) وللإختبار القبلي أما الاختبار البعدي فبلغ (٢٧,٢) وبأنحراف معياري قدرة (١,٠٩) أما فرق الأوساط الحسابية فبلغ (٢,٦) ونسبة تطور (١٠,٥٦٩) للمجموعة الضابطة.

## ٣. اختبار المرونة للعمود الفقري (المرونة لعضلات الجذع)

اذ تبين أن الأوساط الحسابية بلغت (١٦,٤) وبأنحراف معياري قدرة (٢,١٧) وللإختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (٢٠,٢) وبأنحراف معياري قدرة (٢,٥٨) وللإختبار البعدي أما فرق الأوساط فبلغ (١٨,٥٦) ونسبة تطور (١١,٣١) للمجموعة التجريبية أما قيم الأوساط الحسابية فبلغ (١٦) وبأنحراف معياري قدرة (٢,٢٣) وللإختبار القبلي أما الوسط الحسابي فبلغ (١٧,٤) وبأنحراف معياري قدرة (٢,٥٠) وللإختبار البعدي أما فرق الأوساط فبلغ (١,٤) ونسبة تطور (٨,٧٥) للمجموعة الضابطة.

## ٤. اختبار الانجاز

فبلغ الوسط الحسابي (١١,١٤) وبأنحراف معياري قدرة (٠,١٧) للإختبار القبلي أما الوسط الحسابي فبلغ (١١,٩٣) وبأنحراف معياري قدرة (٠,١٧) وللإختبار البعدي أما فرق الأوساط فبلغ (٠,٧٩) ونسبة تطور قدرها (٧,٠٩) للمجموعة التجريبية ، أما الوسط الحسابي فبلغ (١٠,٨٣) وبأنحراف معياري قدرة (٠,٣٠) للإختبار القبلي .

أما الوسط الحسابي فبلغ (١١,٣٤) للإختبار البعدي وبأنحراف معياري قدرة (٠,٢٦) أما فرق الأوساط فبلغ (٠,٥١) ونسبة تطور قدرة (٤,٧٠) للمجموعة الضابطة .

## جدول (٦)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي

الدلالة	قيمة T		ع	س	وحدة القياس	القدرات البدنية
	المحسوبة	الجدولية				
			ف	ف		
						التجريبية
معنوي	٢,٧٧	٩,١٣	٠,١٠	٠,٤١	سم	١ الوثب الطويل من الثبات
معنوي		٨,٦٢	١,١٤	٤,٤٠	ثا	٢ ثني ومدالذراعين أقصى عدد(١٠)ثا
معنوي		١٠,١٥	٠,٨٣	٣,٨٠	سم	٣ مرونة العمود الفقري
معنوي		١١,٩	٠,١٤	٠,٧٩	سم	٤ الأنجاز
						الضابطة
معنوي	٢,٧٧	٧,٠٩	٠,٠٨	٠,٢٦	سم	١ الوثب الطويل
معنوي		٤,٣٣	١,٣٤	٢,٦	ثا	٢ اختبار ثني ومد الذراعين
معنوي		٥,٧١	٠,٥٤	١,٤	سم	٣ اختبار المرونة
معنوي		٧,٢	٠,١٣	٠,٤٤	سم	٤ الأنجاز

تحت درجة حرية ن ١ - ١ = ٤ وبمستوى دلالة (٠,٠٥) .

من الجدول (٦) يتبين لنا قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات القدرات البدنية وعلى النحو الآتي:

## ١. اختبار الوثب الطويل من الثبات

تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي (٠,٤١٦) وبأنحراف معياري للفروق قدرة (٠,١٠١) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩,١٣) في حين كانت (T) الجدولية (٢,٧٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، أما بالنسبة لاختبار الوثب الطويل من الثبات فتبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت الاوساط الحسابية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي (٠,٢٦) وبأنحراف معياري للفروق قدرة (٠,٠٨٢) وبلغت قيمة (T) الجدولية (٢,٧٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

## ٢ - اختبار ثني ومد الذراعين (١٠) ثا

تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ بلغ فرق الاوساط الحسابية (٤,٤٠) و فرق الانحرافات المعيارية (١,١٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٦٢) في حين كانت (ت) الجدولية (٢,٧٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لاختبار ثني ومد الذراعين فتبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغ فرق الاوساط الحسابية (٢,٦) و فرق الانحرافات المعيارية (١,٣٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٣٣) في حين كانت (ت) الجدولية (٢,٧٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

## ٣ - اختبار المرونة للعمود الفقري

أذ بلغت الأوساط الحسابية للفروق (٣,٨٠) والانحرافات المعيارية للفروق (٠,٨٣) وقيمة (ت) المحسوبة (١٠,١٥) والجدولية (٢,٧٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها المحسوبة دل ذلك على معنوية

الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، أما اختبار المرونة للمجموعة الضابطة أد بلغت الأوساط الحسابية للفروق (١,٤) والانحرافات المعيارية للفروق (٠,٥٤) وقيمة (ت) المحسوبة (٥,٧١) والجدولية (٢,٧٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

#### ٤- أختبار الانجاز

بلغت الأوساط الحسابية للفروق (٠,٧٩) والانحرافات المعيارية للفروق (٠,١٤) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٩) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (٢,٧٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، أما اختبار الانجاز للمجموعة الضابطة فكانت الأوساط الحسابية للفروق (٠,٤٤) والانحرافات المعيارية للفروق (٠,١٣) وقيمة (ت) المحسوبة (٧,٢) وقيمة (ت) الجدولية (٢,٧٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

#### ١-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات للقدرات البدنية والانجاز

من العرض والتحليل المبين في الجدولين (٦) و (٧) أظهرت هذه النتائج بأن هناك فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى أسلوب المنهاج التدريبي الذي يجري به العمل على وفق أسلوب تجريبي ناجح ومؤثر وقابل للتطبيق والمفيد نحو عام لما يتضمن من تمرينات متنوعة ومحدودة ذات علاقة في تطوير بعض القدرات البدنية ولكل من القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والمرونة وتأثيره على الانجاز .

## ٤-٢ عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والانجاز للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

### جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الدراسة .

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T		الدلالة
		س	ع	س	ع	الجدولية	المحسوبة	
أختبار الوثب العريض	سم	٢,٩٤	٠,٠٤	٢,٦٩	٠,١٨	٢,٩٦		معنوي
أختبار ثني ومد الذراعين (١٠) ثا	ثا	٢٩,٢	١,٣٠	٢٧,٢	١,٠٩	٢,٦٢		معنوي
أختبار مرونة العمود الفقري	سم	٢٠,٢	٢,٥٨	١٧,٤	٢,٥٠	١,٧٣	٢,٣	عشوائي
الأنجاز	سم	١١,٩٣	٠,١٧	١١,٣٤	٠,٢٦	٤,١٧		معنوي

تحت درجة حرية ن ١ + ٢ - ٢ = ٨ وبمستوى دلالة (٠,٠٥) يتضح من الجدول رقم (٧) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الوثب الطويل للمجموعة التجريبية وللختبار البعدي يساوي (٢,٩٤ - ٠,٠٤) فيما كانت المجموعة الضابطة



يساوي (٢,٦٩ - ٠,١٨) وان قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين تساوي (٢,٩٦)، أما بالنسبة لاختبار ثنائي ومد الذراعين فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية يساوي (٢٩,٢ - ١,٣٠) فيما كانت المجموعة الضابطة تساوي (٢٧,٢ - ١,٠٩) وان قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين تساوي (٢,٦٢).

أما اختبار المرونة فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية يساوي (٢٠,٢ - ٢,٥٨) فيما كانت المجموعة الضابطة تساوي (١٧,٤ - ٢,٥٠) وان قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين تساوي (١,٧٣).

وفيما يتعلق باختبار الانجاز فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية وللأختبار البعدي يساوي (١١,٩٣ - ٠,١٧) فيما كانت المجموعة الضابطة تساوي (١١,٣٤ - ٠,٢٦) وان قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين تساوي (٤,١٧).

٤-٢-١ مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة وفي الاختبارات البعدية .

يتضح من الجدول رقم (7) أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مجموعة البحث ولجميع اختبارات القدرات البدنية في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والانجاز، ويعزو الباحث أن سبب هذه الفروق إلى أسلوب المنهاج التدريبي الذي استخدمه الباحث وفق أسلوب علمي وتجريبي ناجح ومؤثر وقابل للتطبيق، ولما يتضمنه من تمارين متنوعة ومحدودة ذات علاقة في تطوير لبعض القدرات البدنية. ويرى الباحث أن سبب عدم معنوية اختبار المرونة يعود إلى قلة استخدام التمارين الخاصة وسوء استخدام الأحمال التدريبية لهذا الجزء من أجزاء الجسم.

## ٥- الأستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الأستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وخرج بالأستنتاجات الآتية :-

١- أن مفردات المنهج التدريبي المستخدم كان لها الدور الأيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية. إذ أنها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه النتائج المعنوية لجميع الأختبارات البعدية لعينة البحث.

٢- أن أسلوب العمل بالمنهج التدريبي أدى إلى تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأتجاز لفعالية دفع الثقل.

٣- أظهرت النتائج أن نسبة التطور لأفراد المجموعة التجريبية في أختبارات القدرات البدنية والأتجاز أعلى نسبة من المجموعة الضابطة.

### ٢-٥ التوصيات

## في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي :-

- ١ - الأعتاماد على تنفيذ المناهج التدريبية وأعدادها بشكل علمي مبني على الأسس العلمية الصحيحة وذلك عن طريق الأستعانة بآراء الخبراء والمصادر العلمية
- ٢ - ضرورة أستخدام بعض التمرينات الخاصة لغرض تنمية بعض القدرات البدنية وتأثيرها على الأناجاز .
- ٣ - ضرورة أجراء أختبارات فسلجية لتقنين الأحمال التدريبية عند توزيعها لتنمية القدرات البدنية ودورها الفعال في العملية التدريبية .
- ٤ - الأستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير القدرات البدنية والمهارية والخاصة في فعالية دفع الثقل.