



التدريب الايزومتري بالاثقال لتطوير قدرات التحمل لأداء وانجاز متسابقى القفز بالعصا من الموهوبين
أ.م.د انتصار مزهر صدام الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Entisarmz130@gmail.com

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٤/١٤

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٤/٣٠

الكلمات المفتاحية: التدريب الايزومتري - القفز بالعصا
مستخلص البحث:

الخاصة بالاثقال بطريقة التدريب الايزومتري في تحمل الأداء للفعالية كان له تأثير ايجابي في تطور الانجاز للمجموعة التجريبية للقافزين من أفراد العينة، وتوصي الباحثة المدربين ضرورة الاستعانة باستخدام البرنامج التدريبي المقترح، لتمارين الاثقال بطريقة التدريب الايزومتري مرافق للمنهاج التدريبي للقافزين من ممارسي القفز بالعصا للموهوبين.

Isometric and weight training to develop endurance performance and accomplish the stick-jumping competitor

Dr. Intisar Mazhar Saddam
College of Physical Education and Sports Sciences
Entisarmz130@gmail.com

Abstract

This study aimed to identify the impact of weight training using the isometric training method on developing the performance endurance and achievement of talented pole vaulters. The researcher, a former track and field champion, chose to use this method within the experimental framework of isometric training, as it was deemed

هدفت الدراسة للتعرف على مدى تأثير تدريبات خاصة بالاثقال وفق اسلوب التدريب الايزومتري في تطوير تحمل الاداء والانجاز للاعبى القفز بالعصا للموهوبين، وقد حرصت الباحثة كونها بطلة في رياضة العاب القوى على استخدام هكذا أسلوب وفق المنهج التجريبي للتمرينات بالتدريب الايزومتري كونه اكثر ملائمة لطبيعة متطلبات حل المشكلة، حيث كان مجتمع البحث، هم موهوبي هذا المركز للقفز بالعصا والذي كان عددهم (٨) قافزاً كمجموعة واحدة من القافزين بالمركز محافظة النجف استخدموا تدريبات الاثقال بطريقة التدريب الايزومتري للتدريب الموضوع بالمنهاج، حيث تم استخدام تدريبات الاثقال بطريقة الايزومتري، حيث كان العدد (٦) قافزين كمجموعة واحدة، بعد استبعاد (٢) للتجربة الاستطلاعية، حيث كانت مدة تطبيق البرنامج (٨) اسبوعاً، ل(٢) وحدات أسبوعية من الجرعة التدريبية يحصل عليها اللاعبون في الاسبوع، وبعدها قامت الباحثة بمعالجة النتائج التي حصل عليها احصائياً، باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) تبين للباحثة بان استخدام التدريبات



الإنجاز، وهذا يعني ضرورة امتلاك القافزين لهذه اللعبة على القوة اللازمة التي تؤهلهم للأداء في قفزات بنفس الكفاءة والقوة التي يقفز بها المتسابق والتي هي بحاجة الى امتلاك القافز الى قوة بدنية وخصوصا قوة السحب للعصا وطويها التي تمكنه من سحب العمود، كذلك فإن رياضة القفز بالعصا من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى جهد بدني عالي والتي تستوجب تحمل الأداء، فالقافز الذي لا يملك اللياقة البدنية التي تؤهله لتحمل اداء العمل لا يمكنه السيطرة على تهيئة جميع حواسه وجسمه للارتقاء بالعصا، وتركيز الغرس وعملية الارتقاء بنفس القدر من الكفاءة، بمعنى آخر لن يستطيع التقدم بهذا النوع من الرياضة للمستويات العالية والمنافسة لاعتلاء منصات التتويج، لذلك تناول موضوع البحث دراسة (تأثير تدريبات خاصة بالانتقال بطريقة التدريب الايزومتري لتطوير تحمل الاداء والانجاز المتسابقين القفز بالعصا) والتدريب الايزومتري هو التدريب الذي يعتمد على الانقباض العضلي الثابت الذي لا يحدث فيه اي تغيرات في طول العضلة اثناء الانقباض وتحمل الاداء هو الاستمرار بالأداء الفعال والكفاء في المنافسات الرياضية بدنيا وحركيا وعقليا ونفسيا وغيرها من المظاهر التي يعتمد عليها مستوى الاداء والتي تعتمد على وظائف واجهزة الجسم الحيوية لمقاومة التعب وتأخير ظهور اعراضه التي تؤدي الى هبوط مستوى الأداء. ويعرف كمال عبدالحميد وصبحي حسنين تحمل الاداء،" بأنه تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية

more suitable for the nature of the problem-solving requirements. The research population consisted of eight talented pole vaulters from the Najaf Governorate center. These eight jumpers, forming a single group, used isometric weight training as part of their program. The isometric weight training was implemented in a single group of six jumpers, after excluding two for a pilot study. The program lasted eight weeks, with two training sessions per week. The researcher statistically analyzed the results using the (SPSS) statistical package. The results showed that using isometric weight training for endurance training had a positive impact on the performance development of the experimental group of pole vaulters. The researcher recommends that coaches incorporate the proposed isometric weight training program into the training curriculum for talented pole vaulters. **Keywords:** Isometric training - Pole vault

١-١ مقدمة البحث وأهميته

إن الدور الكبير لما وصلت إليه الرياضة في المحافل الدولية والقارية والتي أصبحت محور تقدم الشعوب والبلدان ومنها رياضة العاب القوى والتي تعد من الالعاب الاولمبية، التي تتطلب من ممارسيها قدرات بدنية عالية ومتطلبات قدرات التحمل ليتمكن من الوصول إلى الإنجاز العالي وتحمل الاداء لجميع القفزات في رياضة القفز بالعصا، رياضة التكنيك وتحمل الأداء لصعوبة التكنيك بتطابق تام مما يجعل القافز الوصول إلى

لاحظت الباحثة قلة الدراسات والبحوث العلمية السابقة المختصة بهذا النوع من الرياضة التي تساعد المدربين والقافزين على تطوير الانجاز في فعالية القفز بالعصا، وعلى هذا الاساس لجأت الباحثة على تركيز اهتمامها على دراسة هذه المشكلة ومحاولة البحث فيها ومعالجتها باستخدام بعض تمارينات خاصة بالانتقال بطريقة التدريب الايزومتري لتساعد على تطوير تحمل اداء مما تؤدي تحقيق ارتقاء مثالي واجتياز العارضة بنفس الكفاءة دون الهبوط بالمستوى وتأثيرها على الوصول إلى الإنجاز للقافزين بالعصا من افراد العينة.

٣-١ هدف البحث

- أعداد تدريبات الانتقال بطريقة التدريب الايزومتري على تطوير تحمل الأداء والانجاز من افراد العينة للقافزين بالعصا.
- معرفة تأثير تدريبات الانتقال بطريقة التدريب الايزومتري على تطوير تحمل الأداء وإنجاز أفراد العينة.

٤-١ فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تحمل الاداء والانجاز من افراد العينة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: القافزين بالعصا مركز

النجف الاشرف الاتحاد العراقي لاعاب القوى.

١١-٥-٢ لمجال أزماني:- للفترة ١٢/٥/٢٠٢٤

الى ١٥/٢/٢٠٢٥

جيدة" (١: ٦٧) ومن هنا تبرز أهمية البحث في أنها محاولة متواضعة من الباحثة للوصول الى أفضل الوسائل لتطوير تحمل الاداء لقافزي بالعصا والوصول بهم الى الانجاز، وباستخدام تدريبات خاصة بالانتقال بطريقة التدريب الايزومتري لتطوير تحمل الاداء والذي يساعد على الثبات اثناء عملية القفز والتعلق بالعصا في عملية الارتقاء والوصول إلى اجتياز العارضة. وبالتالي الحصول على دقة عالية في القفز مما يؤدي الى تطور الانجاز لدى متسابقى القفز بالعصا، والاهتمام بهذه النوع من الرياضة لصعوبة أداءها، لمساعدة المدربين في العملية التدريبية في رياضة العاب القوى وخاصة فعالية القفز بالعصا ومتطلبات أداءها الصعبة..

٢-١ مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثة كونها قريبة عن بطولات العاب القوى لهذه الفعالية ومستوى الانجاز الحاصل فيها على مر السنوات الأخيرة في العراق، كونها بطلة دولية ولاعبة منتخب وطني سابق، لاحظت ان المتطلبات لقدرات التحمل للأداء للفعالية باستخدام التمارينات بالحديد تستند بشكل رئيس على متطلبات اللياقة البدنية، ولاسيما القوة العضلية المختصة لقدرات الأداء وتحمل الأداء وقوة سحب العصا وقوة القبضة لعصا القفز للقافز على وفق قدرة تحمل الأداء في اللعبة، وهذا التحمل كلما زاد ادى ذلك الى زيادة عملية التعلق والارتقاء وفرص تحقيق الإنجاز كون منافسات فعالية القفز بالعصا تحتاج إلى تحمل أداء عالي، حيث

التي تسيطر على سير الفعل وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة مقبولة وكلية. (٤ : ٣١)
١-٢ مجتمع البحث وعينته :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، تعد جزء والذي يمثل مجتمع الأصل أو تعد الانموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمل. (٥ : ٨٤) اندية العراق للقفز بالعصا، وتكونت العينة من (٨) قافزين لمجموعة تجريبية واحدة، وتم ابعاد (٢) للتجربة الاستطلاعية بحيث أصبح العدد للعينة (٦) قافزاً مكونة نسبة (٧٥%) من مجتمع الأصل

جدول (١)

يمثل التوزيع الطبيعي لمتغيرات البحث لعينة

البحث

المتغير	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
رفع الرجلين عاليا	ثا	٢٧	٢٧	١,٤١٤	٠,٠٠٠
التعلق وثني الذراع	ثا	١,٦١٦	١,٦	٠,١١٦	٠,٦٦٨
التعلق ومد الذراع	ثا	٤,٧٥	٥,٠	٠,٥٩٢	٠,٨٠١
الانجاز	متر وسم	٣,١٣	٣,٠٩	٠,١٨٧	٢,١١

من الجدول (١) يبين التوزيع الطبيعي لمتغيرات البحث قيد الدراسة

٢-٣ وسائل جمع المعلومات:

٢ المصادر العربية والأجنبية

٣ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

٤ المقابلات الشخصية.

١-٥-٣ المجال المكاني :- مركز القفز بالعصا
النجف الاشرف

١-٦ تحديد المصطلحات

- التدريب الایزمتري: هو تمرين يعتمد على شد العضلات، وهو مناسب للمرضى الذين يعانون من آلام الظهر، حيث يتم شد مجموعة عضلية معينة لفترة قصيرة مع بذل أقصى جهد، مع وجود توتر أو انقباض (Tension) في العضلات لمقاومة القوة المعاكسة ثم الاسترخاء بالتناوب، دون تحريك الأعضاء المختلفة، مثل دفع الحائط، أو الضغط على جسم ما، أو شد الكرسي الذي تجلس عليه (٢: ١٢٣)

- القفز بالعصا: هي إحدى رياضيات ألعاب القوى والتي تتطلب من الرياضي الركض بعصا مرنة طويلة، ثم غرسها في الأرض لدفع جسمه عبر عارضة مرتفعة. تتضمن الرياضة مراحل دقيقة مثل الاقتراب، والغرس، والمرجحة، والدفع والتعلق، والهبوط الآمن. تُعد هذه الرياضة صعبة وتتطلب مزيجاً من السرعة، والقوة، والمرونة، والمهارة الفنية. (٣: ٨٤)

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

لقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها. والذي هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة وذلك لجملة من القواعد العامة



• الوصف للأداء : يقوم المختبر بالتعلق بالعقلة بقبضة اليد، يبقى المختبر محتفظاً بالتعلق في العارضة مع الاحتفاظ بوضع ثني الذراعين على ان يحتفظ بمستوى وضع الذقن اعلى من العارضة والجسم في هذا الوضع لأطول وقت ممكن. ولكل مختبر مرة واحدة من المحاولات.

• احتساب الدرجات :

- درجة المختبر تكون في احتساب عدد الثواني التي يثبت فيها المختبر حينما يكون محافظ على وضع جسمه وذقنه بالأداء الصحيح للاختبار.

- يكون التسجيل للزمن باعتماد أقرب ثانية .

اختبار التعلق بوضع مد الذراعين (٧ : ٩٩).

• الغرض من الاختبار: لقياس قابلية التحمل العضلي الثابت لمنطقة الكتفين والذراعين بوضع التعلق ومد الذراعين.

• الأدوات المستخدمة : كما بينا في اجراءات الاختبار السابق.

• الوصف للأداء : كما في الاختبار السابق ما عدا ان يقوم المختبر باتخاذ التعلق بوضع مد الذراعين كاملاً .

• احتساب الدرجات: كما جرى في احتساب الاختبار السابق.

اختبار رفع الرجلين عالياً (٨ : ١٥٢) .

٥ الاختبارات والقياسات.

٦ الملاحظة، فريق العمل المساعد

٢-٣-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة

اثقال حديد مختلفة الشدة عدد (٥)، جهاز القفز

بالعصا، عصي القفز بالعصا، ساعة توقيت عدد

(٢)، جهاز حاسوب محمول laptop نوع (hp)،

بساط قفز قانوني.

٢-٣-٢ التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على (٢) من

القافزين بتاريخ 05 / 12 / 2024 لغرض الوقوف

على الأخطاء والمعوقات التي تواجه القافزين وذلك

لغرض تجاوزها وحلها اثناء أداء الاختبارات

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية

تحديد الاختبارات البدنية المتعلقة بتحمل اداء

للقافزين بالعصا.

بعد الاطلاع على الكثير من المصادر والمراجع

التي تهتم بتحمل الاداء والانجاز للاعبين القفز

بالعصا، وبعد المقابلات للخبراء والمختصين التي

اجرتها الباحثة معهم في مجال التدريب الرياضي،

وبعد المراجعة الدقيقة تم تحديد اختبارات تحمل

الاداء العضلي للاعبين القفز بالعصا

اختبار التعلق بوضع ثني الذراعين (٦ : ١٠١).

• الغرض من الاختبار: لقياس التحمل العضلي

لمنطقة الذراعين بوضع التعلق وثني الذراعين .

• الأدوات المستخدمة :عقلة بوضع أفقي

تكون على ارتفاع يسمح للمختبر ان يتعلق في

العقلة بدون ان تلامس القدمان الأرض -

ساعة توقيت .



الجوانب، من حيث فريق العمل المساعد، والزمان، والمكان، والأدوات، والأجهزة ليتسنى توفير الظروف المشابهة أو المقاربة عند إجراء الاختبارات البعدية، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة لتحمل الأداء والانجاز القفز بالعصا لأفراد العينة.

٢-٥ البرنامج التدريبي لتمارين الاثقال

الايزومتري

بعد مراجعة المصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي ورياضة القفز بالعصا. واستطلاع آراء الخبراء والمختصين والمقابلات الشخصية(*) من اجل التعرف على طريقة العمل في الوحدة التدريبية والأحمال التدريبية المناسبة أعدت الباحثة منهاجاً تدريبياً خاصاً كما هو موضح في الملحق (١) راعت الباحثة مفردات خطة التدريب بالاثقال، اشتمل المنهج التدريبي على بعض التمرينات باستخدام الاثقال بطريقة التدريب الايزومتري لتطوير تحمل الأداء والانجاز للقفازين بالعصا، من خلال هذا المنهج تروم الباحثة تطوير تحمل الاداء عن طريق تدريبات الاثقال المقترحة وملاحظة مدى تأثيرها على الانجاز لدى قافزي العصا من الناشئين، حيث تم البدء بتنفيذ المنهاج في يوم

• الغرض من الاختبار : معرفة وقياس التحمل العضلي الثابت للعضلات القابضة للبطن والعضلات المثنية للجذع .

• وصف الأداء: يقوم المختبر باتخاذ وضع الرقود على الظهر مع وضع اليدين خلف الرأس وضم الرجلين معاً على امتدادهما ويقوم الفرد برفع الرجلين معاً عالياً والثبات في هذا الوضع لأطول وقت ممكن ولمرة واحدة.

• احتساب الدرجات: احتساب درجة المختبر هي احتساب عدد الثواني التي يستطيع ان يسجلها المختبر عند الاحتفاظ بوضع الأداء الصحيح.

اختبار الانجاز (انجاز القفز بالعصا) (٩ : ٦).

• الغرض من الاختبار :قياس انجاز القفز بالعصا.

• الأدوات اللازمة : بساط قفز قانوني، عصا زانة عدد (٢)، ساعة توقيت، ميدان قانوني، فريق عمل مساعد. .

• التسجيل: يسجل للقفاز أعلى مسافة ارتفاع وصل إليها القافز من خلال آخر ارتفاع وصل اليه القافز.

الاختبارات القبليّة :

بعد ان حددت الباحثة قامت باجراء الاختبارات القبليّة يوم 10 /12/ 2024 للقفازين بالعصا من الناشئين لعينة واحدة ، بعدها بينت الباحثة من خلال شرح موجزاً عن اسلوب وطريقة أداء الاختبار بالطريقة المثلى، وقد اكدت الباحثة، قدر الإمكان على تثبيت الظروف الخاصة بالاختبار، من جميع

(*) أ.د. صريح عبدالكريم الفضلي بايوميكانيك العاب قوى

جامعة الاسراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. حيدر فائق الشماع التدريب الرياضي

جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. علي صادق ذياب التدريب الرياضي

جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



٢٩/١٠/٢٠٢٥، وأجريا الاختبار في الظروف نفسها التي تمت فيها الاختبارات القبلية. ٢-٧ الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) الإصدار ٢١ لمعالجة نتائج البحث.

15/12/2024 لغاية 15/02/2025 كانت مدة تطبيق المنهاج التدريبي (٨) أسابيع، بمعدل (٢) وحدة تدريبية في الأسبوع الواحد (الأحد والأربعاء) بذلك بلغ المجموع للوحدات التدريبية (١٨) وحدة تدريبية، نفذ المنهاج على عينة البحث في مدة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات، تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل بين الحجم والشدة والراحة في التمرينات إذ كان عدد التمرينات في الوحدة التدريبية (٥) تمرينات وتكرر التمرينات نفسها في كل وحدة تدريبية لكن الاختلاف يكون في الزمن والصعوبة والتكرار، وكانت زيادة الأحجام التدريبية تكون بشكل تدريجي معتمدين على الفروق الفردية وقابلية القافز البدنية والمهارة وقوة ذراعين لكل قافز، إذ يشير كمال درويش ومحمد صبحي حسنين إلى أن "الجسم البشري يتكيف ببطء وتدرجيا للحمل المتكرر والمتدرج وأن ارتفاع التدريب لدرجة الحمل يزداد حيث الاستمرار بمستوى الحمل من أسبوع إلى أسبوعين، ثم يزداد تدريجا على مدار المدة الزمنية للبرنامج" (١٠: ٩٦)، راعت الباحثة التدرج بالشدة والحجم أي عدد التكرارات ومدد الراحة ومدة دوام المثير بما يتلائم وعينة البحث، بدأت الشدة في التمرينات من ٦٠ % - ٩٥ % وبشكل تموجي.

٢-٦ الاختبارات البعدية :

بعد ان اكمل المنهج قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث التجريبية بمساعدة فريق العمل المساعد نفسه بتاريخ

الفصل الثالث-

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

عرض نتائج اختبارات تحمل الاداء والانجاز للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (٢)

بين المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وقيمة (ف) وقيمة (ع ف) وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الخطأ ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة T	مستوى الخطأ
	س	ع	س	ع				
رفع الرجلين عاليا/ثا	٢٧,٠	١,١٤	٢٨,٥٠	١,٣٧٨	١,٥٠	٠,٥٤٧	٦,٧٠٨	٠,٠٠١
التعلق وثني الذراع/ثا	١٦,٦	٠,١١	١٩,٢٨	٠,٢٠١	٠,٣١١	٠,١٠٥	٧,٢٠٨	٠,٠٠١
التعلق ومد الذراع/ثا	٤,٧٥	٠,٥٩	٥,٢١٦	٠,٥٤١	٠,٤٦٦	٠,٥٩٢	٤,٤٢٧	٠,٠٠٧
الإنجاز/متر/سم	٣,١٠	٠,١٨	٣,٢٥٨	٠,١٣٥	٠,٢٥٨	٠,٥٤١	٣,٢٥٨	٠,٠٠١

يبين الجدول (٢) ان مقدار قدرات التحمل لمتغير رفع الرجلين عالياً بين الاختبارين، القبلي والبعدي لمجموعة البحث، حيث اظهر الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٧,٠)، اما الانحراف المعياري فبلغ (١,١٤١٤)، أما متغير الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان (٢٨,٥٠)، أما الانحراف المعياري كان (١,٣٧٨)، وأما قيمة (ف) (١,٥٠)، وقيمة (ع ف) (٠,٥٤٧) ، أما قيمة (ت) المحسوبة لاختبار رفع الرجلين عالياً بلغت (٦,٧٠٨) وأما

قيمة (sig) (٠,٠٠١) وبمستوى دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي في الاختبار .

نتائج اختبار قدرات تحمل التعلق وثني الذراع بين الاختبارين، القبلي والبعدي أما متغيرات لمجموعة البحث كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١,٦١٦)، اما الانحراف المعياري كان (٠,١١٦)، أما الوسط الحسابي للمتغير في الاختبار البعدي (١,٩٢٨) وبانحراف معياري (٠,٢٠١)، وأما قيمة (ف) (٠,٣١١) اما قيمة (ع ف) (٠,١٠٥)، حيث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٧,٢٠٨) وبلغت قيمة (sig) (٠,٠٠١) بمستوى دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار . أما نتائج التحمل لمتغير التعلق مد الذراع بين الاختبارين، القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية، اظهر فيها الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٤,٧٥)، اما الانحراف المعياري فبلغ (٠,٥٩٢)، أما الوسط الحسابي للمتغير في الاختبار البعدي (٥,٢١٦) وبانحراف معياري (٠,٥٤١)، وان قيمة (ف) (٠,٤٦٦) اما قيمة (ع ف) (٠,٢٥٨) حيث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٤,٤٢٧) وبلغت قيمة (sig) (٠,٠٠٧) بمستوى دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما متغير تحقيق الإنجاز فكان للاختبارين، القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية، حيث كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣,١٣٠)، اما الانحراف المعياري فبلغ (٠,١٨٧)، حيث ظهر الوسط الحسابي للمتغير في الاختبار البعدي (٣,٢٥٨) وبانحراف معياري (٠,١٣٥)، وان قيمة

والاآزن. وقد أكد ايسفوز "ان التطور الجيد للرياضيين يبدأ من التوازن والقدرة على الثبات" (١٢): (٨٥). ومن كل ذلك أثبتت الدراسة أن المعطيات لتدريبات الاآقال في تحمل الأداء وفق أسلوب التدريب الايزومتري وفق تحقيق انجاز فعال للفعالية لهكذا أسلوب. ومن ذلك ومن خلال عرض وتحليل الاختبار للإنجاز في تحمل الأداء للمجموعة التجريبية ولمعرفة الإنجاز فيها في فعالية القفز بالعصا هذا ما يعزو إلى تفوق هذه المجموعة في قدرات التحمل والتي تبين أن هذه التمرينات وفق استخدام التدريب الايزومتري والتي أدت إلى تطور الإنجاز وفق هكذا تدريبات. والتي تعد وحدة متكاملة لا تفصل بعضها البعض في تطوير تحمل الأداء وانجاز العينة ومن هذا كله أن إيجاد حركة فعالة لها انسيابية في اندماج كل الفقرات وكأنها قطعة واحدة. (١٣: ٩٥)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

- ١- استنتجت الباحثة من خلال هذه الدراسة ما يأتي :-
 - ١- ان التدريب بالآقال بطريقة التدريب الايزومتري كان له الاآر الايجابي في تطور تحمل الاداء والانجاز للقافزي بالعصا من افراد العينة .
 - ٢- ان التدريب باستخدام الاآقال بطريقة التدريب الايزومتري اعطى نتائج باستخدام هكذا أسلوب

(ف) (٠,١٢٨) اما قيمة (ع ف) (٠,٨٠١) حيث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٣,٩٢٤) وبلغت قيمة (sig) (٠,٠١١) بمستوى دلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

مناقشة النتائج

تعزو الباحثة ان هذا التطور وفق متطلبات تأثير المنهاج التدريبي المعد باستخدام الاآقال بطريقة التدريب الايزومتري لتدريب العينة في تطوير القدرات لتحمل الأداء وإنجاز قافزي العصا والتي ساعدت القافز من القفز بانقان وقدرات تحمل عالية بالعصا والتي تحتاج إلى قدرات تحمل مؤثرة وفعالة لمتطلبات الفعالية أي أن قوة تحمل عضلات الجسم تعتمد على المدة الزمنية التي تقاوم فيها العضلات لحالة التعب من وضع معين هذا ما أكده أبو العلا "وهو التعب العضلي الناتج من الشبات إذ يقل زمن الانقباض الثابت مع زيادة الحمل وسرعة تراكم حامض اللاكتيك" (١١: ١٠٩) يث أن هذا العمل وفق هكذا أسلوب تدريبي ما يعطي نتائج تطبيقنا للمنهج التدريبي الخاص بهذا النوع من التدريب تدريبات تحمل الأداء بطريقة التدريب الايزومتري" التي يعد تطورها مهماً جداً بأنها تنعكس على الحالة الوظيفية أثناء الأداء وفق معطيات الفعالية وصعوبة أداءها وذلك ترى الباحثة هذا التطور الذي حدث في معطيات البرنامج لتمرينات الحديد بأسلوب الايزومتري نتيجة طبيعة لما تحتاجه هذه الفعالية من الثبات والتركيز لعملية الارتقاء والتعلق والثبات يؤدي إلى درجة عالية من الاتزان والاستقرار في جسم القافز أثناء عملية التعلق



المصادر:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح . بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي . (القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) .
- ٢- موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكنيك في القدم، ط١، بغداد: دار دجلة للطباعة، ٢٠٠٩.
- ٣- احمد طه محمود. برنامج تدريبي لتحسين اداء مهارة الرماية بالقوس والسهم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بنها، ٢٠١٥م.
- ٤- احمد طه محمود: الاسس العلمية في رياضة الرماية بالقوس والسهم ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها ط ٢٠١٦.
- ٥- عبدالله عبدالرحمن الكندي: محمد عبدالمنعم الدائين: مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والعلوم، ط٢، الكويت مطبعة الفلاح، ١٩٩٩...
- ٦- باترك بيتر واخرون : دليل المدرس في الرماية بالسهم ، ترجمة نزار مجيد الطالب جامعة الموصل.
- ٧- ريسان خريبط : التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين . ط١ عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧
- ٨- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .

في تطوير تحمل الأداء والانجاز للقافزين بالعصا.

٤-٢ التوصيات :-

في ضوء نتائج الدراسة والتي اثبتت ان استخدام تدريبات الانتقال بطريقة التدريب الايزومتري لتطوير تحمل الاداء والانجاز للقافزين بالعصا توصي الباحثة مايلى:-

- ١- ضرورة استخدام تدريبات الانتقال بطريقة التدريب الايزومتري لتطوير تحمل الاداء والانجاز للقافزين بالعصا من افراد العينة .
- ٢- ضرورة التدريب باستخدام الانتقال بطريقة التدريب الايزومتري في مدة الاعداد الخاص وما قبل المنافسة لما له من اثر ايجابي على تحمل الاداء والانجاز للقافزين بالعصا من الناشئين.
- ٣- اجراء دراسات وبحوث اخرى ومعرفة اثر تدريبات الانتقال بطريقة التدريب الايزومتري في تدريب فعاليات مختلفة وعلى فئات عمرية اخرى.



٩- عبد الستار حسن الصراف : رمي السهام
(بغداد : مطبعة جامعة بغداد ،
١٩٨٠).

١٠- علاوي محمد حسن ، واسامة كامل راتب
:البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم
النفس الرياضي، دار الفكر العربي ،
القاهرة، ١٩٩٩.

11- isff news mattarellis s-as.
Riddell , salute , 85 / 10 f / 40132
polognaitalia , 2004

١٢- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين
. الجديد في التدريب الرياضي . ط ٢
(دار الفكر للكتابة والنشر ، القاهرة :
١٩٩٩).

١٣- قاسم حسن وعبد علي نصيف: علم
التدريب الرياضي، ط ١، بغداد مطابع
التعليم العالي، ١٩٨٧.