

تأثير الأسلوب المتحرك في تطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين لإنجاز رمي الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية

(PP 253 - 261)

ID No.1657

<https://doi.org/10.21271/zjhs.22.4.15>

قهار علي أحمد

كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - اربيل

qahar.ahmed@su.edu.krd

الاستلام: 2017/11/13

القبول: 2018/04/01

النشر: 2018/09/10

ملخص

هدف البحث الى وضع منهج تدريبي لتطوير القوة العضلية المتحركة الخاصة للذراعين والرجلين لأفراد عينة البحث و التعرف على تأثير الأسلوب (المتحرك) في تطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين وإنجاز رمي الرمح لدى أفراد عينة البحث و التعرف على تأثير تطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين بالأسلوب المتحرك في إنجاز رمي الرمح لدى أفراد عينة البحث. كما واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة بحثه من (15) طالباً من طلاب المرحلة الثالثة للسنة الدراسية 2016-2017 كما واستعان بأراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب والقياس والتقويم والعب الساحة والميدان في تحديد الاختبارات البدنية الأنسب لبحثه واستخدم الباحث إختبارات بدنية وعددها اربعة قيد الدراسة مع إنجاز رمي الرمح ، وللمعالجة الاحصائية استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (Spss) للحصول على النتائج الرقمية للإختبارات ، وقام الباحث بإعداد منهج تدريبي وفق الاسلوب المتحرك في التطوير القوة العضلية ، وتوصل الباحث الى استنتاجات منها بعد تنفيذ المنهج التجريبي ظهر تحسن في مستوى افراد عينة البحث لكل من (ثني الذراعين من وضع الإستناد الأمامي ، جلوس قرفصاء خلفي لرفع اقصى وزن، رمي كرة طبية زنة (3) كغم من الجلوس على الكرسي ، إنجاز رمي الرمح) من خلال ارقام الاختبارات القبلية والبعدية . كما ويوصي الباحث العمل بنتائج هذه البحوث من قبل المدربين بغرض تنمية وإرتقاء اللاعبين بدنياً ومهارياً .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تحتل فعاليات ألعاب الساحة والميدان مكانة كبيرة بين الألعاب الرياضية في العالم بل انها تحتل المراتب المتقدمة بين ألعابها في بعض دول العالم نظراً لما تحتويه هذه الألعاب من مزيج رائع من الأداء الفني والقوي لمختلف فعالياتاتها نظراً لشدة التنافس بين المتسابقين، وفعالية رمي الرمح تعد من الفعاليات المشوقة وفي تطور مستمر حالها في ذلك حال الألعاب الرياضية الأخرى، وهذا يعود إلى المعرفة النظرية والتطبيقية للعلوم المختلفة التي تجرى عليه بغية إستفادة الممارسين له.

ومما لا شك فيه ان تطور المستوى البدني والفني في أية لعبة مرتبط بالتخطيط الصحيح للمناهج التدريبية التي تتم إستخدامها في الرياضات المختلفة كل حسب تخصصه لأن إستثمار كل عنصر في التدريب يؤدي إلى إرتقاء المستوى العام للاعب ، إذ تقودنا هذه الحقيقة إلى أن إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التطبيقية مهم جداً في استثمار نتائجها لغرض الحكم والتقويم بشكل منتظم على صحة العملية التدريبية وتأثيرها مستقبلاً على أداء الرياضي .

وتعد القوة أحد أهم الصفات البدنية الواجب توافرها لدى رماة الرمح وذلك لارتباطها بتكامل الأداء المهاري، لأن الأداء الفني الرائع بدون عنصر القوة لايفي بالغرض المطلوب لتحقيق ماهو مؤمل من قبل اللاعب و مزج القوة مع العناصر البدنية الاخرى المشتركة في هذه الفعالية تعزز من إمكانيات اللاعب البدنية والفنية.

ان للقوة وتدريباتها أهمية واضحة في تطوير القدرة البدنية للاعبين بشكل عام وخاص، لذلك يستوجب تطبيق الوسائل التدريبية الحديثة والأكثر تأثيراً في تطوير القوة العضلية ، إذ يرى الباحث ان تدريبات القوة العضلية للذراعين والرجلين الخاصة لها اهمية كبيرة لرماة الرمح فيما لو طبق المنهج بشكل صحيح وباستمرارية وبالتدرج ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال

العمل على تطبيق تدريبات القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين بأسلوب متحرك بشكل مناسب مع مستوى العينة لغرض تحسين مستواهم في فعالية رمي الرمح .

2-1 مشكلة البحث

لقد لاحظ الباحث من خلال متابعته للكثير من البطولات المحلية بأن هنالك مشكلة ذات صلة مباشرة بنتائج اللاعبين تتوضح في ضعف عنصر القوة العضلية بشكل عام في فعاليات الساحة والميدان وفي رمي الرمح على وجه الخصوص ، حيث تبين بأن هناك العديد من المشاكل التي جعلت من إنجاز اللاعبين دون مستوى الطموح خلال البطولات ومن ضمن هذه المشاكل وبشكل خاص ضعف القوة العضلية للذراعين والرجلين لدى رماة الرمح مما انعكس ذلك سلباً على حصولهم لمراكز متقدمة ، والسبب في ذلك هو عدم اعتماد المدربين على تدريبات القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين مما يجعل اللاعبين يبذلون جهوداً مضاعفة خلال البطولات واتخاذ أوضاع غير صحيحة خلال أداء محاولاتهم وهذا بسبب ضعف القوة العضلية لدى رماة الرمح، ولهذا الباحث يحاول حل هذه المشكلة باعتماد الأسلوب في تدريب القوة العضلية حيث يرى الباحث انه أسلوب مناسب لعملية التطوير لهذا العنصر البدني. ونفس الشئ بالنسبة لطلاب كلية التربية الرياضية من تدريسنا لألعاب الساحة والميدان لأكثر من 13 سنة نلاحظ بشكل ملفت إفتقار الطلاب لذلك العنصر البدني.

ولذلك قام الباحث بتحديد المشكلة ودراستها من خلال وضع منهاج تدريبي لتطوير قوة عضلات الرجلين والذراعين الخاصة لرماة الرمح باستخدام أسلوب تدريبي عضلي متحرك لغرض دراسة تأثيره في تطوير وتحسين هذا العنصر والإرتقاء بها للمستوى المناسب وتطوير إنجاز رمي الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية.

3-1 أهداف البحث

- 1- وضع منهاج تدريبي لتطوير القوة العضلية المتحركة الخاصة للذراعين والرجلين لطلاب كلية التربية الرياضية.
- 2- التعرف على تأثير الأسلوب (المتحرك) في القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين وإنجاز رمي الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية.
- 3- التعرف على تأثير تطوير القوة العضلية الخاصة للذراعين والرجلين بالأسلوب المتحرك في إنجاز رمي الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية.

4-1 فروض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبارات القوة العضلية وإنجاز رمي الرمح بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير القوة العضلية وإنجاز رمي الرمح بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعة البحث.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثالثة للسنة الدراسية 2016-2017 في كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين _ أربيل.

2-5-1 المجال الزمني: لفترة 2016/10/16 و لغاية 2017/3/23

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الأثقال وساحة كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين _ أربيل.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

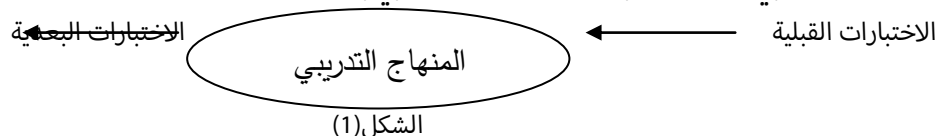
لحل أي مشكلة في البحوث العلمية يلزم الباحث لإختيار منهج يتناسب مع طبيعة مشكلة البحث ،وفي هذا البحث قام الباحث بإختيار المنهج التجريبي .(إذ يتميز هذا النوع من المناهج عن غيره في أن الباحث يلعب دوراً فاعلاً في الموقف البحثي، والذي يتمثل في إجراء تغيير مقصود في الموقف وفق شروط محددة وملاحظة التغيير الذي ينتج عن هذه الشروط) (عودة وملكاوي، 1987، 169)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

المجتمع في هذا البحث هي طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين- اربيل ، اما عينة البحث تمثلت في إختيار الطلاب والبالغ عددهم (123) طالباً عن طريق القرعة وذلك بكتابة اسمائهم على اوراق صغيرة وطيها

ومن ثم وضعها داخل الكيس فقد تم سحب (15) اسماً كعينة للبحث والذي يمثل 12% من مجتمع البحث ، ثم تم سحب 5 اسماء للتجربة الاستطلاعية.

3-2 التصميم التجريبي: استخدم الباحث (التصميم التجريبي باستخدام مجموعة واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي).



يوضح التصميم التجريبي للبحث

هذا التصميم مكون من مجموعة واحدة قبل تطبيق المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث ، يقوم الباحث بإجراء إختبارات قبلية ومن ثم يتم تطبيق المنهاج وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج يتم إجراء إختبارات بعدية .

4-2 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

- ساعة توقيت.
- ميزان طبي.
- شريط قياس (كتان)
- كرات طبية.
- مع بعض الاجهزة والادوات المساعدة في تطبيق المنهاج التدريبي.

5-2 إجراءات البحث الميدانية.

1-5-2 اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث.

من اجل تحديد أهم الاختبارات البدنية الخاص لموضوع الدراسة قام الباحث بعرض استمارة استبيان على عدد من الخبراء والمختصين ضمن اختصاصات (علم التدريب الرياضي والعب الساحة ووالميدان والاختبارات والقياس) (ملحق 1) لتحديد أهم الاختبارات الملائمة لموضوع البحث و أخذ آرائهم حول المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث لهذا البحث. استخدم الباحث بعض الاختبارات البدنية بعد أخذ رأي الخبراء والمختصين مع اختبار الانجاز في رمي الرمح من خلال اعطاء محاولات قانونية لأفراد عينة البحث. والاختبارات كان وفق الاتي:

1-1-5-2 إختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس على الكرسي: الهدف منه قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين: (الدليمي، 2004، 35)

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتفين .

الأدوات : منطقة فضاء مستوية ، حبل صغير ، كرسي ، كرة طبية زنة (3كغم) ، شريط قياس .

وصف الأداء :

يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين فوق الرأس على أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي يوضع حول الصدر حبل صغير بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم لغرض منع المختبر من الحركة إلى الأمام في أثناء رمي الكرة باليدين .

تتم عملية رمي الكرة باستعمال اليدين فقط (بدون استعمال الجذع) .

الشروط :

يعطي للمختبر محاولتين متتاليتين .

يعطي للمختبر محاولة مستقلة في الاختبار كتدريب على الأداء .

عندما يهتز المختبر أو يتحرك الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطي محاولة أخرى بدلاً منها .

التسجيل :

درجة كل محاولة هي : المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي

درجة المختبر هي : درجة أحسن محاولة من المحاولتين .

2-1-5-2 إختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة (30م): الهدف منه قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين :

(الريبيعي والمولى، 1988، 149)

الهدف من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل

مواصفات الأداء : يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة (الممرجة) طليقة إلى الخلف، وعند إعطاء الأمر بالبدء يحجل المختبر بأسرع ما يمكن إلى خط النهاية، تعطى محاولة لكل رجل .
التسجيل: يحسب الزمن بالثانية ولأقرب 1/100 من الثانية.

2-1-5-3 إختبار ثني الذراعين ومدهما (شناو) من وضع الإستناد الأمامي (10ثا): الهدف منه قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين: (شاكر، 2002، 71)

هدف الاختبار: قياس القوة السريعة لعضلات الذراعين.

وصف الاختبار: يأخذ الطالب وضع الانبطاح المائل على الارض والفتحة بين الذراعين تكون بعرض الصدر تقريباً بعد ذلك يقوم بثني ومد الذراعين كاملاً مع التركيز على عدم ثني الجذع برفع أو خفض الورك أو ثني الركبتين وتسجل عدد مرات ثني ومد الذراعين في عشر ثوانٍ.

2-1-5-4 إختبار جلوس القرفصاء الخلفي لرفع أقصى وزن: الهدف منه قياس القوة القصوى: (الدباغ، 2002، 172)

الغرض من الإختبار: يقيس هذا الإختبار القوة القصوى لعضلات الفخذ و الساق.

الإجراءات: يقوم اللاعب بوضع البار الحديدي خلف الرأس فوق لوح الكتف في وضع الإستعداد لتنفيذ الإختبار.

- يقوم اللاعب برفع أقصى ثقل ممكن رفعه ولمرة واحدة مع ضرورة مراعاة ان تكون الزاوية بين الفخذ والساق بحدود (120) درجة ويستقر اللاعب بهذه الزاوية عند أداء العمل العضلي الثابت في تنفيذ التدريب بهذا النوع من العمل العضلي في الوحدة التدريبية.

التسجيل: يعطى اللاعب محاولتين تحتسب أعلى محاولة له.

2-6 الاختبارات القبلية: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية في يوم الاحد المصادف 2016/10/16 لعينة البحث للإختبارات المذكورة وإختبار إنجاز رمي الرمح للحصول على بيانات اولية لغرض مقارنته مع نتائج الإختبارات البعدية.

2-8 المنهاج التدريبي:

تم تطبيق المنهاج التدريبي (نموذج للمنهاج التدريبي) الملحق (2) المعد من قبل الباحث لتدريب القوة العضلية الثابتة وذلك بعدما عرض على الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ، على عينة البحث خلال 8 اسابيع بدأت يوم الاحد 2016/10/23 و انتهت يوم الاحد 2016/12/18 وبتموج حركة الحمل (2:1) وكان عدد الوحدات التدريبية مكونة من (16) وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع والشدة تبدأ من (65%) وتنتهي في نهاية المنهاج التدريبي بـ (85%).

2-9 الاختبارات البعدية: بعد تطبيق المنهاج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت 2016/12/24 لأفراد عينة البحث مع مراعاة إجراء الاختبارات في نفس الظروف والوقت الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية، للحصول على نتائج دقيقة.

2-10 الوسائل الاحصائية:

قام الباحث بتحليل نتائج بحثه عن طريق إستخدام الحقيبة الاحصائية (Spss16) ومن خلاله تم استخراج ما يأتي:

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- إختبار (ت) لمجموعة واحدة ذات اختبار قبلي وبعدي.

أما نسبة تطور الانجاز فتم استخراجه عن طريق القانون التالي

- تطور = وسط حسابي قبلي - وسط حسابي بعدي / وسط حسابي قبلي × 100 (عثمان ، 1998 ، 31)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية ودلالاتها لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) والقيمة الاحتمالية ودلالاتها لعينة البحث في إختبارات قيد الدراسة وإنجاز رمي الرمح

معالم احصائية الإختبارات	وحدة القياس	إختبار	س	±ع	قيمة(ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة
ثني الذراعين من وضع الإستناد الأمامي	عدد	قبلي	10,332	0,975	2,228	*0,034	معنوي
		بعدي	11,133	0,990			
حجل على رجل واحدة لمسافة 30م	ثانية	يمنى	6,557	0,334	0,474	0,067	غير معنوي
			6,501	0,314			
		يسرى	6,676	0,344	0,434	0,065	غير معنوي
			6,624	0,319			
جلوس قرفصاء خلفي لرفع اقصى وزن	كغم	قبلي	60,233	5,467	4,432	*0,01	معنوي
		بعدي	69,300	5,734			
رمي كرة طبية زنة(3) كغم من الجلوس على الكرسي	متر وأجزائه	قبلي	4,373	34,048	3,070	*0,05	معنوي
		بعدي	4,766	34,104			
إنجاز رمي الرمح	متر وأجزائه	قبلي	36,733	4,128	2,055	*0,04	معنوي
		بعدي	39,627	3,563			

معنوي عند مستوى الدلالة 0,01 و 0,05 توالياً

من خلال عرض النتائج تبين لنا بأن الوحدات التدريبية التي تضمنت التمارين التي تنمي القوة العضلية للذراعين كان مفيداً لأن قيمة (ت) بلغت (2,228) والقيمة الاحتمالية كانت (0,034) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا دليل على معنوية النتيجة ولصالح الاختبار البعدي في (ثني الذراعين من وضع الاستناد الامامي). أما بالنسبة (حجل على رجل واحدة لمسافة 30م) فلم تحدث أي تحسن ما بين الاختبار القبلي والبعدي وبذلك كانت الدلالة غير معنوية بالنسبة للرجلين ، وفي إختبار (جلوس قرفصاء خلفي لرفع اقصى وزن) فكانت التمارين المعطاه لتنمية عنصر القوة العضلية للرجلين فكانت اثرها إيجابياً لأن قيمة(ت) بلغت(4,432) والقيمة الاحتمالية هي (0,01) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على معنوية النتيجة ولصالح الاختبار البعدي من خلال النظر الى الوسطين الحسابي القبلي والبعدي، كما اكد (حماد، 2001) "حيث تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الالياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة او المجموعة العضلية" (حماد ، 177 ، 2001).

وفي (رمي الكرة الطبية) حدثت تحسن ما بين الاختبار القبلي والبعدي من خلال تطبيق المنهج التدريبي لأن قيمة (ت) كانت(3,070) والقيمة الاحتمالية هي (0,05) وهي مساوية لمستوى الدلالة (0,05) وبذلك تكون الدلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، ويؤكد (احمد وعلي، 1991) بأن "اهم مميزات القوة الانفجارية هو ان يزيد من الأداء الحركي بمعنى ان القوة المكتسبة في هذا النوع من التدريبات تؤدي الى اداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض العضلي بمعدل اسرع واكثر تفجراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل جرعات الحركة". (احمد وعلي ، 1999، 114)

وأكد (حسام الدين، 1998) بأن "ان العضلات العاملة قد تطورت نتيجة التدريب المتمثل في مقدار المقاومة التي تمثلت بالأثقال والكرات الطبية والأوزان المشابهة للرمح عند تدريبات القوة الانفجارية للذراعين والتي عدت أهم عامل من عوامل تنمية القوة والقدرة العضلية ، حيث انه يمكن تحقيق مستوى افضل من القوة والقدرة العضلية يعتمد اساساً على اختبار الوسيلة التدريبية المناسب" (حسام الدين وآخرون، 1998، 59)

. وبالنسبة للإنجاز نستطيع ان نقول بأن المنهج المعد من قبل الباحث كان له أثر إيجابي الى حد ما فكانت قيمة (ت) (2,055) أما القيمة الاحتمالية فبلغت (0,04) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا دليل على معنوية النتيجة ولصالح الاختبار البعدي في رمي الرمح. ويشير (باوزكيد شورتر) الى ان " قابلية القوة المميزة بالسرعة وقابلية القوة الانفجارية وتحمل القوة من القابليات التي لها تأثير واضح في تحقيق الانجاز في فعاليات القفز والرمي وهذه العلاقة المباشرة والاكيدة بين رفع مستوى الانجاز في فعاليات القفز والرمي ومرتبطة بقابلية القوة العضلية وامكانية تطويرها". (حسين و صبري ، 1988، 404) ويقول (مجيد، 1995) " ان التدريب المنظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام الراحة المتلى بين التكرارات يؤدي الى تطوير الانجاز ". (مجيد ، 1995، 481)

2-3 عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية ونسبة التطور لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور لعينة البحث في إختبارات قيد الدراسة وإنجاز

رمي الرمح

معالم احصائية الإختبارات	وحدة القياس	إختبار	س	±ع	نسبة التطور
ثني الذراعين من وضع الإستناد الأمامي	عدد	قبلي	10,332	0,975	1,49%
		بعدي	11,133	0,990	
حجل على رجل واحدة لمسافة 30م	ثانية	يمنى	6,557	0,334	0,008%
			6,501	0,314	
		يسرى	6,676	0,344	0,006%
			6,624	0,319	
جلوس قرفصاء خلفي لرفع اقصى وزن	كغم	قبلي	60,233	5,467	1,44%
		بعدي	69,300	5,734	
رمي كرة طبية زنة (3) كغم من الجلوس على الكرسي	متر وأجزائه	قبلي	4,373	34,048	2,99%
		بعدي	4,766	34,104	
إنجاز رمي الرمح	متر وأجزائه	قبلي	36,733	4,128	7,88%
		بعدي	39,627	3,563	

ومن خلال ماتم عرضه يتبين لنا بأن نسبة التطور متفاوتة وهذا يدل على تطوير كل عنصر من خلال الوحدات التدريبية التي تم تنفيذه من قبل أفراد عينة البحث بالنسبة لـ (ثني الذراعين من وضع الاستناد الامامي) حدث تطور بنسبة (1,49%) وقد يكون النسبة قليلة ولكن يمكن ان يؤثر على الأداء العضلي للذراعين اثناء رمي الرمح، وبالنسبة لـ (حجل على رجل واحدة لمسافة 30م) كل رجل على حدى تبين بأن التطور لم يرتقى الى مستوى الإشادة فكان لرجل اليمين (0,008%) وبالنسبة لرجل اليسار (0,006%) وقد يعزو الباحث سبب ذلك إلى أن قدرة عينة البحث في تطوير هذا العنصر وفي تلك الاختبار لم يكن محفزاً للتطور. وفي إختبار (جلوس قرفصاء خلفي لرفع اقصى وزن) نسبة التطور فيه بلغ (1,44%) وذلك من خلال التمارين التي تم تنفيذه في الوحدات التدريبية ولإختبار (رمي الكرة الطبية زنة 3كغم من وضع الجلوس) كان نسبة التطور فيه بلغ (2,99%) وهذه النسبة ساعدت أيضاً في إرتقاء اداء الذراعين في رمي الرمح ، وفي إنجاز رمي الرمح بلغ التطور فيه (7,88%) وهذا يدل على تحسن أداء أفراد العينة رقمياً في رمي الرمح والمنهج التدريبي المعد في تنمية القوة العضلية للذراعين والرجلين كان له اثر إيجابي جيد من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج الاختبارات البعدية.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

- 1- بعد تنفيذ المنهاج التجريبي ظهر تطور في مستوى افراد عينة البحث لكل من (ثني الذراعين من وضع الإستناد الأمامي ، جلوس قرفصاء خلفي لرفع أقصى وزن، رمي كرة طبية زنة(3) كغم من الجلوس على الكرسي ، إنجاز رمي الرمح) من خلال ارقام الاختبارات القبلية والبعديّة .
- 2- بعد تنفيذ المنهاج التجريبي ظهر تطور في مستوى افراد عينة البحث ولكن لم يصل الى درجة المعنوية في اختبار (حجل على رجل واحدة لمسافة 30م) من خلال ارقام الاختبارات القبلية والبعديّة .
- 3- تطور مستوى افراد العينة في إختبارات(ثني الذراعين من وضع الإستناد الأمامي ، جلوس قرفصاء خلفي لرفع أقصى وزن، رمي كرة طبية زنة(3) كغم من الجلوس على الكرسي ، إنجاز رمي الرمح، حجل على رجل واحدة لمسافة 30م) ولكن نسب متفاوتة .

التوصيات:

- 1- ضرورة اجراء بحوث مشابهة لمختلف الالعاب الفردية بغرض تحسن الجانب البدني والإنجاز.
- 2- إجراء بحوث مشابهة على عينة من الاناث والفئات السنية الاخرى.
- 3- العمل بنتائج هذه البحوث من قبل المدربين بغرض تنمية وإرتقاء اللاعبين بدنياً ومهارياً .

المصادر

- عودة ، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن(1987): **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية - عناصره ومناهجه والتحليل الإحصائي لبياناته**، الطبعة الاولى، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، جامعة اليرموك.
- مجيد ، ريسان خريط (1995) : **تطبيقات في علم الفسيولوجية التدريب الرياضي** ، بغداد ، نون للمستحضرات الطباعية .
- باوزوكيد شورتر (1996): **قواعد العاب الساحة والميدان** ، (ترجمة) قاسم حسن حسين ، اثير صبري، بغداد ، مطبعة التعليم العالي.
- الدليمي ، عامر مشعل فيحان(2004): **بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة(دراسة مقارنة)**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد.
- احمد، عبد العزيز وعلي، ناريمان محمد(1991): **التدريب الرياضي، تدريب الاثقال، تصميم وتخطيط الموسم التدريبي**، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- حسام الدين ، طلحة واخرون(1998) : **علم الحركة التطبيقي** ، جزء 1 ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- الربيعي، كاظم عبد والمولى، موفق مجيد(1988): **الإعداد البدني بكرة القدم** ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.
- حماد، مفتي ابراهيم (2001): **التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة**، ط2، مصر، دار الفكر العربي
- عثمان، محمد توفيق (1998): **إنتقال اثر التدريب بين اوجه القوة العضلية الرئيسية وأثرها على معدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- شاكرو، محمد ناجي(2002): **تأثير استخدام أساليب تمارين البلايومتركس، الاثقال و المختلط في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وإنجاز ركض 200م**، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- الدباغ، موفق سعيد (2002): **أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة القصوى لعضلات الأطراف العليا والسفلى للمشاركين في دورة اللياقة البدنية/مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، المجلد الثامن، العدد الثامن والعشرون، جامعة الموصل.**



كارىگەرى شىوازى جولاولە لەپەرەپىدانى ھىزى ماسولكەيى تايەت بۇ قۇلەكان وقاچەكان لەدەسكەوتى ھاوئىشتىنى پم بۇ قوتايىانى كۆلىزى پەرورەدەى وەرزشى

پوختە

ئامانجى توئىنەنەۋە دانانى پروگراممىكى مەشقى يە بۇ پەرەپىدانى ھىزى ماسولكەيى جولاولەى تايەت بۇ قۇلەكان وقاچەكان بۇ ئەندامانى توئىنەنەۋەكە وئاشابوون لەسەر كارىگەرى شىوازى (جولاولە) لەپەرەپىدانى ھىزى ماسولكەيى بۇ قۇلەكان وقاچەكان وەدەسكەوتى ھاوئىشتىنى پم بۇ ئەندامانى توئىنەنەۋەكە. ھەرورەھا توئىزەر پىيازى ئەزموونى بەكارھىناۋە ونمونەى توئىنەنەۋەكە لە (15) قوتابى كورپى قۇناغى سى يەم پىكھاتوۋە بۇ سالى خوتىندى 2016-2017 ھەرورەھا بىروپاى پىسپوران وشارەزاىانى بوارى مەشق زانى وپتوانەۋەلەسەنگاندن ويارىيەكانى گۆرەپان ومەيدانى وەرگرتوۋە لەدىارىكىردنى تاقىكىردنەۋە جەستەيى بە گونجاۋەكان وە توئىزەر چوار تاقىكىردنەۋەى بۇ توئىنەنەۋەكە دىارىكىردوۋە لەگەل ھاوئىشتىنى پم، بۇ چارەسەرى ئامارى توئىزەر جانتاى ئامارى (Spss) بەكارھىناۋە بۇ دەست كەوتنى ئەنجامە ژمارەيىەكان بۇ تاقىكىردنەۋەكان ، توئىزەر ھەستائە بە ئامادەكىردنى پروگراممىكى ئەزموونى بەگۆيەرەى شىوازى جولاولە لەپەرەپىدانى ھىزى ماسولكەيى، توئىزەر گەپىشتەۋە ئەو دەرەنجامانە لەوانەش: دواى جى بەجى كىردنى پروگراممىكى ئەزموونى باش بوونىك دەرگەوت لەسەر ئەندامانى توئىنەنەۋەكە بۇ ھەريەكە لە (نۇشتانەۋەى قۇلەكان لەبارى پالەكەوتن بۇ پىشەۋە، دانىشتىنى قالۇچەيى بۇ ھەلگرتى ئەوپەرى كىش، فېئدانى تۆپى پىزىشكى كىشى(3)كگم لەدانىشتەۋە لەسەر كورسى، دەسكەوتى ھاوئىشتىنى پم) لەپى ژمارەكانى تاقىكىردنەۋە جەستەيىەكانى پىشەنەۋەپاشىنە. ھەرورەھا توئىزەر پاسپاردەى كىردوۋە كارىكىر بە ئەنجامەكانى ئەو توئىنەنەۋەپە لەلايەن پراھىتەران بەمەبەستى گەشەپىدان وپەرەزكىردنەۋەى يارىزانان لەلايەنى جەستەيى وكارامەيى يەۋە.

The Effect of Dynamic Style in Developing Legs and Arms Muscle Strength in Performing Javelin Throw for Physical Education College Students

Abstract

The aim of the study is to set a training program to develop dynamic muscle strength of arms and legs for sample participants in addition to identify (dynamic) style effect on developing arms and legs muscle strength and Javelin throw performance of research sample as well as identifying the effect of developing arms and legs muscle strength on Javelin throw performance for the study sample. Moreover, the researcher utilized experiment approach and the study sample consisted of (15) second stage students of 2016-2017 academic year. The researcher depended on opinions of experts and specialists in the field of exercise science, evaluation and measurement and track and field in order to select appropriate physical tests for the study, the researcher used four tests in addition to Javelin throw performance. The statistical package of social sciences (SPSS) was used to analyze the data collected from tests. Then the researcher set the training program according to dynamic style to develop muscle strength. The study results showed that after applying the program the performance level of participants improved in pre and post-tests in (arm flexion in the front postulation "support" position, back squat seating to raise maximum weight, chair seated (3kg) medical ball throw, Javelin throw achievement). The researcher recommends applying results of the current study by coaches in order to improve and promote players' physical and skills.



الملحق رقم (1) أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	الإختصاص	مكان العمل	ملاحظات
1	صفاء الدين طه الصفار	استاذ	علم التدريب الرياضي العاب الساحة والميدان	كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل	مدرب منتخب الجامعة (سابقاً)
2	حسين سعدي إبراهيم	استاذ	طرائق التدريس العاب الساحة والميدان	كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين	مدرب منتخب العراق (سابقاً) مدرب نادي أربيل (سابقاً) مدرب منتخب الجامعة (سابقاً)
3	جميل خضر علي	استاذ مساعد	علم التدريب الرياضي كرة القدم	كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين	
4	سرهنگ عبدالخالق عبدالله	استاذ مساعد	علم التدريب الرياضي رفع الأثقال	كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين	
5	فريدون حسن عثمان	استاذ مساعد	بايوميكانيك الرياضي العاب الساحة والميدان	كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين	
6	نسرین بهجت عبدالله	استاذ مساعد	القياس والتقويم الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين	
7	عثمان مصطفى عثمان	مدرس	القياس والتقويم الرياضي كرة اليد	كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين	
8	عمر مجيد آغا	مدرس	القياس والتقويم الرياضي كرة القدم	كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين	مدرب نادي أربيل (سابقاً)

الملحق رقم (2) البرنامج التدريبي للاستلواء المتحرك

الاسبوع	الوحدة التدريسية	نوع التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجميع	الراحة بين المجميع
الأول	1	1. بنج بريس (من وضع الاستلقاء ثني ومد الذراعين).	65%	14 × 4	4 : 1	2	30
		2. نصف دبني (من وضع الوقوف ثني الركبتين بزاوية 90 ثم مدهما).					
		3. بريس أمامي (من وضع الوقوف ثني الذراعين ومدهما للأعلى).					
		4. دفع الرجلين (من وضع الاستلقاء ثني الركبتين بزاوية 90 ثم مدهما).					
		5. بطن (من وضع الاستلقاء رفع وخفض الجذع بتكرار سريع).					
	2	1. بنج بريس (من وضع الاستلقاء ثني ومد الذراعين).	65%	14 × 4	4 : 1	2	30
		2. نصف دبني (من وضع الوقوف ثني الركبتين بزاوية 90 ثم مدهما).					
		3. بريس أمامي (من وضع الوقوف ثني الذراعين ومدهما للأعلى).					
		4. دفع الرجلين (من وضع الاستلقاء ثني الركبتين بزاوية 90 ثم مدهما).					
		5. بطن (من وضع الاستلقاء رفع وخفض الجذع بتكرار سريع).					