

تأثير التدريبات على الرمل في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) بالمبارزة

بحث تجريبي

على لاعبي منتخب شباب البصرة بالمبارزة

كلية التربية الرياضية للبنات / جامعه بغداد

أ.م.د. فاطمة عبد صالح

مستخلص البحث

تعد المبارزة أحد الألعاب الرياضية التي يتأثر فيها الأداء بتطور القدرات الخاصة بالأداء ومنها تحمل (سرعة وقوة الأداء)، وأن أكثر الأساليب السابقة في تدريب تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) بالمبارزة تكون على أرض صلبة مثل الخشب والألمنيوم أو الإسفلت وفي بعض الفاعات يكون التارتان، وظل هذا الأسلوب لفترات طويلة في العراق، حيث تستخدم تدريبات الإثقال التي تعمل على تنمية تحمل القوة. أما في الوقت الحاضر فقد ظهر اتجاه حديث في التدريب، ذنرى لاعبي كرة القدم لريال مدريد يؤدون تدريباتهم على الرمال الشاطئية بعد ثمان دقائق من تدريبات الإحماء والركض، ومن خواص التدريب على الرمل جعل مقاومة وزن الجسم أثقل لانغماس الرجل في الرمل مما يعطي مقاومة أكبر للجسم.

و تكمن أهمية البحث من خلال الاطلاع على كثير من الدراسات والبحوث قد ثبت أن تطور القدرات الخاصة على اليابسة تؤدي إلى نتائج جيدة، وكذلك نفس المجال بالنسبة لتدريباتها على الرمل. لذا هدفت الدراسة إلى التعرف على أي الأسلوبين أكثر فاعلية في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) بالمبارزة.

واستخدم المنهج التجريبي على لاعبي منتخب شباب البصرة بالمبارزة والبالغ عددهم (١٢) لاعبا، وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، حيث كانت المجموعة الأولى التجريبية (٦ لاعبين) يتدربون باستخدام أسلوب التدريب بالمقاومات على الرمل، بينما كانت المجموعة الثانية الضابطة (٦ لاعبين) يتدربون باستخدام أسلوب التدريب بالمقاومات على الأرض (داخل القاعة الرياضية وكانت أرضيتها من الإسفلت (صب). وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة بوزن الجسم والإثقال الخفيفة على الأرض في القاعة الرياضية والتدريبات على الرمل تم تحويل البيانات إلى جداول. و لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة.

فاستنتجت الباحثة: وجود فروق معنوية بين المجموعة التي تدربت على أرضية القاعة (الإسفلت) وبين المجموعة التي تدربت على الرمل ولصالح المجموعة التي تدربت على

الرمل . وتوصي باستخدام التدريبات على الرمل لما لها من اثر ايجابي في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة).

والله الموفق

الباحثة

Abstract :

Fencing is a sport where performance is affected by the evolution of performance and capacity to assume (the speed and performance), and over the previous methods in the training with the development of (the speed and performance) on the fencing to be a solid surface such as wood, aluminum, asphalt and in some halls have Altartan, this respect this method for long periods of time in Iraq, using exercises that are burdened with the development of force. For the moment they had been shown a recent trend in training, to see the football players play for Real Madrid training on the sand beach after eight minutes of warm-up training and jogging, and training on the properties of the sand to make the resistance of the body weight of the heaviest men in the risk of sand, which gives greater resistance to the body .

And the importance of research is available through many of the studies and research has proved that the development of capacities for the land lead to good results, as well as the same area for training on the sand.

Therefore, the study aimed to identify which of the two methods in the development of more effective with (the speed and performance) fencing.

The experimental approach used to players young and Basra's fencing (12) for the player, the research sample was divided into two random manner, where the first experimental group (6 players) are trained in using the method of training Palmquaomat on the sand, while the second control group (6 players) trained Palmquaomat using the method of training on the ground (in the sports hall and the floor of asphalt (TANKER). After the completion of the application of the curriculum of resistance exercises using body weight and weights of light on the ground in the sports hall and training in the sand has been transferred to the data tables. and for the purpose of testing the hypothesis of a in terms of the differences between tribal and post-tests were used to test (v) of the samples interrelated.

Vastantjt courtyard: the existence of moral differences among the

group that trained on the dance floor (asphalt), and among the group that trained in the sand and in the interest of the group that trained on the sand. It recommends the use of the exercises on the sand would have a positive impact in the development of sustainability (the speed and performance fencing).

God bless
Researcher

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:.

أن تدريب الرياضي يتطلب إتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية بشكل سليم ومخطط لها ، فضلا عن تطبيق نظريات ومنحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في تحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستويات العالية، والمبارزة تعد أحد الألعاب الرياضية التي يتأثر فيها الأداء بتطور القدرات الخاصة بالأداء ومنها (تحمل سرعة الأداء والقوة الخاصة بالأداء)، وأن أكثر الأساليب السابقة في تدريب تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) بالمبارزة تكون على ارض صلبة مثل الخشب والألمنيوم أو الإسفلت وفي بعض القاعات يكون التارتان، وظل هذا الأسلوب لفترات طويلة في العراق ،حيث تستخدم تدريبات الإثقال التي تعمل على تنمية تحمل القوة^(١).

وكذلك يشير (طلحة حسام) الى ان هنالك العديد من تدريبات المقاومة على اليابسة باستخدام الإثقال الحرة وأجهزة المقاومة البيوميائية وأجهزة المقاومات المختلفة باستخدام أنواع الانقباضات العضلية المتحركة والثابتة^(٢).

أما في الوقت الحاضر فقد ظهر اتجاه حديث في التدريب، ذ نرى لاعبي كرة القدم لريال مدريد يؤدون تدريباتهم على الرمال الشاطئية بعد ثمان دقائق من تدريبات الإحماء والركض^(٣)، كما أن لاعبي النادي الاسماعيلي المصري أيضا يستخدمون التدريب على الرمال^(٤). أما في العراق فقد استخدم الوسط المائي في تدريبات القوة العضلية لما لهذا الأسلوب من تأثيرات ايجابية في اتجاهات مختلفة وهذا ما أشار إليه (أبو العلا) " أن التدريب داخل الوسط المائي يعد وسيلة مؤثرة وفعالة لزيادة عدد وأنواع التدريبات المتاحة للاعب"^(٥). ومن خواص التدريب على الرمل جعل مقاومة وزن الجسم أثقل لانغماس الرجل في الرمل مما يعطي مقاومة اكبر للجسم، ذ تعد الحركة على الرمل أثقل من الحركة على الأسطح الأخرى مثل الأرض اليابسة أو التارتان أو الخشب أو الثيل، فعند تحريك الرجلين على الرمل ، فأنها تقابل بمقاومة كبيرة ،هذه المقاومة يمكن استخدامها لتقوية العضلات ،وزيادة المدى الحركي في المفصل وعند زيادة سرعة حركتهما تزداد المقاومة

^١ - بيتر ج.ل توسونج؛ المدخل إلى نظريات التدريب: (ترجمة مركز التنمية الإقليمي القاهرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ١٩٩٦) ص ١٤٥

^٢ - طلحة حسام الدين وآخرين؛ الموسوعة العلمية في التدريب : (مركز الكتاب للنشر، القاهرة: ١٩٩٧) ص ٤٩ .

3- <http://www.ismaily.org/beta/index.php?news=96>

<http://sport4ever.maktoob.com/t1910024->

^٥ - أبو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة : (القاهرة دار النشر العربي، ٢٠٠٣) ص ٢٤٣ .

لهما، ويتميز التدريب بالصعوبة وتكتسب مزيداً من القوة^(١) . كما إن زيادة مقاومة الرمل تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب المهاري والجانب الوظيفي، كما تظهر أهميته الحقيقية في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة، كما وتعمل على تحسين عملية نقل القوى وميكانيكية الحركة لمفصل القدم^(٢) .
ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث من خلال الاطلاع على كثير من الدراسات والبحوث فقد ثبت أن تطور القدرات الخاصة على اليابسة تؤدي إلى نتائج جيدة، وكذلك نفس المجال بالنسبة لتدريباتها على الرمل ، مما جعل الباحثة السعي في إجراء بحث تجريبي لمعرفة أي الأسلوبين أفضل في تطوير تحمل سرعة وقوة الأداء بالمبارزة.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع والدراسات التي كتبت في مجال تدريبات القدرات الخاصة بالأداء على اليابسة كاتجاه قديم وبين التدريبات على الرمل كاتجاه حديث للتدريب، لذا حاولت صياغة مشكلة البحث من خلال الإجابة على السؤال الآتي لمشكلة بحثها وهي: أي الأسلوبين أفضل في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) بالمبارزة؟.

٣-١ هدف البحث

- التعرف على أي الأسلوبين أكثر فاعلية في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) بالمبارزة.

٤-١ فرضية البحث :

- لتدريبات الأسلوبين تأثير ايجابي في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) بالمبارزة.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي منتخب شباب البصرة بالمبارزة والبالغ عددهم ١٢ لاعباً.

٢-٥-١ المجال الزماني : ١٥-١٢-٢٠٠٨ لغاية ٢٠-٢-٢٠٠٩م.

٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة الداخلية والملعب الخارجي (ساحة الرمل) في نادي نفط الجنوب الرياضي في البصرة .

٢- الدراسات السابقة :

للتعرف على الدراسات المشابهة والمرتبطة بالبحث الحالي أجرت الباحثة مسحاً مرجعياً للبحوث العلمية والمراجع والدوريات سواء العربية منها أو الأجنبية ، فوجد هناك

^١ -الرياضة والعولمة؛ المؤتمر العلمي الدولي؛(المجلد الثاني،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،جامعة حلوان (٢٠٠١) ص٥٢.

^٢ -أبو العلا عبد الفتاح صدر سبق ذكره ، ص٥٣.

دراسات عديدة لاستخدام البيئة المائية واليابسة والمقارنة بينهما^(١) ، أما البيئة الرملية فقد وجدت الباحثة دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم^(٢).

وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التمرينات المقترح للمجموعتين التجريبتين (التدريب على الرمال - التدريب في الماء) على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم ، وأجريت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم مستوى الدرجة الأولى وعددهم (٢٨) لاعبا وقسمت إلى مجموعتين تجريبتين إحداهما تؤدي تدريبات داخل الوسط المائي والأخرى تؤدي تدريبات على الرمال ، وأستخدم المنهج التجريبي و توصل الباحثان إلى وجود فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبتين (الجري في الماء - الجري على الرمال) في القياس البعدي لصالح مجموعة الجري في الوسط المائي حيث أثبتت النتائج أن التدريب داخل الوسط المائي حققت نتائج أفضل من التدريب على الرمال في المتغيرات الفسيولوجية و البدنية قيد البحث .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي لملاءمة طبيعة البحث إذ يعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة.

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار لاعبي منتخب شباب البصرة بالمبارزة والبالغ عددهم (١٢) لاعبا بعمر (١٩) دون سن (٢٠ سنة) بالطريقة العمدية والسبب لأنهم يمثلون المستوى العالي في المحافظة كمجتمع للبحث ، وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، حيث كانت المجموعة الأولى التجريبية (٦ لاعبين) يتدربون باستخدام أسلوب التدريب بالمقاومات على الرمال ، بينما كانت المجموعة الثانية الضابطة (٦ لاعبين) يتدربون باستخدام أسلوب التدريب بالمقاومات على الأرض (داخل القاعة الرياضية وكانت أرضيتها من الإسفلت صب). وأجرت الباحثة التجانس لعينة البحث في (الطول والوزن و العمر الزمني والعمر التدريبي)، وتبين أن أفراسينة البحث ذو توزيع طبيعي، إذ أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (±١) والمبينة في الجدول (١). وبعد إجراء التجانس تم تكافؤ مجموعتي عينة البحث في الاختبارات القلبية فتبين عدم وجود فروق بين المجموعتين في تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة)، كما هو في الجدول (٢).

^١ - أسماء حميد كمش؛ استخدام تدريبات مقاومة الماء في تطوير القوة الخاصة لوثبات الثلاثية وتأثيره على الأداء والانجاز : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد ٢٠٠٥م

^٢ - عبد الباسط محمد و أشرف عبد العزيز ؛ دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على بعض المتغيرات

الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم: بحث منشور في المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية

والرياضة، مجلد ٦ ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ، مصر ، ٢٠٠٦ ص ٢٥

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء
لأفراد عينة البحث لغرض التجانس

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	الوسائل الإحصائية	
				الاختبارات	
٠ ٦٦	٠ ٤١	١٩ ٦	١٩ ٤	سنة	العمر الزمني
٠,٢٦-	٠ ٧	٤	٤ ١٦	سنة	العمر التدريبي
٠ ٢٧	١ ٧	١٦٦	١٦٦ ٤	سم	الطول
٠ ٣٧	١ ٥	٦٥	٦٥ ٣	كغم	الوزن

جدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية لغرض التكافؤ.

الفرق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الوسائل الإحصائية
			ع	س	ع	س	
عشوائي	٣ ١٧	١ ٣	٠.٥١	٢٤ ٦٦	٠.٧ ٥	٢٤ ١٦	تحمل سرعة الأداء
عشوائي		١ ٤	٢ ٤	٣٤ ٥	٠ ٨	٣٦	تحمل قوة الأداء

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة والتجريب
- الاختبارات والقياسات
- جهاز لقياس الطول والوزن .
- ساحة رملية بطول ٣٠م وعرض ١٠م
- ساعة توقيت.
- تجهيزات لاعب مباراة .

٤-٣ الاختبارات المستعملة :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية من اجل تحديد أهم لاختبارات الخاصة بجمع البيانات تم التوصل إلى الاختبارات الآتية والجدول (٣) يبين ذلك علماً أن جميع هذه الاختبارات مستعملة في دراسات (ماجستير ودكتوراه) ومقننه على البيئة العراقية.

جدول (٣)

يبين الاختبارات المستعملة بالبحث والهدف من الاختبار.

ت	اسم الاختبار	طريقة الحساب	الهدف منه
١	التقدم والرجوع على ملعب المباراة طوله ٤م يكرر ٤مرات	يحسب الزمن الذي يقطعه اللاعب خلاا التقدم والرجوع لمسافة ٤م × ٤مرات	قياس تحمل سرعة الأداء بالمبارزة
٢	الطعن والتقدم للإمام ثم الطعن والرجوع للخلف خلال زمن ٦٠ث	تحسب عدد مرات الطعن خلال ٦٠ ث	قياس تحمل قوة الأداء بالمبارزة

٣- ٥ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه التجربة بتاريخ (الاثنين الموافق ١٥-١٢-٢٠٠٨ م) على عينة عددها (٣) من لاعبي المباراة ، فئة المتقدمين من نادي نفط الجنوب الرياضي، وكان الغرض من هذه التجربة تحديد التكرارات والمجموعات وكذلك التعرف على مدى كيفية إجراء تمارين المقاومة لإفراد عينة البحث والمكان المناسب لتطبيق المنهاج التدريبي فضلاً عن معرفة الأخطاء المحتملة والعمل على تفاديها في أثناء التدريب سواءً أكانت تلك الأخطاء من قبل فريق العمل(*) أم من قبل أفراد عينة البحث ، فضلاً عن التعرف على كيفية إجراء الاختبارات المستعملة .

٣-٦ خطوات إجراء البحث

٣-٦-١ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث يوم الخميس الموافق (١٨-١٢-٢٠٠٨) الساعة التاسعة صباحاً. وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية وتلافي حدوث الخطأ.

٣-٦-٢ المنهاج التدريبي :

تم إعداد المنهاج التدريبي المقترح بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث إذ تم تطبيق مفردات المنهاج بتاريخ (٢٠-١٢-٢٠٠٨) ولغاية (١٨-٢-٢٠٠٩) وفق الآتي :

- ١- يتكون المنهاج التدريبي من (٨) أسابيع مقسمة على (٣) دورات متوسطة .
- ٢- بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً. استغرق تنفيذ الوحدة التدريبية زمن قدره (٩٠) دقيقة بضمنها الإحماء والراحة، وكان زمن التمارين البدنية (٢٠ دقيقة) .
- ٣- يكون تموج درجة الحمل في كل دورة متوسطة (٢ : ١) .
- ٤- تبدأ كل وحدة تدريبية بالإحماء العام والخاص لتهيئة عضلات الجسم للعمل (أي وصول النبض إلى ١٢٠ ن/د) ، وقد تضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية على الإعداد المهاري والخططي (مهارات المباراة المختلفة وحسب توجيه المدرب) فضلاً عن تمارين الإعداد البدني الخاص والتي تضمنت تمارين تحمل (سرعة وقوة الأداء المهاري بالمبارزة) فضلاً عن القدرات الأخرى التي يعتمد عليها المدرب.

* - تكون فريق العمل المساعد من :

- السيد عبد الحسن رحيمة -مدرب نادي نفط الجنوب بالمبارزة .
- الأنسة سهام حمود صابط - طالبة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة .

٥- تنتهي الوحدة التدريبية بتمرينات التهدئة ، أي العودة للنض الطبيعي قبل التدريب.
 ٦- يطبق المنهاج التدريبي على كلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية في الوقت نفسه مع الاختلاف الوحيد الذي يتمثل بأن المجموعة التجريبية تأخذ التمرينات البدنية على الساحة الرملية والمجموعة الضابطة داخل القاعة الرياضية والتي أرضيتها من الإسفلت (صب).
 ٧- تم استعمال طريقة التدريب الفترتي واعتماد مبدأ زيادة المقاومة بوزن الجسم واستعمال الإثقال الخفيفة ومبدأ التدرج بزيادة الحمل التدريبي . كما هو في ملحق (١)
 ٨- تمثل التدريب على الرمل باستخدام ساحة رملية بطول ٣٠م وعرض ١٠م وارتفاع الرمل عن الأرض ٣٠سم خصصت هذه الساحة من قبل النادي لتدريبات لاعبي كرة القدم ، وبعد الحصول على الموافقات بإجراء تدريبات منتخب البصرة بالمبارزة لغرض البحث العلمي .

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث بتاريخ (١٩-٢-٢٠٠٩) الساعة التاسعة صباحاً ، وتم مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبارات القبلية .
 ٣-٧ الوسائل الإحصائية:

تم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية

- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .

- اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين .
 - اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين^(١) .

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة بوزن الجسم والإثقال الخفيفة على الأرض في القاعة الرياضية والتدريبات على الرمل تم تحويل البيانات إلى جداول وإشكال بيانية " كونها أداة توضيحية للبحث ، ولأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث ، وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة"^(٢) . وإن تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية ، التي تبرهن على إجابة الأسئلة وتؤكد على قبول الفروض أو عدم قبولها^(٣) .

٤-١ عرض وتحليل النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية والضابطة ومناقشتها :-

لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى أفراد المجموعة التي تتدرب على الرمل تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة

الجدول (٤)

^١ - وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية في استخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٦، ص ١٠١.

^٢ - احمد توفيق الجنابي ، تأثير استخدام جهاز حسان الففز النابض المقترح في سرعة تعليم ففزة الالدين الالمامية : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩١) ص ٧٠ .

^٣ - صالح حمد العساف ؛ المدخل الى البحث في العلوم السلوكية : (الرياض ، مكتبة العبيكان ، ١٩٩٥) ص ١١

يبين المعالم الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	المعالجة الإحصائية	
				الاختبارات	
معنوي	٧ ٧	٠ ٦٣	٢	تحمل سرعة الأداء	المجموعتين التجريبية والضابطة
معنوي	١٠ ٣	١ ٤	٦	تحمل قوة الأداء	
معنوي	٥	٠ ٤	٠ ٨٣	تحمل سرعة الأداء	المجموعتين التجريبية والضابطة
معنوي	٦ ٣	٠ ٥١	١ ٣	تحمل قوة الأداء	

ملاحظة- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) واحتمال خطأ $\alpha = 0.05$ (٤.٠٧)

، فتبين من الجدول (٤) أن قيم (ت) المحسوبة للاختبارات تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة) قد بلغت (٧) (٣) (١٠) على التوالي وهي أكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٤,٠٧) تحت درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠,٠٥) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي أن المجموعة التجريبية التي تدربت على الرمل حققت تطوراً في اختبارات تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة) .

ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة التي تتدرب على أرض الإسفلت داخل القاعة الرياضية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة، فتبين من الجدول (٤) أن قيم (ت) المحسوبة للاختبارات تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة) قد بلغت (٥) (٣) (٦) على التوالي وهي أكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٤,٠٧) تحت درجة حرية (٥) واحتمال خطأ (٠,٠٥) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي أن المجموعة الضابطة التي تدربت على أرضية الإسفلت داخل القاعة الرياضية هي الأخرى حققت تطوراً في اختبارات تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة). وتعزو الباحثة تطور المجموعتين إلى استخدام تمارين المقاومة، بوزن الجسم والتي تتناسب مع نوع الفعالية لما لها من تأثير إيجابي في تطوير تلك القدرات لاحتوائها على بعض القفزات والحجرات بالتناوب الخ. إذ يعدّ التدريب باستخدام وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء وتعمل على تنمية تحمل السرعة وتحمل القوة للاداءات المهارية ، ويهدف العمل بوزن الجسم إلى تطوير صفتي القوة والسرعة كما أن استخدام وزن الجسم مع إضافة الأثقال لزيادة المقاومة ولفترات زمنية أطول، يعدّ من وسائل تنمية القوة العضلية وخاصة القوة العضلية التي لها صفة الخصوصية في الأداء على وفق الهدف الأساسي من الأداء المهاري^(١) .

^١ - طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، عمان، ١٩٩٤، ص ٢١٤

٤-١ عرض وتحليل النتائج بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ومناقشتها :-

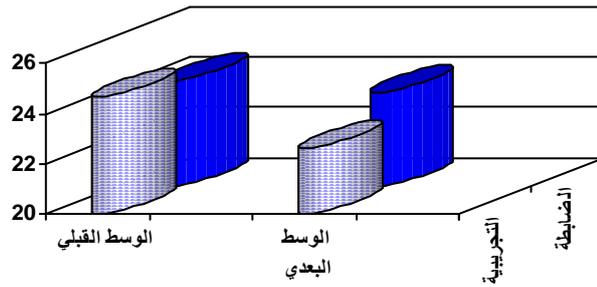
و لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة ، فاتضح من الجدول (٥) أن قيم (ت) المحسوبة لاختبارات تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة) ، قد بلغت 3.2 (٣) ، 4.2 (٤) على التوالي وهي اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة 1.3 (٣) تحت درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ

جدول (٥)

يبين المعالم الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

الفرق	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الوسائل الإحصائية الاختبارات	
			ع	س	ع	س		
معنوي	٣	١٧	٠.٤١	٢٣.٧	٠.٥	٢٢	٦	تحمل سرعة الأداء
معنوي		٤	١.٠٣	٣٧.٣	١.٥	٤٠	٥	تحمل قوة الأداء

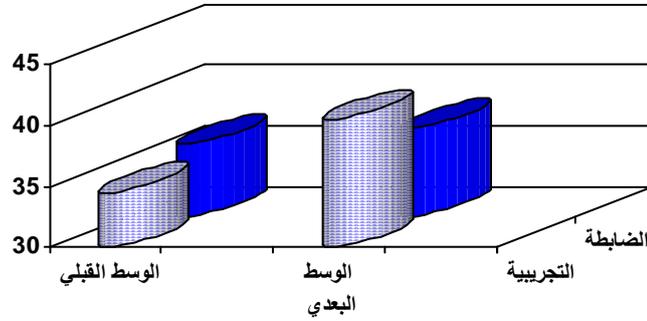
(٥) ، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين أي أن المجموعة التجريبية التي تدربت باستخدام المقاومة على الرمل قد حققت تطوراً في اختبارات تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة) ، أفضل من المجموعة الضابطة التي تدربت على أرضية القاعة الداخلية وهذا ما يوضحه الشكل (١ و٢) . وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المقاومة الاحتكاكية الناتجة عن أداء التدريبات المختلفة على الرمل وانغماس الأرجل داخل الرمل يساعد في تقوية العضلات بشكل تدريجي عند تطبيق المنهاج التدريبي على الرمل . وهذا ما أكدته (عماد عبد الفتاح) ^(١) . هناك تأثير إيجابي لاستخدام مستويات مختلفة من المقاومات وفقاً لطبيعة الأداء داخل بيئات مختلفة (ماء أو يابسة) على القوة الخاصة بالأداء .



^١ عارائيه ، رسالة ماجستير ،

الشكل (١)

يوضح الفروق في الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة في اختبار تحمل سرعة الأداء بالمبارزة



الشكل (٢)

يوضح الفروق في الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة في اختبار تحمل قوة الأداء بالمبارزة

- ٥- الاستنتاجات والتوصيات :
- ١-٥ الاستنتاجات :
- لتدريبات المقاومة على أرضية القاعة (الإسفلت) والرمل تأثير ايجابية في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة).
- وجود فروق معنوية بين المجموعة التي تدربت على أرضية القاعة (الإسفلت) وبين المجموعة التي تدربت على الرمل ولصالح المجموعة التي تدربت على الرمل .
- ٥-٢- التوصيات:
- استخدام التدريبات على الرمل لما لها من اثر ايجابي في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة).
- إجراء دراسات مشابهة لقدرات حركية أخرى ولفعاليات رياضية مختلفة.

المصادر العربية والأجنبية

- أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة دار النشر العربي ٢٠٠٣.
- احمد توفيق الجنابي ، تأثير استخدام جهاز حسان القفز النابض المقترح في سرعة تعليم قفزة اليبدين الأمامية : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩١.

- أسماء حميد كمش؛ استخدام تدريبات مقاومة الماء في تطوير القوة الخاصة لواثبات الثلاثية وتأثيره على الأداء والانجاز : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد ٢٠٠٥م
- الرياضة والعولمة، المؤتمر العلمي الدولي، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات بالهرم، جامعة حلوان ٢٠٠١.
- بيتر ج.ل توسون؛ المدخل إلى نظريات التدريب، ترجمة مركز التنمية الإقليمي القاهرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ١٩٩٦ .
- صالح حمد العساف؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية: الرياض، مكتبة العبيكان ١٩٩٥
- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي عمان . ١٩٩٤.
- طلحة حسام الدين وآخرين، الموسوعة العلمية في التدريب، مركز الكتاب للنشر القاهرة ١٩٩٧ .
- عبد الباسط محمد وأشرف عبد العزيز؛ دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم: بحث منشور في مجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، مجلد ٦، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، مصر، ٢٠٠٦ ص ٢٥
- عماد عبد الفتاح: تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات: ٢٠٠١
- وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. ١٩٩٦
- <http://www.ismaily.org/beta/index.php?news=96>
- <http://sport4ever.maktoob.com/t191002->

ملحق (١)

نموذج لوحدة تدريبية

رقم الوحدة (١)				تاريخ الوحدة : السبت ٢٠٠٨-١٢-٢٠		زمن الوحدة الكلي : ٩٠ دقيقة		
أقسام الوحدة	محتوى نشاط الوحدة	الزمن	التمارين	زمن الأداء	الشدة	التكرار	المجموع	الراحة بين التكرار
القسم التحضيرى (٢٥) دقيقة	• المقدمة • إحماء عام • إحماء خاص	(٥) دقائق (١٠) دقائق (١٠) دقائق						الوصول إلى ٢٠ ن/د
القسم الرئيسى	الإعداد المهاري	(٢٠) دقيقة						التدريب على الهجوم البسيط المباشر وغير المباشر

١ دقيقة	٢	٣	%٧٠	٣٠ ثا	- حجل على رجل اليمين مرة وعلى الرجل اليسار مرة ثانية لمسافة ١٠م	(٢٠) دقيقة	أعداد بدني خاص	(٦٠) دقيقة
١ دقيقة	٢	٣	%٨٥	٣٠ ثا	- التقدّم والرجوع لمسافة ٢٠م			
٢٠ ثا	٢	٣	%٨٥	٢٠ ثا	- أداء قفزات من القرفصاء لمسافة ٥م			
تمريبات لعب وتحليل نزالات (خطط لعب)						(٢٠) دقيقة	أعداد خططي	
العودة للنبض الطبيعي						(٥) دقائق	تمريبات تهدئة	القسم الختام ي (٥) دقيقة