

تأثير تمرينات (تعليمية -مساعدة) لتعلم فعالية دفع الثقل للطلّبات

ا.م.د اسيل جليل كاطع

aseeldion@yahoo.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

استلام البحث: ٢٠١٥/٩/٢٩

قبول النشر: ٢٠١٦/١/٥

مستخلص البحث

يعد الإعداد الشامل والمتكامل لفعالية دفع الثقل على وفق الأسلوب العلمي المبني على اختيار الطرائق والوسائل التدريبية الصحيحة هو أساس نجاح عملية التدريب والتعلم , وفعالية رمي الثقل كأى لعبة من الألعاب لها قدراتها البدنية والحركية الخاصة فضلا عن مبادئها الأساسية التي تعتمد في إتقانها على أتباع الأسلوب الأفضل في طرائق التدريب. وتكمن مشكلة البحث في ضعف القوة الانفجارية للاطراف العليا لدى عينة البحث مما شكل ضعف على مستوى الاداء وبالتالي الانجاز، ومن هنا لجأت الباحثة الى تجريب تمرينات باستعمال الاثقال لتطوير القوة الانفجارية للاطراف العليا ومن ثم معرفة تأثيرها على تعلم فعالية دفع الثقل لدى افراد عينة البحث.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ضمن درس العاب القوى (فعالية رمي الثقل) ، وكان عددهن (٣٨) طالبة، وهم يمثلون مجتمع البحث (١٠٠%). وبعد اجراء الاختبار القبلي ومن ثم تطبيق التمرينات باستخدام الاثقال، ومن ثم اجراء الاختبار البعدي، تم معالجة النتائج احصائيا، فاستنتجت الباحثة ان استخدام التمرينات بالاثقال باوزان مختلفة اثرت بشكل ايجابي على القوة الانفجارية وتعلم فعالية دفع الثقل. لذا توصي الباحثة بالاهتمام بفعاليات العاب القوى بشكل عام وفعاليات الرمي بشكل خاص من خلال استخدام الطرائق والاساليب التدريبية المناسبة، كذلك الاهتمام بالقدرات الخاصة لتعلم دفع الثقل قبل تعلم الاداء

Abstract

The impact of the weightlifting exercises explosive power to learn the effectiveness of the payment of gravity to the students in the Faculty of Physical Education and Sports Science

Is a comprehensive and integrated setup of the effectiveness of throw weight on in accordance with the scientific method is based on the choice of methods and the correct means of training is the basis of the success of the training and learning process, and effectively throw the weight as any of the games have a capacity of physical and motor own as well as its basic principles that rely on Mastery followers style best in the Training methods.

Find the problem lies in the weakness of the upper explosive power of the parties to the research sample shape than twice the level of achievement. From here researcher resorted to the use of weightlifting workout exercises to develop explosive power of the Supreme parties and then to know its impact on the effectiveness of learning to throw the weight of the research sample.

The researcher used the experimental method to students of the first phase in the Faculty of Physical Education and Sports Science within familiarize athletics (the effectiveness of throw weight), and it was their number (38) students, who represent the research community (100%),. After a pre-test and then apply exercise using weights, and then a post-test, the results were treated statistically, the researcher concluded that the use of different weights weightlifting exercise positively affected the explosive power and learn the effectiveness of weight throw. So the researcher recommends attention in the events of athletics in general and throwing events in particular through the use of appropriate methods and techniques of training, as well as special interest in capacity to learn to throw weight before learning performance skills

١ - المقدمة :

باستعمال الاثقال وبيان تأثيرها على تعلم الاداء الفني لدفع الثقل

• وفعالية دفع الثقل كأى لعبة من الألعاب لها قدراتها البدنية والحركية الخاصة فضلاً عن مبادئها الأساسية التي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب الأفضل في طرائق التدريب. وتكمن مشكلة البحث في ضعف القوة الانفجارية للأطراف العليا لدى عينة البحث مما شكل ضعف على تعلم الاداء الفني للمهارة . من هنا لجأت الباحثة الى تجريب تمارين باستخدام الاثقال لتطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا ومن ثم معرفة تأثيرها على تعلم الاداء الفني لدفع الثقل لدى افراد عينة البحث.

٢- الغرض من الدراسة:

- اعداد تمارين تعليمية -مساعدة لتعليم فعالية دفع الثقل.
- التعرف على تأثير التمارين التعليمية -المساعدة في تعلم الاداء الفني لفعالية دفع الثقل

شهد التقدم العلمي أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي وسخرت هذه العلوم لخدمة الأداء الرياضي لما لها من أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته، ومما لا شك فيه ان للتدريب الرياضي قواعد عامة إذ ما اتبعها الباحثون في تطوير الأداء الرياضي بسياقات مناسبة وصحيحة كانت تصب في خدمة المجتمع. إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيق الإنجازات الرياضية من خلال مواكبة آخر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي.

وتكمن أهمية البحث في استثمار إحدى القدرات الخاصة قبل البدء بالتعلم ، إذ تعد القوة الانفجارية في معظم الأنشطة والفعاليات الرياضية من القدرات البدنية المهمة لأنها إحدى أهم القدرات الخاصة في الإعداد البدني التي تميز اللاعبين الرياضية مثل فعاليات الرمي والقفز في ألعاب القوى. لذا اهتمت الباحثة بالقوة الانفجارية لفعالية دفع الثقل من خلال تجريب تمارين



الشكل (١) يوضح المراحل الفنية لدفع الثقل

البحث بشكل عشوائي (٣٦) طالبة وتم تقسيمهن عن طريق القرعة على مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (١٨) طالبة في كل مجموعة . وتم استبعاد (٢) طالبة لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهن . واجرت الباحثة التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر بالسنة- الطول مقاسا بالسنتيمتر-الوزن مقاسا بالكيلوغرام). والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١)

المعالم الاحصائية لعينة البحث لغرض التجانس

المتغيرات	الوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
العمر/سنة	١٩,٠٣	٠,٤٦	١٩	٠,٠٦
الطول/سم	١٦٦,٣	٦,٨	١٦٥	٠,١٩
الوزن/كغم	٥٣,٧٥	٥,٣	٥٤	٠,٠٤

٣- الطريقة والاجراءات وتشمل

١-٣- العينة :

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات المرحلة الاولى من جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات كونهم يتعلمون فعالية دفع الثقل ضمن مفردات منهاجهم، فضلاً عن ظهور مشكلة البحث في هذا المجتمع، والبالغ عددهن (٣٨) طالبة ، وهن يمثلن مجتمع البحث (١٠٠%). وتم اختيار عينة

وتبين من الجدول (١) ان عينة البحث متجانسة كون قيم معامل الالتواء محصورة بين قيمة $(1 \pm)$. كما تم اجراء التكافؤ للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للقوة الانفجارية وتبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين , وكما مبين في الجدول (٢).

جدول (٢)

المعالم الاحصائية لعينة البحث لغرض التكافؤ

القوة الانفجارية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الجريبية	٣,٢٧	٠,٥	٠,٧٥	٠,٤٦٧	غير معنوي
الضابطة	٣,٣٩	٠,٤٦			
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$					

ب- من خلال حساب مسافة الرمي التي تحققها الطالبة وتحسب بالسنتيمتر لبيان مدى تأثير التمرينات على محصلة دفع الثقل

استمارة تقييم الاداء

أقسام الحركة	الدرجة	المراحل الفنية
الجزء التحضيري	٢	وقفة استعداد + التوازن + مسك الثقل
الجزء الرئيسي	٥	التكور + الزحلفة + الرمي (الدفع)
الجزء الختامي	٣	التوازن + التخلص من الأداة

٢-٣ تصميم الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة البحث.

٣-٣ المتغيرات المدروسة:

تم اختيار متغيرات الدراسة عن طريق خبراء وبعد مراجعة بعض المصادر تم اختيار المتغيرات التالية :
١- القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
٢- مسافة دفع الثقل
٣- تقييم الاداء الفني لدفع الثقل

٤-٣ الاختبارات المستخدمة :-

١-٤-٣ اختبار رمي الكرة الطبية زنة ٣ كغم.

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

مواصفات الاداء : تجلس الطالبة على الكرسي ممسكة بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة امام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي ويوضع حول صدر الطالبة حزام بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكمة وذلك لغرض منع حركة الطالبة للامام اثناء دفع الكرة باليدين وتتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

- تعطى الطالبة ثلاث محاولات متتالية.
- عندما تتحرك الطالبة على الكرسي اثناء الاداء لا تحتسب النتيجة.

التسجيل : تحتسب المسافة بين الحافة الامامية للكرسي وبين اقرب نقطة تسقط فيها الكرة على الارض .

٢-٤-٣ تقييم تعلم دفع الثقل:-

تم تقييم اداء دفع الثقل بطريقتين :

أ- من خلال تقييم الاداء الفني من عشرة درجات بواسطة محكمين^(٥) بوضع درجة من عشرة وباخذ الوسط الحسابي لدرجاتهن.

٥-٣ التجربة الرئيسية

التمرينات باستعمال الاثقال:

تم إعداد تمرينات بالاثقال والاوزان المختلفة (ملحق ١) بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث إذ تم تطبيق مفردات المنهاج بتاريخ (١٢-٢-٢٠١٥) ولغاية (٢٥-٤-٢٠١٥) وفق الآتي

يتكون المنهاج التعليمي التدريبي من (٩) اسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع الواحد اي ١٨ وحدة تعليمية تدريبية , استغرق تنفيذ الوحدة التدريبية التعليمية زمن قدره (٩٠) دقيقة بضمنها الإحماء والراحة, وكان زمن تمرينات الاثقال والاوزان بطريقة التدريب التكراري (١٥ دقيقة) . والتي طبقت على المجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة لم تتعرض لتمرينات الاثقال وتدرت وفق تمرينات باوزان الجسم و تمرينات مقاومات مع الزميل .

- تبدأ كل وحدة تدريبية تعليمية بالإحماء العام والخاص لتهيئة عضلات الجسم للعمل (أي وصول النبض إلى ١٢٠ ن/د) ، وقد تضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية على الإعداد المهاري (الاداء الفني دفع الثقل وحسب توجيه المدرسة)
- تنتهي الوحدة التدريبية بتمرينات التهدئة, أي العودة للنبض الطبيعي .

* - المحكمات هن كل من ١: م. زينب قحطان / مدرسة الساحة والميدان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد ٢- م. سجي خاد/ مدرسة الساحة والميدان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج القوة الانفجارية وتعلم الاداء الفني لدفع الثقل بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية والضابطة

الجدول (٣)

يبين المعالم الاحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبارات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
القوة الانفجارية للذراعين	قبلي	٣,٢٧	٠,٩	٠,٤	٠,١٥	١٠,٦	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي	٣,٦٧	٠,١٧					
مسافة دفع الثقل	قبلي	٤,٠٧	١,٠٢	٢,٦	٠,٦٦	٥,٩٧	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي	٦,٧٥	٠,٩					
تقييم الاداء الفني لتعلم دفع الثقل	قبلي	٣,٤	٠,٣٥	٠,٩٥	٠,٣٥	١٠,٥٦	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي	٤,٣٥	٠,١٦					

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (٠,٠٠٥)$

الجدول (٤)

يبين المعالم الاحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبارات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
القوة الانفجارية للذراعين	قبلي	٣,٣٨	٠,٠٥	٠,٤٨	٠,٤٤	٤,٤	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي	٣,٥٧	٠,٠٣					
مسافة دفع الثقل	قبلي	٣,٧٨	٠,٥٦	١,٤٦	٠,١٨	٨	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي	٥,٢٥	٠,٧٧					
تقييم الاداء الفني لتعلم دفع الثقل	قبلي	٣,٤	٠,٣٥	٠,٠٦	٠,٠٢	٣,١٤	٠,٠٠٧	معنوي
	بعدي	٣,٤٦	٠,٣٣					

*معنوي عند مستوى دلالة $> (٠,٠٠٥)$

من خلال الجدول (٣-٤) الذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة, تبين ان جميع الاختبارات والمجموعتين معنوية عند مقارنة قيمة ت المحسوبة بمستوى الدلالة اتضح انها اكبر من مستوى الدلالة , وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي, اي المجموعتين التجريبية والضابطة قد تطورت في متغيرات البحث. ولغرض بيان اي المجموعتين افضل استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (٥).

٤-٢ عرض وتحليل نتائج القوة الانفجارية وتعلم الاداء الفني لدفع الثقل بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

الجدول (٥)

يبين المعالم الاحصائية وقيم (ت) بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

الاختبارات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
القوة الانفجارية للذراعين	تجريبية	٣,٦٧	٠,٩	٣,١	٠,٠٠١	معنوي
	ضابطة	٣,٥٧	٠,٠٣			
مسافة دفع الثقل	تجريبية	٦,٧٥	١,٠٢	٤,٩	٠,٠٠٠	معنوي
	ضابطة	٥,٢٥	٠,٧٧			

تقييم الاداء الفني لتعلم رمي النقل	تجريبية	٤,٣٥	٠,٣٥	٩,٣	٠,٠٠٠	معنوي
	ضابطة	٣,٤٦	٠,٣٣			

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

يجب الموازنة بين الشدة والحجم لتمارين القوة مع الأثقال وذلك في جميع مراحل الإعداد وتعطى أفضلية السرعة للحركات التي تؤدي بسرعة خاصة خلال زيادة كمية الأثقال فالفن الصحيح في إداء تدريبات الأثقال أو التمارين مع الأثقال له تأثير على توازن نمو وظائف الأجهزة والعضلات ، ويظهر هذا التأثير خلال مدة قصيرة وفي بعض الأحيان يظهر في اليوم الثاني ويستمر لمدة طويلة ، ومن الضروري اختيار درجة الشدة في تقوية العضلات بالأثقال إذ إن حجم التدريب وشدة في تدريبات الأثقال لا يتغيران بالنسبة للخطة الطويلة والسببية فقط وإنما من خلال التدريب الأسبوعي أيضا مع تطبيق قاعدة التدرج في زيادة النقل ^(٥).

٥- الاستنتاجات

- إن استخدام تمرينات الأثقال باوزان المختلفة أثرت بشكل ايجابي على القوة الانفجارية وتعلم فعالية رمي النقل.
- انعكس تطور القوة الانفجارية للأطراف العليا على تعلم الاداء المهاري لفعالية رمي النقل ومسافة الرمي.

المصادر

- ١- محمدرضا ابراهيم ،التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ،٢٠٠٩.
- ٢- قاسم حسن حسين يوسف لازم كماش ،طرق واساليب تنمية القوة العضلية في المجال الرياضي ،عمان،دار زهران للنشر والتوزيع،٢٠١٢.
- ٣- نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكى ٢٠٠٨،ص،علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة كليات التربية الرياضية،ط١،بغداد،دار الارقم .
- ٤- محمد محمود عبد الدايم(وآخرون):برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال،القاهرة، ١٩٩٣.
- ٥- لوفركونتوف (واخرون)،القدرات البدنية كراس خاص للطلاب الاجانب ،المانيا /جامعة لايبزيك،كلية العلوم الرياضية،٢٠٠٦.

من خلال الجدول (٥) الذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة، بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تبين ان جميع الاختبارات وللمجموعتين عند مقارنة ت المحسوبة بمستوى الدلالة اتضح انها اكبر من مستوى الدلالة وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، اي المجموعة التجريبية قد تطورت في متغيرات البحث افضل من المجموعة الضابطة .

وتعزو الباحثة ذلك الى استعمال تمرينات الاثقال التي كان لها الدور الفاعل في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا وبالتالي تحسن مستوى الاداء المهاري والذي انعكس ايجابا على مسافة الرمي لدى عينة البحث.كما

ان وباستخدام مقاومات مختلفة ، واستخدام الكرات الطبية في تمرين الرمي اوزان حديدية مختلفة، الاثر في تطوير هذه الصفة، "ان التمارين التي تستخدم فيها مقاومة كبيرة تعد من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية"^(١). إذ ان تمارين القوة تزيد من قدرة العضلة على اثاره اكبر عدد ممكن من الياقها، إذ انه "كلما زاد اشتراك عدد اكبر الالياف العضلية كلما ادى الى زيادة القوة التي تستطيع العضلة انتاجها"^(٢).

تعد تدريبات الأثقال وسيلة من وسائل تنمية القوة العضلية والتي يمكن وصفها الأساس الذي تبنى عليه الفعاليات الرياضية كافة. ولما لها من خصوصية في التدريب ولكل فعالية ونتيجة لدورها الفاعل فقد "أصبحت جزء لا يتجزأ من المناهج التدريبية للفعاليات الرياضية"^(٣).

وعلى الرغم من وجود وسائل حديثة وفعالة لتنمية القوة العضلية فما زال التدريب بالأثقال هو المفضل ويرجع السبب في ذلك إلى الشعور الذي يحس به اللاعب عند الاداء الفني ثم الإنجاز الذي قام به، ويظهر من البحوث العلمية ان تقوية العضلات باستعمال الحديد تؤدي إلى زيادة قوة الدفع وتطوير الإنجاز^(٤). فمع نمو القوة ترتفع النتائج الرياضية وبصورة عامة

^١ محمدرضا ابراهيم ،التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ،٢٠٠٩،ص٦٤٠.

^٢ قاسم حسن حسين يوسف لازم كماش ،طرق واساليب تنمية القوة العضلية في المجال الرياضي ،عمان،دار زهران للنشر والتوزيع،٢٠١٢،ص٥٩.

^٣ نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكى ٢٠٠٨،ص،علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة كليات التربية الرياضية،ط١،بغداد، دار الارقم ، ص ٨٢

^٤ محمد محمود عبد الدايم(وآخرون):برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال،القاهرة، ١٩٩٣، ص١٩٩.

^٥ لوفركونتوف (واخرون)،القدرات البدنية كراس خاص للطلاب الاجانب ،المانيا /جامعة لايبزيك،كلية العلوم الرياضية،٢٠٠٦،ص٤٦