



تأثير تمارينات المقاومة الزوجية في القدرة الانفجارية للذراعين وتعليم فعالية دفع الثقل للطالبات

م.م رعدة إسماعيل خليل

مستخلص البحث:

شمل البحث على مقدمة البحث واهميته حيث تطرقت الباحثة الى تطوير مستوى الطالبات في اهم القدرة الانفجارية للذراعين وتعلم المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل والهدف الاساسي في عملية التعليم هو الوصول الى المستوى المطلوب للطالبة بالاعتماد على القوانين الاساسية والمهمة لاداء الفعالية. اما مشكلة البحث تتجلى في دراسة التمارينات المقاومة الزوجية من اجل تعليم المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل التي تنمي القدرة الانفجارية للذراعين لدى عينة البحث (طالبات المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة) ، حيث عند اعطاء التمارينات المقاومة الزوجية هي قاعدة اساسية لتسهيل عملية تعليم المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل لعينة البحث لحل هذه المشكلة.

اما اهداف البحث فتشمل :

1. التعرف على تمارينات المقاومة الزوجية في قدره الانفجاريه للذراعين وتعليم فعالية دفع الثقل للطالبات .
2. التعرف على تأثير تمارينات المقاومة الزوجية في قدره الانفجاريه للذراعين وتعليم فعالية دفع الثقل للطالبات.
3. اما الاستنتاجات ان التمارينات المقاومة الزوجية المستعملة لعينة البحث لها تأثير ايجابي بتطوير القدرة الانفجارية وتعلم المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل للطالبات .



The effect of marital resistance exercises on the explosive ability of the arms and teaching the effectiveness of pushing weight for students

M. Raghda Ismail Khalil

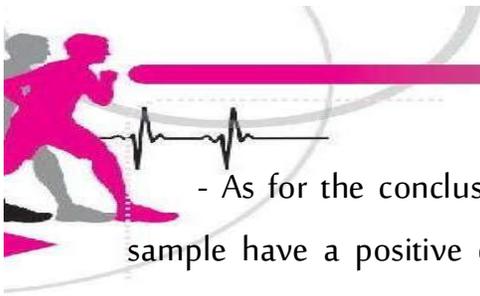
Summary :

The research included the introduction and importance of the research, where the researcher dealt with developing the level of female students in the most important explosive capacity of the arms and learning the technical stages of the effectiveness of pushing the weight and the main goal in the education process is to reach the required level for the student by relying on the basic laws and the task of performing the effectiveness. As for the research problem is reflected in the study of resistance exercises. Matrimonial in order to teach the technical stages of the effectiveness of pushing the weight that develops the explosive ability of the arms of the research sample (students of the second stage in the Department of Physical Education and Sports Sciences), where when giving exercises, marital resistance is a basic rule to facilitate the process of teaching the technical stages of the effectiveness of pushing the weight to the research sample to solve this the problem.

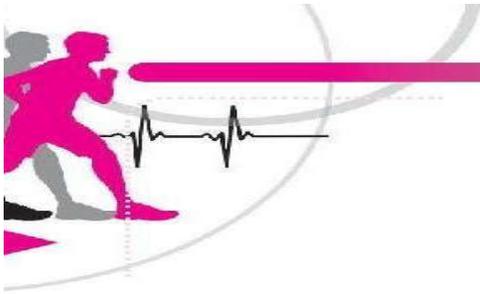
As for the research objectives, they include:

-Learn about marital resistance exercises in the explosive capacity of the arms and teach students the effectiveness of pushing gravity.

-Knowing the effect of marital resistance exercises on the explosive capacity of the arms and teaching the effectiveness of weight-bearing for students.



- As for the conclusions, the marital resistance exercises used for the research sample have a positive effect in developing the explosive ability and learning the technical stages of effective weight-bearing for the students.



1-التعريف بالبحث:

2-1مقدمة البحث وأهميته:

فعالية دفع الثقل هي أحد فعاليات العاب القوى التي تتصف بالأداء السريع أو الانفجاري والحركات الفنية اللحظية التي تعبر عن قدرة الجسم على التوافق والتحكم بأجزائه من أجل النجاح باجتياز العارضة، فلا بد أن يكون هناك قدرات بدنية أساسية تساعد على تحقيق هذه الحركات والنجاح لتحقيق أفضل انجاز.

إن هذه الفعالية لها ارتباط بقدرة القوة ومكوناتها (كالقدرة الانفجارية والسريعة والقصوى)، وان تطور هذه القدرات يعتمد على نوع التدريبات التي تطبق وفقاً للأداء الفني والمهاري لهذه الفعالية، لتعزيز الجانب الفني والبدني بآن واحد، ولهذا أجريت الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت تدريب هذه القدرات للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى بدني وفني لتحقيق أفضل أنجاز.

وواحدة من هذه القدرات التي يجب الاهتمام بها بشكل رئيسي وأساسي هي قدرة القوة بجميع أشكالها وأنواعها (الخطية والزاوية) إذ إن أي تطور في هذه القدرة يعني تطور قدرة السرعة سواء كانت لحظية أم نهائية بعد الانطلاق أم معدل سرعة والتي لا يأتي تطورها إلا من خلال تطور مسبباتها، ألا وهي القوة العضلية المبذولة في الجسم أو القوة التي يبذلها الجسم كقوى خطية ضد الأجسام الأخرى (كالأرض)، ومن جهة أخرى فان زيادة مستوى هذه القوة يعني زيادة في مستويات هذه السرعة وجميعها ترتبط من الناحية البيوميكانيكية بقوة وكتلة الجسم ونوع المقاومات المسلطة على الجسم .

وتتجلى أهمية تمارين المقاومات الزوجية وفقاً لنسب المساهمة بالهدف من مهارة دفع الثقل بشكل خاص، إذ تبرز أهمية البحث في ناحيتين نظرية وتطبيقية، فمن الناحية النظرية فأن هذا البحث يعطي بعض الجوانب النظرية الخاصة باستخدام المقاومات الزوجية في تمارين دفع الثقل فضلاً عن التعريف ببعض القدرات البدنية كمتغيرات مهمة في تطوير انجاز دفع الثقل.

2-1 مشكلة البحث:

ان التغيير الذي يحصل في الانشطة الرياضية اساس في تطوير العملية التعليمية في المجال الرياضي ومن اجل تحقيق هذا التغيير يجب الاهتمام في اعطاء طرق ووسائل متعددة في العملية التعليمية ومن خلال اطلاع الباحثة على المصادر العلمية الحديثة والاهتمام والمتابعة لكل ماهو جديد في فعالية دفع الثقل ، وجد ان هناك تاخير في عملية تعليم المراحل الفنية لفعالية دفع



الثقل للطالبات اثناء الاداء حيث يكون للقدرات البدنية دور اساس للعملية التعليمية ومن اجل تحقيق المطلوب في تعليم المهارات والاقتصاد بالجهد والوقت المبذول بالاداء من خلال استخدام تمارين المقاومة الزوجية وهذه التمارينات تعمل على تطوير القدرة الانفجارية وتعليم فعالية دفع الثقل للطالبات وهذا دعا الباحثة الى دراسة هذه المشكلة .

3-1 اهداف البحث :-

يهدف البحث الى :

1. التعرف على تمارينات المقاومة الزوجية في قدره الانفجارية للذراعين وتعليم فعالية دفع الثقل للطالبات .
2. التعرف على تاثير تمارينات المقاومة الزوجية في قدره الانفجارية للذراعين وتعليم فعالية دفع الثقل للطالبات.

4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لعينة البحث.
2. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في تعلم فعالية دفع الثقل للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 **المجال البشري**: طالبات المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة \كلية التربية للبنات\ جامعة الكوفة وعددهم (طالبة).

2-5-1 **المجال الزمني**: 20\10\2019 – 30\11\2019 م

3-5-1 **المجال المكاني** : قاعة كلية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة \ كلية التربية للبنات \ جامعة الكوفة .

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كونه الملائم لحل مشكلة البحث المراد حلها.



2-3 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة \كلية التربية للبنات \ جامعة الكوفة للعام الدراسي 2019-2020م اذ يتكون المجتمع من (43) طالبة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وكان عددهن (32) طالبة حيث تم تقسيمهن الى (16) طالبات لكل مجموعة التجريبية والضابطة و (6) طالبات للتجربة الاستطلاعية .

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

1-1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث:

- الملاحظة والقياس

- المقابلات الشخصية

- استمارة الاستبانة

2-1-3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- أداة الثقل عدد (10)

- كرة طبية عدد (1)

- ملعب دفع الثقل مع كافة قياساته

- جهاز لابتوب

- حاسبة يدوية

- ميزان طبي

4-3 الاجراءات الميدانية للبحث:

1-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-القدرات البدنية:

أ- القدرة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية زنة 3 كغم) (1)

2- أداء دفع الثقل لابعد مسافة (محاولتين لكل طالبة)

تم اخذ تقييم من قبل محكمين* (2) حيث تم وضع الدرجة من عشرة لاداء الطالبات المرحلة الثانية واخذت الدرجة الأعلى .



الدرجة				الأداء			
مسافة القدرة الانفجارية للذراعين		ت	الدرجة	الدرجة		ت	
3.40	9	3.10	9	3	9	5	1
2.60	10	2.50	10	6	10	4	2
2.85	11	3.50	11	4	11	3	3
3.40	12	2.10	12	5	12	6	4
3.10	13	2.60	13	4	13	4	5
2.50	14	3.40	14	7	14	4	6
3.40	15	3.10	15	5	15	5	7
3.35	16	3.20	16	4	16	غ	8
مج 51.5				مج 73			

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية على عينة صغيرة من اجل اختبار الاجهزة والادوات والتعرف على مدى صلاحيتها لاداء التجربة الرئيسة وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (6) لاعبات في يوم 21 \ 10 \ 2019 الاثنين ايضا للتعرف على الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات والتأكد على ملائمتها لعينة البحث .

3-4-3 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم واحد فقط يوم الثلاثاء 22 \ 10 \ 2019 م على عينة البحث المختارة للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات البدنية (القدرة الانفجارية للذراعين) في تمام الساعة التاسعة صباحا وبعد ذلك تم اجراء اختبار الاداء لفعالية دفع الثقل في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية للبنات \ جامعة الكوفة .

4-4-3 المنهج التعليمي المستخدم للبحث :

بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية في اختصاص التعلم والتدريب الرياضي والساحة والميدان واخذ اراء الخبراء والمختصين في هذا المجال تم وضع المنهج التعليمي بتنفيذ (6) اسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع اي المجموع 12 وحدة تعليمية .



3-4-5 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) بنفس ماتم في الاختبارات القبلية في يوم الخميس بتاريخ 28 \ 11 \ 2019 في ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بعد الانتهاء من المنهج التعليمي.

3-5 الوسائل الاحصائية :

من اجل الحصول على مدى تأثير المنهج التعليمي بعينة البحث تم استخدام برنامج (spss) لاستخراج الوسائل الاحصائية للاختبارات .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج وتحليلها:

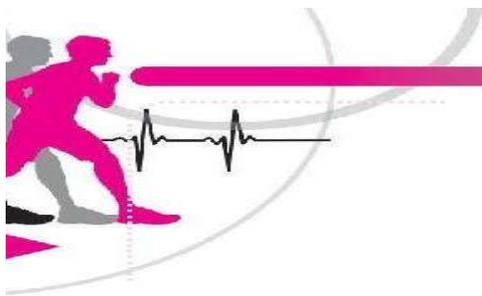
جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س		
1	القدرة الانفجارية للذراعين	0.15	3.40	1.03	4.10	10.25	معنوي
2	أداء دفع الثقل	0.17	3.10	0.08	3.50	9.10	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15)

من خلال الجدول رقم (1) التي تبين ان هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وان القدرة الانفجارية للذراعين حيث كانت القيمة المحسوبة لافراد العينة (10.25) وهي اكبر من قيمة الجدولية (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (15) وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في أداء دفع الثقل اذ جاءت القيمة المحسوبة (9.10) اكبر من القيمة الجدولية (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (15) .



2-4 عرض النتائج وتحليلها:

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س		
1	القدرة الانفجارية للذراعين	0.07	3.10	0.33	3.35	10.5	معنوي
2	أداء دفع الثقل	0.35	3.04	0.30	3.15	3.20	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15)

من خلال الجدول رقم (2) التي تبين ان هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة وان القدرة الانفجارية للذراعين حيث كانت القيمة المحسوبة لافراد العينة (10.5) وهي اكبر من قيمة الجدولية (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (15) وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في أداء دفع الثقل اذ جاءت القيمة المحسوبة (3.20) اكبر من القيمة الجدولية (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (15).

3-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة المحسوبة للاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		القيمة المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س		
1	القدرة الانفجارية للذراعين	0.33	3.35	1.03	4.10	10.02	معنوي
2	أداء دفع الثقل	0.30	3.15	0.8	3.50	8.90	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15)



من خلال الجدول رقم (3) التي تبين ان هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وان القدرة الانفجارية للذراعين حيث كانت القيمة المحسوبة لافراد العينة (10.02) وهي اكبر من قيمة ر الجدولية (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (15) وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في أداء دفع الثقل اذ جاءت القيمة المحسوبة (8.90) اكبر من القيمة الجدولية (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (15) .

ويعود سبب ذلك الى فاعلية هذه التمرينات المقاومة حيث عملت على تطوير الاداء بالنسبة للطالبات فيجب على المدرس الاهتمام بتنوع التمرينات عند التعلم بانواع مختلفة من اجل عملية التعلم ونجاحها لذا وضحها وجيهه محجوب (ان التمرين مع الاداة ينقل المتعلم الى الاداء الافضل خلال الممارسة) (وجية محجوب , 2001,ص48).

5-1 الاستنتاجات :

تم الحصول على الاستنتاجات التالية :

1. التمرينات المقاومة الزوجية المعدة لها تأثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين و تعليم المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل للطالبات.
2. تفوقت المجموعة التجريبية بمتغيرات البحث بشكل كبير على المجموعة الضابطة.

5-2 التوصيات:

1. التاكيد على التنوع باستخدام التمرينات المقاومة لنجاح العملية التعليمية لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة
2. توصي الباحثة باستخدام التمرينات المقاومة الزوجية لمراحل مختلفة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة.
3. اجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة وبمخلف الفعاليات الرياضية للتعرف على التطورات التي تحصل للاعبين
4. استخدام هذه التمرينات على الذكور لمعرفة مدى التطور لديهم.

المصادر العلمية:

1. كمال عبد الحميد اسماعيل؛ اختبارات قياس وتقويم الاداء والمصاحبة لعملية حركة الانسان، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2016م.



2. علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004م.

3. وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان، داروائل للنشر، 2001م.