

اثر تمارينات خاصة في تطوير بعض صفات اللياقة البدنية لرامي القرص

بحث تجريبي

على لاعبي نادي الشطرة الرياضي للموسم ٢٠٠٧-٢٠٠٨

كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة

م.م. انتصار احمد عثمان

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث .

تعد عملية توفير المتطلبات الخاصة لكل نشاط من أنشطة الحياة واستمراره وتطويره قائمة على استخدام المعارف واستخدام المعارف والأفكار كأسس عملية تتميز بالدقة وصولاً إلى تحقيق الهدف المطلوب في هذا النشاط .

أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية يتطلب إعداداً متكاملًا من النواحي البدنية والفنية وقد توصل الكثير من الدول المتقدمة إلى تحقيق الإنجازات الرياضية والفوز بالبطولات اعتماداً على التطور العلمي في مجال التربية الرياضية.

أن دخول العلوم التطبيقية المختلفة في المجال الرياضي كما في باقي المجالات وبشكل مباشر وفعال في تطوير الإنجازات الرياضية، يعد إسهاماً فاعلاً بتقديم الحلول المختلفة التي تساعد في الحصول على نتائج متقدمة في العملية التدريبية وأن كل ما تقدم ذكره يأتي في أهمية التمارين العامة أو الخاصة التي تؤدي في الوحدات التدريبية ومدى ارتباطها في تقدم المستوى من خلال اختيار أفضل الطرائق والأساليب التدريبية التي تأخذ على عاتقها أحداث نوع من التكيف الخاص الذي يتلاءم مع متطلبات الأداء الرياضي . ومن هنا تأتي أهمية البحث في مساهمة بعض التمارين الخاصة ضمن برنامج تدريبي من قبل الباحث في تطوير قوة الذراع الرامية لدى لاعب رامي القرص .

٢-١ مشكلة البحث :

تتطلب فعالية رمي القرص صفات وقدرات بدنية خاصة، والتدريب الرياضي له أثر إيجابي في تطوير هذه الصفات ولكن بشرط عدم الخروج عن المسار الحركي الصحيح للأداء المهاري، ومن خلال الاطلاع على الوحدات التدريبية للاعبين للقرص وجدت الباحثة ضعفاً في الأداء البدني (الصفات البدنية) للاعبين وبالتالي لا يوجد هناك توافق وتكامل في الإعداد البدني والمهاري ، لذا سعت الباحثة الى تطوير الجانب البدني الذي يساهم في تطوير وتثبيت الجانب المهاري وبالتالي تحسين الأداء المهاري .

وتعد التمارين الخاصة أحد الوسائل المستخدمة في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية . لذا سعت الباحثة إلى الإجابة عن السؤال التالي : هل أن التمارينات البدنية الخاصة تعمل على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي القرص ؟

٣-١ هدف البحث :

١- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في بعض عناصر اللياقة البدنية لرامي القرص .

٤-١ فرضية البحث:

- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض عناصر اللياقة البدنية لرامي القرص ولصالح البعديّة.

١-٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الشرطة الرياضي في محافظة ذي قار والبالغ عددهم (٥) .
٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٠٠٧/١٢/٢١ ولغاية ٢٠٠٨/٢/٢٥ م .
٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي الشرطة الرياضي .

٢- الدراسات النظرية

٢-١ مكونات اللياقة البدنية

عرفها (عبد الفتاح وسيد)، "بأنها المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية دون تعب مفرط"^(١)، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة، واللياقة البدنية عملية فردية، أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية، إذ يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفسولوجية. وقسمت اللياقة البدنية إلى:

٢-١-١ اللياقة البدنية العامة

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة، ويعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية، ومن أهم الصفات الأساسية التي يمكن تطويرها لدى الفرد المتمرن على اللياقة البدنية العامة هي، القوة العضلية، والسرعة، والمطاولة، والمرونة، والرشاقة، والتوازن، واللياقة البدنية العامة هي محصلة لتنمية الصفات البدنية والقدرات (الفسولوجية) لدى الفرد، والتي تساعد الفرد على البناء الكامل للياقة البدنية العامة إلى جانب تطوير قدرات الجهازين الدوري والتنفسي، ومن الأمور التي يجب مراعاتها عند تطوير المكونات الأساسية هي الشمول، والاتزان، والحجم المناسب.

٢-١-٢ اللياقة البدنية الخاصة

وتعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل متخصص، وتهدف اللياقة البدنية الخاصة، إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد إلى الانجاز الأعلى، وكذلك تهدف اللياقة البدنية الخاصة إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ماتتطلبه طبيعة النشاط الممارس، كما أنها تجيز إمكانية إهمال بعض المكونات عندما تجد أن أهميتها تتضاءل

^١ - أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين السيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ١، دار الفكر العربي، مدينة نصر. ١٩٩٣، ص ١٢٣

بالنسبة إلى نوع النشاط الذي يمارسه الفرد. (١)
وأشار (عبد الحميد وحسانين) إلى أن المكونات الأساسية للياقة البدنية التي أجمع عليها (٣٠)
عالمًا مرتبة حسب أهميتها: (القوة العضلية-الجلد العضلي-الجلد الدوري التنفسي-المرونة-
الرشاقة-السرعة). (٢)

أوبأنها "مدى إمكانية الرياضي للتكيف والقدرة على مواجهة المتطلبات الخاصة بأداء
المسابقة التي اختارها فضلاً عن متطلبات الحياة اليومية" (٣)

وهناك عدد من الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها لتنمية اللياقة البدنية الخاصة وهي:

- ١- أن تتضمن التدريبات المستخدمة الاتجاه الحركي المستخدم في النشاط المعين نفسه .
 - ٢- أن تستخدم التدريبات الأجهزة العضوية المستعملة في نوع النشاط المعين نفسها مثلاً في تدريب
القوة يجب استخدام المجموعات العضلية المستخدمة في النشاط المعين نفسها وتستخدم لتدريب
المرونة المفاصل العاملة في النشاط المعين نفسها.
 - ٣- يفضل استخدام الأدوات المستعملة في النشاط المعين نفسها كاستخدام القرص في تدريبات القوة
لرامي القرص).
- أن يتم التدريب لتطوير اللياقة البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف ممارسة النشاط
المعين. (٤)

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

يعد المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث إذ يعتمد المنهج على
طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه. (٥)
لذا استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته حل مشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين نادي الشرطة الرياضي البالغ عددهم (٥)
لاعبين وهم يشكلون نسبة ١٠٠ % المجتمع الأصلي .

٣-٣ الأجهزة و الأدوات و الوسائل المساعدة :

تم الاستعانة بالأجهزة و الأدوات المساعدة التالية :

^١ - وديع ياسين، ياسين طه محمد علي: الإعداد البدني للنساء مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
١٩٨٦، ص٤٣-٤٥

^٢ -كمال عبد الحميد، محمد صبحي: اللياقة البدنية و مكوناتها، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٧، ص٥٦.

^٣ - Thomposon, P.D; etal: , Acute effects of prolonged exercise on serum lipid, Metabolism.29.1980.p75.

^٤ - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٩٩٥، ص٧٩.

^٥ سامي محمد ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط١ : (عمان ، دار السيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠) ص
٣٥٩ .

الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية لمنطقتي الذراعين و الكتفين .

الأدوات اللازمة :

- كرة طبية زنة (3كغم) .

- شريط قياس .

وصف الأداء يقف المختبر بوقفة الاستعداد ويكون جسمه موجه لمنطقة الرمي ويمسك بالكرة بكنتا اليدين وتكون الكرة فوق الرأس ويرمي المختبر الكرة بأقصى قوة ممكنة ولأبعد مسافة وتعطي للمختبر ثلاث محاولات .

حساب الدرجات : درجة كل محاولة هي المسافة بين اكتافة الأمامية من مكان الوقوف وبين اقرب نقطة من جهة الرمي وتحسب درجة المختبر أحسن محاولة من المحاولات .

ثالثاً : اختبار الإسناد الأمامي (إسناد)⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس لقوة العضلية و الديناميكية و القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

الأدوات اللازمة : بساط قماش للمختبر وساعة توقيت .

وصف الأداء : يقوم المختبر بأخذ وضع الإسناد للأمام (إسناد على الأرض) ويكون إسناد الجسم على أطراف أصابع الرجلين وعلى رحتي القدمين و الجسم يكون بوضع مستقيم وعند سماع كلمة أبدأ يقوم المختبر بأداء الاختبار المطلوب ويكون الزمن 30 ثانية .
حساب الدرجات : تحسب عدد التكرارات التي نفذها المختبر خلال 30 ثانية .

٢-٥-٣ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 28/12/2007 في ملعب نادي الشرطة الرياضي حيث تم القيام بالاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد .

٣-٥-٣ المنهج التدريبي المقترح :

لغرض إعداد التمرينات البدنية الخاصة لرامي القرص والذي يكون الهدف منه الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة من التقدم في الجانب البدني وبعد إطلاع الباحث على منهج التدريبي المعتمد من قبل المدرب وبمساعدة آراء الخبراء و المختصين في هذا المجال . أعدت الباحثة تمرينات خاصة وتم عرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص لمعرفة مدى ملائمتها لمستوى أفراد العينة وإمكانية تحقيق الهدف الذي وضعت من أجله . وقد وضعت ضمن 16 وحده تدريبية وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً . وقد تم تنفيذ المنهج بتاريخ 29/12/2007 وانتهى بتاريخ 23/2/2008 .

٤-٥-٣ الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 25/2/2008 على ملعب نادي الشرطة الرياضي وقد حرصت الباحثة على توفير كافة الظروف و المتطلبات التي تم فيها الاختبار القبلي عند إجراء الاختبار البعدي قدر الإمكان .

٦-٣ الوسائل الإحصائية : تم استعمال لحقيبة الإحصائية الأجهزة (spss) وفق القوانين الآتية:

١- الوسط الحسابي .

(١) علي سلوم جواد الحكيم : مصدر سبق ذكره . ص ٢١ .

(٢) علي سلوم . نفس المصدر ص ٢٠ .

- ١- أن التمرينات الخاصة ذات تأثير إيجابي على تطوير عناصر اللياقة البدنية .
- ٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعناصر اللياقة البدنية ولصالح الاختبارات البعدية .

٥ - ٢ التوصيات :

- ١- التأكيد على استخدام التمارين البدنية الخاصة لما لها من تأثير على تطوير عناصر اللياقة البدنية لرامي القرص .
- ٢- ضرورة ربط الأداء المهاري بعناصر اللياقة البدنية والحركية ووضع تمارين خاصة بذلك .
- ٣- ضرورة إجراء بحوث مشابهة على عناصر اخرى .

المصادر العربية والأجنبية:

- أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين السيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ١، دار الفكر العربي، مدينة نصر. ١٩٩٣.
- سامي محمد ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط ١ : (عمان ، دار السيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠) ص ٣٥٩ .
- علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات و القياس و الإحصاء في المجال الرياضي ، ٢٠٠٤ م. ص ١٩ .
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي: اللياقة البدنية و مكوناتها، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٧.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط ٣، ج ١، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٥.
- وديع ياسين، ياسين طه محمد علي: الإعداد البدني للنساء مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. ١٩٨٦.

- Thomposon, P.D; etal: , Acute effects of prolonged exercise on serum lipid, Metabolism.29.1980.

ملحق (١)

جامعة البصرة

كلية التربية الرياضية

م / تقويم منهج مقترح

السيد الخبير المحترم

تحية طيبة ..

في النية إجراء البحث الموسوم (اثر تمارين خاصة في تطوير بعض صفات اللياقة البدنية لرامي القرص) ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة والمكانة العلمية أرجو تفضلكم بتقويم المنهج المرفق طياً أمين كتابة أي ملاحظة ترونها مناسبة خدمة لهذا البحث . مع التقدير .

لباحثة

التوقيع :

اسم الخبير :

التحصيل الدراسي :

الدرجة العلمية :

وحدات البرنامج التدريبي

الملاحظات	المرحلة التحضيرية	المتغيرات التدريسية
-----------	-------------------	---------------------

