

تأثير تمارين خاصة في زيادة قوة عضلات الرجلين لطلبة المرحلة الأولى في قسم
التربية البدنية وعلوم الرياضة (14)

“The effect of using special exercises in increasing the strength of the muscles of the legs for students of the first stage in the Department of Physical Education and Sports Sciences”

ا.د. قيس جياذ خلف

الجامعة العراقية كلية التربية للبنات

Prof. Dr. Qais Jiyad Khalef

University of Iraq, College of Education for Women

ا.م.د. محمد مجيد صلال

الجامعة العراقية كلية التربية للبنات

Assoc. Prof. Dr. Mohammed Majid Salal

University of Iraq, College of Education for Women

م.د. وليد عطالله احمد

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

M.Sc. Walid Atallah Ahmed

University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة ، قوة عضلات الرجلين

Keywords: Special exercises, leg muscle strength

ملخص البحث:

تهدف هذه الدراسة الى حل مشكلة من المشاكل التي تواجهها كلية التربية البدنية للطلبة الجدد المقبولين في الكلية حيث تتطلب بعض اقسام كليات التربية البدنية بطابعها الخصوصي من حيث قوة العضلات وخصوصا في فعالية الانتقال ، اذ يحتاج من الطالب المتقدم ان يتميز بموصفات قوة وخصوصا في منطقة الرجلين لتحمل الاوزان الكبيرة وهذه الظاهرة نراها متأصلة في اغلب المتقدمين حيث الاغلب يمتلكون القوة ولكنها موزعة بشكل لا يخدم ممارسة بعض الفعاليات كفعالية الانتقال وهذا من شأنه ان يضع الطلبة في منطقة التعرض للاصابه وهنا تبرز اهمية البحث في استخدام

تمرينات خاصة لتطوير قوة عضلات الرجلين بما يخدم الفعالية فظلاً عن منع حصول الاصابات للطلاب في بداية التعلم على الفعالية.

Abstract:

The aim of this study is to address a problem encountered by new students admitted to the College of Physical Education. Certain departments within physical education colleges, given their specialized nature, require students to have strong muscles, particularly in weightlifting activities. Prospective students are expected to possess strength qualities, especially in the leg region, to withstand heavy weights. However, many applicants exhibit strength, but it is often distributed in a manner that does not support certain activities, such as weightlifting. This distribution predisposes students to injuries. Hence, the importance of employing specialized exercises to develop leg muscle strength in a way that benefits the activity and prevents injuries during the initial learning phase.

1-المقدمة وأهمية البحث:

لقد أضحى من أبسط البديهيات دور التعليم الرئيسي هي تكوين انسان هذا العصر ليكون انساناً منتجاً مدرباً مؤهلاً قادراً على المساهمة في دفع عجلة التنمية في اي مجال من مجالات تطور مجتمعة ولا يتحقق كل ذلك الى من خلال تعليم الانسان وتزويده بالمعارف والخبرات والمهارات المختلفة، ويعد التدريب جزءاً من التربية العامة إذ لا يمكن الاستغناء عنه وتلعب كليات التربية البدنية بتنشئة المدرسين من خلال تطوير خبراتهم وقدراتهم البدنية عبر المواد الدراسية سواء العملية منها والنظرية وان حسن اعداد واخراج وتنفيذ الدرس يشكل الخطوة المهمة التي بواسطتها تتم تحقيق الهدف المنشود لذا نوكد ان يلم المدرس بكل الامور التي تساعد على نجاح الدرس نظرا لأهمية الرياضة في النمو البدني والعقلي والتربوي لطلبتنا في المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية والدراسات الأولية.

مشكله البحث :

من خلال خبرة الباحثين والملاحظة في رياضة رفع الاثقال وجد ان هناك العديد من طلبة المرحلة الاولى لديهم ضعف في قوة عضلات الرجلين لذا ارتأى الباحثان إستخدام تمرينات خاصة في تنمية قوة عضلات الرجلين لطلبة المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

هدف البحث:

- 1- تعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير قوة عضلات الرجلين.
- 1- 4 فرض البحث :-
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القوة قبل وبعد إستخدام التمرينات الخاصة.

مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طلبة من المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى
- 2- المجال المكاني: قاعة الانتقال واللياقة البدنية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3- المجال الزمني: الفترة من 10-10-2022 لغاية 3-1-2023

2- اجراءات البحث :-

1-2 منهج البحث:-

عمد الباحثان الى استخدام المنهج التجريبي لملائمة حل مشكلة البحث، بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار قبلي - بعدي مكونة من ثمانية افراد.

2-2 عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية مكونة من ثمانية طلاب من المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة تتراوح اعمارهم من 18 - 20 سنة .

2-3 الوسائل والادوات و الاجهزة المستخدمة:-

حتى يتمكن الباحثون من التوصل الى حل مشكلة الدراسة يجب ان تتوفر الوسائل والادوات والاجهزة المناسبة والخاصة بالدراسة لضمان النجاح التي يقصد بها الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث حل المشكلة مهما كانت تلك الادوات او البيانات او العينات او الاجهزة⁽¹⁾

الادوات والاجهزة المستخدمة:-

الادوات	الاجهزة المستخدمة
حزام الظهر	حاسبة لا بتوب HD
مشد للمعدة	بار (شفت)
مشد للركبة	أقراص حديد متنوعة
	جهاز الكيل سيقان

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

الاختبارات القبليية والتي اجريت يوم 8-11-2022 واستمرت لمدة يوم واحد فقط.

1-2-4 التجربة الرئيسية:-

تم تطبيق التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء المصادف 18-11-2022 باستخدام التمرينات الخاصة والتي استمرت لمدة شهرين وبواقع 8 وحدات تعليمية تدريبية.

4-2-2 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية يوم الاحد 15-1-2023 واستمرت لمدة يوم واحد فقط. الخاصة وقد تم جمع العينة المكونة من ثمانية طلاب في قاعة رفع الاثقال واللياقة البدنية في الساعة (11) اذ تم اجراء اختبار الدبني والكيل سيقان لكل طالب وتم تسجيل الدرجات في استمارة خاصة .

4-2-3 التمرينات الخاصة

ولضمان تطبيق الطلبة على التمرينات المخصصة ضمن وقت المحاضرة قام الباحثان باستخدام التمرينات وتشكيلها على شكل محطات.

التمرينات

- 1- دبني خلفي الكعبين مرفوعين + دبني امامي 8-8-6-6-6.
- 2- كيل سيقان امامي + ترائي سيقان 8-8-6-6-6.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي

والبعدي لمتغيرات البحث ومناقشتها.

4-2 عرض نتائج الفروق بين الاختباريين القبلي والبعدي ومناقشتها:-

يتبين لنا من الجدول (1) الاتي :-

الاختبارات	الوسيط الحالي		الانحراف المعياري		قيمة t	قوى دالاة قبلي
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
الدبني	52.14	62.85	30.07	16.49	52.14	الدبني
الكيل سيقان	46.42	54.28	21.16	9.42	46.42	الكيل سيقان

فيما يخص متغيرات الدراسة وبحسب القياس القبلي والبعدي لها اتضح لنا ان قيمة الوسيط الحسابي القبلي للدبني (52.14) اما الوسيط الحسابي البعدي فكان (62.85) اما الانحراف المعياري القبلي للدبني فكان (30.07) والانحراف المعياري البعدي (16.49) اذا كانت القيمة (t) هي (2.55) اما فيما يخص المتغير الكيل سيقان فكان الوسيط الحسابي القبلي (46.42) اما الوسيط الحسابي البعدي (54.28) وكان الانحراف المعياري القبلي (21.16) اما الانحراف المعياري البعدي فكان (9.42) والقيمة هي (3.01) وعند النظر الى قيمة t المحتسبة تبين ان هناك فروقات مابين الاختبار القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة المتغير الدبي 52.14 وكان الفرق دالاً ولصالح البعدي وكذلك نرى هناك فروقات معنوية مابين الاختبار القبلي والبعدي في متغير الكيل سيقان ولصالح الاختبار البعدي وهذا مانراه واضحا من قيمة t المحتسبة والتي بلغت 46.42 اتضح لنا من

عرض النتائج ان هناك زيادة في مستوى الرفع لدى العينة ويعزوا الباحثين سبب ارتفاع مستوى قوة عضلات الرجلين بسبب التمرينات الخاصة والمعدة من قبل الباحثان علما انها تمرينات مقننة، ومن هنا يرى الباحثان انه من الضروري على كل من يرفع الثقل ممارسة تمرينات خاصة باستخدام الاثقال وبشدة متوسطة وهذا يساعد على رفع اكبر وزن وايضاً و اكدت المصادر العلمية ان التمرينات الرياضية تعمل على تنشيط اجهزة الجسم بالكامل.

4-الخاتمة :

وجود زيادة في قوة عضلات الساقين بعد استخدام التمرينات ، التأكيد على استخدام التمرينات ، اجراء مثل هذه الدراسة على العاب رياضية تعتمد على قوة عضلات الرجلين.

المصادر العربية

- ابو العلا عبد الفتاح , فسيولوجيا التدريب الرياضية , ط1 . القاهرة: دار الفكر العربي, 2003 .
- البرت فور كاسل , بناء الاجسام , ط1 . لبنان : الدار العربية للعلوم , 1993 .
- امل صابر علي الهموندي , (تأثير التمرينات الرياضية المنتظمة والتحميل الغذائي في بعض مضادات الاكسدة والمؤشرات الفيسيولوجية) , اطروحة دكتور غير منشور , كلية التربية الرياضية جامعة سليمانية , 2008.
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي , قواعد تخطيط التدريب الرياضي بغداد مكتب الكرار للطباعة , 2006 .
- هارا , اصول التدريب . (الترجمة) عبد علي نصيف , 1990 .