

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات

[المثقلات] في تطوير

مستوى انجاز [٢٠٠]م

وصال صبيح كريم

جامعة بغداد/ كلية الآداب

المخلص

تكمن اهمية البحث باستخدام المثقلات في تدريبات السرعة واحداها فعالية (٢٠٠)م، والتي تتطلب قدرا من السرعة التي تحتاج الى تطور القوة ونسبة من التحمل، فعلى ذلك استخدمت كاحدى الادوات التدريبية للعدائين وتأخذ حيزا من جانب الوحدات التدريبية بما يتلاءم معها ولا يتعارض مع مفردات الوحدة التدريبية لكي تكون عاملا مساعدا في تطوير بعض الصفات للعدائين، ومشكلة البحث هو في تطوير عدائي الكلية وازمانهم بهذه الوسيلة لما رات الباحثة من ضعف في انجازهم وبسبب الاعتماد على الاساليب التقليدية في تنمية القوة وان تحسن القوة يؤدي بالنتيجة الى تحسن سرعة الانجاز، وهدفت الدراسة الى معرفة تأثير استعمال المثقلات على عدائي منتخب كلية الآداب في فعالية ركض (٢٠٠)م، وافترضت ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي في فعالية ركض (٢٠٠)م، لعدائي منتخب كلية الآداب، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي شبه المحكم ذا المجموعة الواحدة، واشتملت عينة البحث على (٥) عدائين منتخب كلية الآداب/ جامعة بغداد، لفعالية (٢٠٠)م، للعام الدراسي (٢٠١٣ / ٢٠١٤)م، ويمثلون مجتمع البحث بنسبة (١٠٠%)، اما الوسائل الاحصائية فهي: الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (T) للعينات المرتبطة، واستنتجت ان استخدام هذا النوع من التدريبات مناسب للعدائين عند بداية مرحلة الاعداد الخاص، واوصت باستخدام هذا النوع من المثقلات لاجزاء اخرى من الجسم كالذراعين لتطوير المرجحة اضافة الى انواع اخرى من المثقلات كالصدرية المثقلة بالرمل.

تأثير تمرينات باستعمال المقامات (المثقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)م
وحال صبيح كوريه

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تبقى التجارب الجديدة واختلاف الادوات المساعدة او التدريبية مصدرا للتطور والتحسين في الانجاز لكل الفعاليات وقد تعني هذه الادوات مردودا ايجابيا لمجرد التغيير الذي يحصل في التدريب، وقد زادت الاستخدامات ومنها المثقلات، التي استعملت في معظم الاحيان في تدريبات القوة، وفي هذا البحث ارتأت الباحثة استخدامها في تدريبات فعالية (٢٠٠)م، فكما قلنا ان التغيير في الوسائل التدريبية يؤدي الى تحسين مستوى الرياضي، فهذه الفعالية من الاركاض السريعة في فعاليات العاب القوى والتي تتطلب قدرا من السرعة التي تحتاج الى تطور القوة ونسبة من التحمل اكبر من نظيرتها في (١٠٠)م، فعلى ذلك استخدمت المثقلات كاحدى الادوات التدريبية للعديين وتأخذ حيزا من جانب الوحدات التدريبية بما يتلاءم معها ولا يتعارض مع مفردات الوحدة التدريبية لكي تكون عاملا مساعدا في تطوير بعض الصفات للعديين.

٢-١ مشكلة البحث:

ان مشكلة البحث تكمن في قلة استخدام بعض التدريبات المختلفة للعديين او الادوات التي قد تضيف نوعا جديدا من التمارين تؤدي بالنهاية الى تطوير وحدات حركية وقابليات بدنية تفيد في مراحل معينة من الانجاز، واحدى هذه الوسائل هي المثقلات، لما تتميز به من امكانيات في تغيير نظام السرعة وكذلك انها تتماشى مع تكتيك الفعالية اثناء الركض وبمختلف المسافات، وبهذا ارادت الباحثة تطوير عدائي الكلية وازمانهم بهذه الوسيلة لما رات من ضعف في انجازهم وبسبب الاعتماد على الاساليب التقليدية في تنمية القوة وان تحسن القوة يؤدي بالنتيجة الى تحسن سرعة الانجاز.

٣-١ هدف البحث:

- معرفة انجاز عدائي منتخب كلية الاداب في فعالية ركض (٢٠٠)م.
- اعداد تمرينات باستخدام المثقلات لتطوير انجاز (٢٠٠)م، لعدائي منتخب كلية الاداب تتلائم مع عينة البحث.
- معرفة تأثير استعمال المثقلات في عدائي منتخب كلية الاداب في فعالية ركض (٢٠٠)م.

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المتقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)م
وحال صبيح كوريه

٤-١ فرض البحث:

• هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي في انجاز ركض (٢٠٠)م، لعدائي منتخب كلية الاداب.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال المكاني: ملعب الكشافة.

٢-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخب كلية الاداب/ جامعة بغداد، لفعالية ركض (٢٠٠)م.

٢-٥-١ المجال الزمني: (٢٧/٢/٢٠١٤)م، لغاية (١٠/١١/٢٠١٤)م.

٢- الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-٢ تدريب المتقلات:

إن التدريب بالمتقلات يعد احد الوسائل التدريبية الجيدة والفعالة التي تؤدي إلى تحسين القوة العضلية بإشكالها المختلفة وتطويرها، ومن خلال ذلك يتم استخدامها للرياضيين، ويعد التدريب بالمتقلات احد أجزاء مناهج التدريب لغرض إعداد الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية، "وتعتمد برامج كفاية العضلة من الناحية الوظيفية لتحسين قوة العضلة وسرعتها وتحملها للعمل في مواجهة التعب العضلي على استخدام أنواع مختلفة من المتقلات لتدريب هذه العضلة ومن بينها مقاومة ثقل الجسم نفسه، كما تستخدم أدوات وأجهزه كثيرة ومتنوعة لتحقيق ذلك" (٢:٢٣٥)، أن تدريبات المتقلات المختلفة مهمة وفعالة في تطوير مختلف أنواع القوة ذات العلاقة بالفعالية، "أذ أن هذه المقاومة نتيجة وجود المثلث تؤثر بشكل مباشر في عمل العضلات القائمة بالعمل الرئيس كتنقلص مركزي سواء كان هذا التنقلص ثابتاً أم متحركاً شريطة أن يخدم الهدف من الأداء" (٣:٣٣)، ويمكن تعريف تمرينات المتقلات "بأنها تسلط قوى خارجية على المجاميع العضلية لعامله في التحرك المشترك في الأداء لتطوير الصفات البدنية وذلك لإيجاد نوع جديد من التكيف الوظيفي الذي من شأنه رفع القدرة الميكانيكية والفسلجية للمتدرب" (٤:٣٤).

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المتقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)
وحال صبيح كوريه

٢-١-١ أهمية تدريبات المقاومات:

أخذت تدريبات المتقلات بالانتشار وبشكل واسع وذلك في تطوير وتحسين القدرات البدنية، وهي لاتقل أهميتها عن الأساليب الأخرى.
وأن هذا النوع من التدريبات لديه القدرة على تحسين قوة العضلات لدى الرياضيين وحتى مستوى المراهقين، ووجد أنها تحسن في مهارات الأداء الحركي، مثل القفز، وسرعة الركض وكذلك تحسين الاداء للفعالية (performance) (١٧: ٥٣٢-٥٤٠).

وتؤكد العديد من الدراسات أهمية تدريبات المتقلات في تطوير القوة العضلية، "ويختلف نوع وكمية المقاومات من خلال وزن المتقل تبعاً للهدف التدريبي" (٩:٥)، ويذكر (حسانين، ١٩٩٠) "أن كمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة وتعتمد على كمية المقاومة وعلى هدف الوحدة التدريبية" (٢٣٩:١٠)، "وان كبر المقاومة المتسلط على الجسم يمكن ان يتساوى مع متطلبات اللعبة او اقل او اكثر منها إذ أن من الطبيعي ان تقع في حدود تسمح بالمحافظة على التركيب الداخلي والخارجي للتمرين وخلاف ذلك تقل إمكانيات تطور المجاميع العضلية الخاصة" (٤٠:٤).
فيتم تحميل الجهاز العضلي من الوزن (W) والأحمال وقوى خارجية أخرى تعمل عليه (١٣: ٢٣٩-٢٨٦).

وتجدر الملاحظة فيما يخص هذه التدريبات من هذا النوع ان تدريب المقاومات والمتقلات يكون له تأثير على المواصفات الجسمانية، وليس تأثير إيجابي على الأداء الرياضي بالنسبة للاعمار الصغيرة (١٣: ٢٣٩-٢٨٦).

وتتفق الباحثة مع (انتظار، ٢٠٠٩) بان تعريف تمرينات المتقلات ماهي إلا وسائل مساعدة لتقوية عضلات الجسم والأجهزة الداخلية والوظيفية لمقاومة أي قوة خارجية متسلطة عليه ليقاوم بمجهود بدني عالي لأطول مدة ممكنه، أو تعد وسائل مساعدة للرياضي لتقوية الأجهزة الوظيفية ولتقوية العضلات الممارسة لأي مجهود بدني عال متسلط على الجسم من قبل قوة خارجية والاستمرار بالأداء أي نوع من المهارات" (٣٦:٤).

وتوضع في اجزاء الجسم المختلفة مثال ذلك كما موضح في الشكل (١):

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المثقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)م.....

وحال صبيح كوريه



الشكل (١)

استخدام انواع مختلفة من المثقلات

٢-١-٣ القدرات البدنية الهامة في ركض (٢٠٠)م (٦:٦٣-٦٤):

هناك قدرات بدنية مهمة في ركض (٢٠٠)م، ومنها السرعة القصوى حيث أن العداء الذي يمتلك هذه الصفة يتمكن من قطع مسافة السباق بأقصى سرعة لتحقيق الانجاز الافضل ومن المعروف أن جميع العدائين والراكضين بصرف النظر عن الفعالية التي يختصون بها يهتمون بتنمية السرعة القصوى، وايضاً القدرة الانفجارية إن تكرر حدوث القدرة الانفجارية لمدة زمنية قصيرة يُعطي مؤشراً عند تنفيذ جهد بدني يتميز بالشدة القصوى ولمد زمنية قصيرة (كحركات الركض وأداء المهارات ذات الزمن القصير... الخ)، ومن ثم فإن ناتج القدرة السريعة يعني تطبيق القوة بسرعة تتناسب مع ما يفترض أن يبذل من قوة، ومن القدرات البدنية المهمة ايضاً القوة المميزة بالسرعة والتي تعني إن هناك تناسباً عكسياً بين القوة والسرعة، فإذا أريد تطبيق القوة فيجب أن يكون على حساب السرعة، وهذا يعني إن تطبيقات القوة القصوى يجب أن يكون بسرعة بطيئة لكي نضمن أن يكون استخدام هذه القوة لطول مدة استخدامها وإذا كان العمل على وفق هذا القانون بصدد زيادة السرعة على حساب القوة فيكون استخدام القوة بنسبة قليلة على حساب زيادة سرعة العمل.

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المثقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)
وحال صبيح كوريه

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة (محمد فاضل مصلح، ٢٠٠٥) (١١):

((أثر منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد)).

تناول الباحث أهمية الوسائل المساعدة في العملية التدريبية وما لها من اثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وانعكاس هذا التطور على العملية التدريبية برمتها من حيث اختزال عامل الوقت والجهد في العملية التدريبية من خلال استخدام هذه الأجهزة المساعدة والتعرف على دور استخدام بعض الوسائل المساعدة في العملية التدريبية وما هي فائدتها المرجوة عند التطبيق؟ هل هي موضوعية ومنطقية؟ لتساهم في تطوير ورفع مستوى المهارات الأساسية إذا تم استخدامها بشكل مباشر على شكل بناء مجموعة تمارين تطبيقية باستخدامها على ضوء الأجهزة المصممة من قبل الباحث واهم الاهداف هو التعرف على أثر مفردات المنهج المستخدم بواسطة الوسائل المساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث في الباب الثالث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته عينة البحث، اما عينة البحث فتكونت من (٣٠) لاعبا من المركز التدريبي في محافظة ديالى ووزعت هذه العينة عشوائياً إلى المجموعة التجريبية تكونت من (١٢) لاعبا، والمجموعة الضابطة تكونت من (١٢) لاعبا، أما المدة الزمنية للمنهج التدريبي فقد استمرت (٦) أسابيع وبمعدل (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبزمن يتراوح (٩٠-١٢٠)د، واستنتج ان لمفردات المنهج التدريبي المستخدم بواسطة بعض التطبيقات على وفق الأجهزة المستخدمة بالبحث، لها أثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة اليد وبهذا تحقق هدف وفكرة هذا البحث من خلال الإجراءات التي قام بها الباحث، وصى باستخدام التنوع بمفردات التمارين التطبيقية عن طريق الأجهزة والأدوات خاصة في المراحل الأولية للتعلم لتسهل مهمة المدرب في تسريع عملية التعلم والتطوير من خلال اختزال الوقت والجهد المبذولين.

٣- الباب الثالث (منهجية البحث واجراءاته الميدانية):

٣-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي شبه المحكم ذا المجموعة الواحدة.

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المثقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)م.....
وحال صبيح كوريه

٢-٣ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٥) عدائين منتخب كلية الاداب/ جامعة بغداد، لفعالية (٢٠٠)م، للعام الدراسي (٢٠١٣ / ٢٠١٤)م، ويمثلون مجتمع البحث بنسبة (١٠٠%).

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

((المصادر العربية والأجنبية، استمارات التسجيل وتفرغ البيانات، الشبكة الدولية المعلوماتية (الانترنت)، الاختبارات والمقاييس)).

٢-٣-٣ الادوات المستخدمة في البحث:

((شريط قياس نسيجي (كتان)، ساعة توقيت، مضمار ساحة وميدان، مقفات بوزن (٢٥٠)غم، و(٥٠٠)غم، أقلام ملونة)).

٤-٣ اختبارات البحث:

١-٤-٣ اختبار ركض (٢٠٠)م (٨:٧٥):

- الغرض من الاختبار: قياس الانجاز.
- الادوات المستخدمة: مضمار ركض الساحة والميدان (٢٠٠)م، (٥)ساعات توقيت، آلة الاطلاق الخشبية، استمارة التسجيل.
- وصف الاداء: يقف المتسابقون خلف خط البداية، وعند الاشارة من قبل منظم السباق او الاختبار ياخذون وضع الجلوس ويقوم منظم السباق برفع يده وينادي (استعداد) وبعد ان ياخذ المتسابقون وضع الاستعداد يطلق منظم السباق اطلاق البدء، تلك علامة بداية حساب الزمن وتشغيل ساعة الايقاف، يركض المختبرون باسرع مايسطيعون من البداية حتى نهاية المسافة لقطع خط النهاية.
- التسجيل: يقوم المسجلون بتسجيل الوقت الذي يعلمه به الميقاتي من لحظة اشارة البدء حتى عبور خط النهاية ويسجل الزمن بالثانية واجزائها بعد احتساب زمن الموقتين الـ (٥) لاقرب (٠,٠١)ثا.
- ✓ ملاحظة: تم انطلاق العدائين معا ليضفي نوعاً من جو المنافسة بينهم واعطاء موضوعية اكثر للاختبار.

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المثقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)م
وحال صبيح كوريه

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية:

من اجل الوقوف على صلاحية الاختبار المستعمل وإمكانية تطبيقه قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية للعينة، بتاريخ الخميس (٢٧/٢/٢٠١٤م)، لمعرفة مقدار امكانياتهم في تنفيذه وصلاحيته لهم، اضافة الى زمن تنفيذ التجربة الذي استغرق (٣٠)د.

٣-٥-٢ التجربة الرئيسية:

٣-٥-٢-١ الاختبار القبلي:

عمدت الباحثة الى إجراء الاختبار القبلي بتاريخ الاحد (٢/٣/٢٠١٤م)، وعلى ملعب الكشافة، وفي تمام الساعة (١١,٠٠) صباحا.

الجدول (١)

قيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل
الالتواء لانجاز ركض (٢٠٠)م، في الاختبار القبلي

ت	المعالجات	الاختبار	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	انجاز ركض (٢٠٠)م	القبلي	24.20	24.35	1.27	-0.026

٣-٥-٢-٢ المنهج التدريبي:

طبق المنهج بأشراف الباحثة بتاريخ الاثنين (٣/٣/٢٠١٤م)، والذي مدته (٦) اسابيع، وبمعدل (٤) وحدات اسبوعيا من اصل (٥) وحدات للمنهج الرئيس الذي يخص العينة، وانتهى بتاريخ الثلاثاء (١٥/٤/٢٠١٤م)، وكانت مواصفات استخدام المثقلات بالشكل الاتي:

- تم استخدام المثقلات التي وضعت في نهاية رجل العدائين والتي تزن الواحدة منها (٢٥٠)غم، لكل رجل أي مجموع (٥٠٠)غم، لكلتا الرجلين.
- عملت الباحثة على استخدام المثقلات، بما يتناسب مع متطلبات كل وحدة تدريبية من (السرعة، المطاولة، القوة مثل (القفز من الثبات او على الموانع)، القوة المميزة بالسرعة، مطاولة السرعة، مطاولة القوة مثل (الركض بالقفز لمسافات متنوعة)، وبشكل متناوب مع التكرارات المستخدمة للصفات البدنية المذكورة.

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المثقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)م
 وحال صبيح كوريه

- لم يتم استخدام المثقلات في الوحدات التدريبية المنخفضة الشدة التي هدفها خفض شدة التدريب وكانت في نهاية الاسبوع أي بالوحدة التدريبية الخامسة.
 ٣-٥-٢-٣ الاختبار البعدي:

اجري الاختبار البعدي على أفراد عينة البحث بتاريخ الخميس (١٧/٤/٢٠١٤م)، في الساعة (١١,٠٠) صباحاً، على ملعب الكشافة، بإشراف الباحثة.

الجدول (٢)

قيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لانجاز ركض (٢٠٠)م، في الاختبار البعدي

ت	المعالجات	الاختبار	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الانجاز	البعدي	23.12	22.80	.62	.53

٣-٦ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات:
 الوسط الحسابي،، الوسيط،، الانحراف المعياري،، معامل الالتواء،، اختبار (T) للعينات المرتبطة.

٤- الباب الرابع (عرض وتحليل النتائج ومناقشتها):

٤-١ عرض وتحليل قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار (القبلي-بعدي) لانجاز زمن ركض (٢٠٠)م:

الجدول (٣)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار (القبلي-بعدي) لانجاز ركض (٢٠٠)م

ت	المتغير	الاختبار	وحدة القياس	س	ع
١	انجاز ركض (٢٠٠)م	قبلي	ثا	24.20	1.27
٢	انجاز ركض (٢٠٠)م	بعدي	ثا	23.12	.62

من الجدول (٣) يتبين:

ان نسبة تطور ازمان اللاعبين بلغ (٤,٦%)، كما ان هناك تقارباً في المستويات ظهر بشكل اكبر في الاختبار البعدي من خلال نتائج الانحراف المعياري، مما يدل على ان المنهج التدريبي قد حسن اللاعبين في ادائهم بشكل متقارب اكثر من الاختبار القبلي الذي يبين ان هناك تبايناً في مستوى اللاعبين.

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المثقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)م
 وحال صبيح كريمة

٤-٢ مناقشة فرق الاوساط وقيمة (T) في انجاز زمن ركض (٢٠٠)م للاختبار البعدي لعينة البحث:

الجدول (٣)

قيم فرق الاوساط وانحرافها المعياري والخطا المعياري وقيمة (T)
 ونسبة الخطأ في انجاز (٢٠٠)م للاختبار البعدي لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	هـ	قيمة (T)	نسبة الخطأ
زمن (٢٠٠)م	ثا	1.08	0.85	0.38	2.84	0.047

• درجة الحرية (ن-١=٤)

من الجدول (٣) يتبين:

ان الفارق الذي وجد هو بمقدار (١,٠٨)ثا، وهو تحسن يُعدُّ جيدا بالنسبة لهذه الفعالية، اذا ماساعدنا في ذلك مستوى العينة لان التطور يظهر عليهم بشكل اكبر مما يظهر على متسابقى الانجاز العالي، واذا اردنا ان نحسب معدل هذا التطور لكل وحدة تدريبية من الوحدات الـ(٢٤)، نجده (٠,٠١٩)ثا، ومن خلال ذلك تم تحقيق فرضية البحث في مستوى تأثير استخدام المثقلات على العدائين، ان ماتاثرت به عينة البحث من خلال التدريبات التي تم استخدام المثقلات بها هو التكيف لطبيعة حركة الساقين بنمط وتمارين يكون متشابهها للتكنيك المهاري لحركة الركض ونحن في حقيقة فسيولوجية نرى، ان الاختلاف بانماط وزوايا التدريب خصوصا بالحركات القريبة من المشابهة تؤدي الى تجنيد مجموعات عضلية تفيد في نمط الحركة، اضافة الى التقدير الصحيح للتمرين او التكرار من خلال هذه المثقلات للعداء.

وهذا الاختلاف الفسيولوجي في نشاط العضلة هو اكثر ماتفسره الباحثة الى انه احد افضل الاسباب التي ادت الى التطور، "ان انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية يعد احد الاتجاهات الحديثة في المجال الرياضي حيث ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الامكانات الوظيفية للرياضي لتحسين مستوى القدرات البدني"(١:١٥)، "ان التنوع في استخدام الانشطة المختلفة والوساط التدريبية المختلفة للتدريب داخل الماء، المرتفعات، الرمال، صالات الجيم، التمرينات بادوات، هذا التنوع يؤدي إلى استمرارية في التدريب وهو الخطوة الاولى لتحسين الحالة التدريبية للرياضي" (١٦:٢٢١).

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المتقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠) هـ

وحال صبيح كوريه

ان استعمال المتقلات قد يؤدي الى ان يكون نوعا من زيادة الشعور العضلي لانها قد تكون مع تشابهها للحركة فهي تعطي نوعا من المقاومة للعضلات العاملة واختلاف طولها اثناء العمل وتقلصاتها فهذا التأثير المشترك كله اعطى بالنتيجة وضمن الوقت الذي حدد للمنهج من قيمة الجزء الرئيسي مردودا ايجابيا على العدائين.

فاستخدام الأوزان المثبتة بالجسم والرجلين كأكياس الرمل وجاكتات الرصاص تعد إحدى الوسائل الفعالة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في الأنشطة الرياضية بصفة عامة (٨٩:٧).

من خلال ماتقدم نرى ان هناك حقيقة في ان تاثير المتقلات على السرعة جاء نتيجة تطور القوة، ومن خلال ذلك ترى الباحثة ان عملية تطور القوة بانواعها التي تتاثر بالمتقلات ستخدم في النتيجة تطور عناصر عدة في متطلبات البرنامج التدريبي وهي السرعة من خلال تطور قدرة اللاعب على استغلال القوة الانفجارية والتوافق والتوازن والمرونة كله في قدرة بدنية واحدة حيث تعتمد متطلبات الاداء المهاري للفعالية على مدى قدرة اللاعب في تحويل القوة الانفجارية الى اتجاه الطيران اللحظي في الهواء عند اداء خطوة الركض مع تغيير شكل ووضع الجسم اثناء الخطوة التالية وقوة التحكم بها بثبات، ان التدريب قد اثر ايجابيا نتيجة استخدام المتقلات بتنوع الاساليب والاوزان والازمان وكذلك اطراف الجسم والتي زادت من كفاءة اللاعبين، إذ ان تطور القوة التي اشرت بالسرعة قد زاد في تطور الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي، وتأقلم العضلات وفقاً لطبيعة أداء المهارة وظروفها، ان ملخص استخدام هذه المتقلات هو لتطوير القوة وبالنتيجة السرعة بانواعها لدى اللاعبين والتي تنطور بحسب طبيعة الاداء التدريبي والمهاري في الوحدة التدريبية فهي صفة تدريبية يمكن ان نطلق عليها السرعة المهارية، وان تطور هذه الصفة في الرجلين يؤدي بالنتيجة الى تطور الاداء المهاري.

حيث ان المتقلات تعمل على تحسين وزيادة المرونة والسرعة والقوة للعضلات الدقيقة الرئيسية الهامة في الرجلين مستهدفة كلا من العضلات القابضة والباسطة مما يعمل على ارتفاع مستوى الاداء (٦٢:٩).

وفي دراسة ان هناك اختلافاً في التطور بين المجموعة التي لاتستخدم المتقلات والتي تستخدم المتقلات فقد أظهرت اختلافات كبيرة فيما يتعلق السرعة، التحمل، والقوة التفجيرية. (١٥: ٢٠٥-٢١٠).

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المثقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠) م.....

وحال صبيح كحريم

ومن خلال هذا التعريف لدور القوة ومالها من اثر في السرعة، وخصوصا ان هذا البحث يحتوي على جانب مهم من تدريبات المثقلات التي بالتاكيد اعطت تطورا للقوة والسرعة في اجزاء الجسم.

أن التحميل الميكانيكي والمتمثل بالمثقلات يؤدي إلى تغييرات في كفاءة العضلات من القوة والسرعة والهيكل العظمي (١٤:٢٣١).

٥- الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

٥-١ الاستنتاجات:

- ان استخدام تدريبات المثقلات المصاحبة لتمرين الجزء الرئيس يؤدي الى تطور انجاز فعالية (٢٠٠)م، لعناني منتخب كلية الاداب/ جامعة بغداد.
- ان استخدام هذا النوع من التدريبات مناسب للعنانيين عند بداية مرحلة الاعداد الخاص.
- ان التنوع بالوسائل التدريبية يؤدي الى تطور الاداء البدني والانجاز.
- ان اضافة (٥٠%) من قيمة الجزء الرئيس في تدريبات الدراجة الثابتة ادى الى تطور مقداره (٤,٦%).

٥-٢ التوصيات:

- استخدام وتنوع الوسائل التدريبية بشكل دائم وبانواع مختلفة.
- استخدام هذه التدريبات او الوسائل المتنوعة للتدريبات بمراحل مختلفة من مراحل الاعداد للرياضيين.
- استخدام هذا النوع من المثقلات لاجزاء اخرى من الجسم كالذراعين لتطوير المرجحة اضافة الى انواع اخرى من المثقلات كالصدريه المثقلة بالرمل.

المصادر العربية والاجنبية:

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية، ط٣، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
٢. أبو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط١، (مدينة نصر، القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، ٢٠٠٣).

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المثقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)م
وحال صبيح كريمة

٣. آلاء فؤاد صالح؛ تأثير مناهج لمقاومات مختلفة في بعض القدرات البدنية والمظاهر الحركية وفق المؤشرات الكينماتيكية، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠١٢).

٤. انتظار جمعه مبارك؛ استخدام بعض التمرينات المقاومة الخاصة لتطوير مطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين وأثرها في أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة اليد، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٩).

٥. سناء خليل السعيد؛ تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات المقاومة (الأثقال) في تخفيف الوزن لدى النساء، (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١).

٦. صريح عبد الكريم؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، ط١، (دار دجلة، عمان، ٢٠١٠).

٧. طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧).

٨. عامر فاخر؛ استخدام تمرينات الإطالة بالمطاط وتأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز عدو مسافة (٢٠٠)م، (مجلة جامعة ديالى، العدد الاول، ٢٠١٢).

٩. فايزة محمد؛ تأثير برنامج باستخدام الأصابع المثقلة لتنمية بعض المهارات الهجومية في كرة السلة، رسالة ماجستير، (جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٨).

١٠. محمد صبحي حاسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: ج١، (جامعة حلوان، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).

١١. محمد فاضل مصلح؛ أثر منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، (<http://lamya.yoo7.com/t611> - topic#1375، 2005).

12. A.D. Faigenbaum; **Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects**, (Br J Sports Med, 44 (1) (2010), افتراضية).

13. **Effects of loading on maximum vertical jumps: Selective effects of weight and inertia**, Authors, Leontijevic, B. Pazin, N.

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المثقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)م

وحال صبيح كريمة

- Bozic, P.R. Kukolj, M; (Journal: of Electromyography and Kinesiology ISSN: 10506411 Year: 2012 Volume: 22 Iss ue: 2Pages: 286-293 Provider: Elsevier DOI: 10.1016/j.jelekin.2011.12.002, افتراضية).
14. K. Alev and others; **PHYSIOLOGICAL ROLE OF MYOSIN LIGHT AND HEAVY CHAIN ISOFORMS IN FAST- AND SLOW-TWITCH MUSCLES: EFFECT OF EXERCISE**, (Biology of Sport, Vol. 26 No3, 2009).
15. K. KAMALAKKANNAN and others; **The effect of aquatic plyometric training with and without resistance on selected physical fitness variables among volleyball players**, (Journal of Physical Education and Sport ® - JPES, 11(2), Art # 31, pp.205-210, 2011 E- ISSN 2066-2483 P-ISSN 1582-8131 c JPES), افتراضية.
16. Martin, k. **will cross-training make me more fit? Health & fitness**, (journal, sport midicin, 2006).
17. **Resistance training to improve power and s ports performance in adolescent athletes: Asystematic review and meta-analysis**, Authors: Harries, S.K. --- Lubans, D.R. --- Callister, R. Journal: of Science and Medicine in Sport ISSN: 14402440 Year: 2012 Volume: 15Issue: 6Pages: 532-540 Provider: Elsevier DOI: 10.1016/j.jsams.2012.02.005, افتراضية.

تأثير تمرينات باستعمال المقاومات (المثقلات) في تطوير مستوى انجاز (٢٠٠)م.....

وحال صبيح كوريه

الملحق (١)

نموذج وحدة تدريبية للاسبوع (١) و (٣)

الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الشدة	الاسبوع (١)
١٠ د	٥ د	فوق المتوسطة	الاحد: $٢ \times (٣ \times ٢٠٠)$.
			الاثنين: $٢ \times (٢٥٠ \times ٣)$.
			الثلاثاء: $٣ \times (٢ \times ١٥٠)$.
			الاربعاء: $٢ \times (٢٠٠ \times ٤)$.
			الاسبوع (٣)
١٠ د	٥ د	فوق المتوسطة	الاحد: $(١ \times ٢٥٠) + (٢ \times ٢٠٠) + (٢ \times ١٥٠)$.
			الاثنين: $(٢٥٠ \times ٢) + (١٥٠ \times ٢) + (٢٠٠ \times ١)$.
			الثلاثاء: $(٢٥٠ \times ٢) + (٢ \times ٢٠٠)$.
			الاربعاء: $٢ \times (٢٠٠ \times ٣)$.

• ملاحظة:

يلاحظ من خلال ماتقدم في منهج الاسبوع الاول بالنسبة للشدة المطلوبة و اوقات الراحة المبينة، ان الباحثة راعت المستوى البدني للعينة لانه كما علمنا انهم ليسوا من رياضيين الانجاز العالي، وعلى اساس ذلك تم مراعاة القابلية التدريبية للعينة حتى لاتصاب بالاجهاد.

استخدمت الباحثة المتقلات باوزان (٢٥٠)غم، لـ (٢) اسبوعين الاولى، وفي الـ (٢) اسبوعين الثانية استخدمت المتقلات بوزن (٢٥٠)غم، و (٥٠٠)غم، بالتناوب، واستخدمت وزن الـ (٥٠٠)غم للاسبوعين الـ (٢) الاخيرة، وبذلك اتبعت نظام التدرج في التدريب.

استخدمت الباحثة وضع الشدد بنسبة (٥٠%) من كل وحدة تدريبية، أي ان تكرارات الوحدة التدريبية انقسمت الى تدريب بشكل حر وتدريب بالمتقلات.

وضعت المتقلات لجميع الوحدات التدريبية في اسفل الساق، وعلى مفصل الكاحل.

Research Summary

Effect of exercises using Weights in the development of the level of achievement (200)m

Submitted By:

Wesal Sabih Karim

The importance of research Lies in using weights in training (200 m) event, which require a degree of speed that you need to the evolution of the force and more proportion of endurance than its counterpart in (100 m) event, for that weights was used as one tools for runners and it took a space on the part of training workouts to suit it and does not inconsistent with the training details in order to contribute some factors in development qualities of runners, and the problem of search was to develop College of Art runners and their performance time in 200m event, the researcher saw that there was a weakness in their achievement and because they reliance on traditional methods of force development, and she proposed that using weights to improve power leads to the result to an improvement in the speed of achievement and sought to know the impact of the use weights on College of Art runners will have positive effect on (200 m) time in benefit of event perform, and assumed that there are statistically significant differences between the two tests (pre and post) and for post-test to enhance running (200 m), the runners team used experimental method with one group, the sample search was (5) students as a team from College of Arts/ University of Baghdad, whom they run (200 m), for the academic year (s2013/2014), the sample representing (100%) research community, statistical methods are: the arithmetic mean, mediator, standard deviation,, torsion coefficient,, and (T) test, and concluded that the use of this type of weights training is suitable for 200m runners at the beginning of preparation phase, and recommended the using this type of weights to other parts of the body like arms swinging will develop arms, in addition to other types of like chest weights or sand's bag