



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

تأثير تدريبات خاصة على وفق متغيرات الكتلة والسرعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز في رمي القرص للشباب

رسالة مقدمة الى مجلس كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى ، وهي
جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل

عمر عبد الاله سلامة

بإشراف

ا.د صريح عبد الكريم الفضلي

ا.د عبد الستار جاسم محمد

م 2013

1334هـ

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي كان ولا يزال أحد الأسباب الرئيسية لتقدم الحياة البشرية ورفيها من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدروس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان، إذ أن هذا التقدم شمل جميع مجالات الحياة جميعها ومنها المجال الرياضي والبدني.

وبعد التدريب الرياضي في مقدمة المجالات التي لاقت تطوراً ملحوظاً في الآونة الأخيرة ، وقد شمل هذا التطور الألعاب الرياضية كافة وبأنواعها المختلفة وذلك من خلال إدخال العديد من العلوم النفسية والفسولوجية والفيزيائية والميكانيكية التي من شأنها دراسة جميع ما هو مؤثر في الوصول إلى أعلى انجاز في جميع أنواع الألعاب الرياضية لذلك فقد تطورت مجالات التدريب وأساليبه بما يلائم وطبيعة الفعالية من خلال إدخال برامج ووسائل أكثر تطوراً كذلك دراسة مظاهر الضعف ومعالجتها بشتى الطرق .

وبعد علم البايوميكانيك من العلوم التي تناولت دراسة الحركة واهتم بتطور الأداء الحركي للإنسان بشكل عام والأداء الرياضي بشكل خاص ، إذ يتمثل في دراسة أسباب حدوث الحركة ووضعها ، أي يهتم بدراسة القوى الداخلية والخارجية المسببة للحركة والمظاهر والشروط الخاصة بالأداء ، إذ يقدم انسب الحلول الحركية باستخدام التحليل الحركي للوصول إلى الانجاز الأفضل لمختلف الفعاليات والتي منها فعاليات الساحة والميدان . وتأتي فعاليات الرمي في مقدمة تلك الألعاب التي لاقت اهتماماً من قبل الباحثين والمحليلين جاهدين في التوصل إلى النماذج المثالية لأداء تلك الألعاب ، هذا فضلاً عن الدراسات التي شملت معرفة تأثير القدرات البدنية والشروط

الميكانيكية في أداء كل فعالية وتعد فعالية رمي القرص من الفعاليات التي تتطلب دراسة القدرات البدنية وعلاقة تدرّيباتها بمتغيرات ميكانيكية جديدة كالكتلة والسرعة اللتين تدخلان في العديد من القوانين الميكانيكية التي يجب أن تسخر في خدمة الانجاز الرياضي لهذه الفعالية مما يتطلب ذلك دراسة دقيقة حول الأداء الحركي وما يترتب عليه من شروط وقوانين ميكانيكية من اجل الوصول إلى الوضع الفني المرتبط بالوضع الميكانيكي الصحيح ومن اجل تحقيق أفضل انجاز لذا جاءت أهمية البحث في الاعتماد على تدرّيبات خاصة وفق متغيرات الكتلة والسرعة ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية والانجاز في فعالية رمي القرص.

2-1 مشكلة البحث

لوحظ في السنوات القليلة الماضية إلى تطور مستوى الأداء والانجاز لدى أبطال العالم في فعالية رمي القرص إذ تعددت طرق التدرّيب المختلفة ووسائله من اجل التنافس للحصول على ابعاد مسافة ممكنة وقد لاحظ الباحث بعد مراجعته للانجازات العالمية في الملتقيات الدولية إلى وجود فروق كبيرة بين هذه الانجازات مقارنة بالانجازات العراقية ويعزو الباحث ذلك كونه احد أبطال العراق والعرب ومن خلال آراء الخبراء والمختصين في هذا المجال إلى إن التدرّيبات المستخدمة لم تأخذ بنظر الاعتبار الكتلة والسرعة إذ اعتمدت على تطوير القدرات البدنية والشروط الميكانيكية المصاحبة لها وهي تدرّيبات مؤثرة لحدود معينة إلا انه يمكن ان يضيف التدرّيب باستخدام مؤشرات ميكانيكية بالاعتماد على كتلة كل جزء من أجزاء الجسم وسرعته وفق القوانين الميكانيكية المرتبطة بهذه المتغيرات كقانون الزخم وقانون القوة الطاردة المركزية وقوة الدفع اللحظي لها تأثيرات واضحة في مستوى القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية في هذه الفعالية فيما لو استخدمت هذه المتغيرات بأسلوب علمي مرتبط بوفق أسس التدرّيب الرياضي إذ يمكن إن يعطي التدرّيب بهذا الشكل دورا فاعلا

ومؤثرا في تكامل وانجاز هذه الفعالية وبذلك يمكن ان تكون النتائج المستخلصة من هذه الدراسة تساهم في وضع بعض الحلول العلمية التي تكون فاعلة في تكامل المستوى العلمي والبدني والميكانيكي للاعبي القرص الشباب في العراق .

3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى ما يلي:

- 1- التعرف على بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية لعينة البحث .
- 2- إعداد تدريبات خاصة على وفق كتلة وسرعة الجسم وأجزائه للاعبي رمي القرص الشباب.
- 3- التعرف على تأثير هذه التدريبات الخاصة في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية والانجاز للاعبي رمي القرص الشباب.

4-1 فرضيات البحث :

يفرض الباحث ما يأتي:

- 1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات القوة الانفجارية والسريعة للجذع والذراعين والرجلين والسرعة الخطية والزاوية لهما لمجموعتي البحث.
- 2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في زوايا الانطلاق والهجوم والاتجاه وسرعة الانطلاق والانجاز لمجموعتي البحث .
- 3- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة بين المجموعتين.

5-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية العراق لفئة الشباب بأعمار (18_ دون 20 سنة).

2-5-1 المجال الزماني : المدة من (2013\2\16) ولغاية (2013\4\19) .

3-5-1 المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان/ جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية

ملخص الرسالة

تأثير تدريبات خاصة على وفق متغيرات الكتلة والسرعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز برمي القرص للشباب

الباحث

عمر عبد الاله سلامة

المشرف:
أ.د صريح عبد الكريم
2013م

المشرف:
أ.د عبد الستار جاسم
1334هـ

اشتملت الرسالة على خمسة ابواب :

الباب الأول يتضمن المقدمة وأهمية البحث:

تعد فعالية رمي القرص من الفعاليات التي تتطلب دراسة القدرات البدنية وعلاقة تدريباتها بمتغيرات ميكانيكية جديدة كالكتلة والسرعة اللتين تدخلان في العديد من القوانين الميكانيكية التي يجب أن تسخر في خدمة الانجاز الرياضي لهذه الفعالية مما يتطلب ذلك دراسة دقيقة حول الأداء الحركي وما يترتب عليه من شروط وقوانين ميكانيكية من اجل الوصول إلى الوضع الفني المرتبط بالوضع الميكانيكي الصحيح . أما مشكلة البحث هي إن اغلب المدربين لم يأخذوا بنظر الاعتبار الكتلة والسرعة في التدريب إذ اعتمدت التدريبات الحالية على تطوير القدرات البدنية والشروط الميكانيكية المصاحبة لها وهي تدريبات مؤثرة لحدود معينة إلا انه يمكن أن يضيف التدريب باستخدام مؤشرات ميكانيكية بالاعتماد على كتلة كل جزء من أجزاء الجسم وسرعته وفق القوانين الميكانيكية المرتبطة بهذه المتغيرات التي لها تأثيرات واضحة في مستوى القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية في هذه

الفعالية فيما لو استخدمت هذه المتغيرات بأسلوب علمي مرتبط يوفق أسس التدريب الرياضي إذ يمكن إن يعطي التدريب بهذا الشكل دورا فاعلا ومؤثرا في تكامل وانجاز هذه الفعالية وبذلك يمكن إن تكون النتائج المستخلصة من هذه الدراسة تساهم في وضع بعض الحلول العلمية التي تكون فاعلة في تكامل المستوى العلمي والبدني والميكانيكي للاعبين القرم الشباب في العراق .

و تتجلى لنا اهداف البحث في:-

التعرف على بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية لعينة البحث وإعداد تدريبات على وفق كتلة وسرعة الجسم وأجزائه للاعبين رمي القرم الشباب والتعرف على تأثير هذه التدريبات في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية والانجاز للاعبين رمي القرم الشباب.

وقد فرض الباحث ان هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات القوة الانفجارية والسريعة للذرع والذراعين والرجلين والسرعة الخطية والزاوية لهما لمجموعتي البحث، وهنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في زوايا الانطلاق والهجوم والاتجاه وسرعة الانطلاق والانجاز لمجموعتي البحث وهنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعيدة في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين، وقد تطرقت الدراسات النظرية الى شرح مفردات العنوان واهمها القوة العضلية والقدرات البدنية وكذلك شرح المهارة من الناحية البيوميكانية والاسس الميكانيكية التي تعتمد عليها وكذلك شرح التدريب باستخدام الاوزان المضافة ، وفي الدراسات المشابهة تطرق الباحث الى أوجه التشابه والاختلاف والإفادة منها من ناحية المنهجية وعدد العينة ونوعها والمتغيرات المحسوبة لكي يضع منها مختلفا عما سبق ومكملا له. اما في الباب الثالث واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة إذ اشتملت العينة على

12) لاعبا من اندية بغداد وديالى ومن فئة الشباب والادوات المستخدمة المتمثلة بنوع الكاميرا وابعادها ومنصة القوة و برنامج التحليل الحركي وكذلك وصف التجربة الاستطلاعية التي استخدمت في تعديل الاختبار الخاص باللاعبين الشباب، وتم تعريف المتغيرات التي بلغ عددها (10)متغيرات وكذلك الوسائل الاحصائية، ومن خلال هذه الوسائل تم وصف متغيرات البحث بـ(10)جداول شملتقيما لاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الخطأ وقيمة تلمجموعتي البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة

ومن خلال هذه النتائج وضعت الاستنتاجات وكانت اهمها:

- ❖ ان التدريبات الخاصة باستخدام التنقيط (اوزان مضافة للرجلين) بالإضافة إلى تدريبات القفز المختلفة قد أثرت في تطوير بعض القوة السريعة للرجلين تأثيراً واضحاً.
- ❖ ان التطوير للقدرات البدنية والمهارية جراء التدريبات المستخدمة بالتنقيط قد اثرت في تطوير الانجاز بشكل كبير .
- ومنها جاءت التوصيات واهمها:**
- ❖ استخدام تدريبات القوة الخاصة لمختلف الفئات العمرية لتطوير القدرات البدنية والمهاري لفعالية رمي القرص .
- ❖ التأكيد على المدربين على أن يكون التدريب البدني وتطوير النواحي الفنية الخاصة مبنياً على المتطلبات الميكانيكية المطلوبة واستخدام التدريبات والأدوات والأجهزة التي تحقق ذلك وبأقل جهد على الرياضي .
- ❖ اجراء دراسات أخرى لفعاليات بالعباب القوى كالقفز أو الفعاليات السريعة ..