تأثير منهج تدريبي باستخدام قفازات مثقلة لتطوير مطاولة القوة للذراعين وانجاز ركض ١٥٠٠م لدى ناشئات

د. أحمد بهاء الدين علي ، م.م. رِقوقند محمد علي ، م.م. شنؤ ظاهر حكيم
العراق. جامعة السليمانية. فاكلتي التربية الرياضية والاساسية
Ahmedbahadin@hotmail.com

الملخص

يهدف البحث الى اعداد منهج تدريبي باستخدام (قفازات المثقلة) لتطوير مطاولة القوة للذراعين والإنجاز ١٥٠٠م ركض للناشئات ، ومعرفة تأثير منهج تدريبي استخدام (قفازات المثقلة) لتطوير مطاولة القوة للذراعين والإنجاز ١٥٠٠مركضللناشئات . وأفترض الباحثون بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي . وقد تم تحديد مجتمع البحث من ناشئات ركض ١٥٠٠م في نادي

(بيشمركه السليمانية) والمتكونة من (٨) لاعبات ، وقسموا الى مجموعتين بطريقة عشوائية احداهما مجموعة تجريبية عددهن (٤) والتي طبق عليهم المنهج باستخدام (القفازات المثقلة) والأخرى ضابطة وعددهن (٤) والتي طبق عليهم منهج من قبل المدرب، وبعدها تم اجراء عملية التجانس للمجموعة التجريبية والضابطة على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث، والتي شملت مواصفات العينة في الكتلة، الطول، العمر الزمني ، انجاز ركض ١٥٠٠م) . وقد قام الباحثون بإعداد منهج تدريبي بطريق التدريب الفتري المرتفع الشدة وتم عرضه على الخبراء والمختصين السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي . وبعد التأكد من المنهج التدريبي تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة ، تم اجراء التجربتين الاستطلاعيتين الأول لاختبارات قيد الدراسة والثانية للمنهج التدريبي لنموذج من الوحدة التدريبية على نفس لاعبات من عينة البحث. وطبق المنهج التدريبي من خلال وحدة تدريبية بتاريخ (٢٠١٥/١/٢٤) ولغاية (٢٠١٥/٣/١٤) اخر وحدة تدريبية ، وبعدها اجريت الاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة وتمت معالجة البيانات احصائياً وتوصل الباحثون الى عدة استنتاجات منها فاعلية طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة باستخدام وسيلة تدريبية (القفازات المثقلة) كان له الدور الفعال في تطور مطاولة القوة للذراعين والإنجاز ركض ١٥٠٠م للناشئات .

الكلمات المفتاحية : منهج تدريبي ، قفازات مثقلة ، ركض ١٥٠٠م

The effect of a training program through using laden gloves to develop stretch force of arms and running achievement (1500 m) of junior women

Dr. Ahmed Baha Aldeen Ali , Assistant lect. Tatoond mohammad Ali,Shinoo Dhair Hakeem
Iraq, University of Sulaimanya , College of basic physical education
Ahmedbahadin@hotmail.com

Abstract

The research aims to prepare a training program through using laden gloves to develop stretch force of arms and running achievement (1500 m) of junior women and identify The effect of a training program through using laden gloves to develop stretch force of arms and running achievement (1500 m) of junior women . The researcher hypothesis is that there are significant statistical differences between the pre-and post results for experimental group in the research variables and in favor of post-tests . The research community has been identified by young women of running 1500m in club (Sulaimaniya beshmarga) ,consisting of (8) female players , randomly divided into two group , one group is experimental consisting of (4) which applied the program through using (laden gloves) , and the control group consists of (4) which applied a program set by the coach. After that the process of homogeneity of the experimental group and control has been conducted according to the variables that were adopted in the research, which included the specifications of the sample in the mass, length, lifetime, the completion of (running 1500 m). The researcher has prepared a training program in the form of interval training of high intensity , after that , it has been presented to the experts and specialists in the field of physical education . After checking the training approach , the pre- and post tests of the research sample in the researched variables have been conducted . The two exploratory experiments have been conducted , the first for tests under study and the over the same female second for a training approach for a model of a training unit players of the research sample . The training program was applied through a training unit on 24/1/2015 until 14/3/2015. After conducting the post-tests in the researched variables and the data has been statistically processed . The researcher has come to many conclusions such as the effectiveness of the interval training method of high intensity using a training means (laden gloves),which has an effective role in developing the force stretch of arms and running achievement (1500m) of junior women.

Keywords : A training program, laden gloves, running 1500

١- المقدمة :

ان ابتكار الوسائل التدريبية الحديثة ساعد الباحثين والقائمين على العملية التدريبية في مجال التربية الرياضية على تغيير وتخطي الوسائل والأساليب القديمة المعتمدة عليها واخراجها من حيز التكهن وإيجاد انسب الأساليب التدريبية المقننة لتؤثر في تطور وتحقيق الارقام القياسية لمختلف الالعاب الرياضية.

وتعد الاركاض المتوسطة فعالية من فعاليات العاب القوى والتي تتأثر ايجابياً وعلى نحو واضح باستخدام الاساليب والوسائل التدريبية الحديثة، مما ساهم في اعداد اللاعبين واللاعبات على اكمل وجه من الناحية البدنية والمهارية ... وغيرها.

وسباق (١٥٠٠م) من الفعاليات التي شملها هذا التطور والتي يسعى فيها الباحثون الى استخدام وابتكار واساليب تدريبية حديثة تسهم في الارتقاء بالإنجاز نحو ارقى المستويات ، وذلك لان طبيعة الاداء تعتمد كثيرا على المجهود البدني اي الاعتماد على التحمل وانواعه اضافة الى بعض القدرات البدنية الاخرى، والتي تؤدي بالتالي الي تحسين المستوى الرقمي اذ ان هناك علاقة قوية بين المستوى البدني والانجاز الرياضي .

وتحمل القوة من القدرات البدنية الخاصة المهمة والمؤثرة في الانجاز ويعرفها (قاسم المندلاوي ومحمود عبد الله) "بقدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول مدته" (قاسم حسن المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي ، ١٩٨٧، ص٨٥)

ويرى الباحثون ان تنمية هذه القدرة لها تأثير ايجابي ومباشر على القدرات البدنية الاخرى لأجزاء الجسم المختلفة وبالتالي تحقيق الارقام القياسية لدى اللاعبات، ولهذا استخدم الباحثون اسلوب تدريبي جديد لتطوير تحمل القوة الا وهو استخدام القفازات المثقلة لما لها من دور كبير ومؤثر في تطور هذه القدرة وبالتالي الانجاز، وحسب علم الباحثون لم يستخدم هذا الاسلوب في مجال الالعاب القوى وخاصة فعالية (١٥٠٠م).

من هنا تكمن اهمية البحث في اعداد منهج تدريبي باستخدام قفازات مثقلة لتطوير مطاولة القوة للذراعين وانجاز ركض ١٥٠٠م لدى ناشئات، بغية الارتقاء بمستوى اللعبة وتحقيق افضل النتائج في البطولات.

ومن خلال الخبرة المتواضعة للباحثين وعملهم في مجال التدريب لألعاب القوى لاحظوا ان الارقام المسجلة في عدد من البطولات لألعاب القوى على مستوى المدارس والاقليم والقطر غير طموحة وخاصةً في فعالية ١٥٠٠م، والذي يفسره الباحثون وجود ضعف في صفة التحمل الخاص بشكل عام وتحمل القوة للذراعين بشكل الخاص لدى الناشئات، ومن ناحية اخرى اصبح من الضروري عدم الاعتماد على التدريبات التقليدية، اي كسر رتابة التمرينات للحصول على افضل تكييف لدى اللاعبات والتي من شانها دفعهن نحو انجاز افضل، وايضاً باتت حاجة ملحة الى التنوع بالوسائل التدريبية عند تنفيذ مفردات المنهج التدريبي، وان اسلوب تدريب القفازات المثقلة يمثل اتجاهاً نوعا ما جديداً في التدريب الرياضي، لهذا قام الباحثون باستخدام القفازات المثقلة ووضعها ضمن المنهج التدريبي والمعد بشكل علمي والمبني على اسس علمية.

ويهدف البحث الى :

١- اعداد منهج تدريبي باستخدام (قفازات المثقلة) لتطوير مطاولة القوة للذراعين والإنجاز ١٥٠٠م ركض للناشئات .

٢- معرفة تأثير منهج تدريبي باستخدام (قفازات المثقلة) لتطوير مطاولة القوة للذراعين والإنجاز ١٥٠٠م ركض للناشئات .

٢- اجراءات البحث :

٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته مع اجراءات الدراسة وذلك لان "التجريب هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها " (وجيه محجوب ، ٢٠٠٢ ، ص٢٧)

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث من ناشئات ركض ١٥٠٠م في نادي(بيشمركه) والمتكونة من (٨) لاعبات ، وقسموا الى مجموعتين بطريقة عشوائية احداهما مجموعة تجريبية عددهن (٤) والتي طبق عليهم المنهج باستخدام (القفازات المثقلة) ، والأخرى ضابطة وعددهن (٤) والتي طبق عليهم منهج من قبل المدرب، وبعدها تم اجراء عملية التجانس للمجموعة التجريبية والضابطة على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث، والتي شملت مواصفات العينة في

(الكتلة، الطول، العمر الزمني ، انجاز ركض ١٥٠٠م) والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) يبين تجانس افراد عينة البحث

ت	معالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التواء
١	الكتلة	كغم	44.87	2.16	44.50	0.54
٢	الطول	متر	1.495	0.02	1.49	0.83
٣	العمر الزمني	سنة	14.62	0.51	15.00	0.64

يبين الجدول (١) قيم الالتواء أقل من 1± لجميع المتغيرات مما دل ذلك على تجانس افراد عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة.

٢-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

٢-٣-١الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

١- جهاز حساس لقياس الكتلة لأقرب (١٠٠) غرام نوع (aohng).

٢- ساعة توقيت عدد (٤) لقياس الزمن لأقرب (١/١٠٠) من الثانية نوع (sewan) .

٣- قفازات المثقلة عدد (٤)

٤- بساط عدد (٤)

٥- تراك الالعاب القوى .

٦- صافرة عدد (٣) نوع (fox).

٧- الاختبارات والقياسات .

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات والبيانات :

١- المصادر والمراجع العلمية

٢- الخبراء والمختصين ملحق (١)

٣- فريق العمل المساعد ملحق(٢)

٤- الاختبارات

٢-٤ تحديد الاختبارات :

قام الباحثون بإعداد استمارة تضمنت عدداً من الاختبارات الخاصة لقياس مطاولة القوة لناشئات ركض ١٥٠٠م وبعدها عرضت على عدد من ذوي الاختصاص(ملحق٣) في العاب القوى واخذ آرائهم حول مدى صلاحيتها وتم معالجتها احصائياً لغرض تحديد الاختبار الانسب وبنسبة اتفاق لا تقل عن ٧٥%"على الباحثون ان يحصل على نسبة الاتفاق٧٥% فاكثر من اراء المحكمين"

كما مبين في جدول (٢) . (بنيامينس بلوم واخرون ، ١٩٨٣، ص١٢٦)

جدول (٢) يبين نسبة اتفاق الخبراء حول الاختبارات

ت	اهم الاختبارات	غرض الاختبار	موافق	النسبة المئوية
١.	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	مطاولة القوة	4	%80
٢.	اختبار تعلق من وضع ثني الذراعين		١	%20
٣.	اختبار تعلق من وضع مد الذراعين		٠	%0

وبهذا اصبحت الاختبارات التي تناولتها الدراسة هي لقياس (مطاولة القوة للذراعين) .

٢-٥ ترشيح الاختبارات المناسبة قيد الدراسة :

٢-٥-١ الاختبار الاول : اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل :

(محمد حسن علاوى ونصرالدين رضوان ، ٢٠٠١ ، ص١٢١-١٢٢)

الهدف من الاختبار : قياس التحمل العضلي لعضلات منطقة الذراعين والكتفين .

الأدوات : بساط ، صافرة

طريقة الأداء والقياس :

- تتخذ المختبرة وضع الارتكاز على اليدين والركبتين ، بحيث تكون الركبتان مثنيتين في وضع زاوية قائمة ، والكفان على الأرض أسفل الكتفين مباشرةً .

- تقوم المختبرة بثني الذراعين والهبوط بالجسم حتى يلمس الصدر الأرض ، ثم تقوم المختبرة بفرد الذراعين للرجوع الى وضع البدء .

- تستمر المختبرة في تكرار الأداء السباق أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب .

٢-٥-٢ الاختبار الثاني : اختبار انجاز ركض١٥٠٠م :

الهدف من الاختبار: انجاز ١٥٠٠م .

الادوات : تراك الالعاب القوى ، ساعة التوقيت ، الصافرة .

طريقة الاداء والقياس :

تؤدي كل لاعبات من افراد العينة سباق (١٥٠٠م) ركض ونطبق على الشروط الخاصة بالقانون الدولي لألعاب القوى .

٢-٦ خطوات اجراء البحث الميدانية :

٢-٦-١ التجربة الاستطلاعية الاولى لاختبارات(مطاولة القوة للذراعين والانجاز ركض ١٥٠٠م) تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (٢٠١٥/١/١٠) على نفس افراد عينة البحث وكان الهدف منها :

١- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة .

٢- كفاية فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل .

٣- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة .

٤- مدى استجابة اللاعبات وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم .

٥- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

٦- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء .

٢-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية للمنهاج التدريبي :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمنهج التدريبي بتاريخ (٢٠١٥/١/١٤) على نفس العينة التي طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية الاولى وكان الهدف منها :

١- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.

٢- التأكد من نسبة مكونات الحمل التدريبي .

٣- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في الوحدة التدريبية .

٢-٧ الاجراءات البحث الميدانية :

٢-٧-١ الاختبار القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ (٢٠١٥/١/١٧) والتي تضمن اختبار انجاز ركض ١٥٠٠م للناشئات والمطاولة القوة للذراعين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ملعب نادي البيشمركه السليمانية الرياضي وعلى مدى يومين على النحو الاتي :

اليوم الأول/الاختبار الاول : انجاز ركض ١٥٠٠م للناشئات .

اليوم الثاني/الاختبار الثاني : اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل

٢-٧-٢ تطبيق المنهج :

بعد ان تم تحديد مجموعة البحث التجريبية قامت الباحثون واعتماداً على المصادر العلمية ، قامت الباحثون بأعداد منهج تدريبي لفعالية ركض ١٥٠٠ متر وطبقت على المجموعة التجريبية ملحق (٤) نماذج من وحدات تدريبية ، وفي المنهج التدريبي :

- تم استخدام الطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .
- تم استخدام مبدأ توزيع الحمل ١:٣ لكل دورة تدريبية شهرية ،إذ يتم تصعيد التحميل للأسابيع (١،٢)
- تم تثبيت الشدة تدريبية بـ (80 %) وتثبيت الراحة اعتمادا على نبض (١٢٠ نبض/ د)
- تم وضع (٢) وحدتين تدريبيتين في الأسبوع لتطوير متغيرات البحث موزعة على يومين هما: الاثنين ولأربعاء .
- استخدام مبدأ الزيادة التدريجية في الحجم التدريبي للأسابيع .
- استخدام مبدأ الحجم التصاعدي في وحدات التدريب الأسبوعي وذلك لوجود أيام .

يتكون المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثون من (١٦) وحدة تدريبية يتم التركيز فيها على استخدام قفازات مثقلة بنسبة (١%) من وزن جسم موزعاً على اليدين .التي تؤدي الى تطوير مطاولة القوة للذراعين وانجاز ركض ١٥٠٠ متر,وقد تم حساب الوزن النسبي لليدين عن طريق معادلة الوزن النسبي لأجزاء الجسم وهي تثبيت الوزن الحقيقي لكتل الجسم

(عندما لا يكون وزن الجسم لا يساوى ١٠٠كغم) وذلك من خلال تطبيق القانون التالي

(علي، عادل عبد البصير ، ١٩٩٨ ، ص١٨٤)

الوزن الحقيقي للجزء = وزن الجزء النسبي x وزن الجسم

١٠٠

وكمثال :- وزن القصبة (١,٣٣) x ٦٠

١٠٠

وقد تم تنفيذ الوحدات التدريبية من الفترة (٢٠١٥/١/٢٤) ولغاية (٢٠١٥/٣/١٤) .

٢-٧-٣ الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ (٢٠١٥/٣/١٨) بنفس السياقات المستعملة في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان.

٢-٨ المعالجات الاحصائية :

قام الباحثون بإجراء المعالجات الاحصائية باستخدام (SPSS) لاستخراج ما يلي :

١- النسبة المئوية = الجزء / الكل X ١٠٠ (وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ، ١٩٩٩، ص١٦)

٢- الوسط الحسابي .

٣- الانحراف المعياري .

٤- اختبار (ت) للعينات المتناظرة.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعة :

الجدول(٤)

المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة

ت	اسم الاختبار/ وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الفروق
		س-	ع±	س-	ع±			
١	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل/عدد	27.25	2.62	30.75	3.30	5.42	0.01	معنوي
٢	١٥٠٠م ركض/ دقيقة	6.16	0.03	6.02	0.02	12.97	0.001	معنوي

في الجدول (٤) يظهر لنا بان قيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي (ثني الذراعين من الانبطاح المائل) بلغت (٥,٤٢) وهذا يدل على ان هنالك فرقا معنويا ، وفي (انجاز ركض ١٥٠٠م) بلغت (١٢,٩٧) وهذا يعني هنالك فرقا معنويا .

الجدول (٥)

المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

ت	اسم الاختبار/ وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الفروق
		س-	ع±	س-	ع±			
١	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل/عدد	28.50	1.73	40.25	1.70	24.54	0.00	معنوي
٢	١٥٠٠م ركض/ دقيقة	6.13	0.04	5.66	0.22	5.02	0.01	معنوي

في الجدول (٥) يظهر لنا بان قيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي (ثني الذراعين من الانبطاح المائل) بلغت (٢٤,٥٤) وهذا يدل على ان هنالك فرقا معنويا ، وفي (انجاز ركض ١٥٠٠م) بلغت (٥,٠٢) وهذا يعني هنالك فرقا معنويا .

جدول (٦)

المعالم الاحصائية للمتغيرات المبحوثة لمجموعتي البحث (بعدي- بعدي)

ت	اسم الاختبار/ وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الفروق
		س-	ع±	س-	ع±			
١	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل/عدد	30.75	3.30	40.25	1.70	5.10	0.002	معنوي
٢	١٥٠٠م ركض/ دقيقة	6.02	0.02	5.66	0.22	3.12	0.020	معنوي

من خلال الجدول (٦) اظهرت نتائج الاختبارين وبلغ عددهن (٤) لاعبات في اختبار ثني الذراعين من الانبطاح للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (٣٠,٧٥) وبانحراف معياري (٣,٣٠) اما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (٤٠,٢٥) وبانحراف معياري(١,٧٠) وبذلك بلغت قيمة (T) المحسوبة(٥,١٠) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٢) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بنسبة الاختبار ١٥٠٠م ركض للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي (٦,٠٢) وبانحراف معياري (٠,٠٢) اما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد بلغ (٥,٦٦) وبانحراف معياري (٠,٢٢) وبذلك بلغت قيمة (T) المحسوبة(٣,١٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٢٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٢ مناقشة النتائج للمجموعة التجريبية :

من خلال النتائج ظهرت بان متغيرات البحث تطورت بشكل ملحوظ حيث يعزو الباحثون هذا التطور إلى فاعلية المنهج التدريبي والوسيلة المستخدمة بشكل علمي من ناحية شدة وحجم التدريب والراحة التي تتلائم مع متطلبات فعالية ١٥٠٠م ركض .

وهذا دليل على التأثير الايجابي للمنهاج التدريبي المطبق على افراد عينة وذلك من خلال تهيئة المستلزمات التدريب من تحديد مكان التدريب ومسافاته والوسيلة المستخدمة المتمثلة

بـ (القفازات المثقلة) اذ ان" الوصول الى تحقيق وتثبيت المهارات سيكون نتيجة تنظيم الادوات والمواد المتوفرة واستثمارها بشكل مناسب واستغلالها بشكل منظم لذلك وجب تنظيم التدريب وفق القواعد الصحيحة والتي تضمن التطور الامثل" (قاسم حسن حسين ، ١٩٧٦، ص٧٦)

وكما استخدم الباحثون مكونات الحمل التدريب (الحجم ، الشدة ، الكثافة) بشكل اكاديمي وعلمي صحيح تقنين التمرينات الخاصة والتي كان لها تأثير جيد ومباشر في تطوير متغير البحث، اذ يؤكد(ابو العلا عبد الفتاح) بان "حمل التدريب يمثل القاعدة الاساسية للتدريب الرياضي ، بل يعتبر الحروف الابجدية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الاساسي لتحقيق المستويات العليا" (أبو العلا احمد عبد الفتاح ، ١٩٩٧ ، ص١١)

وايضا طريقة التدريب الفتري كان له دور مهم في تطور مستوى اللاعبات وظهور الفروق المعنوية وتعتمد هذه الطريقة على" تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة اعتماداً على تحقيق التكيف بين فترات الحمل والراحة البينية المستخدمة (اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود ، ٢٠٠٨، ص٢٣٣)

وبالتالي ركز الباحثون بالدرجة الاساس على تطوير القوة العضلية من خلال استخدام الوزن المناسب للقفازات وبالنسبة التي حددها السادة الخبراء والمختصون وبما ينسجم مع امكانيات وقدرات افراد العينة وبالتالي ساعد على انتاج القوى الخاصة المتمثلة (بمطاولة القوة) للذراعين "وهذا يتفق مع ما جاء به (بيران ماكنيزي) في ان "القاعدة الذهبية لأي برنامج للأعداد او التهيئة تكون الخصوصية وهي تعني ان الحركات التي يؤديها البرنامج تكون مقاربة بقدر الامكان للحركات التي سيواجهها في اثناء السباقات" (Biranmackenzie .1999. p1)

ويعزو الباحثون معنوية الفروق لصالح مجموعة التجريبية الى تطور مطاولة القوة للذراعين، والتي اثرت بدورها في تطور الانجاز ركض ١٥٠٠م لدى الناشئات ، لان كلما كانت اللاعبة متفوقاً بدنياً اثر ذلك ايجابياً على تطور الانجاز، وايضاً كلما كانت عضلات الذراعين قوية اثرت ايجابياً في انجاز ركض ١٥٠٠م .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات : الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون هي :

١- ان طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة باستخدام وسيلة تدريبية (القفازات المثقلة) كان له الدور الفعال في تطور مطاولة القوة للذراعين والإنجاز ركض ١٥٠٠م للناشئات .

٢- تطوير مطاولة القوة للذراعين أثر ايجابي على نتيجة سباق ركض ١٥٠٠م للناشئات .

٤-٢ التوصيات : ويوصي الباحثون بما يأتي :

١- التأكيد على استخدام وسيلة التدريبية (القفازات المثقلة) لكونها تسهم في تطوير مطاولة القوة للذراعين والإنجاز ركض ١٥٠٠م للناشئات .

٢- ضرورة تطوير عنصر مطاولة القوة لأجزاء مختلفة من الجسم وليس التقصير على الذراعين فقط .

٣- اجراء دراسة بطريقة ووسائل تدريبية اخرى على نفس العينة.

٤- اجراء دراسات مشابهة لفعاليات الأركاض الاخرى باستخدام وسيلة التدريبية

(القفازات المثقلة) وللفئات العمرية المختلفة .

٥- تعميم هذا المنهج على المدربين والعاملين في العاب القوى .

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية :(القاهرة، دار الفكر العربي،١٩٩٧).

- اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط١، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٨.

- بنياميس بلوم واخرون : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني : ترجمة (محمد امين المفتي واخرون)(القاهرة ، دار ماكروهيل ، ١٩٨٣).

- علي، عادل عبد البصير: ميكانيكيا الحيوية والتكامل بين تعرية والتطبيق،ط٢ القاهرة ومركز كتاب للنشر،١٩٩٨،.

- قاسم حسن المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية :
(جامعة الموصل ، دار الكتب للنشر ،١٩٨٧) .

- قاسم حسن حسين ؛ القواعد الاساسية لتعليم الساحة والميدان :(بغداد، دار الحرية للطباعة النشر،١٩٧٦) .

- محمد حسن علاوى ونصرالدين رضوان ؛ اختبار الأداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١).

- وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه، ط١: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر،٢٠٠٢).

- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩).

- Biranmackenzie ; Sport coach – Plyometrics . Diclamier ,BBcEductation Web Guide (Sport) . , http : // www.Brianmac , deman .com. uk / Plymo.htm,uk.1999.

الملحق (١)

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين تم عرض الاستمارة عليهم حول صلاحية المنهج التدريبي

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
١	د. فرهنك فرج حمه غريب	استاذ مساعد	طرائق التدريس/العاب القوى	سكول التربية الرياضية/جامعة سليمانية
٢	د. طارق احمد ميرزا	استاذ مساعد	بايوميكانيك/العاب القوى	سكول التربية الرياضية/جامعة سليمانية
٣	د. سيروان حامد رفيق	مدرس	فسلجة تدريب/العاب القوى	سكول التربية الرياضية/جامعة حلبجة .

الملحق (٢) فريق العمل المساعد

ت	اسم	التحصيل الدراسي	المهنة
١	السيد بيستون صديق علي	بكالوريوس التربية الرياضية/مديرية النشاط الرياضي/مديرية التربية السليمانية .	مدرس ومدرب
٢	السيد كارزان عمر شريف	بكالوريوس التربية الرياضية/مديرية النشاط الرياضي/مديرية التربية السليمانية .	مدرس وحكم

الملحق (٣)

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين تم عرض لتحديد الاختبارات

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
١	د. فرهنك فرج حمه غريب	استاذ مساعد	طرائق التدريس/ العاب القوى	سكول التربية الرياضية/جامعة سليمانية
	د. مجيد خدايخش أسد	استاذ مساعد	اختبارات وقياسات/ خماسي كرة القدم	سكول التربية الرياضية/جامعة سليمانية
٢	د. أياد نورالدين محمد	استاذ مساعد	اختبارات وقياسات / كرة السلة	سكول التربية الرياضية/جامعة سليمانية
٤	د. طارق احمد ميرزا	استاذ مساعد	علم التدريب/ العاب القوى	سكول التربية الرياضية/جامعة سليمانية
٥	د. سيروان حامد رفيق	مدرس	فسلجة تدريب/ العاب القوى	سكول التربية الرياضية/جامعة حلبجة .

الملحق (٤) نموذج لبعض الوحدات التدريبية

مرحلة الإعداد: خاص الهدف: تطور مطاولة القوة للذراعين الوسيلة المستخدمة : قفازات المثقلة						
الأسبوع	الوحدة التدريبية	مفردات المنهج التدريبي	الشدة	راحة بين تكرارات	حجم التدريبي اليومي	حجم التدريبي الأسبوعي
الأول	الأول و الثاني	٣٠٠م × ٥	%٨٠	٢.٥ – ٣.٥ د	١٥٠٠م	٣٠٠٠م
الخامس	السابع و العشرة	٦٠٠ م × ٢ ٢٠٠ م × ٣			١٨٠٠م	٣٦٠٠م
السابع	الأربعة عشرة و الخامسة عسرة	١٥٠٠ م × ١ ٤٠٠ م × ٢			٢,٣٠٠م	٤٦٠٠م