Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على الطرف السفلي لدي رياضيين المنازلات

الدكتور/ هيثم أحمد إبراهيم زلط
الدكتور/ أحمد يوسف عبد الرحمن
الدكتور/ حاتم محمد حسني
الباحث/ شهاب عبد السلام حامد

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث الى التعرف على تاثير تمرينات القوة المميزة بالسرعة على الطرف السفلي لدى رياضيين المنازلات, كما استخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي) لمجموعتان احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة, كما اشتمل مجتمع البحث في ناشئي رياضيين المنازلات (الجودو والمصارعة والكاراتية) بنادي الشرقية الرياضي والذين تتراوح أعمراهم من (٩ – ١٢) سنة والمقيدون بالاتحاد, وعددهم (١٠٠) ناشئ, وأشارت أهم النتائج إلى:

١- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث.

٢- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة قيد البحث.

٣- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة قيد البحث.

Research summary in English:

The research aims to identify the effect of strength exercises characterized by speed on the lower extremity of competitive athletes. The researcher also used the experimental method, an experimental design (with pre- and post-measurement) for two groups, one experimental and the other a control, due to its suitability to the nature of this study. The research community also included junior competitive athletes (Judo, wrestling and karate) at Al-Sharqiya Sports Club, whose ages range from (9 to 12) years and who are registered with the federation, and their number is (100) juniors. The most important results indicated:

1- There are differences between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement in the physical variables of the experimental group under study.

2- There are differences between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement in the physical variables of the control group under study.

3- There are differences between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement of the experimental group in physical variables relative to the control group under study.

المقدمة ومشكلة البحث:

إن رياضـــيات المســـتويات العليا لها العديد من المتطلبات حيث أن الوصـــول إلى القمة موضوع صعب والأصعب منه هو المحافظة على تلك القمة، ويطلب ذلك التدريب الشاق لألاف الساعات التدريبية للوصول إلى الهدف المنشود وذلك من خلال وضع البرامج التدريبية والمناسبة والملائمة لتحقيقه مع الأخذ في الاعتبار تجنب حدوث الإصابات. (٩: ١٢٥)

وتذكر "**صـفاء الخريطلي**" كما أنه لا يخلو أي مجال من مجالات النشـاط الرياضـي من احتمال حدوث الإصـابات وحتمية حدوثها على اختلاف أنواعها وشـدة درجاتها فالواقع هو الذي تفرضه طبيعة أداء الأنشطة بمختلف صورها. (١٠: ٢٥٤)

ويرى "**مصـــطفى جوهر**"، "**كاظم جابر**" أننا يجب أن نتوقع حدوث الكثير من الضـــعف العضلي والبدني نظرا للاحتكاك البدني في النشاطات التنافسية والتي قد تسبب إخفاق الفريق أو عجز اللاعب الممتاز (١٥: ١٣٧), ويشـــير "**Freddie & Davidston**" إلى أنه لابد من العناية بالرياضـين ومحاولة تدريبهم لتقوية الطرف السـفلي لأن خطر ضـعف الطرف السـفلي لا يؤثر فقط على صحة اللاعب ولكن قد يتعدى ذلك إلى مستواه الرياضي عند العودة إلى الملاعب بعد العلاج.(١٩: ٨٤)

ويشـير "**بهاء الدين سـلامة**": بأن التدريب الرياضـي في العصـر الحديث يعتمد إعتماداً رئسياً على المعارف والمعلومات العلمية فهو يستمد مادته من العلوم الأنسانية والطبية والهندسية والتى ترتبط تطبيقها بالمجال الرياضـــى ، فالموهبة الفردية كان الأعتماد عليها قديما فى تحقيق المستوى العالى أما الأن مع التطور السريع فى أساليب التدريب لا يمكن الاعتماد على الموهبة بل يجب الأعتماد على الأسس العلمية السليمة. (٣: ٣٥٨,٣٥٩)

وأيضًـا يرى "**أبوالعلا عبد الفتاح**" أن من أهم السـمات المميزة للعصـر الحديث هو التقدم والتطور العلمى فى كافة المجالات العلمية وهذا الأمر أدى إلى دفع العديد من الدول الى إخضاع

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

كافة الأمكانات للبحث العلمى والتجريب حتى تتمكن من مسـايرة الركب والتطور وبداية للتعرف على المشكلات العلمية ومحاولة لأيجاد الحلول المناسبة لها ويعتبر التدريب الرياضى جزء من عملية أكثر اتساعا وشمولا وهى عملية الأعداد الرياضى وكلتا العمليتين تسعيان إلى تحقيق الرياضى لأعلى مستوى ممكن من الانجاز الرياضي. (١: ١٣)

ويذكر "**حمدان الكبيسي**" المصارعة والجودو والكاراتية من الرياضات التي ارتبطت بالانسان منذ نشاتها حيث تتميز بطبيعة تنافسية خاصة، وتتطلب قدرات بدنية وحركية تتناسب مع طبيعة الحركات الفنية المختلفة والتي تتطلب عمل عضليا سريعا وقوه في فتره زمنية قصيره . والمصارعة من انشطة النزالات الفردية و التي توجد فيها احتكاكات عديده مع المنافس مما تسبب اللاعبين لعدد من الاصابات, كما ذكر أيضًا أن أكثر الإصابات شيوعا عند لاعبي المصارعين والجودو والكاراتية هي (حروق البساط، السحاجات، الأذن القرنبيطية، الكدمات، تمزق الغضروف, الالتواء، الشد العضلي، الجروح القطعية، الخلع، ارتجاج المخ، نزيف الأنف، الكسور). (٥: ٤٢- ٤٤)

وتعتبر القدرات البدنية هي الاساس الاول والاهم للاعبي المنازلات وخاصة القوة المميزة بالسرعة كأحد مكونات لاعب المنازلات مع التطور السريع لمسوى اللاعب في العالم حيث انها تمكنه من تنفيذ واجبات التدريب بمستوى عالي وخوض المنافسات باسلوب اكثر فاعلية. (٤: ٣)

فالاعداد البدني للاعب يؤثر بدرجة كبيرة على ادائه المهاري فكلما تحسنت لياقته البدنية استطاع استخدام مهاراته وتنفيذ واجباته الخططية, فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية واجادته لخطط اللعب فانه لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب اذا لم يؤهل ويعد اعدادا بدنيا كاملا.

(٨: ٧٨)

ويؤكد فرج عبد الرازق فرج ١٩٩٣ أن القدرات البدنية الخاصة برياضيين المنازلات هي القوة المميزة بالسرعة. (٤: ٥٠)

لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي يعتمد على تمرينات القوة المميزة بالسرعة لتقوية الطرف السفلي لدى رياضيين المنازلات.

وتكمن مشكلة الدراسة في ضعف الطرف السفلي لدي لاعبي الجودو والمصارعة و الكاراتية وأماكن حدوثها، وعدم وضوح الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات يؤدي إلى انعكاس ذلك سلبا على كثير من الجوانب الجسدية والنفسية للاعب، وحتي يستطيع اللاعب تقوية الطرف السفلي، حيث أنها من أهم العوامل التي تؤدي لابعاد الرياضين وعزلهم عن الانتظام في التدريب.

من خلال ماسبق وبعد إطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات العلمية التى تناولت بالبحث والدراسة البرامج التدريبية الخاصة بالرياضيين، وكذلك مقابلة الباحث لعدد من مدربي رياضة الجودو والصارعة والكاراتية وجد أن هناك تشبعا فى البرامج التدريبية المقننة والتى يخضع لها اللاعبون سواء فى برامج الاثقال التقليدية أو غيرها مما يؤدى الى عدم حدوث تطور ملموس فى مستوى تطوير القدرة العضلية وبالتابعية مستوى الأداء المهارى، مقارنة بحجم الأحمال التدريبية ووحدات التدريب البدنية المعطاة للاعبين وخاصة الذين تعرضوا لبرامج تدريبية عديدة أثناء عمرهم التدريبي.

أهمية البحث the importance of research

نجد أن الهدف الرئيسي من عملية التدريب الرياضي وهو الوصول بالرياضي لأعلى المستويات فى تخصصه أو نشاطه وبالرغم من التقدم الذى وصل اليه التدريب الرياضي فى الأونه الأخيره نجد أنه أصبح عاجزا عن الأستمرار فى هذا التقدم المستمر لمواجهه متطلبات المنافسة الرياضية فالبحث عن تحسين الأداء البدنى الرياضي والذى ياتى بإتباعه حلقة الأداء المهارى الخططى ونفسي ومعرفى بحث لاينتهى وبخاصة لدى الرياضيين الذين يسعون لتحسين أدائهم بأي طريقة ممكنة أملا في الحصول على المراكز المتقدمة وذلك من خلال زيادة قدرتهم ومن خلال قراءات الباحث وأهتمامة بدراسة البرامج التدريبية المتقدمة للطرف السفلى على القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى للاعبين فقد صاغ أهمية البحث فى النقاط التالية:

الاهمية العلمية Scientific Importance:

تتضح الاهمية العلمية لتلك الدراسة في كونها دراسة تجريبية لتدريب الطرف السفلي, من خلال تمرينات القوة المميزة بالسرعة, لذلك يمكن وضع الاجراءات التي قد تسهم في خفض معدلات حدوث ضعف للطرف السفلي.

الأهمية التطبيقية The applied importance:

تتمثل الاهمية التطبيقية فى النقاط التالية:

١- تعريف مدربي الجودو والمصارعة والكاراتية باسلوب التدريب الرياضى المستحدث.
٢- إرتفاع مستوى القدرة العضليه للاعبي (الجودو, الكاراتيه, المصارعة).

هدف البحث the aim of research:

يهدف البحث إلى التعرف على:

١- تمرينات القوة المميزة بالسرعة لدى رياضيين المنازلات

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تحسين أداء الطرف السفلي للاعبي (الجودو والمصارعة والكاراتية)

فروض البحث

في ضوء اهداف البحث تم وضع التساؤلات الاتية:-

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة
- هل توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- هل توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة قيد البحث.

مصطلحات البحث

رياضات المنازلات Combat Sports:

هي عبارة عن رياضات نزالية أو تنافسية تتسم بالاثارة, ويسمح في بعض هذه الرياضات بالاشتباك لوجود مجموعة من الاساليب القتالية التقليدية والغير تقليدية تتم وفقا لقواعد وقوانين تحافظ على سلامة اللاعبين.

التمرينات المميزة بالسرعة Speed exercises:

هي احدى انواع تمرينات القوة العضلية والتي يعتبر عامل السرعة مهما في الاداء بهدف تقليل زمن تطبيق القوة, وتتكون هذه القدرة من صفتي القوة والسرعة كي يتمكن اللعب من اخراج نمط حركي توافقي يتناسب مع متطلبات الاداء بما يخدم الهدف ص ٢١٣. Gene Hooks: The Essential Guide to starching, grown paper flacks Co, New York, 1996

البرنامج التدريبي:training programme

هو مجموعة من التمرينات المقننة للحد من حدوث إصابات الرياضية الشائعة لدي رياضيين المنازلات.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة العربية:

جدول (١)

م	اسم الباحث وسنه البحث	عنوان البحث	هدف البحث	إجراءات البحث			أهم النتائج
				المنهج	العينة	الأدوات	
١	خالد محمد بدر (٢٠٠٠م)	دراسة ميدانية لبعض الإصابات الشائعة الخاصة بممارسة رياضة الجودو	التعرف على أكثر الإصابات انتشارًا والأسباب المؤدية للإصابات للاعبي الجودو	الوصفي	(٧٠) لاعب, (٤٢) مدرب, (٣) أطباء وهم من أندية الدرجة الأولى والمنتخب القومي ناشئين رجال موسم ١٩٩٨/ ١٩٩٩م	استمارة استبيان المقابلة الشخصية السجلات الطبية	– أكثر المناطق تعرض للإصابة المفاصل والأربطة ثم العظام ثم العضلات. – أكثر الإصابات شيوعًا في المفاصل هي الخلع ثم الكدمات ثم الملخ. – أكثر الإصابات شيوعًا في الأربطة هو الكدمات ثم التمزق. – أكثر الإصابات شيوعًا في العظام هي الكدمات ثم الكسر ثم الشرخ. – أكثر الإصابات شيوعًا في العضلات هي كدمات ثم الشد العضلي.
٢	حسام احمد درويش (٢٠٠٣م)(٢٠)	تصنيف الإصابات في الأنشطة الرياضية المختلفة لجندى المشاة فى القوات المسلحة وأسباب حدوثها.	التعرف على الإصابات الرياضية المختلفة لجندي المشاة في القوات المسلحة المصرية في الأنشطة التالية العاب القوي، المصارعة، الكاراتيه، الجودو، كرة القدم، كرة اليد.	الوصفي	(٣٥٤) من الجنود الرياضية لتسعه فرق فى الدورى الرياضي للقوات المسلحة	استمارة استبيان	– الأنشطة الجماعية أكثر عرضة للإصابة، وان نسب حدوثها كالاتي: كرة القدم (١٠٪)، كرة اليد (١٤٪)، الكاراتيه (١٠٪)، الجودو (١٠٪)، العاب القوى(١٠٪).
٣	خالد المعايطة (٢٠٠٧م) (٢٣)	الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبى التايكوندو فى الأردن.	التعرف على أكثر مناطق الجسم عرضة للإصابة لدى لاعبى التايكوندو	الوصفي	(٢٥٤)لاعبا	استمارة الاستبيان	– أكثر مناطق الجسم عرضة للإصابة لدي لاعبي التايكوندو الجزء السفلي من الجسم وخاصة الساق ثم امشاط القدم. – أكثر أنواع الإصابات شيوعا هي رضوض العظم.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

م	اسم الباحث وسنه البحث	عنوان البحث	هدف البحث	إجراءات البحث			أهم النتائج
				المنهج	العينة	الأدوات	
	محمد عيد أبو هاشم (٢٠٠٩) (٥٤) ماجستير	برنامج وقائى للحد من إصابات الطرف السفلى لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه	ويهدف هذا البحث إلى إعداد برنامج وقائى للحد من إصابات الطرف السفلى لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه	المنهج التجريبى والمسح للإصابات	وتم اختيار عينة ١٢ سنه بنادى هيا الرياضى فى البحث بالطريقة العمدية من فريق الكارتيه من ١٠ محافظة الشرقيه وبلغ حجم العينة ٣٠ ناشئ	استمارة حصر الإصابات قبل تطبيق البرنامج التدريبى وبعده واستمارة استبيان لتحديد أهم القدرات الاختبارات البدنية المستخدمة	التأكيد على دور وأهميه برنامج الوقاية وخاصة فى إصابات الطرف السفلى لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه
	ماجد مجلى, فائق أبو حليمة (٢٠١٠م)	دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبى المنازلات بالأردن	التعرف على اكثر الإصابات شيوعا لدى لاعبى التايكوندو والجودو والملاكمة	الوصفي	(١٧٠) لاعب	استمارة الاستبيان	– أكثر الإصابات للاعبي التايكوندو: رضوض العظام، وتقلص العضلات. – أكثر الإصابات للاعبي الجودو: تمزقات الاوتار ورضوض العظام. – أكثر الإصابات للاعبي الملاكمة: الجروح، ورضوض العظام.
	أحمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٢م)	ميكانيكية إصابة مفصل الفخد كأساس لبرامج التدريب الوقائى لدى لاعبى الكارتيه	التعرف على ميكانيكية اصابه مفصل الكتف وضع بعض التدريبات الوقائيه	التجريبى	لاعبى الكاراتيه من الدراجة الاولى بمحافظة القليوبيه	التحليل الحركى المقابله الشخصيه	وضع برنامج وقائى اعتمادا على نتائج التحليل والتعرف على ميكانيكيه الاصابه
	محمود سعيد محمود (٢٠١٦) ماجستير	الاصابات الشائعه لدى لاعبى الرياضات الجماعيه و الفرديه	التعرف على اكثر الاصابات شيوعاً فى الرياضات الفرديه و الجماعيه ورياضات المنازلات	الوصفى	اشتملت عينه البحث على لاعبى بعض الرياضات الجماعيه +(قدم وسله ,طائره) (ملاكمه, كاراتيه)	–السجلات الطبيه . إستماره الإستبان	تحديد اكثر الاصابات الشائعه لدى لاعبى الرياضات الفرديه و الجماعيه والمنازلات.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

م	اسم الباحث وسنه البحث	عنوان البحث	هدف البحث	إجراءات البحث			أهم النتائج
				المنهج	العينة	الأدوات	
	وائل صبحي رمضان (٢٠٢٢م) دكتوراه	دراسة تحليلية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الرياضات القتالية بالمنتخبات المدرسية	معرفة الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الرياضات القتالية بالمنتخبات المدرسية	الوصفى	لاعبي الرياضات القتالية بالمنتخبات المدرسية (المصارعة, الملاكمة, الجودو, الكاراتيه)	مقياس الإصابات التي يتعرض لها لاعبي الرياضات القتالية	تحديد اكثر الاصابات الشائعه لدى لاعبى الرياضات القتالية بالمنتخبات المدرسية (المصارعة, الملاكمة, الجودو, الكاراتيه)

الدراسات السابقة الأجنبية:

م	إسم الباحث وسنه البحث	عنوان البحث	هدف البحث	إجراءات البحث		أهم النتائج
				المنهج	العينه	
1	jams (٢٠٠٨م)	أثر برنامج تربيه حركيه فى تقليل الإصابات	معرفه أثر برنامج تربيه حركيه فى تقليل الإصابات	التجريبى	٥٦ تلميذاً من تلاميذ منطقه هوك الابتدائيه	حدوث انخفاض كبير فى معدل الحوادث المسببه للإصابات و انخفاض فى الإصابات وسوء السلوك للمجموعة التى خضعت للبرنامج التجريبى
2	Caroline and David G.L (2008)	الحد من إصابات الطرف السفلي	التعرف على إصابات الطرف السفلي	الوصفي	اشتملت عينة البحث على (١٠) مدربين بالدوري الاسترالي	اظهرت النتائج أن : الاحماء والتهدئة هي أهم الطرق للوقاية من الاصابة. التمارين التي يعطيها المدربين لا تركز علي تعليم المهارات اللازمة للوقاية من حدوث الاصابات.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

م	إسم الباحث وسنه البحث	عنوان البحث	هدف البحث	إجراءات البحث		أهم النتائج
				المنهج	العينه	
3	Lempaine n L et al (٢٠١٠م)	تمزق الطرف الأقصى البعيد لعضلات الفخذ من موضع اندغامها	تقييم نتائج المعالجة الجراحية لتمزق الطرف الأقصى البعيد لعضلات الفخذ من موضع اندغامها	التجريبي	اشتملت عينة البحث على (١٨) مصاب	اظهرت النتائج أن : النتائج ممتازة في (١٣) حالة وجيدة في حالة واحدة، ومقبولة في (٣) حالات، وضعيفة في حالة واحدة، وعودة (١٤) مصاب الى مستواهم الذي كان قبل الاصابة بعد متوسط (٤) شهور من اجراء العملية.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احداهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي على ١٠٠ لاعب من لاعبي المنازلات (المصارعة – الجودو – الكاراتيه)

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الشرقية الرياضي وبلغ حجم العينة ١٠٠ من لاعبي المنازلات (المصارعة – الجودو – الكاراتيه), وتم أخذ ٢٠ لاعب لاجراء الدراسة الاستطلاعية, لتصبح ٨٠ من لاعبي (المصارعة – الجودو – الكاراتيه) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين, إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، بواقع (٤٠) لاعب لكل مجموعة من سن ٩-١٢ سنة بنادي الشرقية الرياضي, في الفترة ما بين ٢٠٢٣/٧/١ الى ٢٠٢٣/١٠/١ .

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

المجتمع	عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
١٠٠	٤٠	٤٠	٢٠
٪١٠٠	٪٤٠	٪٤٠	٪٢٠

أسباب اختيار العينة: البحث:

راعى الباحث في اختيار العينة ما يلي:

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي, حيث قام الباحث بالاختيار من مختلف لاعبي الرياضات القتالية بنادي الشرقية (مصارعة – جودو – كاراتيه).
- أن يكون لديه الرغبة في أداء البحث.
- أفراد العينة من اللاعبين الذكور.
- ألا يقل عدد سنوات الممارسة باللعبة عن ٣ سنوات.
- أن يكون لاعبًا ومسجلًا بالاتحاد المصري الخاص باللعبة.

التجانس لعينة البحث:

تم تجانس مجتمع البحث في متغيرات النمو (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي – القدرات البدنية) كما هو موضح بالجدول رقم (٢)

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

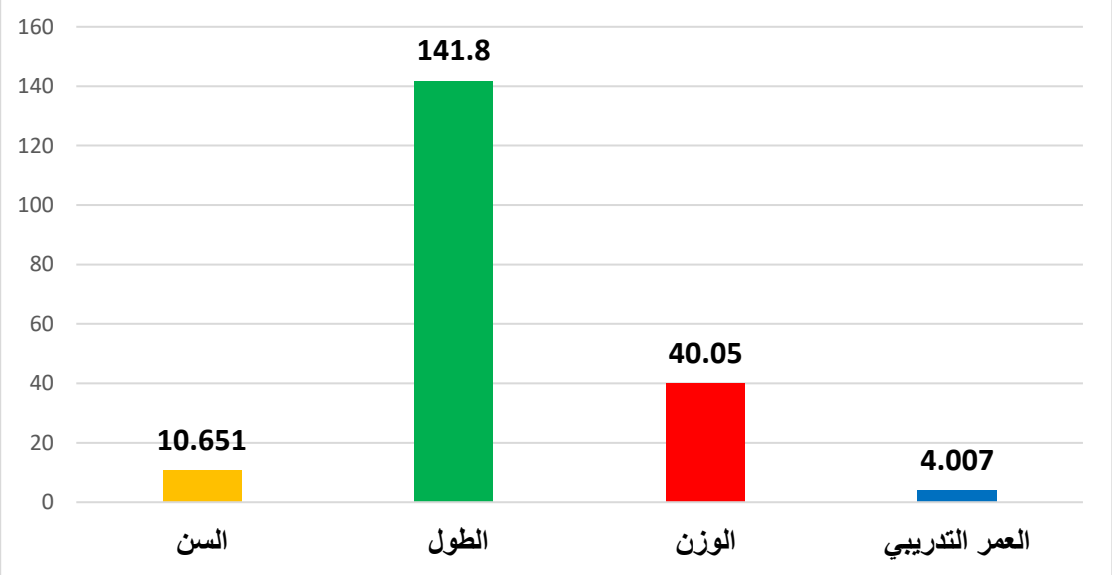
جدول (٢)

المتوسط الحسابى والوسيط والإنحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لمجتمع الدراسة في المتغيرات قيد البحث (التجانس)

ن = ١٠٠

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
معدلات النمو	السن	سنة	١٠,٦٥١	١٠,٥٥٠	١,٣١٨	٠,٠١١
	الطول	سم	١٤١,٨٠٠	١٤٢,٠٠٠	٤,٣٤٨	٠,٠٤٠
	الوزن	كجم	٤٠,٠٤٠	٤٠,٠٥٠	٣,٧٦٦	٠,١٥٧ ـ
	العمر التدريبي	سنة	٤,٠٠٧	٤,٠٠٠	٠,٧٠٣	٠,١٠٧
القوة المميزة بالسرعة	العضلة الأمامية	كجم	٦٦,٣٢٠	٦٥,٠٠٠	٥,٤٨٤	٠,٠٧٩ ـ
	العضلة الخلفية	كجم	٤٧,٨٥٠	٥٠,٠٠٠	٥,٤٠٧	٠,١٢٤ ـ
	العضلة التوأمية	كجم	١٠٠,٥٤٠	٩٩,٠٠٠	٥,٨١١	٠,٠٠٩

يتضح من جدول (٢) وما يحققه الشكلين (١) ، (٢) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت ما بين القيمة (±٣) فى كل من متغيرات (معدلات النمو ، القوة المميزة بالسرعة) ، حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين (ـ ٠,١٥٧ ، ٠,١٠٧) ، مما يدل على أن مجتمع البحث يتبع توزيعاً طبيعياً في هذه المتغيرات قيد الدراسة .



شكل (١) المتوسط الحسابى لمجتمع الدراسة في متغيرات مُعدلات النمو

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

تكافؤ عينة البحث:

تم التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي – القدرات البدنية), وبعض مكونات اللياقة البدنية قيد البحث من خلال الاختبارات والقياسات المعدة لذلك.

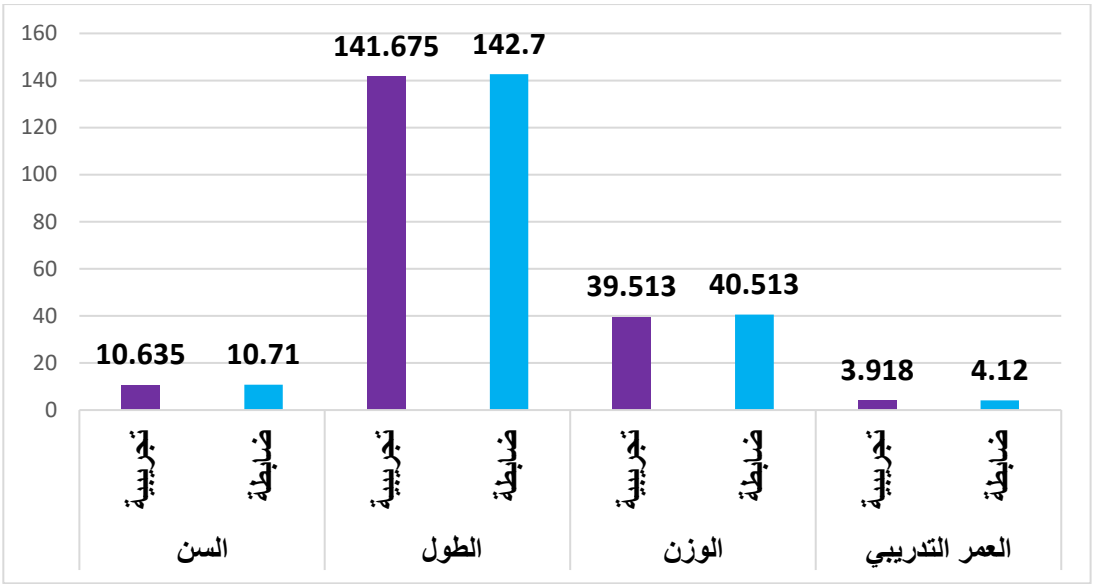
جدول (٣)
دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد الدراسة (التكافؤ)
ن١ = ن٢ = ٤٠

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			م١	ع١	م٢	ع٢	
معدلات النمو	السن	سنة	١٠,٦٣٥	١,٠٠٦	١٠,٧١٠	٠,٩٥٩	١,٠٧٠
	الطول	سم	١٤١,٦٧٥	٤,٦٦١	١٤٢,٧٠٠	٣,٨٧٤	٠,٣٣١
	الوزن	كجم	٣٩,٥١٣	٤,٠٣٩	٤٠,٥١٣	٣,٥٨٥	١,١٧١
	العمر التدريبي	سنة	٣,٩١٨	٠,٧٠٥	٤,١٢٠	٠,٥٧٣	١,٤٠٩
القوة المميزة بالسرعة	العضلة الأمامية	كجم	٦٦,٩٧٥	٤,٦٧١	٦٧,٥٧٥	٤,٩٧١	٠,٥٥٦
	العضلة الخلفية	كجم	٤٦,١٢٥	٥,٢٣٤	٤٨,١٢٥	٥,٤٠٧	١,٦٨١
	العضلة التوأمية	كجم	١٠٠,٨٠٠	٥,٤٢٢	١٠٠,٩٠٠	٦,٥٩٠	٠,٠٧٤

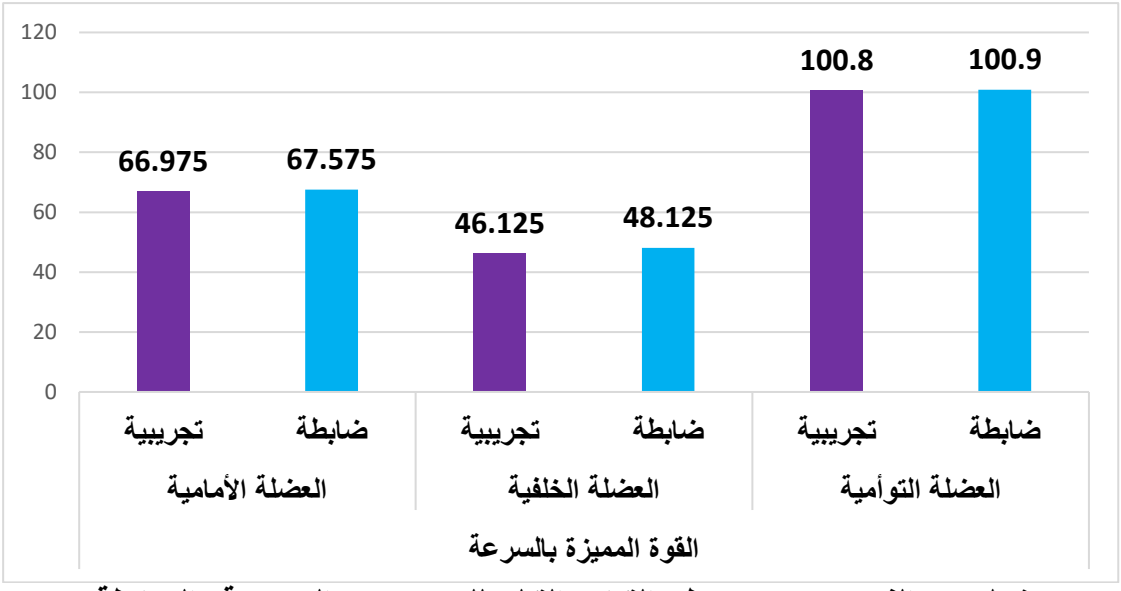
- **قيمة " ت " الجدولية عند (٧٨، ٠,٠٥) = ١,٩٨٠**

يتضح من جدول (٣) وما تحققه الأشكال (٢ , ٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من متغيرات (مُعدلات النمو ، الإختبارات البدنية)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات قيد الدراسة .

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



شكل (٢) الفروق بين متوسطي القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات مُعدلات النمو قيد الدراسة



شكل (٣) الفروق بين متوسطي القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى إختبار القوة المميزة بالسرعة قيد الدراسة

أدوات البحث:

اشتملت أدوات جمع البيانات وضبط العينة على ما يلي:

- المقابلة الشخصية.
- اختبار قياس قوة العضلة الضامة للفخذين, العضلة الخلفية, عضلة السمانة, عضلات الساق.
- اختبار قياس المدى الحركي لمفصل فخذي, مفصل الكاحل, مفصل الركبة.

- جهاز الأيزوكينتك لقياس القوة العضلية.
- بار حديدي بالأثقال.
- الاجهزة لتدريب الاثقال.
- شريط قياس.
- طباشير طبي.
- جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركي لمفصل الفخذ.
- جهاز الريستاميتر لقياس الطول والوزن.
- أشرطة مطاطة.
- كرات مطاطية بأحجام مختلفة.
- أثقال متعددة الأوزان.
- أقماع.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية على عينة عددها (٢٠) من لاعبي المنازلات وتم تطبيق البرنامج عليهم من الفترة من ٢٠٢٣/٦/١م الى ٢٠٢٣/٦/٣٠م.

وقام الباحث بهذه الدراسة بهدف:

- التحقق من صلاحية ادوات القياس المقترحة للتطبيق.
- معايرة الاجهزة المستخدمة في الدراسة.
- معرفة مدى ملائمة الوحدة التدريبية لافراد العينة.
- ترتيب اخذ القياسات قيد البحث.
- التعرف على ما يمكن ان يتعرض له الباحث من صعوبات اخرى.

حساب معامل الثبات للإختبارت قيد الدراسة الاستطلاعية:

تم إيجاد ثبات الإختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية المستخدمة فى الدراسة الاستطلاعية بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمنى قدره (١٠) ايام بين التطبيقين، حيث تم تطبيق القياس الأول ٦/١/ ٢٠٢٣ ، والقياس الثانى ٦/١٠/ ٢٠٢٣، وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (٢٠) لاعبًا من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، حيث تم حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثانى باستخدام معامل الإرتباط البسيط لـ " بيرسون " ، وهوما يتضح فى جدول (٤) .

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (٤)

معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثانى لدى لاعبي العينة الإستطلاعية فى المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن = ٢٠

المتغيرات البدنية		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط
			م١	ع١	م٢	ع٢	
القوة المميزة بالسرعة	العضلة الأمامية	كجم	٦٢,٥٠٠	٦,٤٥٢	٦٢,٨٥٠	٦,٢٠٩	**٠,٩٧٠
	العضلة الخلفية	كجم	٥٠,٧٥٠	٤,٥٦٤	٥٠,٩٠٠	٤,٢٢٩	**٠,٩٩١
	العضلة التوأمية	كجم	٩٩,٣٠٠	٤,٩٤٣	٩٩,٥٥٠	٤,٥٥٩	**٠,٩٧٦

** قيمة " ر " الجدولية عند (١٨ ، ٠,٠١) = ٠,٥١٦

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية لدى طلاب العينة الإستطلاعية، وأن قيمة معامل الإرتباط تتراوح ما بين (٠.٩٧٠ – ٠.٩٧٦) مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الثبات .

صدق المقارنة الطرفية للعينة الاستطلاعية (الصدق التمييزى) :-

قام الباحث بحساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية بعد أن قام بتطبيق الإختبارات البدنية على لاعبين العينة الإستطلاعية والبالغ عددها (٢٠) لاعبًا، ثم تم إجراء المقارنة الطرفية من خلال ترتيب النتائج التى تم الحصول عليها ترتيباً تصاعدياً ثم حساب دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعيين (الأعلى والأدنى) لهذه البيانات، وكما يتضح في جدول (٥) .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعيين (الأعلى والأدنى) فى المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن ١ = ن ٢ = ١٠

المتغيرات البدنية		وحدة القياس	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		قيمة (ت)
			م١	ع١	م٢	ع٢	
القوة المميزة بالسرعة	العضلة الأمامية	كجم	٦٧,٤٠٠	٥,١٤٧	٥٨,٣٠٠	٢,٩٨٣	**٤,٨٣٧
	العضلة الخلفية	كجم	٥٣,٦٠٠	٠,٨٤٣	٤٨,٢٠٠	٤,٥٦٦	**٣,٦٧٨
	العضلة التوأمية	كجم	١٠٣,٣٠٠	٢,٩٤٦	٩٥,٨٠٠	١,٩٨٩	**٦,٦٧٣

** قيمة " ت " الجدولية عند (١٨، ٠,٠١) = ٢,٨٧٨

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

يتضح من جدول (٥) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين متوسطي درجات الإرباعيين (الأعلى والأدنى) فى جميع الإختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وذلك لصالح متوسط درجات الإرباعي الأعلى ، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الصدق.

صدق المقارنة الطرفية للعينة الاستطلاعية (الصدق التمييزى) :-

قام الباحث بحساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية بعد أن قام بتطبيق الإختبارات البدنية على لاعبين العينة الإستطلاعية والبالغ عددها (٢٠) لاعبًا، ثم تم إجراء المقارنة الطرفية من خلال ترتيب النتائج التى تم الحصول عليها ترتيباً تصاعدياً ثم حساب دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعيين (الأعلى والأدنى) لهذه البيانات ، وكما يتضح في جدول (٤) .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعيين (الأعلى والأدنى)
فى المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن ١ = ن ٢ = ١٠

المتغيرات البدنية		وحدة القياس	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		قيمة (ت)
			م١	ع١	م٢	ع٢	
القوة المميزة بالسرعة	العضلة الأمامية	كجم	٦٧,٤٠٠	٥,١٤٧	٥٨,٣٠٠	٢,٩٨٣	**٤,٨٣٧
	العضلة الخلفية	كجم	٥٣,٦٠٠	٠,٨٤٣	٤٨,٢٠٠	٤,٥٦٦	**٣,٦٧٨
	العضلة التوأمية	كجم	١٠٣,٣٠٠	٢,٩٤٦	٩٥,٨٠٠	١,٩٨٩	**٦,٦٧٣

** قيمة " ت " الجدولية عند (١٨، ٠,٠١) = ٢,٨٧٨

يتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين متوسطي درجات الإرباعيين (الأعلى والأدنى) فى جميع الإختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وذلك لصالح متوسط درجات الإرباعي الأعلى، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الصدق .

الدراسة الأساسية:

المتغيرات البحثية:

قوة العضلة الضامة للفخذين, العضلة الخلفية, عضلة السمانة, عضلات الساق

تم قياس هذا المتغير بواسطة الاجهزة لتدريب الاثقال لقياس قوة العضلة للفخذين, العضلة الخلفية, عضلة السمانة, عضلات الساق, حيث يجلس اللاعب على الجهاز ومحاولة تسجيل أعلى ثقل يمكن رفعه مع منح اللاعب الراحة الكافية بين كل محاولة يؤديها اللاعب، ويعد أكبر ثقل يسجله اللاعب هو الحد الأقصى لقدرة العضلة لدى اللاعب.

المدى الحركي:

تم قياس هذا المتغير بواسطة جهاز الجينوميتر وذلك بتبعيد الفخذين للخارج من وضع الجلوس الطويل وظهرة مساند للحائط بحيث يكون الظهر زاوية قائمة مع تحديد خط منصف للجسم على الأرض، وتكون نقطة ارتكاز الجهاز هو الخط المنصف ثم يقوم الشخص بتبعيد مفصل الفخذ الخارج، وعند وصول فخذى اللاعب إلى أقصى نقطة تبعيد عن الخط المنصف تتم عملية أخذ الدرجة الزاوية التي يشير اليها المؤشر مع تكرار هذا القياس ثلاثة محاولات متتالية واخذ أعلى درجه سجلها اللاعب مع أعطانة الراحة الكافية بين كل محاولة والتي تليها.

وتم قياس قوة العضلات الأخرى بجهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجل, حيث يقبض اللاعب على عمود الشد بكلتا يديه على أن تكون راحة اليدين لأسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض ويراعي هذا الوضع وخاصة بعد تركيب الحزام وأثناء الشد, ويقف اللاعب على قاعدة الجهاز ويثني الركبتين ويحدث أكبر شد ممكن بفرد الركبتين قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبات والصدر لأعلى, ويسجل اللاعب أفضل محاولة (٢-٣) محاولات.

بعد تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها وفروضها والعينة والمتغيرات والأدوات المستخدمة في جمع البيانات. تم تنفيذ خطوات الدراسة طبقا لما يلي:

القياسات القبلية:

أجريت القياسات في الفتره ٢٠٢٣/٧/١ الى ٢٠٢٣ /٧/١٥ لعينة البحث الاساسية لتطبيق البرنامج قيد البحث.

اهداف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تقوية عضلات الطرف السفلي للاعبي المنازلات وتتمثل أهداف البرنامج في:

- تحسين القوة العضلية الخاصة بالعضلات التي من شانها تكون عرضة للإصابات كذلك تحسين العضلات حول المفصل الكبيرة من خلال البرنامج وتطويرها في شكل المسار الحركي.
- تنمية وتطوير مرونة المفاصل وإطالة العضلات العاملة عليها.
- تقوية المجموعة العضلة الامامية والخلفية والضامة للفخذين، والعضلات المقابلة لها.
- زيادة مطاطية المجموعة العضلة الضامة والامامية والخلفية للفخذين، والعضلات المقابلة لها.
- تقوية المجموعة العضلة السمانة، والعضلات المقابلة لها.
- زيادة مطاطية المجموعة العضلة السمانة، والعضلات المقابلة لها.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

راعي الباحث الاسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة الفروق الفردية.
- مراعاة تغير نوع الانقباض العضلي وشكله لتنمية جميع الالياف العضلية طبقا لطبيعة الاداء.
- مراعاة ان تتبلور التمرينات المقترحة مع الهدف العام للبرنامج التدريبي.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج التدريبي.
- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل في كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي.
- التدرج من السهل الى الصعب.
- المرونة في تنفيذ البرنامج التدريبي.
- تدريب العضلات المستهدفة والعضلات المقابلة.

محتوى البرنامج التدريبي من تمرينات القوة المميزة بالسرعة لتقوية الطرف السفلي:

- يتكون البرنامج من ثلاث مراحل: المرحلة الأولى من الأسبوع الأول حتى نهاية الأسبوع الثالث والمرحلة الثانية من الأسبوع الثالث حتى الأسبوع السادس والمرحلة الثالثة من الأسبوع السابع حتى التاسع.
- عدد مرات التدريب ثلاث مرات في الأسبوع.

- استخدم الباحث نظام التدريب الفتري (مرتفع ومنخفض الشدة) بنظام التدريب الدائري.
- استخدم الباحث نظام التدريب المجموعات المتعددة لكل تمرين.
- تمرينات الاحماء للجسم كلة مع التركيز على الجزء السفلي بشكل كافي للأطراف السفلى (الرجلين) من ٥- ٧ق.
- تمرينات القوة العضلية المميزة بالسرعة (٩) وتشمل مقاومات مختلفة.
- يتم تشكيل حمل التدريب لكل لاعب بالنسبة الى الاثقال من خلال تحديد الوزن المستخدم لاقصى ثقل يمكن رفعة لمرة واحدة.
- يتم اجراء ثلاث مجموعات لكل تمرين حسب هدف المرحلة التي يطبق فيها البرنامج.

مراحل البرنامج التدريبي

يتكون البرنامج من (٣) مراحل اساسية وتتكون المرحلة الأولى من (٣) اسابيع يتم فيها تهيئة العضلات بشكل كبير وتنمية التحمل والمرونة, المرحلة الثانية من البرنامج وتتكون من (٣) أسابيع وهي المرحلة الأساسية من البرنامج حيث يتم فيها زيادة القوة وحجم العضلات وزيادة مدا المفاصل ومطاطية العضلات في الطرف السفلي وخاصة الأجزاء الأكثر عرضة للاصابة، المرحلة الثالثة والأخيرة (٣) اسابيع وتهدف الى الاستمرار في تنمية المرونة ومطاطية والمحافظة على المستوى الذي تم التوصل الية في القوة العضلية.

الإطار العام للبرنامج الرياضي قيد البحث:

- في ضوء استطلاع رأى الخبراء نحو الإطار العام للبرنامج الرياضي المقترح قيد البحث، ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب (مصارعة – جودو – كاراتيه) تم تحديد الإطار العام للبرنامج الرياضي قيد البحث، وجاء على النحو الآتي:
- مدة البرنامج: ٩ أسابيع.
- عدد الفترات التدريبية للبرنامج: (٣) فترات تدريبية.
- فترة الفترة التدريبة للبرنامج: (٣) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية: ٣ وحدات تدريب.
- العدد الكلي للوحدات التدريبية: ٢٧ وحدة تدريب.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية : ٩٠ دقيقة.
- الزمن الكلي للبرنامج:٢٤٣٠ دقيقة.

أجزاء الوحدة التدريبية اليومية: الاحماء – النشاط الرئيسي – الختام.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

أزمان أجزاء الوحدة التدريبية اليومية:

- الاحماء: الزمن (١٠) ق.
- الاعداد البدني: الزمن (٢٠) ق.
- الاعداد المهاري: الزمن (٣٠) ق.
- المنافسات: الزمن (٢٠) ق.
- الختام: الزمن (١٠) ق.

أهداف ومكونات حمل التدريب: كما في جدول (٧).

جدول (٧)

التوزيع الزمني لمكونات حمل التدريب وفقا لفترات وأهداف البرنامج

البيان	الفتره الاولى	الفتره الثانيه	الفتره الثالثه
المدة	٣ اسابيع	٣ اسابيع	٣ اسابيع
عدد الوحدات	٩ وحدات تدريبيه	٩ وحدات تدريبيه	٩ وحدات تدريبيه
الهدف	تنميه التحمل و المدى الحركى	تنميه السرعة و القوة	تنمية القدرة
نظام التدريب	التدريب الدائرى Circuit training	التدريب التكرارى Method training	نظام تجزئه العمل Split system
مكونات الحمل	الشده:٦٠-٦٥٪ الحجم: تكرارات ١٥-٢٥ مجموعات :٣-٤	الشدة:٧٥-٨٠٪ الحجم:٦-١٠ للقوه ١٥-٢٠ للسرعه مجموعات :٣-٤	الشدة:٨٠-٨٥٪ الحجم: من ٤-٦ من٦-٨ المجموعات:٣

تطبيق البرنامج قيد البحث:

تم تطبيق البرنامج الرياضـــي المقترح في نادي الشـــرقية بجمهورية مصـــر العربية، حيث استغرق فترة تنفيذ البرنامج (٩) أسابيع خلال الفترة من ٢٠٢٣/٧/١٦ إلى ٢٠٢٣/٩/٢٣

إجراء القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث فى يوم ٢٠٢٣/٩/٢٤ الموافق ٢٠٢٣/١٠/٩ استعداداً لتفريغ ومعالجة البيانات.

جمع وتفريغ البيانات:

بعد إجراء القياسات موضوع البحث وتسجيل النتائج قام الباحث بتفريغ البيانات ثم وضعها في صورة جداول على برنامج Microsoft Excel ٢٠١٠ بواسطة الحاسب الآلى لمعالجتها إحصائيا.

أسلوب المعالجة الاحصائية للبيانات:

تأسست المعالجة الأحصائية للبحث على معرفة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبي في قياسات القوة العضلية ومرونة مفاصل الطرف السفلي "مطاطية العضلات" وقد تم استخدام:

- المتوسط الحسابى .
- الوسيط .
- الإنحراف المعيارى .
- معامل الإلتواء .
- معامل الإرتباط البسيط " بيرسون " .
- إختبار " ت " لمجموعتين " مستقلتين / غير مستقلتين " .
- مُعدل التغير الحادث (%) .

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

والذي ينص على :" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ".

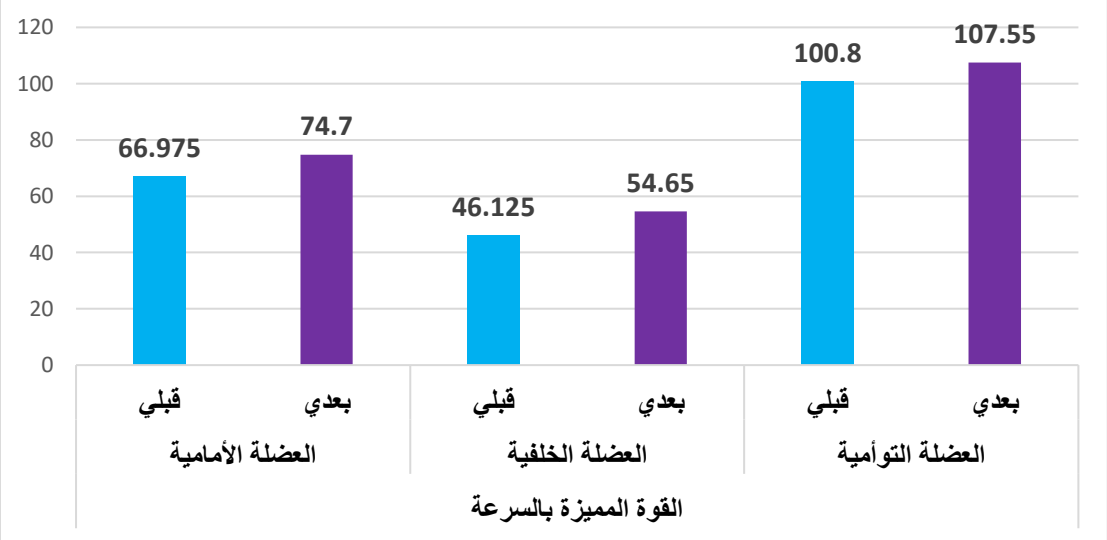
جدول (٨)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن = ٤٠

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
			م١	ع١	م٢	ع٢	
القوة المميزة بالسرعة	العضلة الأمامية	كيلو جرام	٦٦,٩٧٥	٤,٦٧١	٧٤,٧٠٠	٥,٠٣٩	*٢٤,١٢٣
	العضلة الخلفية	كيلو جرام	٤٦,١٢٥	٥,٢٣٤	٥٤,٦٥٠	٥,٨٦٠	*١٦,٠١٦
	العضلة التوأمية	كيلو جرام	١٠٠,٨٠٠	٥,٤٢٢	١٠٧,٥٥٠	٣,٣٠٥	*٨,٢٢٢

* قيمة " ت " الجدولية عند (٣٩ ، ٠,٠٥) = ٢,٠٢١

يتضح من جدول (٨) وما يحققه شكل (٤) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.



شكل (٤) الفروق بين متوسطي القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى إختبار القوة المميزة بالسرعة قيد الدراسة

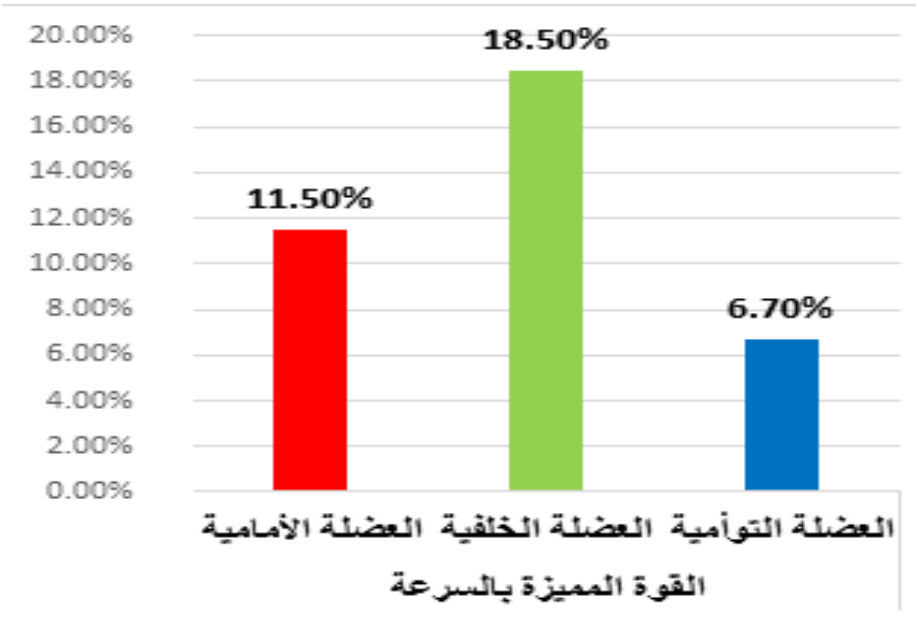
Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (٩)
مُعدل التغير الحادث بين متوسطي القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن = ٤٠

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	مُعدل التغير الحادث (%)
القوة المميزة بالسرعة	العضلة الأمامية	كيلو جرام	٦٦,٩٧٥	٧٤,٧٠٠	٧,٧٣	٪١١,٥
	العضلة الخلفية	كيلو جرام	٤٦,١٢٥	٥٤,٦٥٠	٨,٥٣	٪١٨,٥
	العضلة التوأمية	كيلو جرام	١٠٠,٨٠٠	١٠٧,٥٥٠	٦,٧٥	٪٦,٧

يتضح من جدول (٩) وما يحققه الشكلين (٢٥، ٢٦) أنه يوجد مُعدل تغير حادث بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي، حيث كان أكبر مُعدل تغير حادث فى متغير (القوة المميزة بالسرعة) بمُعدل تغير يبلغ (١٨.٥٪) (للعضلة الخلفية)، بينما بلغ أقل مُعدل تغير حادث (٦.٧٪) وذلك فى متغير القوة المميزة بالسرعة (للعضلة الامامية) .



شكل (٥) مُعدل التغير الحادث بين متوسطي القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى متغير (القوة المميزة بالسرعة) قيد الدراسة

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يناقش الباحث النتائج التي توصل اليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الاحصائية مستعينا في ذلك بالاطار المرجعي على النحو التالي:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.

كما يوضح جدول (٩) نسبة التحسن الحادثة بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لكل اختبار والتي كانت لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن حيث كان أكبر مُعدل تغير حادث فى متغير (القوة المميزة بالسرعة) بمُعدل تغير يبلغ (١٨.٥٪) (للعضلة الخلفية)، بينما بلغ أقل مُعدل تغير حادث (٦.٧٪) وذلك فى متغير القوة المميزة بالسرعة (للعضلة الامامية)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات "خالد محمد بدر "(٢٠٠٠) حيث توصلت الدراسة الى أن أكثر المناطق تعرض للضعف في الطرف السفلي هي المفاصل والأربطة ثم العظام ثم العضلات وأن أكثر الإصابات شيوعًا في المفاصل هي الخلع ثم الكدمات ثم الملخ وأن أكثر الإصابات شيوعًا في الأربطة هو الكدمات ثم التمزق وان افضل التمرينات هي تمرينات القوة المميزة بالسرعة. (٥: ١٣)

واتفقت دراسة حسام احمد درويش (٢٠٠٣) إلى وجود فروق معنوية بين القياسات (القبلي والبعدي), وأن الانشطة الجماعية اكثر عرضة للضعف وان نسب حدوثها كالتالي: الكاراتيه (١٠٪), الجودو (١٠٪) وتستخدم تمرينات القوة المميزة بالسرعة لتحسين اداء الطرف السفلي لدى لاعبي المنازلات.

ويوصي الباحث بضرورة استخدام التمارين في تاهيل الطرف السفلي لدى لاعبين المنازلات وتقليل الاصابات فيها، توظيف التمرينات التأهيلية مثل تمرينات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث في تحسين مفصل الركبة لاهميتها البالغة والاهتمام بتمرينات القوة العضلية للعضلات العاملة لمفصل الركبة، العمل على زيادة تمرينات المدى الحركي لمفصل الركبة.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على :" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ".

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

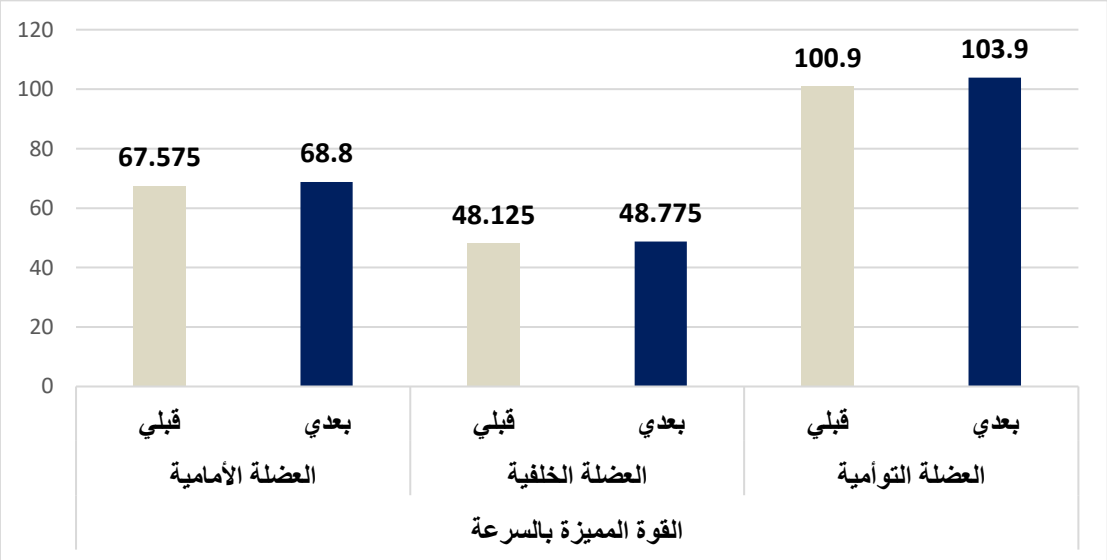
جدول (١٠)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن = ٤٠

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
			م١	ع١	م٢	ع٢	
القوة المميزة بالسرعة	العضلة الأمامية	كيلو جرام	٦٧,٥٧٥	٤,٩٧١	٦٨,٨٠٠	٤,٩١٠	*١٦,١٥٠
	العضلة الخلفية	كيلو جرام	٤٨,١٢٥	٥,٤٠٧	٤٨,٧٧٥	٥,٠٣٦	*٧,٠٩٣
	العضلة التوأمية	كيلو جرام	١٠٠,٩٠٠	٦,٥٩٠	١٠٣,٩٠٠	٤,٢٣٥	*٥,٧٨٢

* قيمة " ت " الجدولية عند (٣٩ ، ٠,٠٥) = ٢,٠٢١

يتضح من جدول (١٠) وما يحققه شكل (٦) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدى.



شكل (٦) الفروق بين متوسطي القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى إختبار القوة المميزة بالسرعة قيد الدراسة

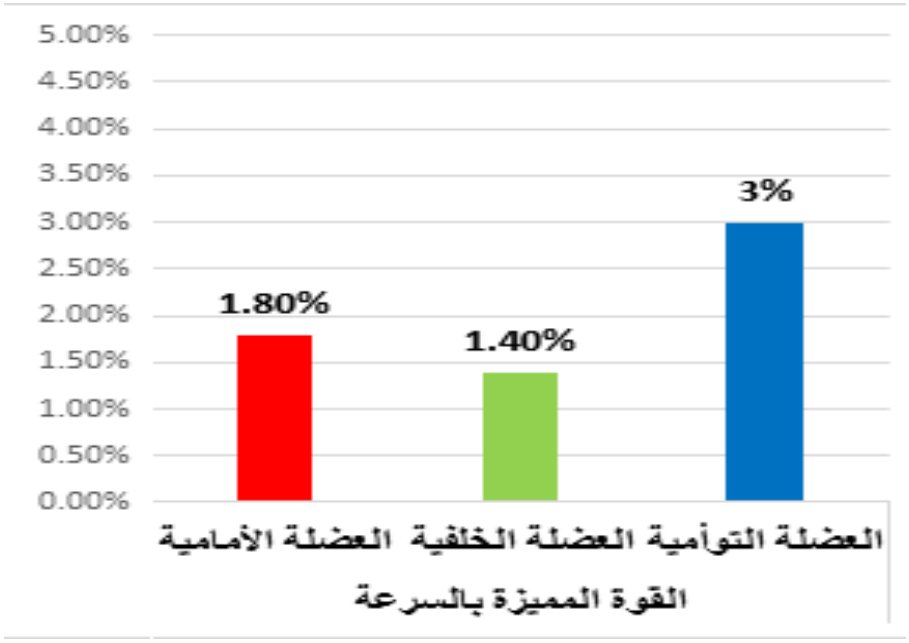
Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (١١)
مُعدل التغير الحادث بين متوسطي القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن = ٤٠

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	مُعدل التغير الحادث (%)
القوة المميزة بالسرعة	العضلة الأمامية	كيلو جرام	٦٧,٥٧٥	٦٨,٨٠٠	١,٢٣	٪١,٨
	العضلة الخلفية	كيلو جرام	٤٨,١٢٥	٤٨,٧٧٥	٠,٦٥	٪١,٤
	العضلة التوأمية	كيلو جرام	١٠٠,٩٠٠	١٠٣,٩٠٠	٣	٪٣

يتضح من جدول (١١) وما يحققه شكل (٧) أنه يوجد مُعدل تغير حادث بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كان أكبر مُعدل تغير حادث فى متغير (القوة المميزة بالسرعة) بمُعدل تغير يبلغ (٣٪) (للعضلة التوأمية)، بينما بلغ أقل مُعدل تغير حادث (١.٤٪) وذلك فى متغير القوة المميزة بالسرعة (للعضلة الخلفية) .



شكل (٧) مُعدل التغير الحادث بين متوسطي القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى متغير (القوة المميزة بالسرعة) قيد الدراسة

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يناقش الباحث النتائج التي توصل اليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الاحصائية مستعينا في ذلك بالاطار المرجعي على النحو التالي:

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدى .

ويتضح من جدول (١١) وما يحققه شكل (٧) أنه يوجد مُعدل تغير حادث بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كان أكبر مُعدل تغير حادث فى متغير (القوة المميزة بالسرعة) بمُعدل تغير يبلغ (٣٪) (للعضلة التوأمية)، بينما بلغ أقل مُعدل تغير حادث (١.٤٪) وذلك فى متغير القوة المميزة بالسرعة (للعضلة الخلفية).

ويعزي الباحث وجود تلك الفروق في مستوى القياسات البدنية الى البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات القوة المميزة بالسرعة خاصة تأخذ نفس الاطار الحركي للمهارات قيد البحث, وفي استخدام القوة المميزة بالسرعة كان للتدرج الاوزان المناسبة اثر في استخدامها, اذ قام الباحث بالتدرج في الاوزان المستخدمة في التدريب من اجل الحصول على التكيف العضلي للوزن الجديد مما يجعل العضلة اكثر قابلية على مواجهة الوزن الجديد إذ لا يمكن الافادة من تدريب الاثقال من دون زيادة الاوزان. (٩ : ٨)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على :" توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ".

جدول (١٢)
دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة

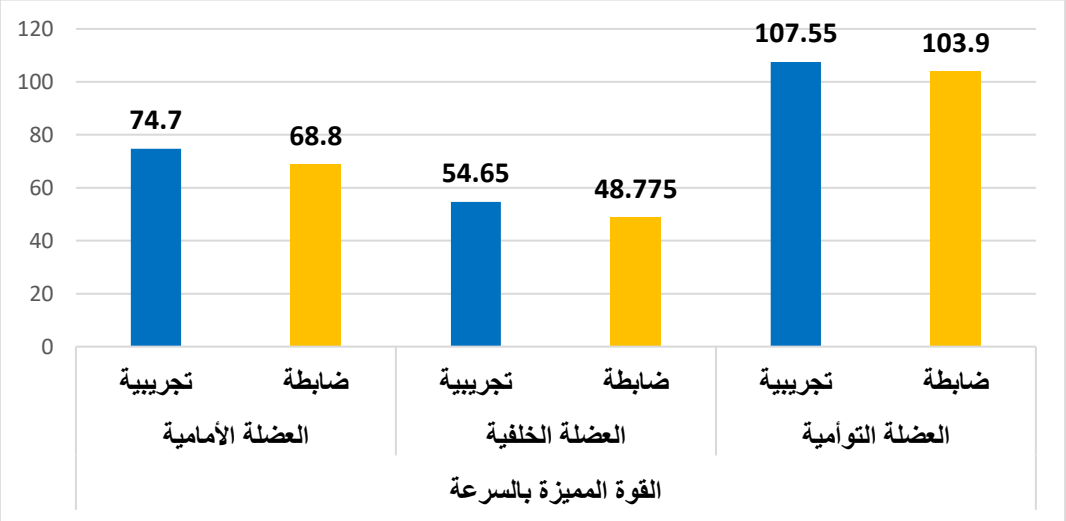
ن١ = ن٢ = ٤٠

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			م١	ع١	م٢	ع٢	
القوة المميزة بالسرعة	العضلة الأمامية	كيلو جرام	٧٤,٧٠٠	٥,٠٣٩	٦٨,٨٠٠	٤,٩١٠	*٥,٣٠٣
	العضلة الخلفية	كيلو جرام	٥٤,٦٥٠	٥,٨٦٠	٤٨,٧٧٥	٥,٠٣٦	*٤,٨٠٩
	العضلة التوأمية	كيلو جرام	١٠٧,٥٥٠	٣,٣٠٥	١٠٣,٩٠٠	٤,٢٣٥	*٤,٢٩٧

قيمة " ت " الجدولية عند (٧٨ ، ٠,٠٥) = ١,٩٨٠

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

يتضح من جدول (١٢) وما يحققه شكل (٧) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياس البعدى لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدى للاعبي المجموعة التجريبية قيد الدراسة .



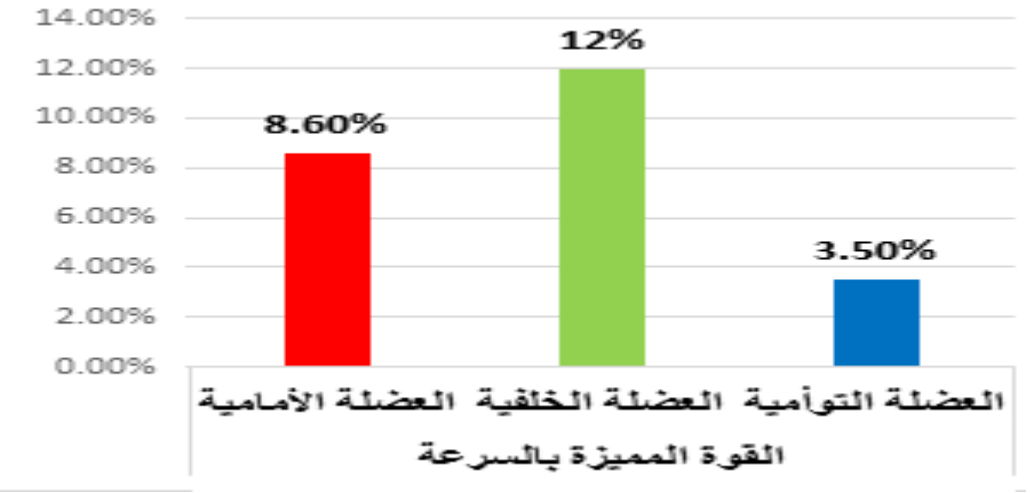
شكل (٧) الفروق بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى إختبار القوة المميزة بالسرعة قيد الدراسة

جدول (١٣)
مُعدل التغير الحادث بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن١ = ن٢ = ٤٠

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الفرق بين المتوسطين	مُعدل التغير الحادث (%)
القوة المميزة بالسرعة	العضلة الأمامية	كيلو جرام	٧٤,٧٠٠	٦٨,٨٠٠	٥,٩	٨,٦٪
	العضلة الخلفية	كيلو جرام	٥٤,٦٥٠	٤٨,٧٧٥	٥,٨٨	١٢٪
	العضلة التوأمية	كيلو جرام	١٠٧,٥٥٠	١٠٣,٩٠٠	٣,٦٥	٣,٥٪

يتضح من جدول (١٣) وما يحققه شكل (٨) أنه يوجد مُعدل تغير حادث بين متوسطي القياس البعدى فى جميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث كان أكبر مُعدل تغير حادث فى متغير (القوة المميزة بالسرعة) بمُعدل تغير يبلغ (١٢٪) (للعضلة الخلفية)، بينما بلغ أقل مُعدل تغير حادث (٣.٥٪) وذلك فى متغير القوة القصوى (للعضلة التوأمية) .



شكل (٨) مُعدل التغير الحادث بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغير (القوة المميزة بالسرعة) قيد الدراسة

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يناقش الباحث النتائج التي توصل اليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الاحصائية مستعينا في ذلك بالاطار المرجعي على النحو التالي:

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياس البعدى لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدى للاعبي المجموعة التجريبية قيد الدراسة.

يتضح من جدول (١٣) وما يحققه شكل (٨) أنه يوجد مُعدل تغير حادث بين متوسطي القياس البعدى فى جميع المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث كان أكبر مُعدل تغير حادث فى متغير (القوة المميزة بالسرعة) بمُعدل تغير يبلغ (١٢٪) (للعضلة الخلفية)، بينما بلغ أقل مُعدل تغير حادث (٣.٥٪) وذلك فى متغير القوة القصوى (للعضلة التوأمية) .

الاستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث وفروض البحث, واستنادا الى ما اظهرته نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- تدريبات القوة المميزة بالسرعة لها تأثير ايجابي على الطرف السفلي لدى عينة البحث التجريبية.
- تدريبات القوة المميزة بالسرعة ادت الى تحسن مستوى اداء العضلة الامامية والخلفية للطرف السفلي لدى لاعبيين المنازلات.

- اظهر البرنامج التقليدي حتى ولو لم يحتوي على تدريبات مقننة تهدف الى تحسين متغيرات البحث تاثيرا ايجابيا في متغيرات قيد البحث وذلك للانتظام في التدريب من قبل المجموعة الضابطة واحتواء البرنامج التقليدي على تدريبات بدنية عامة وخاصة برياضات المنازلات.
- اظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث وتفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي الذي يحتوي على التدريبات القوة المميزة بالسرعة على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).

التوصيات:

استنادا الى ما توصل اليه من نتائج, يوصي الباحث بما يلي:

- تطبيق تدريبات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث ضمن برامج التدريب للاعبين المنازلات نظرا لفعاليتها في الارتقاء بمستوى الاداء البدني.
- اجراء مزيد من الدراسات المماثلة لطبيعة البحث على مستوى الاداء المهاري للاعبي المنازلات.
- ضرورة اداء التمرينات بشكل يحاكي طبيعة الاداء وتاخذ نفس المسار الحركي للمهارات الرياضية

المراجع

١) أبو العلا عبد الفتاح : **التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨م.

٢) أحمد يوسف: ميكانيكية إصابة مفصل الفخذ كأساس لبرامج التدريب الوقائي لدي لاعبي الكاراتيه ، **رسالة دكتوراه** كلية التربية الرياضية بنين جامعة بنها ٢٠١٢م.

٣) بهاء الدين ابراهيم سلامة : **الصحة والتربية الصحية**, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٧م.

٤) تامر عماد درويش : تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات البالستية الخاصة على المستوى الاداء المهاري للمصارعين, **انتاج علمي**, ٢٠١٤م

٥) حمدان رحيم الكبيسي : **التعلم والتدريب الرياضي فى لعبة المصارعة**, بغداد ,كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, ٢٠٠٨م

٦) خالد محمد بدر :" دراسة ميدانية لبعض الإصابات الشائعة الخاصة بممارسة رياضة الجودو"، **رسالة ماجستير**, غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

٧) خالد محمد بدر:" دراسة ميدانية لبعض الإصابات الشائعة الخاصة بممارسة رياضة الجودو"، **رسالة ماجستير** غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

٨) السيد محمد عيسى : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء المهاري ببعض مجموعات الخطف خلفا للمصارعين, **رسالة دكتوراة**, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, ١٩٩٧.

٩) شهاب صديق : العلاقة بين مراكز اللعب وإصابات الطرف العلى لدي ناشئ كرة القدم, **رسالة ماجستير**, غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان,٢٠٠٢م.

١٠) صفاء الدين الخريطلي : اللياقة القوامية والتدليك, دار الجامعيين للطباعة, الاسكندرية, ٢٠١١م

١١) ماجد فايز مجلى, فائق ابوحليمة: دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبى المنازلات فى الاردن, **مجلة الدراسات**, الجزء الأول , الجامعة الأردنية,٢٠١٠م.

١٢) محمد أبو هاشم : تأثير برنامج وقائي للحد من حدوث الإصابات وتأثيره علي بعض القياسات البدنية والمورفولوجية الناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه : **رسالة دكتوراه** غير منشورة كليه التربية الرياضية : جامعة بنها٢٠١٣م.

١٣) محمد صالح محمد : منهج تدريبي بالاثقال لتطوير القوة العضلية وتاثيرها في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة, **اطروحة دكتوراه**, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, ١٩٩٧.

١٤) محمود سعيد: الاصابات الشائعة لدى لاعبي الرياضات الجماعية والفردية ،**رساله ماجستير** غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعه بنها، ٢٠١٦م.

١٥) مصطفي جوهر حياة, كاظم جابر أمين : **الإسعافات الأولية والإصابات الرياضية**, الكويت, ٢٠٠١م.

١٦) وائل صبحي مبروك: دراسة تحليلية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الرياضات القتالية بالمنتخبات المدرسية, **رسالة دكتوراه**, كلية التربية الرياضية جامعة بنها, ٢٠٢٢م.

17) Jams: Athliticinjures and rehablitaion ,13 sounders, company philodled, phiu,2008

18) caroline , f; & david ,g . l : preventing lower jamb injuring is the latest evidence being trans latest into the football field ? sport medicine Australia Published by Elsevier LTD, Mc Grew-Hill , 2008

19) H David's Freddie 2009 sport injuries meschanism .maryland, usa.

20)http://www.almanar.com.lb/sport/adetails.php?eid=2181&cid=24&fromval=1