

## تأثير تمارينات القوة الخاصة على بعض مؤشرات الجهاز الدوري وعضلة القلب للملاكمين الفتيان

أ.د. عمار جاسم مسلم  
السيد حيدر حسين علي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة البصرة

### ملخص البحث العربي:

اشتملت البحث المسئل على خمسة فصول : أحتوى **الفصل الاول** على المقدمة وأهمية البحث وكذلك مشكلة البحث التي تنحصر في أن هناك ضعف في عملية التخطيط لمراحل التدريب وما تحتويه من شدد واحمال وكيفية اختيار الصفات والقدرات التي تشكل النسبة الاعلى في طبيعة وخصائص لعبة الملاكمة كما **يهدف** البحث الى أعداد تمارينات في القوة الخاصة وكذلك التعرف على الفروق القبلية والبعدية بين اختبارات القوة الخاصة والقياسات لمؤشرات الجهاز الدوري وعضلة القلب. وقد **أفترض الباحث** وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات القوة الخاصة ومؤشرات الجهاز الدوري وكذلك وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية في نفس المتغيرات و لصالح الاختبارات البعدية. **اما الفصل الثاني** فقد شمل الدراسات النظرية والذي تطرق الى عدة موضوعات تخص البحث ومن بين ما تطرق اليه الباحث انواع القوه الخاصة. وتناول الباحث كذلك ومؤشرات الجهاز الدوري وعضلة القلب. **أما الفصل الثالث** فتضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية أذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وشملت عينة البحث على ( ١٢ ) لاعب من فئة الفتيان. **اما الفصل الرابع** فتضمن عرض ومناقشة النتائج من خلال جداول تم عن طريقهم التوصل الى تحقيق اهداف البحث . **اما الفصل الخامس** فتضمن على الاستنتاجات والتوصيات **ومن الاستنتاجات** التي توصل اليها الباحث ان تمارين القوة الخاصة كان تأثيرها اكثر على القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجدع و مطاولة القوة للذراعين بشكل اكبر من مطاولة القوة للساقين و الجذع و القوة المميزة بالسرعة للرجلين . وكذلك ان التغير الحادث في اختبارات القوة الخاصة كان له الدور الكبير. **اما التوصيات** منها استخدام لتمرينات القوة الخاصة المعدة من قبل الباحث و التأكد على تمارينات القوة الخاصة بالشكل الامثل من خلال ادبيات التدريب الرياضي في تخطيط الدوائر و تشكيل الاحمال التدريبية

**((Impact exercises force on some indicators of the circulatory system and the heart muscle boxers boys))**

**MR.Haider Hussein Ali**

**Prof. Ammar Jassem Muslim**

It included Find Almstl five chapters: consisted the first chapter on the front and the importance of research as well as research problem that is limited in that there is a weakness in the planning stages of training and the content of stressed and loads and how to choose the qualities and abilities that make up the highest percentage in the nature and characteristics of the boxing game as research aims to process the number of exercises in the task force as well as the identification of tribal differences and a posteriori between strength tests and measurements of the indicators of the circulatory system and the heart muscle. The researcher and I suppose there is a significant difference between before and after the tests in strength tests and indicators of the circulatory system and the heart muscle, as well as the presence of significant differences between the post tests in the same variables and for the benefit of a posteriori tests

The second chapter includes theoretical studies, which touched on several topics concerning the search, and what touched him what the researcher is muscle strength, importance and kinds. And the researcher as well as heart muscle and indicators of the circulatory system. The third chapter guarantees the research methodology and field procedures as the researcher used the experimental method for suitability nature of the research and included a sample search on (12) Player of the boys category they are players from clubs Basra from non-recipients of tournaments in boxing and the researcher choose the sample way Almayah.ama Chapter IV guarantees the presentation and discussion and analysis of results through the tables have been out of their way to reach the goals of the research. The fifth chapter guarantees the conclusions and recommendations and conclusions reached by the researcher exercises own strengths stomach was its impact more on the distinctive strengths speed of the arms and torso and Mtaulp force of arms larger than Mtaulp strength of the legs and trunk and distinctive force as soon as the two men.

## ١-التعريف بالبحث :

### ١-١ المقدمة واهمية البحث :

لا بد من الاستفادة من تجارب الشعوب من خلال التعرف على اسباب تقدمهم الرياضي والناجح من اعتبار البحث العلمي القاعدة الاساسية للانطلاق نحو حل لكل المشاكل التي تواجه المدربين ولا يتم ذلك الا من خلال اعداد مدربين ملمين في نظرية وتطبيق تخصصهم والمامهم بالعلوم النظرية وتوظيفها ومنها علم الفسيولوجي الذي يعد جزءا اساسيا لعلم التدريب الرياضي وبذل جهود استثنائية ليس فقط في قمة الهرم الرياضي المتمثل في فرق المتقدمين والشباب بل جميع الفئات العمرية و لا سيما الصغيرة منها .

وقد حرص الباحث على اختيار فئة الفتيان ايماننا منه عن عدم وجود بيانات حول هذه الفئة العمرية في والمتغيرات الفسيولوجية وعضلة القلب ومن هنا تكمن اهمية البحث والحاجة اليه بإعطاء بيانات للعاملين في حقل التدريب الرياضي للعبة الملاكمة مما يمكنهم عملية الانتقاء واعداد المناهج وكيفية تحديد الشدد والحجوم خلال مراحل الاعداد وتقنين التمارين .

### ١-٢ مشكلة البحث :

ان الاعداد العلمي المبكر يقصر الزمن والجهد للوصول الى المستويات العليا ويتلافى الحركات الخاطئة المصاحبة للمهارات او البرامج الحركية التي لا تتناسب مع مواقف النزال فضلا عن اخضاع الفتيان الى ما هو جديد في عالم تدريب لعبة الملاكمة .ومن خلال خبرة الباحث كممارس للعبة للملاكمة ان اغلب العاملين في حقل التدريب للملاكمة يجهلون عملية التخطيط لمراحل التدريب وما تحويه من شدد واحمال او اختيار الصفات والقدرات التي تشكل النسبة الاعلى في طبيعة وخصائص لعبة الملاكمة فضلا عن الدور الكبير لاستخدام الاختبارات والقياسات في هذه المرحلة العمرية لمعرفة قدراتهم وقابلياتهم ليتسنى للمدربين صياغة المناهج وتقنين التمارين واختيارها بطريقة تتناسب مع اللاعبين الفتيان كما يمكن توجيه عملية التدريب من خلال التحقق من اهدافها من خلال معرفة الاستجابات التراكمية ومنها مؤشرات عضلة القلب التي في حدود معرفة الباحث لا توجد للملاكمين الفتيان والتغيرات الحادثة في الجهاز الدوري والتي لها دلالات حول كمية حجم الدم المدفوع والناجح القلبي والتي يمكن من خلال المقارنة بين مستويات اللاعبين ومقدار تطورهم .كما لمس الباحث هناك عدم معرفة لأستخدام نسب القوة الخاصة وشدتها ومستوى الراحة وتكراراتها بالشكل المطلوب

### ١-٣ أهداف البحث:

١- اعداد تمارينات في القوة الخاصة لفئة الفتيان من الملاكمين .

٢- التعرف على الفروق بين القياسات والاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات القوة الخاصة و لمؤشرات الجهاز الدوري وعضلة القلب للمجموعتين ( التجريبية والضابطة).

٣- التعرف على الفروق في القياسات والاختبارات البعدي لاختبارات القوة الخاصة و لمؤشرات الجهاز الدوري وعضلة القلب بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) .

## ١ - ٤ فرضا البحث :

يفترض الباحث مايلي :

- ١- وجود فروق معنوية بين القياسات والاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات القوة الخاصة و لمؤشرات الجهاز الدوري وعضلة القلب للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) ولصالح الاختبارات البعديّة.
- ٢- وجود فروق معنوية في القياسات والاختبارات البعديّة لاختبارات القوة الخاصة ولمؤشرات الجهاز الدوري وعضلة القلب بين المجموعتين (التجريبية والضابطة ) ولصالح التجريبية.

## ١ - ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: ١٢ ملاكمن من فئة الفتيان يمثلون ( نادي الجنوب الرياضي ( نادي البصرة الرياضي )

١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة الممتدة من ١ / ٩ / ٢٠١٤ و لغاية ١٧ / ٥ / ٢٠١٥

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة الاصمعي الرياضي و مختبر الفسيولوجي و قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة .

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث .

٢-٢ عينة البحث: شملت عينة البحث (١٢) ملاكمن من فئة الفتيان بوزن (٤٨ - ٥٠) من غير المشاركين الحاصلين على بطولات محلية أو قارية أو دولية . وهم يمثلون نادي (الجنوب الرياضي . البصرة الرياضي ) وقد قام الباحث بتجانس العينة في المتغيرات التالية ( الطول ) الوزن ، العمر ( العمر التدريبي ، طول الذراع ) وكذلك أجرى الباحث تكافؤ العينة في اختبارات القوة الخاصة

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة :

لغرض تحقيق اجراءات البحث الميدانية فقد استعان الباحث بوسائل لجمع المعلومات والتي من خلالها يتمكن من الحصول على البيانات وكما يلي :

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

٢- المقابلات الشخصية\*.

٣- استمارات استطلاع رأي الخبراء والمتخصصين.

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

١- جهاز فحص مؤشرات الجهاز الدوري وعضلة القلب (Physiow Flow) .

\*أ.د.عبد الأمير علوان / تدريبي رياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة .

أ.د.حيدر عبد الرزاق / تدريب رياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

٢- حاسوب نوع hp .

٣- ساعات توقيت عدد ٤ .

٤- صافرة .

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

٢-٤-٢ القياسات المورفولوجيا ( الجسمية ) : قام البحث بقياس الطول والوزن والعمر و العمر التدريبي و طول الذراع .

٢-٤-٣ قياس المؤشرات الفسيولوجية لجهاز الدوران وعضلة القلب :

من خلال استخدام جهاز (Physiow Flow) قام الباحث مع المختص\* ومن خلال جهاز (Physiow Flow)

تم تحديد المؤشرات الوظيفية للجهاز الدوري وعضلة القلب ومنها: (HR) و (SV) و (C.O) و (SBP) .

٢-٤-٤ اختبارات القوة الخاصة :

١- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي في (١٠ ثا)<sup>(١)</sup>.

٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين ( نصف دبرني) (١٥ ثانية)<sup>(٢)</sup>.

٣- اختبار مطاولة القوة للذراعين ( في أقصى عدد ممكن )<sup>(٣)</sup> .

٤- اختبار مطاولة القوة للذراع ( في أقصى عدد ممكن )<sup>(٤)</sup> .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث بتاريخ ١٧ / ١٢ / ٢٠١٤ م بأجراء تجربة استطلاعية على عينة البحث والبالغ عددها ( ٦ ) لتقنين التمرينات المستخدمة في البحث والتي كانت بوزن الجسم وباستخدام الاثقال من خلال معرفة الحد الاقصى لأدائهم

وكان الغاية المرجوة من التجربة الاستطلاعية ما يلي :

١- معرفة انسجام العينة مع التمرينات المختارة .

٢- معرفة الحد الاقصى لإداء التمرينات المختارة .

٣- معرفة زمن الاداء القصوي .

٤- معرفة زمن عودة الاستشفاء لعضلة القلب عند ( ١٢٠ - ١٤٠ ) ضربة / دقيقة .

٥- ومن خلالها تم تحديد الشدد والحجوم للتمرينات المقترحة في المتغير التجريبي .

\* أ . م . د ياسين حبيب عزال: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة

١ محمد صبحي حسنين . القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية. ط ٣ / ١ ، القاهرة: دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ / ٣٨٠-٣٨٥ .

٢ محمد مطر العراك : تقويم بعض القابليات البدنية و القدرات المهارة والفسيولوجية على وفق تصنيفات بدنية مختلفة للاعبين كرة القدم : أطروحة دكتوراه : كلية التربية الرياضية جامعة بابل ٢٠٠٧ م ص٧٩ .

٣ قيس ناجي عبد الجبار بسطويسي احمد للاختبارات ومبادئ الاحصاء في اال الرياضي : الدار الجامعية للطباعة والنشر ١٩٨٤ ص ٢٩٤

٤ قيس ناجي عبد الجبار بسطويسي احمد : نفس المصدر السابق : ص ٢٩٥ .

## ٦-٢ الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث من تاريخ ٢١ / ١٢ / ٢٠١٤ م ولغاية ٢٣ / ١٢ / ٢٠١٤ م

## ٧ -٢ المتغير التجريبي :

بدء المتغير التجريبي لتمرينات القوة الخاصة بتاريخ ٢٧ / ١٢ / ٢٠١٤ م / وفي القسم الرئيسي للوحدة التدريبية وزمنه يتراوح بين ( ٣٣ - ٣٩,٢ دقيقة ) وهو جزء من زمن القسم الرئيسي كما ان مرحلة تنفيذه كانت ضمن الاعداد الخاص ولثلاث وحدات اسبوعية ولمدة ( ١٢ اسبوع ) اي ٣٦ وحدة تدريبية. وكان تنفيذ المتغير من خلال مدرب الفريق وبإشراف الباحث وقد استخدم الباحث طريقة التمرين والتدرج في زيادة الشدة وكان تشكيل الشدة ( ١ - ١ ) فضلا ان الباحث راعى الشدة والراحة تبعا لنوع القوة الخاصة المراد تنميتها مستندا على ما قدمته التجربة الاستطلاعية من نتائج. ويوضح ملحق رقم (١) و (٢) نموذج منالتمرينات داخل الوحدة التدريبية. استخدم الباحث مجموعة من التمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للذراعين والرجلين والقوة الانفجارية للذراعين ومطاولة القوة والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين و الجذع معتمدا في محتوى التمارين على وزن الجسم والاثقال. أن المتغير التجريبي الذي استخدمه الباحث في مرحلة الاعداد الخاص والذي يكون فيه نسبة العام الى الخاص (٢-١) اي (٢ خاص) و (١ عام) غير ان المتغير يختص بالقوة الخاصة فعليه المتغير شمل فقط تمرينات القوة الخاصة. واستبعد الباحث جميع الصفات البدنية التي تحتاجها لعبة الملاكمة و أقتصر على ( مطاولة القوة ) القوة المميزة بالسرعة ( القوة الانفجارية ) كما احتوت تمارينه لتطوير القوة الخاصة على ما يلي :

( وزن الجسم ) الاثقال استخدام الاجهزة والادوات المهارات الهجومية اللكم الحر )

٨ -٢ الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من المتغير التجريبي بتاريخ ٢٨ / ٣ / ٢٠١٥ م قام الباحث بتاريخ ٣١ / ٣ / ٢٠١٥ م بالاختبارات والقياسات البعدية وبنفس الالية وفي نفس الاماكن التي تمت في الاختبارات القبليّة في تمام الساعة ٩ صباحا .

## ٩ -٢ الوسائل الاحصائية :

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- الخطأ المعياري .
- ٤- معامل الاختلاف .
- ٥- ( T- test ) للعينات المستقلة .
- ٦- ( T- test ) للعينات المترابطة .

٣- عرض النتائج ومناقشتها :

٣-١ عرض نتائج اختبارات القوة الخاصة القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية :

جدول رقم (٨)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الخطأ المعياري و قيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية (Sig) لاختبارات القوة الخاصة القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية .

الدلالة الاحصائية ( Sig )	قيمة (T) المحسوبة	الخطأ المعياري	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات	
			ع	س	ع	س			
0.003	5.534	0.422	1.472	9.17	1.169	6.83	تكرار	للذراعين ( استناد أمامي في ١٠ ثا )	قوة مميزة بالسرعة
0.001	7.050	0.307	1.966	14.67	1.378	12.5	تكرار	للرجلين (نصف دبني خلال ١٥ ثا )	
0.0013	11.18	0.224	2.066	18.67	2.137	16.17	تكرار	للذراعين (استناد امامي فياقصى عدد ممكن )	مطاولة القوة
0.017	3.503	0.428	2.875	26.33	2.317	24.83	تكرار	للجذع ( رفع الجذع والضغط على الركبتين فياقصى عدد ممكن )	

\* معنوي  $\geq 0.05$  ودرجة الحرية ( 5 )

٣-٢ عرض نتائج اختبارات القوة الخاصة القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة :

جدول رقم (٩)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الخطأ المعياري و قيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية (Sig) لاختبارات القوة الخاصة القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة .

الدلالة الاحصائية ( Sig )	قيمة (T) المحسوبة	الخطأ المعياري	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات	
			ع	س	ع	س			
0.530	0.674	0.494	0.548	7.50	0.753	7.17	تكرار	للذراعين ( استناد أمامي في ١٠ ثا )	قوة مميزة بالسرعة
0.419	0.88	0.946	2.137	13.17	1.506	12.33	تكرار	للرجلين (نصف دبني خلال ١٥ ثا )	
0.296	1.168	0.428	2.160	16.33	1.941	15.83	تكرار	للذراعين (استناد امامي فياقصى عدد ممكن )	مطاولة القوة
0.363	0.99	0.334	2.944	24.33	2.53	24.01	تكرار	للجذع ( رفع الجذع والضغط على الركبتين فياقصى عدد ممكن )	

\* معنوي  $\geq 0.05$

٣-٣ مناقشة نتائج اختبارات القوة الخاصة القبلية والبعديّة للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) :

يبين الجدول رقم (٨) ان المجموعة التجريبية كانت نتائجها لجميع انواع القوة الخاصة أحدثت فروقاً معنوية دالة احصائياً ولصالح الاختبارات البعديّة ( بعد تنفيذ المتغير التجريبي ) .ويرى الباحث أن السبب يعود الى تنفيذ العينة التجريبية تمرينات القوة الخاصة والتي رتبت و صيغة بشكل ينسجم وقابليات الفئة العمرية التي تناولها الباحث فضلا عن تسلسلها بأسلوب يسمح بتنفيذها و هو ما تم الحصول عليه من نتائج التجربة الاستطلاعية اضافة الى تصنيف الشدد والحجوم والراحة بشكل مناسب .

٣-٤ عرض نتائج الاختبارات الوظيفية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية :

جدول رقم (١٠)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الخطأ المعياري و قيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية (Sig) للاختبارات الوظيفية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية .

الدلالة الاحصائية ( Sig )	قيمة (T) المحسوبة	الخطأ المعياري	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
0.001	7.050	0.307	5.657	80.001	5.98	82.16	ض/د	HR
0.024	3.202	1.9778	6.186	75.33	10.88	69.001	مليتر	SV
0.04	2.700	0.1499	0.44	6.1033	0.63	5.6698	لتر	CO
0.028	3.051	0.6009	0.89	119	0.98	120.8	ملم ز	S.BP

\* معنوي  $\geq 0.05$  ودرجة الحرية ( 5 )

٣-٥ عرض نتائج الاختبارات الوظيفية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة :

جدول رقم (١١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الخطأ المعياري و قيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية (Sig) للاختبارات الوظيفية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة .

الدلالة الاحصائية ( Sig )	قيمة (T) المحسوبة	الخطأ المعياري	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
0.46	0.791	0.42164	6.63	86.00	6.408	86.334	ض/د	HR
0.203	1.464	0.34157	11.16	61.16	11.51	60.667	مليتر	SV
0.507	0.713	0.09344	0.618	5.31	0.72	5.25	لتر	CO
0.076	2.236	0.22361	1.09	120	1.04	120.5	ملم ز	S.BP

\* معنوي  $\geq 0.05$  ودرجة الحرية ( 5 )



٦-٣ مناقشة نتائج مؤشرات الجهاز الدوري وعضلة القلب القلبية والبعدية للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) :

أن المؤشرات التي تناولها الباحث تبين قياساتها قبل تنفيذ المتغير التجريبي على ان قيمتها ضمن الحدود الطبيعية لكلا المجموعتين ( التجريبية و الضابطة ) وبشكل ينسجم مع المرحلة العمرية وطبيعة وخصائص لعبة الملاكمة فضلاً عن فترة الاعداد .

غير ان القياسات البعدية وبشكل عام اظهرت اوساطها الحسابية مؤشراً لدرجة التطور من خلال الاقتصادية في معدل ضربات القلب التي تميزت بالانخفاض وزيادة حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة وزيادة قيمة كمية الدم المدفوع في الدقيقة الواحدة من القلب فضلاً عن نقصان الضغط الدموي الانقباضي غير ان المجموعة التجريبية احدثت فروقاً معنوية دالة إحصائياً بين القياسات قبل وبعد تنفيذ المتغير التجريبي في جميع المؤشرات التي تناولها الباحث غير ان المجموعة الضابطة لم تحقق أي فرقاً بين القياسات القلبية والبعدية .

٧-٣ عرض نتائج اختبارات القوة الخاصة البعدية للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) :

جدول رقم (١٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و الخطأ المعياري و قيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية (Sig) للاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) .

الدلالة الاحصائية ( Sig )	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		تكرار	المعالجات الاحصائية المتغيرات	قوة مميزة بالسرعة
		ع	س	ع	س			
0.027	2.599	0.548	7.50	1.47	9.17	تكرار	للذراعين ( استناد أمامي في ١٠ ثا )	قوة مميزة بالسرعة
0.234	1.265	2.137	13.17	1.966	14.67	تكرار	للرجلين (نصف دبني خلال ١٥ ثا )	
0.048	2.29	2.160	16.33	2.06	18.67	تكرار	للذراعين (استناد امامي فيأقصى عدد ممكن )	مطاولة القوة
0.261	1.191	2.944	24.33	2.588	26.5	تكرار	للجذع ( رفع الجذع والضغط على الركبتين فيأقصى عدد ممكن )	

\* معنوي  $\geq 0.05$  ودرجة الحرية (10)

٨-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) :

يبين الجدول رقم (١٢) وجود فروق معنوية دالة إحصائياً في اختبارات ( القوة المميزة بالسرعة للذراعين و مطاولة القوة للذراعين ) وكما يبين الجدول عدم حدوث فروق معنوية دالة إحصائياً في اختبارات ( القوة المميزة بالسرعة للرجلين و مطاولة القوة للجذع ) .

ويرى الباحث ان سبب التفوق الذي حدث في مستوى الملائمين في الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية في ( القوة المميزة بالسرعة للذراعين و مطاولة القوة للذراعين ) يعود الى المتغير التجريبي الذي امتد الى (١٢) اسبوع وبواقع (٣) وحدات اسبوعياً فضلاً عن زمن المتغير التجريبي (٣٩,٢ دقيقة ) ( وهذا من

ناحية الحجم والاكثر اهمية هو تشكيل الحمل المستخدم في الشدة خلال الاثني عشر اسبوعاً والتي كانت بواقع ( ١ : ١ ) وكلما كانت الشدة كبيرة كانت التغيرات والاستجابات والتكيفات اكبر وهذا ما حدث في صفة القوة المميزة بالسرعة للجذع والذراعين و مطاولة القوة للذراعين ويؤكد يوسف لازم (٢٠٠٢) " ان القيام بالعملية التدريبية لرفع المستوى وتحقيق الانجاز لم تعد عشوائياً بل اصبحت تعتمد على التخطيط وفق اسس علمية وباستخدام الطرق والوسائل التدريبية من اجل تحقيق الهدف التربوي والنفس والبدني و الوظيفي و المهاري"<sup>(١)</sup>

٣-٩ عرض نتائج اختبارات مؤشرات الجهاز الدوري وعضلة القلب البعدي للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) :

المعيارية و الخطأ المعياري و قيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية (Sig) للاختبارات الوظيفية البعدي للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) .

الدلالة الاحصائية ( Sig ) °	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
0.043	2.35	6.63	86.00	5.657	80.001	ض/د	HR
0.022	2.719	11.16	61.16	6.186	75.33	مليتر <sup>٣</sup>	SV
0.030	2.529	0.618	5.31	0.44	6.1033	لتر	CO
0.114	1.732	1.09	120	0.89	119	ملم ز	S.BP

\* معنوي  $\geq 0.05$  ودرجة الحرية (10)

٣-١٠ مناقشة نتائج مؤشرات الجهاز الدوري و عضلة القلب البعدي للمجموعتين ( التجريبية والضابطة):

يبين الجدول رقم (١٣) ان جميع مؤشرات الجهاز الدوري وعضلة القلب التي تم قياسها احدثت فروقاً معنوية دالة إحصائياً و لصالح المجموعة التجريبية باستثناء قياس ( الضغط الدموي الشرياني الانتقاضي) لم يحدث فروقاً معنوية دالة إحصائياً .

بدءاً يرى الباحث ان الجسم عبارة عن منظومة متكاملة فعندما يحدث التحسن والتغير والتطور في جانب لا بد ان ينسجم ذلك في عموم الجسم و عليه ان التحسن في الجانب البدني هو احد الاسس للتطور المهاري وان كلاهما لا يحدث لولا التغيرات الايجابية الحادثة في الاجهزة الوظيفية التي تعمل على ايجاد البيئة المناسبة للعضلات العاملة للاستمرار بالأداء على احسن وجه ومنها الجهاز الدوري وعضلة القلب والتي اظهرت النتائج التطور بسبب المتغير التجريبي الذي اعده الباحث .

(١) يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم : جامعة الناصر : ليبيا : ٢٠٠٢ : ص ٤٦ .

#### ٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

##### ٤-١ الاستنتاجات :

- ١- ان التمارين المعدة من قبل الباحث في القوة الخاصة كان لها الاثر في التحسن و التطور البدني والمهاري و الوظيفي .
- ٢- ان تمارين القوة الخاصة المعدة كان تأثيرها اكثر على القوة المميزة بالسرعة للذراعين و مطاولة القوة للذراعين بشكل اكبر من مطاولة القوة للذراعين و القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- ٣- كانت نسبة العمل في التمرينات في الذراعين اكبر من الرجلين .
- ٤- ان تمارين القوة الخاصة كان لها الاثر في التغيرات الحادثة في الجهاز الدوري و عضلة القلب في عدد من المؤشرات التي تناولها الباحث .

##### ٤-٢ التوصيات :

- ١- استخدام لتمرينات القوة الخاصة المعدة من قبل الباحث .
- ٢- ادخال الاجهزة و الادوات و الوسائل في المناهج المعدة في تدريب الفتيان .
- ٣- التأكد على تمرينات القوة الخاصة بالشكل الامثل من خلال ادبيات التدريب الرياضي في تخطيط الدوائر و تشكيل الاحمال التدريبية .

##### المصادر العربية

- ساري أحمد حمدان نورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ط ١ الاردن ٢٠٠١م .
  - عمار جاسم مسلم : اللياقة البدنية : مطبعة آب : ٢٠٠٦
  - قيس ناجي عبد الجبار بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : الدار الجامعية للطباعة والنشر ١٩٨٤ .
  - كمال شمشوم اللياقة البدنية ط ٢ فلسطين منشورات جامعة بيرزيت ١٩٨٩م .
  - محمد حسن طعيمة : دراسة تنبؤية لفعالية الاداء الهجومي بدلالة بعض الصفات البدنية والمؤشرات الوظيفية لجهاز الدوران وقياسات عضلة القلب : رسالة ماجستير : كلية التربية الرياضية : جامعة البصرة : ٢٠١٢ .
  - محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ط ٣ ، ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
  - محمد مطر العراك : تقويم بعض القابليات البدنية و القدرات المهارية والفسولوجية على وفق تصنيفات بدنية مختلفة للاعبين كرة القدم أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بابل ٢٠٠٧م .
  - هارا : اصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف : مطبعة اوفست التحرير : بغداد : ١٩٧٥م .
  - هزاع محمد الهزاع . تجارب عملية في وظائف الجسم البدني . الرياض : الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، ١٩٩٧ .
  - يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم : جامعة الناصر : ليبيا : ٢٠٠٢ : ص ٤٦
- [http://iusst.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1076:2010-09-16-12-03-02](http://iusst.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1076:2010-09-16-12-03-02)

- Fox, E.L.&Mathews,D.K.The physiological Basis of Physical Education and Athleties.  
Saunders collage publishing : PhilDelPhia , 1981, P

ملحق (١)

نموذج من تمارينات القوة الخاصة الاسبوع الاول

الاسبوع الاول مطاولة قوة / تمارين بدنية فقط بنسبة ( ٣ تمارين باستخدام الجسم ) و ( ١ تمرين باستخدام الاثقال ) . شدة التمرين ٦٥ %.

الوحدة	التمرين	زمن التمرين بالدقيقة	تكرار التمرين	راحة كل تمرين بالثانية	الزمن الكلي للتمرين بالدقيقة	الشدة
١	١- انبطاح مائل ( ثني الذراعين	٢	٤	٣٠ ثا	١٠	%٦٥
	٢- انبطاح عالي) ثني الذراعين.	٢	٤	٣٠ ثا	١٠	
	٣- تمرين نصف دبني	٢	٤	٣٠ ثا	١٠	
	٤- (وقوف مسك الثقل) ثني الذراعين	٢	٤	٣٠ ثا	١٠	
	المجموع	٨ دقيقة	١٦ تكرار	٢ دقيقة	٤٠ د	
٢	٥- (وقوف ) المشي امام بالطعن مع تبادل مرجحة الذراعين عاليا .	٢	٥	٣٠ ثا	١٢,٥	%٦٥
	٦- (وقوف فتحا ) الذراعان جانبا ) تحريك الذراع امام خلف .	٢	٤	٣٠ ثا	١٠	
	٧- (وقوف ) المشي امام بالطعن مع تبادل مرجحة الذراعين عاليا	٢	٥	٣٠ ثا	١٢,٥	
	٨- (وقوف مسك الثقل) تبادل ثني الذراعين	٢	٤	٣٠ ثا	١٠	
	المجموع	٨ دقيقة	١٨ تكرار	٢ دقيقة	٤٥ د	
٣	٩- (رقود ) تبادل ثني الركبتين	٢	٤	٣٠ ثا	١٠	%٦٥
	١٠- (رقود) الذراعين عاليا) ثني الجذع اماما للمس المشطين	٢	٤	٣٠ ثا	١٠	
	١١- تمرين نصف دبني	٢	٤	٣٠ ثا	١٠	
	١٢- (وقوف - مسكالثقل) رفع الذراعين اماما عاليا	٢	٤	٣٠ ثا	١٠	
	المجموع	٨ دقيقة	١٦ تكرار	٢ دقيقة	٤٠ د	
المجموع الكلي		٢٤ دقيقة	٥٠ تكرار	٦ دقائق	١٢٥ د	

ملحق (٢)

نموذج من تمارينات القوة الخاصة الاسبوع العاشر

الاسبوع العاشر قوة مميزة بالسرعة/ تمارين بدنية ومهارية بنسبة ( ١ تمرين باستخدام الجسم) و ( ٣ تمارين مهارية باستخدام النقل) . شدة التمرين ٩٠ %

الوحدة	التمرين	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي	الشدة
١	١- ( انبطاح مائل ) ثني الذراعين .	١٥ ثا	٥	١٢٠ ثا	١١,٢٥	%٩٠
	٢- اللكم على وسادة الحائط باستخدام ثقل	١٠ ثا	٤	١٢٠ ثا	٨,٦٧	
	٣- تمرين حبل .	١٥ ثا	٤	١٢٠ ثا	٩	
	٤- تمارينات على كيس اللكم .	١٠ ثا	٥	١٢٠ ثا	١٠,٨٤	
	<b>المجموع</b>	٥٠ ثانية	١٨ تكرار	٨ دقائق	<u>٣٩,٧٦</u>	
٢	٥- ( وقوف فتحا ) الذراعان عاليا) تبادل لف الجذع جانبا .	١٥ ثا	٥	١٢٠ ثا	١١,٢٥	%٩٠
	٦- لكمات مستقيمة على وسادة الحائط بالثقل .	١٠ ثا	٤	١٢٠ ثا	٨,٦٧	
	٧- لكم خيالي بالثقل .	١٥ ثا	٤	١٢٠ ثا	٩	
	٨- لكمات على الكيس الثابت .	١٠ ثا	٥	١٢٠ ثا	١٠,٨٤	
	<b>المجموع</b>	٥٠ ثانية	١٨ تكرار	٨ دقائق	<u>٣٩,٧٦</u>	
٣	٩- ( الانبطاح العالي ) ثني الذراعين .	١٥ ثا	٥	١٢٠ ثا	١١,٢٥	%٩٠
	١٠- مستقيمة يسرى للرأس ومستقيمة يسرى للجسم على كيس اللكم بالثقل .	١٠ ثا	٤	١٢٠ ثا	٨,٦٧	
	١١- التدريب على كفوف المدرب بالثقل .	١٥ ثا	٤	١٢٠ ثا	٩	
	١٢- تمرين حبل .	١٠ ثا	٥	١٢٠ ثا	١٠,٨٤	
	<b>المجموع</b>	٥٠ ثانية	١٨ تكرار	٨ دقائق	<u>٣٩,٧٦</u>	
<b>المجموع الكلي</b>		٢,٥ دقيقة	٥٤ تكرار	٢٤ دقيقة	<u>١١٩,٢٨</u>	