

تدريب الكورية والمقاومات وتأثيرها على بعض القدرات الحركية لدى النساء بأعمار ٢٥-٣٠

الاء باسم دوشان ، أ.د جبار علي جبار

العراق. جامعة ذي قار . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث ١٢ / ٧ / ٢٠٢٣ تاريخ نشر البحث ٢٨ / ١٢ / ٢٠٢٣

### الملخص

تكمن أهمية البحث في استخدام تدريب الكورية المصحوبة بالمقاومات في ومعرفة مدى تأثيرها على بعض القدرات الحركية للنساء بأعمار ٢٥-٣٠ سنة من خلال متابعة الباحثة لتمرين النساء بأعمار ٢٥-٣٠ سنة في مراكز الرشاقة لاحظت انخفاض وضعف مستوى اللياقة البدنية لدى النساء. وهذه المشكلة تعتبر أحد التحديات الرئيسية للصحة العامة، ولعل السبب في ذلك يعود الى بعض العوامل ، مثل التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني والعوامل الوراثية والبيئية. فالتغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني هما العاملان الرئيسيان وراء انخفاض عناصر اللياقة البدنية في هذه الفئة العمرية. وتؤدي هذه الأسباب واستعملت واستعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين واستعملت الوسائل والأدوات الاتي ساعدت في انجاز البحث وفي الفصل الثالث تم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها استنادا الى المصادر العلمية وتضمن الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحث من خلال النتائج

الكلمات المفتاحية: تدريب الكورية ، المقاومات ، القدرات الحركية لدى النساء ، أعمار ٢٥-٣٠

Korean and resistance training and their effect on some motor abilities in women aged ٢٥-٣٠

Alaa Bassem Doshan, Prof. Dr. Jabbar Ali Jabbar

Iraq. Dhi Qar University. College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research: 7/12/2023 Date of publication of the research: 12/28/2023

#### Abstract

The importance of research into using Korean exercises accompanied by resistance lies in knowing the extent of their impact on some of the motor abilities of women aged ٢٥-٣٠ years.

Through the researcher's follow-up of the exercises of women aged ٢٥-٣٠ years in fitness centers, she noticed a decline and weakness in the level of physical fitness among women. This problem is considered one of the major challenges to public health, and the reason for this may be due to some factors, such as unhealthy nutrition, lack of physical activity, and genetic and environmental factors. Unhealthy nutrition and lack of physical activity are the main factors behind the decline in physical fitness in this age group. These reasons lead

The researcher used the experimental method by designing two equal groups and used the following methods and tools that helped in completing the research. In the third chapter, the results were presented, analyzed and discussed based on scientific sources. The fifth chapter included the conclusions and recommendations that the researcher reached through the results.

Keywords: Korean training, resistance, motor abilities in women, ages ٢٥-٣٠

يتجلى التقدم العلمي الحاصل في مختلف مجالات الحياة من خلال تجميع الخبرات والتجارب والأبحاث، وذلك بهدف تحقيق المزيد من الفوائد للإنسانية بشكل عام. ولا يختلف الوضع في المجال الرياضي، حيث فتحت آفاق جديدة للباحثين والدارسين في مختلف الألعاب الرياضية لاستكشاف كل جديد. إن اكتساب الفرد الرياضي للمعرفة العلمية يسهم مباشرة في تنمية نتائج التعلم والمهارات الحركية، ويساعد على تحقيق أفضل النتائج من خلال اتباع الأساليب والابتكارات في العلوم الرياضية.

وكان علماء الرياضة والمدربون في العقود الأخيرة حريصين على إيجاد أساليب جديدة وخالقة لتحسين العملية الرياضية حيث واجهت هذه الجهود الحواجز باستمرار لذلك تملّي الحاجة إلى زيادة عمل البحوث التي تزيد من انتعاش هذه العملية.

أحد أنواع التدريبات الرياضية المستخدمة لتعزيز الصحة واللياقة البدنية هو تدريب الكورية والمقاومة. يُنفذ هذا النوع من التدريبات لزيادة القوة العضلية واللياقة البدنية، بالإضافة إلى تعزيز القدرة على التحمل والقدرة البدنية والسرعة. وباستخدام هذه التدريبات، يمكن للأفراد تعزيز قوتهم العضلية واللياقة البدنية، وتحسين قدرتهم على تحمل التمارين البدنية بشكل عام. كما يساهم هذا النوع من التدريبات في زيادة المرونة وتحسين التوازن والتنسيق الحركي.

يعد تدريب الكورية والمقاومات، من الأساليب الفعالة التي ينصح باتباعها من قبل الناس لتحسين لياقتهم البدنية وتطوير قدراتهم الحركية وتحسين القدرة على التحمل والمرونة والتوازن والتنسيق بين الجسم والعضلات. وتتميز هذه التدريبات بالتنوع والإثارة والتحدي، حيث يتطلب التدريب استخدام الأوزان والأثقال والحبال والجهاز العضلي.

ويعتبر هذا النوع من التمارين ذو أهمية كبيرة للنساء، خاصةً في فئة الأعمار من ٢٥ إلى ٣٠ سنة، حيث يمكن أن يساهم في تحسين مؤشر كتلة الجسم وتنمية العضلات. إن التمرين بالمقاومات يساهم في تحسين قوة العضلات وتحسين مظهرها، كما يساعد على حرق الدهون وتكمن أهمية البحث في استخدام تدريب الكورية المصحوبة بالمقاومات في ومعرفة مدى تأثيرها على بعض القدرات الحركية للنساء باعمار ٢٥-٣٠ سنة

ومن خلال متابعة الباحثة لتمرين النساء باعمار ٢٥-٣٠ سنة في مراكز الرشاقة لاحظت انخفاض وضعف مستوى اللياقة البدنية لدى النساء. وهذه المشكلة تعتبر أحد التحديات الرئيسية للصحة العامة،

ولعل السبب في ذلك يعود الى بعض العوامل العوامل، مثل التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني والعوامل الوراثية والبيئية. فالتغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني هما العاملان الرئيسيان وراء انخفاض عناصر اللياقة البدنية في هذه الفئة العمرية. وتؤدي هذه الأسباب وبالتالي، فإن تدريب الكورية والمقاومات يمكن أن يكون حلاً فعالاً للتغلب على هذه المشكلة، إذ يساعد التمرين الرياضي المكثف في تحسين مستوى اللياقة البدنية. ولذلك، فإن دراسة تأثير التدريب الرياضي على بعض القدرات الحركية ومؤشر الكتلة لدى النساء في فئة الأعمار ٥-٣٠ سنة هي ذات أهمية كبيرة، وتستدعي البحث والتحقق منها.

### ويهدف البحث الى:

١. إعداد تدريبات (تدريب الكورية والمقاومات) للنساء باعمار ٢٥-٣٠.
٢. التعرف عن الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (تدريب الكورية والمقاومات) .
٣. التعرف على أفضلية الفروق في الاختبارات البعديّة في تدريب الكورية والمقاومات.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته

لطبيعة المشكلة

٢-٢ مجتمع البحث وعينه

مجتمع البحث " مجموع المفردات التي يستهدف الباحث دراستها لتحقيق نتائج الدراسة ويمكنه تعميم نتائج الدراسة على كل مفرداته " اما عينة البحث " تمثل عدداً من الأفراد أو الأشياء التي يتم اختيارها وفقاً لقاعدة أو أسلوب معين من المجتمع الإحصائي الذي يمثل هذا المجتمع " ومن هنا تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٢٥-٣٠ سنة، واللواتي يتدربن على التمارين الرياضية والمقاومات، في مركز بمحافظة ذي قار وكانت العدد المجتمع ٢٥ لاعبة للعام

٢٠٢٢

اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا وهم يمثلون ما نسبته (٨٠%) من مجتمع الأصل قسمت الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع ١٠ لكل مجموعة

٢-٢-١ تكافؤ العينة

لغرض التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (في الصفات الحركية) قامت الباحثة بأجراء التكافؤ باستخدام اختبار اختبارات للعينات المستقلة المتساوية بالعدد والجدول (٥) يبين تكافؤ مجموعات البحث.

جدول (١) يبين تكافؤ مجموعات البحث بمتغيرات (الرشاقة - المرونة - التوافق) باستخدام

اختبار (t) للعينات المستقلة

تدرج الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	قبلي تجريبية		قبلي ضابطة		وحدة القياس	الاختبارات	ت
			(ع±)	(س)	(ع±)	(س)			
غير	٠,٣٤٥٦	٠,٦١٣	٠,٩٣١٤٨	١٠,٨٩٨٠	٠,٨٩٠٢٠	١٠,٧٥١٠	ثا	الرشاقة	١
غير معنوي	٠,٣٢٣	٠,٧٢٤٠	٠,٦٦٦٦٧	١٤,٠٠٠	١,٢٢٩٢٧	١٤,٢٠٠٠	ثا	التوافق	٢

٣	المرونة	سم	٥,٣٠٠٠	٠,٦٧٤٩٥	٥,١٠٠٠	٠,٨٥٧	٠,٣٦٨	غير معلوم
---	---------	----	--------	---------	--------	-------	-------	-----------

## ٢-٣ وسائل جمع المعلومات :

ينبغي توصيف الأدوات التي يتم استعمالها في البحث لتعطي مدلولاً عن احتياجات الدراسة منها، إذ يذكر محمد خليل وآخرون " تتحدد الأداة المناسبة في ضوء أهداف البحث وفرضياته والأسئلة التي يسعى إلى الإجابة عنها والأدوات هي الوسائل التي تستخدمها الباحثة في حصوله على المعلومات ". لكي تتمكن الباحثة من إنجاز بحثه على أتم وجه ، لابد له أن يستعين بأدوات ووسائل تساعده في إكمال عمله.

١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية :

٢- الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) :

٣- الاختبارات والمقاييس :

## ٢-٤ الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

١- جهاز لقياس الوزن والطول.

٢- جهاز (الجري) السير متحرك (Treadmill) عدد ١٠ صيني الصنع .

٣- جهاز الدراجة الهوائية الثابتة (البايسكل) عدد ١٠ صيني الصنع .

٤- جهاز الشد.

٥- جهاز حرق الدهون بالاهتزاز.

٦- شريط قياس جلدي لقياس محيطات الجسم .

٧- كاميرة تصوير فوتوغرافي نوع sone صيني المنشأ .

٨- كاميرا تصوير فيديو يابانية المنشأ.

٩- جهاز حاسوب الكتروني نوع Acer صيني المنشأ .

١٠- ساعة توقيت عدد ١٠.

١١- حاسبة الكترونية عدد ١٠.

١٢- حبال مطاطية.

وتم استخدام الوسائل المساعدة التالية:

- وسيلة جهاز الاضواء:

عبارة عن وسيلة مساعدة متكونه من اربع الوان ( الاحمر - الاصفر - الاخضر - الازرق ) له قاعدة خشبية مستطيلة الشكل مع وجود اربع قواعد للمصابيح الملونة وهذه المصابيح محاطه بواسطة قطعة بلاستيكية ذات لون ابيض التي تساعد على زيادة اللون واعطائه اكثر وضوح يتصل بالقاعدة سلك كهربائي بطول (٣) متر الذي بدوره متصل بنقطه كهربائية ذات اربع ازرار كل زر لون معين وهذا النقطة هي الاخرى متصلة بسلك كهربائي بطول (٤٠) متر من أجل التوصيل الكهربائي للجهاز مع وجود (٤) اقماع بنفس الوان المصابيح هذه الوسيلة لها عدة استعمالات منها تعمل على تعليم وتطوير التهديف والمناولة والدرجة بالإضافة الى الاستجابة ورد الفعل وتركيز الانتباه وتحويل الانتباه ,

- حلق التوافق :

عبارة عن وسيلة مساعدة مصنوع من البلاستيك على شكل دائري نصف قطرها (١٥) سم لها عدة استعمالات في الالعاب ومن اهمها تساعد على تطوير التوافق الحركي .

**حبل متصل بشاخصين عدد (٢) :**

عبارة عن وسيلة مساعدة متكونه من أجزاء , وهذه الاجزاء هي شاخصين كبيرين بارتفاع (١,٥) متر متصل بهذه الشواخص حبل بلاستيكي بطول (٥) امتار مع وجود ثقل متصل بواسطة حبل لتثبيت الشواخص الهدف من هذه الوسيلة تطوير الرشاقة والمرونة,

**حواجز بلاستيكية كبيرة عدد (٤) :**

عبارة عن وسيلة مساعدة بلاستيكية تبلغ ارتفاع هذه الحواجز (٨٠) سم وعرض (٧٠) سم مثبتة بواسطة قاعدة بطول (٤٠) سم من أجل إعطائها اكثر ثبات الغرض من هذه الوسيلة تعليم وإتقان المناولة , والمرونة وكذلك بعض نواتج التعلم الاخرى

حواجز بلاستيكية صغيرة عدد (١٠) :

عبارة عن وسيلة مساعدة بلاستيكية تبلغ إرتفاع هذه الشواخص (٤٠) سم وعرض (٦٠) سم مثبتة بواسطة قاعدة بطول (٣٠) سم من أجل إعطائها أكثر ثبات والغرض من هذه الوسيلة تطوير القوة المميزة بالسرعة بالصورة (١٥) توضح ذلك

سلم عدد (٢):

عبارة عن وسيلة مساعدة مكونه من حبلين بطول (٢,٥) متر متصل بالحبلين قطع بلاستيكية عدد (٨) بطول (٤٠) سم مكونة بذلك (٧) مربعات الغرض من هذه الوسيلة تطوير القوة المميزة بالسرعة بالإضافة الى الرشاقة, الصورة (١٧) توضح ذلك

## ٢-٥ التجارب الاستطلاعية :

استكمالاً لمتطلبات البحث العلمي فقد تم إجراء التجارب الاستطلاعية بتاريخ (٢٠/١/٢٠٢٢) في أحد النوادي الرياضية (في قاعة (Fitness) للرشاقة وكمال الأجسام), الموجودة في بغداد. وكانت أهداف التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ٢- التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى تفهمه لتنفيذ القياسات والاختبارات.
- ٣- معرفة المعوقات التي تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل.
- ٤- معرفة الوقت اللازم لإجراء القياسات والاختبارات لكل فرد.
- ٥- معرفة الأخطاء التي تقع في هذه التجربة لتجنبها في التجربة النهائية.

## ٢-٦ القياسات القبليّة:



لقد تم إجراء القياسات القبلية على أفراد عينة البحث بمساعدة فريق العمل في تاريخ (٢٥/١/٢٢) ، وتم إجراء القياسات الجسمية الخاصة بالبحث وشملت كل من الطول وعرض الزند والخصر والبطن وأسفل البطن والورك والفخذ والساق لكل سيدة مشاركة في التدريبات.

## ٢- ٧ القياسات المستخدمة في البحث :

٢-٧-١ القياسات الجسمية:

٢-٧-١-١ الطول (بالسنتمتر):

٢-٧-١-٢ الوزن (كغم):

## ٢- ٨ تصميم المنهج البدني المقترح :

لقد عمدت الباحثة ومن خلال اطلاعه على العديد من المناهج البدنية المُعدّة لتخفيف الوزن بإعداد المنهج البدني وتم عرضه على بعض الخبراء والمختصين في هذا المجال من أجل تقديم ملاحظاتهم على ما يحتويه من مفردات ومدى ملاءمة هذه المفردات عينة البحث.

واحتوى المنهج (١٢ أسبوع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت، الاثنين، الأربعاء) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (٣٦ وحدة تدريبية).

تراوحت مدة الوحدة التدريبية في قسمها الرئيسي من (٩٠ دقيقة إلى ٦٠ دقيقة) وبمبدأ التدرج. وتضمنت مجموعة تمارين متنوعة لتجنب الشعور بالملل.

وقامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم البرنامج الرياضي والنظام الغذائي للسيدات ذات الوزن الزائد، وتم ذلك كما يلي:

١- تحديد الهدف من البرنامج المقترح حيث البرنامج الرياضي المقترح والنظام الغذائي إلى:

٢- تحديد أسس البرنامج المقترح:

إن تحديد أسس البرنامج المقترح يعد خطوة حاسمة في إعداد البرنامج وتصميمه. من أهم هذه الأسس:

ضمان أن محتوى البرنامج يحقق الأهداف المحددة بدقة، حيث يجب أن يكون هناك توافق تام بين الهدف المطلوب ومحتوى البرنامج. وضرورة ملائمة البرنامج لعينة البحث المستهدفة، مع مراعاة

الأسس العلمية والنظريات المعترف بها. ويجب أيضاً أن يكون البرنامج قابلاً للتنفيذ بشكل فعال، وينبغي أن يكون مروناً بحيث يمكن تكييفه مع متطلبات التطبيق العملي. ويجب أن يكون مناسباً للزمن الكلي المتاح وعدد الوحدات المحددة، لضمان تنفيذه بفعالية. وكذلك ينبغي مراعاة ترتيب تمارين البرنامج بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين مجموعات العضلات في مختلف أجزاء الجسم. بالإضافة إلى أنه يجب أن تكون سلامة المشاركين في البرنامج من الأولويات، وعليه يتعين مراعاة عوامل الأمان والسلامة في تصميم البرنامج.

وقد تنوعت وسائل التدريب المستعملة في المنهج التدريبي. إذ شملت العصي والكرات الطبية والحبال المطاطية فضلاً عن الوسائل المستعملة في تدريبات الأثقال من (أثقال مختلفة الأوزان وحبال مطاطية).

لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها من (الخفيف إلى المعتدل والمتوسطة وفوق المتوسط ودون القصوى).

وقد تم مراعاة ما يلي:

- ١- زمن الوحدة التدريبية (٦٠ - ٧٠) دقيقة .
- ٢- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (٣) وحدات .
- ٣- عدد الوحدات التدريبية في الشهر (١٢) وحدة .
- ٤- تم تقسيم عدد الوحدات التدريبية في المنهج كما يلي :
  - أ- زمن تنفيذ القسم التحضيري خلال المنهج (٦٠٠) دقيقة ما يعادل (١٠) ساعة .
  - ب- زمن تنفيذ القسم الرئيس خلال المنهج (١٨٠٠) دقيقة ما يعادل (٣٠) ساعة .
  - ت- زمن تنفيذ القسم الختامي خلال المنهج (٣٠٠) دقيقة ما يعادل (٥) ساعة .

## ٢-٩ القياسات البعدية والوسائل الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام نظام SPSS الإحصائي لاستخراج البيانات ومعالجتها على وفق القوانين الآتية.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T-test) المحسوبة ، ودالاتهما الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث (المجموعة الضابطة )

ت	الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			(ع±)	(س̄)	(ع±)	(س̄)			
١	الرشاقة	ثا	١٠,٧٥١٠	٠,٨٩٠٢٠	٩,٤٨٣٠	٠,٦٦٨٨٣	٥,٦١٣	٠,٠٠٠	معنوي
٢	التوافق	ثا	١٤,٢٠٠٠	١,٢٢٩٢٧	١٢,٥٥٠٠	٢,٠٨٧٦٦	٢,٧٢٤	٠,٠٢٣	معنوي
٣	المرونة	سم	٥,٣٠٠٠	٠,٦٧٤٩٥	٦,٢٠٠٠	٠,٦٣٢٤٦	٣,٨٥٧	٠,٠٠٤	معنو

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T-test) المحسوبة ، ودالاتهما الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث (المجموعة التجريبية)

ت	الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			(ع±)	(س̄)	(ع±)	(س̄)			

١	الرشاقة	ثا	١٠,٨٩٨٠	٠,٩٣١٤٨	٨,٨٤٩٠	٠,٤٧٤٠٠	٦,٩٦٥	٠,٠٠٠	معنوي
٢	التوافق	ثا	١٤,٠٠٠	٠,٦٦٦٦٧	١١,٤٦٤٠	٠,٦٠٨٤٤	١١,١٠٧	٠,٠٠٠	معنوي
٣	المرونة	سم	٥,١٠٠٠	٠,٨٧٥٦٠	٧,٣٠٠٠	٠,٤٨٣٠٥	٨,٨٢٠	٠,٠٠٠	معنوي

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T-test) المحسوبة ، ودلالاتها الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (بعدي بعدي)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	بعدي ضابطة		بعدي تجريبية		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			(ع±)	(س-)	(ع±)	(س-)			
١	الرشاقة	ثا	٩,٤٨٣٠	٠,٦٦٨٨٣	٨,٨٤٩٠	٠,٤٧٤٠٠	٧,٦٥٤	٠,٠٠٠	معنوي
٢	التوافق	ثا	١٢,٥٥٠٠	٢,٠٨٧٦٦	١١,٤٦٤٠	٠,٦٠٨٤٤	٩,٧٨٥	٠,٠٠٠	معنوي
٣	المرونة	سم	٦,٢٠٠٠	٠,٦٣٢٤٦	٧,٣٠٠٠	٠,٤٨٣٠٥	١٠,٨٥٦	٠,٠٠٠	معنوي

من مراجعة الجداول (٢-٣-٤) الخاص بنتائج الاختبارات القبلي والبعدي للقدرات البدنية لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، ويتبين تطور ملحوظ لهذه المتغيرات لكل من المجموعتين ، ومن مراجعة جدول المقارنة البعدية (٤) يتبين تفوق النساء في المجموعة التجريبية في هذه المجموعة على المجموعة الضابطة ، وتعزو الباحثة ظهور هذه النتائج إلى التدريبات الكورية والمقاومات المصممة من قبل الباحثة وملائمتها للمستوى التدريبي للعينة المستهدفة من حيث الشدة والتكرارات والتدرج بذلك الحمل التدريبي وكذلك التموج في تخطيطها ، إذ كان لطريقة دوراً واضحاً في ملائمة لتمرينات هذه القدرة (بالأدوات والوسائل المساعدة) والذي أثبت فاعليتها بحسب هذه النتائج في ملائمة طرائق التدريب وتقنين التمرينات فيه فضلاً عن مراعاتها بالأوزان لكل فرد من افراد المجموعة مما يتيح الفرصة بتدريب المقاومات بشكلٍ يتناسب مع قابليتها بغية تطويرها ، من خلال استهداف العضلات العاملة والتي كان التوجه عليها ، فضلاً عن خصوصية هذه التمرينات في التبادل والتوزيع في عمل المجموعات

العضلية لتجنب التعب والملل لدى النساء ، إذ ساعدت هذه التمرينات على حدوث تكيف نوعي في الجهاز العصبي من خلال زيادة سرعة وصول الإيعاز وزيادة عدد الوحدات الحركية العاملة في تلك العضلات ، والتي أظهرت النتائج استجابتها لهذه التدريبات . أما المجموعة الضابطة فقد كان تطورها يعزى إلى التزام النساء فيها بحضور الوحدات بالتدريب المنتظم بالأسلوب والطريقة التي يتبعها مدرب اللياقة البدنية . إذ يذكر (عصام عبد الخالق) إنَّ التدرج بالحمل التدريبي يعني " إضافة متطلبات جديدة على أوقات زمنية تسمح بحدوث وتطوير عمليات التكيف " ويرى (مروان عبدالمجيد إبراهيم و محمد جاسم) " يعتمد توصيف التدريب الفترتي على عدة عناصر منها " مكونات حمل التدريب والتي تتمثل في شدة مثير التدريب وحجم مثير التدريب و فترة الراحة ، مستوى اللاعب ويتحدد

عن طريق عمر اللاعب البيولوجي و مستوى القدرات البدنية الخاصة و مستوى المهاري "

ويذكر (طلحة حسام الدين وأخرون) " إنَّ القدرة على تنظيم الشد أو التوتر في أي عضلة من عضلات الجسم تعد القاعدة الأساسية في تنمية كفاءة الأداء لأي نمط حركي " من الضروري العمل على المحافظة على الأنسجة العضلية وقابليتها على التحمل في التدريب ومراعاة التكرارات بالمقاومة المطلوب من العضلة التغلب عليها . وهذا ما يؤكد عبد الرحمن زاهر " في تدريبات القوة تشير العديد من الدراسات الى انه يجب إنَّ تتشابه طريقة أداء التمرينات مع طرق أداء المهارة قدر الإمكان . " إنَّ تمرينات تغيير المقاومة أو تثبيتها في تدريبات القوة العضلية القصوى بأستخدام الأجهزة يُمكنُ إنَّ تُطوّرَ مِن قوّة العضلات العاملة والمثبتة والمساعدة إذا ما تم أستخدامها بالشكل الصحيح على وفق أسس ومبادئ التدريب الرياضي الذي يحقق أكثر من هدف في إنَّ واحد

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٤ الاستنتاجات

- ١- ان مفردات التمرينات المستخدمة كان لها الأثر الإيجابي في تطوير بعض الصفات الحركية اذ انها تطرت بشكل ملحوظ وكما عبرت عنه النتائج في الاختبارات البعيدة
- ٢- ان الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن والاستفادة منها في تطوير اللياقة البدنية العامة
- ٣- هناك تطور ملحوظ في قيم المجموعة الضابطة التي استخدمت تمرينات المدرب

##### ٤-٢ التوصيات

- ١- التأكيد على تطوير الصفات البدنية في والحركية في مراحل مبكرة لان تاخيرها يأخذ وقتا كبيرا في التدريب
- ٢- استخدام التدريبات الكورية لما لها الأثر الكبير في تطوير الصفات الحركية ولمختلف المراحل العمرية
- ٣- اجراء دراسات وبحوث على صفات بدنية أخرى لما لها أهمية كبيرة في تطوير اللياقة البدنية العامة

#### المصادر

- ❖ محمد عبد الحميد: البحث العلمي في الدراسات الإعلامية، ط١: القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠٠، ص١٣٠.
- ❖ علي الفرطوسي : مبادئ الطرائق الإحصائية في التربية الرياضية، بغداد ، مطبعة المهيمن ، ٢٠٠٧، ص٧٧.
- ❖ محمد خليل عباس وآخرون : مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٣ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠١١ ، ص٢٣٧ .
- ❖ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط١١ ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٩ .
- ❖ مروان عبدالمجيد إبراهيم و محمد جاسم: إتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط١ : ٢٠٠٤ ، ص١٠٦ .
- ❖ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر :فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٢٥ .

- ❖ Shaffer, R.A., Brodine, S.K., Ito, S.I., and Le, A.H., Epidemiology of illness and injury among U.S. Navy and Marine Corps female training populations, *Mil. Med.*, ١٦٤, ١٧, ١٩٩٩.
- ❖ Kaufman, K.R., Brodine, S.K., Shaffer, R.A., Johnson, C.W., and Cullison, T.R., The effect of foot structure and range of motion on musculoskeletal overuse injuries, *Am. J. Sports Med.*, ٢٧, ٥٨٥, ١٩٩٩.

KellmannM. :Preventing overtraining in athletes in high – intensity sports and stress\recover monitoring. Scandinavian journal of medicine&Science sport.٢٠١٠.P٢٠.(IRAQ.virtual science library) ❖