

تأثير تمارينات التاباتا على اشكال القوة العضلية لعضلات الذراعين للاعبين الجمناستك الفني

بحث تقدم به

م.د. اوراس قاسم محمد

oras.sport85@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار

الكلمات المفتاحية: تمارينات التاباتا ، القوة العضلية ، الجمناستك الفني.

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات التاباتا على اشكال القوة العضلية الخاصة بعضلات الذراعين للاعبين الجمناستك الفني ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث، واختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجمناستك الفني لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار ، وبلغ عدد افراد العينة (٦) لاعبين وقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على نفس العينة ، واستنتج الباحث وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة البحث التجريبية ، وادى استخدام تمارينات التاباتا الى تنمية اشكال القوة العضلية لعضلات الذراعين ، واثبتت التمارينات باستخدام وزن الجسم فعاليتها في تنمية اشكال القوة العضلية لعضلات الذراعين ، وأوصى الاهتمام بالتمارين التي تستخدم وزن الجسم اثناء وضع المناهج التدريبية للقوة العضلية والصفات البدنية الاخرى ، مع اجراء دراسات مشابهة حول تمارينات التاباتا على صفات بدنية اخرى وكذلك استخدام تمارينات اخرى تستخدم وزن الجسم ومعرفة تأثيرها على اشكال القوة العضلية .

The effect of Tabata exercises on the muscular strength of the arm muscles for gymnastics players

search submitted by

Dr. Oras Qassem Mohamed

oras.sport85@gmail.com

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of Tabata exercises on the forms of muscle strength specific to the muscles of the arms of the artistic gymnastics players. The number of members of the sample was (6) players. The exploratory study was applied to the same sample. The researcher concluded that there are significant differences in favor of the post-test of the experimental research group. The use of Tabata exercises led to the development of forms of muscular strength for the muscles of the arms, and exercises were proven using the Body weight is effective in developing forms of muscle strength for the muscles of the arms, and he recommended paying attention to exercises that use body weight during the development of training curricula for muscle strength and other physical characteristics, with similar studies conducted on Tabata exercises on other physical characteristics as well as the use of other exercises that use body weight and knowing their effect on the forms of muscle strength.

Keywords: Tabata exercises, muscle strength, artistic gymnastics.

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور الحاصل في الالعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة ولكن جاء نتيجة التنوع في تطبيق التمارين البدنية المختلفة سواء كان عن طريق البحوث والدراسات او عن طريق المدربين والمختصين في المجال الرياضي ، وهناك الكثير من التمارين البدنية التي استحدثت في الفترة الاخيرة والتي تؤدي الى الاقتصاد في الوقت والجهد ويمكن ممارستها في اي مكان واي وقت من قبل اللاعبين . وتعد تمارين التاباتا من اهم التمرينات التي تعتمد في ادائها على وزن الجسم ويمكن ادائها في مساحات صغيرة وبدون وجود المدرب اضافة الى ان هذه التمرينات تساعد على زيادة القوة بشكل عام واللياقة البدنية بشكل خاص اضافة الى مساعدتها على خسارة الوزن وتطوير عمل الاجهزة الوظيفية .

ومن الالعاب الرياضية التي تحتاج الى الطرق والاساليب الحديثة في التدريب لعبة الجمناستيك ، حيث تطورت هذه اللعبة تطورا كبيرا على المستوى الاولمبي والعالمي من خلال الاداء المتميز الذي ظهر عليه اللاعبون ، وتعد لعبة الجمناستيك من الالعاب التي تحتاج الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعبة ومن اهم هذه العناصر عنصر القوة العضلية الذي يعتبر من اهم عناصر الاعداد البدني العام والخاص لدى لاعبي الجمناستيك وخصوصا القوة العضلية لعضلات الذراعين حيث ان لعضلات الذراعين اهمية كبيرة في اداء حركات الجمناستيك المختلفة ، فنجد ان اغلب حركات الجمناستيك تعتمد في ادائها على عضلات الذراعين . ومن هنا جاءت اهمية البحث في التعرف على تأثير تمرينات التاباتا على اشكال القوة العضلية الخاصة لعضلات الذراعين للاعبي الجمناستيك الفني .

٢-١ مشكلة البحث :

تعد لعبة الجمناستيك من الرياضات التي تحتاج الى فترات طويلة من التدريب لذلك وجب على المدربين والمختصين في هذا المجال ايجاد افضل الطرق والاساليب التدريبية التي تلائم الظروف الصحية التي يمر بها العالم بسبب جائحة كورونا والتي اجبرت الفرق الرياضية على ايقاف التدريبات والمنافسات الرياضية ، لذا وجب عليهم ايجاد حلول ووسائل بديلة في تدريب اللاعبين تعتمد على عدم اختلاط اللاعبين مع بعضهم والحفاظ على سلامتهم ومستواهم البدني كما ويمكن ادائها في مساحات صغيرة ويمكن للاعب ان يؤديها بمفرده او بوجود المدرب مما يجعلها البديل الافضل للتدريبات الجماعية لغرض المحافظة على مستوى اللاعبين وتعتمد في الاساس على استخدام وزن الجسم في التدريب وتعمل على الاقتصاد في الجهد والوقت والامكانيات . لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وايجاد الحلول لها من خلال معرفة تأثير تمرينات التاباتا على اشكال القوة العضلية الخاصة لعضلات الذراعين للاعبي الجمناستيك الفني .

٣-١ هدف البحث :

١. تأثير تمرينات التاباتا على اشكال القوة العضلية الخاصة بعضلات الذراعين للاعبي الجمناستيك الفني .

٤-١ فرضية البحث :

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتمرينات التاباتا وتأثيرها على اشكال القوة العضلية الخاصة لعضلات الذراعين للاعبي الجمناستيك الفني .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي فريق الجمناستيك الفني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ٢٠٢٠/١٢/١ الى ٢٠٢١/٣/١ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة الجمناستيك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار .

٦-١ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ تمارين التاباتا :^(١)

هي نوع من انواع التمارين التابعة لتمارين القلب والتمارين الهوائية وهذه التمارين تعتبر جديده نوعا ما، حيث تم اكتشاف تمارين التاباتا عن طريق الطبيب ايزومي تاباتا وسميت هذه التمارين باسمه. حيث كان الطبيب ايزومي تاباتا يبحث عن طريقة وأسلوب جديد من التمارين يقوي ويعزز فيه من طاقة فريق التزلج الاولمبي الياباني ، وقد ركز في بحثه إلى إيجاد تمارين تهدف إلى جعل الجسم يبذل أقصى جهد ممكن، ويصل بعضلاته إلى اقصى حد ممكن من تقديم الأداء، وذلك بالاعتماد على الجهد والطاقة الداخلية للجسم بدون جهد خارجي وأوزان ثقيلة ، لذلك لجأ الطبيب ايزومي تاباتا إلى مجموعة تمارين هوائية يستطيع أي شخص القيام بها مع تحديد المدة الزمنية المناسبة التي يستطيع الجسم بها تحمل جهد هذه التمارين . وتمارين التاباتا تعتمد على القيام بتمارين كثيفة وسريعة ومتكررة بزمن قصير وأخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بين هذه التمارين القيام بتمرين التاباتا يتطلب مدة تدريب ٢٠ ثانية وأخذ استراحة لمدة ١٠ ثوان على ان يكون عدد التكرارات والمجموعات لكل تمرين حسب الغرض المستهدف من التمرين .

الفصل الثاني

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

يعتمد اختيار منهج البحث على طبيعة المشكلة المراد دراستها ، وقد تم اختيار المنهج التجريبي لأنه " اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الاساسية باستثناء متغير واحد ، حيث يقوم الباحث بتطويعه او تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره " (٢) ، لذلك ولبغية الوصول إلى أهداف البحث اختار الباحث المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث .

٢-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين الجمناستك الفني لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار ، وبلغ عدد افراد العينة (٦) لاعبين وقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على نفس العينة .

٢-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

– جهاز حاسوب نوع (DELL) .

– ابسطة اسفنجية .

– ساعة توقيت .

^(١) ادوارد لازيويكي : مقال بعنوان (التمرين باستخدام وزن الجسم كنوع من تمارين القوة) ، ٢٠٢١ .

^(٢) نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح فتحي : دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٨ .

- جهاز قياس النبض .
- بارات حديدية .
- أقرص حديدية مختلفة الأوزان .
- ٢- ٤ وسائل جمع المعلومات :
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- الملاحظة والتجريب .
- استمارة تسجيل النتائج .
- ٢- ٥ اختبارات اشكال القوة العضلية للذراعين المستخدمة في البحث :
- ١- اختبار القوة العضلية القصوى للذراعين :
- اسم الاختبار : اختبار البنج بريس (استلقاء على مصطبة مستوية حمل بار حديدي باليدين)
- هدف الاختبار : قياس القوى القصوى لعضلات الذراعين .
- الادوات المستخدمة : مصطبة ، بار حديدي زنة ٢٠ كغم ، اقرص حديدية مختلفة الأوزان ، حمالات للبار الحديدي .
- وصف الاداء : يقوم المختبر باتخاذ وضع الاستلقاء على الظهر فوق المصطبة وبعدها يرفع اللاعب البار الحديدي من فوق الحمالات على ان يكون البار الحديدي امام الصدر تماما وبفتحة بين الذراعين باتساع الصدر ويبدأ الاختبار بمحاولة اللاعب ثني الذراعين ومدهما كاملا والثقل محمول ، ويتم زيادة الوزن للمختبر في كل مرة يؤدي فيها التمرين بسهولة لحين وصوله الى الحد الاقصى .
- التسجيل : يتم التسجيل لأقصى وزن يقوم برفعه المختبر وتكرار واحد .
- ٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين :
- اسم الاختبار : ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي .
- هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .
- الادوات المستخدمة : بساط اسفني ، ساعة توقيت .
- وصف الاداء : يقوم المختبر من وضع الاستناد الامامي على الذراعين بحركة الثني والمد للذراعين وبشكلها الصحيح وتكرار التمرين بأقصى سرعة ولمدة ٣٠ ثانية .
- التسجيل : يتم احتساب عدد التكرارات الصحيحة للتمرين في ٣٠ ثانية .
- ٣- اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين :
- اسم الاختبار : ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي .
- هدف الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين .
- الادوات المستخدمة : بساط اسفني ، ساعة توقيت .
- وصف الاداء : يقوم المختبر من وضع الاستناد الامامي على الذراعين بحركة الثني والمد للذراعين وبشكلها الصحيح وتكرار التمرين حتى اقصى تكرار ممكن .
- التسجيل : يتم احتساب اقصى عدد من التكرارات الصحيحة للتمرين .
- ٢- ٦ التجربة الاستطلاعية :
- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٢/٥ ، وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية كالتالي :
- ١- التعرف على عينة البحث .
- ٣- شرح اهمية البحث والهدف منه للاعبين .
- ٤- التعرف على الامكانيات والادوات اللازمة لأجراء التجربة .
- ٥- التأكد من صلاحية الادوات .
- ٦- تحديد مكان اجراء الاختبارات والقياسات والتجربة .

٢-٧ اجراءات البحث الميدانية :

٢-٧-١ الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/١٢/٢٠ وذلك بأجراء اختبارات اشكال القوة العضلية لعضلات الذراعين بغية التعرف على مستوى كل شكل من اشكال القوة لدى عينة البحث .

٢-٧-٢ تنفيذ التجربة :

استخدم الباحث برنامج تدريبي باستخدام تمارينات التاباتا المعدة من قبل الباحثين لتطوير اشكال القوة العضلية لعضلات الذراعين لدى لاعبي فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجمناستك الفني ، حيث كانت مدة تطبيق البرنامج التدريبي (٦) اسابيع وكان عدد الوحدات التدريبية (١٢) وحدة تدريبية وبواقع وحدتين تدريبيّة في الاسبوع .

وقد بدا تنفيذ البرنامج التدريبي على عينة البحث في يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/١٢/٢٧ ولغاية يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٢/٣ . اذ تقوم عينة البحث بأداء تمارين التاباتا بشكل منتظم وبمعدل وحدتين تدريبيّة في الاسبوع ولمدة ساعة واحدة من زمن الوحدة التدريبية وبشدة اداء ما بين (٦٠ – ٨٠ %) حيث يستخدم اللاعبون وزن الجسم كمقاومة .

٢-٧-٣ الاختبارات البعدية :

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الاحد ٢٠٢١/٢/٧ ، وقد تم مراعاة وتهيئة الظروف نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبليّة قدر الامكان ، حيث تم اجراء اختبارات اشكال القوة العضلية لعضلات الذراعين للتعرف على المستوى الذي وصلت اليه هذه الاشكال لدى عينة البحث بعد تطبيقهم للبرنامج التدريبي الخاص بتمارين التاباتا .

٢-٧-٤ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss .

الفصل الثالث

٣- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث :

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث :

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لمجموعة البحث في الاختبارات القبليّة والبعدية

دلالة الفروق	قيمت (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		ع - +	س	ع - +	س	
معنوي	٣,٤٦	٥,٩٥	٦٣,٣٣	٥,٣٩	٥٧,٥٠	القوة القصوى
معنوي	٦,٧٠	١,٩٤	٣٣,١٦	٢,٤٢	٣١,٦٦	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	٧,٧٤	٢,٦٥	٤٨,٦٦	٢,٤٢	٤٦,٦٦	تحمل القوة

بلغت درجة (ت) الجدولية (٢,٥٧) عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

نلاحظ من الجدول (١) اعلاه الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة البحث للاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث كالتالي (القوة القصوى ٣,٤٦ ، القوة المميزة بالسرعة ٦,٧٠ ، تحمل القوة ٧,٧٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٥٧) وهذا يدل على ان الفروق كانت دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٣-٢ مناقشة النتائج :

يبين لنا الجدول (١) ان قيم (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اختبارات اشكال القوة العضلية (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) (٣ ، ٤٦ ، ٦ ، ٧٠ ، ٧ ، ٧٤) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) والبالغة (٢,٥٧) وهذا يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وهذا يدل على حدوث تطور في اشكال القوة العضلية لافراد عينة البحث ، حيث تعتبر القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة والاساسية التي يحتاج اليها لاعب الجمناستك ، فهي تسهم بشكل كبير في نجاح اللاعب في الاداء الحركي ((وقد اثبتت الدراسات العلمية " وجود علاقة مباشرة بين مستوى نمو القوة العضلية لدى لاعبي الجمناستك الفني ومستوى الاداء " (١) .
ومما تقدم نلاحظ تفوق المنهج التدريبي باستخدام تمرينات التاباتا المعد من قبل الباحث في تطوير اشكال القوة العضلية . وهذا يؤكد على ان تمارين القوة باستخدام وزن الجسم ممكن ان تتطور القوة العضلية بجميع اشكالها حيث انه يمكن " للتمرينات باستخدام وزن الجسم الذي لا يستخدم الا ثقل الجسم للمقاومة ان يكون نوعا فعالا من تمارين القوة وان يصبح اضافة جيدة لبرنامج لياقتك البدنية ، ويمكن ان يكون التمرين باستخدام وزن الجسم بنفس فعالية التدريب باستخدام اجهزة رفع الاثقال" (٢) .

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-١ الاستنتاجات :

- ١- لقد اشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة البحث التجريبية .
- ٢- لقد ادى استخدام تمرينات التاباتا الى تنمية اشكال القوة العضلية لعضلات الذراعين .
- ٣- لقد اثبتت التمرينات باستخدام وزن الجسم فعاليتها في تنمية اشكال القوة العضلية لعضلات الذراعين .

4-٢ التوصيات :

- ١- الاهتمام بالتمرينات التي تستخدم وزن الجسم اثناء وضع المناهج التدريبية للقوة العضلية والصفات البدنية الاخرى .
- ٢- اجراء دراسات مشابهة حول تمرينات التاباتا على صفات بدنية اخرى وكذلك استخدام تمرينات اخرى تستخدم وزن الجسم ومعرفة تأثيرها على اشكال القوة العضلية .

المصادر

- ١- احمد بسطويسي : اسس تنمية القوة العضلية ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، ٢٠١٤ .
- ٢- ادوارد لازويوسكي : مقال بعنوان (التمرين باستخدام وزن الجسم كنوع من تمارين القوة ، ٢٠٢١ .
- ٣- نوري ابراهيم الشوك : رافع صالح فتحي : دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٨ .

(١) احمد بسطويسي : اسس تنمية القوة العضلية ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، ٢٠١٤ ، ص ٢١٢ .

(٢) احمد بسطويسي : المصدر السابق ، ٢٠١٤ ، ص ٦٤ .



الصفحات من ص (371) إلى (378) ISSN:2074 – 9465 (P-)

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الخامس – العدد الثالث والعشرين (٢٠٢١/١٢/٣٠)