

تأثير استخدام تمارينات خاصة بالأثقال بأسلوب التدريب (الدائري الهرمي) لتطوير مطاولة القوة المميزة بالسرعة و انجاز ٢٠٠ متر للتجديف كاياك

علي عبد اللطيف علي

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يقوم المدربون وبشكل دائم إلى استخدام وتطوير تمارين مختلفة وجديدة من اجل مناهج متكاملة وفعاله للرياضيين وعند بناء مثل هذه المناهج التدريبية الجديدة لابد ان يتعرف المدربون على المشاكل التي تقف عائقا أما تحقيق وتحسين الانجازات والوصول الى المستويات العليا وحيث انه من الشروط اللازمة للوصول الى اعلى مستوى في رياضة ما ان يتوافر لدى ممارسيها مقدار لا يابس به من متطلباتها الخاصة وان تكون حالة الانسجام بين هذه المتطلبات داله للارتقاء في مستوى الرياضي .

لذا وجب على مدرب لعبة تجديف الكاياك الإلمام بطرائق التدريب وحالات استخدامها ولتنظيم أسلوب العمل في طرائق التدريب هذه يمكن استخدام اساليب تدريبيه عديده .
ويعد أسلوب التدريب الدائري الهرمي واحدا من الاساليب التي تعتمد على اداء التمارين بشكل (متتابع- مرتفع او منخفض) الشدد والتكرارات و أعطاء مدد راحة بين تمرين واخر مما يعطي فرصه كبيره لاستخدام تمارين منوعه تبعد الملل الذي قد يصيب اللاعبين بسبب استعمال التمارين المتشابهه فضلا عن انه يمكن المدرب من تطوير مجاميع عضليه مختلفه في الوقت نفسه وبشكل متتابع ، ولذا تجلت اهمية البحث في استخدام تمارينات خاصة بالانتقال بأسلوب التدريب الهرمي ومعرفة تأثيره في تطوير مطاولة القوة المميزة بالسرعة في انجاز ٢٠٠م تجديف كاياك للاعبين المنتخب الوطني للكاياك.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال مسيرة الباحث وخبرته كلاعب للمنتخب الوطني ومشاهداته العديده من الوحدات التدريبيه وجد ان بعض المدربين لا يستخدمون طرائق تدريبيه في تنفيذ مناهجهم التدريبيه او يتم استخدامها على نحو غير دقيق لا يتناسب مع الشدد المستخدمه وان هناك العديد من الطرائق التدريبيه التي تستخدم لتطوير القدرات البدنيه ومنها التدريب الدائري بالاسلوب الهرمي، وان التدريب باستخدام الانتقال لم يعد مقتصرا على رياضه دون اخرى اذ قلة المناهج في تدريب هكذا نوع وقلة اللجوء الى التنوع في الاساليب التدريبيه لذا ارتأى الباحث دراسة استخدام الانتقال بطريقة التدريب الدائري الهرمي لمعرفة تأثيرها على قدرة (مطاولة القوة المميزة بالسرعة و) في انجاز ٢٠٠م تجديف كاياك للحصول على نتائج يتم الافاده منها واستخدامها مستقبلا من لدن المدربين .

٣-١ اهداف البحث

١-استخدام تمارينات بالانتقال بالاسلوب التدريب الدائري الهرمي في تطوير مطاولة القوة المميزة بالسرعة.

- ٢- التعرف على تأثير التمرينات الاثقال بالاسلوب الدائري الهرمي في تطوير الانجاز .
- ٤-١ فروض البحث
- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات مطاولة القوة المميزة بالسرعة والانجاز .
- ٥-١ مجالات البحث
- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني العراقي للكاياك .
- ٢-٥-١ المجال الزمني: ٢٥/٣/٢٠١٦ ولغاية ٣/٦/٢٠١٦
- ٣-٥-١ المجال المكاني: نهر دجله/ قاعة تمارين الاثقال في المركز التدريبي للاتحاد المركزي للتجديف والكانوي بجانب الكرخ .
- ٦-١ تحديد المصطلحات

الكاياك : رياضة ديناميكية ذات تقنية حركية خاصة تشمل حركات إيقاعية متجانسة تبنى على أساس دفع الزورق بواسطة مجداف ذي كفتين غير مثبتتين على الزورق ، ويشترط في هذه الفعالية توافر المياه المفتوحة المنبسطة (RAYSING) . (١٢:٣٨)

الدائري الهرمي : هو طريقه او اسلوب تدريب يتم المزج بينها بطريقة تكون اعداد التمرينات والمحطات بالشكل او الاسلوب الدائري بينما تكرارات التمرينات يكون بالاسلوب الهرمي (المرتفع و المنخفض) . (١٠:٨٦)

الفصل الثاني

٢-١ الدراسات المشابهة:

- ٢-١-١ دراسة الطالب (٢٠٠٧): (٥:١٢)
- " أثر استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة على مستوى الإنجاز في عدو (١٠٠ ، ٢٠٠) م " هدفت الدراسة إلى كشف عن أثر تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة في مستوى الإنجاز في عدو (١٠٠ و ٢٠٠ م) فضلا عن معرفة نسب التطور الإنجاز بين عدو (١٠٠ ، ٢٠٠ م) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، وكذلك معرفة الفروق في قيم التغير المطلق لمستوى الإنجاز بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدو (١٠٠ ، ٢٠٠ م)، وفي إجراءات البحث أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (٢٨) طالبا من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٠٦ - ٢٠٠٧)، وقد قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .
- وقد استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T للعينات المرتبطة، T للعينات الغير المرتبطة، قانون نسب التطور، قانون التغير المطلق).
- وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية :

- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية فضلا عن الدروس العملية تقدما في زمن عدو (٢٠٠، ١٠٠) م في الاختبار البعدي عند مقارنته بالاختبار القبلي .
- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية فضلا عن الدروس العملية نسبة تطور في زمن عدو (١٠٠) م فضلا عن عدو (٢٠٠) م .

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

يعد المنهج الذي يعتمد في البحث من الأمور المهمة التي من خلالها يمكن معرفة الحقائق ، والوصول إلى النتائج الدقيقة فالمنهج التجريبي هو أحد مناهج البحث العلمي الأكثر استخداماً في المجال الرياضي لأنه " يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها " (٦:٨٠) ، وإن اختيار المنهج يعتمد أساساً على طبيعة المشكلة المراد حلها ، لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام نظام تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

٣-٢ عينة البحث

قام الباحث باختبار عينة البحث بالطريقة العمدية بسبب توفر امكانية السيطرة على متغيراتها البحثية بصوره وقد بلغ مجتمع الاصل ٣٦ لاعب موزعين على ١٢ ناديا اما العينة التجريبية فقد بلغ عددهم الكلي ١٠ لاعبين يمثلون نسبة 27,77% من مجتمع الاصل ، ، "اذ بالإمكان أن يتقصد الباحث باختيار العينة ليعمم النتائج على الكل وخاصة عندما تكون العينة متجانسة فأن عينة صغيرة كافية لتمثل مجتمع الأصل" (١٣:١٦٥) وكما مبين في الجدول (١)

البيانات المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول (متر)	180.66	179	2.33	0.43
الوزن (كغم)	78	77	4.60	0.65
العمر الزمني (سنة)	25.33	24	1.22	-0.41
العمر التدريبي	13	12	2.26	0.66

٣ - ٣ الادوات والوسائل المساعدة المستخدمه في البحث

ساعه توقيت عدد ٢

شريط قياس طول ١٠ م

صفاره عدد ٢

ميزان الكتروني

قاعة الحديد الخاصه بالمركز التدريبي للاتحاد المركزي للتجديف

زوارق كاياك اولمبيه مع مجاديفها عدد (١٠)

استمارات تسجيل

فريق العمل المساعد- كما في الملحق رقم (1)

استمارة تفرغ المعلومات

المصادر والمراجع العربيه والاجنبيه

٣-٤ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

٣-٤-١ اختبارات البحث:

١- اختبار زمن الأداء ٢٠٠م تجديف كاياك

الهدف من الاختبار : قياس زمن الاداء القصوي .

الادوات : زورق كاياك - مجداف - مجرى مائي لمسافة ٢٠٠م-ساعة توقيت.

طريقة الاداء: يقف اللاعب على البداية فيقوم بالإنطلاق بعد سماع صفارة الانطلاق لمسافة

٢٠٠م .

التسجيل : حساب زمن أداء اللاعب بالثانية لمسافة ٢٠٠م .

٢- إختبار تجديف كاياك خلال ٢٥ثانيه من خلال حساب التكرار(عددالضربات) والمسافه

(٦١:٨)

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة المميزة بالسرعة للتجديف (الكاياك).

الادوات : زورق كاياك - مجداف - ساعة توقيت - مساعدون لحساب عدد الضربات .

طريقة الاداء : يقوم اللاعب بالتجديف لمدة ٢٥ثا بشدة قصوية بحيث يقوم أحد المساعدين

بتوقيت الزمن والمساعد الآخر يقوم بحساب عدد الضربات خلال ٢٥ثا.

التسجيل : احتساب المسافة وعدد الضربات خلال ٢٥ثا .

٣.اختبار السحب من الأسفل على مسطبة مستوية من وضع الاستلقاء لمدة ٢٥ثا بشدة ٥٠%.

(حساب عدد التكرار) . (١٦٣:٨)

الهدف من الاختبار : قياس مطاولة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجذع وبشدة ٧٠%.

الأدوات : مسطبة مستوية بارتفاع ١٢٠سم - بار حديدي - ساعة توقيت - مساعدون لحساب

الوقت وعدد التكرار .

طريقة الاداء : يقوم المختبر بالاستلقاء على بطنه فوق المسطبة ومسك البار من الأسفل ثم

يسحب البار الى الأعلى لمدة ٢٥ثا .

التسجيل : يسجل عدد مرات السحب الى الاعلى خلال ٢٥ثا .

٤.اختبار دفع البار للاعلى على مسطبة مستوية (بنج بريس) لعضلات الذراعين لمدة ٢٥ثا

بشدة ٥٠%. (١٦٣:٨)

الهدف من الاختبار : قياس مطاولة القوة المميزة بالسرعة بشدة حمل ٥٠% .

الادوات: مصطبة بنج بريس + بار - ساعة توقيت - مساعدون لحساب الزمن و عدد

التكرارات .

طريقة الاداء: يقوم اللاعب بالاستلقاء على ظهره ودفع البار الى الأعلى والأسفل لاكثر عدد

من المرات .

التسجيل: احتساب عدد الدفعات خلال ٢٥ ثا .

٣-٤-٢ التجارب الاستطلاعية:

" تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري " (١٢:٣٨) لذلك أجرى الباحث عددا من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٣-٤-٢-١ التجربة الاستطلاعية الأولى للتمارين المعتمدة في البحث:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (٢٥/٣/٢٠١٦) للتعرف على تمارين القوة الخاصة بالانتقال التي سوف تتدرب عليها المجموعة التجريبية .

٣-٤-٢-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية للاختبارات المهارية:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٥/٣/٢٠١٦) على (٣) لاعبين من عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث وكان الهدف من إجراء هذه التجربة ما يأتي :

- التأكد من فريق العمل المساعد ومدى إتقانهم في تنفيذ الاختبارات المهارية والتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات.

٣-٤-٢-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة:

تم تحديد القيم القصوى لجميع أفراد العينة بتاريخ (٢٦/٣/٢٠١٦) .

٣-٤-٣ الاختبارات القبليه

تم إجراء الاختبارات القبليه على عينة البحث لمعرفة مستوى العينة من حيث الاختبارات ومستوى الانجاز اذ تم إجراء الاختبارات في (٢٨/٣/٢٠١٦) .

٣-٤-٤ المنهج التدريبي

تم تطبيق التمرينات المقترحة بعد إجراء الاختبارات القبليه حيث كانت مكونة من ثلاث وحدات تدريبيه في الاسبوع ولمدة شهرين واستخدم الباحث اسلوب التدريب الدائري الهرمي بالانتقال . وكما في الملحق رقم (٢)

تنفيذ تمارين الانتقال بالاسلوب الدائري الهرمي في منهاج البحث

وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبليه المهارية تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (١/٤/٢٠١٦) ولغاية (١/٦/٢٠١٦)، وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة وهي :

- تم اختيار تمرينات الأثقال عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية ، والتي تشارك فيها أغلب المجاميع العضلية والتي سوف تطبق في القسم الرئيسي .

- تم تحديد القيم القصوى لجميع تمارين القوة الخاصة بالانتقال المستخدمة.

- تم تحديد شدة مطاولة القوة المميزة بالسرعة للجانب البدني او الاداء (٨٠% - ٩٠%) .

- تم تحديد شدة مطاولة القوة المميزة بالسرعة للانتقال (٥٠%) مع التدرج للوصول للنسبة

الموضوعة .

- تم تنفيذ تمارين القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة ولمدة (٨) أسابيع .
 - تتكون كل دورة صغرى من (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع للأيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) بحيث تنفذ المجموعة (٢٤) وحدة تدريبية.
 - تم استخدام طريقة التدريب الدائري الهرمي في تمارين القوة الخاصة بالانتقال .
- الدائري الهرمي : هو طريقه او اسلوب تدريب يتم المزج بينها بطريقة تكون اعداد التمرينات والمحطات بالشكل او الاسلوب الدائري بينما تكرارات التمرينات يكون بالاسلوب الهرمي (المرتفع و المنخفض) .

تم تحديد عدد المجاميع من (٢-٤) وحسب تدرج الشدد والتكرارات .

- تم تحديد فترات الراحة بين المجاميع والدوائر عن طريق التجربة الاستطلاعية وتحليل محتوى المصادر العلمية أي تكون الراحة بين التكرارات (٣-٥) دقيقة كافية لاستعادة الشفاء. وكان لمؤشر النبض دور مهم في التوصل إلى الراحة بين التكرارات وبين المجاميع .

ملاحظة // ان الاسلوب التدريبي الذي اتبعتة الباحث من خلال التدريبات هو الاسلوب الذي تم ذكره سابقا هو الدائري الهرمي اي دائري تنظيميا وهرمي تكراريا من هذا تم التدرج بزيادة الشدد والتكرارات التي تمثل الشدة بعملية التكرار الهرمية صعودا ونزولا وعلى سبيل المثال ان اليوم الاول تم اعطاء شدة ٣٠% للتدرج في الايام الاولى بينما الدائرة تكونت من ٦ محطات يقوم اللاعبون باداءهم المستمر بالبدء بتكرارات ١٢ تكرار على جميع المحطات والصعود الى ٤ تكرار و ٦ تكرار و ٨ تكرار و ٦ تكرار و ٤ تكرار و ٢ تكرار . بينما في نهاية المنهاج ووصول اللاعبين الى مستوى عالي من الانسيابية في الاداء وتطور الجانب البدني والوظيفي ووصول التمرين الى الشدة المستهدفة وهي ٥٠% وزيادة التكرار الى ١٢-١٤-١٦-١٨-٢٠-٢٠-١٨-١٦-١٤-١٢ .

٣-٤-١ تمارين الأثقال المستخدمة:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية (٣:٧٠) ، تم عرض مجموعة من تمارين مطاولة القوة المميزة بالسرعة بالانتقال وتم اختيار (٦) تمارين من مجموعة التمارين التي عرضت عليهم والتي تناسب العينة من حيث سرعة وزمن الأداء والتمارين هي:

- تمرين الضغط الأمامي من الوقوف
- تمرين البنج بريس المترادف بالدمبلص
- تمرين سحب الحديد (الشفة) من الاسفل من وضع الاستلقاء على البطن .
- تمرين بطن من وضع الرقود وثني الركبتين باستخدام الانتقال (قرص حديدي) .
- تمرين لف الجذع من وضعية الجلوس الارضي باستخدام الانتقال (قرص حديدي) .
- تمرين الكيل للذراعين

٣-٤-٥ الاختبارات البعديه

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي تم اجراء الاختبارات البعديه للمجموعه التجريبيه واجريت بنفس اسلوب الاختبارات القبليه يوم (٢٠١٦/٦/٣) من حيث الزمان والمكان .
٣-٥ الوسائل الاحصائيه

تم استخدام برنامج التحليل الاحصائي (SPSS) لاستخراج متغيرات البحث :
الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

T- TEST

الفصل الرابع

٤- عرض ومناقشة نتائج البحث

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه كما موضح في الجدول رقم (١)

جدول رقم (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي وقيمة ت المحتسبه ومستوى الدلالة بينهما لاختبارات البحث للمجموعه التجريبيه

المتغيرات	قبلي		بعدي		مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س	
١- قصوي ٢٠٠م (ثا)	50.3790	.87041	49.3670	1.12600	6.312
٢- ٢٥ ثا تجديف كاياك					
عدد الضربات (ضربة)	40.10	1.197	46.60	1.075	-5.514
المسافه (متر)	120.40	1.647	130.10	1.663	-10.371
٣- اختبار السحب من الاسفل (عدد) خلال:					
٢٥ ثا	30.70	1.494	35.50	1.716	-7.216
٥- دفع البار الحديدي (بنج بريس) (عدد) خلال :					
٢٥ ثا	٢٥.70	1.160	٢٩.80	1.229	-11.699

من خلال الجدول (1) تبين لنا ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه ولصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات وتتضمن (اختبار الاداء القصوي ٢٠٠م) و (اختبار ٢٥ ثا تجديف) و(اختبار السحب من الاسفل) و(اختبار البنج بريس) ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (6.312) ، (-5.514) ، (10.371) ، (-10.062) ، (-7.216) ، (-11.699) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٠,٠٠٠) عند درجة حرية (٩) (وعند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$.

٤- ٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث :

اختبار تجديف قصوي ٢٠٠م :

يتبين من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارين القبلي والبعدي وظهور نتائج معنوية ان التمرينات التي اعطت للمجموعة البحثية قد اثرت وبشكل واضح على المستوى الرقمي للاعب ومن خلال ذلك يمكن اثبات ان التدريب بالانتقال بالاسلوب الدائري الهرمي قد اعطى نتائج ايجابية .

تجديف ٢٥ ثا :

يمكن ملاحظة النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيري (عدد الضربات والمسافة) وهي كالآتي :

عدد الضربات : هذا ويظهر واضحا من الجدول اعلاء مدى التطور الذي حصل على العينة البحثية بزيادة عدد الضربات او تردد الجدفة بما يقارب (٦ جدفة) ولكن تردد الجدفة الصحيح المصحوب بعملية السحبة الكاملة من خلال التمرينات المكثفة التي عملت على زيادة تاخر وصول اللاعب الى مرحلة التعب والبقاء على نفس الوتيرة والوصول الى اقصى حالة من تحمل القوة والسرعة .

المسافة : وهذا نتاج اوانعكاس التطور الحاصل في عدد الضربات ويظهر واضحا في الجدول اعلاه بمسافة تقدر (١٠م) وهذا رقم جيد مقارنة بالمدة الزمنية التي تم التدريب عليها فضلا عن ان عملية المزج مابين التدريب الدائري والهرمي ولد نوع من الضغط المقنن على العضلات العاملة وجعلها في حالة مقاومة التكرات المتواصلة والشدد المتدرجة للوصول الى تنمية قدرة مطاولة القوة المميزة بالسرعة .

سحب من الاسفل : (والذي يمثل الحركة الاساس)

من خلال الجدول يمكن ملاحظة الفرق الواضح في نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وفي متغير عدد السحبات خلال زمن (٢٥ ثا) لحظ بان هناك تطور وزيادة في مقاومه العضلات على الاستمرار بتحمل الضغط المسلط عليها وايضا بقاءها بالسرعة المناسبة التي توازي الضغط المسلط عليها وهذا ما كان يهدف اليه الباحث والتي يمكن مقارنتها مع الاختبارات السابقة فنلاحظ بوجود تاثر كبير من خلال تمرينات التدريب الدائري الهرمي.

دفع البار الحديدي (البنج بريس) (والذي يمثل حركة العودة والاستعداد للجدفة الثانية ونقطة ارتكاز اليد الاخرى للسحب والقوة المضافة الى اليد الساحبة من خلال النقل الحركي للجذع والقوة المسلطة للنقل الحركي

من خلال الجدول يمكن ملاحظة الفرق الواضح في نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وفي متغير عدد الضغوطات خلال زمن (٢٥ ثا) لحظ بان هناك تطور نسبي وهذا يرجع السبب ان عملية دفع البار الى الاعلى والشدد والضغط المستمر على اللاعب ظهر

جليا من خلال التمرينات التي تم التدرج بها للاعبين من خلال الوحدات التدريبية بل وداخل الدوائر او المحطات بأسلوب التدريب والتي يمكن مقارنتها مع الاختبارات السابقة فنلاحظ بوجود تاثر كبير من خلال هذه الق بالمستوى الرقمي .

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى التدريب المكثف من خلال المنهاج والذي كان له خصوصية في تدريب للاعب من خلال التمارين ولطبيعة الفعالية سوف يؤدي إلى تطور قدرة مطاولة القوة المميزة بالسرعة من خلال تمارين الأثقال المبنية على أسلوب التدريب الدائري الهرمي التي نفذتها المجموعة البحثية والتي عكست اثارها نتيجة للتقدم الايجابي الذي حصل لهاتين الصفتين ولارتباطهما ارتباطا طرديا مع الاداء القصوي للاعب . وهذا ما يؤكد اسامه الطائي ان التطور الذي ظهر على اللاعبين من السعة اللاهوائية او المطاولة اللاهوائية والتي عملت على احتفاظ اللاعبين بتكرارات عضلية قصوية اعتمادا على انتاج الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك والتي ما يعرف عنها ب مطاولة القوة المميزة بالسرعة (١:٢) .

إذ أشار (البساطي) (٢:٦٦) أن طبيعة التدريب الخاص يعد أمرا ضروريا لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي "

٥-الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

١. ان استخدام تدريبات الانتقال بطريقة التدريب الدائري الهرمي قد ساعدت على تطوير مطاولة القوة المميزة بالسرعة للمنتخب الوطني للكاياك .
٢. تم اثبات بان هناك علاقة طردية بين التطور الحاصل في قدرة مطاولة القوة المميزة بالسرعة على تطور الانجاز الرقمي للاعبي التجديف الكاياك ٢٠٠ م .
٣. ان المتابعة المستمرة لتطور مستوى (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة والمزج بينهما) خلال فترة تنفيذ المنهاج له الاثر الواضح في وصول الرياضي الى المستوى الرقمي الجيد .

٥-٢ التوصيات

١. استخدام التمرينات بالانتقال لتطوير القوة الخاصة لدى لاعبي التجديف الكاياك ٢٠٠ م.
٢. يجب الأخذ بنظر الاعتبار انسيابية التدرج في الشدة ضمن اعطاء الوحدات التدريبية باستخدام الانتقال مع مراعاة الفروق الفردية .
٣. ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات الانتقال وعدم الاعتماد على أسلوب واحد

المصادر

١. اسامه الطائي : القوة والقدرة ، الاكاديمية الرياضية العراقية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كانون الثاني ٢٠٠٩ . ص ٢
٢. البساطي ، أماللة أحمد (١٩٩٨) : قواعد أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، الإسكندرية.
٣. ريسان خريبط ، علي تركي؛ نظريات تدريب القوة .بغداد : بدون مطبعه، ٢٠٠٤ ، ص٧٠.
٤. ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : بغداد ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧.
٥. الطالب ، علي ضياء مجيد (٢٠٠٧) : أثر استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومطاوله القوة على مستوى الانجاز في عدو (١٠٠ ، ٢٠٠) م،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
٦. عبد المعطي محمد عساف (وآخرون) . التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط ١ ، عمان : دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٠ .
٧. عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي . (القاهره ، دار العارف للطباعة والنشر ، ١٩٩٤).
٨. علي بن صالح الهرهوري ؛ التدريب الرياضي ، ط١ : (بنغازي ، دار النشر ، ١٩٩٤)، ص١٦٣.
٩. علي عبد اللطيف علي : استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير الخاصة واثرها في المستوى الرقمي لفعالية ٢٠٠م تجديف كاياك ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد : ٢٠٠٨ ، ص ٦١.
١٠. قاسم حسن مهدي المندلاوي ، محمودعبدالله الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية ، بغداد ، ١٩٨٧م.
١١. محمود ، بيداء كميلان (٢٠٠٣) :مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية الوظيفية لأعمار(٩- ١٢) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
١٢. مؤيد عبد اللطيف : دراسة تأثير الجهد البدني القصوي في بعض المؤشرات البيوكيميائية والفسيولوجية لفعاليتي ٢٠٠م و١٠٠٠م تجديف (كياك)، رسالة ماجستير ،كليةالتربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٩ ، ص٣٨.
١٣. وجيه محجوب . أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ ، عمان : دار المناهج ، ٢٠٠١ ، ص١٦٥.