

دراسة مقارنة لمستوى إنجاز طالبات مقرر التدريب بالأثقال تبعاً لاختلاف بيئة التدريب بكلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي بجامعة البحرين

د. إنعام مجيد النجار
أستاذ التأهيل الرياضي المساعد
كلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي
جامعة البحرين

مقدمة :

التربية الرياضية إحدى أكثر الوسائل اتساعاً في عصرنا لهذا نجد أن الأهتمام بها من كافة العلوم تأخذ حجماً كبيراً في عملية الدراسة وفي كافة المجالات جهوداً متميزة وإسهامات مهمة في تأكيد الوظائف الحقيقية للرياضة والمجتمعات الحديثة وأن الهدف من استخدام وسائل الأختبار يعد من الدعائم التي تركز عليها التربية الرياضية ، حيث أنها عاملاً مساعداً في توجيه الأفراد على أكتساب القوة ومعالجة نقاط الضعف للمهارات البدنية المطلوبة . كما أن عملية التدريب على مستوى المدارس والجامعات أصبحت الآن ضرورة كونها الرافد الأول للمنتخبات الوطنية في أغلب البلدان . أن التدريب في الجامعات يعتبر عامل أساسي من أجل الوصول إلى مستوى جيد من منتخبات الجامعة ومن ثم يعود هذا التطور بالشئ الجيد على المنتخبات الوطنية المشاركة في البطولات المحلية والخارجية (١٠ : ٢٣).

ويرى إدهم (٢٠١١) أن مستوى التحصيل الدراسي Achievement level هو العلامة التي يحصل عليها الطالب في أي أمتحان مقنن، أو أي أمتحان مدرسي في مادة دراسية معينة قد تعلمها مع المعلم من قبل، لذا فإن التحصيل المدرسي Scholastic Achievement أو الأكاديمي Academic يقصد به ذلك النوع من التحصيل الذي يتعلق بدراسة أو تعلم العلوم والمواد الدراسية المختلفة، والعلامة التي يحصل عليها الطالب عبارة عن تلك الدرجة التي يحققها في أمتحان مقنن يتقدم إليه عندما يطلب منه ذلك، أو يكون حسب التخطيط والتصميم المسبق من قبل إدارة المؤسسة التعليمية . وفي التربية الرياضية يعني التحصيل هو مستوى إنجاز الأختبارات أو الداء المهاري أو البدني (١) ، (١٨)

إن تأثير البيئة على اللاعبين له أثار كبيرة لذا من الضروري أن تكون هناك تدابير ملموسة لخفض هذا التأثير وضمان بيئات تدريبية أفضل لهم . لذا فالمتابع لتطور المستويات الرياضية يتفكر بشكل كبير بتلك الأداءات التي تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية من جهة أو تبني الجسم من جهة أخرى خاصة للمبتدئين حيث ليس هناك شك في أن نسبة تحسن الأداء الرياضي يبدأ من بداية العمر التدريبي بالنسبة للرياضي كما يقل عند ذروة عمر التدريبي له. (٤ : ٢٠١٢) ، حيث يسهم التدريب بأستخدام الأثقال أو المقاومات المختلفة في العصر الحديث ، في تطوير اللياقة او المهارات الحركية أو لأستخدامات شخصية . خاصة إذا ماتوافرت لدى المتدرب البيئة التدريبية الآمنة من أدوات وقاعات مجهزة بالأضافة الى أتباع تعليمات الأمن والسلامة التي تعتبر من الأمور المهمة للبيئة المحيطة بالتدريب. ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية من خلال التعرف على الفروق بين مستوى أنجاز أختبارات موضوعة لجتياز المقرر بنجاح تبعاً لبيئة التدريب وتأثير تلك البيئات على مستوى إنجاز الطالبات لهذه الأختبارات.

مشكلة الدراسة

من خلال تجربة الباحثة وعملها لسنوات عديدة في مجال تدريس مقرر الأعداد البدني والعب القوي وحديثا لمقرر التدريب بالأثقال والذي طرح للتدريس ٢٠١٢ لأول مرة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي بجامعة البحرين. وأول من قام بتدريس هذا المقرر ، وجدت في بادئ الأمر تردداً لدى الطالبات في التسجيل لهذا المقرر أعتقاداً "منهن ان التدريب بالأثقال يجعل من عضلاتهن ضخمة بالقدر الذي يرونه لدى الرجال . لذا كان هذا هو السؤال الأول الذي طرح الذي يتم طرحه من قبل الطالبات على أستاذ المقرر (الباحثة) . وبعد أطلاع الطالبات على أهمية التدريب بالأثقال في اكتساب الصفات البدنية المختلفة لاسيما القوة العضلية التي تحتاجها مختلف الفعاليات الرياضية . حيث ان للتدريب الرياضي أوجه عديدة ليست هي فقط التضخم العضلي ويمكن استخدام القوة العضلية لتدريب الأناث دون الخوف من حدوث التضخم العضلي (١٤ : ٤٤٨) .

بدأ هذا المقرر يطرح في كل فصل دراسي . ولكن ونتيجة لظروف الجدول الدراسي تغير مكان تدريس المقرر لثلاث فصول ببيئات تدريبية مختلفة . ومن خلال ملاحظة الباحثة وجدت أن الاختلاف في بيئة التدريب كانت تؤثر بشكل أو بآخر على مستوى أنجاز طالبات المقرر .

أن اختلاف بيئات التدريب من أدوات ومساحات له تأثير كبير على مستوى الأنجاز .

إن عملية التدريب الرياضي في ظروف وبيئات مختلفة تحوطها العديد من المشكلات ومن أكثرها أهمية تقنين الحمل الرياضي الذي يتناسب مع الحالة الوظيفية والبدنية والمناخية في آن واحد . (١) .

لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذا المجال أيما "منها بأهمية بيئات التدريب في تطوير الأداء ومستوى الأنجاز وتسهيل الضوء على المقارنة لمستوى أنجاز طالبات المقرر باختلاف بيئة التدريب لثلاث مجموعات من طالبات المقرر توزعت على ثلاث فصول دراسية ٢٠١٣/٢٠١٤/٢٠١٥ . أبتداءاً من الفصل الثاني لسنة ٢٠١٣ وأستبعدت المجاميع الأولى لتحديد العوامل النفسية لطالبات الفصول الأولى لطرح هذا المقرر . ومن هنا فان السؤال الرئيسي هل يختلف مستوى الأنجاز لطالبات مقرر التدريب بالأثقال تبعاً لبيئة التدريب بكلية التربية الرياضية جامعة البحرين ؟

أهمية الدراسة

تمكن أهمية الدراسة في إيجاد المقارنة بين المجاميع التدريسية من طالبات مقرر التدريب بالأثقال المطروح ضمن خطة التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي بجامعة البحرين والذين خضعوا للتدريب في بيئات مختلفة في المكان ، وبمتطلبات تدريسية موحدة كالتمارين ، وخطة التدريس ، والأدوات ، والأختبارات . من خلال معرفة الفروق في أنجاز الأختبارات تبعاً لبيئة التدريب .

أهداف الدراسة

- 1- اختبار تأثير بيئة التدريب (المساحات والأدوات) على مستوى إنجاز الأختبارات لطالبات مقرر التدريب بالأثقال في كلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي بجامعة البحرين
- 2- اختبار الفروق بين المجاميع الدراسية في مستوى إنجاز لطالبات مقرر التدريب بالأثقال في كلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي بجامعة البحرين .

مصطلحات الدراسة

بيئة التدريب (١٦ : ٢٠٠٥) البيئة هي كل ما يحيط بالكائنات الحية، بما في ذلك العناصر الطبيعية والبشرية . وكل ما يشكل شكل النظام البيئي العالمي، وكل ما يتفاعل معها. والتي تعد عامل من العوامل المؤثرة على الانجاز الرياضي ولما لهذا المتغير من اثر كبير ليس على مستوى الانجاز فحسب وإنما على العملية التدريبية برمتها .

مقرر التدريب بالأثقال : تم طرح مقرر التدريب بالأثقال للبنات ضمن خطة قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين كمقرر أختياري بعد ما كان يطرح فقط للبنين .

حدود الدراسة

حدود بشرية : طالبات مقرر التدريب بالأثقال المسجلين للفصول الدراسية للاعوام ٢٠١٣\٢٠١٤\٢٠١٥ (٢١-٢٠-٢٠) طالبة على التوالي.
حدود مكانية : ملعب العاب القوى ، قاعة الأثقال ، الكابينة
حدود زمانية : طالبات الفصل الثاني ٢٠١٣ . وطالبات الفصل الثاني ٢٠١٤ . وطالبات الفصل الثاني ٢٠١٥ .

المعالجات الاحصائية :

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، تحليل التباين الاحادي ، اختبار شيفيه

الاطار النظري والدراسات السابقة

سيتم أستعراض المواضيع النظرية ذات العلاقة بالبحث بالإضافة الى بعض الدراسات المشابهة والسابقة والتعليق عليها .

ماهية القوة العضلية

أكد (١١ : ١٦٦) أن القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية، ويتوقف عليها أداء العديد من الأنشطة الرياضية ومن أهم الصفات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية، وتعتبر القوة العضلية من القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب كل أداء بدني، فتختلف متطلبات القوة العضلية في مسابقات السرعة عن مسابقات التحمل.

كما عرف (٦ : ١٧) مصطلح القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعد سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة

أكبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب. أما (٨ : ٣٦٠) القوة العضلية هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أي هي قابلية العضلة لبذل شدة ضد مقاومة، فكل حركة تؤدي تحتاج الى قوة وكلما زاد وزن الأداة زادت القوة المبذولة .

ويذكر اللامي (٢٠٠٤) عن ماكلوي هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها والأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية. (٥ : ٦٨)

أنواع القوة العضلية أولاً: القوة العضلية العظمى

يعرف عبد الفتاح (١٩٩٧) على أنها قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي يمكن ان تنتج العضلة، وتقاس عامة بحجم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها العضلة، وترتبط القوة العظمى ببعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال والرمي والوثب والعدو في ألعاب القوى، ومختلف أنواع المصارعة والسباحة السريعة. (١٢ : ١٢٣)

ثانياً: القدرة الانفجارية

يؤكد سامي (٢٠٠٠) أن القدرة لأنفجارية هي شكل من أشكال القوة التي تؤثر في العدد من الفعاليات الرياضية، وهي عنصر مركب من القوة والسرعة اذ تضمن أعلى فاعلية للأداء الفني تحت متطلبات الفعالية الممارسة وشروطها. ويمكن تعريف هذا النوع بأنه "قدرة الرياضي على أداء حركة ما بتوافر أقصى قوة سريعة. (٩ : ٢١)

ثالثاً: القوة المميزة بالسرعة

حيث يعرف نصيف وعبدى (١٩٨٨) على أنها إحدى عناصر القوة العضلية وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد وعندما ندخل عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا سنحصل على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة، وهذه القوة عبارة عن "عملية التغلب أو مقاومة من خلال تأدية حركة فنية معينة وإنجازها بأقصى سرعة وأقصر وقت ممكن . (١٣ : ٤٥)

رابعاً : تحمل القوة

يذكر موقع (١٩) أن تحمل القوة قدرة عضلة أو مجموعة من العضلات على المحافظة على قوة محددة لأطول فترة زمنية ممكنة . وغالباً ما تمثل هذه القوة المحددة نسبة مئوية من القوة القصوى.

بيئة التدريب :

"وتشمل جميع العوامل الخارجية التي تحيط بالفرد وتأثيراتها المختلفة بما في ذلك العوامل الطبيعية والبشرية الأخرى" . حيث تلعب بيئة التدريب دوراً مهماً في اكتساب الرياضية المهارات الرياضية والعمل على تطوير الاداءات الحركية المختلفة . بالإضافة الى تأثيرها المباشر على تحقيق الانجازات الرياضية المختلفة .

وتشمل البيئة درجة الحرارة والبرودة ، الارضيات المختلفة للملاعب والصالات ، الادوات الرياضية المستخدمة في الفعاليات ، الزملاء والمنافسين وغيرها . من كل ما يحيط الفرد الرياضي. ونتيجة لتاثير البيئة الكبير على تطوير التدريب والانجاز الرياضي " فقد ظهرت قوانين وتشمل الحق في رفع الدعاوي ضد الاشخاص والشركات التي تضر بالبيئة او التي لاتتبع اللوائح التنظيمية في اتباع القوانين البيئية في مراحل البنى التحتية للمنشات الرياضية. (١٨: ٢٢)

الدراسات السابقة

دراسة محمد حاتم عبد الزهرة ألببيدي (٣) حيث هدفت الدراسة الى إيجاد نسبة التطور في كل اختبار من اختبارات القبول في كلية التربية الرياضية بين المرحلة الأولى والرابعة لنفس الطلاب . وشملت عينة البحث (٤١) الطلبة المقبولين في العام الدراسي ٢٠٠٥ . ولقد تم إجراء اعادة لأختبارات القبول لنفس العينة في المرحلة الرابعة عام ٢٠٠٩ . وكانت أهم أستنتاجات هذا البحث هي في تباين نسب التطور في القدرات البدنية والمهارية ومستوى التطور الأفضل للقدرات المهارية . وعدم التركيز على عنصر مطاولة السرعة عند إعطاء تمارين اللياقة البدنية . وأهم التوصيات هي أن تكون هناك دراسة تتبعية عند قبول الطلاب لكل مرحلة دراسية من حيث القدرات البدنية والمهارات الحركية . والتركيز على الفعاليات التي لها طابع المطاولة وخصوصاً في المرحلة الرابعة . وأن يكون هناك إعادة توزيع للفعاليات على المراحل بالشكل الذي يضمن الحفاظ على اللياقة البدنية والمهارات الحركية للطلاب .

- دراسة قيس جواد خلف (٧) هدفت هذه الدراسة الى إيجاد تأثير التدريب الرياضي في بيئتين مختلفتين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والبدنية للاعبين تنس الكراسي المتحركة .وقد أعتمد الباحث على بعض المتغيرات الفسيولوجية كضغط الدم العالي والواطي وحجم الضربة والنبض ومتغير الهيموكلوبين فظلا عن بعض القياسات البيوكيميائية كمتغير الهيموكلوبين وحامض اللاكتيك في الدم الذي أشارت بعض المصادر بأنة يتأثر بارتفاع درجات الحرارة فظلا عن تناول سرعة التغطية كمتغير بدني ضمن متغيرات الدراسة المبحوثة، وقد قام الباحث بتقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة تتدرب في الظل ومجموعة تتدرب في البيئة الخارجية وبالاتفاق مع مدرب الفريق وتطبيق نفس البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدرب في مرحلة الأعداد العام، وبعد أتمام البرنامج التدريبي توصل الباحث الى أن هناك فروق معنوية وغير معنوية لبعض المتغيرات حيث أظهر كل من متغير النبض وقت الراحة ومتغير حامض اللاكتيك ومتغير سرعة التغطية فروقا معنوية ولصالح المجموعة المتدربة في الظل في حين لم تظهر المتغيرات الأخرى أي فروقا، وقد استنتج الباحث أن التدريب الرياضي في الظل أدى الى حصول تكيفات في الجهاز الدوري أنعكست على انخفاض معدل القلب وقت الراحة.

- دراسة دنيا صباح علي (١٤) تهدف هذه الدراسة الى معرفة بعض عناصر اللياقة البدنية الحركية والقدرات الحركية تهدف الى مقارنة بعض عناصر القدرات الحركية للمراحل الدراسية كافة. وأعتمدت الباحثة على الأختبارات الحركية في الحصول على النتائج . وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث بلغت عينة البحث ١١٦ من الطلبة

موزعين على المراحل الدراسية كافة. وأستنتجت الدراسة تفوق طلبة المرحلة الدراسية الرابعة عن بقية المراحل في القدرات الحركية (الدقة والرشاقة والتوازن) . أما أهم التوصيات فهي توفير الامكانيات والمستلزمات الخاصة بانجاح الدروس العملية لما تشكله من اهمية في اعداد مدرس التربية الرياضية

التعليق على الدراسات السابقة

تمت الاستفادة من مجمل الدراسات السابقة في تحديد منهجية الدراسة وكذلك بعض الأختبارات البدنية وتمت الاستفادة من طريقة مناقشة النتائج بالاعتماد على الية التي طرحت في الدراسات السابقة ووضع التوصيات .

فروض الدراسة

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة الثلاثة على الاختبار البعدي (أختبار الضغط المائل ب ٣٠ ث)
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة الثلاثة على الأختبار البعدي لأختبار تحمل القوة لعضلات البطن (٤٥ ثا)
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة الثلاثة على الأختبار البعدي لأختبار الأنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة الثلاثة على الأختبار البعدي لأختبار قوة عضلات الصدر
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لمستوى أنجاز للمجموعات الثلاثة لصالح الأختبار البعدي .

منهج الدراسة وإجراءاتها

المنهج

أتبعت الدراسة المنهج المسحي الوصفي المقارن، حيث قامت الباحثة بالمقارنة بين مستوى أنجاز الأختبارات للثلاثة مجموعات من الطالبات ذات بيانات التدريب المختلفة مع مراعاة التأكد من تكافؤ المجموعات من حيث العمر الزمني والطول والوزن ومراعاة قيام نفس الأستاذ بالتدريس لنفس محتوى المقرر دون تغيير سوى بيئة التدريب .

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الكلية من ٦١ طالبة من طالبات مقرر التدريب بالانتقال في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي جامعة البحرين ولثلاث فصول دراسية وهي الفصل الثاني من الأعوام ٢٠١٣/٢٠١٤، ٢٠١٤/٢٠١٥، ٢٠١٥/٢٠١٦ حيث تم تكافؤ العينة من خلال العمر والوزن والطول وكما موضح في الجدول رقم (١)

جدول (١)

وصف عينة الدراسة من حيث العمر الزمني والطول والوزن

المجموعة	ن	الوزن			الطول		العمر الزمني		
		الأعلى	الأدنى	م	الأعلى	الأدنى	م	الأعلى	الأدنى
مجموعة ملعب ٢٠١٣	79	46	161.8	171	155	19.9	23	19	21
مجموعة الكابينة ٢٠١٤	81	45	161.8	174	156	20.7	22	19	20
مجموعة ملعب ٢٠١٥	73	38	162.4	175	155	20.7	23	19	20

وللتأكد من التكافؤ بين المجموعات الثلاثة فيما يتعلق بالمتغيرات الثلاثة العمر الزمني والطول والوزن قامت الباحثة باختبار دلالة الفروق بين المجموعات باستخدام تحليل التباين الأحادي بين المجموعات في المتغيرات الثلاثة فكانت النتائج التي يوضحها جدول (٢)

جدول (٢)

تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق بين مجموعات الدراسة الثلاثة في متغيرات (العمر الزمني - الطول - الوزن)

المتغيرات	مصدر التباين	مج المربعات	ع . ح	م المربعات	قيمة ف.	مستوى الدالة
العمر الزمني (بالسنوات)	بين المجموعات	5.345	2	2.672	3.576	0.241
	داخل المجموعات	44.091	59	.747		
الطول (سنتيمتر)	بين المجموعات	5.561	2	2.781	.883	.125
	داخل المجموعات	1313.423	59	22.261		
الوزن (كيلو جرام)	بين المجموعات	160.024	2	80.012	.886	.418
	داخل المجموعات	5329.218	59	90.326		

ويتضح من جدول (٢) عدم وجود فروقاً ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاثة في كل من العمر الزمني والطول والوزن مما يشير إلي تكافؤ المجموعات في هذه المتغيرات، ووصف المقرر الدراسي: كما ورد في خطة كلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي.

يتضمن هذا المقرر مدخل لكيفية استخدام الأثقال لتحسين اللياقة البدنية والإعداد البدني. التركيز على الأمن والسلامة، وتدريب القواعد المختلفة لرفع الأثقال. (خطة برنامج التربية الرياضية ٢٠١٠)

ولقد ضم المقرر تحسين القوة العضلية القصوى والقوة الانفجارية وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة بهدف زيادة الكتلة العضلية أو إعادة تشكيل الجسم أو لأستخدام هذه

الصفات في تطوير المهارات الرياضية لمختلف الفعاليات الرياضية . باستخدام تمارينات البلايومترك وأدوات وأجهزة الأثقال . لذا فالمقرر يهتم بتعريف الطالبة على أوجه استخدام التدريب بالأثقال خدمة للأداء الحركي الأعلى . وشكلت وحدات المقرر ١٤ أسبوع مقسمة على هذه الأشكال المختلفة من أشكال تدريبات القوة أو أشكالها. ولقد تم تدريس هذا المقرر بالأعتماد على الأدوات المتاحة من دنبلص (٢-٣كغم) ، وبأستخدام أوزان الكاحل الرملية (٣كغم) ، كرات طبية (٤-٥ كغم) ، بالإضافة الى شفت الحديد بوزن (١٠كغم) ، وأقراص الحديد (٢.٥ - ٤.٥ - ٦.٥ كغم) . فيما تم تطبيق جميع الأختبارات (أختبار الضغط المائل ب ٣٠ ث - تحمل القوة لعضلات البطن (٤٥ ث) - الأنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث) - قوة عضلات الصدر) .

وصف بيئة التدريب:

١- تمثلت البيئة الأولى بمضمار ألعاب القوى في الصخير وقاعة للأثقال وتضم أربعة أجهزة للحديد - جهاز لتقوية عضلات مجهز بقوالب الحديد الذراعين ويعمل باتجاهين (العضلة الثلاثية - والعضلة الثنائية) للذراعين - جهاز تمرين تقوية عضلات البطن مجهز بقوالب الحديد - جهاز تقوية عضلات الفخذ الأمامية مجهز بقوالب الحديد - جهاز التجديف أما الملعب فقد أستخدمته الباحثة لعمل جميع التمرينات ومجريات المقرر وأستغلال المساحات المختلفة فيه لتطبيق التمارين المتعلقة بتحمل القوة ، تمارين البلايومترك ، تمارين القفز المختلفة ، تمارين رفع الأثقال بأستخدام الشفت الحديدي . بعبارة أخرى اتاح المكان للباحثة التصرف بشكل جيد في أختيار مختلف التمارين .

٢- تمثلت البيئة الثانية بالكابينة وهي قاعة بطول ١٠ م وبعرض ٦م حيث مثلت بديلا " جيدا" في مرحلة كان الجدول الدراسي مضغوط فأضطرت الباحثة وهي أستاذ المادة بالإستعانة بهذه القاعة. أما مايميز هذه القاعة فأنها سمحت للطالبات بأستخدام هذه المساحة جيدا" وبشكل محدود . فأضطرت الباحثة الى الإستعانة بالملعب في الأوقات التي لم يكن فيها مشغولا" بمقررات أخرى . وذلك لأتاحة الفرصة للمجموعة من تطبيق التمارين المتعلقة بتحمل القوة ، تمارين البلايومترك ، تمارين القفز المختلفة ، تمارين رفع الأثقال بأستخدام الشفت الحديدي.

٣- تمثلت البيئة الثالثة بمضمار ألعاب القوى في الصخير وقاعة للأثقال أكبر مساحة ومجهزة بمرأة كبيرة وتضم أربعة أجهزة للحديد : جهاز لتقوية عضلات مجهز بقوالب الحديد الذراعين ويعمل باتجاهين (العضلة الثلاثية - والعضلة الثنائية) للذراعين - جهاز تمرين تقوية عضلات البطن مجهز بقوالب الحديد - جهاز تقوية عضلات الفخذ الأمامية مجهز بقوالب الحديد - جهاز التجديف.

ولذا أتاحت المساحة المظللة الموجودة أمام قاعة الأثقال الجديدة والتي تراوحت مساحتها ١٠ طولاً وبعرض ٤م أتاحت هذه المساحة الى التدريب فيها أيضا" بالإضافة الى الملعب فقد أستخدمته الباحثة لعمل جميع التمرينات ومجريات المقرر وأستغلال المساحات المختلفة فيه لتطبيق التمارين المتعلقة بتحمل القوة ، تمارين البلايومترك ،

تمارين القفز المختلفة ، تمارين رفع الأثقال باستخدام الشفت الحديدية . بعبارة أخرى اتاح المكان للباحثة التصرف بشكل جيد في اختيار مختلف التمارين .

وصف الاختبارات :

١ - اختبار الضغط للأعلى ب ٣٠ ث

الغرض من الاداء: لقياس سرعة القوة لعضلات الصدر

الادوات : ساعة توقيت

مواصفات الأداء : يكون الجسم بحالة الانبطاح على الأرض وبأستقامة تامة وعند

سماع الصافرة الضغط بالذراعين الى الأعلى مع الحفاظ على أستقامة الجسم في

كل نزول بحيث يكون الصدر على ارتفاع ١٥ سم.

القياس : تحسب المرات الصحيحة في الاداء . (١٦ : ٢٦١)

٢- اختبار تحمل القوة لعضلات البطن ب ٤٥ ث

الغرض من الأداء : قياس تحمل القوة لعضلات البطن

الأدوات : ساعة توقيت

مواصفات الأداء: - الساقين مثنيتين - الذراعين مضمومة الى الصدر - عند سماع

الأشارة البدء برفع الجذع مع الراس الى الأعلى .

القياس : تحسب عدد المرات ب ٤٥ ث. (١٦ : ٣٣٣)

٣- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة تغيير أوضاع الجسم .

الأدوات : ساعة إيقاف .

وصف الأداء : - يقف المختبر منتصباً في وضع الوقوف (وضع البدء)

- عند إعطاء إشارة البد يقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين على

الأرض بحيث تكون المقعدة على الركبتين ، والركبتين مضمومتين بين الذراعين

والرأس متجه للأمام .

- يتم قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل .

- قذف الرجلين أماماً للوصول إلى وضع ثني الركبتين .

- مد الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الوقوف .

- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال ١٠ ثا

القياس : عدد المرات في ١٠ ثانية (١٦ : ٣٤٣)

٤- اختبار قياس قوة عضلات الصدر

الغرض من القياس : قوة عضلات الصدر

الأدوات : شفت حديدي مع اقراص بمجموع وزن ٢٥ كغم - مقعد سويدي - ساعة

توقيت .

وصف الأداء : تستلقي الطالبة على المقعد السويدي بحث تكون قدمها مستندة على

الارض - وتقف طالبتان على جانبي الطالب المختبر للمساعدة - ويقف المدرس الى

الخلف من الطالب المختبر - يقوم المختبر بمسك الشفت الحديدي والحفاظ على توازنه

من خلال وضع الذراعين على بعد متساو من وسط الشفت الحديدي - وعند الاستعداد

يبدأ المختبر بدفع الشفت الحديدية الى الأعلى بحيث تصل ذراعاه الى الاستقامة ومن ثم الرجوع الى السفلى بحيث يكون لشفت الى وسط الصدر .
القياس : عدد المرات الصحيحة . (١٦ : ٣٤٣)

ولقد قامت الباحثة بأستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين مجموعات الدراسة الثلاثة فى الأختبارات القبلية موضوع الدراسة للتعرف على مستوى الأنجاز لمجموعات الدراسة الثلاثة قبل البدء فى تدريس المقرر فكانت النتائج التي يوضحها جدولي (٣)، (٤).

جدول (٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات الدراسة الثلاثة للأختبارات القبلية
موضوع الدراسة

الاختبار	المجموعة	ن	م	ع
أختبار الضغط المائل ب ٣٠ ث (مرة)	الأولى	٢١	19.73	6.041
	الثانية	٢٠	17.95	7.564
	الثالثة	٢٠	15.95	8.976
أختبار تحمل القوة لعضلات البطن ب ٤٥ ث (مرة)	الأولى	٢١	27.64	3.836
	الثانية	٢٠	31.55	4.872
	الثالثة	٢٠	30.45	7.244
أختبار الأنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث) (مرة)	الأولى	٢١	6.59	1.297
	الثانية	٢٠	6.60	1.231
	الثالثة	٢٠	6.58	1.071
أختبار قياس قوة عضلات الصدر (مرة)	الأولى	٢١	11.82	7.890
	الثانية	٢٠	12.35	7.849
	الثالثة	٢٠	11.45	9.237

جدول (٤)

تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق بين مجموعات الدراسة الثلاثة للأختبارات القبلية
موضوع الدراسة

الاختبارات	مصدر التباين	م.م	ح.ع	م.م	قيمة ف.	مستوى الدالة
أختبار الضغط المائل ب ٣٠ ث	بين المجموعات	149.47	2	74.739	1.30	.279
	داخل المجموعات	3384.26	59	57.360		
أختبار تحمل القوة لعضلات البطن ب ٤٥ ث	بين المجموعات	172.68	2	86.34	2.89	.065
	داخل المجموعات	1756.99	59	29.78		
أختبار الأنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	بين المجموعات	.004	2	.002	.001	.999
	داخل المجموعات	84.75	59	1.43		
أختبار قياس قوة عضلات الصدر	بين المجموعات	8.19	2	4.09	.059	.943
	داخل المجموعات	4098.77	59	69.47		

ويتضح من جدول (٤) عدم وجود فروقاً ذات دلالة أحصائية بين المجموعات الثلاثة فى مستوى الأنجاز على الأختبارات القبلية .

نتائج الدراسة ومناقشتها :

قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين مجموعات الدراسة الثلاثة في الأختبارات البعدية والتي تعكس نتائج مستوى الأناجاز في مقرر التدريب بالانتقال بعد تدريس المقرر لمدة فصل دراسي كامل فكانت النتائج التي يوضحها جدولي (٥) ، (٦)

جدول (٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات الدراسة الثلاثة للأختبارات البعدية
موضوع الدراسة

الاختبار	المجموعة	ن	م	ع
أختبار الضغط المائل ب ٣٠ ث	الأولى	٢١	19.77	9.278
	الثانية	٢٠	20.55	7.729
	الثالثة	٢٠	28.00	7.167
أختبار تحمل القوة لعضلات البطن ب ٤٥ ث	الأولى	٢١	29.59	4.171
	الثانية	٢٠	34.60	3.331
	الثالثة	٢٠	37.65	3.543
أختبار الأنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	الأولى	٢١	7.09	.811
	الثانية	٢٠	7.10	.852
	الثالثة	٢٠	8.60	.503
أختبار قياس قوة عضلات الصدر	الأولى	٢١	20.09	10.099
	الثانية	٢٠	18.60	7.500
	الثالثة	٢٠	22.80	3.792

جدول (٦)

تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين مجموعات الدراسة الثلاثة للأختبارات البعدية
موضوع الدراسة

الاختبارات	مصدر التباين	م. ح	م. م	قيمة ف.	مستوى الدالة
أختبار الضغط المائل ب ٣٠ ث	بين المجموعات	2	421.36	6.34	.05
	داخل المجموعات	59	66.42		
أختبار تحمل القوة لعضلات البطن ب ٤٥ ث	بين المجموعات	2	349.50	25.31	.000
	داخل المجموعات	59	13.80		
أختبار الأنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	بين المجموعات	2	15.33	27.91	.000
	داخل المجموعات	59	.549		
أختبار قياس قوة عضلات الصدر	بين المجموعات	2	90.83	1.53	.223
	داخل المجموعات	59	59.04		

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق بين المجموعات الثلاثة في مستوى الأنجاز في الاختبارات البعدية . (أختبار الضغط المائل ب ٣٠ ث - أختبار تحمل القوة لعضلات البطن ب ٤٥ ث - أختبار الأنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث) - أختبار قياس قوة عضلات الصدر) وعدم وجود فروق بين المجموعات الثلاثة في مستوى الأنجاز في أختبار قياس قوة عضلات الصدر.

وللوقوف على اتجاه الفروق بين المجموعات قامت الباحثة بإستخدام مدى توكي لمقارنة متوسطات المجموعات المتعددة فكانت النتائج التي يوضحها جدول (٧) :

جدول (٧)
يوضح نسبة التحسن للمجموعات الثلاثة موضوع الدراسة

الأختبار	المجموعات	القبلي	البعدي	نسبة التحسن
أختبار الضغط المائل ب ٣٠ ث	مجموعة (١)	19.73	19.77	0.16 %
	مجموعة (٢)	17.95	20.55	10.4 %
	مجموعة (٣)	15.95	28.00	48.2 %
أختبار تحمل القوة لعضلات البطن ب ٤٥ ث	مجموعة (١)	27.64	29.59	6.09 %
	مجموعة (٢)	31.55	34.60	9.53 %
	مجموعة (٣)	30.45	37.65	22.5 %
أختبار الأنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	مجموعة (١)	6.59	7.09	6.25 %
	مجموعة (٢)	6.60	7.10	6.25 %
	مجموعة (٣)	6.58	8.60	25.25 %
أختبار قياس قوة عضلات الصدر	مجموعة (١)	11.82	20.09	33.08 %
	مجموعة (٢)	12.35	18.60	25.12 %
	مجموعة (٣)	11.45	22.80	45.4 %

مناقشة النتائج

سيتم هنا مناقشة النتائج في ضوء ماتوصلت اليه الباحثة من تحليل إحصائي للاختبارات.

موضوع الدراسة :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة الثلاثة على الاختبار البعدي (أختبار الضغط المائل ب ٣٠ ث) حيث كانت دلالة الفروق بين كل من المجموعة الأولى والثانية والثالثة في مستوى الأنجاز لهذا الأختبار لصالح المجموعة الثالثة بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية . وذلك إن المجموعة الثالثة قد طبقت جميع وحداتها في بيئة واحدة موزعة بين المضمار وقاعة الأثقال الحديثة والمساحة المظلمة التي تقابل هذه القاعة وذلك مما أرجح كفة المجموعة الثالثة في هذا الأختبار . إضافة الى نسبة التطور العالية والتي كانت من نصيب المجموعة الثالثة وقدرت ب 48.2% يليها المجموعة الثانية بنسبة ١٦ % .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة الثلاثة على الأختبار البعدى (اختبار تحمل القوة لعضلات البطن ٤٥ ثا) . وكانت بين كل من المجموعة الأولى والثانية والثالثة في مستوى الأداء لصالح المجموعة الثالثة كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية لصالح المجموعة الثانية . أن تمرين تحمل قوة عضلات البطن حيث أنه لا يحتاج الى مكان واسع للتدريب عليه، لذا ترى الباحثة أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجاميع الثلاثة تكون نتيجة واقعية لأن بيئة التدريب كانت واحدة تقريبا" . وسجلت المجاميع الثلاثة نسبة تطور كانت على التوالي 6.09 % . 9.53 % . 22.5 % . وبنسبة تطور أكبر للمجموعة الثالثة يليها الثانية .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة الثلاثة على الاختبار البعدى أختبار الأنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثا) . بين كل من المجموعة الأولى والثانية والثالثة في مستوى الأداء ولصالح المجموعة الثالثة بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية . مايميز هذا الأختبار أنه يحتاج الى توافق سريع وقوة عضلية لذا فأذا ماربطنا بين نتيجة أختبار الضغط المائل ب ٣٠ ثا وأختبار تحمل القوة لعضلات البطن ٤٥ ثا فنجد أن ذات الفروق بالنسبة للمجاميع، وهذا ما يؤكد ارتباط الصفات بين كل تلك الأختبارات . وايضا" فإن نتيجة المجموعة الثالثة وتغلبها على المجاميع الأخرى هو ناتج عن البيئة التدريبية التي كان لها الأثر الكبير في مستوى إنجاز هذه المجموعة ولكل الأختبارات موضوع الدراسة . وكما هو واضح أيضا بنسبة التطور الواضحة والتي كانت 25.25 % وتساوى تقريبا المجموعة الأولى والثانية .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة الثلاثة على الأختبار البعدى لأختبار قوة عضلات الصدر . إذا ما لأحظنا فإن نسبة التطور في ضغط الصدر تبين زيادة واضحة (33.08 % . 25.12 % . 45.4 %) . ويمكن أن نعزو نتيجة هذا التطور وللمجموعات الثلاثة للبيئة التدريبية حيث أنه من الأختبارات التي تتدرب عليها الطالبات بالمقرر لذا فان نسبة التطور كانت واضحة وهذا ما يثبت علم التدريب الرياضي .

٥- توجد فروق بين نسبة التحسن لمستوى الإنجاز للمجموعات الثلاثة وهذا ما يوضحه الجدول رقم (٧) حيث أن نسبة التحسن واضحة بين الأختبارات للمجموعات الثلاثة موضوع الدراسة . ويرجع هذا الى إختلاف البيئات التدريبية والإمكانات (المكان - الأدوات) المتاحة بجانب ادخال التدريبات الرياضية المختلفة وبالتكرارات الموحدة لكافة المجموعات قيد الدراسة.

الأستنتاجات والتوصيات :

الأستنتاجات:

- ١- أن لبيئة التدريب (المساحات والأدوات) أثر واضح على أكتساب الصفات البدنية . يساعد وخاصة (الطالبات) في تقبل المقررات العملية بالرغم من الصعوبات البدنية التي من الممكن أن تواجههم.
- ٢- أن التدريب في مكان واحد مجهز بالأدوات والمرافق التي من شأنها المساعدة في عملية أكتساب الأداء والتطور يعد من الأمور المهمة في عملية التدريب الرياضي. وهذا واضح في نتائج المجموعة الثالثة يليها الأولى في إختبار جدول (٥)
- ٣- أكثر المجموعات تطورا" من عينة البحث كانت المجموعة الثالثة وذلك لأنها استخدمت البيئة الأكثر أمكانية من حيث (المساحة - الأدوات) . من تلك التي استخدمتها المجموعتين الأخريين يليها المجموعة الأولى .
- ٤- المجموعات الثلاثة موضوع الدراسة ، كان لها نصيب من التطور في أكتساب القوة العضلية وبنسب مختلفة .

التوصيات :

- نظرا" لحدائثة طرح مقرر التدريب بالأثقال للطالبات في بعض أقسام التربية الرياضية جامعة البحرين . لذا توصي الباحثة :-
- ١- بتهيئة البيئة التدريبية المناسبة للحصول على نتائج من الأنجاز الأفضل . والتي تتطلب توفير المساحات والصالات المجهزة بالمعدات الحديثة للتدريب بالأثقال .
 - ٢- زيادة الوعي للتأثير الإيجابي للتدريب بأستخدام الأثقال والمقاومات المختلفة لدى الطالبات إختيار المقرر .
 - ٣- ضرورة أتباع تعليمات الأمن والسلامة في مختلف البيئات التي تستخدم فيها طرق التدريب بالأثقال.
 - ٤- تشجيع أستخدم الأثقال كوسيلة ناجعة للحصول على اللياقة البدنية وتنمية الصفات البدنية خاصة صفة القوة ومايرتبط بها من مهارات تدريبية .

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :-

- ١- أدهم ٢٠١٠ التدريب الرياضي في ظروف وبيئات مختلفة مسترجع من <http://younis.alafdal.net-topic>
- ٢- الجلاي. لمعان. مصطفى ٢٠١١. التحصيل الدراسي . ط ١ . مسترجع من <http://messages.arablog.org>
- ٣- العبيدي . محمد. عبدالزهرة ٢٠١١. دراسة مقارنة لتطور القدرات البدنية والمهارية للاعوام ٢٠٠٥-٢٠٠٩ لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية . بحث منشور . مجلة علوم التربية الرياضية . جامعة بابل . المجلد الرابع ز العدد الثالث .
- ٤- الروسيان . جلاتسوبا . ماتيف ٢٠١٢. ديناميكية الأحمال التدريبية لدورة تدريبية أولمبية . ترجمة و إعداد المدرب سفاري سفيان . عضو الأكاديمية الرياضية العراقية. مسترجع من <http://www.iraqacad.org>
- ٥- اللامي . عبدالله . حسين (٢٠٠٤) . الأسس العلمية للتدريب الرياضي. العراق. مطبعة الطيف للطباعة ص ٦٨
- ٦- حسنين . محمد . صبحي . ومعاني . احمد. كسرى ١٩٩٨ . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة. مركز الكتاب للنشر . ط ١ . ١٧
- ٧- خلف . قيس . جواد ٢٠١٢ . تأثير التدريب الرياضي في بيئتين مختلفتين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والبدنية للاعبين تنس الكراسي المتحركة . بحث منشور . مجلة الرياضة المعاصرة. المجلد الحادي عشر . العدد السادس عشر.
- ٨- درويش . زكي. وعبدالحافظ . عادل ١٩٧٠ . ألعاب القوة في فن الرمي والالعاب الحركية . مصر. دار المعارف . ٣٦٠
- ٩- سامي . فارس. ٢٠٠٠ . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية والهجومية بكرة السلة. رسالة ماجستير. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية. ص ٢١.
- ١٠- شغاتي . عامر . فاخر. وآخرون ٢٠٠٩ . أثر تمارين التدريب الذاتي (بالإثقال ووزن الجسم) في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى رياضي فعالية رمي القرص. بحث منشور. مجلة علوم التربية الرياضية . المجلد الرابع . العدد الثاني ٢٠٠٩ . ٢٣
- ١١- عبدالخالق . عصام ١٩٩٩ . التدريب الرياضي. نظريات- تطبيقات . جامعة الاسكندرية . ط ٩ . ١٦٦
- ١٢- عبدالفتاح . أبو العلا . أحمد ١٩٩٧ . التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية. القاهرة. دار الفكر العربي. ص ١٢٣
- ١٣- عبد علي نصيف. صباح عبيدي ١٩٨٨. المهارات والتدريب في رفع الاثقال. بغداد. مطبعة التعليم العالي. ص ٤٥

- ١٤- علي . دنيا . صياح ٢٠١٤.دراسة مقارنة لبعض القدرات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المثنى . بحث منشور . مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية . المجلد الثاني . العدد الثاني . ٢٠١٤ .
- ١٥- علاوي . محمد . حسن . عبدالفتاح . ابو العلا ٢٠٠٠ . فسيولوجيا التدريب الرياضي . دار الفكر العربي . ٤٤٨ .

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :-

- 16 - Thomas R.Baechle & Roger W. Earle .(2008) .essentials of strength training and conditioning\ national and strength and conditioning association :human kinetics, third edition 343
- 17- manual on sport and the Envirnmen2005. International Olympic Committee
- 18- manual on sport and the Environment 2005 .from<http://www.olympic.org>
- 19- <http://faculty.ksu.edu.sa/hazaa>

الملخص

دراسة مقارنة لمستوى إنجاز طالبات مقرر التدريب بالأثقال تبعا لاختلاف بيئة التدريب بكلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي بجامعة البحرين

د. إنعام مجيد النجار

أستاذ التأهيل الرياضي المساعد
كلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي
جامعة البحرين

هدفت الدراسة الى المقارنة لمستوى إنجاز طالبات المقرر بأختلاف بيئة التدريب لثلاث مجموعات من طالبات المقرر توزعت على ثلاث فصول دراسية ٢٠١٣\٢٠١٤\٢٠١٥. أبتداءاً من الفصل الثاني لسنة ٢٠١٣ وأستبعدت المجاميع الأولى لتحديد العوامل النفسية لطالبات الفصول الأولى لطرح هذا المقرر . فيما هدفت الى معرفة أختبار تأثير بيئة التدريب على مستوى إنجاز الأختبارات لطالبات مقرر التدريب بالأثقال في كلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي بجامعة البحرين . و أختبار الفروق بين المجاميع الدراسية في مستوى إنجاز الأختبارات للطالبات . فيما بلغت عينة الدراسة (٦١) طالبة من طالبات مقرر التدريب بالأثقال للفصل الدراسي الثاني ٢٠١٣ والفصل الثاني لعام ٢٠١٤ والفصل الثاني للعام الدراسية ٢٠١٥ . في ثلاث بيئات تدريبية مختلفة وهي ، ملعب العاب القوى ، قاعة الأثقال ، الكابينة. وكانت هناك أربعة أختبارات لقياس مستوى إنجاز الطالبات في هذا المقرر .

أما نتائج الدراسة :

- ١- كانت أكثر المجاميع تطورا" هي المجموعة الثالثة والتي كانت قد تدربت في بيئة شملت المضمار وقاعة الأثقال ذات المساحة الجيدة .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات الدراسة الثلاثة علي الأختبار البعدي اختبار تحمل القوة لعضلات البطن ٤٥ ثا . وكانت بين كل من المجموعة الأولى والثانية والثالثة في مستوى الأداء لصالح المجموعة الثالثة كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية لصالح المجموعة الثانية.
- ٣- لم تكن هناك اي دلالة للفروق بين المجموعتين الأولى والتي تدربت في المضمار وقاعة الأثقال الصغيرة .

وبين الثانية والتي كانت تدربياتها في الكابينة. في جميع الأختبارات وذلك لأن المجموعتين قد تساوت في الظروف التي أحاطت بها وأن أختلفت ، الأ أنها تساوت من ناحية الأدوات المتاحة والبيئات المختلفة التي تم التدريب بها بالرغم من تساوي التدربيات وشدتها وتكرارها ونوعها . اما أهم التوصيات في ضرورة طرح مقرر التدريب بالأثقال للطالبات في بعض أقسام التربية الرياضية نظرا" لحدائة طرح مقرر التدريب بالأثقال للطالبات في بعض أقسام التربية الرياضية لذا توصي الباحثة بتهيئة البيئة التدريبية المناسبة للحصول على نتائج من الأنجاز أفضل . والتي تتطلب توفير المساحات والصالات المجهزة بالمعدات الحديثة للتدريب بالأثقال . وأهمية استخدام الأوزان الخفيفة والمقاومات الخفيفة في أنقاص وزن لدى النساء أو التأثير على القياسات الأنثروبومترية(الجسمية) للمرأة. وضرورة أتباع تعليمات الأمن والسلامة في مختلف البيئات التي تستخدم فيها طرق التدريب بالأثقال. وتشجيع استخدام الأثقال كوسيلة ناجعة للحصول على اللياقة البدنية وتنمية الصفات البدنية خاصة صفة القوة ومايرتبط بها .

Summary

Comparative Study for the Level of weights Training Students Achievements According to Training Environment At Physical Education College in University of Bahrain

Dr. Inaam Majeed Alnajar

Assistant professor of sports rehabilitation
Faculty of Physical Education and Physical Therapy
University of Bahrain

The study aimed to compare the level of achievement of students scheduled for different training environment for three groups of students to be distributed among the three classes in 2013 \ 2014 \ 2015. Starting "from the second semester of 2013 and has ruled the first groups to neutralize the psychological factors for the students of the first chapters to put this decision . The test aimed to know the effect of the training environment on the level of achievement tests for students training with weights in the decision of Faculty of Physical Education and Sports Therapy at the University of Bahrain. And test for differences between the groups in the level of academic achievement tests for students. The total study sample (61) female students from training with weights course for the second semester 2013 \ 2014 \ 2015 . In three different training environments which track, weightlifting hall, cab. There were seven tests to measure the level of achievement of the students in this course.

The results of the study

- 1- The more sophisticated groups "are the third group which had been trained in an environment that included track and weightlifting hall with good space
- 2- There were not significant differences between the third group which had been trained in an environment that included track and weightlifting hall with good space and between the second set. This is because the nature of this test does not need large areas for training him. So it has suited the area and cabin environment with the development of this test
- 3- There were no significant differences between the first two groups, which trained in track and small weightlifting hall.

And between the second and that was their training in cabinThe most important recommendations in the need to put up with weights training course for female students in some sections of Physical Education recommends So the researcher conducted a research on various different aspects of the importance of training with weights in the fitness . develop awareness of the positive impact of the training using weights and different resistors in women.