

ملخص البحث

” أثر أسلوبى التدريب (الفترى المنخفض الشدة والدائرى) فى تطوير تحمل القوة وإنجاز ركض ٣٠٠٠ م على لاعبى منتدى شباب عفا بأعمار (١٦-١٨ سنة) ”

الباحثىن

م.م حىدر محمد مصلح

م.م على غانم مطشر

ا.م.د اسعد عدنان عزىز

تضمن البحث ما يلى:-

الفصل الأول الذى تناول المقدمة وأهمية البحث ملخصها أن أهمية الدراسة الحالية فى أن تكون هناك تدريبات بأسلوبىن مختلفىن فى تطوير مستوى تحمل القوة ومدى مساهمتها فى تطوير الإنجاز لفعالية ركض ٣٠٠٠ م، أما المشكلة فهى من خلال اطلاع الباحثىن أشاروا إلى وجود ضعف فى مستوى الإنجاز لدى اللاعبىن لذا ارتأى الباحثىن إلى دراسة هذه المشكلة، أما أهداف البحث فهو إعداد منهج تدريبى بأسلوبى التدريب المنخفض الشدة والدائرى لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبى منتدى شباب عفا، والتعرف على أثر أسلوبى التدريب الفترى المنخفض الشدة والدائرى لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبى منتدى شباب عفا، والفروض كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارىن القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبية نتيجة التدريب بأسلوبى التدريب الفترى المنخفض الشدة والدائرى فى تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبى منتدى شباب عفا، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة البحث التجريبية فى الاختبار البعدى ناتج عن أثر أسلوبى التدريب الفترى المنخفض الشدة والدائرى فى تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبى منتدى شباب عفا. أما منهجية البحث فتضمن استخدام الباحثىن المنهج التجريبى لملائمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبى منتدى شباب عفا فى فعالية ركض ٣٠٠٠ م والبالغ عددهم (٨ لاعبىن) للموسم ٢٠١٣ وقد شكلوا نسبة (١٠٠%)، وشمل أيضاً الوسائل المستخدمة فى البحث، التجربة الاستطلاعية وإجراءات البحث الميدانية، وتضمن البحث أيضاً الفصل الرابع الذى تناول عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها، كما وتضمن البحث الفصل الخامس الذى تناول الاستنتاجات والتوصيات التى كانت أفضل استنتاجاته ما يلى: هناك تطور بين المجموعتىن التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد أن المنهج التدريبى كان أفضل من منهج المجموعة الضابطة، أما أهم التوصيات فهى: يوصى الباحثىن وزارة الشباب والرياضة عن فتح مدارس تخصصية فى جميع مننديات شباب العراق فى اللعبة وتعين المدربىن الأكفاء فى المجال الرياضى التخصصى لكى يتسنى للمدربىن خلق مجموعة واعدة من الشباب لرفع علم العراق عالياً فى المحافل الدولية.

Research Summary

" The impact of my training style (interval low intensity and ring) in the development of bearing strength and accomplish ran 3,000 m ambition of youth forum Afak aged (16-18) years "

Researchers

Dr. Asaad Adnan Aziz

M. Ali Ghanem Mutashar

M. Haider Mohammed Musleh

Search included the following :-

The first chapter, which dealt with provided and the importance of research summed up the importance of the current study that there will be training in two ways different to the development level of bearing force and their contribution to the development of the completion of the effectiveness of ran 3,000 m, but the problem is through informed researchers pointed to a weakness in the level of achievement the players so felt researchers to study this problem, the objectives of the research is the preparation of a training curriculum stylistic training interval low intensity and circular to develop bearing strength and achievement of the effectiveness of 3000 m on the players Youth Forum Afak, and identify the impact of stylistic training interval low intensity and circular to develop bearing strength and achievement of the effectiveness of 3000 m on the players forum Youth Afak, and assumptions were there statistically significant differences between the two tests pre and post the two sets of search experimental result of training my style training interval low intensity and ring in the development of bearing strength and achievement of the effectiveness of 3000 m on the players Youth Forum Afak, and the presence of statistically significant differences for the research group experimental post-test resulting from the impact of my style training interval low intensity and ring in the development of bearing strength and achievement of the effectiveness of 3000 m on the players Youth Forum Afak. The research methodology guarantees the use of researchers experimental approach to suitability nature of the research, and the sample consisted search of players Youth Forum Afak in the effectiveness of ran 3,000 m and totaling (8 players) for season 2013 has formed a percentage (100%), and also included the methods used in the research, experiment reconnaissance and search procedures in the field and ensure that research also Chapter IV, which dealt with viewing the results and discussed and analyzed, and ensures search Chapter V, which dealt with the conclusions and recommendations that were the most important conclusions as follows: there developed between experimental and control groups and in favor of the experimental group and this confirms that the training curriculum was better than the approach of the control group, but the most important recommendations are: recommends researchers and Ministry of Youth and Sports for opening schools specialized in all Forums Iraq in the game and had trained qualified in Specialist sports field in order for trainers to create a promising group of young people to raise the Iraqi flag high in international forums .

١- التعريف بالبحث:-

١-١ مقدمة البحث وأهميته.

إن تطوير فاعلية الإنجاز وصولاً للمستويات العليا يعتمد ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنفيذ تدريبات تعمل على تطوير مستوى تحمل القوة وبالتالي تزيد من تحسين مستوى الإنجاز، ويكون التعرف على مدى صلاحية الرياضي في اللعبة المناسبة أثناء ممارسة نشاط رياضي منظم لعدة سنوات ، فضلاً عن الاختبارات البدنية والتي تسمح بالتنبؤ بمستوى التخصص ، إذ أن الأسلوب العلمي في اختيار الرياضي للعبة المناسبة يعتمد على القياسات الفسيولوجية والقدرات البدنية المتمثلة بالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية والسرعة وتعد صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة مع مواءمة تكرار الأداء وتمارينها مثلاً، أو محاولة صعود بعض التلال أو تمارينات صعود السلم ومن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمارينات أو المجموعات مع تمييز الحمل بالشدة المتوسطة بالإضافة الى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجياً.

وتكمن أهمية البحث في أن تكون هناك تدريبات بأسلوبين مختلفين في تطوير مستوى تحمل القوة ومدى مساهمتها في تطوير الإنجاز لفعالية ركض ٣٠٠٠ م .

٢-١ مشكلة البحث.

تعد فعالية ٣٠٠٠ م من الفعاليات التي تتطلب مجهود بدني كبير ومن خلال استطلاع رأي الخبراء والمختصين والمدربين في مجال ألعاب القوى من قبل الباحثين أشاروا الى وجود ضعف في مستوى الإنجاز لدى اللاعبين لذا ارتأى الباحثين الى دراسة هذه المشكلة إذ سيكون الهدف هو تنمية صفة تحمل القوة من خلال استخدام أسلوب من التدريب وهما الفترتي والدائري من أجل الوصول الى الحلول المناسبة من أجل تحسين وتطوير الإنجاز لدى اللاعبين في فعالية ركض ٣٠٠٠ م .

٣-١ أهداف البحث.

يهدف البحث إلى:-

✚ إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدرج المنخفض الشدة والدائري لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفاك.

✚ التعرف على أثر استخدام أسلوب التدرج المنخفض الشدة والدائري لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفاك.

٤-١ فروض البحث.

يفترض الباحثين مايلي:-

+ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية نتيجة التدريب بأسلوبى التدريب الفترى المنخفض الشدة والدائرى فى تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبى منتدى شباب عفاك.

+ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة البحث التجريبية فى الاختبار البعدي ناتج عن أثر أسلوبى التدريب الفترى المنخفض الشدة والدائرى فى تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبى منتدى شباب عفاك.

٥-١ مجالات البحث.

١-٥-١ المجال البشرى:- لاعبى منتدى شباب عفاك لفعالية ٣٠٠٠ م فئة الشباب للعام ٢٠١٢-٢٠١٣.

١-٥-٢ المجال المكاني:- ملعب نادى عفاك الرياضى.

١-٥-٣ المجال الزمانى:- للفترة من ١٧/١٢/٢٠١٢ ولغاية ٢٨/٤/٢٠١٣.

٢- الدراسات النظرية:-

١-٢ التدريب الفترى:

تتنسب كلمة فترى الى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذى يليه ، إذ يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم فى إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم فى متغيراته فى جميع الأنشطة الرياضية ، وتعد هذه الطريقة من أكثر الطرائق شيوعاً فى التدريب الرياضى بالنسبة للألعاب الفرقة والفردية ، وهو إحدى الطرائق الرئيسية التى تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة وكذلك هو نظام من العمل البدنى يهدف الى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء ويتميز بالتبادل المتتالى بين الجهد والراحة ، وتحدد فترات الراحة طبقاً لأهداف التدريب ويهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية (السرعة والقوة والتحمل) وتطوير عناصر اللياقة البدنية المركبة (القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة) وتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية^(١).

(١) فاطمة عبد مالح ونوال مهدي : علم التدريب الرياضى ، العراق، مكتب دار الأرقم للطباعة ، ٢٠٠٨ ، ص ٩١.

أقسام التدريب الفكري^(١).

١- التدريب الفكري المنخفض الشدة.

ويهدف إلى تنمية وتطوير المطاولة العامة والخاصة وتنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب وزيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين وتنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني الذي يؤدي الى تأخير ظهور التعب.

٢- التدريب الفكري المرتفع الشدة.

وتهدف إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى وتسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأوكسجين.

ويمكن التعبير عن فترات الراحة بطريقة (٢:١) وتعني أن كل مدة عمل يقابلها ضعفها مدة راحة وهي تستخدم لتدريب المسافات المتوسطة ، أما عدد التكرارات للتمرين في الوحدة التدريبية عند استخدام التدريب الفكري فهي تعتمد على مسافة التدريب وعلى شدة الأداء للتمرين ولكن بشكل عام يمكن أن يكرر التمرين لتحقيق أفضل فائدة تدريبية هو أن يكون عدد التكرارات من (١٢-١٦) تكرار عند التدريب (٢٠٠٠-٣٠٠٠م)^(٢).

٢-٢ التدريب الدائري:

يعد التدريب الدائري أسلوباً أو نظاماً له أصوله النظرية والعملية وشروطه ومجالاته ويعتمد في مجاله على طرائق التدريب الأخرى ، وإن مصطلح الدائري مأخوذ من شكل ترتيب التمارين الذي يأخذ شكلاً دائرياً والللاعب ملزم بأن يتدرب من التمرين الأول ثم الثاني ثم الثالث وهكذا حتى نهاية الدائرة بحسب تسلسل التمارين ويمكن أن تؤدي هذه الدائرة من دورة واحدة الى ثلاث دورات كحد أقصى ويكون ذلك بناء الهدف للوحدة التدريبية وتصميمها ، وتحتوي الدائرة التدريبية على أربعة تمارين حتى (١٥ تمرين) أو أكثر أما أهداف التدريب الدائري فهي تنمية الصفات البدنية الأساسية والمركبة^(٣) ، حيث تكون شدة الحمل من (٨٠-٩٠%) من أقصى ما يتحملة الفرد مع التغيير ، حيث عدد الحلقات يكون من (٥-٨) والتكرارات بواقع (٣ تكرارات) لكل تمرين والراحة (٣/١) عمل و(٣/٢) راحة أو (٢/١) عمل و(٢/١) راحة مع وجود راحة بين كل دورة وأخرى تكون بين (٢.٥ دقيقة-٥ دقيقة).

(٢) فاطمة عبد مالح ونوال مهدي: المصدر السابق نفسه ، ص ٩٢.

(٣) عادل تركي حسن: مبادئ التدريب الرياضي وتدرجات القوة، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١، ص ١٥٧-١٦١.

(٤) عادل تركي حسن: المصدر السابق نفسه ، ص ١٨٣.

٣-٢ تحمل القوة. (١)

القوة العضلية :- قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. فتحمل القوة والتي تسمى أيضاً بالجلد العضلي هي مقدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول مدة ممكنة ، ويعرفها (هارا) بأنها القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود البدني يتميز بتحمل عالٍ على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته .

٤-٢ الإنجاز. (٢)

أن الإنجاز الرياضي على هذا النحو يمثل حرص اللاعب من ناحية على تحقيق أرقاماً قياسية على المستوى الشخصي من حيث "الاستجابة الفردية" نحو تحويل الظروف المحيطة بالأداء ودرجة الصعوبة للواجبات بتوائم مع تباين درجة التقبل والنضج والدافعية للإنجاز ، كما يمثل حرص المدرب من ناحية أخرى في الفوز على المنافس داخل نطاق الفريق جماعياً من حيث تكوين علاقات بيئية للاعبين تتناسب مع متطلبات المشاركة بينهما والتي تحقق التوافق والانسجام نحو سرعة إنجاز هذه المتطلبات ألا أن هناك جوانب أخرى للإنجاز الرياضي تتباين في مضمونها باختلاف اللاعبين منها.

✚ حسن تمثيل النادي أو الوطن من خلال الشعور بالانتماء .

✚ السعي إلى تحقيق بعض المكاسب على المستوى الشخصي كالتمتع بالسفر والتجوال وإثبات الذات بالوصول الى مركز متميز ومرموق داخل الفريق.

٣- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:-

١-٣ منهج البحث.

أستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

٢-٣ عينة البحث.

حيث قام الباحثين باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتدى شباب عفاك في فعالية ركض ٣٠٠٠ م والبالغ عددهم (٨ لاعبين) للموسم ٢٠١٣ وقد شكلوا نسبة (١٠٠%)، وتم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وواقع (٤ لاعبين) لكل مجموعة وتم تقسيمهم الى

(١) عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١١ ، ص ٢٦٤.

(٢) محمد لطفي حسنين: الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي . رؤية تطبيقية ، مصر، مركز الشباب للنشر، ٢٠٠٦ ، ص ١٣.

مجموعات بالطريقة العشوائية البسيطة وإعطاء المجموعة التجريبية منهج تدريبي أما المجموعة الضابطة فالتزمت مع المدرب الأصل وتم إجراء التكافؤ لمجاميع البحث في متغيرات الدراسة.

٣-٢ الوسائل المستخدمة في البحث.

- أعمدة خشب عدد (٢).
- حبل مطاط (٢م).
- استمارة تفريغ البيانات.
- ساعات توقيت يدوية عدد(٤).
- المصادر العربية.

٤-٢ التجربة الاستطلاعية.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٢/١٢/٢١م على عينة مكونة من (٤ لاعبين) من داخل عينة البحث وتم اختيارهم بالطريقة العمدية في فعالية ركض ٣٠٠٠ م، وتم إجراء هذه التجربة للتعرف على كيفية أداء الاختبار والمهام المحددة لفريق العمل المساعد.

٥-٢ إجراءات البحث الميدانية.

١-٥-٢ الاختبارات القبليّة.

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبليّة بتاريخ ٢٠١٣/١/١٠م (عصراً) أي اختبار القرفصاء وبتاريخ ٢٠١٣/١/٢٧م، تم إجراء الاختبار القبلي لإنجاز (٣٠٠٠ م) وتم تسجيل أوقات اللاعبين في إنجاز ركض ٣٠٠٠ م.

٢-٥-٢ المنهج التدريبي.

تم تطبيق المنهج التدريبي (التدريب الفكري والدائري) بتاريخ ٢٠١٣/٢/١م ولغاية ٢٠١٣/٣/٢٨م، على مجموعة البحث التجريبية ولمدة (٨ أسابيع)، (١٦ وحدة تدريبية) وبواقع (٢ وحدات تدريبية في الأسبوع) واشتملت الوحدات التدريبية على تدريب تحمل القوة لغرض تطوير الإنجاز في فعالية ركض ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفاك حيث كانت الشدة المستخدمة في التدريب بالنسبة لطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة تتراوح ما بين (٦٠ - ٨٠%) وكانت التكرارات للمجاميع من (٤-٦) وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي قام الباحثين بالتجربة الرئيسية للبحث باختبار العينة بتاريخ ٢٠١٣/٣/٣٠م باختبار تحمل القوة وبتاريخ ٢٠١٣/٣/٣١م اختبارهم

بفعالية ركض ٣٠٠٠ م وتسجيل أزمنة اللاعبين ومعرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير الإنجاز لفعالية ركض ٣٠٠٠ م.

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية.

بعد انتهاء المنهج التدريبي أجرى الباحثين الاختبار البعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ ٢٠١٣/٤/٧ لغرض جمع البيانات وأجراء العمليات الإحصائية اللازمة والتعرف على نتائج البحث.

٦-٣ الوسائل الإحصائية^(١).

- + النسبة المئوية.
- + الوسط الحسابي.
- + الانحراف المعياري.
- + t. test للعينات المترابطة والمستقلة.

(١) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد.: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ١٠١، ٢٧٢.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعة التجريبية:-

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و الأبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار الأبعدي		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	تحمل القوة	عدد مرات	٠.٩٥	٥.٥٧	٧.٧٥	٠.٩٥	٥.١٦	معنوي
٢	الانجاز	دقيقة	٠.١٢	١١.٤٧	١١.٠١	٠.٤٤	٢.٩٧٢	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية = (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (ن-٢ = ٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

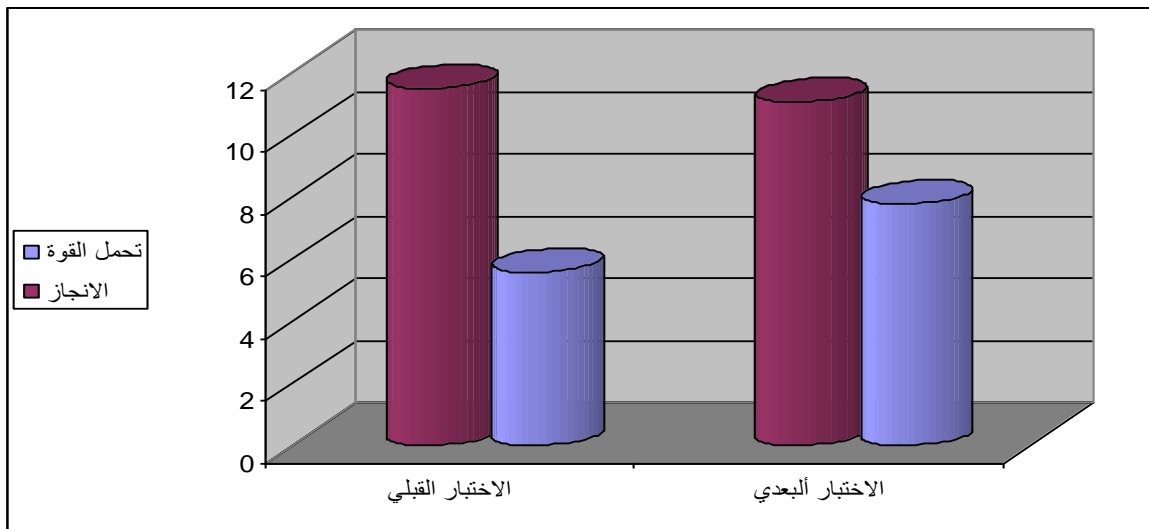
✚ إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير تحمل القوة والانجاز الواردة بالبحث وقيمة (T) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و الأبعدي في المجموعة التجريبية كالاتي:-

فقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة في الاختبار القبلي (٥.٥٧) بانحراف معياري قدره (٠.٩٥) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار الأبعدي (٧.٧٥) بانحراف معياري قدره (٠.٩٥) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي و الأبعدي فقد بلغت (٥.١٦) وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لذا نجد أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في متغير تحمل القوة ، ويعزو الباحثين ذلك إلى أن بعض الصفات البدنية له تأثير في تحسين مستوى الانجاز، حيث يرى " أن الفرق واضح جداً بين الوسط الحسابي القبلي و الأبعدي وتؤكد بعض الدراسات أنه في حالة زيادة تفوق القوة العضلية لمجموعة العضلات القائمة بالأداء على مقاومة المطلوب التغلب عليها بدرجة كبيرة كما هو الحال عند الأداء ضد مقاومات ضئيلة نسبياً فإن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من القوة العضلية يمكنهم إظهار مستويات من التحمل العضلي كالأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية من القوة العضلية"^(١).

كما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الانجاز في الاختبار القبلي (١١.٤٧) بانحراف معياري قدره (٠.١٢) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار الأبعدي (١١.٠١) بانحراف معياري قدره (٠.٤٤) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي و الأبعدي فقد بلغت (٢.٩٧٢)

(١) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبار الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٨٢، ص١٦٣.

وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لذا نجد أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في متغير الإنجاز، ويعزو الباحثين ذلك إلى أن قدرة الرياضي على القيام بمجهود مستمر ومتواصل لمدة طويلة نسبياً دون انخفاض مستوى القوة نتيجة التعب ، وهي لها أهمية بالغة في السباقات التي يجب أن يتغلب فيها الرياضي على مقاومات كبيرة ولمدة طويلة نسبياً حيث قدرة التحمل والقوة العضلية وهنا يكون التدريب في مجال التدريب الفترى والدائري ويطلب في هذا النوع أن يصل اللاعب إلى مرحلة التعب لينتظر مستواه^(١) وكما في الشكل (١).



شكل (١)

يوضح الأوساط الحسابية لمتغيري تحميل القوة والإنجاز في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .

٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعة الضابطة:-

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي

للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س			
معنوي	٤.٨٩	١.٨٩	٩.٢٥	٠.٨١	٦	عدد مرات	تحميل القوة	١
عشوائي	١.٩٤	٠.١٣	١١.٤٦	٠.٢٥	١١.٦٦	دقيقة	الانجاز	٢

* قيمة (ت) الجدولية = (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (ن-٢ = ٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

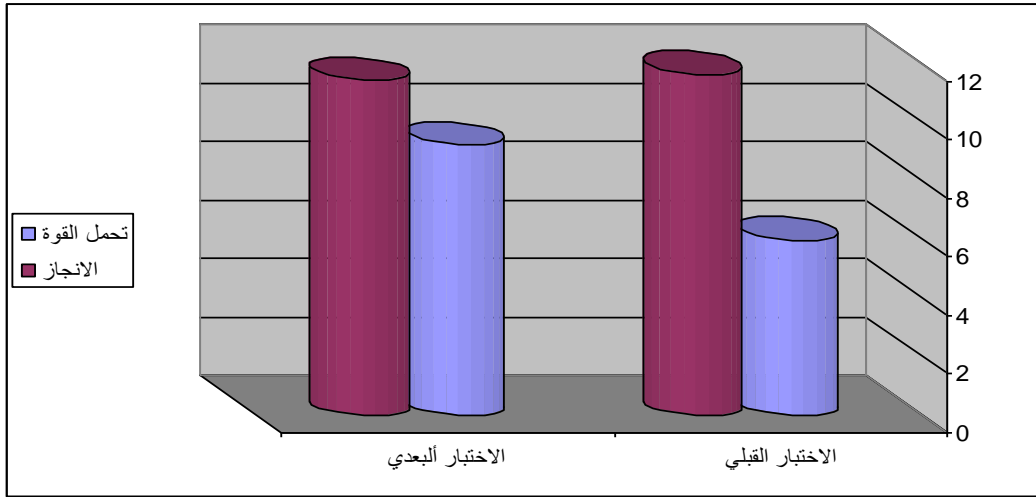
✚ إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير تحمل القوة والانجاز الواردة بالبحث وقيمة (T) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و ألبعدي في المجموعة الضابطة كالآتي:-

فقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة في الاختبار القبلي (٦) بانحراف معياري قدره (٠.٨١) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار ألبعدي (٩.٢٥) بانحراف معياري قدره (١.٨٩) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي و ألبعدي فقد بلغت (٤.٨٩) وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لذا نجد أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في متغير تحمل القوة ، ويعزو الباحثين ذلك من " وجود فروق ذات مستوى عالي بين الاختبارين القبلي و ألبعدي وتؤكد إحدى النظريات في علم التدريب الرياضي أهمية تحمل القوة وحاجة العضلات إلى تقوية وتدريب مستمر نظراً لتأثيرها الفعال في رفع كفاءة الفرد في القدرات الأخرى ولاسيما السرعة والقوة والتحمل"^(١).

كما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الانجاز في الاختبار القبلي (١١.٦٦) بانحراف معياري قدره (٠.٢٥) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار ألبعدي (١١.٤٦) بانحراف معياري قدره (٠.١٣) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي و ألبعدي فقد بلغت (١.٩٤) وبما أن هذه القيمة أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لذا نجد أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أصغر من قيمة (ت) الجدولية في متغير الإنجاز، ويعزو الباحثين ذلك إلى " أن قدرات التحمل هي الشروط الضرورية لمستوى الإنجاز، إذ يزداد مدى تأثيرها على نتيجة المنافسة كلما طالّت المدة ويظهر مستوى الإنجاز استناداً إلى كل نوع من أنواع الرياضات أو المنافسات"^(٢) وكما في الشكل (٢).

(١) كروسر وأخران : الإنجاز الرياضي ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٩٠ ، ص ٢٥ .

(٢) عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره ، ٢٠١١م ، ص ٣٠٢ .



شكل (٢)

يوضح الأوساط الحسابية لمتغيري تحمل القوة والانجاز في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

٣-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي لمتغيرات البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:-

من خلال المعالجات الإحصائية للاختبار البعدي للمتغيرات قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة التي بينها الجدول (٣) ظهرت النتائج التالية:-

جدول (٣)

يبين الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة*	الدالة
		ع	س	ع	س		
١	تحمل القوة	٠.٩٥	٧.٧٥	١.٨٩	٩.٢٥	٢.٠٤	معنوي
٢	الانجاز	٠.٤٤	١١.٠١	٠.١٣	١١.٤٦	١.٩٧٥	معنوي

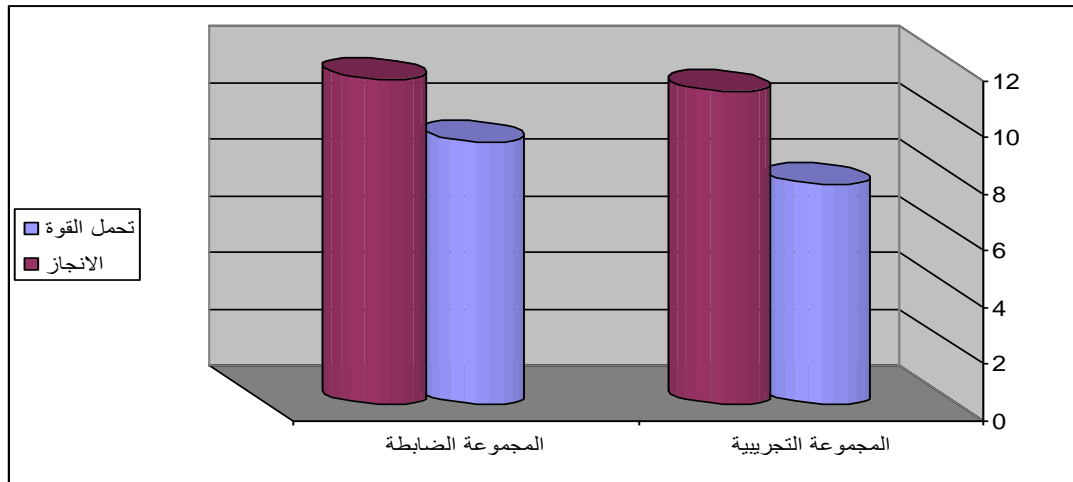
* قيمة (ت) الجدولية = (١.٩٤٣) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

أذ بلغت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للمتغيرات الواردة بالبحث وقيمة (T) المحسوبة و الجدولية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكالاتي:-

فقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة في المجموعة التجريبية (٧.٧٥) بانحراف معياري قدره (٠.٩٥) أما الوسط الحسابي لنفس المتغير في المجموعة الضابطة (٩.٢٥) بانحراف معياري قدره (١.٨٩) أما قيمة (T) المحسوبة لهذه الحركة بين المجموعتين فقد بلغت (٢.٠٤)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٤٣) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لذا نجد أنه يوجد فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح

المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثين ذلك إلى أن أهم العوامل التي ساعدت على الارتقاء بمستوى النشاط الرياضي والارتقاء بمستوى الإنجاز هو من جراء تطور في مستوى تحمل القوة وتطور اللياقة البدنية والمواظبة على التدريب وبذل الجهد ومحاولة تشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تتناسب مع المجهود البدني المبذول في التدريب لإحراز الفوز في المنافسات أو التحسين من مستواه.

كما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الانجاز في المجموعة التجريبية (١١.٠١) بانحراف معياري قدره (٠.٤٤) أما الوسط الحسابي لنفس المتغير في المجموعة الضابطة (١١.٤٦) بانحراف معياري قدره (٠.١٣) أما قيمة (T) المحسوبة لهذه الحركة بين المجموعتين فقد بلغت (١.٩٧٥)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٤٣) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لذا نجد أنه يوجد فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في متغيرات البحث، ويعزو ذلك إلى " أن إحدى الصفات البدنية الأساسية قد حصل بها بعض التطور، حيث يظهر الفرق واضحاً بين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وكما ذكرت أغلب مصادر علم التدريب الرياضي بأن الرشاقة هي تحصيل حاصل لمجموعات تمارين مكملة أو أساسية بين الصفات البدنية الرئيسية" (١) وكما في الشكل (٣).



شكل (٣)

يوضح الأوساط الحسابية لمتغيري تحمل القوة والإنجاز للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

(١) أثير صبري حمد: تأثير تطوير القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة، بحث منشور، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية

٥- الاستنتاجات والتوصيات:-

١-٥ الاستنتاجات.

في ضوء ما ظهر من نتائج تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

- ✚ ظهر تفوق ملحوظ للمجموعة التجريبية في تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠م.
- ✚ تفوقت المجموعة التجريبية في اختبار تحمل القوة وهذا يعني تطور الصفات البدنية لهذه المجموعة.
- ✚ هناك تطور في اختبار تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠م للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار ألبعدي وهذا يعني تطورهم.
- ✚ هناك تطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد أن المنهج التدريبي كان أفضل من منهج المجموعة الضابطة.

٢-٥ التوصيات.

مما تقدم تم التوصل الى التوصيات التالية:-

- ✚ يوصي الباحثين بتطبيق المنهج التدريبي الملائم لمنتديات الشباب خصوصاً بعد أن حصلنا على فروقات معنوية عالية في اختبار تحمل القوة والإنجاز.
- ✚ يوصي الباحثين باستخدام تدريبات تحمل القوة واستخدام طريقة التدريب الفترية المنخفض الشدة والدائرية لتطوير مستوى الإنجاز للاعبين منتديات الشباب لفعاليات الإركاض المتوسطة.
- ✚ يوصي الباحثين وزارة الشباب والرياضة عن فتح مدارس تخصصية في جميع منتديات شباب العراق في اللعبة وتعيين المدربين الأكفاء في المجال الرياضي التخصصي لكي يتسنى للمدربين خلق مجموعة واعدة من الشباب لرفع علم العراق عالياً في المحافل الدولية.

المصادر:-

- ✚ أثير صبري حمد : تأثير تطوير القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة ، بحث منشور ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣ .
- ✚ عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١١ .
- ✚ عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١ .
- ✚ فاطمة عبد مالح ونوال مهدي : علم التدريب الرياضي ،العراق، مكتب دار الأرقم للطباعة ، ٢٠٠٨ .
- ✚ محمد لطفي حسنين : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي . رؤية تطبيقية ، مصر ، مركز الشباب للنشر، ٢٠٠٦ .
- ✚ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبار الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٨٢ .
- ✚ كروسر وآخران : الإنجاز الرياضي ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٩٠ .
- ✚ وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩ .

ملحق (١)
يبين المنهج التدريبي

الزمن الكلي للتمرين	الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	هدف التمرين	الوحدة التدريبية	الأسابيع	
	بين تمرين وآخر	بين التكرارات							
٢٧ دقيقة	٢ دقيقة	٩٠ ثانية	١٠ تكرار	%٨٠	ركض بالقفز لمدة دقيقة	تحمل القوة	الأولى	الأسبوع الأول	
٣١ دقيقة	٢ دقيقة	٦٠ ثانية	٢٠ تكرار	%٨٠-٦٠	حجل بكلتا القدمين لمدة ٣٠ ثانية				
٣١ دقيقة	٢ دقيقة	٦٠ ثانية	٢٠ تكرار	%٨٠-٦٠	صعود مدرج لمدة ٣٠ ثانية				
٥ دقيقة	٢ دقيقة	٣٠ ثانية	٣ تكرار	%٨٠	عدو بالثقل لمدة ٣٠ ثانية، نصف كغم لكل رجل	تحمل القوة	الثانية		
٥ دقيقة	٢ دقيقة	٣٠ ثانية	٣ تكرار	%٨٠	صعود مدرج لمدة ٣٠ ثانية				
٥ دقيقة	٢ دقيقة	٣٠ ثانية	٣ تكرار	%٨٠	القفز على مصطبة بالتبادل لمدة ٣٠ ثانية				
٧ دقيقة	٢ دقيقة	٦٠ ثانية	٣ تكرار	%٩٠	حجلات على القدم لمدة ٦٠ ثانية				
٣١ دقيقة	٢ دقيقة	٦٠ ثانية	٢٠ تكرار	%٦٠	الركض على الرمال لمدة ٣٠ ثانية	تحمل القوة	الأولى		الأسبوع الثاني
١٩ دقيقة		١ دقيقة	١٠ تكرار	%٨٠	صعود تلال لمدة ٦٠ ثانية				
١٦ دقيقة		٢ دقيقة	٥ تكرار	%٨٠	٥٠٠ متر عدو بالثقل (صدرية)	تحمل القوة	الثانية		
٢١ دقيقة	٣ دقيقة	٢ دقيقة	٣ تكرار	%٧٥	١٠٠٠ متر	تحمل القوة	الأولى	الأسبوع الثالث	
١٤ دقيقة	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٢ تكرار	%٧٥	١٢٠٠ متر				
٦ دقيقة	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دفعات × ٣ تكرارات	%٨٠	بنج بريس بوزن ٣٥ كغم	تحمل القوة	الثانية		
٧ دقيقة	١ دقيقة	٦٠ ثانية	٨ دفعات × ٣ تكرارات	%٧٥	نصف دني بوزن ٧٥ كغم				
٦ دقيقة	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دفعات × ٣ تكرارات	%٨٠	ترايسيس سيقان خلفي أمامي بوزن ٢٥ كغم				
٦ دقيقة	١ دقيقة	٦٠ ثانية	٣ تكرارات	%٩٠	وضع الجلوس الطويل، رفع الرجلين عالياً بدرجة ٤٥ درجة لمدة ٦٠ ثانية				
٣٨ دقيقة	٢ دقيقة	٣ دقيقة	٣ تكرارات × ٣ مجموعات	%٩٠	٦٠٠ متر	تحمل القوة	الأولى	الأسبوع الرابع	
٧ دقيقة	٣ دقيقة	١ دقيقة	٣ تكرارات	%٩٠	١٥٠ متر				
١١ دقيقة	٣ دقيقة	٢ دقيقة	٣ تكرارات	%٩٠	٢٠٠ متر	تحمل القوة	الثانية		
٥ دقيقة		٣ دقيقة	٢ تكرارات	%٩٠	٤٠٠ متر				

يعاد التدريب للأسابيع الأربعة الباقية بنفس تمارين الأسابيع السابقة الذكر وبنفس التسلسل.