



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية الرياضية

**أثر أسلوبي التدريب (الفتري المنخفض الشدة والدائي) في تطوير  
تحمل القوة وإنجاز ركض ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفك  
بأعمار (١٦-١٨ سنة)**

الباحثين

م.م حيدر محمد مصلح

م.م علي غانم مطشر

ا.م.د اسعد عدنان عزيز

## ملخص البحث

# ”أثر أسلوبي التدريب (الفوري المنخفض الشدة والدائمي) في تطوير تحمل القوة وإنجاز ركض ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفك بـأعمر (١٦-١٨ سنة)“

### الباحثين

ا.م.د اسعد عدنان عزيز

م.م علي غانم مطشر

م.م حيدر محمد مصلح

تضمن البحث ما يلي:-

الفصل الأول الذي تناول المقدمة وأهمية البحث ملخصها أن أهمية الدراسة الحالية في أن تكون هناك تدريبات بأساليب مختلفين في تطوير مستوى تحمل القوة ومدى مساحتها في تطوير الإنجاز لفعالية ركض ٣٠٠٠ م، أما المشكلة فهي من خلال اطلاع الباحثين وأشاروا إلى وجود ضعف في مستوى الإنجاز لدى اللاعبين لذا ارتأى الباحثين إلى دراسة هذه المشكلة، أما أهداف البحث فهو إعداد منهج تدريبي بأسلوبي التدريب الفوري المنخفض الشدة والدائمي لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفك، والتعرف على أثر أسلوبي التدريب الفوري المنخفض الشدة والدائمي لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفك، والفرضيات كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية نتيجة التدريب بأسلوبي التدريب الفوري المنخفض الشدة والدائمي في تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفك، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة البحث التجريبية في الاختبار البعدي ناتج عن أثر أسلوبي التدريب الفوري المنخفض الشدة والدائمي في تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفك. أما منهجة البحث فتضمنت استخدام الباحثين المنهج التجاريي لميائمه طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبي منتدى شباب عفك في فعالية ركض ٣٠٠٠ م والبالغ عددهم (٨٨ لاعبين ) للموسم ٢٠١٣ وقد شكلوا نسبة (١٠٠٪)، وشمل أيضاً الوسائل المستخدمة في البحث، التجربة الاستطلاعية وإجراءات البحث الميدانية، وتضمنت البحث أيضاً الفصل الرابع الذي تناول عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها، كما وتضمنت البحث الفصل الخامس الذي تناول الاستنتاجات والتوصيات التي كانت أفضل استنتاجاته ما يلي : هناك تطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد أن المنهج التدريبي كان أفضل من منهج المجموعة الضابطة ، أما أهم التوصيات فهي: يوصي الباحثين وزارة الشباب والرياضة عن فتح مدارس تخصصية في جميع منتديات شباب العراق في اللعبة وتعيين المدربين الأكفاء في المجال الرياضي التخصصي لكي يتسعى للمدربين خلق مجموعة واعدة من الشباب لرفع علم العراق عالياً في 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 بالتبؤ 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 إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة مع موالة تكرار الأداء وتمرينتها مثلاً، أو محاولة صعود بعض التلال أو تمرينات صعود السلم ومن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة بالإضافة إلى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجياً.

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

### ٢-١ مشكلة البحث.

تعد فاعلية ٣٠٠٠ م من الفعاليات التي تتطلب مجهود بدني كبير ومن خلال استطلاع رأي الخبراء والمختصين والمدربين في مجال العاب 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 وهو الفوري والدائمي من أجل الوصول الى الحلول المناسبة من أجل تحسين وتطوير الإنجاز لدى اللاعبين في فاعلية ركض ٣٠٠٠ م.

### ٣-١ أهداف البحث.

يهدف البحث إلى:-

 إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب الفتري المنخفض الشدة والدائمي لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفاعلية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفاف.

 التعرف على أثر استخدام أسلوب التدريب الفتري المنخفض الشدة والدائمي لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفاعلية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفاف.

### ٤-١ فروض البحث.

يفترض الباحثين مايلي:-

+ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية نتيجة التدريب بأسلوبي التدريب الفتري المنخفض الشدة والدائري في تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفак.

+ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة البحث التجريبية في الاختبار البعدي ناتج عن أثر أسلوبي التدريب الفتري المنخفض الشدة والدائري في تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفاك.

## ١-٥ مجالات البحث.

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

١-٥-٢ المجال المكاني:- ملعب نادي عفاك الرياضي.

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

## ٢- الدراسات النظرية:-

### ١-٢ التدريب الفتري:

تنتسب كلمة فتري الى فترة الراحة البنينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه ، إذ يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم في إحداث التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية ، وتعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرائق شيوعاً في التدريب الرياضي بالنسبة للألعاب الفردية والفردية ، وهو إحدى الطرائق الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البنينية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة وكذلك هو نظام من العمل البدني يهدف الى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء ويتميز بالتبادل المتناولي بين الجهد والراحة ، وتحدد فترات الراحة طبقاً لأهداف التدريب ويهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية وتطوير عناصر اللياقة البنينية الأساسية (السرعة والقوة والتحمل ) وتطوير عناصر اللياقة البنينية المركبة (القدرة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة وتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية<sup>(١)</sup>).

### أقسام التدريب الفتري<sup>(٢)</sup>.

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

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

## ١- التدريب الفوري المنخفض الشدة.

ويهدف إلى تنمية وتطوير المطابولة العامة والخاصة وتنمية عمل الجهازين الدوري والتفسيري 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 إلى تأخير ظهور التعب.

## ٢- التدريب الفوري المرتفع الشدة.

وتهدف إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل الاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى وتسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام الاهوائي 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 الفوري 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 (٣٠٠٠-٢٠٠٠ م) <sup>(١)</sup>.

## ٢-٢ التدريب الدائري:

بعد التدريب الدائري أسلوباً أو نظاماً له أصوله النظرية والعملية وشروطه و مجالاته ويعتمد في مجاله على طرائق التدريب الأخرى ، وإن مصطلح الدائري مأخذ من شكل ترتيب التمارين الذي يأخذ شكلاً دائرياً واللاعب ملزم بأن يتدرج من التمارين الأول ثم الثاني ثم الثالث وهكذا حتى نهاية الدائرة بحسب تسلسل التمارين ويمكن أن تؤدي هذه الدائرة من دورة واحدة إلى ثلاثة دورات كحد أقصى ويكون ذلك بناء الهدف للوحدة التدريبية وتصميمها ، وتحتوي الدائرة التدريبية على أربعة تمارين حتى (١٥ تمارين) أو أكثر أما أهداف التدريب الدائري فهي تنمية الصفات البدنية الأساسية والمركبة <sup>(٢)</sup> ، حيث تكون شدة الحمل من (٨٠-٩٠٪) من أقصى ما يتحمله الفرد مع التغيير ، حيث عدد الحلقات يكون من (٥-٨) التكرارات بواقع (٣ تكرارات ) لكل تمارين الراحة (١/٣) عمل و (٢/٣) راحة أو (١/٢) عمل و (١/٢) راحة مع وجود راحة بين كل دورة وأخرى تكون بين (٥-٢٠ دقيقة).

## ٣-٢ تحمل القوة. <sup>(٣)</sup>

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

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

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

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 عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته .

#### **٤-٢ الإنجاز.<sup>(١)</sup>**

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 بتوازن مع تباين درجة التقبل والنضج والداعية 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 تتحقق التوافق والانسجام نحو سرعة إنجاز هذه المتطلبات ألا أن هناك جوانب أخرى للإنجاز الرياضي تتبادر في مضمونها باختلاف اللاعبين منها .

- + حسن تمثيل النادي أو الوطن من خلال الشعور بالانتماء .
- + السعي إلى تحقيق بعض المكافآت على المستوى الشخصي كالتمتع بالسفر والتجوال وإثبات الذات بالوصول إلى مركز متميز ومرموق داخل الفريق.

### **٣- منهجة البحث وأجراءاته الميدانية:-**

#### **١-٣ منهج البحث**

أستخدم الباحثين منهج التجربة لملائمة طبيعة البحث.

#### **٢-٣ عينة البحث.**

حيث قام الباحثين باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتدى شباب عفك في فعالية ركض ٣٠٠٠ م والبالغ عددهم (٨٨ لاعبين ) للموسم ٢٠١٣ وقد شكلوا نسبة (١٠٠%) ، وتم

---

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

تقسيمهم الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبواقع (٤ لاعبين) لكل مجموعة وتم تقسيمهم الى مجموعات بالطريقة العشوائية البسيطة وإعطاء المجموعة التجريبية منهج تدريسي أما المجموعة الضابطة فاللتزمت مع المدرب الأصل وتم إجراء التكافؤ لمجاميع البحث في متغيرات الدراسة.

### **٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث.**

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

### **٤-١ التجربة الاستطلاعية.**

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

### **٥-١ إجراءات البحث الميدانية.**

#### **١-٥-٣ الاختبارات القبلية.**

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

### **٢-٥-٣ المنهج التدريبي.**

تم تطبيق المنهج التدريبي (التدريب الفتري والدائي) بتاريخ ٢٠١٣/٢/١ م ولغاية ٢٠١٣/٣/٢٨ م، على مجموعة البحث التجريبية ولمدة (٨ أسابيع)، (٦ 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 عفك حيث كانت الشدة المستخدمة في التدريب بالنسبة لطريقة التدريب الفتري 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 ٣٠/٣/٢٠١٣ م باختبار تحمل القوة وبتاريخ ٣١/٣/٢٠١٣ م اختبارهم بفعالية ركض ٣٠٠٠ م وتسجيل أزمنة اللاعبين ومعرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير الإنجاز لفعالية ركض ٣٠٠٠ م.

### ٣-٥-٣ الاختبارات البعديّة.

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

### ٦ الوسائل الإحصائية<sup>(١)</sup>.

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

### 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 والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالـة	قيمة (T) المحسوبـة	الاختبار البعـدي		الاختبار القـبلي		وحدة القياس	المتغيرـات	ت
		ع	س	ع	س			
معنوي	٥.١٦	٠.٩٥	٧.٧٥	٠.٩٥	٥.٥٧	عدد مرات	تحمل القوة	١

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

الإنجاز	دقيقة	١١٤٧	٠١٢	١١٠١	٠٤٤	٢٩٧٢	معنوي
٢	٠٠٥	٢٠٩٢٠	٢	(ن-٢ = ٢)	٢٠٩٢٠	*	قيمة (ت) الجدولية =

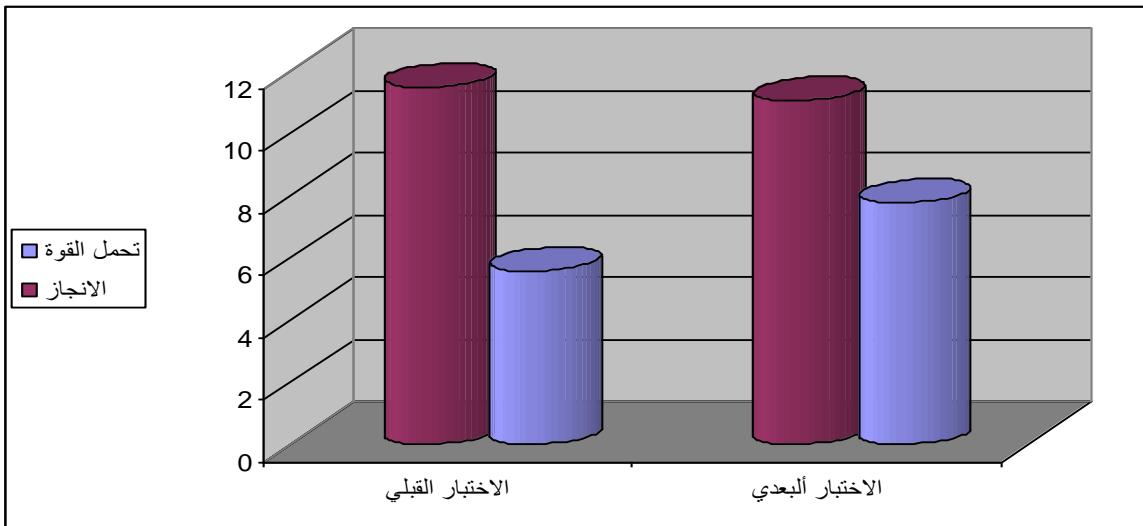
\* قيمة (ت) الجدولية = (٢٠٩٢٠) عند درجة حرية (ن-٢ = ٢) ومستوى دلالة (٠٠٥).  
+ إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير تحمل القوة والإنجاز الواردة بالبحث قيمة (T) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي وأبعدى في المجموعة التجريبية كالتالي:-

فقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة في الاختبار القبلي (٥.٥٧) بانحراف معياري قدره (٠.٩٥) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار أبعدى (٧.٧٥) بانحراف معياري قدره (٠.٩٥) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي وأبعدى فقد بلغت (٥.١٦) وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢٠٩٢٠) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠٠٥) 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 الإنجاز ، حيث يرى " أن الفرق واضح جداً بين الوسط الحسابي القبلي وأبعدى وتأكد 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 للأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية من القوة العضلية" (١) .

كما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الإنستانس في الاختبار القبلي (١١.٤٧) بانحراف معياري قدره (٠.١٢) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار أبعدى (١١.٠١) بانحراف معياري قدره (٠.٤٤) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي وأبعدى فقد بلغت (٢٩٧٢) وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢٠٩٢٠) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠٠٥) لذا نجد أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في متغير الإنستانس ، 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 الفتري والدائي ويطلب في هذا النوع أن يصل اللاعب إلى مرحلة التعب ليتطور مستوى (٣) وكما في الشكل (١).

(١) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبار الأداء الحركي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط ١، ١٩٨٢ ، ص ١٦٣ .

(٢) محمد لطفي حسنين: مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٦ ، ص ١٥٨



## شکل (۱)

**يوضح الأوساط الحسابية للتغيير تحمل القوة والانجاز في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.**

#### **٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعة الضابطة:-**

جدول (٢)

## **يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة $T$ المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة**

الدالة المحسوبة	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	تحمل القوة	١
عشوائي	١.٩٤	٠.١٣	١١.٤٦	٠.٢٥	١١.٦٦	دقيقة	الإنجاز	٢

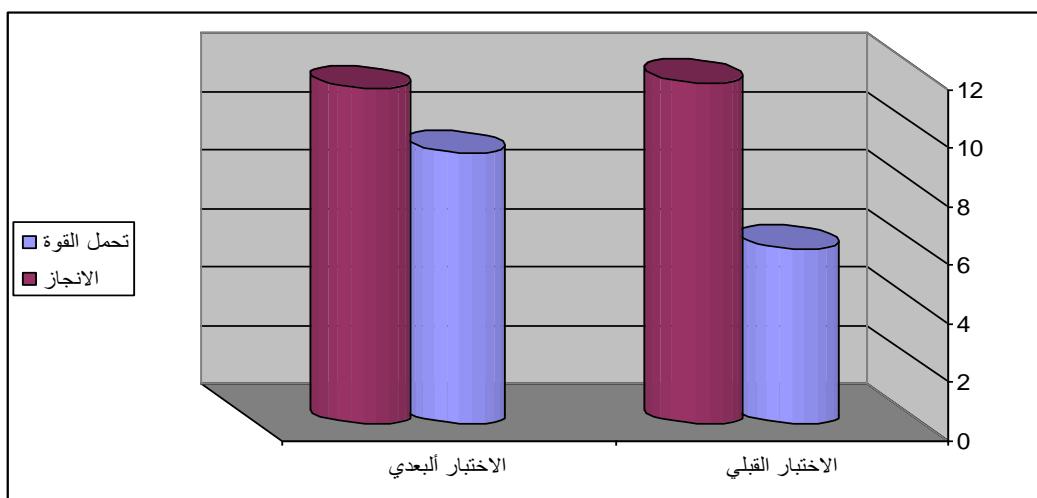
\* قيمة (ت) الجدولية =  $2.920$  عند درجة حرية  $(n-2=2)$  ومستوى دلالة  $(0.05)$ .

إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير تحمل القوة والإنجاز الواردة بالبحث وقيمة  $(T)$  المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المجموعة الضابطة كالتالي:-

فقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة في الاختبار القبلي (٦) بانحراف معياري قدره (٠٠٨١) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار البعدي (٩٠٢٥) بانحراف معياري قدره (١٠٨٩) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي و البعدي فقد بلغت (٤٠٨٩) وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢٠٩٢٠) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠٠٥) لذا نجد أن قيمة (t) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (t) الجدولية في متغير تحمل القوة ، ويعزى الباحثين ذلك من " وجود فروق ذات مستوى عالي بين الاختبارين القبلي و البعدي

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<sup>(١)</sup>.

كما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الانجاز في الاختبار القبلي (١١.٦٦) بانحراف معياري قدره (٠.٢٥) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار البعدى (١١.٤٦) بانحراف معياري قدره (٠.١٣) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي و البعدي 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 (t) المحسوبة كانت أصغر من قيمة (t) الجدولية في متغير الإنجاز، ويعزو الباحثين ذلك إلى "أن قدرات التحمل هي الشروط الضرورية لمستوى الإنجاز، إذ يزداد مدى تأثيرها على نتيجة المنافسة كلما طالت المدة ويظهر مستوى الإنجاز استناداً إلى كل نوع من أنواع الرياضات أو المنافسات"<sup>(٢)</sup> وكما في الشكل (٢).



شكل (٢)

يوضح الأوساط الحسابية لمتغير تحمل القوة والإنجاز في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

#### ٤-٣ عرض نتائج الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار

#### البعدي لمتغيرات البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:-

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

جدول (٣)

**يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث**

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

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

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

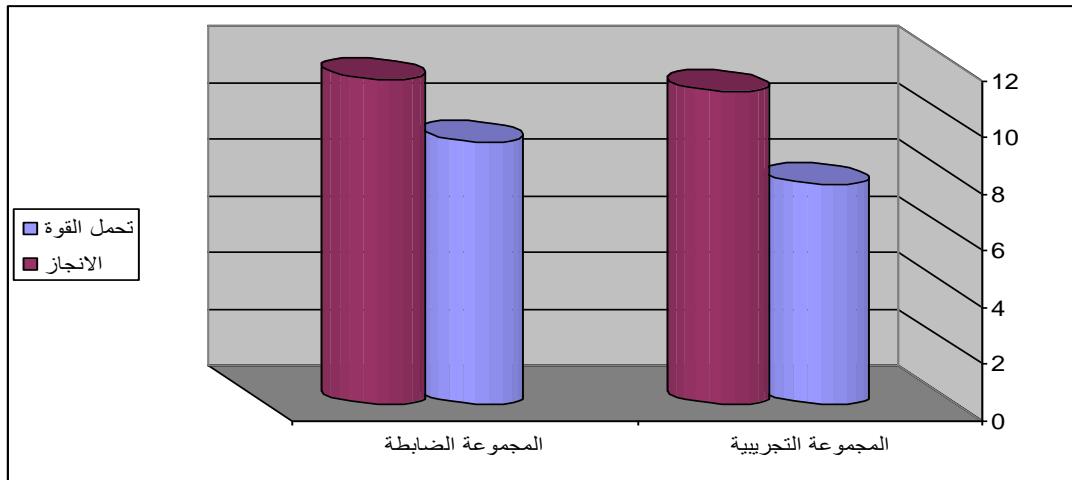
\* قيمة (ت) الجدولية = ( ١.٩٤٣ ) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠٠٠٥).

آذ بلغت قيم الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية للأختبار البعدى للمتغيرات الواردة بالبحث وقيمة(T) المحسوبة و الجدولية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكالأتى:-

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(٠٠٠٥) لذا نجد أنه يوجد فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثين ذلك إلى أن أهم العوامل التي ساعدت على الارتفاع بمستوى النشاط الرياضي والارتفاع بمستوى الإنجاز هو من جراء تطور في مستوى تحمل القوة وتتطور 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 مستوى.

كما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الانجاز في المجموعة التجريبية (١١.٠١) بانحراف معياري قدره(٤٠٠٤ ) أما الوسط الحسابي لنفس المتغير في المجموعة الضابطة (١١.٤٦) بانحراف معياري قدره(٠٠.١٣) 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(٠٠٠٥) 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 واضحًا 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<sup>(١)</sup> وكما في الشكل (٣).



شكل (٣)

يوضح الأوساط الحسابية للتغيير تحمل القوة والإنجاز لاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات:-

### ١-5 الاستنتاجات.

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

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

### ٢- التوصيات.

ما تقدم تم التوصل الى التوصيات التالية:-

---

(١) أثير صبري حمد: تأثير تطوير القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة ، بحث منشور ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣ ، ص ١١ .

- + يوصي الباحثين بتطبيق المنهج التدريسي 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 الفكري المنخفض الشدة والدائري 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 يتسلّى للمدربين خلق مجموعة واحدة من الشباب لرفع علم العراق عالياً في المحافل الدولية.

## المصادّر:-

- + 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 ونواں مهدي : علم التدريب الرياضي ، العراق، مكتب دار الأرقام للطباعة . ٢٠٠٨،
- + محمد لطفي حسنين : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريسي - رؤية تطبيقية ، مصر ، مركز الشباب للنشر ، ٢٠٠٦.
- + محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبار الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط ١٩٨٢، ١٦.

كروسر وأخران : 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.

## مُلْحَق (١)

## يُبَيِّنُ الْمَذْهَجُ التَّدْرِيِّيُّ

ال الزمن الكلي للتمرين	الراحة		الحجم	الشدة	التمرينات	هدف التمرين	الوحدة التدريبية	الأسابيع
	بين تمرين	وآخر						
٢٧ دقيقة	٢ دقيقة	٩٠ ثانية	١٠ تكرار	%٨٠	ركل بالفخذ لمدة دقيقة	تحمل القوة	الأولى	الأسبوع الرابع
٣١ دقيقة	٢ دقيقة	٦٠ ثانية	٢٠ تكرار	%٨٠ - ٦٠	حمل بكلتا القدمين لمدة ٣٠ ثانية			
٣١ دقيقة	٢ دقيقة	٦٠ ثانية	٢٠ تكرار	%٨٠ - ٦٠	صعود درج لمدة ٣٠ ثانية			
٥ دقيقة	٢ دقيقة	٣٠ ثانية	٣ تكرار	%٨٠	عدو بالتنقيل لمدة ٣٠ ثانية، نصف كغم لكل رجل			
٥ دقيقة	٢ دقيقة	٣٠ ثانية	٣ تكرار	%٨٠	صعود درج لمدة ٣٠ ثانية			
٥ دقيقة	٢ دقيقة	٣٠ ثانية	٣ تكرار	%٨٠	الفخذ 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	الركل على الرمال لمدة ٣٠ ثانية			
١٩ دقيقة		١ دقيقة	١٠ تكرار	%٨٠	صعود تلال لمدة ٦٠ ثانية			
١٦ دقيقة		٢ دقيقة	٥ تكرار	%٨٠	٥٠٠ متر عدو بالتنقيل (صدرية)			
٢١ دقيقة	٣ دقيقة	٢ دقيقة	٣ تكرار	%٧٥	١٠٠٠ متر	تحمل القوة	الأولى	الأسبوع الخامس
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			
٧ دقيقة	١ دقيقة	٦٠ ثانية	٨ دفعات × ٣ تكرارات	%٧٥	نصف دبني بوزن ٧٥ كغم			
٦ دقيقة	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دفعات × ٣ تكرارات	%٨٠	ترايسبس سيقان خلفي أمامي بوزن ٢٥ كغم	تحمل القوة	الثانية	الأسبوع السادس
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			
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	الأسبوع السابع
٥ دقيقة		٣ دقيقة	٢ تكرارات	%٩٠	٤٠٠ متر			

يعد التدريب للأسبوع الباقي بنفس تمارين الأسبوع السابقة الذكر وبنفس التسلسل.