

أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة

الدكتور: بوكرا تم بلقاسم، جامعة خميس مليانة¹

الأستاذ: غلاب حكيم، جامعة خميس مليانة²

الدكتور: يعقوبي فاتح، جامعة المسيلة³

ملخص البحث:

تهدف دراستنا هذه إلى معرفة الأثر الذي يلعبه التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تنمية القدرات البدنية مع إبراز أهمية هذه الطريقة على تحسين السرعة النهائية والارتقاء بكفاءة العدائين في المنافسات خاصة في المسافات الأخيرة لإنهاء للسباق عند الفئة الأواسط لدى عدائي المسافات النصف طويلة ذكور ومدى تغلب العداء على هذه المسافة في أقل زمن ممكن واستعملت مجموعة البحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي بمجموعتين متكافئتين من حيث المستوى والعمر التدريبي حيث تكونت المجموعة التجريبية من 06 عدائين لنادي شبيبة سيدي حملة وكذلك تكونت المجموعة الشاهدة من 06 عدائين من نفس النادي، حيث أجريت الدراسة في مدة 8 أسابيع بمضمار بلدية مسيف.

وأُسفرت نتائج البحث على ما يلي:

- أن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لها تأثير فعال على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كان لصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تم طبق عليها البرنامج التدريبي، أدى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة لـصنف (17-18) سنة.

الكلمات الدالة: التدريب الفترتي مرتفع الشدة - السرعة النهائية - المسافات النصف طويلة - المراهقة.

ملخص باللغة الأجنبية:

The objective of this study is to know the effect of high-intensity interval training on the development of physical abilities while emphasizing the importance of this method to improve the final speed and improve the efficiency of runners in competitions in the final distances half-males and the long distance half-males and the extent of beating the runner on this distance in the shortest possible time in this study the researchers used two experimental groups in terms of level and age of training, The experimental group consisted of 60 runners of the sidi hamlayouth club the group consisted of 60 runners from the same club the results of the research were as follows: The high-intensity interval training method has an effective effect on the improvement of the final velocity of the half-long distance runners, There were statistically significant differences between the pre and post-test of the experimental group in favor of the post-test, There were statistical significant differences between the experimental group and the control, These differences were in favor of the experimental group to which the training program was applied.

The training program using high-intensity interval training improved the final speed of half-long distance sprinters for 17-18 years

Key word: high-intensity interval training- final speed- half-long distance -sprinters- 17-18 years.

مقدمة:

يعتبر الاختيار الأمثل لطرق التدريب المناسبة ومعرفة الأساليب والمتغيرات التي تشملها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات عملية التدريب، وأن التدريب الفتري من أحد الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي والذي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد والراحة، ويستخدم في معظم الفعاليات الرياضية إن لم يكن جميعها، إذ يؤثر في القدرة الهوائية واللاهوائية، وهو يساهم في إحداث التكيف بتأثير الفعال في متغيراته لجميع الأنشطة الرياضية، ويعتبر التدريب الفتري مرتفع الشدة من أنواع التدريب الفتري الذي يهدف أساساً إلى تنمية السرعة والتحمل الخاص والقوة المميزة بالسرعة... إلخ، حيث تؤدي هذه الطريقة لتنمية وتحسين قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول (محسن علاوي 1990، ص222)، لذا يجب على عداء ألعاب القوى للمسافات النصف طويلة محافظاً عن لياقته البدنية وبكفاءة عالية للقيام بالعمل العنيف، من خلال ما يملكه من مظاهرها البدنية والحركية، إذ أن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يضمن له النجاح في التنفيذ، ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة، وخصوصاً السرعة التي تعتبر أهم الصفات البدنية، ويعد الاهتمام بفئة المراهقة من صنف الأواسط حجر الزاوية في رياضة ألعاب القوى لدى عدائي المسافات النصف طويلة، فضلاً عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل التدريب، لذا يتوجب علينا الاهتمام بها وإعدادهم إعداداً متكاملًا وصحيحاً مبنياً على أسس علمية.

تحديد الكلمات الدالة:

التدريب الفتري مرتفع الشدة:

اصطلاحاً: في هذه الطريقة نجد أن عضلات جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفعة، وهذا يعني حدوث ما يسمى "الدين الأكسجيني" عقب عمل كل أداء وآخر، كما تؤدي هذه الطريقة إلى تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب (محمد حسن علاوي 1990، ص222).

إجرائياً: طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة من أهم طرق التدريب التي تعمل على تنمية صفة السرعة بمختلف أنواعها من السرعة القصوى وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة هذا نتيجة لشدة الحمل المرتفعة التي قد تصل من 90% إلى 95% من أقصى قدرات الفرد الرياضي،

إضافتا إلى أننا نجد العضلات جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأوكسجين في هاته الطريقة مما يعمل على التكيف للمجهود البدني.

السرعة النهائية:

إجرائيا: هي صفة بدنية مركبة من مجموعة من القدرات البدنية التي من خلالها يستطيع الفرد قطع المسافة الأخيرة من خلال أداء حركات في اقل زمن ممكن.

إشكالية الدراسة: وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات في هذا المجال لمختلف من النوادي الرياضية لألعاب القوى وبالنسبة لفئة الأواسط لمسنا نقصا في ذلك لذا فعلى القائم على عملية التدريب أن يختار أنجع طرق التدريب، لتدريب الصفة المرغوبة، ونحن في دراستنا هذه نريد معرفة أثر طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة، وما يفرضه الواقع في تأثيرها، وهذا ما دفعنا إلى صياغة الإشكالية على النحو التالي:

هل لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة أثر على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة (17-18) سنة؟

التساؤلات الجزئية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة (17-18) سنة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة (17-18) سنة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة (17-18) سنة؟

أهداف الدراسة:

إبراز أهمية السرعة النهائية في تحسين كفاءة العدائين في المنافسات. التعرف على مدى اثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة الذي يتناسب مع تحسين السرعة النهائية. توضيح نقص اهتمام المدربين بهذه النوع من التدريب والذي يعتبر ضروري وخاصة عند إنهاء المنافسة.

الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة كريم عبد الحسين جابر 2009 بعنوان اثر تطوير التحمل الخاص بأسلوب ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر، والتثقيل بالمضمار في انجاز ركض 1500م.

الدراسة الثانية: علي خضير عبيس الموسوي، وآخرون، جامعة بابل 2006 بعنوان "تأثير طريقي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

المنهج المستخدم: تماشياً مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمد الباحثون على تطبيق المنهج التجريبي وإتباع طريقة المجموعات المتكافئة حيث كانت لدينا في دراستنا مجموعتين (ضابطة وتجريبية) متكافئتين من حيث العدد والصنف.

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بنوادي ألعاب القوى المسيلة عددهم (06) نوادي، والتي تضم 35 عداء من صنف الأواسط (17-18) سنة.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

تم اختيار العينة قصدياً، واشتملت العينة على 12 عداء من نادي العاب القوى شبيبة سيدي حملة مسيف، حيث تم إجراء وتطبيق الاختبارات كما يلي:

تقسيم 12 العداء للمسافات النصف طويلة بشبيبة سيدي حملة إلى مجموعتين.

- المجموعة الشاهدة: تحتوي على (06) عداء من نادي شبيبة سيدي حملة مسيف.

- المجموعة التجريبية: تحتوي على (06) عداء من نادي شبيبة سيدي حملة مسيف.

الأدوات المستعملة في الدراسة:

استخدمنا في دراستنا هذه أداة من أدوات البحث ألا وهو الاختبارات البدنية والحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss**.

اختبارات القدرات البدنية:

اختبار ركض مسافة 30م.

اختبارا تحمل السرعة 300م.

اختبار الانجاز ركض 800م.

مجالات البحث: المجال المكاني:

لقد تمت هذه التجربة التي قمنا بها في مضمار نادي العباب القوي شبيبة سيدي حملة.

المجال الزمني: موسم 2016/2017.

عرض نتائج الدراسة:

الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ولصالح الاختبار البعدي.

الاختبار	العينة التجريبية	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	قيمة "t"	دلالة "t"
30م	06	4.20	3.82	12.54	0.001
300م	06	44.62	41.68	7.60	0.001
800م	06	2.19	2.09	8.23	0.001

الجدول (01): بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية.

الفرضية الجزئية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية.

الاختبار	العينة الضابطة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	قيمة "t"	دلالة "t"
30م	06	4.18	4.10	0.17	0.86
300م	06	44.55	44.31	0.06	0.94
800م	06	2.19	2.19	0.42	0.68

الجدول (02): بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة.

الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للسرعة النهائية (30م) ولصالح المجموعة التجريبية.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" ليفنسون للتباين	دلالة "f"	قيمة "t"	دلالة "t"
التجريبية 06	في حالة وجود تباين	3.82	0.24	0.63	2.29	0.04
الضابطة 06	في حالة عدم وجود تباين	4.10				

الجدول (03): يمثل اختبار السرعة القصوى 30م بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

الفرضية الجزئية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (300م) ولصالح المجموعة التجريبية.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" ليفنسون للتباين	دلالة "f"	قيمة "t"	دلالة "t"
التجريبية 06	في حالة وجود تباين	41.68	2.92	0.11	2.34	0.04
الضابطة 06	في حالة عدم وجود تباين	44.31				

الجدول (04): يمثل اختبار تحمل السرعة 300م بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

الفرضية الجزئية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (800م) ولصالح المجموعة التجريبية.

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" ليفنسون للتباين	دلالة "f"	قيمة "t"	دلالة "t"
التجريبية 06	في حالة وجود تباين	2.09	0.04	0.84	2.34	0.04
الضابطة 06	في حالة عدم وجود تباين	2.19				

الجدول (05): يمثل اختبار انجاز ركض 800م بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

النتائج:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كان لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي تم تطبيق عليها البرنامج التدريبي.

الاستنتاجات عامة:

- أن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لها تأثير فعال على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة .
- معرفة مدى استمرارية تنمية وتحسين السرعة النهائية خلال الموسم الرياضي.
- أدى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة إلى تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة لصف (17-18) سنة.

التوصيات:

- ضرورة استخدام الطرق العلمية في عملية التدريب خاصة بالأواسط التي تعتبر القاعدة الأساسية في النوادي الرياضية.
- الاهتمام بالتدريب الفتري مرتفع الشدة لتحسين السرعة النهائية.
- الضرورة لتكثيف الدورات التكوينية لمدربي هذه الفئة.
- إعداد الخطط والبرامج الخاصة بتنمية وتحسين السرعة النهائية في مختلف الرياضات.
- ضرورة إعطاء مهمة لمدربي ذو خبرة عالية لتدريب لعدائي (أواسط).
- البرامج التدريبية لتطوير عناصر اللياقة البدنية تكون مبنية على أسس علمية.
- استخدام التدريب الفتري أثناء الحصص التدريبية لتلائمه مع الفئة العمرية (17 . 18) سنة.
- ضرورة التعرف على طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة النهائية.
- الاهتمام بتحسين السرعة النهائية وعدم إهمالها حتى بعد تنميتها وخاصة عند صنف الأواسط.

قائمة المصادر والمراجع:

- أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار العرب العربي، القاهرة 1999.
- أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار الفكر، ب ط، الإسكندرية، مصر 2001.
- حسن السيد أبو عبيدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الأعمال الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر 2001.
- علي عادل عبد السيد، النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمناستيك، دار المعارف، القاهرة، مصر 1998.
- قاسم حسن حسين: التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن 1998.
- كمال جميل الرضي: الجديد في ألعاب القوى، دار النشر وائل، ط3، السنة 2005.
- محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر 2001.
- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط 2، دار وائل للنشر، سنة 2010.
- المراجع باللغة الأجنبية:
- Clody&others, métholoding of Training; Moscow, 1986.