

تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تنمية بعض الصفات البدنية لعدائي ألعاب القوى مسافات نصف طويلة بحث تجريبي أجري على أصاغر النادي الرياضي لألعاب القوى برج بونعامه ولاية تسمسيلت .

د. واضح أحمد الأمين

د. بن عريبة رشيد

د. بوسيف إساعيل

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المركز الجامعي تسمسيلت

مقدمة وإشكالية البحث:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم ناشئين ومتقدمين، إعدادا متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قصرا على أعداد المستويات العليا فقط، فلكل مستوى طرده وأساليبه، وعملية التدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية. هذا بالإضافة إلى تدريب وترقية وتحسين والتقدم بالمستوى الرياضي العالي ولقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم، حيث توسع في استخدام مختلف العلوم لبناء عملياته وتخطيطاته، ولهذا فإن التدريب الرياضي عملية تخصصية في البناء الخاص، كما أن خصائص التدريب الرياضي ليست محددة في اتجاه واحد، فهي تتبع القواعد الخاصة التي تجمع بين الهدف والمحتوى والطريقة، وبالتالي فإن تكامل التدريب الرياضي يرفع استعداد الرياضي لإنجاز قدراته من حيث الأعداد البدني والفني والذهني.

ان التدريب الرياضي يعتمد على وسائل وأساليب وطرق علمية، كما أن طرده كثيرة الاستخدام ولهذا فكل طريقة للتدريب الرياضي تعتمد على وسائل وأساليب علمية وتحقق أهداف معينة، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي معرفة اختيار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب بأقل جهد وفي وقت قصير، كما أن تنوع طرق التدريب تعمل على زيادة الاثارة لدى الرياضيين الذين يبحثون عن الوصول

لأعلى النتائج وتحقيق أعلى المستويات في الرياضة، وهذا ما يظهر في عصرنا المتميز بسرعة الإنجاز وتحطيم الأرقام القياسية. يعد الإنجاز العالي عامل هام في المستوى الرياضي يظهر في تطور الرياضي في جوانب متعدد وخصوصا الجانب البدني. من بين الوسائل لتحقيق التطور الجيد في هذا الأخير استعمال الطرق التدريبية المناسبة لكل صفة أو صفات بدنية، مع مراعاة الاختلاف فيما بينها. حيث تمثل الصفات البدنية القاعدة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، ويتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الصفات البدنية ذات العلاقة المباشرة بكل مهارة على حدة. وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى تلك الصفات البدنية من خلال ديناميكية معينة بين مكونات حمل التدريب.

تضمن البحث دراسة طريقة من طرق التدريب الرياضي وهي طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة المستخدمة مع عدائي المسافات نصف الطويلة أصاغر (12-13) سنة في رياضة ألعاب القوى ومحاولة معرفة تأثيرها على الصفات البدنية التالية: السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة، التحمل العام.

هل للتدريب الفترتي مرتفع الشدة تأثير على تنمية الصفات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة، التحمل العام) لعدائي المسافات النصف الطويلة (12-13) سنة ؟

فرضية البحث:

للتدريب الفترتي مرتفع الشدة تأثير ايجابي على تنمية الصفات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل

القوة، التحمل العام) لعدائي المسافات النصف الطويلة (12-13) سنة.

هدف البحث:

معرفة تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة تأثير ايجابي على تنمية الصفات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة، التحمل العام) لعدائي المسافات النصف الطويلة (12-13) سنة.

التعريف مصطلحات البحث:

التدريب الرياضي: حسب علاوي عن هار "1996" انه "عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب وافر في اعداد الفرد الرياضي للعمل والانتاج والدفاع عن الوطن" (بسطويسي احمد بسطويسي: 1999. ص 24).

طرق التدريب هي وسائل ونظم اساسية لتطوير الصفات البدنية، وتعتبر طرق التدريب (التدريب بالحمل المستمر، التدريب الفترتي، التدريب التكراري، التدريب الدائري) القاعدة العريضة للوصول الى تحقيق أفضل النتائج.

- التدريب الفترتي:

هذا التدريب له أسلوبين هما: أ- الطريقة الفترتية باستخدام شدة منخفضة. ب- الطريقة الفترتية باستخدام شدة مرتفعة. وفي هذين الاسلوبين الرئيسيين للتدريب الفترتي توجد أربع متغيرات تشمل المسافة والراحة البينية وعدد مرات التكرار للراحة، السرعة ومدّة الراحة البينية، ويستعمل خاصة عند لاعبي الجري والسباحة.

- الصفات البدنية:

أخذاً مفهوماً ومعنى القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي عدة مرادفات كالتقوية الحركية القدرة الفيزيولوجية، الصفات البدنية، الصفات الحركية، الصفات الفيزيولوجية، العناصر البدنية "تعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية، اللياقة النفسية، اللياقة

الاجتماعية، وهي تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: 1978. ص 26).

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية او الحركية للتعبير عن

القدرات الحركية او البدنية للانسان وتشمل كل من (القوة، السرعة التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه الفورمة الرياضية التي تتشكل من عناصر بدنية فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الامريكية عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشمل على مكونات اجتماعية نفسية عاطفية" (بسطويسي احمد بسطويسي: . 1999. ص 107).

"وعناصر اللياقة البدنية تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة) وبالرغم من هذا الإختلاف إلا أن كلا المدرستين إتفقتا على أنه مكونات وإن اختلفوا حول بعض العناصر" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: 1978. ص 26).

منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي باعتباره أكثر المناهج ملائمة مع لدراسة إشكالية البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل عدائي صنف أصغر (12-13) سنة في المسافات نصف الطويلة المجتمع الأصلي للبحث، بينما شملت عينة البحث 07 عدائين ذكور من النادي الرياضي لألعاب القوى برج بونعام، ولاية تيسمسيلت وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

مجالات البحث:

المجال البشري:

مثله 07 عدائين ذكور صنف أصغر (12-13) سنة من النادي الرياضي لألعاب القوى برج بونعام، ولاية تيسمسيلت.

| المتغيرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|-----------|-----------------|-------------------|
| السن | 12.42 | 0.49 |
| الوزن | 28.14 | 4.29 |
| الطول | 116.42 | 4.68 |

العاب القوى لبلدية برج بونعامة تيسمسيلت وقد تمت الاختبارات بتقسيمها على يومين اليوم الأول (جري 30م، الوثب العريض من الثبات، جري 60م) واليوم الثاني (الحجل على الرجل اليمنى 30م، الحجل على الرجل اليسرى 30م، جري 60م) ثم إعادة الاختبارات بعد يومين في نفس الظروف.

| الاختبارات | العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ر المحسوبة | الصدق |
|----------------------------|--------|-------------|---------------|------------|-------|
| جري 30م (ثا) | 3 | 2 | 0.05 | 0.96 | 0.98 |
| جري 60م (ثا) | | | | 0.97 | 0.98 |
| الحجل على اليمنى 30م (ثا) | | | | 0.98 | 0.99 |
| الحجل على اليسرى 30م (ثا) | | | | 0.99 | 0.99 |
| الوثب العريض من الثبات (م) | | | | 0.99 | 0.99 |
| جري 6 دقائق (ثا) | | | | 0.99 | 0.99 |

الجدول رقم (02) يبين درجات الصدق والثبات للاختبارات. التجربة الأساسية:

لتتمية كل من الصفات البدنية التالية (السرعة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوى، التحمل العام) لدى عدائي ألعاب القوى صنف أصاغر (12-13) سنة ذكور، باستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة اقترح برنامج تدريبي يحتوي على عدة تمارين تهدف الى تنمية تلك الصفات البدنية حسب قدراتهم البدنية.

* كيفية اجراء الاختبارات القبلية والبعديّة:

تم توزيع اجراء الاختبارات على يومين كالآتي:

يوم الأول: جري 30م، الوثب العريض من الثبات، جري 60م. ويوم الثاني: الحجل على الرجل اليمنى 30م، الحجل على الرجل اليسرى 30م، جري 60م.

الجدول رقم (01) يمثل مواصفات العينة.

المجال المكاني: الملعب البلدي لدائرة برج بونعامة، ولاية تيسمسيلت.

المجال الزمني: امتد البحث من شهر نوفمبر 2015 إلى غاية نهاية شهر ماي 2016.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يومي 02 و 09/02/2016. استغرقت الفترة الزمنية لإجراء الاختبارات القبلية والبعديّة من 12/02/2016 إلى غاية 30/04/2016 على مراحل:

* الاختبارات القبلية: يوم 12/02/2016 ويوم 13/02/2016.
* تطبيق البرنامج من: يوم 16/02/2016 الى غاية يوم 26/04/2016.

* الاختبارات البعدية: يوم 29 و 30/04/2016.
* المعالجة الإحصائية للنتائج والإخراج النهائي للبحث من 01/05/2016 إلى غاية 15/05/2016.

ادوات البحث:

- الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال دراسة المصادر والمراجع من كتب وبحوث في هذا المجال.
- اختبارات للصفات البدنية موضع البحث.
- أدوات بيداغوجية: مقاتية، طباشير، شواخص، صفارة، شريط قياس، جهاز كبيوتر، الانترنت.
الاختبارات البدنية المستخدمة:

- اختبار جري 30م. - اختبار جري 60م. - اختبار الوثب العريض من الثبات. - اختبار الحجل على قدم (يمنى، يسرى) لمسافة 30م. - اختبار جري 6 دقائق (اختبار كوبر/2).

الاسس العلمية للاختبارات:

بعد الانتهاء من تحديد مشكلة البحث وأهدافه وفروضه تم تحديد الاختبارات المناسبة، وبعد ذلك قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية بهدف الوصول الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات، التي تؤدي بدورها الى نتائج مضبوطة وتخدم أهداف بحثنا، كما تمت هذه الدراسة على 03 عدائين من نادي

التوزيع الزمني للبرنامج:

| الاسابيع | الجمعة | السبت | الثلاثاء |
|-----------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| الاسبوع 1 | الاختبارات القبليّة 2016/02/12 | الاختبارات القبليّة 2016/02/13 | التحمل العام 2016/02/23 |
| الاسبوع 2 | تنمية السرعة 2016/02/26 | تنمية القوة 2016/02/27 | التحمل العام 2016/03/01 |
| الاسبوع 3 | تحمل السرعة 2016/03/18 | القوة المميزة بالسرعة 2016/03/19 | تحمل القوة 2016/03/22 |
| الاسبوع 4 | التحمل العام 2016/03/25 | تحمل القوة 2016/03/26 | تحمل السرعة 2016/03/29 |
| الاسبوع 5 | التحمل العام 2016/04/01 | القوة المميزة بالسرعة 2016/04/02 | تنمية السرعة 2016/04/05 |
| الاسبوع 6 | القوة المميزة بالسرعة 2016/04/08 | التحمل العام 2016/04/09 | القوة المميزة بالسرعة 2016/04/12 |
| الاسبوع 7 | تحمل السرعة 2016/4/22 | القوة المميزة بالسرعة 2016/4/23 | تحمل القوة 2016/4/26 |
| الاسبوع 8 | الاختبارات البعديّة 2016/4/29 | الاختبارات البعديّة 2016/4/30 | |

- جري 400م 75ثا- 95 ثا، تكرار 4 إلى 5 مرات، الراحة بينية 180ثا- 300ثا.

الراحة تكون ايجابية على شكل مشي، لا يقل النبض فيها عن 110ن/د - 120ن/د.

هدف الحصّة: تحمل السرعة.

- جري 100م بشدة قصوى بتكرار 1 إلى 2 مرة راحة حتى 120ثا.

- جري 200م بشدة قصوى بتكرار 1 الى 2 مرة راحة حتى 130ثا.

- جري 300م بشدة قصوى بتكرار 1 الى 2 مرة راحة حتى 145ثا.

- جري 400م بشدة قصوى بتكرار 1 الى 2 مرة راحة حتى 160ثا.

الراحة تكون ايجابية على شكل مشي، لا يقل النبض فيها عن 110ن/د - 120ن/د.

المعالجة الاحصائية:

قد تم استخدام الطرق الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ت ستودنت، معامل الارتباط بيرسون.

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات:

الجدول رقم(03) يبين التوزيع الزمني لحصص البرنامج التدريبي.

شرح حصص تدريبية نموذجية:

هدف الحصّة: تنمية التحمل العام.

التكرار 2 مرة الراحة 120ثا - 400م في 100ثا، بشدة 90 %

التكرار 2 مرة الراحة 240ثا - 800م في 200ثا، بشدة 85 %

التكرار 2 مرة الراحة 240ثا- 1500م في 350ثا، بشدة 80 %

النبض في قبل التمرين 90 ن/د وبعد الإحماء 150ن/د، عند أداء

التمارين الأساسية فبلغ النبض 185ن/د- 190 ن/د وفي فترات

الراحة الايجابية بين التمارين يرجع النبض إلى 110ن/د -

120ن/د.

هدف الحصّة: تنمية السرعة:

- جري 100م 16ثا- 19 ثا، تكرار 6 إلى 8 مرات، الراحة بينية 90ثا- 120ثا.

- جري 200م 38ثا- 40 ثا، تكرار 6 الى 8 مرات، الراحة بينية 120ثا- 180ثا.

- جري 300م 52ثا- 54 ثا، تكرار 4 الى 6 مرات، الراحة بينية 120ثا- 180ثا.

اختبار جري 30م:

| نوع الاختبار | المتوسط الحسابي (ثا) | الانحراف المعياري (ثا) | ت المحسوبة | ت الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | نسبة التحصيل | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|----------------------|------------------------|------------|------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| الاختبار القبلي | 6.83 | 0.78 | 10.68 | 2.44 | 0.05 | 6 | 32% | دال إحصائياً |
| الاختبار البعدي | 4.63 | 0.52 | | | | | | |

الجدول رقم (04): اختبار جري 30م (ثا)

اختبار جري 60م:

| نوع الاختبار | المتوسط الحسابي (ثا) | الانحراف المعياري (ثا) | ت المحسوبة | ت الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | نسبة التحصيل | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|----------------------|------------------------|------------|------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| الاختبار القبلي | 13.72 | 0.56 | 8.40 | 2.44 | 0.05 | 6 | 16% | دال إحصائياً |
| الاختبار البعدي | 11.44 | 0.63 | | | | | | |

الجدول رقم (05): اختبار جري 60م.

اختبار الحجل على الرجل اليمنى 30م:

| نوع الاختبار | المتوسط الحسابي (ثا) | الانحراف المعياري (ثا) | ت المحسوبة | ت الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | نسبة التحصيل | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|----------------------|------------------------|------------|------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| الاختبار القبلي | 10.59 | 0.42 | 5.59 | 2.44 | 0.05 | 6 | 27% | دال إحصائياً |
| الاختبار البعدي | 7.65 | 1.18 | | | | | | |

الجدول رقم (06): اختبار الحجل على الرجل اليميني 30م.

اختبار الحجل على الرجل اليسرى 30م:

| نوع الاختبار | المتوسط الحسابي (ثا) | الانحراف المعياري (ثا) | ت المحسوبة | ت الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | نسبة التحصيل | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|----------------------|------------------------|------------|------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| الاختبار القبلي | 10.47 | 0.58 | 11.36 | 2.44 | 0.05 | 6 | 33% | دال إحصائياً |
| الاختبار البعدي | 7 | 0.85 | | | | | | |

الجدول رقم (07): اختبار الحجل على الرجل اليسرى 30م.

اختبار الوثب العريض من الثبات:

| نوع الاختبار | المتوسط الحسابي (م) | الانحراف المعياري (م) | ت المحسوبة | ت الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | نسبة التحصيل | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|---------------------|-----------------------|------------|------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| الاختبار القبلي | 1.32 | 0.12 | 11.21 | 2.44 | 0.05 | 6 | 39% | دال إحصائياً |
| الاختبار البعدي | 1.85 | 0.09 | | | | | | |

الجدول رقم (08): اختبار الوثب العريض من الثبات

اختبار جري 6 دقائق:

| نوع الاختبار | المتوسط الحسابي (ثا) | الانحراف المعياري (ثا) | ت المحسوبة | ت الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | نسبة التحصيل | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|----------------------|------------------------|------------|------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| الاختبار القبلي | 930 | 94.5 | 5.30 | 2.44 | 0.05 | 6 | 22% | دال إحصائياً |
| الاختبار البعدي | 1142 | 120.5 | | | | | | |

الجدول رقم (09): اختبار جري 6 دقائق.

2-1- مناقشة النتائج:

المستخدم بأسلوب التدريب الفكري وتتفق هذه الدراسة مع كل من دراسة الطائي معتز، يونس ذنون والتي أجمعت على أن "استخدام اسلوب التدريب الفكري بصورة منظمة يعمل على تطوير المتغيرات البدنية، حيث يظهر تطور واضح لدى العدائين بسبب انتظامهم واستمرارهم في التدريب ولأن المنهاج التدريبي المبني وفق الاسس العلمية الصحيحة يعد الركيزة الاساسية

من خلال نتائج الجدول رقم (04) اثبتت صحة الفرضية حيث كان هناك فرق في نتائج متوسطات الاختبارات القبلي والبعدي وهي لصالح الاختبارات البعدي حيث كانت نسبة تحصيل 32% وهي تبين تأثير استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة للعدائين ويعز هذا التقدم الى المنهاج التدريبي

والوسيلة المثالية في اعداد العدائين" (الطائي معتز يونس: 2001).

من خلال نتائج الجدول رقم (05) اثبتت صحة الفرضية حيث كان هناك فرق في نتائج متوسطات الاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة حيث كانت نسبة تحصيل تقارب 16٪ وهي تبين تأثير إستخدام التدريب الفترّي مرتفع الشدة في تنمية تحمل السرعة للعدائين. ويعز هذا التقدم الى المنهج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب الفترّي وتتفق هذه الدراسة مع ما يراه عصام عبد الخالق أن "ارتباط السرعة بعنصر التحمل ينتج عنه عنصر تحمل السرعة والذي يمكن التعرف عليه من خلال حدوث اقصى تردد للحركة مع إمكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكبر زمن ممكن حيث يعتمد على مستوى الطاقة اللاهوائية في العضلات حيث تظهر أهمية هذا العنصر في نهاية سباقات العدو عامة كذلك سباقات المسافات النصف طويلة وهذا يكتسب عن طريق التدريب المنظم والمميز" (عصام عبد الخالق: 1969. ص 322).

من خلال نتائج الجداول رقم (06) و(07) اثبتت صحة الفرضية حيث كان هناك فرق في نتائج متوسطات الاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة حيث كانت نسبة تحصيل تقارب 27٪ للرجل اليمنى و33٪ للرجل اليسرى هي تبين تأثير استخدام التدريب الفترّي مرتفع الشدة في تنمية صفة تحمل القوة للعدائين ويعز هذا التقدم الى المنهج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب الفترّي مرتفع الشدة وتتفق هذه الدراسة مع ما يراه عادل عبد البصير "ان القوة العضلية تعد من اهم الصفات البدنية لما لها من فعالية في الحيات العامة، ولان القوة العضلية هي الاساس لجميع القدرات الحركية لدى اللاعبين. وذلك لأنها تثر تأثيراً كبيراً في سرعة الحركة وفي اي نشاط وهي مرتبط بالسرعة والمطاولة والمرونة" (علي عادل عبد البصير: 1999. ص 215).

من خلال نتائج الجدول رقم (08) أثبتت صحة الفرضية حيث كان هناك فرق في نتائج متوسطات الاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة حيث كانت نسبة تحصيل 39٪ وهي تبين تأثير استخدام التدريب الفترّي مرتفع الشدة في تنمية صفة القوى المميزة بالسرعة للعدائين. ويرجع ذلك الى نوع البرنامج التدريبي المقترح والتايرين المبنية بالأسلوب العلمي حيث يتفق

هذا مع رأي بسطويسي احمد بسطويسي: "تهدف طريقة التدريب الفترّي مرتفع الشدة الى تنمية القدرات البدنية الخاصة كالقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية، وكذلك تحمل السرعة القصوى، وتحمل القوة القصوى كما يهدف الى تنمية التحمل الخاص وبالأخص الازمنة القصيرة والمتوسطة" (بسطويسي أحمد بسطويسي: 1997. ص 303).

من خلال نتائج الجدول رقم (09) أثبتت صحة الفرضية حيث كان هناك فرق في نتائج متوسطات الاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة حيث كانت نسبة تحصيل تقارب 22٪ وهي تبين تأثير استخدام التدريب الفترّي مرتفع الشدة في تنمية صفة التحمل العام للعدائين، ويعز هذا التقدم الى المنهج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب الفترّي مرتفع الشدة والى فعالية التايرين وتنوعها والتي كانت في مستوى العدائين وقد اعطت نتائج ايجابية وتتفق هذه الدراسة مع ما يراه مختار حنفي محمود "ان التايرين التي تقدم وتصل باللاعب الى مرحلة التعب المؤثر وليس الى الاجهاد يجعل الاجهزة الحيوية للاعب تتطور وتنكيف على الجهد القوي" (مختار حنفي محمود: 1980. ص 115).

الاستنتاجات:

اولاً: كانت الفروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذه الاخيرة في جميع المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة.

ثانياً: أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفترّي مرتفع الشدة نسب ايجابية متفاوتة في تنمية كل صفة من الصفات البدنية قيد الدراسة.

ثالثاً: تلاؤم استخدام طريقة التدريب الفترّي مرتفع الشدة على عدائي العاب القوى (12- 13) سنة ذكور.

مقارنة النتائج بالفرضيات:

لقد اثبتت النتائج السابقة صحة الفرضية لان هناك فروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة مما يوضح تأثير استخدام التدريب الفترّي مرتفع الشدة في تنمية الصفات البدنية (السرعة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوى، تحمل العام). ونفسر اسباب تلك الفروق لمحمل الصفات البدنية قيد الدراسة الى فعالية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الفترّي مرتفع الشدة والمعد

والسرعة، القوى، تحمل القوى، التحمل العام) لعدائي العاب القوى صنف أصاغر (12-13) سنة ذكور إلا انا هذه التنمية تكون بدرجات متفاوتة في نسب تطويرها.

3- الاقتراحات:

الاهتمام باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتنمية الصفات البدنية، لعدائي العاب القوى.

ضرورة إجراء البحوث والدراسات لطرق التدريب الاخرى. التأكيد على استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة خلال فترات الاعداد العام والإعداد الخاص.

د. واضح أحمد الأمين

د. بن عريمة رشيد

د. بوسيف إساعيل

المصادر والمراجع:

باللغة العربية:

- بسطويسي احمد بسطويسي: "اسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- بسطويسي احمد بسطويسي: "اسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: "اللياقة البدنية ومكوناتها"، دار الفكر العربي، 1978.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: "القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، 1988.
- محمود جاسم: "طرق البحث العلمي ومنهجه في التربية البدنية والرياضية"، جامعة الموصل، العراق، 1985.
- مختار حنفي محمود: "مدرّب الفريق لكرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- ريسان مجيد خياط: "موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الاول، جامعة البصرة، 1989.
- الطائي معتز يونس: "اثر برنامج تدريبي بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، 2001.
- عصام عبد الخالق: "نظريات التدريب الرياضي" دار الكتب الجامعية، الاسكندرية، 1969.
- علي عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتب للطباعة والنشر، القاهرة، 1999.

باللغة الأجنبية:

- Chadeville Mathieu : "Natation : Méthode D'entraînement Pour Tous", Ed @mphora, Paris, 2013.

وفق الاسس العلمية مراعيًا فيها شدة التمرين وكثافته وفترات الراحة البيئية بشكل ينسجم مع استعدادات وقدرات افراد العينة مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهج في تحقيق الاهداف والواجبات الموضوعية من أجله في التطوير الايجابي كل من الصفات البدنية (السرعة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوى، تحمل العام).

"يهدف التدريب الفترتي مرتفع الشدة اساسا الى تنمية التحمل الخاص مثل تحمل القوى القصوى وتحمل السرعة القصوى وبالاخص تحمل الازمنة القصيرة والمتوسطة هذا بالإضافة الى تنمية القوى المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية، وأثناء التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعمل الجسم بعد كل فترة اداء بدين أكسوجيني عالي نسبيًا حوالي 10 الى 12 لتر بينما يكون اقصى نقص أكسوجيني 18 الى 20 لتر فكلما زاد المجهود زاد الدين الأكسوجيني وبالتالي تيجر العضلات للعمل بنسبة كبيرة لا هوائيا وبكمية ضئيلة من الأكسوجين وعلى ذلك يتحسن الدين الأكسوجيني عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشد خلال 4 الى 5 دقائق" (بسطوسي أحمد بسطوسي: 1997).

الخلاصة العامة:

ظهرت طرق التدريب الحديثة منذ مدة، ولقد اجريت البحوث والدراسات في مختلف العلوم، لتغذية هذه الطرق وكان لها تأثير كبير فيها حتى أصبح التدريب الرياضي علماً قائماً بذاته، يبحث في الارتقاء بمستوى اللاعب ومن اهم هذه العلوم التي اضافت جانباً تطبيقياً الى التدريب الرياضي، علم التشريح، الفيزيولوجيا، الكيمياء الحيوية، علم الحركة، الطب الرياضي، التغذية، وما الى ذلك من مختلف العلوم الفرعية.

هذا ما أعطى للتدريب الرياضي تطوراً وانتشاراً كبير في الفترة الاخيرة حيث ظهر الارتقاء لمستوى اللاعب بسرعة فائقة جدا والوصول به الى اعلى النتائج.

من هذا المنطلق كانت فكرة بحثنا التي تهدف الى معرفة تأثير طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية الصفات البدنية لعداء العاب القوى مسافات نصف طويلة صنف (12-13) سنة ذكور

بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقيام بإجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة وجد أن استخدام هذه طريقة في التدريب تعمل على تنمية كل من الصفات البدنية (السرعة، تحمل

- Jürgen Weineck : "Manuel D'entraînement". 4^{ème} Ed, Vigot, Paris, 1996.
- Thill.E, Thomas.R, Caja.J: "Manuel de l'éducateur sportif", 8^{ème} Ed, Vigot, Paris, 1993.