

علاقة التحمل الخاص بسنوات الخبرة التدريبية لدى عدائي المسافات المتوسطة
دراسة ميدانية لنادي نجوم العاب القوى حاسي بجبح (اكابر)

أ. قدرا وي براهيم

د. حربي سليم

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية - جامعة الجلفة

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التحمل الخاص و سنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات النصف لنادي نجوم العاب القوى حاسي بجبح ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية من نادي نجوم العاب القوى قدر عددهم بـ(14) عداءا صنف اكابر وتراوح العمر التدريبي لعينة البحث بين(04) و(05) سنوات ،تم إجراء مجموعة من الاختبارات البدنية باعتبارها اداة جمع البيانات في هذه الدراسة . وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التحمل الخاص (تحمل السرعة تحمل القوة) و سنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة.

الكلمات الدالة : التحمل الخاص ، سنوات الخبرة التدريبية ، عدائي المسافات المتوسطة .

Special endurance and its relation to the years of training experience of middle distance sprinters

Abstract: The study aimed at finding out the relationship between the special endurance and the years of training experience for the half-distance athletes for the athletics stars club Hassi Bah bah. The sample of the research was randomly selected from the Stars of Athletics Club as many as (14) Between (04) and (05) years, a series of physical tests were conducted as a data collection tool in this study.

The results concluded that there was a statistically significant relationship between spécial endurance and the years of training experience for middle distance sprinters.

Key words: spécial endurance, years of training expérience , middle distance sprinters

مقدمة:

تعد رياضة ألعاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية والعلمية للفرد، وهي من الرياضات العريقة وتعتبر عروس الألعاب الأولمبية الحديثة، حيث تشمل عدة اختصاصات مختلفة والتي قسمت إلى مسابقات الجري، المشي، الرمي، القفز. (مختاري، 2014، ص43)

وإذا نظرنا إلى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني فإنها تجمع بين القوة والسرعة والتحمل ، وبتصورنا أن هذه عناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية ، كما أن الرياضي إذا أراد أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متمتعا بها بشكل أو بآخر ، وهذا لا يتم إلا بتدريبات يومية دون إهمال العناصر البدنية الأخرى كالمرونة والرشاقة، والملاحظ أن التقدم في الإنجاز الرقمي لكافة المسابقات في عالم الرياضة وعلى وجه الخصوص مسابقات ألعاب القوى ، يعكس المقدار الهائل من المعارف والمعلومات العلمية من طرف العلماء والباحثين والمدربين بمختلف الاختصاصات فينتج هناك تطور في الأداء الحركي وتنمية الرغبة والاندفاع العالي لعملية التدريب.

وتعتبر مسابقات المسافات نصف الطويلة من الفعاليات الأكثر حيوية للرياضيين إذ التمسنا مؤخرا تقلص مستمر للأرقام القياسية لهذا الاختصاص بالجزائر، فلا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية اعتمادا على زيادة حجم وشدة حمل التدريب فقط، وبدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر التدريب، وفي كثير من الأحيان يؤدي الرياضي حملا تدريبيًا بالرغم من عدم التخلص بدرجة كافية من التعب الناتج عن الحمل البدني السابق، وغالبا ما يسبب ذلك وصول الرياضي إلى مرحلة إجهاد الجهاز (العصبي، العضلي، العظمي) وكذلك يمكن أن يصاب الرياضي بحالات ضعف المناعة والإصابة بالأمراض المختلفة، وهذا يحدث عادة في حالة عدم تنظيم عمليات التدريب وفقا للأسس العلمية ومدى ملائمتها والخصائص الفردية للرياضي، فسنوات التدريب التي يقضيها العداء بانتظام مع الفريق ، حيث نلاحظ اسرار من العدائين الاقل خبرة لينافسوا اقرانهم في الفريق الذين يملكون أكبر عمر تدريب في المجموعة ، وبالتالي ضمان مكانة وتحقيق افضل الانجازات.

المشكلة:

إن التطور الكبير الذي شهده علم التدريب الرياضي من خلال ارتباطه في أغلب العلوم الطبيعية والإنسانية والاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث فيها لإرساء قواعد وقوانين التدريب الرياضي. ومن أهم هذه العلوم هو (الفسولوجيا ، علم وظائف الأعضاء) لذلك أصبح المدخل العلمي في تشكيل الأحمال التدريبية وتوجيهها نحو أهداف التدريب المبتغاة، هو معرفة وتحديد أنظمة إنتاج الطاقة السائدة في أداء اللعبة أو الفعالية الرياضية أو عناصر الإعداد البدني فيها.

فتدريب فعاليات ألعاب القوى يعتمد على وضع البرامج التدريبية العلمية والمقننة لتطوير مستوى الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا ، ولكل فعالية مواصفات ومتطلبات خاصة بها ومن بينها فعاليات ركض المسافات المتوسطة ومنها فعالية ركض (800 متر، 1500) والتي تحتاج الى تطور بعض الصفات البدنية وأنظمة الطاقة الخاصة بها للحصول على التكيف الفسيولوجي للأجهزة العضوية لأداء وتحمل الجهد المبذول أثناء السباق لتحقيق افضل زمن. (الشمخي، 2004، ص155).

وعلى ضوء ذلك فان عمليات الإعداد البدني والفسيولوجي لفعالية المسافات نصف الطويلة يجب أن تسعى من خلال برامج التدريب إلى تنمية التحمل الخاص وأنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية معا وذلك لأداء وتحمل

الجهد اثناء السباق وزيادة كفاءة العضلات في تحمل حامض اللاكتيك مما يساعد في تأخير ظهور التعب وتحقيق افضل انجاز، فالفترة التي يقضيها الرياضي في التدريب (العمر التدريبي) مع المجموعة لها اهمية كبيرة ، فالالتزام الرياضي بالتدريب ولفترات طويلة تؤدي الى تطور العداء والحصول على افضل النتائج في فعاليات عدو المسافات المتوسطة ، وهذا ما اثار فينا الرغبة في البحث عن العلاقة بين التحمل الخاص والعمر التدريبي للعدائين وهذا من خلال طرح التساؤل الرئيسي التالي:

-هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التحمل الخاص وسنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة؟
ويتفرع من السؤال الرئيسي السابق عدة تساؤلات فرعية تسعى الدراسة الحالية للإجابة عنها، وتساؤلات الدراسة هي:

-هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تحمل السرعة وسنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة؟
-هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تحمل القوة وسنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة؟

-الاهداف:

-دراسة العلاقة بين تحمل السرعة وسنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة.
-ايجاد العلاقة بين تحمل القوة وسنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة.

-الفرضيات:

-الفرضية العامة :

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التحمل الخاص وسنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة.
-الفرضيات الجزئية

-توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تحمل السرعة وسنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة.
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تحمل القوة وسنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة.

-المصطلحات الواردة في البحث:

-التحمل الخاص:

ويقصد به مقدرة اللاعب على مواجهة التعب عند أعلى مستوى وظيفي للتمثيل الغذائي الهوائي الذي يمكن أن يحققه اللاعب في نشاطه الرياضي التخصصي. (الاء عبد الوهاب علي، علي غانم مطشر الحمزاوي، 2014، ص244).

ويقصد بالتحمل الخاص في بحثنا هنا تحمل القوة وتحمل السرعة، فالأولى هي علاقة بين القوة والتحمل والثانية يقصد بها دمج صفتي التحمل والسرعة

-سنوات الخبرة التدريبية:

ويقصد بسنوات الخبرة التدريبية في بحثنا عدد السنوات التي يقضيها العداء في التدريب وبانتظام.

-المسافات النصف طويلة:

هي نوع من أنواع سباقات الجري تضم سبقي 800متر، و1500 متر عند النساء والرجال، كان سباق الجري المتوسط لمسافة 800 ياردة ومسافة ميل واحد في بداية الامر وفي اواسط القرن 19، استبدل بسباق الجري لمسافة 800 متر و لمسافة 1500 متر.

يقصد بالمسافات نصف الطويلة في بحثنا تلك المسافة التي يقطعها العداءين بين نقطة الانطلاق ونقطة الوصول على طول 800م أو 1500م.

-الدراسات المشابهة:

-دراسة رزان سعد كريم (2015): التحمل الخاص وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة. وهدفت الدراسة الى دراسة العلاقة بين صفة التحمل الخاص وأداء بعض المهارات الهجومية بلعبة كرة السلة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة قصدية من طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، بلغ عددهن (119) طالبة، اما اداة جمع البيانات المستخدمة في البحث فتمثلت في مجموعة من الاختبارات وخلصت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين التحمل الخاص وأداء بعض المهارات الهجومية بلعبة كرة السلة.

منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

-1-منهج البحث:

ونظرا لطبيعة موضوعنا استخدمنا المنهج الوصفي.

-2-المجتمع وعينة البحث:

واشتملت عينة البحث على مجموعة من العدائين صنف اكابر بنادي نجوم العاب القوى بحاسي ببح، وعددهم (14) عداء، تم اختيارها بطريقة عشوائية من عدائي العاب القوى اختصاص المسافات المتوسطة

-3-مجالات البحث:

-المجال البشري: عدائي نجوم العاب القوى بحاسي ببح لولاية الجلفة

-المجال المكاني: مضمار العاب القوى بحاسي ببح لولاية الجلفة

2016/08/11 إلى 10/09 6201

-المجال الزمني: إن المدة المستغرقة لإنجاز هذا البحث:

-4-أدوات جمع البيانات:

هي الوسائل التي يستعملها الباحث سواء في عملية الوصف او التحليل او الاستشراف للوصول الى اهدافه. (العنكي ، طه حميد حسين ، والعقابي، نرجس حسين زاير ، 2015، ص37)

ومنه فإداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة، وقد استخدمنا في بحثنا مجموعة من الاختبارات البدنية.

-5- المعاملات العلمية للاختبارات:

فقد تم التحقق من صلاحية وملاءمة الاختبار لعينة البحث عن طريق ايجاد الصدق والثبات والموضوعية.

-ثبات الاختبارات:

حيث طبقنا الاختبارات الاولى من 2016.08.16 الى غاية 2016.08.18، ثم اعيد تطبيقها مرة ثانية بعد (15) ايام (2016.08.30 الى غاية 2016.09.01) على عينة من مجتمع البحث نفسه ، (4) عدائين لم يدخلوا ضمن عينة البحث الاساسية ، وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين واطهرت نتائج معامل الارتباط.

جدول (2) يمثل قيم معامل الثبات للاختبارات البدنية :

الاختبارات	قيمة R	معامل الثبات	الصدق الذاتي
اختبار كوسمين (التنبؤ بأداء 800م)	0.86	0.92	0.99
اختبار كوسمين (التنبؤ بأداء 1500م)	0.99	0.99	0.99
القفز بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة	0.87	0.93	0.96
اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	0.83	0.91	0.95

-صدق الاختبارات:

الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من اجل قياسه (ابراهيم بن عبد العزيز الدجيلج ،2010، ص116).

واعتمدنا في استخراج صدق الاختبارات في هاته الدراسة على بعض انواع الصدق والمبينة فيما يلي:

-الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

وهو يمثل الشكل العام للاختبار او مظهره الخارجي من حيث مفرداته وموضعتها ووضوح

النسبة المقبولة = $0.5 \times$ (القيمة العليا لمدى الدرجات + اعلى درجة في المدى) / القيمة العليا لمدى الدرجات $\times 100\%$

جدول (3) يمثل نسبة الاتفاق للسادة المحكمين:

التأثير	النسبة المقبولة	الاهمية النسبية	عدد الخبراء	الاختبارات البدنية	المعيار البدني
√	60%	76%	05	اختبار كوسمين (التمبؤ بأداء 800م)	تحمل السرعة
√		76%	05	اختبار كوسمين (التمبؤ بأداء 1500م)	
X		56%	05	اختبار جري 600م	
X		52%	05	اختبار تحمل السرعة 300 متر	
X		48%	05	الجري المكوكي 25*8 من البدء العالي	
√		72%	05	القفز بالتناوب رجل واحدة حتى التعب	تحمل القوة
X		40%	05	القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (30 ثا)	
√		80%	05	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب	
X		40%	05	ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي لمدة (30 ثا)	

-الصدق التمييزي:

يعرف على انه مفهوم كمي واحصائي يعبر بلغة العدد عن درجة تلك الحساسية ومدى قدرة البند على التمييز او التفريق بين الافراد. (سوهام بادي، 2014، ص36) .

تم اللجوء الى ايجاد الصدق التمييزي عن طريق اجراء اختبار للفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا على العينة الاستطلاعية المكونة من (4) عدائين، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (4) يمثل الصدق التمييزي للاختبارات البدنية قيد البحث

الدالة	الدالة مستوى	Sig	T مجزولة	T	الدرجات الدنيا		الدرجات العليا		المعالم الاحصائية المتغيرات
					S	X ⁻	S	X ⁻	
دال	0.05	0.047	4.3	4.427	21.21	545	7.07	615	اختبار كوسمين (التمبؤ بأداء 800م) // المتر
		0.025		6.200	56.57	1060	42.43	1370	اختبار كوسمين (التمبؤ بأداء 1500م) // المتر
		0.017		7.603	0.707	22.5	0.35	26.75	القفز بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة
		0.028		5.814	0.71	28.5	1.41	35	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل

-موضوعية الاختبارات:

وللتأكد من موضوعية الاختبارات فقد خصص لكل اختبار حكمين، ابتداءً من إعادة الاختبار للمرة الثانية على العينة الاستطلاعية، وبعد ذلك يتم إيجاد معامل الارتباط بين تقدير الحكم الاول وتقدير الحكم الثاني، اذ ان معامل الارتباط بين تقدير الحكم الاول وتقدير الحكم الثاني هو عامل الموضوعية. جدول (5) يبين درجة الموضوعية على وفق درجات الحكمين الاول والثاني.

الإختبارات	قيمة R
اختبار كوسمين (التنبؤ بأداء 800م)	1
اختبار كوسمين (التنبؤ بأداء 1500م)	1
القفز بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة	1
اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	1

-عرض النتائج:

1- عرض نتائج الفرضية الاولى

جدول (6) يمثل المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الخطأ في اختبار تحمل السرعة (اختبار كوسمين 800 م) وسنوات الخبرة التدريبية لعينة البحث

الدالة	درجة الحرية	الدالة مستوى	SIG	R مجتمعة	R محسوبة	المعالم الاحصائية المتغيرات	
						S	X ⁻
دال	12	0.05	0.00	0.53	0.905	27.22	612.14
						0.49	4.36
دال			0.00	0.53	0.86	62.63	1360

						0.49	4.36	سنوات الخبرة التدريبية
--	--	--	--	--	--	------	------	------------------------

- بين الجدول (6) نتائج اختبار كوسمين (النتبؤ بأداء 800م) وسنوات الخبرة التدريبية لعينة البحث ،ومن خلاله يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لهذا الاختبار والذي بلغ (612.14م) وبانحراف معياري قدر بـ (27.22) ،وبلغ المتوسط الحسابي لسنوات الخبرة التدريبية (4.36) وبانحراف معياري قدر بـ (0.49)، و بلغت قيمة R المحسوبة (0.905) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.53) عند مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمة الدلالة المحسوبة (SIG) (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين اختبار كوسمين (النتبؤ بأداء 800م) وسنوات الخبرة التدريبية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة .

- وبين الجدول (06) نتائج اختبار كوسمين (النتبؤ بأداء 1500م) وسنوات الخبرة التدريبية لعينة البحث ،ومن خلاله يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لهذا الاختبار والذي بلغ (1360م) وبانحراف معياري قدر بـ (62.63) ،وبلغ المتوسط الحسابي لسنوات الخبرة التدريبية (4.36) وبانحراف معياري قدر بـ (0.49)، و بلغت قيمة R المحسوبة (0.86) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.53) عند مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمة الدلالة المحسوبة (SIG) (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين اختبار كوسمين (النتبؤ بأداء 1500م) وسنوات الخبرة التدريبية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة اظهرت الجداول الخاصة باختبارات تحمل السرعة اختبارات التنبؤ بأداء (800م و 1500م) لعينة البحث، حيث بينت تلك الجداول وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين اختبارات التنبؤ بأداء (800م) وسنوات الخبرة التدريبية من جهة ، وبين اختبارات التنبؤ بأداء (1500م) وسنوات الخبرة التدريبية من جهة اخرى .

ويعزو الباحث هذا الارتباط القوي بين تحمل السرعة وسنوات الخبرة التدريبية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة الى الجرعات التدريبية المقننة الذي احدث تأثيرا كبيرا على البنية الداخلية للعضلات بسبب استمر تعامل الليف العضلي مع المقاومات اختزالا للجهد والتمرينات المتكررة ، وبالتالي تنمية كفاءة العضلة من الناحية الوظيفية لتحسين قوة العضلة وسرعتها وتحملها للعمل في مواجهة التعب العضلي ، ويتفق هذا مع ما اشار اليه (احمد عبد الزهرة عبد الله، 2013) في دراسته ، كما ان زيادة شدة التدريب بالتدرج تظهر درجة عالية من التكيف البدني والفيزيولوجي ،والذي اشارت اليه كل من (رشا طالب ذياب وزينب مزهر خلف، 2014) و (ازهار محمد جاسم، 2013) ، اذ يجب استخدام مبدا التقدم التدريجي في عملية التدريب وذلك من اجل المحافظة جسم الرياضي من عمليات التعب والاجهاد .

فلاستمرارية والتنظيم في التدريب ولسنوات طويلة أحدث تطورا في قدراتهم على مقاومه حالة التعب من خلال تحسن وظائف أعضاء انتاج الطاقة لا هوائيا وبالخصوص نظام حامض اللاكتيك مع تحسن مقاومتهم لأثار زيادة تركيز حامض اللاكتيك في الألياف العضلية بالإضافة إلى تطور وظائف تصريف حامض اللاكتيك من الألياف العضلية إلى مجرى الدم مما يقلل من تأثيره السلبي في إعاقه استمرار الأداء الحركي وتأخر ظهور أعراض حاله التعب.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية :

جدول (7) يمثل المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الخطأ في اختبار تحمل القوة (اختبار القفز برجل واحدة بالتناوب لمدة دقيقة) وسنوات الخبرة التدريبية لعينة البحث

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	SIG	R محسوبة	R محسوبة	المعلم الاحصائية المتغيرات		
						S	X-	
دال	12	0.05	0.000	0.53	0.834	3.17	28.57	اختبار القفز برجل واحدة بالتناوب لمدة دقيقة (المتر)
						0.49	4.36	سنوات الخبرة التدريبية
دال			0.001	0.53	0.802	1.86	38.07	اختبار ثني ومد الذراع من الانبطاح المائل(عدد المرات)
						0.49	4.36	سنوات الخبرة التدريبية

- بين الجدول (07) نتائج اختبار القفز برجل واحدة بالتناوب لمدة دقيقة وسنوات الخبرة التدريبية لعينة البحث ،ومن خلاله يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لهذا الاختبار والذي بلغ (28.57) وانحراف معياري قدر بـ (3.17) ،وبلغ المتوسط الحسابي لسنوات الخبرة التدريبية (4.36) وانحراف معياري قدر بـ (0.49)، وبلغت قيمة R المحسوبة(0.834) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة(0.53) عند مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمة الدلالة المحسوبة (SIG) (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين اختبار القفز برجل واحدة بالتناوب لمدة دقيقة وسنوات الخبرة التدريبية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة.

-ومن نفس الجدول (07) يبين لنا نتائج اختبار ثني ومد الذراع من الانبطاح المائل وسنوات الخبرة التدريبية لعينة البحث ،ومن خلاله يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لهذا الاختبار والذي بلغ (38.07) وانحراف معياري قدر

ب (1.86) ، وبلغ المتوسط الحسابي لسنوات الخبرة التدريبية (4.36) وبانحراف معياري قدر ب (0.49)، و بلغت قيمة R المحسوبة (0.802) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.53) عند مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمة الدلالة المحسوبة (SIG) (0.001) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين اختبار ثني ومد الذراع من الانبطاح المائل وسنوات الخبرة التدريبية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة .

وبالنظر الى الجداول الخاصة باختبارات تحمل القوة (اختبار القفز برجل واحدة بالتناوب لمدة دقيقة - اختبار ثني ومد الذراع من الانبطاح المائل) ، حيث بينت تلك الجداول وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين تحمل القوة وسنوات الخبرة التدريبية .

ويرجع الباحث هذا الارتباط القوي بين تحمل القوة وسنوات الخبرة التدريبية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة الى تحمل عضلات الرجلين وعضلات الذراعين والكتفين للعدائين نتيجة التدريبات المنتظمة والمستمرة وكذلك لاحتواء الحمص التدريبية على ترمينات تحمل القوة حتى استنفاد الجهد لزيادة مقاومة اثار تراكم تركيز حامض اللاكتيك وبالتالي تحقيق اعلى درجات التكيف الفيزيولوجي .

-استنتاجات :

وكخلاصة مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات الجزئية أي تم التوصل إلى وجود علاقة بين صفتي تحمل القوة وتحمل السرعة والخبرة التدريبية للعداء وذلك للانضباط ثانيا الحمص التدريبية ومحتواها الذي احتوى على تمارين لتنمية التحمل الخاص ، والاستمرارية في التدريب دون انقطاع ولعدة مواسم ، حيث اظهرت هذه الدراسة فرقا قليلا نسبيا خصوصا بين العدائين ذوي السنوات التدريبية القليلة ، وخلصت لنتائج الدراسة الى :

- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين تحمل السرعة و سنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة.
- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين تحمل القوة و سنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة
- ومن نافلة القول فان الفرضية العامة للبحث قد تحققت والتي تنص على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التحمل الخاص و سنوات الخبرة التدريبية لعدائي المسافات المتوسطة.

اقترحات:

وفي الأخير نوفي ببعض الاقتراحات العلمية و العملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة للمدربين أو المسؤولين على حد سواء:

- بناء برامج تدريبية لتنمية صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة لفعاليات المسافات النصف الطويلة (800م و1500 م).

- اعتماد تخطيط طويل المدى ، مع مراعاة ومحاربة التسرب الرياضي خصوصا للرياضيين البارزين

- ضرورة ووجوب استعمال التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديث التي تسهل عمل المدربين من جهة وترغب الممارسين للرياضة في أداها ومزاولتها بانتظام بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة والتغيرات التي تجري بالنسبة للرياضة.

- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية والنفسية والاجتماعية واطلاعهم على مختلف العلوم المرتبطة بالرياضة (علم التشريح، البيو ميكانيك، علم النفس، علم الفيزيولوجيا....).

- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة، وضرورة وجود طاقم طبي مؤهل.

المراجع:

- قائمة الكتب العربية

- 1- ابو العلاء، عبد الفتاح.(2012).التدريب الرياضي المعاصر - الاسس الفيزيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - اخطاء حمل التدريب(ط.1). القاهرة : دار الفكر العربي.
- 2- العساف ، صالح بن حمد .(2010).المدخل الى البحث في العلوم السلوكية. الرياض: دار الزهراء.
- 3- الزامل، محمد يوسف.(2011).الثقافة البدنية(ط.1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 4- العنكي، طه حميد حسين، والعقابي ، نرجس حسين زايد .(2015).اصول البحث العلمي في العلوم السياسية(ط 1). بغداد: دار اوما.
- 5- الدعيلج، ابراهيم بن عبد العزيز .(2010). مناهج وطرق البحث العلمي(ط.1). عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع.

- قائمة الأطروحات والرسائل بالعربية :

- 6-سوهام فادي .(2014). التخطيط الاستراتيجي للمعلومات ودوره في دعم قطاع المكتبات في الجزائر اطروحة دكتوراه منشورة . معهد علم المكتبات والتوثيق، جامعة قسنطينة 2.

- قائمة المجلات و الوثائق بالعربية :

- 7- الشمخي، احمد، ومتعب، سامر يوسف.(2007). أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية. 1(8)، 155-174
- 8-جاسم، ازهار محمد.(2013). تأثير التناوب والتدرج بالشدة على التحمل الخاص لدى لاعبات كرة اليد . مجلة الرياضة المعاصرة ، كلية التربية الرياضية ، 12(22)، 187-188.
- 9- ذياب ، رشا طالب، و خلف ، زينب مزهر.(2014). تأثير تدريبات (تحمل قوة وتحمل سرعة) في تطوير اللياقة القلبية ودقة وتحمل الاداء في التصويب بكرة السلة . مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 14(2) ، 299-317.
- 10-علي، الاء عبد الوهاب، والحمزاوي، علي غانم مطشر.(2014). تأثير تدريبات التحمل الخاص والتعويض ببعض الأملاح المعدنية والسكريات في تطوير الانجاز لفعالية ركض

نصف الماراثون على لاعبي المنتخب الوطني العراقي .مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، 14 (01) ، 241-258.

- 11- عبد الله، احمد عبد الزهرة ، و عبد الزهرة ،مصطفى جاسب.(2013). تأثير تمرينات خاصة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير التحمل الخاص وهرمون التيستوستيرون لدى لاعبي المبارزة الشباب بسلاح الشيش . مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ، 7 (7)، 132-153.
- 12- كريم ،رزان سعد.(2015). التحمل الخاص وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة. مجلة الرياضة المعاصرة. 14(4)، 12-22.
- 13- مختاري عبدالقادر. (2014) . تقنين الحمل التدريبي استعمال التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض الصفات الاساسية وتحسين الانجاز الرقمي في جري المسافات المتوسطة 800م لدى الناشئين، مجلة مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، (7). 43-55.