

فاعلية منهج تدريبي مقترح بالاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) لتطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفاعلية 1500م حرة

أ.م. د. زينب حسن فليح / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
م. د. سعدون ناصر / كلية طب الكندي / جامعة بغداد

الملخص

يهدف البحث الى:

1- اعداد منهج تدريبي مقترح بالاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) لتطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفاعلية 1500م .

2- التعرف على فاعلية المنهج التدريبي المقترح في تطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفاعلية ركضة 1500م
اما فروض البحث فكانت:-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البدنية ومستوى إنجاز ركضة 1500 م بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث . وتم اختيار عينة البحث بصورة عمدية حيث تالفت من العدائين الشباب لفاعلية 1500م ممن يمثلون المنتخب العراقي للموسم 2015 . بلغ عددهم (12) عداء (8) منهم مثلوا عينة الدراسة الاساسية و(3) منهم مثلوا التجربة الاستطلاعية وتم استبعاد لاعب واحد بسبب الاصابة وتم تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر ، والطول ، وكتلة الجسم ، ، وانجاز فاعلية 1500 م)

كما قام الباحثان باختيار الاختبارات المناسبة والملائمة لقياس المتغيرات المبحوثة وذلك باعداد اسنارة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين للتحقيق مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لقياس المطاولة الخاصة للاعبين فاعلية 1500م و تم اجراء تجربة الاستطلاعية على (3) عدائين من خارج عينة البحث .

و لغرض التأكد من سلامة وصلاحية الاختبارات المرشحة للبحث وصلاحيتها ، قام الباحثان باستخراج الاسس السايكومترية للاختبارات والمتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية .

من اجل ان يتمكن الباحثان من المباشرة في تنفيذ مفردات المنهج التدريبي المعد كان لابد من تطبيق الاختبارات المعنية بقياس صفة المطاولة الخاصة باشكالها (مطاولة قوة ، مطاولة سرعة ، الانجاز) حيث قام الباحثان بأختبار قبلي على مجموعة افراد عينة البحث المتكون من (8) عدائين وأعداد منهج تدريبي طبق بطريقة الحمل المستمر والتي كان مداها (8) اسابيع. معتمداً على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي من اجل وضع المنهج بشكله النهائي .

وقد اشتملت الطريقة التدريبية على (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات في الاسبوع وبعد انتهاء المنهج التدريبي تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في ملعب الشعب . وقد تم مراعاة شروط وتعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف والامكانيات المتاحة والمستخدم في الاختبارات القبلية بغية الحصول على نتائج موضوعية . كما تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في استخراج النتائج . وبعد عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس صفة المطاولة الخاصة والانجاز لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها . ومن خلال ما أظهرته نتائج البحث ، استنتج الباحثان ماياتي:

- 1- ظهرت فروق معنوية في الاختبارات البدنية لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .
- 2- ظهرت فروق معنوية في اختبار الانجاز لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .
- 3- أحدث المنهج التدريبي الذي نفذته عينة البحث التي استخدمت تدريب الحمل المستمر تطوراً في (المطاولة القوة ومطاولة السرعة)
- 4- اثر المنهج التدريبي المقترح بشكل مباشر ايجابياً في تطوير الانجاز لدى لاعبي فعالية 1500م

Search summary

Effective training curriculum proposal depending on the antenna system (welding) to develop special achievement for prolonging the effectiveness of 1500 m freestyle

Research aims to:

- 1-meter training curriculum proposal depending on the antenna system (welding) to develop special achievement for prolonging the effectiveness of 1500 m.
2. identify the effectiveness of the proposed training curriculum in developing special achievement for prolonging the effectiveness of 1500 m freestyle

Either search assumptions were:-

Meaningful moral differences in completing 1500 meter sprint between tribal interest walbadi tests test post to develop tolerance.

The researchers used experimental method with one group of relevance and nature of the problem. the authors choose a sample of intentional image search terms search sample consisted of young runners in the effectiveness of the Iraqi team representing 1500 m season 2015 2016 numbered (12) Runner (8) of them representing a sample study and (3) of them representing exploratory experiment and one player was ruled out due to injury and smoothing a sample search on variables (age, height, body mass, and accomplish effective 1500 metres)

The researchers also choose suitable and appropriate tests to measure the variables discussed preparing a form to seek the views of experts and specialists to investigate the suitability of tests used to measure the effectiveness of players own tolerance 1500 m

Exploratory experiment was conducted on (3) runners from outside the search sample

For the purpose of ascertaining the safety and validity of candidate research and validity tests, the researchers extracted the alsaikomtrih foundations of tests (validity and reliability and objectivity)

In order to be able to direct the researchers in the implementation of the prepared training curriculum vocabulary had to apply the tests and on measuring attribute of tolerance for forms (his competition strength, its equal speed, XD)

The researchers conducted bakhtbarkobli set sample all research personnel (8) runners representing youth team effectiveness training curriculum 1500 and applied in a way that continued pregnancy which had their range (8) weeks of curriculum has begun and the researchers took the training level and physical capability and skill and policy research sample. Drawing on sources and scientific references for the science of sports training for curriculum development in final form

The training method included (24) training unit rate (3) units per week

After the training methodology was after testing a sample search on the people. It has been observing conditions and help implement these tests and under the same conditions and possibilities and used in the initial tests in order to obtain objective results.

And been using the bag of statistics (SPSS) in extracting results:

After viewing the results of tests to measure fingerprinting in prolonging the completion and private sample research, analysis and discussion.

Through search results, the researchers concluded that showed what becomes:

Moral differences emerged in the physical tests of the special search sample tolerance between tribal interest walbadi tests test post

Moral differences emerged in the achievement test in special search sample tolerance between tribal interest walbadi tests test post for effective 1500 m

Latest training program conducted its search sample used continuous pregnancy advanced training (tolerance strength and its equal speed)

The impact of the training programme prepared directly positive in developing effective players achievement 1500 m.

**فاعلية منهج تدريبي مقترح بالاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني)
لتطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفعالية 1500م حرة**

**Effective training curriculum proposal depending on the antenna system (welding)
to develop special achievement for prolonging the
effectiveness of 1500 m freestyle**

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تسعى المجتمعات إلى استكمال مقومات تقدمها بالآخذ بكل ما هو مفيد وجديد لتخرج إلى العالم بأساليب فنونها متسلحة بالعلم والمعرفة، وكانت ولا تزال التربية الرياضية إحدى الواجهات المتقدمة التي يمكن ان يلمسها المرء من زوايا ذلك التقدم، إذ تعد عنصراً من عناصر تسابق البشرية نحو غدها المشرق مما حدا ذلك بالعلماء والباحثين للتسابق نحو ايجاد سبل جديدة للابداع والتطور، من هنا فقد ارتبطت التربية الرياضية بالعلوم المختلفة.

ان عملية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الفوز لم تعد بالعملية السهلة المنال وذلك لان المستوى الرياضي الآن وفي معظم الانشطة الرياضية قد وصل إلى مستويات تقترب من المثالية واصبح تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليل على رقي الدول وتحضرها.

وعلى الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب ، كان لابد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل إلى العديد من الحقائق العلمية من أجل الكشف عن افضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل ومنها فعالية 1500 م .

يعد سباق 1500 م من سباقات عدو المسافات المتوسطة المثيرة أولمبياً وعالمياً في ألعاب القوى ، لا يمكن تطوير المستوى الرياضي للعداء من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم .

ومن المعلوم إن صفة المطاولة الخاصة هي إحدى الصفات البدنية المهمة التي يحتاجها العداء الذي يمارس عدو 1500 متر ، والتي يمكن تطويرها بعدة طرائق تسهم في تحسين الإنجاز . وتعد طريقة التدريب المستمر من أكثر الطرائق التدريبية استخداماً لتطوير مطاولة السرعة لعدائي المسافات المتوسطة ومنها سباق 1500 م .

ومن الجدير بالذكر إن طريقة تدريب الحمل المستمر تعد الوسيلة الرئيسة المستخدمة في العملية التدريبية لتطوير صفة المطاولة الخاصة للعدائين في حالة توافر الأوكسجين ، إذ يصل العداء في هذه الطريقة إلى ما يسمى بالحالة الثابتة (Steady State) وهي تتميز بوجود توازن بين عمليتي الاحتياج للأوكسجين والكمية المستهلكة أثناء العمل الرياضي، فتتعامل طريقة الحمل المستمر مع مدة المثير وشدته (1).

من هنا جاءت أهمية البحث في استخدام منهج تدريبي مقترح لتطوير المطاولة الخاصة بطريقة التدريب المستمر والانجاز لفعالية 1500م باستخدام الأسس العلمية لبرامج التدريب ففي الوقت الذي يكون فيه اللاعب مستعد لتحمل الجهد المسافات حيث تتطلب هذه الفعالية أن يقسم ذلك الجهد على طول المسافات وهي محاولة علمية تعزز أهمية الاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) بوصفه نظاماً من أنظمة إنتاج الطاقة للإسهام في تطوير الإنجاز في عدو المسافات المتوسطة وبخاصة فعالية 1500 م ، فضلاً عن تعزيز أهمية الحقائق العلمية بعملية التدريب

2-1 مشكلة البحث :-

يعد سباق 1500م من سباقات عدو المسافات المتوسطة التي تعتمد على صفة المطاولة لزيادة كفاءة القدرة الهوائية الأوكسجينية، وهنا أكد (الحجار) "أن العداء في سباق 1500 متر يعتمد على النظام اللاهوائي بنسبة مئوية قدرها (60%) تقريباً" (2) لذلك فإن تطوير الإنجاز في عدو المسافة المذكورة يعتمد على الارتقاء بمستوى هذا النوع من المطاولة مما يؤكد أهمية التدريبات الهوائية ، والتي يجب على المدربين العناية بها في مجال تحقيق الإنجاز في عدو المسافة المذكورة. وكما هو معروف فإن شكل تدريب مطاوله السرعة ومواصفاتها يتوقف على الرياضة التخصصية ، فالتدريبات الخاصة بمسابقة عدو 1500 متر تعتمد على عدة طرائق منها طريقة تدريب الحمل المستمر.

ولكون عينة البحث واحدة من الأنموذج الذي يخضع للتدريب وفق الخبرة الذاتية للمدرب لذا فإن تطبيق المناهج التدريبية يجب ان يستند إلى الأسس العلمية. ولرغبة الباحثان في المعرفة العلمية

1 عثمان ، محمد (1990) : موسوعة ألعاب القوى ، ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت،ص55.

2 حسين ، قاسم حسن (1998) : الميدان والمضمار ، ط1 ، دار الفكر للطباعة ، عمان،ص13

ارتأت وضع منهج تدريبي مقترح بالاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) لتطوير المطاولة الخاصة بطريقة التدريب المستمر والانجاز لفعالية 1500م حرة.

وباستخدام منهج تدريبي وفق الأسس العلمية وإيماناً بمساعدة مدربيننا فيما نتوصل اليه من تحقيق الأهداف العلمية من اجل تطوير الفرق وذلك وصولاً إلى تحقيق افضل مستويات الإنجاز .

1-3 أهداف البحث :-

يهدف البحث الكشف عما يأتي :

1- اعداد منهج تدريبي مقترح بالاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) لتطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفعالية 1500م .

2- التعرف على فاعلية المنهج التدريبي المقترح في تطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفعالية 1500م .

1-4 فروض البحث :-

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البدنية وإنجاز عدو 1500 متر بين

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : لاعبي النخبة وعددهم (8) لاعبين .

1-5-2 المجال المكاني : ملعب الشعب الدولي .

المجال الزمني : المدة من 2016/7/1 ولغاية 2016/11/1

1-6 تعريف المصطلحات :

1-6-1 المطاولة الخاصة: "وهي قدرة الجسم في التغلب على التعب واداء الواجب الحركي لاطول

فترة زمنية ممكنة من دون ان يؤدي ذلك الى هبوط في مستوى الاداء سواء من حيث سرعته او

قوته او التوافق الذي يصاحبه او دقة تطبيق المهارات المكونة له" (1).

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

1 علي صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي ، بنغازي ، منشورات قاز يونس ، 1994 ، ص302.

2-1-1 المطاولة وأهميتها:

تعد المطاولة صفة بدنية رئيسية في مزولة جميع الالعاب الرياضية الفردية والفرقية ، لأنها تسمح للرياضيين بأداء الانجاز الحركي المستمر تحت انواع من الشدة والحمل المختلفين ، ويمكن تعريف المطاولة بشكل عام على انها القابلية على مقاومة التعب ويعرفها عصام عبد الخالق على انها "قدرة الفرد على الاستمرار بأداء نشاط رياضي لأطول فترة واكبر تكرار بايجابية دون هبوط مستوى الاداء"⁽¹⁾. وقد عرفها الن ويد بانها "القدرة على المشاركة في الفعاليات النشطة و لأطول فترة ممكنة"⁽²⁾. فالمطاولة هي القاسم المشترك لمعظم الفعاليات الرياضية ولها الفصل في المسابقات ولاسيما عندما تتساوى قدرات المتنافسين ، وتنقسم المطاولة الى :

المطاولة العامة: وهي مطاولة الجهاز الدوري التنفسي، والتي عرفها اوزلين على انها " القابلية على اداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة مع متطلبات عالية لأجهزة القلب والدوران والتنفس"⁽³⁾.

المطاولة الخاصة : وهي "مطاولة ذات صفات مختلفة اهمها انها محددة الوقت دائما والتي تتعلق بنوع الفعالية الرياضية"⁽⁴⁾. وقد عرفها مفتي ابراهيم على انها "قدرة اللاعب على الاستمرار في اداء الاحمال البدنية التخصصية بفعالية من دون أي هبوط في مستوى الاداء

2-1-2 تدريب المطاولة الخاصة لفئة الشباب :

يعد تدريب المطاولة الخاصة الركيزة الاساسية لمفهوم اللياقة البدنية ، فهو منظومة تدريبية تخدم البناء العام والخاص للمستوى الرياضي ، ذلك ان تدريبها يستدعي رفع مستوى الصفات البدنية الرئيسية والصفات البدنية المركبة فضلا عن رفع المستوى المهاري والخططي والنفسي للاعبين وهذا ما اكده هارة من ان تدريب المطاولة الخاصة " يخدم البناء المباشر للمستوى الرياضي في الفعالية الخاصة .. والتي ينصب مجمل تأثيرها على بناء الصفات الشخصية الخاصة بالفعاليات والتكتيك الرياضي والقابلية التكتيكية وقابلية اللياقة وما ينجم عن ذلك من انسجام بايولوجي وتصرف

1 عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999،ص145.

2(N. G. Osolin : "Die entwicklung der Ausdauer der sporter" . verlag fiskaltarai sport , Moskau . 1990 . S. 7.

3 M.J.Winogadeow "physiolyger Arbeits proeese " verlag medicina Moskau . 1989.S.48.

4 ساري احمد حمدان : اللياقة البدنية والصحية ، الأردن ، دار وائل للنشر ، 2001، ص38.

توجيهي" (1)، وقد جاء هذا الارتباط لتدريب المطاولة الخاصة بمختلف جوانب الاعداد نتيجة طبيعية كونها صفة بدنية مركبة ومعقدة .

ان تكامل نظام تطوير المطاولة الخاصة له اهمية كبيرة في رفع قابلية الانجاز العالي للاعبين ، ورغم وجود الكثير من التجارب النظرية والعملية حول تطوير هذا النظام فان هناك مسائل حول طرائق تطوير المطاولة الخاصة لم تأخذ طريقها الى الحل .. فلا زالت اراء العلماء تباين حول فعالية الطرائق المستخدمة لتطوير مستوى المطاولة الخاصة . ان مشكلة المطاولة الخاصة تأتي من كونها ترتبط بكثيرات بوجهة النظر البيولوجية وان تدريب هذه الصفة البدنية المركبة يحوي جوانب متعددة ويعبر عن متغيرات فسلجية معقدة جدا .. فتكامل نظام المطاولة الخاصة لدى اللاعبين يؤدي من الناحية الفسيولوجية الى تكيف الاجهزة الوظيفية لديهم مع الاداء الطويل والعالي الشدة اثناء المباراة بحيث تكون هناك حالة من الانسجام الكامل بين متطلبات الاداء ومستوى تكيف الاجهزة الحيوية الامر الذي يجعل تركيب وعمليات الاجهزة الوظيفية بالصورة المثلى (2).

لقد اكدت المصادر العلمية على ان هناك ثلاث عناصر يتوقف عليها تطوير المطاولة الخاصة وهي حجم الحمل ، والشدة ، وكذلك طرق واساليب التدريب ، فهناك علاقة متبادلة بين حجم وشدة التدريب ومستوى تطور المطاولة الخاصة للاعبين وان الرفع المستمر لحمل التدريب هو الصفة المميزة لتدريب المطاولة الخاصة وهناك علاقة ايجابية كبيرة بين زيادة قيم شدة الحمل منذ بداية الفترة التحضيرية وبين تطور مستوى المطاولة الخاصة وتعبير الشدة هنا لا يعني السرعة في اداء التمرينات وانما يعني حصة حمل التدريب الذي يؤدي بشدة مختلفة ضمن سعة الحمل العام ، حيث " ان مستوى تطور المطاولة الخاصة مشروطة من خلال تأثير منوع ومختلف الشدة" (3)، وهذا ما اكده اوكروي (Okroy-1992) من ان " تأثير الجهد بشدة مختلفة ومدة زمنية طويلة يؤثر في المتغيرات الوظيفية " (4).

2-1-3 طريقة التدريب المستمر :-

(1) هارة : اصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990، ص200.

(2) Michael J. Alter , ph . D; soccer fitenees . pelha books . London . 2001. P.194 .

(3) K. A. Injassewski : "Das Training van spitsenschwimern" verlag fiskultara1999 :p87

(11) Okroy and others : Pulmonary Function changes following exercise meascl sport exerc – 1992 , Dec. 24 (12) .

تعتمد هذه الطريقة على الاستمرار في اداء التمرين لفترة طويلة دون استخدام فترات الراحة البينية ، وتهدف الى تطوير الجهاز الدوري - التنفسي ويعد هذا النوع من التدريب من الطرائق الرئيسية وخاصة في مرحلة الاعداد حيث تستخدم لتنمية نوعين من الصفات البدنية هما المطاولة الاوكسجينية ومطاولة العضلات ، ويكون العمل فيها بنبض (130-160) نبضه في الدقيقة . وتعد طريقة التدريب المستمر من افضل طرائق التدريب واكثرها فاعلية لأنها تعمل باتجاه تحقيق التكيف المناسب مما يحقق نجاحا عاليا للأجهزة العضوية خاصة الجهاز الدوري - التنفسي (المطاولة العامة) حيث تكون اكثر اقتصاداً على الدورة الدموية مع ثبات الجهاز المركزي المحيطي ، لاسيما وان المطاولة العامة تحتاج الى مستوى تطور عال بوصفها القاعدة والاساس لتطوير مستوى المطاولة الخاصة حيث لا يتم نمو المطاولة الخاصة لفترة طويلة اذا استعمل الحمل لفترة قصيرة كطريقة رئيسية وكانت حصة التدريب المستمر قليلة (1).

2. 1-4 فعالية 1500 متر :

أن فعالية ركض 1500متر تعد من المسافات المتوسطة "وتقع ضمن منطقة الشدة الأقل من القصوى عند تقنين الأحمال التدريبية لها"(2). لذا فإن أنظمة الطاقة كلها تشترك في هذه الفعالية وتقريبا تكون مساهمة أنظمة الطاقة الهوائية بشكل كبير ، إذ تذكر المصادر بان هذه النسبة تكون 65% هوائي و 35% لا هوائي (3). من ذلك نرى التداخل الحاصل في أنظمة الطاقة لهذه الفعالية وهذا ما أشار إليه (أبو العلا احمد) الذي يذكر أن بعض الأنشطة الرياضية تساهم فيها أنظمة الطاقة الهوائي واللاهوائي

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة رافد عبد الامير 2004 (4).

(1) Widmann , B. (1999) , OP. cit , P.132 .

2 . عبد المنعم بدير : المتطلبات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة ، مجلة علوم الطب الرياضي العدد 22 ، دار الفكر العربي ، البحرين 1995 ص46.

3- DCV watt. Harry Willson : Middle and long distance Marathon and steeple-chase, King and Jarrett Ltd. London. p. 8.

(4) رافد عبد الامير : تاثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المطاولة الخاصة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .

(تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المطاولة الخاصة للاعبين كرة القدم)
تهدف الدراسة الى :

- وضع منهج تدريبي لتطوير صفة المطاولة الخاصة للاعبين كرة القدم .
 - معرفة تأثير التدريب الفترتي المنخفض الشدة في تطوير صفة المطاولة الخاصة لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية الاولى) .
 - معرفة تأثير طريقة التدريب بالحمل المستمر في تطوير صفة المطاولة الخاصة .
 - معرفة أي الطريقتين ، الفترتي المنخفض الشدة ، والحمل المستمر ، افضل بالتاثير في تطوير صفة المطاولة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم .
- عينة البحث : تكونت من (32) لاعبا يمثلون نادي الحلة ونادي بابل لفئة المتقدمين للموسم 2003 .
- من نتائج الدراسة :

- ان اسلوب التدريب (الفترتي المنخفض الشدة) اثر بشكل ايجابي مباشر في تطوير المطاولة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين ويحدود عينة البحث.
- ان أسلوب التدريب (الحمل المستمر) اثر بشكل ايجابي مباشر في تطوير صفة المطاولة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين ويحدود عينة البحث .
- هناك أفضلية في تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الفترتي المنخفض الشدة على أفراد عينة البحث مقارنة بتطبيقها بأسلوب الحمل المستمر .

3 . إجراءات البحث :

3 . 1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث .

3 . 2 مجتمع البحث وعينته :

"إن طريقة اختيار عينة البحث ضرورة من ضرورات البحث العلمي وإن الاختيار يرتبط دائماً بتمثيلها للمجتمع الأصلي الذي أخذت منه ، وإمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منها على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث" (1) من هنا فقد قام الباحثان باختيار

1 . ذوقان عبيدان (وآخرون): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1988، ص 196

عينة البحث بصورة عمديه فقد تالفت عينة البحث من العدائين المتقدمين في فعالية 1500م ممن يمثلون المنتخب للموسم 2015 . 2016 بلغ عددهم (12) عداء (8) منهم مثلوا عينة الدراسة و(3) منهم مثلوا التجربة الاستطلاعية وتم استبعاد لاعب واحد بسبب الاصابة والجدول (1) يبين التجانس بين افراد عينة البحث وفق متغيرات (العمر ، والطول ، وكتلة الجسم ، ، وانجاز فعالية 1500 متر)

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في في متغيرات (العمر ، والطول ، وكتلة الجسم ، ، وانجاز فعالية 1500 متر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	21.543	21.500	3.535	1.569
الوزن	كغم	65.067	64.850	3.765	1.213
الطول	سم	171.167	172.500	5.947	1.876
انجاز ركض 1500 متر	دقيقة	4.543	4.511	0.033	1.165

مقارنة معامل الالتواء ب ± 3

3-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة:

3-3-1 ادوات البحث :-

- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارة تسجيل الاختبارات .
- آراء الخبراء والمختصين .
- الاختبارات البدنية والحركية
- استمارة تفرغ البيانات
- شريط قياس.
- شواخص بلاستيكية عدد (8) .
- ساعة توقيت الكترونية يدوية نوع CASIO صنع ياباني لقياس وحساب الزمن عدد (2).

3-4 اجراءات تنفيذ البحث :**3-4-1 اختبارات المطاولة الخاصة:**

ان اهم ما يحتاجه الباحثان اختيار الاختبارات المناسبة والملائمة لقياس المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها وبناءاً على ذلك تم اعداد استمارة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين للتحقيق مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لقياس صفة المطاولة الخاصة للاعبي فعالية 1500م في باختصاص العاب القوى وعلم التدريب الرياضي والاختبارات والقياس .ويعد جمع الاستمارات تم تفريغ البيانات التي دونها الخبراء ، قام الباحثان باستخدام الاختبارات المطابقة لآراء الخبراء (الاكثر تكراراً) والمعنية بقياس المطاولة الخاصة للاعبي فعالية 1500 م . واهم الاختبارات المستخدمة :

- الاختبار الأول

(الاستناد الأمامي المائل ثني ومد الذراعين)

- الغرض من الاختبار :

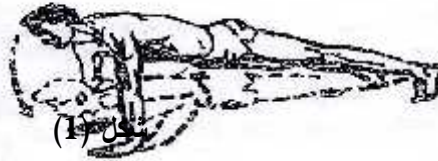
قياس مطاولة القوة للذراعين .

- الأدوات اللازمة:

ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، صافرة للبدء

- مواصفات الأداء :

بعد اعطاء اشارة البدء من المدرب يقوم اللاعب بثني ومد الذراعين لاكثر عدد ممكن من التكرارات خلال دقيقة واحدة كما في الشكل(1) ويقوم المسجل بحساب عدد التكرارات حيث يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة وتعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (سقوط اللاعب في اثناء ثني ومدهما الذراعين).



يوضح اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين

- الاختبار الثاني

(من وضع الرقود على الظهر تشبيك الأيدي خلف الرأس لرفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل حتى استنفاد الجهد)

- الغرض من الاختبار :

قياس مطاولة القوة لعضلات البطن

- الأدوات اللازمة :

- صافرة لاعطاء إشارة البدء والنهائية .

- مواصفات الأداء :

يستلقي اللاعب على الظهر مع ثني الركبتين ووضع الساقين متلاصقتين مع بعضها على الأرض مع تشبيك الأيدي خلف الرأس ويقوم المساعد بثنيت القدمين جيداً على الأرض ثم يبدأ المؤقت بأعطاء الإشارة بالبدء للاختبار مؤقتاً حتى استنفاد الجهد للاختبار ويبدأ اللاعب بالاداء السريع وذلك بثني ومدهما الجذع من الأرض الى حيث يلامس صدر اللاعب الركبتين والرجوع الى وضع الاستلقاء بالجذع على الأرض مرة ثانية . ويكرر التمرين حتى استنفاد الجهد للاختبار

- تعليمات الاختبار :

تعطى محاولة واحدة فقط

أداة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل عدد مرات الأداء ثانياً

مؤقت : إعطاء إشارة البدء والنهائية وملاحظة أداء الاختبار مع العد .

التسجيل :

تسجيل عدد مرات الاداء الصحيح (حتى استنفاد الجهد)



شكل (2) يوضح اختبار مطاولة القوة لعضلات البطن

- الاختبار الثالث

- (القفز المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة بالدقيقة)
- الغرض من الاختبار :
- قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة:

- ساحة منبسطة ، مجالات الركض، شريط قياس كتان
- ساعة الكترونية لحساب الزمن للاختبار .

- مواصفات الاداء

بعد اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالقفز بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة ممكنة في الدقيقة الواحدة وعند انتهاء الفترة المحددة الزمن (دقيقة واحدة) يقوم المسجل بحساب المسافة التي قطعها اللاعب

تعليمات الاختبار :

- يكون القفز بالقدمين سوياً
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط

أداة الاختبار :

- مسجل يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل مسافة الاداء ثانياً

التسجيل :

- تحتسب مسافة الأداء الصحيحة لمدة دقيقة



شكل (3)

يوضح اختبار القفز المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة بالدقيقة مطاولة القوة (عضلات الرجلين)

- الاختبار الرابع
- (الركض 400 م من البداية الوطنية)
- الغرض من الاختبار :
- قياس المطاولة الخاصة
- الادوات اللازمة :
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، وصافرة للبدء .
- مجال للركض او ارض منبسطة محدد فيه مسافة (400 م) بحيث يكون هناك خط بداية و اخر للنهاية
- مواصفات الاداء :
- يقف اللاعب خلف البداية في المجال المخصص له وعند سماع اشارة البدء ينطلق باقصى سرعة حتى اجتياز خط النهاية
- تعليمات الاختبار :
- لخلق روح المنافسة يتم اجراء الاختبارات لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم تعطى محاولة واحدة فقط
- ادارة الاختبار
- مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء اولاً وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانياً.
- مؤقت : يعطي اشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء .
- 3-5 التجربة الاستطلاعية:**
- لغرض الوقوف على دقة اجراءات البحث وصلاحيته و لتلافي المعوقات التي قد تظهر عند اجراء التجربة الرئيسية ، قام الباحثان باجراء تجربة استطلاعية الهدف منها:
- التحقق من صلاحية الاختبارات.
- التأكد من الاسس العلمية للاختبارات
- اعداد وتهيئة فريق العمل المساعد.
- وقد تم اجراء تجربة الاستطلاعية على (3) عدائين من خارج عينة البحث في يوم السبت الموافق 2016 /7/16 في تمام الساعة الخامسة عصرا وعلى ملعب الشعب.
- وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.

- صلاحية الاختبارات المختارة .

- 3-6 الأسس العلمية للاختبارات المرشحة:

لغرض التأكد من سلامة وصلاحية الاختبارات المرشحة للبحث وصلاحيتها ،قام الباحثان بالتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس وكما يلي :

- 3-6-1 صدق الاختبار (صدق المحتوى) :

من اجل التحقق من صدق الاختبارات عرضت (الاختبارات) على مجموعة من الخبراء والمختصين بعلم التدريب والعباب القوى والاختبارات¹ * والقياس وبهذا الاجراء يتحقق الصدق الظاهري للاختبارات المستخدمة، ويمثل هذا النوع احد انواع صدق المحتوى.

- 3-6-2 ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار هو الاختيار الذي يعطي نفس النتائج اذا اعيد اكثر من مرة على الافراد انفسهم تحت نفس الظروف والمتغيرات (18). و تم استخدام طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) للتحقق من ثبات الاختبارات المرشحة حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (3) عدائين يوم السبت الموافق 23 / 7 / 2016 الساعة الخامسة عصرا وبعد مرور (7) ايام تم اعادة الاختبار على العينة نفسها أي يوم السبت المصادف 2016/7/30. وتحت الظروف والمتغيرات نفسها ومن خلال معالجة البيانات احصائياً تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين

1 * السادة الخبراء المختصون في مجال علم التدريب الرياضي والعباب القوى :

أ.د. محمد عبد الحسن حسن كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

أ.د. عامر فاخر / تدريب - العباب قوى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

أ.د. فائزة عبد الجبار / تدريب - العباب قوى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

أ.د. علي سلمان / اختبار وقياس /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

أ.م.د. احمد وليد / العباب قوى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

أ.م.د. عبد علي الفرطوسي العباب قوى /وحدة الانشطة الطلابية / الجامعة المستنصرية / جامعة الموصل

(18) قاسم المندلوي(اخرى): الاختبارات والقياس والتقييم فيريية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم

العالي، 1989،،نص68.

نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني لمعرفة ثبات الاختبار وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين وهو معامل ثبات عالي يمكن الاعتماد عليهما موضع بالجدول (2)

3-6-3 موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية بأنها " الدرجة التي تحصل عليها من مجموعة النتائج باستخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة " (19) وبغية الحصول على مجموعة الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعان الباحثان (بمحكمن اثنين)* وبعد جمع النتائج و معالجتها احصائيا اظهرت العلاقة بين درجات المحكم الاول والمحكم الثاني بشكل عال (أي ان معامل الارتباط بينها عال) * كما موضح بالجدول (2)

جدول (2) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات	الصفة التي يقيسها	معامل الثبات	معامل الموضوعية	قيمة معامل الارتباط	نوع الدلالة
1 الاستناد الامامي المائل ثني ومدهما الذراعين	مطاولة القوة للذراعين	0.81	0.81	65%	معنوي
2 من وضع الرقود على الظهر تشبيك الايدي خلف الرأس رفع الجذع والضغط على الركبتين	مطاولة القوة لعضلات البطن	83%	81%	56%	معنوي
3 الحجل المستمر بالقدمين لقطع اكبر مسافة للدقيقة	مطاولة القوة للرجلين	86%	80%	65%	معنوي
4 الركض 400 م من البدء المنخفض السرعة	مطاولة السرعة	81%	83%	67%	معنوي

(19) قاسم المندلاوي (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، 1989 ، ص 69 .

* عباس علي لفته: مدرب منتخب وطني للاركااض المتوسطة والطويله

علي نوري: مدرب منتخب وطني للاركااض المتوسطة والطويله

3-7 الاختبارات القبليّة :-

من اجل ان يتمكن الباحثان من المباشرة في تنفيذ مفردات المنهج التدريبي المعد كان لابد من تطبيق الاختبارات المعنية بقياس صفة المطاولة الخاصة باشكالها (مطاولة القوة ، مطاولة السرعة ، الانجاز) حيث قام الباحثان بأختبار قبلي يوم السبت الموافق 2016/8/6 الساعة الخامسة عصرا في ملعب الشعب على مجموعة افراد عينة البحث المتكون من (8) عدائين يمثلون النخبة لفعالية 1500م

3-8 المنهج التدريبي لافراد عينة البحث :

قام الباحثان بأعداد منهج تدريبي طبق بطريقة الحمل المستمر والتي كان مداه (8) اسابيع وقد بدا المنهج التدريبي اعتباراً من يوم الاثنين الموافق 8 / 8 لغاية 19 / 9 / 2016 وقد راعى الباحثان المستوى التدريبي والقابلية البدنية والمهارية والخططية لعينة البحث . معتمداً على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي من اجل وضع المنهج بشكله النهائي . وقد اشتملت الطريقة التدريبية على (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات في الاسبوع (السبت – الاثنين – الاربعاء) وقسمت ازمان الوحدات التدريبية على ثلاثة اقسام .

- القسم التحضيري وزمنه هو (20%) من زمن الوحدة التدريبية
- القسم الرئيس وزمنه هو (75%) من زمن الوحدة التدريبية
- القسم الختامي وزمنه هو (5%) من زمن الوحدة التدريبية

وقد احتوى القسم الرئيس على تمارينات بدنية عامة وتمرينات بدنية خاصة لتنمية (مطاولة القوة، المطاولة السرعة، قياس الانجاز) وتمرينات تراعي الجوانب المهارية والجانب النظري والاعداد النفسي من خلال شرح طريقة سير العمل في التمارينات ومتطلباتها من حيث الشدة والحجم والكثافة بحيث تكون مرتبطة باهداف التمرين .

وقد راعى الباحثان خلال اعداد الوحدات التدريبية ما يلي:

- الوقت المحدد للوحدة التدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع .
- عدد التكرارات لكل تمرين في الوحدة التدريبية .
- فترات الراحة بين تكرار واخر .
- التدرج في الصعوبة من تمرين لآخر .

وقد شمل المنهج التدريبي مرحلتين هما:

- المرحلة الاولى ومدته (2) اسبوعان شملت على (9) وحدات تدريبية وتمثل الاعداد العام
- المرحلة الثانية ومدتها (6) اسابيع شملت على (18) وحدة تدريبية شملت الاعداد الخاص

3-7 المنهج التدريبي

- ان الاسس التي اعتمدها الباحثان في وضع التمرينات في المنهج التدريبي المعد والذي يهدف الى تنمية المطاولة الخاصة عند لاعبي فعالية 1500م هي:
- استخدام طريقة الحمل المستمر لما تتمتع به هذه الطريقة من شمولية في الاهداف ومرونة في التطبيق وقدرة على تطوير قدرات اللاعبين في جوانب متعددة وتحقيق اكثر من هدف .
 - اتباع مبدأ التناوب للعمل والراحة . بحيث يستطيع كل لاعب اداء جميع التمرينات بكفاءة عالية
 - تحقيق مستوى العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الحجم ، الشدة ، الكثافة) التي تساعد اللاعب على الاحتفاظ باعلى مستوى عند تنفيذ التمارين من تكرار الى اخر .
 - العدد المناسب لتكرار تمرين واخر .
 - التدرج بالرفع المستمر في اداء التمرين .

3-8 الاختبار البعدي:

- تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاربعاء الموافق 21 / 8 / 2016 لعينة البحث في ملعب الشعب . وقد تم مراعاة شروط وتعليمات تنفيذ الاختبارات تحت نفس الظروف والامكانيات المتاحة والمستخدمه في الاختبارات القبلية بغية الحصول على نتائج موضوعية .

3-9 الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) وأستخراج القوانين الآتية:

(الوسط الحسابي. الانحراف المعياري .الوسيط. معامل الالتواء. اختبار (t) للعينة مستقلة)

4 - النتائج عرضها ، تحليلها ومناقشتها

- 4-2. بغية تحقيق أهداف البحث وفروضه سيحاول الباحثان مناقشة النتائج بعد عرضها وتحليلها على وفق السياق الآتي :-

- 4-2-1 من اجل التحقيق من الأهداف المتعلقة بمتغيرات البحث قام الباحثان بعرض نتائج الاختبارات القبلية لقياس صفة المطاولة الخاصة وكما مبينة في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات البدنية لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث في الاختبار القبلي

الدالة	(T) الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (%0,5)	(T) المحسوبة	الاختبار القبلي		المعلم الاحصائية الاختبارات	ت
			ع	س		
غير معنوي	7,93	8.35	1,980	33.55	استناد امامي المائل ثني ومدهما الذراعين	1
غير معنوي		8.21	1.943	34.76	رفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل	2
غير معنوي		8.01	1.260	61.71	الحجل المستمر بالقدمين بقطع اكبر مسافة للدقيقة	3
غير معنوي		8.98	1.619	47.98	من البداية الواطئة ركض 400 م من البداية الواطئة	4

قيمة (T) (الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (%0,5) تساوي (5,93)

نلاحظ من الجدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الاستناد الامامي المائل وثني ومد
الذراعين قد بلغ (33.55) وبانحراف معياري بلغت قيمته (1,980) وفي اختبار رفع الجذع
والضغط على الركبتين بالتبادل (34.76) وبانحراف معياري بلغت قيمته (1.943) اما في اختبار
الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة فقد بلغت قيمه الوسط الحسابي (61.71) وبانحراف
معياري بلغت قيمته (1.260) كما بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار ركض (400م) من البداية
الواطئة (47.98) وبانحراف معياري بلغت قيمته (1.619) .

ولمعرفة حقيقة الفروق فقد استخدم الباحثان الاختبار التائي للعينات المستقلة جاء فيه قيمة

(T) المحسوبة لجميع الاختبارات وعلى التوالي (8.35، 8.21، 8.01، 8.98)

نجد ان قيم (t) الجدولية اصغر من القيمة المحتسبة البالغة (7,93) عند درجة حرية (7)
ومستوى دلالة (%0,5) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق غير معنوية في
الاختبار القبلي .

4-2-2 ومن اجل التحقيق من الأهداف المتعلقة بمتغيرات البحث قام الباحثان بعرض نتائج الاختبارات البعدية لقياس صفة المطاولة الخاصة وكما مبينة في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البدنية والانجاز لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث في الاختبار البعدي

الدالة	T الجدولية*	T المحسوبة	الاختبار البعدي		المعالم الاحصائية الاختبارات
			س	ع	
معنوي	7,93	6,61	0,561	38,43	الاستناد الامامي المائل وثني ومد الذراعين / تكرار
معنوي		6.07	0.843	42.65	رفع الجذع والضغط على الركبيتين بالتبادل/ تكرار
معنوي		7.21	0.386	60.09	الحجل المستمر بالقدمين معا" لقطع اكبر مسافة /متر
معنوي		6.33	0.711	41.41	ركض 400م من البداية الواطئة/ ثا

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,5%) تساوي 5,93

نلاحظ من الجدول (4) أن الوسط الحسابي لاختبار الاستناد الامامي المائل وثني ومد الذراعين قد بلغ (38.43) وانحراف معياري بلغت قيمته(0,561) و بلغت قيمة الوسط لاختبار رفع الجذع والضغط على الركبيتين بالتبادل (42,65) وانحراف معياري بلغت قيمته(0,843) كما بلغت قيمة الوسط لاختبار الحجل المستمر بالقدمين معا" لقطع اكبر مسافة (60.09) وانحراف معياري بلغت قيمته (0.386) واخيرا بلغت قيمة الوسط لاختبار ركض 400م من البداية الواطئة (41.41) وانحراف معياري بلغت قيمته(0.711)

ولمعرفة حقيقة الفروق فقد استخدم الباحثان الاختبار التائي للعينات المستقلة. جاء فيه قيمة (T) الجدولية اكبر من قيم (t) المحسوبة والبالغة (7,93) لجميع الاختبارات وعلى التوالي (6,615 ، 6,07 ، 7,21 ، 6,33) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,5%) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

4-2-3 وبالرجوع الى الأهداف المتعلقة بمتغيرات البحث قام الباحثان بعرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس الانجاز لصفة المطاولة الخاصة وكما مبينة في الجدول (5).

الجدول (5)

يبين نتائج الفروق في اختبار الانجاز لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي لفعالية 1500م

الدالة	T الجدولية*	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات المعلم الاحصائية
			ع	س	ع	س	
معنوي	7,93	6,09	0,321	4,20	1,765	4.55	الانجاز

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,5%) تساوي (7,93) نلاحظ من الجدول (5) أن الوسط الحسابي لاختبار الانجاز قد بلغ (4.55) وبانحراف معياري بلغت قيمته (1,765) في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4,20) بانحراف معياري بلغت قيمته (0,321) ولمعرفة حقيقة الفروق في اختبار انجاز فعالية (1500م) فقد استخدم الباحثان الاختبار التائي للعينات المستقلة ونجد ان قيمة (t) الجدولية والبالغة (7,93) اكبر من قيمة (t) المحتسبة والبالغة (6,09) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,5%) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية في متغير الانجاز .

2-2 مناقشة النتائج

نلاحظ من خلال الجدولين (4) ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في متغير الاختبارات البدنية والانجاز . وبغية تفسير ما توصل اليه الباحثان من نتائج يتضح ان هنالك تطوراً في صفة المطاولة الخاصة يعزوها الباحثان الى فاعلية المنهج التدريبي التي اخضعت اليه عينة البحث والتي استخدم فيها طريقة تدريب الحمل المستمر حيث احتوى المنهج على تمرينات خاصة اثرت بشكل ملموس على تطور الانجاز

ويجد الباحثان انه ليس من الغريب ان تظهر هذه النتائج بصورتها الحالية ، بسبب أهمية تدريبات الحمل المستمر والذي اثر على زيادة حجم وشدة التدريب مما كان له الاثر الايجابي في الارتقاء بمستوى تطوير الصفات المركبة الثلاث (مطاولة قوة ، مطاولة سرعة ، والانجاز) حيث ان

طبيعة المنهاج هو الذي يحدد مستوى العلاقة المثالية بين مكونات الحمل التدريبي (الحجم ، الشدة ، الكثافة) وبما يتناسب مع الاهداف المرسومة للوحدات التدريبية فضلاً عن شمولية وتكامل المنهج التدريبي واهتمامه بالجوانب المختلفة للاعداد الخاص .

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (5) نجد أن هناك تطوراً حصل في اختبار زمن عدو 1500م لدى عينة البحث فقد أظهر الجدول فروقاً معنوية في زمن عدو 1500 متر بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي* ، ويمكن للباحثين أن يعزو هذه النتيجة إلى فاعلية المنهج التدريبي، والذي احتوى على تدريب هوائي خاص لتطوير المطاوله الخاصة استغرق (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية حيث أن طريقة تدريب الحمل المستمر التي استخدمها الباحثان هي إحدى الطرائق الرئيسة التي تستخدم عادة للارتقاء بصفة المطاوله الخاصة والقدرة الهوائية بوجود الأوكسجين "تتميز طريقة التدريب المستمر بقدرتها على الارتقاء بمستوى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل أكبر كمية من الأوكسجين اللازم للاستمرار في الأداء وبذل الجهد". (1) وأشار (حسين) إلى أن العمل بطريقة التدريب المستمر يسهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر). (2)

نستنتج مما تقدم أن طريقة تدريب الحمل المستمر كان له الدور الإيجابي في تطوير عنصر المطاوله الخاصة والإنجاز في فعالية 1500 متر ، وذلك عن طريق التدريبات الهوائية التي تم الاعتماد عليها في البرنامج التدريبي ، وهذا يؤكد أهمية هذا النوع من التدريب بالنسبة لعدو مسافة 1500 متر لذا يكون الباحثان قد حققا أهداف و فروضه البحث.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

من خلال ما أظهرته نتائج البحث ،استنتج الباحثان ما يأتي:

1 عثمان ، محمد (1990) : موسوعة العاب القوى ، ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت،ص54

2 حسين ، قاسم حسن (1998) : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .ص.213

- 1- ظهرت فروق معنوية في الاختبارات البدنية لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي
- 2- ظهرت فروق معنوية في اختبار الانجاز لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لفعالية 1500م
- 3- أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذته عينة البحث التي استخدمت تدريب الحمل المستمر تطوراً في (مطاولة القوة ومطاولة السرعة)
- 4- اثر البرنامج التدريبي المعد بشكل مباشر ايجابياً في تطوير الانجاز لدى لاعبي فعالية 1500 م .

5-2 التوصيات :-

- 1- يمكن للمدربين في ألعاب القوى استخدام طريقة تدريب الحمل المستمر لتطوير المطاولة الخاصة لدى عدائي المسافات المتوسطة
- 2- ضرورة عناية المدربين بالمطاولة الخاصة فضلاً عن المطاولة اللاهوائية عند تدريب عدائي المسافات المتوسطة لأهميتها في تطوير مستوى الإنجاز .
- 3- التأكيد على استخدام التدريب المستمر لما له من أهمية بالغة في تطوير المطاولة الخاصة للاعبين الراكض المتوسطة .
- 4-تأكيد اعتماد مبدأ الزيادة التدريجية للحمل التدريبي لما له من تأثير في تطور مستوى المطاولة الخاصة.
- 5- اعتماد مكونات الحمل التدريبي الذي طبق في اثناء تنفيذ المنهج التدريبي عند تدريب مستويات مناظرة لمستوى عينة البحث.

المراجع

- حسين ، قاسم حسن (1998) : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- عثمان ، محمد (1990) : موسوعة ألعاب القوى ، ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت.

- . ذوقان عبيدان (وآخرون): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1988.
- رافد عبد الامير : تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المطاولة الخاصة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .
- علي صالح المهروي : علم التدريب الرياضي ، بنغازي ، منشورات قاز يونس ، 1994 .
- عثمان ، محمد (1990) : موسوعة العباد القوي ، ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- . عبد المنعم بدير : المتطلبات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة ، مجلة علوم الطب الرياضي العدد 22، دار الفكر العربي ، البحرين 1995.
- قاسم المندلأوي(واخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية،الموصل،مطبعة التعليم العالي،1989.
- ساري احمد حمدان : اللياقة البدنية والصحية ، الأردن ، دار وائل للنشر ، 2001.
- . محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد : فيسولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1984 .
- . . محمد عثمان: التحمل: نشرة العباد القوي العدد24، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة 1999.
- هارة: اصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990
- Michael J. Alter , ph . D; soccer fitenees . pelha books . London . 2001 .
- Dick Frank . B. S. C. : Soccer Training principles , London , 2000
- K. A. Injasewski : “Das Training van spitsenschwimern” verlag fiskultara : sport . Moskou . 1996.
- Okroy and others : Pulmonary Function changes following exercise meascl sport exerc – 1992
- N. G. Osolin : “Die entwicklung der Ausdaner der sporter” . verlag fiskaltarai sport , Moskau . 1980.
- M.J.Winogadeow “physiologyder Arbeits proeese “ verlag medicina Moskau . 1999.
- (13) Okroy and others : Pulmonary Function changes following exercise meascl sport exerc – 1992
- DCV watt. Harry Willson : Middle and long distance Marathon and steeple-chase, King and Jarrett Ltd. London

الملحق (1) الجدول يوضح دليل بناء البرنامج في التدريب الحمل المستمر المعتمد على المسافات

المنطقة	مسافة العدو	التكرارات في الوحدة التدريبية	عدد	عدد التكرارات في المجموعة الواحدة	نسبة العمل إلى الراحة	نوع الراحة
1	50	50	2	10	3:1	راحة سلبية
	100	24		8		
2	200	16	2	4	3:1	راحة إيجابية
	400	8		4		
3	600	5	2	5	2:1	راحة سلبية
	1500	4		2		
4	1000	3	2	3	2/1:1	راحة سلبية
	1200	3		3		

1. حددت المسافات في تدريب الحمل المستمر لتوحيد الحجم
2. أجري تدرج في صعوبة تدريب الحمل المستمر من دورة متوسطة إلى أخرى من خلال زيادة المسافات مع خفض الحمل التدريبي في الأسبوع الثالث من كل دورة عن طريق خفض الحجم.
3. حدد عدد التكرارات والمجاميع في المسافات التدريبية في التدريب الفترتي بما يتناسب مع مستوى العينة وتدرج صعوبة التدريب .

تم تقنين حمل التدريب بوصف أن البرنامجين التدربيين قد نُفذَا في مرحلة الإعداد العام

ملحق (2) البرنامج التدريبي

نموذج يبين توزيع الشدد تمثل الأسبوع الأول والثاني والثالث من الإعداد العام بطريقة الحمل المستمر

القسم الختامي	الاقسام		الوقت	الشدة	الايام\ الشدد
	القسم الرئيسي	الاحماء			
د 5	د 50	د15	د70	%40	السبت
د 5	د 50	د15	د70	%40	الاثنين
د 5	د 50	د15	د70	%40	الاربعاء
د5	د60	د15	د80	% 45	السبت
د5	د60	د15	د80	% 45	الاثنين
د5	د60	د15	د80	% 45	الاربعاء
د 5	د60	د20	د85	%50	السبت
د5	د 60	د20	د90	%55	الاثنين
د 5	د60	د20	د90	%60	الاربعاء