

استخدام تمارين خاصة لتوزيع حمل تدريب التحمل الخاص وتأثيره على إنجاز ركض ٨٠٠ متر لدى لاعبين من فئة الناشئين

بحث تجريبي

م. م. فائزة عبد الجبار أحمد
 م. م. رجاء عبد الكريم حميد
 م. م. عماد كاظم احمد
 جامعة ديالى
 جامعة ديالى
 جامعة ديالى

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد فعاليات العاب القوى إحدى الفعاليات الأكثر الألعاب تشوقاً ومشاهدة ومتابعة، لتعدد فعاليتها الممتعة التي تبرز فيها القدرات الفردية والمنافسة بين اللاعبين لتحقيق أفضل الانجازات في الزمن والمسافة والأرتفاع لأجل الوصول إلى تلك الانجازات لا بد من تطور متطلبات خاصة لكل فعالية من قدرات بدنية عامة وخاصة ومهارات أساسية لتلك الفعاليات وتوفير مستلزمات تدريبية مختلفة وأستمرار منظم في العملية التدريبية وفعالية ركض ٨٠٠ متر من المسابقات التي تحدث مجالاً خصباً للباحثين في مجال التدريب الرياضي لإجراء البحوث والدراسات التي يمكن أن تسهم في تطوير الأداء وتحسينه في هذه المسابقة وأن أستخدام بعض التمارين الخاصة في توزيع حمل تدريب التحمل الخاص، وهي علامات توضح العديد من المفاهيم التدريبية إذ يتطلب الأعداد الحديث والتركيز على بعض التمارين الخاصة التي تسهم بشكل أو بآخر في الأرتقاء بمستوى المدرب في إتجاه وضع مناهج تدريب بما يخص التحمل الخاص، ومن هنا جاءت أهمية البحث.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد صفة التحمل الخاص من الصفات المهمة التي تؤدي دوراً فعالاً في ركض ٨٠٠ متر وأن الانجازات غير المرضية وغير مشجعة وخاصة المستوى الذي أظهرته نتائج فعالية ٨٠٠ متر، إذ لاحظ الباحثين هناك ضعف في عدم استخدام تمارين خاصة لتوزيع حمل تدريب التحمل الخاص للعدائين والتوازن وتداخل بين النسب للأحمال التدريبية الخاصة للتحمل الخاص والتي تشمل

تحمل السرعة وتحمل القوة ومن هنا برزت مشكلة البحث التي يعاني منها مستوى انجاز ركض ٨٠٠ متر وهذه إحدى أسباب هبوط مستوى التحمل الخاص للعدائين.

٣-١ هدفاً للبحث:

١. أعداد تمارين خاصة في توزيع حمل تدريب التحمل الخاص وتأثيره على إنجاز ركض ٨٠٠ متر لدى أفراد عينة البحث.

٢. التعرف على تأثير هذه التمارين الخاصة في توزيع حمل تدريب التحمل الخاص في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينة البحث.

٤-١ فرض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي في أختبارات التحمل الخاص وإنجاز ركض ٨٠٠ متر لدى أفراد عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبين فئة الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة.

٢-٥-١ المجال الزمني: ١/١٠/٢٠٠٧ لغاية ٢٢/١٢/٢٠٠٧

٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب الشعب والكشافة.

٢- الدراسات النظرية والسابقة:-

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-١ حمل التدريب مفهومة:

أن المشكلة الأساسية والكبيرة التي تواجه العاملين في التدريب الرياضي هي حمل التدريب وعلينا أن نفهم كعاملين في هذا المجال أن حمل التدريب هو القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي في المجال النظري والتطبيقي، لذا على المدرب أن يعرف أنه يتعامل مع إنسان الذي يحتوي على أجهزة وظيفية والتي تتغير من حيث إلى آخر نتيجة لزيادة أو تقليل حمل التدريب لذا لا بد من التعامل مع هذا الجانب بجدية وبحذر وإذا أردنا التوصل إلى المستويات الرياضية المهمة ومتطلبات الحمل تصبح ذات فعالية لما تحدثه من متغيرات في الأجهزة الوظيفية والبيولوجية والنفسية وتنعكس هذه على أجهزة الرياضي الداخلية أثناء الجرع التدريبية لذا تعد مفاهيم حمل التدريب منها هو بـ(كمية تأثيرات المعينة والواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسة النشاط البدني)^(١) أما

(١) حسين البشتاوي وأحمد أبراهيم، مبادئ التدريب الرياضي: عمان، دار وائل للنشر والتوزيع ٢٠٠٥، ص ٥٨.

(أمر الله البساطي) فقد عرف حمل التدريب (كمية التدريبات أو المجموعات ذات الاتجاهات المختلفة والمؤثرة على جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية التي تظهر على اللاعب في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات)^(٢)

ويشير كل من (حسين علي وعامر فاخر) هو (العبء أو الجهد البدني والعصبي المسلط على أجهزة الرياضي المختلفة مثل الجهاز العصبي والدوري التنفسي والعضلي لإداء الفعالية أو اللعبة المقصودة)^(٣)

٢-١-١ أنواع الحمل التدريبي ومكوناته:

يقسم الحمل التدريبي في الكثير من المصادر إلى نوعين رئيسيين وأساسيين وهما الحمل الخارجي والمتمثل بمكونات الحمل من حيث (الشدة ، الحجم ، فترة الراحة وتوقيتها ونوعيتها) والحمل الداخلي متمثل في العبء الواقع على أجهزة الجسم الحيوية وقدرتها على تحمل متغيرات الحمل الخارجي وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية قبل الأداء.^(٤) أما تقسيمات أنواع الحمل التدريبي بحسب ما يلي:^(٥)

- أ- الهدف: لتسمية صفة بدنية منفردة كما في القوة والسرعة والتحمل أو النتيجة مجموعة صفات بدنية مركبة كتصوير الرشاقة أو التوافق الحركي.
- ب- التخصص: حمل عام أو خاص طبقاً للنشاط والممارسة.
- ج- الدرجة: حمل أقصى أو أقل من الأقصى أو متوسط أو بسيط والراحة النشطة.
- د- الفترة: حمل كل مجموعة تدريبية أو حمل تمارين المناقشة أو أحمال أيام التدريب أو مجموعة أحمال تدريبية.

ونختصر مكونات حمل التدريب من ثلاث مكونات حيث يمكن بوساطتها تحديد حمل

التدريب الرياضي وكما يلي: (الحجم (الحمل) - الشدة (الحمل) - الراحة (كثافة الحمل))^(٦)

٢-١-٣ التحمل الخاص:

(٢) أمر الله البساطي ، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: الأسكندرية، دار المعارف للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٢٧.
 (٣) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي، قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الأستشفاء): بغداد ، دار الكتب والوثائق ، مكتبة الكرار ، ٢٠٠٦ ، ص ١.
 (٤) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي، نفس المصدر ، ٢٠٠٦ ، ص ٦.
 (٥) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات : القاهرة ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ ، ص ٦١.
 (٦) مقتني إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ٦٤.

للتحمل الخاص دور مؤثر وأسياسي في الانجازات الرياضية لانه يتعلق بنوع الفعالية ومدى الأحتياج لها حتى يتمكن الرياضي من الأستمرار في الإداء من خلال توفر التحمل الكافي والمناسب لمواجهه الجهد النفسي والوظيفي ومقاومة المؤثرات الخارجية التي قد تواجه الرياضي أثناء الأداء للفعالية من بدايتها إلى نهايتها لذلك يظهر لنا التحمل الخاص على أساس علاقته بنزع التخصص للفعالية الممارسة من قبل الرياضي. لذا يعد مفهوم التحمل الخاص (بأن التحمل الخاص يتمثل في مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن أداء النشاط نفسه لفترة طويلة في مجال التخصص أي أن التحمل الخاص يتمثل بالنشاط الذي تخصص فيه أحدى الفعاليات الرياضية)^(٧) ويشير (ثيودور يسكو) حيث يؤدي التحمل الخاص إلى (مساعدة الرياضي على مواجهه وإنجاز بعض المتطلبات الخطئية بكفاءة عالية وسهولة الأداء عند تنفيذها سواء في المسابقة أو التدريب حيث أن تكامل مستوى التحمل يؤدي إلى قلة الأخطاء الخطئية وقلة التحمل يؤدي إلى العكس)^(٨) (كما أن تكامل أو تطور التحمل الخاص يؤدي إلى زيادة التحمل العام وتحسنه والقدرة على العمل حيث تعمل الأجهزة متطلبات الفعالية التي يؤديها الرياضي وهنا يظهر التأثير المتبادل من جهة نظرهما للتحمل العام والخاص)^(٩)

أما تقسيمات التحمل أنفق كل من (محمد حسن علاوي)^(١٠) و (عصام عبد الخالق)^(١١) على تقسيم التحمل الخاص إلى:

١. تحمل السرعة.
٢. تحمل القوة.
٣. تحمل الاداء.
٤. تحمل التوتر العضلي الثابت.

لذا عمل الباحثون على اختيار تحمل السرعة وتحمل الفترة لانه يخص دراستهم.

(٧) أحمد خاطر وعلي فهمي، القياس في المجال الرياضي: القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨، ص٢٩.

(٨) Teodorescu, L,F There ticalar dologyieal sport of team sport , 1975 , P317.

(٩) هاشم ابراهيم وأبراهيم عادل: (بحث منشور) مجلة الثقافة، ج ١، مجلة علمية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٦، ص١٥٥.

(١٠) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي: ط٦، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩، ص١٧٣.

(١١) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي: ط٣ الإسكندرية، دار الكتب الجامعية، ١٩٧٨، ص٢٢٦.

٣- منهج البحث وأجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

٣-٢ عينة البحث:

تكونت عينة البحث من مجموعة رياضي المسافات المتوسطة لمسافة (٨٠٠م) ممن يتدربوا في المركز التدريسي ونادي التربية في ملعب الكشافة كمجموعة تجريبية واحدة بأعمار (١٤-١٦) سنة، تم اختيارهم بشكل متعمد وعددهم (٨) رياضيين، كما أجرى الباحثون التجانس والتكافؤ بين أفراد العينة في متغيرات (الطول - الوزن - العمر) و (تحمل السرعة وتحمل القوة وإنجاز مسافة ٨٠٠م)

الجدول (١)

يبين الوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري الوسيط وقيمة معامل الالتواء لأفراد عينة البحث

في بعض المتغيرات لغرض التجانس والتكافؤ

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	قيمة معامل الالتواء
تجانس	سم	١٥٣	١,٣٥٦	١٢٢	٠,٢٩٤-
الطول	سم	١٥٣	١,٣٥٦	١٢٢	٠,٢٩٤-
الوزن	كغم	٥٠,٠٦	٦,٠٩	٤٤	٠,٨٧
العمر	سنة	١٥,٠٣	٠,٩١	١٥,١١	٠,١٥-
التكافؤ/ تحمل	ثانية	٧١,٨٦	٣,٦٣١	٦٧,٠	١,٦٣٢
السرعة ٤٠٠م	ثانية	٧١,٨٦	٣,٦٣١	٦٧,٠	١,٦٣٢
تحمل القوة ١. الذراعين	عدد مرات	٧,٠	٢,٨٣ ٢,٠٨٣	٢,٨١	٠,٧٦
٢. الجذع / بطن	عدد مرات	٢٢,٨	١,٩٢٠	٤,٥١	٠,٦٩١
الجزع / ظهر	عدد مرات	٢٠,٦	١,٥٨١	٣,٢٩	٠,٨٥١
٣. الرجلين	عدد مرات	٢٥,٣٦	١,٨٩٠	٣,٣٥	٢٢٧
إنجاز مسافة ٨٠٠م	دقيقة ثانية	٢,٤٢١	٠,٠٨٤	٢,٣٢	١,٣٥١

٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

٣-٣-١ أدوات البحث:

أستخدم الباحثون الوسائل المهمة التي تدخل ضمن استخدام التمرينات الخاصة ولتحقيق أهداف البحث وهي :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الأختبارات والقياس .

٣-٣-٢ الأجهزة المستخدمة:-

- ساعة التوقيت عدد (٣)
- حاسبة الكترونية يدوية
- جهاز الحاسوب (بانتيوم فور)
- ميزان طبي لقياس الوزن والطول (ms)

- ملعب ساحة وميدان

٣-٣-٤ خطوات اجراء البحث :

٣-٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية لأهمية هذه التجربة وذلك للحصول على نتائج دقيقة التي تعرف بأنها (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه ، الهدف منها اختيار أساليب البحث وأدواته)^(١٢) حيث أجريت التجربة الاستطلاعية على رياضيين (٢) مما يمارس فعالية (٨٠٠م) ثم أستبعد عن التجربة الاستطلاعية في يوم (الأثنين الموافق ٢٠٠٧/١٠/١) الساعة العشرة صباحاً.

٣-٣-٥ الأختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بوضع الأختبارات بعد أستطلاع آراء الخبراء من خلال المقابلات الشخصية بهدف اختيار أهم تقسيمات التحمل الخاص وتطويرها وهي متعددة ولكن تم اختيار صفة تحمل السرعة وتحمل القوة فضلاً عن إنجاز فعالية (٨٠٠ متر).

(١٢) فواد حطب : معجم علم النفس والتربية: القاهرة ، المجمع العلمي ، ١٩٨٤ ، ص ٣٤.

٣-٥-١ الأختبارات القبلية:

استخدم الباحثون الأختبارات القبلية مع فريق العمل المساعد لتقييم مستوى الانجاز لدى عينة البحث (أي التعرف على المستوى الواقعي للأفراد الذين وضع البرنامج من أجلهم)^(١٣) إذ تعد الأختبارات (إحدى الوسائل المهمة لتقييم المستوى الذي وصل إليه الرياضي ، كما تبين مدى صلاحية أي برنامج تدريبي)^(١٤) إذ تم إجراء الاختبارات القبلية لأهميتها في تقييم حالة الرياضي قبل تنفيذ البرنامج التدريبي كما يلي:

أولاً: اختبار تحمل السرعة مسافة ٤٠٠ متر:^(١٥)

ثانياً: اختبار تحمل القوة:

لكل من (الذراعين والجذع - بطن - ظهر ورجلين).

أ- اختبار تحمل القوة للذراعين: من وضع الأنبطاح المائل (عدد مرات ثني ومد ذراعين لحين إستنفاد الجهد)^(١٦) .

ب- اختبار تحمل القوة للجذع (بطن): الجلوس من وضع الرقود حتى أستنفاد الجهد أو في حدوده^(١٧) . اختبار تحمل القوة للجذع (ظهر): من وضع الأنبطاح ، أقصى عدد مرات رفع الجذع حتى أستنفاد الجهد^(١٨) .

ج- اختبار تحمل القوة للرجلين: ثني ومد الساقين (عدد مرات ثني ومد الساقين لحين إستنفاد الجهد)^(١٩) .

ثالثاً- اختبار ركض إنجاز مسافة ٨٠٠ متر .

تم استدعاء العينة في يوم الثلاثاء ٢٠٠٧/١٠/٢ ولغاية الخميس ٢٠٠٧/١٠/٤ على ملعب الكشافة الساعة العاشرة صباحاً لإجراء الاختبارات وعلى مدا ثلاثة أيام.

٣-٥-٢ المنهاج التدريبي:

أعد الباحثون منهجاً تدريبياً خاصاً لتوزيع حمل تدريب التحمل الخاص لفعالية ركض ٨٠٠م ، معتمداً في ذلك على تجربتهم وخبرتهم الميدانية والتدريبية ومستعيناً بأراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي، وقد أستغرقت مدة تنفيذ المنهاج التدريبي (١٠) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية

(١٣) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية ومكوناتها : ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ ، ص٢٤٠ .
(١٤) قاسم المنديلاوي (وآخرون) ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص١١ .
(١٥) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الاداء الحركي: القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص٢١٠ .
(١٦) بسطويس أحمد، أسس نظريات التدريب الرياضي: القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ ، ص١٤٤ .
(١٧) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، نفس المصدر، ١٩٩٤ ، ص١٣٧ .
(١٨) بسطويس أحمد ، نفس المصدر ، ١٩٩٩ ، ص١١٦ .
(١٩) قيس ناجي وبسطويس أحمد ، الاختبار ومبادئ الاحصاء في مجال الرياضي: بغدادا ، التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص٣٢٩ .

(السبت - الاثنين - الاربعاء) وبلغ عدد الوحدات (٣٠) وحدة تدريبية تم تطبيقهم في المدة من يوم السبت الموافق ٢٠٠٧/١٠/١٣ ولغاية يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٧/١٢/١٩ وقد استخدمت طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة من (٦٠ - ٨٠%) إلى تنمية تحمل القوة كذلك استخدمت طريقة التدريب المرتفع الشدة من (٧٠-٩٠%) إلى تنمية تحمل السرعة فضلاً عن مبدأ التدرج والتموج في الأحمال التدريبية. أما استخدام التمرينات فكانت خاصة بالتحمل القوة وتحمل السرعة، إذا استخدمت خلال الأسابيع الخمسة الأولى (٢:١) تحمل القوة إلى تحمل السرعة، أما الأسابيع الخمسة الثانية فقد استخدم (٢:١) تحمل القوة إلى تحمل السرعة وكانت التكرارات معتمداً على مستوى درجات الشدة وفترات الراحة بالاعتماد على مؤشر رجوع النبض (١١٠ ن/د) أي استشفاء غير كامل، إذ لا بد من العمل على رفع حمل التدريب تدريجياً خلال الخطة التدريبية ويجب ملاحظة التغير بالحجم أولاً وبعد ذلك الشدة ومدد الراحة، إذ يمكن تأمين حدوث التكيف الذي يأمّن حدوث الأرتقاء بالمستوى^(٢٠). كما عمل الباحثون على توزيع الاحمال التدريبية الخاصة بالدراسة على شكل نسب معينة خلال مدة تنفيذ المنهاج.

٣-٥-٣ الاختبارات البصرية :

أجريت الاختبارات البصرية لعينة البحث مع فريق العمل المساعد في يوم السبت الموافق ٢٠٠٧/١٢/٢٢ ولغاية الاثنين الموافق ٢٠٠٧/١٢/٢٤ الساعة العاشرة صباحاً على ملعب الكشافة، وطبقت طريقة الاختبارات واسلوبها والاجراءات الاختبارات القبلية نفسها وبالترتيب السابق نفسه .

٦-٣ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون النظام الاحصائي (spss)* اذ تم استخدام القوانين الاحصائية :

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- معامل الالتواء

٤- اختبارات للعينات المتناظرة

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

(٢٠) محمد عبد الغني عثمان، التعليم الجركي والتدريب الرياضي: الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ١٩٨٧، ص٢٣٨.
(*) استخدم الباحثون القوانين الاحصائية باستخدام برنامج spss.

٤-١ عرض نتائج أختبارات تحمل سرعة (٤٠٠م) وتحمل قوة (الذراعين - الجذع - بطن - ظهر - والرجلين) وإنجاز ركض مسافة ٨٠٠ متر.

جدول (٢)

يبين نتائج أختبارات تحمل السرعة (٤٠٠م) وتحمل قوة (الذراعين - الجذع

(بطن-ظهر) والرجلين) وإنجاز ركض مسافة ٨٠٠ متر للأختبارين القبلي وابعدي والمقارنة بينهما

بأختبار (T)

مستوى الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الأختبار البعدي		الأختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	٣,٥١	٧,٤٠١	٢,٣٤١	٦٧,٤٦,٥	٣,٦٣١	٧١,٨٦	ثانية	*تحمل السرعة ركض مسافة ٤٠٠م
معنوي	٣,٥١	١٤,٥٣١	٣,٣٦٥	٩,٢	٢,٠٨٣	٧,١	عدد مرات	* تحمل القوة الذراعين
معنوي		١٦,١٢١	٢,٥٤٩	٣١,٠	١,٩٢٠	٢٢,٨	عدد مرات	* الجذع -البطن
معنوي		١٨,١٥١	١,٣٠٢	٢٧,٢	١,٥٨١	٢٠,٦	عدد مرات	-ظهر
معنوي		٦,٧٣١	٢,٣٩٣	٢٧,٥٧	١,٨٩٠	٢٥,٣٦	عدد مرات	الرجلين
معنوي	٣,٥١	١١,٦١٠	٠,٠٨١	٢,٣٧,٧	٠,٠٨٤	٢,٤٢١	دقيقة ثانية	*إنجاز ركض مسافة ٨٠٠متر

• قيمة (T) الجدولة تحت مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٧ = ١-٨)

يتضح من الجول (٢) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأختبار تحمل السرعة ركض مسافة (٤٠٠م) للأختبار القبلي يساوي (٧١,٨٦ ، ٣,٦٣١) أما الاختبار البعدي يساوي (٦٧,٤٦,٥ ، ٢,٣٤١) ، وأن قيمة (T) المحسوبة (٧,٤٠١) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (٣,٥١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٧) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك

على معنوية الفروق بين الأختبارين القبلي والبعدى في متغير ركض تحمل السرعة (٤٠٠م) ولصالح الاختبار البعدى.

ويتبين في نفس الجدول لأختبارات تحمل القوة لكل من (الذراعين والجذع ، بطن - ظهر ، والرجلين) ما يلي أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأختبارات تحمل القوة للذراعين للاختبار القبلي يساوي (٧,١ ، ٢,٠٨٣) أما الاختبار البعدى يساوي (٩,٢ ، ٣,٣٦٥) وأن قيمة (T) المحسوبة (١٤,٥٣١) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (٣,٥١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٧) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الأختبارين القبلي والبعدى في متغير تحمل القوة للذراعين ولصالح الاختبار البعدى.

أما اختبار الجذع (البطن)، أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي (٢٢,٨ - ١,٩٢٠) أما الاختبار البعدى يساوي (٣١,٠ - ٢,٥٤٩) وأن قيمة (T) المحسوبة (١٦,١٢١) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (٣,٥١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٧) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغير تحمل القوة الجذع (البطن)، ولصالح الاختبار البعدى.

أما اختبار الجذع (ظهر)، أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي (٢٠,٦ - ١,٥٨١) أما الاختبار البعدى يساوي (٢٧,٢ - ١,٣٠٢) وأن قيمة (T) المحسوبة (١٨,١٥١) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (٣,٥١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٧) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغير تحمل القوة الجذع (ظهر)، ولصالح الاختبار البعدى.

وتبين في نفس الاختبار تحمل القوة (الرجلين) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي (٢٥,٣٦ - ١,٨٩٠) أما الاختبار البعدى يساوي (٢٧,٥٧ - ٢,٣٩٣) وأن قيمة (T) المحسوبة (٦,٧٣١) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (٣,٥١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٧)، وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغير تحمل القوة (الرجلين)، ولصالح الاختبار البعدى.

ويتضح من الجدول (٢) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار انجاز ركض مسافة (٨٠٠م) للاختبار القبلي يساوي (٢,٤٢,١ - ٨٤%) أما الاختبار البعدى يساوي (٢,٣٧,٧ - ٠,٠٨١) وأن قيمة (T) المحسوبة (١١,٦١٠) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (٣,٥١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٧) وبما أن القيمة (المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك

على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير أنجاز ركض مسافة ٨٠٠ م) ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (٣)

يبين مقدار الوسطين الحسابيين القبلي والبعدي والفرق بينهما والنسبة المئوية للتطور ودلالة التطور لأختبارات تحمل السرعة مسافة (٤٠٠م) وتحمل القوة (الذراعين والجذع ، بطن وظهر والرجلين) وأنجاز ركض مسافة (٨٠٠متر)

الاختبارات	الوسط الحسابي		فرق الوسطين	نسبة التطور
	القبلي	البعدي		
*تحمل السرعة ركض مسافة ٤٠٠ م	٧١,٨٦	٦٧,٤٦,٥	٤,٣٩	٦,١١ %
*تحمل القوة الذراعين	٧,١	٩,٢	٢,١	٢٩,٥٧ %
الجذع - البطن	٢٢,٨	٣١,٠	٨,٢	٥٧,٩٦ %
- ظهر	٢٠,٦	٢٧,٢	٦,٦	٢٣,٠٣ %
الرجلين	٢٥,٣٦	٢٧,٥٧	٢,٢١	٨,٧١ %
*إنجاز ركض مسافة ٨٠٠ متر	٢,٤٢,١	٢,٣٧,٧	٠,٠٤٤	١,٨١ %

يتبين في الجدول (٣) أن الفرق بين الوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة ركض مسافة (٤٠٠ متر) بلغ (٤,٣٩) في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (٦,١١) % ، أما تحمل القوة للذراعين أن الفرق بين الوسطين الحسابيين القبلي والبعدي بلغ (٢,١) في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (٢٩,٥٧) %.

ولو نظرنا إلى اختبار الجذع (بطن)، نجد أن الفرق بين الوسطين الحسابيين القبلي والبعدي ، بلغ (٨,٢) في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (٣٥,٩٦) % أما اختبار الجذع (ظهر)، أن الفرق بين الوسطين الحسابيين القبلي و البعدي، بلغ (٦,٦) في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (٣٢,٠٣) % ونجد في نفس الاختبار (الرجلين)، أن الفرق بين الوسطين الحسابيين القبلي والبعدي بلغ (٢,٢١)، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (٨,٧١) %.

وأخيراً يتبين من الجدول (٣) ان الفرق بين الوسطين الحسابين القبلي و البعدي لاختبار انجاز ركض مسافة (٨٠٠ متر) بلغ (٠,٠٤٤) في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (١,٨١ %).
٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات تحمل السرعة (ركض ٤٠٠ متر) وتحمل القوة للاختبارات (الذراعين - الجذع (بطن وظهر) والرجلين) واختبار الانجاز (ركض ٨٠٠ متر).

من خلال ملاحظة تحليل نتائج الاختبارات لتحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز نلاحظ أن هناك تحسناً ملحوظاً لأفراد عينة البحث كلهم وفي كلا الاختبارات (تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز). على الرغم من التباين الذي ظهر في نسبة التطور للاختبارات وهذا يعود إلى القدرات الفردية لكل فرد من أفراد العينة ولكن بشكل عام كان هناك تطور لجميع عينة البحث وهذا يعود إلى تنفيذ مفردات المنهج الموضوع باستخدام التمرينات الخاصة بالتحمل الخاص. كذلك إلى توزيع حمل التدريب بصورة نسبية ومنظمة من خلال استخدام التمرينات الخاصة بكل من تحمل السرعة وتحمل القوة ، إذ كان لهذه التمرينات الخاصة ضمن المنهج التدريبي ، تأثير وكان الحمل التدريبي مناسباً ومنظماً بشكل يتلائم مع مستوى وأمكانية أفراد العينة، وهذا ما أكده (حمودي عبد المنعم ومحمد عبد الغني) (حول أهمية مستوى اللاعبين في تقنين الحمل التدريبي المستخدم بحيث يتناسب ومستوى الرياضيين أولاً والهدف من التدريب ثانياً)^(٢١) .

كما يرى الباحثون أن الشدة التي استخدمه تمرينات تحمل السرعة والتي تراوحت بين (٧٠ - ٩٠%) من قدرة الرياضي للأفراد العينة فضلاً عن الشدة التي استخدمه تمرينات تحمل القوة والتي تراوحت بين (٦٠-٨٠ %) من قدرة الرياضي مع الحجم الملائم الذي توزع على (عشر أسابيع) كانت كافية لحدوث التطور فالشدة العالية والحجم التدريبي المناسب يولد التعب .

والتعب من علامات الحمل التدريبي الجيد إذ لا بد التدريب المناسب أن يصل الرياضي إلى حالة التعب وإلا لن تحدث عملية التكيف وهذا ما أكده عصام عبد الخالق عن (هولمان) (بأن استخدام حمل التدربي يؤدي إلى عملية التعب التي تتناسب أيضاً ومستوى ذلك الحمل)^(٢٢) .

كما يرى الباحثون أن للشدة المستخدمة والتدرج والتموج فيها ولزيادة الاحمال التدريبية والنسب المستخدمة بها ولتوزيع هذه الاحمال بصورة مبرمجة ومبينة على أسس علمية وعلى شكل دورات تدريبية متوسطة وصغيرة والتي تتخلها فترات راحة بينية وفق مؤشر نبض (١١٠ ن/د) أي أستشفاء غير كامل بنسبة لهذه الاعمار التدريبية بين التكرارات مما ساعدت على ظهور حالة

(^{٢١}) حمودي عبد المنعم ومحمد عبد الغني، مذكرات علم التدريب لطلبة المرحلة الثانية ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٩ ، ص٦٧ .

(^{٢٢}) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات تطبيق: ط٩ ، الاسكندرية ، ١٩٩٩ ، ص١٥١ .

التكيف خلال فترات المنهج التدريبي ولتلافي الحمل الزائد نتيجة الاحمال التدريبية وبالتالي أدت إلى حدوث تغيرات إيجابية لدى أفراد عينة البحث. ويشير (عادل عبد البصير وإيهاب عادل عبد البصير) (ان الهدف من التدريب صورتان الصورة العليا بأستخدام فترة راحة نسبية طويلة لتحقيق هدف التدريب بإثارة وخفض حمل التدريب أما الصورة السفلى فترة راحة بينية صغيرة لتحقيق هدف التدريب بالإثارة والأحتفاض بحمل التدريب)^(٢٣) .

ويشير (ShpiroIm) (أن الزيادة في شدة التدريب يتناسب وقدرات الفرد الرياضي قد تظهر درجة عالية من التكيف)^(٢٤) .

كما كان لتأثير استخدام التمرينات الخاصة بالتحمل السرعة والتحمل القوة له دور كبير في تحسين النتائج في الاختبارات البعدية وهذا ما أظهرته نسبة التطور في الجدول (٣) كان تأثير هذه التمرينات إيجابياً على أفراد عينة البحث وبالتالي ساعدة على تطوير إنجاز ركض مسافة (٨٠٠ متر) ويرى الباحثون إذ أن لهذه الصفاتان له دور كبير في تحسين النتائج والانجاز لأن الجسم يحتاج إلى الأحتفاظ بالسرعة الحركية العالية كما تعطي قدرة العظلات على مقاومة التعب من خلال أستخدام التمرينات الخاصة بها. ويشير (عبد علي نصيف وقاسم حسن) يعد التحمل القوة وتحمل السرعة (من أهم متطلبات رفع المستوى الانجاز لركض المسافات المتوسطة ومنها (٨٠٠ متر) لذا تعطي له الأولوية في التدريب)^(٢٥) ، ^(٢٦)

^(٢٣) عادل عبد البصير وإيهاب عادل عبد البصير، تدريب القوة العضلية والتكامل بين النظريات والتطبيق: الأسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٤، ص٢١٠.

^(٢٤) shapiroIm smith RG: Effect of training on left reuticular structure and function : Ane chocardirgaphie Brhratj , 1984 , P82.

^(٢٥) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، تطوير المطاولة : بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٧٩ ، ص١٢١ .
^(٢٦) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، تدريب القوة : بغداد ، الدار العربية للطباعة، ١٩٧٨ ، ص١٨٢ .

٥- الأستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الأستنتاجات:

١. أن أسلوب العمل لتوزيع حمل تدريب التحمل الخاص أدى إلى تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة ومستوى الانجاز ركض مسافة ٨٠٠٠ متر.
 ٢. أن التمرينات الخاصة بتحمل القوة وتحمل السرعة أدت إلى تطوير مستوى إنجاز ركض ٨٠٠ متر.
 ٣. أن الأحمال التدريبية المقننة قد ساعدت في تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة وإنجاز ركض مسافة ٨٠٠ متر.
 ٤. أن أساليب التدريب والتموج في الحمل التدريبي (والشدة وفترة الراحة) كان له الأثر الإيجابي في تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة والإنجاز ركض مسافة ٨٠٠ متر.
- ٥-٢ التوصيات:

١. ضرورة استخدام التمرينات الخاصة بالتحمل الخاص لغرض تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة وإنجاز ركض مسافة ٨٠٠ متر.
٢. ضرورة أحتواء منهاج التدريب المعد من قبل المدربين على توزيع الاحمال التدريبية ذات نسب عند استخدام التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة).
٣. إجراء بحوث ودراسات أخرى مشابهة تخص استخدام تمرينات خاصة بتوزيع حمل التدريب التحمل الخاص.

المصادر العربية والاجنبية

١. امر الله الباسطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: الأسكندرية دار المعارف للنشر ، ١٩٩٨.
 ٢. حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم؛ مبادئ التدريب الرياضي: عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥.
 ٣. حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الأستشفاء): بغداد ، دار الكتب والوثائق ، مكتبة الكرار ، ٢٠٠٦.
 ٤. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات : القاهرة ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥.
 ٥. مفتي إبراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١.
 ٦. أحمد خاطر وعلي فهمي ؛ القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨.
 ٧. هاشم إبراهيم عادل ؛ (بحث منشور) مجلة ثقافية ، ج ١ ، مجلة علمية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٨٦.
 ٨. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي : ط ٦ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩.
 ٩. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي : ط ٣ الأسكندرية ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٨٧.
 ١٠. فؤاد
- حطب
١١. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها: ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥.
١٢. قاسم المندلوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية: الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩.
١٣. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤.
١٤. بسطويس أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩.
١٥. قيس ناجي وبسطويس أحمد ؛ الاختبار ومبادئ الاحصاء في مجال الرياضي : بغداد ، التعليم العالي ، ١٩٨٧.
١٦. محمد عبد الغني عثمان ؛ التعليم الحركي والتدريب الرياضي : الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧.
١٧. حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني عثمان ؛ مذكرات علم التدريب لطلبة المرحلة الثانية: القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٩.
١٨. عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات تطبيقات: ط ٩ ، الأسكندرية ، ١٩٩٩.
١٩. عادل عبد البصير وإيهاب عادل عبد البصير؛ تدريب القوة العضلية والتكامل بين النظريات والتطبيق: الأسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤.
٢٠. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ؛ تدريب المطاولة : بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٧٩.
٢١. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ؛ تدريب القوة : بغداد ، الدار العربية للطباعة ، ١٩٧٨.
22. Teodorescu , L , F , There ticalar dologyieal sport of team : sport , 1975.

23. Shapirolm smith RG: Effect of training on left reutricular structure and function : Ane chocae dirga phie Brhratj , 1984.

ملحق (١)

نموذج يبين مفردات المنهج التدريبي لمدة اسبوعين

اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	نوع التمرين والصفة المراد تطويرها	الشدة %	التكرار	الراحة	الحجم	الملاحظات
السبت ٢٠٠٧/١٠/١٣	الأولى	ركض بالقمصة بحسب وزن الرياضي ١٥×٢٠٠ تحمل القوة	٦٠%	١٥ مرة	رجوع النبض إلى ١١٠ ان / د	٢٠,٠٠٠	
الأثنين ٢٠٠٧/١٠/١٥	الثانية	١٠ × ٤٠٠ م تحمل السرعة	٧٠%	١٠ مرة	رجوع النبض إلى ١١٠ ن / د	٢٠,٠٠٠	
الأربعاء ٢٠٠٧/١٠/١٧	الثالثة	قاعة الحديد تدريب دائري خمسة محطات ٣ × ٥ تحمل القوة	٦٠%	٣ تمارين × خمسة محطات ١٥ مرة النبض ١١٠ ان / د	بين التكرارات ٣٠ ث بين المحطات رجوع النبض ١١٠ ان / د		نوع التمرينات ١. تبادل الساقين مع الذراعين. زمن الأداء ١٥×٣. ٢. دفع ٤٠ كغم بالساقين ٢٥ ث × ٣. ٣. تمرين نصف ٣٠ كغم × ٣. ٤. بنج بريس أمامي ٢٥ كغم × ٣. ٥. تمرين بطن بالتعاقب مع الرجلين ٢٠ ث × ٣.
السبت ٢٠٠٧/١٠/٢٠	الرابعة	١٢٠٠ م × ١٣ مرة ركض بالقمصة حسب وزن الرياضي تحمل القوة	٦٥%	١٣ مرة	رجوع النبض إلى ١١٠ ن / د	٢٠,٠٠٠	
الأثنين ٢٠٠٧/١٠/٢٢	الخامسة	٨ × ٤٠٠ م تحمل السرعة	٧٥%	٨ مرات	رجوع النبض إلى ١١٠ ان / د	٢٠,٠٠٠	
الأربعاء ٢٠٠٧/١٠/٢٤	السادسة	قاعة الحديد تدريب دائري خمسة محطات ٣ × ٥ تحمل القوة	٦٥%	٣ تمارين × خمسة محطات	بين التكرارات ٣٠ ث بين المحطات رجوع النبض ١١٠ ان / د		نوع التمرينات نفس تمارين الوحدة الثالثة ولكن الاختلاف في الزمن الأداء الوزن

ملخص البحث

(استخدام تمارين خاصة لتوزيع حمل تدريب التحمل الخاص وتأثيره على إنجاز ركض ٨٠٠ متر لدى لاعبي من فئة الناشئين)

مدرس مساعد : فائزة عبد الجبار أحمد

مدرس مساعد: رجاء عبد الكريم حميد مدرس مساعد: عماد كاظم أحمد

الباب الأول:

تكمن أهمية البحث: باستخدام التمارين الخاصة في توزيع حمل تدريب التحمل الخاص. أما مشكلة البحث: هناك ضعف في استخدام تمارين خاصة لتوزيع حمل تدريب التحمل الخاص ، فضلاً عن توازن والتداخل بين النسب للأحمال التدريبية الخاصة بالتحمل السرعة وتحمل القوة ، والتي تعد أحد أسباب هبوط مستوى التحمل الخاص للعدائين والتي يعاني منها مستوى إنجاز ركض ٨٠٠ متر .

هدفاً للبحث: * أعداد تمارين خاصة في توزيع حمل تدريب التحمل الخاص وتأثيره على إنجاز ركض ٨٠٠ متر لدى أفراد عينة البحث. * والتعرف على تأثير هذه التمارين الخاصة في توزيع حمل تدريب التحمل الخاص في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينة البحث. أما فرض البحث: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات التحمل الخاص وإنجاز ركض ٨٠٠ متر لدى أفراد عينة البحث.

في حين مجالات البحث شملت ما يلي:

المجال البشري: عينة من لاعبين فئة الناشئين. والمجال الزمني: ١/١٠/٢٠٠٧ لغاية ٢٢/١٢/٢٠٠٧ والمجال المكاني: ملعب الشعب والكشافة.

الباب الثاني:

أشتمل هذا الباب على الدراسات النظرية الخاصة بدراسة البحث. ما يلي (حمل التدريب - مفهمه وأنواعه، مكوناته. والتحمل الخاص وتقسيماته).

الباب الثالث:

وأشتملت منهجية البحث: إذ استخدم المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، أما عينة البحث فكان عددهم (٨) رياضيين. في حين اشتملت خطوات إجراء البحث على التجربة الاستطلاعية. والاختبارات القبلية لكل من (التحمل السرعة ٤٠٠ م - تحمل القوة (للذراعن والجذع والرجلين) وإنجاز مسافة ٨٠٠ متر). أما المنهاج التدريبي فقد أستغرقت مدة تنفيذه (١٠ أسابيع) بواقع (٣ وحدات تدريبية) وبلغ عد الوحدات (٣٠ وحدة تدريبية) وأما

الاختبارات البعدية أجريت بنفس إجراءات الاختبارات القبلية. فضلاً عن استخدام الوسائل الاحصائية.

الباب الرابع:

وقد أشتمل هذا الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للبيانات التي تم الحصول عليها من خلال الاختبارات.

الباب الخامس:

أشتمل هذا الباب على الاستنتاجات التالية: * أن أسلوب العمل لتوزيع حمل التدريب أدى إلى تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة ومستوى إنجاز ركض مسافة ٨٠٠م. * أن التمرينات الخاصة بتحمل القوة وتحمل السرعة ادت إلى تطوير مستوى الإنجاز ركض مسافة ٨٠٠متر. * أن أساليب التدريب والتموج في الحمل التدريبي (والشدة وفترة الراحة) كان له الأثر الإيجابي في تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة والإنجاز ركض مسافة ٨٠٠ متر.

أما التوصيات: فقد يوصي الباحثون إلى: * ضرورة استخدام التمرينات الخاصة بالتحمل الخاص لغرض تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة وإنجاز ركض مسافة (٨٠٠ متر). * ضرورة احتواء منهاج التدريب المعد من قبل المدربين على توزيع الاحمال التدريبية ذات نسب عند استخدام التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة).