

تأثير طريقة التدريب التكراري في ألعاب القوى على تنمية صفتي القوة والسرعة . لدى عدائي المسافات القصيرة (سباقات السرعة 100م)

د/نصير فنوش

أ/حشاني رابح

حامة بسكرة

Résumé :

Coach est confrontée dans le domaine du sport de grandes difficultés dans le choix de la méthode appropriée de la formation pour atteindre les objectifs soulignés, sachant que toutes les méthodes de formation avec un objectif, chaque méthode de méthodes de formation des cibles spécifiques, et ici était du devoir de l'entraîneur de choisir une méthode de formation qui permettent d'atteindre son objectif la diversité souhaitée des méthodes de formation fonctionne pour augmenter l'excitation parmi les joueurs par opposition à savoir si la formation a été limitée à deux méthodes ou trois, ce sont les méthodes de formation les moyens nécessaires pour mettre en œuvre le module afin de développer l'état de la formation de l'athlète, et il existe de nombreuses méthodes de formation qui permettent d'atteindre leurs buts et fonctions de certains incontournables respectives donc être choisir la méthode appropriée à cet effet, sur cette base, varié moyens et méthodes de formation pour élever le niveau de la réussite sportive, et l'entraîneur de connaître ces méthodes et les variables qui dépendent d'elle tout le chemin et ils peuvent être utilisés en proportion du niveau des joueurs et les tendances de la formation, et l'objet de cette recherche porte sur le sport de l'athlétisme, en particulier sur de courtes distances et l'impact de façon répétitive dans leur formation .

المخلص :

يواجه المدرب في المجال الرياضي صعوبة كبيرة في اختيار طريقة التدريب المناسبة لتحقيق الأهداف المسطرة مع العلم أن ليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة، فكل طريقة من طرق التدريب أهدافاً محددة، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتبع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب مقتصر على طريقتين أو ثلاثة، وتعتبر طرق التدريب الوسيلة الضرورية لتنفيذ الوحدة التدريبية من أجل تطوير الحالة التدريبية للرياضي وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض على هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع مستوى اللاعبين واتجاهات التدريب وموضوع هذا البحث يتناول رياضة ألعاب القوى وبالتحديد المسافات القصيرة ومدى تأثير الطريقة التكرارية في تدريباتها.

مقدمة:

يواجه المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة، فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافاً معينة، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتبع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصراً في طريقتين أو ثلاثة.

وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد ، وسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة.(01)

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجب اتمعينة ، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض وعلى هذا الأساس تتوعد طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب.

إذن يمكن تعريف طرق التدريب حسب، وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2002) أن طريقة التدريب هي "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعلين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية " كما أن طريقة التدريب عبارة عن الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه "وأيضاً هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة، ويذكر العديد من الباحثين أن هناك العديد من الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب منها أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً، وأن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للرياضي، توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس(02).

وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لألعاب القوى وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة (03) ويتزامن هذا التطور في التنظيم مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لألعاب القوى الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المتقن

والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصون في ألعاب القوى من خلال البرامج التدريبية و المبنية على الأسس العلمية.

2. إشكالية البحث:

لا شك أن الأرقام القياسية في رياضة ألعاب القوى تعرف تطورا مستمرا ومذهلا لم يسبق له مثيل وذلك في مختلف التخصصات سواء الوثب أو الرمي أو الجري، وقد يعود ذلك إلى عدة اعتبارات منها تطور وسائل القياس التي تمتاز بالدقة لتحديد النتائج وكذلك تطور أدوات ووسائل وإمكانيات التدريب ومناهج المستخدمة فهي تستند إلى الأسس العلمية وكذلك تطور طرق ووسائل الاسترجاع خلال التدريب والمنافسات(04).

كما نجد المدربين في الوقت الحالي يعتمدون أساسا على عناصر اللياقة البدنية و ذلك من خلال التركيز على طرق التدريب المختلفة في بناء الحصة التدريبية والتنوع فيها، أي الاعتماد على أكثر من طريقة فيبحث هذا التنوع في نفوس اللاعبين الحيوية و النشاط والمتعة، مما يدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، وقد أكد الكثير من الخبراء والباحثين أن طريقة الإعداد الجيد للاعب وخاصة في مرحلة الرشد يركز على تطوير وتنمية القدرات البدنية لديهم وأن تنمية وتطوير هذه الأخيرة مقرون بطريقة التدريب الرياضي المختارة (05) كما أكدوا على ضرورة تنوع هذه الطرق خلال حصة التدريب وأن تأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة الأهداف الإجرائية والتمارين المستخدمة ليكون لها اثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية المستهدفة ومن خلال هذه الدراسة التي تهتم برياضة ألعاب القوى وبالتحديد سباقات الجري للمسافات القصيرة 100م حاولنا التعرف على تأثير طريقة التدريب التكراري على تنمية الصفات البدنية. ف جاء طرح السؤال كما يلي:

هل للتدريب التكراري تأثير ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، سرعة) لدى عدائي السرعة في ألعاب القوى لمسافة 100م؟

3. الفرضية العامة:

لطريقة التدريب التكراري في ألعاب القوى تأثير ايجابي في تنمية صفتي السرعة والقوة لدى عدائي المسافات القصيرة خلال (سباق 100م) لدى فئة الأكبر.

1.3- الفرضية الجزئية الأولى:

لطريقة التدريب التكراري تأثير كبير ومهم في تنمية صفة السرعة لدى عدائي المسافات القصيرة خلال التدريبات لسباق (100م) صنف أكابر.

2.3. الفرضية الجزئية الثانية:

لطريقة التدريب التكراري تأثير مباشر في تنمية صفة القوة لدى عدائي المسافات القصيرة خلال التدريبات لسباق (100م) صنف أكابر.

4. أهمية الدراسة:

يكتسي موضوع هذا البحث أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي كونه يحاول أن يسلط الضوء على أحد أهم المشكلات التي تشغل اهتمام الكثير من المدربين خاصة في مرحلة التحضير البدني العام والخاص في ألعاب القوى وذلك فيما يتعلق بطرق التدريب الرياضي ومدى أهميتها في تطوير الصفات البدنية الضرورية لسباقات السرعة قصيرة المدى، وقد تم اختيار صفتين فقط وهما القوة والسرعة باعتبار أنهما من الصفات البدنية الأساسية لسباقات الجري في ألعاب القوى والمدرب يحاول جاهدا تطوير هتين الصفتين لدى العدائين لكن تواجهه العديد من الصعوبات في اختيار الطريقة المناسبة لتحقيق أهدافه المسطرة إذن فموضوع هذا البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق الممكنة التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج السنوي التدريبي المسطر للوصول إلى أعلى النتائج على جميع الأصعدة والنواحي (البدنية والمهارية والنفسية وحتى الخطئية) لهذا التخصص لما يحتويه من عدد قليل من الممارسين باعتبار ألعاب القوى هي الرياضة القاعدية التي تركز عليها باقي الرياضات الأخرى ووسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح والسرور على حصصها وتدريباتها.

5. أهداف الدراسة:

المعروف في مجال البحث العلمي أن أهداف البحث تستنبط من الفرضيات وأن هذه الأخيرة تمثل حدود البحث ولا يمكن في أي حال من الأحوال الخروج عنها (06) وفيما يلي جملة من هذه الأهداف وهي:

. محاولة التعرف على أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية الصفات البدنية لدى عدائي المسافات القصيرة خلال الحصص التدريبية.

- . محاولة التعرف على دور التدريب التكراري في تنمية صفة السرعة لدى عدائي المسافات القصيرة (100م) صنف أكابر.
- . محاولة التعرف على دور التدريب التكراري في تنمية صفة القوة لدى عدائي المسافات القصيرة (100م) صنف أكابر.
- إبراز أهمية التدريب التكراري ودوره في تطوير بعض الصفات البدنية، في رياضة ألعاب القوى.

6. الدراسة الاستطلاعية:

- ان القيام بالدراسة الاستطلاعية يعتبر بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للقيام بالدراسة الميدانية وكذلك التجربة المراد القيام بها، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية مناسبة للعمل (7) ويستهدف الباحث من وراء هذه الدراسة الاستطلاعية تحقيق جملة من الأهداف تتمثل فيما يلي:
- . معرفة مدى صدق وثبات وموضوعية الاختبارات التي يتم من خلالها اختبار الفرضيات.
- . معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات المقدمة لهم (الاختبارات مناسبة أو غير مناسبة بالنسبة لمستوى وسن اللاعبين).
- . التعرف على أهم الصعوبات والعراقيل التي قد تعرقل سير الاختبارات، ومن أجل التعرف أكثر على المتغيرات الدخيلة.
- . محاولة إيجاد أفضل طريقة لإجراء الاختبارات المبرمجة مع العدائين.
- . التعرف على مدى تناسب الأجهزة التي سوف تستعمل مع الاختبارات البدنية.

7. منهج البحث:

- في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة الدراسة أساساً على طبيعة مشكلة الظاهرة المدروسة نفسها وكذلك الفرضيات المقترحة، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (08) وفي هذا البحث ونظراً لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي باعتباره الأكثر دقة وملائمة لهذه الدراسة.

8. تحديد المجتمع الأصلي للبحث:

يتكون المجتمع الأصلي للبحث من 08 عدائين صنف أكابر يزاولون تدريباتهم ومنافساتهم بفريق اتحاد بسكرة لألعاب القوى على مستوى ولاية بسكرة ونظرا لكون عدد مفردات مجتمع البحث قليلة جدا ولا يصلح تقسيمه فقد تم الاعتماد في تحديد العينة على دراسة مسحية لمجتمع البحث بصفة كلية.

9. تحديد عينة البحث:

لقد اشتملت عينة الدراسة على عينتين تجريبية وضابطة وهم عدائين متخصصين في سباقات السرعة من ولاية بسكرة وقد جاءت كما يلي:

1.9. العينة التجريبية:

تتكون من 04 عدائين من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم ما بين سن 21 سنة إلى 28 سنة، ينشطون كلهم بفريق اتحاد بسكرة لألعاب القوى للمسافات القصيرة اختصاص 100م جري صنف أكابر.

2.9. العينة الضابطة:

وتتكون هي الأخرى من 04 عدائين من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية ينشطون بنفس الفريق فهي عينة تحمل نفس الخصائص تماما مع العينة التجريبية وهو المعروف في البحث العلمي بالعينتين المتكافئتين.

10. مجالات البحث:

1.10. المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 8 عدائين، تم اختيارهم من فريق اتحاد بسكرة لألعاب القوى صنف أكابر بحيث 04 عدائين من الفريق اختيروا كعينة ضابطة و04 عدائين اختيروا كعينة تجريبية، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 21 إلى 28 سنة.

2.10. المجال المكاني:

لقد تم القيام بجميع الاختبارات البدنية بما فيها الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية الخاصة بصفتي القوة والسرعة بالمركب الرياضي 18 فيفري العالية ولاية بسكرة، وذلك بعد أخذ رأي مدير المركب وموافقته فيما يخص إجراء الاختبارات البدنية للاعبين.

3.10. المجال الزمني:

استغرقت فترة تطبيق الاختبارات البدنية من 2014/02/09 إلى غاية 2014/02/23، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2014/02/09 ودامت مدتها 90 د لكلتا العينتين، بعدها قمنا بتطبيق الاختبارات المقترحة على العينة التجريبية في القوة والسرعة، وبحجم ساعي قدره يومين في الأسبوع السبت والثلاثاء، بتوقيت قدره 1سا. 30د وذلك في الفترة المسائية، ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2014/02/23 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكلتا العينتين.

1.1 أدوات البحث:

لإنجاز الجانب التطبيقي من البحث كان لابد من اختبار مدى صحة الفرضيات المقترحة وفقد تم الاعتماد على مجموعة من الأدوات منها:
الاستناد إلى أهم ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة التي تناولت نفس موضوع البحث بمتغيره المستقل والتابع وكذلك نتائج الدراسات المشابهة بالإضافة إلى العديد من المراجع والمصادر ذات الصلة بالبحث.

. إجراء مجموعة من الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية والضابطة، وهم العدائين المختصين في المسافات القصيرة سباق 100م، وقد جاءت الاختبارات كما يلي: اختبار السرعة الانتقالية، اختبار سرعة رد الفعل لإشارة الانطلاق (صفة السرعة)، اختبار تحمل القوة، اختبار القوة المميزة بالسرعة (صفة القوة).

. استخدام الطرق الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات النتائج المحققة، منها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (ت) لدراسة الفروق.
. عتاد البحث للقيام بالاختبارات والمتمثل في (كرات طبية، حواجز، ديكامتر، مقياتي، أقماع، صفارة).

1.2 تحليل ومناقشة النتائج:

في هذا الجانب من البحث سوف يتم معالجة مختلف المعطيات والمعلومات التي تم الحصول عليها بعد إجراء الاختبارات البدنية لعدائين المسافات القصيرة لمعرفة مدى نجاعة تطبيق طريقة التدريب التكراري على تنمية كل من صفتي القوة والسرعة لديهم، وذلك بالاعتماد على الوسائل الإحصائية (الإحصاء الاستدلالي) لتحويل تلك المعطيات من حالتها الكيفية إلى حالة كمية، والجدول التالية تؤكد ذلك:

1.3 عرض وتحليل النتائج:

1. 13 . نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية

المستهدفة (قوة-السرعة)

دخ	ت (الجدولية)	ت (المحسوبة)	ع ²	ع	س	ن	الاختبار القبلية القوة
0.05	2,45	0,025	2,48	1,48	1,03	4	العينة الضابطة
			2,43	1,67	1,01	4	العينة التجريبية

جدول رقم (01) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.

من خلال الجدول رقم(01) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره $(1,03 \pm 1,48)$ بينما بلغ المتوسط الحسابي في العينة التجريبية $(1,01 \pm 1,67)$ وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,025 والتي كانت أقل من قيمة ت الجدولية التي قدرت بـ 2,45 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما يبين وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين العينتين في صفة القوة.

دخ	ت (الجدولية)	ت (المحسوبة)	ع ²	ع	س	ن	

0.05	2,45	0,0028	124,76	11,19	7,54	4	العينة الضابطة
			123,87	11,14	7,32	4	العينة التجريبية

جدول رقم (02) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة.

من خلال الجدول رقم (02) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره $(7,54 \pm 11,19)$ وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره $(7,32 \pm 11,14)$ وبلغت قيمة ت المحسوبة $(0,0028)$ والتي كانت أصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت: 2,45 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما يبين وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين العينتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة.

مناقشة النتائج:

من خلال الجداول رقم (01) و(02) يتضح لنا أن هناك فارق بسيط في المستوى بين عينتي البحث في العناصر البدنية المختبرة وهما القوة والسرعة، وهذا ما يدل على عدم تجانس العينتين في هذه الصفة بالرغم من أنه في هذا المستوى يجب أن تكون النتائج متقاربة لأن هذا الفارق البسيط هو الذي يحدد مدى تجاوب العدائين مع مختلف البرامج التدريبية ومدى استعداداتهم للحصول على نتائج جيدة في هذا الاختصاص، وعموماً فإن القوة تساعد العدائين في تحسين مستواهم وتؤثر تأثيراً مباشراً على الصفات البدنية الأخرى، وخاصة صفة السرعة التي تعتمد فيها القوة الانفجارية للعداء على صفة القوة مباشرة.

13-2. نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية

المستهدفة (القوة - السرعة)

د خ	ت (المجدولة)	ت (المحسوبة)	ع ²	ع	س	ن	
-----	--------------	--------------	----------------	---	---	---	--

0,05	2,45	0,13	2,49	1,58	1,54	4	العينة الضابطة
			2,59	1,60	1,22	4	العينة التجريبية

جدول رقم (03) يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة.

من خلال الجدول رقم(03) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره $(1,58 \pm 1,54)$ وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره $(1,60 \pm 1,22)$ وبلغت قيمة ت المحسوبة $(0,13)$ والتي كانت أقل من قيمة ت الجدولية وذلك عند درجة خطورة $(0,05)$ مما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في صفة القوة.

د خ	ت (المجدولة)	ت (المحسوبة)	ع ²	ع	س	ن	
0,05	2,45	0,014	118,38	10,87	7,47	4	العينة الضابطة
			114,05	10,66	7,41	4	العينة التجريبية

جدول رقم(04) يبين إجراء مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة.

من خلال الجدول رقم(04) يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره $(10,87 \pm 7,47)$ وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره $(10,66 \pm 7,41)$ وبلغت قيمة ت المحسوبة $0,014$ والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند درجة خطورة $0,05$ مما يبين وجود فرق غير دال إحصائياً بين العينتين في صفة السرعة.

مناقشة النتائج:

من خلال الجداول رقم (03) و(04) يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة من خلال الصفات البدنية ويرى الباحث أن ذلك يعزو إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة التدريب التكراري كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور والحماس دفع بالعدائين إلى العمل بجد أكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في صفة القوة ، وعلى عكس صفة السرعة، التي لم يحدث فيها أي تطور ملحوظ وهذا راجع ربما إلى الطريقة المتبعة والتي لم تساعد العدائين في تطوير صفة السرعة، بحيث لم تؤثر طريقة التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى العدائين.

3.13 نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في الصفات البدنية المستهدفة (القوة . السرعة)

المتغير	ن	س	ع	ع ²	ت (المحسوبة)	ت (المجدولة)	دخ	الدلالة
المتغير القبلي	4	1,03	1,59	2,47	0,49	2,45	0,05	دل
المتغير البعدي	4	1,57	1,52	2,47				

جدول رقم(05) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة (القوة)

من خلال الجدول رقم (05) يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره $(1,03 \pm 1,59)$ وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره $(1,57 \pm 1,52)$ ، وبلغت قيمة ت المحسوبة $(0,49)$ وهي أقل من قيمتها الجدولية والتي بلغت $(2,45)$ عند درجة خطورة $(0,05)$ وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة الضابطة في صفة القوة.

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ت (المحصوية)	ت (المجدونة)	دخ	اللائحة
الاختبار القبلي	4	7.46	11.15	124.76	0.016	2,43	0.05	غير دل
الاختبار البعدي	4	7.46	10.67	114.06				

جدول رقم (06) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة

من خلال الجدول رقم (06) يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (11.15 ± 7.46) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (10.67 ± 7.46) ، وبلغت قيمة ت المحسوية (0.16) وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت $(2,45)$ عند درجة خطورة (0.05) وهذا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة.

مناقشة النتائج:

من خلال الجداول رقم (05) و(06) يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة في صفة السرعة ويتضح ذلك من خلال الاختبارات القبالية والبعدية، وأرجع الباحث ذلك إلى عدم نجاعة الطريقة المتبعة في تدريب هذه العينة خلال الحصة التدريبية العادية، والتي لم تقدم النتائج الدالة على نجاعة هذه الطريقة. وعلى عكس ذلك تماماً يتضح أن هناك تطوراً ملحوظاً في صفة القوة للعينة الضابطة ويعود ذلك للتدريبات المتبعة اليومية للعينة الضابطة من خلال الطريقة المنتهجة وهي التدريب التكراري.

اختبار القوة للعينة التجريبية	ن	س	ع	ع ²	ت (المحسوبة)	ت (المجدولة)	دخ	الدالة
الاختبار القبلي	4	1.03	1.59	2.48	0.13	2.45	0.05	دال
الاختبار البعدي	4	1.22	1.62	2.58				

13 . 4 . نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (القوة . السرعة)

جدول رقم (07) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة

من خلال الجدول رقم (07) يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره $\pm 1,03$

وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.62 ± 1.22) ، وبلغت قيمة ت المحسوبة (0.13) وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت (2.45) عند درجة خطورة (0.05) وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية في صفة القوة.

الاختبار القبلي	ن	س	ع	ع ²	ت (المحسوبة)	ت (المجدولة)	دخ	الدالة
الاختبار القبلي	4	7.43	11.15	12389	0.032	2.45	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	4	7.43	10.67	114.04				

جدول رقم: (08) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة.

من خلال الجدول رقم (08) يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (11.15 ± 7.43) وحققت التجربة خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (10.67 ± 7.43) وبلغت قيمة ت المحسوبة (0.032) وهي أصغر من

قيمت ت الجد ولية والتي بلغت (2.45) عند درجة خطورة (0.05) وهذا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية في صفة السرعة.

مناقشة النتائج:

من خلال الجداول رقم (07) و (08) يتضح أن هناك تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية (صفة القوة) و قد يرجع ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على التدريب التكراري هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما لهذه الطريقة من التدريب من مميزات تتماشى وخصوصيات العدائين في هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى المستويات المتقدمة وذلك ما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية أما بخصوص صفة السرعة فنلاحظ عدم وجود نتيجة مرجوة ونرجع هذا إلى عدم نجاعة طريقة التدريب التكراري أو التمارين المقترحة لتطویر هذه الصفة البدنية رغم اتصالها المباشر بصفة القوة وم لا شك فيه أن للتدريب تأثير واضح على بناء وتطير صفات بدنية على حساب صفات أخرى وتتحكم فيه مختلف التمرينات المقترحة على العدائين ومدى تفاعلهم معها.

الخاتمة:

من خلال ما ورد في البحث وحسب نتائج التجريب الميداني يتضح أن طريقة التدريب التكراري تتم بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الرياضي على أن يأخذ هذا الأخير راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، فهي تهدف إلى تنمية السرعة الانتقالية، وسرعة رد الفعل، والقوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة وهذه النتائج تعززها الكثير من البحوث الدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي.

إن شدة التمرين في طريقة التدريب التكراري تزداد تدريجيا وهي تشبه إلى حد كبير طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة حتى تصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم الذي يمكن أن يكون مسافة الأداء أو الزمن أو عدد التكرارات كما تزداد الراحة الإيجابية بين التمرينات، حتى يستطيع الرياضي أن يحقق التكيف والتعود على الحمولة المقترحة و في هذا الصدد تشير الكثير من الدراسات إلى أن الأغراض الرئيسية لهذه الطريقة تتمثل في

تنمية الصفات البدنية الأساسية والتوافقية، وكذلك زيادة تنمية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المخترنة مع العلم أن الإثارة القوية للجهاز العصبي يؤدي إلى تعب مركزي سريع، من خلال متطلبات الحمل العالي وتوقيت الأداء العالي. (09)

ويحدث ذلك نتيجة حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات فتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك يتراكم حمض اللبن في العضلة مما يقلل من قدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء. (10)

كما أن لطريقة التدريب التكراري تأثير نفسي ويظهر ذلك من خلال التكيف والتعود على شكل ومواقف المباراة وتطوير السمات الإرادية والشخصية، كذلك ثبات النواحي الانفعالية واتزانها خاصة بما يتماشى مع طبيعة ومتطلبات المنافسة.

وعليه نستنتج أن التدريب التكراري له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية (سرعة، قوة) من خلال زيادة فعالية التدريب مع التحكم في الحمولة المناسبة، وتنظيم التمارين بطريقة متناسقة ومتجانسة دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي في مرحلة الإعداد وهذا ما يبين أن الفرضيات المقترحة لهذا البحث قد تحققت، إن هذه النتيجة أكدت الكثير من البحوث والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي حيث خلصت إلى مدى نجاعة طريقة التدريب التكراري في تطوير الصفات البدنية خلال الموسم أو فترة التدريب، لذلك نقترح على المدربين ما يلي:

- عدم إهمال التحضير البدني بواسطة التدريب التكراري باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة

- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التدريب التكراري المنظم

- إتباع الطرق العلمية في التدريب التكراري فيما يخص شدة وحجم التمرينات وفترة الاسترجاع.

قائمة المراجع:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد ناصر الدين: فسيولوجيا مسابقات المضمار والميدان، دارا لفكر العربي، القاهرة.
2. وجدي مصطفى الفاتحو محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، اللاعب والمدرّب، دارالهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002.
3. بسطويسي أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعلم تكنيك التدريب، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
4. نفس المرجع السابق.
5. بيتر ج. ل. تومسون: المدخل إلى نظريات التدريب، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، ترجمة مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة، 1996.
6. علي عطية محسن: البحث العلمي في التربية، مناهجه، أدواته، وسائله الإحصائية دار المناهج، عمان، 2010.
7. نفس المرجع السابق.
8. محمد الخياط ماجد: أساليب البحوث الكمية والنوعية في العلوم الاجتماعية، دار الراية، عمان، 2009.
9. ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علوم الفسيولوجية والتدريب الرياضي، ط1، دار الشرق، عمان، الأردن. 1997.
10. نفس المرجع السابق.