

منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى عدد من لاعبي ركض المسافات القصيرة

م.م محمد نجم عبد الله/ جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

Mohammed.najim@uobasrah.edu.iq

ملخص البحث

لقد اصبح هنالك الكثير من طرق التدريب و اساليب تطبيق هذه الطرق و كذلك مستويات متفاوتة من الامكانيات البشرية لتتناسب كل طريقة مع مستوى و عمر محدد و رياضة معينة لها هدف محدد و عناصر لياقة بدنية متفاوتة بالاهمية من هنا تبرز اهمية البحث في ايجاد طريقة تدريب مناسبة و مثالية لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي القوى باستخدام عدد من التمرينات المقترحة على اساس علمي يطمح الباحث الى الوصول اليه من خلال عملية التجريب و التطبيق للتمرينات التي يتضمنها المنهج المقترح كون ان هنالك الكثير من المدربين لا يراعون في احيان كثيرة الهدف من البرامج التدريبية و كذلك التسلسل الصحيح و المنطقي لأهمية العناصر البدنية و التي تتسجم مع كل نوع من انواع الرياضات الممارسة فهنالك رياضة يكون دور صفة المطاولة اكبر من صفة القوة لتحقيق النجاح فيها و هنالك رياضات اخرى يكون لصفة المطاولة دور اكبر من بقية الصفات البدنية و بالتالي يكون التدريب مجرد جهد و اضاءة للوقت لا يحقق الاهداف المراد تحقيقها

A proposed training approach to develop some physical attributes of a number of short-distance runners**Abstract**

There have become a lot of training methods and methods of applying these methods, as well as varying levels of human capabilities to suit each method with a specific level and age, and a specific sport that has a specific goal and fitness elements of varying importance. From here, the importance of research in finding an appropriate training method and Ideal for developing some

physical attributes of the athletics players by using a number of suggested exercises on a scientific basis, which the researcher aspires to reach through the process of experimentation and application of the exercises included in the proposed curriculum, since there are many trainers who often do not take into account the objective of the training programs, as well as the sequence It is correct and logical for the importance of the physical elements, which are consistent with each type of sports practiced. There is a sport in which the role of the characteristic of strolling is greater than the characteristic of strength to achieve success in it, and there are other sports in which the characteristic of strolling has a greater role than the rest of the physical attributes, and therefore training is just effort and waste Time does not achieve the goals to be achieved

1-1 المقدمة و أهمية البحث :

ان لممارسة التمرينات البدنية فوائد كثيرة لا تعد سواءً كانت هذه الممارسة ترويحية او على مستوى الاحتراف الرياضي بغض النظر عن نوع الرياضة الممارسة لما لها من تأثيرات ايجابية على اجهزة الجسم و ووظائف الاعضاء الداخلية اذ انها تعمل على تكيف الجسم على نمط معين من الجهد المنتظم و المدروس بشكل علمي يعمل على بناء هذه الاجهزة الوظيفية و بالتالي يتطور مستوى الممارسين للرياضة بدنيا و صحيا و كذلك يمتد هذا التأثير الى جعل قوام الممارسين للفعاليات الرياضية قوام سليم و متناسق اذ تعمل ممارسة الرياضة بشكل عام بالإضافة الى الانظمة الغذائية الصحيحة على تنظيم عملية استهلاك الطاقة و الغذاء و بالتالي التخلص من الدهون المتراكمة بالجسم و يمكن ان نجمل عدد من فوائد ممارسة التمرينات البدنية و ذلك بذكر عدد منها مثل رفع كفاءة الجهاز التنفسي و جهاز الدوران مما يعكس على كمية الدم و الاوكسجين الواصلة لأعضاء الجسم المختلفة و كذلك زيادة كثافة العظام و ما يترتب عليه من فوائد صحية على الامد الطويل لجسم الانسان بالإضافة الى المحافظة على قوة العضلات و مرونة المفاصل و التي من شأنها ان تجنب الممارسين للرياضة الكثير من الاصابات على هذا الاساس اخذ علماء الرياضة بتطوير

هذا المجال من علوم الرياضة وهو علم التدريب الرياضي ليأخذ حيزا كبيرا في مجال الاختصاص فاصبح هنالك الكثير من طرق التدريب و اساليب تطبيق هذه الطرق و كذلك مستويات متفاوتة من الامكانيات البشرية لتتناسب كل طريقة مع مستوى و عمر محدد و رياضة معينة لها هدف محدد و عناصر لياقة بدنية متفاوتة بالأهمية من هنا تبرز اهمية البحث في ايجاد طريقة تدريب مناسبة و مثالية لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي القوى باستخدام عدد من التمرينات المقترحة على اساس علمي يطمح الباحث الى الوصول اليه من خلال عملية التجريب و التطبيق للتمرينات التي يتضمنها المنهج المقترح

2- مشكلة البحث :

تتمثل مشكلة البحث من خلال الخبرة المتواضعة للباحث بملاحظة نوعا من القصور في الكثير من البرامج التدريبية الموضوعة في مجال التدريب الرياضي و ذلك كون الكثير من المدربين لا يراعون في احيان كثيرة الهدف من البرامج التدريبية و كذلك التسلسل الصحيح و المنطقي لأهمية العناصر البدنية و التي تتسجم مع كل نوع من انواع الرياضات الممارسة فهناك رياضة يكون دور صفة المطاولة اكبر من صفة القوة لتحقيق النجاح فيها و هنالك رياضات اخرى يكون لصفة المطاولة دور اكبر من بقية الصفات البدنية و بالتالي يكون التدريب مجرد جهد و اضاءة للوقت لا يحقق الاهداف المراد تحقيقها

1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى لعضلات الرجلين لدى عدد من لاعبي المسافات القصيرة
- 2- التعرف على تأثير المنهج المقترح في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى لعضلات الرجلين لدى عدد من لاعبي المسافات القصيرة
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات صفتي القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى لعضلات الرجلين القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة الضابطة .
- 4- التعرف على الفروق في نتائج اختبارات صفتي القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى لعضلات الرجلين البعدية بين المجموعتين التجريبيّة و الضابطة .

4-1 فروض البحث

- 1- ان للمنهج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القسوى لعضلات الرجلين لدى عينة من لاعبي المسافات القصيرة
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات صفتي القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القسوى لعضلات الرجلين القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة .
- 3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في نتائج اختبارات صفتي القوة المميزة بالسرعة و السرعة القسوى لعضلات الرجلين البعديّة ولصالح المجموعة التجريبيّة .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عدد من لاعبي المسافات القصيرة من طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة البصرة

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 15 / 6 / 2022 م ولغاية 30 / 10 / 2022 م .

1-5-3 المجال المكاني: مضمار العاب القوى - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة البصرة / اندية محافظة البصرة لألعاب القوى

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

عمد الباحث الى اعتماد المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث و ذلك بتصميم المجموعتين التجريبيّة و الضابطة

2-3 مجتمع البحث وعينته

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لتشمل (8) من لاعبي الاركاض في منافسات العاب القوى و تراوحت اعمارهم من (19-22) سنة وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين

(المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) وبواقع (4) لاعبين لكل مجموعة و ذلك من خلال اجراء القرعة بينهم ، و من أجل أن يعزو الباحث الفروق بين المجموعتين الى تأثير التمرينات البدنية المقترحة دون تأثير أي متغيرات أخرى قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث و قد كانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين ($3 \pm$) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في القياسات المورفولوجية و كما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين التجانس بين افراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	174.600	7.136	1.087
الوزن	كغم	72.300	7.334	0.097
العمر	سنة	21.500	1.354	0.504

وكذلك قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد الدراسة وكما مبين في الجدول (2) وكانت الدلالة الاحصائية لجميع المتغيرات هي أكبر من (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد الدراسة.

الجدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

Sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.118	0.182	1.580	12	1.190	12.400	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.09	2	0.563	5.20	0.974	5	ثا	السرعة القصوى

3-3 الأجهزة و الأدوات و وسائل جمع المعلومات

- 1- المراجع والمصادر العربية
 - 2- الاختبارات المقننة لبعض الصفات البدنية
 - 3- الشبكة المعلوماتية (الانترنت)
 - 4- استمارة معلومات اللاعبين وتسجيل نتائج الاختبارات ملحق (1)
 - 8- جهاز قياس الوزن والطول عدد (1)
 - 9- جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (DELL) عدد (1)
 - 10- أقراص ليزرية عدد (4)
 - 11- شريط قياس الطول ، اقماع
 - 12- مضمار قانوني لالعاب القوى
 - 13- ميفاتي
 - 14- صافرة عدد (2)
 - 15- ساعة توقيت عدد (2)
- 3-4 الاختبارات البدنية :

3-4-1 اختبار السرعة لعضلات الرجلين (عدو 30 م) (احمد، 1995، ص243)

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى لعضلات الرجلين
- الاجهزة و الادوات المستخدمة : شريط قياس طول ، اقماع ، ساعة توقيت
- طريقة الاداء : يقوم اللاعب بالوقوف خلف خط البداية و عند سماع اشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة و عندما يقطع اللاعب خط النهاية يوقف الميفاتي ساعة التوقيت ، و يكون هو زمن العدول (30 م)

- طريقة التسجيل تأخذ افضل محاولة من محاولتين و القياس لكل لاعب على حدة ، و الراحة بين محاولة و اخرى من (2 - 5) دقائق

3-4-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (عبد ، 2003 ، ص 23)

- الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعين .
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف الكترونية . صافرة .
- وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً على أن يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (30 ثا) .
- شروط الاختبار: غير مسموح بالتوقف ، يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الأداء ، ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء ، يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملة .

3-5 اجراءات البحث الميدانية

3-5-1 التجربة الاستطلاعية

من اجل معرفة الطرق الصحيحة و العلمية لتطبيق الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 2022/6/15 م في تمام الساعة التاسعة صباحاً لغرض معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات و اخذ القياسات و التأكد من كفاءة كادر العمل المساعد لواجباتهم بخصوص تطبيق الاختبارات وتعليماتها وكذلك المامهم بطريقة تسجيل معلومات الاختبارات المستخدمة لكل من أفراد عينة البحث .

3-5-2 الاختبار القبلي

أجري اختباري القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين و السرعة لعضلات الرجلين لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في الساعة التاسعة صباحاً و على مضمار العاب القوى في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة وبمساعدة كادر العمل المساعد وذلك في يوم الاحد بتاريخ 2022 / 6 / 22 م .

3-5-3 المنهج التدريبي المقترح

أعد الباحث منهج تدريبي من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والمصادر الخاصة بعلوم (التدريب الرياضي ، العاب القوى) . ملحق رقم (2) اذ اشتمل المنهج على (22) في كل اسبوع (3) وحدات تدريبية زمن الوحدة التدريبية من (80 - 90) الدقيقة

3-5-4 الاختبار البعدي

أجري اختباري القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين و السرعة لعضلات الرجلين لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في الساعة التاسعة صباحا و على مضمار العاب القوى في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في يوم الثلاثاء بتاريخ 30 / 10 / 2022 م

3-6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS Version 18)

1-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية والمعنوية للاختبار

القبلي والبعدي لمتغيري القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	Sig	المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	الاستناد الامامي	عدد	12.400	1.19	14.125	0.834	6.139	0.008	معنوي
2	السرعة القصوى	ثا	5.000	0.974	4.376	0.163	3.235	0.048	معنوي

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية والمعنوية للاختبار القبلي والبعدي لمتغيري القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى لعضلات الرجلين للمجموعة التجريبية، اذ نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) في الاختبار القبلي كان بقيمة (12.400) وانحراف معياري مقداره (1.19) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (14.125) وانحراف معياري مقداره (0.834) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.008) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

في حين نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (السرعة القصوى) في الاختبار القبلي كان بقيمة (5.000) وانحراف معياري مقداره (0.974) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه كان بقيمة (4.376) وانحراف معياري مقداره (0.163) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.048) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمتغيري القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى لعضلات الرجلين للمجموعة التجريبية :

لاحظ الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (3) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري (القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى لعضلات الرجلين) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ويعزو الباحث هذه الفروق في المستوى الى تطور في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى افراد المجموعة التجريبية و يعزو ذلك التطور الى المنهج التدريبي المقترح و ما يحتويه من اسلوب متبع و الذي تم اعداده بطريقة علمية و صحيحة تتفق و اساسيات التدريب الرياضي و ذلك من خلال الاطلاع على المصادر العلمية الحديثة في هذا المجال و كذلك الاخذ بنظر الاعتبار اراء الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي بالاضافة الى نوعية التمرينات المستخدمة التي تضمنها المنهج التدريبي و التي اتسمت بالسهولة و الوضوح مما اتاح للعينة امكانية تطبيقها بصورة صحيحة و سليمة و التي تعمل على تطوير الصفات المراد تطويرها من غير

اضاعة للوقت او تشتيت للهدف من تطبيقها و كذلك احتواء المنهج المقترح على العديد من التمرينات التي تجمع بين القوة و السرعة في ان واحد اذ يرى البعض ان " إلحاق تمرينات القوة بتمرينات سرعة وتمرينات بليومترية فإن ذلك يعمل على تطوير السرعة بشكل أفضل . (الخطيب ، 1991 ، ص91)

3-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغيري القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى لعضلات الرجلين للمجموعة الضابطة ومناقشتها

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية و المعنوية للاختبار القبلي والبعدي لمتغيري القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى للمجموعة الضابطة

المعنوية	Sig	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
معنوي	0.048	3.235	0.517	13.625	1.580	12.000	عدد	الاستناد الامامي	1
معنوي	0.019	4.621	0.196	4.666	0.563	5.20	ثا	السرعة القصوى	2

يبين الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية و المعنوية للاختبار القبلي والبعدي لمتغيري القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى للمجموعة الضابطة اذ نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) في الاختبار القبلي كان بقيمة (12.000) وبانحراف معياري مقداره (1.580) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (13.625) وبانحراف معياري مقداره (0.517) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.048) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

في حين نجد أن الوسط الحسابي لمتغير (السرعة القصوى) في الاختبار القبلي كان بقيمة (5.20) وبانحراف معياري مقداره (0.563) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (4.666) وبانحراف معياري مقداره (0.196) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.019) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغيري القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة لعضلات الرجلين للمجموعة الضابطة :

من خلال ملاحظة الباحث لنتائج الفروق في الجدول (4) يتبين أن هنالك تطوراً جيد في مستوى المجموعة الضابطة و الذي يفسره الباحث من خلال خبرته المتواضعة الى استخدام التدريبات المقننة على افراد المجموعة الضابطة و المعدة من قبل المدرب

كون المجموعة الضابطة ايضا من الرياضيين و المواضيين على الوحدات التدريبية المعدة من قبل المدرب و التي كان لها الدور الايجابي في رفع مستواهم البدني بالاضافة الى ان منهج المدرب كان قد تضمن عدد من ترمينات الاثقال و التي لها تأثير كبير على رفع مستوى اللياقة البدنية اذ يرى الكثيرين و منهم علاوي و عبد الفتاح ان " التدريب الرياضي المنظم بالاثقال يؤدي الى زيادة كفاءة الجهاز العضلي و يظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على انتاج القوة سواءا كانت حركية او ثابتة كما يزيد من سرعة الانقباض العضلي . (عبد الفتاح ، 2003 ، ص260) و كذلك يرى اخرون " ان القوة العضلية تتحسن نتيجة للتدريب المنظم و خاصة اذا احتوى هذا التدريب على اثقال و احمال بدنية مقننة و مناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج في زيادة هذه الاحمال . (Behn، 1993، p 74)

4-5 عرض نتائج الاختبار البعدي لمتغيري القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصوى لعضلات الرجلين للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

الجدول (5)

ت	المتغيرات	وحدة القياس		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	قيمة (t) المحسوبة	Sig	المعنوية
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف				

				المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي		
معنوي	0.001	5.73	0.517	13.625	0.834	14.125	عدد	الاستناد الامامي	1
معنوي	0.000	12.08	0.196	4.666	0.163	4.376	ثا	السرعة القصى	2

يبين الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (t) المحسوبة و الدلالة الاحصائية و المعنوية للاختبار البعدي لمتغيري القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصى للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) كان بقيمة (14.125) وانحراف معياري مقداره (0.834) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان بقيمة (13.625) وانحراف معياري مقداره (0.517) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

في حين نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير (السرعة القصى) كان بقيمة (4.376) وانحراف معياري مقداره (0.163) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان بقيمة (4.666) وانحراف معياري مقداره (0.196) وبما أن الدلالة الاحصائية هي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

4-6 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمتغيري القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصى لعضلات الرجلين للمجموعتين التجريبية و الضابطة :

يلاحظ من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (5) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري (القوة المميزة بالسرعة للذراعين و السرعة القصى لعضلات الرجلين) ولصالح المجموعة التجريبية إذ يعزو الباحث ذلك الى التمرينات المقترحة في المنهج التدريبي و

طبيعة ادائها اذ تضمن المنهج العديد من تمرينات القفز و التي تعتمد على رد الفعل المطي الخاص بالعضلات الهيكلية و لما لها من دور في تطوير الانجاز بالنسبة للقوة و السرعة اذ تشير الخطيب الى " ضرورة التدريب على الوثب لدوره في زيادة قدرة عضلات الرجلين على الاداء المتفجر و التي تنمى اساسا بالوثب العميق و تكرار الحجل و الارتداد " (الخطيب، 1991، ص 125)

و كذلك تمرينات الركض اذ تشير الكثير من الدراسات الى ان " زيادة التدريب على حركات الركض او الحركات المتكررة تعطي ردود افعال للجهاز العصبي على التكرار الصحيح لهذه الحركات و بما يتناسب و الاداء الفني الصحيح الذي يسهم في حدوث اقتصاد في الحركة و غياب الحركات الاضافية و الزائدة مما يعطي الانسيابية الصحيحة عند تطبيق حركات الركض الصحيح في مختلف اجزاء الجسم اذ ان تدريبات السرعة يجب ان تؤدي تبعا لمستوى السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفيزيولوجي للحركة . (سلطاني و نوري ، 2016 ، ص 121 - 122)

5- الاستنتاجات و التوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- هنالك تطور كبير و ملحوظ في مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة لدى عدد من المسافات القصيرة
- 2- اظهرت النتائج ان التمرينات التي تضمنها المنهج كان لها دور فعال و كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية في المتغيرات قيد الدراسة
- 3- ضرورة الدمج بين تمرينات القفز و الركض لما لها من تأثير كبير على زيادة السرعة و القوة لعضلات الرجلين في آن واحد

2-5 التوصيات

- 1- يؤكد الباحث على اهمية استخدام المنهج التدريبي المقترح في تدريب لاعبي الاركاض لما حققه من تطور في رفع مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث
- 2- ضرورة تطبيق المنهج التدريبي على فئات اخرى من لاعبي العاب القوى و لفعاليات اخرى

3- ضرورة التزام القائمين على عملية التدريب الرياضي بالالتزام بالمعايير العلمية و تقنين احوال التدريب عند وضع الخطط التدريبية

المصادر :

1- البساطي أمر الله احمد : التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم . الاسكندرية ، منشأة المعارف ، مصر ، 1995م ، ص 243 .

2- عيش هارون سلطاني ، حمزة قرماط نوري: اثر وحدات تدريبية مقترحة بطرقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة و بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم (15 - 16) سنة ، جامعة العربي بن امهيدي ، الجمهورية الجزائرية ، بحث منشور ، قسم التربية البدنية و الرياضية .

3- ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي . دار الفكر العربي ، مصر .

4- محمد عبادي عبد : اثر تنمية التحمل الخاص في التحكم بخطوات الركض و انجاز 400م حواجز ، رسالة ماجستير غير منشورة : كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2003م .

5- ناريمان الخطيب : اثر استخدام تمرينات الوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين و المقعدة للاعبات الجمباز ، المجلة الثالثة ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1991م .

6- Baggett, Kelly. (2005). *The vertical jump development bible*. Higher –Faster – Sports.

7- Behn, D. and Sale D. (1993). Intended rather than Actual movement

velocity Determines velocity specific training response Journal of

Applied philology, 74.

ملحق (1) استمارة معلومات اللاعبين

اسم اللاعب : العمر التدريبي : سنة
الوزن : الطول : العمر : سنة

الاختبارات	وحدة القياس	انجاز اللاعب في الاختبار
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين		
السرعة القصوى لعضلات الرجلين		

ملحق (2) المنهج التدريبي المقترح

• نموذج لوحدة تدريبية

التمرينات	التكرارات × المراجع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المراجع
القفز على البقعة	5 × 20	30 ثا	من 2 الى 4 دقائق
قرفصاء	4 × 15	30 ثا	
(الوقوف - فتحا) ثني الركبتين اسفل ثم مدهما عاليا في المكان مع ثني الركبتين على الصدر	4 × 10	1 د	
استناد امامي	6 × 25	1 د	
الحجل على رجل واحد لمسافة 15 م	4 × 15	1 د	
تمرين متوازي	4 × 15	3 د	
الجري السريع لمسافة 60 م	6	4 د	
الجري المتوسط السرعة لمسافة 150 ثم الجري السريع لمسافة 50 م	4	4 د	
(رقود - نصف القرفصاء) مد الركبة عاليا لرفع المقعدة عن الارض	4 × 20	3 د	