

تأثير منهج تدريبي بالأسلوب المكثف في بعض القدرات البدنية وانجاز ركض 5000 متر للشباب

ا.م.د عامر محمد ناصر/ جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د همام اسماعيل حسين/ جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الباحث عبدالله ايمن ظاهر/ جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدف البحث لتطوير بعض القدرات البدنية (التحمل الخاص) الشباب بأعمار (18-19) سنة وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وتمثلت العينة بلاعبي اندية محافظة واسط حيث كان عدد العينة (12) عداء واختار الباحثون عينة المجتمع بالطريقة العمدية وتوزعت بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وكانت مدة التجربة (8) اسابيع من (2021/2/14) ولغاية (2021/ 4/14) اما مكان التجربة فكان ملعب الكوت الاولمبي واستخدم الباحثون منهاج تدريبي يتضمن طريقة التدريب التكراري بالاسلوب المكثف الضاغط وكانت مدة المنهاج التدريبي هي (8) اسابيع وبعد انتهاء المنهاج التدريبي اجريت الاختبارات البعدية اجريت الوسائل الاحصائية وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية .

The effect of an intensive training curriculum on some physical abilities and the achievement of running 5000 meters for youth

Abstract

The aim of the research is to develop some physical abilities (special endurance) young people aged (18-19) years

The researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the study, and the sample was represented by the players of Wasit Governorate clubs, where the number of the sample was (12) runners. The duration of the experiment was (8) weeks from (14/2/2021) to 14/4/2021. As for the place of the experiment, it was the Kut Olympic Stadium. The researchers used a training curriculum that includes the method of repetitive training using the intensive compressor method, and the duration of the training curriculum was (8) weeks

After the end of the training curriculum, post-tests were conducted, statistical means were conducted, and the results were in favor of the experimental group.

التعريف بالبحث:

المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية، والارتقاء بهذا المستوى لم يأت من فراغ بل كان وأصبح وما يزال العلم هو الأساس في إحداث التطور الكبير بطرائق وأساليب التدريب الحديث وما طرأ عليها من تغيرات وإضافات علمية جديدة عن طريق الأبحاث والتجارب العلمية الدقيقة ولا زالت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية إذ يستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرّب الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم وإذا ما رغب بالمحافظة على ذلك وجب عليه ان يتطلع دائماً على كل ما هو جديد، وأن يتخذ من العلم مرشداً يستتير به خلال عمله في مجال التدريب.

تعد ألعاب القوى من الرياضات الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم، وما يميزها عن غيرها من الرياضات هو تعدد فعاليتها حيث تختلف كل واحدة عن الأخرى، وإن فعاليات ألعاب القوى تشملها جميع أنواع التطور على مستوى التدريب ومسابقة ركض 5000م إحدى مسابقات ألعاب القوى التي تتميز بالإثارة والتشويق والتنافس بين العدائين، وتعتمد هذه المسابقة في ادائها على القدرات البدنية للتحمل الخاص وعلى انتاج الطاقة بالنظام الهوائي ان خصوصية هذه الفعالية تلقي عبئاً كبيراً على مختلف الاجهزة الوظيفية للجسم نتيجة زيادة الجهد اثناء المنافسة فضلاً عن دور الجهاز الدوري الذي يقع على عاتقه نقل الاوكسجين وكل ما يغذي العضلة ب الطاقة ونقل مخلفات العضلة إلى خارج العضلة وكذلك الجهاز التنفسي الذي يعد الجهاز الاول في هذه الفعالية لكون الفعالية من الفعاليات الهوائية فضلاً عن ان هناك العديد من العمليات الفسيولوجية والمهارية التي تؤثر في مستوى الانجاز وتكون مرتبطة بقدرة الجهازين الدوري والتنفسي على التنظيم والتحكم بنشاط اجهزة واعضاء الجسم.

بما ان فعالية ال 5000 متر من الفعاليات التي تحتاج إلى التحمل الخاص في الجزء الاخير من المسافة لطالما عرف الرياضيون والمدربون أهمية التدريب المتناوب المكلف بتحسين اداء التحمل ويمكن تعريف التدريب المتناوب المكثف بأنه جرعات مكررة من التدريب القصير او المعتدل المدة (30.ثانيه/5

دقيقة) بشدة عالية مع وجود مند استعادة الاستشفاء او انعدامها ولكن ليس لمدة طويلة بحيث لا يستعاد الاستشفاء تماما (استشفاء غير كامل) فالأساس الداعم للتدريب المتناوب المكثف هو إجهاد الأجهزة الفسيولوجية الموظفة في مسابقة الرياضيين بشكل مستمر وأقل و أعلى من المستوى المطلوب منه ضمن المنافسة لدفعه للقيام بتكليف ما، ومن الممكن ان تكون التطورات الحاصلة على أداء كفاءة اللاعب بعد التدريب المتناوب المكثف ناتجة من انخفاض اكسدة الكربوهيدرات وتراكم حامض اللاكتيك بالشدة نفسها تماما، وتظهر الدراسات بعد مدة من التمارين المتناوبة المكثفة يبدأ الرياضيون بأكسدة كربوهيدرات اقل وانتاج حامض اللاكتيك بنسبة اقل لعبا العمل نفسه

إذ تكمن أهمية البحث في إعداد منهج تدريبي بالأسلوب المكثف لتطوير بعض القدرات البدنية التي تحتاجها فعالة ال 5000 م

مشكلة البحث:

تعد مسافة ركض 5000 متر من الفعاليات التي لها خصوصية في الاداء من مفعول مجهود العالي والتحمل الخاص والتي تعتبر من المسافات الطويلة التي يؤدي العداء خصوصا تكتيك ما بين المتسابقين من خلال تقسيم المسافات كذلك توزيع الجهد حتى نهاية السباق من خلال ملاحظة الباحث كونه عداء لهذه المسافة لاحظ اغلب العدائين يتقدم بداية السباق إلى حد نصف المسافة أو أكثر ثم يبدأ بالتراجع حتى يكون في مؤخرة العدائين ولكون الباحث عداء ومستمر بالتدريب ولديه معرفة في التوصل لهذه الاسباب هو ناتج عن ضعف بعض القدرات المهمة لهذا التراجع وعدم الحفاظ بتحمل السرعة لهذه المسافة وهذا اهم اسبابه التحمل الخاص. مما يجعل العداء لا يستطيع مقاومة التعب وبالتالي لا يستطيع إكمال المسافة نفس الإيقاع في نصف المسافة الأول . وبناءً على ذلك ارتأى الباحث إعداد منهج تدريبي بالأسلوب المكثف في بعض القدرات البدنية وإنجاز ركض 5000 متر قيد الدراسة.

هدفا البحث:

1- إعداد منهج تدريبي بالأسلوب المكثف في بعض القدرات البدنية وإنجاز ركض 5000 متر للشباب.

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي لتطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة) .

فرضا البحث:

- هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحمل السرعة وتحمل القوة لعدائي 5000 متر للشباب.

- هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في الإنجاز لأفراد العينة لعدائي 5000 متر للشباب.
مجالات البحث:

3-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: العدائين الشباب في ركض 5000م في واسط .

2-5-1 المجال الزمني: من 2021-2-22 إلى 2021/8/25 م .

3-5-1 المجال المكاني : ملعب الكوت الأولمبي .

مجتمع البحث وعينته :

لغرض إجراء البحث وتنفيذ مفرداته بشكل علمي دقيق فقد اعتمد الباحثون على اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من عدائي أندية محافظة واسط وممن هم بأعمار (18-19) سنة من مجموع (6) اندية وكان عدد العدائين (12) عداء. وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية ونسبة 100% بحيث المجموعة التجريبية (6) عداء , المجموعة الضابطة (6) عداء

1- المجموعة الضابطة: وقع الاختيار العدائين اندية واسط إذ تم استخدام المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لتطوير المتغيرات قيد الدراسة دون استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثون.

2- المجموعة التجريبية: شملت عدائين اندية محافظة واسط إذ تم استخدام التمرينات المُعدة من قبل الباحثون لتطوير المتغيرات قيد الدراسة ولقد بلغ عدد عدائي المجموعة التجريبية (6) عدائين، والجدول رقم (1) يبين المجتمع الكلي للبحث.

جدول (1)

يبين المجتمع الكلي للبحث طبقاً للأندية التي ينتمون إليها.

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	نادي العزة	2
2	نادي الكوت	2
3	نادي الشرقية	2

4	نادي الفلاحية	2
5	نادي داموك	2
6	نادي الانوار	2
المجموع		12

3- تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث :

تم إجراء التجانس على عينة البحث وفق المتغيرات (الطول, الكتلة, العمر, العمر التدريبي) الجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية لإيجاد التجانس لعينة البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء	الدالة
الطول	سم	167.58	5.054	167.50	0.405	متجانس
الكتلة	كغم	63.17	3.298	63.50	-0.048	متجانس
العمر الزمني	سنة	16.67	0.888	17.00	-0.139	متجانس
العمر التدريبي	سنة	3.66	0.7785	3.5000	0.719	متجانس

*تكون العينة متجانسة إذ لم تتجاوز قيمة معامل الالتواء بين (3 ±)

تم إجراء التكافؤ في الانجاز في فعالية ركض 5000 متر والجدول (2) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق الاحصائية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة آنفاً .

جدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الاوساط والانحرافات وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارات المبجوة للتكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
تحمل قوة ركض بالقفز لمدة 60 ثانية	متر	223.833	11.321	226.00	8.221	0.818	0.433	عشوائي
تحمل سرعة ركض 1000 متر	متر/ثانية	2.798	0.247	2.7817	0.239	0.119	0.908	عشوائي
انجاز ركض 5000 متر	ثانية	18.038	0.260	17.866	9.289	1.081	0.305	عشوائي

3-4 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

3-4-1 وسائل جمع المعلومات

1- المراجع والمصادر العربية والاجنبية والدراسات والبحوث والتقارير العلمية والمنشورات.

2- شبكة المعلومات (الانترنت).

3- الملاحظات.

4- استمارة تسجيل البيانات.

5- استمارة الخبراء والمختصين.

6- الاختبار والقياس

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1- ساعة ايقاف عدد (6).

2- شريط قياس عدد (2).

3- كاميرا تصوير عدد (2).

4- شواخص عدد (8).

5- ميزان عدد (1)

6- مضمار ألعاب قوى 400م

الاختبارات القبلية:

3-6 الاختبارات القبلية :

قام الباحث برفقة فريق العمل المساعد¹ ومتابعة السيد المشرف بإجراء الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تمام الساعة الخامسة عصرًا على مدى يومين الأحد والاثنين والثلاثاء الموافق 2021/2/24-22 على مضمار ألعاب القوى في ملعب الكوت الاولمبي وتضمن اليوم الأول اختبار الإنجاز ركض 5000م الاختبار أداء وإعطاء راحة تامة لغرض الاستشفاء في اليوم الثاني , وفي اليوم الثالث تم إجراء الاختبارات البدنية التي تمثلت باختبار تحمل السرعة لمسافة 1000م وإعطاء راحة لمدة دقيقة واحدة ومن ثم إجراء اختبار تحمل القوة .

3-7 المنهاج التدريبي :

قام الباحث بالاطلاع على الأدبيات العلمية ذات العلاقة وخبرة السيد المشرف الميدانية والأكاديمية في ألعاب القوى واستشارة مجموعة من الخبراء في التدريب الرياضي وألعاب القوى حول إعداد تدريبات خاصة تستهدف الاسلوب المكثف للفعالية وبعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي الذي استغرق (8) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع اذ بدء الباحث بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ 2021/2/22 م ولأجل ذلك حدد الباحث منهجه التدريبي وخصص وقتا كافيا لتنفيذه , المنهاج التدريبي يتضمن مسافات تم اختيارها من قبل الخبراء مستندا بذلك مبادئ علم التدريب الرياضي ومراعي التموج والتدرج في الحمل

تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي

بعد الاطلاع على المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم المنهاج التدريبي الخاص بالبحث وقد تم وضع هذا المنهاج من قبل الباحث والسيد المشرف كونه اختصاص فسلجة تدريب ساحة وميدان وتم عرض هذا المنهاج على مجموعة من المدربين ملحق رقم (3) لتحديد مدى صلاحية المنهاج التدريبي وبعد الاخذ بملاحظات وراء السادة المتخصصين تم وضع المنهاج التدريبي في صيغته النهائية كما في الملحق (2)

(فريق العمل المساعد (صبيح ناصر , حسين ناموس , احمد ربيع , احمد نايف)¹

وبعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبارات البدنية القبلية كافة تم تنفيذ المنهاج التدريبي على المجموعة التجريبية بتاريخ (2021/2/22) ولغاية (2021/4/25) وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي :

- 1- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، ثم القيام بإجراء الاحماء الخاص والمرونة لجميع العضلات المشاركة في الأداء الحركي .
 - 2- ستقرب مدة الاحماء بين (15-20) دقيقة.
 - 3- مدة التهدئة تقترب بين (5-10) دقيقة.
 - 4- كانت التمرينات تؤدي تحت اشراف الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد من المدربين وهم من ضمن فريق العمل المساعد الملحق رقم (4).
 - 5- واجب المدربين المساعدين مراقبة الأداء والتوجيه الصحيح مع ضبط ازمدة الأداء وزمن الراحة بين التكرارات وبين المجاميع.
 - 6- يستغرق زمن تطبيق المنهج التدريبي (8) اسابيع وينقسم إلى دورتين متوسطتين كل دورة متكونه من (4) اسابيع وبتموج حمل (1:3) وكل دورة صغيرة تحتوي على (3) وحدات تدريبية للأيام (الاحد - الثلاثاء - الخميس).
 - 7- سوف يتم تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح في فترة الاعداد الخاص.
 - 8- حدد الباحث فترات الراحة بين التكرارات عن طريق التجربة الاستطلاعية وهو النبض .
- الاختبارات البعدية:**

تم إجراء الاختبارات البعدية للعينة بمساعدة فريق العمل المساعد ملحق (4) يوم الخميس الموافق 2021/4/27 م وقد اتبع الباحث الخطوات نفسها التي اتبعها في الاختبار القبلي وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة التي استغرقت (8) اسابيع وقد حرص الباحث على ايجاد جميع الظروف من حيث المكان والزمان ووسائل الاختبار .

الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS)

عرض النتائج ومناقشتها :

- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات التي استعملت في البحث والتي خضعت لها عينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدية على وفق جداول وأشكال توضيحية لمعرفة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الإحصائية للوصول إلى النتائج النهائية، ومناقشة هذه النتائج التي تم التوصل إليها لتحقيق أهداف البحث وفروضه .

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث للمجموعتين التجريبية وضابطة:

1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدية :

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المبسوطة للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف هـ	قيمة T المحسوبة	مستوى الثقة عند 0.005	الدلالة
		س	± ع	س	± ع				
تحمل قوة	م / ثا	223.83	11.321	241.00	7.321	16.833	5.602	0.003	معنوي
تحمل سرعة	م / ثا	2.798	0.247	2.501	0.035	0.296	3.315	0.021	معنوي
إنجاز ركض 5000 متر	ثانية	18.038	0.260	17.261	0.840	0.776	2.910	0.033	معنوي

• عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن-1=5)

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (4) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدية ، حيث يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي للاختبارات (تحمل قوة ، تحمل سرعة ،إنجاز) .

وظهر الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (223.83 ، 2.798 ، 18.038) وبانحراف معياري قدره (11.321 ، 0.247 ، 0.260) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (241.00 ، 2.501 ، 17.261) وبانحراف

معياري قدره (7.321 ، 0.035 ، 0.840) ، اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2.910 ، 3.315 ، 5.602) وهي قيمة أكبر من قيمتها في (Sig) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية :

من خلال الاطلاع على الجدول (4) نلاحظ معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وذلك ما ظهر جلياً في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلى التمارين التي طبقت وفقاً للأسلوب المكثف الذي طبق على عينة البحث اذ تم اختيار التمارين المناسبة مع مستوى عينة البحث وتم تطبيق التدريب التكراري بالأسلوب المكثف الضاغط ذو الشدة المكثفة العالية لتطوير القدرات البدنية والإنجاز لدى عينة البحث ان التمارين كانت تركز على تطوير القدرات المتعلقة بمسافة (5000م) وهي (تحمل السرعة ، وتحمل القوة ، وإنجاز الفعالية) فقد كانت تمارين تركز على زيادة تحمل السرعة حسب متطلبات ال 5000 متر وتحمل القوة مما جعل الترابط ما بين الجهازين الدوري والعضلي في التوافق ما بين العمل مما جعل التكيف في الاداء وكذلك الاحساس بالزمن من خلال التدريب والاحجام والتكرارات مما أدى إلى عمل المكثفي العمل والدفع العكبي الذي يزود العضلات بالاكسجين عن طريق هيموكلوبين الدم إلى حد ممكن الفرق حدوث التكيفات ما بين الجهازين الدوري والتنفسي وكذلك التنفسي وكذلك العضلات العاملة التي تعمل بأكثر انتاجية من الاداء بالتناوب ما بين الجهاز العصبي والعضلي لغرض تحقيق أطول اداء ممكن حسب متطلبات الفعالية من خلال التكرارات والمنهج الذي طبق على العينة حسب المسافات المقررة وكذلك فترات الراحة التي جعلت العينة الاستمرار في التدريب المكثف الضاغط على الاجهزة التي تعمل باستمرار الاداء الجهاز الدوري والعضلي في العمل المتناوب لأطول مدة ممكنة مما جعل العينة في تقدم ملحوظ تضمنت تمارين تؤدي إلى زيادة التحمل بكافة اشكاله المطلوبة ، اذ ان نهاية السباق تحتاج إلى تحمل سرعة ينهي بها العداء السباق فيتم الاعتياء باختيار التكرارات الملائمة والراحة المناسبة وفقاً للتدريب التكرار بالأسلوب المكثف الضاغط ولكل لاعب وهذا ما اكده (احمد ناجي محمود) الذي اشار إلى " أن كل فرد يمكن ان يتدرب ليركض أسرع ولن يتم ذلك إلا بواسطة اعداد تمرينات خاصة مقننة تمكن من زيادة سرعته القصوى ضمن حدود قدراته الكافية (ناجي, 1998 , ص31) ، كذلك فإن التحمل العام الذي يحتاجه العداء لإنجاز هذه الفعالية فقد ركز الباحث في تمريناته الخاصة بالفعالية إلى الاهتمام بوضع التكرارات التي ترفع من مستوى التحمل الخاص لدى العدائين " يعد حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفيسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجاباته ومن ثم تكيف أجهزه الجسم والارتفاع بالمستوى لذا يعد من اهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء (نبيل ، 2004 ، ص5) .

إذ استعمل الباحث الأسلوب المكثف ذو الشدد العالية لإحداث التطورات التي ظهرت في نتائج العينة فالتدريب وفقاً للأسلوب المكثف يساهم وبشكل فعال في رفع القدرات الرياضية وبوقت قصير ولكنه يتميز بضغط عالي على الأجهزة البدنية والوظيفية ولذلك وجب مراعاة الاحمال التدريبية الصحيحة لكل فرد ولمدة قصيرة اذ يذكر (احمد نبيل نقلاً عن ابو العلا) ان "التدريب المكثف عبارة عن تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن ولكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم التدريبي (محسن , 1996 , ص 99) كذلك تم التركيز على العضلات التي تعمل في هذه الفعالية وبالخصوص العضلات السفلى للساقين إذ ان الاهتمام بتركيز التمرينات ذات شدد مختلفة ومتنوعة تسهم في رفع كفاءة العضلات العاملة لتلك الفعالية "إذ إن التدريب الذي يوجه إلى تدريب مجموعة عضلية معينة يؤدي إلى إحداث التطور فيه (لطيف وحسين , 1980 , ص 37)

إن إعداد التمرينات وفقاً لما يتناسب مع مسافة الفعالية من الضروريات القصوى لتحقيق نتائج ملموسة، فإن التمارين اذا لم تكن مناسبة مع صعوبة الفعالية الحقيقية فأنها لن تؤثر بشكل فعال على المتغيرات التي وضعت من اجلها فالتمارين لفعالية (5000م) تتطلب تمارين ذات مسافات مقاربة لها فتأثير التمرين سيكون قليلاً اذا ما كان الفرق كبير بين التمرين والفعالية ولهذا ركز الباحث بجهد البحثي على وضع تمارين تتناسب مع مستوى الفعالية موضوع البحث ويؤكد ذلك (عبدالله وقاسم) على " إن التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباق .

ان التنوع الذي ركز على وضعه الباحث في تمارين عينة البحث له من التأثير ما يذكر اذا ان تنوع التمارين والتدرج في الصعوبة بطريقة التدريب التكراري وبأسلوب المكثف الضاغط يجعل منها ذات تأثير أكبر واعمق على عينة البحث فتمارين الركض لمسافة معينة والقفز بالحجل والهرولة تمارين اساسية وادخال بعض التمارين التنوعية كان لها تأثير جيد في تطوير الفكر الرياضي لدى العينة وكذلك التأثير على رغبة العداء في اكمال التمرين على اكمل وجهة .

إذ يذكر (كمال جميل)" أن التنوع في إعطاء تمارين الرياضة في الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما يكتسب الخبرة في تنوع الأداء يؤدي إلى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضاً (الربضي , 2001 , ص 27) .

4-2 عرض نتائج المجموعة ضابطة للاختبارات القبلية والبعدي وتحليلها :

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعة ضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س	± ع	س	± ع					
تحمل قوة	متر	226.00	8.221	216.00	2.097	10.000	7.071	3.464	0.018	معنوي
تحمل سرعة	متر/ثانية	2.78	0.239	229.00	0.008	0.231	0.239	2.372	0.064	غير معنوي
إنجاز	ثانية	17.86	0.289	17.628	0.321	0.238	0.184	3.169	0.025	معنوي

• عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (ن-1=5)

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (5) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدي ، حيث يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي للاختبارات (تحمل قوة ، تحمل سرعة ، إنجاز) .

وظهر الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (226.00 ، 2.78 ، 17.86) وبانحراف معياري قدره (8.221 ، 0.239 ، 0.289) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (216.00 ، 229.00 ، 17.628) وبانحراف معياري قدره (2.097 ، 0.008 ، 0.321) ، اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (3.464 ، 2.372 ، 3.169) وهي قيمة أكبر من قيمتها في (Sig) عدا اختبار تحمل السرعة فقط ظهرت النتيجة غير معنوية ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اغلب الاختبارات.

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة ضابطة :

من خلال الاطلاع على الجدول (5) نلاحظ معنوية الفروق لبعض الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة ضابطة ، ويعزو الباحث هذا التطور إلى الجهود المبذولة من قبل المدرب والعدائين اذ ان الهدف الذي يوضع من قبلهم هدف نبيل ولا بد ان يصلوا له بالرغم من الظروف القاهرة او الصعاب التي يمرون بها فتوفير

المتطلبات لهم كان قليل نوعاً ما وهذا ما يؤثر سلباً على راحة ونفسية العدائين وبالتالي يؤثر على إنجازهم الفعلي فالحالة النفسية تلعب دور كبير في تحقيق مستويات افضل لكونها احد واجبات التدريب الرياضي كذلك فإن التخطيط المسبق لفعالية خاصة يكون مختلف عندما تحاول توزيع الوحدات التدريبية لأهداف متنوعة فالعدائين في المجموعة ضابطة كان هدفهم اكثر تنوع من المجموعة التجريبية وبالتالي فإن تركيز العمل على هدف واحد محدد يكون اكثر دقة وثبات لتحقيق الهدف المرجو من الوحدات وهذا ما ظهر من مقارنة لنتائج المجموعتين التجريبية وضابطة البعديه ويؤكد (معد سلمان واخرون) " تختلف طرق إعداد وتنظيم وتشكيل الأحمال التدريبية لرياضات التحمل عن الرياضات التي تعتمد على القوة والسرعة وخصوصية التدريب فيما يحتاجه حارس المرمى في لعبه جماعية وما يحتاجه المدافع أو اللاعب الوسط أو الهجوم في نفس اللعبة (سلمان , 2018 , ص 15) إذ اننا لا يمكن ان نلقي اللوم الكبير على المدرب او على الظروف و لكن هناك عدة امور ساهمت في تطور المجموعة التجريبية على غرار المجموعة ضابطة واكثر منها فالهدف المحدد والأسلوب المستخدم والطريقة المستخدمة كذلك نوع التدريبات والمسافات المحددة في التدريب واعتماد النبض في فترات الراحة أي حدوث تكيفات ما بين العمل والراحة للعينة التجريبية وكذلك التدريبات المكثفة مما أدى إلى تطوير عينة البحث افضل من التجريبية نتيجة التركيز على قدرة التحمل الخاص من قبل الباحث والي يتمثل بأهم قدرة وهي تحمل السرعة التي هي توصل العداء الى اطول مسافة من الفعالية والحفاظ لمستوى تحمل السرعة لغرض اكمال المسافة بالمستوى الذي يطمح عليه من دون الهبوط بهذه القدرة وكذلك التدريبات وفقاً للأسلوب كان لها الاثر الكبير في تحقيق نتائج لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة ضابطة وهذا ما سنراه في المناقشة الخاصة بهم في الجدول الآتي .

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية و الضابطة وتحليلها :

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات المبجوة البعديّة للمجموعتين التجريبية وضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة ضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الثقة عند 0.005	الدالة
		س	± ع	س	± ع			
تحمل قوة	متر	241.00	7.321	229.00	2.097	2.887	0.002	معنوي

معنوي	0.000	1.115	0.008	2.550	0.035	2.501	متر/ثانية	تحمل سرعة
معنوي	0.000	0.998	0.321	17.628	0.840	17.261	ثانية	إنجاز

• عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10=2-12)

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (6) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدية ، حيث يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي للاختبارات (تحمل قوة ، تحمل سرعة ،إنجاز) .

وظهر الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (241.00 ، 2.501 ، 17.261) وبانحراف معياري قدره (7.321 ، 0.035 ، 0.840)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة ضابطة (229.00 ، 2.550 ، 17.628) وبانحراف معياري قدره (2.097 ، 0.008 ، 0.321)، اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2.887 ، 1.115 ، 0.998) وهي قيمة أكبر من قيمتها في (Sig) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة :

من خلال الاطلاع على الجدول (6) نلاحظ معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور إلى تطبيق التمارين وفقاً للأسلوب المكثف الضاغط الذي وضعه الباحث اذ ان الاهتمام بوضع التمارين المناسبة والتكرارات والمسافات المحددة في التدريب مما خلق روح التنافس لدى افراد العينة التجريبية وكذلك تطوير الجهاز الدوري من خلال الدمج ما بين الجهاز الدوري والعضلي والتكيف اثناء فترات الراحة للقلب مما جعل التناوب في العمل ما بين الجهازين الدوري والتنفسي في خدمة الجهاز العضلي لغرض الاستمرار في الاداء وتحقيق الهدف المطلوب من خلال الازمنة للمسافات المحددة في التدريب مما جعل افراد العينة إلى الاحساس بالزمن المقطوع خلال فترات التدريب وتحمل الجهد العالي لأطول فترة لقطع المسافات المطلوبة التي تكاد تكون واضحة في الإنجاز لعينة البحث ولمستواهم تساهم وبشكل كبير في هذا التطور بتوزيع التمارين والتدرج في إعطائها للاعبين حتى يأخذون وقتهم في ادائها جيداً دون الوقوع في الاخطاء اذ ان الاساس الجيد يجعل البناء مستقراً وهذا ما عمل الباحث على تطبيقه من خلال بناء تمارين مناسبة لمستوى اللاعبين واعطائهم التمارين التي تتلاءم مع قدراتهم البدنية وفلسفة التدريب المكثف الضاغط ويذكر (محمد علي القط، 1999، ص48) يتفق العاملون في مجال التدريب الرياضي على إن ما يتحقق من

تكيفات بدنية وفسيولوجية هو نتيجة خضوع الفرد الرياضي لتمرينات منتظمة ومقننة التي تبنى بشكل علمي دقيق يمكن أن ترفع من مستوى الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتساعد في الوصول إلى إنجازات جيدة .

اعتمد الباحث على جملة من التمارين التي تساهم في رفع مستوى العضلات المشاركة في الأداء ومنها عضلات الساقين والبطن والجذع بصورة عامة وكانت بعض التمارين التي تساهم في رفع مستوى عضلات البطن التي لها من الأثر الكبير على الحفاظ والتقدم بقدرات البدنية للعدائين إذ تؤكد أحدث نظريات علم التدريب "أهمية قوة عضلات البطن وحاجة هذه العضلات إلى تقوية وتدريب مستمر نظراً لتأثيرها الفعال في رفع كفاية القدرات الأخرى ولاسيما السرعة والقوة والمطاولة (MATVEJEV, 1981, p.203)

إن تحقيق الأهداف يجب أن يكون على مرأى من عين الباحثين فقد قام الباحث بإعداد التمارين بما يتناسب مع تحقيق الأهداف المرجوة في البحث من تطوير للقدرات المبحوثة كافة وكانت الأولوية في عملية تنظيم التمارين لتحقيق تلك الأهداف مع سلامة العدائين خلال فترة تطبيقها " العناية باختيار لتمرينات التي تحقق الهدف ، تسهم بوصول الأفراد إلى مستوى الأداء المطلوب من خلال مدة زمنية المحددة للتدريب (مختار , 1993 , ص17) .

حرص الباحث كل الحرص على دراسة واعداد تمارين متناسقة مع طبيعة الاداء الفعلي للفعالية وهذا يجعل الفائدة اكثر من خلال تطبيق التمارين المشابهة لطبيعة الفعالية وهذا ما يو كده (محمد إبراهيم شحاتة, 1997 , ص294) إن عملية الإعداد البدني الخاص يتطلب أداء تمرينات لها اتصال وتنسيق بالتمرينات المراد تنفيذها في المهارة ، ومما تقدم من معطيات يتبين لنا نجاح الأسلوب المكثف الضاغط الذي استعمله الباحث في اعداد التمارين وتطبيقها على عينة البحث وهنا نلاحظ الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة إذ إن "البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد من البرنامج التدريبي الذي طبقه (الطائي , 2010 , ص69)

– الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

على وفق هدفي البحث وفرضياته واستناداً إلى النتائج التي توصل إليها الباحث ضمن حدود الدراسة تُوصَل إلى النتائج والاستنتاجات الآتية:-

- 1- ظهور تطور واضح بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في القدرات البدنية (تحمل القوة- تحمل السرعة الانجاز)
- 2- للبرنامج التدريبي بالأسلوب المكثف المعد من قبل الباحث ادى الى تطوير عينة البحث التجريبية في القدرات البدنية المعدة تطور واضح مقارنة بالعينة الضابطة
- 3- إنّ للبرنامج التدريبي أثراً فاعلاً على عينة البحث من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 4- نجاح وملائمة طريقة التدريب التكراري بالأسلوب المكثف الضاغط في تطوير القدرات البدنية عند استخدام التدريب المكثف الضاغط لفئة الشباب. ان القدرات البدنية التي تطورت من خلال البرنامج المعد له في تطوير الانجاز للعينة التجريبية.

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث في تدريب فئة الشباب ، لما له من أثر في تطوير القدرات البدنية .
- 2- الإفادة من التمرينات التي تضمنها البرنامج التدريبي في تطوير القدرات البدنية ، إذ إنها تحتوي وسائلاً حديثة ومشوقة للتدريب عند الأداء .
- 3- التأكيد على استخدام مبدأ التدرج في الحمل التدريبي وكذلك إعطاء أوقات الراحة بشكل متزن ومدرّس علمياً ومن خلال ذلك نتجنب الإصابات التي قد تحدث أثناء التدريبات والتي من خلالها يمكن المساهمة في تطوير القدرات البدنية .
- 4- توافر الوسائل التدريبية الملائمة والحديثة التي تساعد في تطوير القدرات البدنية لمجموعتي البحث.
- 5- الإفادة من التدريب المكثف الضاغط في المعسكرات التدريبية والأعداد السريع للبطولات.
- 6- إجراء بحوث ودراسات مشابهة وعلى ألعاب رياضية أخرى.

المصادر

- 1- أحمد ناجي محمود ، تأثير بعض الاساليب في تحسين السرعة القصوى ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد ، 1998).
- 2- احمد نبيل محمد عبد العليم: فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، 2004.

3- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، (مصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993).

4- عبدالله لطيف و قاسم حسن حسين ، مبادئ علم التدريب ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1980).

- MATVEJEV, I. P., Teorie adidktike telEsne **Vychovry asport.praha** ;Olymia, 1981
P203

ملحق (1)

المنهاج التدريبي

الاسبوع	اليوم	التدريبات والتكرار	الشدة	الراحة	الراحة بين المجميع	المجميع	الحجم 1000
الاسبوع الاول	الاحد	3×5×400 3×4×400	80%	140 نبضة	110 نبضة	3	4,800 متر
	الثلاثاء	ركض بالقفز (باوزنك) 400م+3*200	75%	140 نبضة	110 نبضة	3	1800 متر
	الخميس	4*1200م	80%	140 نبضة		4	4800 متر
الاسبوع الثاني	الاحد	4*1000م	85%	140 نبضة		4	4000 متر
	الثلاثاء	ركض بالقفز (باوزنك) 300م+200م+3*150	75%	140 نبضة	110 نبضة	3	19000 متر
	الخميس	3*2000م	90%	140 نبضة		3	6000 متر
الاسبوع الثالث	الاحد	2*3000م	95%	140 نبضة		2	6000 متر
	الثلاثاء	صعود جسر 200 م ركض بالقفز (باوزنك) 8*	70%	140 نبضة		8	1200 متر
	الخميس	400م 3×3	90%	140 نبضة	110 نبضة	3	3,600 متر
	الاحد	3*2000	85%	140 نبضة	110 نبضه	3	6000 متر

1800متر	3	110 نبضة	140 نبضة	65%	رض بالقفز (باوزنك) 400م + 3*200	الثلاثاء	الاسبوع الرابع
9000متر		110 نبضة	140 نبضة	80%	3*3000	الخميس	
5000متر	5		140 نبضة	80%	5*1000	الاحد	
6000متر			140 نبضة	70%	ركض بالقفز (باوزنك) 200م * 10	الثلاثاء	الاسبوع الخامس
6000متر			140 نبضة	90%	1000م + 2000م + 3000م	الخميس	
3600متر	3	110 نبضة	140 نبضة	90%	3*1200	الاحد	
2400متر	3	110 نبضة	140 نبضة	75%	ركض بالقفز (باوزنك) 200م * 4*3	الثلاثاء	الاسبوع السادس
4000متر			140 نبضة	95%	2*2000	الخميس	
3600متر	3	110 نبضة	140 نبضة	90%	3*1300	الاحد	
2400متر	3	110 نبضة	140 نبضة	75%	ركض بالقفز (باوزنك) 200م * 4*3	الثلاثاء	الاسبوع السابع
4000متر			140 نبضة	95%	2*2000	الخميس	
4800متر				97%	4800 متر	الاحد	
1600متر				70%	صعود جسر ركض بالقفز (باوزنك) المسافة 200م 4* ونزول هرولة 200م	الثلاثاء	الاسبوع الثامن
2000متر			140 نبضة	97%	2*1000	الخميس	