اثر تطوير التحمل الخاص بأسلوبي الركض على المنحدر والركض على المستوي بالمقاومة في انجاز فعالية ٣٠٠٠ متر موانع

أ .م . د شذى مهاوش خفي
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

الملخص العربي:

يهدف البحث إلى تطوير التحمل الخاص للاعبي فعالية ٣٠٠٠ متر موانع باستخدام أسلوبي (الركض على المنحدر بوزن الجسم ، الركض على الأرض المستوية باستخدام المقاومة) . كما يهدف البحث بإعداد منهج تدريبي لكلا الأسلوبين ومعرفة تأثير أي المنهجين في تحسين انجاز ٣٠٠٠ متر موانع ، افترضت الباحثة إن المنهجين لهما تأثير في تطوير التحمل الخاص ولكن بنسب تطور مختلفة . وحددت الباحثة مجتمع البحث مجموعة من لاعبين أندية البصرة لفعالية ٣٠٠٠ متر موانع . و في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة خرجت **بالاستنتاجات الآتية :**

١-إن التمرينات المستخدمة بالأسلوبين كان لها أثر ألايجابي في تطوير التحمل الخاص وانجاز ٣٠٠٠ متر موانع للمجموعتين .

٢-إن الأسلوب الذي استخدمته المجموعة الأولى كان أكثر فعالية في تطوير تحمل القوة وانجاز ٣٠٠٠ متر موانع مقارنة بالمجموعة الثانية .

٣-إن الأسلوب الذي استخدمته المجموعة الثانية كان أكثر فعالية في تطوير تحمل السرعة مقارنة بالمجموعة الأولى .

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة خرجت بالتوصيات الآتية :

١-اعتماد التمرينات المستخدمة في المنهجين ألتدريبي المبنية على الأسس العلمية .

٢-التأكيد على استخدام الأحمال التدريبية المؤثرة والتي تتناسب مع قدرات اللاعبين .

٣-استخدام الأسلوب الركض على المنحدر صعودا في تطوير تحمل القوة.

٤-استخدام التمرينات على الأرض المستوية لتطوير تحمل السرعة او زيادة مسافة الركض على المنحدر نزولا مقارنتا بالمسافات المستخدمة للأسلوب الأول .

The impact of two methods to develop your endurance running and jogging on the slope resistance in the completion of the effectiveness of meters steeplechase3000

A . M . D : Shatha Mhawish kafi
Physical Education College / University of Basra

Research Summary:

The research aims to develop your endurance for players effective 3000 meters steeplechase using my style (jogging on the slope body weight , jogging on the ground using a planar resistance) . The research aims to prepare a training curriculum for both methods and see the effect of any approaches to improving the completion of 3000 meters steeplechase , the researcher assumed that the two approaches to influence the development of your endurance , but a different twist rates . The researchers identified the research community a group of players clubs Basra to the effectiveness of the 3000 meters steeplechase . In light of the findings of the researcher went out the following conclusions :

1. The exercises used American idioms have had a positive impact in the development of your endurance and completion of 3000 meters steeplechase for both groups .
2. The manner in which Astkhaddmenh first group was more effective in the development and completion of the force carrying 3,000 meters steeplechase compared to the second set .
3 .The method used by the second group was more effective in carrying speed folds compared to the first set .
4 . In light of the findings of the researcher came up with the following recommendations :
1 . Adoption of exercises used in Oltdrebea approaches based on scientific foundations .
2 . emphasis on the use of training loads and influential commensurate with the abilities of the players .
3 . Use the method jogging on the slope up to the development of bearing strength
4 . Use Aaltmarenat on the playa for the development of carrying speed or increasing distance jogging down the slope Mqarndta distances used to the style of the first .

١ – التعريف بالبحث :

١ – ١ –مقدمة البحث وأهميته :

لتحقيق مستوى رقمي متميز بالعاب القوى في العصر الحديث بات صعب المنال لما وصلت إليه الانجازات العالمية المذهلة التي جعلت كل المتخصصين والعاملين في مجال التدريب العمل بكل جدية في الجوانب المنهجية والفنية مبتعدين عن التخمين والارتجال معتمدين بذلك على النظريات والتخطيط للتدريب الذي يستند على الأسس العلمية وخضوعه إلى مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية الإنسانية والطبية ، ليصبح هدفهم هو السباق مابين التطور العلمي التكنولوجي وأساليب وطرق التدريب المستخدمة لتطوير كل فعالية من فعاليات الرياضية بشكلها الأمثل .

أن فعالية ٣٠٠٠ متر موانع من الفعاليات التي تقع بين المسافات ألمتوسطه والطويلة وتعتبر من الفعاليات التي الصعبة لما تحتاجه من متطلبات بدنية وفنية عالية ، ويلعب عنصر التحمل الخاص دورا كبيرا للوصول إلى مستوى أفضل ، ويطلق مفهوم التحمل الخاص على الأداء الذي يتصف بالسرعة والقوة بالإضافة إلى

عنصر التحمل ونتيجة لهذا الارتباط فهو يعد من الصفات المركبة التي تعتبر جزء من متطلبات المنافسة أو التدريب للوصول إلى أفضل مستوى ، ويمكن تطويرها بعدة طرائق لتسهم في تحسين الانجاز في ركض المسافة المذكورة ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على انسب الطرق لتطوير هذه الصفة المهمة (طريقة الركض على المنحدر وبوزن الجسم أو طريقة الركض على ارض مستوية مع مقاومه) في تطوير التحمل الخاص وانجاز ٣٠٠٠ متر موانع .

١-٢ مشكلة البحث :

تعد فعالية ٣٠٠٠ متر موانع من فعاليات العاب القوى والتي تتميز بوجود أربعة حواجز بارتفاع ٩١.٤ سم موزعة على محيط الملعب فضلا عن حاجز وحفرة الماء ، وبذلك يقطع العداءون ٧ دورات ونصف حول الملعب، تفرض هذه المسابقة القفز فوق ٤ حواجز بالإضافة إلي المانع المائي. على المتسابق أن يجتاز مسافة السباق ويؤدي خلال ذلك ٢٨ وثبة مانع و ٧ قفزات موانع مائية وهي مسافة تكتيكية، تحتاج إلى تغير إيقاع الركض عدة مرات حسب العقبات والمنافسين . فالانجاز العالي يتحقق من جراء العلاقة بين مستوى عال من الصفات البدنية ، والمهارات الحركية (زمن الأداء الحركي الجيد) والكثير من اللاعبين يعوض النقص الحاصل في زمن الأداء الحركي في اجتياز الموانع بزيادة وتطوير عناصر اللياقة البدنية في حدود قصو لتساعد اللاعب بعدم انخفاض سرعة الركض وبتالي يؤثر على الانجاز ، وهذا يحتاج إلى تطوير التحمل الخاص للاعب الذي يتضمن (القوة ، السرعة ، التحمل) وهذا الذي دعا الباحثة لإيجاد أفضل الأساليب لتطوير هذه الصفة المهمة عن طريق أسلوبي (الركض على المنحدر بوزن الجسم مقارنتا بالركض على الأرض المستوي بالمقاومة)

١-٣ أهداف البحث :

١- تطوير تحمل الخاص للاعب ٣٠٠٠ متر موانع باستخدام أسلوبي (الركض على المنحدر بوزن الجسم ، الركض على الأرض المستوي بالمقاومة .

٢- إعداد منهج تدريبي لكل أسلوب .

٣- معرفة أي الأسلوبين أفضل في تحسين التحمل الخاص وانجاز ٣٠٠٠ متر موانع .

١-٤ فرض البحث

١- وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل السرعة ، تحمل القوة - ٣٠٠٠ متر موانع للمجموعتين ولصالح الاختبار ألبعدي .

٢- وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار ألبعدي للمجموعتين ولصالح المجوعة الأولى .

١ -٥ مجالات البحث :

١.٥.١ المجال البشري : مجموعة من لاعبي أندية البصرة في فعالية ٣٠٠٠ متر موانع للمتقدمين .

١.٥.٢ المجال المكاني : ملعب نادي البصرة الرياضي ، ملعب كلية التربية الرياضية لألعاب القوى ،

جامعة البصرة ، جسر تقاطع (الكَزيزه) في محافظة البصرة

١.٥.٣ المجال ألزماني : من ٢٠٠١٣/١/١٨ ولغاية ٢٠٠١٣/٤/٢ .

٢- الدراسات النظرية :

٢-١ المتطلبات البدنية في مسابقة ٣٠٠٠ متر موانع :

تعد مسابقة ركض ٣٠٠٠ متر موانع من المسابقات التي يلاقي مُدربو العاب القوى صعوبة في تطويرها ، نظراً لحاجة اللاعب في هذه المسابقة إلى تطوير أنظمة الطاقة جميعها ، إذ تتداخل في هذه الفعالية أنظمة الطاقة وحسب نسبها المطلوبة ، ويجب أن يمتاز عداءو هذه المسابقة بلياقة بدنية عالية تمكنهم من مقاومة التعب الناتج من العديد من المتغيرات الوظيفية التي تحدث في الجهازين الدوري و التنفسي .

ومن اجل إعداد الرياضي لمسابقة ركض ٣٠٠٠ متر موانع ولتحقيق أفضل الانجازات يجب إن يكون هناك تخطيط منظم ومدروس لتطوير الصفات البدنية الخاصة والتي تشمل التحمل العام بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة وهذا ما أكده (أثير صبري) نقلا عن (باروسفيلد) بان التحمل الخاص من أهم العناصر البدنية المؤثرة التي تحدد مستوى الانجاز في ركض المسافات المتوسطة ([1]) ولكل ما نستقرئه ألان من إعجاز في تحطيم الأرقام القياسية بصورة مستمرة يدل على مدى التقدم العلمي في إعداد اللاعبين وخاصة الاهتمام بتشكيل حمل التدريب المقنن والذي ينعكس على بيولوجية الجسم في شكل تكيفات فسيولوجية باختلاف نظم إنتاج الطاقة لأداء العمل العضلي . لقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الانجاز وعلى المدرب هنا يجب أن يكون ملم الماما جيدا بالمتغيرات التي تعتمد في تطويرها على طرق وأساليب مختلفة ، والانجاز التطبيقي وتقنين الأحمال الخاصة بالفعالية ، ومن الجدير بالذكر فان للتحمل الخاص المكون من تحمل السرعة وتحمل القوة أهمية كبيرة للاعبين ٣٠٠٠ متر موانع حيث تشكل هاتان الصفتان المركبتان أهم متطلبات انجاز ركض المسافات المتوسطة و الطويلة ([2]) ([3]) لتساعد اللاعب على الاستمرار لفترة متصلة في أداء عمل بدني تشترك فيه كثير من المجموعات العضلية ([4]) لتساعد اللاعب على اجتياز ٥٣ مانع خلال السباق ولذلك عليه أن يغير من طريقة ركضه وشكل الجسم بينما يناسب طريق الركض ، فيحاول المتسابق عند الاقتراب من كل مانع وبحدود ٢٠ - ٣٠ متر تقريبا أن يقوم برفع سرعته نحو المانع تحضيرا لمرحلة اجتياز المانع ، ثم يعود إلى نفس السرعة أو الإيقاع المناسب للاعب لذا عليه أن يتكيف لهذه المتغيرات التي تحصل أثناء السباق .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

---

[1] . أثير صبري : تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات الطويلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٢ ١٠٢ .

[2] . شذى مهاوش السبتي :

[3] . عبد الخالق ، عصام الدين : التدريب الرياضي ، نظريات التطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ ١٠٢

[4] . محمد صبحي حسانيين : التقويم والقياس في التدريب الرياضي ،ج ١ ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ٢٧ .

٣-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث : بعد أن حددت الباحثة مجتمع البحث بطريقة عمديه بلاعبين أندية البصرة في فعالية ٣٠٠٠ متر موانع للموسم ٢٠١٣ اختيرت ألعينه وعددها ١٢ لاعبا من أصل ١٧ لاعبا لقربهم من مكان التدريب أي في مركز المحافظة أما بقية اللاعبين فكانوا من سكنت الاقضية والنواحي . بهذا بلغت ألنسبه المئوية للعينة البحث المختارة من مجتمع البحث الكلي ٧٠.٥٨ % وقسمت إلى مجموعتين بطريقة القرعة حيث نفذت المجموعة الأولى تمرينات لتطوير التحمل الخاص بأسلوب الركض على المنحدر بوزن الجسم و المجموعة الثانية بأسلوب الركض على الأرض المستوي بالمقاومة ، كما قامت الباحثة بإجراء التكافؤ للمجموعتين الأولى والثانية باستخدام اختبار T للعينات المتساوية الغير مترابطة وكما موضح في جدول (١)

جدول رقم (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة و الجدولية ودلالة الفروق في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين المجموعتين

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحتسبة	T الجدولية	مستوى الدلالة
	سَ	±ع	سَ	±ع			
العمر (سنة)	٢٠.٤٠	٠.٣١	٢٠.٣٠	٠.٨٢	٠.٧٩	٢.٢٢	عشوائي
كتلة الجسم (كغم)	66.5	١.٨٥	٦٦.٦٧	١.٦٣	٠.٢٦		عشوائي
الطول(متر)	١٧٣.٣٥	٢.٠٤	١٧٣.٢٠	٠.٠٤	٠.٧٨		عشوائي
العمر التدريبي(سنة)	٥.٨٧	٠.٩	٥.٦٤	٠.١	٠.١١		عشوائي
معدل النبض في وقت الراحة ض/ د	٥٥.٨٤	١.٨٦	٥٥.٦٦	١.٩٢	٠.٩٩		عشوائي
٣٠٠٠ متر ركض موانع (دقيقة)	١١.٠٦	٢.١٥	١١.٠٤	٢.١١	٠.٠٧		عشوائي

ومن الجدول (١) يتبين إن قيمة t المحسوبة للمتغيرات هي اصغر من قيمة t الجدولية عند درجة ٨ والبالغة ٢.٢ تحت مستوى ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلاله معنوية بين المجموعتين البحث ، وهذا يد على تكافؤ المجموعتين .

٣ - ٢ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة الوسائل والأجهزة والأدوات التالية :

١.المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
٢. الاختبارات والقياسات .
٣. شبكة الانترنيت .
٤. الاختبارات
٥. حاسبة نوع sharp .
٦. جهاز حاسوب نوع Pentium 4 .
٧. ساعة توقيت عدد ٦ .
٨. كادر العمل المساعد .
٩. ميزان طبي لقياس الوزن .
١٠. شريط لقياس الطول .
١١. جهاز لقياس عدد ضربات القلب .

٢- ٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

أولا : اختبار ١٠٠٠ ركض متر عدو :

هدف الاختبار : معرفة مستوى تحمل السرعة .

طريقة الاختبار : الانطلاق من خط البداية ومن وضع البداية العالية لقطع مسافة ١٠٠٠ متر .

طريقة التسجيل : حساب الزمن الذي يقطعه المختبر لقطع مسافة ١٠٠٠ متر .

ثانيا : اختبار ركض بالقفز ٤٥ ثانية .

هدف الاختبار : معرفة مستوى تحمل القوى .

طريقة الاختبار : الانطلاق من خط البداية ومن وضع الوقوف ينطلق المختبر بأداء الركض بالقفز لقطع .

طريقة التسجيل : حساب المسافة المقطوعة .

ثالثا : اختبار ٣٠٠٠ متر موانع :

هدف الاختبار : معرفة انجاز ٣٠٠٠ متر موانع .

طريقة الاختبار : الانطلاق من خط البداية ومن وضع البداية العالية لقطع مسافة ٣٠٠٠ متر موانع .

طريقة التسجيل : حساب الزمن الذي يقطعه المختبر لقطع مسافة ٣٠٠٠ متر موانع .

٢- ٨ البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بإعداد منهجا تدريبيا لكل مجموعة على حدة معتمدة بذلك على تجربتها والخبرة الميدانية الخاصة فضلا إلى بعض المصادر والمراجع العربية والأجنبية الخاصة في مجال التدريب الرياضي . حيث احتوى المنهج على ٢٠ وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبية أسبوعيا أي لمدة شهرين ونصف ويهدف المنهاج إلى تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة للاعبي ٣٠٠٠ متر موانع خلال فترة الأعداد الخاص وتم تطبيق المنهج للمجموعة الأولى بأسلوب الركض على المنحدر صعودا بوزن الجسم ونزولا ولنفس المسافة لتطوير تحمل السرعة بينما كانت المجموعة الثانية تطبق نفس التمرينات وبنفس المسافات ولكن على الأرض المستوي بالمقاومة ، تم وضع التمرينات بتناسق وانسجام بين الشدة والحجم والراحة وذلك لخدمة الهدف من الوحدة التدريبية وتم اعتماد النبض في تقنين الراحة وكما موضح في ملحق (١) .

٣-٩- الوسائل الإحصائية : Static Procedures :

استخدمت الباحثة نظام أل spss إصدار ١٠ .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤- ١ عرض النتائج وتحليلها .

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة و الجدولية ومستوى الدلالة للاختبارين القبلي و ألبعدي للمجموعة الأولى للمتغيرات قيد الدراسة

المجاميع	اختبار القبلي		اختبار ألبعدي		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع			
ركض بالقفز ٤٥ ثانية	٢٥٥.٦	١١.٩٧	٢٨٠.٨	٩.١٧	٤.٢١	٢.١٣	معنوي
ركض ١٠٠٠ متر	٢.٥	١.٣٧	٢.٣٩	٠.٥٦	٢.٢٥		معنوي
ركض ٣٠٠٠ متر موانع	١١.١٦	٢.٣١	٩.٥٨	١.٥	٢.٨٧		معنوي

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات قيد الدراسة للاختبارين القبلي و ألبعدي للمجموعة الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار الركض بالقفز ٤٥ ثانية ٢٥٥.٦ بانحراف معياري ١٠.٥ أما بالنسبة للاختبار ألبعدي فبلغ الوسط الحسابي ٢٨٠ بانحراف معياري ٧.٦ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة ويتبين أنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي أما بالنسبة لاختبار ١٠٠٠ متر إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ٢.٥٢ بانحراف معياري ١.٤٤ أما بالنسبة للاختبار ألبعدي فبلغ الوسط الحسابي ٢.٤٩ بانحراف معياري ٢.٣٤ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة ويتبين أنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي ، أما بالنسبة لاختبار ٣٠٠٠ متر موانع إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ١١.٠٦ بانحراف معياري ٢.١٥ أما بالنسبة للاختبار ألبعدي فبلغ الوسط الحسابي ٩.٥٨ بانحراف معياري ٣.٢٢ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة ويتبين أنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي .

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة و الجدولية ومستوى الدلالة للاختبارين القبلي و ألبعدي للمجموعة الثانية للمتغيرات قيد الدراسة

المجاميع	القياس القبلي		القياس ألبعدي		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع			
ركض بالقفز ٤٥ ثانية	٢٥٤.٨	٩.٨٥	٢٦٥	٨.٨٧	٣.٥٤	٢.١٣	معنوي
ركض ١٠٠٠ متر	٢.٥٣	١.٢٥	٢.٤٣	٢.٠٢	٢.٣٤		معنوي
ركض ٣٠٠٠ متر موانع	١١.٠٦	٢.١١	١٠.٤٠	٣.٢٦	٢.٣٣		معنوي

يبين الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات قيد الدراسة للاختبارين القبلي و ألبعدي للمجموعة الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار الركض بالقفز ٤٥ ثانية ٢٥٥.٦ بانحراف

معياري ١٠.٥ أما بالنسبة للاختبار ألبعدي فبلغ الوسط الحسابي ٢٨٠ بانحراف معياري ٧.٦ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة وهذا يدل وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي أما بالنسبة لاختبار ١٠٠٠ متر إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ٢.٥٣ بانحراف معياري ١.٢٥ أما بالنسبة للاختبار ألبعدي فبلغ الوسط الحسابي ٢.٤٣ بانحراف معياري ٢.٠٢ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة ويتبين انها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي ، أما بالنسبة لاختبار ٣٠٠٠ متر موانع إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ١١.٠٦ بانحراف معياري ٢.١٥ أما بالنسبة للاختبار ألبعدي فبلغ الوسط الحسابي ٩.٥٨ بانحراف معياري ٣.٢٢ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة ويتبين انها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي أما بالنسبة .

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة و الجدولية ومستوى الدلالة للاختبار ألبعدي للمجموعتين الأولى و الثانية للمتغيرات قيد الدراسة

المجاميع	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع			
ركض بالقفز ٤٥ ثانية (م)	٢٨٠.٨	٩.١٧	٢٦٥	٨.٨٧	٣.٦٥	٢.٠٥	معنوي
ركض ١٠٠٠ متر (ثا)	٢.٣٩	٠.٥٦	٢.٤٣	٢.٠٢	٢.٧٣		غير معنوي
ركض ٣٠٠٠ متر موانع (د)	٩.٥٨	١.٥	١٠.٤٠	٣.٢٦	٢.٥٥		معنوي

يبين الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار ألبعدي للمجموعتين إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي وعلى التوالي في اختبار الركض بالقفز ٤٥ ثانية ٢٨٠ (٢٦٥ وبانحرافات معياريه وعلى التوالي أيضا ٧.٦ (٨.٨٧ وبذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة ويتبين إنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح المجموعة الأولى أما بالنسبة للاختبار ألبعدي لركض ١٠٠٠ متر فبلغت الأوساط الحسابية للمجموعتين وعلى التوالي ٢.٤٣ ٢.٤٩ بانحرافات معيارية ٢.٠٢ ٢.٣٤ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة ويتبين أنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح المجموعة الأولى أما بالنسبة للاختبار ألبعدي لركض ٣٠٠٠ متر فبلغت الأوساط الحسابية للمجموعتين وعلى التوالي ٩.٥٨ ١٠.٤٠ بانحرافات معيارية ٣.٢٢ ٣.٢٦ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة ويتبين أنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية

بين الاختبارين ولصالح المجموعة الأولى .

٤-٢ مناقشة النتائج :

بناءا على ما تقدم من نتائج الجداول سابقة الذكر يتضح لدينا وجود فروق معنوية في كل متغيرات البحث المدروسة لكلا المجموعتين و لصالح الاختبار ألبعدي وتعزو الباحثة هذا التطور إلى تطبيق العينة مفردات البرنامجين التدريبيين بأسلوبي الركض على المنحدر بوزن الجسم ، وبالركض على الأرض المستوي بالمقاومة اللذين يهدفان إلى تطوير تحمل الخاص ، مما كان له الأثر الفعال في تطوير الانجاز في ركض ٣٠٠٠ متر موانع لاحتوائهما على أحمال تدريبية مستندة على أسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات عينة البحث إذ يشير ماجد على موسى نقلا عن محمد عثمان ١٩٩٠ " يجب إن يتمكن المدرب من النجاح في وضعة للبرنامج التدريبي الذي يراعي فيه حجم وشدة الحمل المستخدم ومدى مناسبته لقدرات وإمكانيات العداء وكذلك الهدف الموضوع من اجله ، كما يذكر أن استخدام حمل التدريب المقنن والمبني على أسس علميه والذي يتناسب مع كفاءة العداء وقدرته وإمكانياته يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الرياضي ، أما في حالة عدم تطابق الأحمال المستخدمة مع قدرات وإمكانيات الرياضي فهنا يأخذ التدريب اتجاهين مختلفين : في حالة ثبات مقدار الحمل التدريبي المستخدم يؤدي ذلك إلى ثبات أو انخفاض في المقدرة الانجازية . أما أذا زاد الحمل التدريبي عن قدرات وإمكانيات الرياضي يصاب الرياضي بحالة الحمل الزائد" ([1]) . و لإيجاد الفروق بين المجموعتين في الاختبار ألبعدي للتحمل الخاص والانجاز في ركض ١٥٠٠ م يتضح من الجدول (٤) وبعد استخدام قانون T أظهرت وجود فروق معنوية في المجموعتين التجريبيتين لصفة تحمل القوة والانجاز لصالح المجموعة الأولى وتفسر الباحثة تلك النتائج التي حصلت عليها ، لاستخدام وسيلة الركض على المنحدر يتطلب من اللاعب بذل أقصى جهد بدني إثناء الركض لأنه يعمل ضد الجاذبية الأرضية لقطع تلك المسافة في اقل زمن ممكن قياسا بالجهد المبذول في الأرض المستوية ، أما نتيجة اختبار تحمل السرعة فكان لصالح المجموعة الثانية وتفسر الباحثة هذا إلى إن التمرينات التي نفذتها المجموعة الثانية على الأرض المستوية كانت أكثر تأثيرا من التمرينات التي نفذتها المجموعة الأولى وهو النزول بنفس المسافة من المنحدر بمساعدة الجاذبية الأرضية أحدثت هذه المسافات تأثيرا نسبيا مقارنتا بالمجموعة الثانية .

٥-الاستنتاجات والتوصيات .

٥-١ الاستنتاجات :

١ . إن التمرينات المستخدمة بالأسلوبين كان لها أثر ألايجابي في تطوير التحمل الخاص وانجاز ٣٠٠٠ متر موانع للمجموعتين .

٢ . إن الأسلوب الذي استخدمته المجموعة الأولى كان أكثر فعالية في تطوير تحمل القوة وانجاز ٣٠٠٠ متر موانع مقارنة بالمجموعة الثانية .

---

[1] . ماجد علي موسى : تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية و البيوكيميائية بركض المسافات القصيرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٣ . ٥٤ .

٣ . إن الأسلوب الذي استخدمته المجموعة الثانية كان أكثر فعالية في تطوير تحمل السرعة مقارنة بالمجموعة الأولى .

٥-٢ التوصيات :

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة خرجت بالتوصيات الآتية :

١ . اعتماد التمرينات المستخدمة في المنهجين ألتدريبيي المبنية على الأسس العلمية .

٢ . التأكيد على استخدام الأحمال التدريبية المؤثرة والتي تتناسب مع قدرات اللاعبين .

٣ . استخدام الأسلوب الركض على المنحدر صعودا في تطوير تحمل القوة.

٤ . استخدام التمرينات على الأرض المستوية لتطوير تحمل السرعة او زيادة مسافة الركض على المنحدر نزولا مقارنتا بالمسافات المستخدمة للأسلوب الأول .

المصادر :

- أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة ، دار الفكر العربي القاهرة ٢٠٠٠ .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي : ٢٠٠٣ .
- احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ط ٤ ١٩٩٦ .
- أثير صبري : تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات الطويلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٢ ١٠٢ .
- بهاء الدين سلامة : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ١ ٢٠٠٠ .
- ريسان خريبط مجيد : التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين ، عمان ، دار الشرق ، ١٩٩٧ .
- عبد الحميد محمد زير : مقارنة لبعض مؤشرات وظائف الجهد البدني للإفراد الخواص وطبيعة تباينها عن قياسات الأسوياء ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .
- عبد الخالق ، عصام الدين : التدريب الرياضي ، نظريات التطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ ١٠٢
- علي بيك وآخرون : راحة الرياضي ، مطبعة المعارف ،الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
- فريق كمونه ، كدروهربرت : التدليك العام والرياضة ، مطبعة دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩٠ .
- شذى مهاوش السبتي :
- طارق الأمين ، قيس الدوري : فسلجة ، بغداد ، مكتب الوطن ، ١٩٨٨ .

- محمد صبحي حسانيين : التقويم والقياس في التدريب الرياضي ١ ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ٢٧ .
- ماجد علي موسى : تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية و البيوكيميائية بركض المسافات القصيرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة : ٢٠٠٣ ٥٤ .
- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، الإسكندرية ، منشاة المعارف ، ٢٠٠٠ .
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد ألعبيدي : تطبيقات استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ .
- Michael L .Pollok , Donal H. ; Heart disease ,rehaloilitaion, human kinetinetics,1995,P.343
- Fisher, A.G ,and Jensen, C.R: Scientific Basis of Athletic Conditioning, 3rd Ed. Philadelphia ,Lei&Febiger,1989

ملحق (١)

المجموعة الأولى

ت	الأسبوع	الوحدة التدريبية	المسافة	الشدة %	التكرار	المجاميع	الملاحظات
١	الأول	١	١٠٠ م	70	٥	٥	الركض على المنحدر صعودا
		٢	400 م	٧٥	٥	٢	الركض على المنحدر نزولا
٢	الثاني	١	١٠٠ م	٧٥	٥	٥	الركض على المنحدر صعودا
		٢	٥٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض على المنحدر نزولا
٣	الثالث	١	١٥٠ م	٧٠	٥	٥	الركض على المنحدر صعودا
		٢	٦٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض على المنحدر نزولا
٤	الرابع	١	١٠٠ م	٧٠	٥	٥	الركض على المنحدر صعودا
		٢	٤٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض على المنحدر نزولا
٥	الخامس	١	١٥٠ م	٧٥	٥	٥	الركض على المنحدر صعودا
		٢	٤٠٠ م	٨٠	٥	٣	الركض على المنحدر نزولا
٦	السادس	١	٢٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض على المنحدر صعودا
		٢	٥٠٠ م	٨٠	٥	٣	الركض على المنحدر نزولا
٧	السابع	١	٢٠٠ م	٧٥	٥	٣	الركض على المنحدر صعودا
		٢	٦٠٠ م	٨٠	٥	٣	الركض على المنحدر نزولا
٨	الثامن	١	١٥٠ م	٧٥	٥	٥	الركض على المنحدر صعودا

		٢	٤٠٠ م	٨٠	٥	٣	الركض على المنحدر نزولا
9	التاسع	١	٢٠٠ م	٧٥	١٠	٢	الركض على المنحدر صعودا
		٢	٤٠٠ م	٨٥	٥	٣	الركض على المنحدر نزولا
10	العاشر	١	٢٠٠ م	٨٠	١٠	٢	الركض على المنحدر صعودا
		٢	٦٠٠ م	٨٥	٥	٣	الركض على المنحدر نزولا

الراحة : نزول النبض إلى (١٣٠ ض/د) بين التكرارات ونزول النبض (١٢٠ ض/د) بين المجاميع

المجموعة الثانية

ت	الأسبوع	الوحدة التدريبية	المسافة	الشدة %	التكرار	المجاميع	الملاحظات
١	الأول	١	١٠٠ م	70	٥	٥	الركض بوزن ١٥% من وزن اللاعب
		٢	400 م	٧٥	٥	٢	الركض على المستوي
٢	الثاني	١	١٠٠ م	٧٥	٥	٥	الركض بوزن ١٥% من وزن اللاعب
		٢	٥٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض على المستوي
٣	الثالث	١	١٥٠ م	٧٠	٥	٥	الركض بوزن ١٥% من وزن اللاعب
		٢	٦٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض على المستوي
٤	الرابع	١	١٠٠ م	٧٠	٥	٥	الركض بوزن ١٥% من وزن اللاعب
		٢	٤٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض على المستوي
٥	الخامس	١	١٥٠ م	٧٥	٥	٥	الركض بوزن ١٥% من وزن اللاعب
		٢	٤٠٠ م	٨٠	٥	٣	الركض على المستوي
٦	السادس	١	٢٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض بوزن ١٥% من وزن اللاعب
		٢	٥٠٠ م	٨٠	٥	٣	الركض على المستوي
٧	السابع	١	٢٠٠ م	٧٥	٥	٣	الركض بوزن ١٥% من وزن اللاعب
		٢	٦٠٠ م	٨٠	٥	٣	الركض على المستوي
٨	الثامن	١	١٥٠ م	٧٥	٥	٥	الركض بوزن ١٥% من وزن اللاعب
		٢	٤٠٠ م	٨٠	٥	٣	الركض على المستوي
9	التاسع	١	٢٠٠ م	٧٥	١٠	٢	الركض بوزن ١٥% من وزن اللاعب
		٢	٤٠٠ م	٨٥	٥	٣	الركض على المستوي
10	العاشر	١	٢٠٠ م	٨٠	١٠	٢	الركض بوزن ١٥% من وزن اللاعب
		٢	٦٠٠ م	٨٥	٥	٣	الركض على المستوي

الراحة : نزول النبض إلى (١٣٠ ض/د) بين التكرارات ونزول النبض (١٢٠ ض/د) بين المجاميع