

**أثر أسلوبى التدريب (الفتري المنخفض الشدة والدائرى) فى تطوير تحمل القوة
وانجاز ركض ٣٠٠٠ م على لاعبى منتدى شباب عفا بأعمار (١٦-١٨ سنة)**

أ.م.د. أسعد عدنان عزيز كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
م.م. علي غانم مطشر كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
م.م. حيدر محمد مصلح كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

ملخص البحث :

تضمن البحث ما يلى :-

الفصل الأول الذى تناول المقدمة وأهمية البحث ملخصها أن أهمية الدراسة الحالية فى أن تكون هناك تدريبات بأسلوبين مختلفين فى تطوير مستوى تحمل القوة ومدى مساهمتها فى تطوير الإنجاز لفعالية ركض ٣٠٠٠م، أما المشكلة فهى من خلال اطلاع الباحثين أشاروا إلى وجود ضعف فى مستوى الإنجاز لدى اللاعبين لذا ارتأى الباحثين إلى دراسة هذه المشكلة، أما أهداف البحث فهو إعداد منهج تدريبي بأسلوبى التدريب المنخفض الشدة والدائرى لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠م على لاعبى منتدى شباب عفا، والتعرف على أثر أسلوبى التدريب الفتري المنخفض الشدة والدائرى لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠م على لاعبى منتدى شباب عفا، والفروض كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبية نتيجة التدريب بأسلوبى التدريب الفتري المنخفض الشدة والدائرى فى تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠م على لاعبى منتدى شباب عفا، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة البحث التجريبية فى الاختبار البعدى ناتج عن أثر أسلوبى التدريب الفتري المنخفض الشدة والدائرى فى تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠م على لاعبى منتدى شباب عفا، أما منهجية البحث فتضمن استخدام الباحثين المنهج التجريبى لملائمته طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبى منتدى شباب عفا فى فعالية ركض ٣٠٠٠م والبالغ عددهم (٨ لاعبين) للموسم ٢٠١٣ وقد شكلوا نسبة (١٠٠%)، وشمل أيضاً الوسائل المستخدمة فى البحث، التجربة الاستطلاعية وإجراءات البحث الميدانية، وتضمن البحث أيضاً الفصل الرابع الذى تناول عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها، كما وتضمن البحث الفصل الخامس الذى تناول الاستنتاجات والتوصيات التى كانت أفضل استنتاجاته ما يلى :هناك تطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد أن المنهج التدريبي كان أفضل من منهج المجموعة الضابطة، أما أهم التوصيات فهى: يوصى الباحثين وزارة الشباب والرياضة عن فتح مدارس تخصصية فى جميع منتديات شباب العراق فى اللعبة وتعين المدربين الأكفاء فى المجال الرياضى التخصصى لكى يتسنى للمدربين خلق مجموعة واعدة من الشباب لرفع علم العراق عالياً فى المحافل الدولية .

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إن تطوير فاعلية الإنجاز وصولاً للمستويات العليا يعتمد ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنفيذ تدريبات تعمل على تطوير مستوى تحمل القوة وبالتالي تزيد من تحسين مستوى الإنجاز، ويكون التعرف على مدى صلاحية الرياضي في اللعبة المناسبة أثناء ممارسة نشاط رياضي منظم لعدة سنوات ، فضلاً عن الاختبارات البدنية والتي تسمح بالتنبؤ بمستوى التخصص ، إذ أن الأسلوب العلمي في اختيار الرياضي للعبة المناسبة يعتمد على القياسات الفسيولوجية والقدرات البدنية المتمثلة بالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية والسرعة وتعد صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة مع مواءمة تكرار الأداء وتمارينها مثلاً، أو محاولة صعود بعض التلال أو تمارينات صعود السلم ومن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمارينات أو المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة بالإضافة الى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجياً .

وتكمن أهمية البحث في أن تكون هناك تدريبات بأسلوبين مختلفين في تطوير مستوى تحمل القوة ومدى مساهمتها في تطوير الإنجاز لفعالية ركض ٣٠٠٠ م .

١-٢ مشكلة البحث :

تعد فعالية ٣٠٠٠ م من الفعاليات التي تتطلب مجهود بدني كبير ومن خلال استطلاع رأي الخبراء والمختصين والمدربين في مجال ألعاب القوى من قبل الباحثين أشاروا الى وجود ضعف في مستوى الإنجاز لدى اللاعبين لذا ارتأى الباحثين الى دراسة هذه المشكلة إذ سيكون الهدف هو تنمية صفة تحمل القوة من خلال استخدام أسلوب من التدريب وهما الفترتي والدائري من أجل الوصول الى الحلول المناسبة من أجل تحسين وتطوير الإنجاز لدى اللاعبين في فعالية ركض ٣٠٠٠ م .

١-٣ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :-

- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدرج المنخفض الشدة والدائري لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفاك.
- التعرف على أثر استخدام أسلوب التدرج المنخفض الشدة والدائري لتطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفاك.

١-٤ فروض البحث :

يفترض الباحثين مايلي:-

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية نتيجة التدريب بأسلوب التدرج المنخفض الشدة والدائري في تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفاك.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة البحث التجريبية في الاختبار ألبعدي ناتج عن أثر أسلوبى التدريب الفترى المنخفض الشدة والدائرى فى تطوير تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠ م على لاعبى منتدى شباب عفاك.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشرى: لاعبى منتدى شباب عفاك لفعالية ٣٠٠٠ م فئة الشباب للعام ٢٠١٢-٢٠١٣.

١-٥-٢ المجال المكانى: ملعب نادى عفاك الرياضى .

١-٥-٣ المجال الزمانى: للفترة من ١٧/١٢/٢٠١٢ ولغاية ٢٨/٤/٢٠١٣ .

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ التدريب الفترى :

تنتسب كلمة فترى الى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذى يليه ، إذ يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم فى إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم فى متغيراته فى جميع الأنشطة الرياضية ، وتعد هذه الطريقة من أكثر الطرائق شيوعاً فى التدريب الرياضى بالنسبة للألعاب الفرقية والفردية ، وهو إحدى الطرائق الرئيسية التى تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة الغير كاملة وكذلك هو نظام من العمل البدنى يهدف الى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء ويتميز بالتبادل المتتالى بين الجهد والراحة ، وتحدد فترات الراحة طبقاً لأهداف التدريب ويهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية (السرعة والقوة والتحمل) وتطوير عناصر اللياقة البدنية المركبة (القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة) وتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية^(١).

- أقسام التدريب الفترى^(٢) :

١- التدريب الفترى المنخفض الشدة :

ويهدف إلى تنمية وتطوير المطاولة العامة والخاصة وتنمية عمل الجهازين الدورى والتنفسى وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للريئتين وسعة القلب وزيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين وتنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدنى الذى يؤدي الى تأخير ظهور التعب.

٢- التدريب الفترى المرتفع الشدة :

وتهدف إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى وتسهم فى تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائى تحت ظروف نقص الأوكسجين .

ويمكن التعبير عن فترات الراحة بطريقة (٢:١) وتعنى أن كل مدة عمل يقابلها ضعفها مدة راحة وهى تستخدم لتدريب المسافات المتوسطة ، أما عدد التكرارات للتمرين فى الوحدة التدريبية عند استخدام التدريب الفترى فهى تعتمد

(١) فاطمة عبد مالح ونوال مهدي : علم التدريب الرياضى . العراق، مكتب دار الأرقم للطباعة ، ٢٠٠٨ ، ص ٩١.

(٢) فاطمة عبد مالح ونوال مهدي: المصدر السابق نفسه ، ص ٩٢.

على مسافة التدريب وعلى شدة الأداء للتمرين ولكن بشكل عام يمكن أن يكرر التمرين لتحقيق أفضل فائدة تدريبية هو أن يكون عدد التكرارات من (١٢-١٦) تكرر عند التدريب (٢٠٠٠-٣٠٠٠ م)^(١).

٢-٢ التدريب الدائري:

يعد التدريب الدائري أسلوباً أو نظاماً له أصوله النظرية والعملية وشروطه ومجالاته ويعتمد في مجاله على طرائق التدريب الأخرى ، وإن مصطلح الدائري مأخوذ من شكل ترتيب التمارين الذي يأخذ شكلاً دائرياً واللاعب ملزم بأن يتدرب من التمرين الأول ثم الثاني ثم الثالث وهكذا حتى نهاية الدائرة بحسب تسلسل التمارين ويمكن أن تؤدي هذه الدائرة من دورة واحدة الى ثلاث دورات كحد أقصى ويكون ذلك بناء الهدف للوحدة التدريبية وتصميمها ، وتحتوي الدائرة التدريبية على أربعة تمارين حتى (١٥ تمرين) أو أكثر أما أهداف التدريب الدائري فهي تنمية الصفات البدنية الأساسية والمركبة^(٢) ، حيث تكون شدة الحمل من (٨٠-٩٠%) من أقصى ما يتحملة الفرد مع التغيير ، حيث عدد الحلقات يكون من (٥-٨) والتكرارات بواقع (٣ تكرارات) لكل تمرين والراحة (٣/١) عمل و(٣/٢) راحة أو (٢/١) عمل و(٢/١) راحة مع وجود راحة بين كل دورة وأخرى تكون بين (٥-٢.٥ دقيقة-٥ دقيقة) .

٢-٣ تحمل القوة^(٣) :

القوة العضلية : قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

فتحمل القوة والتي تسمى أيضاً بالجلد العضلي هي مقدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول مدة ممكنة ، ويعرفها (هارا) بأنها القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود البدني يتميز بتحمل عالٍ على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته .

٢-٤ الإنجاز^(٤) :

أن الإنجاز الرياضي على هذا النحو يمثل حرص اللاعب من ناحية على تحقيق أرقاماً قياسية على المستوى الشخصي من حيث "الاستجابة الفردية" نحو تحويل الظروف المحيطة بالأداء ودرجة الصعوبة للواجبات بتوائم مع تباين درجة التقبل والنضج والدافعية للإنجاز ، كما يمثل حرص المدرب من ناحية أخرى في الفوز على المنافس داخل نطاق الفريق جماعياً من حيث تكوين علاقات بيئية للاعبين تتناسب مع متطلبات المشاركة بينهما والتي تحقق التوافق والانسجام نحو سرعة إنجاز هذه المتطلبات ألا أن هناك جوانب أخرى للإنجاز الرياضي تتباين في مضمونها باختلاف اللاعبين منها.

- حسن تمثيل النادي أو الوطن من خلال الشعور بالانتماء .

- السعي إلى تحقيق بعض المكاسب على المستوى الشخصي كالتمتع بالسفر والتجوال وإثبات الذات بالوصول الى مركز متميز ومرموق داخل الفريق .

(١) عادل تركي حسن: مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١، ص ١٥٧-١٦١.

(٢) عادل تركي حسن: المصدر السابق نفسه، ص ١٨٣.

(٣) عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١١، ص ٢٦٤.

(٤) محمد لطفي حسنين: الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي - رؤية تطبيقية ، مصر، مركز الشباب للنشر، ٢٠٠٦، ص ١٣.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

أستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

٣-٢ عينة البحث :

حيث قام الباحثين باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتدى شباب عفاك في فعالية ركض ٣٠٠٠ م والبالغ عددهم (٨ لاعبين) للموسم ٢٠١٣ وقد شكلوا نسبة (١٠٠%)، وتم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وواقع (٤ لاعبين) لكل مجموعة وتم تقسيمهم الى مجموعات بالطريقة العشوائية البسيطة وإعطاء المجموعة التجريبية منهج تدريبي أما المجموعة الضابطة فالتزمت مع المدرب الأصل وتم إجراء التكافؤ لمجاميع البحث في متغيرات الدراسة .

٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث :

- أعمدة خشب عدد (٢) .

- حبل مطاط (٢م) .

- استمارة تفرغ البيانات .

- ساعات توقيت يدوية عدد (٤) .

- المصادر العربية .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٢/١٢/٢١ م على عينة مكونة من (٤ لاعبين) من داخل عينة البحث وتم اختيارهم بالطريقة العمدية في فعالية ركض ٣٠٠٠ م، وتم إجراء هذه التجربة للتعرف على كيفية أداء الاختبار والمهام المحددة لفريق العمل المساعد .

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٥-١ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبلية بتاريخ ٢٠١٣/١/١٠م (عصراً) أي اختبار القرفصاء وبتاريخ ٢٠١٣/١/٢٧م، تم إجراء الاختبار القبلي لإنجاز (٣٠٠٠ م) وتم تسجيل أوقات اللاعبين في إنجاز ركض ٣٠٠٠ م .

٣-٥-٢ المنهج التدريبي .

تم تطبيق المنهج التدريبي (التدريب الفترتي والدائري) بتاريخ ٢٠١٣/٢/١ م ولغاية ٢٠١٣/٣/٢٨ م، على مجموعة البحث التجريبية ولمدة (٨ أسابيع)، (١٦ وحدة تدريبية) وواقع (٢ وحدات تدريبية في الأسبوع) واشتملت الوحدات التدريبية على تدريب تحمل القوة لغرض تطوير الإنجاز في فعالية ركض ٣٠٠٠ م على لاعبي منتدى شباب عفاك حيث كانت الشدة المستخدمة في التدريب بالنسبة لطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة تتراوح ما بين (٦٠ - ٨٠%) وكانت التكرارات للمجاميع من (٤-٦) وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي قام الباحثين بالتجربة الرئيسية للبحث

باختبار العينة بتاريخ ٣٠/٣/٢٠١٣م باختبار تحمل القوة وبتاريخ ٣١/٣/٢٠١٣م اختبارهم بفعالية ركض ٣٠٠٠ م وتسجيل أزمنة اللاعبين ومعرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير الإنجاز لفعالية ركض ٣٠٠٠ م.

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المنهج التدريبي أجرى الباحثين الاختبار الأبعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ ٢٠١٣/٤/٧ لغرض جمع البيانات وأجراء العمليات الإحصائية اللازمة والتعرف على نتائج البحث .

٣-٦ الوسائل الإحصائية^(١).

- النسبة المئوية .

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- t. test للعينات المترابطة والمستقلة .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعة التجريبية:

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و الأبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار الأبعدي		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
١	تحمل القوة	عدد مرات	٥.٥٧	٠.٩٥	٧.٧٥	٠.٩٥	٥.١٦	معنوي
٢	الانجاز	دقيقة	١١.٤٧	٠.١٢	١١.٠١	٠.٤٤	٢.٩٧٢	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية = (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (ن-٢=٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

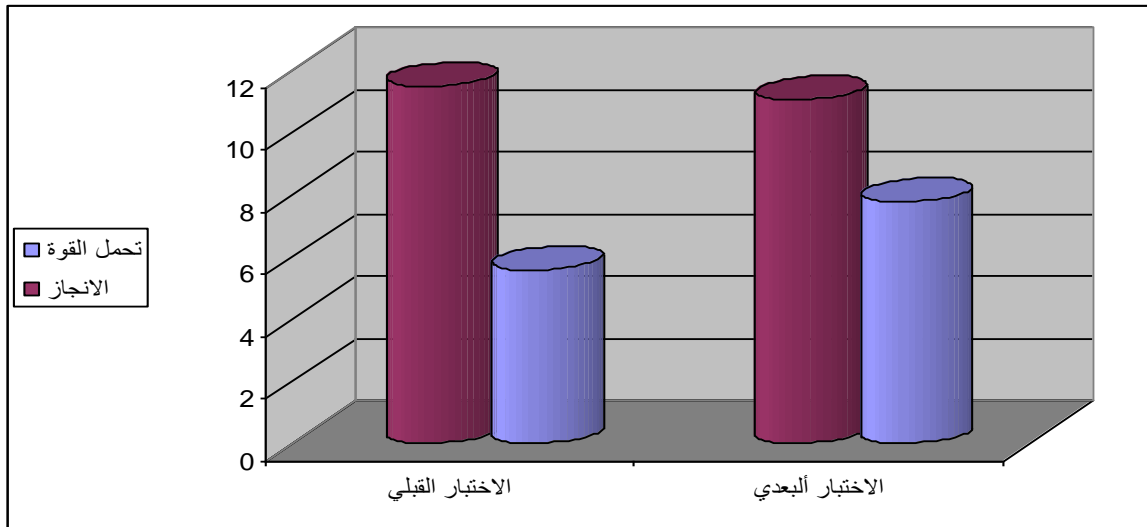
إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير تحمل القوة والانجاز الواردة بالبحث وقيمة (T) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و الأبعدي في المجموعة التجريبية كالتالي :-

فقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة في الاختبار القبلي (٥.٥٧) بانحراف معياري قدره (٠.٩٥) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار الأبعدي (٧.٧٥) بانحراف معياري قدره (٠.٩٥) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي و الأبعدي فقد بلغت (٥.١٦) وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لذا نجد أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في

(١) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد.: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ١٠١، ٢٧٢ .

متغير تحمل القوة ، ويعزو الباحثين ذلك إلى أن بعض الصفات البدنية له تأثير في تحسين مستوى الانجاز، حيث يرى " أن الفرق واضح جداً بين الوسط الحسابي القبلي والبعدي وتؤكد بعض الدراسات أنه في حالة زيادة تفوق القوة العضلية لمجموعة العضلات القائمة بالأداء على مقاومة المطلوب التغلب عليها بدرجة كبيرة كما هو الحال عند الأداء ضد مقاومات ضئيلة نسبياً فإن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من القوة العضلية يمكنهم إظهار مستويات من التحمل العضلي كالأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية من القوة العضلية"^(١) .

كما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الانجاز في الاختبار القبلي (١١.٤٧) بانحراف معياري قدره (٠.١٢) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار البعدي (١١.٠١) بانحراف معياري قدره (٠.٤٤) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٢.٩٧٢) وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لذا نجد أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في متغير الإنجاز، ويعزو الباحثين ذلك إلى أن قدرة الرياضي على القيام بمجهود مستمر ومتواصل لمدة طويلة نسبياً دون انخفاض مستوى القوة نتيجة التعب ، وهي لها أهمية بالغة في السباقات التي يجب أن يتغلب فيها الرياضي على مقاومات كبيرة ولمدة طويلة نسبياً حيث قدرة التحمل والقوة العضلية وهنا يكون التدريب في مجال التدريب الفترتي والدائري ويطلب في هذا النوع أن يصل اللاعب إلى مرحلة التعب ليتطور مستواه^(٢) وكما في الشكل (١).



شكل (١) يوضح الأوساط الحسابية لمتغيري تحمل القوة والانجاز في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

(١) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبار الأداء الحركي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط ١، ١٩٨٢، ص ١٦٣.

(٢) محمد لطفي حسنين: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٦، ص ١٥٨

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و الأبعدي للمجموعة الضابطة

الدالة	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار الأبعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع±	س	ع±	س			
معنوي	٤.٨٩	١.٨٩	٩.٢٥	٠.٨١	٦	عدد مرات	تحمل القوة	١
عشوائي	١.٩٤	٠.١٣	١١.٤٦	٠.٢٥	١١.٦٦	دقيقة	الانجاز	٢

* قيمة (ت) الجدولية = (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (ن-٢ = ٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

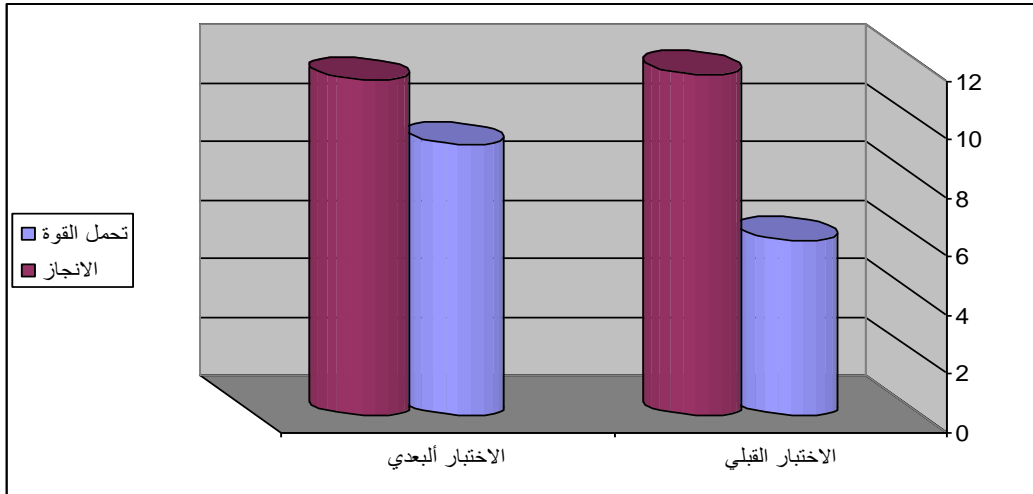
إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير تحمل القوة والانجاز الواردة بالبحث وقيمة (T) المحسوبة و الجدولية بين الاختبارين القبلي و الأبعدي في المجموعة الضابطة كالتالي:-

فقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة في الاختبار القبلي (٦) بانحراف معياري قدره (٠.٨١) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار الأبعدي (٩.٢٥) بانحراف معياري قدره (١.٨٩) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي و الأبعدي فقد بلغت (٤.٨٩) وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لذا نجد أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في متغير تحمل القوة ، ويعزو الباحثين ذلك من " وجود فروق ذات مستوى عالي بين الاختبارين القبلي و الأبعدي وتؤكد إحدى النظريات في علم التدريب الرياضي أهمية تحمل القوة وحاجة العضلات إلى تقوية وتدريب مستمر نظراً لتأثيرها الفعال في رفع كفاءة الفرد في القدرات الأخرى ولاسيما السرعة والقوة والتحمل"^(١).

كما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الانجاز في الاختبار القبلي (١١.٦٦) بانحراف معياري قدره (٠.٢٥) والوسط الحسابي لنفس المتغير في الاختبار الأبعدي (١١.٤٦) بانحراف معياري قدره (٠.١٣) أما قيمة (T) المحسوبة لهذا المتغير بين الاختبارين القبلي و الأبعدي فقد بلغت (١.٩٤) وبما أن هذه القيمة أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٩٢٠) عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لذا نجد أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أصغر من قيمة (ت) الجدولية في متغير الإنجاز، ويعزو الباحثين ذلك إلى " أن قدرات التحمل هي الشروط الضرورية لمستوى الإنجاز، إذ يزداد مدى تأثيرها على نتيجة المنافسة كلما طالت المدة ويظهر مستوى الإنجاز استناداً إلى كل نوع من أنواع الرياضات أو المنافسات"^(٢) وكما في الشكل (٢).

(١) كروسر وآخران : الإنجاز الرياضي ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٩٠ ، ص ٢٥ .

(٢) عامر فاخر شغاتي: مصدر سبق ذكره ، ٢٠١١م ، ص ٣٠٢ .



شكل (٢) يوضح الأوساط الحسابية لمتغيري تحمل القوة والانجاز في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

٣-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي لمتغيرات البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :
من خلال المعالجات الإحصائية للاختبار البعدي للمتغيرات قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة التي بينها الجدول (٣) ظهرت النتائج التالية :

جدول (٣)

يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة*	الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
١	تحمل القوة	٧.٧٥	٠.٩٥	٩.٢٥	١.٨٩	٢.٠٠٤	معنوي
٢	الانجاز	١١.٠١	٠.٤٤	١١.٤٦	٠.١٣	١.٩٧٥	معنوي

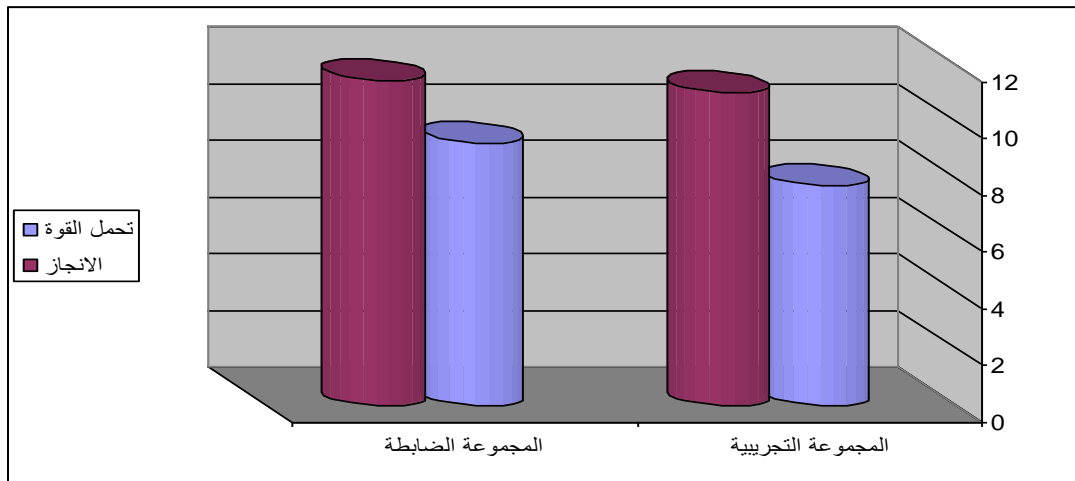
* قيمة (ت) الجدولية = (١.٩٤٣) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

أذ بلغت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للمتغيرات الواردة بالبحث وقيمة (T) المحسوبة و الجدولية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكالاتي :-

فقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير تحمل القوة في المجموعة التجريبية (٧.٧٥) بانحراف معياري قدره (٠.٩٥) أما الوسط الحسابي لنفس المتغير في المجموعة الضابطة (٩.٢٥) بانحراف معياري قدره (١.٨٩) أما قيمة (T) المحسوبة لهذه الحركة بين المجموعتين فقد بلغت (٢.٠٠٤)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٤٣) عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) لذا نجد أنه يوجد فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية

والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثين ذلك إلى أن أهم العوامل التي ساعدت على الارتقاء بمستوى النشاط الرياضي والارتقاء بمستوى الإنجاز هو من جراء تطور في مستوى تحمل القوة وتطور اللياقة البدنية والمواظبة على التدريب وبذل الجهد ومحاولة تشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تتناسب مع المجهود البدني المبذول في التدريب لإحراز الفوز في المنافسات أو التحسين من مستواه.

كما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الانجاز في المجموعة التجريبية (11.01) بانحراف معياري قدره (0.44) أما الوسط الحسابي لنفس المتغير في المجموعة الضابطة (11.46) بانحراف معياري قدره (0.13) أما قيمة (T) المحسوبة لهذه الحركة بين المجموعتين فقد بلغت (1.975)، وبما أن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.943) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) لذا نجد أنه يوجد فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية في متغيرات البحث، ويعزو ذلك إلى " أن إحدى الصفات البدنية الأساسية قد حصل بها بعض التطور، حيث يظهر الفرق واضحاً بين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وكما ذكرت أغلب مصادر علم التدريب الرياضي بأن الرشاقة هي تحصيل حاصل لمجموعات تمارين مكتملة أو أساسية بين الصفات البدنية الرئيسية" (1) وكما في الشكل (3).



شكل (3) يوضح الأوساط الحسابية لمتغيري تحمل القوة والانجاز للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابط

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء ما ظهر من نتائج تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- ١- ظهر تفوق ملحوظ للمجموعة التجريبية في تحمل القوة والإنجاز لفعالية 3000 م .
- ٢- تفوقت المجموعة التجريبية في اختبار تحمل القوة وهذا يعني تطور الصفات البدنية لهذه المجموعة .

(1) أثير صبري حمد: تأثير تطوير القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة ، بحث منشور ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1983 ، ص 11 .

٣- هناك تطور في اختبار تحمل القوة والإنجاز لفعالية ٣٠٠٠م للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني تطوره .

٤- هناك تطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد أن المنهج التدريبي كان أفضل من منهج المجموعة الضابطة.

٥-٢ التوصيات :

مما تقدم تم التوصل الى التوصيات التالية :

- ١- يوصي الباحثين بتطبيق المنهج التدريبي الملائم لمنتديات الشباب خصوصاً بعد أن حصلنا على فروقات معنوية عالية في اختبار تحمل القوة والإنجاز .
- ٢- يوصي الباحثين باستخدام تدريبات تحمل القوة واستخدام طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة والدائري لتطوير مستوى الإنجاز للاعبين منتديات الشباب لفعاليات الإركاض المتوسطة .
- ٣- يوصي الباحثين وزارة الشباب والرياضة عن فتح مدارس تخصصية في جميع منتديات شباب العراق في اللعبة وتعين المدربين الأكفاء في المجال الرياضي التخصصي لكي يتسنى للمدربين خلق مجموعة واعدة من الشباب لرفع علم العراق عالياً في المحافل الدولية .

المصادر

- أثير صبري حمد : تأثير تطوير القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة ، بحث منشور ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣ .
- عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١١ .
- عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١ .
- فاطمة عبد مالح ونوال مهدي : علم التدريب الرياضي ، العراق، مكتب دار الأرقم للطباعة ، ٢٠٠٨ .
- محمد لطفي حسنين : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي . رؤية تطبيقية ، مصر ، مركز الشباب للنشر ، ٢٠٠٦ .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبار الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٨٢ .
- كروسر وآخرون : الإنجاز الرياضي ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة التحرير ، ١٩٩٠ .
- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

ملحق (١)

يبين المنهج التدريبي يعاد التدريب للأسابيع الأربعة الباقية بنفس تمارين الأسابيع السابقة الذكر وبنفس التسلسل

الأسابيع	الوحدة التدريبية	هدف التمرين	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة		الزمن الكلي للتمرين
						بين التكرارات	بين تمرين وآخر	
الأسبوع الأول	الأولى	تحمل القوة	ركض بالقفز لمدة دقيقة	٨٠%	١٠ تكرار	٩٠ ثانية	٢ دقيقة	٢٧ دقيقة
			حجل بكلتا القدمين لمدة ٣٠ ثانية	٨٠-٦٠%	٢٠ تكرار	٦٠ ثانية	٢ دقيقة	٣١ دقيقة
			صعود مدرج لمدة ٣٠ ثانية	٦٠-٨٠%	٢٠ تكرار	٦٠ ثانية	٢ دقيقة	٣١ دقيقة
	الثانية	تحمل القوة	عدو بالثقل لمدة ٣٠ ثانية، نصف كغم لكل رجل	٨٠%	٣ تكرار	٣٠ ثانية	٢ دقيقة	٥ دقيقة
			صعود مدرج لمدة ٣٠ ثانية	٨٠%	٣ تكرار	٣٠ ثانية	٢ دقيقة	٥ دقيقة
			القفز على مصطبة بالتبادل لمدة ٣٠ ثانية	٨٠%	٣ تكرار	٣٠ ثانية	٢ دقيقة	٥ دقيقة
			حجلات على القدم لمدة ٦٠ ثانية	٩٠%	٣ تكرار	٦٠ ثانية	٢ دقيقة	٧ دقيقة
الأسبوع الثاني	الأولى	تحمل القوة	الركض على الرمال لمدة ٣٠ ثانية	٦٠%	٢٠ تكرار	٦٠ ثانية	٢ دقيقة	٣١ دقيقة
			صعود تلال لمدة ٦٠ ثانية	٨٠%	١٠ تكرار	١ دقيقة	١٩ دقيقة	
	الثانية	تحمل القوة	٥٠٠ متر عدو بالثقل (صدرية)	٨٠%	٥ تكرار	٢ دقيقة	١٦ دقيقة	
الأسبوع الثالث	الأولى	تحمل القوة	١٠٠٠ متر	٧٥%	٣ تكرار	٢ دقيقة	٣ دقيقة	٢١ دقيقة
			١٢٠٠ متر	٧٥%	٢ تكرار	٢ دقيقة	٢ دقيقة	١٤ دقيقة
	الثانية	تحمل القوة	بنج بريس بوزن ٣٥ كغم	٨٠%	٨ دفعات ٣× تكرارات	٣٠ ثانية	١ دقيقة	٦ دقيقة

٧ دقيقة	١ دقيقة	٦٠ ثانية	٨ دفعات ٣× تكرارات	٧٥%	نصف دبني بوزن ٧٥ كغم			
٦ دقيقة	١ دقيقة	٣٠ ثانية	٨ دفعات ٣× تكرارات	٨٠%	ترايسبس سيقان خلفي أمامي بوزن ٢٥ كغم			
٦ دقيقة	١ دقيقة	٦٠ ثانية	٣ تكرارات	٩٠%	وضع الجلوس الطويل رفع الرجلين عالياً بدرجة ٤٥ درجة لمدة ٦٠ ثانية			
٣٨ دقيقة	٢ دقيقة	٣ دقيقة	٣ تكرارات× ٣ مجموعات	٩٠%	٦٠٠ متر	تحمل القوة	الأولى	الأسبوع الرابع
٧ دقيقة	٣ دقيقة	١ دقيقة	٣ تكرارات	٩٠%	١٥٠ متر	تحمل القوة	الثانية	
١١ دقيقة	٣ دقيقة	٢ دقيقة	٣ تكرارات	٩٠%	٢٠٠ متر			
٥ دقيقة		٣ دقيقة	٢ تكرارات	٩٠%	٤٠٠ متر			

Abstract

The Impact of Training Styles (Interval Low Intensity and ircular) in the Development of Bearing Strength and Accomplish Ran 3,000 m Ambition of Youth Forum Afak Aged (16-18) Years

Dr. Asaad Adnan Aziz M.M Ali Ghanem Mutashar M.M Haider Mohammed

Search included the following :

First chapter, which deal with the introduction and the importance of the research summed up the importance of the current study that there will be training in two different ways to the development level of bearing force and their contribution to the development of the completion of the effectiveness of ran 3,000 m, but the problem is through informed researchers pointed to a weakness in the level of achievement the players so felt researchers to study this problem,

the Aimes of the research is the preparation of a training curriculum stylistic training interval low intensity and circular to develop bearing strength and achievement of the effectiveness of 3000 m on the players Youth Forum Afak, and identify the impact of stylistic training interval low intensity and circular to develop bearing strength and achievement of the effectiveness of 3000 m on the players forum Youth Afak, and assumptions were there statistically significant differences between the two tests pre and

post the two circular sets of search experimental result of training my style training interval low intensity and in the development of bearing strength and achievement of the effectiveness of 3000 m on the players Youth Forum Afak, and the presence of statistically significant differences for the research group experimental post-test resulting from the impact of my style training interval low intensity and circular in the development of bearing strength and achievement of the effectiveness of 3000 m on the players Youth Forum Afak. The research methodology guarantees the use of researchers experimental approach to suitability nature of the research, and the sample consisted search of players Youth Forum Afak in the effectiveness of ran 3,000 m and totaling (8 players) for season 2013 has formed a percentage (100%), and also included the methods used in the research, experiment reconnaissance and search procedures in the field and ensure that research also Chapter Four, which deal with viewing the results and discussed and analyzed, and ensures search Chapter Five, which deal with the conclusions and recommendations that were the most important conclusions as follows: There developed between experimental and control groups and in favor of the experimental group and this confirms that the training curriculum was better than the approach of the control group, but the most important recommendations are : Recommends researchers and Ministry of Youth and Sports for opening schools specialized in all Forums Iraq in the game and had trained qualified in Specialist sports field in order for trainers to create a promising group of young people to raise the Iraqi flag high in international forums.