

تأثير التدريبات المكثفة في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز عدو مسافة 400 متر للناشئات

أ.د. عامر فاخر شغاتي¹، ألاء حكمت جاسم²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ amer71716@gmail.com, ² alaahkmat1985@gmail.com)

المستخلص: تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية صحيحة لإحداث تطور نتيجة استخدام تدريبات المكثفة في تطوير بعض القدرات البدنية وزمن فعالية عدو (400 متر) حرة فئة الناشئات . وعند الاطلاع على بطولات لنفس الفعالية فأن كثير من اللاعبات الناشئات يصلون الى مستويات عالية باستخدام تدريبات مكثفة ويستمر الجسم بالعطاء للإنجاز الأفضل، مما دفع الباحثان للبحث والتقصي من خلال وضع تدريبات المكثفة لتكون عملية تدريبية هامة في متناول المدربين واللاعبات الناشئات المتخصصات بفعالية عدو (400 متر) حرة وليكون مرجع لخدمة العملية التدريبية في العراق ومن هنا جاءت مشكلة البحث. وأهداف البحث أعداد تدريبات مكثفة لتطوير بعض القدرات البدنية لفعالية عدو (400 متر) حرة ناشئات. التعرف على تأثير التدريبات المكثفة على متغيرات البحث لفعالية عدو (400 متر) حرة ناشئات.

فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وحدد عينة البحث بالطريقة العمدية التي شملت لاعبات (الزعرانية والكهراء والفتاة) في محافظة بغداد، إذ تم تطبيق المنهج التدريبي الذي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بأسلوب التدريب الفكري (مرتفع الشدة) باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً.

واستنتج الباحثان التدريبات وفق الدوائر التدريبية الصغيرة المكثفة كان لها الأثر البالغ في تطوير بعض القدرات البدنية فعالية عدو 400 متر. ويوصي الباحثان بضرورة التأكيد على وضع تدريبات مكثفة خلال تخطيط الدوائر التدريبية الصغيرة في أعداد مناهج المدربين عند تدريب الفئات العمرية ونخص بهم الناشئات.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي - القدرات البدنية - فعالية 400 متر.

1-المقدمة:

ما نراه اليوم من تحطيم للأرقام القياسية وتقارب المستويات بين المتنافسين في مختلف الألعاب وخاصة رياضة ألعاب القوى ما هو إلا دليل على المستوى المتقدم الذي وصلت إليه الدول مهما كانت تصنيفاتها في اعتماد مدربيها لأساليب وطرائق تدريبية متنوعة تلائم المتطلبات الخاصة للأنشطة الممارسة، سعيًا وراء تحقيق المستويات الرياضية العالية لمختلف الأنشطة والألعاب الرياضية بصورة عامة ولمسابقات ألعاب القوى بصورة خاصة وبمختلف فعاليتها ومنها فعالية عدو (400 متر) كإحدى سباقات ركض المسافات القصيرة المثيرة أولمبياً وعالمياً في ألعاب القوى، تتضح الحاجة إلى تطوير المستوى الرياضي للعداء من خلال وضع اللمسات العلمية المتعلقة بنوع التدريب المستخدم وتشخيص العناصر البدنية والقدرات البدنية الخاصة المؤثرة في عملية الانجاز والكشف عن أفضل الطرائق والأساليب التدريبية المناسبة لتطويرها بشكل عام .

إذ أصبحت هذه الفعالية محط اهتمام الدراسات والبحوث في المجال الرياضي لما تحتاجه من إعداد متكامل من النواحي البدنية والوظيفية والنفسية كونها تتأثر بجميع الصفات والقدرات المختلفة، وهناك قدرات بدنية لها فاعلية في إحداث اثر إيجابي في الاستمرار بالأداء كقدرة التحمل الخاص ذو العلاقة بالمسافات الأقل والأكثر بقليل من مسافة السباق، لذا تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية صحيحة لإحداث تطور نتيجة استخدام لتدريبات المكثفة في تطوير بعض القدرات البدنية وزمن فعالية عدو (400 متر) حرة فئة الناشئات .

مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية وخبرة الباحثان الميدانية كونهم أبطال على الصعيدين المحلي والدولي في فعالية عدو (400 متر) حرة وكونها متخصصة بهذا المجال كانت تعاني قلة تركيز اغلب المدربين على تدريبات مكثفة عند تدريب القدرات اللاهوائية بالنسبة للناشئات بذريعة ان الفئة في هذه المرحلة يعد في مرحلة نمو وإذا ما تم التركيز على هذا النوع من التدريب سيؤدي (توقف مستوى الانجاز) وهذا عكس ما تم ملاحظته عند الاطلاع على بطولات لنفس الفعالية فأكثر من اللاعبات الناشئات يصلون الى مستويات عالية باستخدام

تدريبات مكثفة ويستمر الجسم بالعبء للإنجاز الأفضل مما دفع الباحثان للبحث والتقصي من خلال وضع لتدريبات المكثفة لتكون عملية تدريبية هامة في متناول المدربين واللاعبات الناشئات المتخصصات بفعالية عدو (400 متر) حرة وليكون مرجع لخدمة العملية التدريبية في العراق ومن هنا جاءت مشكلة البحث.

أهداف البحث:

- 1-إعداد تدريبات مكثفة لتطوير بعض القدرات البدنية لفعالية عدو (400 متر) حرة ناشئات.
- 2-التعرف على تأثير التدريبات المكثفة على بعض القدرات البدنية لفعالية عدو (400 متر) حرة لدى أفراد عينة البحث.

فروض البحث:

- 1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.
- 2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.
- 3-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات (البعدي-بعدي) لدى أفراد للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية ولصالح نتائج افراد المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: مجموعة من اللاعبات الناشئات لفعالية عدو (400 متر) حرة من أندية بغداد.

المجال الزمني: للفترة من 2020/11/13 ولغاية 2021/1/7.

المجال المكاني: بغداد/وزارة الشباب والرياضة/ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 2-1 **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي (وبتصميم المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، إذ أن المنهج التجريبي (يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً

(لابتوب HP، أفراس مدمجة CDKK) شريط قياس، ساعة
توقيت عدد (10)، ميزان طبي (عدد 1)، مقفات، شواخص).

2-4 تحديد المتغيرات البدنية وترشيح اختبارات:

2-4-1 تحديد المتغيرات البدنية المبحوثة:

المتغير المستقل:

-التدريبات المكثفة.

المتغيرات التابعة:

-السرعة القصوى.

-تحمل القوة.

-تحمل السرعة.

-انجاز ركض 400 متر.

2-4-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات

البدنية المبحوثة ووصفها:

أولاً: اختبار 60 متر عدو من الوقوف (10:226).

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى .

الأدوات والأجهزة: ساعة إيقاف، طريق مستقيم ممهد (الجري في

خط مستقيم) .

مواصفات الأداء: تستخدم طريقة البدء في ألعاب القوى، يتخذ

المختبر وضع الاستعداد خلف خط البدء، عند سماع

كلمة (أنطلق) ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى

يتجاوز خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بمقدار

60 متر.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن (بالثانية) الذي فيه المسافة

المحددة .

ثانياً: اختبار ركض بالقفز 150 متر (9:314).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة .

الأدوات: ساعات توقيت، أقماع صغيرة لتوضيح مكان الانطلاق

وخط النهاية، صفاة للإعطاء إشارة الانطلاق.

مواصفات الأداء: يقف المختبر عند الخط الانطلاق آخذاً

وضعية البداية بالسباقات النصف طويلة، عند سماع

إشارة البدء يقوم بالركض بالقفز بأقصى سرعة ممكنة

إلى أن يجتاز خط النهاية بقليل.

لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية
ونظرية(6:217).

2-2 مجتمع البحث وعينه: تم تحديد مجتمع البحث

بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث بفئة الناشئات يمثلون

أندية بغداد (نادي الكهرباء، مركز تدريب الزعفرانية، المدرسة

التخصصية، نادي المحاول، نادي الفتاة) تابعة لاتحاد ألعاب

القوى للموسم الرياضي (2020-2021)، والبالغ عددهم (14)

رياضية متخصصات بفعالية عدو 400 متر حرة، وتم استبعاد

(4) رياضية للتجربة الاستطلاعية، فيما بلغ عدد أفراد عينة

البحث (10) رياضية متخصصات بفعالية عدو 400 متر حرة،

وشكلت نسبة مئوية مقدارها (83.33%) من مجتمع البحث

الأصلي، تم اختيارهم بطريق القرعة يمثلون عدائي اندية

(الزعفرانية والكهرباء والفتاة) بأسلوب (الزوجي والفردية)، إذ تم

تقسيمهم الى مجموعتين يمثلون المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة، بواقع (5) عدائي لكل مجموعة.

جدول (1) يبين اختبارات التجانس (الطول، الكتلة، العمر البيولوجي، العمر

التدريبي) وقيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
الطول	سم	153.10	9.492	148.5	0.327
الكتلة	كغم	41.44	5.914	41.77	0.373 -
العمر البيولوجي	سنة	14.7	0.823	14.5	0.687
العمر التدريبي	شهر	1.6	0.459	1.75	0.473 -

ويظهر من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع أفراد عينة

البحث متجانسة بدليل أن قيمة معامل الالتواء لجميع المتغيرات

المتماثلة ب (الطول، والكتلة، العمر البيولوجي، والعمر التدريبي)

تقع ضمن (1±) مما يدل على تجانسها .

2-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة و الادوات

المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية

والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، الاختبار والقياس،

الملاحظة والتجريب، المقابلة الشخصية، استمارة لجمع

المعلومات، استمارة لتفريغ البيانات

2-3-2 الأجهزة و أدوات البحث: استعان الباحثان

بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة:

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثان التجربة

الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) عداءات من مجتمع البحث الاصلي للبحث تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي، وذلك في يوم الخميس 2020/11/12 الساعة الرابعة عصراً، وبمعدل وحدة تدريبية في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى مع فريق العمل المساعد، والغرض منها:

- 1- للتحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة من حيث إيجابية، ومدى توفر الأمان للعمل عليها.
- 2- معرفة مدى المكان ملائم لهذه الأعمار لغرض التدريب.
- 3- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- 4- صلاحية التدريبات المكثفة المعدة من قبل الباحثين لهذه الأعمار.

5- التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتدريبات.

6- تدريب فريق العمل المساعد ومدى الإلمامهم بالواجبات المكلفين بها.

2-6 الاختبارات القبليّة: إن الاختبار (هو وسيلة التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية)(4:267)، أجرى الباحثان الاختبارات القبليّة في يوم الجمعة الموافق 2020/11/13 في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى للألعاب القوى على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد توضيح الاختبارات لعينة البحث .

جدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

المعالمات الإحصائية	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T المصوبة	Sig	الدالة
		ع ±	س-	ع ±	س-			
السرعة القصوى	ثانية	10.05	0.645	10.48	0.289	1.347	0.215	عشوائي
تحميل القوة	ثانية	40.72	1.925	42.72	0.382	2.208	0.06	عشوائي
تحميل السرعة	ثانية	75.40	1.989	73.49	0.982	1.931	0.09	عشوائي
انجاز 400 متر	ثانية	80.10	4.978	85.28	0.992	2.190	0.08	عشوائي

2-7 التجربة الرئيسة (المنهج التدريبي): أعد الباحثان

التدريبات في فترة الأعداد الخاص بناءً على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي لتطوير القدرات البدنية لركض (400 متر)، وصممت التدريبات المكثفة، ووضع الشدد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمداً بذلك على القابلية البدنية العلمية

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 150 متر من لحظة إعطاء إشارة البدء إلى غاية لحظة اجتياز خط النهاية.

حساب الدرجة:

- يتم تسجيل الزمن المتحقق من قبل الميقاتي الأول في خط النهاية.

- للمختبر محاولة واحدة لكل من 150 م.

- إذ يقوم كل مختبر من أفراد عينة البحث بالركض لمسافة الاختبار على وفق القوانين المعمول بها.

- تسجيل الزمن المحقق حسب قانون اللعبة في المنافسة (السباق).

ثالثاً: اختبار ركض (350) متر (2:156)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات المستخدمة: مضمار لألعاب القوى (400) متر، ساعة توقيت، مساعدون، استمارة تسجيل .

وصف الاختبار: يقف المختبرون خلف خط البداية المحدد من وضع البدء العالي، بعد أشاره البدء ينطلق المختبرون لقطع المسافة المقررة، على أن يقوم المختبرون الركض بالفقر مع مراعاة الالتزام بقواعد الأداء، وعندما يجتاز خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف ساعة التوقيت .

التسجيل: ميقاتي لكل مختبر يقوم بتسجيل زمن كل مختبر بالتواني .

رابعاً: الاختبار ركض 400 متر.

الهدف من الاختبار: قياس إنجاز ركض 400 متر.

الأدوات المستخدمة: ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت، استمارات تسجيل.

طريقة الأداء: يتم اختبار كل لاعبين سوية لضمان عنصر المنافسة، يبدأ الاختبار عند سماع اللاعبين إيعاز (خذا مكانك) إذ يأخذوا وضع البداية من الجلوس، ثم إيعاز (تحضروا) وبعد ذلك إشارة البدء والانطلاق بالركض حول المضمار دورة كاملة لقطع مسافة 400 متر.

طريقة التسجيل: يسجل زمن كل متسابق في استمارة التسجيل بال (ثواني وأجزائها).

الاختبار القبلي نفسها، وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى، إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان، والمكان، وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي والبعدي)، والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة

الإحصائية الاجتماعية (SPSS)، وتم حساب كل من قيم: (الوسط لحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قانون (T) للعينات المترابطة، قانون (T) للعينات المستقلة) .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)

اختبارات القدرات البدنية للمجموعة (التجريبية)

جدول (3) يبين الأسواط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية القبلي والبعدي

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻				
السرعة القصوى	ثانية	10.05	0.645	9.18	0.152	0.870	3.343	0.029	معنوي
تحمل القوة	دقيقة	40.72	1.925	38.55	0.364	2.166	2.917	0.04	معنوي
تحمل السرعة	ثانية	75.40	1.989	71.40	0.336	4.004	5.083	0.007	معنوي
انجاز 400 متر	ثانية	80.10	4.978	76.20	1.887	3.904	2.419	0.030	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) $\geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن-1) = 5-1 = 4، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)

اختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة:

جدول (4) يبين الأسواط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة (الضابطة) القبلي والبعدي.

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻				
السرعة القصوى	ثانية	10.48	0.289	9.92	0.111	0.560	6.139	0.004	معنوي
تحمل القوة	ثانية	42.72	0.382	39.49	0.445	3.23	9.986	0.000	معنوي
تحمل السرعة	ثانية	73.49	0.982	68.57	0.286	4.916	11.127	0.000	معنوي
انجاز 400 متر	ثانية	85.28	0.992	79.76	0.244	5.518	11.493	0.000	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) $\geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن - 1) = 5-1 = 4، مستوى الدلالة (0.05)

في مجال الاختصاص، ولخبرة الباحثان المتواضعة، والاطلاع على آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب والألعاب القوى، إذ إن المنهج المعد والمستخدم للمجموعة البحث يختلف من ناحية التمرينات في المنهج الذي يستخدمه المدرب، والفرق في استخدام التمرينات المكثفة في أثناء الوحدات التدريبية وكان تطبيق التمرينات الخاصة في فترة الأعداد الخاص كآتي:

1-إجراء أول وحدة تدريبية يوم السبت الموافق 2020/11/14 بعد الاختبارات القبلي وآخر وحدة تدريبية يوم الأربعاء 2021/1/6.

2-كانت المدة التدريبية (8) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام (السبت، والاثنين، والأربعاء)، وعدد الوحدات (24 وحدة تدريبية) .

3-بلغت شدة التمرينات المكثفة المستخدمة (85-100%) .

4-وزعت هذه التمرينات داخل الدائرة التدريبية الصغيرة الأسبوعية .

5-أما بالنسبة للشدة المستخدمة من امكانيات اللاعبه القصوى.

6-استخدم الباحثان أداء التمرينات بالأدوات وبدون الأدوات طيلة تنفيذ المنهج .

7-الطريقة المستخدمة والمعتمدة بالتدريب هي التدريب الفتري المرتفع الشدة .

8-اعتمد الباحثان على عدد التكرارات وفق مستويات الشدة المستخدمة، إما مدة الراحة فقد كانت بين التكرارات على وفق نوع التمرينات والهدف منها باتجاه الوصول إلى التحمل اللاهوائي فقد كانت بين (120 نبضة/دقيقة- 130 نبضة/دقيقة) إي الاستشفاء الغير كامل، إما بين

المجاميع فقد ثبتت الباحثان رجوع النبض إلى (90 نبضة/دقيقة) أي الحصول على الاستشفاء الكامل لدى أفراد عينة البحث ولهذه الفئة العمرية (الناشئات).

2-8 الاختبارات البعدي: بعد انتهاء مدة تنفيذ التمرينات

المكثفة والمعدة من قبل الباحثين، تم اجري الاختبار البعدي على عينة البحث في يوم الجمعة المصادف 2021/1/8 في تمام الساعة الرابعة عصراً، راعى الباحثان في ذلك ظروف

للاعب وفي تمارينات التقوية باستخدام الأثقال حوالي 85% من قابلية مستوى للاعب "(160:3). ويشير (محمد رضا، 2008) الى أن الألعاب والفعاليات الرياضية باختلاف أنواعها وخصوصياتها تحتاج إلى أنظمة مختلفة وكمية مختلفة من الطاقة والعمل العضلي لذلك فإن تحسين مستوى الانجاز الرياضي يتطلب الاهتمام بعناية فائقة في تخطيط المناهج التدريبية التي تهدف إلى زيادة كفاءة عمل أنظمة الطاقة وكفاءة العمل العضلي الخاص في أداء هذه الألعاب "(479:8). ومن مراجعة الجداول (4) يتبين أن نتائج الاختبارات (البعدية) لمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قد تحسنت لدى كلاً من المجموعتين ومن مراجعة الجدول (5) يتبين تفوق نتائج افراد عينة المجموعة التجريبية على نتائج افراد عينة المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان ظهور هذه النتائج إلى التمارينات المستخدمة والمعدة من قبل الباحثان وذلك لتعود اللاعبين (اعادة نظر هل هم عدائين ام رياضيين ام للاعبين لطفاً توحيد) على مثل هكذا تمارين والتي أثبتت ملائمتها لأفراد العينة والتي كان هدفها بأكثر من اتجاه والتي تناسبت تكراراتها وشدها مع هذا المستوى والتي تعمل على تطوير المتغيرات البدنية . ان من أهم الأمور التي يجب على المدرب ان يراعيها في صياغة مفردات المنهج التدريبي هو عدم الثبات في الأحمال من حيث مكونات الحمل البدني، إذ ان الوحدة التدريبية لابد من خلال ان يصل الرياضي الى مرحلة التعب ويعكسها فان التدريب يكون غير مفيد ولا مجدٍ باعتبار ان الرياضي تعود على أداء الجهد البدني نفسه وعلى هذا الأساس يجب الأخذ بمبدأ الزيادة التدريجية في مكونات حمل التدريب وانتظام للارتفاع بالمستوى الرياضي "(64:5)، إذ نجد أنه " عند تنمية السرعة القصوى بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء، ثم يتم تخطيط المنهج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة، والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية "(195:1). ويشير (Sharkey, 1997) إلى أن تدريبات التحمل تؤدي إلى خفض معدل ضربات القلب في حالة الراحة وفي الأحمال الأقل من القصوى، وإلى زيادة حجم الضربة القلبية (9:13)، سبب تطور إلى فرق الضبط البدني في التحمل الخاص وأنواعه المختلفة في نجاح البرنامج التدريبي

3-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدية) للمتغيرات البدنية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات (البعدية) للقدرة البدنية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
السرعة القصوى	ثانية	9.18	0.152	9.92	0.111	8.704	0.000	معنوي
تحمل القوة	ثانية	38.55	0.364	39.49	0.445	3.645	0.000	معنوي
تحمل السرعة	ثانية	71.40	0.336	68.57	0.286	4.295	0.000	معنوي
انجاز 400 متر	ثانية	76.20	1.887	79.76	0.244	4.186	0.003	معنوي

*معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن+1-2=2-10=8، مستوى الدلالة (0.05)

4-3 مناقشة النتائج: من الجدول (3) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى المنهج التدريبي المتبع من قبل المجموعة الضابطة الذي اعتمد على التمارين البدنية التقليدية كون المدرب دريهم عليها مسبقاً في فترة سابقة لذلك كانت الاختبارات بالشئ غير الجديد مما أعطى تطور والتي تؤدي بنمط واحد وبأداء ثابت فضلاً عن لإهمال المنهج المتبع من قبل المجموعة التوزيع الصحيح للحمل إذ لم يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة، فضلاً عن استخدام التمرين المشابهة والخالية من الإثارة لدى عداءات المجموعة الضابطة، فيما يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات القدرات البدنية، وهذا يرجع الى نوعية التدريبات التي طبقت على أفراد هذه المجموعة والتي شملت التأكيد على تطوير عمل العضلات العاملة بالاتجاه الذي يخدم الأداء الحركي من الملاحظ ان هناك فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة للمجموعة التجريبية وكان الفرق والتطور لصالح الاختبار البعدي، وجاء ذلك نتيجة لاستخدام طرق وأساليب تدريبية مقننة استخدمت وإمكانيات مجموعة البحث التجريبية فقد استخدمت طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تنمية تحمل السرعة وبأشكال تدريبية مختلفة تتناسب مع إمكانيات العينة من "تأثير تمارينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمارينات الجري الى حوالي 85-95% من اقصى مستوى

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان توصي بما يأتي:

- 1- ضرورة التأكيد على وضع تدريبات مكثفة خلال تخطيط الدوائر التدريبية الصغيرة في أعداد مناهج المدرسين عند تدريب الفئات العمرية ونخص بهم الناشئات .
- 2- الاهتمام بمرحلة الإعداد ولاسيما الإعداد الخاص عن طريق تطبيق لتدريبات المكثفة لما لها من أهمية كبيرة وتحضيراً للانتقال الى مرحلة ما قبل المنافسة .
- 3- اعتماد التدريبات المكثفة المعد من قبل الباحثان كون يناسب مسافة 400 متر للناشئات .

المصادر:

- [1] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1: (مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1997).
- [2] سنان عبد الحسين علي؛ تمريبات التحمل الخاص وأثرها في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية وإنجاز ركض 800 م رجال: (مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 12، العدد 2، 2019).
- [3] عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز دار الكتب للنشر، 1999).
- [4] كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [5] ماجد علي موسى؛ التدريب الرياضي الحديث: (البصرة، مطبعة النخيل، 2009).
- [6] محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [7] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1986).
- [8] محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، مكتب الفضلي، 2008).
- [9] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- [10] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- [11] مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري؛ الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1: (عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010).
- [12] مهند عبد الستار العاني؛ أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الخصائص البدنية والمهارية لكرة السلة للاعبين الناشئين: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001).
- [13] Sharky B.J; Fitness and Health Fourth sedition: (Human Kinefies, 1997) .

الذي ينفذه المدرب ويشرح في "الممارسة أن أي تدريب يعطي نتائج جيدة" وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي، 1986) الى أن " التدريب الرياضي يحسن الصفات البدنية ومستوى المهارة " (17:7)، الهدف من التدريب هو ترقية الجوانب الجسدية والمهارية للاعبين في اللعبة التي يلعبونها هذا دليل على الهدف الذي حققته عينة المراقبة، وأوضح (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري، 2010) أن " الهدف من عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب " (23:11)، يعود سبب تطور المجموعة التجريبية إلى التدريب المستخدم إذ كان فعالاً في تطوير متغيرات البحث لأنواع القدرات البدنية فضلاً عن نتيجة التمارين (هل هي تمارين ام تدريبات وما هو الفرق بينهما لطفاً) المختارة وتقنياتها علمياً وتطبيقها من قبل الباحثان على وفق طريقتها الخاصة، "هناك حقيقة علمية لا بد من إثباتها أن التمارين المستخدمة في مناهج التدريب تؤدي إلى تطوير الأداء إذا تم بناؤها على أساس علمي في تنظيم التدريب. عملية واستخدام القدرات البدنية المناسبة ومراقبة الفروق الفردية وفي ظل ظروف تدريبية جيدة وتحت إشراف مدربين متخصصين حيث أن البرامج التدريبية مقننة ومنظمة وفق أسس علمية تؤدي إلى تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (89:12).

4-الخاتمة:

مما تقدم عرضه من نتائج و تحليل ومناقشة لتلك النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1-التدريبات على وفق الدوائر التدريبية الصغيرة المكثفة كان لها الأثر البالغ في تطوير بعض القدرات البدنية فعالية عدو 400 متر .
- 2-تجربة التدريبات المكثفة قد تعطي نتائج أفضل للعبة الأخرى كما في هذه الطريقة التي عكست دورها في فعالية عدو 400 متر .

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج الوحدة التدريبية

اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	نوع التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
السبت 2020/11/14	الأولى	- ركض 500 متر	%85	1	رجوع النبض	1	الراحة رجوع
		- ركض 60 متر باستخدام ثقالات نسبة		4	120	1	النبض 90
		من وزن الجسم للذراعين والرجلين 250			نبضة/دقيقة		نبضة/دقيقة
		غم لكل جزء.		4		2	
		- 20 متر وثب للأمام قرفصاء.					
		- ركض 800 متر هرولة.					

