

أثر استخدام وسيلة (المظلة) لمقاومة الهواء في تطوير تحمل القوة و أنجاز (5000) مترا للشباب

المدرس الدكتور : شذى مهاوش خفي

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد الإنجاز الرياضي من أهم وأجبات التدريب الرياضي وأن تحقيقه يتطلب الإحاطة بالكثير من العوامل المسببة والمؤثرة منه ويعود عدم تحقيقه الى أهمال بعض هذه العوامل ولهذا يكون تحقيق الأنجاز من أصعب الأمور التي تواجه التدريب الرياضي والقائمين في مجال . ومن بين أهم هذه العوامل المؤثرة في الانجاز هو بعض الصفات البدنية الأساسية للفعالية. تعد القوة هي صفة مهمة ولزامه للفرد في حياته اليومية فضلا عن اهميتها الفعالة في الفعاليات ولالعاب الرياضية مما يتطلب من جميع الرياضيين اعطاء أولوية في برامجهم ومناهجهم لتحقيق الهدف الذي يبتغون الوصول اليه .

لقد تناول بعض المهتمين والباحثين صفة تحمل القوة باعتبارها من الصفات البدنية المهمة لأنها تتركب من عنصري القوة والتحمل الذي يعدان من العناصر البدنية الأساسية في تحقيق الإنجاز الرياضي ويتناول موضوع البحث تطوير صفة تحمل القوة لراكضي 5000 مترا التي تساعد في تحسين الانجاز والتفوق بأرقام قياسية أن ماتقدمه الباحثة في الدراسة يمثل ما أمكن الوصول اليه من نتائج في مجال تأثير تحمل القوة وتنميتها لراكضي 5000 مترا مستندة إلى البحوث و الدراسات و المصادر العلمية في هذا المجال ولم يكن امام الباحثه طريق اخر للوصول على مزيد من المادة العلمية غير فرصة التجريب العملي كي تشترك في متابعة الابحاث التي يقوم بها الاخرون في محاولة لمتابعة التقدم العلمي العالمي .

1-2 مشكلة البحث

تمثل القوة العضلية بشكل عام وتحمل القوة بشكل خاص عنصرين اساسين و مهمين لايمكن الاستغناء عنهما لتحقيق الانجاز في كثير من مسابقات العاب القوى وخاصة فعالية 5000 مترا خلافا لما كان سائدا ولفتره ليست قصيرة بأن الركض المسافات طويلة كفيل بتحقيق التنمية المطلوبة في القوة العضلية وتحمل القوة لعضلات الأطراف السفلى لأي رياضة وخاصة لفعاليات المسافات الطويلة وتعتقد الباحثة أن الضعف في المستوى الانجاز الفعاليات المسافات الطويلة هو اعتماد بعض المدربين على الوسائل التقليدية لتطوير الصفات البدنية خلال مسافات السباق التي باتت لم تحدث تغيرات واستجابات على الأجهزة الوظيفية للجسم لذ ارتأت الباحثة باستخدام

إحدى الوسائل الحديثة التي تعتقد إنها ستساعد في تطوير صفة تحمل القوة التي تعدها من احد الأسباب التي تحول دون تحقيق مستوى رقمي جيد في هذه الفعالية

1- 3 أهداف البحث

- 1- معرفة فاعلية تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام (المظلة) في تطوير تحمل القوة
- 2- معرفة مدى تأثير صفة تحمل القوة في الانجاز الرقمي لراكضي 5000 مترا للشباب .

1-4 فروض البحث

- 1- أن البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام (المظله) يطور صفة تحمل القوة .
- 2- أن تطور تحمل القوة يساعده في تطوير الانجاز الرقمي لراكضي 5000 مترا .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجالات البشري : لاعبي منتخب البصرة للمسافات الطويلة بعمر (18-19) سنة
- 1-5-3 المجال الزماني : 2008/6/25 - 2008/9/4
- 1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي البصرة الرياضي 2008/9/4

2- الدراسات النظرية

1-2 فعالية 5000 مترا

تعد فعالية 5000 مترا من فعاليات المسافات الطويلة حيث يركض العداء مسافة السباق ضمن المجال الاول بعد الانطلاق من البداية العالية قاطعا (12) دوره ونصف أي 25 منحنيا و 24 مستقيما وهدف الرياضي في بادي الأمر يسعى جاهدا للحصول على مكان جيد و مناسب في ترتيبه بين المتسابقين حيث يؤدي التزاحم بين المتسابقين في اول السباق في بعض الاحيان الى الاصابات وعلى العداء أن يغير من طريقة الركض وشكل الجسم بما يناسب ظروف السباق .

تتميز الحركات بالاقتصادية بهدف عدم الاحساس بالتعب المبكر حيث يتطلب الاداء بذل مجهود مستمر ولفترة زمنية ليست قصيرة و لتحقيق ذلك فلا بد من ان يكون الجسم معتدلا و مرتخيا اي بدون شد عضلي في الجزء العلوي من الجسم حيث تكون حركه الكتفين هادئه و حركه الذراعين تكون حركه قصيرة للامام والخلف و تتجه بعض الشيء الى الداخل وبمستوى حزام الحوض ' ويجب ان يكون هناك توافق و تناسق ما بين حركه الذراعين و حركه الرجلين وعلى ضوء ذلك يجب على العداء الإقلال من فترة الطيران مع الاحتفاظ بمسافة الخطوة مع المحافظة على سرعتها .

2-2 متطلبات التدريبية لركض 5000 مترا (1)(2)(3)(4)

تعتمد عملية الاعداء البدني والوظيفي ، العام والخاص للاعبين المسافات الطويلة على اكسابهم قدرًا معينًا من كل من الطاقتين الهوائية و اللاهوائية بنسب مختلفة حسب متطلبات المسابقة

التخصصية فمن البديهي أن من خلال التدريب الهوائي الذي يعمل على تحسين الكفاءة التنفسية وكذلك عضلات التنفس ويساعد على استغلال اكبر قدر للسعة الشهيقي وكفاءة القلب والدورة الدموية من خلال زيادة حجم الضربة والدم المدفوع من القلب وخفض معدل النبض في الراحة والتمرين والعكس صحيح ، أي انه كلما قصرت مسافة السباق التخصصي كلما زادت الحاجة الى مستوى افضل من الطاقة الهوائية والعكس صحيح ، اي انه كلما قصرت مسافة السباق ، كلما زادت الشده المستخدمة في (سرعه الركض) ، كلما زادت الحاجة الى المستوى افضل من الطاقه اللاهوائيه .

حيث أن الطاقة اللاهوائية تعتمد في بنائها وتطويرها على مستوى جيد من الطاقة الهوائية، أي أن عمليه البدء في تدريب الطاقة اللاهوائية لا بد وان تعتمد على المستوى جيد من الطاقة الهوائية ، حيث تشكل الطاقه الهوائيه شرطاً أساسياً لتحمل حمل التدريب الخاص بالتدريبات اللاهوائية ، كما تشكل الطاقه الهوائيه أساساً لاغنى عنه لتحمل آثار الحمل التخصصي الهادف لتحسين عنصر تحمل السرعة .

وعند تحليل مسابقات المسافات الطويلة نجد أن متطلبات هذه السباقات لا تقتصر على الطاقه الهوائيه فقط . لأنها يتطلب زيادة في الشدة المستخدمة (سرعه الركض) في بداية السباق وفي منتصف السباق في بعض الاحيان وفي نهايه السباق أيضا مما يؤدي الى تغير مواصفات الشده المستخدمه والتحول من الطاقه الهوائية إلى الطاقه اللاهوائية ، نخرج من هذه الحقيقه بعدة نقاط هامه يجب مراعاتها عند وضع برنامج تدريبي في بداية العلميه التدريبية يكون التركيز دائماً على بناء وتطوير الطاقه الهوائية من خلال إعطاء الأولوية لتدريبات التحمل (أي الركض لمسافات طويلة) دون ظهور ما يسمى بدين الأوكسجيني أما من خلال التحمل المستمر وطريقة التدريب الفترتي المنخفض والمتوسط الشده أو عن طريق الفارتلك البدء في تدريبات التحمل الأوكسجيني والطاقة اللاوكسجينية بعد التأكد من بناء مستوى جيد من الطاقه الهوائية بالنسبة للصغار يجب ان يكون التركيز الاكبر على التطوير الطاقه الاوكسجينية أما التدريب اللاوكسجين فيتم العمل من خلالها بنسبه ضئيلة .

- 2 - محمد رضا الدامغة وآخرون : الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، بغداد ، 1990 . 2340
- 3- حكمت عبد الكريم فريحات : فسيولوجيا جسم الإنسان ، الأردن ، 1990 ، ص 209
- 4- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، ص 51

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

لتحقيق اهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة حل مشكلة البحث .

3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب البصرة للمسافات الطويلة للشباب والبالغ عددهم 6 عدائين والتي تمثل نسبة 85% من مجتمع الأصل كما قامت الباحثة بأجراء تجانس لعينة البحث بأخذ (الطول، العمر، الوزن) حيث حققت المعالم الإحصائية نسب تجانس عالية وكما مین في الجدول رقم (1)

جدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر

القياسات	\bar{O}	\bar{U}	معامل الاختلاف
الطول / سم	175	5	2. 94
$\bar{a} \pm \bar{b} / \bar{a} \pm \bar{b}$	62 . 43	3.2	5. 14
العمر / سنة	15 . 26	1.5	9. 24

3-3 الأجهزة والأدوات

- جهاز قياس الطول واخر الوزن
- ساعه توقيت يدويه بدقه 1/100 من الثانيه عدد 8
- حاسبه يدويه نوع sharp
- الوسيلة التدريبية (المظله) (1)

(1) شذى مهاوش : تأثير التدريب بمقاومه الهواء باستخدام (المظلة) في تطوير القوه المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وبعض المتغيرات البيوميكانيه لعدائي المسافات القصيرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة، 2006 540

3-4 الاختبارات المستخدمة

١٤٤٤: اختبار (45) ثانية ركض بالقفز (1)

- هدف الاختبار قياس تحمل القوة .

- التسجيل : يتم حساب المسافة التي قطعها المختبر بالمترا وأجزائه

ثانياً : اختبار ركض (5000) متراً

- هدف الاختبار معرفة انجاز العينة قياس الدراسة في فعالية ركض

(5000) متراً

- التسجيل يتم حساب الزمن بالدقائق وأجزائها

3-5 البرنامج التدريبي

قامت الباحثة بأعداد و تنفيذ البرنامج التدريبي ،حيث راعت الباحثة في البرنامج التدريبي مستوى القابلية البدنية للعينة و قد تضمن البرنامج الأتي .

- أشتمل البرنامج التدريبي على (24) وحدة تدريبية و بمعدل جرعتين تدريبيه في الأسبوع ولمدة

(12) أسبوع حيث استخدمت الباحثة الطريقة الفترية المنخفضة الشدة وبنسبة (3-1)

- بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم الأربعاء الموافق 2008/6/25 .

- انتهى البرنامج التدريبي يوم الثلاثاء المصادف 2008/9/4 .

3-6 الوسائل الإحصائية (2)

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختبار (T -test)

(1) بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، 4800

(2) وديع ياسين وحسن محمد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، كلية تربيته رياضيه ، 1999 ، 1550

4 - عرض و مناقشة النتائج

4-1 عرض و مناقشة نتائج اختبار 45 ثانياه ركض با لقفز

جدول رقم (2)

بين الاختبارين القبلي و البعدي بين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمه (T) المحسوبة
والجدولية لاختبار 45 ثانية ركض بالقفز لمجموعة عينة البحث

الاختبار	\bar{O}	\bar{U}	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى α	النتيجة
القبلي	185.6	2.561	9.54	2.57	5	0.05	معنوي
البعدي	215	1.5					

كان الوسط الحسابي لنتائج اختبار 45 ثانية ركض بالقفز في الاختبار القبلي للمجموعة عينة البحث 185.6 مترا ، بأنحراف معياري 2.561 اما با لنسبة للاختبار البعدي فبلغت قيمة الوسط الحسابي 215 بانحراف معياري 1.580 اما قيمة T المحسوبة فبلغت 9.546 وهي اكبر من قيمه T الجد ولية (2.23) تحت درجة حرجة (5) احتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

2-4 عرض و مناقشه نتائج اختبار 5000 متر

جدول رقم (3)

بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه (T) المحسوبة والجدولية لاختبار 5000 متر بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة عينة البحث

الاختبار	\bar{O}	\bar{U}	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى α	النتيجة
القبلي	17.30	0.734	6.734	2.57	5	0.05	معنوي
البعدي	16.40	0.637					

كان الوسط الحسابي لختبار 5000 مترا في الاختبار القبلي لمجموعه عينه البحث 17.30 ثانية ، بأنحراف معياري 0.725 اما بالنسبه للاختبار البعدي فبلغت قيمه الوسط الحسابي 16.40 ثانية بانحراف معياري 0.637 ، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (6.734) وهي اكبر من قيمه T الجد ولية (2.23) تحت درجة حرجة (5) ونسبه خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .وتعزو الباحثة سبب هذا التطور الى مايلي .

ومن خلال ذلك ترى الباحثة هناك تطورا"حاصلا"في الاختبار البعدي في صفة تحمل القوة من خلال اختبار 45 ثانية ركض بالقفز وكذلك تطورا"في انجاز 5000 مترا وتعزو الباحثة

سبب هذا التطور تأثير الحمل البدني من خلال البرنامج التدريبي ووسيلة المظلة التي أدت إلى زيادة العبء الواقع على أجهزة الجسم المختلفة وإجبارها على إحداث تغيرات مناسبة للتكيف مع حمل التدريب وبالتالي

زيادة قدرة العضلات العاملة على تحمل العمل من خلال استخدام شدة أعلى من تلك التي تعودت عليها العضلات ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه ريسان خريبط 1995 (تتطلب تنمية تحمل القوة استخدام مقاومات أعلى من المقاومات الطبيعية) (1) .

كما راعت الباحثة الراحة المثالية في مفردات البرنامج التدريبي (إن وقت إعادة التمرين ينبغي أن يكون مناسباً فإذا ابتدأ في طور الاسترجاع غير الكامل فإن ذلك يؤدي إلى نقص في المواد الأولية للطاقة مثل الكلايوجين) (2) . إن التدريب المدروس والمنسجم من حيث مكونات الحمل التدريبي والمتطابق مع أمكانية عينة البحث من حيث مدة تطبيق المنهج وتشكيل الشدة والحجم والراحة تؤدي إلى تطور العينة ايجابياً (3)

-
- 1- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجية التدريب الرياضي . المكتبة الوطنية ، 1995 ، 568 Ö
 - 2- صفاء رزوقي المرعب : مقدمة في الكيمياء الحياتية والرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، بغداد ، 1989 ، 59 Ö
 - 3- أمر الله أحمد ألبساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي ، مطبعة ألاتنصار ، الإسكندرية، 1998، ص5

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تضمن تمارين بواسطة (المظلة) كان له الأثر الفاعل في تطوير تحمل القوة .

2- أن تطوير صفة تحمل القوة بواسطة (المظلة) أدى إلى تطوير انجاز 5000 متراً لمجموع

5-2 التوصيات

1- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة لتقنين الحمل التدريبي لتطوير صفة عمل القوة .

2- ضرورة استخدام تطوير تحمل القوة بمقاومة الهواء بواسطة (المظلة) لتطوير (تحمل القوة) .

3- ابتكار وسائل تدريبية حديثة تساعد في تطوير الصفات البدنية الخاصة بفعاليات العاب القوى لتطوير المستوى الرقمي .

4- فتح دورات للمدربين والمختصين توضح أهمية استخدام الوسائل التدريبية الحديثة التي تساعد في تطوير الانجاز .

المصادر

المصادر العربية

- 1- أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي ، مطبعة الانتصار ، الإسكندرية، 1998.
- 2- بسطويسي احمد0 أسس ونظريات التدريب الرياضي - القاهرة ، دار الفكر العربي 1999.
- 3- حكمت عبد الكريم فريحات : فسيولوجيا جسم الانسان ، الاردن ، 1990، ص 209
- 4- حسين علي حسين : تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ، .
- 5- رافع صالح مهدي الكبيسي : تطور العمل الوظيفي والصفات القياسية للقلب بتأثير تدريب المطاولة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000
- 6- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجية التدريب الرياضي . المكتبة الوطنية ، 1995.
- 7- شذى مهاوش : تأثير التدريب بمقاومه الهواء باستخدام (المظلة) في تطوير القوه المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وبعض المتغيرات البيوكيميائية لعدائي المسافات القصيرة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة، 2006
- 8- طلحه حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة
- 9- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، الكويت ، 1990
- 10 - محمد رضا المدامغة واخرون : الاسس لتدريبية لفعاليات العاب القوى ، بغداد ، 1990
- 11- وديع ياسين وحسن محمد العبيدي: لتطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، جامعه الموصل ، كلية تربيه رياضيه ، 1999 .