

تأثير تمارينات بدنية استشفائية لتحسين صفة
تحمل السرعة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
بحث تقدم به

أ.د. عدنان فدعوس عمر
Pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الانبار

طالب الماجستير طاهر عبدالجبار حسين
tah19p0094@uoanbar.edu.iq
المديرية العامة لتربية الانبار

الكلمات المفتاحية: تمارينات بدنية واستشفائية.

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارينات بدنية حركية - استشفائية لتحسين صفة تحمل السرعة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث التجريبية من (١٠) طالبات بصيغتها النهائية التي يُمثلن طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية - جامعة الانبار وتم اجراء الاختبارات القبليّة يوم الاثنين الموافق (٧-١٢/٢٠٢٠) ثم تلاها إجراء تجربة البحث الرئيسية وذلك بتعرض أفراد عينة البحث للمتغير المستقل من خلال استخدام التمارينات البدنية والاستشفائية والبالغ عددها (١٠) تمارين لمدة (٣٠-٤٠) دقيقة في الوحدة الواحدة وبواقع (٢) وحدة أسبوعياً، ولمدة (٨) أسابيع للمدة من (١٤/١٢/٢٠٢٠) الى (١٤/٢/٢٠٢١)، وتمت معالجة البيانات احصائياً بواسطة الحقيبة الاحصائية (spss) ومناقشتها مناقشة علمية، وقد تمّ التوصل الى الاستنتاجات الآتية، بان التمارينات البدنية والاستشفائية لما لها تأثير ايجابي في تحسين صفة تحمل السرعة لعينة البحث، ويوصي الباحث بنشر الوعي بين الطالبات واعداد بحوث مشابهه.



**The effect of healing physical exercises to improve speed endurance
for female students of the College of Physical Education and Sports**

Sciences

search submitted by

Master's student Taher Abdul-Jabbar Hussein

Prof. Dr. Adnan

Fadous Omar

Abstract

The research aims to identify the effect of physical-kinetic exercises - healing to improve the endurance of speed for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. The researcher used the experimental method by designing the gro

The one with the pre and post tests, and the experimental research sample consisted of (10) female students in its final form, representing the students of the College of Physical Education and Sports Sciences, second stage - Anbar University. And that is the exposure of the research sample to the independent variable through the use of physical and recovery exercises, which are numbered(10) exercises for (30-40) minutes per unit and at a rate of (2) units per week, for a period of (8) weeks for the period from (14/12/2020) to (14/2/2021), and the data was processed statistically by the bag Statistical (spss) and its scientific discussion, and the following conclusions were reached, that physical and hospital exercises have a positive effect in improving the speed endurance of the research sample, and the researcher recommends spreading awareness among students and preparing similar research.

Keywords: physical and recovery exercises.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

على الرغم من التطور السريع وإتباع طرق التدريب الحديثة لتحسين الاداء الرياضي البدني والمهاري في مختلف الالعاب الرياضية في اغلب دول العالم الا ان بلدان العالم الثالث لازالت تعاني من تباطؤ في ذلك التطور و لاسيما في ما يتعلق بتطوير عناصر اللياقة البدنية وكيفية المحافظة عليها ، وتؤكد العديد من الدراسات والبحوث السابقة بان اي تطور لا يكون إلا من خلال اعتماد الاسس العلمية الصحيحة في التدريب الرياضي والمبنية على الخبرات السابقة والدراسات التخصصية لكل فعالية . ونظرة المجتمع المتميزة لتحديد عناصر اللياقة البدنية وتحسينها من اجل الوصول الى أعلى مستوى من الإنتاج بأقل كمية من الجهد ، ولاسيما العنصر النسوي ، اذ بدا المجتمع حديثا بالاهتمام في تطوير الجوانب المهمة لهن وعليه فإن الإهتمام بتلك الجوانب سوف يؤدي الى إيصال الطالبات لذروة الإعداد وبالتالي الحصول على أفضل القدرات البدنية التي تحسن من ادائهم لمختلف الفعاليات اللاتي يمارسونها في الكلية ضمن الجانب العملي. وان الافتقار لتلك العناصر قد يسبب العديد من الاصابات فضلاً عن الى التعب والارهاق اللذان يؤديان الى عزوفهن عن ممارسة اغلب الانشطة . لذا فان عناصر اللياقة متعددة ولها اغراض متعددة ايضا تتطلب المتابعة والاجتهاد للوصول الى اعلى المستويات.

وان الاهتمام بالاناث من اجل تطوير تلك العناصر يتطلب دراسة ميدانية لتطوير قدراتهن البدنية من القوة والسرعة والتحمل والتوافق والتوازن من دون حدوث اي خلل في الاجهزة الوظيفية ولذلك يتطلب تطويرها بالاعتماد على المنهج المبرمج من التمارين البدنية المدعومة بمرحلة الاستشفاء التي تعد من اهم المراحل التنشيطية والتحفيزية للطالبات في هذه المرحلة العمرية والانقطاع الطويل عن ممارسة الانشطة الرياضية ويجب ان تكون مبنية على الاسس العلمية للتدريب الرياضي الهادف الى عودة الرياضي او الطالبة الى الوضع الطبيعي دون استمرار التعب العضلي وباقل وقت ممكن ومن هنا تكمن اهمية في تطوير تلك العناصر من خلال اعداد التمرينات البدنية الاستشفائية المهمة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الانبار للوقاية من التعب وتجنب الاجهاد والاصابات المحتملة نتيجة ممارسة الانشطة الرياضية في الدروس العملية التي تتطلب جهد عالي.

2-1 مشكلة البحث.

ان استخدام التمارين البدنية والاستشفائية وتنوعها يسهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار لذا وضع الباحث تساؤلا: هل التمرينات المعدة لها تأثير ايجابي في تحسين صفة التحمل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار.

3-1 هدف البحث

التعرف على تأثير تمرينات بدنية -استشفائية لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ومؤشر التعب لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار.

4-1 فرض البحث.

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتحسين صفة تحمل السرعة.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الأنبار المرحلة الثانية للعام الدراسي ٢٠٢٠- ٢٠٢١ .

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من ١٤ /١٢ /٢٠٢٠ ولغاية ١٤ /٢ /٢٠٢١ .

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الأنبار.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة ومعالجة المشكلة لتحقيق الاهداف وفروض البحث بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 عينة البحث:

اعتمد الباحث في بحثه على عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار اذ تم اختيارهن بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (١٠) طالبات.

3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

1-3-2 الاجهزة والادوات:

❖ كامرة فوتوغرافية سوني صينية الصنع .

❖ حاسبة الالكترونية نوع (DELL) صينية الصنع.

❖ ساعة توقيت عدد (4).

❖ شواخص عدد (4).

❖ شريط لاصق ملون .

❖ صافرة عدد (٢).

❖ شريط قياس .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

❖ المصادر والمراجع العربية والاجنبية

❖ استمارة جمع المعلومات عن الاختبارات.

❖ الملاحظة.

2-4-4 الاختبارات المستخدمة في البحث .

2-4-1 اختبار الركض لمسافة ٤٨٠ م.

الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة.

الادوات المستخدمة : اربع شواخص ،ملعب بأطوال ٤٠ X ٢٠م مستطيلة الشكل ، ساعة توقيت .
طريقة الاداء: تقف الطالبة خلف خط البدء وعند سماعها اشارة (تحضر – انطلاق) تنطلق باتجاه الشواخص المحددة لحدود الملعب المستطيل ويكون الدوران باتجاه عكس عقرب الساعة حول اركان الملعب الاربعة ولاربعة دورات مستمرة وبسرعة متغيرة ثم الاتجاه نحو خط النهاية الذي يقع عند الخط الذي بدأ منه الاختبار

التسجيل : الزمن المستغرق لمسافة السباق لا قرب ١٠٠/١ ثا

2-5-5 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لافراد عينة البحث من قبل فريق العمل المساعد التي اشتملت على اختبار تحمل السرعة ومؤشر التعب الاثنين والثلاثاء والاربعاء الموافق (٧-٨-٩/١٢/٢٠٢٠ في تمام الساعة ١٠ صباحاً.

2-6-6 التجربة الرئيسية:

تم وضع تمرينات متنوعة بدنية واستشفائية ، وقد راعى الباحث استخدام التمرين والتدرج في حمل التدريب بين الوحدات (١:١) وبين الاسبوع (١:٣) للمستوى البدني للاعبين وذلك لتجنب الحمل الزائد، ويعني ذلك أن "درجات أحمال التدريب المتتالية لا بد أن ترتفع وتخفض ولا تسير على وتيرة واحدة" (١:١)⁽ⁱ⁾ ارتفاع وحدة وانخفاض وحدة اخرى.

وتضمنت الوحدة التدريبية لعينة البحث تمرينات (بدنية واستشفائية) والبالغ عددها (١٠) تمارين ، وقسمت الوحدة التدريبية الى الاحماء ويستغرق من (١٠-١٥) دقيقة ويقسم إلى إحماء عام وإحماء خاص. وفي ما يأتي بعض الإيضاحات حول المنهج التدريبي للباحث
- مدة المنهج التدريبي بالأشهر (٢) شهر .

- مدة المنهج التدريبي بالأسابيع : (٨) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية : (١٦) وحدة تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع : (٢) وحدة تدريبية .
- أيام التدريب الأسبوعية : الاثنين ، والأربعاء (الاثنين داخل الكلية والأربعاء).
- تم استخراج الشدة من أقصى شدة لكل لاعبة ولكل اختبار
- اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترية منخفض الشدة (٤٠-٧٠%) ومرتفع الشدة (٨٠-٩٠%) لبعض الوحدات.
- بدء تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤ ولغاية ٢٠٢١/٢/١٤ .
- يتراوح زمن الوحدات التدريبية بين (٣٠-٤٠) دقيقة

2-6 الاختبارات البعدية :

اجرى فريق العمل الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي وللايام الثلاثة بتاريخ (٢٠٢١ /٢/١٦) وبأسلوب الاختبارات القبلية نفسها وتحت نفس الظروف المتبعة فيها.

2-7 الوسائل الاحصائية :

قام الباحث باستخدام spss النظام الاحصائي للحصول على النتائج.

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبارات التي حصل عليها الباحث التي خضع لها افراد عينة البحث وقد اشتملت على الاختبارات البدنية والحركية مؤشر التعب.

1-3 عرض نتائج الاختبارات البدنية والحركية واختبار منحني التعب كارلوس وتحليلها لعينة البحث:

جدول (٣-٤)

بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واوساط الفروق وانحرافات ومتوسطاتها وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطا والدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث:

المتغيرات	الوسط	الانحراف س	ع	ع	قيمة (t)	نسبة الدلالة
	الاختبار الحسابي المعياري	المحسوبة الخطا				
اختبار قبلي	٤,٣٧٤	٠,٤٠٦	٠,٤٨٧	٠,١٥٤	٥,٤٨٦	٠,٨٤٤
التحمل لمسافة ٤٨٠ م						معنوي
بعدي	٣,٥٣	٠,٥٠٣				

*معنوي عندما تكون نسبة الخطا اقل او تساوي مستوى الدلالة (٠,٠٥)

جدول (٣-٤) يبين الاوساط الحسابية و متوسط الفروق والخطأ المعياري لها ومجموع مربعاتها ودلالة الفرق بين الاختبارين في الاختبارات البدنية لعينة البحث: درجة الحرية = ١٠ - ١ = ٩ تحت مستوى خطأ ٠,٠٥ .

اما اختبار (التحمل لمسافة ٤٨٠م) فقد اظهرت النتائج وبعد استخدام اختبار (ت) للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٠,٨٤٤) وبنسبة خطأ (٠,٠٠٠) وهو اقل من مستوى خطأ (٠,٠٥) ، وهذا يؤكد وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

٢- مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والحركية واختبار مؤشر التعب لعينة البحث:

إذ ظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية والاستشفائية لعينة البحث ويعزو الباحث السبب في انخفاض معدّل النبض بالنسبة إلى ممارسة التمارين الهوائية واللاهوائية للمنهج التدريبي التي تسهم في اقلال الحاجة للغذاء

والأوكسجين مقارنة بحجمها قبل البدء بالمنهج التدريبي فيقل العبء على القلب مع انخفاض في معدل ضرباته في اوقات الراحة مما ينعكس ايجابيا على قدرته الانتاجية.

ومن ناحية أخرى يعمل التدريب الرياضي - من خلال تمارين المتنوعة، وفق مبدأ التدرج بالحمل التدريبي - على زيادة كفاءة الفرد البدنية مما يؤدي إلى زيادة كمية الدم الواردة إلى القلب، ومعها يزداد الدفع القلبي، ونتيجة للتكيف الحاصل لعضلة القلب تقل ضرباته مقارنة بما كانت عليه قبل ممارسة التمارين (البدنية والحركية والاستشفائية) وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (١٩٨٤)؛ في أن التمرينات المنتظمة تعمل على زيادة حجم الدفع القلبي في كل ضخة لست حاجة الجسم، بعدد أقل من الضربات في الدقيقة نتيجة لاستجابة عضلة القلب، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض معدل ضربات القلب وقت الراحة

واكد الباحث ان لتدريبات القوة والتحمل سبب في زيادة وتطوير عناصر اللياقة البدنية وهذا يتفق ما جاء به (فاضل كامل مذكور، عامر فاخر شغاتي، ٢٠١١) "اهمية تمارين القوة العضلية والتحمل العضلي في تطوير اللياقة البدنية و المحافظة عليها لعموم اجهزة الجسم"

كما ان هذه التدريبات ذات الشدة (منخفضة ومرتفعة الشدة) تعمل على خفض معدل النبض ولاسيما تدريبات المطاولة نتيجة لتكيف الجهاز الدوري التنفسي مما يسبب زيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة وان ممارسة الجهد البدني المنتظم والمستمر يطور من كفاءة الجهاز التنفسي مما يعطي الجسم فرصاً أكبر في الحصول على نسبة أكبر من الاوكسجين وهذا دليل على تحسن كفاءة هذا الجهاز مما يؤدي الى زيادة قدرة العضلات العاملة في الاستفادة من معظم كمية الاوكسجين التي يحملها الدم وخصوصا عند حالات الاستشفاء التي مورست ضمن استخدام التمرين وبينها وبعدها وبراحات مناسبة اذ أكد أبو العلا أحمد عبد الفتاح بأن "التمارين تؤدي الى أعباء فسيولوجية تقع على الجسم ونطلق عليه أسم (التعب)، وعلى الجسم التكيف مع هذه الأعباء، فإن كل حمل بدني يؤدي الى حدوث تغييرات وظيفية في الجسم التي يطلق عليها الحمل الفسيولوجي وبناء على ذلك فإن الحمل الفسيولوجي هو انعكاس طبيعي للحمل البدني.

الفصل الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات.

٤ + الاستنتاجات:

١- هناك تاثيرات ايجابية للتمارين البدنية والحركية لتحسين صفة التحمل لمسافة ٤٨٠ متر لعينة البحث.

٤-٢ التوصيات:

من خلال النتائج التي خرجت بها هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي :-

- ١-أوصي بضرورة ادخال المدرسين والمدربين واللاعبين على أهمية اللياقة البدنية للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٢ -بضرورة اجراء دراسات تكميلية تتضمن متغيرات اخرى ولمراحل دراسية اخرى.

المصادر

- ١-مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص٦١ .
- ٢-محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح . فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر، ١٩٨٤ ، ص٢٢٣-٢٢٦ .
- ٣-فاضل كامل مذكور ، عامر فاخر شغاتي؛ اتجاهات حديثة في تدريب (التحمل،القوة،الاطالة،التهدئة)، ط١: بغداد ،مكتبةالمجمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١١ ، ص١١٩ ..

4-Arkawa. K. Ibid. , P. 93.

5- Grssi. G. , Serovall. G, CD. Op. cit , P. 110.



الصفحات من ص (301) إلى (310) ISSN:2074 – 9465 P-

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة البلقاء للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الخامس – العدد الثالث والعشرين (٢٠٢١/١٢/٣٠)