

تأثير التدريب الذهني في تعلم رمية ال ٧ م في كرة اليد لطلاب كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة

م.م. رسل احمد شهاب

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

rusul84rl@gamil.com

الملخص

أكدت الباحثة في المقدمة على الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد حيث تعتمد رمية
ال ٧ متر على قاعدة أساسية ومهمة تجعل العاملين فيها على ضرورة تدريبهم وكيفية أداء تلك الرمية
واعطاء حصة كبيرة لها في البرامج التعليمية والتدريبية.
واستعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية بعد
استبعاد طلاب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة غير الملتزمين ومن ثم تقسيم العينة الى مجموعتين
ضابطة وتجريبية .
ويهدف البحث الى :

- ١- اعداد برنامج للتدريب الذهني في تعلم رمية ال ٧ متر في كرة اليد لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة -المرحلة الرابعة الجامعة المستنصرية .
- ٢- معرفة تأثير التدريب الذهني في مهارة رمية ال ٧ متر في كرة اليد .

الكلمات الافتتاحية: التدريب الذهني ، رمية ال ٧ متر ، كرة اليد

The effect of mental training on learning the 7-meter throw in handball among students of the
Faculty of Physical Education and sports science

Assistant Lect. Russell Ahmed Shehab

Iraq, Mustansiriya University. College of Physical Education and Sports Science

rusul84rl@gamil.com

Abstract

In the introduction, the researcher emphasized sports activities, including handball game, where The 7-meter Throw depends on an essential and important base that makes its workers need to be trained and how to perform that throw and give it a large share in educational and training programs

The researcher used the experimental approach due to its suitability for to the nature of the research on a randomly chosen sample .After excluding students from the College of Physical Education and Sports Science and then dividing the sample into two control and experimental groups.

The research aims to:

- 1.Prepare a program for mental training in learning the 7-meter throw in handball among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science - the fourth stage of Al-Mustansiriya University
- 2.Identify the effect of mental training on the 7-meter throw skill in handball.

Key words: mental training, the 7-meter throw, handball

١- المقدمة :

ان الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد على المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين والمدربين يقضون معظم الوقت والتدريب على اداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء الحصّة الاكبر لها في البرامج التعليمية والتدريبية وبالخصوص مهارة رمية ال ٧ متر التي تعد من المهارات المهمة في تسجيل النقاط في هذه اللعبة وان القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات التي تؤثر في الاداء حيث يستعمل لغرض تحسين الاداء وعن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء وتصور الاسلوب الصحيح للأداء وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة ومن هنا تكمن اهمية البحث بالتوجه الى مجال تعليم الطلبة في لعبة كرة اليد ومحاولة تسهيل المهمة التعليمية وارتباط التدريب الذهني في عمليات السيطرة والتحكم في الافكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والافكار الايجابية وان التدريب البدني فقط على اداء المهارات الحركية الغير كافية لتعليمها واتقانها بصورة كاملة حيث ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية وتعتمد اساسا على الترابط البدني والعقلي والتنويع في استعمال اساليبها لذلك ارتئت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام التدريب الذهني لذا من خلال استخدام التدريب الذهني كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل ان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية اكثر فاعلية من عدم الممارسة يجب استخدامها مكملّة مع الممارسة البدنية لإعطاء افضل النتائج. ويهدف البحث الى :

- ١- اعداد برنامج للتدريب الذهني في تعلم رمية ال ٧ متر في كرة اليد لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -المرحلة الرابعة الجامعة المستنصرية .
- ٢- معرفة تأثير التدريب الذهني في مهارة رمية ال ٧ متر في كرة اليد .

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث .

٢-٢ عينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (٢٠) طالب يمثلون منهم (١٠) طلاب للمجموعة التجريبية و(١٠) طلاب للمجموعة الضابطة .

٢-٣ أدوات البحث

٢-٣-١ الأدوات المستخدمة

- جهاز حاسوب .

- حاسبة يدوية .

- صافرة عدد(١) .

- كرات يد قانونية عدد (٣)

- ملعب كرة يد قانوني .

- هدف كرة يد قانوني .

٢-٣-٢ وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية

- الاختبارات والقياس

- استمارة تسجيل الدرجات

- مصادر العلمية العربية وشبكة المعلومات (interknit)

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث: اختبار التصويب من الثبات .

(احمد عريبي عودة ، ٢٠٠٤ ، ص٥٢٦)

الهدف من الاختبار: قياس التصويب من الثبات.

الادوات: ٢ كرة يد - صافرة - هدف قانوني .

وصف الاداء: يقف اللاعب خلف خط ال٧ متر وبعد سماع صافرة يقوم برمي الكرة داخل الهدف

- يكرر الاداء ٣ مرات .

التسجيل :

- لا تحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك منها اللاعب اكثر من ٣ خطوات

- تحتسب نتيجة التصويب بعد سماع الصافرة من قبل الحكم .

القواعد: عدم اخذ ٣ خطوات

- ٢-٥ التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء تجربتها الاستطلاعية في يوم الاربعاء الموافق (٢٠١٧/٣/٨) في تمام الساعة العاشرة والنصف على مجموعة من طلاب المرحلة الرابعة يبلغ عددهم (٤) طلاب من مجتمع البحث وتم تطبيق الاختبارات عليهم وقد توصلت الباحثة الى :
- ١- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
 - ٢- التأكد من سلامة الادوات المستخدمة في البحث وصلاحياتها .
 - ٣- التأكد من مكان اجراء الاختبار ومدى ملائمته لتنفيذ التجربة الرئيسية .
 - ٤- معرفة حجم وامكانية فريق العمل ، الكادر المساعد ، في تنفيذ التجربة الرئيسية .
 - ٥- تجاوز الاخطاء التي يمكن ان ترافق التجربة الرئيسية .
- ٢-٦ التجربة الرئيسية:
- ١- اجرت الباحثة الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يوم الخميس الموافق (٢٠١٧/٣/٩) في الساعة العاشرة والنصف في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 - ٢- تم تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة يوم الخميس الموافق (٢٠١٧/٣/١٥) وكان البرنامج التدريبي المقترح من (٨) وحدات تدريبية توزعت على (٤) اسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع ، وبإشراف الباحثة .
 - ٣- تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الخميس (٢٠١٧/٤/٢٤) وبنفس ظروف الاختبارات القبليّة وتم الحصول على النتائج لمعالجتها احصائيا .
- ٢-٧ الوسائل الاحصائية : استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS

٣-١-١ عرض نتائج اختبار دقة التصويب من الثبات .

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي

المهارات	المجموعة الضابطة س	المجموعة الضابطة ع	المجموعة التجريبية س	المجموعة التجريبية ع	t.test المحتسبة	الدرجة الجدولية	الدلالة
مهارة التصويب من الثبات	٠,٢٠٠	٠,٤٢١	٠,٨٠٠	٠,٤٢١	٣,٦٧	٢,١٠	معنوي

من خلال الجدول ظهر أن الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الثبات هي ٠,٢٠٠ حيث أن الدرجة العظمى للاختبار هي (١٠٠) درجة حيث أن الدرجة العظمى للاختبار هي عدد المحاولات الصحيحة في (٣٠) ثا مضروبة في ٣ أما الانحراف المعياري لمهارة التصويب من الثبات ٠,٤٢١ للمجموعة الضابطة .

أما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الثبات هي ٠,٨٠٠ أما الانحراف المعياري لها فقد كانت ٣,٦٧. أما الدرجة المحتسبة لاختبار t-test هي ٢,١٠ وبما أن قيمة t المحتسبة أكبر من قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة ٥% فإن مستوى الدلالة معنوي.

٣-١-٢ عرض وتحليل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي

جدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحتسبة

المهارات	الاختبار القبلي س	الاختبار البعدي ع	الاختبار البعدي س	الاختبار القبلي ع	t-test المحتسبة	الدرجة الجدولية	الدلالة
مهارة التصويب من الثبات	٠,٢٠٠	٠,٤٢١	٠,٨٠٠	٠,٤٢١	٣,٦٧	٢,٢٦	معنوي

من خلال الجدول ظهر الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الثبات هي ٠,٢٠٠ والانحراف المعياري لمهارة التصويب من الثبات هي ٤٢١,٠ من الاختبارات القبلية .
اما الاختبارات البعدية فقد ظهرت الوسط الحسابي لمهارة التصويب من القفز من الثبات هي ٠,٨٠٠ والانحراف المعياري ٠,٤٢١ .
اما الدرجة المحتسبة فكانت ٣,٦٧ اكبر من الدرجة الجدولية ٢,٢٦ فان مستوى الدلالة معنوية

٣-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .
من خلال معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية تبين اهمية التدريب الذهني ان هناك ظروف غير معنوية لصالح المجموعة الضابطة لذلك قام الباحث باستخدام الاختبارات البعدية وتدريب الطلاب على رمية ال ٧ متر وادى ذلك لصالح الاختبارات البعدية لطلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري له فاعلية كبيرة في تعليم الطلبة بعض المهارات الاساسية ومنها رمية ال ٧ م .
- ٢- التدريب المهاري لبعض المهارات الاساسية لكرة اليد فيه نسبة كافية لتعليم تلك المهارة.
- ٤-٢ التوصيات:
- ١- استخدام التدريب الذهني مع التعليم المهاري ضمن الوحدات التعليمية للطلبة لما له اهمية في عملية تسريع التعليم.
- ٢- تشجيع الطلبة على التدريب لتلك المهارات الاساسية في كرة اليد والتدريب الذهني في الاوقات غير اوقات الدرس.
- ٣- التنوع في وسائل التدريب الذهني من خلال التسجيل الصوتي والنماذج البصرية والتصور التجريبي بوصفه جزء مكمل للتعليم المهاري .

المصادر

- احمد عريبي عودة ، كرة اليد وعناصرها الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٤ .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، الكلمة الطيبة . العراق . ٢٠١٠ .

تأثير التدريب اللاهوائي في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي سباحة ٥٠ م حرة

م.د. خلود عبد الوهاب

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Alrawan_98@yahoo.com

الملخص

تعتبر فعالية السباحة من الفعاليات التي تتطلب سرعة في الأداء وهذا يحتاج إلى قدرات بدنية عالية تعمل على رفع مستوى الأداء ، ومن هذه الفترات تحمل السرعة كونها تعمل على مقاومة التعب نتيجة التدريب واكتساب الطاقة عن طريق النظام اللاهوائي ، أما مشكلة البحث فتكمن في هبوط وتباطؤ سرعة الأداء بدنياً لأغلب لاعبي السباحة وخاصة في الأمتار الأخيرة من السباق ، مما يؤثر سلباً على الأداء المهاري وتحقيق الأرقام القياسية .

ويهدف البحث إلى:

١- استخدام تمرينات لتطوير تحمل السرعة لاهوائياً .

٢- التعرف على تأثير التدريب اللاهوائي في تطوير تحمل السرعة وتفترض الباحثة وجود تأثير ايجابي للتدريب اللاهوائي في تطوير تحمل السرعة لسباحة ٥٠ م حرة .

وقد طبقت هذه الدراسة على سباحي نادي الكاظمية الرياضي للموسم ٢٠١٧ و تم اجراء الاختبارات القبلية لأفراد الدراسة تلاها تطبيق التجربة ومن خلال استخدام التمرينات ثم أجريت للاختبارات البعدية ، حيث توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية :

- وجود تأثير ايجابي للتدريب اللاهوائي في تطوير تحمل السرعة لدى سباحي ٥٠ م من خلال استخدام التمرينات اللاهوائية

وقد اوصت الباحثة

- ضرورة الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الخاصة ، لما لها أهمية في تطوير تحمل السرعة

الكلمات المفتاحية : تأثير التدريب اللاهوائي ، تحمل السرعة ، سباحة ٥٠ م حرة

The effect of anaerobic training on developing speed endurance among 50m freestyle swimming players

Lect. Dr.Kholoud Abdel Wahab

Iraq. Baghdad University. College of Physical Education and Sports Science

Alrawan _ 98@yahoo.com

Abstract

Swimming is one of the activities that require speed in performance and this needs high physical capabilities that work to raise the level of performance, and from these periods endure speed as it works to resist fatigue as a result of training and the acquisition of energy through the anaerobic system. The research problem lies in the decline and slowdown of performance speed Physically, for most swimming players, especially in the last meters of the race, which negatively affects skill performance and records .

The research aims to:

1. Use anaerobic exercises to develop anaerobic speed .
2. Identify the effect of anaerobic training on developing speed endurance. The researcher hypothesizes that there is a positive effect of anaerobic training in developing speed endurance for a 50m freestyle swimming.

This study was applied to Al-Kadhimiya Sports Club swimmers for the 2017 season and then conducted the pre tests for the study members followed by the application of the experiment and through the use of exercises and then conducted for the post-tests. The researcher reached the following results:

-There was a positive effect of anaerobic training on developing speed endurance for 50m swimmers through the use of anaerobic exercises.

The researcher recommended:

-The need to pay attention to developing special physical characteristics, as they are important in developing speed endurance.

Key words: anaerobic training effect, speed endurance , 50m freestyle swimming

١- المقدمة:

لقد توصلت الدراسات والأبحاث إلى معلومات مهمة ، وتستمر هذه الدراسات لغرض مواكبة العصر وإيجاد الحلول الخاصة في مجال علم التدريب الرياضي وتطوره من خلال القدرات البدنية التي لها فاعلية في رفع مستوى الأداء ومنها تحمل السرعة ، حيث تعد من القدرات التي لها تأثير إيجابي على مقاومة التعب لدى السباحين ، ومساعدتهم للوصول إلى عملية التكيف البدني ، ويؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية وتشمل التغيرات اللاهوائية أو الهوائية لإنتاج الطاقة اللازمة للأداء الرياضي ، وكلما كانت هذه التغيرات إيجابية تؤدي في النهاية إلى تقدم مستوى الأداء بكفاءة عالية .

وتكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات بدنية ذات طابع لا هوائي لتطوير تحمل السرعة ، باعتبارها من أكثر التدريبات فاعلية بالنسبة لسباحي المسافات القصيرة لكونها تساعد في الاحتفاظ بسرعتهم لأطول فترة ممكنة من خلال مقاومتهم للتعب بواسطة إعادة بناء الطاقة وهذا يتم من خلال الاهتمام بالأحمال التدريبية من حيث الشدة والراحة واستخدام وسائل تدريبية مناسبة لتطوير صفة تحمل السرعة لدى سباحي (٥٠) م حرة أما مشكلة البحث فتكمن في متطلبات السباحة الحديثة التي لا بد أن تتواءم مع التطور الحاصل في هذه الفعالية من خلال امتلاك السباحين مستوى عالي من القدرات البدنية ومنها تحمل السرعة في هذا المجال فقد لاحظت الباحثة هبوط وتباطؤ في سرعة الأداء بدنياً لأغلب سباحي المسافات القصيرة وخاصة في الربع الأخير من المسافة خلال السباقات مما يؤثر سلباً على الأداء المهاري وما تتطلبه هذه الفعالية من سرعة لقطع المسافة المطلوبة بأقل زمن لتحقيق الأرقام القياسية .

ويهدف البحث الى:

١- استخدام تمرينات لتطوير تحمل السرعة لاهوائياً لسباحي (٥٠) م حرة .

٢- التعرف على تأثير التدريب اللاهوائي في تطوير تحمل السرعة لدى سباحي (٥٠) م حرة

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث من خلال استخدام التصميم التجريبي (ذو الاختبار القبلي والبعدي وبأسلوب المجموعة الواحدة)

٢-٢ مجتمع البحث: شمل مجتمع البحث سباحو نادي الكاظمية للسباحة وللموسم (٢٠١٧) والبالغ عددهم ١٥ سباح بأعمار (١٦) سنة بنسبة ٨٠% من العدد الكلي حيث طبقت الباحثة التجربة الاستطلاعية على (٣) لاعبين ، حيث تم استبعادهم من التجربة الرئيسة لتشمل عينة البحث (١٢) لاعب .

٢-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- الملاحظة والتجريب .

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

- مسبح ومستلزمات السباحة .
- ساعة إيقاف .
- صافرة .
- شريط لاصق .

٢-٤ خطوات إجراء البحث

٢-٤-١ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق (٢٠١٧/٢/١٧) على عينة من أفراد مجتمع البحث وعددهم (٣) لاعبين وكان الغرض من التجربة ما يلي :

١- التحقق من مستوى صعوبة الاختبار وملائمتها لأفراد العينة .

٢- حساب الفترة الزمنية لأجراء الاختبارات .

٣- كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

٤- الوقوف على أهم المعوقات التي قد تصادف الباحثة أثناء تنفيذ الاختبارات الرئيسية .

٢-٤-٢ الاختبارات القبلية

أجرت الباحثة الاختبارات القبلية في يوم (السبت) الموافق (٢٠١٧/٢/١٨) في الساعة

(الثالثة عصراً) في مسبح نادي الكاظمية ، وذلك بعد تهيئة كافة المستلزمات والأدوات الخاصة بالاختبار ، وشرح عملية تنفيذه بالتفصيل وعدد المحاولات لكل لاعب وكيفية احتساب الدرجة ، أما الاختبارات التي قامت الباحثة بإجرائها هما اختبار تحمل السرعة للذراعين وكذلك اختبار تحمل السرعة للقدمين .

٢-٥ الاختبارات المستخدمة

١- الاختبار الأول : ثني ومد الذراعين وضع الشناو (٣٠ ثانية)

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل سرعة الذراع .

- مواصفات الأداء : من وضع الانبطاح ثني ومد الذراعين (٣٠ ثانية) .

- طريقة التسجيل : تحسب عدد مرات ثني ومد الذراع خلال ٣٠ ثانية .

٢- الاختبار الثاني : الجري المكوكي ٢٥ م $\times$ ٨

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين .

- الأدوات: شريط قياس ، شريط لاصق ، ساعة إيقاف ، ساحة مستوي بمسافة ٥٠ م ، صافرة .

- مواصفات الأداء : يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ٢٥ م ، حيث يقف اللاعب عند خط البداية وبعد الإشارة يقوم بالجري بأقصى سرعة باتجاه الخط المتوازي ليلامسه بقدمه ثم يستدير ليعود إلى خط البداية ، يكرر هذا الأداء ٨ مرات لتصبح المسافة المقطوعة

$$٨ \times ٢٥ = ٢٠٠ \text{ م}$$

- التسجيل : يتم تسجيل الزمن الذي استغرقه اللاعب في قطع المسافة (٨ $\times$ ٢٥) .

٢-٦ التجربة الرئيسة

قامت الباحثة بوضع برنامج التدريب اللاهوائي باستخدام مجموعة تمرينات اللاهوائية بهدف تطوير تحمل السرعة في سباحة (٥٠م) وكانت عدد الوحدات التدريبية (١٢) وحدة بواقع (٢) وحدة تدريبية لكل إسبوع حيث بدأت التجربة الرئيسة يوم (السبت) بتاريخ ٢٠١٧/٢/٢٠ واشتمل التدريب اللاهوائي على المفردات التالية:-

- طريقة التدريب: (الفتري مرتفع الشدة) .

- الشدة التدريبية المستخدمة (٩٠ %) شبه قصوى .

- الحجم التدريبي للبرنامج (١٠٦٧) دقيقة مع وجود فترات راحة حتى عودة النبض إلى ١٠٠ ض/د إلى ١٢٠ ض/د وبين المجموعات حتى عودة النبض إلى ١٠٠ ض/د وهي راحة سلبية غير تامة وكما موضح بالملحق (١) .

٢-٧ الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة وتطبيق البرنامج التدريبي قامت الباحثة بتاريخ ٢٠١٧/٤/٩ من يوم الأحد الساعة (الثالثة عصراً) بتطبيق الاختبار البعدي ، قد حرصت الباحثة على توفير نفس ظروف الاختبار القبلي للحصول على دقة في الاختبار .

٢-٨ الوسائل الإحصائية

- الوسيط .

- نصف المدى الربيعي .

- اختبار ولكوكسن (الفرق بين الوثب) (محمد نصر الله روان ، ٢٠٠٣ ، ص٣٠٣)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل السرعة

جدول (١) يبين الوسيط المدى الربيعي لنتائج اختبارات تحمل السرعة في الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبارات		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
ثني ومد الزراعين (١) دقيقة شتاو	الجري المكوكي ٨×٢٥	الوسيط	نصف المدى الربيعي	الوسيط	نصف المدى الربيعي
		٣٨,٥	٢	٤٢,٥	١,٥
		٤٠,٧٨	٠,٤٤	٤٣,٥٦	١,٠٥

يبين جدول (١) الوسيط والمدى الربيعي لنتائج اختبارات تحمل السرعة في الاختبارين القبلي والبعدي حيث بلغ الوسيط للاختبار القبلي ٣٨,٥ ونصف الربيعي (٢) بينما الوسيط للاختبار البعدي ٤٢,٥ ونصف الربيعي ١,٥ .

أما اختبار الجري المكوكي (٨×٢٥) فقد بلغ الوسيط قيمته ٤٠,٧٨ ونصف المدى الربيعي له (٠,٤٤) في حين بلغ الوسيط في نتائج الاختبار البعدي ٤٣,٥٦ ونصف المدى الربيعي ١,٠٥

ومن خلال هذه النتائج يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولغرض التحقق من معنوية الفروق استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسن للعينات المتناظرة .

جدول (٢) يبين معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل السرعة

الاختبارات	قيمة ولكوكسن المحتسبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	النتيجة
ثني ومد الذراعين (١) دقيقة شناو	٦,٥	١٧	معنوي
الجري المكوكي (٨×٢٥)	صفر	١٧	معنوي

يبين جدول (٢) معنوية الفروق بين اختبارات تحمل السرعة في الاختبارين القبلي والبعدي ، حيث بلغت قيمة ولكوكسن المحتسبة لنتائج اختبار مد وثني الذراعين لدقيقة واحدة

(وضع شناو) (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي ، ١٩٨٠ ، ص٦)

وهي أقل من الجدولية البالغة ١٧ عند حجم عينة ١٢ ومستوى دلالة ٥% وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي .

أما نتائج اختبار الجري المكوكي (٨ × ٢٥) فقد بلغت قيمة ولكوكسن المحتسبة صفر وهي أقل من الجدولية البالغة ١٧ عند حجم عينة (١٢) ومستوى دلالة ٥% وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٢-٣ مناقشة النتائج

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل السرعة يتضح لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على حدوث تطور في صفة تحمل السرعة الذي يتفق مع فرضية البحث التي تفيد بوجود تأثير إيجابي للتمرينات اللاهوائية المستخدمة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي سباحة (٥٠ م) وتعزو الباحثة هذا التأثير إلى استخدام التمرينات اللاهوائية .

والتي تدرب عليها أفراد العينة طيلة فترة التجربة ، مما أدى إلى تطوير قدراتهم البدنية على مقاومة التعب من خلال تحسين وظائف أعضاء الطاقة لاهوائياً مما ساعد العضلات على الحركة عن طريق تحويل الطاقة الكيميائية إلى طاقة ميكانيكية من خلال تعاون أجهزة الجسم في تحديد الكفاءة البدنية والمهارية . (ريسان خريط ، مجيد مصلح ، ٢٠٠٢ ، ص٩)

اذ يعمل الجهاز الهرموني إلى جانب الجهاز العصبي بتنظيم معدلات النشاط الكيميائي لخلايا وأنسجة الجسم المختلفة .

(أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ، ٢٠٠٣ ، ص٢٧)

ويؤكد أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين ، بأن المشكلة الرئيسية التي تفرض العمل العضلي في ظروف التحمل اللاهوائي تتمثل في نقص الأوكسجين الوارد للعضلات العاملة وعدم كفايته لإنتاج الطاقة المطلوبة للاستمرار بالأداء مما يؤدي إلى إنتاج الطاقة لاهوائياً

(نظام حامض اللاكتيك) وزيادة تركيز حامض اللاكتيك في العضلة مع استمرار الأداء بسبب الاحساس بالتعب العضلي ، ومع الاستمرار في التدريب بصورة صحيحة يؤدي إلى تحسين كفاءة العضلات في التحمل اللاهوائي ، وهذا لا يتم الا من خلال التطيف الوظيفي بواسطة تقليل معدل تجمع حامض اللاكتيك وتحسين استهلاك الاوكسجين في العضلة مما يؤدي إلى زيادة أكسدة حامض البيورفيك وعدم تحوله الى لاكتيك وهذا بالإضافة الى العمل على تخلص العضلة من حامض اللاكتيك بواسطة انتشاره من الخلايا العضلية العاملة الى الدم والعضلات الغير عاملة وذلك لتحسين وظائف الجهاز الدوري .

(أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ، ٢٠٠٣ ، ص ٨٧)

وكما يشير طلحة حسام الدين إلى ان التدريب عندما يكون أرب إلى الحد الأقصى للشدة يساعد في تقليل استنفاد الكلايكوجين في العضلات ويقلل من تراكم حامض اللاكتيك لدى الرياضيين المدربين مقارنةً بغير المدربين والسبب في ذلك يعود إلى تحسن قدرة العضلات على أكسدة الأحماض الدهنية الحرة (كالوقود) لذا فان محاولة المحافظة على هذا المخزون الحامض وانخفاض معدل تراكم حامض اللاكتيك يعتبران من أهم العوامل التي يهدف التدريب اللاهوائي الى تطويرها لتحمل العمل لفترة زمنية أطول.

(طلحة حسام الدين ، ١٩٩٤ ، ص ٦٤)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- وجود تأثير إيجابي للتمرينات اللاهوائية في تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي سباحة (٥٠م) حرة .

٢- ان التمرينات المستخدمة في التدريب اللاهوائي أدت إلى تطوير تحمل السرعة للذراعين والرجلين .

٤-٢ التوصيات:

١- ضرورة تطوير الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي سباحة (٥٠م) حرة ومن أهمها التحمل الخاص .

٢- الاهتمام بتطوير صفة التحمل بصورة عامة لما لها من أهمية في تحسين الأداء وعمليات الاستشفاء للاعبي سباحة (٥٠م) حرة .

٣- الاهتمام بعملية التكيف البدني بما يتناسب مع قدرات اللاعبين والمرحلة العمرية لهم .

٤- ضرورة استخدام تمرينات بدنية لا هوائية في التدريب كونها فعالة في تطوير تحمل السرعة .

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- ريسان خريبط ، مجيد مصلح ، فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، مصر ، ٢٠٠٢ .
- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي : القياس في رياضة المبارزة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ .
- محمد نصر الله روان : الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .

ملحق (١)

نموذج الوحدة التدريبية

الفئة

التاريخ

الهدف الخاص : تطوير تحمل السرعة:

المكان

ت	القسم	التمرين والنشاط	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
١	القسم التحضيري المقدمة الاحماء العام الاحماء الخاص	٢٥ دقيقة الحضور - تهيئة الأدوات هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة مع حركة الذراعين والرجلين تمارين تمطيه عامة للذراعين - جذع رجلين تمارين تمطيه عامة للذراعين - جذع رجلين	تصل حتى نبض ١٤٠ بالدقيقة	٥ (دقيقة) ١٠ (دقيقة) ١٠ (دقيقة)			
٢	القسم الرئيسي	٦٠ دقيقة					
	التمرين الأول	مد وثني الذراعين من وضع الاستلقاء (الشناو) جري مكوكي ٨×٢٥ مرات رمي كرة طبية بوزن ٢ كغم بكلا الذراعين مع ثني الجذع الركض المرتد ٤٥ م الاستناد المائل على المصطبة التي ترتفع (٤٠سم) ثم دفعها للأسفل بالذراعين	٩٠% ٩٠% ٩٠% ٩٠%	١٥ د ١٠ د ١٠ د ١٥ د ١٠ د	٨مرات ٣×٣ ٢×٢	١٢٠ ض/د ١٢٠ ض/د ١٢٠ ض/د ١٢٠ ض/د ١٢٠ ض/د	٩٠ ثا ١٠٠ ض/د ١٠٠ ض/د ٩٠ ثا ١٠٠ ض/د ٩٠ ثا ١٠٠ ض/د
	التمرين الثاني						