

تأثير تمارينات باستخدام قناع تدريب المرتفعات في تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة لعدائي (800 م)

المشرف
أ.م.د. غسان بحري شمخي

طالبة الماجستير
ايلاف حسن هادي

www.elafsport93@gmail.com

ملخص البحث:

بالرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب فلا بد من اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل الى العديد من الحقائق العلمية من اجل الكشف عن أفضل الطرائق والاساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل في المحاولة لاستثمار الطاقة البشرية لأقصى حدودها, ومن هنا تكمن أهمية البحث باستخدام وسيلة تدريبية حديثة بديلة لطريقة تدريب المرتفعات وهي استخدام قناع تدريبي يعمل على نقص كمية الاوكسجين، وما لهذا القناع من اهمية في تحسين وتطوير الجهاز الدوري والتنفسي بخلق اجواء مشابهة لطبيعة المرتفعات، واستعملت الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث واستعمل الباحثان الأجهزة والأدوات المناسبة لبحثة واجراء التجربة الاستطلاعية للتعرف على فريق العمل وصلاحيه الأجهزة والأدوات واجراء الاختبار القبلي لتحمل القوة المميزة بالسرعة وتطبيق التمارينات وبعدها اجراء الاختبار البعدي بنفس الظروف واستعملت الباحثان الحقيبة الإحصائية Spss ومن خلاله استنتجت ان للتمرينات المستعملة وفق قناع تدريب المرتفعات وتقنين احوالها التدريبية أدت الى رفع مستوى الكفاءة البدنية لدى اللاعبين الشباب في فعالية (800م).

Research Summary:

Despite scientific progress in the field of training, more research and studies must be conducted to arrive at many scientific facts in order to uncover the best methods and methods to develop each sporting event in an optimal way in trying to invest human energy to its fullest extent, hence the importance of research using a method A modern alternative training to the method of training the heights, which is the use of a training mask that works to reduce the amount of oxygen, and the importance of this mask in improving and developing the circulatory and respiratory system by creating an atmosphere similar to the nature of the heights, and the researchers used the experimental approach to suit its nature and Research problem and the researchers used the appropriate devices and tools to search and conduct the exploratory experiment to get to know the work team and the validity of the devices and tools and conduct the pre-test to bear the distinct force of speed and the application of exercises and then conduct the post-test in the same conditions and the researchers used the

statistical bag Spss and through it I concluded that the exercises used according to the mask of altitude training and codify their loads The training led to raising the level of physical efficiency among young players in the (800) m event.

1- المقدمة

تعد ألعاب القوى من الألعاب الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم والتي تحتل مكانة خاصة بين الألعاب الرياضية المختلفة وان ما يميزها ويزيد من أهميتها هو تحطيم أرقامها القياسية العالمية وبشكل مستمر وتعدد فعاليتها التي تختلف الواحدة عن الأخرى والتي تشمل (الركض، الوثب، القفز، الرمي) وما ينطوي تحت لواء كل منها من الفعاليات. وبالرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب فلا بد من اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل الى العديد من الحقائق العلمية من اجل الكشف عن أفضل الطرائق والاساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل في المحاولة لاستثمار الطاقة البشرية لأقصى حدودها ، ورياضة ألعاب القوى تعد من الفعاليات التي تتأثر بجميع عناصر اللياقة البدنية، اذ ان لكل فعالية من فعاليات ألعاب القوى مواصفات ومتطلبات خاصة بها، ومن بين فعاليات ألعاب القوى ركض المسافات المتوسطة ومنها ال (800 م) ، وطريقة تدريب المرتفعات احدى الطرق المعتمدة لألعاب القوى كونها تعمل على نقص كمية الاوكسجين مما يساعد العداء على سرعة التكيف، ويطلق مصطلح الهيبوكسيك (Hypoxia) في مجال التدريب الرياضي "والذي يعني نقص في كمية الاوكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل إذ يؤدي ذلك الى زيادة الدين الأوكسجين ويتم ذلك عن طريق وضع برامج خاصة مناسبة للفعالية المستعملة" (حسين علي العلي وعامر فاخر : 140 , 2010).

ومن هنا تكمن أهمية البحث باستخدام وسيلة تدريبية حديثة بديلة لطريقة تدريب المرتفعات وهي استخدام قناع تدريبي يعمل على نقص كمية الاوكسجين، وما لهذا القناع من اهمية في تحسين وتطوير الجهاز الدوري والتنفسي بخلق اجواء مشابهة لطبيعة المرتفعات، ويهدف البحث الى اعداد تمرينات باستخدام قناع تدريب المرتفعات ، والتعرف على تأثير تمرينات قناع تدريب المرتفعات في تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة لعدائي (800م) اما فروض البحث فتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحمل القوة المميزة بالسرعة على عينة البحث باستخدام قناع تدريب المرتفعات ولصالح الاختبار البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل القوة المميزة بالسرعة لأفراد عينة البحث باستخدام قناع تدريب المرتفعات ولصالح المجموعة التجريبية.



2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

المنهج" هو الطريقة التي يتوصل بها الإنسان بكيفية علمية منطقية منسقة مع الواقع , الى إدراك حقيقة من الحقائق التي كان يجهلها وهو السبيل الى اكتساب المعرفة اليقينية" (نوري الشوك : 51,2004), واستعمل الباحثان المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

إنّ طريقة اختيار عينة البحث ضرورة من ضرورات البحث العلمي لكونها " الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (وجيه محجوب : 164,2004) لذي اختار الباحثان افراد عينة بحثهما بالطريقة العمدية بسبب توافر امكانية السيطرة على متغيراتها البحثية بصورة ادق من بقية العينات الاخرى , إذ يتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب جامعة ديالى للأركاض المتوسطة بألعاب القوى للموسم 2019/2018 ، اما عينة البحث فتكونت من (3) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية و(3) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة اذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ولهذا بلغت النسبة المئوية لعينة البحث 50 % من مجتمع الأصل وقام الباحثان بأجراء تجربته الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) لاعبين من نادي ديالى الرياضي للأركاض المتوسطة بألعاب القوى.

2-2-1 التجانس والتكافؤ :

إنّ من الأمور المهمة التي يجب إن يتبعها الباحث هو ضبط المتغيرات وارجاع الفروق الى العامل التجريبي، ولغرض التحقق من تجانس وتكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لأفراد عينة البحث ، اجرى الباحثان عملية تكافؤ للمجموعتين على الرغم من ان العينة المختارة هم لاعبي الشباب لمنتخب جامعة ديالى بألعاب القوى ، من خلال موازنة وتحليل البيانات المعينة بنتائج الاختبارات الاولى للعينة، وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة تم استخراج الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ وقيمة (F) ونسبة الخطأ للتأكد من تجانسها وتكافؤها في جميع المتغيرات ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية ، وبالتالي معرفة التغيرات الحاصلة من عدمها , فالجدول (3) يبين تجانس المجموعتين في اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة والجدول (1) يبين تجانس المجموعتين في الاختبار المستعمل، فتبين لنا بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات والاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة قبل اجراء التجربة .

الجدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين في اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة

المجاميع	المتغير	وحدة القياس	N	س -	± ع	قيمة T	نسبة الخطأ	قيمة F	نسبة الخطأ
1	التجريبية	متر	9	26.698	1.469	1.425	0.173	2.139	0.163
	الضابطة		9	25.537	1.954				

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

✓ المصادر العربية والأجنبية.

✓ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

✓ المقابلات الشخصية .

✓ الاختبار والقياس .

✓ استمارة استبانة.

2-3-2 الاجهزة المستعملة في البحث

✓ جهاز حاسوب (DELL).

✓ ساعات توقيت (2).

✓ جهاز TRAEDMILL.

2-3-3 الأدوات المستعملة في البحث:

✓ قناع تدريب المرتفعات.

✓ شريط لاصق لتحديد اماكن اللاعبين في الاختبارات البدنية.

✓ اقراص ليزرية عدد (6).

✓ شريط قياس بطول 40 م.

2-4 مواصفات اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين (مجلة علوم الرياضة ديالى : المجلد

الثالث , العدد 24).

اسم الاختبار: ستة حجلات يمين- يسار .

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
الأدوات اللازمة: ساحة لأجراء الاختبار، شريط قياس، طباشير.
طريقة الأداء:

- يضع المختبر قدم اليمين على خط البداية وعند سماع إشارة البدء يبدأ برجل واحدة (6) حجلات متتالية محاولاً قطع أطول مسافة.
 - يعود المختبر مشياً الى خط البداية ليضع قدم اليسار خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يبدأ بالحجل برجل اليسار (6) حجلات متتالية.
 - أدوات الاختبار: مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين أولاً وتسجيل النتائج ثانياً، محكم يراقب الأداء ويقيس مسافة الحجلات.
 - طريقة التسجيل: تحسب للمختبر مسافة الحجلات الستة (يمين - يسار) مفاصة بالمتراً وأجزاءه.
- 2-5 التجربة الاستطلاعية:**

"وهي عبارة عن تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على الصعوبات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً" (نوري الشوك , رافع الكبيسي : 89,2004) , اذ قام الباحثان بالتجربة الاستطلاعية الأولى لـ (لقناع تدريب المرتفعات) وذلك في يوم الأربعاء الموافق 2019/2/13 على عينة مكونة من (3) من خارج عينة البحث، وذلك للتعرف على صلاحية وملائمة القناع لمستوى العينة ولموضوع بحثها وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى هو:

- ✓ معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه اللاعبين في ارتداء القناع.
- ✓ التعرف على الوقت المستغرق حسب صمامات القناع.
- ✓ التأكد من كفاءة فريق العمل.
- ✓ التعرف على صلاحية وسلامة قناع تدريب المرتفعات.
- ✓ صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات.

2-6 الأسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث :

2-6-1 الصدق:

استخرج الباحثان الصدق الذاتي للاختبار وهو : " صدق الدرجات التجريبية للاختبار نسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس ، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار ، أي الدرجات التي يتم تحصيلها في الاختبار ، أي من تحديد الدرجات الحقيقية الخالية من الأخطاء ، ولكي يكون الاختبار صادقاً يجب أن يكون ثابتاً ، فهذا النوع من الصدق له علاقة بالثبات ، فالدرجات مثلاً هي حقيقية وهي الميزان ، وبما أن للثبات ارتباط مع الدرجات نفسها بعد إعادة الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار" (لؤي غانم الصميدعي : 115) ، وكما مبين في الجدول (2).



" ويقصد بالثبات أن الاختبار يحقق نفس النتائج أو مقارنة لها إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة " (محمد الياسري : 52,20110) ، وبعبارة أخرى يعرف الثبات بأن الاختبار الذي يعطي نفس النتائج أو مقارنة لنفس العينة أو مشابهة لها وتحت نفس الظروف يعد ثابتاً وإحصائياً إذا ظهر معامل الارتباط (معامل الثبات معنوياً) .

وقد قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات للاختبارات عن طريق إعادة الاختبار " وهي الطريقة التي يستخدم فيها إجراء الاختبار لمرتين بفاصل زمني مناسب تحت نفس الظروف، وعادة يعطي الاختبار الثاني أو التطبيق الثاني بعد (7) أيام من التطبيق الأول ، ويحتسب معامل الارتباط للثبات بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ويسمى الناتج بمعامل الثبات ، وتعد درجة ثبات الاختبار عالية كلما اقترب الثبات من $(1\pm)$ ، أي إعادة نفس الاختبار على نفس العينة .

وتم إجراء الاختبار الأول يوم الاثنين الموافق 2019/2/11 ، وأعيد الاختبار نفسه مرة ثانية بعد (6) أيام يوم الأحد الموافق 2019/2/17 على العينة نفسها والمؤلفة من (3) لاعبين من خارج عينة البحث ، ثم استعمل الباحثان معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبار ، وبعد الحصول على النتائج تبين أنها قريبة جداً من $(1\pm)$ ، وهذا يؤكد تمتع الاختبار بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	تحمل القوة المميزة بالسرعة	0.85	0.91

2-6-3 الموضوعية :

"الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكّمين، فالموضوعية تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقديم أداء المختبرين مهما كان اختلاف المحكّمين ، ويمكن التعرف على الموضوعية من خلال التعرف على مقدار الفرق بين تقدير محكّمين أو أكثر للأداء ، أو عن طريق معامل الارتباط بين تقويم المحكّم الأول والمحكّم الثاني " .

ولأنّ الاختبار التي تم استخدامها قيد البحث بعيدة عن التصميم الذاتي والانحياز ، فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة، وذلك لأنّ نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (زمن/ثا ، متر) ، الأمر الذي جعل الباحثان يعدان الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية .

7-2 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في تمام الساعة العاشرة صباحا من يوم الثلاثاء الموافق 2019/2/19 وعلى ميدان نادي ديالى، وقام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبار البعدي.

8-2 التجربة الرئيسة

قام الباحثان بتصميم وتنفيذ تمارين قناع تدريب المرتفعات خلال مدة الإعداد الخاص اذ تضمن البرنامج على 36 وحدة تدريبية مقسمة على 12 أسبوع وبواقع (3) وحدات من كل أسبوع في الأيام المخصصة وهي (الاحد - الثلاثاء - الخميس) وتم العمل بهذه التجربة من يوم الاحد الموافق 2019/2/24 والانتهاؤها منها في يوم الاحد الموافق 2019/5/19.

✓ شملت هذه التمارين من خلال القناع المستعمل على تمارين لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة لفعالية 800 م.

✓ راعى الباحثان في التمارين تقنين حمل التدريب وبشدد مختلفة في كل وحدة تدريبية حسب ما يحتاجه اللاعب من خلال تموج الحمل حسب متطلبات تمارين القناع.

✓ أعد الباحثان مجموعة من تمارين القناع والبالغ عددها (15) تمرين.

9-2 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في تمام الساعة (10) صباحا من يوم الثلاثاء الموافق 2019/5/21 في ميدان نادي ديالى الرياضي لألعاب القوى، وقد اهتم الباحثان على توفير نفس ظروف الاختبار القبلي.

10-2 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية Spss لاستخراج النتائج ومعالجتها احصائيا.

الاختبارات	س -	N	±ع	الخطأ المعياري
القبلي	26.698	9	1.469	0.490
البعدي	32.172	9	1.372	0.457

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري

2-3 عرض فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (هـ) و (T) المحسوبة ونسبة الخطأ لمتغيرات لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية:

الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (هـ) وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الاختبارات	س ف	ع ف	هـ	T	نسبة الخطأ
تحمل القوة المميزة بالسرعة	-5.474	0.894	0.298	18.365	.000

3-3 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدى لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة:

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري

الاختبارات	س -	N	ع ±	الخطأ المعياري
تحمل القوة المميزة بالسرعة	القبلي	9	1.954	0.651
	البعدى	9	1.525	0.508

3-4 عرض فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (هـ) و (T) المحسوبة ونسبة الخطأ لمتغيرات لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية:

الجدول (12)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (هـ) وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

الاختبارات	س ف	ع ف	هـ	ت	نسبة الخطأ
تحمل القوة المميزة	-4.217	1.294	0.431	-9.777	.000

3-5 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجاميع	N	س -	ع ±	قيمة T	نسبة الخطأ
تحمل القوة المميزة بالسرعة	9	32.172	1.372	3.538	.003
المجموعة التجريبية	9	29.753	1.525		

3-6 مناقشة نتائج اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة :

يعزو الباحثان التطور الحاصل الى تطبيق مفردات تمرينات قناع تدريب المرتفعات اذ احتوى على احمال تدريبية مستتدة على اسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات عينة البحث وذلك لما تتطلبه تلك الفعالية من البداية والنهاية السريعة للسباق و المحافظة على مستوى معدل السرعة في منتصف المسافة ، اذ يشير (اثير صبري) نقلا عن (بارو سفيلد) الى التحمل الخاص الذي يعد من اهم الصفات البدنية التي تحدد مستوى الانجاز في فعالية ركض 800 م (اثير صبري : 124,1983). اذ يرى الباحثان بان التدريبات التي استعملت من قبل المجموعة التجريبية سواء أكانت بارتداء قناع تدريب المرتفعات أو من دونه على المضمار قد احدثت تطوراً كبيراً في انجاز ركض 800 م ويرجع هذا التطور الى تحسن مستوى تحمل القوة المميزة بالسرعة وهذا ينعكس على تطور مستوى الانجاز في ركض (800 م).

ومن خلال ما تم عرضه وتحليله في الجداول الانفة ذكرا لنتائج اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة إذ أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تمرينات تدريب القناع اذ ظهرت هنالك فروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وجدت أن هناك تطوراً في مستوى العينة من خلال التمرينات ونوعيتها وحدائتها وتسلسلها وفق الأساليب العلمية الحديثة الذي وضعها الباحثان مما أدى إلى التحسن في إنجاز ركض 800 م لعينة البحث.



ويتبين للباحثان هذا التطور هو اندماج أو تقليل المجموعة التجريبية إلى مفردات أو مجريات منهج التمرينات الذي وضع للمجموعة التجريبية وتحملها أعباء التعب من خلال الجرعات التدريبية المعطاة لها ولقد توصلها إلى مردود إيجابي فيما يخص النتائج النهائية في الاختبار البعدي وكذلك يرجع الفضل إلى الأسلوب التدريبي المستعمل لتمرينات القناع له مردود إيجابي بالفعل لهذه الفعالية إذ يعد التدريب المستعمل نوعاً من أنواع طرق التدريب الأخرى إذ هذا النوع من التدريب يعتبر أكثر ملائمة من مقارنةً ببقية الطرق التدريبية الأخرى التي تستخدم في تنمية صفة (التحمل الخاص) مما يؤدي هذا إلى تطور فعالية 800م وذلك التطور الحاصل يأتي من جراء تحسين مستوى صفة (التحمل الخاص) للفعالية وهذا مردود في فعالية ركض 800 م حرة ولقد اعتمد مبدأ الدقة في تدريب تحمل القوة المميزة بالسرعة إذ أن افضل ما يمكن أن يتوصل إليه الرياضي من خلال تدريب تحمل القوة المميزة بالسرعة ولرفع من مستواها ومقارنة التعب والتغلب عليه هو قدرة الرياضي على إنتاج الطاقة في الظروف اللااوكسجينية الأمر الذي يرفع من قدراته وإمكانياته ليكون مؤهلاً لتجاوز الصعوبات في التدريب والمنافسات لتحقيق افضل النتائج الرياضية (حسين العلي وعامر فاخر: 2004,140).

وهذا يعود أيضاً إلى مدى ونوع الطريقة التدريبية المستعملة في تمرينات قناع تدريب المرتفعات المعدة من قبل الباحثان إذ استعمل الباحثان طريقة التدريب الهرمي من تموج الشدة أي هرمي بين أسابيع المنهج التدريبي وتموج الشدة بين الوحدات التدريبية الأسبوعية الذي استعملها من خلال تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية مما أدى إلى تحقيق تطور ملموس وملحوظ من خلال الاختبارات القبلية والبعدية الذي جرت وعرضت نتائجها في الجداول السابقة في فعالية (800 م) مما أظهرت وجود فروق معنوية بشكل واضح وملحوظ ولصالح مجموعة البحث أي المجموعة التجريبية وهذا من خلال التطور الحاصل والواضح الذي حصل لأفراد العينة التجريبية أثناء أداء العملية التدريبية التي من خلالها قد تبين أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية لأفراد عينة البحث بين الاختبارين القبلي مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية في النتائج ويؤكد أن هناك تطوراً في مستوى الفعالية وهذا يدل على أن مجريات التمرينات قد اخذ طابعاً إيجابياً مع العينة التجريبية.

ويعزو الباحثان الى فاعلية محتويات تمرينات القناع من حيث ترتيب و تنسيق التمرينات الموضوعية وفق اسس و نظريات علم التدريب الرياضي الحديث، فالمنهج التدريبي هو " عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً" وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة" (عبد الرحمن :155, 1996).

" وإن التناوب في عمل المجاميع العضلية العاملة تجنباً للإجهاد الذي يحصل عند اعطاء التمرينات في المنهج المعد (تمرينات قناع المرتفعات)، أسهم في الحصول على نتائج إيجابية، وهذا يتفق مع "قحري

الدين قاسم" إذ يرى أن الغاية الأساسية لنوعية التمرينات المعطاة للمجموعة التجريبية كانت في مساعدة اللاعب على الحفاظ على القوة السريعة التي يمتلكها لأطول مدة زمنية ممكنة وبشكل متكرر واستخدام تمرينات تحمل القوة المميزة بالسرعة كوحدة واحدة دون تجزئتها اسهم في التطور الحاصل للمجموعة التجريبية وان التطور الحاصل في تحمل القوة المميزة بالسرعة يساعد على رفع كفاية تحمل اللاعبين في اداء حركات قوية وسريعة ويكون اكثر استعداداً لمواجهة متطلبات اللعب المختلفة وغير الثابتة" (فخر الدين قاسم :2005,120).

4- الخاتمة:

للتمرينات المستعملة وفق قناع تدريب المرتفعات وتقنين احوالها التدريبية أدت الى رفع مستوى الكفاءة البدنية لدى اللاعبين الشباب في فعالية (800م) , إنّ للحمل التدريبي المستعمل خلال أداء تمرينات قناع المرتفعات دوراً كبيراً في ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة. ويوصي الباحثان بالاعتماد على نتائج البحث في تحديد مفردات تمرينات قناع المرتفعات في تطوير بعض القدرات البدنية الأخرى وبرمجتها لدى اللاعبين الشباب في مرحلة الإعداد الخاص، وإجراء بحوث ودراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير قناع المرتفعات في الألعاب الأخرى سواء كانت فردية او جماعية. المصادر

- أثير محمد صبري؛ تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983، ص124.
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2010م) ص140
- عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مصر: مركز الكتاب للنشر، 1996، ص155.
- مجلة علوم الرياضة: <https://www.iasj.net> / المجلد الثامن، العدد 24.
- محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1 ، النجف الاشرف : دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 ، ص52 .
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد : 2004) ، ص 51.





ISSN :6032-2074 العدد الثالث عشر الرقم الدولي

مجلة علوم الرياضة

• وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: بغداد، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص 164.

• فخري الدين قاسم صالح؛ منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التثقيف لتطوير الصفات البدنية الخاصة واثرها في دقة الاداء لبعض المهارات الاساسية بلعبة الاسكواش للشباب باعمار (17-19) سنة، (اطروحة دكتورا، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005) ص 120.

