

تأثير التدريب اللامركزي المكثف في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب العالي للناشئين

أ.م.د سعدون ناصر

Saadoun.asser@alsafwa.edu.iq

كلية الصفوة الجامعة

تاريخ نشر البحث 2024/11/25

تاريخ استلام البحث 2024/8/16

الملخص

هدف البحث بناء برنامج تدريبي مبني على استخدام التدريب المركزي المكثف لتطوير القوة المميزة بالسرعة , والقوة الانفجارية , وبالتالي تطوير الانجاز لدى الناشئين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية , وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وبأسلوب الاختبارات القبلية البعدية , اذ تم اختيار عينة البحث من مجتمع اللاعبين الناشئة في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية والذي كان عددها الكلي (10) لاعبين قسموا الى مجموعتين مجموعة ضابط ومجموعة تجريبية وعددها (5) لاعبا لكل مجموعة وبعد اتمام اجراءات البحث الميدانية ومعالجة البيانات المستحصلة احصائياً , استنتج عدة استنتاجات منها

- 1- ان البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث كان له تأثيراً ايجابياً واضحاً في عملية تدريب ناشئي رياضة الساحة والميدان في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .
- 2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (القوة المميزة بالسرعة للرجلين , القوة الانفجارية , الانجاز) ولصالح الاختبارات البعدية .

الكلمات المفتاحية : التدريب اللامركزي , القدرات البدنية , الوثب العالي

The effect of intensive decentralized training on developing some physical abilities and achieving high jump for juniors

Assistant Professor Saadoun Nasser

Saadoun.asser@alsafwa.edu.iq

Al-Safwa University College

Date of receipt of the research 8/16/2024 Date of publication of the research 11/25/2024

Abstract

The aim of the research is to build a training program based on the use of intensive centralized training to develop the strength characterized by speed and explosive power, and thus develop achievement among juniors in the National Center for the Care of Sports Talent. The researcher used the experimental method by designing the control and experimental groups and using the method of pre-post tests, as the research sample was selected from the community of young players in the National Center for the Care of Sports Talent, which had a total number of (10) players divided into two groups, a control group and an experimental group, with a number of (5) players for each group. After completing the field research procedures and processing the obtained data statistically, several conclusions were drawn, including

1-The training program prepared by the researcher had A clear positive impact on the training process of track and field juniors at the National Center for Sports Talent Care.

2-There are statistically significant differences between the pre-tests and post-tests of the control group in the research variables (the distinctive speed strength of the legs, explosive power, achievement) in favor of the post-tests.

Keywords: Decentralized training, physical abilities, high jump

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لقد تغير شكل ومحتوى البرامج التدريبية استجابة للتطورات في مختلف علوم التدريب الرياضي. ويرجع ذلك إلى التغيرات التي طرأت على الأساليب والوسائل المستخدمة في العملية التدريبية، وقد أثبتت التجربة أن استخدامها مباشر وفعال. ومن الواضح أن لها تأثير على تحسين مستوى الرياضة.

وقد أعتمد العلماء ومحترفي الرياضة وكذلك المدربين على البحث العلمي في تشخيص المشكلات الخاصة بالرياضة بشكل عام وبرياضة الساحة والميدان بشكل خاص ، اذ تعد هذه الرياضة من أهم الرياضات الجماهيرية والاولمبية التي عرفت منذ القدم ومنها رياضة، اذ تعد من الرياضات التي تعتمد بشكل مباشر وكامل على عناصر اللياقة البدنية والقدرات البدنية لدى لاعبيها ، وهذه المشكلات التي يتم تشخيصها واسعة ومتعددة سواء كانت في العملية التدريبية أو خلال فترة المنافسات والعمل على حلها ، وذلك بزيادة عمليات البحث الجادة التي تستهدف تطوير الحالة التدريبية للاعبين وتحقيق نتائج عالية خلال جميع التنافسات والمحافل الرياضية المحلية والعالمية ، ولذلك تم تصميم العديد من الاساليب والمناهج والبرامج التدريبية الحديثة ومنها التدريب اللامركزي المكثف

اذ يعد التدريب اللامركزي متكون من جزأين رئيسين هما حمل مركزي - وحمل لا مركزي مترامن يكون فيه الحمل التدريبي اللامركزي اكبر من الحمل المركزي وبذلك يشير ششوميل وآخرون الى " ان التدريب اللامركزي المكثف أظهر القدرة على تحسين القوة العضلية وانتاج القدرة العضلية والذي يحدث بسبب اما في التغيرات داخل الجهاز العصبي والمتمثلة في الحجم الاكثر ملائمة والتغيرات بالنمط الظاهري للعضلة السريعة ، أو تحسين البيئة الفسيولوجية والبنائية للعضلة مقارنة مع تدريب المقاومات العادية التقليدية . (cook:2013:32)

كما يشير هارة الى " ان استخدام التدريب بالأثقال للناشئين والشباب يؤدي الى تطوير للقوة والقدرة العضلية والقدرة على القيام بمتطلبات الاداء بكفاءة عالية (هارة : 1990 : 76)

ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي وهو التعرف اذ ما اكن لهذا النوع الحديث من التدريب وهو التدريب اللامركزي المكثف تأثيراً على تطور على بعض من القدرات البدنية الهامة لرياضة الساحة والميدان بصورة عامة ولفعالية الوثب العالي بصورة خاصة كذلك معرفة هل ان هذا النوع له تأثير سلبي كان ام ايجابي على مستوى الانجاز لرياضي هذه الفعالية

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث برياضة الساحة والميدان كونه كان لاعباً دولياً ومدرّباً وتدرّسياً للتربية البدنية وعلوم الرياضة , لاحظ ان هناك تقليدية واضحة في عملية تدريب الناشئين والشباب لتأهيلهم والوصول الى المستويات العالية والمميزة في هذه اللعبة , وتتمثل هذه التقليدية باستخدام طرائق التدريب ووضع مناهج تدريبية تحدد من تحقيق الاهداف المرجوة , وهذه الطرائق او البرامج التدريبية كان يجب ان تواكب التطور السريع والمهيب الحاصل عملية التدريب لكن الذي يحصل هو العكس لذا ارتأى الباحث في اعداد مناهج تدريبي يستخدم فيه نوع حديث من انواع التدريب الا وهو التدريب اللامركزي المكثف ومعرفة ما هي تأثيرات هذا النوع على بعض القدرات ومستوى الانجاز في لعبة الوثب العالي لدى الناشئين .

1-3 اهداف البحث :

- 1- بناء برنامج تدريبي يستخدم التدريبات اللامركزية في تدريب لاعبي فعالية الوثب العالي الناشئين .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المعد على بعض القدرات البدنية ومستوى الانجاز الخاصة بفعالية الوثب العالي لدى عينة البحث .

1-4 فرضيتا البحث :

1- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين اختبارات القدرات البدنية ومستوى الانجاز الخاصة بفعالية الوثب العالي القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

2- هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين اختبارات القدرات البدنية ومستوى الانجاز لفعالية الوثب العالي البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ..

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الناشئة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .

1-5-2 المجال الزماني : من 1 / 7 / 2022 الى 10 / 10 / 2022.

1-5-3 المجال المكاني : ميدان وقاعات المركز الوطني لرعاية الموهب الرياضي _

وزارة الشباب والرياضة - بغداد

1-6 تحديد المصطلحات :

التدريب اللامركزي : طريقة مفيدة يمكن اعتمادها خلال تدريب المقاومة تعتمد على الانقباضات اللامركزية تتمثل في الحمل اللامركزي المكثف ، هذه الاستراتيجية التدريبية تعتمد على قدرة العضلات انتاج اكبر قوة خلال اقصى انقباض لا مركزي 20-60 % مقارنة مع انواع الانقباضات الاخرى (Maloney: 2021:109)

. القدرات البدنية : مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية، أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج.(حسنين : 1997:

(89

الوثب العالي : وهي من الفعاليات الرياضية التي تدرج من ضمن رياض العاب القوى والتي تتطلب مستوى مرتفع من عناصر اللياقة البدنية من قوة وسرعة ومرونة وغيرها من العناصر اذ تتحكم هذه العناصر في مستوى الاداء وبالتالي في المستوى الرقمي لهذه الفعالية

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بطريقة القياس القبلي والبعدى لملائمته اهداف وعينة البحث " إذ يعد المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر " (علاوي وراتب، 1999: 217).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث من قبل الباحث بالطريقة العمدية , الا وهم اللاعبين الناشئة في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية والبالغ عددهم الكلي 18 لاعباً , وقد تم اختيار عينة البحث من هذا المجتمع بالطريقة العشوائية ومن خلال اجراء عملية القرعة من قبل الباحث قد تم تحديد عين البحث ب (10) عدائين قسموا الى ثلاث اقسام هي : عين الاستطلاع (2) عدائين و المجموعة الضابط (4) عدائين , والمجموعة التجريبية (4) عدائين جدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

توزيع عينة البحث والنسبة المئوية لها

المجتمع الكلي		الضابطة		التجريبية		الكلية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
22	100%	4	18%	4	18%	8	36%

2-2-1 تجانس عينة البحث :

اجرى الباحث عملية التجانس بين افراد العينة على وفق المتغيرات التالي (العمر البيولوجي , الطول , الوزن) ليتسنى له ايعاز الفرق ان حدث الى العامل التجريبي دون الركون الى العوامل المؤثرة الخارجية , وبذلك استخدم الباحث معامل الالتواء الذي اظهر التجانس للعينة وهي القيمة المحصورة ما بين $(-3, +3)$ مما يشير الى تجانس العينة والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	16,20	16,40	0.933	0.788
الطول	سم	160.70	160.40	5.123	0.210
الوزن	كغم	53.45	53.10	2.181	0.873

2-3 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث عدة وسائل وادوات لجمع المعلومات وكذلك استخدامها في اجراءات البحث للخروج بنتائج علمية رصينة من البحث وهذه الادوات والوسائل هي :-

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

1- المصادر والادبيات العربية والاجنبية .

2- المقابلات الشخصية.

3- شبكة المعلومات العالمية .

2-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

- 1- ميزان طبي لقياس الوزن والطول .
- 2- ساعة توقيت .
- 3- اشرطة قياس .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 الاختبارات البدنية :

من أجل التعرف على مستوى القدرات البدنية موضوع الدراسة الحالية , وجب على الباحث بعد استشارة العديد من الخبراء والمتخصصين في هذه الفعالية و , وبعد قيامه بدراسة وتقصي المعلومات من المصادر العلمية والادبيات العربية والاجنبية , وجب عليه اختيار مجموعة من الاختبارات التي تخص القدرات البدنية موضوع الدراسة والتي لها التأثير العالي والاهم في مستوى الانجاز لفعالية الوثب العالي وهذه الاختبارات هي :

اولاً / اختبار القوة الانفجارية : (حماد : 1998 : 86)

اختار الباحث اختبار (سارجنت) وهو اختبار الوثب العمودي من الثبات والذي يعني باختبار القوة الانفجارية للرجلين .

هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : حائط املس بأرتفاع مناسب - شريط قياس صافرة - اقلام تلوين - ساعة توقيت .

وصف الاداء :

يقف اللاعب مواجهاً الحائط ويمد ذراعيه عالياً للاقصى حد وبمستوى الجسم العمودي ثم يحدد النهاية على الحائط بقلم التلوين مع ملاحظة عدم رفع عقبي الرجلين عن الارض ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة امامه .

يقف اللاعب بعد ذلك مواجهاً نفس الحائط من الجانب ثم يقوم بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع إلى الأمام وإلى الأسفل إضافة إلى ثني الركبتين بوضع الزاوية القائمة .

يقوم اللاعب بعدها بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب إلى الأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام وللأعلى , للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وكذلك يضع العلامة بالطباشير على الحائط في أعلى نقطة يصل إليها .

طريقة التسجيل :

درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب إلى الأعلى .

ثانياً / اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين :

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت - استمارة تسجيل بيانات - صافرة

وصف الاداء :

يقف اللاعب يضع يده خلف الرقبة .

عند سماع الإشارة بالبداية من خلال الصافرة يقوم اللاعب بالنزول إلى الأسفل والصعود للأعلى

يقوم اللاعب بتكرار العملية لمدة (10) ثواني .

تعليمات الاختبار :

عدم رفع القدمين عن الأرض

النزول بحيث تكون الركبتين بزاوية قائم 90 درجة .

طريقة التسجيل :

تسجل التكرارات لكل لاعب في استمارة البيانات خلال الـ 10 ثواني .

2-4-2 الاختبارات القبلية:

في يوم السبت الموافق 2 / 7 / 2022 وعلى ملعب المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية بالعب الساحة والميدان أجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددهم (10) لاعبين الذين هم يشكلون نفس مجاميع البحث المعتمد المجموعة التجريبية والضابطة وعينة الاستطلاع وتم تسجيل كل البيانات التي استحصلها لغرض اجراء العمليات الاحصائية عليها

2-4-3 المنهج التدريبي المعد :

اعد الباحث البرنامج التدريبي الذي استخدم فيه التدريب اللامركزي المكثف الخاص بفعالي الوثب العالي بعد ان أجرى عدة لقاءات شخصي مع العديد من السادة الخبراء المختصين برياضة الساحة والميدان وفعالية الوثب العالي كذلك التقى بالمتخصصين بمجال التدريب وبعد الاخذ بأرائهم اعد منهاج تدريبي يستخدم فيه التدريب اللامركزي المكثف لغاية تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بفعالية الوثب العالي

قد تم تنفيذ مفردات هذا البرنامج ضمن القسم الرئيس للوحدات التدريبية الذي كان يستغرق ما بين (15-30) دقيقة و وخلال الاعداد الخاص اما باقي مفردات الوحدة التدريبية فقد تركت الى المدرب .

استغرق تنفيذ هذا البرنامج التدريبي فترة (12) اسبوعاً بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع

قد قسمت شدد التمارين وأحجامها في الوحدات التدريبية على حسب النسق التالية :

شدة الحمل (40-60%) للمرحلة المركزية , و(60-80%) في المرحلة اللامركزية

حجم الحمل (8:10) بالنسبة للتكرارات , و (4:3) للمجموعات . فترات الراحة بين التكرارات 15 ثانية وبين المجموعات 30 ثانية .

بتاريخ يوم الاثنين الموافق 4 / 7 / 2022 باشر الباحث بأعطاء التمارين المستخدمة للتدريب اللامركزي المكثف لعينة البحث وعلى قاعات المدارس التخصصي في بغداد .

2-4-4 الاختبارات البعدية:

بعد ان اتم الباحث تنفيذ المنهاج التدريبي المعد من قبله وخلال المدة المقررة على عينة البحث التجريبية قام باجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة التي تم تدريبها على وفق المنهاج الاعتيادي المعد من قبل المدرب , والمجموعة التجريبية التي طبق عليها المنهج المعد من قبل الباحث كان هذا في يوم السبت الموافق 8/10/2022 اذ حرص الباحث على اجراء الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها الاختبارات القبلية بعدها تم تدوين كل البيانات المستحصلة من الاختبارات لاجراء المعالجات الاحصائية عليها .

2-5 الوسائل الاحصائية :

- 1- النسبة المئوية .
- 2- المنوال .
- 3- الوسط الحسابي .
- 4- الوسيط .
- 5- الانحراف المعياري .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقوة

المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والانجاز للمجموعة الضابطة .

في ضوء البيانات التي حصل عليها الباحث بعد ان اتم اجراء الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة ومعالجتها احصائيا تم الحصول على النتائج الموضحة وكما في الجدول التالي جدول (3)

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والانجاز للمجموعة الضابطة .

المتغير	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلال الفروق
		س-	ع+	س-	ع+			
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى	تكرار الخطوات	4.9	0.0	5.4	0.0	7.654	2.776	معنوي
		80	58	60	76			
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	تكرار الخطوات	5.6	0.0	5.9	0.8	8.111		معنوي
		40	76	00	7			
القوة الانفجارية للرجلين	سم	1.1	0.0	1.2	0.0	3.417	8.432	معنوي
		67	48	34	63			
الانجاز	م/سم	3.1	0.0	3.7	0.0	8.432		معنوي
		18	64	60	92			

يتضح من الجدول (3) ان النتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة كانت كالتالي : فقد بلغ الوسط الحسابي القبلي للقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى (4.980) وانحراف معياري قيمته (0058) , بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة بالقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى (5.460) وبأنحراف معياري بلغ (0.076) , بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.654) بما يعني اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.776) , وتعني انها اكبر لذا يكون مستوى دلالة الفروق معنوية .

في حين بلغ الوسط الحسابي القبلي للقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى (5.640) وانحراف معياري قيمته (0076) , بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة بالقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى (5.900) وبأنحراف معياري بلغ (0.087) , بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.111) بما يعني اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.776) , وتعني انها اكبر لذا يكون مستوى دلالة الفروق معنوية.

ومن خلال الجدول اعلاه يبين لنا ان الوسط الحسابي القبلي للقوة الانفجارية قد بلغت قيمته (1.167) وانحراف معياري قيمته (0048) , اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة بالقوة الانفجارية فقد بلغت قيمته (1.234) وبأنحراف معياري بلغ (0.063) , بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.417) بما يعني اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.776) , وتعني انها اكبر لذا يكون مستوى دلالة الفروق معنوية.

وكذلك يبين لنا جدول (3) ان قيم الوسط الحسابي للانجاز في الاختبار القبلي قد بلغ (3.118) بينما الانحراف المعياري كانت قيمته (0.064) , في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (3.760) , بانحراف المعياري قيمته (0.092) , كذلك يبين لنا الجدول اعلاه ان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (8.432) بما يعني انها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.776) اي ان مستوى الدلالة معنوي

من خلال العرض والتحليل للنتائج في الجدول اعلاه يتبين ان هناك فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة الضابطة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمتغيرات (القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى , والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى , والقوة الانفجارية , والانجاز) لكن هذه الفروق كانت بمستوى بسيط ويعزو الباحث ذلك الى ان

التمارين المستخدمة من قبل المدرب هي تمارين روتينية تقليدية تحتاج الى تطوير وتحديث مما يعزز العملية التدريبية والخروج بنتائج انجاز واضحة

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والانجاز للمجموعة التجريبية .

في ضوء البيانات التي حصل عليها الباحث بعد ان اتم اجراء الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومعالجتها احصائيا تم الحصول على النتائج الموضحة وكما في الجدول التالي جدول (4)

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والانجاز للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلال الفروق
		س-	ع+	س-	ع+			
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى	تكرار الخطوات	5.1	0.0	5.8	0.0	8.122	2.776	معنوي
		16	66	00	82			
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	تكرار الخطوات	5.7	0.0	6.5	0.0	8.643		معنوي
		32	78	30	92			
القوة الانفجارية للرجلين	سم	1.2	0.0	1.4	0.0	4.610	9.396	معنوي
		58	54	99	74			
الانجاز	م/سم	3.2	0.0	3.9	1.0	9.396		معنوي
		80	77	10	07			

يتضح من الجدول (4) ان النتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية كانت كالتالي : فقد بلغ الوسط الحسابي القبلي للقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى (5.116) وانحراف معياري قيمته (0.066) , بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة بالقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى (5.800) وبأنحراف معياري بلغ (0.082) , بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.122) بما يعني اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.776) , وتعني انها اكبر لذا يكون مستوى دلالة الفروق معنوية .

في حين بلغ الوسط الحسابي القبلي للقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى (5.732) وانحراف معياري قيمته (0.078) , بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة بالقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى (6.530) وبأنحراف معياري بلغ (0.092) , بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.643) بما يعني اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.776) , وتعني انها اكبر لذا يكون مستوى دلالة الفروق معنوية.

ومن خلال الجدول اعلاه يبين لنا ان الوسط الحسابي القبلي للقوة الانفجارية قد بلغت قيمته (3.280) وانحراف معياري قيمته (0.054) , اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المجموعة بالقوة الانفجارية فقد بلغت قيمته (1.499) وبأنحراف معياري بلغ (0.074) , بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.610) بما يعني اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.776) , وتعني انها اكبر لذا يكون مستوى دلالة الفروق معنوية.

وكذلك يبين لنا جدول (3) ان قيم الووسط الحسابي للانجاز في الاختبار القبلي قد بلغ (3.118) بينما الانحراف المعياري كانت قيمته (0.077) , في حين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (3.910) , بانحراف المعياري قيمته (1.007) , كذلك يبين لنا الجدول اعلاه ان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (9.396) بما يعني انها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.776) اي ان مستوى الدلالة معنوي .

من خلال العرض والتحليل للنتائج في الجدول اعلاه يتبين ان هناك فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمتغيرات (القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى , والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى , والقوة الانفجارية , والانجاز) بصورة واضحة وجيدة , ويعزو الباحث ذلك الى استخدامه لبرنامج

تدريبي متطور مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية خلال التصميم والتنفيذ وبأوقات زمنية ثابتة مما أعطى نتائج إيجابية واضحة في مستوى المتغيرات محل الدراسة

3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (5)

يبين نتائج الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلال الفروق
	س-	ع+	س-	ع+			
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى	5.4	0.0	5.8	0.0	7.153	2.776	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	5.9	0.8	6.5	0.0	7.217		معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	1.2	0.0	1.4	0.0	2.221		معنوي
الانجاز	3.7	0.0	3.9	1.0	4.344		معنوي

3-4 مناقشة النتائج :

من خلال عرض وتحليل النتائج في الجداول يجد الباحث ان هنالك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات البحث (القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى , والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى , والقوة الانفجارية للرجلين ,

والانجاز) ولصالح المجموعة التدريبية ويعزى الباحث ذلك الى انه قد استخدم منهاج تدريبي مبني على الاسس العلمية ومبادئ صحيحة في اعداد البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين , وان هذا البرنامج المعتمد في جوانبه التدريبية على التدريب اللامركزي المكثف ومنها مبدأ حمل التدريب الفردي , والذي يعني بان على كل لاعب من اللاعبين ان ينفذ واجباته التدريبية وفق مستواه الموجود , كذلك يراعي هذا البرنامج التدريبي عدة مبادئ منها مبدأ التمرج والتكيف والتدرج وكما يذكر (تورنر: 2017: 25) الى ان " التدريب اللامركزي المكثف قد ينتج عنه تكيفات كبيرة أو متشابهة مع الوظيفة الحركية للعضلة مثل (القوة العضلية , والقدرة العضلية) وكذلك الاداء مثل (الوثب العمودي , والسرعة الانتقالية) مقارنة مع التدريب التقليدي .

كذلك اشار (ماثيو :2021: 54) الى ان التدريب اللامركزي المكثف يعد كوسيل تدريب تطورت بشكل كبير لتحسين الاداء الرياضي وبشكل أكثر تحديداً لتحسين القدرة العضلية , اذ انه اثناء العمل العضلي اللامركزي يمكن تحقيق سرعات وقوى أكبر عند مقارنتها مع العمل العضلي .

4-الاستنتاجات التوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

على وفق النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال معالجة البيانات احصائيا تم التوصل الى عدة استنتاجات هي :

- 1- ان البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث كان له تأثيراً ايجابيا واضحاً في عملية تدريب ناشئي رياضة الساحة والميدان في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .
- 2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (القوة المميزة بالسرعة للرجلين , القوة الانفجارية , الانجاز) ولصالح الاختبارات البعدية .

- 3- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (القوة المميزة بالسرعة للرجلين , القوة الانفجارية , الانجاز) ولصالح الاختبارات البعدية.
- 4- هنالك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث (القوة المميزة بالسرعة للرجلين , القوة الانفجارية , الانجاز) ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2 التوصيات :

- 1- اجراء دراسات اخرى يستخدم فيها التدريب اللامركزي المكثف .
- 2- استخدام التدريب اللامركزي المكثف في تطوير قدرات بدنية اخرى خاص بفعالية الوثب العالي .
- 3- الحث على استخدام التدريب اللامركزي المكثف في تدريب الفئات الاخرى من لاعبي وعدائي رياض الساحة والميدان .
- 4- اجراء المقارنة بين باقي الاساليب التدريبية واسلوب التدريب اللامركزي في تطوير المستويات البدنية والمهارية لدى اللاعبين الناشئة ولكافة الالعاب .

المصادر

- 1- أسامة كامل : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1990.
- 2- حسام الدين عبد الحميد قطب : تأثير التدريب باليستري على بعض القدرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2013 .
- 3- حنفي محمد مختار : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار الظهران للنشر والتوزيع، 1992.

4- عمرو صابر حمزة : نظريات التدريب الحديث , القاهرة : دار الفكر العربي ,

2021.

5- نزار الطالب , محمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ,

مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر , الموصل , 1981.

6- هارة : اصول التدريب الرياضي , ترجمة عبد علي نصيف . مطابع التعليم العالي ,

موصل , 1990.

7-Malony,S,J,fletcher I lower limb stiffness testing in athletic

Reformance : acritical review .sports biomechanics ,2021.