

تأثير تطوير التحمل اللاهوائي في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين تنس الطاولة

الطاول

حسين علي حسين الكوفي

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية

husainali47@yahoo.com

الخلاصة

تتجلى أهمية البحث في استخدام هذا البرنامج المقترح الذي من خلاله يقوم بتطوير التحمل الخاص للاعبين تنس الطاولة لفئة المتقدمين ، وتكمن مشكلة البحث في عدم الاهتمام بالجانب التحمل ، إذ لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدربين وبأساليبها المختلفة وعلى وفق الأسلوب العلمي الصحيح ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة .

ويهدف البحث إلى أعداد برنامج تدريبي التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين تنس الطاولة لفئة المتقدمين.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي طريق مقارنة المجموعة التجريبية مع المجموعة الضابطة .
أما مجالات البحث فهي كالآتي :-

- المجال البشري :- لاعبي نادي الصناعة لفئة المتقدمين .

- المجال الزمني :- للمدة من ٢٠١٦/٣/٢ لغاية ٢٠١٦/٥/٧ .

- المجال المكاني :- قاعة نادي الصناعة الرياضي .

وان أهم الاستنتاجات التي إليها الباحث إن التحمل اللاهوائي ساعدت على تطوير القدرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي تنس الطاولة الذين تدربوا بها ، وتفوقهم على تطور اللاعبين الذين تدربوا بدونها .

وان أهم التوصيات التي يوصي بها الباحث ضرورة أن تكون تدريبات التحمل اللاهوائي بطريقة تشبه الأداء الفني ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارات .

الكلمات المفتاحية: التحمل اللاهوائي ، القدرات البدنية ، القدرات الوظيفية، تنس الطاولة، فلسفه ، العاب مضرب.

Abstract

The importance of research in the use of this program, which proposes the development of the special tolerance of table tennis for the category of applicants, and the problem of research in the lack of attention to the endurance, as it did not take the role and size of the real in the training process within the curricula prepared by the trainers and methods and different according to method Scientific research, so the researcher decided to study this problem.

The research aims to develop anaerobic endurance training program in developing some of the physical and functional abilities of table tennis players for the category of applicants.

The researcher used the experimental method by comparing the experimental group with the control group.

The fields of research are as follows:

-Human domain: - Industry club players for the category of applicants.

-Time domain: - For the period from 2/3/2016 to 7/5/2016.

-Sphere: - Sports Club Club Hall.

And the most important conclusions to the researcher that the anaerobic endurance helped to develop the physical and functional capabilities of the table tennis players who trained, and surpassed the development of the players who trained without them.

And that the most important recommendations recommended by the researcher should be anaerobic endurance exercises in a manner similar to technical performance to include the training of muscles working skills. .

Keywords: anaerobic endurance, physical abilities, functional capacity, Table Tennis, Physiology , Racket Games

١- التعريف بالبحث :

١-١- المقدمة ومشكلة البحث :-

إن الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأت محض الصدفة أو النكهن بل ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساساً على البحوث والخبرات والتجارب العلمية وفي وقت مبكر إذ أن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق الإنجاز من أجل التفوق الرياضي .

فشهد العالم تطوراً سريعاً في لعبة تنس الطاولة بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، مما جعل الرياضيين يصلون إلى المستويات ونيل الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بشكل علمي وبطرائق وأساليب تجعل من التدريب قاعدة أساسية لرفع مستوى الرياضيين والوصول بهم إلى الهدف المنشود ، إذ هناك عدة طرائق تستخدم في التدريب مثل التدريب الفكري والتكراري والمستمر والدائري والفارتيك ، والهرمي وغيرها. ولكل طريقة خصوصيتها واستخدامها إلى جانب إجراء الدراسات والأبحاث العلمية على الجوانب التدريبية والوظيفية لكل طريقة لاستخدامها بشكل يحقق فائدة تدريبية أفضل ، إذ يعد الإعداد الخاص تدريباً يهدف من خلاله إلى تقوية أنظمة وأجزاء الجسم الرياضي وزيادة إمكانياته الوظيفية وتطوير الصفات الحركية طبقاً للنوع المختار من الفعاليات الرياضية .

تتجلى أهمية البحث في استخدام هذا البرنامج المقترح الذي من خلاله يقوم بتطوير التحمل الخاص للاعبين تنس الطاولة لفئة المتقدمين ، وأن التحمل الخاص مهمة لتطوير جانب البدني من أجل الوصول إلى المستوى الأفضل .

تعد قدرة التحمل الخاص من الصفات المهمة التي تؤدي دوراً فعالاً في رياضة تنس الطاولة لما لهذه الرياضة من أهمية وصعوبة في الوقت نفسه تحتاج إلى تركيز من قبل المدرب واللاعبين في تنفيذ مراحل وحدات البرامج التدريبية، إذ يعد التحمل الخاص العمود الفقري في تحقيق الإنجاز والذي يتضمن تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء وقد تبين ذلك واضحاً في مشاركات لاعبيننا في البطولات الدولية والمحلية وكذلك ضعف المستوى الأداء في هذه الرياضة ، وهذا التدني يرجع إلى البرامج التدريبية

ومن خلال معاصرة الباحث للعبة ومتابع باستمرار اللعبة ونتيجة لاطلاعه على العديد من البحوث والدراسات لاحظ أن هذا الشكل من التحمل لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدربين وبأساليبها المختلفة وعلى وفق الأسلوب العلمي الصحيح مما ولد ضعفاً وتأثيراً في الأداء وخاصة في فترة الأعداد الخاص التي تعد من الفترات المهمة في التدريب كون الجانب البدني فيه يتم

مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد ٢٦، العدد ٢: ٢٠١٨

على وفق مسار الأداء الحركي الفني من جهة والتركيز على الأداء الفني من جهة أخرى ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة .

٢-١ أهداف البحث :-

١- أعداد برنامج تدريبي التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لفئة المتقدمين في لعبة تنس الطاولة .

٢- التعرف على تأثير برنامج تدريبي التحمل اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لفئة المتقدمين في لعبة تنس الطاولة .

٣-١ فروض البحث:-

١- للبرنامج تدريبي التحمل اللاهوائي تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لفئة المتقدمين في لعبة تنس الطاولة .

٤-١ مجالات البحث :-

- المجال البشري :- لاعبي نادي الصناعة لفئة المتقدمين .

- المجال الزمني:- للمدة من ٢٠١٦/٣/٢ لغاية ٢٠١٦/٥/٧

- المجال المكاني:- قاعة نادي الصناعة الرياضي .

٢-٢ منهج البحث و إجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث :- إن مشكلة البحث المراد دراستها تحدد المنهج المستعمل في سبيل الوصول إلى هدف البحث المطلوب إذ استعمل الباحث المنهج التجريبي إذ أنه يعني أثبات الحلول المؤقتة للمشكلة عن طريق التجربة ولملاءمته لطبيعة البحث .

٢-٢ عينة البحث :- " هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه " (١٣: ١٦٤) . إذ اشتملت العينة على لاعبي نادي الصناعة الرياضي لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (١٠) لاعبي .

ولغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحث إلى استخراج معامل الالتواء في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	٢٤,١	٢٥	٦,٤٤	٢,٦
الطول	سم	١٧٢,٨٥	١٧١	٥,٢٣	١,٣
الكتلة	كغم	٧١,٧١	٧١	٥,٥٥	١,٦

مجلة جامعة بلبل، العلوم الإنسانية، المجلد ٢٦، العدد ٢: ٢٠١٨

وظهرت جميع النتائج محصورة بين (± 3) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات المذكورة ثم عمد الباحث إلى تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بوساطة سحب الأسماء بطريقة عشوائية البسيطة من حيث الوزن وبواقع (٥) لاعبي في كل مجموعة .

٢-٢-١ تكافؤ العينة :

ولغرض تحديد نقطة الشروع عمد الباحث إلى إيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال استخدام قانون (**T-test**) للعينات المستقلة والمتساوية في العدد في الاختبارات القبلية البدنية والفنية ، ويتبين من الجدول (٢) عشوائية الفروق في الاختبارات القبلية البدنية والفنية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الناحية البدنية والفنية .

جدول (٢) يُبين نتائج اختبار (ت) لمجموعتي البحث وتكافؤهما في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		(ت) المحسوبة	دلالة
			س	ع+	س	ع+		
١	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	مرات	٢٠,٥٧	٣,٢٦	٢٠,٢٨	٣,٠٥	٠,٦١	غير دال
٢	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	مرات	٣٠,٤٢	٢,٦١	٣٠,١٤	٣,١٣	٠,٣٨	غير دال
٣	الجري المكوكي	مرات	٢١,٨	٣,٢٢	٢١,٤	٢,٧٨	١,٦٢	غير دال
٤	تحمل أداء الفني	مرات	٢٠,٤٨	٢,٠٤	٢٠,٥٧	١,٨٥	٠,٩٠	غير دال
٥	معدل ضربات القلب أثناء الراحة	ض/د	٦٨,٦	٢,٣٣	٦٧,٥	٣,٠٢	١,٣٤	غير دال
٦	اختبار التحمل الدوري	مل/كغم/د	٣٩,٧	٢,٧١	٣٩,٠	٢,٥١	٠,٥٣	غير دال
٧	اختبار القدرة اللاهوائية	وات	٤٣٧,٥	٦٠,١	٤٣١,٦	٥٠,٧	١,٥٦	غير دال

٢-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث :

- الملاحظة والتجريب
 - المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين
 - المصادر العلمية
 - ميزان طبي لقياس الوزن
 - شريط قياس متري لقياس الطول
- ٢-٤ الأسس العلمية للاختبارات : لغرض التعرف على الأسس العلمية من (صدق وثبات وموضوعية) للاختبارات الموضوعية وصلاحياتها وملاءمتها لإفراد عينة البحث ، سعى الباحث إلى اعتماد هذه الأسس في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كون هذه الاختبارات مقننة وورودها في أكثر من مصدر، واستعملت في كثير من البحوث .

٢-٤-١ ثبات الاختبارات :

يعتمد ثبات الاختبار على إعادة تطبيق الاختبار لمرتين، وفي يومين مختلفين، وعلى نفس الأفراد على أن يعطي النتائج نفسها أو مقاربة لها أي إن " الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني يدل على معامل ثبات الاختبار " ($r = 0.98$) وعليه قام الباحث بتطبيق الاختبارات في يوم على عينة مؤلفة من (٢) لاعبي وإعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام بعدها تم استخراج معامل الارتباط بين الاختبارين باستخدام قانون الارتباط (بيرسون) Pearson ولكل اختبار ، وكما موضح في الجدول (٣).

مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد ٢٦، العدد ٢: ٢٠١٨

٢-٤-٢ صدق الاختبارات

لكي يؤدي الاختبار الغرض الموضوع من اجله يجب ان يتصف بالصدق والذي يعد من أهم المعايير التي يعتمد عليها في نتائج الاختبارات. فالاختبار " يعد صادقا عندما يقيس ما يدعي قياسه" (٣٣:١٢).

جدول (٣) يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي
١	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	٠,٩٧	٠,٩٨
٢	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	٠,٩٥	٠,٩٧
٣	الجري المكوكي	٠,٩٣	٠,٩٦
٤	تحمل أداء الفني	٠,٩٦	٠,٩٧
٥	معدل ضربات القلب اثناء الراحة	٠,٩٧	٠,٩٨
٦	اختبار التحمل الدوري	٠,٩٦	٠,٩٧
٧	اختبار القدرة اللاهوائية	٠,٩٧	٠,٩٨

وبما ان معامل الصدق يتوقف على معامل الثبات , فان الباحث استخدم الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار عليه تم حساب معامل الصدق لكل اختبار وكما مبين في الجدول (٣).

٢-٤-٣ موضوعية الاختبار:

تعد الدرجة التي نحصل عليها من مجموعة نتائج عند استخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة هي معامل موضوعية الاختبار. فالاختبار " يعد موضوعيا إذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن صحته" (١٠:٤٤). فضلا عن طريقة تنفيذ الاختبار ومستوى فهم الاختبار من قبل أفراد العينة.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية: التجربة الاستطلاعية عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه ، بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته". (١٣:١٧٨)

قام الباحث بتجربته الاستطلاعية على عينة بلغ عددها (٢) خارج عينة البحث في يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٦/٢/٢٤ للحصول على ما يلي :

١- فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها وتسجيل النتائج .

٢- معرفة الصعوبات التي تواجه فريق العمل والباحثين في أداء الاختبارات .

٣- معرفة الوقت المستغرق .

٤- التأكد من دقة تسجيل البيانات .

٥- تجاوز وتلافي جميع الأخطاء التي تصادفنا أثناء التجربة الرئيسة.

٢-٦ الاختبارات المستعملة في البحث :-

" في الغالب يحتاج الباحث الى الاختبار او وضع اختبار لقياس متغيرات البحث وبخاصة المرتبطة بالظاهرة المراد قياسها فعلى الباحث ان ينتقي الاختبارات التي تعمل على قياس ما يراد قياسها" (١:٢٧٠).

أولا : تم اختيار اختبارات البدنية قيد البحث الآتية :

١- الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد (٦:٣٥٠)

٢- الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد (٢:٧٥). الجري المكوكي (٩:٢٠٠)

مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد ٢٦، العدد ٢: ٢٠١٨

٢-٧ الاختبارات القبلية: أجرى الباحث اختبارات القبلية على عينة البحث في يومي (الأربعاء / الخميس) الرابعة عصرا الموافق ٢٠١٦/٤/٣-٢ متضمنة في اليوم الأول اخذ قياسات الطول والوزن وتدوين أعمار أفراد العينة واختبارات التحمل وفي اليوم الثاني اختبار التحمل الأداء قيد البحث ، بعدها نفذ الباحث البرنامج التدريبي على المجموعتين البحث .

٢-٨ البرنامج التدريبي :- ملحق (١)

بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٣/٥ لغاية ٢٠١٦/٤/٣٠

- ١- مدة البرنامج التدريبي (٨ أسابيع) لمدة شهرين .
- ٢- عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية .
- ٣- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية .
- ٤- أيام التدريب الأسبوعية السبت والاثنين والأربعاء .
- ٥- زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .
- ٦- زمن الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية (٧٠) دقيقة .

وللتعريف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي :

- ١- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية بوصفه عاملاً أساساً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي .
- ٢- تنوعت الأساليب التدريبية المستعملة في المنهج وفي قسمه الرئيس إلى :
أ- أسلوب التدريب المرحلي (الفتري) منخفض الشدة لتطوير الجوانب الفنية .
ب- أسلوب التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة في تدريبات التحمل لتطوير القدرات البدنية .
٣- تنوعت وسائل التدريب المستعملة في المنهج التدريبي ، إذ شملت الكرات الطبية والحبال المطاطية والساندو فضلا عن الوسائل المستعملة في تدريبات الأثقال مثل (الدمبلصات ، شفتات حديد ، بكرات سحب مصطبات وأثقال مختلفة الأوزان) .

٢-٩ الاختبارات البعدية :بعد تطبيق مفردات البرنامج التدريبي ولمدة (٨) أسابيع قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٠١٦/٥/١٣-٢ وتم تثبيت ظروف الاختبار القبلي نفسها .

٢-١٠ الوسائل الإحصائية :تم استعمال نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، واختبار(ت) للعينات المترابطة ، واختبار(ت) للعينات غير المترابطة .

٣- عرض النتائج ومناقشتها :

٣-١ عرض النتائج وتحليلها :

الجدول (٣) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين (القبلي والبعدى) لمتغيرات الدراسة (الوثب العمودي والانبطاح المائل من الوقوف والجري المكوكي وتحمل أداء الفني) للمجموعة الضابطة .

مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد ٢٦، العدد ٢٠١٨:

جدول (٤) يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البُعدي		دلالة (ت) المحسوبة
			س	ع-+	س	ع-+	
١	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	مرات	٢٠،٢ ٨	٣،٠٥	٢٢،٤٥	٢،٦٤	٢،٩٠ دال
٢	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	مرات	٣٠،١ ٤	٣،١٣	٣١،٩٦	٣،٠٤	٢،٥١ دال
٣	الجري المكوكي	مرات	٢١،٤ ٢	٢،٧٨	٢٠،٠٦	٢،٠٤	٣،٨٩ دال
٤	تحمل أداء الفني	مرات	٢٠،٥ ٧	١،٨٥	٢٢،٣٤	٢،٠٢	٢،٦٠ دال
٥	معدل ضربات القلب أثناء الراحة	ض/د	٦٧،٥ ٠	٣،٠٢	٦٧،١٣	٣،٥٦	١،٤٤ غير دال
٦	اختبار التحمل الدوري	مل/كغم/د	٣٩،٠	٢،٧١	٣٩،٠	٢،٥١	٢،٠٤ غير دال
٧	اختبار القدرة اللاهوائية	وات	٤٣١، ٦	٦٠،١	٤٨٣،٣	٥٠،٧	٤،٤٦ دال

* بلغت قيمة الجدولية ٢،١٣ تحت مستوى دلالة ٠،٠٥ وبدرجة حرية ٤

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البُعدي لمتغيرات الدراسة (الوثب العمودي ، والانبطاح المائل من الوقوف والجري المكوكي ، وتحمل أداء الفني ، القدرة اللاهوائية) ، لكون قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢،١٣) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وعند درجة حرية (٤) .

جدول (٥) يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البُعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س-ع	ع±	س-ع	ع±		
١	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	٢٠،٥٧	٣،٢٦	٢٤،٦٣	٢،٢٥	٥،٤٨	دال
٢	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	٣٠،٤٢	٢،٦١	٣٣،٨٩	١،٣٦	٥،١٧	دال
٣	الجري المكوكي	٢١،٨٥	٣،٢٢	١٩،٠٢	١،٤٤	٤،٠٤	دال
٤	تحمل أداء الفني	٢٠،٤٨	٢،٠٤	٢٥،٠٤	٢،١٤	٦،٥٨	دال
٥	معدل ضربات القلب أثناء الراحة	٦٨،٦	٢،٣٣	٥٧،٨	٣،١٤	٤،٥٨	دال
٦	اختبار التحمل الدوري	٣٩،٧	٢،٧١	٤٧،٥	٢،٨٣	٥،٥١	دال
٧	اختبار القدرة اللاهوائية	٤٣٧،٥	٦٠،١	٤١٥،١	٧٤،٣	٥،٨	دال

* بلغت قيمة الجدولية ٢،١٣ تحت مستوى دلالة ٠،٠٥ وبدرجة حرية ٤

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البُعدي لمتغيرات الدراسة (الوثب العمودي ، والانبطاح المائل من الوقوف والجري المكوكي ، وتحمل أداء الفني ، معدل ضربات القلب أثناء الراحة ، التحمل الدوري ، القدرة اللاهوائية) ،

لكون قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,١٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية (٤).

جدول (٦) يبين معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

ت	المتغيرات	قياس التجريبية		قياس الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س-	ع ±	س-	ع ±		
١	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	٢٤,٦٣	٢,٢٥	٢٢,٤٥	٢,٦٤	٥,٥٤	دال
٢	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	٣٣,٨٩	١,٣٦	٣١,٩٦	٣,٠٤	٤,٦١	دال
٣	الجري المكوكي	١٩,٠٢	١,٤٤	٢٠,٠٦	٢,٠٤	٣,٠٣	دال
٤	تحمل أداء الفني	٢٥,٠٤	٢,١٤	٢٢,٣٤	٢,٠٢	٥,٧٤	دال
٥	معدل ضربات القلب أثناء الراحة	٥٧,٨	٣,١٤	٦٧,١٣	٣,٥٦	٦,٧٤	دال
٦	اختبار التحمل الدوري	٤٧,٥	٢,٨٣	٣٩,٠	٢,٥١	٦,٨٤	دال
٧	اختبار القدرة اللاهوائية	٤١٥,١	٧٤,٣	٤٨٣,٣	٥٠,٧	٣,٦٦	دال

* بلغت قيمة الجدولية ٢,٣٠ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية ٨

٢-٣ مناقشة نتائج البحث: يتضح من عرض الجدول (٤) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية المطبقة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وهذا ما يؤكد وجود حالة من التحسن الذي حصل للاعبين من جراء المنهج التدريبي المتبع من قبل مدرب الفريق ويعزو الباحث هذه الفروق إلى وجود حالة من التكيف والتطبع للمجموعة الضابطة من جراء الاستمرار بالتدريب والمواظبة في تطبيق التمارين فضلا عن وجود حالة من التنافس والدافعية للتقدم بسبب وجود مجموعة منافسة لها هي المجموعة التجريبية . ويؤكد هذا (محمد حسن علاوي، ١٩٧٧) بأن " هذه المرحلة تعد من المراحل المهمة للرياضي للوصول إلى أقصى مستوى بدني وفني ، وخططي والتركيز على السمات الإرادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية " (٣٠٦:٨) .

ويتضح من عرض الجدول (٤) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية المطبقة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى التكيفات التي حصلت لدى اللاعبين سواء في الألياف العضلية البطيئة والسريعة ، وذلك نتيجة استخدام طريقة التدريب الفترية متغير الشدة في البرنامج التدريبي المقترح ، وفي هذا الصدد يؤكد ريسان خريبط " إن هذه الطريقة قد حققت نجاحا كبيرا في تنمية التحمل العام والخاص لدى لاعبي إذ يؤدي كل جزء من أجزاء التمرين بشدة تساوي درجة الشدة التي تؤدي بها أثناء السباق ، وفي بعض الأحيان تؤدي بشدة أعلى من الشدة التي تؤدي أثناء السباق (٢٦٤:٣) .

ويتضح من الجدول (٥) إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ، ظهر لنا إن هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى التحمل الأداء ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يعمل على زيادة مقاومة الجسم اللاعب بالعمل ضد العوامل المؤدية للتعب وتأخير مظاهره من خلال استغلال استخدام مصادر الطاقة أثناء الأداء الرياضي عن طريق العمل المتبادل في بذل القوة والاسترخاء وبين التعب

مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد ٢٦، العدد ٢: ٢٠١٨

واستعادة الشفاء ، وهذا ما أكدته مجيد و الياسري في ان " ان طريقة التدريب الفكري تؤدي الى تطوير التحمل العام والخاص المتمثل في تحمل السرعة وتحمل القوة ، وزيادة المقدرة على تحمل التعب . (١٦٣: ٤) "

إما في ما يخص تحسن الأداء فيرى الباحث أن الرفع من قدرة التحمل الخاص بالنسبة لتنس الطاولة هو يعني تحسن في تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة ، هذا مما يؤدي إلى تحسين أو رفع المستوى اللاعب وتطور الأداء الفني ومن هنا نرى أن لهذا البرنامج التدريبي أهمية كبيرة في تحسين مستوى الأداء الفني وهذا مثبت في الجداول أنفا ومن هنا تكمن أهمية التدريب في تحقيق أفضل إنجاز ممكن ورفع مستوى اللاعب وهذا يتفق مع ما أكدته الابحر " إن التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور مستوى الإنجاز (١١٢: ١١) " .

وذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعها الباحث في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدي ، وبين الاختبارات البعديتين للمجموعتين البحث ولصالح التجريبية .

٤- الخاتمة

من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج استنتج ما يأتي :

١- أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لعينة البحث في الاختبارات قيد البحث .

٢- إن تدريبات التحمل الخاص ساعدت على تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين الذين تدربوا بها ، وتفوقهم على تطور اللاعبين الذين تدربوا بدونها .

٣- أثبت أن للبرنامج التدريبي اثر واضح في تطوير العينة بالنسبة لصفة التحمل الخاص مما أدى ذلك إلى رفع مستوى العينة وينعكس هذا التطور في الاختبار البعدي في اختبارات التحمل الأداء لدى عينة البحث .

و أوصى الباحث بما يأتي :

١- ضرورة أن تكون تدريبات التحمل الخاص بطريقة تشبه الأداء الفني ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة.

٢- ينبغي أن تكون تدريبات التحمل الخاص بثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع التدريبي .

٣- ينبغي تجهيز قاعات التدريب بالمستلزمات الخاصة بتدريبات التحمل الخاص ، لما تحققه من مردود إيجابي في التطور البدني والفسولوجي و المهاري .

٤- إجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر وفي ألعاب رياضية أخرى ممكن أن ينسجم معها تدريبات التحمل الخاص في تطوير القدرات البدنية فيها .

المصادر

جابر عبد المجيد واحمد خيرى كاظم ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، (القاهرة : دار

النهضة العربية ، ١٩٧٣) ، ص٢٧٠

ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج١، البصرة: مطابع

التعليم العالي، ١٩٨٩، ص٧٥.

مجيد ريسان خريبط ، التحليل البايوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي ، البصرة ، مكتبة دار الحكمة ،

١٩٩١ ، ص٢٦٤ .

مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد ٢٦، العدد ٢: ٢٠١٨

- ريسان خريبط مجيد ، محمد جاسم الياسري : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، عمان ، مؤسسة الوراق ، ٢٠٠٤ ، ص ١٦٣ .
- عبد الرحمن محمد العبودي: القياس النفسي والتجريبي في علم النفس والتربية، بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٧٤، ص ٥٨.
- قيس ناجي عبد الجبار و بسطوي سي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٠، ص ٣٥٠.
- مجيد ريسان خريبط ، التحليل البايوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي ، البصرة ، مكتبة دار الحكمة ، ١٩٩١ ، ص ٢٦٤.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، جامعة حلوان، ط٥، دار المعارف بمصر، ١٩٧٧، ص ٣٠٦.
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٧، ص ٢٠٠.
- محمد صالح محمد: برنامج تدريبي مقترح بالأنفال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الفردية والمركبة بكرة اليد، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩ ، ص ٤٤
- محمد عاطف الأبحر، محمد سعيد عبد الله: اللياقة البدنية، عناصرها، تنميتها، السعودية ، دار الإصلاح الدمام، ١٩٨٤، ص ١١٢.
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٣ .
- وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ١٦٤ .

مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد ٢٦، العدد ٢: ٢٠١٨

ملاحق (١)

نموذج الوحدة التدريبية الاسبوعية

الأسبوع : الأول

اليوم	الإجراءات	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع
الأحد	تدريبات السرعة الركض لمسافة ٤٠ متر من الجلوس	٨٠%	٨	٣:١	٢	٢ د
الثلاثاء	تدريبات قوة القفز الحجل لمسافة ٧٠ متر بالتعاقب على الرجلين (يمين ويسار)	٨٥%	٦	٤:١	٢	٢ د
الخميس	تدريبات القوة بالأتقال تمرين نصف دبني (حمل وزن قدره ٥٠ كغم) والعمل بثني الركبتين والنهوض	٩٠%	٥	٥:١	٢	٢-٣ د