مجلــة الممارســة الرياضيــة والمجتمــع، المجلــد (04)، العــدد (02)، سبتمبر (2021)، 75 - 81

ISSN : 2676 -1890
EISSN:2716-8786

متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626



برنامج مقترح لتطوير تحمل السرعة و تحمل القوة لعدائي المسافات نصف الطويلة 1500 متر صنف أواسط (18 – 19) سنة

The suggested program for Developing of speed endurance and strength endurance for middle distance runners (1500M) age (18 – 19) years

حمزة تراعي [أ]، [*] ، **عبد الحكيم بولبة** [ب]

[أ، ب] ، جامعة العربي التبسي، تبسة ، الجزائر .

تاريخ الاستقبال: 2021/08/13 **تاريخ المراجعة:** 2021/08/18 **تاريخ القبول:** 2021/08/20

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية استخدام برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة وتحمل القوة ومعرفة مدى فاعليته لدى عدائي نادي جيل أول نوفمبر لألعاب القوى لولاية تبسة، ومحاولة إظهار الفروق في القياسات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة قصدية من نادي جيل أول نوفمبر لألعاب القوى يقدرون بـ (10) عدائين، قسموا إلى مجموعتين، اذ تتكون كل مجموعة من (05) عدائين، ثم طبق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية لتطوير صفة تحمل السرعة وتحمل القوة، حيث اشتمل البرنامج التدريبي على (08) أسابيع أي (03) حصص في الأسبوع، وتم إجراء الاختبارات البدنية باعتبارها أداة جمع البيانات في هذه الدراسة. وخلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة تحمل السرعة وتحمل القوة بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين ولصالح القياسات البعدية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة تحمل السرعة وتحمل القوة للمجموعتين ولصالح المجموعة التي خضعت للبرنامج التدريبي.

الكلمات المفتاحية

البرنامج؛
المسافات نصف الطويلة؛
تحمل السرعة ؛
تحمل القوة .

Abstract

The study to find out the effective ness of the use of training program for the développement of speed endurance and strength endurance and knowledge of the extent of its effective ness club athletics djil aouel novembre Tébessa،and try to show the differences in the measurements and a posteriori the two groups of the search.the sample has been selected in a way intentional club djil aouel nouvember athletics Tébessa estimated the number at (10) runners, divided into two groups, withe each group of consisting (05) runners, then apply a training program to develop the recipe carry speed and recipe carry strength،where the program included (08) week's for (02) months ،(03) week's rations ،has been conductinga series of physical tests as a tool forcollecting data in this study.

The results concluded that presence of statistically significant differences in the character of carrying speed and carrying strength devlopment of tribal differences and dimensional measurements of the two groups and in favor of the dimensioal measurements،and in favor of the group that underwent the oroposed program ،and how effective the hostile star athletics club djil aouel novembre Tébessa.

Keywords

Program ;
Middle distance ;
Speed endurance ;
Strength endurance .

* المؤلف المرسل

البريد الالكتروني: hamza.traai@gmail.com (ح، تراعي)

مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 4 (2)، سبتمبر (2021)، 75- 81

1. مقدمة

لقد اتفق العديد من الباحثين على أن التدريب عامة هو عملية تعديل ايجابي ذو اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد ، وهدفه اكتساب المعارف والخبرات التي يحتاج اليها الانسان، وتحصيل المعلومات التي تنقصه من أجل رفع مستوى كفاءته في الأداء وزيادة انتاجه، بحيث تتحقق فيه الشروط المطلوبة لإتقان العمل وظهور فاعليته مع السرعة والاقتصاد في الجهد المبذول وفي الوقت المستغرق، أما في النشاط الرياضي فيقصد بالتدريب "اكساب الرياضي المهارات والمعارف والخبرات والسلوك الذي يمكنه من الوصول الى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس. (علي فهمي و عماد الدين عباس و محمد أحمد عبده 2009).

وعلم التدريب الرياضي أحد العلوم التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالعديد من العلوم الأخرى مثل الميكانيك الحيوية، فسيولوجيا الرياضة، علم التربية، علم النفس والتشريح..... ويعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه على العديد من هذه العلوم، حيث تؤثر هذه العلوم نظريا في وضع خطوط رئيسة ونقاط وقوانين ومبادئ تساعد في توجيه العملية التدريبية تطبيقيا، وتمهد الطريق لرفع المستوى وتحسين وتطوير الأداء الرياضي من خلال استخدام الأسلوب العلمي.

ومن بين سباقات المسافات نصف الطويلة في ألعاب القوى سباق 1500 متر، الذي يحتاج الى عناصر بدنية خاصة تميزه عن غيره من السباقات الأخرى وهي صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة ولتنمية هذه العناصر البدنية يلزم للعداء برنامج تدريبي مكثف مبني على أسس علمية حديثة، إلى جانب ذلك يحتاج الى مميزات جسمية خاصة ونمط جسمي خاص أيضا.

ويعتبر" التحضير البدني استمرارا لعملية التدريب المرتكزة أساسا على التطوير والاحتفاظ المستمرين للصفات البدنية لرياضي" . يمكن اعتبار التحضير البدني العام أيضا طريقة علاجية ووقائية لا غنى عنها، اذ لا تكمن مهمة التحضير البدني للرياضي في تطوير الصفات البدنية وحسب، بل تتعداه إلى تطوير قابلية التحمل البدني والبسيكولوجي للحصص التدريبية. (HUGUE ,M 2005).

و من هنا تجلت اشكالية الدراسة في معرفة مستوى تطوير صفة التحمل الخاص لسباق 1500 متر، لان تطوير صفة التحمل الخاص لهذه الفعالية هي العمود الفقري لتحقيق الانجاز الجيد، حيث لوحظ عدم امكانية استمرار العداء في اكمال السباق الى نهايته بالمستوى المطلوب، وهذا ما يدل على أن هناك نقصا عند العدائين في صفة التحمل الخاص مما دعت الضرورة الى التطرق لمعالجة هذه الاشكالية بطرح التساؤل الجوهري الآتي: ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة التحمل الخاص لدى عدائي المسافات نصف طويلة 1500 متر؟

وهناك الكثير من الدراسات التي اهتمت بموضوع البرنامج التدريبي ولما له من تأثير في تطوير الصفات البدنية وعل سبيل المثال نذكر البعض من هذه الدراسات:

الدراسة الأولى (شاكر محمد الشيخلي،2001) بعنوان: تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارتلك تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض 400 متر و1500 متر، هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير الأساليب التدريبية من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك وانجاز ركض 400 متر و1500 متر، كذلك مقارنة الأساليب التدريبية المقننة من الفارتلك مع الاسلوب التقليدي له في متغيرات البحث، أجريت هذه الدراسة على عينة من اللاعبين الناشئين بأعمار (14-16) سنة مكونة من (24) عداء. وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة بواقع (06) عدائين لكل مجموعة وأستنتج الباحث أن أسلوب الفارتلك المقنن والتقليدي أدى إلى تطوير مستوى تحمل السرعة لركض 400-1500 متر. وكذلك هناك تأثير الفارتلك المقنن في تطوير المستوى أكثر من الاساليب التقليدية. وقد أوصى الباحث بضرورة تقنين أسلوب الفارتلك على نحوى علمي يعمل على تطوير فعالية رياضية أو صفة بدنية معينة.

الدراسة الثانية (رحيم رويح حبيب.2006) بعنوان:" تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض 800 متر"، وقد طبق

الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب (المجموعة الواحدة) الملائم لطبيعة البحث، وهو المنهج الذي مكنه من الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي شباب أندية قطر لألعاب القوى في ركض المسافات المتوسطة بأعمار (18-19) سنة والبالغ عددهم (07) لاعبين للموسم الرياضي 2005-2006، واستنتج الباحث أن تدريبات تحمل اللاكتيك كان لها الاثر الكبير في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة-تحمل القوة) و قد أدت الى القدرة على تحمل نسبة زيادة تراكم حمض اللاكتيك في الدم لأطول فترة أثناء الأداء، كما انها طورت انجاز ركض 800 متر، وعلى هذا الأساس أوصى الباحث بضرورة تطوير مستوى تحمل السرعة وتحمل القوة لعلاقتها بإنجاز ركض 800 متر، كما يؤكد على التدريبات ذات الشدة العالية ولفترات زمنية قليلة في تطوير صفة التحمل الخاص. ومنه ضرورة عناية مدربي ركض المتوسطة والطويلة في تدريبات تحمل اللاكتيك لزيادة قدرة اللاعب على تحمل تراكم حامض اللاكتيك في العضلات لأطول فترة ممكنة أثناء الأداء.

الدراسة الثالثة (اياد عبد رحمن الشمري.2009) بعنوان" أثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وانجاز ركض 400 متر حرة للاعبين الناشئين "وقد طبق المنهج التجريبي على ناشئي نادي قضاء عفك ونادي ناحية نفر، واستنتج الباحث أن للمنهج التجريبي المعد من قبله أثر واضح في تطوير انجاز عينة البحث. هو ملائم لتطوير صفة مطاولة السرعة مما أدى الى تحسين الانجازات، وعليه يوصي بضرورة التأكيد على الجوانب التدريبية وخاصة صفة الارادة التي تكون عملية تدريب صفة مطاولة السرعة. كما أنه عند اجراء تدريب صفة مطاولة السرعة يجب التأكد من زيادة عدد مرات التكرارات مع ارتفاع درجة شدة الحمل والتي يجب أن تكون ملائمة مع حجم التدريب لناشئين.

2. الطريقة والإجراءات

المنهج العلمي المتبع

من أجل حل اشكالية الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي.

الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث و المتكونة من (04) عدائين في الفترة 01 / 02 / فيفري /2018 حيث تم إجراء القياسات و الاختبارات القبلية للعينة ثم أعيدت التجربة البعدية على العينة بعد (06) ستة أيام 09 / 10 / فيفري /2018 من أجل ضبط كل ما هو متعلق بسير الاختبار وذلك لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات و صلاحية المكان والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الحصص التدريبية.

ضبط متغيرات الدراسة

المتغير المستقل في الدراسة هو: البرنامج تدريبي المقترح، أما المتغير التابع فهو هو صفة التحمل الخاص (تحمل القوة و تحمل السرعة).

مجتمع وعينة الدراسة

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من عدائي 1500 متر صنف أشبال الذين ينتمون لفريق جيل أول نوفمبر لألعاب القوى تبسة . اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية إذ شملت عدائي 1500 متر صنف أشبال ، وقد بلغ عددها (10) عدائين وقسموا الى (05) تجريبية و (05) ضابطة ، ويرجع سبب هذا الاختيار لتقارب المستوى الرقمي للعدائين .

خصائص العينة

جدول رقم (01): مقارنة نتائج القياسات الأنثروبومترية

المتغير	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
	م ح	ا م	م ح	ا م			
الطول	1,76	3.05	1,75	3.03	0.42		غير دال
السن	18.40	0.50	18.40	0.50	0.00		غير دال
الوزن	62.00	1.00	62.40	0.55	-0.78	2.30	غير دال
العمر التدريبي	9.00	1.58	8.80	1.79	0.19		غير دال
IMC	20.40	89.39	20.45	87.23	-0.10		غير دال

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في كل القياسات الأنثروبومترية اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة (0.42 ، 0.00 ، 0.78-، 0.19، 0.10-)أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ (2.30) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (08) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي مدى تجانس عينة البحث في هذه القياسات(تكافؤ المجموعتين في متغيرات الطول والسن والوزن والعمر التدريبي والكتلة الجسمية).

المجال المكاني والزماني

تم اجراء الاختبارات التجريبية للبحث في ملعب 4 مارس لمدينة تبسة من13 / فيفري /2018 إلى غاية 08/ أفريل/2018.

الوسائل و الطرائق المستعملة في البحث

استعملنا في بحثنا ثلاثة وسائل وهي كما يلي: وسيلة الدراسة النظرية (التحليل البيبليوغرافي): وهي أول طريقة متبعة في بحثنا وتتمثل في جمع المراجع التي لها علاقة مباشرة مع موضوعنا و التي تتماشى مع أهداف البحث وذلك لإعطاء صيغة علمية لموضوع الدراسة.

الاختبارات

اختبار الحجل لمدة دقيقة (التناوب بالرجلين)

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار الى معرفة مستوى تحمل القوة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: مضمار ألعاب القوى، ميقاتي، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية المحدد له من وضع الوقوف، و عند سماع اشارة البدء ينطلق المختبر بالحجل (التناوب بالرجليين) لقطع أطول مسافة خلال دقيقة واحدة .

اختبار كوسمين (التنبوء بأداء 1500 متر)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة و التنبؤ بأداء1500 متر.

وصف الأداء: يقوم العداء بجري 60 ثانية أربع مراة بأقصى سرعة مع راحة بين كل اداء وتكون ايجابية.

يجري 60 ثانية الأولى راحة 3 دقائق.

يجري 60 ثانية الثانية راحة 2 دقائق.

يجري 60 ثانية الثالثة راحة 1 دقائق.

ثم يجري 60 ثانية الاخيرة.

المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث في المعالجة الاحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة النظرية و التطبيقية (الميدنية) الاختبارات الاحصائية عن طريق حزم (SPSS اصدار 20) لحساب الأتي:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الثبات، اختبار (ت)، نسبة التحسن.

يبين كل من (محمد عبد العال أمين ،حسين مردان عمر،2005،ص10) أن طريقة حساب نسبة التحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي ،كالأتي: نسبة التحسن = القياس البعدي - القياس القبلي ÷ الاختبار القبلي ×100.

3. النتائج

جدول رقم (02) : قيمة الدلالة "ت" لفروق بين متوسط نتائج الوثب بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

المتغير	العينة التجريبية						
	الاختبار	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
اختبار الوثب بالتناوب رجل واحدة لمدة دقيقة	قبلي	5	81.20	4.15	3.83	2.77	دالة
	بعدي		90.80	3.27			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار القبلي حيث أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري يقدر بـ (81.20 - 4.15)، لكن في الاختبار البعدي توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري يقدر بـ (90.80 - 3.27) ومنه نستنج أن هناك تحسن لصالح الاختبار البعدي عند درجة حرية (4) و مستوى دلالة (0.05).

جدول رقم (03) : يبين قيمة دلالة 'ت' للفروق بين متوسط نتائج اختبار كوسمين للتنبؤ بالأداء 1500 متر للإختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية

المتغير	العينة التجريبية						
	الاختبار	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
اختبار كوسمين لتنبؤا بأداء 1500 متر	قبلي	5	1481.40	4.72	5.33	2.77	دالة
	بعدي		1510.00	1.58			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار القبلي حيث أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري يقدر بـ (1491.40، 4.72)، لكن في الاختبار البعدي توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن المتوسط الحسابي والانحراف المعيار يقدر بـ (90.80 ، 3.27) ومنه نستنج أن هناك تحسن لصالح الاختبار البعدي عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05).

جدول رقم (04) : قيمة دلالة 'ت' للفروق ونسبة التحسن بين متوسط نتائج اختبار الوثب رجل واحدة بالتناوب لمدة دقيقة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي

المتغير	العينة التجريبية و الضابطة						
	العينة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	نسبة التحسن
اختبار الوثب رجل واحدة لمدة دقيقة	التجريبية	5	90.80	3.27	3.83	2.30	%11.82
	الضابطة	5	82.40	3.65			%07.57

من خلال الجدول نلاحظ أن كلا العينتين قد طرئ عليهما تحسن حيث أن المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية يقدربـ (90.80،3.27) أما المجموعة الضابطة فيقدر بـ (82.40، 3.65) ، فمثلا العينة التجريبية نسبة التحسن تقدر بـ (11.82٪) ،أما المجموعة الضابطة فنسبة التحسن تقدر بـ (7.57٪)، ومن خلال هذه النتائج نلاحظ أن نسبة التحسن تكون لصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (05): يبين قيمة دلالة 'ت' للفروق ونسبة التحسن بين متوسط نتائج اختبار كوسمين لتنبؤا بأداء 1500 متر بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي

المتغير	العينة التجريبية و الضابطة						
	العينة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	نسبة التحسن
اختبار كوسمين لتنبؤا بأداء 1500 متر	التجريبية	5	1510.00	1.58	5.33	2.30	1.93%
	الضابطة	5	1487.60	6.35			1.09%

من خلال الجدول نلاحظ أن كلا العينتين قد طرئ عليهما تحسن حيث أن المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية يقدربـ (1510.00، 1.58) أما المجموعة الضابطة يقدر بـ (1487.60،6.35) ، حيث تقدر نسبة التحسن للعينة التجريبية بـ (1.93٪) ،أما نسبة التحسن للمجموعة الضابطة تقدر بـ (1.09٪) ومن خلال النتائج سابق ذكرها نجد أن نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

4. المناقشة

ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى باستخدام اختبار (ت) ، والتي سجلت نتائج الفروق بين متوسط مسافة العدائين في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب لمدة دقيقة رجل واحدة بالتناوب قد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة تحمل قوة الرجلين عند عدائي المسافات نصف طويلة (18- 19 سنة)، حيث تبين من نتائج تحليل اختبار " ت " عن وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى خطأ 0.05 و درجة حرية 04 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة الدكتور وائل محمد رمضان أبو القمصان (1997) بعنوان برنامج مقترح لتنمية تحمل السرعة و تأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوى الانجاز الرقمي لمتسابقي 800 متر جري " حيث توصل الى فعالية البرنامج التدريبي في تطوير صفة تحمل السرعة.

كما أن البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) والتي سجلت نتائج الفروق بين متوسط مسافة العدائين في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار كوسمين لتنبؤ بأداء 1500 متر ، كشفت عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على زيادة تحمل السرعة عند عدائي المسافات نصف طويلة (18- 19 سنة)، حيث تبين من نتائج تحليل اختبار " ت " عن وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 04 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة فغلول سنوسي (2011) بعنوان : اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة للتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة، و استنتج الباحث أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية تحمل السرعة، و أيضا على تطوير بعض القدرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم.

كما أن البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة باستخدام نسبة التحسن ، والتي سجلت نسبة التحسن في الاختبارين البعديين للعينتين التجريبية والضابطة لاختبار تحمل القوة، فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية والتي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على تحسين تحمل القوة عند عدائي المسافات نصف طويلة (18- 19) سنة، عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 16.

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة الدكتور اياد عبد الرحمن الشمري (2009) بعنوان "أثر منهج تجريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وانجاز ركض400 متر حرة للاعبين الناشئين" واستنتج الباحث أن للمنهج التدريبي المعد من طرفه أثرا واضحا في تطوير صفة مطاولة السرعة مما أدى الى تحسين الانجازات الرقمية.

وأخيرا فإن البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة باستخدام المقارنة بين النتائج البعدية ، و التي سجلت نسبة التحسن في الاختبارين البعديين للعينتين التجريبية و الضابطة لاختبار تحمل القوة ،فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي الرياضي على تحسين تحمل السرعة عند عدائي المسافات نصف طويلة (18- 19) سنة ،عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 16.

وتتفق هذه النتيجة مع أغلبية نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة الباحثة وصال صبيح كريم (2006) التي أكدة فيها بأنه عند اجراء تريب صفة تحمل السرعة الخاصة يجب زيادة عدد مرات التكرارات مع ارتفاع درجة شدة التحمل، التي يجب ان تكون مناسبة مع حجم التدريب أو التكرارات، حيث تكون الشدة بين أقل من القصوى الى الشدة القصوى، أي (75-90 ٪) أو (90-100 ٪) من مقدرة اللاعب والتي تسهم في نتيجة تطور مطاولة السرعة، كما أكدت على أهمية الجوانب التدريبية وخاصة صفة الارادة في عملية تدريب التحمل الخاص.

5.خاتمــة

يعد سباق 1500 متر من السباقات الصعبة الذي يتطلب صفة التحمل الخاص خلال مراحله، لذلك اهتدى الباحث لوضع برنامج تدريبي من لأجل تطوير صفة التحمل الخاص لدى عدائي 1500 متر مستندا في ذلك الى مجموعة من النظريات و الاتجاهات ،و لقد تم وضع الخطوط العريضة للبرنامج التدريبي ،ثم عرضه على مجموعة من الخبراء و المختصين لتحكيمه حول مدى فعليته لتطوير صفة التحمل الخاص (تحمل السرعة و تحمل القوة) لدى عدائي 1500 متر عدوا.

ان تطوير صفة التحمل الخاص تجعل العداء قادرا على المحافظة على إيقاع عالي خلال فترة السباق ومقاومة التعب لذى فإن تطوير هذه الصفة مرتبط بتحديد المسافات و الحمل التدريبي المناسبين في عدو 1500 متر.

وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي على العينة التجريبية لاحظنا التطور الذي تحقق من خلال نتائج الاختبارات البعدية والتوقيت المسجل في عدو 1500 متر، وهذا التطور جاء نتيجة عدة عوامل منها تقنين الأحمال التدريبية (شدة-حجم-راحة) واستخدام الطرائق التدريبية المناسبة بهذه الفعالية.

وفي ضوء أهداف و فرضيات ومتغيرات الدراسة، وعلى أساس المعطيات النظرية اتجهت الدراسة ميدانيا للبحث عن الإجابة عن التساؤلات المطروحة، ومن خلال النتائج التي تم التحصل عليها بعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات وتحليل مكوناتها منهجيا، توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لتحمل السرعة وذلك لصاح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لتحمل القوة وذلك لصاح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للأداء الرقمي وذلك لصاح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية .

وعلى أساس النتائج المحققة في الدراسة، يوصي الباحث بمايلي:

- يجب تطوير صفة تحمل السرعة وتحمل القوة لارتباطهما الشديد بإنجاز عدو 1500 متر.
- ضرورة إدراج الأساليب التدريبية كذلك خلال البرامج التدريبية.
- ضرورة صياغة البرامج التدريبية استنادا الى اتجاهات التدريب الحديث.
- عند إجراء تدريب صفة التحمل الخاص يجب التحكم الجيد في الشدة والحجم والراحة لما لها من أهمية كبرة في إنجاح البرنامج التدريبي.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح

المراجع

اياد عبد رحمن الشمري.2009. أثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وانجاز ركض 400 متر حرة للاعبين الناشئين.

رحيم رويح حبيب.2006. تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض 800 متر.

علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبوزيد ومحمد أحمد عبده خليل2009 . طرق و أساليب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات) .

شاكر محمد الشيخلي.2001 . تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارتلك تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض 400 متر و1500 متر.

.HUGUE, M., (2005). Médecine du Sport. Éd. Elsevier Masson

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

تراعي، ح. بولبة ،ع. ح. (2021). برنامج تدريبي مقترح لتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة لعدائي المسافات النصف طويلة اواسط (18-19) سنة. مجلة الممارسة الرياضية و المجتمع ، المجلد رقم (4)، العدد (2) ، 75-81.