

تأثير استخدام اسلوبي تزايد السرعة والفراتلك على بعض مؤشرات التحمل لدى لاعبات المبارزة

فاطمة عبد مالح^١ أسيل جليل^٢^{١,٢} كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية للبنات - جامعة بغدادd.fatimaa@yahoo.com

المخلص

تعد طرائق واساليب التدريب بأشكالها المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، وتحقيق هدف التدريب، ومهما تنوعت هذه الطرائق أو الأساليب التدريبية فهي تعتمد في جوهرها على أنواع التدريب التي تحدد النظام الأساسي المستخدم للإمداد العضلات بالطاقة أثناء المجهود البدني.

أن التدريب الرياضي يهدف الى "الوصول بمستوى اللاعب الى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي"^(١) وما على المدرب الا أن يكون جدير في اختيار الاسلوب او الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام الطريقة الأكثر فاعلية من بقية الطرائق الأخرى .

وربما المبارزة من الرياضات الشيقة، والتي استقطبت كثير من اهتمام العلماء والباحثين المختصين في مجال التدريب والفلسفة الرياضية، ودراسة التكيفات التي تحدث نتيجة ممارسة النشاطات الرياضية، والتدريب المستمر والتغيرات التي تحدث لأجهزة الجسم ، مما أدى إلى تطورات عديدة في طرائق التدريب وأساليبها . إذ أن زيادة مقادير التدريب تتطلب من المدرب الإلمام الصحيح بالأساليب التي تسمح بالإنجاز الرياضي ويتوقف ذلك على الاختيار الصحيح للأسلوب التدريبي الناجح . وتعد مؤشرات التحمل من اهم الصفات المهمة التي تحتاجها رياضة المبارزة ، اذ عندما تصل اللاعبات إلى المرحلة الثانية (خروج المغلوب) من المنافسات تصبح المنافسة من (9 دقائق و15 لمسة)، وهذا يستمر على طول يوم المنافسة مما يجعل اللاعبة تخوض عدة منافسات في نفس اليوم، وهذا يتطلب منها تحمل قوة وسرعة الأداء للأطراف العليا والسفلى حتى تتمكن من تكرار المهارات الهجومية والدفاعية، وبالتالي الاستمرار في المنافسات بكفاءة عالية دون الشعور بالتعب وهبوط المستوى. وبناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن بمعرفة تأثير اسلوبيين من طريقة التدريب المستمر (الفراتلك وتزايد السرعة) على بعض مؤشرات التحمل لدى لاعبات المبارزة.

الكلمات المفتاحية: لاعبات المبارزة ، تزايد السرعة ، الفراتلك ، تأثير، مؤشرات التحمل .

1-2 مشكلة البحث

يسعى المدربون الى تنوع الطرائق والأساليب التدريبية باختلاف تأثيراتها وحاجة الرياضيين لها في فترة الإعداد البدني بما يتناسب مع إمكانيات وقدرات اللاعبين وفق الفعالية ومتطلباتها، ومن خلال خبرة الباحثان في مجال العمل التدريبي ورياضة المبارزة ، وجدوا أن اغلب لاعبات المبارزة تعاني من ظهور التعب بشكل مبكر في الدور الثاني من مراحل اللعب، وضعف قدرة

^١ - أمر الله أحمد البساطي "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (منشآت المعارف الإسكندرية ، 998)، ص53.

اللاعبة بالاحتفاظ على نفس المستوى طول فترة المنافسات بسبب ضعف التحمل، وحتى تتمكن من الأداء على نفس المستوى طيلة فترة المنافسة، سعى الباحثان الى تجريب تأثير طريقة التدريب المستمر وباسلوبين مختلفين (الفارتلك واسلوب تزايد السرعة) في تطوير مؤشرات التحمل لدى لاعبات المبارزة.

3-1 هدفها البحث

1- إعداد منهجين باسلوب الفارتلك وتزايد السرعة لتطوير مؤشرات التحمل لدى لاعبات المبارزة.

2- التعرف على تأثير تدريبات اسلوب الفارتلك وتزايد السرعة في تطوير مؤشرات التحمل لدى لاعبات المبارزة

4-1 فرضية البحث

1- لتدريبات اسلوب الفارتلك وتزايد السرعة تأثير ايجابي في تطوير مؤشرات التحمل لدى لاعبات المبارزة.

2- وجود فروق معنوية بين تدريبات الفارتلك وتزايد السرعة في تطوير مؤشرات التحمل لدى لاعبات المبارزة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبات نادي فتاة بغداد بالمبارزة والبالغ عددهن (14) لاعبة.

1-5-2 المجال ازماني : 7-5-2014 لغاية 25-7-2014م.

1-5-3 المجال المكاني :قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

2-1-1 اسلوب تدريب تزايد السرعة

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى الركض بأقصى سرعة ثم راحة بالمشي ويحسن هذا النوع من التدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة حيث التدرج في سرعة الجري يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العاملة. والمسافة المستخدمة ما بين 60: 120٪ تقريبا من مسافة المنافسة والسباق المطلوبة⁽²⁾. وفي المبارزة يتم التدرج باداء التمرينات حسب التكرات وسرعة الاداء .

2-1-2 اسلوب تدريب (الفارتلك)

نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال والشواطئ⁽³⁾ حيث يتطلب الأداء إثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري، وقدرة اللاعب الخاصة

²-Tadeusz ulatowski: Tedriaimetodyka sporta, sporti Turystyka,warazawa. 1981.p143.□

³ - Jess , Jarrer : Long distance, Contempoavy, Teching and training. 1980.p21.□

على اؤتبانز و تخطى العوائق المؤودة (مكان غير مستؤى- وئب لتخطى عائق- منؤدر- مرتفع - منؤنى .. الخ) ولذلك أطلقت عليها الفار تلك و تعنى اللعب بالسرة وهذا الأساس الذى تقوم عليه الطرقة والتى تتميز بتنوع شؤة التمرن أو الؤرى لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب^(٤). وبتؤدر الشكل التؤربى لهذه الطرقة فى الؤرى الخفى فى البؤابة ثم تغير شؤة الؤرى من وقت لآخر لمسافات قصىرة ومن سرىع إلى أسرع بما ىتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التؤرب الكلية, أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف, أو انتظام فى متطلبات الأداء, ولذا تتميز تؤربيات هذه الطرقة بالتشوق والإحساس بالمتعة, وىفضل اءاءها فى الخلاء وعلى الشواطى كلما أمكن, وهى مناسبة لرىاضات الؤرى والسباحة لمسافات متوسطة وطؤولة, والألعاب الجماعية (أنشطة التؤمل) لتناسبها مع طبعة تنوع ءننامىكية شؤة الأداء خلال المنافسات الفعلية فى تلك الألعاب^(٥).

2-1-3 مؤشرات التؤمل

ان قابلية الفرد على الاستمرار بالعمل والاءاء ومقاومة التؤب والعودة الى الحالة الطبيعية قبل التؤرب, اى تعؤبض مصادر الطاقة وحصول الاستشفاء بوقت قصىر تعد من المؤدرات المهمة فى اؤتبانر اللاعبين للالعاب الرىاضية التى تتميز بالتؤمل^(٦). ان استءاءة تؤبء المؤشرات الفسىولوجية للأنسان بعء تعرضها لضؤوط زائءة او تعرضها لتأثير اءاء نشاط مستمر, تعد من مؤشرات التؤمل. وىمكن قىاس او تقءبر هذه الحالات موضوعيا من خلال قىاس المؤشرات الفسىولوجية^(٧). كما ان الاءتمام بالوسائل والفترات الاستشفائية تساعء على تحسفن استؤابة اؤهزة الجسم للمثيرات التؤربية, وقابليتها على الاستمرار بالاءاء لفترة اطول دون الشعور بالتؤب, وتؤء من ظاهرة تكرار الاصابات التى ىمكن ان ىتعرض لها الرىاضى والناؤمة من الاحمال التؤربية المختلفة. كما انها تعمل على الاسراع بعمليات اعاءة ءىوية اؤهزة الجسم المختلفة سواء كان ذلك من خلال برامج استرخاء بءنية او برامج استرخاء عقلية مما ىساعء فى تقصفر الفترات الزمنية المؤصصة للراحة والتى تعد من مؤشرات التؤمل والتؤب^(٨) والتى تساعء على استمرار وتواصل العملية التؤربية بكفاءة عالية.

2-2 الءراسات السابقة

2-2-1 ءراسة فاطمة عبء مالم و آخرون, تأثير التؤرب المستمر باسلوبى (التؤرؤ والتبانن بالسرع) على التؤمل الخاص وبعض مؤشرات التؤب لءى لاعبات المبارزة.

تكمف اهمة البؤء فى ءراسة مؤشرات التؤب وتطؤبر التؤمل الخاص نؤبؤة استخدام التؤرب المستمر باسلوبن مؤتلفن كؤطوة لمساعدة العاملن فى مؤال تؤرب رىاضة المبارزة. واستؤءم المنهؤ التجربى على عىنة من لاعبات المبارزة, تم تقسىم

4 - Ken Boherty, Tufnews:Track and field , Omni book1980.p78.□

5- Raymond, Bridge: The Runner's Book, New York.1978.p82.□

6-conditions and features of students' motivation to physical activity of wellness orientation at the present stage of realization physical education in high schools. المؤلف: Yurchyshyn Y.V. المؤلة: Pedagogies, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports ISSN: 18189172 السنة: 2012 المؤء: p124.

7 - ابو العلاء اؤمء ومؤمء صبؤى " فسىولوجيا ومورفولوجيا الرىاضى وطرائق القىاس والتقؤبم, ط1, القاؤرة: ءار الفكر العربى, 1997 ص58.

8 - رىسان ءرببؤ مؤبء " ءللل الطاقة الؤىوية للرىاضفن, عمان, ءار الشرق, 1999, ص61.

العينة بشكل عشوائي وبالقرعة إلى مجموعتين تجريبية، المجموعة الأولى تعمل بطريقة التدريب المستمر وبأسلوب التدرج بالسرع . والمجموعة الثانية تعمل بطريقة التدريب المستمر وبأسلوب التباين بالسرع . وبعد اجراء الاختبارات القبلية ومن ثم تطبيق المنهاج التدريبي واجراء الاختبارات البعدية في متغيرات التحمل الخاص ومؤشرات التعب. وجد الباحثون ان الطريقة التدريب المستمر وبأسلوبي التدرج والتباين بالسرع خفضت مؤشرات التعب وطورت التحمل الخاص لدى لاعبات المباراة. (في)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:-

استخدم المنهج التجريبي للأتمته وطبيعة البحث إذ يعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار لاعبات نادي فتاة بغداد بالمبارزة والبالغ عددهن(14) لاعبة بعمر(20-23سنة) بالطريقة العمدية، وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، حيث كانت المجموعة التجريبية الأولى (7 لاعبات) يتدربن باستخدام أسلوب الفارتلك، بينما كانت المجموعة التجريبية الثانية(7 لاعبات) يتدربن باستخدام أسلوب تزايد بالسرع، وأجرت الباحثتان التجانس لعينة البحث في (الطول والوزن و العمر الزمني والعمر التدريبي)، وتبين أن أفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي وكما مبين في الجدول (1) ، إذ أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (1±).

جدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات

المتغيرات	الوسائل الاحصائية		
	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري
الطول/سم	167	166	3,6
الوزن/كغم	66,4	65	2,7
العمر/سنة	22,3	22	1,7
العمر التدريبي	4,6	4	0,83
معامل الالتواء			0,27

كما تم التكافؤ بين المجموعتين (اسلوب تزايد السرع واسلوب الفارتلك) في الاختبارات القبلية فتبين عدم وجود فروق بين المجموعتين في مؤشرات التحمل ، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) يبين المعالم الإحصائية بين المجموعتين(اسلوب تزايد السرع واسلوب الفارتلك) في الاختبارات القبلية لغرض التكافؤ

الوسائل الإحصائية الاختبارات	مجموعة الفارتلك		مجموعة تزايد السرع		قيمة ت المحسوبة	النتيجة
	س	ع	س	ع		
اختبار ركض 300م	41,82	0,78	41,74	0,69	0,27	غير معنوي
الجلوس من الرقود خلال 60ثا	35	1,11	34,16	2,03	0,99	غير معنوي
تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد	110,08	1,92	110,5	1,8	0,54	غير معنوي
النبض وقت الراحة	71,5	1,3	72,16	1,4	1,05	غير معنوي

ملاحظة- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية(12) واحتمال خطأ 0,01= (3,06)

⁹ - فاطمة عبد مالح واخرون، تأثير التدريب المستمر بأسلوبي (التدرج والتباين بالسرع) على التحمل الخاص وبعض مؤشرات التعب لدى لاعبات المبارزة، بحث منشور في مجلد المؤتمر الثالث لعلوم التدريب والفلسفة جامعة البصرة كلية التربية الرياضية، 2012، ص65.

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- قطن طبي ومواد معقمة.
- حزام ضاغط يربط على منطقة العضد .
- حقنة طبية (سرنجة) لسحب الدم .
- أنابيب لحفظ الدم (48) خالية من مادة إل (EDTA) المانعة لتخثر الدم.
- حافظة تبريد (cool Box) .
- جهاز الطرد المركزي (Centrifuge) انكليزي المنشأ .
- كتات لتحديد مستوى المتغيرات .
- ساعة توقيت الكترونية .
- حاسبة الكترونية نوع Lenovo .
- جهاز قياس النبض .

3-4 الاختبارات المستعملة:

3-4-1 اختبار (ركض 300 متر) (تكر)

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة .

وصف الأداء : يبدأ الاختبار ، حيث تأخذ كل اربع لاعبات مكانهن خلف خط البداية وذلك عند سماع إيعاز على الخط ، وهنا تمت مراعاة مبدأ التنافس بين اللاعبات . يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء حيث تركض اللاعبات حول الملعب لمسافة 300 متر ويخصص لكل لاعبة مؤقت حيث تبدأ الساعة بالتوقيت عند إشارة البدء وتوقف الساعة عند وصول اللاعبة خط النهاية . التسجيل : يقوم المسجل بتسجيل زمن كل لاعبة في استمارة تسجيل المعدة لهذا الغرض بالثواني إلى اقرب عشر من الثانية .

3-4-2 اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء خلال 60 ثا . (تكر)

الهدف من الاختبار : قياس مطاولة قوة عضلات البطن وعضلات المثنية للجذع .

وصف الاداء : تتخذ اللاعبة وضع الاستلقاء بثني الركبتين وتشبيك اليدين خلف الرقبة، وتمسك احد المساعدات قدمي اللاعبة المختبرة على الارض في اثناء الاداء .

عند اشارة البدء تبدأ اللاعبة المختبره برفع وخفض الجذع كاملا ، بحيث تلامس الركبتين بالجبهة، تستمر اللاعبة المختبرة بالاداء لأكبر عدد ممكن من المرات خلال 60 ثا .

التسجيل : درجة اللاعبة المختبره هي عدد مرات التكرار الصحيح خلال 60 ثا .

10 - قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1994 ، ص 316 .

11 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين " اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، 1994 ، ص 113- 114 .

3-4-3 اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد.^(١٢)

الهدف : قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد.

وصف الأداء : تم إجراء اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم بسحب الدم ، وذلك بعد قيام اللاعبين بجهد على جهاز التريدميل (بعد الإحماء) وقد تم قياس النبض للتأكد من أن اللاعبين تعرضن لجهد بدني بحيث يصل النبض الى 170 ن/د وبعد خمسة دقائق يتم سحب الدم منهم لمعرفة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد ، حيث تجلس اللاعب على كرسي ، بعدها يتم شد ذراع اللاعب التي يتم سحب الدم منها برباط ضاغط ثم سحب الدم من قبل احد افراد الفريق الطبي^(*) بإدخال الحقنة الطبية في الوريد العضدي لمنطقة المرفق ثم سحب دم بمقدار (5 سي سي) ، وبعد ذلك يتم وضع الدم المسحوب في أنابيب طبية حاوية على مادة مانعة لتخثر الدم بعد رجها للأعلى والأسفل برفق لغرض مزج المادة بالدم ثم توضع الأنبوبة الحاوية على نموذج الدم في صندوق تبريد ، الذي يحوي على قوالب من الثلج لتحفظ نماذج الدم من التلف نتيجة حرارة الجو ، وتكرر نفس العملية لجميع أفراد العينة .

تم نقل عينات الدم إلى مختبر التحليلات المرضية في مدينة طب بغداد مباشرة بعد الانتهاء من سحب الدم من جميع أفراد مجموعتي البحث ، وبعدها تم وضع الأنابيب الحاوية على الدم في جهاز الطرد المركزي لفصل المصل عن محتويات الدم الأخرى ولمدة 5 دقائق وبسرعة 3000 دورة / دقيقة .

3-4-4 قياس مؤشر النبض وقت الراحة :

تم تحديد مؤشر النبض اثناء الراحة من خلال جهاز الكتروني يتحسس النبض عن طريق اصبع السبابة ولمدة دقيقة واحدة.

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء تجربة استطلاعية يوم 7-5-2014 على ثلاث لاعبات مبارزة من منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية للبنات وهن من المجتمع الاصل وخارج العينة للتعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثتان خلال اجراء المنهاج التدريبي والاختبارات.

3-6 خطوات إجراء البحث :-

3-6-1 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث يوم (12/5/2014 الساعة التاسعة صباحاً) في ملعب الساحة والميدان وقاعة الرشاقة في كلية التربية الرياضية للبنات وعلى التوالي (اختبار النبض وقت الراحة ومن ثم اختبار ركض 300م وبعدها اختبار الرقود من الجلوس خلال 60 ثا ومن ثم اداء جهد بدني على جهاز التريدميل في قاعة الرشاقة وبعد خمسة دقائق تم

¹²- Anthony D. Mehon , Blood Lactate and perceived exertion relative to ventilatory threshold boys versus men, In Medicine and science in sports and exercise , vol. 29, No. 10 , October, 1997, P. 1333.

* - تكون الفريق الطبي من

-السيدة مها احمد داود / معاون طبي , مركز التحليلات المرضية في مدينة طب بغداد .
-السيد محمد علي حسين/ معاون طبي , مركز التحليلات المرضية في مدينة طب بغداد .

سحب الدم من الالعبات) تم اعطاء خمسة دقائق بين اختبار واخر. تم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية وتلافي حدوث الخطأ.

3-6-2 المنهاج التدريبي باسلوبى (الفارتلك وتزايد السرعة)

تم إعداد المنهاج التدريبي وباسلوبين مختلفين بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث إذ تم تطبيق مفردات المنهاج بتاريخ (13-5-2014) ولغاية (24-7-2014) وفق الآتي :

- يتكون المنهاج التدريبي من (9) أسابيع مقسمة على (3) دورات متوسطة .
- بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً. استغرق تنفيذ الوحدة التدريبية زمن قدره (90) دقيقة بضمنها الإحماء والراحة , وكان زمن تدريبات الاسلوبين (الفارتلك وتزايد السرعة) من طريقة التدريب المستمر بزمن (20دقيقة) .
- يكون تموج درجة الحمل في كل دورة متوسطة (2 : 1) .
- تبدأ كل وحدة تدريبية بالإحماء العام والخاص لتهيئة عضلات الجسم للعمل (أي وصول النبض إلى 120 ن/د) ، وقد تضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية على الإعداد المهاري والخططي (مهارات المباراة المختلفة وحسب توجيه المدرب) فضلاً عن تمارينات الإعداد البدني الخاص والتي تضمنت تمارينات التحمل الخاص (سرعة وقوة الأداء المهاري بالمبارزة) فضلاً عن القدرات الأخرى التي يعتمد عليها المدرب.

- تنتهي الوحدة التدريبية بتمارينات التهدئة, أي العودة للنبض الطبيعي قبل التدريب.

- يطبق المنهاج التدريبي على كلتا المجموعتين التجريبية في الوقت نفسه بحيث تطبق المجموعة التجريبية الأولى طريقة التدريب المستمر وباسلوب الفارتلك , بينما تطبق المجموعة التجريبية الثانية طريقة التدريب المستمر وباسلوب تزايد السرعة.

3-6-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث بتاريخ (25-7-2014) الساعة التاسعة صباحاً , وتم مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبارات القبلية .

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- قانون النسبة المئوية.
- اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين.
- اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين^(سمت).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

¹³ - وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1996، ص218.

1-4 عرض وتحليل النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى المجموعتين (اسلوب الفارتلك واسلوب تزايد السرعة) في مؤشرات التحمل ومناقشتها :-

لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى أفراد المجموعة التي استعملت اسلوب تدريب الفارتلك تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة.

تبين من الجدول (3) أن قيم (ت) المحسوبة للاختبارات مؤشرات التحمل لدى أفراد المجموعة التي استعملت اسلوب تدريب

جدول (3) يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التي استعملت اسلوب تدريب الفارتلك في مؤشرات التحمل

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
	س ₁	ع ₁	س ₂	ع ₂				
اختبار ركض 300م	41,82	0,78	39,75	0,96	2,08	0,7	10,22	معنوي
الجلوس من الرقود خلال 60ثا	35	1,11	40,5	1,8	11,4	2,9	13,6	معنوي
تركيز حامض اللاكتيك في الدم	110,08	1,92	121,5	2,2	5,7	2,17	9,13	معنوي
النبض وقت الراحة	71,5	1,3	69,8	0,93	1,75	1,13	5,32	معنوي
ملاحظة: قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0,01) = 3,71								

الفارتلك اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (3,71) تحت درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0,01) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية، فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي أن أفراد المجموعة التي استعملت اسلوب تدريب الفارتلك حققت تطوراً في اختبارات مؤشرات التحمل.

كما تبين من الجدول (4) أن قيم (ت) المحسوبة للاختبارات مؤشرات التحمل لدى أفراد المجموعة التي استعملت اسلوب التزايد بالسرعة اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (3,71) تحت درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0,01) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية، فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي أن أفراد المجموعة التي استعملت اسلوب التزايد بالسرعة حققت تطوراً في اختبارات مؤشرات التحمل أيضاً.

2-4 عرض وتحليل النتائج بين المجموعتين (اسلوب الفارتلك واسلوب تزايد السرعة) في الاختبارات البعدية مؤشرات التحمل

ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين المجموعتين (اسلوب الفارتلك واسلوب تزايد السرعة) في الاختبارات البعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، فتبين من الجدول (5)

جدول (5) يبين المعالم الإحصائية بين المجموعتين (اسلوب الفارتلك واسلوب تزايد السرعة) في الاختبارات البعدية.

النتيجة	قيمة ت المحسوبة	مجموعة تزايد السرعة		مجموعة الفارتلك		الاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	3,5	0,98	38,33	0,96	39,75	اختبار ركض 300م
معنوي	13,9	1,2	47,8	1,8	40,5	الجلوس من الرقود خلال 60ثا
معنوي	11,2	4,2	131,8	2,2	121,5	تركيز حامض اللاكتيك في الدم
معنوي	8,06	0,98	66,6	0,93	69,8	النبض وقت الراحة
ملاحظة- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (12) واحتمال خطأ = (0,01) = (3,06)						

أن قيم (ت) المحسوبة لاختبارات مؤشرات التحمل، أكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (3,06) تحت درجة حرية (12) واحتمال خطأ (0,01)، ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين (اسلوب الفارتلك واسلوب تزايد السرعة) أي أن المجموعة التجريبية التي استعملت تدريبات تزايد السرعة كانت أفضل من المجموعة التجريبية التي استعملت اسلوب الفارتلك.

وترى الباحثان بما ان قابلية الالعبات

تحسنت في التخلص من تركيز حامض اللاكتيك وانتقاله من العضلات الى الدم، هذا يعني الاستمرار بالعمل لاطول فترة دون الشعور بالتعب اي ازدياد قابلية الالعبات على التحمل، وهذا ما نجده عند تطور اختبار تحمل السرعة لركض 300م واختبار تحمل القوة لعضلات البطن والجذع وانخفاض معدل النبض خلال فترة الراحة.

اذ ان تشكيل التدريب والتنظيم الصحيح للأحمال التدريبية وفترات الراحة البيئية تعد من العوامل الحيوية في نجاح العملية التدريبية. (شمت)

وترى الباحثان إن البرنامج التدريبي شمل أكثر من زمن في أداء التمرينات ومسافات مختلفة في جميع الوحدات التدريبية المعدة بطريقة التدريب بتزايد السرعة، وهذا ما ساعد في تطوير مؤشرات التحمل. إذ تختلف طبيعة التدريب عندما يتعلق الأمر بالقدرات البدنية الخاصة، حيث يتطلب من اللاعب "التدريب على مسافات وسرعات مختلفة في الشدة والحجم، ويعد ذلك أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يشير إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل ومستوى الانجاز" (لهتر). وهذا ما راعاه الباحثان خلال التدريب بأسلوب الفارتلك وتزايد السرعة خلال تطبيق البرنامج التدريبي. إذ وجد أن تدريب تزايد السرعة كان أفضل في تطوير مؤشرات التحمل كون المسافات المستخدمة تتناسب مع منافسات المبارزة، ويشدد مختلفة، بعكس المسافات المستخدمة في تدريب اسلوب الفارتلك كانت اغلب المسافات طويلة وذات شدة متوسطة.

اذ أن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات فيسولوجية ويتقدم مستوى الأداء الرياضي كلما كانت هذه التغيرات الإيجابية بما يحقق التكيف لأجهزة الجسم لأداء التحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد بالجهد. (لت)

¹⁴ - علي البيك وآخرون "راحة الرياضي، الاسكندرية، منشأة المعارف للنشر، 1997، ص61.

¹⁵ - أمر الله أحمد البساطي "مصدر سبق ذكره، 1998، ص66.

¹⁶ - محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، الطبعة 11، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص24.

وترى الباحثان ان تحسين القدرة الهوائية دليل على خفض مؤشرات التعب . اذ ان طريقة تغيير سرعة الالعبة الذاتية في اثناء التدريب أو (تزايد بالسرعة) "وهي طريقة ذات تاثير في تحسين القدرة الهوائية"^(بيتر).

كما أن جديد الحمل التدريبي في هذه الطريقة له أسلوبه و خصوصيته بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المرحلة التدريبية , ونوع الفعالية , إذ يتحدد الشكل التدريبي بالركض الخفيف في البداية ثم تغيير من وقت لآخر نسبة للزمن أو المسافة .

أن هذه الطريقة تتميز بمناسبتها لمختلف المستويات وتستهدف تطوير كل من العمل الهوائي واللاهوائي من خلال تطبيق مبدأ (تزايد بالسرعة)^(بيتر) , أي ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف , أو انتظام في متطلبات الأداء^(بيتر) . وهذا يحسن العمل بكفاءة عالية دون الشعور بالتعب.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

- لتدريبات الفارتك وتزايد السرعة تاثير ايجابي في تطوير مؤشرات التحمل لدى لاعبات المباراة.
- وجود فروق معنوية بين تدريبات اسلوب الفارتك واسلوب تزايد السرعة في مؤشرات التحمل لدى لاعبات المباراة ولصالح مجموعة تزايد السرعة .

5-2 التوصيات:

- اعتماد تدريبات تزايد السرعة واسلوب الفارتك لتطوير مؤشرات التحمل لدى لاعبات المباراة.
- إجراء أساليب تدريبية أخرى لتطوير مؤشرات التحمل لدى لاعبات المباراة.
- الاهتمام بمؤشرات التحمل وعمليات الاستشفاء لدى لاعبات المباراة لتلافي الحمل الزائد والتعب خلال الوحدات التدريبية .

المصادر

- ابو العلا احمد ومحمد صبحي " فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرائق القياس والتقويم , ط1, القاهرة: دار الفكر العربي, 1997 .
- أمر الله ألبساطي "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية , 1998) .
- بسطويسي احمد " اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة , دار الفكر العربي, 1999) .
- ريسان خريبط مجيد " تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين , عمان , دار الشرق , 1999 .
- علي البيك واخرون " راحة الرياضي , الاسكندرية , منشأة المعارف للنشر , 1997 .

¹⁷ - بسطويسي احمد " اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة , دار الفكر العربي , 1999) ص 278 .

¹⁸ - أمر الله احمد البساطي "مصدر سبق ذكره , ص 86

¹⁹ - Raymond, Bridge: مصدر سبق ذكره. 1978.P182.

- فاطمة عبد مالح واخرون, تأثير التدريب المستمر باسلوبى (التدرج والتباين بالسرع) على التحمل الخاص وبعض مؤشرات التعب لدى لاعبات المبارزة, بحث منشور في مجلد المؤتمر الثالث لعلوم التدريب والفلسفة جامعة البصرة كلية التربية الرياضية, 2012.
- قيس ناجي عبد الجبار, بسطويسي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي, بغداد, مطبعة جامعة بغداد, 1994.
- محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي, الطبعة 11, دار المعارف, القاهرة. 1992.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين "اختبارات الاداء الحركي, القاهرة, 1994.
- وديع ياسين ومحمد حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية في استخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, 1996.
- Anthony D. Mehon, Blood Lactate and perceived exertion relative to ventilatory threshold boys versus men, In Medicine and science in sports and exercise, vol. 29, No. 10, October, 1997.
- conditions and features of students' motivation to physical activity of wellness orientation at the present stage of realization physical education in high schools. المؤلف: Yurchyshyn Y.V. المجلة: Pedagogies, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports ISSN: 18189172 السنة: 2012.
- Jess, Jarred: Long distance, Contemporary, Teaching and training. 1980.
- Ken Boherty, Tufnews:Track and field, Omni book 1980.
- Raymond, Bridge: The Runner's Book, New York. 1978.
- Tadeusz ulatowski: Tedriaimetodyka sport sport Turystyka, Warszawa. 1981.

ملحق (1)

نموذج لوحدات تدريبية (باسلوب الفارتك)

الوحدة التدريبية الأولى, يكون الاداء بشكل مستمر.

- 1- التقدم والرجوع على الملعب لمسافة 16 م بسرعة ثابتة بشدة 75٪ وبتكرار 20 مرة.
- 2- التقدم والرجوع السريع على الملعب لمدة 5 دقائق.
- 3- لتقدم والرجوع مسافة 16 م بسرعات متنوعة حتى التعب بين كل تكرار وآخر 5 طعنات على الشاخص.
- 4- التقدم والرجوع على الملعب مع الطعن الخفيف جدا.
- 5- الطعن على الشاخص باقصى سرعة 60 مرة.
- 6- التقدم والطعن ثم الرجوع بسرعة ثابتة ومريحة لمدة 1-2 دقيقة.
- 7- التقدم والطعن ومن ثم الرجوع والطعن بشدة 75٪. ولمدة 3 دقيقة.

نموذج لوحات تدريبية بطريقة تزايد السرعة. الوحدة التدريبية الأولى .

- (التقدم من وضع الانكارد لمسافة 10 م بشدة 70٪ - التقدم من وضع الانكارد لمسافة 10 م بشدة 80٪ - التقدم من وضع الانكارد لمسافة 10 م بشدة 95٪) × 10 مرات.
- (التقهقر للخلف من وضع الانكارد لمسافة 10 م بشدة 70٪ - التقهقر للخلف من وضع الانكارد لمسافة 10 م بشدة 80٪ - التقهقر للخلف من وضع الانكارد لمسافة 10 م بشدة 95٪) × 10 مرات.
- (الطعن على الشاخص المثبت على الجدار من وضع الانكارد 15 مرة بشدة 70٪ - الطعن على الشاخص 15 مرة بشدة 85٪ - الطعن على الشاخص 15 مرة بشدة 95٪ - الطعن على الشاخص 15 مرة بشدة 100٪) × 5 مرات.

Methods of Increasing two items called speed of movements and Alvartlk affections on some indicators of stress allowancing fencers.

Fatimah Abed Malih Acyl Jalil

Abstract

Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls - Baghdad University

The indicators of stress allowancing is one of important objectives needed fencing sport, when fencers of second phase meant defeated ,the competition refer to period 9 minutes , 15 touch. So , needed many of power and speed of movement for upper and lower extremities , in order to this continues a long of day of competition , the fencer is able to make several competitions on same day. So needed many of power , speed of movement allowancing for upper extremities and lower ,in order to repeat the offensive as well as defensive skills. Allow to make several hard competitions without tired feeling and downfall. This object is important to know the effect of methods of continuous training (speed of movement increasing and Alvartlk. An experimental method used on fencers duel of their fourteen , the sample was split randomly in to two groups . The experimental first group consist of seven fencers maked by method continuous training and Alvartlk. Awhile the second experimental group consist of seven fencers too are maked by method of increasing spead of movement. After these tests companied with apply the training , found the method of continuous training by makes increasing speed of movement and Alvartlk are raise the indicators for fencers allowancing. The recommends of these objectives on interesting type of training companied with training method Used to develop the physical activity