

التحمل الخاص وعلاقته بالإنجاز لفعالية 10 كيلومتر

مشي للناشئين

أ.د. حسين سبهان صخي . امير ثامر عزيز

2018م

1439 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

وتكمن أهمية البحث، حيث تحدث الباحث عن فعالية المشي وكيف ان الفعالية كيف احتياجه إلى تحمل خاص وتكلم عن أهمية البحث في دراسة هذه الفعالية من اجل التوصل الى بعض الحلول المناسبة التي تساعد في التعرف على مدى علاقة التحمل الخاص وعلاقته في الإنجاز لفعالية المشي. وحيث كانت المشكلة ان الباحث لاحظ وجود ضعف واضح في القدرات البدنية الخاصة نتيجة الأداء والواجب الحركي الصعب المنجز على اللاعب والذي واضح من خلال التفوق الرقمي بين العراق وبين الدول الأخرى سواء عربيا كان ام عالميا، وحيث كانت هدف الرسالة هو التعرف على مدى توافق التحمل الخاص (تحمل سرعة وتحمل قوة) وعلاقته بالإنجاز (10كم) لفعالية المشي، اما من حيث الإجراءات الميدانية فأشتمل حيث ان إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المجموعة الواحدة، باختبارين لمعرفة هل هنالك علاقة بين التحمل الخاص و(الانجاز)، كما تضمن الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، والتي يمكن التوصل إلى تحقيق أهداف البحث، وبعد معالجة البيانات إحصائياً. حيث استنتج الباحث وجود ضعف في عنصر القوة والسرعة لدى لاعبي المشي، لذلك أوصى الباحث التأكيد على اعداد منهاج تدريبي لتطوير تحمل السرعة والقوة عند تدريب لاعبي المشي.

Abstract.

Special Endurance And its Relationship With 10 Km Walking Achievement for Youth

The importance of the research lies in walking event and special endurance. The importance of the research is to identify the relationship between special endurance and achievement in walking. The problem of the research was in the weakness in Iraqi walkers in world ranking compared to other countries. The aim of the research aimed at identifying special endurance coordination and its relationship with achievement in 10km walking. The

researcher used the descriptive method with on group and two tests. The researcher concluded that there is weakness in strength and speed of walkers. Finally the researcher recommended designing a training program for developing speed endurance and strength during training youth walkers.

Keywords: speed endurance, strength, walking

1- المبحث الأول: التعرف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد فعالية المشي من الفعاليات التي لها صدى واسع في كثير من دول العالم المتقدمة في المجال الرياضي، وهذا واضح من خلال البطولات العالمية والاولمبية اذ نلاحظ التطور الكبير في الإنجازات الرقمية في مثل هذه البطولات وخصوصا في الاعمار الصغيرة مثل الناشئين والتي تعد القاعدة الأساسية والركيزة لتقدم اللاعب في التطور في مراحلها المقبلة، والتي جاءت نتيجة التميز من خلال فاعلية في طرائق التدريب المستخدمة في هذه الدول التي ترفع من مستوى الإنجاز للرياضي.

تعد فعالية المشي من الفعاليات التي تحتاج الى تحمل عالي أي امتلاك اللاعب مستوى عال من التحمل الخاص بالعبء نتيجة السرعة والقوة المبذولة اثناء السباقات والتي تعزز الأداء الفني بالعبء اثناء المنافسات، وفي غضون الاعداد الخاص نجد ان عملية تنمية القدرات البدنية ضرورية والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالإنجاز.

وتكمن أهمية البحث في دراسة هذه الفعالية التي تساعد في التعرف على مدى علاقة التحمل الخاص وعلاقته في الإنجاز لفعالية المشي من اجل مواكبة التطور سواء كان محليا او عربيا او عالميا.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه ممارس للفعالية وكذلك مدربا حاليا على فئة الناشئين، لاحظ وجود ضعف واضح في القدرات البدنية الخاصة نتيجة الأداء والواجب الحركي الصعب المنجز على اللاعب والذي واضح من خلال التفوق الرقمي بين العراق وبين الدول الأخرى سواء عربيا كان ام عالميا والتي تحتم على اللاعب ان يبقي رجله رجلي الارتكاز ممدودة طول فترات السباق والا خرج اللاعب من المنافسة بخطأ الثني وهذا بدوره يتطلب تحمل سواء للسرعة لكي يبقي مع منافسيه في نفس المستوى او تحمل للقوة التي تفرض على عضلات الرجلين وكذلك العضلات العاملة، لذلك وضع الباحث تساءل؟ هل للتحمل الخاص دور وعلاقة في تحقيق الإنجاز او تطوير الإنجاز للاعبين.

وللإجابة عن هذا التساؤل هي النتائج والمعالجات التي سيحصل عليها الباحث من خلال الإجراءات الخاصة بهذا البحث.

3-1 اهداف البحث:

- التعرف على مدى ما تتمتع به العينة من التحمل الخاص (تحمل سرعة، تحمل قوة).
- التعرف على انجاز لاعبين الناشئين عينة البحث في فعالية المشي 10 كم.
- التعرف على علاقة الارتباط بين التحمل الخاص (تحمل سرعة، تحمل قوة) وبين الإنجاز لدى عينة البحث.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: اشتملت عينة البحث لاعبي المشي للناشئين من نادي (الحلة والكهرباء والخورنق) والبالغ

عددهم (3) لاعبين للموسم الرياضي (2016-2017)

3-4-1 المجال الزمني: من 2017/5/2 الى 2017/6/1

3-4-1 المجال المكاني: مضمار العاب القوى في نادي الهاشمية الرياضي في محافظة الحلة.

2- المبحث الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث:

المنهج (هو الطريقة التي تتبع للإجراءات التي يستخدمها الباحث عن عمله ماذا عمل وكيف عمل) (12:1) ولكل بحث منهجية خاصة وان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهجية البحث، من هنا أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة لمشكلة.

2-2 مجتمع البحث:

مجتمع البحث (بأنها الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل او النموذج التي يجري عليها الباحث مجمل محور عمله) (12:1)، ويجب أن يحدد مجتمع البحث الأصلي تحديدا دقيقا ومعرفة معرفة جيدة ودراسته بشكل واف.

لذا حدد الباحث مجتمعه بحثه بالطريقة العمدية المتمثلة بأندية (الحلة، الكهرباء، الخيرات ونادي الخورنق) والبالغ عددهم (4) لاعبين وتم استبعاد نادي الخيرات لعدم قدرة الباحث في الاتفاق مع النادي وبذلك اصبحت عينته البحث تمثل (3) اندية وهي نادي (الحلة، الكهرباء والخورنق) وعدد اللاعبين (3) لاعبين حيث تشكل نسبتهم (75%) من المجتمع الأصلي وقام الباحث بإعطاء لكل لاعب محاولة واحدة لكل اختبار.

3-2 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية (مدربي أندية العراق للألعاب الساحة والميدان).

- الاختبارات.
- الشبكة المعلوماتية (الانترنت).

2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث:

- آلة تصوير فيديو نوع Sony 990 ذات سرعة تردد (25 صورة/ثا).
- شريط فيديو عدد (2) نوع King – VHS.
- جهاز حاسبة (Pentium 4).
- أقراص CD.
- شريط قياس جلدي (1.5م).
- شريط لاصق عرض (2.5 سم) اصفر اللون.
- قلم ماجك عدد (3).
- مضمار ساحة وميدان.

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

1. اختبار مشي 540م (2:12):

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة
- الأدوات: مضمار لألعاب القوى (400م)، صافرة، ساعة توقيت عدد (3)، شريط قياس.
- وصف الأداء: توضع علامة على مضمار المشي لمسافة (140م)، بعد خط بداية ال (400م) (start)، لكي يصبح الاختبار (540م)، يقف عندها المحكم والمؤقت للإعلان نهاية الاختبار، يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يبدأ بمشي من الوضع العالي لقطع المسافة المحددة ال (540م)، ويبدأ بالتوقيت من بداية المشي الى نهايته.
- التسجيل: حساب الزمن من خط البداية الى نهاية المسافة المحددة.

2. اختبار النصف دبني حتى التعب (بوزن الجسم) (3:12)

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للعضلات الرجلين.
- الأدوات: زميل لحساب العدد، كرسي.
- مواصفات الاختبار: من وضع الوقوف والظهر المختبر امام الكرسي.
- يقوم المختبر بثني الركبتين حتى يلامس الورك الكرسي ثم الوقوف مع الاستمرار بالأداء حتى نعب شرط ان تكون الزاوية (90) درجة عند مس حافة الكرسي.
- التسجيل:
- ✓ تحسب أقصى عدد يمكن أدائه حتى التعب.

- ✓ لا يسمح بفترات راحة اثناء الأداء.
- ✓ لا يسمح بالجلوس على الكرسي.
- ✓ أي وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة.

3. اختبار 10 كم مشي انجاز: (12:4)

- الغرض من الاختبار: معرفة انجاز اللاعب في لمسافة (10) كم مشي.
- الأدوات: مضمار قانوني، صافرة، ساعة توقيت، استمارة تسجيل.
- مواصفات الاختبار: يقف المختبر خلف خط بداية ال(10) كم وعند سماع الصافرة من المطلق بيدئ اللاعب بالمشي لمسافة (10) كم.
- التسجيل: يتم حساب الزمن المستغرق في قطع مسافة (10) كم للاعب مع حساب عدد الدورات لمسافة (10) كم.

5-2 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على سلبيات واليجابيات التي تقابله في اثناء اجراء الاختبار وتقاديبها (12:1).

اذ قام الباحث بمقابلة عينة البحث المختارة من لاعبين المشي في محافظة الحلة بهدف التعرف على مجتمع البحث، وقام الباحث بشرح أهمية فكرة البحث والهدف من المقابلة معرفة الوقت المناسب للتمرين فضلاً عن تحديد موعد اجراء التجربة الاستطلاعية اذ تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية يجب ان تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية بأفضل حال ممكن حتى يمكن الاخذ بنتائجها (12:1) وعلى هذا الأساس قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد تحديد الوسائل المساعدة للاختبارات وفي اليوم (السبت) الموافق (2017/5/2) في تمام الساعة الـ (9) صباحاً حيث أجريت الاختبارات على عينة البحث على عينة قوامها لاعبين نفس عينة البحث الرئيسية وان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية هو التعرف على ما يأتي.

1. معرفة الزمن المستغرق للأجراء الاختبارات ولكل فقراتها
2. معرفة صلاحية المكان الذي ستجري فيه التجربة الرئيسية
3. التعرف على الصعوبات التي سوف يواجهها الباحث للتجربة الرئيسية
4. تحديد واجبات فريق العمل المساعد
5. معرفة مدى استعداد العينة للأداء الاختبارات البدنية

2-6 التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية يوم (الخميس) المصادف (2017/6/1) في تمام الساعة الـ (9) صباحاً على ملعب الهاشمية الرياضي في محافظة الحلة حيث قام الباحث في إجراء الاختبارات لكل لاعب مرة واحدة واستمرت التجربة الرئيسية حتى الساعة الحادية عشر وتم تصوير المحاولات باستخدام آلة تصوير نوع (Sony 990) يابانية الصنع بسرعة تردد تبلغ (25 صورة / ثا)، وقد تم وضع آلة التصوير على ارتفاع (1.30) م مقاسه من الأرض وحتى بؤرة عدسة آلة التصوير وعلى بعد (13) م من مكان أداء اللاعب بما يضمن ظهور اللاعب منذ بدء الحركة من الانطلاق وحتى خط النهاية (الفتش).

2-7 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات إحصائياً من خلال برنامج المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical SPSS (Package for Social Sciences).

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الارتباط (بيرسون).

3- المبحث الثالث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج التحمل الخاص (تحمل سرعة 540م ونصف دبني) وعلاقتها بالإنتاج (10كم) لفعالية المشي:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وعلاقة الارتباط (بيرسون) ومستوى الدلالة ونوع الفرق بين التحمل الخاص (تحمل سرعة ونصف دبني) والإنتاج.

نوع الاختبار	س	±ع	علاقة الارتباط (بيرسون)	مستوى الدلالة	نوع الفرق
تحمل سرعة 540	2.35	50	-0.29	0.4	غير معنوي
تحمل قوة نصف دبني	32.66	2.51	0.91	0.26	غير معنوي

تبين من خلال الجدول (1) بأن تحمل السرعة والنصف دبني اظهرت مستوى الدلالة على التوالي (0.4) و(0.26) وبما ان مستوى الدلالة اكبر من (0.05) لذى لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات (التحمل السرعة والنصف دبني)، ويعزو الباحث ذلك وبما ان اختيار (540) م كان لقياس تحمل السرعة وان النتيجة غير معنوي هذا سبب قلة للتمرينات الخاصة والأدوات المستخدمة وبما ان تحمل السرعة تعني قدرة الرياضي لمحافظة على سرعته لأطول فترة

ومقاومة التعب الذي يحدث للعضلة بعدم وجود الاوكسجين وهذا ماكداه قيس ناجي (12:5). ان تنمية هذه القدرة تساعد اللاعب على المشي بسرعة لأطول مسافة ممكنة. وكذلك تعتبر السرعة من اهم عناصر مك ون الاعداد البدني والتي تؤثر الى ابعاد الحدود على تحديد كفاءتها حيث ان المفهوم الخاطئ على ان لاعب المشي لا يحتاج الى السرعة وذلك لطول مسافة السباق وبعد فارق المسافة الذي يحدث بين للاعبين حيث تعد تحمل السرعة عنصر مهم لدى لاعبي المشي، اذ يحتاج لاعب المشي لهذا النوع من التمرينات خصوصا ان النبض يصل الى فوق 175 ن/د في منتصف السباق لذلك لابد من تعويد الرياضي على تمرينات ذات شدة عالية ذو طابع يغلب عليه النقص الأوكسجين والاستمرار على نفس الوتيرة والسرعة، من المتعارف عليه ان نقص الاوكسجين (12:6) يؤدي الى زيادة حامض للاكتيك وبالتالي عدم قدرة الرياضي على مواصلة الأداء بنفس السرعة.

وكان لابد من تدريب لاعبين المشي على التدريب الفترتي الذي يهدف الى راحات غير تامة بين التكرارات واعتمادا على نبض القلب (130 ن/د) وهذا ما كان يهدف لتطوير تحمل السرعة ويساعد على تكيف العضلة على تحمل الأداء رغم التعب. وكما اكد مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا (12:7)

أن طريقة التدريب الفترتي هي من الطرائق المهمة التي تهدف أيضا إلى الارتقاء بصفة التحمل الخاص، على وفق الفعاليات التي يتم التدريب علميا" وهذا ما أكده كل من (مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا) (12:7) بان تعطى أهمية لتقنين حمل التدريب المستخدم بحيث يتناسب مع مستوى الفرد المتدرب والهدف من التدريب واختيار الراحات المناسبة في حالة إذا كان التدريب يهدف إلى تطوير وتحسين تحمل السرعة فيراعى استخدام الراحة الغير كاملة.

اما بالنسبة لتحمل القوة في اختبار ثني ومد الركبتين قياس لقدرة التحمل الخاص لعضلات الرجلين كانت النتائج غير معنوية ويعزو الباحث الى قلة استخدام التمرينات الخاصة بالفعالية.

واهمية عضلات الرجلين للاعب المشي حيث ويتفق الباحث مع (JeffSalvage) على نسبة مساهمة الرجلين في الإنجاز هي (60-70%) (12:8)، حيث يرى (JeffSalvage) ان من افضل الطرق لتحسين زمن انجاز لرياضيي المشي هو بتطوير تحمل القوة والتحمل الخاص (12:8) اما (أبو العلا احمد) فتتمية التحمل الخاص يجب مراعات تشابه الحركات المركبة لأي تمرين مع الأداء التنافسي للفعالية (12:9) هذا الراي ما أكده (عصام حلمي، ومحمد جابر) ان زيادة القوة العضلية لابد ان يكون ضد مقاوم (12:10) اما (JeffSalvage) فيرى ان المفتاح الحصول على افضل أداء هو ان هذه الاوزان يجب ان لا تعيق حركة الجسم لذلك نصح باستخدام اوزان قليلة مع زيادة في عدد التكرارات (12:8) وان لابد من زيادة صعوبة الأداء والتكرارات والذي يكون له الأثر الإيجابي على التطور حيث تشير (فايزة عبد الجبار احمد) ان التدريب المنتظم والتمرينات المتكررة على الأجزاء المستخدمة في تحمل القوة كان له الدور الفعال في التغلب على المطاطية (12:11)

4- المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

1-4 الاستنتاجات:

استنتج الباحث ما يلي:

1. عدم ظهور علاقة ارتباط معنوية بين تحمل القوة مع الإنجاز كذلك تحمل السرعة مع الإنجاز في فعالية المشي 10كم.
2. وجود ضعف في عنصري تحمل القوة والسرعة لدى لاعبي المشي.

2-4 التوصيات:

1. التأكد على اعداد منهاج تدريبي لتطوير تحمل السرعة عند تدريب لاعبي المشي.
2. التأكد على اعداد منهاج تدريبي لتطوير تحمل القوة عند تدريب لاعبي المشي.

المصادر.

1. ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية، بغداد 2012.
2. محمد جاسم الياسري؛ بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (10-12) سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، 1995.
3. Brian Mackenzie, **101 Performance Evaluation Tests**. Electric Word plc. 2005,.
4. IAAF: IAAf world u18 championships nairobl 2017
5. قيس ناجي وبسطويس احمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في مجال الرياضي، (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي 1987).
6. محمد رضا إبراهيم ومهدي كاظم علي، أسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة، ط1، دار الضياء للطباعة 2013.
7. مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، سنة 2005.
8. Jeff salvage: **Racewalk like a champion technique.training&history**.walking promotions.2007.
9. أبو العلا احمد بعد الفتاح ؛ تدريب الرياضي المعاصر الأسس الفسيولوجية، الخطط التدريبية، تدريب الناشئين، التدريب الطويل المدى، أخطاء حمل التدريب، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2012).
10. عصام حلمي، محمد جابر بريقع؛ تدريب الرياضي أسس مفاهيم تطبيقات، (اسكندرية، منشأة المعارف، 1997).
11. فائزة عبد الجبار احمد؛ استخدام بعض التدريبات الخاصة وفق معدل النبض لتطوية تحمل القوة والقابلية اللاهوائية وإنجاز ركض 400 و800م، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2009)،

ملحق رقم (1)

يوضح أسماء فريق العمل المساعد

ت	الإسم	مكان العمل
1	نورس مهدي رحيم	طالب ماجستير/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
2	الحمزة عيسى عبد الطيف	طالب ماجستير/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
3	احمد هيثم فاضل	طالب ماجستير/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
4	رسول شايع عبد	بكلوريوس اعلام
	سجاد ثامر عزيز	دبلوم معهد معلمين