

تأثير منهج تدريبي في بعض القدرات التحملية الخاصة والانجاز في سباق التريثلون لفئة للمتقدمين

منتصر رحيم أبو لوخي^١ أ.د. سمير راجي عبيس^٢

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^٢

(almyahymntsr379 @gmail.com)

المستخلص:

تكمن أهمية البحث في اعداد منهج تدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة واثرها في الانجاز لسباق التريثلون للمتقدمين، اما مشكلة البحث في تكمن في التساؤل التالي:
-هل للمنهج التدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة تأثير إيجابي في الإنجاز بحيث عندما يتم وضع منهج تدريبي يتم وضعه على وفق هذه القدرات الخاصة وبالتالي تأثيرها في الإنجاز النهائي.
هدفت الدراسة الى:

١- اعداد منهج تدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة واثرها في الانجاز لسباق التريثلون للمتقدمين

٢- التعرف على اثر المنهج التدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة في الانجاز لسباق التريثلون للمتقدمين.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمة طبيعة المشكلة, حدد الباحثان مجتمع البحث باللاعبين المتقدمين في رياضة سباق التريثلون في العراق وهم لاعبو المنتخب العراقي وعددهم (١٢) لاعب، إذ تم تقسيم المجتمع الى مجموعتين (تجريبية وضابطة وكل منهما ٦ لاعبين).

وقد تم اجراء التجربة الرئيسة كانت على مراحل، هي:
الأولى الاختبارات القبلية: قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة، والتي تضمنت الاختبارات البدنية المتمثلة باختبار تحمل السرعة وتحمل القوة للسباحة والدراجات والركض والانجاز.

المرحلة الثانية إذ تم تطبيق المنهج التدريبي.

المرحلة الثالثة هي الاختبارات البعدية.

اما بالنسبة لاهم الاستنتاجات التي تم التوصل اليها:

١-هي ان المنهج المطبق والمعد من قبل الباحثان ساهم بشكل كبير في تطور الإنجاز النهائي وإنجاز كل فعالية والقدرات التحملية.

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي - القدرات التحملية - التريثلون.

(تحمّل السرعة، تحمّل القوة)، إذ أن تدريب هذه القدرات يحتاج إلى عمل كبير وبشكل متواصل من قبل المدرب الرياضي في كيفية تقنين وتحديد الاحمال التدريبية المناسبة ومستوى وقدرات اللاعبين كما يحتاج الى استجابة مناسبة من اللاعبين والتعاون المستمر بين اللاعبين والمدرب للوصول إلى أفضل مستوى ممكن، وذلك بسبب اشتراك اللاعب في المنافسات أو التدريب والتي من خلالها يستطيع المدرب العمل على اختيار أحمال التدريب بما يتناسب مع قدرات وإمكانيات اللاعب. وذلك للاستفادة من الأمور الإيجابية وتجنب الأمور السلبية التي تعمل على التأثير على الحالة البدنية للاعب؛ مما ينتج عنه الخسارة في المنافسة، ما عدا الحالة الصحية التي من الممكن أن تؤدي إلى إصابات خطيرة للاعب في حال ممارسة الرياضة بالطريقة الغير صحيحة، ولما لها هذه القدرات من أهمية في تحقيق الإنجاز وبالتالي تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير المنهج التدريبي في بعض القدرات التحملية الخاصة والإنجاز لسباق التريثلون لفئة المتقدمين.

مشكلة البحث:

ان رياضة الثلاثي هي عبارة عن ثلاث فعاليات مستقلة في حقيقة الامر تجتمع في فعالية واحدة وانجازها واحد إذ ان كل فعالية لها قدرات بدنية و فسيولوجية الخاصة بها التي تختلف فيها عن الفعالية الأخرى وهذا يؤثر في انجاز كل فعالية وبالتالي في الإنجاز النهائي وتعد رياضة الثلاثي من الألعاب الرياضية ذات المتطلبات المتعددة والخاصة والتي تعتمد على أكثر من قدرة بدنية فهذه القدرة بارتباطها بقدرات فسيولوجية إذ ان لكل هذه القدرات مستوى من التأثير عند ادائها والتكيف معها من خلل رفع المستوى البدني والوظيفي للاعبين في هذه الفعالية الصعبة وبالتالي الوصول الى الإنجاز النهائي، ولما لاحظ الباحثان طريقة تدريب هذه الفعالية الذي لا يستند على أساس علمي في الوحدات التدريبية العشوائية ودون تدخل العلم فيها لجأ الباحثان الى خوض هذه التجربة من خلال وضع منهج يلائم مع هذه الرياضة، لهذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة عن طريق طرح السؤال الاتي " هل للمنهج التدريبي في بعض القدرات التحملية الخاصة و الإنجاز تأثير إيجابي"، بحيث عندما يتم وضع منهج تدريبي يتم وضعه على وفق هذه القدرات

١-المقدمة:

شهد التدريب الرياضي في جميع مفاصله تطوراً كبيراً ملحوظاً في السنوات الاخيرة مواكبا للتطور في ميادين الحياة المختلف عموماً وفي المجال الرياضي بشكل خاص، والذي ظهر من خلال المستويات المهارية والانجازات الرقمية المذهلة والتي نسمع عن تحقيقها في مختلف الالعاب الرياضية، اذ تعد المستويات التي توصل اليها العديد من ابطال العالم ضرباً من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ولا سيما علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وبالرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب فلا بد من اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل الى العديد من الحقائق العلمية من اجل الكشف عن افضل الطرائق والأساليب لتطوير مناهج التدريب الحديثة أذ يعد التدريب الرياضي جزءاً من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية " الإعداد الرياضي، وكلتا العمليتين تسعى إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية (أبو العلا: ١٩٩٧، ص ١٣).

تُعتبر رياضة التريثلون واحدة من أجدد الرياضات التي تم إضافتها للألعاب الأولمبية، وهي عبارة عن فعالية مركبة تجمع بين السباحة وركوب الدرجات والجري في مسابقة واحدة وهي مزيج مرهق من السرعة وقوة التحمل. وأيضاً تعتبر رياضة التريثلون نشاطاً حديثاً نسبياً في شكلها الكامل على الرغم من احتوائها على رياضات منفصلة مشهورة ومعروفة ، إذ ظهرت لأول مرة في بدايات القرن العشرين، وتتطلب اللعبة السرعة واللياقة والمثابرة والتدريب المتواصل على رياضات عديدة غالباً ما يستخدم المشاركون في التريثلون هذه الرياضة لتحسين لياقتهم البدنية أو الحفاظ عليها. مع كون كل رياضة حدتاً للقدرة على التحمل، فإن التدريب على التريثلون يوفر فوائد صحية للقلب والأوعية الدموية (كريستين شامبرز: ٢٠٠٧، ص ٨).

ان أغلب العلماء والباحثين يعدون العامل البدني هو أهم الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) وهذه الصفات عندما تتحد مع بعضها البعض فإنه سوف ينتج لنا القدرات البدنية

"(سامي محمد ملحم: ٢٠٠٠، ص ٢٢) لذا اعتمد الباحثان على الملاحظة في تحديد مشكلة بحثه.

ثانيا: **المقابلة:** هي محادثة أو حوار موجه بين الباحثان من جهة وشخص أو أشخاص آخرين من جهة أخرى بغرض جمع المعلومات اللازمة للبحث والحوار يتم عبر طرح مجموعة من الأسئلة من الباحث التي يتطلب الإجابة عليها من الأشخاص المعنيين بالبحث "(ذوقان عبيدات وآخرون: ١٩٨٨، ص ٢١)(انظر الملحق (١).

٢-٣-٢ لأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث

(كامرة نوع canon - لابتوب نوع dell - ساعة توقيت - شريط قياس - لاصق شفاف دراجة هوائية)

٤-٢ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-٢ تحديد متغيرات الدراسة: القدرات التحملية (تحمل السرعة، تحمل القوة) لكل فعالية.

٢-٤-٢ لاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٤-٢ اختبار تحمل السرعة للسباحة:

اسم لاختبار: سباحة ١٢٥ متر حرة.

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

لأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.

وصف لاختبار: يقف المختبر عند منصة الوقوف الخاصة به وعند سماعه كلمة مكانك من الحكم المطلق يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وانتظار صافرة البداية وعند سماع الصافرة يقفز من مربع البداية الى الماء ويقوم بسباحة مسافة ١٢٥ متر بالسباحة الحرة بأقصى سرعة لديه من اجل تحقيق اقل زمن.

التسجيل: يتم تسجيل الوقت الذي استغرق لقطع مسافة ١٢٥ متر سباحة حرة. (أبو العلا احمد عبد الفتاح: ١٩٩٤، ص ٨٩).

٢-٤-٢ اختبار تحمل القوة للسباحة:

اسم لاختبار: اختبار (الاستاد الامامي) ثني ومد الذراعين خلال ٤٥ ثانية.

الهدف من الاختبار: تيا تحمل القوة العضلات الذراعين والكتفين.

وبالتالي تأثيرها في الإنجاز النهائي.

هدفا البحث: يهدف البحث الى:

١- اعداد منهج تدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة واثرها في الانجاز لسباق التريثلون للمتقدمين.

٢- التعرف على اثر المنهج التدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة في الانجاز لسباق التريثلون للمتقدمين للمجموعة التجريبية .

فروض البحث:

١- للمنهج التدريبي المعد على وفق القدرات التحملية الخاصة تأثير إيجابي في الانجاز لسباق الثلاثي للمتقدمين.

٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في انجاز سباق التريثلون لمتقدمين ولصالح الاختبار البعدي.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو المنتخب العراقي للتريثلون وعددهم ١٢ للاعب.

المجال الزمني: للمدة من ٢٠٢٤/٩/١ ولغاية ٢٠٢٥/٦/١.

المجال المكاني: المركز التدريبي في النجف الاشرف.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمة طبيعة المشكلة.

٢-٢ **مجتمع وعينة البحث:** حدد الباحثان مجتمع البحث باللاعبين المتقدمين في رياضة سباق الثلاثي في العراق وهم لاعبو المنتخب العراقي وعددهم (١٢) لاعب، إذ تم تقسيم المجتمع الى مجموعتين (تجريبية وضابطة وكل منهما ٦ لاعبين).

٣-٢ الوسائل والأدوات ولأجهزة المستخدمة في البحث:

١-٣-٢ أدوات البحث:

أولا: الملاحظة: تعد الملاحظة إحدى أدوات البحث العلمي من حيث ان الملاحظة الموضوعية يقصد بها " الانتباه الى ظاهرة، او حادثة معينة او شيء ما، بهدف الكشف عن اسبابها وقوانينها

تثبيت سلسلة الدراجة (الزنجير) من خلال ناقل الحركة على التروس (٥٣×١١) والتي تمثل أعلى مقاومة موجودة في التروس، ولمدة (٣) دقائق ويأخذ الدراج وضع الانطلاق فوق الرولة المتحركة بمساعدة الماسك، وعند إعطاء إشارة البدء يحاول الدراج الاستمرار لأطول فترة ممكنة دون هبوط معدل السرعة عن ٣٠ كم/ساعة، ودرجة المتسابق هي الزمن الذي يستطيع فيه الاستمرار بهذا العمل. (علي حميد عبد الكريم: ٢٠١٣، ص ٢٠٠).

٢-٤-٢-٥ اختبار تحمل السرعة للركض:

اسم للاختبار: اختبار ركض ٤٠٠٠ متر

الغرض من الاختبار: اختبار تحمل السرعة

الأدوات: ملعب العاب قوى، ساعات توقيت، استمارة تسجيل .
مواصفات الاختبار: يقف كل اللاعبين سوية على خط بداية المحدد من (الوقوف العالي) وعند الإشارة يركض اللاعبون لقطع مسافة الاختبار ٤٠٠٠ متر هي (١٠ دورات) وعند الوصول الى خط النهاية يتم إيقاف ساعات التسجيل.
التسجيل: يقوم المسجل بتسجيل الوقت الذي يعلمه به الميقاتي من لحظة إشارة بدء الاختبار حتى وصول خط النهاية ويسجل الزمن بالدقائق والثواني الى اقرب عشر من الثانية (Joseph 2000.p142).

٢-٤-٢-٦ اختبار تحمل القوة للركض:

اسم للاختبار: اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (٣٠) ثانية.

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.

الأدوات: ساعة توقيت، صافرة .

مواصفات الاختبار: عند البدء من وضع القرفصاء يبدأ المختبر بالقفز عاليا بحيث تمتد الركبتان وتترك القدمان الأرض في كل قفزة، يستمر المختبر بالقفز لمدة (٣٠) ثانية.

تعليمات الاختبار: يكون القفز للأعلى والذراعان ممدودتان بمستوى البطن مع ملاحظة ثني الركبتين في وضع القرفصاء ويعطي محاولة واحدة لكل مختبر.

طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات القفز خلال (٣٠) ثانية (ماهر احمد عاصي: ٢٠١٨، ص ٣).

الأدوات: ساعة توقيت، صافرة .

وصف للاختبار: يتخذ المختبر. وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم، عند سماع الصافرة يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملا ويستمر بالأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات لمدة (٤٥ ثانية) حتى سماع الصافرة مرة ثانية.

التسجيل: درجة المختبر هي عدد مرات التكرارات الصحيحة خلال الأداء (بسطويسي احمد، قاسم حسين حسن: ١٩٧٩، ص ٩٠).

٢-٤-٢-٣ اختبار تحمل السرعة للدراجات:

اسم للاختبار: تحمل السرعة .

هدف للاختبار: لقياس تحمل السرعة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار: (دراجة هوائية خاصة بالمتسابق والمطابقة للمواصفات القانونية، ساعة إيقاف الكترونية، عداد الكتروني لحساب المسافة، سيارة، صافرة).

وصف لأداء: يقف اللاعب على بعد (٥٠ متر) عن خط البداية مع الدراجة ثم يبدأ من بداية الخط الى النهاية وعند سماع صافرة الانطلاق ينطلق اللاعب وعند اجتيازه خط البداية يقوم المساعد الذي يقف عند خط البداية بتشغيل ساعة الايقاف ومن ثم يقوم المساعد الاخر بمتابعة اللاعب بالسيارة وبعد اتمام اللاعب زمن الاختبار والذي قدره (٣ دقائق) يتم احتساب المسافة المقطوعة عن طريق التوقيت الموجود مسبقاً على الطريق باستخدام العداد المربوط بالدراجة الهوائية وهكذا يكون اجراء الاختبارات على بقية اللاعبين.

طريقة التسجيل: يعطى المختبر محاولة واحدة فقط ويتم حساب المسافة المقطوعة خلال زمن (٣ دقائق) ولأقرب خمسة متر (علي حميد عبد الكريم: ٢٠١٣، ص ١٩٨).

٢-٤-٢-٤ اختبار تحمل القوة للدراجات:

هدف للاختبار: لقياس تحمل القوة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار: (دراجة هوائية خاصة بالمتسابق والمطابقة للمواصفات القانونية، ساعة إيقاف الكترونية، عداد الكتروني لحساب المسافة. رولة متحركة وصف لأداء: يجري الاختبار على الرولة المتحركة إذ يتم

٢-٦ تكافؤ العينة:

الجدول (١) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار t		النتيجة	اللاحتمالية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة	النتيجة		
الإجمالي الكلي	دقيقة	71.092	3.127	70.357	2.864	0.425	0.680	متكافئ	متكافئ
السباحة	دقيقة	14.842	1.404	14.635	1.649	0.234	0.820	متكافئ	متكافئ
تحمل سرعة	دقيقة	56.667	2.160	56.167	2.639	0.359	0.727	متكافئ	متكافئ
تحمل قوة	عدد	53.167	2.994	53.333	2.875	0.098	0.924	متكافئ	متكافئ
الدراجات	دقيقة	38.898	1.868	38.648	1.745	0.240	0.816	متكافئ	متكافئ
تحمل سرعة	كم	2.198	0.027	2.196	0.023	0.115	0.911	متكافئ	متكافئ
تحمل قوة	كم	1.605	0.021	1.608	0.024	0.229	0.823	متكافئ	متكافئ
الركض	دقيقة	17.352	0.970	17.073	0.911	0.512	0.619	متكافئ	متكافئ
تحمل سرعة	دقيقة	13.485	0.687	13.487	0.739	0.004	0.997	متكافئ	متكافئ
تحمل قوة	عدد	46.667	1.862	46.333	1.506	0.341	0.740	متكافئ	متكافئ

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار t للعينات المستقلة جاءت اكبر من نسبة الخطأ ٠.٠٥ وهذا يدل انه لا توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على التكافؤ. ٢-٦ اختبارات القبليّة: تم اجراء الاختبار القبلي في المركز التدريبي في النجف الاشرف حتى تم تقسيم الاختبارات على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: في يوم الخميس المصادف ٢٠٢٤/٩/١٩ تم اجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للسباحة. المرحلة الثانية: في يوم الجمعة المصادف ٢٠٢٤/٩/٢٠ تم اجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للدراجات. المرحلة الثالثة: في يوم السبت المصادف ٢٠٢٤/٩/٢١ تم اجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للركض. المرحلة الرابعة: في يوم الاحد المصادف ٢٠٢٤/٩/٢٢ تم اجراء الاختبار الإنجاز.

٢-٧ التجربة الرئيسة (المنهج التدريبي): كانت تفاصيل المنهج التدريبي المعد على وفق القدرات التحملية كالآتي

- ١- عدد الوحدات التدريبية الكلي للتمرينات هو (٦٠) وحدة تدريبية وطبقت هذه الوحدات في فترة الاعداد الخاص.
- ٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنتها التمرينات هي (٥) وحدات ولمدة (١٢) أسبوع.
- ٣- زمن الوحدة التدريبية على وفق هدف الوحدة (تحمل سرعة او تحمل قوة) . وطبقت في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.

٢-٤-٧ اختبار لإنجاز:

هدف لاختبار: لقياس أنجاز اللاعبين في سباق الثلاثي .

لأجهزة ولأدوات المستخدمة في اختبار: (مسبح مفتوح، دراجة هوائية خاصة بالمتسابق والمطابقة للمواصفات القانونية، ساعة إيقاف الكترونية، صافرة).

وصف لأداء: يقف اللاعب على خط البداية متخذاً وضع الانطلاقة ويقوم الميقاتي بتنبيه اللاعبين الى الوقت المتبقي للانطلاق وعند اعطاء اشارة البدء يغطس اللاعب في النهر لقطع مسافة ٧٥٠ متراً وبعد الانتهاء يحسب زمن السباحة ومن ثم البدء بسباق الدراجات لقطع المسافة البالغة ٢٠ كم وحساب الزمن أيضاً لها وثم أخيراً اجراء سباق الركض لقطع ٥٠٠٠ متر (١٢ دورة ونصف) وثم حساب الزمن الكلي للسباق.

طريقة التسجيل: يعطى المختبر محاولة واحدة فقط ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه لقطع مسافة الاختبار .

٢-٥ التجربة لاستطلاعية: لكي يستطيع الباحثين الحصول على النتائج الايجابية باتباع الأسلوب العلمي بإجراءات البحث إذ يكون ضرورياً إجراء التجربة الاستطلاعية لأنها عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته "(مجمع اللغة العربية: ١٩٨٤، ص ٧٩)، والتي تعد أي التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثين للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابلها أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً والتي أجريت على المركز التدريبي في النجف الاشرف، قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى للاختبارات على عينة من اللاعبين من مجتمع الأصل إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم لاعبين اثنين وبمساعدة فريق العمل وذلك لغرض الوقوف على المعوقات والصعوبات ومعرفة الزمن وطبيعة العمل ودراية الكادر المساعد بالاختبارات والأدوات اللازمة التي يتم استخدامها في تطبيق الاختبارات .

وعدد التمرينات في الوحدة على وفق الهدف.

4- أيام التدريب خلال الاسبوع هي (السبت، الاحد، الاثنين،

الثلاثاء، الاربعاء، الخميس) .

5- بدأ المنهج يوم الأربعاء ٢٤/٩/٢٠٢٤ وانتهى يوم السبت ٢٠٢٥/١٢/٢١ .

6- تم اتباع طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة للمنهج المتبع ولكل الفعاليات

7- الشدة التدريبية تراوحت من (٧٠%-٨٥%) وتم تحديدها عن طريق اجهزة بولر والجي بي اس المستقل القابل للارتداء .

8- عدد المجموع وعدد التكرارات والراحة يحدد على وفق الوحدات التدريبية لتحمل السرعة وتحمل القوة وعلى وفق الفعالية.

٢-٨ **لاختبارات البعدية:** تم اجراء الاختبارات البعدية في المركز التدريبي في النجف الاشرف، إذ تم تقسيم الاختبارات على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: في يوم الاحد المصادف ٢٢/١٢/٢٠٢٤ تم اجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للسباحة.

المرحلة الثانية: في يوم الاثنين المصادف ٢٣/١٢/٢٠٢٤ تم اجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للدراجات.

المرحلة الثالثة: يوم الثلاثاء المصادف ٢٤/١٢/٢٠٢٤ تم اجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للركض.

المرحلة الرابعة: في يوم الجمعة المصادف ٢٧/١٢/٢٠٢٤ تم اجراء الاختبار الإنجاز.

٢-٩ **الوسائل لإحصائية المستخدمة بالبحث:** قام الباحثان باستخدام الوسائل الإحصائية التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحقيبة الإحصائية (SPSS) T. test للعينات المترابطة، T. test للعينات المستقلة).

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

٣-١-١ عرض وتحليلها نتائج قدرات التحمل الخاصة ولانجاز لاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (٢) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في قدرات التحمل الخاصة والانجاز للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		اختبار t		النتيجة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	مستوى دلالة	
السباحة	الإنجاز الكلي	71.092	3.127	68.525	2.329	4.249	0.002	معنى
	الانجاز	14.842	1.404	13.963	1.064	4.694	0.005	معنى
	تحمل سرعة	56.667	2.160	54.500	1.378	4.540	0.006	معنى
	تحمل قوة	53.167	2.994	55.167	1.602	2.928	0.033	معنى
الدراجات	الانجاز	38.898	1.868	37.828	1.100	3.652	0.045	معنى
	تحمل سرعة	2.198	0.027	2.221	0.020	3.750	0.013	معنى
	تحمل قوة	1.605	0.021	1.621	0.017	4.775	0.004	معنى
	الانجاز	17.352	0.970	16.733	0.847	4.295	0.008	معنى
الركض	تحمل سرعة	13.485	0.687	13.005	0.405	3.888	0.008	معنى
	تحمل قوة	46.667	1.862	48.333	1.366	3.953	0.011	معنى

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة لقدرات التحمل الخاصة: (تحمل السرعة، تحمل القوة) لكل من (السباحة والدراجات و الركض وكذلك الإنجاز الكلي)، إذ جاءت مستوى الدلالة اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح نتائج الاختبار البعدى لعينة المجموعة الضابطة .

وفي ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٢) الفروق في قيم الإنجاز الكلي في الاختبارين القبلي والبعدى وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدى. إذ بلغت قيمته المحسوبة (٤.٢٤٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٢) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى.

وفي انجاز فعالية السباحة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٦٩٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٥).

ذلك التطور، وهذا يعتبر امراً طبيعياً نتيجة التدريب الذي تلقاه افراد المجموعة وخضوعهم للتدريب المنتظم لفترة زمنية ليست بالقليلة إذ ان جميع الدراسات المتخصصة في علم التدريب قد اكدت على ان اللاعب يصل الى مرحلة التكيف في مستوى التطور للصفات البدنية في فترات متفاوتة من إذ الطول والقصر غبى وفق كل صفة وان أقصاها يصل الى ٣٠ يوم في حالة الاستمرار والانتظام بالتدريب، وهذا ما يؤكد (أد جرتون) نقلاً عن (عامر فاخر، حسين علي، ٢٠١٠) " ان كل تدريب يسبب تغيرات تظهر بوضوح في عملية تمثيل الطاقة وان معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تكون في الحركة أو تغيرات كيميائية أو الوحدات العصبية الواسلة للعضلات، كما ان تكرار الأداء لمهارة حركية محددة يرتبط بقوة الأداء الذي يسهم بدرجة كبيرة في تنمية أو تحسين مستوى الأداء " (حسين علي و عامر فاخر: ٢٠١٠، ص ٢٠)، كما يتفق مع ذلك الكثير من الخبراء والمختصين من ان طبيعة أداء التمرينات الخاصة لتطوير الصفات البدنية المؤثرة في الفعالية التخصصية تكون مشابهة مع طبيعة الشد العضلي لحركة اللعبة وتكون متتابعة مع مرحلة ارتخاء العضلات الأخرى أثناء أداء الحركات، علماً ان الفعاليات التي تتميز بالشدة العالية لفترات طويلة متتالية هي الأكثر شيوعاً لحاجتها إلى مطاولة القوة، إذ اشار كل من (ويلمور وكوستل، ١٩٩٤) الى ان " معظم التغيرات الناتجة عن التدريب التي تحدث عادة خلال المدة الاولى من المنهج في غضون (٨-١٠) اسابيع " (عادل تركي حسن: ٢٠١٠، ص ٣٤١) كما يرى الباحثان بالإضافة الى ماتقدم ان العمر الزمني لافراد عينة البحث (الضابطة) وهم في مرحلة المتقدمين ولاعبين منتخب قد ساعد على هذا التطور الى جانب الوحدات التدريبية إذ ان الرياضيين في هذه الفئة قد وصلوا الى اعلى المستويات مقارنة مع الحدود العليا لامكانياتهم البدنية.

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٥٤٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٦) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي. اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢.٩٢٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٣٣) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي. وفي انجاز فعالية الدراجات وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٦٥٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٤٥).

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٧٥٠) عند مستوى دلالة (٠.٠١٣) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي. اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٧٧٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٤) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي. وفي انجاز فعالية الركض وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٢٩٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٨).

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٨٨٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٨) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي . اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٩٥٣) عند مستوى دلالة (٠.٠١١) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

فمن خلال الجدول أعلاه تبين ان نتائج كل من الإنجاز الكلي وإنجاز كل فعالية والقدرات التحملية (تحمل السرعة، تحمل القوة) تطورت في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ويرجع سبب ذلك الى ان المنهج المتبع من قبل المدرب كان سبباً في حدوث

وفي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٦.٣٢٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠١) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

اما متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٦.٠٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٤) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

وفي انجاز فعالية الدراجات وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٦.٢٩٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢٢).

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٨.٢١٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٩.٨٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

وفي انجاز فعالية الركض وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٢٥١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٣).

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٦.٦٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٤٥) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٨.٣٦٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

نلاحظ من الجدول أعلاه ان قيم الإنجاز في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تطور ملحوظ ويوعز الباحثان ذلك الى ان المنهج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية أدى الى التطور القدرات التحملية (تحمل السرعة، تحمل القوة) في كل

٢-٣ عرض نتائج المقارنة بين نتائج اختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

١-٢-٣ عرض نتائج قدرات التحمل الخاصة ولانجاز لاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (٣) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		اختبار t	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	مستوى دلالة
الانجاز الكلي	ساعة	70.357	2.864	63.862	0.767	7.748	0.002
	دقيقة	14.635	1.649	12.447	0.734	5.206	0.003
	ثانية	56.167	2.639	50.833	1.169	6.325	0.001
تحمل سرعة	دقيقة	53.333	2.875	58.500	1.378	5.096	0.004
	دقيقة	38.648	1.745	35.727	0.758	6.293	0.022
	دقيقة	2.196	0.023	2.932	0.014	8.217	0.000
تحمل قوة	دقيقة	1.608	0.024	1.861	0.016	9.820	0.000
	دقيقة	17.073	0.911	15.688	0.372	5.251	0.003
	دقيقة	13.487	0.739	12.515	0.340	6.660	0.045
الركض	دقيقة	46.333	1.506	51.000	0.894	8.367	0.000
	دقيقة	2.196	0.023	2.932	0.014	8.217	0.000

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة للمتغيرات:

(تحمل السرعة، تحمل القوة) وإنجاز كل فعالية لكل من (السباحة والدراجات و الركض وكذلك الإنجاز الكلي)، إذ جاءت مستوى الدلالة اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية .

وفي ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٩) الفروق في قيم الإنجاز الكلي في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي . إذ بلغت قيمته المحسوبة (٧.٧٤٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٢) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

وفي انجاز فعالية السباحة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٢٠٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٣).

٣-٣ عرض نتائج مقارنة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث في اختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها:

٣-٣-١ عرض نتائج القدرات التحمل الخاصة ولانجاز بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٣) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قدرات التحمل الخاصة بنتائج الاختبارات البعدية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار t	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	مستوى الدلالة
الانجاز الكلي	ساعة	68.525	2.329	63.862	0.767	4.658	0.001
	دقيقة	13.963	1.064	12.447	0.734	2.874	0.017
السباحة	تحمل سرعة	54.500	1.378	50.833	1.169	4.969	0.001
	تحمل قوة	55.167	1.602	58.500	1.378	3.863	0.003
الدراجات	الانجاز	37.828	1.100	35.727	0.758	3.855	0.003
	تحمل سرعة	2.221	0.020	2.932	0.014	7.871	0.000
الركض	تحمل قوة	1.621	0.017	1.861	0.016	5.073	0.000
	الانجاز	16.733	0.847	15.688	0.372	3.769	0.020
الركض	تحمل سرعة	13.005	0.405	12.515	0.340	3.271	0.046
	تحمل قوة	48.333	1.366	51.000	0.894	4.000	0.003

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة في قدرات التحمل الخاصة:

(تحمل السرعة، تحمل القوة) وإنجاز كل فعالية لكل من (السباحة والدراجات و الركض وكذلك الإنجاز الكلي)، إذ جاءت مستوى الدلالة اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قدرات التحمل الخاصة بالاختبارات البعدية.

وفي ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (١٢) الفروق في قيم الإنجاز الكلي في الاختبارين القبلي والبعدى وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعتين أظهرت فروقاً بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية . إذ بلغت قيمته المحسوبة (٤.٦٥٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (٥)، بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية

ففي انجاز فعالية السباحة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢.٨٧٤) عند مستوى دلالة (٠.٠١٧). في الاختبارات البعدية ولصالح

فعالية وبالتالي تم تطوير الإنجاز الكلي إذ ان انجاز الكلي يرتبط ارتباطاً مباشراً بإنجاز كل فعالية (سباحة، دراجات، ركض)، إذ يظهر دور تحمل السرعة في الإنجاز النهائي بقوة من خلال تحديده لمدى قدرتك على التحكم بالسباق، خصوصاً في المراحل الحاسمة (البداية، التحولات، الكيلومترات الأخيرة). كما يسمح بتنفيذ سرع حاسمة تؤثر في الترتيب العام، إذ ان لدور تحمل السرعة في السباحة يصبح اللاعبين قادرين على السباحة بسرعة عالية في بداية السباق دون انهيار مفاجئ فضلاً عن الاندماج بسهولة ضمن مجموعات السباحة الأمامية وأيضاً يُحافظ على تكنيك فعال رغم الجهد العالي فضلاً عن ذلك الانتقال السلس إلى الدراجة نتيجة تحسين التكيف اللاهوائي وتقليل الضغط الفسيولوجي، اما في الدراجات فيكون لتحمل السرعة دوراً كبيراً أيضاً في القدرة على التجاوب مع التغيرات المفاجئة في السرعة و الحفاظ على سرعة عالية لفترات قصيرة ضمن الجهد العام، اما دور تحمل السرعة في الركض فيأتي دورها في الحفاظ على النسق مع الانتظام في قطع مسافات السباق والتسريع في الأمتار الأخيرة أو اجتياز خصم مع الحفاظ على وتيرة سباق قوية بعد إجهاد الدراجة.

اما دور تحمل القوة في الإنجاز النهائي فيؤثر تأثيراً كبيراً إذ يقلل من الهبوط في السرعة الناتج عن التعب العضلي، خصوصاً في الجزء الأخير من السباق، كم تساهم في تقليل استهلاك الطاقة عبر تحسين الكفاءة العضلية، اما دورها في السباحة فهي مقاومة السحب والضربات في المياه المفتوحة والحفاظ على تكرار فعال للحركات رغم المقاومة، اما في الدراجات يأتي دورها في التسارع عند الحاجة والثبات على الاداء العالي ضمن السباق الكامل، اما في الركض يكون لها دوراً كبيراً في الحفاظ على شكل الجري عند التعب مع الانسيابية العضلية.

النهائي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وذلك سبب المنهج المطبق الذي تم اعداده بصورة علمية ودقيقة على افراد المجموعة التجريبية وذلك أدى الى تطور الإنجاز النهائي من خلال تطوير القدرات التحملية وبالتالي تطور المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة إذ المنهج المطبق وعدد الوحدات الموزع على وفق كل فعالية وبأسلوب علمي دقيق يؤدي الى حدوث تطور واضح لهذه المجموعة على حساب المجموعة الضابطة التي اعتمدت فقط على المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب الذي يتم اعداده بصورة غير علمية وعدم توزيع الوحدات التدريبية على الفعاليات الثلاثة وعدم المعرفة لأي فعالية يعود الإنجاز الأكبر والمؤثر في الإنجاز النهائي على عكس المنهج المطبق من قبل الباحثان الذي استند الى أسس علمية في اعداد المنهج الذي تم تطبيقه على وفق الفعالية الأكبر تأثير وهي السباحة وتليها الركض وأخيرا الدراجات وبعوز الباحثان السبب في ذلك ان السباحة وخصوصا في الترايثلون تتطلب نشاطا بدنيا كبيرا واداء مهاري تكتيني على مستوى عالي لكي يساعد اللاعب على عدم الشعور بالتعب المبكر مع الانتظام في قطع المسافات بتكتيك عالي.

٤-الخاتمة:

- ١-ان المنهج المطبق والمعد من قبل الباحثان ساهم بشكل كبير في تطور الإنجاز النهائي وإنجاز كل فعالية والقدرات التحملية
- ٢-ان القدرات التحملية التي تم توزيع المنهج على وفقها كان لها تأثير كبير في تطوير الإنجاز النهائي وإنجاز كل فعالية.
- ٣-على المدرب ان يقوم في اعداد منهج لكل فعالية وهذا سوف يساهم في تطوير كل من الإنجاز الخاص بالفعالية والانجاز النهائي
- ٤-مراعاة الراحة ووطرق التدريب عند وضع المنهج التدريبي وخاصة عند وضع فعاليتين في نفس الوحدة التدريبية.
- ٥-يتم عند وضع المنهج على وفق الوحدات التدريبية لكل صفة بدنية ولكل فعالية.

المصادر:

- [١] ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي، لأسس الفسيولوجية، ط١: (مصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- [٢] ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي مفهوماته وأدواته وأساليبه، ط١: (عمان،

المجموعة التجريبية.

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (٤.٩٦٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠١). في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ففي متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٨٦٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٣) ودرجة حرية (٥)، في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي انجاز فعالية الدراجات وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٨٥٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٣). في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ففي تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٧.٨٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠). في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ففي تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥.٠٧٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠). في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي انجاز فعالية الركض وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٧٦٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢٠). في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣.٢٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٤٦) ودرجة حرية (٥)، في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٤.٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٣) ودرجة حرية (٥)، في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال نتائج المجموعتين تبين ان هناك فروق في الإنجاز

[١٢] كريستين شامبرز؛ دليل المستوى الأول للمدربين لتدريب النادي والمجتمع:
(صادر من اتحاد الدولي لرياضة، الترايثلون، ٢٠٠٧).

دار النشر والتوزيع، ١٩٨٨).

[٣] سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١: (عمان، دار
المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٠).

[٤] أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا: (القاهرة، دار الفار
العربي، ١٩٩٤).

[٥] بسطوي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي
للطباعة والنشر، ١٩٩٩).

[٦] علي حميد عبد الكريم؛ تحديد القياسات الجسمية والقدرات البدنية لانقضاء متسابقين
الدراجات الهوائية للشباب: (رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، الجامعة
المستنصرية، ٢٠١٣).

[7] Joseph L. Rogers, Coaching U. S. A. Trak and Field Rogers
Project coordinator, Human Kinetics, 2000

[٨] ماهر أحمد عاصي العيسوي؛ اختبارات اللياقة البدنية: (جامعة المستنصرية،
٢٠١٨).

[٩] حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ إستراتيجيات طرائق وأساليب التدريب
الرياضي، ط١: (بغداد، مكتب النور، ٢٠١٠).

[١٠] عادل تركي حسن؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة: (دار الضياء،
النجف، ٢٠١١).

[١١] مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية الرياضية، ط١: (القاهرة، الهيئة
العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٤).



الملاحق:

الملحق (١) بين أسماء السادة الذين تمت مقابلتهم

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ.د سلام جبار	الاختبارات والقياس	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د رحيم رويح	التدريب الرياضي	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د محمد مطر	الاختبارات والقياس	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د اكر حسين جبر	التدريب الرياضي	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د حبيب شاكر	التدريب الرياضي	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د مهند ياسر دايخ	الاختبارات والقياس	جامعة القادسية -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (٢) يوضح نموذج للمنهج التدريبي

الأسبوع	الفعالية	الصفة البدنية	مفردات التدريب	الشدة %	التكرار	المجموع	الراحة بين التكرار		
لأول							التمرنات	المجموع	التكرارات
اليوم الأول		تحمل السرعة	(٣٠٠ متر) ركض من البداية الطائفة	85	٥	١	٥ دقيقة		١.٥-٢ دقيقة
M			(٤٠٠ متر) ركض من البداية وقوف	85	٤	١	٥ دقيقة		٢-٣ دقيقة
		RE	20 دقيقة	٥٠%	-	-	-	-	-
اليوم الثاني		تحمل السرعة	(٤٠ متر) سباحة	٨٥	٤	٣	١٠-٥ دقيقة		١-٢ دقيقة
M			20 دقيقة	٥٠	-	-	-	-	-
		RE	٥٠ دقيقة زوجي + فرقي	٧٥	-	-	-	-	-
اليوم الثالث		تحمل القوة							
اليوم الرابع	راحة								
اليوم الخامس		تحمل السرعة	(٥٠ متر) سباحة	٨٥	٥	٣-٤ دقيقة	٦-٨ دقيقة	٢	١٢٠-١٣٠ ثانية
		RE	30 دقيقة	50-60					
اليوم السادس		تحمل القوة	١٥ دقيقة	٧٥					