

" تأثير الهبوط المتعمد بمستوي الحالة البدنية في الفترة الانتقالية لدي ناشئات العاب القوي بالمدرسة الثانوية الرياضية "

أ.م.د/ نجلة عبد المنعم بحيري

المقدمة ومشكلة البحث

يعتبر التقدم العلمي في طرق التدريب وإعداد الفرد الرياضي من أهم العوامل التي يتأسس عليها التفوق الرياضي، حيث أنه المحصلة النهائية للاستفادة من كافة العلوم الأخرى للوصول إلى المستويات الرياضية العليا الذي يعد أحد مظاهر التقدم والرفي للدول التي تدخل مجال المنافسة الرياضية العالمية والأولمبية كدليل على تقدمها ورفيها ، ومن الجدير بالذكر أن مجال التربية البدنية والرياضة أحد تلك المجالات حيث ظهرت فيه إنجازات منقطعة النظير سواء من الناحية الرقمية أو الناحية المهارية ، وترجع هذه الإنجازات إلى ارتباط مجال التربية البدنية والرياضة بالعديد من العلوم التي تنصهر معاً في بوتقة واحدة هي علم التدريب الرياضي.

وتتسابق الدول المتقدمة علمياً في توظيف الإمكانيات والإكتشافات الحديثة في صناعة البطل الرياضي بطرق متعددة ويأتي التسابق بين هذه الدول في هذا المضمار للتعرف على مواصفات أفضل اللاعبين الأبطال في جميع الجوانب المختلفة خاصة اللازمة للإبقاء بمتطلبات نوع الرياضة التخصصي، كما أن الأداء الرياضي في المستويات العليا يتطلب استخدام الأساليب العلمية للتخطيط وتوجيه عملية التدريب التي توفر للمدرب معلومات حقيقية وموضوعية عن متطلبات الرياضة بصفة عامة والنشاط الرياضي وحالة اللاعبين بصفة خاصة.

ومما لا شك فيه أن، أساليب التدريب الرياضي قد تقدمت لتحقيق طفرة في المجالات الرياضية المختلفة بمسابقاتها الفردية والجماعية بشكل يثير الدهشة مستفيدة من ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف ، والتي تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل المستويات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه ، وفي أقصى ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية.(٧: ٢١)

*أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات -جامعة الزقازيق.

ويرى ياسر عبدالعظيم أن فترات التدريب تعتبر أهم أسس التخطيط للتدريب الرياضى فى خلال سنة تدريبية محددة ذلك لأن السنة التدريبية تشكل دورة زمنية مغلقة تتخللها المسابقات فى أوقات معينة ومحددة. (٨ : ٨٥)

ويشير على فهمى البيك إلى أن الدورة السنوية تحوى جميع مشتملات التدريب الرياضى حيث يتغير بتركيب هذه المشتملات تبعاً لطبيعة الأهداف المطلوب تحقيقها فى كل فترة زمنية خلال العام ، حيث كل مرحلة من مراحل الإعداد (المرحلة الإعدادية - المرحلة الأساسية - المرحلة الإنتقالية) تحقق أهداف مختلفة عن الأخرى بما يحدد لكل منها طبيعة خاصة حيث تتحدد ملامح الخطة السنوية من خلال العناصر التدريبية والتي تتبدل وتتغير من حيث الأحجام والشدات وطبيعة التركيب تبعاً للمراحل المختلفة. (٢ : ١٥٤)

كما يشير ماتيفيف إلى أنه بالرغم من كل الإجهادات التى حدثت فى هذا إلا أنه لا يزال نموذج تقسيم التدريب الرياضى إلى ثلاث فترات (فترة إعداد - فترة منافسات - فترة إنتقالية) يستخدم اليوم كأساس نظرى لفهم دورات تطور مستوى الإنجاز الرياضى. (٥ : ٩٧)

كما أن هناك إتفاق حول أهداف وأهمية كل فترة بالنسبة للموسم التدريبى وبالنظر حول المناقشات والآراء عن الفترة الثالثة والإتفاق حول تسميتها عادة (الفترة الإنتقالية) فأحياناً يطلق عليها (المرحلة الختامية- مرحلة الإعادة - مرحلة التأهب للإعداد - محلة فترة الحفاظ على المستوى - مرحلة العبور - مرحلة الإصلاح - مرحلة الصيانة - المرحلة الإستشفائية - المرحلة التقويمية - مرحلة خارج الموسم - مرحلة الراحة الإيجابية) وهى جميعاً مسميات مشتقة من وظائف وأهداف هذه المرحلة. (١ : ٣٩٨)

ويشير محمد حسن علاوى إلى أن الفترة الإنتقالية تعتبر هى فترة الراحة الإيجابية بالنسبة للفرد الرياضى حيث تشكل عملية الإنتقال التدريجى إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة. (٦ : ٣٠٨)

كما تهدف الفترة الإنتقالية إلى التخلص من نواتج الحمل الزائد خلال الفترة السابقة وتأهيل الجسم لإستيعاب الجرعات التدريبية التالية وهى الجسر الذى يربط بين مرحلتين وهى فترة الراحة النشطة التى يتم فيها إستعادة الشفاء كتمهيد لمرحلة إعداد مقبلة. (١١ : ٨٣)

ويذكر على فهمى البيك أن تخطيط المرحلة الإنتقالية بالشكل السليم من حيث الإستمرار الزمنى ووضع الأحجام والمحتوى الأمثل للحمل ومحتوى الأحمال سوف يسمح للاعب ليس فقط للإستشفاء الكامل بعد الدورة السابقة وكذا الإستعداد الجيد لفترة الإعداد القادمة ولكنه أيضاً يسمح للدخول فى الإعداد للسنة القادمة بمستوى أفضل منه فى العام السابق. (٢ : ٧٩-٨٠)

ويشير فرخاشانسكى إلى أنه لى يحدث هبوط معين وثابت فى مستوى الإنجاز للحالة التدريبية خلال مراحل إعداد اللاعبين فإنه يجب تنفيذ أحجام كبيرة جداً وبوعى للأحمال التدريبية شرط أن يصل هذا الحمل إلى مجال تحميل القوى الوظيفية الفعلية حيث الهبوط المطلوب فى مستوى الإنجاز ثم بعد ذلك يتم الإقلال من حجم الأحمال التدريبية والإرتفاع التدريجى بمستويات الشدة مما يؤدي إلى حدوث التكيف المنشود أو ما يسمى بالتبليغ المتأخر والذي يشير إليه السيد عبدالمقصود بأنه الإقلال من حجم الأحمال البدنية مع الإرتفاع بشدتها حتى يحدث التكيف لهذه الأحمال ، حيث يرى كثير من العلماء والمتخصصون أن مثل هذه الإجراءات التدريبية يكون لها دوراً هام جداً فى مستوى ونوعية أثار التدريب خاصة عند التخطيط للتدريب الرياضى متعدد السنوات. (٤ : ٤٤) (١ : ٣٨)

كما يشير السيد عبدالمقصود إلى أن عملية التكيف الجديدة للأحمال التدريبية يؤدي إلى زحزحة مجال الأحمال الفعالة إلى أعلى أو إلى أسفل وعلى ذلك فإنه إذا كان الهدف من عملية التدريب الرياضى هو الوصول إلى أثر إيجابى جديد فإنه يتعين علينا زيادة مستوى الأحمال من جديد والذي يتبعه بالضرورة معاودة التصاعد بمستوى القوى الوظيفية ، أما إذا إنخفض مستوى الحمل لفترة زمنية معينة إلى ما دون المستوى المعتاد فإن الأعضاء والقوى الوظيفية تتعامل أيضاً مع هذا الموقف وتحدث عمليات توازن جديدة تتناسب مع مستوى الحمل الجديد مما يؤدي على هبوط مستوى الإنجاز إلى الحدود المطلوبة. (١ : ٣٢)

مما سبق ومن خلال مفهوم تقسيم التدريب الرياضى على فترات ومن خلال إستخدام القوانين المنظمة لتطوير شكل الأداء عند اللاعبين وبعد مرحلة ثبات المستوى فى الحدود العليا كنتيجة طبيعية لبرامج التدريب المنظمة والمستمرة فى الفترات التدريبية السابقة (فترة

الإعداد - فترة المسابقات) للفترة الإنتقالية فإن تخطيط التدريب الرياضى بعد ذلك يجب أن يكون فى إتجاه محاولة الحصول على فترات الراحة الإيجابية بشكل تدريجى ومقنن مع محاولة المحافظة على الحدود المقبولة لمكونات الحالة التدريبية عند اللاعبين مع بداية الدورة التدريبية القادمة للموسم الجديد.

وتمشياً مع التطور الكبير في المجال الرياضي ، فقد صدر القرار الوزاري رقم ١٧٢ الصادر بتاريخ ١٩٨٨/١١/١م بشأن إنشاء عدداً من المدارس الإعدادية الرياضية التجريبية في عدد من محافظات جمهورية مصر العربية وبعد حصول التلاميذ على شهادة إتمام الدراسة الإعدادية من هذه المدارس يلتحقون بالمدارس الثانوية الرياضية التجريبية. وهذا يشير إلى الأهمية التي توليها الدولة للرياضة من منطلق أن التربية الرياضية تعد عنصراً مكملاً للبرامج التعليمية والتربوية، حيث تهدف هذه المدارس إلى تحقيق النمو المتكامل المتزن مهارياً ومعرفياً ووجدانياً للتلاميذ من خلال منهاج عملي ونظري تكون مادة التربية الرياضية فيه مادة نجاح ورسوب كما أن هناك اختبارات عملية ونظرية لهذا المنهاج.

ومن هنا جاءت فكرة البحث حيث العلاقة الإرتباطية بين مستوى الحالة البدنية والمستوى الرقعى لمسابقات العاب القوى ومحاولة إظهار أهمية الفترة الإنتقالية بين موسمين حيث لم تجرى دراسات فى البيئة العربية على الفترة الإنتقالية وهى فترة تعتبر كبيرة نسبياً ومهمة عند التخطيط للتدريب الرياضى على إعتبار أن الإهمال الذى تعانيه هذه الفترة من النواحي التدريبية سواء من المدربين أو المتدربين له تأثير على المستوى البدنى والمهارى للمرحلة التالية وهذا ما يتناقض مع مبدأ من مبادئ التدريب الرياضى وهو الإستمرار والتنظيم من حيث الأحمال التدريبية والهبوط المتعمد بمستوى الحالة البدنية إلى حدود معينة بهدف المحافظة على كيان الحالة التدريبية البدنية للمتدربين والهبوط بها إلى أسفل قليلاً عن نهاية فترة المنافسات وأعلى عن سابقتها عند بداية فترة الإعداد الأمر الذى ينعكس على مستوى الاداء الرقعى ، وهذا ما دعا الباحثة لإجراء دراستها الحالية.

أهداف البحث

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الهبوط المتعمد بمستوى الحالة البدنية في الفترة الإنتقالية لدى طالبات المدرسة الثانوية الرياضية تخصص العاب قوى من خلال:
- الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتوسطات قياسات الإختبارات البدنية في نهاية الفترة الإنتقالية.
- الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتوسطات قياسات الإختبارات البدنية في نهاية فترة الإعداد للموسم الجديد.
- الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتوسطات قياسات الإختبارات البدنية في نهاية فترة المنافسات للموسم الجديد.

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتوسطات قياسات الإختبارات البدنية في نهاية الفترة الإنتقالية لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتوسطات قياسات الإختبارات البدنية في نهاية فترة الإعداد للموسم الجديد لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتوسطات قياسات الإختبارات البدنية في نهاية فترة المنافسات للموسم الجديد لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

أجرى بيفر جارد واخرون **Bevergard et al** عام ١٩٦٣ دراسة عنوانها تأثير المجهود الشاق والإنقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية ، وإستخدم الباحثين المنهج التجريبي ، وكانت وسائل جمع البيانات القياسات الفسيولوجية ، وكانت أهم النتائج وجود فروقاً دالة إحصائياً في جميع القياسات مما يدعم أهمية الإستمرار في التدريب والتأثير السلبي المستوى الرياضى نتيجة للإنقطاع عن التدريب للاعبى المسافات الطويلة.(٩)

أجرى **Fardy** عام ١٩٦٩م دراسة حول تأثير الإنقطاع عن التدريب لمدة خمس أسابيع في نهاية برنامج تدريبي لكرة القدم إستمر ١٠ أسابيع ، وإستخدم الباحث المنهج

الوصفي ، وكانت وسائل جمع البيانات الإختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية ، وكانت أهم النتائج وجود تغيرات في القياسات القلبية والتمثيل الغذائي لصالح الفترة التدريبية وعلى الرغم من أن نقص معدلات الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين بعد الإنقطاع عن التدريب إلا أنها إستمرت أفضل مما كانت عليه قبل بداية التدريب ، كما أن الإنقطاع عن التدريب يعمل على التقليل مما تم إكتسابه من التدريب الرياضي.(١٢)

أجرى رويل Rowell عام ١٩٧٤م دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير الإنقطاع عن التدريب على الكفاءة البدنية والتعرف على أهمية الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين للاعبى السباحة ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكانت وسائل جمع البيانات القياسات الفسيولوجية ، وكانت أهم النتائج أن الإنقطاع عن التدريب طول فترة الراحة تؤدي إلى الإنخفاض فى معدلات إستهلاك الأوكسجين وأن التدريب المستمر يؤدي إلى زيادة هذه المعدلات.(١٣)

أجرى كونفرتينو وآخرون Convetino, V. et al عام ١٩٨٢م دراسة بهدف التعرف على تأثير الإنقطاع عن التدريب لمدة أسبوعين على بعض المتغيرات الوظيفية ، وإستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، وإشتملت وسائل جمع البيانات على القياسات الفسيولوجية ، وكانت أهم النتائج وجود إنخفاضاً فى الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين ، وزيادة معدل ضربات القلب ، وزيادة فى معدل ضغط الدم ، إلى جانب أن الإنقطاع عن التدريب ولو لوقت قصير له الأثر السلبى على مستوى الكفاءة البدنية سواء بالنسبة للاعبى الأنشطة الرياضية الجماعية أو الفردية.(١٠)

إجراءات البحث

المنهج المستخدم

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي متبعة القياس القبلى البعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبه لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث

إشتملت عينة البحث على عدد ٣٢ طالبة بالصف الأول من المدرسة الثانوية الرياضية بمحافظة الشرقية تخصص العاب قوى وقد قامت الباحثة بإستبعاد عدد ٨ طالبات

الختام (5) دقائق:

والهدف منه عودة الجسم لحالته الطبيعية تدريجياً، بعد النشاط المبذول، وكذا استعادة الاستشفاء أو (استعادة الطاقة).

الدراسة الاستطلاعية:

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها ٨ طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك للتعرف على :
- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق الاختبارات.
 - التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات وتسجيل النتائج بدقة عالية.
 - تحديد المكان والوقت المناسب لإجراء الاختبارات.
 - إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات المستخدمة.

المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للإختبارات البدنية.

لحساب الثبات للاختبارات البدنية قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية والتي قوامها ٨ طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه جدول (٢)، ولحساب الصدق قامت الباحثة باستخدام صدق المقارنة الطرفية بأن تم ترتيب درجات أفراد العينة على الإختبارات ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهم إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الإرباعين الأعلى والأدنى كما يوضحه جدول (٣).

وسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة وأيضاً الدراسات السابقة في مجال ألعاب القوى لتحديد أهم المكونات البدنية الخاصة بمسابقات ألعاب القوى قيد البحث والاختبارات البدنية التي تقيسها وقد قامت الباحثة بوضع مجموعة من الاختبارات البدنية في استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء مرفق (٣) حول تحديد أهم المكونات البدنية الخاصة بمهارات ألعاب القوى قيد البحث والاختبارات التي تقيسها وقد أسفر ذلك عن الإختبارات التالية:

- اختبار العدو ٣٠ م من البدء المنطلق لقياس السرعة بالثانية.
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين بالمتري.
- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف لقياس المرونة بالسم.
- اختبار الجري المكوكي ٤×١٠م لقياس الرشاقة بالثانية.
- اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين لقياس التحمل العضلي بالعدد.
- اختبار الشد لأعلى على العقلة القوة العضلية بالعدد. (مرفق ١)

البرنامج التدريبي المقترح (مرفق ٢)

الهدف من البرنامج

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح للتعرف على تأثير الهبوط المتعمد بمستوى الحالة البدنية في الفترة الإنتقالية لدى ناشئات ألعاب القوى بالمدرسة الثانوية الرياضية.

أسس وضع البرنامج:

- قامت الباحثة بتصميم البرنامج المقترح وفقاً للأسس العلمية التالية:
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية اليومية وعلى مدار البرنامج المقترح.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع قدرات أفراد عينة البحث.
- مراعاة مبدأ تكامل التمرينات (الرجلين - الذراعين - البطن - الظهر) لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة.

- مراعاة مبدأ التنوع فى أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية.
- مراعاة العلاقة بين الحمل والراحة.
- الإهتمام بأداء تمرينات الإطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة.
- الزيادة الكبيرة لأحجام الأحمال التدريبية على حساب شدة هذه الأحمال.
- تشكيل الحمل (١ : ١) أى أسبوع بشدة متوسطة وأسبوع بشدة أقل من المتوسطة.

وضع محتوى البرنامج المقترح :

من خلال ما توصلت إليه الباحثة بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة ومن خلال الشبكة القومية للمعلومات (الإنترنت) (١٤)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨) وبناء على الأهداف السابقة تم إختيار مجموعة من التمرينات للبرنامج المقترح والتي تحقق الهدف وتتناسب مع قدرات ومستوى أفراد عينة البحث ، وقد تم عرض محتوى البرنامج على مجموعة من الخبراء المتخصصين لإبداء رأيهم حول مناسبة البرنامج لعنية البحث وتحقيقه للهدف الذى وضع من أجله.

التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح :

- مدة تطبيق برنامج البحث ثمانية أسابيع .
- وحدات التدريب فى الأسبوع ثلاثة وحدات .
- عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة.
- المدة الزمنية للوحدة التدريبية ستون دقيقة فى الأسبوع ذو الشدة المتوسطة ، وخمسة وأربعون دقيقة فى الأسبوع ذو الشدة أقل من المتوسطة.

مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

الإحماء (١٠) دقائق:

والهدف منها تهيئة الجسم للنشاط البدني، والاستعداد لقيام الجسم بوظائفه بفعالية، وتهيئة العضلات لمتطلبات الطاقة الزائدة وتشمل تدريبات لمرونة المفاصل وإطالة العضلات إضافة إلى تدريبات لتهيئة الجهازين الدورى والتنفسى.

الجزء الرئيسى (٣٠-٤٥) دقيقة:

وتشمل تمرينات لأجزاء الجسم المختلفة الذراعين والرأس والرجلين والجذع والظهر والبطن ومدته ٤٥ دقيقة فى الأسبوع ذو الشدة المتوسطة ، وفى الأسبوع ذو الشدة الأقل من المتوسطة ٣٠ دقيقة.

لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهن ، وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية ٢٤ طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وقوام كل منهما ١٢ طالبة وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير هلى المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي وبعض الصفات البدنية الخاصة كما يوضحه الجدول التالي.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء

لعينة البحث في بعض المتغيرات المختارة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	١٥,٢٠	٠,٧١	١٥,٠٠	٠,٨٥
	الطول	١٥٢,٦٣	٢,١٣	١٥٢,٠٠	٠,٨٩
	الوزن	٤٧,٩٠	١,٣٤	٤٧,٥٠	٠,٩٠
العمر التدريبي					
البدنية	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	٥,٦٠	١,١١	٥,٣٠	٠,٨١
	الوثب العريض من الثبات	١,٧٢	٠,٩٣	١,٥٠	٠,٧١
	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٣,٩٦	٠,٨١	٣,٧٠	٠,٩٦
	الجري المكوكي ١٠×٤ م	١٢,٦٠	٠,٧٧	١٢,٤٠	٠,٧٨
	الانبطاح المائل ثني الزراعين	٨,٦٤	٠,٦٢	٨,٥٠	٠,٦٨
	الشد لأعلى على العقلة	٢,٨٣	٠,٥١	٢,٧٠	٠,٧٦
	العدو ١٠٠ م	١٤,٢٠	٠,٧٧	١٤,٠٠	٠,٧٨
المهارية	الوثب الطويل	٤,٠٠	٠,٦٣	٤,٢٠	٠,٩٥
	دفع جلة	٧,٦٠	٠,٤٨	٧,٥٠	٠,٦٣

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لبعض المتغيرات المختارة قد اقتربت من الواحد الصحيح مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س		
*٠,٧٨٩	٠,٣٦	٥,٦٤	٠,٢٣	٥,٦٢	ثانية	العدو ٣٠م من البدء المنطلق
*٠,٧٠٨	٠,٧٣	١,٨١	٠,٥٧	١,٧٦	متر	الوثب العريض من الثبات
*٠,٨٢٣	٠,٦١	٣,٩٧	٠,٨٢	٣,٩٠	سنتيمتر	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف
*٠,٨٩٧	٠,٥٧	١٢,٦١	٠,٩١	١٢,٥٤	ثانية	الجري المكوكي ١٠×٤م
*٠,٨١٤	٠,٩٢	٨,٥٩	٠,٦٧	٨,٥١	عدد	الانبطاح المائل ثني الذراعين
*٠,٧٦٢	٠,٧٧	٢,٨٤	٠,٨٣	٢,٧٢	عدد	الشد لأعلى على العقلة

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,707$

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين الإرباعين الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية

قيمة (ت)	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س		
*٥,٩٠	٠,١٦	٦,٠١	٠,١٣	٥,٥٥	ثانية	العدو ٣٠م من البدء المنطلق
*٥,٣٩	٠,٠٩	١,٥٣	٠,١١	١,٨٢	متر	الوثب العريض من الثبات
*٣,٩١	٠,٩١	٣,٠٢	٠,٨٨	٤,٨٩	سنتيمتر	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف
*٣,٧٨	٠,٧٤	١٢,٦٩	٠,٦١	١١,٣٢	ثانية	الجري المكوكي ١٠×٤م
*٨,٢٤	٠,٨٢	٧,٣٢	٠,٥٧	١٠,٤٣	عدد	الانبطاح المائل ثني الذراعين
*١٠,٥٢	٠,٤٧	١,٦٦	٠,٣٢	٣,٩٢	عدد	الشد لأعلى على العقلة

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,18$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة (الإرباع الأعلى) وغير المميزة (الإرباع الأدنى) في جميع الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية المستخدمة.

الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة (الثبات - الصدق) قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي بعد نهاية فترة المنافسات للموسم السابق ٢٠٠٦م/٢٠٠٧م وهذا القياس يعتبر بمثابة القياس القبلي وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في الإختبارات البدنية وذلك قبل البدء في الفترة الإنتقالية كما يوضحه الجدول التالي.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية

والضابطة في الإختبارات البدنية بعد نهاية فترة المنافسات السابقة

قيمة ت*	الضابطة		التجريبية		الإختبارات البدنية
	ع	س	ع	س	
١,٠٥	٠,١٣	٥,٦٢	٠,٠٩	٥,٥٧	العدو ٣٠م من البدء المنطلق
٠,٦٣	٠,١٨	١,٧٨	٠,١١	١,٧٤	الوثب العريض من الثبات
٠,٢٣	٠,٤٢	٣,٨٧	٠,٥٧	٣,٨٢	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
٠,٧٣	٠,٥٩	١٢,٥٧	٠,٢٣	١٢,٤٣	الجرى المكوكي ١٠×٤م
٠,٨٤	٠,١٧	٨,٥٣	٠,٣١	٨,٤٤	الانبطاح المائل ثني الذراعين
٠,٨٣	٠,٢٣	٢,٦١	٠,٤٢	٢,٧٣	الشد لأعلى على العقلة

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$ = ٢,٠٧

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية بعد نهاية فترة المنافسات السابقة الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الإختبارات.

وبعد أن تأكدت الباحثة من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية ولمدة ٨ أسابيع وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياس بعد نهاية الفترة الإنتقالية ثم قامت الباحثة بإجراء القياس بعد نهاية فترة الإعداد كما تم إجراء قياس في فترة المنافسات الجديدة وذلك على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم قياس نفس الإختبارات التي أجريت في القياس القبلي (نهاية فترة المسابقات السابقة) بنفس الشروط والظروف وتم وضع النتائج في كشوف معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- إختبار دلالة الفروق بين المتوسطات L.S.D
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- تحليل التباين.
- إختبار "ت".

$$\text{معادلة نسب التقدم } \% = \frac{\text{القياس القبلي} - \text{القياس البعدي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج

جدول (٥)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة في الإختبارات البدنية لدى المجموعة الضابطة

الإختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
العدو ٣٠ من البدء المنطلق	بين المجموعات	٣٤,٣٩	٣	١١,٤٦	*٩,٣٢
	داخل المجموعات	٥٤,١٢	٤٤	١,٢٣	
الوثب العريض من الثبات	بين المجموعات	٤٤,٣٧	٣	١٤,٧٩	*١٠,١٣
	داخل المجموعات	٦٤,٢٤	٤٤	١,٤٦	
ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	بين المجموعات	٧٣,٩١	٣	٢٤,٦٤	*٨,٨٣
	داخل المجموعات	١٢٢,٧٦	٤٤	٢,٧٩	
الجرى المكوكى ١٠×٤ م	بين المجموعات	٣٥,٠٩	٣	١١,٧٠	*٨,٩٣
	داخل المجموعات	٥٧,٦٤	٤٤	١,٣١	
الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	بين المجموعات	٤٠,٦٨	٣	١٣,٥٦	*٩,٥٥
	داخل المجموعات	٦٢,٤٨	٤٤	١,٤٢	
الشد على العقلة	بين المجموعات	٦٨,١٤	٣	٢٢,٧١	*١١,٥٣
	داخل المجموعات	٨٦,٦٨	٤٤	١,٩٧	

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٨,٥٨

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الأربعة للمجموعة الضابطة (نهاية الموسم السابق - نهاية الفترة الإنتقالية - نهاية فترة الإعداد - فى

فترة المنافسات) في الإختبارات البدنية ، وبناء على ذلك ستقوم الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام إختبار أقل فرق معنوى L.S.D.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة في الإختبارات البدنية لدى المجموعة الضابطة

الإختبارات	القياسات	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات				L.S.D عند ٠.٠٥
			١	٢	٣	٤	
العدو ٣٠ من البدء المنطلق	نهاية فترة المسابقات السابقة	٥,٦٢	-	٠,٠١	٠,٠٨	٠,٢١	
	نهاية الفترة الإنتقالية	٥,٦١	-	-	٠,٠٧	٠,٢٠	
	نهاية فترة الإعداد	٥,٥٤	-	-	-	٠,١٣	
	في فترة المنافسات الجديدة	٥,٤١	-	-	-	-	
الوثب العريض من الثبات	نهاية فترة المسابقات السابقة	١,٧٨	-	٠,٠٤	٠,١٠	٠,١٣	
	نهاية الفترة الإنتقالية	١,٨٢	-	-	٠,٠٦	٠,٠٩	
	نهاية فترة الإعداد	١,٨٨	-	-	-	٠,٠٣	
	في فترة المنافسات الجديدة	١,٩١	-	-	-	-	
تسى الجذع أماما أسفل من الوقوف	نهاية فترة المسابقات السابقة	٣,٨٧	-	٠,٠٧	٠,٢٠	٠,٣٦	
	نهاية الفترة الإنتقالية	٣,٩٤	-	-	٠,١٣	٠,٢٩	
	نهاية فترة الإعداد	٤,٠٧	-	-	-	٠,١٦	
	في فترة المنافسات الجديدة	٤,٢٣	-	-	-	-	
الجرى المكوكى ١٠×٤م	نهاية فترة المسابقات السابقة	١٢,٥٧	-	٠,١٤	٠,٥٣	١,٠٤	
	نهاية الفترة الإنتقالية	١٢,٤٣	-	-	٠,٣٩	٠,٩٠	
	نهاية فترة الإعداد	١٢,٠٤	-	-	-	٠,٥١	
	في فترة المنافسات الجديدة	١١,٥٣	-	-	-	-	
الإنبطاح المائل تسي الذراعين	نهاية فترة المسابقات السابقة	٨,٥٣	-	٠,٠٩	٠,٦٥	٠,٨٣	
	نهاية الفترة الإنتقالية	٨,٦٢	-	-	٠,٥٦	٠,٧٤	
	نهاية فترة الإعداد	٩,١٨	-	-	-	٠,١٨	
	في فترة المنافسات الجديدة	٩,٣٦	-	-	-	-	
الشد على العقلة	نهاية فترة المسابقات السابقة	٢,٦١	-	٠,١١	٠,٣٢	٠,٤٣	
	نهاية الفترة الإنتقالية	٢,٧٢	-	-	٠,٢١	٠,٣٢	
	نهاية فترة الإعداد	٢,٩٣	-	-	-	٠,١١	
	في فترة المنافسات الجديدة	٣,٠٧	-	-	-	-	

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس في فترة المنافسات الجديدة والقياس في نهاية فترة المنافسات السابقة للمجموعة الضابطة ولصالح القياس في فترة المنافسات الجديدة في جميع الإختبارات ، في حين كانت الفروق غير دالة إحصائياً بين باقى القياسات.

جدول (٧)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة في الإختبارات
البدنية لدى المجموعة التجريبية

الإختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
العدو ٣٠م من البدء المنطلق	بين المجموعات	٢٣,٢٠	٣	٧,٧٣	*٩,٤٣
	داخل المجموعات	٣٦,٠٨	٤٤	٠,٨٢	
الوثب العريض من الثبات	بين المجموعات	٤٨,٤١	٣	١٦,١٤	*١٣,٥٦
	داخل المجموعات	٥٢,٣٦	٤٤	١,١٩	
ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	بين المجموعات	١١٨,٣٢	٣	٣٩,٤٤	*١٦,٢٣
	داخل المجموعات	١٠٦,٩٢	٤٤	٢,٤٣	
الجرى المكوكى ١٠×٤م	بين المجموعات	٤٦,٦٩	٣	١٥,٥٦	*١٥,١١
	داخل المجموعات	٤٥,٣٢	٤٤	١,٠٣	
الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	بين المجموعات	٥١,٣٩	٣	١٧,١٣	*١٠,٩٨
	داخل المجموعات	٦٨,٦٤	٤٤	١,٥٦	
الشد على العقلة	بين المجموعات	٧١,٧٩	٣	٢٣,٩٣	*١٨,١٣
	داخل المجموعات	٥٨,٠٨	٤٤	١,٣٢	

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 0,05$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الأربعة للمجموعة التجريبية (نهاية الموسم السابق - نهاية الفترة الإنتقالية - نهاية فترة الإعداد - فى فترة المنافسات) فى الإختبارات البدنية ، وبناء على ذلك ستقوم الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات بإستخدام إختبار أقل فرق معنوى L.S.D.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة في الإختبارات

البدنية لدى المجموعة التجريبية

L.S.D عند ٠,٠٥	الفروق بين المتوسطات				المتوسط الحسابي	القياسات	الإختبارات
	٤	٣	٢	١			
٠,٢٣	٠,٥٤	٠,٣٦	٠,٢٧	-	٥,٥٧	نهاية فترة المسابقات السابقة	العقدو ٣٠م من البدء المنطلق
	٠,٢٧	٠,٠٩	-		٥,٣٠	نهاية الفترة الإنتقالية	
	٠,١٨	-			٥,٢١	نهاية فترة الإعداد	
	-				٥,٠٣	في فترة المنافسات الجديدة	
٠,٢١	٠,٤٥	٠,٢٧	٠,٢٠	-	١,٧٤	نهاية فترة المسابقات السابقة	الوثب العريض من الثبات
	٠,٢٥	٠,٠٧	-		١,٩٤	نهاية الفترة الإنتقالية	
	٠,١٨	-			٢,٠١	نهاية فترة الإعداد	
	-				٢,١٩	في فترة المنافسات الجديدة	
٠,٦٧	١,٣٩	٠,٩٥	٠,٣٤	-	٣,٨٢	نهاية فترة المسابقات السابقة	ثنسى الجذع أماما أسفل من الوقوف
	١,٠٥	٠,٦١	-		٤,١٦	نهاية الفترة الإنتقالية	
	٠,٤٤	-			٤,٧٧	نهاية فترة الإعداد	
	-				٥,٢١	في فترة المنافسات الجديدة	
١,١١	١,٩٨	١,٩٠	٠,٨١	-	١٢,٤٣	نهاية فترة المسابقات السابقة	الجرى المكوكى ١٠×٤م
	١,١٧	١,٠٩	-		١١,٦٢	نهاية الفترة الإنتقالية	
	٠,٠٨	-			١٠,٥٣	نهاية فترة الإعداد	
	-				١٠,٥٤	في فترة المنافسات الجديدة	
٠,٦٨	٢,٠٢	١,٦٩	١,٣٠	-	٨,٤٤	نهاية فترة المسابقات السابقة	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين
	٠,٧٢	٠,٣٩	-		٩,٧٤	نهاية الفترة الإنتقالية	
	٠,٣٣	-			١٠,١٣	نهاية فترة الإعداد	
	-				١٠,٤٦	في فترة المنافسات الجديدة	
٠,٣٧	١,٣٨	١,٠٨	٠,٩٣	-	٢,٧٣	نهاية فترة المسابقات السابقة	الشد على العقلة
	٠,٤٥	٠,١٥	-		٣,٦٦	نهاية الفترة الإنتقالية	
	٠,٣٠	-			٣,٨١	نهاية فترة الإعداد	
	-				٤,١١	في فترة المنافسات الجديدة	

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً للمجموعة التجريبية بين القياس في فترة المنافسات الجديدة وكل من القياس في نهاية فترة المنافسات السابقة والقياس بعد الفترة الإنتقالية ولصالح القياس في فترة المنافسات الجديدة ، وفي القياس بعد نهاية فترة الإعداد والقياس بعد نهاية فترة المنافسات السابقة ولصالح القياس بعد نهاية فترة الإعداد للمجموعة التجريبية وذلك في جميع الإختبارات ، في حين كانت الفروق غير دالة إحصائياً بين باقى القياسات.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية لنهاية الفترة الإنتقالية

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		الاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س	
*٥,٠٨	٠,١٧	٥,٦١	٠,١١	٥,٣٠	العدو ٣٠م من البدء المنطلق
*٢,٥٤	٠,١٤	١,٨٢	٠,٠٧	١,٩٤	الوثب العريض من الثبات
*٣,٨٧	٠,١٦	٣,٩٤	٠,١٠	٤,١٦	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
*٥,٩٣	٠,٣٩	١٢,٤٣	٠,٢٣	١,٦٢	الجرى المكوكي ١٠×٤م
*١٣,٧٥	٠,٢١	٨,٦٢	٠,١٧	٩,٧٤	الانبطاح المائل ثنى الذراعين
*١٢,٥٥	٠,١٦	٢,٧٢	٠,١٩	٣,٦٦	الشد لأعلى على العقلة

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 2,07$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية بعد نهاية الفترة الإنتقالية ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية لنهاية فترة الإعداد

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		الاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س	
*٧,٧٠	٠,١١	٥,٥٤	٠,٠٩	٥,٢١	العدو ٣٠م من البدء المنطلق
*٢,٨٢	٠,١٣	١,٨٨	٠,٠٨	٢,٠١	الوثب العريض من الثبات
*٧,٨٦	٠,٢٧	٤,٠٧	٠,١٢	٤,٧٧	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
*٥,٨٠	٠,٥٨	١٢,٠٤	٠,٦٤	١٠,٥٣	الجرى المكوكي ١٠×٤م
*٧,٥٦	٠,٢١	٩,١٨	٠,٣٦	١٠,١٣	الانبطاح المائل ثنى الذراعين
*٦,٢١	٠,٤١	٢,٩٣	٠,٢٣	٣,٨١	الشد لأعلى على العقلة

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 2,07$

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية بعد نهاية فترة الإعداد ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية في فترة المنافسات الجديدة

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		الاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س	
*٨,٥٤	٠,٠٧	٥,٤١	٠,١٣	٥,٠٣	العدو ٣٠م من البدء المنطلق
*٦,٨٣	٠,١١	١,٩١	٠,٠٨	٢,١٩	الوثب العريض من الثبات
*١١,٤٨	٠,١٩	٤,٢٣	٠,٢١	٥,٢١	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
*٦,٨١	٠,٤١	١١,٥٣	٠,٣٣	١٠,٤٥	الجري المكوكي ١٠×٤م
*٥,٧٢	٠,٣٧	٩,٣٦	٠,٥٢	١٠,٤٦	الانبطاح المائل ثني الزراعين
*٧,١٨	٠,٢٦	٣,٠٤	٠,٤٢	٤,١١	الشد لأعلى على العقلة

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05$ = ٢,٠٧

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية في فترة المنافسات الجديدة ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

نسب تقدم القياسات (الفترة الإنتقالية - فترة الإعداد -
فترة المنافسات الجديدة) للمجموعة التجريبية

نسب التقدم %			المتوسط الحسابي			الإختبارات
٣×٢	٣×١	٢×١	فترة المنافسات الجديدة	فترة الإعداد	الفترة الإنتقالية	
٣,٤٥	٥,٠٩	١,٧٠	٥,٠٣	٥,٢١	٥,٣٠	التجريبية
٨,٩٦	١٢,٨٩	٣,٦١	٢,١٩	٢,٠١	١,٩٤	
٩,٢٢	٢٥,٢٤	١٤,٦٦	٥,٢١	٤,٧٧	٤,١٦	
٠,٧٥	١٠,٠٧	٩,٣٨	١٠,٤٥	١٠,٥٣	١١,٦٢	
٣,٢٦	٧,٣٩	٤,٠٠	١٠,٤٦	١٠,١٣	٩,٧٤	
٧,٨٧	١٢,٣٠	٤,١٠	٤,١١	٣,٨١	٣,٦٦	
٢,٣٥	٣,٥٧	١,٢٥	٥,٤١	٥,٥٤	٥,٦١	الضابطة
١,٦٠	٤,٩٥	٣,٣٠	١,٩١	١,٨٨	١,٨٢	
٣,٩٣	٧,٣٦	٣,٣٠	٤,٢٣	٤,٠٧	٣,٩٤	
٤,٢٤	٧,٢٤	٣,١٤	١١,٥٣	١٢,٠٤	١٢,٤٣	
١,٩٦	٨,٥٨	٦,٥٠	٩,٣٦	٩,١٨	٨,٦٢	
٣,٧٥	١١,٧٦	٧,٧٢	٣,٠٤	٢,٩٣	٢,٧٢	

يتضح من (١٢) وجود نسب تحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس في

فترة المنافسات الجديدة في جميع الإختبارات البدنية المستخدمة.

ثانياً : مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الأربعة للمجموعة الضابطة (نهاية الموسم السابق - نهاية الفترة الإنتقالية - نهاية فترة الإعداد - في فترة المنافسات) في الإختبارات البدنية ، كما يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس في فترة المنافسات الجديدة والقياس في نهاية فترة المنافسات السابقة للمجموعة الضابطة ولصالح القياس في فترة المنافسات الجديدة في جميع الإختبارات ، في حين كانت الفروق غير دالة إحصائياً بين باقى القياسات ، كما يتبين من جدول (١٢) وجود نسب تحسن للمجموعة الضابطة فى القياس في فترة المنافسات الجديدة في جميع الإختبارات البدنية المستخدمة.

وترى الباحثة أن ما أظهرته نتائج المجموعة الضابطة هو أمراً طبيعياً حيث إنخفاض مستوى الحالة البدنية في نهاية الفترة الإنتقالية بشكل يجعل الإعداد للموسم الجديد أمراً صعباً في تطوير مستوى الأداء وذلك على المدى البعيد حيث أن بداية فترة الإعداد لكل موسم جديد سوف تكون متشابهة ولا يوجد بها التطور الذى يجب أن تكون عليه الحالة التدريبية.

كما أن اللاعبين الذين يتعرضون إلى جرعات تدريبية عالية متوالية خلال الموسم التدريبى وزداد هذا العبء لديهم خلال تعدد القمم التنافسية طوال الموسم التدريبى ، كما أن الإرتفاع بالجرعات التدريبية لا يترك أثراً خلال الوحدات التدريبية فقط وفيما بينهم بل يظل جزء من هذا الأثر كنواتج الإحتراق داخل العضلات وعلى الرغم من محاولة التخلص من هذا الناتج فى شكل تدريبات التهدئة فى نهاية كل وحدة إلا أن بعض الدراسات أثبتت وجود نسب عالية من حامض اللاكتيك فى العضلات بعد مهاية كل قمة رياضية ومن هنا كانت تظهر أهمية تواجد الفترة الإنتقالية بعد المنافسات والتي تعرف بالراحة النشطة.(١٨)

كما أن المجموعة الضابطة لم تستفيد من الفترة الإنتقالية والتي تهدف إلى الراحة النشطة للتخلص من التعب وإعادة مكونات الطاقة والتدريب الإسترخائى وإستشفاء الإصابات العضلية وإصابات الأوتار والمفاصل وأداء برنامج تدريب متوازن ما بين العمل العضلى الثابت والمتحرك والتركيز على العضلات العاملة والعضلات المقابلة ويتم فيها تحقيق الراحة النفسية.(٣ : ٢٩٤-٢٩٧)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من بيغر جارد واخرون **Bevergard et al** فى وجود تأثير السلبى عن الإنقطاع على المستوى الرياضى (٩) ، ودراسة فاردى **Fardy** فى أن الإنقطاع عن التدريب يعمل على التقليل مما تم إكتسابه من التدريب الرياضى (١٢) ، ودراسة رويل **Rowell** فى أن الإنقطاع عن التدريب طول فترة الراحة تؤدي إلى الإنخفاض فى معدلات إستهلاك الأوكسجين (١٣) ، ودراسة كونفرتينو واخرون **Convetino, V. et al** فى أن الإنقطاع عن التدريب ولو لوقت قصير له الأثر السلبى على مستوى الكفاءة البدنية. (١٠)

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الأربعة للمجموعة التجريبية (نهاية الموسم السابق- نهاية الفترة الإنتقالية - نهاية فترة الإعداد - فى فترة المنافسات) فى الإختبارات البدنية ، كما يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس فى فترة المنافسات الجديدة وكل من القياس فى نهاية فترة المنافسات السابقة والقياس بعد الفترة الإنتقالية ولصالح القياس فى فترة المنافسات الجديدة ، وفى القياس بعد نهاية فترة الإعداد والقياس بعد نهاية فترة المنافسات السابقة ولصالح القياس بعد نهاية فترة الإعداد للمجموعة التجريبية وذلك فى جميع الإختبارات ، فى حين كانت الفروق غير دالة إحصائياً بين باقى القياسات ، كما يتبين من جدول (١٢) وجود نسب تحسن للمجموعة التجريبية فاقت نسب التقدم للمجموعة الضابطة فى جميع الإختبارات البدنية المستخدمة.

كما يتضح من جدول (٩)(١٠)(١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى الإختبارات البدنية بعد نهاية الفترة الإنتقالية وبعد نهاية فترة الإعداد والقياس فى فترة المنافسات الجديدة ولصالح المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن ذلك يعد أمراً طبيعياً حيث أن الهبوط المتعمد بمستوى الحالة البدنية بهد إنتهاء الموسم التدريبى وخلال الفترة الإنتقالية حتى بداية فترة الإعداد ووصولاً إلى موسم المسابقات الجديد ، وأصبح تطور الحالة البدنية أمراً أفضل مما لو كانت عالية فى الموسم السابق .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى فى أن الفترة الإنتقالية يجب أن يكون فيها الهبوط المؤقت للحالة التدريبية للاعب والحفاظ عليها عند حد معين ليكون بداية للإعداد للموسم الجديد. (٦: ١٢٧)

كما يشير السيد عبدالمقصود إلى أنه يجب ألا تتوقف عملية التدريب حيث يتم بناء التدريب الرياضى على شكل أحمال تدريبية تستمر طوال العام وتمتد لعدة سنوات بصورة تضمن تحقيق أكبر أثر فى نوع النشاط الممارس. (١: ٢٤٢)

كما ترجع الباحثة الفروق لصالح المجموعة التجريبية إلى الإستفادة من الفترة الإنتقالية وذلك للمحافظة على كيان الحالة التدريبية فى جانبها البدنى وذلك من خلال الإجراءات التدريبية المنفذة حيث تعتبر الفترة الإنتقالية فترة هامة لكونها حلقة الربط بعد نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد التالية حيث راعت الباحثة الإنتقال التدريجى بحمل التدريب وصولاً إلى نهاية فترة الإعداد الأمر الذى أدى إلى سهولة تطوير الحالة البدنية من خلال الإعداد للموسم الجديد وتكون إنطلاقة جديدة لموسم المنافسات الجديد.

وفى هذا الصدد يشير عويس الجبالى أن الفترة الإنتقالية تعتبر أنسب الفترات لتحليل البرنامج التدريبى السابق وإستكمال خطة التدريب السنوية القادمة ومن خلال هذا التحليل والنقد الإيجابى يستطيع كل من اللاعب والمدرّب تلافى الأخطاء التى وقع فيها بحيث لا تتكرر فى المستقبل. (٣: ٢٩٧)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من بيغر جارد وأخرون **Bevergard et al** فى وجود فروقاً دالة إحصائياً فى جميع القياسات مما يدعم أهمية الإستمرار فى التدريب (٩) ، ودراسة فاردي **Fardy** فى وجود تغيرات فى القياسات القبلية والتمثيل الغذائى لصالح الفترة التدريبية (١٢) ، ودراسة رويل **Rowell** فى أن التدريب المستمر يؤدى إلى زيادة معدلات إستهلاك الأكسجين (١٣) ، ودراسة كونفرتينو وأخرون **Convetino, V. et al** فى وجود إنخفاضاً فى الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ، وزيادة معدل ضربات القلب ، وزيادة فى معدل ضغط الدم نتيجة للإستمرارية للتدريب. (١٠)

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات

- التدريب المستمر في الفترة الإنتقالية له تأثير إيجابي على المحافظة على كيان الحالة التدريبية في جانبها البدني.
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية بعد نهاية الفترة الإنتقالية ولصالح المجموعة التجريبية.
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية بعد نهاية فترة الإعداد ولصالح المجموعة التجريبية.
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية في فترة المنافسات الجديدة ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات

- ضرورة الإهتمام بالتخطيط لفترة الإنتقالية باعتبارها فترة تدريبية لها أهداف محددة ومكتملة لفترات التدريب الرياضي الأخرى والإستفادة من تلك الفترة للمحافظة على كيان الحالة التدريبية البدنية.
- ضرورة الإهتمام بالتخطيط لجميع فترات التدريب الرياضي (الفترة الإنتقالية - فترة الإعداد - فترة المنافسات) على إعتبار أنهم وحدة واحدة يؤثر ويتأثر كل منهم بالآخر من منطلق مبدأ التكامل والإستمرارية في التدريب الرياضي.
- إجراء دراسات تتبعية على عينات أخرى وفي مراحل سنوية مختلفة لتثبيت مبدأ الإستفادة من الفترة الإنتقالية لما لها من أهمية على المحافظة بمستوى الحالة التدريبية.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً المراجع العربية

- ١- السيد عبدالمقصود: نظريات التدريب الرياضى - توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز ، دار الحسنا للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٢- على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعرفى الجانعية ، الإسكندرية ، د.ت.
- ٣- عويس الجبالى : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠م.
- ٤- فرخاشانسكى . يو . ف. : طرق تقييم وتطوير القوة المميزة بالسرعة للرياضيين ، مجلة النظرية والتطبيق فى التربية الرياضية ، العدد العاشر ، موسكو ، ١٩٧٩م.
- ٥- مانفيف . ل . ب. : أسس التدريب الرياضى ، دار الثقافة البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٧٩م.
- ٦- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١٠ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦م.
- ٧- محمد حسن علاوى: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٨- ياسر عبدالعظيم سالم : نظريات التدريب الرياضى ، مكتبة العزيزى ، الزقازيق ، ١٩٩٣م.

ثانياً المراجع الأجنبية

- 9- Bevergard, S. et al., " Circulatory studies in well trained athletes at rest and during heavy exercise, with special reference to stroke volume and the influence of body position", Acta physiological scandinavica 1963, 57-26-50
- 10- Convetino, V. et al.; " Cardiovascular responses to exercise in middle-aged man after 10 days of bedrest" circulation 65 : 134-140, January 1982.

- 11- Dietrich Harre: Principles of Sport Training , Sport Verlag, 3rd . Edition, 2001.
- 12- Fardy, P.S., “ Effects of soccer training and detraining upon selected cardiac and metabolic measures “, Research quarterly American association of health and physical education 40: 502 –508 ,October 1969.
- 13- Rowell, L.B., “ Human cardiovascular adjustments to exercise and thermal stress” Physiological reviews 54 (1): 75-147 ,January, 1974.
- 14- Trifind . com.
- 15- Usatriathlon. Org.
- 16- WWW. Runnersworld. Com/ issues/ sep 96/ cross. Htm.
- 17- [WWW.Orthoinfo .org/ fact/the report pows cfm?thread ID=214& mailname=piet.](http://WWW.Orthoinfo.org/fact/the_report_pows_cfm?thread_ID=214&mailname=piet)
- 18- [WWW.Primmas . Demon. CO. Uk.](http://WWW.Primmas . Demon. CO. Uk)