



تأثير تدريبات التحمل العضلي الخاص بالسوبر سيت في بعض القدرات البدنية وانجاز 800 متر متقدمين

1439هـ

2018م

أ. ابتسام حيدر

أ.د. أسراء فؤاد

أ.د. سهاد قاسم

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات التحمل العضلي في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز لسباق ركض 800 متر متقدمين ، إذ افترض الباحثون بوجود تأثير ايجابي لتدريبات التحمل العضلي الخاص بالسوبر سيت لدى عدائي سباق 800 متر ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، واشتملت عينة البحث على (10) لاعبين مقسمين بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ، إذ تستخدم المجموعة التجريبية تدريبات السوبر سيت للتحمل العضلي ، اما المجموعة الضابطة فاستخدمت الاسلوب التقليدي في التدريب ، وتم اجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات العمر والطول والوزن وبعض القدرات البدنية واستمر المنهج (10) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في كل اسبوع وبزمن لايتجاوز عن (30 - 40) دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، كما استخدمت بعض المعالجات الاحصائية لهذا الغرض (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، الوسيط ، واختبار - ت) للعينات المرتبطة واستنتجت الدراسة الى ان هناك فروق معنوية بين بعض المتغيرات كتحمل السرعة وتحمل القوة السريعة وتحمل القوة ومستوى الانجاز لركض 800 متر لدى عينة افراد المجموعة التجريبية ، كما اظهرت النتائج عشوائية الفروق لمتغير السرعة القصوى بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

الكلمات المفتاحية : تدريبات السوبرسيت- العاب القوى – ركض 800 متر.

The effect of the Super Set muscle endurance exercises in some physical abilities and the achievement of 800 meters advanced

2018 A.D1339 A.H

Prof. Dr. Suhad Qassem · Prof. Dr. Israa Fuaad · prof. Ebtisam Haidar

Abstract

This study aimed to identify the effect of endurance exercises in the development of some physical abilities and achievement of the race running 800 meters advanced, the researchers hypothesized the existence of a positive effect of the training of muscle endurance of the Super Sit in the 800 meters, the researchers used the experimental approach for its suitability with nature of the research included the research sample The experimental group used the experimental method for the super sit exercises for muscular endurance. The control group used the traditional method of training. The homogeneity and equivalence between the two groups was carried out. (10) weeks, and (3)



training units in each week and in a time not exceeding (30-40) minutes from the main section of the training unit. Some statistical treatments were used for this purpose (the arithmetic mean) , The mean deviation, the torsion coefficient, the median, and the T test). The results of the study showed that there were significant differences between some variables such as bearing speed, carrying speed, strength and achievement level in the sample of experimental group members. Maximum speed Yen groups in the post test.

Key words : Super set – track and Field – Middle distance running 800 m

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

تعد عملية التدريب الرياضي عملية معقدة ومتعددة الجوانب لكونها تحتوي على كثير من العلوم الاخرى منها التربوية والاجتماعية والعملية وعلمية متخصصة مبنية على اسس علمية دقيقة وان هذه العلوم تعتمد على التخصص العلمي السليم والطويل والمتناسق بين الجانب الفني والارادي.

ونظراً لتنوع طرائق واساليب التدريب الرياضي في خصائصها ومميزاتها البدنية ، إلا أن التدريب الحديث يتميز بزيادة الاتجاه الى التخصص وذلك بالتركيز على متطلبات الاداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي من خلال زيادة حجم التمرين في الاعداد الخاص كوسيلة فعالة لتعبئة قوة الجسم الوظيفية واستثارة عمليات التكيف.

ويعد اسلوب تدريب السوبر سبت احد الاساليب المهمة تتميز بخصوصية استخدامها بعملية التنمية البدنية للجسم وذلك باستخدام احمال تدريبيه عالية من حيث الحجم والشدة والتكرارات مع مراعاة فترات الراحة خلال الوحدة التدريبيه دون الوصول الى حالة الاجهاد البدني ، إذ يعمل من خلالها تحفيز العضلة او مجموعات عضلية معاً دون الاضرار بها والوصول بالرياضي الى حالة الاستمرار بالعمل بأقصى جهد ممكن ومقاومة للتعب لتحقيق الانجاز الافضل.

وبما ان سباق ركض 800 متر من المسابقات التي تحتاج الى تدريبات خاصة لتطوير متطلبات بدنية ووظيفية باستخدام طرائق واساليب تدريبيه مناسبة مع كل قدرة فضلاً عن تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية وتحمل ارتفاع نسبة اللاكتات في العضلات والدم وزيادة الالام المصاحبة له نتيجة التعب الذي يحدث في العضلة الا ان تدريبات السوبر سبت تعمل لتوفير الوقت والجهد لتنمية وتطوير القوة العضلية سواء اكانت للعضلة الواحدة او المجموعات العضلية المختلفة بدلاً من تدريبات الاحمال الثقيلة ، لذا برزت اهمية هذه الدراسة من خلال معرفة تأثير تدريبات التحمل العضلي الخاص بالسوبر سبت في تطوير بعض القدرات البدنية من خلال وضع منهج تدريبي مناسب ومتوازن لهذا الغرض.

ان سباق ركض 800 متر تختلف عن المسابقات الاخرى في طبيعة ادائها من حيث متطلبات القدرات البدنية وبيان تأثير هذه القدرات على الانجاز الرقمي ، فعند تعريض الرياضي الى جرعات تدريبيه عالية لتطوير هذه القدرات قد تؤدي الى الاجهاد والتعب وبالتالي يؤدي الى الانخفاض في الكفاءة البدنية بدلاً من ارتفاعها.

ومن خلال تواجدنا في مجال التدريب والتدريس لألعاب القوى لاحظنا بأن اكثر الطرائق والاساليب المستخدمة لتطوير اللاعبين قد تتم بقلة مراعاة الاحمال والشدة التدريبيه مع صعوبة الاجراءات الميدانية في قياس تأثير التدريبات سواء اكانت كاختبارات بدنية، لذا ارتأى الباحثون الى استخدام اسلوب تدريبي مناسب لتدريبات التحمل العضلي بالسوبر سبت متأملين بشكل متواضع في المساهمة لوضع حلول مناسبة التي تساعد في تطوير العملية التدريبيه وبالتالي تطوير القدرات البدنية الخاصة والانجاز الرقمي لدى عدائي سباق 800 متر متقدمين.



1 - 2 هدفت الدراسة الى :

- التعرف على تأثير تدريبات التحمل العضلي الخاص بالسوبر سبت في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز لسباق ركض 800 متر متقدمين لدى مجموعتي البحث وللاختبارات القبلية والبعديّة
- التعرف على نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبار البعدي لبعض القدرات البدنية والانجاز لركض سباق 800 متر متقدمين.

1 - 3 اما فرضا البحث هما :

- يوجد تأثير ايجابي لتدريبات التحمل العضلي الخاص بالسوبر سبت في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز لسباق ركض 800 متر متقدمين.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية لتأثير تدريبات التحمل الخاص لسوبر سبت في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز لسباق ركض 800 متر متقدمين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبيّة.

1 - 4 مجالات البحث

- المجال البشري: (10) لاعبين من عدائي سباق ركض 800 متر متقدمين.
- المجال الزمني: للمدة من 20 / 2 / 2017 ولغاية 1 / 11 / 2017.
- المجال المكاني: ملعب العاب القوى في محافظتي (كركوك وصلاح الدين).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهجية البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالأسلوب المقارن لملائمته وطبيعة البحث.

2 - 2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من (17) لاعبا سباق ركض 800 متر متقدمين اما عينة البحث فقد تكونت من:

2 - 2 - 1 عينة الإعداد

اشتملت عينة اعداد اختبار تحمل القوة السريعة على (15) لاعبا من لاعبي سباق ركض 800 متر متقدمين ممن لديه مشاركة فعلية في سباق ركض 800 متر سواء اكانت ضمن البطولة المحلية للمحافظة او التي يقيمها الاتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى في محافظتي (كركوك وصلاح الدين)، اندية محافظة صلاح الدين تضم (نادي صلاح الدين ، العلم ، الاسمدة ، الشرفا ، بيجي) وعدد اللاعبين (7) تم اختيار (5) منهم ، اما اندية محافظة كركوك تضم (نادي الثورة الرياضي ، كركوك ، بابا كركر ، سولاف ، كيوان ، الطالق ، الحويجة) وعدد الكلي للاعبين (15) تم اختيار (10) منهم ، إذ اصبح العدد الكلي لعينة الاعداد (15) لاعبا.

2 - 2 - 2 عينة التجربة الاستطلاعية

اشتملت عينة التجربة الاستطلاعية على (3) لاعبين من اندية محافظة صلاح الدين (نادي صلاح الدين والاسمدة والشرفا).

2 - 2 - 3 تجربة رئيسية :

اشتملت عينة التطبيق الاساسية على (10) لاعبين والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية من فئة متقدمين لسباق ركض 800 متر وهم يمثلون مجموعتي البحث (التجريبيّة والضابطة) للموسم الرياضي 2016 / 2017 وبواقع (5) لاعبين في كل مجموعة والجدول الآتي يبين ذلك :

جدول (1)

يبين عدد للأندية وعينة التطبيق

النسبة	عدد العينة	العدد الكلي	النادي	المجموعة
--------	------------	-------------	--------	----------



التجريبية	الثورة	3	3	% 100
	بابا كركر	2	3	% 66
الضابطة	كركوك	3	3	%100
	سولاف	2	3	% 66

2 - 3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

2 - 3 - 1 تجانس العينة

لغرض التجانس بين مجموعتي البحث استخدمت بعض المتغيرات الاتية والجدول التالي يبين

ذلك :

جدول (2)

يبين تجانس العينة في المتغيرات (العمر والطول والوزن)

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	174.4	5.10	174.5	0.06
الوزن	كغم	61.9	4.90	62.5	0.37
العمر	سنة	24.3	1.49	24	0.400
العمر التدريبي	سنة	4.7	1.38	4	1.52

ان قيم معامل الالتواء محصور على خط الاعداد بين ($3 \pm$) وهذا يمثل تجانس العينة.

2 - 3 - 2 تكافؤ مجموعتي البحث

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين

مجموعتي البحث في الاختبار القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع			
باوزنك 30 ثانية	متر	149.000	9.884	146.800	7.497	0.541	0.603	عشوائي
باوزنك 60 ثانية	متر	296.000	7.416	298.000	12.042	0.316	0.760	عشوائي
إنجاز 200 متر	ثانية	25.352	0.949	25.744	0.848	0.689	0.511	عشوائي
إنجاز 600 متر	ثانية	102.524	1.842	101.896	0.846	0.693	0.508	عشوائي
إنجاز 800 متر	ثانية	122.970	0.707	122.544	0.821	0.879	0.405	عشوائي
إنجاز 900 متر	ثانية	140.964	1.168	141.394	2.745	0.322	0.755	عشوائي

*درجة الحرية ($8 = 2 - 5 + 5$).

* معنوي عند مستوى الخطأ $\geq (0.05)$ وتحت درجة حرية 8 .

من الجدول اعلاه يتبين عشوائية الفروق في نتائج اختبار (ت) بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث كلها ، مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين



الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) واما درجة حرية (8) في نتائج الاختبار القبلي ومما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث.

2 - 4 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية للخبراء والمختصين.
- الاستبيان لأعداد الاختبار التحمل القوة السريعة لعدائي سباق ركض 800 متر.
- استبيان صلاحية المنهج التدريبي الخاص لتدريبات السوبر سيت.

2 - 5 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت الكترونية عدد (3).
- جهاز رستا ميتر لقياس الطول والوزن.
- صندوق خشبي ارتفاع (45) سم.
- حواجز عدد (10).
- شريط قياس (فيئة).
- الحبال المطاطية , سلم السرعة , كينترات اثقال , مدرج الملعب.

2 - 6 خطوات تنفيذ البحث

2 - 6 - 1 تحديد المتغيرات البدنية

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة وتحليل محتواها) الرياضي (4 : 135) ، (14 : 288) ، (علاو 7 : 175) واطلاع على اراء الخبراء والمختصين في مجال العاب القوى والتدريب الرياضي والقياس والتقويم وقد اتفقت على الاختبارات الاتية في التحمل العضلي ، إذ استخدمت الاختبارات الاتية :

- تحمل القوة السريعة : اختبار ركض بالقفز المستمر (باوزنك) لمدة (30) ثانية.
- تحمل القوة : اختبار ركض بالقفز المستمر (باوزنك) لمدة (60) ثانية.
- السرعة القصوى : ركض مسافة 200 متر.
- تحمل السرعة الخاص : ركض مسافة 600 متر.
- تحمل الاداء : ركض مسافة 900 متر.
- الانجاز : ركض 800 متر.

2 - 6 - 2 تحديد اختبار تحمل القوة السريعة

لغرض قياس صفة تحمل القوة السريعة بدنياً حسب علمنا لم نجد اختبار لقياس هذه الصفة لعدائي سباق 800 متر ، إذ تم اعداد استبيان لقياس هذه الصفة ، وبعد عرض مجموعة الاختبارات على السادة الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقويم والعباب القوى وعلم التدريب ، وبعد جمع آراءهم وترشيحاتهم لهذا المتغير بنسبة اتفاق اكثر من 70 % ، علماً ان الاختبار لا يحتاج الى ادوات او اجهزة عالية التكاليف لكونه سهل الفهم والتنفيذ ، إذ يحتاج استمارة تسجيل وارض مستوية لقياس المسافة.

الاختبار : الركض بالقفز المستمر باوزنك لمدة (30) ثانية.

2 - 7 الاسس العلمية للاختبار

2 - 7 - 1 صدق الاختبار

لتحديد صدق الاختبار تم الاستعانة بمعاملات ثبات الاختبار لكون هناك علاقة وثيقة ما بين الثبات والصدق ، إذ يقاس الصدق الذاتي " بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار " (10 : 145).

"معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات " (9 : 275)
وهذا يعطي قيمة حقيقية ودلالة احصائية لصدق الاختبار من خلال الصدق الذاتي.

2 - 7 - 2 ثبات الاختبار



لإيجاد معامل الثبات استخدمت طريقة اعادة الاختبار وبفترة زمنية لا تتجاوز عن (7) ايام بين الاختبارين الاول والثاني بنفس الاختبار وعلى العينة نفسها وفي ظروف مماثلة ، وذلك باستخدام علاقة الارتباط سبيرمان بين الاختبارين الاول والثاني وكما مبين في الجدول (4).

2- 7- 3 موضوعية الاختبار

الموضوعية " هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين " (15 : 99)
فالموضوعية تعتمد على مدى وضوح التعليمات الخاصة بالاختبار وحسب الدرجات والنتائج الخاصة بها ، والجدول الاتي يبين ذلك :

جدول (4)

يبين المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) للاختبارات المستخدمة على عينة البحث

الموضوعية	الصدق الذاتي	الثبات	وحدة القياس	الاختبارات
0.95	0.91	0.83	متر	تحمل القوة السريعة / باوزنك لمدة (30) ثانية
0.95	0.97	0.96	متر	تحمل القوة / باوزنك لمدة (60) ثانية

2- 8 التجارب الاستطلاعية

2- 8- 1 التجربة الاستطلاعية الاولى

اجريت التجربة بتاريخ 2- 8 / 4 / 2017 على عينة مكونة من (15) لاعبا من لاعبي سباق 800 متر متقدمين لغرض اعداد اختبار تحمل القوة السريعة فضلا عن ايجاد المعاملات العلمية للاختبار

2- 8- 2 التجربة الاستطلاعية الثانية

اجريت التجربة بتاريخ (9 - 11 / 4 / 2017) الموافق (الاحد ، الاثنين ، الثلاثاء) في الساعة الرابعة عصراً وعلى (3) لاعبين من مجتمع البحث خارج عينة التطبيق الاساسي في ملعب العاب القوى لنادي صلاح الدين الرياضي في قضاء تكريت ، إذ تم تطبيق تمرينات التحمل العضلي الخاص بالسوبر سيت للمنهج التدريبي وكان الغرض من التجربة التعرف على :

- الفترة الزمنية التي يستغرقها كل تمرين ما بين العمل والراحة.
- الفترة الزمنية لتطبيق التمرينات في الوحدة التدريبية.
- التنظيم الدقيق لتسلسل تطبيق التمرينات في الوحدة التدريبية.
- تكرار التمرينات والمجاميع من خلال الزمن المخصص لتطبيق تمرينات السوبر سيت في الوحدة التدريبية.

- التعرف على حجم وشد التمرينات التي تستخدم في المجموعات التدريبية.

2- 8- 3 التجربة الاستطلاعية الثالثة

اجريت بتاريخ 11 - 12 / 7 / 2017 على ملعب العاب القوى لنادي الثورة الرياضي في محافظة كركوك وفي تمام الساعة الخامسة عصراً بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق اجراءات التجربة الرئيسية للدراسة الحالية وكان الغرض من التجربة :

- تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة.
- معرفة صلاحية الاجهزة والادوات التي سوف تستخدم بالبحث.
- التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات القبلية والبعدي.
- معرفة فريق العمل المساعد كيفية اجراء الاختبارات.
- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثين عند اجراء الاختبارات وعند تنفيذ التجربة.

2- 9 اجراءات التجربة الميدانية



2- 9- 1 الاختبارات القبلية

اجريت الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) بتاريخ 16 - 18 / 7 / 2017 الموافق للأيام (الاحد , الاثنين , الثلاثاء) والبالغ عددهم (10) لاعبين في تمام الساعة الخامسة عصراً وعلى ملعب نادي الثورة الرياضي في محافظة كركوك وكما يلي :

- 16 / 7 / 2017 الموافق ليوم (الاحد) اجراء اختبارات القدرات البدنية تحمل القوة السريعة (باوزنك) لمدة 30 ثانية وتحمل القوة (باوزنك) لمدة (60) ثانية.

- 17 / 7 / 2017 الموافق ليوم (الاثنين) اجراء اختبارات السرعة القصوى ركض 200 متر وتحمل الاداء ركض 900 متر.

- 18 / 7 / 2017 الموافق ليوم (الثلاثاء) تحمل السرعة ركض 600 متر وركض 800 متر للإنجاز.

2- 9- 2 تطبيق المنهج التجريبي

- تم تطبيق المنهج التجريبي على عينة البحث من 23 / 7 / 2017 ولغاية 28 / 9 / 2017 وعلى مدى (10) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وبنموذج الحركة (2 : 1).

- استخدام تمارينات التحمل العضلي الخاص بالسوبر سبت من التمارينات المركبة الركض والقفز والحجل والمقاومة والحبال المطاطية واستخدام الحواجز وسلم السرعة وبنسبة لا يتجاوز عن (30 - 50%) اقصى قوى للاعب.

- استخدام طريقتي تدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في المنهج التدريبي.

- استخراج النبض القصوي حسب معادلة (220 - العمر) = اقصى ضربات القلب في حالة الجهد (1 : 44).

- استخدمت الشدة التدريبية بنسبة (75 - 95%) من الشدة القصوى للاعب إذ تم احتساب الشدة القصوى لكل لاعب.

- تحديد الفترات الراحة البينية ما بين التكرارات بعودة النبض (130 - 140) نبضة / دقيقة ، اما ما بين المجموعات (110 - 130) نبضة / دقيقة.

- تم الاعتماد على مبدأ التدرج في صعوبة التمارينات ومبدأ إعادة وتكرار التمارينات للمنهج التجريبي.

- احتساب الشدة القصوى لأفراد المجموعة التجريبية وفق القانون.

1- الحد الاقصى للتكرار × الشدة المطلوبة / 100 لتحديد التمارين الخاصة (13 : 67).

2- افضل انجاز × 100 / الشدة المطلوبة بالنسبة للأركاض (13 : 97).

2- 9- 3 الاختبار البعدي

اجريت الاختبارات البعدي بتاريخ 1 - 4 / 10 / 2017 وبنفس اجراءات الاختبار القبلي في تمام الساعة الخامسة عصراً وعلى ملعب نادي الثورة الرياضي وقد حرص الباحثون على توفير وتهيئة الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث الزمان والمكان والادوات اللازمة.



استخدم الباحثون بعض المعالجات الاحصائية مثل (نظام الاحصائي spss والوسط الحسابي والانحراف المعياري) (9 : 126) ، (اختبار ت للعينات المرتبطة ومعامل الارتباط البسيط) (17 : 279) ، (الوسيط ومعامل الالتواء) (11 : 157) .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
باوزنك 30 ثانية		42.200	12.418	7.599	0.002	معنوي
باوزنك 60 ثانية		79.000	16.733	10.557	0.000	معنوي
إنجاز 200 متر	ثانية	0.630	0.296	4.754	0.009	معنوي
إنجاز 600 متر	ثانية	2.504	0.365	15.346	0.000	معنوي
إنجاز 800 متر	ثانية	2.714	0.255	23.835	0.000	معنوي
إنجاز 900 متر	ثانية	2.312	0.647	7.986	0.001	معنوي

* معنوي عند درجة حرية 3 ومستوى خطأ 0.5

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
باوزنك 30 ثانية		8.367	192.000	9.618	164.000	4.912	0.001	معنوي
باوزنك 60 ثانية		15.811	375.000	6.124	310.000	8.572	0.000	معنوي
إنجاز 200 متر	ثانية	0.752	24.722	0.677	25.138	0.920	0.385	عشوائي
إنجاز 600 متر	ثانية	1.518	100.020	1.581	102.640	2.671	0.028	معنوي
إنجاز 800 متر	ثانية	0.645	120.256	0.793	121.694	3.736	0.006	معنوي
إنجاز 900 متر	ثانية	1.505	138.652	1.549	140.006	1.402	0.199	عشوائي

* درجة الحرية (8=2-5+5).

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)



اظهرت النتائج لنا بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية، ففي اختبارات التحمل العضلي كتحمل السرعة وتحمل القوة السريعة وتحمل الاداء والانجاز الرقمي كانت نتائج معنوية ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من مستوى الخطأ (0.05) وهذا يدل إلى أن مستوى افراد عينة المجموعة التجريبية قد تطورت بشكل واضح ، لذا يعزو الباحثون الى هذه النتيجة بان تدريبات التحمل العضلي الخاص بالسوبر سبت قد اسهمت في تحقيق هذا التطور من خلال تطبيق تمرينات ذات المقاومة الخفيفة والعالية وهذا ما ادى الى تغيرات في خصائص الالياف العضلية وبالتالي في مستوى تحمل السرعة ، " ان السرعة تزداد تحت الاثقال الخفيفة بنسبة لا تتجاوز عن (30 - 60 %) من القوى المبذولة " (6 : 239) وبما ان عدائي سباق ركض 800 متر يحتاجونالى صفات مركبة كالقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وتحمل القوة لاستمراره لأطول فترة ممكنة في تحمل الاداء ، " ان صفة تحمل القوة والسرعة تساعد اللاعب في المقدرة على تكرار اداء قوة كبيرة وبسرعة كبيرة بنفس الكفاءة تحت ظروف المنافسة " (18 : 25) ، كما وتظهر اهمية هذه الصفات عند تكرار الاداء الذي يتطلب الجمع بين سرعة الاداء والقدرة على مقاومة التعب الذي يصاحب تكرار الاداء " لكونها تعتمد على مخزون وسرعة توفير الطاقة اللاهوائية " (16 : 344) وان الطرائق التدريبية التي استخدمت في المنهج التجريبي هيالفتري المرتفع الشدة والتكراري ايضاً اسهمت بشكل كبير في تطوير تحمل القوة السريعة وتحمل السرعة وتحمل القوة " ان الهدف الاساسي لتطوير الصفة المركبة هي الفتريةالمرتفع الشدة ما بين (75 - 90 %) من الشدة القصوى لقدرة اللاعب " (2 : 239) ، فضلاً عن ذلك ان نوعية التمرينات المستخدمة في المنهج قد اعتمدت في مضمونها على حركات الففز والوثب وسرعة الركض واداءتمرينات السوبرسبت من حيث اداء تمرينين في ان واحد مع بدل جهد بدني قريب من القصوى قد ادى الى اشراك مجموعات عضلية مختلفة مع بعضها مما يسرع في عمل نقل الغذاء والاكسجين الى العضلات العاملة " ان دمج تمرينين بتمرين واحد بدون فترة راحة بينهما يؤدي الى رفع كثافة التمرين اكثر من التمرين التقليدي " (19 : 233) ، ويشير (عبد الحميد ، 2016) " ان تطور تحمل القوة السريعة تحصل من جراء مقدرة وفاعلية الحالة اللاأوكسجينية، حيث تستخدم في المرحلتين فوسفات الكرياتين والجلايكوجين الذي يتطلب العدو السريع الجهد الارادي القصوى والقابلية لضمان حدود تردد التحقيق بجانب تثبيت حركة التوافق الحركي " (5 : 91) .

كما اظهرت لنا النتائج في الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية وهذا يحقق لنا الفرض الثاني بان هناك تأثير ايجابي لتدريبات السوبر سبت وهذا ما ادى الى تجنيد اكبر عدد من العضلات العاملة الموظفة للعمل فضلاً عن دور العضلات العاملة والمشاركة في تكرار الحركات القوية والسريعة " ، ان تدريبات المقاومة والانفجارية تسهم في تغيرات فسيولوجية من شأنها تحسين الاداء الفعلي لهم كما تدعم وتعزز من اقتصادية العدو " (12 : 356) كما ان تدريبات التحمل العضلي يحسن من الاداء الفعلي للعضلة " ، ان التدريب على التحمل يعزز من وظيفة الجهاز القلبي والتنفسي والقدرة الاوكسجينية ومخازن الجلايكوجين العضلات فضلاً عن ذلك تساعد على التكيفات العصبية العضلية وخاصة العضلات الكبيرة المسؤولة عن تحسين اداء القوة " (20 : 1533) .

4 - الخاتمة :

استنتجت الباحثة الى :

- ان لتدريبات التحمل العضلي الخاص بالسوبر سبتتأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية مما ادى الى تطوير الانجاز الرقمي لدى افراد عينة البحث .



- كان هناك شمولية في استخدام تدريبات السوبر سبت من البلايومترك والمقاومة وربط التمرينات مع بعضها في تطوير التحمل السرعة وتحمل القوة.
- ان تمرينات السوبر سبت ادت الى تقليل الاثار السلبية لمستويات الجهد البدني المختلفة لدى قدرات البدنية للاعبين من حيث القوة والسرعة والانجاز.
- ان الاختبار المعد لقياس تحمل القوة السريعة كان اكثر واقعية واقتراباً لمستوى لاعبي سباق ركض 800 متر

وخرجت الباحثة بأهم التوصيات :

- التأكيد على استخدام تمارين السوبر سبت بالتمرينات التقليدية والمقاومة كأسلوب فعال في تطوير القدرات البدنية.
- التأكيد على ربط تمارين السوبر سبت للاعبين مسابقات اخرى مما له دور بالشمولية في تدريب العاب القوى.
- التأكيد على الدقة في وضع تمرينات السوبر سبت بما يضمن تحديد العضلة المستخدمة كي توفر امكانية الحاق تمرين اخر بدون اخذ فترة راحة على عضلة واحدة او مجموعة عضلية لم تشترك بالتمرين الاول.
- بناء برامج تدريبية بالسوبر سبت في تطوير صفات اخرى بأداء انواع فعاليات العاب القوى.

المصادر والمراجع

- 1- امر الله البساطي ؛ القواعد واسس التدريب الرياضي : (الاسكندرية : منشأ المعارف ، 1998) .
- 2- بسطويسي احمد ؛ اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والالعاب الرياضية ، ط1 : (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2014) .
- 3- ريسان خريبط وابو العلا عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي ، ط1 : (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2016) .
- 4- كمال جميل الربضي ؛ الجديد في العاب القوى ، ط3 : (عمان : دار وائل ، 2005) .
- 5- كمال عبد الحميد اسماعيل ؛ اختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان ، ط1 : (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2016) .
- 6- محمد ابراهيم شحاتة ؛ دليل اللياقة البدنية : (الاسكندرية : ماهي للنشر والتوزيع ، 2015) .
- 7- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط12 : (القاهرة : دار المعارف ، 1992) .
- 8- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة : دار الفكر العربي ، 2018) .
- 9- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط6 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) .
- 10- محمد نصر الدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1 : (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998) .
- 11- مدحت عبد الحميد ؛ اثر تنمية القدرة الانفجارية وتحمل القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة المانع والمستوى الرقمي لمتسابقين 3000 موانع : (المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان ، العدد 75 ، ج1 ، 2015) .
- 12- معتز يونس وريان عبد الرزاق الحسو ؛ اساسيات التدريب الرياضي : (الموصل : دار ابن الاثير ، 2013) .
- 13- محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى ، (تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم) ، ط1 : (الكويت : دار القلم ، 1990) .
- 14- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق : (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999) .



- 15- محمد محمود عبد الظاهر ؛ الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب: (القاهرة : مركز الكتاب الحديث ، 2014).
- 16- وديع ياسين وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).
- 17- وليد محسن مصطفى ؛ تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة للمصارعين، ط1 : (الاسكندرية : دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2016).
- 18- Exercise order affects the total training volume and the rating of perceived expiration in response to a super-set resistance training session L WWW.ncbi.nlm.nih.gov -pmc.19- LeenaPaavol , al , Explosive strength training improves 5 km running time by improving running economy and muscle power : (journal of Applied physiology , 1999) pp. 1527-1533.

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وألعاب القوى والقياس والتقويم

ت	الأسم	اللقب	الاختصاص	الزمان	المكان
1	محمد صبحي حسانين	أستاذ	قياس وتقويم	2017/4/20	شرم الشيخ
2	علي الفرطوسي	استاذ	قياس وتقويم	2017/4/20	شرم الشيخ
3	وسام الشخلي	استاذ	الفسلجة	2018/3/14	جامعة جنوب الوادي
4	عمر بن محمد	استاذ	تدريب ألعاب قوى	2017/4/21	شرم الشيخ
5	محمود سيد هاشم	استاذ مساعد	علم التدريب	2018/3/15	شرم الشيخ
6	أمر الله البساطي	استاذ	علم التدريب	2018/3/15	جامعة جنوب الوادي
7	محمد شوقي كشك	استاذ	علم التدريب	2018/3/15	جامعة جنوب الوادي
8	عبد الله بحر فياض	استاذ مساعد	تدريب ألعاب القوى	2018/3/14	جامعة جنوب الوادي

ملحق (2)

وحدة تدريبية نموذجية (مرحلة الإعداد الخاص)

القسم الرئيسي	الزمن	التمرينات	زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	راحة ما بين	عدد المجموعات	راحة ما بين المجموعات	الشدة %
---------------	-------	-----------	------------------	---------------	-------------	---------------	-----------------------	---------



	(دقيقة)		التكرارات	في المجموعة الواحدة	(ثانية)			
- 90 %95	3 - 2,5	5 - 4	90 - 60	10 - 8	15 ث	1- ركض بالفقز (10) مرات + (5) حجل على كل رجل (يمين + يسار) .	- 30 - 35 د.	الأسبوع الأول
	3 - 2,5	5 - 4	90 - 60	10 - 8	15 ث	2- استخدام (سلم السرعة) وثبات للأعلى وقفزات جانبية .		
	3 - 2,5	5 - 4	90 - 60	10 - 8	20 ث	3- ركض مسافة (80 م) + طعن (10) خطوات مشي .		
	3 - 2,5	5 - 4	90 - 60	10 - 8	20 ث	4- ركض مسافة (80 م) + حجل لمسافة (20 - 25 م) .		
	3 - 2,5	5 - 4	90 - 60	10 - 8	20 ث	5- الوثب للأمام بالرجلين لمسافة (25 م) + حجل (20 - 25 م) يمين يسار .		
- 90 %95	3 - 2,5	5 - 4	90 - 60	10 - 8	15 ث	1- (رقود) سحب المطاط بالرجلين بالتناوب لمدة (10 ث) + ركض سرعة لمسافة معينة بالمطاط .	- 30 - 35 د.	الأسبوع الثاني
	3 - 2,5	5 - 4	90 - 60	10 - 8	20 ث	2- (رقود) مسك كرة طبية بين الرجلين ثم رفع وخفض الرجلين لمدة (10 ث) + دفع الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .		
	3 - 2,5	5 - 4	90 - 60	10 - 8	20 ث	3- ركض مسافة (50 م) + مشي (50 م) بخطوات واسعة مع لبس طوق في الرجلين زنة (500 غم) .		
	3 - 2,5	5 - 4	90 - 60	10 - 8	25 ث	4- الوثب الارتدادي للأمام والأعلى مع المطاط لمدة (10 ث) + قفز فوق الحواجز .		
	3 - 2,5	5 - 4	90 - 60	10 - 8	25 ث	5- الوثب للأعلى لمدة (10 ث)		

