

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية الأساسية

التدريب المكثف في رمضان
وتأثيره على
الكفاءة والقدرات البدنية للاعبين المنتخب
الوطني للمتقدمين بالمبارزة

مقدم من

أ.د. ماهر أحمد عاصي د. مصطفى حسن عبد الكريم د. إنعام جليل إبراهيم

1430 هـ – بغداد – 2010 م

مستخلص البحث

التدريب المكثف في رمضان وتأثيره على الكفاءة والقدرات البدنية للاعبين المنتخب الوطني للمتقدمين بالمبارزة

هدفت الدراسة موضع البحث الى بناء منهج تدريبي بأسلوب التدريب المكثف لرفع الكفاءة والقدرات البدنية والمهارية للاعبين المنتخب الوطني للمتقدمين بالمبارزة في شهر رمضان، بلغت عينة البحث على (11) لاعبا يمثلون الاسلحة الثلاثة (سلاح الشيش، سلاح السيف العربي، سلاح سيف المبارزة). مدة تنفيذ البرنامج كانت (5) اسابيع وبواقع وحدتان تدريبيتان في اليوم ماعدى يوم الجمعة ، اذ تم استخدام المنهج التدريبي لملائمته لطبيعة البحث وتوصل الباحثون الى نتائج معنوية في اختبار الكفاءة البدنية وتمارين عضلات البطن، في حين لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات القدرة لعضلية للرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية. ويوصي الباحثون على ضرورة الاستفادة من منهج التدريب المكثف المعد من قبل الباحثين للمحافظة وتطوير الكفاءة البدنية للاعبين، وضرورة توفير الوقت اللازم لاستعادة الشفاء وللتعويض الزائد بين الجرعات التدريبية لتطوير القدرات العضلية.

Abstract

Intensive training in Ramadan and its impact on Efficiency and physical abilities of the national team players to fencing

Aim of the study in question to build a training curriculum style intensive training to improve efficiency, physical abilities and skill of the national team of candidates duel in the month of Ramadan, the research sample amounted to (11) players representing the three weapons or (epee, saber and foil). For the implementation of the program (5) weeks, was used as the training curriculum for its convenience to the nature of research and researchers found significant results in the physical aptitude test and exercise the abdominal muscles, while did not show significant differences between tests before and after testing the ability the muscle of the two men, arms and speed of transition. And recommends that researchers need to benefit from intensive training curriculum prepared by the researchers to maintain and develop the physical aptitude of the players, and the need to provide the time needed to restore healing and to compensate the excess between doses training to develop capacity in muscle.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

من الخصائص العامة التي ظهرت أخيراً في ميدان التدريب الرياضي والتي تتزايد باستمرار اعتماد التدريب الرياضي بالصيغة العلمية إذ إن الأسلوب العلمي هو الأساس

للوصول الى المستويات العالي في الانجاز الرياضي وكلما وصلت المستويات الى بلوغ ذروتها كلما كانت الحاجة أشد لإستخدام الأساليب العلمية الحديثة وعلى أساس ذلك فقد شاهدنا في السنوات الأخيرة إن الأرقام القياسية العالمية والأولمبية وفي معظم الفعاليات الفردية قد تحطمت وإن كان ما يعتقد تحقيقه محال أصبح حقيقة بفضل التقدم العلمي وإرتباط العلوم الرياضية مع بعضها البعض في تحقيق الإنجاز الرياضي، وقد أخذت رياضة المبارزة رياضة الاجداد نصيبها من هذا التطور.

وتعد رياضة المبارزة من الفعاليات التي تحتاج الى طرائق وأساليب متطورة لغرض تحقيق الأنجاز الأفضل وحتى يمكن التقدم بمستوى أداء اللاعبين بالنسبة لها وخاصة إنها تعد من الفعاليات التي تلعب فيها القدرات البدنية والمهارية دوراً كبيراً في تحقيق الإنجاز الرياضي وحتى يتم تحقيق الإنجاز فقد لجأ المدربون والمهتمون الى الكشف عن الأساليب التدريبية المتطورة الحديثة التي تسهم في تطوير القدرات البدنية التي يحتاجها اللاعبون والتي يعد إمتلاكها العامل الأساسي والحاسم في تحقيق المستويات والإنجازات.

وتكمن اهمية البحث في اعداد منهج تدريبي مكثف بالاسلوب الفسفوري السريع يعتمد على المحافظة وتطوير الكفاءة والقدرات البدنية للاعبين المنتخب الوطني العراقي للمبارزة خلال شهر رمضان الكريم ولايكون هذا الشهر الفضيل معوقاً او عاملاً لتراجع قدرات اللاعبين.

2-1 مشكلة البحث :

تعددت اغراض طرائق واساليب التدريب لتلبي الاحتياجات والمتغيرات التي يفرزها الواقع الحالي للحياة كنتيجة حتمية للتقدم الكبير الذي حصل في مختلف مجالات الحياة، ولكون الاعداد الرياضي يعد القاعدة الأساس التي تؤدي للارتفاع بالواقع التدريبي وصولاً الى حالة الفورما الرياضية لذا توجب ان يتم البحث عن الكيفيات والاليات الممكنة للارتقاء بالعملية التدريبية.

وتكمن مشكلة البحث في ان الظروف التي تمر بها مرحلة الاعداد الرياضي ليست في كل الاحوال نموذجية ولا يتوفر الوقت اللازم لاشباعها، ولحلول شهر رمضان المبارك في منتصف مرحلة اعداد المنتخب الوطني العراقي للمشاركة في بطولة العرب ولغرض مواصلة وتيرة الاعداد وبما لا يؤثر في صوم اللاعبين، لذا عمد الباحثون كونهم من الاكاديميون والعاملون في مجالات التدريب الرياضي الى تطبيق اسلوب حديث من اساليب التدريب وهو اسلوب التدريب المكثف ومعرفة تأثير هذا الاسلوب في الكفاءة والقدرات البدنية لرياضي المبارزة ومحاولة الخروج بنتائج تخدم العملية التدريبية برمتها.

3-1 أهداف البحث :

1. اعداد منهج تدريبي بالاسلوب المكثف يتلائم وقدرات عينة البحث.
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي بالاسلوب المكثف في الكفاءة البدنية لعينة البحث.
3. التعرف على تأثير المنهج التدريبي بالاسلوب المكثف في بعض القدرات البدنية لعينة البحث.

4-1 فرضيات البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار الكفاءة البدنية لعينة البحث.
2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات القدرات البدنية لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 **المجال البشري:** لاعبوا المنتخب الوطني العراقي للمبارزة للاسلحة الثلاثة (سلاح الشيش، وسيف المبارزة، والسيف العربي) للمتقدمين وبواقع (11) لاعب.

2-5-1 المجال الزمني:

اجري البحث للمدة من 2009/8/21 ولغاية 2009 / 9 /26.

3-5-1 المجال المكاني:

تم تطبيق المنهج المعد في المعسكر التدريبي الداخلي والمقام في محافظة دهوك.

6-1 المصطلحات:

• التدريب المكثف: (1)

تدريب قصير المدى ويتميز بارتفاع في الشدة والحجم للوصول إلى "الفورمة الرياضية" وذلك بتغير ديناميكية حمل التدريب "الشدة - الحجم" دون ضمان استمراره على مدار الموسم التدريبي التنافسي.

• التدريب الفسفوري السريع (المكثف): (2)

هو تدريب يعمد الى تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لمدة قصيرة، مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن ولكن دون ضمان استمراريته على مدار الموسم التدريبي.

الفصل الثاني

2. الدراسات النظرية:

1.2 الدراسات النظرية:

1.1.2 القدرات البدنية الخاصة برياضة المبارزة:

اتفق العديد من المختصين في مجال التدريب الرياضي بينهم محمد حسن علاوي⁽³⁾ ومحمد صبحي حسنين⁽⁴⁾ ومفتي ابراهيم⁽¹⁾ وعصام عبد الخالق⁽²⁾ أن كل نشاط يحتاج من

(1) احمد نبيل محمد عبد العليم. فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة بمحافظة المنيا. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية التربية الرياضية بالمنيا: 2004م، ص5.

(2) احمد نبيل محمد عبد العليم. المصدر السابق نفسه ص5.

(1) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف، 1994، ص 388.

(2) محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية. ج1. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي، 1996،

ممارسيه أن تتوافر لديهم صفات بدنية معينة تتلاءم وطبيعة هذه الرياضة وتجعل ممارستها أكثر فاعلية وأنتاجية بما يعود على اللاعب بأحسن النتائج اثناء المنافسة والتفوق في هذا النشاط الرياضي. فاللاعب لا يستطيع اتقان المهارات الاساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للقدرات البدنية الخاصة بنوع هذا النشاط أذ أن هناك ارتباطا قويا بين امتلاك اللاعب للقدرات البدنية الخاصة وبين مستوى الاداء المهاري.

ومن اهم الصفات التي يجب أن يتمتع بها لاعب المبارزة فضلا عن الصفات الاخرى مثل (السرعة - والقوة - والتحمل - الرشاقة - التوافق - والدقة - التوازن - المرونة)⁽³⁾ هي صفة القدرة (القوة x السرعة) إذ يتفق كل من عبد أن حركات المبارزة وحسب طبيعة الأداء المهاري فيها لا تقتصر على الاداء الفني لها فقط بل تحتاج إلى السرعة في الهجوم على المنافس بشكل مفاجئ، وهذا الهجوم يتطلب قوة

عظمى تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في مدة زمنية وجيزة وهذا مما يجعل عامل القدرة من العوامل الاساسية والمهمة للاعب المبارزة.

إذن القدرة عنصر مركب من عنصري القوة والسرعة، ويتمتع اللاعب الذي يتميز بهذا العنصر بامتلاك القوة التي يتصف اداؤها بالسرعة في أنجاز الواجب الحركي مثل حركات التقدم والتقهر وحركة الطعن.

2.1.2 التدريب المكثف: (4)

تدريب قصير المدى ويتميز بارتفاع في الشدة والحجم للوصول إلى "الفورمة الرياضية" وذلك بتغير ديناميكية حمل التدريب "الشدة - الحجم" دون ضمان استمراره على مدار الموسم التدريبي التنافسي. أي الزيادة السريعة في شدة المثير للتدريب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة والحجم ويكون في حدود من 7-8 أسابيع. التدريب المكثف عبارة عن تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لمدة قصيرة مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن ويحتوى التدريب المكثف على " التدريب بدفعة الحمل - التدريب بوثبة الحمل التدريب الفسفوري - التدريب الضاغط.

(3) مفتي ابراهيم. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي، 1996، ص232.

(4) عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. الاسكندرية: دار الكتب الجامعية، 1999، ص264.

(5) ياسر محمد احمد حجر. تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية اداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئ المبارزة. اطروحة دكتوراه. جامعة الاسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين، 2007، ص25.

(1) بسطويسي احمد. اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص133.

أولاً: التدريب باستخدام دفعة الحمل:

يشير حنفى مختار (1988) أن دفعة الحمل هو الارتفاع بمقدار الحمل بما يساوى مرتين أو ثلاث مرات من الحمل الأسبوعى، ويجب أن يلاحظ المدرب أن دفعة الحمل لا تعطى إلا للاعبين الذين تدربوا لمدة طويلة ولا يمكن أن تعطى للاعبين القادمين من المرض أو مدة الراحة ويستمر هذا الحمل المرتفع بشكل غير عادى لمدة أسبوعين على الأكثر وكقاعدة تعطى دفعة الحمل للأسباب الآتية: ويتحتم أن يعقب دفعة الحمل مدة راحة إيجابية تتراوح من 3-6 أيام قبل بدء المباريات أو بداية التدريب بالحمل المعتاد وفقاً لحظّة التدريب.

ثانياً: التدريب الفسفورى السريع (المكثف):

ويشير احمد نبيل نقلا عن كل من "بسطويس احمد" (1999) و"أبو العلا احمد" (1997) على أن التدريب المكثف عبارة عن تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لمدة قصيرة، مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية فى أسرع وقت ممكن ولكن دون ضمان استمراريّة على مدار الموسم التدريبى.

ثالثاً: وثبة الحمل (الحمل المكثف):

ويشير على البيك وعماد عباس (2003) بأن الارتفاع بحمل التدريب كمبدأ من مبادئ الحمل - يجب أن يكون تدريجياً إذا يقوم المدرب بالارتفاع بحمل التدريب بما يساوى الضعف أو الضعفين أو ثلاث أضعاف الحمل

رابعاً: التدريب الضاغط (1):

ويذكر "وجدى الفاتح" و"محمد لطفى" (2002) هوان يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة فى زمن محدد يتراوح بين نصف دقيقة وفقاً لمقدرة اللاعب وهذا الأداء المهارى البدنى القوى يجعل العمل لا هوائياً، والمدرّب هو الذى يحدد شدة الحمل والأداء المهارى إذ يهدف إلى سرعة أداء اللاعب للمهارة بالدقة المطلوبة وفى نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهارى لهذه المهارة.

أسباب استخدام التدريب المكثف (2):

يشير "على البيك وعماد عباس" (2003) أن التدريب المكثف يستخدم للأسباب الآتية:

- 1- بعد أن يكون اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة من الزمن أو بالتدريب بالقدر غير الكافى لظروف ما مثل الامتحانات والإصابات أو العمل..... الخ
- 2- رفع مستوى أداء اللاعبين ولياقتهم البدنية استعداداً لمباراة أو بطولة لما بها من أهميتها الخاصة وذلك من خلال رفع مستوى الأعداد البدنى العام وتتميز القوة المميزة بالسرعة تبعاً لاستخدامها فى الأداء الحركى.

مخاطر التدريب المكثف (3):

(2) وجدى مصطفى الفاتح، محمد لطفى السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرّب . ط 1. دار الهدى للنشر والتوزيع: 2002، ص 345.

(1) على فهمي البيك، عماد عباس أبو زيد: المدرّب الرياضى فى الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات). الاسكندرية: ط 1. دار المعارف بالإسكندرية. 2003م، ص 199.

(2) احمد نبيل (2004). مصدر سبق ذكره. ص 9.

ويذكر احمد نبيل (2004) م نقلا عن توماس (1996) tomas على الرغم من أن التدريب المكثف يعمل على رفع مستوى الإعداد البدني ويحسن من الإمكانيات الهوائية واللاهوائية والوظيفة للجسم وكذلك يصل باللاعب إلى الحالة التدريبية والفورمة الرياضية في اقصر وقت ممكن إلا أن بعض الأبحاث و الدراسات العلمية في هذا المجال قد أثبتت وجود تبعيات سلبية من التدريب المكثف على الناشئين وهي كالتالي:

- يعاني الرياضيون الأطفال شان أقرانهم الكبار من إصابات عند زيادة الاستخدام للأحمال التدريبية على العضلات وكذلك على المفاصل اذ يؤدي إلى إصابات تؤثر على جزء من العظام المسؤولة عن النمو الطبيعي لها وأيضا من الإصابات الشائعة التي تسببها تلك الأحمال التدريبية تكثر في منطقة الكوع وعظام الرسغ عند الناشئين.
- يوصي الكثير من الخبراء أن الناشئين يجب أن يشتركوا في أنشطة رياضية متباينة قبل أن يصلوا إلى سن البلوغ حتى إذا ما تم اكتشاف موهبة خاصة في سن مبكر والتوجيه المباشر إلى التخصص المبكر غالبا ما ينتج عنه احتراق نفس للطفل قبل أن يصل إلى المنافسة الحقيقية

الفصل الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي، التصميم التجريبي الأول لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو المنتخب الوطني العراقي للمبارزة للأسلحة الثلاثة (سلاح الشيش، وسيف المبارزة، والسيف العربي) وبواقع (11) لاعب من الذين دخلو معسكر الاعداد للمشاركة في البطولة العربية السادسة عشر بالمبارزة والتي تقام في دمشق.

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- مساطب مختلفة الارتفاعات.
- اسلحة مبارزة بانواعها الثلاث.
- ساعات توقيت.
- جهاز طبي لقياس معدل ضربات القلب.
- شريط قياس.
- عارضات قفز.
- حبل قفز عدد 3.

3-4 خطوات تنفيذ البحث:

- 1 - تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث لقياس المتغيرات التابعة.
- 2 - التحقق من الثقل العلمي للاختبارات.
- 3 - اجراء التجربة الاستطلاعية.
- 4 - اجراء الاختبارات القبلية.
- 5 - بناء منهج التدريب المكثف.
- 6 - تطبيق المنهج التدريبي.
- 7 - اجراء الاختبارات البعدية.

3-5 الاختبارات المستعملة في البحث:

• اختبار هارفرد (1):

- الهدف من الاختبار:** قياس الكفاءة البدنية المرتبطة بجهاز الدوران.
- الادوات:** مسطبة اعتيادية بارتفاع (20 إنجا او 50 سم) وساعة توقيت.
- طريقة الاداء:** يبدأ الاختبار بوقوف المختبر أمام المسطبة وعند الاشارة بالبداية يبدأ الصعود والهبوط على المسطبة بأربع عدات وبنفس الطريقة المتبعة في اختبار (اوهايو) وبمعدل 30 حركة صعود ونزول في الدقيقة الواحدة يستمر المختبر بأداء الحركة لمدة خمس دقائق او الى ان يصل درجة الاجهاد او لم يستطع إنهاء الخمس دقائق.
- طريقة التسجيل: حساب معدل ضربات القلب يكون بعد الدقيقة الاولى من الجهد ويكون الحساب لمد 30 ثانية.
 - المعادلة المستعملة في الاختبار

$$\text{تقييم الأداء} = \frac{\text{مدة التمرين بالثوان} \times 100}{5.5 \times (\text{عدد ضربات القلب} \times 30 \text{ ثانية})}$$

جدول تقييم نتيجة الاختبار

(1) مروان عبد المجيد ابراهيم. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. ط1. الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص 198.

المؤشر	المستوى
أقل من 50	ضعيف
50 – 80	متوسط
أكثر من 80	جيد

• اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات (1).

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للامام.
الادوات اللازمة: مكان مناسب للوثب بعرض (1.5) م بطول (3.5) م، ويراعي ان يكون المكان مستوي وخال من الطباشير.

وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان. بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج. ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للامام قليلا، ثم يقوم بالوثب للامام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام.
حساب الدرجات: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الارض وتعطى ثلاث محاولات للمختبر. وتحسب للمختبر درجات احسن محاولة.

• اختبار القوة المميزة للذراعين (2)

من وضع الانبطاح المائل (عدد مرات ثني الذراعين ومد الذراعين في 10 ثا).

• اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (3):

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.
الادوات: ساعة توقيت، زميل لحساب العدد وتثبيت القدمين.
مواصفات الاداء: من وضع الرقود على الظهر، تشابك اليدين خلف الرأس مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل وتكون الساقين مثنية، الجلوس من وضع الرقود بأقصى سرعة ممكنة مع ملامسة الركبتين بواسطة الكوعين.
طريقة التسجيل: عدد مرات الجلوس من وضع الرقود خلال (10) ثانية.

• اختبار ركض 30 م (4)

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

(1) علي سلوم جواد الحكيم. الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: جامعة القادسية، 2004م، ص91.

(2) بسطويسي احمد. اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص 115.
 (1) سلفا سهاك كاركين. تأثير استخدام تمرينات البلايومتركس في تطوير مهارة الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة. رسالة ماجستير (غير منشورة). جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 2000، ص57.

(2) بسطويسي احمد. مصدر سبق ذكره، 1999، ص 427.

وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء يركض باقصى سرعة الى نهاية خط الـ 30 م.

طريقة التسجيل: يحسب زمن العدو بالثواني.

3-5-1 الأسس العلمية للاختبارات:

أولاً: صدق الاختبارات (Validity): يعد الصدق من الخصائص السيكومترية الأساسية للمقاييس والاختبارات التربوية والنفسية فالاختبار الصادق هو الاختبار الذي يصلح للاستخدام في ضوء الأهداف التي وضع من أجلها.⁽¹⁾

وقد اعتمد الباحثون على الصدق الذاتي بايجاد الجذر التربيعي لثبات الاختبار.

ثانياً: الثبات (Reliability): يعد الثبات أمراً ضرورياً يتعين توافره في الاختبارات لكي

يكون صالحاً للاستخدام, لأنه يشير إلى الدقة والاتساق في درجات الاختبارات التي يفترض إن تقيس ما يجب قياسه وتم حساب ثبات الاختبارات بطريقة إعادة الاختبار (معامل الاستقرار) Test. Retest. ومعامل الثبات عبارة عن تقدير نسبة الاستقرار في درجة الفرد على الرغم من التغيرات الشخصية والبيئية خلال مدى زمني مناسب لذلك يسمى بمعامل الاستقرار⁽²⁾. وللتأكد من ثبات الاختبارات تم تطبيقها على عينه عشوائية بلغو(5) لاعبين من عينة البحث, وبعد مضي أسبوع تم التطبيق الثاني, إذ يرى آدمز (Adams) إن الأسبوع مدة مناسبة لإعادة الاختبارات للحصول على نسبة الثبات⁽³⁾. ولحساب الثبات استخدم معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون) وقد ظهرت درجات العلاقة بين الاختبارين الاول والثاني ذات دلالة احصائية.

وقد تمتعت الاختبارات بقدر عال من الموضوعية كونها واضحة ومقننة فضلاً عن عدم إدخال العوامل الشخصية فيه وتسجيل الدرجات محددًا يسهل حسابها من قبل المحكمين.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحثون تجربة استطلاعية أوليه بتاريخ 2009/8/15 للوقوف على كامل مجريات البحث من المتطلبات الخاصة بإجراء الاختبارات والإمكانات المتاحة لتطبيق نموذج من الوحدة التدريبية، وقد استفاد الباحثون كثيراً من هذه التجربة.

3-7 التجربة الرئيسية:

بعد إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2009 / 8 / 21 عمد الباحثون الى بناء المنهج التدريبي وقد صمم المنهج ليتوافق مع المتطلبات الخاصة بشهر رمضان المبارك، ولغرض تكثيف التدريب تم اعتماد وحدتين تدريبيتين:

- الاولى تبدأ قبل ساعتين ونصف من الافطار تراوحت مدتها من 120 الى 90 دقيقة وبشكل تنازلي وتعد هذه الوحدة الرئيسية إذ ان الرياضي يأخذ فترة راحة كافية بعد وجبة السحور.
- الثانية تبدأ بعد الافطار بثلاث ساعات تراوحت مدتها 60 الى 40 دقيقة وبشكل تنازلي.

(3) جودت عزت عبد الهادي. مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع. 1999م، ص 111.

(4) محمود عبد المنعم، عيسى عبد الله جابر : القياسات والتقويم النفسي والتربوي. الإمارات: مكتبة الفلاح، ط. 1. 1995، ص 157.

(1) Adams, Georges. (1966): Measurement and Evolution in Education Psychology and Guidance. New York, Holt. P85.

وبواقع (12) وحده اسبوعيا، وبلغ مجموع الوحدات التدريبية في شهر رمضان المبارك (60) وحدة تدريبية وقد روعي في بناء المنهج طبيعة التغيرات الفسيولوجية المرافقة للصوم وتم انتقاء الشدد التدريبية الملائمة والتدرج بها على وفق مبدا (3:1) فضلا عن ان يوم الجمعة لم تكن هنالك وحدات تدريبية.

وقد تم البدء بالمنهج التدريبي بتاريخ 2009/8 /22 وتم الانتهاء منه بتاريخ 2009/ 9/24 واجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2009/ 9 /26.

3- 8 الوسائل الإحصائية(1):

- 1 - معامل الارتباط البسيط
- 2 - الوسط الحسابي
- 3 - الانحراف المعياري
- 4 - اختبار (T) للعينات المتناظرة.

الفصل الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد انجاز الاختبارات الخاصة بالكفاءة والقدرات البدنية القبلية وتطبيق منهج التدريب المكثف في رمضان والاختبارات البعدية، اتم الباحثون اجراء المعالجات الإحصائية اللازمة من خلال استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة، ودرجت النتائج في جدول (1).

جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية ودلالة الفروق لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		درجة الحرية	قيمة T		الدلالة
		س	±ع	س	±ع		المحسوبة	الجدولية 0.05	
الكفاءة البدنية	درجة	69.964	13.12	86.247	9.187	10	4.806-	2.23	دال معنوي
القدرة العضلية للرجلين	م	2.257	0.181	2.324	0.171		1.752-		غير دال
السرعة الانتقالية	ثا	5.340	0.527	5.189	0.424		2.189		غير دال

(2) وديع ياسين، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصول: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999م، ص 101-270.

غير دال	1.270	3.768	13.000	2.227	13.818	عدد مرات	القدرة العضلية للذراعين
دال معنوي	2.463-	2.547	13.909	1.103	12.272	عدد مرات	القدرة العضلية للبطن

يتضح لنا من الجدول (1) بان المتوسط الحسابي لاختبار الكفاءة البدنية بلغ في الاختبار القبلي (69.964 درجة) وبانحراف معياري (± 13.12)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (86.247 درجة) وبانحراف معياري (± 9.187). وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (-4.806) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.23) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون سبب هذا الفرق الى طبيعة المنهج المتبع والذي ادى الى انتقال العينة من مستوى متوسط للكفاءة البدنية على وفق مؤشرات الاختبار المعتمد الى مستوى جيد وقد كان لتاثير المنهج وخصوصية شهر رمضان المبارك قد ساهم في تطور الحالة البدنية المرتبطة بالجهاز الدوري التنفسي.

وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار القدرة العضلية للرجلين بلغ في الاختبار القبلي (2.257 م) وبانحراف معياري (± 0.181)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.324 م) وبانحراف معياري (± 0.171). وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (-1.752) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.23) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) وبذلك يكون الفرق غير معنوياً

ويعزو الباحثون سبب هذا الفرق غير المعنوي الى ان التطور الحاصل على قدر كبير بل اقتصر على ظهور فرق بسيط في المتوسط الحسابي ولحساب الاختبار البعدي الا انه لايعول عليه احصائياً ويرى الباحثون ان عامل التكثيف بالتدريب قد لا يوفر مدة كافية لتعويض الزائد لحمل التدريب وبالتالي فان عملية البناء لم تكن كافية لتعويض الهدم الناتج من جراء التدريب.

وقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الانتقالية بلغ في الاختبار القبلي (5.340 ثا) وبانحراف معياري (± 0.527)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.189 ثا) وبانحراف معياري (± 0.424). وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (2.189) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.23) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) وبذلك يكون الفرق غير معنوياً.

ويعزو الباحثون سبب هذا الفرق غير المعنوي الى خصوصية قاعات التدريب في المباراة والتي يمكننا من خلالها الى تطوير انواع السرعة جميعها باستثناء السرعة الانتقالية والتي يتطلب تدريبها مساحات واسعة نسبياً وامكانات قد لاتجدي نفعا في قاعة التدريب للمبارزة.

وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار القدرة العضلية للذراعين بلغ في الاختبار القبلي (13.818 مرة) وبانحراف معياري (± 2.227)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.000 مرة) وبانحراف معياري (± 3.768). وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (1.270) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.23) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) وبذلك يكون الفرق غير معنوياً.

ويعزو الباحثون سبب هذا الفرق غير المعنوي الى قلة مدة التعويض الزائد بين وحدة تدريبية واخرى مما اثر على عملية البناء واستعادة الشفاء.

المتوسط الحسابي **لاختبار القدرة العضلية للبطن** بلغ في الاختبار القبلي (12.272 مرة) وبانحراف معياري (± 1.103)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.909 مرة) وبانحراف معياري (± 2.547). وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (t) المحسوبة (-2.463) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.23) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون سبب هذا الفرق الى ان عضلات البطن تشكل اهمية بالغة في غالبية تدريبات رياضة المبارزة فضلا عن التخلص من الشحوم الزائدة خلال مدة الصوم في شهر رمضان المبارك قد اثر ايجابيا في تطور عضلات البطن.

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يشير ابو العلا احمد عبد الفتاح (1997)⁽¹⁾ ان معدل حدوث التكيف لدى الرياضي لايمكن دفعه الى مستويات اعلى من امكانيات اللاعب، ولذلك فان المبالغة في زيادة الاحمال التدريبية يمكن ان تؤدي الى تحسن طفيف في النتائج، وقد يؤدي ايضا الى فشل عمليات التكيف، كما ان حجم حمل التدريب يمكن ان يؤدي الى كثير من المشكلات المرتبطة بالتعب المزمن والامراض والتدريب الزائد وانخفاض مستوى الاداء وعلى العكس من ذلك فان استخدام اوقات الراحة المناسبة وتقليل حجم التدريب قد يؤدي الى نتائج رياضية افضل.

وبما ان البرنامج التدريبي اقيم في شهر رمضان فان الباحثون اعتمدوا وبصورة دقيقة على توفير اكبر قدر ممكن من الراحة للمبارزين بادراج وحدات تدريبية لغرض الاستشفاء (الساونه، المسبح، التديك). لذا فالنتائج كانت جيدة في المحافظة على مستوى المبارزين والذي يؤهلهم الى الدخول في مرحلة 22 المنافسات وهم في اتم الاستعداد لها، كما ان النتائج التي حققت الحصول على المركز الثاني والثالث والرابع (سلاح السيف العربي، سلاح الشيش، سلاح سيف المبارزة) على التوالي قد ساهمت في تعزيز نتائج البحث.

الفصل الخامس

5_ الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبارات الكفاءة البدنية والقدرة العضلية لعضلات البطن.
- 2- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبارات القدرة العضلية للرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية.
- 3- تكثيف التمرين لا يوفر الوقت الكافي للتعويض الزائد مما يؤثر في القدرات العضلية العامة.
- 4- الاكتفاء بالتدريب في القاعات المغلقة لا يؤدي إلى تطوير السرعة الانتقالية.

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية. ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص 60، 61.

- 5- تكثيف التدريب يساهم في المحافظة على الكفاءة البدنية العامة وتطوير وظائف الجهاز الدوري التنفسي.
- 6- الصوم في رمضان لا يؤثر سلباً في الإعداد للبطولات الرياضية.

2-5 التوصيات والمقترحات:

- 1- الاستفادة من منهج التدريب المكثف المعد من قبل الباحثين للمحافظة وتطوير الكفاءة البدنية للاعبين.
- 2- ضرورة توفير الوقت اللازم لاستعادة الشفاء وللتعويض الزائد بين الجولات التدريبية لتطوير القدرات العضلية.
- 3- ضرورة تدريب اللاعبين في ساحات واسعة مغلقة او مفتوحة لغرض تطوير السرعة الانتقالية وعدم الاكتفاء بالتدريب في قاعات مغلقة.
- 4- لا يشكل الصوم عائقاً امام اللاعبين للتدريب في شهر رمضان المبارك وعلى المدربين الاستفادة منه في تطوير بعض الجوانب الجسمية والبدنية.
- 5- ضرورة إجراء بحوث مشابهة على متغيرات أخرى وعينات مختلفة.

المصادر:

- احمد نبيل محمد عبد العليم. فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة بمحافظة المنيا. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية التربية الرياضية بالمنيا: 2004م.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية. ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- بسطوي سي احمد. اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- جودت عزت عبد الهادي. مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع، 1999م.
- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. الاسكندرية: دار الكتب الجامعية، 1999.
- علي سلوم جواد الحكيم. الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: جامعة القادسية، 2004م.

- على فهمي البيك، عماد عباس أبو زيد : المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات). الاسكندرية: ط 1. دار المعارف بالإسكندرية. 2003م.
- سلفا سهاك كاركين. تأثير استخدام تمرينات البلايومتركس في تطوير مهارة الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة. رسالة ماجستير (غير منشورة). جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 2000.
- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف، 1994.
- محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية. ج 1. ط 3. القاهرة: دار الفكر العربي، 1996.
- محمود عبد المنعم، عيسى عبد الله جابر : القياسات والتقويم النفسي والتربوي. الإمارات: مكتبة الفلاح، ط 1. 1995.
- مفتي ابراهيم. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط 2. القاهرة: دار الفكر العربي، 1996.
- مروان عبد المجيد ابراهيم. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. ط 1. الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. ط 1. دار الهدى للنشر والتوزيع: 2002.
- وديع ياسين، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999م.
- ياسر محمد احمد حجر. تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية اداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئ المبارزة. اطروحة دكتوراه. جامعة الاسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين، 2007.
- Adams, Georges. (1966): Measurement and Evolution in Education Psychology and Guidance. New York, Holt.

ملحق (1)

نموذج لوحدتين تدريبيتين قبل وبعد الفطور

• الوحدة التدريبية قبل الفطور:

الوقت: الساعة الرابعة عصرا لان الفطور الساعة السادسة والنصف

المقدمة/ اشتمل على الاحماء وزمنه 20 دقيقة.

القسم الرئيسي/ 60 دقيقة

• ركض مسافة 5م × 4

• ركض مسافة 10م × 4

• ركض مسافة 15م × 4

- ركض مسافة 20م × 4

وتكرر هذه المجموعة ثلاثة مرات

اعطاء راحة 5 دقائق قبل الانتقال الى تمرين المحطات (التدريب الدائري)

- المحطة الاولى شناو (استناد امامي)
- المحطة الثانية القفز الى الجانبين على الحبل بارتفاع 30 سم
- المحطة الثالثة تمرين بطن
- المحطة الرابعة القفز الحبل الاعتيادي
- المحطة الخامسة تمرين ظهر
- المحطة السادسة تمرين رشاقة خاص بالمهارة حيث يقوم اللاعب بالتقدم والتقهقر لمسافة 5 م

زمن اداء كل محطة 10 ثانية

زمن الراحة بين المحطات 30 ثانية

زمن الراحة بين محطة واخر 2-3 دقيقة.

القسم الختامي: تمارين تمطية واسترخاء لمدة 10 دقيقة

- الوحدة التدريبية المسائية بعد الفطور:

الساعة: 10.30 ليلا الى الساعة 11.30 ليلا

وفيهما تؤدي تمارين خاصة بمهارات المبارزة بدون لعب كهرباء او دروس فردية مع المدرب