

تأثير استخدام استراتيجيات ما بعد عدم التمكن في بعض القدرات البدنية العامة للملاكمين بعمر (11-14 سنة)

م.د عبد الجليل جبار ناصر

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2015

م.د عبد الجليل جبار ناصر Dr.Abduljaleel J. Naser

jaleelabd@yahoo.com

07901313037

مستخلص البحث باللغة العربية

تتلخص مشكلة البحث في ان اغلب المناهج التدريبية لا تعطي اهتماما كبير لتدريبات تطوير القدرات البدنية العامة ، ولا تفرغ لها مساحة كبيرة في المناهج التدريبية، هدف البحث - التعرف على تأثير تدريبات ايتراتيجيات ما بعد عدم التمكن في تطوير بعض القدرات البدنية لعينة البحث. واقترض الباحث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث، وبين الاختبارات البعدية للمجموعتين. وتكونت عينة البحث من 20 لاعبا مقسمين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، ومن خلال اجراءات البحث وتطبيق المنهج التدريبي واجراء المعالجات الاحصائية توصل الباحث الى ان استراتيجيات ما بعد عدم التمكن هي وسيلة ذات اثر ايجابي في تطوير عناصر اللياقة البدنية. واوصى الباحث بضرورة استخدام استراتيجيات ما بعد عدم التمكن في تدريبات اللياقة البدنية العامة والخاصة.

الكلمات المفتاحية (ملاكمة ، ما بعد عدم التمكن، قدرات بدنية عامة، ملاكمة)

The Effect Of Using Beyond Failure Strategies In Some General Physical Abilities For Junior Boxers

By

Dr. Nasser Abdul Jalil Jabbar

College Of Physical Education And Sport Sciences / University Of Baghdad

The problem of this research can be seen in: most of the training programs do not give great attention to the development of general physical training abilities , the aim of research is to use Beyond Failure Strategies to develop Some General Physical Abilities for junior boxers . the hypotheses of research: is there a significant differences between pre and post tests for both groups, and between the post tests for the two groups. The sample of the research was 20 players divided into two groups standard and experimental, and through research procedures and the applied of the training program and conducting statistical procedures, researcher found that Beyond Failure Strategies are a way of positive impact in the development of elements of physical fitness. The development of the physical abilities to be used in the event of Beyond Failure Strategies to post and researcher recommended the need to use the Beyond Failure Strategies to develop general fitness and special physical abilities. Keywords (boxing, Beyond Failure Strategies, general physical abilities , Boxing)

الباب الاول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث واهميته.

يعتمد التفوق في لعبة الملاكمة على امتلاك الملائم القابلية المهارية والخطوية التي تؤهله للفوز على منافسه، وهذه القابليات لا بد ان تستند على قدرات بدنية وحركية خاصة تؤهله لتنفيذ جميع المهارات الفنية والجمل الخطوية بشكل ناجح ومؤثر، وهذه القدرات (البدينية والحركية الخاصة) يصعب تطويرها بصورة مباشرة، دون ان يكون لها قاعدة عريضة من القدرات البدنية والحركية العامة والتي تعد الاساس الاول الذي تبنى عليه كافة المراحل التدريبية المتقدمة، اذ ان اهمال تلك القاعدة العامة من القدرات سوف يؤدي الى مستوى متذبذب غير مستقر.

ولم تعد الاساليب التقليدية في التدريب تؤدي الى نفس النتائج التي كانت تؤديها منذ اكتشافها، اذ ان التطور في الاداء وصل الى مستويات عالية جدا، تقف امامها الاساليب التدريبية التقليدية عاجزة بعض الشيء وغير مجدية، ومن هنا فان اعتماد اساليب وطرائق جديدة في التدريب الرياضي لاسيما في الالعاب التي تتنوع فيها القدرات البدنية والحركية فضلا عن القدرات المهارية والخطوية والنفسية كالملاكمة، له مردود ايجابي في تطوير الكثير من القدرات التي يحتاجها الملائمون، ان استراتيجيات ما بعد عدم التمكن تشكل واحدة من تلك الاساليب الغير تقليدية والتي اعتمدها المدربون مؤخرا لتواكب الزيادة الكبيرة في حجم وشدة التدريبات نتيجة للمتطلبات الكبيرة التي يحتاجها الملائمون للتفوق وتحقيق الفوز، اذ ان استخدام هذا الاسلوب يؤدي باللاعب الى تكملة كافة التكرارات والاحجام المطلوب حتى في مرحلة عدم قدرته على الاستمرار.

وتاتي اهمية هذا البحث من الناحية النظرية في التعرف على استراتيجيات ما بعد عدم التمكن وطرائق تنفيذها، اما من الناحية التطبيقية فان هذا البحث يعد دعوة الى استخدام الاساليب غير التقليدية كنوع مضاف لانواع التدريبات التقليدية الاساسية والتي قد تساعد في كسر الرتابة وعبور هضبة التطور.

2-1 مشكلة البحث.

تلاعب القدرات البدنية دورا مهما واساسيا بل ربما يمكن القول بانه يقف في مقدمة العوامل التي يعتمد عليها الملائمون في تحقيق الفوز، اذ ان مباراة الملائمة الواحدة تستمر لمدة احد عشر دقيقة، مقسمة الى ثلاث جولات، مدة كل جولة ثلاث دقائق تفصل بينها راحة لمدة دقيقة واحدة، يستخدم الملائمان في مباراة الملائمة العديد من المهارات الهجومية المفردة منها والزوجية والمتعددة، فضلا عن ان استخدام المهارات الدفاعية كالصد الحذف والتقادي والانسحاب، وجميع المهارات الهجومية والدفاعية تؤدي غالبا في اثناء الحركة المستمرة في وسط وزوايا الحلبة، وكل ذلك يتطلب من الملائم قدرات بدنية ذات قاعدة واسعة من القدرات العامة.

ومن خلال كون الباحث رئيسا للجنة الاختبارات في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، فضلا عن اطلاعه على المناهج التدريبية الخاصة بتدريب الملائمين الناشئ، فقد لاحظ ان اغلب المناهج التدريبية لا تعطي اهتماما كبير لتدريبات تطوير القدرات البدنية العامة، ولا تفرغ لها مساحة كبيرة في المناهج التدريبية، والذي يعد القاعدة التي يستند عليها الملائم في تطوير القدرات الخاصة واستخدام المهارات الهجومية والدفاعية وخطط اللعب، لاسيما في نهاية الجولة الثانية والثالثة مما قد يؤدي الى فقدانهم زمام المبادرة وخسارة النقاط المستمر، وشعور الملائم بالتعب وفقدان القدرة على الاستمرار، مما يجعله يلجا الى اساليب الدفاع السلبي والذي يعطي انطباعا سيئا عن الملائم لدى القضاة، وهذا الامر يمكن تغاديه عن طريق تدريب القدرات البدنية العامة اولا واستخدام اساليب مصاحبة للاساليب التقليدية في تطوير القدرات البدنية للملائمين ثانيا، اذ سوف يستخدم الباحث استراتيجيات ما

بعد عدم التمكن في تطوير القدرات البدنية العامة للملاكمين.

3-1-3 هدفا البحث.

- اعداد منهج تدريبي باستخدام استراتيجيات ما بعد عدم التمكن.
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية العامة لعينة البحث.

4-1-4 فرضا البحث.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعديية لعينة البحث.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديية لعينة البحث.

5-1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة.
- المجال الزمني: للمدة من 13-2-2015 ولغاية 20-4-2015.
- المجال المكاني: المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة.
- المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لالعاب القوى.

الباب الثاني:

2- الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة.

2-1-1 الدراسات النظرية.

2-1-1-1 ما بعد عدم التمكن.

من الطبيعي ان الرياضي لا يمكنه اداء التمرينات بالشدة المطلوبة، والتكرار المطلوب على الاطلاق، فاحيانا يحصل فشل في تحقيق مكونات الحمل كافة، فمثلا عند ما يضع المدرب تمرينا كالسحب على العقلة بتكرار 15 مرة بوزن الجسم بثلاث تكرارات وبمجموعتين، فمن الوارد هنا ان الرياضي يؤدي التكرارات الاولى بصورة صحيحة ولكنه يفشل في تكلمة التكرارات الاخرى، وهذا ما يطلق عليه عدم التمكن (Muscle Failure) اذ يؤكد فريدريك ديلافيير " بان عدم التمكن يعني عدم استطاعة العضلات الاستمرار بالحركة وفق الشدة او المسار الحركي المطلوب" (11 : 42) . ويرى فريدريك ايضا ان " بعض الرياضيين يفضلون التوقف خلال التمرين قبل الوصول الى عدم التمكن بتكرار او تكرارين خوفا من الاصابة، ان هذا الاسلوب يعتمد التقليل من الضغط الشديد على العضلات لكي يمكن اداء تكرارات اكثر وزيادة في الشدة اكثر. (11 : 42)

يشير منصور جميل الى ان تحقيق اقصى توتر يحقق فائدة تدريبية هائلة وان كسر حاجز التعب وتجاوزه هو الذي يحقق النمو والتطور العضلي، ويشير ايضا الى ان العضلة لا تنمو بالحركات والتمرينات الاعتيادية وانما تتطور بفعل شاق وعنيف مستمرين (9 : 129).

2-1-1-2 استراتيجيات ما بعد عدم التمكن.

اشار فريدريك ديلافيير الى ان اهم الاستراتيجيات المستخدمة في حالات ما بعد عدم التمكن تتمثل بالنقاط المهمة الاتية: (11 : 43)

2-1-1-2-1-1 الخداع. Cheat repetition

عند الوصول الى عدم التمكن هذا لا يعني ان العضلة استنفذت كل قواها، وانما يعني ان العضلة لا تمتلك

قوة كافية لاداء التمرين الحالي، وهذا يعني لو ان الرياضي يؤدي على سبيل المثال تمرين ثني اليدين من الاستناد الامامي (Push-ups) فعند الوصول الى مرحلة عدم التمكن من رفع الجسم مشدودا وعلى استقامة واحدة، فعليه في هذه الحالة يقوم مثلا بعمل قوس في الظهر او مس الارض بالركبتين حتى انتهاء العدد المطلوب او انتهاء الزمن المطلوب. ومن الجدير بالذكر ان الخداع يكون مسموحا به في التكرارات الاخيرة فقط وليس التمرين بطوله.

2-2-1-2 : Forced repetition الاكمال القسري

وهو نفس مبدأ الخداع وهو الامر الذي يسمح لك باكمال الاعداد المطلوبة من التمارين ولكن بمساعد زميل اخر او اداة اخرى فعلى سبيل المثال لا الحصر، في التكرارات النهائية للسحب على العقلة فان المساعدة تتم في احدى اللحظات التي لا يستطيع فيها اللاعب رفع نفسه واكمال العدد المطلوب، وهذه المساعدة ربما تكون لحظية كما في بدء سحبة جديدة او في النهاية عند عدم الاستطاعة في رفع الراس فوق عارضة العقلة.

2-2-1-3 :Tapering التخفيف

هذه الاستراتيجية تسمح بالاستمرارية في الاداء عند الوصول الى مرحلة عدم التمكن بدون الحاجة الى الخداع او الاكمال القسري وذلك بالتخفيف من متطلبات التمرين، فعلى سبيل المثال لو كان المطلوب اجراء تمرين فارتلك 20 ثانية سريع و 40 ثانية بطيء، فعد الوصول الى مرحلة عدم التمكن فان اللاعب يقوم بالتخفيف من المتطلبات فيكون في التكرارات الاخيرة 15 او 10 ثانية سريع و 40 ثانية بطيء او الزيادة في زمن الركض البطيء من 40 الى 60 ثانية وهكذا.

2-2-1-4 : Rest break برهة راحة

عند الوصول على مرحلة عدم التمكن فان هناك استراتيجية يمكن استخدامها وهي برهة الراحة، اي قيام اللاعب بالتوقف لبرهة من 5-10 ثانية ثم اكمال التمرين فاذا كان المطلوب اجراء تمرين ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي بتكرار 25 مرة فيمكن في التكرارات الاخيرة اخذ برهة توقف لفترة 5 ثانية او 10 ثانية قبل التكملة.

2-2 الدراسات المرتبطة.

2-2-1-1 دراسة مصطفى محمد أحمد. تاثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة.رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية- جامعة الاسكندرية، 2002.

2-2-2 علي عطشان خلف المشرفاوي. بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري على وفق جهد جولات النزال للملاكمين الشباب. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني المجلد الرابع، 2011.

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث.

تم اعتماد المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة.

3-2 عينة البحث.

تكون مجتمع البحث من لاعبي الملاكمة في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد، وعددهم 30 لاعبا، اختار الباحث عينة منهم مكونة من (20) لاعبا وهم اللاعبون بالاعمار 11-14 سنة والتي شكلت

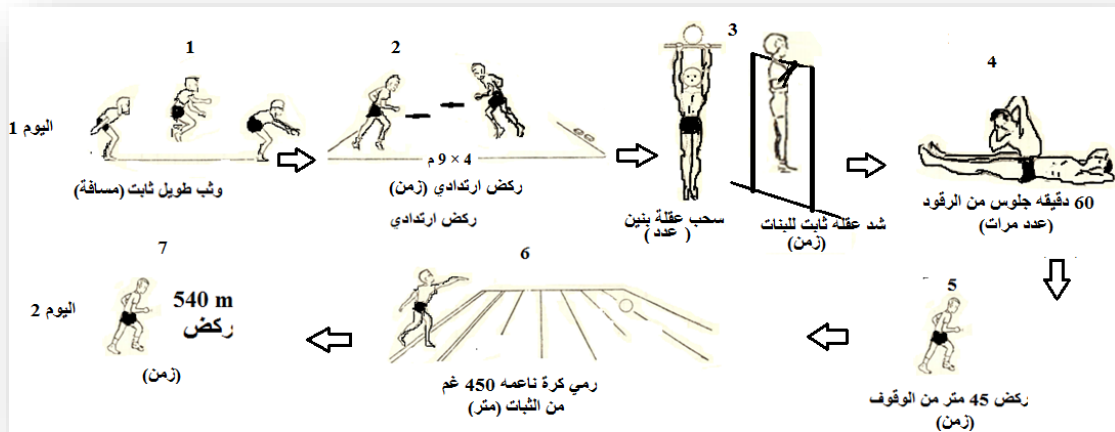
66.66% من مجتمع البحث ، وتم تقسيمهم بواسطة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (10) لاعبين. وبعد اجراء التجانس في الاختبارات القبلية لكل مجموعة باستخدام معامل الالتواء والذي كان ضمن المدى ± 3 وهذا مؤشر على ان العينتين متجانستين، وبعد تقسيمهم الى مجموعتين قام الباحث باجراء التكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار الفروق الذي ظهر عشوائيا مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

3-3 اجهزة وادوات البحث ووسائل جمع المعلومات.

حاسبة لاب توب، ساعات توقيت، اشرطة قياس، كرة سوفت بول Softball، صافرة، اقماع ملونة. المصادر والمراجع الاجنبية، شبكة المعلومات العالمية، استمارات جمع نتائج الاختبارات.

3-4 اختبارات البحث:

استخدم الباحث بطارية الاختبار البدنية المعتمدة من قبل اللجنة الاستشارية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية التابعة الى وزارة الشباب والرياضة، اذ تتكون هذه البطارية من سبعة اختبارات وكالاتي:
اليوم الاول: (الاختبار الاول) : الوثب العرض من الثبات، (الاختبار الثاني): الركض الارتدادي 4×9 متر، (الاختبار الثالث): السحب على العقلة، (الاختبار الرابع): الجلوس من الرقود (بطن) في دقيقة واحدة.
اليوم الثاني: (الاختبار الاول): ركض مسافة 45 متر من الوقوف، (الاختبار الثاني): رمي كرة ناعمة (450 غرام) من الثبات، (الاختبار الثالث): ركض مسافة (540) متر.



شكل (1)

يمثل اختبارات اليوم الاول واليوم الثاني.

3-5 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية وعلى يومين باستخدام بطارية الاختبار المعتمدة في المركز، اذ تم اجراء الاختبار باشراف لجنة الاختبارات في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية* وبعد انتهاء الاختبارات تم تفرغ البيانات في برنامج Excel ومن ثم تحويل الارقام الخام الى ارقام معيارية على وفق كل عمر وعلى وفق المعايير المعتمدة من قبل اللجنة الاستشارية.

* تتالف اللجنة من:

ا.م.د. رائد مهوس ا.م.د. لؤي سامي رفعت م.د. حيدر نوار م.م. محمد قصي م.م. بلال احمد

3-6 المنهج التدريبي:

اشتمل المنهج التدريبي الذي اعده الباحث 12 اسبوعا بواقع اربع وحدات تدريبية اسبوعيا وشمل المنهج التدريبي والذي تم تطبيقه في الفترة المخصصة للتدريب البدني، والتي امدها 30 دقيقة في كل وحدة تدريبية، المبادئ التدريبية التي اكد عليها (Frederic) Delaviere وهي:

- Cheat repetition الخداع.

- Forced repetition. الاكمال القسري

- Tapering التخفيف

- Rest break برهة راحة

وقد قام الباحث بشرح هذه الانواع من الاستراتيجيات الى المدربين المسؤولين عن الاعداد البدني من اجل تطبيقها على اللاعبين خلال الوحدات التدريبية بصورة متوازنة، ومتوافقة مع انواع التمرينات فضلا عن مراعات مقدار الحاجة لها. فضلا عن قيامه بشرح تفاصيل المنهج والتدريبات الداخلة فيه وكيفية استخدام استراتيجيات ما بعد عدم التمكن في مفرداته.

3-7 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية وعلى يومين ايضا باستخدام نفس بطارية الاختبار، وبإشراف نفس اللجنة وبعد انتهاء الاختبارات تم تفرغ البيانات في برنامج Excel ومن ثم تحويل الارقام الخام الى ارقام معيارية على وفق كل عمر وعلى وفق المعايير المعتمدة من قبل اللجنة الاستشارية.

3-7 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لاحتوائها على كافة الوسائل الاحصائية المطلوبة.

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار T للعينات المرتبطة.

- اختبار T للعينات المستقلة.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.*

1-4 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الفروق ودلالاتها للاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث.

1-1-4 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الفروق ودلالاتها للاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعة الضابطة.

جدول (1)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الفروق ودلالاتها للاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعة الضابطة.

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة t	المعنوية	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السحب على العقلة	48.5	23.21	71	27.05	4.881	0.001	معنوي
الجلوس من الرقود في 1 د	21.5	13.55	36.8	24.17	3.502	0.007	معنوي
الوثب العرض من الثبات	11	5.16	25	8.55	2.585	0.029	معنوي
رمي كرة ناعمة من الثبات	1.5	4.74	10.5	7.245	2.946	0.016	معنوي
ركض 45 م من الوقوف	46	15.77	66	16.63	2.4	0.040	معنوي
الركض الارتدادي 9×4م	71.5	22.85	90	2.35	2.573	0.030	معنوي
ركض مسافة (540) متر	61.5	12.48	64	18.82	0.469	0.651	عشوائي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 9

1-2-4 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الفروق ودلالاتها للاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعة التجريبية.

جدول (2)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الفروق ودلالاتها للاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعة التجريبية.

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة t	المعنوية	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السحب على العقلة	43.1	26.73	91.5	6.25	5.845	0.00	معنوي
الجلوس من الرقود في 1د	26	11.97	61.5	24.04	5.447	0.00	معنوي
الوثب العرض من الثبات.	36.80	10.80	62.5	12.07	4.580	0.001	معنوي
رمي كرة ناعمة من الثبات	20	6.324	20.5	8.316	5.061	0.001	معنوي
ركض 45 م من الوقوف	52	19.88	68	15.12	2.667	0.026	معنوي
الركض الارتدادي 9×4م	74	20.92	95	3.333	3.348	0.009	معنوي
ركض مسافة (540) متر	56.5	22.73	64	15.77	0.882	0.401	عشوائي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 9

* ان القيم المعروضة في هذا الباب هي ليست القيم الخام وانما هي قيم معيارية تم الحصول عليها من الجداول المعيارية لطارية الاختبار المستخدمة.

1-3-4 عرض نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية

جدول (3)

نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية

الاختبار	مج. الضابطة		مج. التجريبية		قيمة t	المعنوية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
السحب على العقلة	71	27.05	91.5	6.25	2.334	0.031	معنوي
الجلوس من الرقود في 1 دقيقة	36.8	24.17	61.5	24.04	2.291	0.034	معنوي
الوثب العرض من الثبات.	25	8.55	62.5	12.07	5.356	0.000	معنوي
رمي كرة ناعمة من الثبات	10.5	7.245	20.5	8.316	2.867	0.010	معنوي
ركض 45 م من الوقوف	66	16.63	68	15.12	3.183	0.005	معنوي
الركض الارتدادي 4×9م	90	2.35	95	3.333	3.873	0.001	معنوي
ركض مسافة (540) متر	64	18.82	64	15.77	0.393	0.699	عشوائي

2-4 تحليل ومناقشة النتائج التي حققت فروقا معنوية:

1-2-4 المجموعة الضابطة.

من الجدول (1) يتبين ان جميع قيم المعنوية Sig. كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (9). ما عدا اختبار ركض مسافة (540) متر، فقد كانت القيمة المعنوية Sig اكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (9). اي ان الفروق كانت معنوية بين الاختبارين، ويعزي هذا التطور في جميع القدرات البدنية المبحوثة للمجموعة الضابطة (عدا التحمل) الى ان التدريب في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية كان مستمرا وعلى طول مدة تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث، اذ ان التدريب لم يتوقف ولمدة اربعة ايام اسبوعيا هي الاثنين والاربعاء والجمعة السبت، اذ ان الاستمرارية في التدريب على وفق ابو العلا هي الاساس الذي يستند عليه التدريب الحديث وان اي خلل في استمرارية اللاعب بالتدريب يؤدي اي نواتج عكسية (1 : 17) ومن جهة اخرى فان توافر مدربين كفاء واعتماد التدريب الممنهج المعتمد على الاسس العلمية الصحيحة فضلا عن الاسلوب الذي اعتمدته اللجنة الاستشارية والتوصيات بضرورة توفير مدرب متخصص لتطوير اللياقة البدنية وعمله بصورة مستقلة وبالتنسيق مع باقي المدربين كان له الدور الايجابي في تطوير القدرات البدنية، وهذا الامر يعد من العوامل المهمة في تطوير القدرات البدنية للاعبين " اذ ان المعرفة العملية من الجوانب المهمة المطلوب توافرها في المدرب اذ ان التدريب الرياضي الذي يجمع بين العلم المتمثل بالمعرفة العلمية والاداء متمثلا في خبرة المدرب واسلوبه هو الطريق الحديث للوصول الى المستويات العالية" (4 : 46) .

2-2-4 المجموعة التجريبية.

خلال الجدول (2) يتبين ان جميع قيم المعنوية Sig. كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (9). ما عدا اختبار ركض مسافة (540) متر، فقد كانت القيمة المعنوية Sig اكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (9).

ان العوامل التي ساعدت في تطوير القدرات البدنية العامة للمجموعة التجريبية هي استخدام الاستراتيجيات الجديدة التي لم يكن للاعبين قد تعودا عليها، ان استراتيجيات ما بعد عدم التمكن اعطت للاعبين حافزا جديدا اذ تؤكد نبيلة وسلوى ان البرنامج التدريبي يحتاج الى التنوع لتجنب الملل والمحافظة على اهتمام اللاعبين وعادة ما يقود اهمال التنوع الى الملل ويستخدم التنوع لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب الشديد (10 : 201) ، ان استخدام الاستراتيجيات الاربع وهي (الخداع والاكمال القسري والتخفيف وبرهة الراحة) زاد

من المساحة التي يمكن للمدرب يعمل فيها بالنسبة لزيادة الحجم والشدة معا، اذ يشير بسطويسي الى ان "الحجم هو المكون الثاني الهام لحمل التدريب الى جانب الشدة والتي تنظمها الراحة، حيث يكمل الشكل الخارجي الكمي والكيفي للوحدة التدريبية" (3 : 79) ويقصد بحجم التدريب عدد مرات تكرار التمرين \times في زمن دوام المثير \times عدد المجموعات + الراحة البيئية بين التكرارات المجموعات، وهذه الزيادة الكمية والنوعية ساهمت بشكل واضح في تطور المجموعة التجريبية.

4-2-3 الفروق بين المجموعتين.

يبين الجدول (3) اختبار الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية، اذ ان جميع قيم المعنوية كانت اقل من مستوى الدلالة البالغ (0.05) وتحت درجة حرية (18)، مما يشير الى وجود فروق معنوية ما بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية (وسطها اعلى)، ان تفوق المجموعة التجريبية جاء محصلة الى استخدام استراتيجيات ما بعد عدم التمكن وهذه الاستراتيجيات اسمهمت في هذا التفوق، ومن اهم صفة في هذه الاستراتيجيات هي (الفردية) اذ ان البرنامج التدريبي بني على اساس فردي واعتمادا على الاختبار القبلي اذ انه " لا يمكن ان يصل جميع الافراد الى مستوى موحد للانجاز الرياضي، وليس دائما يكون استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الانجاز الرياضي لكل الرياضيين، فهناك فروقا فردية تحدد الحد الاقصى الممكن تحقيقه لكل منهم" (2 : 59)

ان تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مجال القوة المتمثل بقوة الذراعين والكتفين وعضلات البطن فضلا عن القوة الانفجارية للرجين واليدين ما هو الا نتائج التدريبات التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية باستخدام مقاومات اكبر من المعتاد اذ "ان اي شكل من اشكال التدريبات يؤدي بمقاومة اكبر من المعتاد سوف يؤدي الى زيادة القوة". (5 : 15) وهذه المقاومات التي لم يعتد عليها الملائم يكون من الصعب تكملة اداء كافة تكراراتها والشدة المطلوب دون استخدام احدي استراتيجيات ما بعد عدم التمكن، اذ ان هذه الاستراتيجيات سوف تجعل مكونات حمل التدريب ضمن مجالات التأثير الفعال، اذ يشير منصور جميل بان على المدرب التقريب بين الشدة الفعالة التي تحقق التطوير وبين الشدة غير الفعالة التي لا تترك اثرا يذكر وكلما ارتفع مستوى اللاعبين كلما ارتفع معه الحد الفاصل بين المجالين الفعال وغير الفعال (9 : 49)، ولضمان استمرار بقاء كافة مكونات الحمل التدريبي ضمن مجالات التأثير فلا بد من استخدام تشكيلات عالية من هذه المكونات باعلى قليلا من مستوى التأثير وهذا الارتفاع بالمكونات يشمل الحجم والشدة، وبالتأكيد فان هذه الزيادة تتطلب استراتيجيات غير اعتيادية مع التدريب الاعتيادي، اذ ان استخدام استراتيجيات ما بعد عدم التمكن كان احد العوامل الرئيسة في جعل التدريب ضمن مجالات التأثير وبالتالي تحقيق التفوق.

اما من ناحية السرعة والتي تعد موروثه في اكثر الاحيان، الا ان من الممكن زيادة انتاجيتها عن طريق تطوير بعض اشكال القوة " وتناسس تنمية السرعة على تنمية القوة العضلية ولذا يجب علينا في غضون تنمية السرعة مراعاة تناسب القوة العضلية طبقا لمتطلبات المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها" (8 : 65)، ومن ناحية اخرى فان التدريبات المستمرة وتحسين العمل العضلي العصبي من خلال تدريبات اللياقة البدنية وتنوع الحركات في التمرينات المؤداة ، ربما يكون سببا مباشرا في تطوير السرعة، ويرى المدامغة والسوداني نقلا عن بومبا " انه يمكن ان يكون تحسين مستوى قابلية السرعة واضحا وذلك نتيجة لعملية التكيف الحاصلة في العمل العصبي العضلي، بمعنى ان الاطفال يقومون باداء حركات سريعة وان عضلاتهم تتعلم كيفية العمل مع بعضها البعض وبالتالي يصبح عملها فعالا" (6 : 86). ان هذا الامر تحقق في استخدام استراتيجيات ما بعد عدم التمكن من خلال اداء تمرينات الانطلاقات المستمرة بمسافات مختلفة، والتأكيد على الاداء السريع حتى بعد استنفاد الجهد عن طريق تقليل بعض المتطلبات كتقليل المسافة احيانا او بالاكمال القسري احيانا اخرى، ومن جهة اخرى فان التمرينات المركبة من السرعة والقوة والرشاقة زاد من التكيف في العمل العضلي العصبي، فضلا عن زيادة التردد

الحركي ادى الى تحقيق نتائج افضل من المجموعة الضابطة في اختبارات السرعة. ويعزو الباحث التطور في الرشاقة (الركض الارتدادي) الى استخدام التدريبات المختلفة سواء كانت تدريبات تؤدي الى تطوير الرشاقة بصورة مباشرة كتدريبات الركض المتعرج وتدريبات الشواخص بانواعها، او تدريبات المهارة الاخرى كتدريبات حركة الحلبة وتدريبات القفز بالحبال وتدريبات اللعب على الدرع مع المدرب وتدريبات ربط المهارات مع بعضها البعض، والتي كان لها الاثر في تطوير الرشاقة، اذ يشير محمد عبد الحسن الى ان من طرق تنمية الرشاقة هي اداء تمرينات التوافق غير المعتادة على الاجهزة او بالادوات او بدونها او ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع (7 : 133). ويرى الباحث ان استراتيجيات التخفيف وبرهة الراحة زاد من فرص الاداء الكامل لجميع التكرارات بالشدد المطلوبة نفسها او اقل بعض الشيء احيانا، كل ذلك اعطى قاعدة واسعة من العمل العضلي العصبي المطلوب لتحقيق التفوق في الرشاقة فضلا عن ان هذه التكرارات اسهمت في تطوير العضلات العاملة والعضلات المقابلة على حد سواء مما ادى الى تحسين التبادل بين التقلص والانقباض وهو امر مهم في تطور الرشاقة.

4-3 تحليل ومناقشة النتائج التي لم تحقق فروقا معنوية:

من الجداول (1و2) يتبين عدم وجود فروقا معنوية في قدرة التحمل بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة، كون جميع قيم المعنوية كانت اكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05)، ويعزو الباحث هذا الامر الى عدم وجود مكان مناسب لتمرينات الركض المستمر، اذ ان قاعة التدريبات لا تتسع لتدريبات التحمل، فضلا عن وجود ثلاث حلبات منصوبة داخل القاعة ووجود اجهزة تطوير القوة جعل مسالة تطوير التحمل صعبة داخل القاعة، وان اداء هذه التدريبات يجب ان يكون لها مجال واسع خال من العوائق لضمان تطوير هذه القدرة، وبالرغم من وجود مضمار متكامل للعدو داخل المدينة الشبابة الا ان هذا المضمار بعيد نوعا ما عن القاعات التدريبية مما يجعل استخدامه مسالة صعبة. اما عند المقارنة بين المجموعتين فقد اظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين، اذ ان قيمة المعنوية كانت اكبر من مستوى الدلالة مما يدل على عدم وجود فروق معنوية، ذلك لان كلا المجموعتين يقع عليهما نفس العامل وهي صغر حجم القاعة، وهذا لم يعط للمدرب مساحة يتحرك فيها لغرض تطوير هذه القدرة.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- مما تقدم من اجراءات وعرض وتحليل ومناقشة للنتائج فقد استنتج الباحث مايلي:
- استراتيجيات ما بعد عدم التمكن هي وسيلة ذات اثر ايجابي في تطوير عناصر اللياقة البدنية.
- تمثل الاستمرارية في التدريب احد اهم مميزات التدريب الرياضي الناجح.
- تتطور القوة افضل عندما يكون مستوى الشدة اكبر من مستوى الشدة مع مراعات استخدام استراتيجيات ما بعد عدم التمكن لتكملة جميع التكرارات والمجاميع.
- تطور السرعة يكون مقرونا نوعا ما بتطور القوة وتشكل تمرينات السرعة الانتقالية المقرونة باستراتيجيات ما بعد التمكن عاملا مهما في تطويرها.
- تمرينات التحمل العام لا بد ان تكون باستخدام تمرينات خارج القاعة والا فان تطويرها يكون محدودا.

5-1 التوصيات:

- استخدام استراتيجيات ما بعد عدم التمكن في تدريبات اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- التأكيد على استغلال المساحات الخارجية لتدريبات التحمل العام وعدم اقتصار تمرينات التحمل على تدريبات القاعة الداخلية.
- ضرورة استخدام مبدأ الفردية في تدريبات تطوير اللياقة البدنية.
- اجراء بحوث مشابهة لاستخدام استراتيجيات ما بعد عدم التمكن لفئات عمرية اكبر.
- اجراء بحوث مشابهة لاستخدام استراتيجيات ما بعد عدم التمكن في تطوير القدرات المهارية.

المصادر العربية والاجنبية

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي المعاصر ، القاهرة: دار الفكر العربي، 2013، ص 201.
3. بسطويسي احمد. اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
4. السيد اسماعيل الحاوي. الملاكمة اسس نظرية وتطبيقات عملية ، الزقازيق: منشورات جامعة الزقازيق، 1998.
5. عصام حلمي ومحمد جابر بريقع. التدريب الرياضي اسس - مفاهيم - اتجاهات، الاسكندرية: منشاة المعارف 1997.
6. محمد رضا المدامغة و مهدي كاظم السوداني. اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة، بغداد: دار الضياء للطباعة، 2013.
7. محمد عبد الحسن. علم التدريب الرياضي 111، بغداد: منشورات المكتبة الرياضية، 2010.
8. محمود عبد الله احمد واخران. تعليم وتدريب الملاكمة ، الموصل: مطابع التعليم العالي، 1999.
9. منصور جميل. التدريب العضلي وفاق المستقبل، بغداد: منشورات المكتبة الرياضية، 2010، ص129.
10. نبيلة احمد عبد الرحمن وسلوى عز الدين فكري. منظومة التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 2004.
11. Frederic Delaviere. The Strength Training Anatomy Workout, Human Kinetics, Champaign Illinois, 2011.
12. Mark Rippetoe and Stef Radford. Starting Strength Basic Barbell Training, 3rd Edition, Texas: 2011.

الملحق (1)
المنهاج التدريبي

الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الراحة	الحجم		الشدة	التمرين	الوحدة التدريبية	الاسبوع					
			تكرار	فترة الدوام									
2	2	1	5	5 مرة	75	تمرين استناد امامي	الاولى	الاول					
2	2	1	5	10	75	تمرين بطن							
-	-	1	2	5 د	75	هرولة							
2	3	30 ثا	15	-	75	وثب اماما							
2	2	1	5	5 مرة	75	سحب عقلة	الثانية		الاول				
2	2	1	3	2 د	75	هرولة							
2	2	1	5	20 ث	75	رشاقة 10 × 2.5 متر	الثالثة			الاول			
2	3	1	5	-	75	رمي كرة طبية							
2	2	1	3	2 د	75	هرولة	الرابعة				الاول		
2	2	1	5	5 ثا	75	انطلاقات 20 متر							
2	2	1	5	5 مرة	75	تمرين استناد امامي	الخامسة					الثاني	
2	2	1	3	2 د	75	هرولة							
2	2	1	5	5 مرة	80	تمرين استناد امامي	السادسة	الثاني					
2	2	1	5	10	80	تمرين بطن							
-	-	1	2	5 د	80	هرولة	السابعة						الثاني
2	3	30 ثا	15	-	80	وثب اماما							
2	2	1	5	5 مرة	80	سحب عقلة	الثامنة		الثاني				
2	2	1	3	2 د	80	هرولة							
2	2	1	5	-	90	رشاقة 10 × 2.5 متر	التاسعة			الثاني			
2	3	1	5	-	90	رمي كرة طبية							
2	2	1	3	2 د	80	هرولة	العاشر				الثاني		
2	2	1	5	-	90	انطلاقات 20 متر							
2	2	1	5	5 مرة	80	تمرين استناد امامي	الحادية عشر					الثاني	
2	2	1	3	2 د	80	هرولة							
2	2	1	5	10	75	تمرين بطن	الثانية عشر	الثاني					
2	2	1	5	10	75	تمرين ظهر							
-	-	1	1	10	50	هرولة	الثالثة عشر						الثاني
2	2	1	7	-	75	رشاقة 4 × 9 متر							
2	3	1	3	7	75	استناد امامي	الرابعة عشر		الثاني				
2	2	1	2	3 د	75	هرولة							
2	2	1	5	-	75	رشاقة 5 × 10 متر	الخامسة عشر			الثاني			
2	3	1	5	-	75	رمي كرة طبية							
2	2	1	3	2 د	75	هرولة	السادسة عشر				الثاني		
2	3	1	6	-	75	انطلاقات 15 متر							
2	2	1	5	10 مرة	75	تمرين استناد امامي	السابعة عشر					الثاني	
-	1	1	1	5	75	هرولة							
2	2	1	5	10	80	تمرين بطن	الثامنة عشر	الثاني					
2	2	1	5	10	80	تمرين ظهر							
-	1	1	1	10	50	هرولة	الاولى						الرابع

2	2	1	7	-	80	رشاقة 4 × 9 متر	الثانية	الخامس	
2	3	1	3	7	80	استناد امامي			
2	2	1	2	3 د	60	هرولة	الثالثة		
2	2	1	5	-	80	رشاقة 5 × 10 متر			
2	3	1	5	-	80	رمي كرة طبية	الرابعة		
2	2	1	3	2 د	80	هرولة			
2	3	1	6	-	80	انطلاقات 15 متر	الاولى		
2	2	1	5	10 مرة	80	تمرين استناد امامي			
-	1	1	1	5	80	هرولة	الاولى		
-	-	2	5	40 ث	75	تدريب دائري (بطن - عقلةقفز فوق موانع 30 سم - رمي واستلامكرة تنس على الحائط)			
2	2	1	5	30 ث	75	فارتك 10 ثانية سريع × 20 ثا بطيء	الثانية		الاولى
2	3	30 ث	15	10 ث	75	تمرين بطن			
2	4	1	20	-	75	رمي كرة طبية 1 كيلو	الرابعة	الاولى	
-	-	2	5	40 ث	80	تدريب دائري (بطن - عقلةقفز فوق موانع 30 سم - رمي واستلامكرة تنس على الحائط)			
2	2	1	5	30 ث	80	فارتك 10 ثانية سريع × 20 ثا بطيء	الثانية	الاولى	
2	3	30 ث	15	10 ث	80	تمرين بطن			
2	4	1	7	5 مرة	80	سحب عقلة	الرابعة	الاولى	
2	2	1	5	10	85	تمرين بطن			
2	2	1	5	10	85	تمرين ظهر	الثانية		
2	2	1	2	10	85	رمي كرة طبية			
2	2	1	7	-	85	رشاقة 4 × 9 متر	الثالثة		
2	3	1	3	7	85	استناد امامي			
2	2	1	2	3 د	85	هرولة	الرابعة		
2	2	1	5	-	85	رشاقة 5 × 10 متر			
2	3	1	5	-	85	رمي كرة طبية	الرابعة		
2	2	1	3	2 د	85	هرولة			
2	3	1	6	-	85	انطلاقات 15 متر	الاولى		
2	2	1	5	10 مرة	85	تمرين استناد امامي			
-	1	1	1	5	85	هرولة	الثانية		
2	2	1	5	10	80	تمرين بطن			
2	2	1	5	10	80	تمرين ظهر	الثالثة		
-	-	1	1	10	60	هرولة			
2	2	1	7	-	90	رشاقة 4 × 9 متر	الثانية		
2	3	1	3	7	90	استناد امامي			
2	2	1	2	3 د	90	هرولة	الثالثة		
2	2	1	5	-	90	رشاقة 5 × 10 متر			
2	3	1	5	-	90	رمي كرة طبية	الاولى		
-	1	1	3	5 د	60	هرولة			

2	3	1	6	-	90	انطلاقات 15 متر	الرابعة	التاسع
2	2	1	5	10 مرة	90	تمرين استناد امامي		
-	1	1	1	5	60	هرولة		
2	2	1	5	15 ث	80	تمرين بطن + استناد امامي بالتبادل	الاولى	
2	3	1	3	20 ثا	80	قفز موانع	الثانية	
-	-	1	1	3 د	50	هرولة		
2	2	2	20	-	80	رمي كرة تنس على الحائط	الثالثة	
2	3	1	5	10 ثا	80	عقلة		
-	-	1	1	3 د	60	هرولة		
2	3	1	10	-	80	تمرين بطن 10 مرات + انطلاق 15 متر بالتبادل	الرابعة	
2	3	1	3	20 ثا	80	قفز موانع	الثانية	
-	1	1	1	3 د	50	هرولة		
2	3	1	6	-	80	ثلاث قفزات + زكراك 15 متر	الرابعة	
2	2	1	5	10 مرة	80	تمرين استناد امامي		
-	1	1	1	3 د	50	هرولة		
2	2	1	5	7	90	سحب عقلة	الاولى	
2	2	1	5	10	90	تمرين بطن	الثانية	
-	1	1	1	10	50	هرولة		
2	2	1	7	-	90	رشاقة 4 x 9 متر	الثالثة	
2	3	1	3	7	90	استناد امامي		
2	2	1	2	3 د	90	هرولة		
2	2	1	5	-	90	رشاقة 5 x 10 متر	الرابعة	
2	3	1	5	-	90	رمي كرة طبية		
2	2	1	3	2 د	90	هرولة		
2	3	1	10	-	90	انطلاقات 10 متر	الاولى	
2	2	1	5	15 مرة	90	تمرين استناد امامي		
-	1	1	1	5	60	هرولة		
2	3	1	5	5	90	سحب عقلة	الثانية	
2	2	1	3	30 ثا	90	تمرين بطن		
2	2	1	5	-	90	انطلاقات 10 متر	الثالثة	
2	2	1	15	-	90	وثب على الصناديق ارتفاع 50 سم		
2	1	1	10	-	90	رشاقة 4 x 10 متر		
-	-	1	1	3 د	60	هرولة	الرابعة	
2	3	1	3	-	80	فارتك 50 متر سريع + 100 متر بطي		
-	-	1	1	3 د	60	هرولة		
2	3	1	5	5	90	سحب عقلة	الاولى	
2	2	1	3	30 ثا	90	تمرين بطن		
2	2	1	5	-	90	انطلاقات 10 متر		
2	2	1	5	10	90	تمرين بطن	الثانية	
2	2	1	5	10	90	تمرين ظهر		
-	-	1	1	5 د	60	هرولة	الثالثة	

2	2	1	7	-	90	رشاقة 4 × 9 متر	الثانية
2	3	1	3	10	90	رمي كرة طبية 1 كيلو	
2	2	1	2	5 د	60	هرولة	
2	2	1	5	-	90	رشاقة 5 × 10 متر	الثالثة
2	3	1	5	-	90	رمي كرة طبية	
2	2	1	3	2 د	50	هرولة	
2	3	1	6	-	90	انطلاقات 15 متر	الرابعة
2	2	1	5	10 مرة	90	تمرين استناد امامي	
	1	1	1	5	60	هرولة	