

## اثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة للاعبين

ا.د عبد المالك سربوت

جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

[serbout4@gmail.com](mailto:serbout4@gmail.com)

### الملخص

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر و ذلك بنوعيتها الترفيهي و التنافسي و قد اهتم الانسان بهذه الظاهرة منذ ان كانت مجرد حركات اما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية الى أن أصبحت تخضع الى قوانين و قواعد قابلة للتطور و الدراسة و التصنيف من حيث الأهمية و طرق الأداء و كذا من حيث التخصصات فظهرت رياضات فردية و اخرى جماعية.

و تعتبر الوحدات التدريبية لها خصوصيتها و نوعيتها المحددة سواء الناشئين او أصحاب المستويات العليا على حد سواء كما تعد طريقة لتحقيق التطور المستمر للحفاظ على المستوى البدني و النفسي .فمن خلال دراستنا هذه نحاول الكشف عن عملية تأثير الوحدات التدريبية على تنمية صفة المقاومة و من هنا نطرح التساؤل التالي:هل الوحدات التدريبية لها تأثير في تنمية صفة المقاومة؟

للوحدات التدريبية تأثير ايجابي على تنمية صفة المقاومة

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة

ابرز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الوحدات التدريبية في التأثير على صفة المقاومة للاعبين

ابرز اهمية الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة

الكلمات المفتاحية : الوحدات التدريبية ، صفة المقاومة

## Impact of the training units in developing the resistance character of the players

Prof. Abdel-Malik Sarbout

The sport occupies a high position in contemporary society, both in its recreational and competitive type. The human has been interested in this phenomenon since it was merely a movement expressing either feelings or defense against natural obstacles until it became subject to laws and rules that can be developed, studied and classified in terms of importance And performance methods, as well as in terms of disciplines, individual and collective sports appeared.

The training units have their specificity and specificity, both young and senior, as well as a way to achieve continuous development to maintain the physical and psychological level. Through this study we are trying to uncover the effect of the training modules on the development of resistance, The following question: Do the training units have an impact on the development of resistance?

The training units have a positive impact on the development of resistance

There are statistically significant differences between the pre-test and the post-experimental group in the study variables

There were no statistically significant differences between the tribal and post-test of the control group in the study variables

Demonstrating the effective function played by the training units in influencing the resistance characteristics of the players

To highlight the importance of training units in the development of resistance

**Keywords: Training Modules, Resistance**

و من الدراسات السابقة نذكر على سبيل المثال :

الدراسة الاولى : التحضير البدني و علاقته بالاصابات الرياضية

الدراسة الثانية : اثر التمرين المكثف و المتغير على الاداء الرياضي

الدراسة الثالثة : تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية

التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

من حيث العنوان: على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة و المشابهة و الدراسة الحالية الى ان محورهم يدور حول كيفية تحديد معايير و اختبارات بدنية و مهارية لقياس القدرات البدنية و ابراز القيمة العلمية و العملية للتدريب الرياضي

من حيث المنهج : هناك دراستين استخدمت المنهج التجريبي

ي اما الثالثة فتم استخدام المنهج الوصفي المسحي

من حيث الادوات : استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية و الرياضية كلا على حسب المتطلبات المختارة للدراسة

من حيث المتغيرات:

لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقامة بين الدراسات حيث تركزت على التحضير البدني و الاداء الرياضي



من خلال استعراضنا لهذه الدراسات وجدنا في مجملها تساؤلات عن اهمية التدريب الرياضي اي الوحدات التدريبية في تنمية الجانب البدني حيث ان الدراسة الاولى حاولت ان تدرس التحضير البدني و علاقته بالاصابات الرياضية. اما الدراسة الـثانية فحاولت التركيز على أثر التمرين المكثف و المتغير على الاداء الرياضي. اما الدراسة الثالثة فحاولت ان تدرس تأثير منهجين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية فان هذه الدراسات التي سبق ذكرها تكلمت معظمها على الاداء الرياضي و القيمة العلمية و العملية للوحدات التدريبية

اتفقت معظم الدراسات التي تناولناها على دراسة المنهج التجريبي لأنه يتلائم مع هذا النوع من الدراسات و نتيجة لتلك المؤشرات التابعة من اوجه الاختلاف و التشابه فيما بين الدراسات السابقة الذكر فقد استعنت بها من خلال استخدام المنهج و اختيار العينة و هذا النوع من البحوث التي تكلمت عنها الدراسات السابقة التي تخص الاداء البدني بشكل عام و لذلك نجد ان هذه الدراسات اتفقت من حيث الشكل بالدراسة الحالية و اختلفت من ناحية المضمون و انطلاقا من ذلك تولدت لنا فكرة البحث الحالي و الذي يندرج تحت عنوان:

أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة من حيث الاستنتاجات المتوصل اليها :

- اهمية المدة التي يستغرقها الفريق في عملية التحضير البدني
- امكانية تقادي الاصابات الرياضية خلال التحضيرالبدني



## المقدمة وأهمية البحث

ماهية الوحدة التدريبية اليومية: يمكن اعطاء تعريف محدد للوحدة التدريبية اليومية بأنها اصغر نواة او جزء في العملية التدريبية و تشكل الاساس في بناء و تخطيط التدريب لذا فان المطلوب من المدربين ان يركزوا على الوحدة التدريبية اليومية من حيث المفردات و المحتويات التي تشكل الاساس في بناء و التحضير الرياضي لغرض تطوير المستوى لذلك يجب ان تحتوي الوحدة التدريبية على الجوانب البدنية و المهارية و التخطيطية و النفسية التربوية و ان اعطاء والأهمية والاولوية للوحدة التدريبية يعمل على اعداد الرياضي اعداد كاملا من جميع الجوانب<sup>3</sup> واجبات المدرب في عملية التخطيط للوحدة التدريبية :

- 1- تقييم الوحدة التدريبية مباشرة لغرض تجنب وتفادي الاشكالات و التهيؤ الى الوحدة التدريبية القادمة
  - 2- من خلال تقييم المدرب للوحدة التدريبية سوف يعطي وضوحا عن مستوى أداء اللاعبين
  - 3- اعداد وتوجيه اللاعبين بالاهتمام والاعتماد على أنفسهم وتطوير قدراتهم اتجاه الواجبات المناطة بهم
  - 4- قيام المدربين باستخدام الملاحظة والمتابعة لحالات الاصابة التي قد تحدث من خلال عدم الاداء الجيد
  - 5- الاعداد والتحضير الجيد من قبل المدربين قبل المباشرة بالوحدة التدريبية
  - 6- العمل على اعتماد الفحوصات الطبية والاختبارات الدورية المنتظمة مع استخدام القياسات الخاصة باللاعبين
  - 7- ضرورة الاطلاع على الكتب والمصادر العلمية التي لها علاقة بالاختصاص أو الفعالية من قبل المدربين أولا واللاعبين ثانيا لغرض تطوير وزيادة الخبرة
  - 8- قيام المدرب باعداد سجل خاص للاعبين ويتضمن معلومات دقيقة مع تقييم النتائج واعطاء اللاعبين الملاحظات الخاصة بهم
- شروط الوحدة التدريبية :

- 1- تحديد وسائل وجرعات التهيئة والاعداد العام (الاحماء) .
- 2- ترتيب وتسلسل وسائل التدريب.
- 3- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارة الحركية.
- 4- تحديد أهداف الوحدة التدريبية.
- 5- تحديد مرحلة التدريب.
- 6- الفئة التدريبية

## الانواع الرئيسية للوحدة التدريبية اليومية:

- 1- الوحدة التدريبية التي تهدف أساسا لتطوير الصفات البدنية المختلفة
- 2- الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب واتقان المهارات الحركية
- 3- الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب واتقان القدرات التخطيطية
- 4- الوحدة التدريبية ذات الاهداف المشتركة والواجبات المتعددة
- 5- الوحدة التدريبية التي تهدف لاختبار وتقييم حالة التدريب



## مكونات الوحدة التدريبية :

- 1- المقدمة : هي الجزء الذي يتضمن شرح المفردات الاساسية للوحدة التدريبية وتهيئة اللاعبين بشكل جيد مع التركيز للاعداد النفسي والتركيز على الهدف الذي يتضمن للوحدة التدريبية
- 2- القسم التحضيري : يتطلب تهيئة الرياضي من ناحية الجسمية والوظيفية ورفع كفاءة الاجهزة الوظيفية لمنع حدوث أي اصابة كما يتطلب أداء حركي جيد لاداء الحركات الخاصة من أجل الوصول للاعبين الى مستوى يمكنهم من الاداء الحركي الخاص بالفعالية فضلا عن تهيئة اجزاء الجسم التي ستشارك في الواجبات الرئيسية للوحدة التدريبية، وينقسم الاحماء الى ما يلي :

- الاحماء العام: و يهدف الى تنشيط الاجهزة الفيزيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي و الجهاز الحركي و الجهاز العصبي اللاارادي و لذلك تستخدم تمرينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم
- الاحماء الخاص: و يستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي في افضل حالة تمكنه من الوظائف الفيزيولوجية اللاارادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم و يتوقف زمن فترة الاحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين و نوعية الاداء الرياضي و طبيعته ، و الظروف الخارجية المحيطة مثال على ذلك ما نلاحظه من اختلاف الرياضيين في حاجاتهم لطول او قصر فترة الاحماء ، فالاحماء في الجو الحار يتطلب

وقتا اقل من الاحماء في الجو البارد

3-القسم الرئيسي: يحتوي على عدد من الواجبات التي تعمل على تطوير حالة التدريب اذ ينصح بضرورة التدرج في الحمل و صعوبة الحركات الى ان تصل شدة التدريب الى اقصاها و يهدف الى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية و لذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف اهداف الجرعَات التدريبية و التي يمكن ان تكون مرتبطة برفع مستوى الاعداد البدني و النفسي الخاص و تطوير المستوى المهاري و التخطيطي و يعتبر من اهم عوامل التخطيط لهذا الجزء مايلي :

-ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها لما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الاستشفاء ة استعداد لموجة من الارتفاع لشدة الحمل -الاستفادة من تقنين فترات الراحة البيئية بما يجعلها تحقق اهدافها لاستعادة الاستشفاء و تحقيق التأثير المطلوب

-تنوع في استخدام المجهودات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل و الراحة

- التغيير بين العمل اللاهوائي السريع الى العمل الهوائي البطيء بما يحقق لمصادر انتاج الطاقة اللاهوائية ان تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الاستشفاء اثناء العمل الهوائي دون التوقف من التدريب لاتمام ذلك - الاستفادة من اسلوب الراحة الايجابية و السلبية خلال الفترات البيئية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمرينات المرونة و الاستطالية و خاصة في حالة تمرينات الانتقال

**العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الاساسي من الوحدة التدريبية :**

- طرق و نوعية تنفيذ التمرينات

- احجام التمرينات و عددها

- القدرة على استخدام مبدأ التنوع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الاحمال التدريبية

4 - القسم الختامي: يحتوي هذا القسم من الوحدة التدريبية على استخدام تمارين الراحة مع ضرورة التقليل من شدة الحمل باستخدام وسائل تدريبية اخرى (راحة ايجابية و الالعاب الصغيرة ) و يجب ان تكون درجة الحمل واطنة جدا كي يصل الرياضي الى حالة الارتخاء بهدف الوصول بالرياضي الى الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية او على الاقل قريباً منها و مساعدة عمليات استعادة الاستشفاء على تحقيق اهدافها و لذلك لا يجب اهمال هذا الجزء للفوائد التالية :

- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حمض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات

- تخليص الالياف العضلية من مخلفات العمل العضلي و التمزقات البسيطة التي حدثت اثناء الجرعة التدريبية

- تهدئة الجهاز العصبي بعد اثارته خلال التدريب الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب واتقان الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب واتقان الوحدة التدريبية التي تهدف الى تعلم واكتساب واتقان

العنوان الفرعي الثاني:المقاومة

تمهيد: لقد بلغ التدريب الرياضي في عصرنا الحالي درجة من التطور مما ساعد على ظهور معايير جديدة لتدريب المقاومة حيث لم تعد المهارات الفردية التي يتميز بها اللاعب و كفاءته فوق ارضية الميدان وحدها تكفي لقلب النتائج بل اصبحت اللياقة البدنية جديرة بالاهتمام و هذا ما انعكس ايجابيا على المقاومة و في هذا العنوان الفرعي سنحاول وضع نظرة و ان كانت بسيطة على تنمية صفة المقاومة

تعريف المقاومة: تعرف على انها جذب غير كافي للأوكسجين في هذه الحالة يكون الاحتكاك الحركي عال عند القيام بالتمارين التي تطبق فيها القوة العضلية كما تعتبر التحمل الخاص يعني قابلية الرياضي على اداء عمل خاص من نوع الفعالية الرياضية خلال فترة زمنية ثابتة

اما برنارد تريان يقول: تحت اسم المقاومة نتكلم عن المسار اللاهوائي الحمضي و يضيف انه خلال تدريب صفة المقاومة يجب العمل على العضلات المطلوبة خلال جهد حقيقي و هذا مانسميه التمرينات الخاصة و هذا ما يسمح بزيادة تركيز حمض اللبن بالاضافة الى تعويد الجسم لمثل لهذه الحالات <sup>2</sup>

القدرة اللاهوائية: تعرف على انها القدرة على اداء اقصى انقباض عضلي في اقل زمن ممكن تتراوح مدته من 5 الى 30 ثانية عن طريق الانشطار اللاهوائي للطاقة و ينطبق هذا المفهوم على مكون القدرة البدنية من حيث حاجة بعض الانشطة البدنية الى الاداء السريع و القوي لفترة زمنية قصيرة جدا

القدرة اللاهوائية اللاحمضية: هي التحكم عند المقام 5 الى 10 كيلو حريرة و تبدل الجهود ذات الشدة القصوى لكن باختصار خلال زمن 20 ثانية و تحدد بالنقص ملحوظ في نفاذ مخزون الفوسفوكرياتين

اما مفهوم المقاومة في التدريب فتعرف على انها مقدرة اللاعب على العمل دون هبوط درجة الفاعلية و كذلك قدرته على مقاومة التعب و التغلب على المؤثرات الغير ملائمة و تساعد المقاومة في تحسين القدرة الدموية و التنفس و تجعله قادرا على التغلب على التعب الذي يظهر عليه و على سرعة عودة الجسم الى حالته الطبيعية

### خصائص المقاومة :

الطاقة يجب ان تكون حركية بالارجاع anoxydative في اغلب الوقت الجهد الناتج اثناء النشاط الرياضي لا يقوم بالطاقة الحركية سالكا طريقا واحدا سواءا كان طريق اكسدة او طريق ارجاع و هناك العكس اي مزج بين الشكلين اين تختلف الامتيازات وفق الانواع و شدة الحمل التدريبي تدل على قدرة استمرارا انقباض عضلة تعتمد على توافر الطاقة بطريقة لا اوكسجينية او تكرارها و تتميز المداومة اللاوكسجينية بالشدة العالية الى معظم الاشخاص و يستمر الاداء فترة زمنية لا تتعدى دقيقة و تعتبر الانشطة التي تستمر لاكثر من ذلك أنشطة اوكسجينية حيث تعتمد على عمل الجهاز الدوري و تقسيم فعاليات و العاب المقاومة الى قسمين ديناميكية و ستاتيكية و في كلا الحالتين نجد فترة مهمة هي قوة الانقباض العضلي الذي يؤدي بدوره الى زيادة الطلب على انتاج ثلاثي الفوسفات الادينوزين ATP خلال التمثيل الغذائي الاوكسجيني فقط . يعتبر هذا النظام في اعادة بناء ATP الاوكسجينا بواسطة عملية الجلوكزة اللاوكسجينية و يختلف مصدر الطاقة حيث يعتبر مصدرا غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول الى صورة بسيطة في شكل سكر الجلوكوز الذي يمكن استخدامه مباشرة لانتاج الطاقة او يمكن ان يخزن في الكبد او العضلات

على هيئة غلايكوجين لاستخدامه فيما بعد و يتم استعادة بناء ATP خلال المداومة اللااوكسيجينية من خلال الانشطار الكيميائي للغلايكوجين ليمر بعدة تفاعلات كيميائية حتى يصبح اللاكتيك و خلال ذلك تتحرر الطاقة اللازمة لاعادة بناء ATP طرق

**تطوير المقاومة :**

- تمريبات ذات الطابع اللاهوائي :حمولة التدريب :
- الشدة اقل من القصوى . النبضة حتى 190 نبضة في الدقيقة
- مدة الاداء من 1 الى 2 دقيقة
- الراحة من 2 الى 4 دقائق
- تمريبات ذات الطابع اللاهوائي اللاحمضي :حمولة التمرين
- الشدة قصوى . 190 نبضة في الدقيقة فاكثر
- مدة الاداء من 10 الى 20 ثانية
- الراحة من 1 الى 2 دقائق
- ا لقفزي نفس المكان باستعمال 15 كلغ على الاكتاف و انطلاقا من الوضعية المنحنية
- عدد التكرارات :من 5 الى 8 فقرات
- المدة :من 1 الى 3 دقائق
- الراحة :من 1 الى 3 دقائق
- الشدة :اقل من قصوى 190 نبضة في الدقيقة
- القيام بتحركات فوق الميدان بعد ذلك القيام بالصد بالارتقاء في نفس المكان
- مدة الاداء :30 ثانية
- عدد التكرارات :من 10 الى 15 قفزة
- مدة الراحة 1 دقيقة
- الشدة : قصوى اكثر من 190 نبضة في الدقيقة
- تمارين تحسين القدرة اللاهوائية
- الهدف :الزيادة في الفوسفو كرياتين
- الشدة :قصوى
- المدة من 6 الى 20 ثانية
- التكرارات :
- لاجل التمارين قصيرة المدى (6-12 ثا ) من 2 الى 3 مرات
- لاجل التمارين طويلة المدى (10الى 12) من 1 الى 2 مرات
- الراحة :
- من 8 الى 10 ثواني بالنسبة للتمارين قصيرة المدى

## - 20 ثانية بالنسبة للتمارين طويلة المدى

الخلاصة : من خلال ما تطرقنا اليه في العنوان الفرعي الثاني اتضح لنا ان للوحدات التدريبية اهمية كبيرة في تطوير و تنمية صفة المقاومة مما يؤدي الى رفع المستوى الرياضي و ذلك بالاعتماد على الخصائص او السمات المميزة و كذا اهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج التدريبي الجوانب المتعلقة بالموضوع الطريقة و الادوات :

تمهيد : بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و ذلك بالاستعانة بالمراجع و الدراسات و البحوث السابقة في هذا الميدان سنحاول في هذا الجزء الالمام بالموضوع و دراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا .

كما اهمية تي دراسة و دقتها تتعدى الجانب النظري حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من اجل التحقق من فرضيات البحث ، و هو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة ، و الادوات المناسبة لجمع المعلومات و كذلك حسن استخدام الوسائل الاحصائية و توظيفها من اجل الوصول الى نتائج ذات دلالة و دقة علمية تساهم في تسليط الضوء على اشكالية الظاهرة المدروسة و في تقدم البحث العلمي بصفة عامة و في هذا الجزء سنحاول ان نوضح اهم الاجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة و الادوات و الوسائل الاحصائية المستخدمة ، و المنهج العلمي المتبع كل هذا من اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة اخرى .

المنهج المتبع للدراسة : المنهج يعني مجموعة الاسس و القواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقة .

المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع ، لذلك توجد انواع عديدة من المناهج العلمية ، حيث ان طبيعة الدراسة و نوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة ، ان الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة اثر الوحدات التدريبية على تنمية صفة المقاومة .

المنهج التجريبي : يعتبر المنهج التجريبي من اكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، و ذلك لانها لا تقف عند مجرد وصف موقف او تحديد حالة او التأريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة .

## مجالات الدراسة :

- المجال البشري :تتكون عينة البحث من 20 لاعب و تم تقسيم العينة الى مجموعتين بحيث 10 لاعبين اختبرو كعينة تجريبية و 10 لاعبين كعينة ضابطة ، التي تتراوح اعمارهم (15-16 سنة )
- المجال الزمني :اجريت الاختبارات البدنية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين ( 1 اوت و 20 اوت )

## الجدول رقم (1) يوضح المجال الزمني لاجراء الاختبارات

التاريخ	المدة	
من 02 اوت الى 16 اوت	11.30 الى 09.30	المجموعة التجريبية
من 02 اوت الى 16 اوت	11.30 الى 09.30	المجموعة الضابطة

- المجال المكاني: اجريت جميع الاختبارات البدنية و الوحدات التدريبية بالمركب الرياضي
- متغيرات الدراسة: استنادا للفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا ان هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل و الاخر تابع

المتغير المستقل: الوحدات التدريبية

المتغير التابع : المقاومة

- عينة البحث و كيفية اختيارها:من اجل القيام بدراستنا هذه تم اختيار العينة القصدية لانها اسهل طرق اختيار العينة و لأنها أبسط الطرق في اختيار العينة و انها تعطي فرص متكافئة و تعمم نتائجها حيث كان التعداد كاملا في كافة الحصص .

و من خصائص هذه العينة الاستمرار في التدريب ، و قد اختبرت هذه العينة بصفقتها متجانسة من حيث المرحلة السنية و المورفولوجية و هم ينتمون الى صنف الأشبال ( 15-16 سنة)

أدوات جمع البيانات و المعلومات :تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث و يوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة و تحقيق ذلك وظف الباحث أدوات عديدة نذكر منها :

- الجانب النظري للبحث : اعتمدنا في بحثنا في شقه النظري على كتب متخصصة،رسائل و أطروحات أكاديمية و مجالات علمية

- الجانب التطبيقي للبحث :اعتمدنا في الشق التطبيقي على اختبارات بدنية بطريقة التدريب المستمر و المستعمل فيها :

- بطاقات-استمارة لتسجيل البيانات-مقاتية -شواخص-منبه صوتي

الاختبارات المستخدمة:

الاختبار الأول:اختبار السرعة 30مترا في أقصر زمن ممكن

-الغرض من الاختبار:معرفة نسبة مقاومة اللاعب

-الادوات المستخدمة:خطان متوازيان ، المسافة بينهما 30مترا يحدد أحدهما كخط للبداية و الاخر كخط النهاية

-مواصفات الاداء:من وضع الاستعداد المنخفض خلف خط البداية يقوم اللاعب بالعدو بأقصى سرعة عند

اعطاء اشارة البدء

-طريقة التسجيل:يسجل الزمن لأقرب 0.1 من الثانية

الشروط العلمية للاختبار:-الصدق -الثبات-الموضوعية

الاساليب الاحصائية المستعملة:لقد استخدمنا الاساليب الاحصائية التي تساعدنا في الوصول الى نتائج و معطيات بحثنا بالتفسير و التحليل من خلال الظاهرة موضوعة الدراسة ، و قد استخدمنا الاساليب الاحصائية التالية :

اختبار "ت" "t" test للتعرف على دلالة الفروق بين درجات اللاعبين في الاختبارات البدنية و يمكن استخدامه وفق المعادلة التالية :

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2} / (n_1 + n_2)}$$

حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري : يعتبر من اكبر مقاييس التشتت استعمالا، و هو يساوي على الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم المختلفة عن وسطها الحسابي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{N}}$$

الخلاصة:حاول هذا الجزء باعتباره الاطار التطبيقي للبحث و من اهم العناوين فيه اعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة و وضع حدود البحث الزمانية و المكانية و هذا تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحث الأدوات الاحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول الى نتائج هذا البحث و تحليلها و مناقشتها.

النتائج و مناقشتها :

تمهيد: من خلال هذا الجزء سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على اللاعبين و سنحاول اعطاء بعض التفسيرات لازالة الاشكال المطروح خلال الدراسة و التي حرصنا على ان تكون مصاغة بطريقة منظمة و علمية ، بحيث سنقوم بعرض نتائج الاختبارات الخاصة باللعبين و الهدف الرئيسي من هذا الجزء هو تحويل النتائج الميدانية الى نتائج ذات قيمة علمية و عملية يمكن الاعتماد عليها في اتمام هذه الدراسة بلوغ مقاصدها.

عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى :تنص الفرضية الاولى على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.

عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30مترا

## الجدول رقم (02) يبين الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية للاختبار القبلي و البعدي و قيمة

## الاختبار T للاختبار السرعة 30مترا للمجموعة التجريبية

الاختبار	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
اختبار السرعة 30مترا	التجريبية	10	29.40	1.07	37.40	1.77	24.00	11	دالة عند 0.01

تحليل النتائج: أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي بلغ (29.40) بانحراف معياري بلغ (1.07) و بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (37.40) بانحراف معياري بلغ (1.77) وبلغت قيمة اختبار (T) (24.00) في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بدرجة حرية (11) و بمستوى دلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الدراسة

عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الدراسة

عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة 30مترا

الجدول رقم (03) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي و البعدي و قيمة

## الاختبار (T) للاختبار السرعة 30مترا للمجموعة الضابطة

الاختبار	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	قيمة اختبار T	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
اختبار السرعة 30مترا	الضابطة	10	30.25	1.27	30.25	1.27	المجموعة متساوية	11	غير دالة عند 0.05

تحليل النتائج: أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار القبلي بلغ (30.25) بانحراف معياري بلغ (1.27) و بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (30.25) بانحراف معياري بلغ (1.27) و من هنا نلاحظ أن المجموعة متساوية و ذلك بدرجة حرية (11) غير دالة عند 0.05

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة 30مترا

مناقشة نتائج الفرضيتين :

مناقشة نتائج الفرضية الاولى: فيما يتعلق بفرضية البحث الاولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و على ضوء نتائج اختبار السرعة 30مترا المعروضة في الجدول (02) و التي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و هو ما يؤكد صحة الفرضية الاولى مناقشة نتائج الفرضية الثانية: فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية و التي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة وعلى ضوء نتائج اختبار السرعة 30مترا المعروضة في الجدول (03) و التي أسفرت على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و هو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية الاستنتاجات: تعتبر الوحدات التدريبية من أهم العوامل التي تؤدي الى تطوير و تنمية صفة المقاومة و من خلال مناقشتنا لفرضيتي الدراسة و من النتائج المتحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيتين الجزئيتين من خلال التوصل الى أن :

-بينت نتائج اختبار السرعة 30مترا على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي و هو ما يؤكد صحة الفرضية الاولى .  
-كما بينت نتائج اختبار السرعة 30مترا على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و هو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .  
و بعد مناقشة نتائج الفرضيتين تم التوصل الى:

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

2-عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة .  
و منه نستنتج أن فرضية البحث العامة التي تقر بأن للوحدات التدريبية تأثير ايجابي على تنمية صفة المقاومة قد حققت

الخلاصة: خلال مما سبق استخلصنا أن للوحدات التدريبية أهمية بالغة في تطوير و تنمية صفة المقاومة، مما يؤدي الى رفع مستوى الرياضي و ذلك بالاعتماد على الخصائص و السمات المميزة كما تطرقنا الى اعطاء نظرة شاملة عن الوحدات التدريبية بصورة مبسطة و تحديد مكوناتها و شروطها من اجل الكشف عن مدى تنمية صفة المقاومة للاعب و الممارس بصفة عامة.

#### الاقتراحات و التوصيات:

- يجب على المدربين الاهتمام بالفروق الفردية و تحديد الحجم و الشدة لكل تمرين و لكل لاعب
- العمل على توفير الادوات و الاجهزة اللازمة للتدريبات البليومترية و عدم اغفالها في برامج التدريب
- انشاء منشآت رياضية و قاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية
- اجراء مثل هذه الدراسة على تأثير الوحدات التدريبية على الرياضي
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي و الاستمرارية في تكوين جيل صاعد.

الملاحق :

## الملحق رقم (01) طول و وزن المجموعة التجريبية

اللاعب	الوزن ب kg	الطول ب cm
لاعب 01	40	150
لاعب 02	45	155
لاعب 03	47	149
لاعب 04	42	160
لاعب 05	43	159
لاعب 06	50	155
لاعب 07	50	160
لاعب 08	48	149
لاعب 09	40	153
لاعب 10	41	164

## الملحق رقم (02) يمثل طول و وزن المجموعة الضابطة

اللاعب	الوزن ب kg	الطول ب cm
لاعب 01	55	150
لاعب 02	42	153
لاعب 03	49	152
لاعب 04	60	159
لاعب 05	58	160
لاعب 06	53	149
لاعب 07	51	158
لاعب 08	50	155
لاعب 09	54	157
لاعب 10	56	158

## الملحق رقم (03) يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار السرعة 30مترا

الاختبار البعدي (ث)	الاختبار القبلي(ث)	اللاعب
4.50	5.10	01
4.70	5.26	02
4.77	5.21	03
4.55	5.22	04
4.66	5.35	05
4.53	5.13	06
4.60	5.17	07
4.61	5.19	08
4.52	5.14	09
4.67	5.23	10

## الملحق رقم (04) يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار السرعة 30مترا

الاختبار البعدي (ث)	الاختبار القبلي(ث)	اللاعب
5.14	5.14	01
5.23	5.23	02
5.19	5.19	03
5.35	5.35	04
5.33	5.33	05
5.20	5.20	06
5.11	5.11	07
5.25	5.25	08
5.30	5.30	09
5.12	5.12	10

## الاحالات والمراجع

- 1- ابراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة معارف، الاسكندرية ،دط 2000.
- 2- ابراهيم كاظم العظماوي ، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب ، دار الشؤون والثقافة العامة
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فيسولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة ،دط 1993 و ،دط 2003
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ،فيسولوجية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة ،ط1،2003
- 5- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ،التدريب الرياضي والاسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي القاهرة،ط1 1998،
- 6- أحمد نصر الدين سيد،فيزيولوجية الرياضة نظريات وتطبيقات،دار الفكر العربي القاهرة،ط1،2003
- 7- أمر الله أحمد البساطي ،التدريب الرياضي وتطبيقاته،منشأة المعارف ، الاسكندرية، مصر،دط1998
- 8- حلمي حسين،اللياقة مكوناتها والعوامل المؤثر عليها واختباراتها، دار المنتبي ،قطر،1985
- 9- سلامة بهاء الدين ابراهيم ،فيسولوجيا الرياضة والاداء البدني (لاكتات الدم) ط1،دار الفكر العربي، القاهرة ،2000
- 10- عامر فاخر شغاتي ،علم التدريب الرياضي،ط1،دار المجتمع العربي،عمان 2014
- 11- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وسيد،أحمد نصر الدين،فيسولوجية اللياقة البدنية،دار الفكر العربي القاهرة 2003،