

دراسة تحليلية للرقم القياسي العراقي في ركض الماراثون مع المستوى الرقمي لافضل أنجاز لعدائي العراق المتقدمين للسنوات (٢٠٠٥-٢٠١٠) على وفق بعض المفردات التدريبية

م. د. سعدون ناصر حافظ

ملخص البحث

اشتمل البحث على خمس ابواب تضمن الباب الاول المقدمة واهمية البحث وتطرق فيه الباحث الى المشكلة واهدافه وفروضه واخيرا مجالات البحث البشرية والزمانية والمكانية أما الباب الثاني فأشتمل على الدراسات النظرية التي تناول فيها الباحث نبذة مختصرة عن فعاليات الاركاض وكذلك نظم الطاقة بما فيها نظام الطاقة المسيطر على اداء فعالية ركض الماراثون كذلك تناول الباحث المفردات التدريبية قيد البحث .

اما الباب الثالث فقد تم فيه التعرف على منهجية البحث واجراءاته الميدانية وتم التعرف على عينات البحث وهما حامل الرقم القياسي العراقي في فعالية ركض الماراثون ممثلا بالمفردات التدريبية قيد البحث التي تضمنها برنامج التدريب السنوي لعام ١٩٨١ وكذلك العداء صاحب افضل انجاز رقمي عراقي للاعوام (٢٠٠٥-٢٠١٠) في نفس الفعالية ممثلا بالمفردات التدريبية قيد البحث التي تضمنها برنامج التدريب السنوي لعام ٢٠٠٥ .

اما الباب الرابع فقد قام فيه الباحث بعرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث التي توصل اليها الباحث .

اما الباب الخامس فقد استنتج فيه الباحث وجود انخفاض شديد في التدريبات الهادفة الى تنمية قوة عضلات الساقين لعدائي العراق المعاصرين بركض الماراثون وزيادة غير مبررة في استخدام التدريبات الاوكسجينية واللااوكسجينية المتداخلة للعدائين العراقيين السابقين والحاليين بركض الماراثون فيما أوصى الباحث بالعمل على اعطاء الجرعات التدريبية الكافية الهادفة الى تنمية قوة عضلات الساقين من خلال تدريبات الركض بالقفز وكذلك الاهتمام القصوي بعملية تحديد مدربين متخصصين لركض الماراثون وكذلك عدائين متخصصين لتلك الفعالية .

Abstract

(Study analysis of the Iraqi record ran the marathon with the best level of No. completion runner Iraq adult years (2005-2010) according to some vocabulary training)

The search included five chapter.

Included the first chapter Introduction and the importance of research. Researcher in which he addressed to the problem and the targets and research hypotheses and areas of human research, time and place.

Chapter II included theoretical studies which dealt researcher brief on events run and energy systems, with the dominant energy system to perform effectively ran the marathon in addition to the training for research.

Chapter III contains the research methodology and procedures of the field and identify the research samples .. They record of Iraqi ran a marathon. designee vocabulary training

under discussion contained in the annual training program for the year 1981 ..And his best achievement hostility digital Iraqis for the years (2005-2010) at the same effectiveness vocabulary training under discussion contained in its seasonal training program for 2005.

Section IV.The researcher presented, analyze and discuss the results reached by the researcher.

Chapter V, the researcher concluded it there is a severe decrease in the exercises aimed at the development of the power of the muscles of the legs for marathon runners Iraqis contemporary ..And increase in the use of Training aerobic and Anaerobic for runners marathon Iraqis past and present .. researcher recommended work to give doses of training sufficient for the development of the power of muscles of the legs through the train ran jumpin

g. Attention to total process of identifying trainers to run the marathon as well as the runners to those specialists Event.

التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

التطور الهائل والثورة الانجازية الحاصلة في المضامير الرياضية بصورة عامة ومضمار فعالية ركض الماراثون بصورة خاصة اقلت بظلالها الايجابية على المستوى الانجازي لرياضي هذه الفعاليات ومنها رياضيو فعالية ركض الماراثون محققة بذلك قفزات نوعية الا ان ظهور عدائي العراق المعاصرين بركض الماراثون بجالة لا تتماثل مع الخط البياني الانجازي لعدائي العالم والمنطقة حالة تستدعي البحث والتمحيص وبيان الاسباب المؤدية الى هذا الانحدار الرقعي الانجازي وذلك من خلال تناول مفردات تدريبيه عديدة حيث ان التطور العلمي في المجال الرياضي له دور مؤثر في تطور الانجاز الرياضي^(١) وعلى ضوء ما تقدم تتجلى اهمية البحث من خلال اسهامه في العمل على مساعدة العاملين في ميدان تدريب فعالية ركض الماراثون في العراق على معرفة الاسباب المهمة التي تقف وراء انخفاض مستوى عدائنا المعاصرين لان الاهتمام الذي بذله المختصون في شؤون التدريب الرياضي تركّز على تطور العملية التدريبية وفق اختصاص كل فعالية لان "لكل لعبة رياضية صفات تتميز بها واهداف تعمل على تحقيقها"^(٢)

(١) زينب عبد الامير : تحليل الارقام القياسية الاولمبية النسوية لالعب الساحة والميدان منذ عام ١٩٢٨ م ولغاية ١٩٩٦ م ،رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١م) ص ١١٧

(٢) عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، ط١: (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٠) ص ٢٢

٢-١ مشكلة البحث

على الرغم من أن المستويات الأنجازية العليا في فعالية فعالية ركض الماراثونية لا يحققها إلا الرياضيون الذين يمتلكون قدرات تتطابق مع الخصائص المميزة لهذه الفعالية إلا أن هناك مشكلة تدريبية وهي مشكلة البحث تتعلق بالمفردات التدريبية التي تتوافق مع الخصائص التدريبية لفعالية الماراثون يتوجب مراعاة تحقيقها إضافة إلى أن هناك مفردات تدريبية غير ضرورية تبعا لنوع الاختصاص الماراثوني يتوجب الابتعاد عن تنفيذها

٣-١ أهداف البحث

٣-١-١ مسح شامل للمفردات التدريبية قيد البحث التي تضمنها البرنامج التدريبي لعام ١٩٨١ والخاص بحامل الرقم القياسي العراقي بركض الماراثون
٣-١-٢ مسح شامل للمفردات التدريبية قيد البحث التي تضمنها البرنامج التدريبي لعام ٢٠٠٥ والخاص بصاحب افضل انجاز رقمي بفعالية ركض الماراثون للاعوام ٢٠٠٥-٢٠١٠
٣-١-٣ تحليل المفردات التدريبية قيد البحث التي تضمنها البرنامج التدريبي لعام ١٩٨١ والخاص بحامل الرقم القياسي العراقي في فعالية ركض الماراثون وكذلك المفردات التدريبية قيد البحث التي تضمنها البرنامج التدريبي لعام ٢٠٠٥ والخاص بصاحب افضل انجاز رقمي في فعالية ركض الماراثون للاعوام (٢٠٠٥-٢٠١٠)

٤-١ فروض البحث

٤-١-١ إعطاء الاهمية القصوى لتدريبات الركض بالقفز من شأنها اكتساب عداء الماراثون الصفات البدنية المركبة الضرورية القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة
٤-١-٢ تأرجح العداء الماراثوني من ناحية التخصص بين فعاليات ركض الماراثون وفعاليات ركض المسافات الطويلة تدريبيًا وتسابقيا يؤدي إلى اضمحلال مستواه وانخفاض أنجازه الرقمي

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

١-٥-١-١ حامل الرقم القياسي العراقي في فعالية ركض الماراثون
صاحب افضل انجاز رقمي في فعالية ركض الماراثون للاعوام (٢٠٠٥-٢٠١٠)

٢-٥-١ المجال الزمني للفترة من ٢٠١٣/٤/١-٢٠١٣/٦/١

٣-٥-١ المجال المكاني مديرية الرياضة الجامعية والتربية الفنية

١-٣-٥-١ المكتبة الوطنية - جامعه بغداد

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ نبذة تاريخية وقانونية عن فعالية ركض الماراثون

تعد الفعالية الرياضية ذات الزمن الطويل والشدة الواطئة (ركض الماراثون) من أعرق الفعاليات الرياضية وأكثرهن عمرا. وسميت بهذا الاسم نسبة الى وادي ماراثون الواقع في اليونان الذي احتضن ممارسة بدنية قام بتنفيذها محارب يوناني قديم نقل انباء انتصار جيشه عام (٤٥٠) قبل الميلاد وعند وصوله نقطة ابلاغ قومه وقع صريعا وفارق الحياة نتيجة الجهد البدني العالي والمستمر لفترة طويلة الذي بذله خلال المسافة التي قطعها راكضا. وتكريما لهذا الجندي قيست المسافة المقطوعة فتيبن مقدارها (٤٢، ١٩٥) كم وعدت من ذلك الحين فعالية رياضية تقام في جميع المحافل الرياضية الاولمبية والدولية ويتم اقامة مسابقات فعالية ركض الماراثون على الشوارع المسفلتة حصرا حيث يتخلل زمن اداء مسابقاتها نقاطا للارواء والانعاش اضافة الى السماح لمسابقيها بالمشي او الهرولة ووفقا لنوع التكتيك الذي يتلائم مع قابلية ومستوى المشارك من الناحية البدنية حيث تتطلب عملية أدائها السير بثابت معين قدر الامكان "توزيع عملية توزيع الجهد على وقت المباراة او السباق بما يضمن اقتصادية الاداء بنفس الوتيرة والاسلوب المخطط له" (١)

٢-١-٢ المفردات التدريبية قيد البحث

من الحقائق المسلم بها هو ان المفردات التدريبية لكل فعالية رياضية اصبحت تعتمد على المبادئ والمعلومات العلمية المتعارف عليها والمستنبطة من مختلف العلوم الطبيعية والانسانية وفي مقدمتها علم التدريب الرياضي "اذ ان الانجاز العالي البشري الذي تطالعنا به الدورات الاولمبية المتتابعة لا كبر دليل على اهتمام الدول المتقدمة في المجال الرياضي بالتدريب ونظرياتة المختلفة والاهتمام بتفاصيله بدقة والاعتماد على العلوم الاخرى ذات الصلة الوثيقة بفروع الرياضة وتشجيع الباحثين على ابحاثهم ونتائجهم وتسهيل عملية المدرب الشاقة" (١)

٢-١-٢-١ تدريبات الركض بالقفز

تعد القوة العضلية الصفة البدنية الضرورية والحاسمة في عملية ايصال الرياضي الى المستويات العليا في معظم الفعاليات الرياضية كونها احدى مكونات الصفات البدنية. والقوة العضلية عرفها (ريسان خربيط) على انها "تعني اكبر قوة تنتجها العضلة عن طريق انقباض عضلي ايزومتري ارادي" (١)

كما عرفها هاري (hare 1991) "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها" (٢) والقوة العضلية قال عنها (محمد رضا ابراهيم) "على المدربين الاهتمام بتدريب وتحسين القوة العضلية لانها القابلية المركبة التي يعتمد عليها الانجاز الرياضي بشكل كبير وتحسين القوة العضلية يؤدي الى تحسين مستوى الانجاز بما يعادل (٨-١٢) مرة مع الرياضيين الذين يستخدمون المهارات الفنية فقط في تحقيق الانجازات الرياضية" (٣)

(١) علي بن صالح الهرموري: علم التدريب الرياضي: (منشورات جامع قاريونس، بنغازي، ١٩٩٤) ص ٣٦٤

(٢) موسى فهمي ابراهيم: المبادئ البدنية للتدريب الرياضي: (دار الفكر العربي، القاهرة، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٥) ص ٧٠

(٣) ريسان خربيط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ج ٢ (البصرة، ١٩٨٩) ص ٣١

فمن المتعارف عليه ان القوة العضلية التي يتم تدريبها ضمن المناهج التدريبية للعدائين هي التي تحدد بدرجة كبيرة سرعه العداء ويذكر (قاسم حسن مهدي المندلاوي) "بان هناك اعتقاد سائد سابقا يكمن في ان تدريب القوة العضلية له تأثير مضر وليس له فائدة في تحسين سرعه العدو وذلك بسبب تأثيره في زيادة لزوجة العضلة فضلا عن زيادة المقاومة الداخلية بيد ان البحوث التي اجريت اثبتت خلاف ذلك الاعتقاد" (٤)

ويصيف (ريسان خريبط) في هذا الصدد اصبح للاداء الفني الاثر الكبير في الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الانجازات الرقمية وأن الطريقة السليمة للاداء الفني هي التي تتم فيها قوة الدفع بالقدم الخلفية بقوة والى اقصى مدى حتى تعمل مع الارض زاوية حادة وتكون عمودية على فخذ الرجل الحرة" (٥)

كما قال (ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، صبحي حسانين) "تتطلب العضلات العاملة في كل مهارة من مهاراتها قوة معينة للاداء الحركي تبعا للانقباضات العضلية لما تتضمنها من احساس بجهد وسرعه الحركة" (١)
ويشير (محمد حسن علاوي وابو العلاء احمد عبد الفتاح ١٩٨٤) "ان مستوى التحمل العضلي مرتبط بطبيعته التحمل العام والقوة العضلية لها اهمية قصوى لوجود علاقة كبيرة بين التحمل العضلي والقوة العضلية للمجموعة العضلية نفسها" (٢)

لذلك يظهر مما تقدم ان زيادة قوة عضلات الرجلين عن طريق استخدام قوة القفز يؤدي بالنتيجة الى زيادة سرعه الرجلين اثناء العدو ويذكر (ليفجنكو 1985 levchenko) "ان السرعه تتحسن طبيعيا بعد استخدام القوة وان القوة ليست مفيدة لتحسين السرعه فحسب بل تساعد العداء على تاخير مرحلة هبوط السرعه التي تحدث في المسافات الاخيرة من السباق" (٣)

لذلك تكمن اهمية تدريبات الركض في القفز كمفردة تدريبية ضرورية كونها تؤدي الى تقوية عضلات الساقين والفخذين والكاحلين والقدمين وهذه المتطلبات يحتاجها بصورة قصوى عداء الماراثون لتحسين مطاولة القوة ومطاولة السرعه لديه لذلك وازاء ما تقدم تعد المفردة التدريبية قيد البحث الركض بالقفز ضرورة تدريبية بالغه الاهمية لعداء الماراثون لغرض الوصول بانجازته الرقمي الى مستويات عليا .

(١) ابو العلاء احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقوية ، القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٩٧)

(٢) محمد حسن علاوي وابو العلاء احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي (دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٤) ص ١٤٣

(3) levxhenko , a :- the sprinet soviet sport review 2001 (1985) p 34 .

(٢) هارديتيرس : اصول التدريب (ترجمة علي عبد نصيف) مطبعة أوكيست التحرير ، بغداد ، ١٩٧٥) ص ٣١

(٣) محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨) ص ٦١٥

(٤) قاسم حسن : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠) ص

(٥) ريسان خريبط : العاب الساحة والميدان ، تعلم تكنيك تدريب : (البصرة ، مطبعة البصرة ، ١٩٨٧) ص ٩١

٢-٢-١-٢ التدريب الاوكسجيني واللاوكسجيني (المتداخل)

من المعلوم ان فعالية ركض الماراثون هي فعالية اوكسجينية بحتة تعتمد في عملية انتاج الطاقة على النظام الاوكسجيني بنسبة ٩٩% كما موضح في الجدول (١)

الذي يوضح مدى حاجة العدائين الى التنفس الهوائي وكل حسب طول مسافته

جدول (١)

حاجة العدائين للتنفس الهوائي واللاهوائي وحسب المسافات (١)

المسافة	التنفس الهوائي (النسبة المئوية)	التنفس اللاهوائي (النسبة المئوية)
الماراثون	٩٩%	١%
١٠ اميال	٩٥%	٥%
١٥ اميال	٩٠%	١٠%
٢ ميل	٨٥%	١٥%
ميل واحد	٧٠%	٣٠%
٨٨٠ ياردة	٥٠%	٥٠%
٩٩٥ ياردة	٢٥%	٧٥%

ففي العمل الهوائي والذي يهدف التدريب فيه الى الاستفادة من الاوكسجين خلال الجهد البدني حيث يوضح (دافيد ١٩٧٣) ان التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لانتاج الطاقة اللازمة خلال التدريب الرياضي باستخدام اوكسجين الهواء الجوي تعتمد في بعض الفعاليات الرياضية على العمل الهوائي اي على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي في توصيل الاوكسجين الى العضلات العاملة والتخلص من النواتج الكيميائية المختلفة ومن هذه العملية بشكل واضح هي جري الماراثون (٢) ومن خلال ما سبق وروده في الجدول (١) وكذلك المفاهيم العلمية التي اعقبته يتضح ان فعالية ركض الماراثون هي من الفعاليات الرياضية التي تندرج عمليات اعتمادها على الطاقة خلال الاداء على النظام الاوكسجيني

(١) كين دومتي : الساحة والميدان ، ط٣ (امريكا ١٩٧٦) ص ٣٩٤

(2) david,ne in troduc on to human physiogy han caster. Medicsl and techbica. Publish in go.ltb.1973.p.170

٣- منهج البحث واجرائاته الميدانية

١-٢ منهج البحث : استخدام الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك ملائمة لطبيعة البحث أذ ان هذا الاسلوب يهدف الى جمع البيانات من افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة في متغير او متغيرات معينة (١)

٢-٢ عينة البحث :

١-٢-٢ حامل الرقم القياسي العراقي بركض الماراثون ممثلاً بمفردات التدريب قيد البحث التي تضمنها برنامجها التدريبي السنوي لعام ١٩٨١ والمتضمن تسجيل الرقم القياسي العراقي ومقداره (٥٢، ٢١، ٢٠) ساعة .

٢-٢-٢ صاحب افضل انجاز رقمي في فعالية ركض الماراثون للاعوام (٢٠٠٥ - ٢٠١٠) ممثلاً بالمفردات التدريبية قيد البحث التي تضمنها البرنامج التدريبي السنوي لعام ٢٠٠٥ والمتضمن تسجيل افضل الانجازات الرقمية بركض الماراثون للحقبة الزمنية (٢٠٠٥ - ٢٠١٠) ومقداره (٢، ٣٢، ٢٠) ساعة .

٣-٢ وسائل جمع المعلومات

"الوسائل الاساسية لا بد لاي باحث ان يعتمد ها من اجل التوصل الى النتائج المطلوبة لتحقيق اهداف البحث" (٢)

٣-٢-١ استبانة لاستطلاع اراء مدربي عينات البحث

٣-٢-٢ استبانة استطلاع اراء عينات البحث

(١) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة : دارالفكر

العربي ١٩٩٩) ص ١٨٩

(٢) نوري الشوك ورافع صالح فتحي : دليل الباحث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية (بغداد : ب ط ، ٢٠٠٤) ص ٧٥

تعد الملاحظة طريقة مهمة من طرائق جمع المعلومات والبيانات إذ "تعتمد على الشواهد الدقيقة الهادفة لتحليل الظواهر موضوعه الدراسة باستخدام الوسائل المناسبة والضبط العلمي سواء القائم بالملاحظة أو الأشياء موضع الملاحظة" (١)

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

قام الباحث بالاجراءات التالية

٣-٤-١ تحديد بعض المفردات التدريبية والتي احتوتها استمارة الاستبيان التي وزعت على عينات البحث

٣-٤-٢ اختيار عيّنتين منفصلتين أحدهما حامل الرقم القياسي العراقي في ركض الماراثون ممثلاً بالمفردات قيد البحث التي تضمنتها برنامجه التدريبي السنوي لعام ١٩٨١ والاخر صاحب افضل انجاز رقمي في فعالية ركض الماراثون للاعوام (٢٠٠٥-٢٠١٠) ممثلاً بالمفردات التدريبية قيد البحث التي تضمنها برنامجه التدريبي السنوي لعام ٢٠٠٥

٣-٤-٣ تحليل المفردات قيد البحث التي تضمنتها برامج الخاصة بعينات البحث لاجل التعرف على نوع الاثر الذي تركته هذه المفردات على مستوى الانجازات الرقمية لعينات البحث

٣-٥ الوسائل الاحصائية

أرئى الباحث ان ليس هناك ضرورة في استخدام الوسائل الاحصائية والاكتفاء بمعالجة الارقام الواردة في اجابات عينات البحث المتعلقة بمفردات التدريب الضرورية وغير الضرورية بصورة مباشرة .

٣-٦ أداة البحث

استخدم الباحث الاستبيان بوصفه أداة لجمع المعلومات عن عينة الدراسة "والاستبيان هو مجموعة من الاسئلة والاستفسارات المتنوعة المرتبطة ببعضها البعض بشكل يحقق الهدف او الاهداف التي يسعى اليها الباحث في ضوء موضوعية المشكلة التي اختارها" (٢)

(١) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره ص ١٧٥

(٢) عامر ابراهيم قنديلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ط ١١. (دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) . ص ١٥٧

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من الاستمارات التي وزعت على عينات البحث حيث عمل الباحث على عرض وتحليل النتائج وغرض التحقق من صحتها نطابقها مع اهداف البحث وفروضه على شكل جدول لكونه اداة توضيحية للبحث وتقلل من احتمالات الخطأ في المراحل الالية وتمنحها قوة^(١)

جدول رقم (٢)

يبين المفردة التدريبية قيد البحث (حجم التدريب السنوي لتمرين الركض بالقفز) التي تضمنتها البرامج التدريبية السنوية الخاصة بعينات البحث لعامي (١٩٨١) و (٢٠٠٥)

حجم التدريب السنوي لتدريبات الركض بالقفز	
الحجم السنوي للتدريبات الركض بالقفز الذي تضمنه البرنامج التدريبي السنوي لعام ٢٠٠٥ الخاص بصاحب افضل انجاز رقمي في فعالية ركض الماراثون للسنوات ٢٠١٠ و ٢٠٠٥	الحجم السنوي للتدريبات الركض بالقفز الذي تضمنه البرنامج التدريبي السنوي لعام ١٩٨١ الخاص بحامل الرقم القياسي العراقي بركض الماراثون
0	0

٤-١ عرض المفردة التدريبية قيد البحث (الحجم التدريبي لتمرين الركض بالقفز وتحليلها ومناقشتها)

يتضح من خلال الجدول رقم (٢) ان مقدار حجم تمارين الركض بالقفز التي قام بتنفيذها حامل الرقم القياسي العراقي بركض الماراثون خلال موسمه التدريبي السنوي كان مقداره (٠) مثلما اشار الجدول نفسه الى ان صاحب افضل انجاز رقمي في فعالية ركض الماراثون للسنوات (٢٠٠٥-٢٠١٠) هو ايضا لم يكن موسمه التدريبي السنوي يحتوي على تمارين الركض بالقفز بمعنى (صفر) مما يؤكد بان العملية التدريبية لعدائي العراق بركض الماراثون سابقا وحاضرا خالية من تمارين الركض بالقفز ويبدو بان هذه المفردة التدريبية الضرورية كان قد استعصى عنها من خلال اهداف الحمل التدريبي الاخرى (الهافه الى تطوير مطاولة القوة من خلال

(١) رودي شتلان: طرق الاحصاء في التربية الرياضية. ترجمة عبد علي نصيف ومحمد السامرائي، بغداد: دار الحدييد للطباعة

تطوير قوة عضلات الرياضي وكذلك تقوية مفاصل جسمه وارتباطه المختلفة أذ يؤكد (بروكس ،فاجيو ،١٩٨٥) "ترداد القوة العضلية نتيجة تأثير التدريب العضلي بالتمارين المتحركة والاستمرار فيها"^(١)

ولان تمارين الركض بالقفز تعد احدى وسائل تنمية قوة عضلات الساقين بصورة خاصة والاطراف السفلى بصورة عامة وكذلك تنمية القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من المتطلبات الرئيسية التي يجب توفرها لدى عداء الماراثون لاجل تحقيق انجازات رقمية عالية فانها تتطابق مع ما اكده (سامي الصفار واخرون ،١٩٨٦) بالقول "ان عضلات اللاعب تستطيع انتاج القوة عند محاولتها التغلب على المقاومات الخارجية او مواجهتها عن طريق الانقباضات العضلية"^(٢)

وان القوة الناتجة عن تمارين الركض بالقفز تعتبر ناتج للقوة الناتجة عن جاذبية الارض ووزن الجسم مما يؤكد فاعلية هذه التمارين وتأثيرها على المجاميع العضلية للاطراف السفلى من خلال ما يؤكد عليه قول (سعد محسن ،١٩٨٦) على ان التدريب "الموجه والمختلف والهادف الى تنمية مجموعات عضليه معينة يؤدي الى احداث التطوير فيها"^(٣) لذلك يعزو الباحث الى ان احد هم اسباب انخفاض مستوى الانجاز الرقمي لعدائي العراق بركض الماراثون هو خلو برامجهم التدريبية السنوية من مفردة تمارين الركض بالقفز الهادفة بالاساس الى تنمية القوة المميزة بالسرعة لعداء الماراثون حيث ان "القوة المميزة بالسرعة من المكونات الاساسية التي يتميز بها اللاعبون والتي يجب التركيز عليها في مناهج التدريب"^(٤)

(1)brooks &fagey :exercise physiology,398.p. macmilla publishing ,newyork. 1985

(٢) سامي الصفار واخرون : كرة القدم ، ط٢ (بغداد ، ١٩٨٥ ، مطبعة صلاح الدين ، ١٩٨٦) ص ١٣

(٣) سعد محسن : تأثير اساليب التدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا

في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ ، ص ٨٢

(4) p13 john cornianu planning of training cs , Rumania , 1976

٤-٢ عرض المفردة التدريبية قيد البحث (التدريب الاوكسجيني واللااوكسجيني المتداخل) وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٣)

يبين المفردة التدريبية قيد البحث (التدريب الاوكسجيني واللااوكسجيني (المتداخل)) التي تضمنتها البرامج التدريبية السنوية الخاصة بعينات البحث لعامي (١٩٨١) و (٢٠٠٥) بالكيلو مترات

حجم التدريبات الاوكسجينية واللااوكسجينية المتداخلة	
الحجم التدريبي السنوي للتدريبات الاوكسجينية واللااوكسجينية المتداخلة التي تضمنها البرنامج التدريبي السنوي لعام (٢٠٠٥) الخاص بصاحب افضل انجاز رقمي في فعالية ركض الماراثون للسنوات (٢٠٠٥-٢٠١٠) بالكيلو مترات	الحجم التدريبي السنوي للتدريبات الاوكسجينية واللااوكسجينية المتداخلة التي تضمنها البرنامج التدريبي السنوي لعام ١٩٨١ الخاص بحامل الرقم القياسي العراقي بركض الماراثون بالكيلو مترات
٥٢٠ كم	٦٠٠ كم

يتضح من خلال الجدول (٣) ان عدد الكيلو مترات التي مثلت حجم التدريب الاوكسجيني واللااوكسجيني (المتداخل) التي تضمنها البرنامج التدريبي السنوي لعام ١٩٨١ الخاص بحامل الرقم القياسي العراقي بركض الماراثون هي (٦٠٠) كم في حين كان عدد الكيلو مترات التي مثلت حجم التدريب الاوكسجيني واللااوكسجيني المتداخل التي تضمنها البرنامج التدريبي السنوي لعام ٢٠٠٥ الخاص بصاحب افضل انجاز رقمي في فعالية ركض الماراثون للسنوات (٢٠٠٥ - ٢٠١٠) هي (٥٢٠) كم ومع كون طبيعته فعالية ركض الماراثون الخاضعة طوال زمن اداء مسابقاتها وتدريباتها من ناحية نظم الطاقة اعتمادها بالحصول على الطاقة من نظام الطاقة الاوكسجيني وكما وضح في الجدول رقم (١) وبنسبة ٩٩% بمعنى حاجة عداء الماراثون للعمل وفق انظمة طاقة اخرى سواء في التدريب او المنافسة مانسبته ٠١% الاننا نجد من خلال ما تضمنه الجدول (٣) والخاص بحجم التدريب السنوي للتدريبات الاوكسجينية واللااوكسجينية المتداخلة ضمن برامج عينات البحث السنوية وقد ازدادت بنسبة كبيرة وملفتة وهذا يعني ان الزيادة حصلت على حساب نسب المفردات التدريبية الضرورية الخاصة بفعالية ركض الماراثون وفي مقدمتهن التدريبات الاوكسجينية ويأتي هذا بسبب حالة عدم التخصص التدريبي والمسبقاتي لعراقي في فعالية ركض الماراثون ومحاولة الجمع بين فعالية ركض الماراثون وفعاليات ركض المسافات الطويلة الاخرى التي تتطلب منهم بطبيعة حاجتها لانظمة طاقة اخرى العمل وفق النظام اللااوكسجيني واللااوكسجيني المتداخل اكثر من فعالية ركض الماراثون التي يكون فيها العمل محدودا جدا ضمن نطاق العمل وفق نظام الطاقة المتداخل نظرا لخصوصيتها المتمثلة بالشدّة الواطنة في الاداء التدريبي والمسبقاتي لذلك يعزو الباحث هذا الجانب الى الحالة العراقية القائمة في مجال تدريب ركض الماراثون وهي عدم وجود عداء ماراثوني متخصص وانما جبل الحال على اشراك عدائي المسافات الطويلة الاخرى في مسابقات هذه الفعالية التخصصية لذلك فان عملية الجمع التدريبي لهذه الفعالية ادت بعينات البحث الى تنفيذ المتطلب الغير ضروري لفعاليات ركض الماراثون وهو (التدريب الاوكسجيني واللااوكسجيني (المتداخل)) بكمية اكبر مما يحتاجه عداء الماراثون وكان السبب الذي يدفعهم الى ذلك هو كون المتطلب التدريبي التدريب الاوكسجيني واللااوكسجيني (المتداخل) ضرورة تدريبية في غاية الاهمية لفعاليات ركض المسافات الطويلة الاخرى الاقل مسافة من مسافة ركض الماراثون التي يشاركون فيها مما سبب لهم هدرا لفترات زمنية تدريبية طويلة كان من الممكن ان تخصص لاجل تحقيق اهداف تدريبية ماراثونية تخصصية تتناسب مع حاجة الفعالية .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-١-١ انخفاض شديد في كميات تدريبات الركض بالقفز .

٥-١-٢ زيادة غير مبررة في استخدام التدريبات الاوكسجينية والالاكسجينية المتداخلة.

٥-٢ التوصيات

٥-٢-١ الاهتمام الاقصى باعطاء الجرعات التدريبية الكافية الهادفة لتنمية قوة عضلات الساقين التي يحتاجها عداء الماراثون من خلال زيادة تمارين الركض بالقفز

٥-٢-٢ ضرورة العمل التدريبي التخصصي من خلال تحديد عناصر تدريبية متخصصة في فعالية ركض الماراثون وكذلك تحديد عدائين متخصصين لتلك الفعالية .

المصادر

- ❖ ابو العلاء احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقوية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧)
- ❖ رودى شلمان : طرق الاحصاء في التربية الرياضية . ترجمة عبد علي نصيف ومحمد السامرائي ، بغداد ، دار الحدييد للطباعة ، ١٩٧٤
- ❖ ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ج٢ (البصرة ، ١٩٨٩)
- ❖ ريسان خريبط : العاب الساحة والميدان ، تعلم تكنيك تدريب : (البصرة ، مطبعة البصرة ، ١٩٨٧)
- ❖ زينب عبد الامير : تحليل الارقام القياسية الاولمبية النسوية لالعاب الساحة والميدان منذ عام ١٩٢٨ م ونهاية ١٩٩٦ م ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ م
- ❖ سامي الصفار واخرون : كرة القدم ، ط٢ (بغداد ، ١٩٨٥ ، مطبعة صلاح الدين ، ١٩٨٦)
- ❖ سعد محسن : تأثير اساليب التدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦
- ❖ عامر ابراهيم قنديلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ط١١ . (دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩).
- ❖ علي بن صالح الهرموري : علم التدريب الرياضي : (منشورات جامع قاريونس ، بنغازي ، ١٩٩٤)
- ❖ عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، ط١ : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٠)
- ❖ قاسم حسن : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠)

❖ كين دومتي : الساحة والميدان ، ط ٣ (امريكا ١٩٧٦)

❖ محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ص ١٧٥

❖ محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر

العربي ، ١٩٩٩)

❖ محمد حسن علاوي وابوالعلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤)

❖ محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨)

❖ موسى فهمي ابراهيم ، اللياقة البدنية التدريب الرياضي : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٥)

❖ نوري الشوك ورافع صالح فتحي : دليل الباحث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية (بغداد ، ب ط ، ٢٠٠٤)

❖ هارده ديترس : اصول التدريب (ترجمة علي عبد نصيف) مطبعة أوكيست التحرير ، بغداد ، ١٩٧٥

❖ Broks & fagey : :exercise exercise physiology,398.p. macmila publishing ,newyork. 1985.

❖ David, ne in troduc on to human physiogy han caster. Medicsl and techbica. Publish in go.ltb.1973.

❖ John cornianu planning of training cs , Rumania , 1976.

❖ Levxhenko , a:- :- the sprinet soviet sport review 2001 (1985).