

استخدام تدريبات خاصة لايقاع الركض الشديد المركز
بزمن مسافة السباق وتأثيره على تحمل السرعة
وانجاز عدو مسافة (400) متر

بحث تجريبي على عينة باعمار (15-16)

مقدم من قبل
م.د. فائزة عبد الجبار احمد

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان اهم ما يميز عصرنا الحديث ولاسيما خلال العقود الاخيرة منه ذلك التطور الكبير في العلوم المختلفة ،وقد نالت علوم التربية الرياضية نصيبا من هذا التطور ،وعلم التدريب احد هذه العلوم الذي حظي باهتمام لجميع المجالات المختلفة مما سبب تقدما هائلا في الارقام والانجازات الفردية والذي جاء من خلال البحوث والدراسات التي اسهمت في تشخيص وايجاد الحلول للعملية التدريبية ،وان من المميز ظهر باستخدام الزيادة الكبيرة للحجوم التدريبية خلال مراحل التدريب مع الحفاظ على المستوى العالي من الشدة نسبيا ،الامر الذي ادى الى الارتفاع بمستوى الاداء والانجاز الرياضي في الالعاب الرياضية كافة .فضلا عن استخدام وسائل وطرائق تدريبية حديثة وقد ادى هذا بطبيعة الحال الى توظيف جميع الوسائل والتقنيات الحديثة في تكنولوجيا التدريب . وتلعب صفة تحمل السرعة دورا مميزا وفعالا واساسيا في تطوير انجاز فعالية عدو مسافة (400) متر فضلا عن بقية الصفات الاخرى البدنية والحركية لاجل الوصول الى التكيف الفسيولوجي لاجهزة الجسم العضوية وترى الباحثة ان البحث في الطرائق المختلفة والاساليب المتعددة للتطوير ياخذ بنظر الاعتبار اهمية كل فعالية رياضية ومتطلباتها في تحقيق الهدف وبصورة خاصة الفعاليات التي تحتاج الى السرعة وهو مهم لمختلف الالعاب الرياضية وخصوصا فعالية ركض مسافة (400 متر) .

وتعد هذه الفعالية من الفعاليات التي تتميز بالسرعة والقوة والتحمل حيث اعتبرت ومن خلال هذه المميزات احد فعاليات العدو القصير الطويل والمبدأ الاساسي والجوهري في هذه المسافة (400متر) هو المحافظة على صفة الايقاع والاحتفاظ بمعدل السرعة الى نهاية السباق . وتتم من خلال تحسين قابلية التحمل الخاص وتشكل صفة تحمل السرعة احد الجوانب الهامة في تحقيق الانجاز .

وبناء على ما تقدم فان اهمية البحث تكمن في وضع اسس علمية صحيحة عند اختيار تدريبات خاصة لايقاع الركض بزمن مسافة السباق لتطوير تحمل السرعة لفعالية عدو مسافة (400متر) .

2-1 مشكلة البحث

ان جميع الامور المتعلقة بالعملية التدريبية والتي تضمنتها المصادر المتخصصة والتي تسلط الضوء على النظريات العامة والاسس التي يعتمد عليها التدريب الرياضي .ولغرض الوصول الى المستوى المتطور من المعرفة وبقدر عال من وسائل الكشف والتدريب بما يتماشى مع الحاجة الانية .

وقد لاحظ ان مستوى الانجاز في فعالية عدو مسافة (400)متر في العراق قد شهد ضعف واضح لان التدريبات المستخدمة اثناء البرامج المختلفة في مجال تحمل السرعة دون تحديد لايقاع الركض بأزمنة محددة مع التركيز على مسافة السباق ..ومن هنا جاءت مشكلة البحث لذا ارتأت الباحثة بوضع تدريبات خاصة في تحمل السرعة وتقنين الايقاع الخاص بالركض لمسافة (400)متر خلال المنافسة عن طريق الاحتفاظ بمعدل السرعة طيلة فترة المنافسة اثناء العدو لهذه المسافة لوضع قاعدة اساسية لتطوير نظم الطاقة اللاأكسجينية من خلال التدريبات بنفس مسافة السباق . وتكون الباحثة قد حاولت المساهمة في وضع بعض الحلول لبناء المناهج التدريبية لفعالية ركض مسافة(400)متر .

3-1 اهداف البحث

- 1- وضع تدريبات خاصة في لايقاع الركض الشديد المركز بزمن ومسافة السباق لتطوير تحمل السرعة وأنجاز عدو مسافة (400)متر لدى أفراد عينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير التدريبات الخاصة على تحمل السرعة وأنجاز مسافة (400)متر لدى أفراد عينة البحث .

4-1 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لدى اختبارات افراد عينة البحث .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من فئة الناشئين بأعمار 15-16 سنة .
- 2-5-1 المجال الزمني : 2009/11/25 ولغاية 2010/2/27
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب الكشافة والمركز التدريبي / الزعفرانية.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب الايقاعي

يعد أسلوب التدريب الايقاعي من المتطلبات التدريبية الأساسية لتدريب المسابقات العدو والركض في ألعاب القوى وبعض الأنشطة الرياضية . لذا يجب ان يتعرف المدرب قبل ان يبدأ في وضع برامج تدريب رياضية على اهم المتطلبات التي تمكنه من وضع برنامج تدريبي فعال وشامل ، والتي من اهمها التعرف على المفاهيم العلمية لمختلفة القدرات البدنية الحيوية والمتطلبات الفنية والمهارية بالمسابقة التي يقوم بتدريبيها . ويعد التدريب الايقاعي أسلوب تدريبي وهو (الركض بسرعة السباق لمسافات تقل عن مسافة السباق أو نفسها حتى يتكيف الجسم مع هذا المجهود في ظل النقص الاوكسجيني في ظروف مشابهة لظروف المنافسة⁽¹⁾ .

اما انواع ايقاعات الركض هي :-

1- الايقاع المستمر :

ويكون ركض طويل قصير الشدة من (50- 70 %) كحد اعلى لضربات القلب وهذا يتطلب ويقتضي ويحتاج الى كلايوجين والنشاطات الكلايوجينية المرتبطة بهذه العمليات .

2- الايقاع الشامل (الواسع) :

اي الاركاض المستمرة الشدة من (60- 80 %) لاقصى ضربات القلب للركض وهذا يحتاج او يعتمد على النظام كي يتغلب على انتاج حامض اللاكتيك والركض في هذا المستوى يعين او يساعد على ابعاد وازالة اجمالي حامض اللاكتيك وقدرة الجسم على التحمل في اعلى مستويات حامض الاكتيك .

3- الايقاع الشديد المركز :

اي فعاليات الركض المستمر الشدة من (80- 90) لاقصى ضربات القلب ومستوى حامض الاكتيك يصبح في اعلاه كما في اركاض حدود تحمل السرعة السرعة والتحمل الخاص ويضع تدريبات هذا النوع لتطوير نظم الطاقة اللاأوكسجينية⁽²⁾ .

2-2-2 التحمل- مفهومه- انواعه :

يعد عنص التحمل من اهم القدرات البدنية التي تتحكم في تحديد المستوى في الالعاب الرياضية . ويعرف بأنه " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته " وان اهم ما يميز هذا العنصر هي قابليته على التفاعل مع بقية العناصر البدنية الاخرى .

وقد ظهرت تقسيمات عديدة للتحمل ومن هذه التقسيمات:⁽¹⁾

¹ - احمد محمود الخادم ؛ التطبيقات العملية للتدريب اللاهوائي والهوائي ونظم انتاج الطاقة : مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة ، العدد السادس والعشرون ، 1999 ، ص 27.

² - حسين علي العلي ، عامر فاخر شغاتي ؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي : ط1 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2010 ، ص 110.

⁽¹⁾ مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 106.

1- التحمل العام 2- التحمل الخاص

1- التحمل العام : هو قدرة او قابلية الاجهزة الداخلية على مقاومة التعب عند اداء التمرينات الرياضية لفترة زمنية طويلة ، وبعبارة أخرى هي كفاءة المقاومة الجسمية ضد التعب .(2)
وتقوم بمسؤولية ثلاث أجهزة هي (التنفس -الدوران - العضلي) اذ يكون الاستهلاك القصوي للاوكسجين وهو مؤشر كفاءة هذه الاجهزة ،ولذا ترى الباحثة ان التحمل العام يحتاج في عملة الى نظام الهوائي لتأمين طاقة للاستمرار بالعمل .

2- التحمل الخاص

يعد عنصرًا بدنيا مهما في انجاز المسابقة او اداء التدريبات بقابلية وكفاءة عالية ، اذ انها تهدف الى تنمية العمليات الكيميائية في الاجهزة العضوية العاملة عن طريق رفع كفاءة وفاعلية عملية تبادل المواد بسرعة داخل الجسم.(3)

وقد صنف التحمل الخاص من حيث مدة دوام الجهد الى ثلاثة أصناف هي :- (4)

1- التحمل القصير المدى من زمن 45 ثانية -2 دقيقة .
ويتأثر هذا النوع بدرجة كبيرة بمستوى القدرة أو الطاقة من خلال مستوى تحمل السرعة وتحمل القوة .اذ يحتوي هذا النوع من التحمل على كل من الطاقة الهوائية واللاهوائية على الرغم من سيطرة الطاقة اللاهوائية .

2- التحمل متوسط المدى من 2- 8 .

يحتاج هذا النوع الى كل من الطاقة الهوائية واللاهوائية ولكن تزداد أهمية الهوائية عنها في القصير المدى اذ يشير (محمد عثمان) عن (واين ايك) الى نسبة الطاقة الهوائية واللاهوائية الى (20-80 %) وتزداد الى نسبة (50 %) في حالة الجري لمسافة مابين (800-1200) متر .

3- التحمل الطويل المدى 8 دقائق فما فوق .

يتميز بالاعتماد على الطاقة الهوائية وتزداد اهميتها كلما زاد زمن المثير على عكس الطاقة اللاهوائية التي تنخفض كلما زاد المثير والتي تظهر اهميتها اثناء المنافسة في نهاية السباق .وقد اتفق كل من (محمد حسن علاوي)(عصام عبد الخالق)على تقسيم التحمل الخاص كالآتي: (5) (6)

- تحمل السرعة

- تحمل القوة

- تحمل الاداء

- تحمل التوتر العضلي الثابت

من ذلك يتضح ان كل انواع التحمل ولمختلف وجهات نظر العلماء اتفقوا على اهمية تحمل السرعة والذي يدل على مكانة وتأثير هذه الصفة البدنية للاعب الرياضية التي تتطلب اداء بدني بشده عالية ولمدة طويلة نسبيا ولاسيما التي تعتمد على القدرة اللاهوائية .

2-2-3 تحمل السرعة :

(2) قاسم المنديلاوي ومحمود الشاطي ؛التدريب الرياضي والارقام القياسية:الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987،ص102.

(3) محمد حسن علاوي ؛علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: القاهرة، دار الفكر العربي، 2002 ،ص216.

(4) محمد عثمان ؛نشرة مركز التنمية الاقليمي ؛القاهرة ،العدد1999،24،ص19-20.

(5) محمد حسن علاوي ؛علم التدريب الرياضي :ط6، القاهرة، دار المعارف، 1979،ص173-175.

(6) عصام عبد الخالق ؛التدريب الرياضي:ط3، الاسكندرية، دار الكتب الجامعية، 1978،ص226.

يعد مصطلح تحمل السرعة من الصفات البدنية المركبة الذي يتكون من صفتين هي التحمل والسرعة، إذ يتميز العمل في هذه الصفة بالسرعة لاطول مدة زمنية ممكنة من دون هبوط المستوى. ولقد عرفها (كولدي وآخرون) على أنها "قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة"⁽¹⁾ اما هارا فيعرفها "قابلية تحمل التعب تحت ظروف حمل قصوي مع توفير الطاقة الضرورية عن طريق النظام اللاواكسجني"⁽²⁾ لقد عرفها (مفتي ابراهيم) تحمل السرعة "المقدرة على استمرار اداء الحركات المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية ولفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الاداء"⁽³⁾ ويمكن تقسيم تحمل السرعة الى:⁽⁴⁾

- 1- تحمل السرعة القصوى
- 2- تكمل السرعة الاقل من القصوى
- 3- تحمل السرعة المتوسطة

2-2-4 تدريب تحمل السرعة

يحتاج العداء الى تحمل السرعة بدرجات متفاوتة بحسب متطلبات الفعالية في بعض الاحيان يتطلب من المتسابق ان يزيد من سرعته في نهاية السباق او عند اجتياز لاعب آخر. ان تدريب الرياضيين على زيادة القدرة على تحمل السرعة (تحمل اللاكتيك) الذي يتراكم في عضلاتهم يجعلهم قادرين في السباقات على انهاء السباق اسرع مع المحافظة على السرعة لاطول مدة ممكنة. فحدوث التكيفات الفسيولوجية التي تسمح بانتاج مزيد من الطاقة اللاهوائية والتي من خلالها يتم تنمية تحمل السرعة الذي بدوره يؤدي الى تحسين عمل المنظمات وزيادة نشاط الانزيمات في العضلات وزيادة تحمل الالام الناتجة عن تراكم الاحماض في العضلات ساعد الرياضي المحافظة على سرعته والنجاح في السباقات ولاسيما في النصف او الثلث الاخير منه.⁽⁵⁾ وفي نفس السباق يوجز (عبد علي نصيف) عن (ماتيف) تحمل السرعة هو قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية (مثل الركض القصير، ركض المسافات المتوسطة)⁽⁶⁾ ومن خلال ذلك ترى الباحثة أن هدف تحمل السرعة هو زيادة القابلية على الاستمرار والانتاج رغم الجهد القصوي في الفعالية المعنية وتعبير آخر يمثل تحمل السرعة قابلية الرياضي على مواصلة الاداء الرياضي وحسب ماتحتاجة الفعالية الرياضية من متطلبات الاداء وبشدة عالية الى نهاية مسافة السباق.

2-2-4 تحمل السرعة وفعالية ركض (400متر).

ان سباق عدو مسافة 400متر من السباقات السريعة في العاب القوى، فهو السباق الوحيد الذي يتم فيه العدو بسرعة شبه قصوى طيلة مسافة المنافسة لذا فهي تتطلب قدرا كبيرا من السرعة والقوة والتحمل فضلا عن الارادة القوية لدى الفرد الرياضي لانهاء السباق والمنافسة.

(1) - coldy and others; metholoding of training :Moscow.1986,p.342.

(2) - harre.d.principle of sport training, berlin sport recharge .1990.p119.

(3) مفتي ابراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكره، 1998، ص107.

(4) عصام عبد الخالق؛ مصدر سبق ذكره، 1978، ص176.

(5) فائزة عبد الجبار؛ التخطيط المبرمج لتوزيع حمل تدريب تحمل السرعة وتأثيره على انجاز عدو 400متر، رسالة

ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2003، ص24.

(6) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين؛ مصدر سبق ذكره، 1979، ص19.

وعند دراسة هذه الفعالية من الناحية الفنية ترى الباحثة ان هناك مراحل فنية في اداء فعالية عدو (400متر) تكون مشابهة لفعالية (200متر) غير ان فرق المسافة هو الفارق الوحيد بالنسبة للاداء الفني لذلك قسم المختصين امكانية اداء فعالية ركض (400متر) الى اربعة اقسام رئيسية وحسب ما جاء عن (سليمان علي واخرون 1979) وان هذه المراحل هي: (1)

- 1- مرحلة الانطلاق (من نقطة البداية).
 - 2- مرحلة زيادة السرعة – التعجيل – التسارع.
 - 3- مرحلة مابعد قمة السرعة – اي مرحلة الانسياب او الحفاظ على السرعة المتولدة .
 - 4- مرحلة السرعة الى النهاية.
- وعلى ذلك تؤكد الباحثة ان مرحلة تحمل السرعة تكون اهم مرحلة من مراحل السباق حيث يؤدي هذا التحمل الى قدرة على الاستمرار في العمل العضلي ذي الشدة المرتفعة الى نهاية السباق والذي يحتاج الى قوة في العضلات العاملة وكذلك الى قدرة كبيرة على مواجهة ترسب حامض اللاكتيك في الجسم ومحاولة الاستمرار والحفاظ على السرعة النسبية رغم تركيز حامض اللاكتيك الى نهاية المسافة .

الباب الثالث

(1) سليمان علي واخرون؛ مسابقات الميدان والمضمار – تكنيك – تعليم – تدريب؛ القاهرة، 1979 دار المعارف ،ص103-107.

3- منهج البحث وأجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

يتوقف اختيار اي منهج على طبيعة الدراسة المستخدمة لتحقيق اهداف البحث والتحقق من صحة فروضة. لذا أختارت الباحثة المنهج التجريبي لغرض تحقيق اهداف بحثها وباسلوب المجموعتين المتجانسة والمتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي .

3-2 عينة البحث

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهي التي "يتم اختيارها اختيارا حرا على اساس انها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث" (1)

وتمثل مجتمع البحث بعدائين باعمار (15-16سنة) يمثلون رياضيين يتدربون في مراكز تدريبية في محافظة بغداد ومنهم مركز ملعب الكشافة والمركز التدريبي في الزعفرانية ويبلغ افراد عينة البحث (14) رياضيا (7) منهم لكل مجموعة وتشكل نسبتهم (100%) من المجتمع الاصل. وللتأكد من تجانس وتكافؤ العينة اجرت الباحثة اختبار معامل الالتواء للتجانس بالطول والعمر والوزن ودلت نتائج الاختبار وكما موضح في الجدول (1) و(2) على تجانس وتكافؤ العينة .

الجدول (1)

اختبارات التجانس بالطول والوزن والعمر وقيمة معامل الالتواء لدى افراد عينة البحث التجريبية والضابطة لفعالية ركض مسافة (400متر).

ت	المتغيرات	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
1	الطول/ سم	164	164	3.68	037-	تجانس
2	الوزن/كغم	54.62	54.6	1.75	0.66+	تجانس
3	العمر/سنة	16.02	16	0.84	0.06-	تجانس

يلاحظ من الجدول ان جميع قيم معامل الالتواء كانت اقل من (3±) مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها وهذا يعني تجانس العينة .

جدول(2)

اختبارات التكافؤ في متغيرات الدراسة لدى افراد عينة البحث التجريبية والضابطة لفعالية ركض مسافة (400)متر.

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	القيمة ت الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	اختبار تحمل السرعة ركض مسافة (500)متر	75.36	1.117	74.99	1.08	2.03	2.12	غير معنوي
2	اختبار انجاز (400)متر	59.36	1.348	58.76	1.130	2.07		

3-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :-

3-4-1 وسائل جمع المعلومات

(1) ذوقان عبيدات واخرون: البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه: عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988، نص116.

استعانت الباحثة بالوسائل والادوات اللازمة لدراسة بحثها ومنها:

1- المصادر العلمية العربية والاجنبية

2- ساعات توقيت يدوية عدد (6)

3- حاسبة الكترونية

4- جهاز لقياس الطول والوزن

5- ملعب ساحة وميدان

3-5-3 خطوات اجراء البحث :-

3-5-1 التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الميدانية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها .

ولاجلة اجرت الباحثة بمساعدة فريق العمل المساعد تجربتها الاستطلاعية بتاريخ 2009/11/25 المصادف يوم الثلاثاء على مجموعة من الرياضيين بلغ عددهم (2) ولم يستبعدوا من التجربة الرئيسية للحاجة الى اكمال عدد افراد العينة .

3-5-2 الاختبارات القبليّة :-

تم اجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتي التجريبيّة والضابطة الساعة الثانية ظهراً بتاريخ 2009/11/29 المصادف يوم السبت والخميس .

وقد تم اجراء الاختبارات كما يلي :-

1- السبت 2009/11/27 اختبار تحمل السرعة (500) متر

2-الخميس 2009/11/29 اختبار الانجاز مسافة ركض (400) متر

3-5-3 المنهج التدريبي:

اعدت الباحثة منهج تدريبي لتحسين مقدار تحمل السرعة لفعالية ركض مسافة (400) وكما مبين في الملحق (1) معتمدة على خبرتها وتجربتها الميدانية ومستعينة بآراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي والعباقرة فضلا عن المصادر العلمية . وكان مدة تنفيذ البرنامج التدريبي (12) اسبوعاً بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع حيث بدأ المنهج في يوم السبت المصادف 2009/12/6 وانتهى في يوم الثلاثاء المصادف 2010/2/23 . ولكي يكون هناك تصور اكبر عن توزيع الاحمال التدريبيّة في الاسبوع المختلفة يتضح الاتي :-

1- استخدام تدريبيات خاصة لايقاع الركض الشديد المركز بنفس مسافة السباق وزمن فعالية عدو مسافة (400) متر .

2- استخدام الشدة شبه القصوى (80-90 %) في الوحدة التدريبيّة فضلاً عن استخدام مبدأ التدرج والتموج للاحمال التدريبيّة في البرنامج التدريبي .

3- يكون حجم التدريبات بما يتماشى مع درجات الشدة .

4- اما مدة الاشتتشاف فقد كانت بحسب عودة النبض الى (120/ن/ض) .

5- استخدمت الباحثة المسافات بنفس مسافة السباق في الوحدات التدريبيّة جميعها وكان الاختلاف فقط في توزيع الشدد لها بحيث تكون مشابهة الى ظروف المسابقة .

3-5-4 الاختبارات البعدية :-

بعد ان تم تطبيق المنهاج التدريبي لتطوير تحمل السرعة ضمن المدة المحددة لها أجرت الباحثة الاختبارات البعدية في الثانية ظهرا من يوم الخميس /السبت المصادف 25-2010/2/27 بالاسلوب والظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية وكما يلي :-

1- الخميس 2010/2/25 اختبار تحمل السرعة عدو مسافة (500)متر

1- السبت 2010/2/27 اختبار الانجاز عد مسافة (400)متر .

الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التي ساعدتها على معالجة وأظهار نتائج بحثها ومن خلال البرنامج (spss) .

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الوسيط
- 3- معامل الالتواء
- 4- اختبار (t) للعينات المتناظرة
- 5- الانحراف المعياري .

الباب الرابع

- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- 1-4 عرض نتائج اختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة (التجريبية) في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .
- 2-4 عرض نتائج اختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة (الضابطة) في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .
- 3-4 عرض نتائج اختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية) (الضابطة) في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

احتوى هذا الباب على عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة وتحليلها ومناقشتها من خلال الاختبارات التي اجرتها على عينة البحث واشتملت مايلي :
 1-4 عرض نتائج اختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة (التجريبية) في متغيرات الدراسة لدى افراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

جدول(3)

الدالة الاحصائية	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحتسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	ت
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	2.12	5.92	1.92	71.96	1.117	75.36	اختبار تحمل السرعة ركض مسافة (500) متر	1
معنوي		3.51	1.607	57.36	1.348	59.36	اختبار الانجاز ركض مسافة (400)متر	2

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) .

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة لدى فعالية عدو مسافة (400متر) وعلى التوالي :

بينت النتائج وجود فرق معنوي للمجموعة (التجريبية) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار تحمل السرعة لركض مسافة (500) متر اذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (75.36) و (1.117) وللاختبار البعدي (71.96)و(1.92) وبأستخراج قيمة (τ) المحتسبة البالغة (5.92) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2.12) فهذا يدل على معنوية الفرق.

اما في اختبار الانجاز لعدو مسافة (400) متر اذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (59.36) و (1.348) وللاختبار البعدي (57.36)و(1.607) وبأستخراج قيمة (τ) المحتسبة البالغة (3.51) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2.12) فهذا يدل على معنوية الفرق.

2-4 عرض نتائج اختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة (الضابطة) في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

جدول (4)

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	ت
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	2.12	2.23	1.05	73.22	1.08	74.99	اختبار تحمل السرعة ركض مسافة (500) متر	1
معنوي		1.35	1.205	57.13	1.130	58.76	اختبار الانجاز ركض مسافة (400) متر	2

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) .

يبين الجدول (4) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة لدى فعالية عدو مسافة (400متر) وعلى التوالي :

بينت النتائج وجود فرق معنوي للمجموعة (الضابطة) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار تحمل السرعة لركض مسافة (500) متر اذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (74.99) و (1.08) وللاختبار البعدي (73.22) و(1.05) وبأستخراج قيمة (τ) المحتسبة البالغة (2.23) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.12) فهذا يدل على معنوية الفروق.

اما في اختبار الانجاز لعدو مسافة (400) متر اذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (58.76) و (1.130) وللاختبار البعدي (57.13) و(1.205) وبأستخراج قيمة (τ) المحتسبة البالغة (3.35) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.12) فهذا يدل على معنوية الفروق.

جدول (5)

عرض نتائج اختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية) و(الضابطة) في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

جدول(5)

الدلالة الاحصائية	قيمة(ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الاختبار البعدي/ضابطة		الاختبار البعدي/ تجريبية		الاختبارات	ت
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	2.12	2.27	1.05	73.22	1.92	71.96	اختبار تحمل السرعة ركض مسافة (500) متر	1
معنوي		3.32	1.205	57.13	1.607	57.36	اختبار الانجاز ركض مسافة (400)متر	2

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) .

يبين الجدول (5) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة لدى فعالية عدو مسافة (400متر) وعلى التوالي :

بينت النتائج وجود فرق معنوي للمجموعتين (التجريبية) و(الضابطة) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار تحمل السرعة لركض مسافة (500) متر اذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (71.96) و (1.92) وللاختبار البعدي (73.22) و(1.05) وبأستخراج قيمة (τ) المحتسبة البالغة (2.23) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2.12) فهذا يدل على معنوية الفرق.

اما في اختبار الانجاز لعدو مسافة (400) متر اذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (57.36) و (1.607) وللاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (57.13) و(1.205) وبأستخراج قيمة (τ) المحتسبة البالغة (3.35) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2.12) فهذا يدل على معنوية الفرق.

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول (3) و(4) والنتائج التي يوضحها ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتعزو الباحثة ان سبب هذا التطور الى المنهاج التدريبي و هذا الاسلوب قد حقق الهدف منها اذ تمكن افراد العينة من اداء فعالية عدو (400) متر بدرجة شدة عالية دون حدوث هبوط جوهري في مستوى تحمل السرعة . حيث كان الركض بالايقاع الشديد المركز المحدد في التدريبات قابلة للتطبيق ومفيدة بنحو عام وبما يتناسب مع متطلبات الفعالية وكذلك استخدام الشدة بحسب مفردات المنهاج لكل رياضي وتثبيت الراحة بين التكرارات والمجاميع وفق عودة النبض الى (120 ن/د) اذ يعد النبض مقياسا مؤشرا لمستوى الجهد المبذول ومستوى حالة الاجهزة الوظيفية وقدرتها , وبذلك استنتجت الباحثة ان تدريبات الركض بالايقاع الشديد المركز الواردة في البحث ذات تأثير واضح وفعال في تحسين تحمل السرعة لدى عينة البحث وبالتالي تحسين الانجاز من خلال تكييف عينة البحث الى مفردات البرنامج الذي تضمن اسلوب الركض بأيقاع فعالية (400) متر بنفس وسرعة الاداء لذلك نرى ان توزيع الجهد كان على وفق مؤشر معدل السرعة المطلوبة لكل رياضي بحيث يكون التركيز عند تدريب هذه الفعالية على التدريبات ذات الشدة الاقل من القصوى التي تكون مقارنة لنوع المسابقة بحيث يكون هناك تكييف لاجهزة جسم الرياضي الوظيفية وقدرتها على اداء الفعالية بشدة المسافات ادى ذلك الى ان تكون قابلية العمل البدني عالية وبالتالي تحسين الانجاز . وكما وجدت هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وهذا يعود الى البرنامج المعد من قبل مدربهم .

اما بالنسبة الى اختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) يتضح من الجدول (5) هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة هذا التطور يعود الى التدريبات المستخدمة كانت مشابهة للاداء خلال جميع الوحدات التدريبية ادى ذلك الى حدوث هذا التطور . وان " استخدام اسلوب التدريبات على دقة خصوصية التدريب يؤدي الى الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة وبالتالي يتعلق بالجوانب الاساسية وبدقة الاداء فالتدريب المنظم المتكرر ومن خلال وضع الحمل التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة"⁽¹⁾ .

(1) قاسم حسن ،منصور جميل العنكي؛اللياقة البدنية وطرائق تحسينها؛ بغداد ،مطبعة التعليم العالي ،1988،ص113.

5-الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات :

من نتائج هذا البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية :

- 1- ان التدريبات الخاصة لايقاع الركض الشديد المركز اسهمت في تطوير تحمل السرعة لفعالية ركض مسافة (400)متر .
- 2- ادى اسلوب العمل بالتدريبات الخاصة لايقاع الركض الشديد المركز في المنهاج التدريبي كان تأثيره ايجابيا وذو فعالية في تطوير انجازفعالية ركض مسافة (400)متر.

5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة احتواء المنهاج التدريبي المعد من قبل المدربين على عكذا نوع من التدريب لايقاع الركض الشديد المركز بنفس المسافة وزمن اداء الفعالية.
- 2- الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير فعاليات الرض الاخرى .

المصادر العربية والاجنبى

1. احمد محمود الخادم ؛ التطبيقات العملية للتدريب اللاهوائى والهوائى ونظم انتاج الطاقة: مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، العدد السادس والعشرون، 1999 .
2. حسين علي، عامر فاخر شغاتي ؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضى: ط1 بغداد، دار الكتب والوثائق، 2010، .
3. ذوقان عبيدات واخرون؛ البحث العلمى مفهومه وادواته واساليبه: عمان، دار الفكر العربى للنشر والتوزيع، 1988.
4. مفتى ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: القاهرة، دار الفكر العربى، 1998، ص106.
5. محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة اللاياضية: دار الفكر العربى، القاهرة، 2002.
6. محمد عثمان؛ نشرة مركز التنمية الاقليمي؛ القاهرة، العدد24، 1999.
7. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضى: ط6، القاهرة، دار المعارف، 1979.
8. سليمان علي واخرون؛ مسابقات الميدان والمضمار -تكنيك- تعليم- تدريب: دار المعارف، القاهرة، 1979.
9. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضى: ط3، الاسكندرية، دار الكتب الجامعية، 1978.
10. قاسم المندلأوي ومحمود الشاطي؛ التدريب الرياضى والارقام القياسية: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
11. - فائزة عبد الجبار؛ التخطيط المبرمج لتوزيع حمل تدريب تحمل السرعة وتأثيره على انجاز عدو 400متر، رسالة ماجستير ،جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2003.
- 12-coldy and others؛ metholoding of training :Moscow.1986.
- 13-harre.d.principle of sport training, berlin sport recharge .1990.

ملحق (1)

يوضح مفردات المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية لمدة (شهر)

ت	اليوم والتاريخ الاسبوع	الوحدة التدريبية	التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المراجع	الراحة بين المراجع	الحجم/كم
-1	السبت 2009/12/6	الاولى	400متر	%80	7	عودة النبض الى120ن/د	2 مرة (3/4)	عودة النبض الى90ن/د	2800
	الثلاثاء 2009/12/9		400متر	%80	7	عودة النبض الى120ن/د	2 مرة (4/3)	عودة النبض الى90ن/د	2800
-2	السبت 2009/12/13	الثانية	400متر	%83	6	عودة النبض الى120ن/د	2 مرة (3/3)	عودة النبض الى90ن/د	2400
	الثلاثاء 2009/12/16		400متر	%83	6	عودة النبض الى120ن/د	2 مرة (3/3)	عودة النبض الى90ن/د	2400
-3	السبت 2009/12/20	الثالثة	400متر	%85	5	عودة النبض الى120ن/د	2 مرة (1/1)	عودة النبض الى90ن/د	2000
	الثلاثاء 2009/12/23		400متر	%85	5	عودة النبض الى120ن/د	2 مرة (1/1)	عودة النبض الى90ن/د	2000
-4	السبت 2009/12/27	الرابعة	400متر	%87	4	عودة النبض الى120ن/د	1	عودة النبض الى90ن/د	1600
	الثلاثاء 2009/12/30		400متر	%87	4	عودة النبض الى120ن/د	1	عودة النبض الى90ن/د	1600