

تأثير تدريبات السرعة الحرجة في تطوير التحمل الخاص وانجاز ركض 800م

م.م سنان عبد الحسين علي

ملخص البحث

اتفقت العديد من الدراسات التربوية والسيكولوجية على وجود الفروق الفردية بين الطلبة من هم في مرحلة عمرية ودراسية واحدة، والغرض تقليل صرف الطاقة بأقل جهد ممكن وتأخير ظهور حالة التعب فضلا عن إنهاء السباق بأقل جهد وتحقيق أفضل انجاز، حيث تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية صحيحة عند اختيار أسلوب تدريبي ناجح ومؤثر ومناسب من خلال تطبيق استخدام تدريبات بمسافات اقل وشدة عالية عند تحديد المدة الزمنية للسرعة الحرجة في تطوير صفة تحمل السرعة لركض مسافة (800م) وبذلك يسهم البحث أسهاما جادا في تطوير الانجاز والاحتفاظ بالأداء الإيقاعي للركض من خلال تحسين الاستجابة الوظيفية الداخلية لمثيرات التدريب المختلفة، أما مشكلة البحث تكمن في قلة استخدام أساليب التدريب المرتفع الشدة من خلال مسافات اقل وشدة أعلى، وهذا مادفع الباحث إلى البحث والتقصي عن أسلوب تدريبي على كيفية استخدام زمن الأداء لتدريبات بمسافات اقل وشدة أعلى وفق تحديد المدة الزمنية للسرعة الحرجة، أما هدفا البحث

- أعداد منهج باستخدام تدريبات بمسافات اقل وشدة أعلى على تطوير تحمل السرعة الخاصة لركض مسافة 800
- التعرف على تأثير استخدام تدريبات بمسافات أقل وشدة أعلى على تطوير تحمل السرعة الخاصة لركض مسافة 800م

أما فرض البحث فهناك فروق ودلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي، أما الفصل الثالث فقد شمل على منهج البحث والاختبارات الخاصة، أما التوصيات فقد كانت هو التأكيد استخدام التدريبات بمسافات اقل وشدة أعلى وفق تحديد المدة الزمنية للسرعة الحرجة لتطوير تحمل السرعة والقوة .

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

نالت علوم التربية الرياضية نصيبا من التطور كما ونوعا، وعلم التدريب أحد هذه العلوم والتي أخذ الحيز الأكبر إذ ساعده على الوصول إلى مستوى الأعجاز البشري في الرياضات ومنها ألعاب القوى لأنه يستند على أسس علمية تخضع للمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية وغيرها من العلوم، كما أظهرت هناك عدد من الطرائق والأساليب التدريبية التي تهدف إلى أعداد الرياضيين سواء كانوا ناشئين أم متقدمين والهدف من ذلك ألا يكون التدريب على طريقة واحدة فضلا عن عشوائية التدريب عند استخدام الطريقة أو الأسلوب وتوظيفه في خدمة الرياضي. إذ اتفقت العديد من الدراسات التربوية والسيكولوجية على وجود الفروق الفردية بين الطلبة من هم في مرحلة عمرية ودراسية واحدة، والغرض تقليل صرف الطاقة بأقل جهد ممكن وتأخير ظهور حالة التعب فضلا عن إنهاء المباراة أو السباق بأقل جهد وتحقيق أفضل انجاز، وقد يؤدي ذلك بطبيعة الحال إلى زيادة الحمل التدريبي الإجمالي والتعب الواقع على كاهل الرياضي خلال التدريب ولما كانت عملية التدريب الرياضي تعتمد على الانتقال المستمر والمتكرر بين حالتي التعب والراحة للرياضي خلال الوحدات التدريبية المختلفة لما تحتاجه كل وحدة تدريبية بما يتناسب عملها، لذا أصبح من الضروري استخدام أساليب تدريبية تتناسب عملها، لذا أصبح من الضروري استخدام أساليب تدريبية تتناسب وقدرات الفرد الرياضي والفئة الرياضية من خلال استخدام الشدّد العالية مما تساعد الرياضي على تطوير أحد الصفات البدنية المهمة وهي تحمل السرعة وتقنين حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية أو أثناء إحدى مراحل الأعداد البدني للرياضي وتلافي العشوائية عند وضع مفردات المنهج خلال الجرعة التدريبية وفعالية (800م) هي إحدى الفعاليات الرياضية التنافسية التي تحتاج إلى صرف طاقة ومعدل وسطي للسرعة الخاصة بالفعالية وبناء على ماتقدم فإن الأهمية تكمن في وضع أسس علمية صحيحة عند اختيار أسلوب تدريبي ناجح ومؤثر ومناسب من خلال تطبيق استخدام تدريبات بمسافات أقل وشدة أعلى عند تحديد المدة الزمنية للسرعة الحرجة في تطوير صفة تحمل السرعة لركض مسافة (800م) وبذلك يسهم البحث أسهاما جادا في تطوير الانجاز والاحتفاظ بالأداء الإيقاعي للركض من خلال تحسين الاستجابة الوظيفية الداخلية لمثيرات التدريب المختلفة

2-1 مشكلة البحث :

أن تسجيل الأرقام القياسية وزيادة معدل تطور هذه الأرقام أعتمد في أحد جوانبه على الزيادة الكبيرة في الأحمال التدريبية والشدة العالية لدى الرياضيين ، وهذا بطبيعة الحال دفع عددا كبيرا من الباحثين إلى الاهتمام بدراسة أساليب التدريب الرياضي والبحث عن الأسلوب الأمثل وزيادة فاعليتها لدى الرياضي لخلق حالة التوازن في التدريب وان من أسباب تدني مستوى الانجاز لمسافة 800م لدى طلاب التربية الرياضية عدم التقصي والبحث عن أساليب تدريبية مناسبة وتقنين هذه الأساليب من حيث مكونات الحمل التدريبي فضلا عن قلة استخدام أساليب التدريب الفترتي المرتفع الشدة من خلال مسافات أقل وشدة أعلى ، وهذا مادفع الباحث إلى البحث والتقصي عن أسلوب يساعد على تطوير تحمل السرعة ، لذا ارتأى الباحث تحديد أسلوب تدريبي على كيفية استخدام زمن الأداء لتدريبات بمسافات أقل وشدة أعلى على وفق تحديد المدة الزمنية للسرعة للدرجة .

2-1 هدفا البحث :

- أعداد منهج باستخدام تدريبات بمسافات أقل وشدة عالية في تطوير تحمل السرعة الخاصة لركض مسافة 800م
- التعرف على تأثير تدريبات بمسافات أقل وشدة أعلى في تطوير تحمل السرعة الخاصة لركض مسافة 800م

3-1 فرض البحث :

هناك فروق ودلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث .

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية للعام الدراسي (2012-2013)

2-4-1 المجال الزمني : المدة من 3/10 / 2013 ولغاية 30 / 4 / 2013

3-4-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

أعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدى لأنه يتناسب وطبيعة إجراءات البحث نظرا لان "البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى لذا يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق"⁽¹⁾

2-3مجتمع عينة البحث :-

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة القادسية للعام الدراسي 2012-2013 والبالغ عددهم (176) طالب يمثلون (6)شعب وبالطريقة العشوائية تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (40) طالبا ،المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (20)طالب و المجموعة الضابطة والبالغ عددهم (20) طالبا و بعد استبعاد كل من الراسبين والرياضيين والمعلمين ، حيث تمثل النسبة 22% حيث تم إجراء التجانس والتكافؤ على أفراد عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) حيث كان التجانس في متغيرات (تحمل القوة – تحمل السرعة –الانجاز)

(¹) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : القاهرة ،دار الفكر العربي ،سنة 1999 ،ص 10

جدول (1)

اختبارات التجانس (تحمل السرعة - تحمل القوة - الانجاز) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة F	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-						
تحمل السرعة	0.04	2.06	0.03	2.09	1.94	0.17	غير معنوي	1.43	0.12	غير معنوي
تحمل القوة	0.63	149.85	0.49	153.60	2.75	0.11	غير معنوي	1.34	0.13	غير معنوي
الانجاز	0.28	3.12	0.45	2.96	4.66	0.16	غير معنوي	1.37	0.18	غير معنوي

*قيمة (ت) الجدولية (38) واحتمال الخطأ (0,05) = 2,09

جدول (2)

بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التكافؤ

المجموعات	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الضابطة	تحمل السرعة	2.06	0.04	0.01	6.40	0.85	اعتدالي ومتطابق
	تحمل القوة	149.85	0.63	0.03	9.90	0.63	اعتدالي ومتطابق
	الانجاز	3.12	0.28	0.06	1.60	1.00	اعتدالي ومتطابق
التجريبية	تحمل السرعة	2.09	0.03	0.01	2.50	0.96	اعتدالي ومتطابق
	تحمل القوة	153.60	0.49	0.23	4.70	0.97	اعتدالي ومتطابق
	الانجاز	2.96	0.45	0.10	1.60	1.00	اعتدالي ومتطابق

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :-

1-3-3 وسائل جمع المعلومات :-

استعان الباحث بالأدوات الآتية في جمع المعلومات الخاصة بالبحث "بيانات أو عينات أو أجهزة" (1) وعن طريقها يمكن التوصل إلى النتائج واستثمارها في العمل البحثي "بكفاية ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت" (2)

2-3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة والتجريب
- الاختبارات والقياس

(1) وجيه محبوب (وأخرون) : طرائق البحث العلمي ومناهج في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، سنة 1988، ص 85
(2) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، سنة 1995، ص 213

- ساعة توقيت
- ملعب ساحة وميدان
- حاسبة يدوية

3-4-4 الاختبارات المستخدمة في البحث*:

3-4-1 اختبار ركض بالقفز لمدة دقيقة :

الهدف من الاختبار :- معرفة مستوى تحمل القوة للمختبر وهو خاص لفعاليات ركض المسافات المتوسطة والطويلة .
الأدوات اللازمة :-

- 1- ملعب (مضمار) العاب القوى
- 2- ساعة توقيت الكترونية عدد(4)
- 3- مطلق
- 4- مسجل
- 5- مقياتي عدد(5)

وصف الأداء :-

يقف المختبر خلف خط البداية المحدد له ،ومن وضع الوقوف ،وعند سماع إشارة البدء ينطلق المختبر ركض بالقفز (رجل واحدة بالتناوب)لقطع أطول مسافة خلال دقيقة واحدة .

تسجيل المسافة المقطوعة من خلال المختبر بالمتر (تحسب المسافة من بداية الانطلاق حتى نهاية الوقت المحدد وهو دقيقة) .

3-4-2 اختبار ركض (400م) من البداية العالية⁽¹⁾:

الهدف من الاختبار :- معرفة مستوى تحمل السرعة للمختبر وهو خاص لفعاليات ركض المسافات المتوسطة والطويلة
الأدوات اللازمة :-

- 1- ملعب (مضمار) العاب القوى.
- 2- ساعة توقيت الكترونية عدد(5).
- 3- مسجل .
- 4- مقياتي.
- 5- مطلق.

وصف الاختبار:-

يقف المختبر خلف خط بداية ركض (400م) من وضع البدء العالي

عند سماع إشارة البدء ينطلق المختبر بسرعة حتى يجتاز خط النهاية (تم إجراء الاختبار لكل 5 مختبرين لغرض المنافسة)

يسجل المختبر الزمن الذي يقطع فيه مسافة (400م) انطلاقاً من إشارة البدء حتى اجتياز خط النهاية .

يسجل الوقت المستغرق من قبل المختبر لأقرب 1/100 من الثانية وعليه يحسب الزمن بالدقائق والثواني وأعشار الثانية .

3-5-3 خطوات إجراء البحث :-

3-5-1 التجربة الاستطلاعية :-

(1) محمد صبحي حسانين مصدر السابق ذكره ،1995،ص242
(* ملحق رقم 1

أن التجربة الاستطلاعية عبارة عن (دراسة تجريبية أولية يقوم بها على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته) (1) ، ولأجله أجرى الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد * تجربته الاستطلاعية على (10) طلاب خارج عينة البحث في يوم الأحد المصادف 2 / 8 / 2013 في تمام الساعة 12,30 ظهرا

2-5-3 التجربة الميدانية :

تعد التجربة الميدانية تنظيمًا محكمًا للفروض والشروط التي يمكن أن نلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة المحدثة والمسببة (2) ، وعند الإطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية الآتية :

1-2-5-3 الاختبارات القبلية :-

أجريت الاختبارات القبلية على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لفعالية (800 م) في الساعة (12,30 ظهرا) من الأيام (26-28-2013) تم إجراء الاختبارات الآتية :

- يوم (26-2-2013) اختبار ركض 200م على المضمار وتم احتساب المسافة لتخمل القوة
- يوم (28-2-2013) اختبار ركض 400م على المضمار وتم احتساب المسافة لتحمل السرعة

2-2-5-3 المنهج التجريبي :

بعد الإطلاع على المصادر والدراسات السابقة أعد الباحث منهاجا خاصا بفعالية ركض مسافة (800 م) للطلاب وبعد تحديد المدة الزمنية للسرعة الحرجة (السرعة الهوائية) التي تتناسب مع الفئة العمرية المختارة حيث استغرق المنهج (8) أسبوع بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا وبلغ عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية وتم تطبيقها في المدة الزمنية من يوم (10-3 ولغالية 30-4) أما التكرارات فكانت على وفق مستويات الشدة ولكن وضعت على شكل مجاميع تدريبية كما أستخدم مدة الراحة بين التكرارات هي الراحة النسبية فضلا عن استخدام التدرج والتموج في شدة الحمل التدريبي ليكون مرحلة التعويض الزائد للمجموعة التجريبية ومن ثم فإن أداء العمل التدريبي يجب أن يتم بحيث يؤدي إلى التعب لغرض تطوير تحمل السرعة والانجاز فضلا عن المدة الزمنية المحددة إذ أستخدم المسافات عند تدريب هذه الفعالية كانت (200-300-400 - 150 - 100-600-) موزعة على 16 وحدة تدريبية .

3-2-5-3 الاختبارات البعدية :-

بعد أن تطبيق المنهج التدريبي بأسلوب تدريبات بمسافات اقل وشدة عالية وفق تحديد المدة الزمنية للسرعة الحرجة لها ، أجرى الباحث الاختبارات البعدية في (30-4-2013) وبأسلوب نفسه والظروف والإجراءات التي تمت بها الاختبارات القبلية .

5-3 الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التي ساعدت على معالجة نتائج بحثه ومن خلال استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) .

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (t) للعينات المترابطة
- (ك)²

(1) ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط 6 ، عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، سنة 1988 ، ص 195

(2) فواد أبو حطب ومحمد سيف الدين : معجم علم النفس والتدريب ، ج 1 ، القاهرة ، مطابع الامير ، سنة 1984 ، ص 85

(*كادر العمل المساعد:

م.م محمد عبد الرحمن

م.م حيدر محمد مصلح

مدرب العاب قاسم صاحب

1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

احتوى هذا الفصل على عرض النتائج التي توصل إليها الباحث وتحليلها ومناقشتها من خلال الاختبارات التي أجراها على عينة البحث واشتملت على ما يأتي :-

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وتحليلها ومناقشتها

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المجموعات	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س-	ع	س-			
الضابطة	تحمل السرعة	0.04	2.06	0.03	2.01		0.00	معنوي
	تحمل القوة	0.63	149.85	0.55	156.33		0.00	معنوي
	الانجاز	0.28	3.12	0.38	2.74	4.84	0.00	معنوي
التجريبية	تحمل السرعة	0.03	2.09	0.02	2.02		0.00	معنوي
	تحمل القوة	0.49	153.60	0.33	162.44		0.00	معنوي
	الانجاز	0.45	2.96	0.33	2.54	3.76	0.00	معنوي

*قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (19) = 2,09

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لفعالية (800م) إذ كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار تحمل السرعة في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (2,06) والانحراف المعياري هو (0,04) أما تحمل القوة فقد كان الوسط الحسابي (149,85) وأما الانحراف المعياري فقد كان (0,63) أما الانجاز فقد كان الوسط الحسابي هو (3,12) والانحراف المعياري (0,28) أما نتائج الاختبارات البعدي للمجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي لتحمل السرعة (2,01) والانحراف المعياري (0,03) أما الوسط الحسابي لتحمل القوة (156,33) والانحراف المعياري (0,55) أما الانجاز فقد كان الوسط الحسابي (2,74) والانحراف المعياري (0,38) حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (4,84) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2,09) وبدرجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتحمل السرعة (2,09) أما الانحراف المعياري هو (0,03) أما اختبار تحمل القوة القبلي فقد كان الوسط الحسابي (153,60) والانحراف المعياري فقد كان (0,33) أما الانجاز فقد كان الوسط الحسابي (2,54) والانحراف المعياري (0,33) أما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي لتحمل السرعة (2,02) والانحراف المعياري (0,02) والوسط الحسابي لتحمل القوة فقد كان (162,44) أما الانحراف المعياري (0,33) أما الانجاز فقد كان الوسط الحسابي (2,54) والانحراف المعياري (0,33) أما قيمة (t) المحسوبة فقد كانت (3,76) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,09) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث وتحليلها

جدول (4)

بين الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين.

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-			
تحمل السرعة	0,03	2,01	0,02	2,02			
تحمل القوة	0,55	156,33	0,33	162,44			
الانجاز	0,38	2,74	0,33	2,54	0,90	0,38	

*قيمة (t) الجدولية ومستوى الدلالة (38) ونسبة الخطأ (0,05) = 2,04

بين جدول (4) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لتحمل السرعة (2,01) أما الانحراف المعياري فقد كان (0,03) أما تحمل السرعة فقد كان الوسط الحسابي (156,33) أما الانحراف المعياري (0,55) أما الانجاز فقد كان الوسط الحسابي (2,74) والانحراف المعياري (0,38) أما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط لتحمل السرعة هو (2,02) والانحراف المعياري (0,02) أما تحمل القوة فقد كان الوسط الحسابي هو (162,44) والانحراف المعياري (0,33) أما الانجاز فقد كان الوسط الحسابي هو (2,54) والانحراف المعياري (0,33) أما قيمة (t) المحسوبة (0,90) وتحت مستوى دلالة (0,38) وهي اصغر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,042) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

3-4 مناقشة نتائج الجدولين (3-4) لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين

من خلال جدول (3-4) وعند تحليل نتائج الاختبارات التي سبق ذكرها نلاحظ أن هناك تحسن واضحا على الرغم من أن هذا الاختبار يتبع للمنهج التدريبي ولغرض وضع مفردات المنهج التي يعتمد عليه الرياضي من خلال قطع مسافة أطول والذي يعود إلى القدرات الفردية لكل من أفراد العينة، ولكن وبشكل عام وجد ان هناك تحسنا ملموسا لأفراد العينة التجريبية عن الضابطة وهذا يعود إلى تقنين مفردات المنهج الذي اتجه وفق متطلبات الفعالية (800م) ومدة الراحة بين التكرارات وفق معدل النبض فضلا عن المدة التدريبية التي استغرقتها عدد أفراد العينة ومن ثم ساعد على تحسين قدرات التحمل لدى أفراد العينة التجريبية. ومن خلال جدول (3) نلاحظ أن هناك تطورا واضحا لدى أفراد العينة التجريبية وهذا التطور إلى مفردات المنهج المعد من الباحث الذي يحتوي على مسافة قصيرة وبالأحمال التدريبية العالية فضلا عن الشدة المستخدمة فوق القصى ضمن مفردات المنهج التدريبي إذ كان الحمل التدريبي مناسباً ومنظماً بشكل يتناسب مع قدرات أفراد العينة التجريبية، وهذا ما أشار إليه (عصام عبد الخالق) بأن استخدام الحمل التدريبي يؤدي إلى عملية التعب التي تتناسب أيضاً ومستوى ذلك الحمل⁽¹⁾.

كما أن للسرعة الهوائية عامل حاسم ومساعد إلى تحسين مستوى تحمل السرعة ذات المدة الزمنية القصيرة إذ تلعب فيها تجهيز الأوكسجين دورا كبيرا في توفير الطاقة اللازمة لإفراد عينة البحث، ويشير (فوكس وآخرون) بان الرياضيين يستطيعون سد النقص الحاصل في معدل ثلاثي فوسفات الأدينوسين (atp) يكون مفيدا بواسطة قدراتهم الأوكسجينية أو المعدل القصى الذي يمكنهم من استهلاك الأوكسجين⁽²⁾ كما أن "زيادة شدة التدريب قد تظهر درجة عالية من التكيف البدني"⁽³⁾، أما اختبار مسافة (800م) يرى الباحث أن اختبار المسافة لتحمل السرعة ذات علاقة بالفعالية تساعد على تطوير الانجاز للفعالية لذا تعد صفة تحمل السرعة من الصفات التي يركز عليها في التدريب لفعالية ركض مسافة (800م) كما أن الاحتفاظ بمعدل السرعة بشدة عالية وبكفاية طول مدة أداء السباق ومقاومة التعب، وهذا ما تم تأكيده عليه طلية مدة المنهج التدريبي بشكل منظم ومناسب فضلا عن استخدام الراحة المناسبة على وفق معدل النبض بين التكرارات والمجاميع التدريبية، إذ كان لتطوير تأثير على الانجاز، وان هذه القدرة تعد المفتاح الأمان لركض مسافة (800م) ويشير (ريسان خريبط عن بلاتون وآخرون) "أن مدة الراحة بين التكرارات يجب أن تحدد عن طريق عودة النبض إلى حدود

(1) عصام عبد الخالق، مصدر سبق ذكره، 1990، ص 151

Etal, The Physiological Basics for exercise and sport :low, brown and benchrk publishers, 1993, p313

(2) FOX, E, L,

Shapiro, M, smith, rg: Effect of training on Left ventricular structure and function : Anechocar idiographic study Brhrart, 1984 (3), p84

معينة" (1) أما المجموعة الضابطة وللختبارين القبلي والبعدى المبين في جدول (3) يرى الباحث ان هناك تطور من قبل المجموعة يعود هذا التطور إلى التدريبات الخاصة ولصالح الاختبارات البعدية ،

أما جدول (4) للاختبارات البعدية نجد ان التطور كان لصالح المجموعة التجريبية بشكل واضح وملحوس وهذا التطور يعود الى استخدام الاسلوب التدريبي بمسافة اقل وشدة عالية وفق تحديد المدة الزمنية لفعالية (800م) التي تمتلك نظاما اوكسجينيا عالي التدريب من خلال التمرينات البدنية عالية الشدة ويشير الباحث الى ان زيادة مجموع الحمل التدريبي الذي يركز على تدريب الشدة فوق القصى لتحسين السرعة الهوائية للفرد الرياضي يكون ضروريا جدا لدى فعالية ركض مسافة (800م) اذ تعد هذه المسافة في الوقت الحاضر من المسافات المتوسطة ولو نظرنا الى نسبة الانجاز بين المجموعتين فقد نلاحظ ان هناك تحسن في الانجاز ولصالح المجموعة الجريبية اما المجموعة الضابطة فقد استخدمت المنهج المعد من قبل مدرس المادة حيث كانت نسبة التطور في الاختبار البعدى هو افضل مما هو عليه للاختبار القبلي .

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- @ أن المنهج التدريبي الذي تم تطبيقه كان تأثيره ايجابي وفعال في تطوير تحمل السرعة والقوة مما انعكس تأثيره على الانجاز .
- @ أن أسلوب العمل لتدريبات بمسافات اقل وشدة أعلى وفق تحديد المدة الزمنية للسرعة الحرجة أدى الى تطوير تحمل السرعة وانجاز ركض مسافة (800م)

5-2 التوصيات :

- # تأكيد استخدام التدريبات بمسافات اقل وشدة أعلى وفق تحديد المدة الزمنية للسرعة الحرجة لتطوير تحمل السرعة والقوة .
- # إجراء بحوث ودراسات لتطوير تحمل السرعة بتقسيماتها وفعاليات أخرى وتحديد أزمنة للسرعة الحرجة عند استخدام تدريبات بمسافات اقل وشدة أعلى .

المصادر العربية والأجنبية :-

- 1- أمر الله أحمد ألبساطي: قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1988،
- 2- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط6، عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1988،
- 3- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي: الإصدار الأول، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع 1977،
- 4- عادل تركي: مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011،
- 5- عامر فاخر: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، المكتبة الوطنية، مكتبة النور، 2011،
- 6- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط9، الإسكندرية، 1999،
- 7- فواد أبو حطب ومحمد سف الدين: معجم علم النفس والتدريب، ج1، القاهرة، مطابع الأمير، 1984،
- 8- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي التربوية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي 1999،
- 9- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، 1995،
- 10- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي: القاهرة، دار المعارف ط12، 1992،
- 11- وجيه محجوب (وآخرون): طرائق البحث العلمي ومناهج في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي 1988،

(1) ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي: الإصدار الاول، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1997، ص363

12-Matveyev,L,Fundamentals of training union of savict socialist.1983

13-Geman college for :physical culture ,introduction in to gengrel theory and Methodology of sport training and completion ,german demer cation requblic,1994

14-Fox,e,l,eta ,The physiological Basics and sport :Love ,brown and benchrk qublishers,1993

15-ShapiroIm ,smith,rg,Effect of training on leftvericvlar structure and function , :Anechocar idiograqhic study brhrart,1984

ملحق رقم (1)

استمارة اختيار الاختبارات الخاص بالبحث

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم ب((تاثير تدريبات السرعة الحرجة في تطوير التحمل الخاص وانجاز ركض
800 م))

نظرا لما تتمتعون به من كفاءة وخبرة علمية في مجال الاختصاص راجين منكم اختيار الصفة البدنية لافراد عينة
البحث

مع فائق الشكر والتقدير

الخبير:

العمل:

الاختصاص:

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

ت	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	يصلح بعد التعديل
1	اختبار القوة المميزة بالسرعة			
2	اختبار القوة القصوى للذراعين			
3	اختبار ركض بالقفز لمدة دقيقة			
4	اختبار ركض (400م) من البداية العالية			

ملحق (2)

نموذج لمفردات المنهج التدريبي

اليوم	الوحدة التدريبية	نوع التمرينات	التكرارات	الراحة بين التكرارات
الاثنين	1	200x3	3	2 دقيقة
الخميس	2	300x2	2	2 دقيقة
الاثنين	1	600 x3	3	2 دقيقة
الخميس	2	100x2 150x2 200x2 400x2	2	دقيقة مشي
الاثنين	1	150x5 200x3 300x3	5 3 3	3 دقيقة
الخميس	2	800x2	2	5 دقيقة
الاثنين	1	600x2 800x2	2	4 دقيقة
الخميس	2	800x3 1200x2	3 2	5 دقيقة
الاثنين	1	200x4	4	2 دقيقة
الخميس	2	300x3	3	2 دقيقة

2 دقيقة	4	600 x4	1	الاثنين
2 دقيقة	3	100x3	2	الخميس
	3	150x3		
	2	200x2		
2 دقيقة	5	150x5	1	الاثنين
	4	300x4	2	الخميس
5 دقيقة	2	600x2		
	1	1200		
4 دقيقة	1	800	1	الاثنين

ملخص باللغة الانكليزية

The effect of the embarrassing speed training in devebpy the especial endure and achieve ment the 800m running .

m.m sinan.abd .Hussein Ali

most of eduation and sychologrcal studic are agree that there are in divided discrepancies among the student whom are in the same stave and the same age ,The purpsse is to spend the less energe by the lest effort and delay the tire state with ending the running by the less effort with the best acheine ment

The importance of the research is to put the basic correct ,scientidie basicin in choosen the successful style and effect training by using the training with restrct the endure period for the embarrassing speed to derelop the endure characteristic for the (800m) running ,by this study the researcher derelop the cheive ment and saving the rythemiced performance in the running by improving the interned funetronal responding of the differet training

The problem of the research is in using the less of the periodical training styles with the high tension by the distance which one less long and high tension that push the researcher to search the training style and the way of using the training performance time with the less distance with high tension according to restrict the period for the embarrassing speed .

Aims:

prepare curriculum by using training with the less distance and high tension to develop the speed endure that connect with (800m) running

#Knowing the effect of the training in less distances with high tension to develop the special speed endure of 800m running .

Hypotheses: there are discrepancy and statistic familiarity among the pre-post tests in the research changes and for the post test ,the third chapter :it contains the study curriculum and special tests ,there common data ,the hypotheses to use the training in less distance with high tension according to embarrassing speed to develop the power and the speed endure.