



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر تمارين خاصة لتطوير تحمل السرعة والإنجاز لعدو ٢٠٠ متر

بحـث تجريبي

على عينة من عدائي منتخب تربية القادسية بالعمارة

الذكور

مقدم الى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

وهي جزء من متطلبات نيل درجة بكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تقدم به الطالبان

حيدر نجم عبد جيجان

رافد محمد حمزة

بإشراف

م.م. علي يعقوب

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث .

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ هدف البحث

٤-١ فرض البحث

٥-١ مجالات البحث

الفصل الاول .

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث ...

إن التطور الذي يشهده العالم اليوم في كافة مجالات الحيات كان لا بد أن يشمل مجال التربية الرياضية والانجازات الرياضية التي حققت كانت نتيجة تفاعل علوم التربية الرياضية مع بقية العلوم وخصوصاً مع علوم البايوميكانيك والفسلجة والطب الرياضي حيث حققت العاب القوى الكثير من الأرقام القياسية وخصوصاً فعاليات عدو المسافات القصيرة.

وتعد العاب القوى من الأشكال الرياضية الاساسية والمفيدة برفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية والعملية للفرد وإن العاب القوى كثيرة ومتعددة الجوانب ،

فمنها نفسية تبعث الفرح والسرور في النفس وتنزيل العقد والمشاكل النفسية وكذلك تؤدي إلى تقوية العضلات والعظام وترفع من كفاءة الأجهزة الداخلية وخاصة أجهزة الدورة الدموية ، كما ان هذه الفوائد يمكن الحصول عليها من التدريبات المنظمة والمنسقة لفعاليات العاب القوى ، ففي فعاليات الاركاض يمكن تطوير السرعة والمطاولة وفي فعاليات الوثب والقفز يصل اللاعب الى تطوير المرونة والدقة والتناسق الحركي

٢-١ مشكلة البحث

من الطبيعي ان الانسان لا يستطيع الحفاظ على السرعة القصوى الى ما لا نهاية حيث ينخفض معدل السرعة بعد مسافة معينة نتيجة لتدل عامل التعب وتظهر هذه الحالة بوضوح عند عدائي ٢٠٠ م عدو لذلك فان مطاولة السرعة الاثر البالغ في انجاز مقبول في النشاط الرياضي وعند متابعة الباحث لواقع فعاليات العاب القوى رأى الباحث ان اللاعبين لا يستطيعون انجاز فعالية ٢٠٠ م عدو بالكيفية المطلوبة والهدف منه كسر الوقت المقرر لدى اللاعبين واعتقد الباحث بان المنهج التدريبي المتبع في نطاق الكلية لم يكن وافياً في ايجاد الوسيلة المخصصة للعمل العضلي في حالة غياب الاوكسجين والنتائج عن ضعف المنهج التدريبي لذا أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة والتعرف على اسبابها ومعالجتها .

٣-١ هدف البحث

التعرف على اثر المنهج التدريبي على تطوير مطاولة السرعة في فعالية ٢٠٠ م عدو

٤-١ فرض البحث

يفترض الباحث بان للمنهج التدريبي اثر بالغ في تطوير مطاولة السرعة في فعالية ٢٠٠ م عدو

٥-١-٥ مجالات البحث

٥-١-١ المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

٥-١-٢ المجال الزمني: من ٢٠١٧\١٠\١٥ ولغاية ٢٠١٧\١٢\١٦ .

٥-١-٣ المجال البشري: لاعبي منتخب تربية القادسية بألعاب القوى في فعالية

٢٠٠ م عدو

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية

٢-١- الدراسات النظرية

٢-١-١ مقدمة تاريخية عن العاب القوى

٢-١-٢ اهمية العاب القوى من الناحية التربوية

٢-١-٣ فعالية ٢٠٠ م عدو

٢-١-٤ المراحل الفنية في مسابقة الـ ٢٠٠ م عدو

٢-١-٥ الخطوات التي اتبعت في تدريب عدائي الـ ٢٠٠ م عدو

٢-١-٦ المطولة

٢-١-٧ مطولة السرعة

٢-١-٨ طريقة تدريب مطولة السرعة

الفصل الثاني ..

٢. الدراسات النظرية

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ مقدمة تاريخية عن العاب القوى

لم تكن العاب الساحة والميدان فعاليات رياضية حديثة العهد بل ترجع تاريخها الى تاريخ الانسان نفسه فقد كانت الحياة توقف على قدرة وقابلية الانسان للحصول على وسائل العيش عن طريق الصيد والقنص إذ اصبح واضحاً ان التربية البدنية يمكن ان تقدم خدمات جليلة من خلال تحسين الوظائف الجسمية فيبدو ان الافراد الذي يمارسون نشاطاً بدنياً ملائماً يعيشون حياة اصح من الذين لا يمارسون التربية البدنية فهناك حاجة الى التربية البدنية باعتبارها جزء مكمل من الحياة الهادفة .

حيث ثبتت المصادر والمراجع ان الهدف من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد الى اعلى مستوى رياضي ممكن . ومن ابرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماداً على المعارف والمعلومات العلمية ، ويستمد مادته العلمية العديد من العلوم الطبيعية والانسانية كالطب الرياضي والميكانيكية الحيوية وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع والرياضيات الخ .

ومن فعاليات العاب القوى هي فعالية ٢٠٠م عدو حيث تعد من اعنف واغوى المسابقات حيث طلب هذه الفعاليات لياقة بدنية جيدة اذ تلعب اللياقة البدنية دوراً اساسياً في ممارسة جميع الانشطة الرياضية واجادتها ويختص هذا الدور واهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته ، كما ويختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة الى اخرى وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة ولقد اتفقت معظم اراء علماء التدريب على ان اللياقة البدنية العامة هي المكون الاساس الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول الى ما يعرف بالقدرة الرياضية .

٢-١-٢ اهمية العاب القوى من الناحية التربوية

ان العاب القوى بمسابقاتها وفروعها العديدة التي تناسب كل سن وجنس وكذلك كل تكوين جسمي ويجد له مجالاً في هذه الفروع لذا المجموعة في النادي والفصل في المدرسة سيجد كل واحد منهم مسابقة يستطيع ان يشبع رغباته وميوله ويظهر قدراته ، ومن خلال المنافسات في العاب القوى نجد ان المتسابق لا نهزم من متسابق اخر كما هو الحال في الالعاب والمنازلات الاخرى بصفة عامة ولكنها منافسات لاظهار الكفاءة والقدرة التي تم تحصيلها نتيجة التدريب والكفاح المتواصل فالرقم سواء كان زمناً او مسافة وتحقيق الفوز الرقمي اثره ظاهرة وبالغ الاهمية على نفسية اللاعب عامة والناشئ خاصة حيث شعوره بانه في الطريق كله ارقام قطع منها جزءاً والباقي ما يستطيع انجازها بالجهد وهنا تختلف الشخصية المتزنة الواعية المفكرة الصالحة ولا تغفل ان العاب القوى الفردية والتي تنمي في الفرد الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واظهار الكفاءة الفردية وكذلك بمسابقاتها الجماعية والتي تنمي روح التعاون والقيادة وحب الجماعة ويساعد ذلك ان العاب القوى بحكمها واقع ملموس لا مجال فيه للاحتمال او الاجتهاد فالقياس (المتر والمساحة) هما الحكم الفاصل لذا فأن الكفاءة واضحة امام الجميع .

٢-١-٣ فعالية ٢٠٠م عدو

بما ان مسابقة الـ ٢٠٠م عدو هي من المسافات القصيرة فأن اغلب النقط الفنية وان لم تكن جميعها لا تختلف كثيراً في التدريب عن مسافة ١٠٠م عدو وكل ما في الأمر ان وجه الاختلاف ينحصر في ان العداء الذي يتدرب على عدو ٢٠٠م يجب

ان يمتاز بقوة تحمل اكبر وقوة اشد من ذلك العداء الذي يتدرب على مسابقة ١٠٠ م
عدو .

٢-١-٤ المراحل الفنية في مسابقة الـ ٢٠٠ م عدو

١ . وضعية الاستعداد او التحضر .

٢ . الدفع والانطلاق من الحفرة .

٣ . خطوات الجري .

٤ . مرجحة الذراعين .

٥ . التنفس .

٦ . النهاية .

٢-١-٥ الخطوات التي اتبعت في تدريب عدائي الـ ٢٠٠ م عدو

١ . المرحلة الأولى : اعداد اللاعبين من الناحية الجسمية وبناء عضلاتهم
وتقويتها وذلك عن طريق اعطائهم بعض التمرينات البنائية التي تكسبهم القوة .

٢ . المرحلة الثانية : تدريب اللاعبين على سرعة البدء وضبط الخطوات وتنظيم
عملية التنفس .

٣ . المرحلة الثالثة : وهي اعداد اللاعبين للمحافظة على مستواهم بعد ان اتقنوا
جميع المراحل الفنية والنظرية فيها والعملية .

٢-١-٦ المطاولة

هي قدرة الرياضي على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الوظيفة البدنية
فهي من العناصر اللازمة والاساسية في عدد كبير من الرياضيات وخصوصاً تلك
التي يتم فيها تحديد المستوى من خلال مستوى كفاءة القلب والرئتين والدورة
الدموية كما وعرفها (اوزولين) (المطاولة قابلية الانسان على اداء عمل حركي
بحجم معين لفترات طويلة دون انقطاع) وعرفها هارا(بأنها القدرة على المطاولة
التعب في حالة اداء التمرينات البدنية لفترات طويلة من الزمن) وعرفها
شيمولينسكي (قابلية العمل اليومي المعين لفترات طويلة دون حصول تغيير في
نوعية تنفيذ العمل) وعرفها سيلمان علي حسن (انها القدرة على الاستمرار في
الاداء الحركي دون هبوط مستوى الكفاءة) وعرفها عبد الله حسين اللامي (انها
القدرة على التغلب على التعب عند اداء النشاط الرياضي المطلوب بكفاءة عالية) .

٢-١-٧ مطاولة السرعة

تعد مطاولة السرعة القابلية على مقاومة التعب عند حمل المطاولة باستخدام الحافز القوي والمعنوي والتردد الحركي الأمثل لذا تحقق قابلية الاجهزة العضوية مرحلة المحافظة على اعلى سرعة ممكنة لفترات طويلة و لاجل ذلك سمي Stuber مصطلح مطاولة السرعة بمطاولة العدو ، وتحصل المطاولة اللاوكسجينية العامة اثناء العمل الاوكسجيني باستخدام الحمل المتحرك القصوي او التحت القصوي لشدة السرعة .

رغم ان مصطلح السرعة المميزة بالمطاولة لا يستخدم كثيراً ويكتب بالمصادر العلمية الرياضية فالسرعة المميزة في المطاولة عبارة عن صفتين هما السرعة والمطاولة لذا سمي بعض الباحثين بالمطاولة اللاوكسجينية وذلك لان الاجهزة العضوية تعمل بدون توفر الاوكسجين وهذا يعني بالدين الاوكسجيني وذلك بالدين الاوكسجيني فالدين الاوكسجيني يطلق على كمية من الاوكسجين الذي يستهلك خلال فترة الشفاء وهذا الاوكسجين يزيد من حجم الاوكسجين المستهلك اثناء الراحة وذلك لاعادة مخزون الطاقة في الجسم الى الحالة الطبيعية والتخلص من زيادة تكونت من حامض اللبنيك خلال النشاط البدني وان تلك الحالة تحصل خلال النشاط اليومي العضوي .

٢-١-٨ طريقة تدريب مطاولة السرعة

لقد ظهر بان التباين العلمي بين طريقة التدريب له اهمية كبيرة اثناء تحسين المطاولة الرياضي المستويات العليا ، لذا فان صفة التمرين يجب ان تنسجم مع العلاقة المتبادلة بين مكونات الحمل ، وعلى مسار حمل التدريب لذا اكد علماء كثيرون على اهمية استعمال طرق التدريب في رفع مستوى تطوير البناء العام والخاص في تحسين المطاولة.

مما تقدم يحس المرء بان التدريب في هذه المرحلة تهدف الى رفع ديون الاوكسجين بصورة قصوى قدر الامكان ، وهناك طريقتان في الوقت الحاضر لتحسين مراحل الركض .

- الركض البطيء لمسافات طويلة (حتى ٢٠ كم) أي الحجم الكبير والشدة القليلة ان ذلك يخدم اولاً تحسين الأسس الاوكسجينية ، ويمكن بعد تغيير مسافة الركض ببطء ورفع الشدة وذلك يؤدي الى تحقيق ديون الاوكسجين .

- البدء بالركض المسافات القصيرة (لحد ٢٠كم) مع رفع الشدة وهذا يعني الحمل حملاً بالطريقة اللاوكسجينية ونسبة الى الخبرات الميدانية باستخدام كلا الطريقتين من التوصل الى السرعة القصوى ثم معرفة هبوط المقاييس البيوميكانيكية بصورة دائمية .

الفصل الثالث

١- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

٣-٣ الادوات والوسائل المستخدمة في البحث

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

٥-٣ خطوات واجراءات البحث

١-٥-٣ الاختبارات القبليّة لعينة البحث

٢-٥-٣ البرنامج التدريبي

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث

٦-٣ الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث ...

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية ...

١-٣ منهج البحث ...

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث اذا تعد من البحوث العلمية لإيصال الباحث لأفضل النتائج ويمكن تعريفه (هو حالة لضبط العوامل الأساسية في تغيير المؤثرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث وتغييره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره في المتغير او المتغيرات التابعة وقياسه) .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث ...

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة العمدية وهم من لاعبي تربية القادسية للعام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨ ولكون فعالية عدو ٢٠٠م ضمن المنهاج السنوي للمدارس الإعدادية حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وبلغ عددهم ١٢ لاعب مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (أي كل مجموعة ٦ لاعبين) وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ للعينة من ناحية القياسات الجسمية والاختبارات البدنية التي لها علاقة بموضوع البحث وكما في الجدول (١) .

جدول (١)

يبين مواصفات العينة في متغيرات البحث الخاصة بالتجانس والتكافؤ

المجاميع

الإحصائية	التكافؤ	التجانس
المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة T المحتسبة
الجدولية	الدلالة	قيمة T

معامل الالتواء

التجريبية الضابطة

المتغيرات سَ سَ ع+ ع- ع+ ع-

الوزن

(كغم) ٦٦,٢ ٥,٧٩ ٦٥,٨ ٦,٥٧ ٠,١٥١

١,٧٧١

عشوائي ٠,٦٢ ٠,١٠

العمر

(سنة) ١٩,٣ ٠,٨٢ ١٨,٩ ١٨,٩ ٠,٨٧٠ ٠,٧٣ ٠,٢٥

الطول الكلي

(سم) ١٧٤,٧ ٤,٤٠ ١٧١,٤ ١٧١,٨ ١,٤٠٧ ٠,٥٦ ٠,٥٥

اختبار

عدو ٣٠م ٤,٣٠ ١,٧٩٨ ٤٦,٤٠ ٤,٨٥ ٠,٣٨٥ ٠,٤٦ ٠,٥٣

ن-١=٥ تحت مستوى دلالة ٠.٥

٢-٣ الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

١- شريط القياس

٢- ميزان طبي

٣- المصادر العلمية

٤- الكادر المساعد

٥- استمارة تسجيل

٦- استمارة استبيان (ملحق ١)

٢-٤ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته وتدريب فريق العمل المساعد في كيفية تنفيذ التجربة وتسجيل المتغيرات التي هي قيد الدراسة والوقت المستغرق للتجربة .

حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية لملاحظة أداء الاختبار من قبل مجموعة من اللاعبين غير عينة البحث وكانت تهدف الى الاتي :

١ . تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف الباحث عند اجراء وتنفيذ التجربة الرئيسية .

٢ . التأكد من سلامة وملائمة الاختبار لعينة البحث .

٣ . تدريب الكادر المساعد في كيفية تنفيذ التجربة وتسجيل المتغيرات التي هي قيد الدراسة .

٣-٥ خطوات اجراءات التجربة

تمثلت الخطوات بالاختبارات القلبية والبرنامج التدريبي الذي طبق على عينة البحث ثم الاختبار البعدية .

٣-٥-١ الاختبارات القلبية لعينة البحث :

تم إجراء الاختبارات القلبية لعينة البحث التجريبية والضابطة في ٢٥ / ٩ / ٢٠١٧ وفي تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً وعلى ملعب كلية التربية الرياضية وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالزمان والمكان وطريقة تنفيذ الاختبارات وكذلك فريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها أو قريبة قدر الإمكان من ظروف الاختبارات البعدية .

٣-٥-٢ البرنامج التدريبي :

اعد الباحث برنامجاً تدريبياً لتطوير تحمل السرعة في فعالية عدو ٢٠٠م ولمدة ثمانية أسابيع مراعيًا بذلك المرحلة العمرية والقابليات البدنية لعينة البحث واستعانا بذلك بالمراجع والمصادر في مجال العاب القوى فضلاً عن آراء السادة المختصين في هذا المجال والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم ١٧ / ١٢ / ٢٠١٧ في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً وعلى ملعب نادي الديوانية الرياضي بعد إكمال المدة المقررة للبرنامج التدريبي وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة فضلاً عن فريق العمل المساعد الذي ساهم في إجراء الاختبارات القبلية .

٣-٦ استمارة الاستبيان :

(الاستبيان هو وسيلة لجمع المعلومات عن مشكلة ما) إذ قام الباحث بتصميم استمارة استبيان مطلق (١) الغرض منها الحصول على بعض المعلومات والحقائق العلمية التي تخدم غرض البحث فيما يتعلق باختبارات الصفات البدنية ومن خلال الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية إذ تم تحديد ثلاث اختبارات بدنية وتم تحديد اختبار واحد ثم عرض الاستمارة على شكل أسئلة على مجموعة من الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي لألعاب القوى .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل والطرق الإحصائية التي تساعد بدورها على تحقيق أهداف البحث وفروضه ومعالجة النتائج :-

$$١- \text{الوسط الحسابي (١) =}$$

$$٢- \text{الانحراف المعياري (٢) =ع}$$

$$٣- \text{النسبة المئوية \% = } ١٠٠ \times$$

$$٤- \text{اختبار (T) للعينات المتناظرة}$$

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

٤-٢ مناقشة النتائج

٤-١ عرض النتائج :

من أجل تحقيق اهداف البحث وفرضياته والتوصل الى الصورة الواقعية والدقيقة لنتائج البحث اجرى الباحث معالجة احصائية للبيانات الخام التي حصل عليها من خلال اجراء الاختبارات وصولاً الى النتائج المعبرة عن امكانية تحقيق الاهداف التي ترمي اليها الباحث وفيما يلي عرض النتائج .

جدول (٢)

يبين الدلالة الإحصائية للوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار عدو ٢٠٠م في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

المجموعة الاختبار القبلي الاختبار البعدي قيمة T المحتسبة قيمة T
الجدولية الدلالة الإحصائية

س- =ع+ س- =ع+

الضابطة ٢٩,٣٤ ٣٠,٣٤ ٢٨,٣٩ ٢٩,٣٦ ٢,٠٤

١,٧٧١ معنوية

التجريبية ٢٩,٣٣ ٣١,٣٠ ٢٧,٥٩ ٢٨,٢ ٢,٩٧

معنوي

* عند درجة حرية ن - ١ = ٦ - ١ = ٥ وتحت مستوى دلالة ٠,٠٥

يبين الجدول (٢) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٢٩,٣٤) وبانحراف معياري (٣٠,٣٤) أما المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي لها (٢٩,٣٣) وبانحراف معياري (٣١,٣٠) أما الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد كانت المجموعة الضابطة بوسط حسابي (٢٨,٣٩) وبانحراف معياري (٢٩,٣٦) أما المجموعة التجريبية فقد كان وسطها الحسابي (٢٧,٥٩) وبانحراف معياري (٢٨,٢) أما قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٢,٠٤) وكانت الدلالة معنوية عند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية البالغة قيمتها (١,٧٧١) وكانت قيمة (T) محسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٢,٩٧) وكانت ذات دلالة معنوية عند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية البالغة قيمتها (١,٧٧١) .

جدول (٣)

يبين الدلالة الإحصائية والوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار عدو ٢٠٠م في الاختبار البعدي وللعيينة التجريبية .

المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية قيمة T

المحسوبة قيمة T

الجدولية الدلالة

الإحصائية

معنوية	١,٧٠١	٢,٢٦	ع -+ س	ع -+ س
	٢٨,٢	٢٧,٥٩	٢٩,٣٦	٢٨,٣٩

• عند درجة حرية ن-٢ = ٥ وتحت مستوى دلالة ٠,٠٥

يبين الجدول الدلالة الإحصائية الناتجة عند مقارنة الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية وكانت قيمة (T) المحسوبة (٢,٢٦) وبدلالة معنوية عند

مقارنتها بقيمة (T) الجدولية والبالغة (١,٧٠) من هذا تقبل الفرضية البديلة ويكون للمنهج التجريبي المستخدم اثر بالغ في تحقيق مستوى انجاز اعلى.

٢-٣ مناقشة النتائج :

من الجدول (٢) يتبين لنا ان كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية قد تطورت وبشكل جيد وهذا يدل على ان المنهج المعد من قبل المدرس وكذلك المنهج المقترح من قبل الباحث قد طورت مطاولة السرعة . أما جدول (٣) فقد بين وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى المنهج المقترح من قبل الباحثان ومدى تأثيره ايجابياً على المجموعة إذ راعا الباحثان الأسس العلمية في كتابة المنهج من حيث الشدة والحجم والكثافة وكذلك عدد الجرعات التدريبية إذ إن التدريب المنظم يمكن من خلاله الحصول على نتائج ايجابية في تحسين المستوى حيث ينحصر الواجب الرئيسي للعملية التدريبية في رفع المستوى الرياضي عن طريق استخدام الحمل البدني المقنن كما يتركز هذا الواجب في المحافظة على الصحة واللياقة وكذلك في وضع خطوط رئيسية ونقاط مساعدة وقوانين ومبادئ واضحة تساعد في تسيير وتوجيه العملية التدريبية عملياً وتمهيد الطريق لرفع وتحسين المستوى الرياضي من خلال استخدام الأسلوب العلمي .

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

١- إن المنهج المعد من قبل المدرس أعطى نتائج ايجابية

٢- إن المنهج المقترح قد طور مطاولة السرعة والانجاز في عدو ٢٠٠م أفضل من المجموعة الضابطة .

٥-٢ التوصيات :

١- ضرورة إجراء اختبارات المنهج المستخدم من قبل الباحثان لتطوير مستوى الأداء لفعالية عدو ٢٠٠م .

٢- إجراء اختبارات مستمرة في جميع المدارس لمعرفة تطور المستوى .

المصادر العربية

١ . القرآن الكريم

٢. ريسان خريبط مجيد :التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة ونشر
جامعة الموصل ، الموصل العراق ، ١٩٨٧ .
٣. عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، ٢٠٠٤ .
٤. قاسم حسن المنديلاوي ، احمد سعيد : التدريب الرياضي بين النظرية
والتطبيق ، مطبعة علاء ، بغداد ١٩٧٩ .
٥. قاسم حسن حسين : الاسس النظرية والعلمية لفعالية العاب القوى ، بغداد ،
١٩٧٨ .
٦. قيس ناجي ، شاكر كامل : مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية ، مطبعة
التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٩ .
٧. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين :اللياقة البدنية ومكوناتها .مصر ،
١٩٧٨ .
٨. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية الرياضية
وعلم النفس ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،١٩٩٩، ص٢١٧ .
٩. محمد عبد الغني عثمان :التعلم الحركي والتدريب الرياضي . الكويت ، ط١
، ١٩٨٧ .
١٠. وجيه محجوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه .بغداد ،١٩٩٣ .
١١. وديع ياسين التكريتي ، محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات
الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٩٩ ،
ص ١٠

الملاحق

ملحق (١)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول اختيار أفضل الاختبارات
المقترحة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

في النية اجراء بحث بعنوان ((اثر تمرينات مختلفة لتطوير مطاولة السرعة على انجاز فعالية عدو ٢٠٠ م)) وهو بحث تجريبي على طلاب المدارس لتربية القادسية . وبما إنكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال يأمل الباحثان إبداء رأيكم في اختيار الاختبار الأفضل الأكثر أهمية لقياس صفة مطاولة السرعة والذي هو قيد الدراسة . مع التقدير

الباحث

حيدر نجم عبد جيجان

ملاحظة :

١- يمكن إضافة أي اختبار ترونه مناسب

٢- يرجى وضع علامة () أمام الاختبار الأكثر أهمية .

ت	الاختبار	التأشير
١	٣٠٠ م	
٢	٤٠٠ م	
٣	٦٠٠ م	

ملحق (٢)

المنهج التدريبي

الأسبوع اليوم التمارين التكرار الشدة الراحة المجموعة

الأول السبت ١٥٠ م

٢٠٠ م

٢٥٠ م ٣

٢

١ ٧٠%

٧٠% عودة النبض

١٢٠ - ١٣٠ الأولى

الاثنين ١٥٠ م

٢٠٠ م

٢٥٠ م ٤

٢

١ ٧٥%

٧٥%

٧٥% ١٢٠ - ١٣٠

١٢٠ - ١٣٠

١٢٠ - ١٣٠

الأربعاء ١٥٠ م

٢٠٠ م

٢٥٠ م

٣٠٠ م

٣

٢

١

١ ٨٠%
٨٠% ١٢٠ - ١٣٠
١٢٠ - ١٣٠

ملحق (٣)

المنهج التدريبي

الأسبوع اليوم التمارين التكرار الشدة الراحة المجموعة

الثاني السبت ١٥٠ م

٢٠٠ م

٢٥٠ م ٤

٢

١ ٨٠%

٨٥%

٨٥% عودة النبض

١٢٠ - ١٣٠

الأولى ١٢٠-١٣٠

الاثنين ٢٠٠م

٢٥٠م

٣٠٠م ٣

١

١ ٨٥%

٩٠%

٩٠% ١٢٠ - ١٣٠

١٢٠ - ١٣٠

١٢٠ - ١٣٠

الأربعاء ١٥٠م

٢٠٠م

٢٥٠م

٣٠٠م

٤

٢

١ ٨٥%

٩٠%

٩٠% ١٢٠ - ١٣٠

١٢٠ - ١٣٠

