

## اثر تمارين مطاولة السرعة باستخدام مسافات مختلفة لتطوير تحمل الاداء والانجاز في ركض ١٥٠٠ متر لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. عبدالله حسن علي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل  
أ.م.د. عثمان عدنان البياتي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل Othman\_ad@yahoo.com  
تاريخ تسليم البحث ٢٠١٨/٦/٢٨ ..... تاريخ قبول النشر ٢٠١٨/٨/٢٨

### الملخص

- الكشف عن اثر تمارين مطاولة السرعة باستخدام مسافات مختلفة لتطوير تحمل الاداء في ركض ١٥٠٠ م لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- الكشف عن اثر تمارين مطاولة السرعة باستخدام مسافات مختلفة لتطوير الانجاز في ركض ١٥٠٠ م لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تحمل الأداء والإنجاز في ركض ١٥٠٠ م لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث, وتمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهم (١٢٩) طالباً, اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية, إذ تكونت من (٢٤) طالب, بواقع (١٦) طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين, و(٨) طالب تجربة استطلاعية وتم استبعادهم, وتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, اختبار (ت) للعينات المرتبطة, اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة), وتوصل الباحثان إلى عدد من الاستنتاجات كان من أهمها:
  - ان المنهج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على تطوير تحمل الاداء وتحسين الانجاز في ركض ١٥٠٠ م لدى عينة البحث.
  - أظهرت النتائج فروقا معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل الاداء وتحسين الانجاز في ركض ١٥٠٠ م ولصالح المجموعة التجريبية.
  - أظهرت النتائج فروقا معنوية في الاختبارات البعدية في تحمل الاداء والانجاز في ركض ١٥٠٠ م ولصالح المجموعة التجريبية.
- الكلمات المفتاحية: تمارين مطاولة السرعة, تحمل الأداء, الإنجاز, ركض ١٥٠٠ م.

## The effect of speed-handling exercises using different distances to develop performance and achievement in running 1500 meters for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Assait.Prof. Dr. Othman Adnan. al-Bayati  
lecture. Dr. Abdullah Hassan Ali

The research aims to:

- Detecting the impact of speed-lengthening exercises using different distances to develop performance bearing in running 1500 meters for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences.
- Detecting the effect of speed-spinning exercises using different distances to develop the achievement in running 1500 meters for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences.
- Detection of the significance of statistical differences between the control and experimental research groups in carrying performance and achievement in running 1500 meters for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences.

The researchers used the experimental method for the suitability and nature of the research. The research society represents the students of the fourth stage in the College of Physical Education and Mathematical Sciences - Mosul University for the academic year (2017-2018) of (129) students. The sample of the research was chosen by the intentional method, (16) students were divided into two groups, 8 students were surveyed and excluded. The following statistical treatments were used: (arithmetical mean, standard deviation, T test for the associated samples, T test for unconnected samples ), And the researchers reached a number of conclusions were the most important:

- The proposed training curriculum has had a positive impact on the development of performance and performance improvement in running 1500 m in the sample research.
- Results showed significant differences between the experimental and control groups in carrying performance and improving the achievement in running 1500 m and in favor of the experimental group.
- The results showed significant differences in the tests of the dimension in carrying performance and achievement in running 1500 m and in favor of the experimental group.

**Keywords:** speed-bearing exercises, performance bearing, achievement, ran 1500 m.

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم وكل متأمل لتلك الإنجازات الرياضية يدرك أن التدريب الرياضي له شأن كبير في إعادة صياغة وتطوير القدرات الرياضية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير تلك الطاقات لدى الرياضيين في اتجاه الهدف المنشود، وله الفضل الأول أيضاً في تحسين وتطوير الإنجازات الرياضية حيث أنه يعمل على تحسين الأداء (إبراهيم والياسري، ٢٠٠٤، ١٣).

اذ يعد البرنامج التدريبي المستند على أسس علمية من أهم العوامل التي تمكننا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب (رزق، ٢٠٠٣، ١٨)، وذلك من خلال إعداد الفرد إلى أعلى مستوى رياضي من خلال ذلك البرنامج بما تسمح به قدراته واستعداداته وإمكانياته وذلك وفق نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ويمارسه بمحض إرادته، (علاوي، ١٩٨٦، ٣٦)، لكي يساعد الفرد على محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق

أطول فترة ممكنة من ثبات المستوى الذي توصل إليه الفرد من خلال البرنامج التدريبي, (هاره، ١٩٩٠، ٢٧), وتكمن أهمية البحث في تجريب مسافات تدريبية مختلفة لتدريب مطاولة السرعة وصياغتها في برنامج تدريبي مقترح لمعرفة مدى تأثيرها في عدد من المتغيرات البدنية والانجاز في ركض ١٥٠٠ متر لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### **٢-١ مشكلة البحث**

ان مادة الساحة والميدان من المواد الاساسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, والتي تسهم في اعدادهم بدينيا وفنيا لأداء مختلف الفعاليات الرياضية, وركض ١٥٠٠م للطلاب المبتدئين وليس رياضي المستويات العالية, اذ تعد بحد ذاتها مشكلة صعبة تواجه مدرسي مادة الساحة والميدان في هذا الاثر, اذ يتطلب منهم اعدادهم لاجتياز وركض هذه المسافة بدون اصابات او جهد عالي, ومن هنا كان الاهتمام بمطاولة السرعة في تحمل الاداء وتحسين الانجاز لركض ١٥٠٠ متر لدى الطلاب من خلال تجريب مسافات تدريبية مختلفة لأنها مسافة السباق باقل وقت ممكن وتأخير حالة التعب العضلي التي تطرأ على الطالب وهذا ما دفع الباحثان الى الوقوف على هذه المشكلة من خلال اعداد برنامج تدريبي مقترح لكي يمكنهم ويدربهم على اجتياز هذه المسافة وتطوير صفة مطاولة السرعة بصورة خاصة لتحمل الأداء وتحقيق الانجاز بصورة عامة.

### **٣-١ اهداف البحث**

- ١-٣-١ الكشف عن اثر تمارين مطاولة السرعة باستخدام مسافات مختلفة لتطوير تحمل الاداء في ركض ١٥٠٠م لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ١-٣-٢ الكشف عن اثر تمارين مطاولة السرعة باستخدام مسافات مختلفة لتطوير الانجاز في ركض ١٥٠٠م لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ١-٣-٣ الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تحمل الأداء والإنجاز في ركض ١٥٠٠م لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### **٤-١ فروض البحث**

- ١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في تحمل الأداء لمطاولة السرعة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في الانجاز بركض ١٥٠٠م لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ١-٤-٣ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية في تحمل الأداء والانجاز لركض ١٥٠٠م لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### **٥-١ مجالات البحث**

- ١-٥-١ المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨.
- ١-٥-٢ المجال المكاني: ملعب جامعة الموصل.
- ١-٥-٣ المجال الزماني: المدة من ٢٥/٢/٢٠١٨ ولغاية ٢٣/٤/٢٠١٨.

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) والبالغ عددهم (١٢٩) طالبا، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية، اذ تكونت من (٢٤) طالب، بواقع (١٦) طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين، و(٨) طلاب تجربة استطلاعية، وتم اختيار هؤلاء النخبة من الطلاب عن طريق مدرس مادة (الساحة والميدان) (\*)، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين وبواقع (٨) طلاب لكل مجموعة، واستبعاد (٨) طلاب منهم من كان للتجربة الاستطلاعية ومنهم من لم يكن ملتزم بالحضور، وكما مبين بالجدول ادناه:

الجدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينته

ت	مجتمع البحث	عينة البحث	تجربة استطلاعية	عينة التطبيق
العدد	١٢٩	٢٤	٨	١٦
النسبة المئوية	%١٠٠	%١٨.٦٠	%٣٣.٣٣	%٦٦.٧٦

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات

- تحليل المحتوى. - المقابلة الشخصية.

- الاستبيان. - الاختبارات والقياس.

٣-٤ تكافؤ مجموعتي البحث في القياسات الجسمية والمتغيرات التابعة:

قام الباحثان بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين وإجراء عملية التكافؤ لضبط المتغيرات التالية:

- العمر (مقاساً بالسنة)، والطول (مقاساً لأقرب سنتيمتر)، والوزن (مقاساً لأقرب كغم)، واختبارات تحمل الأداء والإنجاز.

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النتيجة
			ع+	س	ع+	س	
العمر	سنة	٢٢.٦٢٥	٢٢.٣٧٥	٢٢.٣٧٥	٢٢.٣٧٥	٠.٥١٨	غير معنوي
طول الجسم	سم	١٥٦.٥٠	١٥٧.٠٠	١٥٧.٠٠	١٥٧.٠٠	٢.٦١٩	غير معنوي
الوزن	كغم	٦٥.٠٠	٦٦.٠٠	٦٦.٠٠	٦٦.٠٠	١.٧٥٣	غير معنوي
تحمل الاداء لمطاولة السرعة	دقيقة	٤.٤٤٤	٤.٤٤٤	٤.٤٤٤	٤.٤٤٤	٠.٧٥٣	غير معنوي
انجاز ركض ١٥٠٠ متر	دقيقة	٥.٢٦١	٥.٢٥٠	٥.٢٥٠	٥.٢٥٠	٠.٨٩٩	غير معنوي

\* قيمة ت الجدولية (٢.١٤) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) أمام درجة حرية (١٤)

(\*) م.د عبدالله حسن علي مدرس مادة (الساحة والميدان) في المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل.

٥-٣ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

١-٥-٣ التجارب الاستطلاعية

١-١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى

تم إجراء تجربة استطلاعية لأخذ القيم القصوى للتدريبات المؤدات من قبل الطلاب مع فريق العمل المساعد بتاريخ ٢٠١٨/٢/٢١.

٢-١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء تجربة استطلاعية من اجل التعرف على فترات الراحة بين التكرارات وكذلك التعرف على التكرارات لكل من تدريبات تحمل الاداء والانجاز لد عينة البحث التجريبية مع فريق العمل المساعد بتاريخ ٢٠١٨/٢/٢٢

٦-٣ الإجراءات النهائية للبحث

١-٦-٣ الاختبارات البدنية القبلية

تم إجراء الاختبارات وكما يأتي:

**اليوم الأول:**

- اختبار تحمل الأداء ركض ١٠٠٠ متر من الوضع العالي. (الطائي، ٢٠٠١، ١٣٦)

**اليوم الثاني:** تم إجراء الاختبارات البدنية بالتسلسل الاتي:

اختبار الإنجاز ركض ١٥٠٠م من الوضع العالي.

٢-٦-٣ تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبي لتمرين مطاولة السرعة

بعد تحليل المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم البرنامج التدريبي الخاص بالبحث، وبعد انتهاء الباحثان من تطبيق كافة الاختبارات البدنية القبلية تم تنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ (٢/٢٥ ولغاية ٢٣/٤/٢٠١٨) وقد راعى الباحثان عند تنفيذ البرنامج التدريبي بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم، ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في ركض المسافات التدريبية المختلفة في الوحدات التدريبية.

٣-٦-٣ الاختبارات البدنية البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المناهج التدريبي قام الباحثان بإجراء الاختبارات البدنية وانجاز ركض ١٥٠٠ متر البعدية على طلاب عينة البحث في الفترة من (٢٣/٤/٢٠١٨) وبنفس طريقة الاختبارات القبلية.

٧-٣ الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بواسطة الحاسبة الالية (الكومبيوتر) وهي كما يلي:

(الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت) للعينات المرتبطة، واختبار (ت) للعينات غير المرتبطة).

(التكريري والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١-١٠٢)

## اثر تمارين مطاولة السرعة باستخدام مسافات مختلفة لتطوير تحمل الاداء.....

٤-١ عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها  
٤-١-١ عرض وتحليل محتوى نتائج الفروق في تحمل الأداء والإنجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي وقيم (ت) المحسوبة وقيم (ت) الجدولية ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع+	س-	ع+	س-		
*معنوي	٥.٨٨٨	٠.٨٤٢	٤.٣٤٠	٠.٧٨٩	٤.٤٤٤	دقيقة	تحمل الأداء ١٠٠٠م
*معنوي	٨.٥٣٢	٠.٦١١	٥.١٣١	٠.٨٦٩	٥.٢٦١	دقيقة	الإنجاز ١٥٠٠م

\* قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٣٦) عند درجة حرية (٧) وعند نسبة خطأ (٠.٠٥)

٤-١-٢ عرض وتحليل محتوى نتائج الفروق في تحمل الأداء والإنجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي وقيم (ت) المحسوبة وقيم (ت) الجدولية ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع+	س-	ع+	س-		
غير معنوي	٢.٠٠٠	٠.٧١٦	٤.٤٣٩	٠.٧٥٣	٤.٤٤٩	دقيقة	تحمل الأداء ١٠٠٠م
غير معنوي	٢.٠٠٠	٠.٩١٠	٥.٢٤٠	٠.٨٩٩	٥.٢٥٠	دقيقة	الإنجاز ١٥٠٠م

\* قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٣٦) عند درجة حرية (٧) وعند نسبة خطأ (٠.٠٥)

٤-١-٣ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي لتحمل الأداء والإنجاز:

من خلال الجدولين (٣، ٤) أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة معنوية لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات قيد البحث، بالإضافة الى ذلك فان المجموعة الضابطة ايضا حصل لها تطورا وفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن لم يرتقي لمستوى المعنوية التي لدى المجموعة التجريبية.

يعزو الباحثان هذه النتائج الى ان من يمارس ركض (١٥٠٠م) سواء عدائين او طلاب يجب ان يضعوا امام اعينهم انه لا يمكن تطوير وتحسين ركض هذه المسافة الا من خلال التدريب والتمرين المستمر والذي يتطلب المواظبة والالتزام والصبر لتجاوز هذ المسافة وفق الزمن والمسافة المقطوعة بحيث يتمكن اللاعب من تقدير المسافة بما يتلائم وقدراته التدريبية وبالتالي تجاوز المسافة دون جهد يذكر. (محمد، ٢٠١٥، ٢٤٥)

ان تحمل السرعة عنصر مهم لكثير من الفعاليات الرياضية وبنسب مختلفة بما يتطلب ونوع الفعالية الرياضية من اجل الوصول الى مستوى عالي في الإنجاز وتحمل الأداء وتحقيق الهدف المنشود من اعداد وتهيئة البرامج التدريبية لذلك

## اثر تمارين مطاولة السرعة باستخدام مسافات مختلفة لتطوير تحمل الاداء.....

(جواد, ٢٠١٧, ٣٥١), وهذا ما سعى اليه الباحثان من خلال التنظيم المستمر لتدريبات الطلاب وتوقيتاتها بغية الوصول الى الجهوزية العالية لأداء الاختبارات والتدريبات, وهذا ماتطلبه من اعداد جيد ومقنن لتهيئتهم لتحقيق الإنجاز, وهذا يتفق ورأي (علي, ٢٠١٤) في ضرورة اعتماد اساليب تدريبية تلائم الفرد الرياضي والفئة المستهدفة لغرض تطوير وتحسين تحمل الاداء وتحقيق الانجاز في الصفة البدنية المراد تطويرها من خلال البرنامج التدريبي المعد لهذا الغرض (علي, ٢٠١٤, ٢٢).

### ٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج الفروق في تحمل الأداء والإنجاز في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتحمل الأداء والإنجاز في الاختبار البعدي وقيمة (ت) المحسوبة بين مجموعتي البحث

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات البعدية (ت)		الاختبارات البعدية (ض)		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع+	س-	ع+	س-		
تحمل الأداء ١٠٠٠م	دقيقة	٤.٣٤٠	٠.٨٤٢	٤.٤٣٩	٠.٧١٦	٢.٥٢٧	*معنوي
الإنجاز ١٥٠٠م	دقيقة	٥.١٣١	٠.٦١١	٥.٢٤٠	٠.٩١٠	٢.٨٠٦	*معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٤) عند درجة حرية (١٤) وعند نسبة خطأ (٠.٠٥)

### ٥-١-٤ مناقشة نتائج الفروق في تحمل الأداء والإنجاز في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (٥) نرى أن هنالك تفوقا للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحمل الأداء والإنجاز وذلك بعد المقارنة بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي واستخراج قيم (ت)، ويعزو الباحثان التفوق المعنوي الحاصل لدى المجموعة التجريبية في هذه الصفات إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي تضمن تمارين تهيئة واعداد الطلاب بدنيا وفنيا لكي يتمكنوا من اداء مسافة الركض علما انها مسافة تعد طويلة بالنسبة الى مستوى الطلاب, والسعي من خلال البرنامج التدريبي المقترح تحقيق الإنجاز وركض المسافة بانسيابية عالية اقرب ما يكون لتحقيق الهدف المرجو من البحث, اضافة الى ذلك تضمنت الوحدات التدريبية تدريبات لتطوير صفة مطاولة السرعة في الوحدة التدريبية, مما أدى ذلك إلى تحسين كفاءة هذه العضلات على تحمل التعب والذي انعكس على تطوير مطاولة السرعة وتحسين التوافق في الاداء الحركي.

وهذا يتفق مع رأي (الشماع, ٢٠١٣) ان مسابقات المضمار ومن ضمنها ركض (١٥٠٠م) تتطلب الأعداد الجيد سواء اثناء التدريب او المنافسة لأجل الاستمرار بالأداء الحركي بأقصى جهد عضلي ممكن طوال مدة السباق او التدريب (الشماع, ٢٠١٣, ١٦٦), وكما يتفق ايضا ورأي (جواد, ٢٠١٧) في ان هناك اساليب تدريبية عدة تسهم في تدريب الرياضيين وترفع من قابليتهم البدنية وجميعها اعطت مردودات ايجابية كونها بنيت على اسس علمية ومنهجية مدروسة لأعداد اللاعبين الى مستوى جيد من اللياقة البدنية. (جواد, ٢٠١٧, ٣٤٨)

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

- من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان إلى ما يلي:
- المنهج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على تطوير تحمل الأداء وتحسين الانجاز في ركض ١٥٠٠ م لدى عينة البحث.
  - أظهرت النتائج فروقا معنوية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في تحمل الاداء وتحسين الانجاز في ركض ١٥٠٠ م ولصالح المجموعة التجريبيية.
  - اظهرت النتائج فروقا معنويا في الاختبارات البعيدة في تحمل الاداء والانجاز في ركض ١٥٠٠ م ولصالح المجموعة التجريبيية.

### ٢-٥ التوصيات

- إمكانية تطوير صفة مطاولة السرعة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- إمكانية إجراء دراسات مشابهة على فعاليات أخرى بألعاب القوى.

### المصادر العربية والأجنبية

#### المصادر العربية

- ١- إبراهيم، مروان عبد المجيد والياسري، محمد جاسم (٢٠٠٤): " اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي"، ط١، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢- التكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد عبد (١٩٩٩): " التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٣- جواد، بيداء عبد الرزاق (٢٠١٧): " تأثير تدريبات قدرة التحمل بالأسلوب الدائري في بعض المؤشرات الفسيولوجية وانجاز ركض ٤٠٠ م حرة للناشئين"، المجلد (٢٩)، العدد (٢)، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٤- الحجامي، محمد عبد (١٩٩٥): " التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الإنجاز في ركض ٤٠٠ م"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- ٥- حسين، قاسم حسن (١٩٩٨): " اسس التدريب الرياضي"، ط١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
- ٦- رزق، سعيد عبد الله (٢٠٠٣): " الموسوعة العلمية لرياضة السباحة"، مطابع العامري، عمان، الأردن.
- ٧- الشماع، حيدر فائق علي (٢٠١٣): " تأثير التدريبات على الأسطح الرملية في التحمل الخاص والنجاز لفعالية ركض ٢٠٠٠ م موانع للناشئين"، المجلد (٥)، العدد (١)، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية.
- ٨- الطائي، معتز يونس ذنون (٢٠٠١): " أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٩- عبد الباقي، عناد جرجيس وجاسم، عمر احمد (٢٠١١): " أثر استخدام مسافات تدريبية مختلفة لمطاولة السرعة في عدد من المتغيرات البدنية في عدو ٢٠٠ متر"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (١٧)، العدد (٥٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ١٠- عبد الفتاح، أبو العلا احمد (١٩٩٤): " تدريب سباحة للمستويات العليا"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- عبدالخالق، عصام (١٩٩٩): " التدريب الرياضي (النظريات - التطبيقات)"، ط٢، الإسكندرية.
- ١٢- علاوي، محمد حسن (١٩٨٦): " علم التدريب الرياضي"، ط١٠، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.



١٣- علي, سنان عبد الحسين (٢٠١٤): " تأثير تدريبات السرعة الحرجة في تطوير التحمل الخاص وانجاز ركض ٨٠٠ م ", المجلد (١٤), العدد (٢), الجزء (٣), مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية.  
١٤- محمد, سناء مجيد (٢٠١٥): " تأثير تدريبات التحمل المطلق بالطريقة المستمرة في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز لركض ١٥٠٠م ناشئين ", المجلد (٨), العدد (٣), مجلة علوم التربية الرياضية, بابل.  
١٥- هاره (١٩٩٠): " أصول التدريب ", (ترجمة): عبد علي نصيف, ط٢, مطابع التعليم العالي, جامعة الموصل, الموصل, العراق.

**جامعة الموصل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**الملحق (١)  
استمارة استبيان**

**الأستاذ الفاضل ..... المحترم.**

في النية أجراء البحث الموسوم: " اثر تمارين مطاولة السرعة باستخدام مسافات مختلفة لتطوير تحمل الاداء والانجاز في ركض ١٥٠٠ متر لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ".  
ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يرجى من سيادتكم بيان رأيكم السديد حول المنهج التدريبي المقترح والتمرينات والتدريبات التي تسهم في تطوير تحمل الداء والإنجاز لدى الطلاب و اضافة ما تجدونه مناسباً لخدمة البحث واخراج البرنامج التدريبي بصور متكاملة.

**مع فائق الشكر والتقدير .....**

التوقيع:  
أسم الخبير او المختص:  
اللقب العلمي:  
الكلية والجامعة:  
التاريخ / / ٢٠١٨

**اثر تمارين مطاولة السرعة باستخدام مسافات مختلفة لتطوير تحمل الاداء.....**

**الملحق (٢)**

**السادة المتخصصين في مجالات علم التدريب الرياضي والساحة والميدان الذين تم عرض الاستبيانات عليهم**

اسم المتخصص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل	البرنامج التدريبي والتمارين
أ.د طالب فيصل	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	*
أ.د آياد محمد عبدالله	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
أ.د عمار علي احسان	بايوميكانيك/ ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
أ.م.د كسرى احمد فتحي	فسلجة تدريب رياضي/ ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*
م.د. محمد سعد حنتوش	بايوميكانيك/ ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	*

اثر تمارين مطاولة السرعة باستخدام مسافات مختلفة لتطوير تحمل الاداء.....

تابع للملحق ( ١ )

نموذج وحدات تدريبية لتدريبات وتمارين الطلاب لتحمل الأداء والإنجاز لمطاولة السرعة في ركض ١٥٠٠ م في الأسبوع الأول من الدورة المتوسطة الأولى

اليوم	مواصفات الأداء	التدريبات المستخدمة	القيمة القصوى للأداء	الشدة	زمن الأداء الفعلي	التكرارات	زمن الراحة بين التكرارات	المجميع	زمن الراحة بين المجميع	الزمن الكلي للإداء
الأثنين	تحمل الأداء لمطاولة السرعة	م٤٠٠ م٦٠٠	ثا٤٩,٢٥ ثا٧٣,٦٥	%٨٥-٨٠	ثا٥٠,٤٥ ثا٧٣,٩٦	٥ ٤	د٣-٢	١ ١	د٥-٣	د١٨,٢٠-د١٥,٢٠ د١٨,٩٣-د١٣,٩٣
الأربعاء	الإنجاز لمطاولة السرعة	م١٠٠٠ م١٢٠٠	ثا١٢٢,٩٢ ثا١٤٧,٣٤	%٨٥-٨٠	ثا١٢٣,٤٥ ثا١٤٨,٢١	٣ ٢	د٣-٢	١ ١	د٥-٣	د١٧,١٧-د١٣,١٧ د١٢,٩٤-د١١,٩٤
الأثنين	تحمل الأداء لمطاولة السرعة	م٨٠٠ م١٠٠٠	ثا٩٩,٥٢ ثا١٢٢,٩٠	%٨٥-٨٠	ثا١٠١,٢٣ ثا١٢٣,٥٢	٤ ٣	د٣-٢	١ ١	د٥-٣	د٢٠,٧٥-د١٥,٧٥ د١٧,١٨-د١٣,١٨
الأربعاء	الإنجاز لمطاولة السرعة	م٤٠٠ م٦٠٠	ثا١٧١,٩٠ ثا١٩٦,٤٦	%٨٥-٨٠	ثا١٧٢,٤٣ ثا١٩٧,٥٥	٢ ٢	د٣-٢	١ ١	د٥-٣	د١٣,٧٥-د١٠,٧٥ د١٤,٥٩-د١١,٥٩

