

تأثير منهج تدريبي بالاسلوب التكراري في تطوير التحمل الخاص
وانجاز عدو ٢٠٠ متر

م.م. شنو ظاهر حكيم
سكول التربية الرياضية والاساسية
جامعة السليمانية

ملخص البحث العربي:

ان فعاليات ركض المسافات القصيرة ومنها ركض ٢٠٠ متر من الفعاليات التي تتميز السرعة والتحمل الخاص، لهذا فإن الارتقاء بمستوى الانجاز يتطلب نوعية معينة من التنظيم الدقيق لمفردات الارتقاء في بعض القدرات البدنية بجانب العوامل الأخرى في سبيل ذلك.

ويهدف البحث الى معرفة اعداد منهج تدريبي بالاسلوب التكراري في تطوير التحمل الخاص وانجاز عدو ٢٠٠ متر لدى لاعبين، وايضا معرفة تأثير منهج التدريبي بالاسلوب التكراري في تطوير التحمل الخاص وانجاز عدو ٢٠٠ متر.

واستخدام الباحثة منهج البحث التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وشملت عينة البحث على لاعبين العاب القوى والبالغ عددهم (٨) لاعبا وقد عينة البحث فقدتم اختيارها بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة والبالغ عددهم (٦) لاعبين وتم استبعاد (٢) لاعبان لاجراء التجربة الاستطلاعية. استخدمت الباحثة مجموعة من الاختبارات بتحليل محتوى المصادر واعداد استمارات خاصة لتحديد الاختبارات المناسبة لمتغيرات البحث وبعد اجراء التجانس والتكافؤ على مجموعة افراد العينة وتم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات باستخدام وسائل الاحصائية مناسبة .

وقد اسفرت نتائج هذا البحث على ان تأثير منهج التدريبي بالاسلوب التكراري كان اكثر تأثيرا في تطوير السرعة الخاص وانجاز عدو ٢٠٠ متر، وفي ضوء النتائج توصي الباحثة من خلال المنهج التدريبي تطور في مستوى السرعة الخاصة وانجاز عدو ٢٠٠ متر لمجموعة البحث و أثر ايجابيا طريقة التدريب التكراري في حصول انجاز عدو ٢٠٠ متر و الاهتمام بالسرعة والتحمل الخاص عند تصميم التدريبات والمناهج التدريبية و تطبيق فكرة على فعالية ركض اخرى واجراء دراسات وبحوث على فئات اخرى و بطرق تدريبية اخرى.

Effect of training program by repetition style for developing the special endurance and achievement for 200 m sprint

University of sulaimany \physical education –basic educational school \physically education department

That sprinting activity, like 200 m running of the activate the need speed and special endurance , there for to increase the achievements level requerd such as a specific accuracy for organized the evolution items as a several physicals abilities, by side the other factors .

The research aims to known preparing the training program by a repetition style to progress the special endurance and 200m achievement, also knowing the effects of program.

The researcher used the experiment method because it is suitable for problems natural, the research subject including the track and field athletics totaling (8) athletics it has been chose the player by randomly way to (6) player than got a way 2 player for experimental test, the researcher used a experts auctioneer and several test by analysis counter more than propped specific test and determined after than make equalities with homogeneity. The data obtained from tests using statistical methods appropriate treatment.

Results of this research that the impact of the training curriculum-style has resulted was more in the development of your speed and completion of an sprinting 200 meters, and in the light of the results researcher recommends through training curriculum development in the level of speed and special achievement sprinting 200 meters to the research group and the impact of a positive programmed training method For the achievement of the 200 running meters and attention as quickly as your endurance when designing workouts and training curriculum and the application of the idea of the effectiveness of the other ran and conduct studies and research on other classes and other training methods.

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد عملية توفير المتطلبات الخاصة بكل نشاط من أنشطة الحياة واستمرارها وتطورها قائمة على استخدام المعارف والافكار المبنية على أسس علمية تتميز بالدقة وصولاً إلى تحقيق الهدف المطلوب في هذا النشاط أو ذلك، وخاصة في مجال التربية الرياضية يجد الباحثون والمدربون والمدرسون لايوجد مراعاة وحدي تأثيرها العملية التدريبية والتي تؤدي إلى تفسير كثير من الظواهر وتساعد على إيجاد افضل الحلول لكثير من المشكلات والموضوعات التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء الفني والرقمي لمختلف المسابقات الرياضية من خلال استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة والدراسات الميدانية والمختبرية .

وقد تشترك جميعها في احتياجها من قدرات بدني خاصة ومن هذه القدرات تحمل السرعة الخاص والتي تعني قابلية لاعب على الاحتفاظ بالسرعة طول مسافة السباق ،وان (التحمل الخاص للسباق يعتمد على المسافة والسرعة والتي حدد المسافة التي تستخدم في تطويرها بأكثر وأقل من مسافة السباق) ^(١)

وان طريقة التدريب التكراري أحد تلك الطرائق المهمة التي تتميز بخصوصية في استخدامها في تطوير بعض القدرات البدنية حيث تكون شدة التدريبات المستخدمة فيها عالية تصل إلى 100% وتتخللها فترات راحة

^(١)Tudor o. Bompa: Theory and Methodology of Training, (second print kendall, Hunt Publisking company, Dubugne, Iowa, 19٩5) p148.

طويلة نسبياً يطلق عليها بالراحة التامة أو الشبه تامة حيث تهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية كالسرعة والقوة القسوى والقوة المميزة بالسرعة فضلاً عن تحمل السرعة للأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة^(١). وتعد فعاليات ركض المسافات القصيرة ومنها ركض ٢٠٠ متر من الفعاليات التي تتميز السرعة وتحمل الخاص، لهذا فإن الارتقاء بمستوى الانجاز يتطلب نوعية معينة من التنظيم الدقيق لمفردات الارتقاء في بعض القدرات البدنية بجانب العوامل الأخرى في سبيل ذلك^(٢). ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال إجراء دراسة ميدانية لمعرفة استخدام منهج التدريب بالاسلوب التكراري ومعرفة تأثير ذلك في تطوير تحمل السرعة الخاصة والمؤثرة في انجاز عدو ٢٠٠ متر للاعبين ميدانياً.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد رياضة العاب القوى من الرياضات المختلفة التي لها صدى واسع بالنسبة الى بلدان العالم ومن خلال البطولات العالمية والاولمبية وبالخصوص في العاب القوى نلاحظ الإنجازات التي تتحقق في مثل هذه البطولات والمستويات العالية جاءت وتميزت من خلال فاعلية طرائق التدريب المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز الرياضي، وان قدرات بدني اهم في العاب القوى ومن هذه القدرات تحمل السرعة الخاص والتي تعني قابلية لاعب على الاحتفاظ بالسرعة طول مسافة السباق، ومن هنا تجلت مشكلة البحث في منهج التدريب باستخدام طريقة التدريب التكراري لتطوير تحمل الخاصة في انجاز ركض ٢٠٠ متر للاعبين والاهتمام بالوسائل التدريبية الخاصة للقدرات البدنية الفعالة ، وتحتاج المدرب والرياضي الى تركيز تنفيذ مراحل الوحدات التدريبية المعطاة للرياضيين ، وذلك لأن تحمل الخاصة لهذا فعالية هي العمود الفقري في تحقيق الإنجاز الجيد في فعالية ٢٠٠ متر ، تأمل الباحثة وبشكل متواضع في مساهمتها بوضع بعض الحلول التي تساعد في تطوير العملية التدريبية وبالتالي تؤدي إلى تطوير الإنجازات الرياضية .

٣-١ أهداف البحث:

- ١- أعداد منهج تدريبي بالاسلوب التكراري في تطوير التحمل الخاص وانجاز عدو ٢٠٠ متر لادى لاعبي.
- ٢- التعرف على تأثير منهج التدريب بالاسلوب التكراري في تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي .
- ٢- التعرف على تأثير منهج التدريب بالاسلوب التكراري في انجاز عدو ٢٠٠ متر لادى لاعبي.

٤-١ فروض البحث:

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث في تطوير التحمل الخاصة لدى لاعبي.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث في انجاز عدو ٢٠٠ متر لادى لاعبي.

٥-١ مجالات البحث:

^(١) عادل عبد البصير علي التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق 1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) ص 162 .

^(٢) Mathews. D. K. : Measurements in physical Education. 5 th edition, W.B saunders company, philadelphia, london , toronto, 1978, p. 72 – 73.

- ١-٥-١- المجال البشري : لاعبي العاب القوى نادي بيشمركة الرياضية - محافظة السليمانية .
 ١-٥-٢- المجال الزمني : (٢٠١٤/١١/٥) لغاية (٢٠١٥/٢/٢) .
 ١-٥-٣- المجال المكاني : مضمار العاب القوى نادي بيشمركة الرياضية - محافظة السليمانية .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ التدريب التكراري:

اختلف بعض الباحثين والعلماء والأساتذة في وصف التدريب التكراري وأنفق البعض منهم مع البعض الآخر حيث يقول كمال جميل الرضي^(١) بانها تهدف الى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية وما ينبثق عنهما كقوة السرعة وتحمل السرعة كفعاليات ال(١٠٠ م) (٢٠٠ م) (٤٠٠ م) والرمي والوثب.....الخ .

ويقول عصام عبد الخالق^(٢) (بأن التدريب في هذه الطريقة تكون بشدة تحميل عالية وقد تصل الى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على ان يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية تسمح له بإستعادة الشفاء .
 أما أمر الله البساطي^(٣) فيقول تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

١- طول فترة أداء التمرين وشدته و كذا عدد مرات التكرار

٢- فترة أستعادة الشفاء بين التكرارات

ويقول الدكتور مفتي إبراهيم حماد^(٤) (تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الأيجابية الطويلة وتهدف الى تنمية (القوة العضلية القصوى السرعة القوة المميزة بالسرعة) . و(طريقة الأعدادات أو التكرارات تعتبر هذه الطريقة من الطرق المهمة في العملية التدريبية حيث أنها تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها وخاصة القوة العظمى والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة و تتميز طريقة الأعدادات والتكرارات بالشددة المرتفعة بالحمل المستخدم حيث تصل الى الحد الأقصى)^(٥)

٢-١-٢ علاقة ركض 200 متر بالسرعة الخاصة :

نظرا لأداء هذه الفعالية بشدة عالية وشبه عالية يكون لزاما على الرياضي أن يحافظ على سرعته طوال مسافة هذه المسابقة، لذلك يكون التدريب على تطوير القدرات البدنية بهذا الاتجاه، وتعد قدرة السرعة الخاصة

(١) كمال جميل الرضي،التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين:(الأردن،داروائل: ٢٠٠٤) ص٢٢٣ .

(٢) عصام عبد الخالق،نضريات وتطبيقات:(الاسكندرية : الطبعة التاسعة[١٩٩٩] ص١٨٧ .

(٣) أحمد أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي:(الاسكندرية، دار المعارف[١٩٩٨] ص٩٤ .

(٤) مفتي إبراهيم حماد،تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢:(القاهرة،دار الفكر العربي (٢٠٠١) ص١٧٢-١٧٣ .

(٥) عبد الله حسين اللامي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي:(النجف ، الطيف للطباعة [١٩٩٩] ص١٢٤-١٢٥ .

لهذه الفعالية من القدرات البدنية الحركية الضرورية والمهمة جداً لأنها تتكون من السرعة والقوة معا ويكون تطويرها في مرحلة الإعداد الخاص .

ويذكر عنها (ماتيف) بأنها " قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية مثل الركض القصير وركض المسافات المتوسطة " (١). لذا فهي تعمل على تهيئة اللاعب على بذل جهد بدني بشدة عالية لأطول مده زمنية ممكنة بنفس الكفاءة تحت ظروف نقص عال للأوكسجين .

٢-١-٣ المتطلبات البدنية والفنية في مسابقة عدو 200 متر :

ان سباق ركض ٢٠٠ متر من السباقات السريعة في ألعاب القوى فهو من السباقات التي يتم فيها الركض بالسرعة القصوى إلى نهاية المسافة لذا يتطلب قدرًا كبيراً من السرعة والتحمل فضلاً عن بعض الصفات المركبة مثل القوة الميزة بالسرعة (القوة السريعة) وتحمل السرعة وتحمل القوة بالإضافة لبعض الصفات النفسية.

٢-٢ الدراسات المشابهة :

٢-٢-١ دراسة عامر فاخر شغاتي (٢٠١٠) : (٢)

استخدام تمرينات الإطالة (بالمطاط) وتأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز عدو مسافة ٢٠٠متر

اهداف الدراسة :

- إعداد تمرينات الإطالة (بالمطاط) في المنهج التدريبي .

- التعرف على تأثير استخدام تمرينات الإطالة (بالمطاط) على بعض القدرات البدنية الأساسية الخاصة وإنجاز عدو ٢٠٠متر .

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين تجريبتين وذلك لمناسبة طبيعة الدراسة.

مجتمع البحث وعينته : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي فئة الناشئين ذوي الأعمار من (١٤ - ١٦) سنة بألعاب القوى والبالغ عددهم (١٢) رياضياً للموسم الرياضي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠، ويكون (٣٠) وحدة التدريبية لمدة (١٠) اسابيع بواقع (٢-٣-٤-٥-٤) وحدات التدريبية في الأسبوع وخلال استخدام تمرينات القدرات البدنية وطيلة مدة تنفيذ المنهاج.

الاختبارات المستخدم :

أولاً : اختبارات السرعة: ثالثاً : اختبارات التحمل

وسائل الاحصائية :

(١) عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين (تطوير المطاولة : (بغداد ، مطبعة علاء ، 1979) ص 19 .

(٢) عامر فاخر شغاتي ، استخدام تمرينات الإطالة (بالمطاط) وتأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز عدو مسافة ٢٠٠متر : (جامعة بابل ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء. - الوسيط. - اختبار (T) للعينات المرتبطة - نسبة التطور (١) .

الاستنتاجات :

- أن استخدام تمارين الإطالة (بالمطاط) بأنواعها كان لها تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية الأساسية وإنجاز عدو ٢٠٠ متر.

- أن المدة الزمنية لتطبيق المنهج التدريبي على شكل مستويات عند استخدام تمارين الإطالة (بالمطاط) كان لها تأثيراً في تنمية متغيرات البحث .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتصميم بالمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ذلك لملائمته لطبيعة المشكلة .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبين نادي البشمركة الرياضية -السليمانية والبالغ عدد (٨) لاعبين ، اما عينة البحث فقدتم اختيارها بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة والبالغ عددهن (٦) لاعبين وتم استبعاد (٢) لاعبان لاجراء التجربة الاستطلاعية .

٣-٣ التجانس مجموعة البحث : تم إجراء التجانس بين مجموعة البحث من خلال استخدام وسيلة احصائية مناسبة .

الجدول (١)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات الطول والوزن والعمر لمجموعة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل الالتواء
الطول / سم	١٧٧.٥٠	١٧٧.٥٠	3.271	0.757-	٠.٠٠٠
الوزن / كغم	٦٨.٥٠	٦٩	٢.٥٨٨	0.880-	0.208
العمر / سنة	٢١.٣٣٣	٢١	١.٥٠٥	١.٥٣١	0.845

٣-٤ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

٣-٤-١ وسائل جمع البيانات :

١- المصادر والمراجع.

٢- الدراسات والبحوث المشابهة.

٣- استمارات التسجيل.

٤- استمارات الخبراء والمختصين . ملحق (٢)

٥- فريق العمل المساعد . ملحق (٣)

٣-٤-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١- ساعة توقيت الكترونية. عدد (٦)

٢- ميزان طبي لقياس الوزن والطول . عدد (٤)

٣- شريط قياس. عدد (٢)

٤- مضمار قانوني ٤٠٠ متر .

٣- ٥ تحديد الاختبارات : قامت الباحثة بتحليل محتوى المصادر واعداد استمارات خاصة لتحديد الاختبارات المناسبة لمتغيرات البحث الملحق(١)، من ثم تم توزيع تلك الاستمارات على السادة الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب، فلسجة التدريب، الساحة والميدان) الملحق (٢) ، وبعد استخدام النسبة المئوية تم الأخذ بالاختبارات التي حصلت على نسبة (75%) حيث "على الباحث ان يحصل على نسبة الاتفاق ٧٥% فأكثر من آراء المحكمين"^(١). واكثر من اتفاق السادة المميزين، توصلت الباحثة الى الاختبارات الآتية لتكملة اجراءات البحث:

١- اختبار ٨٠ متر لقياس السرعة الخاصة

٢- اختبار ١٥٠ متر لقياس التحمل السرعة

٣- اختبار ٢٠٠ متر لقياس انجاز ركض ٢٠٠ متر

٣-٦ التصميم التجريبي:

الجدول (٢)

يوضح التصميم التجريبي للمجموعة ذات الاختبارات القبليّة والبعدية:

الاختبار البعدي	المنهج التجريبي	الاختبار القبلي	عدائي ٢٠٠م للاعبين
١. اختبار ٨٠م سرعة الخاصة		١. اختبار ٨٠م سرعة الخاصة	
٢. اختبار ١٥٠م تحمل السرعة		٢. اختبار ١٥٠م تحمل السرعة	
٣. اختبار انجاز ٢٠٠ متر		٣. اختبار انجاز ٢٠٠ متر	

٣-٧ مواصفات الاختبارات والقياسات المستخدمة :

٣-٧-١ اختبار ركض 80 متر^(١)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الخاصة.

الأدوات : ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت يدوية استمارات تسجيل، فريق عمل مساعد صافرة .

(١) بنيامين بلوم وآخرون (تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني : ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون) القاهرة ، دار ماكروهيل (١٩٨٣) ص١٢٦.

(١) اسراء فؤاد صالح ، وآخرون:تأثير استخدام تمرينات مركبة لبعض انواع السرعة في تطوير مراحل انجاز عدو ٢٠٠متر ناشئين:(جامعة البغداد،مجلة الكلية التربية الرياضية

وصف الأداء:

• يبدأ الاختبار عند سماع أسم لاعبين في استمارة التسجيل حيث يأخذ اللاعب مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع إيعاز (خذ مكانك) حيث يأخذ اللاعبان وضع الوقوف ثم إيعاز (تحضر) .
• يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء (الصفارة) حيث يركض اللاعب في مجال الملعب لمسافة 30 متر وعند وصول اللاعب خط النهاية يتم إيقاف الساعة.
التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن كل لاعب في استمارة تسجيل معدة هذا الغرض بالثواني إلى أقرب عشر من الثانية .

3-7-2 اختبار ركض 150 متر (٢)

الهدف من الاختبار : قياس التحمل السرعة .
الأدوات : ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت يدوية استمارات تسجيل، فريق عمل مساعد، صافرة.
وصف الأداء:

• يبدأ الاختبار عند سماع أسم لاعبين في استمارة التسجيل حيث يأخذ اللاعب مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع إيعاز (خذ مكانك) حيث يأخذ اللاعبان وضع الوقوف ثم إيعاز (تحضر) .
• يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء (الصفارة) حيث يركض اللاعب في مجال الملعب لمسافة 150 متر وعند وصول اللاعب خط النهاية يتم إيقاف الساعة.
التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن كل لاعب في استمارة تسجيل معدة هذا الغرض بالثواني إلى أقرب عشر من الثانية .

3-7-3 اختبار ركض ٢٠٠ متر: (٣)

الهدف : قياس انجاز ركض ٢٠٠ متر .
الادوات : مضمار الساحة والميدان، ساعات للتوقيت ، صافرة ، رايات ، استمارة تسجيل ، فريق عمل .
وصف الأداء: يقف المختبر عند بداية خط ٢٠٠ متر بالبداية المنخفضة وبعد تبادل الراية للمؤقتين والمطلق لبدء التوقيت يتم الانطلاق بعد سماع الصافرة بسرعة الى نهاية المسافة المحددة .
التسجيل : يقوم المسجل بتسجيل زمن كل طالبة في استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني الى اقرب عشر من الثانية .

٣-٨ التجريبتين الاستطلاعية :

٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات المستخدمة :

(٢) اسراء فؤاد صالح، واخرون: مصدر السابق: ٢٠١٤ .٨

(٣) وصال صبيح كريم المياحي ، تحديد مسافات وفق نظام الطاقة السائد لقياس التحمل الخاص للاكراض القصيرة والمتوسطة وعلاقتها بالانجاز لناشئة العراق : اطروحة الدكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٠ ، ص٩٣ .

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٥ / ١١ / ٢٠١٤) على عينة مكونة من (٢) لاعبين (اختبار ٨٠ متر السرعة الخاصة ، اختبار ١٥٠ متر لتحمل السرعة) في اليوم الاول و(اختبار انجاز ركض ٢٠٠ متر) في اليوم الثاني من خارج عينة البحث، وتم اجراء الاختبارات على هذه العينة امام العينة الرئيسية وذلك لمعرفة :

١. صلاحية الاختبارات.
٢. قدرة افراد العينة لاستكمال الركضه بكفاءه .
٣. معرفة الوقت اللازم.
٤. امكانية الكادر المساعد. ملحق(٤)
٥. التعرف على الصعوبات والمعوقات.
٦. صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة.

٣-٨-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية للمنهج التدريبي :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية للمنهج التدريبي بتاريخ (٨ / ١١ / ٢٠١٤) على عينة مكون من (٢) لاعبين ،حيث يتم من خلال التجربة الاستطلاعية للمنهج التدريبي التعرف على المهام المحددة لفريق العمل المساعد سواء كان ذلك أثناء إجراء اختبارات البحث أو خلال تطبيق المنهج التدريبي، فضلاً عن التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة وفريق العمل أثناء إجراء الاختبارات مع حساب زمن إجرائها ومحاولة تلافي المعوقات التي تظهر في التجربة الاستطلاعية عند إجراء التجربة الرئيسية.

وكذلك تم تحديد شدة الأداء الخاصة بالمنهج التدريبي من خلال التجربة الاستطلاعية، فالتجربة الاستطلاعية تعد " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثة على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليبه وأدواته " ^(١)ومن خلالها يتم التعرف على مدى صلاحية استخدام أجهزة البحث وكيفية الاستخدام الصحيح لها .

٣-٩-٩ تنفيذ التجربة النهائية :

٣-٩-١ الاختبار القبلي : قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات الدراسة على مجاميع البحث من الفترة (١٠ و ١١ / ١١ / ٢٠١٤) وبواقع يومين كما يأتي :

- اليوم الاول بتاريخ : (١٠ / ١١ / ٢٠١٤)

١. اختبار ٨٠ متر السرعة الخاصة .
٢. اختبار ركض ١٥٠ متر التحمل السرعة .

- اليوم الثاني بتاريخ : (١١ / ١١ / ٢٠١٤)

١. اختبار انجاز ركض ٢٠٠ متر .

٣-٩-٢ المنهج التدريبي : بعد ان تم تحديد مجموعة البحث التجريبية قامت الباحثة واعتمادا على المصادر العلمية واخذ آراء السادة الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب - الساحة والميدان، قامت بأعداد منهج تدريبي لفعالية ركض ٢٠٠ متر وطبقت المجموعة التجريبية هذا المنهج التدريبي :

- تم استخدام الطريقة التدريب التكراري .
- تم استخدام مبدأ توزيع الحمل ١:٣ لكل دورة تدريبية شهرية ،إذ يتم تصعيد التحميل للأسابيع 1, 2, ٣،
- تم توزيع الشدة تصاعديا على الشهرين لتطبيق المنهج التدريبي وكان ذلك في الشهر الأول (٨٠-٨5%)5 وفي الشهر الثاني(85-٩٥) .
- تم وضع (2) وحدتين تدريبيتين في الأسبوع لتطوير متغيرات البحث موزعة على يومين هما : الاثنين و الأربعاء .
- استخدام مبدأ الزيادة التدريجية في الحجم التدريبي للأسابيع .
- استخدام مبدأ الحجم التصاعدي في وحدات التدريب الأسبوعي وذلك لوجود أيام .
- يتكون المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة من (١٦) وحدة تدريبية يتم التركيز فيها على استخدام المسافات التي تؤدي الى تطوير السرعة الخاصة والتحمل السرعة و انجاز ركض ٢٠٠ متر،وقد تم تنفيذ الوحدات التدريبية من الفترة (٢٥/١١/٢٠١٥) ولغاية (٢٥/١/٢٠١٥) .

٣-٩-٣ الاختبار البعدي: قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة على مجاميع البحث من الفترة (١ و ٢ / ٢ / ٢٠١٥) وبواقع يومين كما يأتي :

- اليوم الاول بتاريخ : (١ / ٢ / ٢٠١٥)

١. اختبار ٨٠متر السرعة الخاصة .
٢. اختبار ركض ١٥٠ متر التحمل السرعة .

- اليوم الثاني بتاريخ : (٢ / ٢ / ٢٠١٥)

١. اختبار انجاز ركض ٢٠٠ متر

٣-١٠ الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيقة الاحصائية (spss) باستخراج ما يأتي :

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار T للعينات المترابطة .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعة:

الجدول (٣)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة لاعبين

مستوى دلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القياس	المتغيرات
		ع	س-	ع	س-		
٠.٠٣٠	٢.٥٧	١.٠٨	٩.٢٥	١.١٦	١٠.٩٢	ثانية	السرعة الخاصة (٨٠)م
٠.١٣٢	١.٦٦	٢.٤٢	١٧.٦٧	٢.٧٩	٢٠.١٧	ثانية	التحمل الخاصة (١٥٠)م
٠.٠٢٨	٢.٦١	١.٥٢	٢٤.٥٠	١.٧٩	٢٧	ثانية	انجازعدو ٢٠٠م

تبين من الجدول (٦) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعة لاعبين في المتغيرات قيد الدراسة، إذ بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار السرعة الخاصة (٨٠)متر (١٠.٩٢) و (١.١٦) ، وأما بالنسبة للاختبارات البعديّة لاختبار السرعة الخاصة (٨٠)متر فقد بلغا (٩.٢٥) و (١.٠٨)، وبذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٥٧) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠.٠٣٠) ظهرت الفروق ذات دلالة غيرمعنوية.

ويعزو الباحثة سبب هذا التقدم الى المفردات التدريبية المستخدمة على افراد هذه المجموعة والذي ركز فيه على تطوير القدرات البدنية الخاصة، فضلاً عن ذلك فان انتظام اللاعبين واستمرارهم قد عزز في تطوير هذه القدرة بالتدريب، ثم ان التدريبات التي تجرى على وفق الاسس العلمية الصحيحة والمدروسة تعد الركيزة الأساسية والوسيلة المثالية.

أما بالنسبة لاختبار التحمل الخاصة (١٥٠) متر للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٢٠.١٧) و (٢.٧٩) ، أما بالنسبة لاختبار التحمل الخاصة (١٥٠)متر للاختبارات البعديّة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١٧.٦٧) و (٢.٤٢)، وبذلك كانت قيمة (ت) المحسوبة (١.٦٦) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠.١٣٢) ظهرت الفروق ذات دلالة غير معنوية.

وتعزو الباحثة السبب في ذلك الى التنوع في الاحمال التدريبية التي تضمنها الاسلوب التكراري اذ ان تنمية تحمل السرعة جاءت على ضوء التدريبات كافي التي كانت يحتوي على مستوى جيد من الشدة والحجم بالإضافة الى التنوعها وكان هذا الاسلوب اسلوباً ناجحاً من اجل تطوير هذه القدرة البدنية.

وان التدريب المدروس والمنسجم من حيث مكونات حمل التدريب والمتطابق مع إمكانيات عينة البحث من حيث مدة التطبيق للمنهج وتشكيل الشدة والحجم والراحة سوف يؤدي الى تطوير العينة ايجابياً، فضلاً عن

إن التدريب التكراري يؤدي الى تطوير صفة تحمل السرعة الى جانب الصفات الأخرى والذي يتم تطبيقه خلال المنهج المقترح.

أما بالنسبة للاختبار انجاز عدو ٢٠٠ متر للاختبارات القبليّة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٢٧) و(١.٧٩) ، أما بالنسبة للاختبار البعدي لاختبار انجاز عدو ٢٠٠ متر فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٢٤.٥٠) و(١.٥٢) وفرق بين الوسط (١.٢٦٥٠٠) وخطأ عند الوسط (٠.٢٣٤٤٩) وبذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٦١) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠.٠٢٨) ظهرت الفروق غير المعنوية.

وترجع الباحثة اسباب الفروق غير المعنوية الى التدريبات التي استخدمتها والتي تلائمت مع فعالية ركض ٢٠٠ متر، ان استخدام طريقة التدريب التكراري بمنهج التدريبات في ركض ٢٠٠ متر كان له الأثر الواضح في تحسن مستوى الانجاز لركض ٢٠٠ متر، إذ أن شدة التمارين التي تضمنها المنهج التدريبي والذي يتناسب مع متطلبات ركض ٢٠٠ متر، والتي تؤدي بشدة عالية والمهمة جدا لأن الشدة تعد أحد المكونات الأساسية التي تقوم عليها العملية التدريبية والتي عرفها كل من (روبيرجس وروبرتس ، ١٩٩٧) " بأنها الضغوط التي تستخدم في أثناء فترة التمرين الرياضي ".^(١)

ان استخدام متغيرات البحث التي اشتركت جميعها في تحقيق الفروق المعنوية، إذ ترتبط أحدهما بالأخرى من النواحي البدنية والوظيفية ، ففعالية ركض ٢٠٠ متر وما يمتاز أدؤها من شدة شبه قصوى نسبيا لها علاقة بتحمل السرعة القدرة المركبة من تحمل وسرعة .

ومما تقدم نلاحظ أن المنهج التدريبي الذي طبق على أفراد عينة البحث كان معد بشكل علمي وصحيح مما أدى إلى تطوير مراحل وانجاز فعالية ركض ٢٠٠ متر إذ ان "التدريب الرياضي يؤدي الى حدوث تغيرات مختلفة تشمل جميع اجزاء الجسم ويتقدم مستوى الاداء كلما كانت هذه التغيرات ايجابية لغرض اداء الحمل البدني وتحمل الاداء بكفاءة عالية".^(٢)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصلت إلى الباحثة يمكن استنتاج ما يأتي :

- ١- حقيقت الدراسة فرضيات وأهداف البحث .
- ٢- ظهرت من خلال المنهج التدريبي تطور في مستوى السرعة الخاصة وانجاز ركض ٢٠٠ متر المجموعة البحث .

1. J.K Johnson ,B.H Nelson, andA. Robert Roberges and Scott Roberts: Exercise physiology performance and clinical application Mosbuy year book , INC , U.S.A 1997p76

(٢) ميسون علوان عودة: أثر تمارين لاهوائية في استجابة بعض الهرمونات في الدم ووقت استعادة الشفاء للاعبي الريشة الطائرة، (مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد ١٤، المجلد ٦)

٣- أثر ايجابيا طريقة التدريب التكراري في حصول انجاز عدو ٢٠٠ متر.

٥-٢ التوصيات :

- ١- استخدام التمرينات المستخدمة في تدريبات ركض ٢٠٠ متر لدى اندية .
- ٢- الاهتمام بالسرعة والتحمل الخاص عند تصميم التدريبات والمناهج التدريبية .
- ٣- استخدام طرائق تدريب اخرى في تطوير التحمل الخاص والسرعة الخاص.
- ٤- تطبيق فكرة على فعالية ركض اخرى واجراء دراسات وبحوث على فئات اخرى و بطرق تدريبية اخرى.

المصادر العربية والأجنبية

١. عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق 1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999)
٢. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين: (الأردن، داروائل: ٢٠٠٤).
٣. عصام عبد الخالق ، نصريات وتطبيقات: (الاسكندرية : الطبعة التاسعة ١٩٩٩) ص ١٨٧ .
٤. أحمد أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي: (الاسكندرية، دار المعارف ١٩٩٨).
٥. مفتي أبراهيم حماد، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي ٢٠٠١) .
٦. عبد الله حسين اللامي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (النجف ، الطيف للطباعة ١٩٩٩)
٧. عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين ، تطوير المطاولة : (بغداد ، مطبعة علاء ، 1979)
٨. عامر فاخر شغاتي ، استخدام تمرينات الإطالة (بالمطاط) وتأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز عدو مسافة ٢٠٠ متر: (جامعة بابل ،مجلة علوم التربية الرياضية، ، العدد الثاني ، المجلد الخامس ، ٢٠٠٦) .
٩. بنيامينس بلوم وآخرون ، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني : ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون) (القاهرة ، دار ماكروهيل ، ١٩٨٣) .
١٠. اسراء فؤاد صالح ، وآخرون: تأثير استخدام تمرينات مركبة لبعض انواع السرعة في تطوير مراحل انجاز عدو ٢٠٠ متر ناشئين: (جامعة البغداد، مجلة الكلية التربوية الرياضية للبنات، عدد ٤، المجلد ١٣: ٢٠١٤).
١١. وصال صبيح كريم المياحي ، تحديد مسافات وفق نظام الطاقة السائد لقياس التحمل الخاص للاركان القصيرة والمتوسطة وعلاقتها بالانجاز لناشئة العراق : (اطروحة الدكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٠).
١٢. معجم اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية : ١ : (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٤)
١٣. ميسون علوان عودة: اثر تمرينات لاهوائية في استجابة بعض الهرمونات في الدم ووقت استعادة الشفاء للاعبين الريشة الطائرة، (مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد ١، المجلد ٦) ٢٠١٣.
١٤. Tudor o. Bomp : Theory and Methodology of Training (second pr nt kend ll, Hunt Publ sk ng comp ny, Dubugne, lo , 19 ٩5).
١٥. M the s. D. K. : Me surements n phys c l Educ t on.5 th ed t on, W.B s unders comp ny, ph l delph , l ndon , toronto, 1978
16. J.K Johnson ,B.H Nelson, ndA. Robert Roberges nd Scott Roberts: Exerc se phys ology perform nce nd cl n c l ppl c t o Mosbuy ye r book , INC , U.S.A 1997

ملحق (١):

استبيان آراء السادة الخبراء بشأن المسافات المقترحة لقياس السرعة الخاصة والتحمل الخاص لفعالية ركض 200 متر
تحية طيبة:

يرجى التفضل ببيان رأيكم بشأن المسافات المقترحة لتدريب واختبار القوة والسرعة الخاصة لفعالية ركض 200 متر، ضمن اجراءات البحث الموسوم بـ : (تأثير منهج التدريبي بالاسلوب التكراري في تطوير التحمل الخاص وانجاز عدو 200 متر) . يرجى بيان رأيكم في المسافات (الاختبارات) الآتية ، وازافة ماترونه مناسباً

الملاحظات :-وضع إشارة () أمام الاختبار أكثر ملائمة من غيره مع أبداء ملاحظاتكم القيمة حول الاختبارات المرشحة .

استمارة ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بـ (السرعة الخاصة) لدى لاعبين في انجاز عدو 200 متر

التأشير	المسافة	الصفة	الفعالية
	50متر	السرعة الخاصة	200 متر
	٨٠ متر		
	١٠٠ متر		

استمارة ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بالقدرة (السرعة الخاصة) لدى لاعبين في انجاز عدو 200 متر

التأشير	المسافة	الصفة	الفعالية
	100 متر	التحمل الخاصة	200 متر
	150 متر		
	250 متر		

ملحق (٢):

يوضح مفردات المنهج التدريبي

مفردات المنهج التدريبي	اليوم والتاريخ	الحجم التدريبي اليومي	الوحدة التدريبية	الحجم التدريبي الأسبوعي	الراحة بين التكرارات	الشدة %	الاسبوع
١٠٠ م × ٥ ركض بالقفز ٥٠ م × 4	الاثنين	٧٠٠ م	1	١٤٠٠ متر	١.٥-٢.٥ د	٨٠	1
١٠٠ م × ٥ ركض بالقفز ٥٠ م × 4	الأربعاء	٧٠٠ م	2				
١٥٠ م × ٥ ركض بالقفز ٥٠ م × ١	الاثنين	٨٥٠ م	3	١٧٠٠ متر	١.٥-٢.٥ د	٨٥	2
١٥٠ م × ٥ ركض بالقفز ٥٠ م × ١	الأربعاء	٨٥٠ م	4				
٢٥٠ م × ٤	الاثنين	١٠٠٠ م	5	٢٠٠٠ متر	٢-٣ د	90	3
٢٥٠ م × ٤	الأربعاء	١٠٠٠ م	6				
١٠٠ م × ٥ ركض بالقفز ٥٠ م × 4	الاثنين	٧٠٠ م	٧	١٤٠٠ متر	١.٥-٢.٥ د	٨٠	4
١٠٠ م × ٥ ركض بالقفز ٥٠ م × 4	الأربعاء	٧٠٠ م	٨				

مفردات المنهج التدريبي	اليوم والتاريخ	الحجم التدريبي اليومي	الوحدة التدريبية	الحجم التدريبي الأسبوعي	الراحة بين التكرارات	الشدة %	الأسابيع
٥ × م ١٥٠ حجل بالساق يمينى م٥٠ × 2 حجل بالساق يسرى م٥٠ × 2	الاثنين	م ٩٥٠	9	١٩٠٠ متر	١.٥-٢.٥ د	٨٥	٥
٥ × م ١٥٠ حجل بالساق يمينى م٥٠ × 2 حجل بالساق يسرى م٥٠ × 2	الأربعاء	م ٩٥٠	10				
٣ × م ٣٠٠ ركض بالقفز م٥٠ × ٤	الاثنين	م ١١٠٠	11	٢٠٠٠ متر	٢-٣ د	٩٠	٦
٣ × م ٣٠٠ ركض بالقفز م٥٠ × ٤	الأربعاء	م ١١٠٠	12				
٤ × م ٢٥٠ ١ × م ١٠٠ ركض بالقفز م٢٥ × ٤	الاثنين	م ١٢٠٠	13	٢٣٠٠ متر	٢.٥-٣	٩٥	٧
٤ × م ٢٥٠ ١ × م ١٠٠ ركض بالقفز م٢٥ × ٤	الأربعاء	م ١٢٠٠	14				
٥ × م ١٥٠ حجل بالساق يمينى م٥٠ × 2 حجل بالساق يسرى م٥٠ × 2	الاثنين	م ٩٥٠	15	١٩٠٠ متر	١.٥-٢.٥ د	٨٥	٨
٥ × م ١٥٠ حجل بالساق يمينى م٥٠ × 2 حجل بالساق يسرى م٥٠ × 2	الأربعاء	م ٩٥٠	16				