

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر

زينب جوني

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

الملخص :

تضمن البحث خمسة أبواب :-

الباب الأول - التعريف بالبحث

اشتمل هذا الباب المقدمة وأهمية البحث إذ تم التطرق إلى مسابقات ألعاب القوى ومدى أهميتها أولمبيا ، وتعد فعاليات الركض السريع من أكثر فعاليات ألعاب القوى إثارة وتشويقاً لما فيها من منافسة قوية ، ويعد سباق (100) متر واحداً من مسابقات الركض السريعة والقصيرة ، ففي فعاليات الركض الذي يفوز هو (الذي يحقق أقل زمن سواء كان ذلك في ركض (100) متراً أم ركض الماراثون (195 ر 42) كم. لذا فان استخدام المعلومات والمعارف العلمية هي الطريق الوحيد للتغلب على هذا القصور الشديد في الإنجاز في فعاليات الركض السريعة. ومن هنا جاءت أهمية البحث في محاولة توظيف دور التدريب الرياضي وذلك بوضع منهج تدريبي مناسب لتطوير السرعة القصوى وتحمل سرعة وبالتالي إنجاز ركض (100) متر.

وتلخصت مشكلة البحث : إن مشكلة البحث تكمن في تدني معدل مستوى السرعة القصوى ، (إذ إن أعلى معدل لمستوى السرعة القصوى في العراق هو (11.1م/ثا) في حين أن الإنجاز العالمي وصل إلى (13م/ثا) " وهذا الأمر بسبب تأخر وتطويل مدة التعجيل للدخول إلى السرعة القصوى في حين نرى أن الدخول إلى السرعة القصوى هي في أقل مسافة للتعجيل ، وعند أغلب العدائين أصحاب السرعة لا تتجاوز (30) متراً. وهدف البحث إلى: معرفة تأثير المنهج التدريبي للمسافات المختلفة في تطوير السرعة القصوى ومطاولتها وإنجاز ركض (100) متر لعينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي .

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

تطرقت الباحثة إلى الدراسات النظرية الخاصة بموضوع البحث ، كما اشتمل هذا الباب على أهم الدراسات السابقة والمثابة للبحث .ثم استخدمت المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث . وتم اختيار عينة البحث بواقع (5) عدائين منتخب الشباب للمدة من (2013/8/18) إلى (2013/11/13) في ملعب كلية التربية الرياضية الجادرية، عمدت الباحثة إلى تنفيذ 16 وحدة تدريبية وعلى مدى (8) أسابيع ، واستخدمت الباحثة في التدريب وحدتي تدريب في الدائرة التدريبية الأسبوعية ليومي السبت والثلاثاء من كل أسبوع.

أما أهم الاستنتاجات: أن المنهج التدريبي حقق تطوراً في السرعة القصوى ومطاولتها وإنجاز ركض 100م .وأن أسلوب التدريب بمسافات (أقل أو أكثر من سباق 100م) قد حقق نجاح في انجاز (100م) سرعة.

الباب الأول

1 – التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

تعد مسابقات ألعاب القوى أساساً للألعاب الرياضية والمسابقات الأولمبية إذ تتنوع سباقاتها بين ركض وقفز ورمي ، وتعد فعاليات الركض السريع من أكثر فعاليات ألعاب القوى إثارة وتشويقاً لما فيها من منافسة قوية ، ويعد سباق (100) متر واحداً من مسابقات الركض السريعة والقصيرة التي تتكون من أربع مراحل (سرعة رد الفعل – التعجيل – السرعة القصوى – مطاولة السرعة القصوى) والتي تشكل الأداء لهذا السباق وتؤثر الواحدة بالأخرى بدرجات مختلفة .

ومن بين هذه المراحل هي مرحلة التعجيل المتسارع قبل الوصول إلى السرعة القصوى وكذلك السرعة القصوى وتحملها والتي تؤثر على الإنجاز الرقمي لمسافة السباق.

إذ يعتمد ركض (100) متر على القدرة اللاهوائية القصوى (وهي إنتاج أقصى طاقة أو شغل ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي وتتضمن الأنشطة البدنية جميعها التي تؤدي بأقصى سرعة أو قوة وفي أقل زمن ممكن يتراوح بين (5 – 10) ثوان.⁽¹⁾

(1) محمد حسن علاوي ، وأبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الكتاب العربي ، 2000 ، ص352 – 353 .

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

ففي فعاليات الركض الذي يفوز هو (الذي يحقق أقل زمن سواء كان ذلك في ركض (100) متراً أم ركض الماراثون (195 ر 42) كم.⁽¹⁾ لذا فإن استخدام المعلومات والمعارف العلمية هي الطريق الوحيد للتغلب على هذا القصور الشديد في الإنجاز في فعاليات الركض السريعة. ومن هنا جاءت أهمية البحث في محاولة توظيف دور التدريب الرياضي وذلك بوضع منهج تدريبي مناسب لتطوير السرعة القصوى وتحمل سرعة وبالتالي إنجاز ركض (100) متر .

1 - 2 مشكلة البحث :-

إن صفة السرعة من الصفات الصعبة التطوير كونها تعتمد أساساً على العامل الوراثي ، وللتعرف على أهم المشاكل التي تعيق عملية التدريب الرياضي في مجال السرعة ومطاولتها .

إذ لاحظت الباحثة كونها أحد أبطال العاب الساحة والميدان على مستوى العراق والجامعات العربية والشباب العربي ، إن مشكلة البحث تكمن في تدني معدل مستوى السرعة القصوى ، (إذ إن أعلى معدل لمستوى السرعة القصوى في العراق هو (11.1م/ثا) في حين أن الإنجاز العالمي وصل إلى (13م/ثا) " وهذا الأمر بسبب تأخر وتطويل مدة التعجيل للدخول إلى السرعة القصوى في حين نرى أن الدخول إلى السرعة القصوى هي في أقل مسافة للتعجيل ، وعند أغلب العدائين أصحاب السرعة لا تتجاوز (30) متراً ومن المشاهدات الفعلية إن الرياضي الأسطورة بولت دخل السرعة القصوى بتعجيل قدره (20) متراً مما أدى إلى أن يسجل أفضل إنجاز في العالم ويتفوق بسهولة على أسرع عدائي العالم بزمن قدره (58 ، 9) ثا .

وعليه كلما ارتفع معدل السرعة القصوى زادت معه مسافته وهذا يعني أن السرعة القصوى تتضمن مطاولتها .

ولهذا ارتأت الباحثة حلاً لهذه المشكلة أن تضع وحدات لتدريب السرعة بمسافات أقل من (100) متر مقارنة بالوحدات المستخدمة لتطوير السرعة ومطاولتها بمسافات أقل وأكثر من (100) متر .

(1) صالح شافي ساجت ؛ إيجاد معامل السرعة الخاصة للأركاض ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص5.

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

1 - 3 أهداف البحث

1. بناء منهج تدريبي بمسافات مختلفة في تطوير السرعة القصوى ومطاولتها وإنجاز ركض (100) متر .
 2. معرفة تأثير المنهج التدريبي للمسافات المختلفة في تطوير السرعة القصوى ومطاولتها وإنجاز ركض (100) متر لعينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي .
- ### 1 - 4 فرض البحث :

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي في متغيرات البحث.

1 - 5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : ويشمل عدائي منتخب الشباب لركض (100) متر والبالغ عددهم (5) عدائين
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من (2013/8/18) إلى (2013/11/13) .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية الجادرية .

الباب الثاني

2 - 1 الدراسات النظرية:

2-1-1 مفهوم التدريب الرياضي:-

يفهم التدريب الرياضي بأنه « عملية تربوية تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن بدنياً ، خططياً ونفسياً عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تحدث تغيرات خاصة في عمل أعضاء وأجهزة جسم الرياضي والتي بدورها تؤدي إلى رفع كفاءة هذه الأعضاء والأجهزة لتحقيق الإنجازات الرياضية العالية»⁽¹⁾.

وكما قال هارة : « هو إعداد الرياضي للوصول إلى أفضل مستوى في الإنجاز ، أي إعداد الرياضي من النواحي البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية والخططية والمهارية

(1) محمد رضا إبراهيم إسماعيل ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص 99 .

تأثير منهم تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....

زينب جوي

عن طريق استخدام التمارين الرياضية⁽¹⁾ وعرفه الروسي ماتيف بأنه : ((التهيئة
الفسلجية والبدنية والتكتيكية والنفسية والمهارية بمساعدة التمارين البدنية⁽²⁾)

2-1-2 نبذه مختصره عن فعالية ركض 100 متر :

فعالية 100 متر تعود إلى القرن التاسع عشر، وهي أقصر فعاليات ألعاب القوى
الأولمبية تعد من أجمل فعاليات ألعاب القوى، وذلك للإثارة والشدة القصوى بين
المتنافسين، وإذا كانت ألعاب القوى عروسة الألعاب الأولمبية ، فإن سباق الـ(100) متر
يعد بحق عروس ألعاب القوى⁽³⁾.

وأفضل الأرقام العالمية للرجال بلغت تحت حاجز الـ (10) ثواني ، أما بالنسبة
للنساء فبلغت تحت حاجز الـ (11) ثانية ، ففي بطولة العالم لألعاب القوى عام 2009
في برلين حقق العداء (بولت) رقماً أسطورياً وقدره (9.58) ثا وفي عام 1988
تمكنت العداء الأمريكية (فلورانس جونز) من تسجيل رقم عالمي وقدره (49،
10)ثا⁽⁴⁾.

ومنذ عام/1977 اعتمدت فقط الأرقام المسجلة بالتوقيت الالكتروني إذ حصل
تطور جوهري بالإنجاز وذلك باستخدام أرضية صناعية جديدة عام/1960⁽⁵⁾ وأول رقم
عالمي سجل من قبل العداء (جيم هانز) وقدره (9،9) ثا في دورة الألعاب الأولمبية
في مكسيكو سيتي / 1968 وأول دخول للفعالية في الدورات الأولمبية سنة /1896
للرجال وفي سنة / 1928 للنساء .

2-1-2-1 مراحل السرعة لفعالية (100) متر :

ويقسم (Ver Meil A-and Hell And E) السرعة إلى:-⁽⁶⁾

1- مرحلة التسارع :

((وهي معدل تزايد السرعة والتي تسمح للعداء بالوصول إلى أقصى سرعة بأقل
زمن ممكن⁽⁷⁾)) ويقصد بها هنا ((القدرة على الانتقال من السرعة والتدرج بها مع التغلب

(1) هارة ؛ أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، الموصل ، مطابع التعليم العالي 1990 ، ص 200 .

(2) هارة ؛ المصدر نفسه ، 1990 ، ص 200 .

(3) شبيب السعدون ؛ موسوعة ألعاب القوى العالمية ، مركز النور ، سويسرا 2009 ، ص 31 - 32 .

(4) شبيب السعدون ؛ مصدر سبق ذكره ، 2009 ، ص 89 .

(5) المصدر نفسه ، 2009 ، ص 98 .

(6) Ver Meil A-and Hell And E, Right Stuff Coaching And Sport Sciences , Journal , V5 Html .

(7) فؤاد توفيق السامرائي ؛ البايو ميكانيك ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل 1989 ، ص 151 .

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينة جوي

على المقاومة الناتجة للوصول إلى أقصى سرعة ممكنة ويظهر هذا العامل بوضوح في سباق 100 متر⁽¹⁾.

ويتوقف مقدار التعجيل على طول الخطوات الأولى بعد الانطلاق والتي يجب أن تؤدي بأسرع ما يمكن بأقل مدة زمنية⁽²⁾.

وغالباً ما تنتهي هذه المرحلة عند عدائي المستويات العليا بعد قطع مسافة من 90 - 95 % من السرعة القصوى له⁽³⁾.

ورأي آخر يقول : إن معظم الأبطال يصلون إلى أعلى معدل لسرعتهم القصوى ما بين مسافة (30 - 60) متراً⁽⁴⁾.

ويمكن أن تنتهي مرحلة التعجيل متى ما بلغ العداء سرعة متساوية (92 - 95%) من السرعة القصوى ، وغالباً ما تحدد ذلك قدرة الرياضي على التسارع الإيجابي ومستوى التدريب وقصره⁽⁵⁾.

إن ظواهر أو علاقات هذا الجزء من المسافة تكمن في زيادة طول الخطوة وترددها والتناقص التدريجي لميل الجسم إلى الأمام⁽⁶⁾. إن إنجاز الركض النهائي (الزمن النهائي) يتحدد من حيث يمكن أن يستفيد الرياضي من زيادة السرعة في مرحلة التعجيل وارتباطها المباشر بدخول الرياضي أو وصوله إلى السرعة القصوى ، لذا يمكن الاستدلال على مستوى الرياضي وإنجازه في ركض (100) متر من خلال إنجازه في مسافة (30) متراً⁽⁷⁾.

2- السرعة القصوى:-

وما يسمى في عدو المسافات القصيرة بالسرعة الانتقالية القصوى والتي تتأثر بتزايد السرعة بشكل كبير ، لأنه يتطلب من العداء تزايد السرعة بأقصى ما يمكن ،

-
- (1) محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى ، تدريب ، تعليم ، تحكيم ، دار القلم ، الكويت 1990 ، ص 213 .
(2) قاسم حسن حسين ، نزار الطالب ؛ الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعي للنساء ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر 1987 ، ص 15 .
(3) Cario Vittori : Monitoring The Training Of The Sprinter Quart , Mag I . a . a - f - 75 : 10 , no . 3 , 1995 , P.P 39 - 45 .
(4) Inghis - R : Trainibg Gor The Accelera Tion In The 100 M Sprint Athlitic Coqch 1989 , I : 23 - 26
(5) صون كول جلال مراد ؛ علاقة بعض المتغيرات الميكانيكية بالمستوى الرقمي لعدو {100} متر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997 ، ص 9 .
(6) قاسم حسن حسين ؛ موسوعة الميدان والمضمار ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط 1 ، 1998 ، ص 60 - 61 .
(7) Yessis , m : Speed Strength Traning Track And Field Geant Rer Kalama 200 Miclm 1989 - 4 P.P 43 - 45 >

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

ويرى (خاطر والبيك) عن (Feling) أن أقصى سرعة لمسافة (30) متراً من الحركة هو دليل للسرعة الانتقالية القصوى.⁽¹⁾ ، وهي قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في أقصر زمن ممكن.⁽²⁾

ولذلك تعد مرحلة السرعة القصوى العامل الأكثر أهمية في تعزيز الإنجاز في ركض المسافات القصيرة ، لذلك يجب منح هذه القابلية (المهمة) اهتماماً كبيراً في عملية التدريب الخاصة ، إذ إن هذه المرحلة هي (قلب العدو السريع، وكذلك تحتم هذه المرحلة على الرياضي الركض بأعلى معدل للسرعة)⁽³⁾.

ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق عدو المسافات القصيرة في خط مستقيم ، وتشير أيكارت Eekert إلى أن أفضل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب أن لا تقل عن (27) متراً ولا تزيد عن (43 91) متراً ويذكر بارو Barrow أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو التي تتراوح من (36، 57) متراً إلى (54 ، 86) متراً ويرى جونسون ، ونيلسون Jonnson And Nelson ألا تزيد هذه المسافة على (91) متراً.⁽⁴⁾

فالسرعة القصوى هي " الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني قطع مسافة معينة بأقصر زمن ممكن " ⁽⁵⁾. فهي بذلك المرحلة التي تلي مرحلة التدرج في السرعة بعد حوالي (30 – 40) متراً من البداية .

ونفهم من السرعة القصوى بأنها " التسارع الأقصى في أثناء إنجاز السرعة الحركية) أي الجهد المتبادل للوصول إلى أعلى قيم للسرعة وفق نطاق (التكيف مع تغير مسار السرعة)⁽⁶⁾.

ويعرفها صالح شافي هي " التردد القصوي بمعدل متساوٍ لقطع أطول مسافة ممكنة بزمن لا يتجاوز الـ (8) ثانٍ " ⁽⁷⁾.

-
- (1) أحمد خاطر ؛ علي فهمي البيك ، القياسات في المجالات الرياضية، الرياض ، مطبعة الهلال الرياضي ، 1990 ، ص 262 .
(2) كمال جميل الرضوي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون ، ط2 ، الجامعة الأردنية ، 2004 ، ص 59 .
(3) وليد خالد العزاوي ؛ تأثير استخدام التمرينات الخاصة المقترحة لتطوير مرحلة التعجيل في إنجاز ركض 100 م ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ، ص 6 .
(4) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1982 ، ص 233 .
(5) ريسان خريبط مجيد ؛ التحليل البيوميكاني والفلسفي في التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة ، البصرة ، 1991 ، ص 318 .
(6) قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 46 .
(7) صالح شافي ساجت ؛ مصدر سبق ذكره ، 1995 ، ص 9 .

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

3- مطاولة السرعة :

وهي مكون مركب من صفتين المطاولة والسرعة ويعد هذا المركب من العناصر التي تخص الفعاليات الرياضية التي تعتمد السرعة القصوى إلى شبه القصوى ، وقد سماها بعض الباحثين (بالمطاولة اللاوكسجينية) وذلك لأن الأجهزة العضوية تعمل بدون توافر الأوكسجين ، وهذا يعني بالنقص الأوكسجيني⁽¹⁾.

في هذه المرحلة يتضح الانخفاض التدريجي لمعدل السرعة نتيجة لبدء تأثير مختلف عوامل التعب ، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال انخفاض سرعة التردد مقابل زيادة في طول الخطوة ، وتظهر هذه المرحلة بوضوح عند عدائي (100) متر بعد حوالي 80 - 90 متراً من بداية السباق ، وتتصف هذه المرحلة بالعمل العضلي في غياب الأوكسجين⁽²⁾ وتأتي هذه القابلية من خلال العلاقة العالية بين ميكانيكية الركض السريع الجيدة وبين قابلية الرياضي اللاوكسجينية والحامضية⁽³⁾.

ويرى محمد عثمان بأن مطاولة السرعة من العناصر التي تؤثر بصورة مباشرة في سباقات العدو ونتائجها ، وإذ يلاحظ أن السرعة القصوى تبدأ بالانخفاض بعد حوالي 80 - 90 متراً⁽⁴⁾.

ويلاحظ هذه الظاهرة أيضاً عند عدائي المستوى العالي فقد ينخفض معدل السرعة تدريجياً بعد هذه المسافة ، ويرجع سبب الانخفاض في النقص الحاصل في عملية الإمداد بالأوكسجين والذي يسبب بالتالي انخفاضاً في سرعة العمليات العصبية المستخدمة ويظهر هذا الانخفاض واضحاً عند المبتدئين عنه عند المدربين⁽⁵⁾.

ويرى سليمان علي حسن وزكي درويش وأحمد الخادم أن⁽⁶⁾ السرعة القصوى لا يمكن الحفاظ عليها إلى خط النهاية ، بسبب تعب الجهاز العصبي لتوالي الإشارات العصبية بشكل كبير⁽⁷⁾.

(1) قاسم حسن حسين و منصور جميل العنكي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد 1988 م ص 138 .

(2) قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998 ، ص 517 .

(3) محمد عثمان ؛ مصدر سبق ذكره ، 1980 ، ص 213 .

(4) Cold Bi Time Analysis Of Sprint Events Seien Tifie Research Projectai The Games Of The Xxiv The Olympiad – Seaul A . A . F London D , o . P . P 11 – 89

(5) سليمان علي حسن وآخرون ؛ مسابقات الميدان والمضمار ، تكتيك ، تعلم ، تدريب ط1 ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1979 ، ص 218 .

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

وقد عرفها (أينا مسفسي) بأنها ⁽¹⁾ قابلية الرياضي على المحافظة على سرعته لكل المسافة ⁽²⁾ كما وعرفها وديع ياسين و ياسين طه بأنها ⁽³⁾ القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة ⁽⁴⁾.
2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة : علاء فليح جواد كاظم 2007.⁽³⁾
عنوان الدراسة : تأثير منهج تدريبي بدلاتي (النبض والزمن) لتطوير السرعة القصوى والتحمل الخاص والانجاز لعدائي 400م للشباب .
أجريت الدراسة على عداو العاب القوى لفعالية (400م) حرة شباب لأندية محافظة كربلاء لسنة (2007م) . واستخدم الباحث المنهج التجريبي .
يهدف البحث إلى - التعرف على تأثير المنهج التدريبي بدلاتي (النبض والزمن) في تطوير السرعة القصوى والتحمل الخاص والانجاز لعدائي (400م) حرة شباب .
وأظهرت النتائج أن للمنهج التدريبي بدلاتي (الزمن ، النبض) المستخدم من قبل المجموعتين التجريبتين تأثير في تطوير السرعة القصوى والتحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة) والانجاز . وان التدريبي بدلالة النبض (استخدام النبض) للاستشفاء) التي استخدمته المجموعة الثانية هو الأفضل في التحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة) . وان المنهج التدريبي بدلالة (النبض) هو الأفضل في تطوير الانجاز لعدائي (400م) حرة .

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهجية البحث :-

(يعرف منهج البحث بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة).⁽⁴⁾ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وذلك لأن (المنهج

(1) قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف ؛ مترجمان ، تطوير المطاولة ، مطبعة علاء ، بغداد 1979 ، ص 19 .
(2) وديع ياسين التكريتي و ياسين طه محمد علي ؛ الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1986 ، ص 60 .
(3) علاء فليح جواد كاظم ، تأثير منهج تدريبي بدلاتي النبض والزمن لتطوير السرعة القصوى والتحمل الخاص والانجاز لعدائي 400م للشباب ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ، 2007 .
(4) محمد الغريب عبد الكريم؛ البحث العلمي (المنهج، التصميم، الإجراءات). ط2: المكتب الحديث، 1980، ص77.

تأثير منهم تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

التجريبي هو أقرب مناهج البحث العلمي لحل المشاكل بالطريقة العمدية والتجريبية⁽¹⁾. لقد اعتمدت الباحثة على التصميم ذي المجموعة الواحدة (القبلي - البعدي)
3- 2 مجتمع البحث وعينته:-

لقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي منتخب اللاعبين الشباب لأركاض (100)م وبواقع (5) لاعبين .

3 - 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة :

* المصادر والمراجع العربية والأجنبية

* شبكة المعلومات الدولية internet

* استمارات تثبيت المعلومات

* المقابلات الشخصية

* ملعب ساحة وميدان .

* ساعات توقيت .

* شريط قياس متري .

* شواخص عدد / 6 .

* ميزان طبي .

* سمّنت أبيض .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

تم عرض الاختبارات على الخبراء من ذوي الاختصاص على شكل استمارة استبانة^(*) وتم ترشيح الاختبارات من قبلهم ، وبعد جمع البيانات وتفريقها تم اختيار الاختبارات ، وهي كالآتي :-

3-4-1-1 اختبار ركض (30) متراً من الوضع الطائر:-⁽²⁾

الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى

وصف الاختبار : يبدأ الاختبار من وضع الاستعداد من البداية الواقفة وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بسرعة تزايديه إلى خط البدء نهاية (15) متراً عندها يؤشر

(1) احمد بدر؛ اصول البحث العلمي ومناهجه. الكويت، وكالة المطبوعات، 1979، ص256.

* أسماء السادة الخبراء. 1- أ.د. محمد علي كاطع ، 2- أ.د. سعاد عبد حسين ، 3- أ.م. د. اسماء حميد كميش، 4- أ.م.د. اسيل جليل

(2) علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص113 .

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....

زينب جوي

المساعد الأول بإيماءة سريعة من مفصل الرسغ واليد ممدودة على أن يحمل المساعد الأول علم لونه أحمر ، وعندها يعتمد الميقاتيون إلى تشغيل ساعات التوقيت ، وعند وصول المُختبر إلى خط نهاية الـ (30) متراً يتم إيقاف ساعة التوقيت .
التسجيل : يسجل الزمن لأقرب 0.01 من الثانية من خلال (3) ثلاث ساعات توقيت ، يؤخذ أوسط توقيت .

3-4-1-2 اختبار ركض (150) متراً من البداية العالية :

الهدف من الاختبار : معرفة مستوى مطاولة السرعة لدى المُختبر وهو خاص لعدائي (100) متر

وصف الاختبار : يبدأ الاختبار من وضع الاستعداد من البداية العالية وينطلق لحظة سماعه إشارة المطلق إذ يقوم الميقاتيون إلى تشغيل ساعات التوقيت وعند وصول المُختبر إلى خط نهاية الـ (150) متر يتم إيقاف ساعات التوقيت .
التسجيل : يُسجل الزمن لأقرب (0.01) من الثانية من خلال (3) ثلاث ساعات توقيت ، يؤخذ أوسط توقيت .

3-4-1-3 اختبار ركض (100) متر من البداية الجالسة :

الهدف من الاختبار : قياس انجاز ركض (100) متر

وصف الاختبار : يبدأ الاختبار بعد الانتهاء مباشرة من عملية الإحماء بالإيعاز إلى المُختبر ، على خط البداية ، إذ يقوم المُختبر أخذ وضع البداية الجالسة Start بعدها يقوم المطلق بإعطاء إشارة الانطلاق ، وفي هذه اللحظة يقوم الميقاتيون بتشغيل ساعات التوقيت ، وعند وصول المُختبر خط النهاية ، يتم إيقاف ساعات التوقيت .
التسجيل : يسجل لأقرب 0.01 من الثانية من خلال (3) ثلاث ساعات توقيت ، يؤخذ أوسط توقيت.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:-

التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب إن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها".⁽¹⁾

(1) محمد صبحي حسنين ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة ، طرق ، وقياس ، ط 1 : (القاهرة مركز الكتاب ، 1997) ، ص 43.

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....

زينب جوي

وعلى هذا الأساس عمدت الباحثة إلى تجربة استطلاعية مصغرة لغرض التعرف على السبلات التي تحدث أثناء القيام بالعمل فضلاً عن صلاحية المنهج التدريبي المستخدم.

وتعريف فريق العمل المساعد(*) على فهم وتنفيذ واجباته بشكل دقيق .

3-4-3 الاختبارات القبلية:-

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث المتمثلة بلاعبين منتخب الشباب والبالغ عددهم 5 لاعب . جرت الاختبارات في الساعة (10 صباحاً - 12 ظهراً) من يوم الأحد 11 / 8 / 2013 وتم إجراء اختبار قبلي (لمسافة) (30) متراً من الوضع الطائر ، واختبار (150) متراً من البدء العالي واختبار لإنجاز ركض (100) متر من الجلوس) و عمدت إلى تثبيت كافة المتعلقات بالاختبارات من (الوقت والمكان والأجهزة والأدوات وفريق العمل المساعد) لتوفيرها عند إجراء الاختبارات البعيدة.

3-5 منهج التدريب :-

بعد التأكد من مشكلة البحث من خلال الإطلاع على المصادر وآراء الخبراء والمختصين(*) في مجال علم التدريب الرياضي المتخصص في ألعاب الساحة والميدان ومن كل ذلك أعدت الباحثة منهج تدريبي ، فقد أعدت في المنهج التدريبي مسافات تدريب أقل من مسافة ركض 100 م ، و مسافات أكثر من مسافة ركض 100م ، واعتمدت على الطريقة التكرارية في مرحلة المنافسات ، لأنّ الطريقة التكرارية هي أنسب الطرائق التدريبية ، لتطوير السرعة القصوى وتحمل سرعة المتقدمين ، فاعتمدت الباحثة هذه الطريقة لتطوير السرعة القصوى وتحمل السرعة بما تتلاءم وخصوصية الفعالية والمرحلة التدريبية وهي مرحلة السباقات وكذلك أوقات الراحة والحجم والشدة ، وإنّ هذه الطريقة واستخدامها في فترة المنافسات تعمل على تأقلم الأجهزة الوظيفية ونضوج الجهازين العصبي والعضلي استعداداً للشدة شبه القصوى والشدة القصوى التي هي من متطلبات إحراز النتائج والوصول إلى الإنجاز في فعالية 100 م .

إذ امتد تنفيذ المنهج التدريبي من (2013/8/18) إلى (2013/11/13).

(*) فريق العمل : 1- صفاء سعيد ، 2- شيماء رضا ، 3- سهاد إبراهيم

(*) أسماء السادة الخبراء: 1- أ.د. محمد علي كاطع ، 2- أ.د. سعاد عبد حسين ، 3- أ.م. د. أسماء حميد كمبش، 4- أ.م.د. اسيل جليل

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

فالشدة العالية التي استخدمت بين 90-100% والحجم التدريبي الملائم لها البالغ (8420م) والذي توزع على مدى (2) شهرين ، إذ تعد كافية لحدوث التأثيرات على أجهزة الجسم الرياضي الوظيفية .

وتوزعت الشدة على شهرين ، إذ كان الشهر الأول ، مستوى الشدة من 90-95% وبحجم تدريبي (4970م) ، وفي الشهر الثاني كان مستوى الشدة من 95-100% وبحجم تدريبي (3450م) ، أي تم استخدام مبدأ الزيادة في الشدة والتناقص بالحجم التدريبي . وعمدت الباحثة إلى استخراج الشدة المطلوبة لكل أسبوع من خلال استخدامه معادلة الشدة وفق المعادلة الآتية :

$$\text{معادلة الشدة} = \frac{\text{الزمن القصوي} \times 100}{\text{الشدة المطلوبة}}$$

فمثلاً الزمن القصوي لعداء 100م (11.2) ثانية ، والمراد استخراج شدة 90% .
فيكون القانون كالآتي :

$$= \frac{100 \times 11.2}{90\%}$$

كما احتوى المنهاج التدريب على وضع تكرارات قليلة مناسبة للشدة المستخدمة مع مسافة التمرين ، إذ أن خصوصية التدريب التكراري تكون عدد التكرارات فيه قليلة تتناسب مع شدة الأداء ⁽¹⁾ .

وتم اختيار مسافات تدريبية في منهج التدريب ، تمثلت المسافات (30م ، 40م ، 50م ، 60م ، 70م ، 80م ، 110م ، 150م) .

عمدت الباحثة إلى تنفيذ 16 وحدة تدريبية وعلى مدى (8) أسابيع ، إذ استخدمت الباحثة في التدريب وحدتي تدريب في الدائرة التدريبية الأسبوعية ليومي السبت والثلاثاء من كل أسبوع ، وذلك باستخدام التنوع في الدائرة التدريبية الأسبوعية إذ تتراوح مدة الوحدة التدريبية الواحدة بين (51.28) دقيقة – (88.27) دقيقة . كما استخدمت الباحثة عملية التدرج في الشدة والحجم .

(1) الاتحاد الأوربي لألعاب القوى ، مجلة الهواة لألعاب القوى ، تحرير ، سترج على تومسون ، ترجمة مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، الاتحاد العربي لألعاب القوى ، 2003 ، ص26 .

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

3-6 الاختبارات البعدية لعينة البحث :

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2013/11/12 وبالتسلسل نفسه للاختبارات القبلية ، إذ التزمت الباحثة في تنفيذها بإتباع الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية وكذلك حرصت الباحثة على توفير نفس الظروف والمتطلبات من المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد والأسلوب التطبيقي للاختبارات .

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS

الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الاختبار التائي

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبارات السرعة القصوى ومطاوله السرعة وإنجاز (100) م:-

يبين الجدول (1) نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبارات السرعة القصوى ومطاوله السرعة وإنجاز (100) م ، إذ تم استخدام قانون (t-test) للعينات المتناظرة .

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبارات السرعة

القصوى ومطاوالتها وإنجاز (100)م تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4)

الوسائل الإحصائية	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
اختبار السرعة القصوى لركض (30) م	3.31	0.086	3.18	0.022	4.814	2.132	معنوي
اختبار مطاوله السرعة لركض (150) م	17.81	0.259	17.13	0.312	5.312		معنوي
اختبار الإنجاز لركض (100) م	11.58	0.070	11.24	0.072	11.33		معنوي

فقد تبين إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينة البحث في اختبار السرعة القصوى بلغ (3.31) بانحراف معياري (0.086) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (3.18) بانحراف معياري (0.022) باستخدام قانون (T) للعينات المتناظرة

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....

زينب جوي

ظهرت قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (4.814) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.132) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) . مما يدل على وجود فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار مطاولة السرعة فالوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينة البحث بلغ (17.81) بانحراف معياري (0.259) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (17.13) بانحراف معياري (0.312) باستخدام قانون (T) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (5.312) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.132) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) . مما يدل على وجود فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما الوسط الحسابي في اختبار أنجاز (100)م سرعة للاختبار القبلي لعينة البحث بلغ (11.58) بانحراف معياري (0.070) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (11.24) بانحراف معياري (0.072) باستخدام قانون (T) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (11.33) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.132) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) . مما يدل على وجود فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي .

ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية نلاحظ أن هناك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في جميع الاختبارات.

4-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبارات السرعة القصوى ومطاولة السرعة وإنجاز (100) م.

من خلال ما عرض فان اختبار السرعة القصوى ظهرت قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (4.814) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.132) ، مما يدل على وجود فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي.

وهذه المعنوية تعود إلى ركض المسافات المختلفة من (30م - 150م) أي أقل وأكثر من مسافة (100م) . وكما أن المدة الزمنية التي يستغرقها تنفيذ المنهاج التدريبي كانت كافية لإحداث هذا التغير نحو الأحسن لأن أي تغير وتكيف يحتاج مدة زمنية لإحداث تأثير التمرينات في وظائف الجسم التي تؤثر لاحقاً في مستوى الأداء ، وهذا ما أكدته كل من (ويلمور وكاستل) نقلاً عن (أبو العلا) على ((أن معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6-8 أسابيع)).⁽¹⁾

(1) أبو العلا أحمد ؛ حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1986 ، ص 32 .

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

((فعندما يراد تطوير السرعة القصوى لعداء 100م تستخدم مسافات ما بين 30 إلى 80 م)).⁽¹⁾

ويرى محمد رضا أن تدريب نظام الطاقة الفوسفاجيني اللاأوكسجيني بدون تراكم حامض اللاكتيك يمكن تحسينه عن طريق أداء تمارين بدنية ومهارية تكرر بشكل منفرد (أي عدة تكرارات) أو على شكل مجاميع تحتوي على عدد من التكرارات تتخللها فترات راحة بأسلوب متعاقب بين الجهد والراحة بشدة قصوى لا تزيد عن (10) ثوان، سواء كان هذا الجهد عملاً عضلياً متحركاً أو ثابتاً وبدون ظهور حالة التعب، مع عدم إرهاق نظام هذا النوع من الطاقة بالتدريب المفرط والتدريب الزائد، مع إعطاء فترة راحة بين تكرار وآخر ما بين (1.30-5) دقائق و(8-10) دقائق راحة بين مجموعة وأخرى وذلك من أصل إعطاء فترة متساوية لإعادة تكوين ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP)، والكرياتين (CP) في الخلايا العضلية، لأن معدل زمن الراحة المناسب لإعادة نسبة 50% من الفوسفاجين ونسبة 75% يتم خلال راحة مقدرها دقيقة واحدة، ونسبة 87% يكون (1.30) دقيقة ونصف ونسبة 95-100% يتم خلال (3-5) دقائق)).⁽²⁾

وبالجدول ذاته باختبار مطاولة السرعة ظهرت قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (5.312) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.132)، مما يدل على وجود فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي.

يؤكد محمد رضا لتحسين مطاولة السرعة بالفعالية الرياضية، وذلك بواسطة إعادة تكرارات ركض مسافات قصيرة أو أداء عالي لفترة زمنية قصيرة أيضاً على شكل مجاميع تحتوي كل مجموعة على أداء عدد من التكرارات يتراوح من 2-5 تكرارات بشدة قصوى أو شبه قصوى وهو ما يعادل (95-100%))).⁽³⁾

((فعندما يراد تطوير مطاولة السرعة لعداء (100م) تزداد المسافة ما بين (110م-150م)).⁽⁴⁾

أما في اختبار إنجاز (100) م سرعة فظهرت قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (11.33) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.132)، مما يدل على وجود فروقا

(1) محمد جاسم الياسري، دلال محسن حسين؛ تقويم فاعلية تمارين شبه المنافسة في تطوير إنجاز ركض 100م، بحث منشور، على

طلاب كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2007، ص 99.

(2) محمد رضا إبراهيم إسماعيل؛ مصدر سبق، 2008، ص 43.

(3) محمد رضا إبراهيم إسماعيل؛ مصدر سبق ذكره، 2008، ص 48.

(4) محمد جاسم الياسري، دلال محسن حسين؛ مصدر سبق ذكره، 2007، ص 99.

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

معنوية لصالح الاختبار البعدي. وأن هذا التطور جاء نتيجة حسن تنظيم البرنامج التدريبي من حيث المسافات الخاصة بالسرعة القصوى التي هي من (30م إلى 80م) ، وكذلك الشدة وطريقة التدريب.

((يعد حمل التدريب الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم بما يحقق تحسن استجابات ومن ثم تكيف أجهزة الجسم ولارتفاع بالمستوى، لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء)).⁽¹⁾
(وأن عملية التدريب في ركض المسافات القصيرة تهدف إلى تطوير القدرة العالية لسرعة الحركة الانتقالية لأن السرعة العنصر الأساس لتطوير مستوى مسابقات الركض بأشكالها)).⁽²⁾

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- على وفق النتائج المعروضة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :-
- 1- أن المنهج التدريبي حقق تطوراً في السرعة القصوى ومطاولتها وإنجاز ركض 100م .
 - 2- أن أسلوب التدريب بمسافات (أقل أو أكثر من سباق 100م) قد حقق نجاح في إنجاز (100م) سرعة

5 - 2 التوصيات

- على وفق النتائج التي توصلت إليها توصي بما يأتي :-
- 1- توصي الباحثة باستخدام المنهج التدريبي لتطوير السرعة القصوى ومطاولتها بمسافات من (30م-80م) والذي يمثل نظام الطاقة الخاص بالفعالية (النظام اللاهوائي الفوسفاجيني) .
 - 2- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين وبمتغيرات بحث أخرى .

(1) محمد حسن علاوي ، أبو العلاء أحمد ؛ مصدر سبق ذكره ، 1984 ، ص22.

(2) محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، مطبعة الفیصل ، 1987 ، ص232 .

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....
زينب جوي

المصادر

- 1- احمد بدر؛ اصول البحث العلمي ومناهجه. الكويت، وكالة المطبوعات، 1979.
- 2- أبو العلا أحمد ؛ حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1986
- 3- أحمد خاطر ؛ علي فهمي البيك ، القياسات في المجالات الرياضية، الرياض ، مطبعة الهلال الرياضي ، 1990.
- 4- الاتحاد الأوربي لألعاب القوى ، مجلة الهواة لألعاب القوى ، تحرير ، سترج علي تومسون ، ترجمة مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، الاتحاد العربي لألعاب القوى ، 2003.
- 5- ريسان خريبط مجيد ؛ التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة ، البصرة ، 1991.
- 6- سليمان علي حسن وآخرون ؛ مسابقات الميدان والمضمار ، تكتيك ، تعلم ، تدريب ط1 ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1979.
- 7- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004.
- 8- صون كول جلال مراد ؛ علاقة بعض المتغيرات الميكانيكية بالمستوى الرقمي لعدو {100} متر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- 9- قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف ؛ مترجمان بتطوير المطاولة ، مطبعة علاء ، بغداد . 1979
- 10- قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998.
- 11- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998.
- 12- قاسم حسن حسين و منصور جميل العنكي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد 1988.
- 13- قاسم حسن حسين ؛ موسوعة الميدان والمضمار ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط1 ، 1998.
- 14- وليد خالد العزاوي ؛ تأثير استخدام التمرينات الخاصة المقترحة لتطوير مرحلة التعجيل في إنجاز ركض 100 م ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000.
- 15- كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون ، ط2 ، الجامعة الأردنية ، 2004.
- 16- محمد الغريب عبد الكريم؛ البحث العلمي (المنهج، التصميم، الاجراءات). ط2: المكتب الحديث، 1980.
- 17- محمد جاسم الياسري ، دلال محسن حسين ؛ تقويم فاعلية تمارين شبه المنافسة في تطوير إنجاز ركض 100م ، بحث منشور ، على طلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2007.
- 18- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1982.
- 19- محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، مطبعة الفيصل ، 1987.
- 20- محمد صبحي حسنين ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة ، طرق ، وقياس_ ، ط1 : (القاهرة مركز الكتاب ، 1997).
- 21- وديع ياسين التكريتي و ياسين طه محمد علي ؛ الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1986.
- 22- Cold Bi Time Analysis Of Sprint Events Seien Tifie Research Projectai The Games Of The Xxiv The Olympiad – Seauil A . A . F London D , o . P.
- 23- Yessis , m : Speed Strength Traning Track And Field Geant Rer Kalama 200 Miclm 1989.
- 24- Inghis – R : Trainibg Gor The Accelera Tion In The 100 M Sprint Athlitic Coqch 1989

تأثير منهج تدريبي في تنمية السرعة القصوى وتحمل سرعة وإنجاز ركض 100 متر.....

زينب جوي

نموذج وحدتين تدريبيتين خلال أسبوع واحد

أقسام الوحدة	اليوم والتاريخ	التمارين المستخدمة	الشدة	الراحة		زمن الوحدة التدريبية
				بين التكرارات	بين المجاميع	
القسم التحضيري 25د	إحماء عام : هرولة خفيفة حول الملعب مرتين + تمارين تمطية لمفاصل وعضلات الجسم المختلفة إحماء خاص : الركض بسرعة تزايدية (تعجيل لمسافة 30 ، 40 ، 50م) + تمارين تمطية لعضلات ومفاصل الجسم كافة .					
	السبت	من الوضع الطائر $\begin{cases} 30 \times 4 \\ 50 \times 4 \\ 80 \times 4 \end{cases}$	95%	3-5د	8-10د	80د
القسم الرئيسي	الثلاثاء	من الوضع الطائر $\begin{cases} 40 \times 4 \\ 60 \times 4 \\ 70 \times 4 \end{cases}$	95%	3-5د	8-10د	80د
القسم الختامي 10د	هرولة خفيفة حول الملعب + تمارين تهدئة واسترخاء لعودة الجسم لحالته الطبيعية					

Abstract:

The research includes five sections: -

The impact of the training curriculum in the development of maximum speed and its indurate achievement and ran 100 meters

The research includes five sections – :

Part I - Introduction of research

Included this section provided and the importance of research as it was addressed to the athletics competitions and relevance of Olympia , and the events are running fast from more events Athletics exciting and interesting because of the strong competition , and the longer race (100 meters) and one of the competitions running fast and short , in the activities of jogging who wins is (that achieves less time whether it be in the running (50 meters) or ran a marathon (195.42) km . , so the use of information and scientific knowledge is the only way to overcome this severe limitation of achievement in the activities of running fast . hence the importance of research in trying to recruit the role of sports training and develop a training curriculum that is suitable for the development of maximum speed and its indurate and thus accomplish ran (100 meters).

And summarized the research problem : The research problem lies in the low rate of the level of maximum speed, ((as the higher rate to the level of the maximum speed in Iraq is (11.1 m / s) , while the global achievement reached (13 m / sec))) This is because lengthening the period of the delay and accelerate the entry to the maximum speed , while we believe that access to the maximum speed is less distance to accelerate , and when the owners of most of the runners speed does not exceed 30 meters.

The research aims to: determine the impact of the training curriculum for various distances in the development of maximum speed and its indurate and accomplish ran (100 meters) to sample the pre and post tests.

Turning to the researcher theoretical studies on the subject of the search, also included this section on the most important previous studies and similar research. Then used experimental method for suitability nature of the research problem . The research sample is tested by (5) runners youth team for the duration of (08/18/2013) to (11/13/2013) in the court of the Faculty of Physical Education Jadiriya , the researcher and the implementation of 16 training modules and over (8) weeks , where used researcher in training and training units in the circuit training weekly on Saturday and Tuesday of each week.

The most important conclusions : that the training curriculum has evolved in maximum speed and its indurate and accomplish ran 100 m . Spaces and training method (less or more than 100m) has achieved success in completing the (100) m speed