

اثر برنامج تدريبي على وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض في تنمية تحمل السرعة الخاصة الخاصة و انجاز ركض 400 متر

م.م. غفران محمد طعمة

أ.م.د. فاضل دحام منصور

ملخص البحث

يهدف البحث الى اعداد تمارينات على وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض لتطوير تحمل السرعة الخاصة الخاصة و انجاز ركض 400 متر . وكذلك معرفة تأثير هذه التمارينات . وتكمن اهمية البحث باستخدام برنامج تدريبي على وفق فترات الراحة البينية كونها تمثل القدرة الفاعلة في احداث عملية التكيف و تطور المستوى الناتج عن هذه العملية. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وقد تحدد مجتمع البحث برياضيي فعالية 400 م لمنتخب جامعة واسط وتم اختياره بالطريقة العمدية وكان عدد العينة ستة رياضيين.

واستنتج الباحثان ان تطوير صفة تحمل السرعة الخاصة و زيادة قابلية اللاعبين على مقاومة التعب انعكس ايجابا على اداء اللاعبين في الاختبارات البعدية و الوظيفية بكفاية عالية . كما يوصي الباحثان بالعمل على استخدام اسلوب فترات الراحة البينية على وفق مؤشر النبض و العمل به في الفعاليات الاخرى .

الباب الاول

التعريف بالبحث

1- المقدمة و اهمية البحث

تعد فعالية 400 متر عدو احدى فعاليات المسافات القصيرة التي يؤدي فيها اتقان الاداء الفني دورا فاعلا في تحقيق الانجاز الجيد حيث ان الغاية من هذه الفعالية هي قطع المسافة بأقصى سرعة ممكنة و تعد من السباقات التي يتحكم فيها سرعة الانتقال و سرعة رد الفعل . ان تحمل السرعة الخاصة الخاصة من الصفات البدنية المركبة و المهمة لأغلب الفعاليات و الالعاب الرياضية و هي تدل على قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب لذا فهي تجمع بين التحمل و السرعة معا .

و بناء على ماتقدم فأن اهمية البحث تكمن باستخدام برنامج تدريبي على وفق فترات الراحة البينية كونها تمثل القدرة الفاعلة في احداث عملية التكيف و تطور المستوى الناتج عن هذه العملية و التي يتطلب اختبارها الفهم الصحيح و الوعي بإمكانات و قدرات الرياضي وطبيعة الفعالية فضلا عن استخدام الاسس العلمية الصحيحة في اختيار التمارينات و فترات الراحة بما يتناسب

و شدة العمل المؤدي من قبل الرياضي . كما و يمثل النبض عاملا مهما في تحديد فترة الراحة المناسبة و البدء في العمل التالي اذ يمثل استعادة النبض بالشكل الطبيعي بعد فترة الاداء و هذه الراحة المحددة انعكاسا للتدريب العلمي المناسب لقدرة الرياضيين و هدف التدريب و طبيعة الفعالية .

1-2 مشكلة البحث

ان ارتفاع مستوى الانجاز الرياضي و زيادة معدل تسجيل الارقام القياسية يحتاج الى توافر المقومات البدنية بشكل اساسي اي تكامل القدرات البدنية الخاصة بالفعالية . و فعالية 400 متر من الفعاليات التي تحتاج الى القوة و السرعة و تحمل السرعة الخاصة مما يتطلب الارتفاع بمستوى اعداد اساليب تدريبية مختلفة تتركز على الاسس العلمية و من خلال المتابعة المستمرة لنشاط و نتائج رياضيي فعالية 400 متر على مستوى منتخب جامعة واسط وجد الباحثان ان هناك تدني وضعف في مستوى الانجاز خلال السنوات الاخيرة كنتيجة لعدم استخدام طرائق تدريبية مؤثرة و متنوعة تسهم في تطوير القدرات البدنية بشكل عام و تحمل السرعة الخاصة على وجه الخصوص وفقا لما يناسب انظمة الطاقة و مميزاتها لحاجة الرياضيين لها فضلا عن عدم قدرة المدربين على تخطيط مبرمج لفترات الراحة البينية بين التكرارات و المجموعات التدريبية باستخدام مؤشر النبض لأجل استعادة الشفاء بما يتناسب و الجهد المبذول في التدريب لذا حاول الباحثان ايجاد بعض الحلول الى مشكلة البحث بأعداد برنامج تدريبي مع تحديد فترات الراحة البينية لمؤشر النبض لتطوير تحمل السرعة الخاصة و انجاز ركض 400 متر .

1-3 اهداف البحث

- 1- اعداد برنامج تدريبي على وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض لتطوير تحمل السرعة الخاصة و انجاز ركض 400 متر .
- 2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي على وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض على تطوير تحمل السرعة الخاصة الخاصة و انجاز ركض 400 متر .

1-4 فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث على وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض على تنمية تحمل السرعة الخاصة الخاصة و انجاز ركض 400 متر .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : رياضي منتخب جامعة واسط في فعالية 400 م .
- 1-5-2 المجال المكاني : مضمار كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة واسط - مضمار العاب القوى الكوت .

1-5-3 المجال الزمني : 2019/2/11 – 2019/5/4

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث

ان الاهداف التي يضعها الباحثان و الاجراءات المستخدمة بالبحث هي التي تحدد طبيعة العينة التي يتم اختيارها و لغرض اجراء البحث يجب ان يكون اختيار عينة البحث من مجتمع الاصل اذ يقوم الباحثان بتطبيق خطوات بحثهم و مفرداته عليها اذ يتمثل اختيار العينة ضرورة كبيرة من مفردات البحث العلمي الرئيسية و تعد العينة (الجزء الذي يمثل المجتمع الاصلي او النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه) (5) .

فقد تحدد مجتمع البحث برياضيي فعالية 400 م لمنتخب جامعة واسط و تم اختياره بالطريقة العمدية و عدد العينة سته رياضيين .

2-3 تجانس العينة

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث قام الباحثان باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول و العمر و الوزن و العمر التدريبي و اختبار تحمل السرعة الخاصة الخاصة) كما موضح في الجدول رقم

(1) جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول و الوزن و العمر و العمر التدريبي و تحمل السرعة الخاصة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	179,6	3,88	179	0,27
الوزن	كغم	68,6	1,50	65	0,32
العمر	سنة	21,8	0,75	22	0,16
العمر التدريبي	سنة	1,8	0,68	2	0,17
تحمل السرعة الخاصة	ثانية	216,5	4,18	217	1,04

2-4 وسائل جمع المعلومات و الاجهزة المستخدمة

من اجل تحقيق اهداف البحث استخدام الباحثان الوسائل التي يمكن الحصول من خلالها على المعلومات و البيانات المطلوبة لحل مشكلة البحث.

2-4-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية و الاجنبية :
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات و القياسات المستخدمة .
- استمارة استطلاع اراء الخبراء و المختصين حول تحديد الاختبارات البدنية و الوظيفية .
- استمارة تفريغ البيانات .

2-4-2 الادوات و الاجهزة المستخدمة

- ساعة توقيت عدد (2)
- صافرة عدد (2)
- جهاز طبي الكتروني لقياس معدل ضربات القلب نوع Rossmax medical
- جهاز لقياس الوزن
- شريط جلدي لقياس الطول
- حاسبة علمية نوع Keenly KK-105B
- شواخص
- اعمدة
- حاسبة الكترونية لابتوب نوع (DELL)

2-5 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1 تحديد الاختبارات

ان علم الاختبار و القياس من العلوم التي تكشف مقدار التأثير للمنهج التدريبي المتبع في تعلم اي فعالية معينة في اي لعبة رياضية سواء من الناحية البدنية و الوظيفية (10-20) اذ تم تحديد و اختيار الاختبارات الخاصة بإجراءات البحث بعد

الاطلاع على المصدر العلمية و البحوث ذات الصلة بمتغيرات البحث و الاستفادة من اراء ذوي الاختصاص و الخبرة في مجال التدريب الرياضي و فلسجة التدريب بتنظيم استمارة استبيانها و توزيعها عليهم , ينظر الملحق (2-3) .

جدول (2)

يبين الاختبارات البدنية و الوظيفية المرشحة و النسبة المئوية

ت	القدرات البدنية	الاختبارات المرشحة	هدف الاختبار	عدد الخبراء	التكرار	النسبة المئوية
1	تحمل السرعة الخاصة	1- اختبار ركض 40 ث 2- اختبار ركض 180 متر مرتد 3- ركض مكوكي (25*8)	قياس تحمل السرعة الخاصة	6	5 1 -	83,3 166 -
2	معدل ضربات القلب (النبض)	1- قياس معدل ضربات القلب اثناء الجهد 2- قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد 3- قياس معدل ضربات القلب وقت الراحة	قياس النبض	6	- 5 1	- 83,3 16,6

2-5-1-1 وصف الاختبارات المستخدمة

اختبار ركض 40 ثانية

الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة الخاصة

المكان : مضمار ساحة و ميدان

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت , صافرة

طريقة الاداء : البداية من وضع البدء العالي اذ يقف اللاعب و كلتا قدميه خلف الخط , و بعد اعطاء كلمة استعداد من قبل المختبر يعطي الايعاز للاعب بالانطلاق بأقصى سرعة الى نهاية الساحة ثم العودة بالطريقة نفسها الى نقطة البداية و هكذا ذهابا و ايابا حتى نهاية الفترة الزمنية بـ 40 ثانية .

شروط الاداء : يجب ان يلامس اللاعب الخط النهائي بإحدى قدميه في اثناء الذهاب و الاياب .

التسجيل : تحسب المسافة التي يقطعها اللاعب خلال الوقت المحدد الى اقرب متر اجتازه اللاعب .

2-5-1-3 قياس معدل ضربات القلب

الهدف : معدل ضربات القلب بعد الجهد .

وصف الاداء : يوضع جهاز طبي الكتروني في الذراع اليسرى للمختبر بعد اداء الجهد .

وحدة القياس : ضربة / ثانية

اداة الاختبار : جهاز طبي الكتروني لقياس معدل ضربات القلب

2-5-1-4 اختبار ركض 400 متر مربع

هدف الاختبار : قياس الانجاز لركض 400 متر

المكان : ساحة او ملعب مؤشر عليا مسافة 400 متر محدد بخط بداية و خط نهاية

الادوات : ساعة توقيت , صافرة

طريقة اجراء الاختبار

1- يقف اللاعب خلف خط البداية (وضع البداية)

2- عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض لقطع مسافة 400 متر .

طريقة التسجيل : يحسب اللاعب الزمن المستغرق في قطع مسافة 400 متر

2-5-3 التجربة الاستطلاعية قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/2/20 على

عينة من مجتمع البحث اللذين استبعدوا عند تنفيذ اجراءات البحث الاساسية و البالغ عددهم (3) رياضيين على مضمار كلية

التربية البدنية و علوم الرياضة في الساعة التاسعة و النصف صباحا و كان الغرض من التجربة :

- 1- مدى تفهم عينة البحث مفردات الاختبارات و ملائمتها لهم
- 2- التعرف على الوقت المستغرق لأجراء التجربة
- 3- تلافي المعوقات و المشاكل التي قد تواجه الباحثان في اثناء تنفيذ الاختبارات
- 4- مدى صلاحية الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث
- 5- التعرف على مدة الراحة الملائمة المستخدمة لعودة النبض الى (110 - 120 ن/د)
- 6- كفاءة فريق العمل المساعد
- 7- التأكد من مكان اجراء الاختبارات و مدى صلاحيتها و ملائمتها لتنفيذها

2-5-4 الاختبارات القبلية

اجرى الباحثان الاختبارات القبلية على افراد العينة قبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي لتطوير تحمل الاختبارات على الايام دون التأثير على نتائج هذه الاختبارات و ما يرافقها من تعب او اي عامل اخر و قد تم ذلك بحضور فريق العمل المساعد .

2-5-5 المنهج التدريبي

اعتمد الباحثان في تدريب عينة البحث على البرنامج التدريبي الذي تم اعداده وفق الاسس العلمية بالاستفادة من اراء ذوي الاختصاص و الخبرة في مجال (علم التدريب الرياضي و الفلسفة الرياضية) و راعى الباحثان في اثناء تنفيذ المنهج التدريبي مستوى القابلية البدنية و الفنية و الذهنية لأفراد العينة مع مراعاة توفير المستلزمات المستخدمة و الظروف المحيطة لمجموعة البحث لقد تم وضع البرنامج التدريبي بناء على المتغيرات البدنية و الوظيفية و بدء تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ

2019/2/29 و لغاية 2019/4/16

- 1- مدة البرنامج التدريبي (6 اسابيع) شهر ونص
- 2- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24 وحدة) تدريبية
- 3- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية (4) وحدات تدريبية
- 4- ايام الوحدات التدريبية الاسبوعية (الاحد , الاثنين , الاربعاء , الخميس)
- 5- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90 دقيقة)
- 6- الزمن الكلي للتدريب خلال شهرين (2160) دقيقة (6 ساعات
- 7- الزمن الكلي للقسم التحضيري (480) دقيقة
- 8- الزمن الكلي للقسم الرئيسي (1440) دقيقة
- 9- الزمن الكلي للقسم الختامي (240) دقيقة

10- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تنفيذ البرنامج التدريبي

2-5-6 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 19-20/4/2019 بعد انتهاء المدة الزمنية المخصصة للمنهج التدريبي لتطوير تحمل السرعة الخاصة و استغرقت شهر ونصف (6 اسابيع) و حاول الباحثان تثبيت نفس الظروف و العوامل التي رافقت الاختبار القبلي .

2-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة ضمن الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة نتائج البحث

3- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية و تحليلها

3-1-1 عرض نتائج اختبار ركض 40 ثانية و تحليلها

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي و المتوسط الحسابي للفروق و مجموع مربع انحرافات الفروق و قيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية و دلالة الفروق

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات الفروق	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	216,5	2,25	37,25	7,83	2,57	معنوي
الاختبار البعدي	219,5					

بدرجة حرية (5) و مستوى دلالة (0,05)

3-2 عرض نتائج اختبار معدل ضربات القلب بعد الجهد و تحليلها

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي و المتوسط الحسابي للفروق و مجموع مربع انحرافات الفروق و قيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية و دلالة الفروق

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات الفروق	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	183,1	4,16	123	6,25	2,57	معنوي
الاختبار البعدي	179					

بدرجة حرية (5) و مستوى دلالة (0,05)

3-1-3 عرض نتائج اختبار انجاز ركض 400 متر

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي و المتوسط الحسابي للفروق و مجموع مربع انحرافات الفروق و قيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية و دلالة الفروق

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات الفروق	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	25,73	1,483	13,47	3,15	2,57	معنوي
الاختبار البعدي	24,25					

بدرجة حرية (5) و مستوى دلالة (0,05)

3-2 مناقشة النتائج

3-2-1 مناقشة نتائج اختبار ركض 40 ثانية

بالنظر للجداول السابقة نجد ان نتائج العينة في الاختبار البعدي كانت افضل من الاختبار القبلي مما يدل على ان البرنامج التدريبي المكثف المحتوى على جرعات منتظمة من حيث الشدة و الراحة و الحجم كانت ملائمة مع قابلية العينة و امكاناتهم الوظيفية محدثة التغيرات الملائمة التي تطور من ادائهم لاسيما الالياف العضلية السريعة التي تقع تحت التأثير المباشر للبرنامج و هذا ما زاد من قدرة العينة على تحمل السرعة الخاصة بصورة اكبر من الاختبار القبلي و هو ما اكده (غايتون و هول) من " ان الالياف السريعة هي التي تتمكن من توصيل كميات كبيرة من القدرة من بضع ثوان الى دقيقة " (6-128) و تزداد هذه القدرة بازدياد مدة التدريب و يذكر (ابو العلا احمد، 1966، ص32) عن كل من (ويلمر و كوستل) "ان معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الاولى من المنهج التدريبي و في غضون 4-6 اسابيع" (1-32) و لية فأن التمرينات اسهمت في رفع عدد ضربات القلب الى 180 ض/د من خلال استعمال التمارين المتنوعة و بشدة عالية و مدد راحة قليلة نسبيا و هذا كله عمل على رفع قدرة اجهزة جسم الرياضي في التعامل مع تحمل السرعة الخاصة بشكل ايجابي و هو ما اكده (حنفي محمود) من "ان التمرينات التي تعمل على تهيئة تحمل السرعة الخاصة يجب ان تعمل على رفع معدل ضربات القلب الى 180 ض/د ثم يعقب ذلك مدة راحة ايجابية تعمل على ان تهبط الى 120 ض/د يبدأ التمرين التالي ، اما اذا طالت مدة الراحة و عادت ضربات الى حالتها الطبيعية فأن هذا النوع لا ينمي تحمل السرعة الخاصة لدى اللاعبين" (2-106) لذا اريد للمنهج المعد ان ينمي القدرة لدى افراد العينة على مقاومة التعب عن طريق تنوع التمرينات و باستخدام الشدة المناسبة و التدرج في استخدامها لتأثيرها المباشر في الاجهزة الوظيفية في جسم الرياضي فالجهاز الدوري يعمل على ارسال المزيد من الدم الى العضلات التي يقوم بوظائفها بكفاية اعلى و في انتاج بروتينات جديدة تسهم في تلبية احتياجات و متطلبات التمرينات التي يمكن ان تؤدي في المستقبل . ذلك كله سيعمل بلا شك على رفع كفاية افراد العينة لان التدريب المنظم الذي اتبعته العينة وفق التمرينات الخاصة المعدة بأسلوب تدريجي منظم و هذه الزيادة المنتظمة و المتدرجة ادت الى تكيف عضوي مستقر نسبيا و متوازن مع استمرار رفع الحمل و الشدة في المنهج و هذا ما اكده كل من (قاسم المنذلاوي و احمد سعيد، 1990، ص201) من " ان التدريب المنظم على التمرينات يكيف الاعضاء و يزيد من قدرتها بالاستمرار باللعب مدة اطول و بقوة و شدة حمل اكبر " و يذكر (عبد الحكم الطائي و اخرون ، 1990) "انه من خلال برنامج الاعداد البدني يجب ان يجتاز جسم اللاعب سلسلة من المتغيرات البدنية الكيمائية و الفسيولوجية لتمكن العضلات من تقديم اقصى جهد بأقل عدد ممكن من الالياف العضلية "

3-2-2 مناقشة نتائج اختبار معدل ضربات القلب بعد الجهد

عند ملاحظة نتائج اختبار معدل ضربات القلب بعد الجهد يتضح وجود فروق معنوية مع وجود نسبة تطور واضحة لعينة البحث في الاختبار البعدي و يرى الباحثان هذه الفروق المعنوية الى تأثير البرنامج التدريبي الذي طبق من قبل افراد العينة الذين يمتازون بعد تنفيذهم له بانخفاض معدل ضربات القلب لديهم و هذا ما اشار اليه (مايتوس و فوكس، ص344) "بأن التدريب المنظم يؤدي الى حصول نقص في الراحة البيئية بين التكرارات و المجموعات بما يتناسب و قدرات افراد العينة اذ معدل النبض " فضلا عن التأثير الايجابي للاستخدام و الاهتمام و جدولة اوقات يتميز الجسم الرياضي بالتكيف السريع للأحمال التدريبية عند تعرضه الى تكرارات في عملية التدريب و قد احدث استخدام احمال تدريبية على وفق مؤشر النبض فضلا عن دقة بناء الاحمال من حيث الحجم ، الشدة ، الراحة البيئية و نوعية التمرينات المستخدمة و الخاصة بتحمل السرعة الخاصة تغيرات في اجهزة الجسم الحيوية في اثناء التدريب مما ادى الى حصول تغيرات حصلت في اثناء مدة الاستشفاء اذ يرى (غايتون وهول) " ان الجسم الرياضي لا يتعرض الى حالتين فقط هما الراحة و العمل و انما الى ثلاث حالات هما الراحة و العمل و استعادة الاستشفاء " . (غايتون و هول، ص130)

3-2-3 مناقشة نتائج انجاز ركض 400 متر

عند الرجوع الى الجداول السابقة نجد ان نتائج العينة في الاختبار البعدي افضل من الاختبار القبلي و ان هنالك فروق معنوية مع وجود نسبة تطور واضحة لعينة البحث في الاختبار البعدي و سبب هذا التطور يعود الى اسلوب البرنامج التدريبي اذ كان العمل به يجري على وفق مؤشر النبض و هو اسلوب تدريبي ناجح و مؤشر و قابل للتطبيق و مفيد بنحو عام لما يتضمنه من مدد راحة بين التكرارات و بحسب معدل النبض الى 110-120 ض/د اذ يعد النبض مقاسا مؤشرا لمستوى الجهد المبذول و مستوى الحالة الوظيفية و قدرتها على اداء الفعاليات و توزيع التكرارات و فترات الراحة بين التكرارات بحسب عودة استشفاء النبض المطلوب اضافة الى ذلك ان هذا كان نتيجة لتطبيق مفردات المنهج التدريبي الذي اشتمل على احمال تدريبية استندت على اسس علمية من حجم و مدة راحة مناسبة لقدرات الرياضي على وفق مؤشر النبض "اذا ان التدريب المنظم و المبرمج و استخدم الشدة المقننة في التدريب و استخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطوير الانجاز .

4- الاستنتاجات و التوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها توصل الباحثان الى ما يأتي :

- 1- كان العمل وفقا لمؤشر النبض (110-120) سببا في تحسين مستوى النبض بعد الجهد .

- 2- ساعد اسلوب العمل على وفق مؤشر النبض الى تنمية مستوى تحمل السرعة الخاصة و انجاز ركض 400 متر .
- 3- ان تطوير صفة تحمل السرعة الخاصة و زيادة قابلية اللاعبين على مقاومة التعب انعكس ايجابا على اداء اللاعبين في الاختبارات البعدية و الوظيفية بكفاية عالية .

2-4 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يأتي :

- 1- العمل على استخدام اسلوب فترات الراحة البينية على وفق مؤشر النبض و العمل به في الفعاليات الاخرى .
- 2- استخدام الاحجام التدريبية ذات الشدد المختلفة لصفة تحمل السرعة الخاصة بحسب درجات التحمل و تموجها على وفق مؤشر النبض
- 3- الافادة من التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب الفكري المرتفع الشدة في تطوير صفة تحمل السرعة كونها من الصفات البدنية الاساسية .
- 4- اعداد دراسات و بحوث اخرى لتطوير صفة تحمل السرعة الخاصة بأساليب و مناهج تدريبية مختلفة كونها من الصفات التي ساعدت على نجاح عملية التدريب الرياضي و ديمومتها و تأثيرها في تنمية صفات بدنية اخرى كي تصبح هذه الصفة أكثر تأثيرا في رفع المستوى البدني و الوظيفي لدى لاعبي العاب القوى .

المصادر

المصادر العربية :

- 1- ابو العلا احمد : حمل التدريب و صحة الانسان , القاهرة , دار الفكر العربية , 1966, ص32
- 2- حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم , مركز الكتاب للنشر , 1998
- 3- شريف قادر حسين : تأثير تدريب مطاولة السرعة في المتغيرات الوظيفية و المهارية بأعمار (20) سنة فما دون , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة كويه , 2010
- 4- عبد الحكيم الطائي و اخرون : دليل التدريب لكرة السلة , جامعة بغداد , كتاب منهجي لطلبة المرحلة الرابعة قسم التدريب , 1990, ص90
- 5- علي ناجي كاظم : اثر برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية و المهارية في تطوير اداء بعض الحالات الثابتة لكرة القدم , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد
- 6- غايتون و هول : المرجع في الفسيولوجيا الطبيعية , ترجمة صادق الهلالي , المكتب الاعلامي للشرق الاوسط , بيروت

- 7- قاسم المندلاوي , احمد سعيد : التدريب الرياضي بين النظريات و التطبيق , بغداد , مطبعة علاء , 1979 , ص201
- 8- قاسم المندلاوي و اخرون : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى , بغداد , مطابع التعليم العالي , 1990
- 9- مهند محسن البشتاوي , احمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي , ط2, عمان , دار وائل للنشر , 2010
- 10- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي و مناهجه , بغداد , دار الحكمة للطباعة و النشر , 1988
- 11- محمد صبحي حسنين , حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس , ط1, القاهرة , مركز الشباب للنشر , 1997
- 12- Matheus&fox : the physologyicl and athletes wb saunder company phiadelphia , London , dranto, 1976,p.344

الملاحق

ملحق رقم (1)

يبين المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د.	غفار سعد عيسى	بايوميكانيك / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
2	أ.م.د.	مازن انهير	بايوميكانيك / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
3	أ.م.د.	عامر محمد ناصر	فسلجة تدريب / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
4	م.د.	مهدي لفته	اختبار وقياس / ساحة و ميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

ملحق رقم (2)

يبين استمارة استبيان استطلاع آراء المختصين و الخبراء

الاستاذ المحترم

في النية اجراء البحث الموسوم (اثر برنامج تدريبي علة وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض في تنمية تحمل السرعة الخاصة و انجاز ركض 400 متر)

وكونكم من ذوي الاختصاص و الخبرة في هذا المجال نعرض على سيادتكم الاختبارات البدنية و الوظيفية يرجى التفضل بتحديد اهم الاختبارات لإكمال متطلبات البحث و اضافة ما ترونه مناسب .

مع فائق الشكر و الاحترام

الاسم :

اللقب العلمي:

التاريخ :

التوقيع :

الباحثان

ت	الاختبار البدني	الاختبارات المرشحة	تحديد الاختبار
1	تحمل السرعة الخاصة	اختبار ركض 40 ثانية	
2		اختبار ركض 180 متر مرتد	
3		اختبار ركض المكوكي (8*25)	

ت	الاختبار البدني	الاختبارات المرشحة	تحديد الاختبار
1	قياس النبض	قياس معدل ضربات القلب وقت الراحة	
2		قياس معدل ضربات القلب اثناء الجهد	
3		قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد	

ملحق رقم (3)

يبين قائمة بأسماء المختصين و الخبراء الذين ساهموا في تحديد الاختبارات البدنية و الوظيفية

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د.	غفار سعد عيسى	بايوميكانيك / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
2	أ.م.د.	محمد عبد النبي	تدريب رياضي	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
3	أ.م.د.	مازن انهير	بايوميكانيك / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
4	أ.م.د.	عامر محمد ناصر	فلسجة تدريب / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
5	م.د.	مهدي لفته راهي	اختبار وقياس / ساحة و ميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

ملحق رقم (4)

يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م.م همام اسماعيل	محاضر / جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
2	احمد عليوي	م . العاب / جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
3	عباس حسن وصل	مدرب نادي الكوت / واسط نادي الكوت