

تأثير تدريبات المنحدرات في تطوير التحمل الخاص والانجاز لمتسابقين م (1500) م متقدمين

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- تدريب المنحدرات

- التحمل الخاص

- لاعبي ركضة 1500م

أ.د اميرة محمد دهام / فاكولتي سكول الرياضة / جامعة كوية

م. د ايمان فائق صالح / وزارة التربية / الرصافة الاولى / ثانوية المتميزات

أ. د زينب حسن فليح/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
الخلاصة:

يهدف البحث الى :

1- اعداد تدريبات المنحدرات في تطوير التحمل الخاص والانجاز لمتسابقين (1500) م متقدمين

2-التعرف على فاعلية تدريبات المنحدرات في تطوير التحمل الخاص والانجاز لمتسابقين (1500) م متقدمين

وكان فروض البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية. أستخد مت الباحثات المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة الواحدة لملاءمته طبيعة مشكلة البحث حيث قامت الباحثات بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت نسبة العينة (67.14 %) من مجتمع البحث وتم استخراج الأسس العلمية للاختبارات بعد إجراء تجربة استطلاعية على (3) لاعبين من خارج عينة البحث بعدها أجريت الاختبارات القبليّة للتحمل الخاص وتطبيقها على عينة البحث وكانت مدة المنهج (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيّة في الأسبوع .

بعدها قامت الباحثات بإجراء الاختبارات البعدية واستخراج الحقيبة الإحصائية (SPSS) في استخراج نتائج البحث وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

1- أن المنهج التدريبي في المنحدرات ذات فاعليه في تطوير التحمل الخاص والانجاز لمتسابقين (1500) م متقدمين

2- أن لتدريبات المنحدرات ذات فاعليه في تطوير الانجاز لعاداني ركض 1500م المتقدمين

3- ظهرت فروق معنوية في اختبارات التحمل الخاص بين الاختبارين القبلي والبعدى لدى عينة البحث ولصالح الاختبار البعدى.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

شهد العالم في السنوات الاخيرة تطوراً كبيراً في مختلف ميادين الحياة عموماً وفي المجال الرياضي بشكل خاص ، والذي ظهر من خلال المستويات المهارية والانجازات الرقمية المذهلة والتي نسمع عن تحقيقها في مختلف الالعاب الرياضية ، اذ تعد المستويات التي توصل اليها العديد من ابطال العالم ضرباً من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ولا سيما علم التدريب الرياضي .

وبالرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب فلا بد من اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل الى العديد من الحقائق العلمية من اجل الكشف عن افضل الطرائق والاساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل امثل في المحاولة لاستثمار الطاقة البشرية لاقصى حدودها .

والعاب القوى تحتاج مواصفات ومتطلبات خاصة بها بالاعب. ومن بينها ركض المسافات المتوسطة ، وما تتميز به الفعالية من خصوصية في الاداء

ويعد عنصر السرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي " يلزم المدربين بالتركيز على عنصر السرعة وتطويره حيث يجب على لاعبي الاركاض ان يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم فرق المقدمة في العالم" (خريبط ، 1989، ص15).

أن المتطلبات التدريبية ومنها تمارين التحمل الخاص تلعب دوراً أساسياً في عمليه وصول اللاعب الى الاهداف المرسومة له تدريبياً من خلال اساليب تدريبية علميه متطوره لزيادة كفاءة المجاميع العضليه الرئيسييه والمساعده مما يساهم في النهاية في أنتاج اكبر سرعة ممكنة التي تسهم في تحسين الانجاز ويأتي في مقدمة هذه الاساليب التدريبية

ان تدريب المنحدرات كأسلوب تدريبي حديث لتطوير التحمل الخاص مما حدا بالباحثات دراسة هذا الأسلوب التدريبي في تطوير بعض التحمل الخاص والانجاز لمتسابقى (1500) م متقدمين من خلال بحثنا هذا أملين المساهمة في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبي هذه الفعالية .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثات كونهن لاعبات سابقات ومدريات حالياً لفعاليات العاب القوى ومن خلال اطلاعهن على العديد من المصادر والمراجع العلمية في التدريب الرياضي ، لاحظن أن هناك معوقات تعرقل مسيرة تطور فعاليات الاركاض ومنها فعالية 1500م وقد يرجع ذلك لعدة اسباب منها قلة الأستخدام للوسائل والطرائق التدريبية المتنوعة ومنها المنحدرات والتي تساهم في تطوير اللاعبين بدنياً .

ولما كان تدريب المنحدرات من الاساليب التدريبية التي لم تلق الاهتمام الكافي عند تدريب لاعبي هذه الفعالية . لذا فأن دراسة هذا الجانب شغل بال الباحثات للتأكد من فاعلية هذا الاسلوب في تطوير التحمل الخاص التي يحتاجها لاعب 1500م وللمساهمة في وضع بعض الحلول التدريبية التي تساعد في الارتقاء بالمستوى البدني للعدائين.

ان اسلوب تدريب المنحدرات من الأساليب التدريبية ذات التأثير الإيجابي في تطوير السرعة لذا سوف تستخدم هذا الأسلوب في تطوير انواع السرعة والانجاز وعلى حد علم الباحثات تم تناول دراسة هذا الأسلوب من التدريب في تطوير انجاز ركضة 1500م وما زالت البحوث قليلة في هذا المجال مما ولد

مشكلة علمية استحكمت الدراسة والبحث وكمساهمة من الباحثات في وضع الحلول التدريبية الخاصة لخدمة لتطوير هذه الفعالية .

1-3 أهداف البحث :

- 1- اعداد تدريبات المنحدرات في تطوير التحمل الخاص والانجاز لمتسابقى (1500) م متقدمين
- 2- التعرف على فاعلية تدريبات المنحدرات في تطوير التحمل الخاص والانجاز لمتسابقى (1500) م متقدمين

1-4 فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه في تطوير بعض التحمل الخاص ولصالح الاختبارات البعديه .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه في تطوير الانجاز ولصالح الاختبارات البعديه

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: عدائي نادي البيشمركة الرياضي في فعالية 1500م.(المتقدمين)

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2021/3/15 – 2021/6/15 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب البيشمركة الرياضي ومنحدرات جبل ازمر.

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة الواحدة لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وهو احد المناهج الذي يمكن من خلاله التوصل الى نتائج دقيقة . إذ أن التجريب يعد من أكثر الوسائل كفاءة للوصول الى معرفة موثوق بها(محجوب ، 1993، ص327).

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بعدائي نادي البيشمركة الرياضي في مدينة السليمانية لفعالية 1500 م بأعمار من (20 -21) سنة والبالغ عددهم (5) عدائين للموسم الرياضي (2020 - 2021) من أصل (7) عدائين اما الاثنان الباقيان فتم استخدامهم للتجربة الاستطلاعية وبلغت نسبة العينة (77.14 %) من مجتمع البحث

وتم استخدام اختبار (T.test) والذي اظهر عدم وجود فروق معنوية بين افراد عينة البحث في جميع الإختبارات وكما موضح في الجدول (1)

جدول (1) يبين

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار القبلي لعينة البحث

| المتغيرات | عينة البحث | | الدالة | ت * |
|--------------------------|------------|-------|--------|-------|
| | س- | ع+ | | |
| اختبار ركض 270م | 73,98 | 12,9 | عشوائي | 0,91 |
| اختبار ركض 600متر/دقيقة | 1,942 | 1,934 | عشوائي | 1,067 |
| اختبار ركض 1200متر/دقيقة | 3.545 | 1.608 | عشوائي | 1.111 |
| اختبار ركض 1600متر/دقيقة | 5.077 | 1.376 | عشوائي | 1.527 |

ملاحظة- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (4) واحتمال خطأ $0,01 = (3,17)$

2- 3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستعملة في البحث :-

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية 2- شبكة المعلومات الانترنت 3-الاختبارات والقياس.

4- شريط قياس بطول (2.5) م لقياس الطول 5.ساعة توقيت نوع (Diamond) عدد (2).

6-ميزان حساس لقياس وزن الجسم .7-صافرة. مضمار قانوني لالعاب القوى

مكان الاختبارات (منحدرات جبل ازمرع نادي البيشمركة الرياضي)

2 - 4 اختبارات التحمل الخاص:- (عبد الجبار ، بسطويسي: 1994 ص.316)

2-4-1 اختبار ركض 270 متر

هدف الاختبار: قياس السرعة القصوى :

- وصف الأداء : يبدأ الاختبار ، حيث يأخذ جميع لاعبين مكانهم خلف خط البداية وذلك عند سماع إيعاز على الخط ، وهنا تمت مراعاة مبدأ التنافس بين اللاعبين . يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء حيث يركض اللاعبون لمسافة 270 متر ويخصص لكل لاعب مؤقت حيث تبدأ الساعة بالتوقيت عند إشارة البدء وتوقف الساعة عند وصول اللاعب خط النهاية .
- التسجيل : يقوم المسجل بتسجيل زمن كل لاعب في استمارة تسجيل المعدة لهذا الغرض بالتوازي إلى اقرب عشر من الثانية .

2 - 4 - 1 - 1 اختبار ركض (600 م) من الوقوف :-

- الهدف من الإختبار: قياس التحمل السرعة .
- الأدوات والمكانات : ملعب قانوني .استخدام صافرة وساعة توقيت وأعلام لتحديد نقطة البداية ونقطة النهاية .
- طريقه الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض المستمرالى ان يجتاز خط النهاية.

- طريقه التسجيل : يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه اللاعب في إنهاء مسافة ركض (600م) .

2 - 4 - 1 - 2 اختبار ركض (1200م) :-

اسم الإختبار: اختبار ركض (1200م) من الوقوف

الهدف من الإختبار: قياس مطاولة السرعة:

- الأدوات والإمكانات : ملعب قانوني -صافرة -ساعة توقيت - اعلام لتحديد نقطة البداية ونقطة النهاية.

- طريقه الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالركض المستمر حتى انتهاء مسافة (1200م) للوصول الى نقطة النهاية.

- طريقة التسجيل : يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه اللاعب في انهاء ما في الاختبار وتسجيله في استمارة التسجيل من لدن المسجل

2 - 4 - 1 - 3 اختبار ركض 1600م :-

- الهدف من الإختبار : قياس مطاولة السرعة الخاصة بالاداء.

- الأدوات والإمكانات : مضمار ركض قانوني - صافرة - ساعة توقيت -أعلام مثبتة على نقطة البداية ونقطة النهاية.

- طريقه الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماعه الصافرة يقوم بالركض حتى نهاية المسافة المحدده .

- طريقه التسجيل : يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه اللاعب في قطع المسافة المطلوبة وتسجيله في استمارة التسجيل

3-4-1-4 اختبار الانجاز لركض 1500م .

اختبار / ركض 1500 متر بداية من الوقوف (الانجاز):

هدف الاختبار: قياس الانجاز.

الأدوات المستخدمة:

- مجال ركض لا يقل طوله عن (400)متر. ساعات توقيت الكتروني. -شريط قياس.

- إجراءات الاختبار: يكون خط بداية سباق ركض (1500)متر، هو نفسه خط بداية الاختبار ويتخذ اللاعب وضع البداية من الوقوف .

- وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية لسباق (1500) متر مواجهاً لمجال الركض وينتهي للانطلاق وهي ثلاث دورات مضافة إليها مسافة (300)متر وفقاً للقانون الدولي، بأقصى سرعة ممكنة، لينتهي الاختبار في خط بداية ركض (400)متر.

- التسجيل: يحسب الزمن الذي يقطعه اللاعب بالثانية وأجزائها.

2 - 5 - الأسس العلمية للاختبارات :

2 - 5 - 1 صدق الاختبارات :

يعد صدق الاختبار من أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله نقلاً عن (رايتسون ، وجاستمان ، وروبيتر) إلى أن صدق الاختبار يعني " المدى الذي يحقق به الاختبار أو أي متغير آخر الغرض الذي وضع من أجله " (خاطر ، 1978 ص 18)
يهدف صدق المحتوى إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب الصفة أو السمة المطلوب قياسها بغية الحصول على صدق الاختبارات وفي ضوء هذا المفهوم تم عرضها على مجموعة من المختصين⁽¹⁾ لإبداء آرائهم حول مدى صدق الاختبارات للأغراض التي وضعت من أجلها وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تبين للباحث وجود نسبة اتفاق بين السادة الخبراء تتراوح بين (80%) للاختبارات المرشحة.

3 - 5 - 2 ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار " أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها " (حسانين 1998، /5ص162). وتم اختيار طريقة إعادة الاختبار للاختبارات جميعها وبالأسلوب نفسه، وأعيدت الاختبارات جميعها على عينة مكونة من (2) لاعبين واعيد الاختبار على نفس العينة بعد مضي مدة اسبوع على الاختبار الاول حيث يشير (علام: 2000) في ذلك الى " أنه إذا كانت الاختبارات بدنية أو مهارية فلا غبار أن تكون عينة البحث هي التي يطبق عليها ثبات بين أشكال الاختبارات " ((حسانين؛ 1995، ص183).وبعد ذلك تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين لتمثيل معامل الثبات

3-5-3 موضوعية الاختبارات:

و تعني " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين " (حسانين؛ 1995، ص183)

و من الشروط الواجب توافرها في الاختبار هي الموضوعية " إذا تعطي في الحالات جميعها الدرجات نفسها بغض النظر عن من يصححه (Falls 1999, p.350)

ان الاختبارات المستخدمة في هذا البحث تعتمد على مفردات بسيطة وواضحة وسهلة الفهم وبعيدة عن التقويم الذاتي والاجتهاد، إذ أن التسجيل يتم باستخدام وحدات (المسافة والزمن) وبذلك تعد الاختبارات

¹ الخبراء

أ.ب.د. ايمان عبد الامير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد / اختصاص العاب قوى
أ.د. عامر فاخر شغاتي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / اختصاص العاب قوى
أ.م.د. فريال سامي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / اختصاص العاب قوى
أ.م.د. عبد علي الفرطوسي / وحدة النشاط الرياضي / الجامعة المستنصرية / اختصاص العاب قوى
أ.م.د. سعدون ناصر / وحدة النشاط الرياضي جامعة بغداد/ كلية طب الكندي / اختصاص تدريب /العاب قوى

المستخدمة ذات موضوعية جيدة، فضلاً عن استخدام معامل الارتباط بين قياسات المحكم الأول وقياسات المحكم الثاني (*) ، وهو معامل الموضوعية.

2- 6 التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار لتفاديها مستقبلاً " (علام ، 2000، ص96)

حيث تم إجراء تجربة استطلاعية على (2) لاعبين من خارج عينة البحث من الاعبين المتقدمين بفعالية 1500م وكانت التجربة الاستطلاعية في يوم 17 \ 13 \ 2021 في تمام الرابعة عصرا من يوم الاربعاء في مضمار ملعب نادي البيشمركة الرياضي وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على مدى ا ستجابة العينة لاداء الاختبار .وكذلك معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات . مدى صلاحية الأدوات المستخدمة والتأكد من عمل الأجهزة .

2-7 الاختبارات القبلية:

أجرت الاختبارات القبلية في يومين متتاليين وكان اختبار التحمل الخاص في اليوم الأول وفي اليوم الثاني اختبار الانجاز وتم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم 18-20 \ 3 \ 2021. في جبل ازمر ونادي البيشمركة الرياضي .

2-8 للمنهج التدريبي:

تم إعداد المنهج تدريبي لتدريبات السرعة وتطبيقه على عينة البحث و طبقت اختبارات التحمل الخاص وكانت مدة المناهج (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع المصادف (الاحد، الثلاثاء،) بتاريخ 3\21 أي (12) وحدة تدريبية مدة الوحدة التدريبية من (45-90) دقيقة وانتهى تطبيق المنهج التدريبي في تاريخ 5\11\2021 وكانت مكونات الحمل التدريبي للمنهج كما يلي:

المنهج التدريبي المعد لتطوير التحمل الخاص :

- الحجم: (1-4) تكرار للتمرين الواحد.
- الشدة: تكون (70%-100%)
- الراحة: (3-5 دقائق).
- المنهج التدريبي لتطوير السرعة القصوى:
- الحجم: (3-6) مرة تكرار لكل تمرين.
- الشدة: (70% - 80%) من الاستطاعة القصوى.

(*المحكمين هما (نوزاد حمة و خدادات كوران) مدربين في نادي البيشمركة

- الراحة: (2-3 دقائق).

9-2 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية وكانت في يومين(السبت والثلاثاء) في نادي البيشمركة الرياضي وبالتوقيت نفسه وبالظروف نفسها التي تم بها إجراء الاختبارات القبلية، وذلك بتاريخ 5/13 - 2021\5\15
5-2 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وأستخراج القوانين الأتية:

(الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. الوسيط. معامل الالتواء. اختبار (t) لعينة واحدة)

1- عرض النتائج

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات التحمل الخاص

لافراد عينة البحث واستخدام اختبار (T. test) لعينة واحدة ، وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة في الاختبارات البعدية

| المتغيرات | عينة البحث | | الدلالة |
|--------------------------|-------------|-------|---------|
| | س- | ع+ | |
| اختبار ركض 270م/ثا | 55,17 ثانية | 4,387 | 54,04 |
| اختبار ركض 600متر/دقيقة | 1,42 دقيقة | 1,876 | 1,30 |
| اختبار ركض 1200متر/دقيقة | 2.17 دقيقة | 1.520 | 1.49 |
| اختبار ركض 1600متر/دقيقة | 4.15 دقيقة | 1.678 | 3.48 |

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (4) واحتمال خطأ $=0,05$ (3,17)

3-1-2 لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات الانجاز لافراد

عينة البحث واستخدام اختبار (T. test) لعينة واحدة ، وكما مبين في الجدول (3)

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى في اختبار

الانجاز

| المتغيرات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدى | | مجدف | مجدف ² ح ف | ت * | الدلالة |
|----------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|-----------------------|-------|---------|
| | | س- | ع+ | س- | ع+ | | | | |
| اختبار الانجاز | دقيقة | 4.30 | 0.369 | 4.12 | 0.071 | 0.410 | 0.129 | 3.170 | معنوي |

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (3,17) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (4)

2-3 مناقشة النتائج:

يتضح من النتائج المعروضة في الجداول (4, 5) ووفقا للبيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات البعديه لتحديد مستوى التطور الحاصل في الانجاز لعينة البحث كان جيدا نتيجة خضوعهم للمنهج التدريبي المعد لهم والذي يحتوى على الركض في المنحدرات والذي ساعد على تحسين القدرات البدنية: " ان تطوير القدرات البدنية تعمل على تغيرات في حجم مخزون الأوكسجين داخل الخلية ونسبة عمليات التآقلم والتكيف إضافة إلى التغيرات في مختلف العمليات الخاصة بالطاقة (الزيادة في نشاطها) وذلك ما يؤدي إلى تحسين الانجاز (. LEVINE 3.1999.67).

ففي اختبار ركض 600 متر/دقيقة حصل تطور ملموس وهذا ما لمسناه من خلال قيم الاوساط الحسابية والذي تعزوه الباحثات الى تأثير تدريب المنحدرات والذي ساعد على تطوير التحمل و تحسين الوقت. وهذا يتفق مع ما أشار إليه "ماجيرن" ويذكر: من اسباب نجاح المدربين يعود إلى طريقة اختبار اللاعبين وتطويرهم عن طرق التدريب في المنحدرات والمرتفعات عن مستوى سطح البحر(عثمان، 1994، ص18)

وهذا يدل على أن تدريبات المنحدرات التي تضمنها المنهج التدريبي المعد لعينة البحث قد أسهم في تطوير مستوى أنجاز العينة عن طريق مساهمة هذه التدريبات في تطوير الصفات البدنية المركبة السرعة القصوى وتحمل السرعة ومطاوله السرعة حيث يتفق الخبراء أن المناهج التدريبية تؤدي الى حتمية تطور مستوى أنجاز الرياضي إذا كان المنهج يستند على اسس علميه مبرمجه ذات شدد مناسبه وحجوم وتكرارات وفترات راحه بينيه تتماثل مع أمكانيات الرياضي إذ أن تمارين الركض بالمنحدرات التي نفذتها عينة البحث كانت واضحه أثارها في نتائج الاختبار البعدي عن طريق زيادة مقدار السرعة نتيجة تطبع عضلات الاطراف السفلى و زياده قدرة الجهازين العصبي والعضلي .

وهذا ماتجسد من خلال تغيير نمط التدريب وأتجاهه نحو تمارين الركض بالمنحدرات التي نفذتها عينة البحث بأعتبرها إحدى أهم وسائل تنمية قوة عضلات الساقين بصورة خاصه وعضلات الجسم بشكل عام مما أدى الى تنمية التحمل الخاص اضافة الى مطاوله السرعة وهذه الاسباب أدت بعينة البحث تحقيق أنجازاتهم الرقمييه الجديدة من خلال الاختبارات البعديه على أعتبر أن القوة المكتسبه من خلال تمارين الركض بالمنحدر تعتبر ناتجة عن جاذبيه الارض ووزن الجسم مما يؤكد فاعليه هذه التمارين وتأثيرها على المجاميع العضليه للاطراف السفلى لعينات البحث وهذا ما يؤكد عليه قول (سعد محسن، 1986، ص82) " ان التدريب بالمرتفعات والمنحدرات يؤدي الى تنمية مجاميع عضليه معينه يؤدي الى أحداث التطور فيها" لذ لك تعزو الباحثات أن تمارين الركض بالمنحدر التي نفذتها عينات البحث تقف وراء هذا التطور الرقمي

لانجازاتهم بعد أن تركت أثراً تدريبياً إيجابياً على قدراتهم من خلال اكتساب أطرافهم السفلى الصفه البدنيه المركبه القوة والسرعة معا .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4 - 1 الإستنتاجات

1- أن المنهج التدريبي في المنحدرات ذات فاعليه في تطوير التحمل الخاص والانجاز لمتسابقى (1500 م متقدمين

2- أن لتدريبات المنحدرات ذات فاعليه في تطوير الانجاز لعدائي ركض 1500م المتقدمين

3- ظهرت فروق معنوية في اختبارات التحمل الخاص بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 التوصيات

1- اجراء هذا البحث على الرياضيين باختلاف فعاليتهم للتعرف على تأثير تدريب المنحدرات على القدرات البدنية

2- التأكيد على إجراء بحوث مشابهة على صفات بدنية أخرى.

3- إقامة مدينة رياضية متكاملة على المنحدرات لكي تتمكن الفرق الرياضية والمنتخبات بإقامة معسكرات تدريبية فيها .

4- استخدام المنحدرات في تطوير القدرات البدنية و الأجهزة الوظيفية وخاصة في للفعاليات التي تعتمد على صفة التحمل. والتحمل الخاص

المصادر:

- احمد ناجي محمود الربيعي. تأثير استخدام بعض الأساليب التدريبية في تحسين السرعة القصوى، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1998. أمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي ، منشأ المعارف ، الإسكندرية ، 1998 .
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1978.
- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، البصرة: مطابع التعليم العالي، 1989.
- عماد الدين عباس ابو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) ، ط1 ، 2005 .
- عثمان حسين رفيق؛ الانجازات الصينية العالمية في المسافات الطويلة والمتوسطة؛ نشرة العاب القوى ،مركز التنمية الإقليمي التابع للاتحاد الدولي لألعاب القوى ،القاهرة، 1994.

- كمال الرضي : التدريب للقرن الحادي والعشرين . ط1 . عمان ، 2000.
- سعد محسن : تأثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، 1996) صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي النفسي (أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة). ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- قاسم المندلوي ، احمد سعيد : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق .بغداد ، مطبعة علاء، 1979 .
- قاسم حسن حسين . الميدان والمضمار ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1998.
- محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان : أختبارات الاداء الحركي .دار الفكر العربي، القاهرة، 1982.
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001،
- مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، ط1 ، 2005 ،
- محمد عثمان . موسوعة العاب القوى ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 ،
- وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة، القاهرة : مطبعة روز اليوسف، 1998.
- Ahmed Naji Mahmoud al-Rubaie. The impact of the use of some training methods in improving maximum speed, Doctoral thesis, Faculty of Sports Education, University of Baghdad, 1998.
- Ahmed Mohamed Khater and Ali Fahmy Al-Beek; Measurement in the Field of Sports, Cairo, Dar al-Ma'ad, 1978.
- Resan Kharibat Majid; Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical and Sports Education, C1, Basra: Printing Presses of Higher Education, 1989.
- Osman Hussein Rafiq; Chinese world achievements in long and medium distances; athletics bulletin, IAAF Regional Development Center, Cairo, 1994.
- Kamal Al-Rubaidi: Training for the 21st Century. II. Amman, 2000.
- Saad Mohsen: The effect of training methods to develop the explosive power of the two men and arms in the accuracy of the far shot by jumping high in

handball :(Doctoral thesis, College of Education, University of Baghdad, 1996)

- Salah al- Din Mahmoud Allam; measurement and psych educational calendar (basics, applications and contemporary orientations). II: (Cairo, Arab Thought House, 2000.
- Qassim Al-Mandlawi, Ahmed Saeed: sports training between the look and the
- Hassan Hussein. Field and Track, il, Amman, Think Tank Printing, 1998 .
Mohammed Hassan Allawi, Mohammed Nasreddine Radwan: Kinetic Performance Tests. Arab Thought House, Cairo, 1982.
- Mufti Ibrahim Hammad: Modern Sports Training, Planning, Application and Leadership, Arab Thought House, Cairo, 2001 ,
- Muhannad Hussein Al-Bashtawi, Ahmed Ibrahim Al Khawaja: Principles of Sports Training, Wael Publishing House, II, 2005 .
- Mohammed Osman. Encyclopedia of Athletics, Kuwait, Pen Publishing and Distribution House, 1990 ,
- Wajih Mahjoub. Methods of higher research and methods, Baghdad, Dar al-Hikma Printing and Publishing, 1993.
- Mohamed Sobhi Hassanein and Hamdi Abdel Moneim. Scientific Foundations of Volleyball, Cairo: Rose Al Yousef Press, 1998.
- application. Baghdad, Ala'A Press, 1979.
- Brooks & Fagey: - exercise physiology. Macmilla publishing, new York ,1985 ,p398.16
- Falls, W: How to perform a proper clean UAS. Weightlifting Collegiate National Championship Midwestern State University. Texas, June 5th 1999
- LEVINE, B. D.& STRAY-GUNDERSEN,J.(1999). Exercise at high altitude . In M.B. Mellion (ed),Sport medicine secrets (2nd ed.,pp.91-96),Philadelphia(pa): Hanley & Belfus.
- John cornianu planning of training cs , Rumania, 1999
- Dimtiman, G.B.: How to Run Faster, N. Y. Leisure Press, 1984
- Brooks & Fagey: exercise physiology. Macmilla publishing, new York ,1985 ,p398.16
- Falls, W: How to perform a proper clean UAS. Weightlifting Collegiate National Championship Midwestern State University. Texas, June 5th 1999
- LEVINE, B. D.& STRAY-GUNDERSEN,J.(1999). Exercise at high altitude . In M.B. Mellion (ed),Sport medicine secrets (2nd ed.,pp.91-96),Philadelphia(pa): Hanley & Belfus.
- John cornianu planning of training cs , Rumania, 1999
- Dimtiman, G.B.: How to Run Faster, N. Y. Leisure Press, 1984

الملحق (1)
نموذج الوحدة التدريبية

| الملاحظات | الراحة بين المجموع | المجموع | الراحة بين التكرار | التكرار | الشدة | التفاصيل | اليوم والتاريخ | الأسبوع |
|-----------|--------------------|---------|--------------------|---------|-------|--|----------------|---------|
| | 3-2 | 2 | 7 دقائق | 5 | %95 | تدريبات السرعة الركض لمسافة 270 متر من الوقوف وبتكرار (5) مرات وبشدة 95 % أي يقطع المسافة بزمن قدره 55 ثانية وبراحة 7 دقائق بين التكرارات و 2 - 3 دقائق بين المجموعتين | السبت | |
| | 3-2 | 2 | 10 دقائق | 5 | %95 | تدريبات السرعة الركض لمسافة 600 متر من الوقوف وبتكرار (5) مرات × 2 مجموعة وبشدة 95 % أي يقطع المسافة بزمن قدره 1,50 دقيقة وبراحة 10 دقيقة بين التكرارات و 2 - 3 دقائق بين المجموعتين | الثلاثاء | |
| | 3-2 | 2 | 15 دقيقة | 3 | %95 | تدريبات السرعة الركض لمسافة 1200 متر من الوقوف وبتكرار (3) مرات × 2 مجموعة وبشدة 95 % أي يقطع المسافة بزمن قدره 2,90 دقيقة وبراحة 15 دقيقة تقدر بدقيقة واحدة بين التكرارات و 2 - 3 دقائق بين المجموعتين | السبت | |
| | 3-2 | 3 | 7:1 | 5 | %95 | تدريبات السرعة الركض لمسافة 1600م متر من الوقوف وبتكرار (5) مرات × 2 مجموعة وبشدة 95 % أي يقطع المسافة بزمن قدره 5,20 ثواني وبراحة 25 دقيقة بين التكرارات و 2 - 3 دقائق بين المجموعتين | الثلاثاء | |

ملاحظة : تم تطبيق مفردات هذا المنهاج في الفترة الصباحية على عينة البحث