

Specific Endurance and Its Relationship to 200-Meter Sprint Performance among Junior Athletes for the 2024–2025 Season

Fatima Al-Zahraa Ibrahim Badan

Baidaa Abbas kazem

Abstract

The study aims to identify the relationship between specific endurance and the achievement of the 200-meter sprint among junior athletes, as well as to determine the effect of speed endurance and strength endurance on the level of performance in the 200-meter sprint for juniors. The sample included 8 junior athletes from the national junior team in the 200-meter event, who were selected using the purposive sampling method. Tests and measurements were used as means of data collection, which included the 250-meter run test, the 200-meter run test, and the strength endurance test (burpee test / 60 seconds). The results showed a significant correlation between the 250-meter run and the 200-meter run, as well as a significant correlation between the 60-second strength endurance test and the 200-meter run performance . The study recommends emphasizing specific endurance training for the 200-meter sprint event, with particular focus on developing special endurance, and stresses the importance of integrating specific endurance training (strength endurance and speed endurance) within training programs for the 200-meter sprint.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: *Specific Endurance – 200-Meter Sprint Performance*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



التحمل الخاص وعلاقته بإنجاز ركض 200 متر لدى اللاعبين الناشئين للموسم (2024-2025)

فاطمة الزهراء ابراهيم بدن

Fatma.ibrahim1700@copew.uobaghdad.edu.iq

بيداء عباس كاظم

baida.a@copew.uobaghdad.edu

جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المستخلص

يهدف البحث علاقة الى التحمل الخاص وعلاقته بإنجاز ركض ٢٠٠ متر لدى اللاعبين الناشئين ومعرفة علاقته بتأثير تحمل السرعة وتحمل القوة لدى مستوى انجاز ركض ٢٠٠ متر للناشئين واشتملت العينة على لاعبي منتخب الناشئين بفعالية ٢٠٠ متر والبالغ عددهم 8 عرابين تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستخدمت الاختبارات والقياسات كوسال لجمع البيانات حيث تمثلت في اختبار اختبار ركض ٢5٠ متر واختبار اختبار ركض ٢٠٠ متر واختبار واختبار تحمل القوة دبغي / ٦٠ ثانية وواظهرت النتاج وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيري ركض ٢٥٠ متر و ركض ٢٠٠ متر . وكذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيري اختبار ٦٠ ثانيه و ركض ٢٠٠ متر. وتوصي الدراسة بضرورة التأكيد على تدريب التحمل الخاص لفعالية ركض ٢٠٠ متر . والتأكيد على تدريب مطاولة التحمل الخاص لفعالية ركض ٢٠٠ متر. بالإضافة الى التأكيد على دمج تدريبات التحمل الخاص (تحمل القوه و تحمل السرعة) في فعالية

ركض ٢٠٠ متر . P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : التحمل الخاص - انجاز ركض 200 متر

1- المقدمة

1- نظرة عامة للبحث

يشهد العالم تطور في مختلف نواحي الحياة نتيجة نمو المعرفة والاعتماد على العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والابحاث في هذه المجالات وخصوصا على العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والابحاث في هذه المجالات وخصوصا في الميدان الرياضي الذي يشهد حاليا تطورا وتقدما في الانجازات الرقمية المتحققة سوى على مستوى البطولات العالمية او الاولمبية حيث وضعت دول العالم المتقدمة امكانيات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية يمكن بواسطتها استثمار الامكانيات الفنية والبدنية للرياضيين مما حقق لهم انجازات ومستويات عالية. تعد العاب القوة من الالعاب الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم اذ تحتل مكانة خاصة بين الألعاب الرياضية المختلفة فما يميزها ويزيد من اهميتها هو تحطيم ارقامها العالمية القياسية وتعدد فعاليتها التي تختلف الواحدة عن الاخرى والتي تشمل (الركض ، الوثب ، القفز ، الرمي) وما ينطوب تحت لواء كل منها من الفعاليات.

تعد فعاليات 200م احد فعالية العاب القوة التي تتميز بالسرعة والقوة والتحمل والاثارة فالتنافس مستمر لتحطيم الارقام وتحقيق اعلى درجات الانجاز وتعتمد هذه الفعالية على الصفات البدنية ودرجة التكامل بينها - وبصفة خاصة والتحمل الخاص (تحمل السرعة & تحمل القوة) التي تعطي الرياضي القدرة على مقاومة التعب الناتج عن الاحمال الخاصة في فعاليته ومحافظة على سرعة التردد الحركي والتحمل الخاص قدر الامكان دون هبوط مستواها وتعد الصفات البدنية مكملة لبقية الصفات المؤثرة في اداء هذه الفعالية مثل (القياسات الجسمية & الحالة النفسية)

1-2 مبررات واهمية البحث

هنالك اساليب عدة لتدريب الرياضيين لرفع قابليتهم البدنية واعطت جميعها مردودات ايجابية ومنها المناهج التدريبية التي تبنى عليها الاسس العلمية . وفيها يصل اللاعب الى السرعة الخاصة بعد مسافة من الانطلاق وعليه ان يحافظ على هذه السرعة قدر المكان دون هبوط

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



وهنا تأتي أهمية التحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل قوة) التي تمكنه من المحافظة على سرعته لأطول مسافه مما يجعل فرصته في الفوز أكبر .

وتكمن أهمية البحث في معرفة مدى علاقة التحمل الخاص والانجاز لفعالية ركض (200م) للناشئين التي تأمل الباحثان من خلالها ان يساهم في اضافة بعض المعلومات التدريبية للمدربين وتحسين مستوى انجاز هذه الفعالية

3-1 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثان لبطولات العاب القوة التي ينظمها الاتحاد العراقي المركزي ومنها فعالية (200م) للناشئين لاحظت الباحثان ان الرقم العراقي في ركود طويل منا أدى اتساع الفارق بينه وبين الرقم العالمي .

هناك دلالة واضحة على هبوط في مستوى الإنجاز بشكل عام وهذا يتطلب التقصي والبحث عن أساليب هذا الهبوط في الانجاز ، لذا دراسة هذه المشكلة وذلك لمعرفة علاقة التحمل الخاص بأنجاز 200 م للناشئين لكي يساهم في رفع مستوى الإنجاز

4-1 اهداف البحث

معرفة علاقة تأثير التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) لدى مستوى انجاز ركض 200 متر للناشئين

5-1 فروض البحث

وجود علاقة ارتباط بين التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) بمستوى انجاز ركض 200 متر لدى عينة البحث .

6-1 مجالات البحث

1-6-1 المجال البشري : عداؤو المنتخب الوطني للناشئين

2-6-1 المجال الزمني : 2024/10/15 - ولغاية 2025/4/6

3-6-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث

يقصد بمنهج البحث الطريقة التي يتبعها الباحث للإجابة عن التساؤلات المحددة التي يثيرها موضوع بحثه (ماهر خطار و عبد الزهار، ٢٠٠٥، ص٩) من ذلك ارتأت الباحثتان استعمال المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية والذي يهدف الى تحديد درجة العلاقة بين متغيرين أو أكثر (عويس، ١٩٩٩، ص١١٦) لملائمته طبيعة حل المشكلة ، اذ يمكن القول كل منهج يرتبط بظاهرة معينة معاصرة يقصد وصفها وتفسيرها يعمد منهجا وصفيا (محبوب وجيه، ١٩٨٨، ص١٣٣)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث ضمن النقاط الاساسية والمهمة في إجراءات البحث التي عملتها الباحثتان للوصول الى نتائج ذات مصداقية عالية لذا عمدت الباحثتان الى اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب الناشئين لألعاب القوى لفعالية (٢٠٠) م وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث تم اختيار (٨) عدائين فقط والذين هم أفضل العدائين في القطر اذ تم الاعتماد على التسلسل النهائي للنتائج المسجلة في البطولة الاخيرة التي اقامها الاتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى ضمن منهاجه لسنة ٢٠٢٥.

وقد اختيرت العينة للأسباب الآتية :

١. تعاون والتزام العدائين والمدرّب بشكل كامل مما يساعد على نجاح التجربة
٢. توافر ملعب للتدريب مع الأدوات والأجهزة الرياضية كافة لإتمام وانجاز تجربة الدراسة
٣. السيطرة على البحث من قبل الباحث وفريق العمل المساعد لتوافر الامكانيات كافة وفي موقع

مناسب للجميع

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات والأدوات :

- استمارة تسجيل
- ساعة توقيت يدوية لها امكانية قياس أكثر من وقت .
- وسائل جمع المعلومات :

المصادر العربية والأجنبية المكتبة الوطنية 2439

. الشبكة العالمية (الانترنت) .

الملاحظة والتجريب

2-4-1 اختبارات البحث

2-4-1-1 اختبار ركض ٢5٠ متر (المندلاوي قاسم وآخرون، ص ١١١)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة الخاصة ..

الأدوات المستخدمة : مضمار ألعاب قوى ، ساعات توقيت ، مساعدون ، استمارة تسجيل

مواصفات الأداء : يبدأ الاختبار عند سماع أسماء أو لعديئين في استمارة التسجيل وعند سماع

إيعاز على الخط يقف المختبرون خلف خط البداية المحدد من وضع الطيران يبدأ الاختبار عند

سماع إشارة البدء ، ينطلق المختبرون بأقصى سرعة يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة لقطع المسافة

المقررة للاختبار وهي ٢5٠ متر وبعد وصول المختبر خط النهاية

التسجيل : يقوم المسجل بتسجيل الوقت الذي يعلمه به الميقاتي من لحظة إشارة بدء الاختبار

حتى وصول خط النهاية ويسجل الزمن بالثواني والى اقرب جزء من الثانية

2-4-1-2 اختبار ركض ٢٠٠ متر

الغرض من الاختبار الانجاز

الأدوات المستخدمة : مضمار ألعاب قوى ، ساعات توقيت ، مساعدون ، استمارة تسجيل

مواصفات الأداء : يقف كل العدائين سوية خلف خط البداية المحدد . يبدأ الاختبار عند سماع

اسماء أو لعديئين في استمارة التسجيل وعند سماع إيعاز على الخط يقف المختبرون خلف خط

البداية المحدد من وضع البدء للجلوس يبدأ الاختبار عند سماع إشارة البدء ، ينطلق المختبرون

بأقصى سرعة لقطع المسافة المقررة للاختبار وهي نصف دورة ٢٠٠ متر وبعد وصول المختبر

خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة .

التسجيل : يقوم المسجل بتسجيل الوقت الذي يعلمه به الميقاتي من لحظة إشارة بدء الاختبار

حتى وصول خط النهاية ويسجل الزمن بالثواني الى اقرب عشر من الثانية.(المندلاوي

قاسم، ١٩٩٩، ص ١٦٦. ١٧٠)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3-1-4-2 اختبار تحمل القوة بدني / ٦٠ ثانية (المندلاوي قاسم واخرون،ص١١١)

العرض من الاختبار : قياس تحمل القوة الخاص

الأدوات المستخدمة : ساحة ، صافرة ، ساعة توقيت مواصفات الأداء : يقف كل عداء على حدة وتقوم بعمل تمرين بدني كامل بدون وزن مع توقيت ٦٠ ثانية لكل عداء ويقوم كل لاعب بأجراء الديني الكامل بشكل متكرر خلال المدة المحددة وهي ٦٠ ثانية وتوقف الساعة وتحسب عدد تكرارات كل عداء على حدة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثان تجربتها الاستطلاعية يوم الأحد بتاريخ 2025/1/29 على لاعبين اثنين من منتخب الناشئين لألعاب القوى وتم اختيارهم بشكل عشوائي و تم استبعادهم من عينة البحث ، أن هذه التجربة تهدف الى التعرف على الأجهزة والأدوات ومدى صلاحيتها والوقوف على دقة وصحة القياسات والاختبارات الخاصة لتلافي النواحي السلبية التي يمكن حدوثها في أثناء تجربة الدراسة ولغرض ايجاد البدائل عنها والتعرف على النواحي الايجابية أيضا لإمكانية تعزيزها اذ تعد بمثابة دراسة تجريبية اولية يجريها الباحث على عينة صغيرة قبل البدء بالبحث واختيار اساليب البحث وأدواته (مجمع اللغة العربية، ١٩٨٤، ص١٩) وقد أظهرت نتائج التجربة الاستطلاعية سلامة الأجهزة المستخدمة في البحث وقد رأت الباحثان عند إجراء التجربة الاستطلاعية ضرورة "ان تتوفر فيها الشروط والظروف نفسها التي تكون بها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها (عبد الرحمن عيسوي، ١٩٧٤، ص٥٨)

2-6 اجراءات البحث الميدانية :

اتبعت الباحثان الخطوات الآتية لإجراء بحثها : -

-التقت الباحثان بالمدرّب ومساعدته وبأفراد عينة البحث ووضحت لهم الاختبارات التي ستجريها

على العينة والهدف منها وكيفية ادائها وماهية الحاجة اليها

-اختبار وتحديد فريق العمل المساعد (ملحق ٢)

-تحديد اليوم والوقت المخصص لإجراء الاختبارات من قبل الباحثان وكان بتاريخ 5/2/2025

وكان مخصصا لإجراء وتنفيذ الاختبارات البدنية الاحصائية : -

-استعملت الباحثان القوانين الاحصائية الآتية عن طريق الحقيبة الاحصائية وفق نظام

(spss) الاحصائي وهي :

١ - الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- قانون الارتباط البسيط بيرسون. (ياسين وديع والعبيدي حسين، ١٩٩٩، ص ٢١٤)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

من أجل أن تتمكن الباحثة من معرفة أهداف بحثها وتحقيق فرضياتها التي فرضتها ووضع نتائج الاختبارات التي استخرجتها من خلال المعالجات الاحصائية المناسبة لأهداف البحث وفروضه بشكل جداول احصائية تمهيداً لتحليلها ومناقشتها وعلى

النحو التالي : Wasiat Journal of Sports Sciences

٣-١ عرض قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث : -

الجدول (١)

قيم الوسط الحسابي والوسيط في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اختبار ركض 200م	ثانية	23,24	2,36
2	اختبار ركض 250م	ثانية	27,34	2,54
3	دبني كامل	تكرار	50,12	1,36

نلاحظ من الجدول أعلاه ان الوسط الحسابي لمتغير انجاز ٢٠٠ متر كان (٢٣,٢٤) والانحراف المعياري (٢,٣٦) . أما الوسط الحسابي لمتغير التحمل ٢٥٠ متر فكان (٢٧,٣٤) والانحراف المعياري (٢,٥٤) وكان الوسط الحسابي لمتغير تكرار دبني (٥٠,١٢) والانحراف المعياري (١,٣٦)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3-2 جدول يبين قيمة معامل الارتباط المحتسبة والجدولية والدلالة الاحصائية للمتغيرات قيد البحث

الجدول (2)

يبين معامل الارتباط المحتسبة والجدولية والدلالة الاحصائية للمتغيرات في البحث

المتغيرات	اختبار ركض 200م	قيمة معامل الارتباط الجدولية	مستوى الدلالة
ركض 250م	0,832	0,666	معنوي
دبني خلال 60 ثا	0,932	0,666	معنوي

درجة الحرية (٧)

من خلال الجدول رقم (٢) نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط بين متغير الانجاز وتحمل ٢٥٠ متر بلغ (٠,٨٣٢) وهذه القيمة دالة معنوية تحت مستوى خطأ (٠,٠٥) وهذا يعني ان الارتباط معنوي بين متغير التحمل ٢٥٠ متر وانجاز ركض ٢٠٠ متر . هذا يعكس الأهمية القصوى لتحمل السرعة ٢٥٠ متر في تحقيق انجاز ٢٠٠ متر . وتعتمد هذه الفعالية على حفظ السرعة وتحمل السرعة من اجل المحافظة على السرعة القصوى حتى الأمتار الأخيرة في المسافة ، محافظاً على طول الخطوة وترددها وهي ما نهتم به في سباقات السرعة ومنها ٢٠٠ متر فقد عرفه (ابراهيم مفتي ١٩٩٩، ص١٤٨) التحمل الخاص بأنه ((قدرة اللاعب أو اللاعبة على الاستمرار في اداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون هبوط في مستوى الأداء)) . وترى الباحثتان ان تحمل السرعة قدرة الرياضي على التحمل ومقاومة التعب العضلي لأطول فترة زمنية ممكنة والمحافظة على معدل السرعة عالي قدر الامكان طيلة فترة السباقات المنافسة ((وترى الباحثتان ان التحمل الخاص هو قدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في اداء الأحمال البدنية الصحيحة ودون هبوط في مستوى الأداء .

أما قيمة معامل الارتباط بين متغير تكرار الديني وانجاز ركض ٢٠٠ متر فبلغ (٠,٣٢) وهي قيمة دالة معنوية تحت مستوى خطأ (٠,٠٥) وهذا يعني ان العلاقة او الارتباط معنوي بين المتغيرين كون ركضة ٢٠٠ متر تعتمد اساسا على قوة عضلات الرجلين كونها الاطراف المهمة في عملية الركض .

وهذا ما اكده (شاكر ناجي، ١٩٩٩، ص٢١) بما أن تحمل السرعة هي جزء أساسي ومكون من مكونات التحمل الخاص لفعالية ٢٠٠ م لذلك فان من دواعي الأهمية

والحاجة الأساسية في تطوير هذه القدرة الفعالة في الألعاب والفعاليات ان يجعله
عنصراً حاسماً لتحقيق عنصراً حاسماً لتحقيق الفور خاصة اذا ما علمنا أن فعالية
ركض ٢٠٠ م تتعامل مع متغير آخر هو الارادة والتحدي لذا كان من واجب
الضرورة لتحقيق الانجاز الأفضل منها الاستمرار في العمل العضلي ذي شدة قصوى
او تحت القصوى الى نهاية السباق ومن الجدير ان هذا العمل العضلي القصوى
يمكن تحديد أصلاً حسب مستوى العداء وقدرته ومدى تهيئته واعداده وتدريبه التدريب
الصحيح.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1.4 الاستنتاجات : Wasiat Journal of Sports Sciences

- 1- ان لتحمل السرعة علاقة ايجابية في تطوير انجاز ركض ٢٠٠ متر وظهرت علاقة ارتباط
معنوي بين متغيري ركض ٢5٠ متر وركض ٢٠٠ متر كونها تعد مرحلة اساسية من مراحل
التي يعتمد عليها العداء لتحقيق الانجاز .
- ٢- ظهور علاقة ارتباط معنوي بين متغيري اختبار ٦٠ ثانية وركض ٢٠٠ متر . وان لتحمل
القوة علاقة ايجابية في تطوير انجاز ركض ٢٠٠ متر كونها تعد من العوامل التي تساعد العداء
في تحقيق الانجاز
- ٣- ان للتحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) دور كبير في تطوير الانجاز لما له من
علاقة ارتباط قوية به كونها تعد من عوامل التدريب التخصصي لعدائي ٢٠٠ متر

P-ISSN:2707-7845

2-4 التوصيات :

- ١- التأكيد على تدريب التحمل الخاص لفعالية ركض ٢٠٠ متر لما لها من علاقة اساسية في
تطوير الانجاز الركض فعالية ٢٠٠ متر
- ٢- التأكيد على تدريبات تحمل القوة كونه من العناصر الاساسية التي يحتاجها عدائي ٢٠٠
متر وهي من الصفات القوية التي تعمل على تطوير الانجاز .
- ٣- التأكيد على دمج تدريبات التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة) في فعالية ركض
٢٠٠ متر .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



((المصادر))

المصادر العربية

- مفتي إبراهيم حماد , التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٩ ، ص ١٤٨
- مروان عبد المجيد , الاختبارات والقياس والتقويم في التدريب ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص 5٩
- وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٢ ، ص ١٧٩ .
- أبراهيم سالم السكار وآخرون موسوعة فسيفساء، ا، مركز الكتاب للنشر. بسطوسي أحمد سباقات المضمار وسباقات الميدان، تعليم، تكنيك، تدريب.

Wasiat Journal of Sports Sciences

- قاسم المندلأوي، الأسس والفعاليات وألعاب القوى، مطبعة التعليم العالي الموصل، ١٩٩9، ص ٢٥ - ٢٧
- عبد الرحمن عيسوي، القياس والتجريب في علم النفس والتربية: بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٧٤، ص ٣٨

- محمد ناجي شاكر، تأثير بعض الأساليب التدريبية في تحسين مطاولة السرعة في انجاز ركض (٤٠٠ م) ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية . ١٩٩٩ ، ص ٢١

المصادر الأجنبية

- 1- tradier (Philadehia) of athletics conditions toy to you training and novich - m.m. and 1992 - p. 97

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439