

تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير تحمل السرعة الخاصة وعلاقته
بانجاز ركض ١٠ متر حواجز على مجموعة من عدائي أندية العراق فئة
الشباب

مدرس مساعد :- وليد جليل إبراهيم

ملخص البحث

المقدمة البحث وأهميته :- تكمن أهمية البحث في وضع أسس صحيحة عند وضع
المنهاج المقترح لتطوير صفة التحمل السرعة الخاصة وانجاز ركض ١٠ متر
حواجز

إما مشكلة البحث في قلة الاهتمام بتدريب واستخدام أساليب لتطوير تحمل السرعة
الخاصة .

إما أهداف البحث

- إعداد منهاج مقترح

- التعرف على تأثير المنهاج المقترح لتطوير تحمل السرعة الخاصة لعينة
البحث

- التعرف على الانجاز لركض ١٠ متر حواجز لعينة البحث

- التعرف على العلاقة بين تحمل السرعة وانجاز ركض ١٠ متر حواجز
لعينة البحث

إما فروض البحث :-

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية ولصالح الاختبار البعدي

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار
البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

إما مجالات البحث :-

-المجال البشري:- الشباب بأعمار (١٧-١٩)سنة

-المجال الزماني :- من ٧/٧ / ٢٠١٠ الى غاية ١٥ / ٩ / ٢٠١٠

-المجال المكاني :- بغداد / ملعب كلية التربية الرياضية ديالى ملعب كلية التربية

الرياضية ونادي ديالى ملاعب أندية التضامن النجف والبصرة

تناول الباحث دراسات النظرية وشملت على مصطلح التحمل ومفهوم التحمل

وأنواع التحمل وطبيعة الأداء الحركي لفعالية ركض ١١٠ متر حواجز

إما منهج البحث استخدام الباحث المنهج التجريبي : إما خطوات إجراء البحث فكان

ما يلي

التجربة الاستطلاعية والتجربة الميدانية والتي شملت الاختبارات القبلية والمنهج

التدريبي وكان مدة تطبيقه لفترة من ٧ / ٧ / ٢٠١٠ - ٧ / ٩ / ٢٠١٠ والى

المجموعة التجربة وبواقع (ثلاث) وحدات في الأسبوع وتتكون من (٢٤) وحدة

تدريبية بعد ذلك العمل على اختبارات البعدية بنفس ظروف الاختبارات القبلية فضلا

عن إجراء الوسائل الإحصائية من اجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي

ضوء البيانات الإحصائية تتم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ولجميع

المتغيرات الدراسة .

- أدت أساليب العمل باستخدام المنهج التدريبي المقترح إلى تطوير صفة تحمل

السرعة الخاصة وانجاز ركض ١١٠ متر حواجز لدى أفراد المجموعة التجريبية

- اما توصيات فقد أوصى الباحث ما يلي :-

- ضرورة الاعتماد على استخدام المناهج العلمية الصحيحة في إعداد وتطوير صفة

تحمل السرعة وأثرها في تطوير الانجاز الرياضي

- ضرورة التأكيد على تدريب صفة تحمل السرعة وفق المناهج التدريبية الحديثة

لتطوير الانجاز

- توفير فرصة للباحث على إجراء بحوث متشابهة وعلى مستويات مختلفة

Abstract

Title: - The impact of a proposed training curriculum to develop afford speed of delivery and ran 110 meters

Hawwadzaly a group of hostile young Iraqi clubs

Assistant Lecturer: - Waleed Jaleel Ibrahim

Provided research and its importance: - The importance of research in the development of valid grounds in the development of the curriculum proposed for the development of capacity for endurance and speed the completion ran 110-meter hurdles

The problem of lack of interest in research and training methods are used to speed the development of carrying on.

Either the objectives of the research

- Prepare proposal Platform**
- To identify the impact of the proposed curriculum to develop afford-speed special sample**
- Recognition of achievement to run 110-meter hurdles for the research sample**
- To identify the relationship between the bearing and delivery speed run 110-meter hurdles for the research sample**

Either the hypothesis of the research: -

- There are significant differences found pre and post tests of the experimental group for the post test**
- There are significant differences for the two experimental**

and control groups in the post test

The areas of research: -

- The human domain: - young ages (17-19 years)**
- temporal area: - from 06/07/1020 up to 09/15/2010**
- Spatial domain: - Baghdad / College of Physical Education Stadium Stadium Diyala Faculty of Physical Education Club and golf clubs solidarity Diyala, Najaf and Basra**

The researcher studies the theory and included the term stress and the concept of endurance and stamina and the nature types of motor performance of the effectiveness of running 110-meter hurdles

Either the research methodology the researcher used the experimental method: either steps perform the search was as follows

Experience reconnaissance and field experience, which Stmmelt tests tribal and training approach was one unbearable for the period from ٢٠١٠ / ٩ / ٦ - ٢٠١٠ / ٧ / ٦ and the group experience and the rate of (three) units per week and consists of (24) and unit training after work to test a posteriori the same conditions of testing the tribal as well as Messages for the conduct of statistical tests in order to know the results of the research sample in the light of statistical data are organizing viewing the results and analysis and discussion and all the variables of the study.

- Led work methods using the proposed training curriculum to develop afford prescription speed of delivery and ran 110-meter hurdles with the members of the experimental group
- The recommendations of the researcher recommended the following: -
- The need to rely on the correct use of scientific methods in the preparation and development of bearing capacity of speed and their impact on the development of sporting achievement
- The need to emphasize on the training status of bearing speed according to the training curriculum for the development of modern achievement
- Provide an opportunity for the researcher to conduct similar research at different levels

الباب الأول

١- التعريف والبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يهدف التدريب الرياضي الى الارتقاء بمختلف الأسس والعوامل التي لها دور فاعل في تطوير المستوى الرياضي لمختلف الألعاب الرياضية ، واحد هذه الأسس الإعداد البدني الذي يعد الركيزة الأساسية للارتقاء بمختلف الصفات البدنية والفسيوولوجية للاعبين سواء في الألعاب الفرعية أو الفردية التي يؤثر تطورها حتماً في المستوى المهاري لهم. فالتطور السريع الذي يشهده العالم في مختلف مجالات الحياة يدل على تقدم ونمو المعرفة العلمية بالاعتماد على مختلف العلوم والإفادة من نتائج البحوث والدرجات في هذه المجالات ومنها المجال الرياضي فقد

شمل هذا التطور فعاليات ألعاب القوى على وجه الخصوص وما تحقق فيها من ارقام اعجازية مذهلة سواء على مستوى البطولات الاولمبية أو العالمية وحتى مستوى العربي . شهدت فعالية ١٠ متر حواجز تطوراً كبيراً جاء نتيجة الاهتمام الكبير بالعملية التدريبية واكتشاف الوسائل التدريبية الحديثة وترابط الاستخدام بين العلوم الرياضية المختلفة بغية الوصول إلى أفضل النتائج في هذه المسابقة . لذا تعد صفة تحمل السرعة الخاصة من الصفات البدنية مهمة والتي تساعد على انجاز في ركض ١٠ متر حواجز .

ومن هنا يكتب البحث أهمية في دراسة واستخدام بعض الأساليب التدريبية المختلفة لتدريب عدائي ركض ١٠ متر حواجز لتطوير صفة تحمل السرعة الخاصة وبذلك يسهم هذا البحث إسهاماً جاداً في تخطي كثير من المعضلات الميدانية واجل وضوح الصورة إمام المدربين واللاعبين والمهتمين بهذا المجال بصدد الحقائق العلمية المرتبطة بالتدريب الرياضي . وبشكل خاص للاعبين ١٠ متر حواجز.

٢-١ مشكلة البحث

من فعاليات ألعاب القوى التي شهدت تطوراً كبيراً، فعالية ١٠ متر حواجز الذي جاء نتيجة الاهتمام الكبير بالعملية التدريبية واكتشاف الوسائل التدريبية الحديثة وترتبط الاستخدام بين العلوم الرياضية المختلفة بغية الوصول إلى أفضل النتائج في هذه المسابقة بحث تغير أداء العداء في المراحل الفنية المختلفة بهذه المسابقة حيث لم يتم التنوع في استخدام أساليب تدريبية خاصة لتطوير مستوى صفة تحمل السرعة الخاصة ،لذا وجد الباحث إن هناك مشكلة علمية تحتاج الى بحث ودراسة ولكون الباحث عداء سابقاً وعامل في مجال التدريب الرياضي وبنفس الوقت متابع لفعاليات ألعاب القوى .هذا ما دفع الباحث إلى استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة تحمل السرعة قد يعطي مردوداً ايجابيا في اعداد وتطوير الانجاز ركض ١٠ متر حواجز

٣-١- أهداف البحث :

أولاً:- إعداد منهاج مقترح لتطوير تحمل السرعة السرعة الخاصة .
ثانياً:- التعرف على تأثير المنهاج المقترح لتطوير تحمل السرعة الخاصة لعينة
البحث

ثالثاً :- التعرف على الانجاز ركض ١٠ متر حواجز لعينة البحث
رابعاً :- التعرف على العلاقة بين تحمل السرعة وانجاز ركض ١٠ متر حواجز
لعينة البحث

٤-١ فروض البحث:

أولاً:- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية ولصالح الاختبار البعدي
ثانياً :- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في
اختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: نخبة من عدائي أندية العراق فئة الشباب بأعمار (١٩)
سنة

٢-٥-١ المجال الزماني : الفترة الزمنية من ٧/٧ / ٢٠١٠ ولغاية ٩ / ١٥ /
٢٠١٠

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي ديالى/ ملعب كلية التربية الرياضية جامعة
بغداد الجادرية/ ملاعب أندية التضامن /النجف /البصرة .

الباب الثاني

١-٢ الدراسات النظرية :

١-٢-٢ التحمل الخاص :

يعني قدرة الاستمرار بالعمل الخاص لجميع أجهزة ونظم جسم الرياضي
بمستوى أمكانيه الفسلجية والنفسية في نوع من الرياضة ، ويرتبط ذلك بإمكانية
الاقتصاد في تكتيك وتكتيك وكما يعتمد التحمل الخاص على التحمل العام في إعدادة

لأنه يستخدم لجميع الأنشطة غير ان التغيرات الفسيولوجية والبايو كيميائية والنفسية في كل نوع من أنواع النشاط البدني يختلف باختلاف طبيعة ونوعه (١) ومن كل ما تقدم صفة التحمل الخاص كإحدى الصفات البدنية الأساسية لانجاز الرياضي باهتمام العديد من الباحثين في مجال الرياضي. فقد قسم البعض إلى تحمل سرعة وتحمل قوة (٢) من خلال ذلك لقد اختار الباحث تحمل السرعة كأحد تقسيمات التحمل الخاص في بحثه

٢-٢-١ تحمل السرعة :

وهي صفة بدنية مركبة من التحمل والسرعة وتختلف درجة التحمل بالنسبة إلى درجة السرعة في الفعاليات الرياضية المؤداة ، إذا يختلف التحمل الذي يحتاجه العداء بالنسبة إلى درجة السرعة في السباقات ركض المسافات القصيرة عن التحمل الذي يحتاجه العداء السباقات المسافات المتوسطة ، ويعد هذا العنصر المركب من العناصر التي تخص الفعاليات الرياضية التي تعتمد على سرعة القصى إلى شبه القصى حيث تنعكس قابلية الرياضي خلال تحمل السرعة في المحافظة على جميع مسافات السباق بسرعة عالية تؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج (٣) وبما إن تحمل السرعة هي قابلية مقاومة التعب في ظروف الأداء التخصصي بسرعة عالية وعلى طول الأداء للسباق أو منافسة وهذا ما أكد (احمد خاطر ، على البيك ،) من خلال مفهوم مطاولة السرعة ((تعني القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف الأداء الرياضي (١) وعلى هذا الأساس فان تحمل السرعة يتطلب كفاءة عالية من الأجهزة الوظيفية وعلى وجه الخصوص الجهاز العضلي والعصبي والذي يعبر عن العلاقة الوثيقة بين هذين الجهازين في العمل المشترك ضمن الضرورة والتدريب على هذا الصفة المركبة بشدة عالية أو المقاربة لمستوى أداء المسابقة أو المنافسة .

(١) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٦٩ ، ص ١٩٥

(٢) ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٢٤٠

(٣) قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضية ، ط ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ ، ص ٤٦٩

(١) احمد خاطر ، فهمي البيك : القياس في مجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ ، ص ٢٢٢

٢-٢ طبيعة الأداء الحركي لفعالية ركض (١١٠ متر) حواجز :

تعد فعالية (١١٠ متر حواجز من الفعاليات التي تتميز بصعوبة الأداء الحركي وإتقانه والتوافق العصبي العضلي، ذا تتطلب ضرورة التبادل بين خطوات الركض السريع واجتياز الحاجز (وخطوة الحاجز) مع الاحتفاظ بالسرعة العالية لمسافة السباق الكلية قدر الإمكان وتعد هذه الفعالية من الفعاليات الركض السريع، تمثل السرعة أهمية كبيرة لفعالية ركض الحواجز فضلاً عن ذلك إن العداء علياً إن يجتاز (١٠) حواجز تكون المسافات بينها متساوية وبارتفاع منتظم واحد قدر الإمكان لان حركات الركض في هذه المسافات تعد من الحركات ذات الإيقاع المتكرر والمركب في إن واحد التي تتطلب الأداء السريع، وهي في الحقيقة عبارة عن ركض أربع خطوات سريعة ومستمرة بعد كل حاجز إذ تكون الخطوة الرابعة هي خطوة عبور الحاجز والتي تكون طويلة ومختلفة عن الخطوة الثلاث الأخرى^(٢) وهذه النواحي كلها تتطلب من المدربين مراعاة النواحي الفنية والبدنية والجسمانية التي يجب إن يتميز بها لاعب الحواجز، إذ ان المطلوب منه أداء هذه الحركات بالسرعة المطلوبة والمناسبة لتحقيق الهدف من الأداء وهو قطع المسافة بأقل زمن ممكن، وهناك مميزات خاصة تتطلبها هذه الفعالية يجب ان يتسم بها العداء سواء أكانت قدرات بدنية أو قدرات فنية للسيطرة على فن الأداء الحركي التي لها الدور في تقدم الانجاز لهذه الفعالية^(١)

الباب الثالث

^(٢) فردوس محمد دخيل : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مطاولة السرعة على تحسين المستوى الرقمي لعدو (١٠٠) متر، رسالة

ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الفاتح، طرابلس، ١٩٩٩، ص ١٣-١٤

^(١) لؤي غانم الصميدعي : البيوميكانيك والرياضة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ١٩٨٧، ص ٤٧

٣-١ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

٣-١-١ منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث والذي "يعني الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف معين يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً أو أكثر مع تثبيت المتغيرات " (٢) لحل مشكلة بحثه، واستخدام تصميم المجموعتين الضابطة و التجريبية .

٣-٢ عينة البحث.

اجراء الباحث بحثه على عينة نخبية من عدائي أندية العراق فئة الشباب بأعمار (١٩) سنة و عددهم (١٢) عداءً إذا تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، اذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين ووزعوا عشوائياً عن طريق القرعة اذ مثلت الأرقام الفردية المجموعة التجريبية والتي تستخدم المنهاج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة الخاصة لدى عدائي الحواجز ١٠١ متر فهذا النوع من الاختيار يعطي الباحث فرصة متساوية لكل أفراد المجتمع بان يكونوا ضمن العينة المختارة (٣) إما الأرقام الزوجية مثلت المجموعة الضابطة والتي تتدرب حسب المناهج المعدة من قبل مدربيهم .

٣-٣ التجانس بين عينات البحث.

لكي يستطيع الباحث ان يعزو الفرق بين المجموعات التجريبية إلى العامل التجريبي دون مؤثرات خارجية ، فانه يجب (ان تكون المجموعتان التجريبيتان قيد الدراسة متكافئة تماماً في جميع ظروفها ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية) (١) ومن اجل معرفة تجانس أفراد العينة البحث في متغير قيد

(٢) محمد زياد حمدان : البحث العلمي كنظام ، عمان ، دار التربية الحديثة ، ١٩٨٨، ص١٢١

(٣) عامر إبراهيم قنديلجي ،البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : عمان ، دار الباروزي العلمية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص١٧ .

(١) ذوقان عبيدات (وآخرون) : البحث العلمي (مفهومه-أدواته-أساليبه ٩ : عمان دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨، ص٢٥٢

الدراسة (تحمل السرعة) استخدام الباحث معامل الالتواء الذي اظهر حسب الجدول رقم (١)

جدول رقم (١)

يبين الأوساط الحسابية وانحراف المعياري والوسيط والقيمة المحتسبة لمعامل الالتواء لدى عينة البحث (التجانس)

ت	المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	اختبار ركض ١٥٠ متر تحمل السرعة	م/ثا	١٨،٦٢٠	٠،٤٣٨	١٨،٦٤٠	٠،١٦٤

من الجدول رقم (١) نلاحظ إن قيمة الوسيط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسيط ومعامل الالتواء في اختبار ركض ١٥٠ متر تحمل السرعة لدى أفراد عينة البحث الضابطة والتجريبية حيث كان الوسيط الحسابي مقداره فقط (١٨،٦٢٠) أما الانحراف المعياري فكان (٠،٤٣٨) أما قيمة الوسيط فكانت (١٨،٦٤٠) في حين كانت قيمة معامل الالتواء (٠،١٦٤) هذا مايدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغير البحث وكان محصوراً (+-٣).

٣-٤ الوسائل وأدوات وأجهزة المستعملة في البحث.

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات :-

استعان الباحث بالوسائل والأدوات اللازمة سواء كانت (بيانات أم عينات أم أجهزة) ^(١) بحيث تهيأ وترتيب وتنظم لاستثمارها في العمل البدني وبكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي اقصر وقت ^(٢)

١- المصادر العلمية

(١) وجيه محبوب وآخرون : طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : بغداد، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ٨٥.
(٢) محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : ج ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي للنشر ، ١٩٩٥ ، ص ٢١٣.

٢- المراجع العربية والأجنبية

٣- الملاحظة التقنية والتجريب

٤- شبكة المعلومات

٥- المقابلات الشخصية

٦- الاختبارات البدنية

٣-٤-٢ الأجهزة البحث .

١ ملعب ساحة وميدان

٢- ساعة توقيت عدد (٣)

٣-٥ خطوات إجراء البحث .

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية .

تعد التجربة الاستطلاعية (تدريباً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات إلى تقابله إثناء إجراء الاختبار لتفاديها)^(٣) ولأجله اجري الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد تجربته الاستطلاعية الأولى يوم الخميس الموافق ١ / ٧ / ٢٠١٠ على رياضيين من فعالية ١٠ متر من خارج العينة البحث وعلى ملعب كلية التربية الرياضية /ديالى والهدف التعرف على إمكانية إجراء الاختبارات البدنية

٣-٥-٢ التجربة الميدانية .

بعد اطلاع على معطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية اجري الباحث التجارب الميدانية كما يأتي :-

٣-٥-٢-١ الاختبارات القبلية .

١- تم إجراء الاختبار القبلية على مجموعتين كليهما (التجريبية والضابطة ، في اختيار تحمل السرعة الخاصة مسافة ١٥٠ متر تحمل سرعة خاصة في الساعة

العاشرة صباحاً بدأت في يوم الاحد ٤/٧ / ٢٠١٠)

- اختبار ١٥٠ متر حرة من البداية الواطنة

(٣) قاسم حسن المندلاوي (وآخرون) :الاختبارات والقياس في التربية البدنية : الموصل ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٩، ص١٨٧ .

- الهدف من الاختبار قياس تحمل السرعة الخاصة

وصف الأداء الاختبار : بعد تحديد بداية ونهاية المسافة ١٥٠ متر يقف اللاعب خلف خط البداية في وضع البداية من الجلوس وبعد سماع الطلاقة المسدس يقوم اللاعب بقطع المسافة بأقصى سرعة ممكنة حتى خط النهاية والذي يكون في نفس الوقت البداية سباق ٤٠٠ متر

تسجيل الاختبار : يكون بواسطة (٤) مقياتين وبواسطة ساعة توقيت البداية

- اختبار وانجاز الركض ١٠ متر حواجز

من خلال النتائج البطولة الأندية العراق فئة الشباب واتى أقيمت في بغداد في ملعب كلية التربية الرياضية ويعتبر هذا الاختبار هو اختبار حقيقي للانجاز لكون السباق على مستوى بطولة يعطي مردودات حقيقية لمستوى الذي وصل إليه الرياضي .

٣-٥-٢ المنهج التدريبي .

اعد الباحث البرنامج التدريبي ، معتمداً في ذلك على تجربته التدريبية الميدانية مستعيناً بأراء الخبراء المختصين بمجال التدريب الرياضي وبالمصادر العلمية والعربية التدريبية ، الذي أضافه حصانة علمية كافية ليكون تطبيقه مناسباً على هكذا عينة ولغرض معرفة تأثير هذا البرنامج في تطوير تحمل السرعة الخاصة وانجاز ركض ١٠ متر حواجز

* وتم البدء في تطبيق المنهج في يوم الأربعاء الموافق ٧ / ٧ / ٢٠١٠ واستمر لغاية يوم الثلاثاء الموافق ٧ / ٩ / ٢٠١٠ وعلى المجموعة التجريبية * وطبق لمدة شهرين (٨ أسابيع) (٣) وحدات في الأسبوع (٢٤) وحدة تدريبية * الأيام التي حددت فيها أعطاء الجرعة التدريبية الخاصة بالبرامج للمجموعة التجريبية وهي (السبت - الاثنين - الأربعاء)

* استخدم الباحث الطريقة التدريب التكراري إما الشدة فكانت (٩٠ : ٩٥ %) من قدرة الرياضي لإفراد العينة (وكان عدد التكرارات (٤ : ٣) لكل تمرين خلال الوحدة التدريبية . إما فترة الراحة فكانت (١ - ٥) دقيقة وتكون ايجابية

وفيما يأتي نموذج أسبوعي تدريبي

السبت :- إحماء عام ركض ١٠ دقائق خفيف

تمارين إحماء سويدية ٢٠ دقيقة

١٢٠ م * ٤ تكرارات الشدة ٨٥% إلى ٩٠% الراحة بين التكرارات

(٥-١) دقيقة

٢٠٠ م * ٤ تكرارات الشدة ٨٥% إلى ٩٠% الراحة بين التكرارات

(٥-١) دقيقة

ملاحظة : الراحة بين التكرارات (٥-١) والراحة بين التمارين (١٥-١)

الاثنين :- إحماء عام ركض ١٠ دقائق خفيف

تمارين إحماء سويدية ٢٠ دقيقة

١٨٠ م * ٤ تكرارات الشدة ٩٠% إلى ٩٥% الراحة بين التكرارات

(٥-١) دقيقة

١٢٠ م * ٤ تكرارات الشدة ٩٠% إلى ٩٥% الراحة بين التكرارات

(٥-١) دقيقة

الأربعاء :- إحماء عام ركض ١٠ دقائق خفيف

تمارين إحماء سويدية ٢٠ دقيقة

١٥٠ م * ٤ تكرارات الشدة ٩٠% الراحة بين التكرارات (٥-١) دقيقة

٢٠٠ م * ٤ تكرارات الشدة ٩٠% الراحة بين التكرارات (٥-١) دقيقة

٣-٥-٢-٣ الاختبارات البعدية .

بعد إن تم تطبيق المنهاج الخاص ضمن المدة الزمنية المحددة لها اجري

الباحث الاختبارات البعدية في يوم الخميس ٩ / ٩ / ٢٠١٠ بالأسلوب والظروف

نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

٦-٣ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال نظام spss (الرمز الإحصائية للنظم الاجتماعية) وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة

الباب الرابع

٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة معالم الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث

جدول رقم (٢)

يبين الاختبارات والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين في متغير البحث في اختبار القبلي (التكافؤ)

الدلالة	قيمة T		الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات	ت
	جدولية	محسوبة	-ع	-س	-ع	-س			
عشوائي	٠,٢٢٨	٠,٠٩٤	٠,٤٦٤	١٨,٦٠٨	٠,٤٥٤	١٨,٦٣	م/ثا	اختبار ركض ١٥٠ متر تحمل السرعة	١

*قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٢٨) عند دلالة (٠,٠٥) وإمام درجة حرجة (١٠) من اجل إيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين للاختبار القبلي فقد استخدم الباحث اختبار (T.Test) الذي اظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين البحث في اختبار (التحمل السرعة الخاصة ١٥٠ متر) والجدول رقم (٢) يوضح نتائج اختبار (T.Test)

بين المجموعتين ويوضح فيها عشوائية الفروق في اختبار (ركض ١٥٠ متر من البداية الوطنية تحمل السرعة مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين المجموعتين الأمر الذي يدل على تكافؤهما)

٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبار القبلي لمجموعة التجريبية

جدول رقم (٣)

يبين الأوساط الحسابية وانحراف المعياري دقيقة (ت) للمجموعة التجريبية الاختبار القبلي

الدالة	قيمة T		ع- ف	س- ف	وحدة القياس	المتغيرات المعالجات	ت
	جدولية	محسوبة					
معنوية	٢,٥٧ ١	١٣,٣٦ ٢	٠,٢١ ٤	١,٧٠ ٠	م/ثا	اختبار ركض ١٥٠ متر تحمل السرعة	١

*درجة حرجة (ن-١) = ١-٦ = ٥ درجة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ نلاحظ من جدول رقم (٣) إن اختبار القبلي لركض ١٥٠ متر وتحمل السرعة لمجموعة التجريبية يمثل الفروق بين الأوساط الحسابي والانحراف المعياري حيث كان فرق الوساط الحسابية (١,٧٠٠) إما فرق الانحرافات المعيارية (٠,٢١٤) في حين كانت قيمة (ت) محسوبة (١٣,٣٦٢) إما الجدولية فكانت فقط (٢,٥٧١) هذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار القبلي لعينة البحث هذا يعني عدم تحقيق الفرض الأول من فروض البحث

جدول رقم (٤)

يوضح نسبة التطور في أوساط الحسابية في اختبار ركض ١٥٠ متر للمجموعة التجريبية

نسبة التطور	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المعالجات	ت
	-ع	-س	-ع	-س			
٨١,٣٦ ٧	٠,٥٦٨	١٧,٤٦٣	٠,٤٥٤	١٨,٦٣ ٣	م/ثا	اختبار ركض ١٥٠ متر تحمل السرعة	١

من خلال الجدول لنسبة التطور للمجموعة التجريبية التي استخدمه المنهاج المقترح بلغت (٨١,٣٦%) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية

جدول رقم (٥)

يبين الأوساط الحسابية وانحراف المعياري قيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة الاختبار القبلي

الدلالة	قيمة T		-ع ف	-س ف	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المعالجات	ت
	جدولية	محسوبة					
معنوي	٢,٥٧١	٥,١٧٦	٠,٢٥٣	٠,٥٣٥	م/ثا	اختبار ركض ١٥٠ متر تحمل السرعة	١

*درجة الحرية (٥) واحتمال خطأ (٠,٠٥)

من خلال الجدول رقم (٥) يظهر لنا المجموعة الضابطة إن قيمة فرق الوسط الحسابي وفرق انحراف المعياري في تحمل السرعة الخاصة لمسافة ١٥٠ متر للاختبار القبلي كانت (٠,٥٣٥) (٠,٢٥٣) وبدرجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح القبلي للمجموعة الضابطة :-

جدول رقم (٦)

يوضح نسبة التطور في الأوساط الحسابية في متغير قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

نسبة التطور	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالجات إحصائية المتغيرات	ت
	ع	س-	ع	س-			
٨١,٣٩٢ %	٠,٦٤ ١	١٨,٠٧ ٣	٠,٤٦ ٤	١٨,٦٠ ٨	م/ثا	اختبار ركض ١٥٠ متر تحمل السرعة	١

من الجدول لنسبة التطور للمجموعة الضابطة والتي لم تستخدم المنهاج المقترح بلغت (٨١,٣٩٢%) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة الضابطة والتي أعتمدت على المناهج التدريبية المعدة من قبل المدربين لاعبين المجموعة الضابطة قد أدت إلى تطوير المجموعة الضابطة بشكل بسيط والذي يظهر لنا من خلال النتائج المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي وبعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة عالية

جدول رقم (٧)

يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي

الدلالة	قيمة T		الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات	ت
	جدولي	محسوبة	ع-	س-	ع-	س-			
غير	٢,٢٢	١,٧٤	٠,٦٤	١٨,٠٧	٠,٥٦	١٧,٤٦	م/ثا	اختبار ركض	١
معنوية	٨	٣	١	٣	٨	٣		١٥٠ متر تحمل السرعة	

*درجة الحرية (١٠) عند احتمال خطأ (٠,٠٥)

من الجدول رقم (٧) يظهر لنا المجموعة التجريبية ، ان قيمة الوسط الحسابي وانحراف المعياري في (اختبار ركض ١٥٠ متر للاختبار البعدي كانت (١٧،٤٦٣) ، (٠،٥٦٨) اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (١،٧٤٣) وهي اقل من قيمة الجدولية (٢،٢٢٨) وبدرجة حرجة (١٠) وتحت مستوى ودلاله (٠،٠٥) في حين نجد مجموعة الضابطة ان قيمة الوسط الحسابي وانحراف المعياري في (اختبار ركض ١٥٠ متر للاختبار البعدي كانت (١٨،٠٧٣) ، (٠،٦٤١) اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (١،٧٤٣) وهي من القيمة الجدولية (٢،٢٢٨) وبدرجة حرجة (١٠) وتحت ومستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الاختبار البعدي هذا مما يدل على تحقيق الغرض الثاني من الفروض البحث حيث إن المجموعتين التجريبية والضابطة قد حصل هناك تطور في مستوى الرقمي للاختبار ركض ١٥٠ متر ولكن تطور المجموعة التجريبية كان اكبر من المجموعة الضابطة والتي لم تستخدم المنهاج المقترح

جدول رقم (٨)

يبين معامل الارتباط وقيمة (R) المحسوبة والجدولية بين اختبار ركض ١٥٠ متر وانجاز ركض ١١٠ متر حواجز للمجموعة التجريبية

ت	المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	قيمة R		الدلالة
			محسوبة	الجدولية	
١	اختبار ركض ١٥٠ متر تحمل السرعة	م/ثا	٠،٩٧١**	٠،٨١١	معنوي

من الجدول رقم (٨) نلاحظ إن قيمة معامل الارتباط بين اختبارات البحث للاختبار ١٥٠ متر واختبار انجاز ١١٠ متر حواجز كانت القيمة المحسوبة (٠،٩٧١) في حين كانت الجدولية (٠،٨١١) مما يدل وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهاج التدريبي المقترح لتطوير صفة تحمل السرعة

لدى أفراد المجموعة التجريبية قد أدى التطور كبير في المستوى الرقمي وانجاز ركض ١٥٠ متر

جدول رقم (٩)

يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة الجدولية بين اختبار ركض ١٥٠ متر وانجاز ركض ١٠ متر حواجز للمجموعة الضابطة

الدلالة	معامل الارتباط		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات	ت
	الجدولية	محسوبة			
غير معنوي	٠,٨١١	٠,٠٢٤	م/ثا	اختبار ركض ١٥٠ متر تحمل السرعة	١

من الجدول رقم (٩) يظهر لنا ان قيمة معامل الارتباط بين اختبارات البحث للاختبار ١٥٠ متر واختبار انجاز ١٠ متر حواجز كانت القيمة المحسوبة (٠,٠٢٤) في حين كانت الجدولية (٠,٨١١) مما يدل وجود فرق معنوي لصالح المجموعة الضابطة والتي كانت تعتمد على مناهج تدريبية معدة من قبل المدربين لاعبين المجموعة الضابطة والتي أدت تطور المجموعة بشكل بسيط والذي يظهر من خلال النتائج المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لمجموعة الضابطة

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥ ١ الاستنتاجات

١- أدت أساليب العمل باستخدام المناهج المقترح الى تطوير تحمل السرعة لدى

أفراد المجموعة التجريبية

٢- إن التدرج والتموج بالحمل التدريبي ساعد على تطوير تحمل السرعة

٣- أدت أساليب العمل باستخدام المناهج التدريبية المختلفة لدى أفراد
والمجموعة الضابطة الى تطوير تحمل السرعة لديهم ولكن ليس بمستوى
المجموعة التجريبية

٥-٢ التوصيات

- ١- ضرورة الاعتماد على استخدام المنهاج العلمية الصحيحة في إعداد وتطوير
صفة تحمل السرعة واثرها في تطوير الانجاز الرياضي
- ٢- ضرورة التأكيد على تدريب صفة التحمل السرعة وفق المناهج التدريبية
الحديثة لتطوير الانجاز
- ٣- توفير فرصة للباحث على اجزاء بحوث متشابهة وعلى مستويات مختلفة

المصادر

- ١ - احمد خاطر، فهمي البيك : القياس في مجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- ٢ -ريسان خربيط مجيد : التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- ٣- عامر إبراهيم فتدبلجي ،البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : عمان ، دار الباروزي العلمية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- ٤- فردوس محمد دخيل : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مطاولة السرعة على تحسين المستوى الرقمي لعدو (١٠٠) متر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الفاتح ، طرابلس، ١٩٩٩ .
- ٥-قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضية ، ط ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ .
- ٦- قاسم حسن المنديلاوي (وآخرون) :الاختبارات والقياس في التربية البدنية : الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٩ .
- ٧- لؤي غانم الصميدعي : البيوميكانيك والرياضة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ١٩٨٧ .
- ٨- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار المعارف، ١٩٦٩ .
- ٩-محمد زياد حمدان : البحث العلمي كنظام ، عمان ، دار التربية الحديثة ، ١٩٨٨ .
- ١٠- محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : ج ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي للنشر ، ١٩٩٥ .
- ١١- وجيه محبوب وآخرون : طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : بغداد، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .

١٢-نوقان عبيدات (وآخرون): البحث العلمي (مفهومة -أدواته-سالبية ٩ : عمان دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ،١٩٨٨.

(13) Bortw R,AN Optimal startins Position in J-jar verces sprints and yelays losatos.TosnewsPyesoing,1995

ملحق (١)

نموذج يبين مفردات المنهاج التدريبي لمدة ثلاثة أسابيع

ت	الأسابيع واليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	نوع التدريب	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
١	الأسبوع (الأول) الأربعاء	١	ركض ١٥٠متر		٤	(٥-١)	(١٥-١)
			ركض ٢٠٠متر	٩٠%	٣	(٥-١)	
	٧ / ٧	٢	ركض ٢٠٠متر		٤	(٥-١)	(١٥-١)
	٢٠١٠				٤	(٥-١)	
	السبت	٣	ركض ٢٠متر		٤	(٥-١)	(١٥-١)
	٢٠١٠/٧/١٠				٣	(٥-١)	
	الاثنين		ركض ١٥٠متر				
	٧ / ١٢		ركض ٢٠٠متر				
	٢٠١٠		ركض ٢٥٠متر				
٢	الأسبوع (الثاني) الأربعاء	٤	ركض ٢٠متر	٩٥%	٤	(٥-١)	
			ركض ١٨٠متر		٤	(٥-١)	
	٧ / ١٧	٥	ركض ٢٠متر		٤	(٥-١)	

	(٥-١)	٤		١٥٠متر		٢٠١٠	
	(٥-١)	٤		٢٠متر	٦	السبت	
	(٥-١)	٣		٢٠٠متر		/ ٧ / ١٩	
						٢٠١٠	
						الاثنين	
						/ ٧ / ٢١	
						٢٠١٠	
(١٥-١)	(٥-١)	٤		نفس	٧	الأسبوع	٣
		٣		التمرين		(الثالث)	
			٩٠%	رقم (١)		الأربعاء	
		٤			٨	/ ٧ / ٢٤	
		٤				٢٠١٠	
		٤		نفس	٩	السبت	
		٣		التمرين		/ ٧ / ٢٦	
				رقم (٢)		٢٠١٠	
						الاثنين	
				نفس		/ ٧ / ٢٩	
				التمرين		٢٠١٠	
				رقم (٣)			