

## أثر منهاج مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة في مستوى إنجاز ركض (١٥٠٠) متر للاعبين الشباب بألعاب القوى

م.م. ميساء حسين مطرود

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

٢٠١٢ م

١٤٣٢ هـ

### ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة أبواب ، حيث قامت الباحثة في الباب الاول بالتطرق لأهمية البحث ، وعرض المشكلة ، وتثبيت الأهداف والفروض وذكر المجالات للبحث ، أما الباب الثاني فقد اشتمل على الدراسات النظرية وبما يخص الموضوع ، وفي الباب الثالث تطرقت الباحثة إلى منهجية البحث وأجراءاته الميدانية ، حيث ذكرت منهج البحث وهو المنهج التجريبي - المجموعة الواحدة ، ثم عرضت عينة البحث وتفاصيلها وطريقة اختيارها ، ثم ذكرت الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث والاختبارات التي وضعتها وتطرقت أيضاً إلى طريقة اعتماد القدرات البدنية قيد البحث واختيار الاختبارات لقياس هذه القدرات ، وفي نهاية هذا الباب ذكرت الباحثة الوسائل الإحصائية التي استخدمتها في البحث. أما الباب الرابع فقد عرضت الباحثة من خلاله النتائج التي حصلت عليها وقامت بتحليلها ومناقشتها. وفي الباب الخامس عرضت الباحثة استنتاجاتها التي حصلت عليها

من خلال تحليل ومناقشة النتائج وأخيراً قامت الباحثة بذكر بعض التوصيات التي جاءت على أساس ما استنتجته الباحثة.

### Abstract

**Platform proposal impact in the development of some special physical abilities in the level of achievement of ran (1500) meters of the young players in athletics.**

**Teacher Ass. Maysaa Husein**

The research included five parts, in 1st part, the researcher mentioned of the importance of research, presentation of the problem, and installs the objectives, mentioned, Hypothesis and areas of research. 2nd part has included theoretical studies which were in regard to the subject. 3rd part, the researcher dealt with the research methodology and procedures, the research method was experimentation—one group, then they across the research sample with details and the method chosen, then they mention to equipments and the tools which used to research and measurements of physical and the test which installed by herself and referred also to the How the adoption of physical abilities in question and choose the tests to measure these abilities, at the end of this part the researcher mention the means of statistical which used in the search. Part 4th the researcher offered from the results obtained through them and they analyzed and discussed these results. In Part 5th the researcher showing conclusions obtained from the analysis and discussion of results and finally the researcher mention some of the recommendations that came on regarding what the researcher concluded.

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

في ظل التطور المضطرد الذي يشهده علم التدريب الرياضي ومن جميع جوانبه كان ولا يزال المنهاج التدريبي الخط الفاصل في نجاح أو فشل العملية التدريبية برمتها كونه الوسيلة العلمية التي من خلالها يبرمج العمل التدريبي بشكل علمي دقيق للوصول إلى الأهداف المنشودة في العملية التدريبية برمتها ، والمنهج التدريبي على أنواع متعددة من حيث التخصص في الألعاب أو العمل مع الفئات عمرية كانت أو وزنية ، فهناك مناهج تدريبية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية ، وهناك منها ما يهدف إلى تطوير المهارات وكل نوع من هذه المناهج يعتمد أسلوب معين في إخراج التمارين الموزعة في فقراته وحسب الفترة الزمنية المحددة له.

تعتبر رياضة ألعاب القوى من الألعاب التي تحتل الصدارة في التعامل الدقيق جدا مع المناهج التدريبية ، فكل نوع من الألعاب التي تنطوي تحت رياضة ألعاب القوة يعتمد على المستوى الذي يصل إليه اللاعب في قدراته البدنية والمهارية وبقية القدرات وبشكل نسبي ، وخصوصية هذه الألعاب تتمثل في وجوب إظهار أقصى ما يمكن إضماره من القدرات لضمان التميز والتفوق في المنافسة وهذا يعتمد بشكل كبير نسبياً على القدرات البدنية ، لذلك نجد المدربين في ألعاب القوى في عمل دؤوب لإيجاد الوسائل التدريبية لكسر حالة الاستقرار في مستوى الإنجاز للاعبين أو ما يسمى بالهضبة والتي يصل إليها اللاعب بعد عمر تدريبي معين فيستقر الإنجاز لديه على مستوى معين بحيث لا يتأثر جسمه بشكل عام بالتمارين ليتطور فيبقى محافظاً على ذلك المستوى.

إن عملية استمرار التطور للقدرات ومستوى الإنجاز لا يعني تخطي الحدود لقدرة الجسم البشري وإنما الإستمرار لغاية الوصول لهذه الحدود لأن الوصول إليها ليس بالأمر

الهيئ أو السهل وإنما يحتاج إلى المثابرة والصبر من قبل اللاعب من جهة والبحث عن الأساليب والتمارين العلمية من قبل المدرب ، وهنا تكمن أهمية البحث في المحاولة لإيجاد هذه السبل للارتقاء بالرياضي إلى مستوى أفضل من المستوى الذي وصل إليه واستقر إنجازه نسبياً على ذلك المستوى.

### ٢-١ مشكلة البحث

تعد فعالية (١٥٠٠) متر من الأركاض المتوسطة وتساهم فيها نظمة الطاقة اللاأوكسجينية واللاأوكسجينية نظراً لطول مسافتها نسبياً ونتيجة لذلك ولأجل تطويرها يجب أن تكون هناك قدرات بدنية خاصة يتم التأكيد عليها في التدريب ، وترة الباحثة إن قدرات (تحمل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة ، والسرعة القصوى ، والمطاولة) هي أفضل القدرات التي تساهم في تطوير إنجازها ، لذلك وضعت منهاج تدريبي مقترح لتطوير تلك القدرات وكذلك إنجاز فعالية ركض (١٥٠٠) متر للاعبين الشباب.

### ٣-١ اهداف البحث

١. وضع منهاج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية (تحمل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة ، والسرعة القصوى ، والمطاولة) ومستوى إنجاز ركض (١٥٠٠) متر.
٢. التعرف على تأثير المنهاج التدريبي المقترح في تطوير (تحمل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة ، والسرعة القصوى ، والمطاولة) ومستوى إنجاز ركض (١٥٠٠) متر.

### ٤-١ فروض البحث

١. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث ولصالح البعديّة.
٢. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي في فعالية ركض (١٥٠٠) متر لعينة البحث.

## ١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني العراقي للشباب بألعاب القوى -  
فعالية ركض (١٥٠٠) متر.  
١-٥-٢ المجال المكاني: الساحة الخارجية لكلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.  
١-٥-٣ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٢/١/٢١ ولغاية ٢٠١٢/٣/١٧.

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-١-٢ المتطلبات البدنية لركض (١٥٠٠) متر

ان المتطلبات البدنية الخاصة لركض (١٥٠٠) متر تحدد مع طول وشدة أداء هذه الفعالية ، وبما أنه تؤدي بالسرعة الأقل من القصوى<sup>(١)</sup> لذا تعد صفات التحمل بنوعيه الهوائي واللاهوائي والسرعة وتحمل السرعة والقوة بنوعيهما تحمل القوة والمميزة بالسرعة من أهم الصفات والتي أشار إليها أثير صبري عن كل من (يوناث ، هاك ، كرمبل) بأن الصفات البدنية لراكض المسافات المتوسطة هي التحمل والسرعة والقوة ، جميع هذه الصفات مهمة ويشترط تطويرها لرفع مستوى الإنجاز<sup>(٢)</sup>.  
فالتحمل بنوعيه تتم الحاجة إليهما في ركض المسافات المتوسطة بصفة خاصة والطويلة بصفة عامة لغرض تنمية تحمل السرعة<sup>(٣)</sup>.

- ١ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، أسس التدريب الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ، ص ١٠٨.  
٢ - أثير صبري ، تأثير تطوير مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ ، ص ٤٥.  
٣ - أحمد محمود الخادم ، التطبيقات العملية للتدريب اللاهوائي والهوائي ونظم إنتاج الطاقة ، (القاهرة ، نشرة مركز التنمية الإقليمي ، العدد ٢٦ ، ١٩٩٩) ، ص ٢١.

وكذلك يذكر كل من (كاردرنر وبوردي) إن التقدم المنطقي للتدريب هو في بناء التحمل الأوكسجيني خلال البداية المبكرة في البرنامج التدريبي والتحمل اللاوكسجيني والقوة خلال الدور المتأخر للبرنامج ، وإن تحسين التحمل الأوكسجيني يمكن الراكض أن ينجز تدريب أكثر شدة وسرعة وأكثر قساوة في الجزء المتأخر من البرنامج وأيضاً تكون إصابة الساقين فيها قليلة لأنها تعمل على تقوية الأوتار والأربطة والعضلات ، إذ أن تطوير القوة للراكض هو لتنشيط العضلة بحيث تجعل الراكض قادر بشكل أكثر في تحقيق إنجاز مؤثر بركض تحمل سريع وشديد مع تكرار عالي<sup>(١)</sup>.

وتعد الصفات البدنية المركبة مهمة جداً في تطوير ركض (١٥٠٠) متر لما تحتاجه هذه الفعالية من ترابط صفات بدنية مع بعضها لتطوير نواحي خاصة عند أدائها ، فالتحمل الخاص يعد واحد من أهم الصفات فهو يعني الأداء الذي يتصف بالسرعة والقوة ، فضلاً عن التحمل ، فنتيجة ارتباط هذه الصفات مع بعضها تعد صفة بدنية مركبة تحتاجها متطلبات المنافسة أو التدريب من أجل الاستمرار بالأداء الحركي بأقصى جهد عضلي ممكن طوال مدة استغراق ذلك النشاط فهو يعني "قدرة الفرد لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وفعاليتها وتحت ظروف المنافسة"<sup>(٢)</sup>.

1 - James B. Gardaner and Gerry Burdy, Computerized-Running Training Programs,

Tafnews press, California, USA, 1981, P. 83.

2 - عصام عبد الخالق ، علم التدريب الرياضي ، (القاهرة ، مطبعة دار المعارف ، ١٩٩٩) ، ص ١٥١ .

## ٢-١-٢ المتطلبات البدنية لركض (١٥٠٠) متر

تعد فعالية (٥٠٠) متر من الفعاليات التي تتميز بصعوبة الأداء الحركي وإتقان فنه والتوافق العصبي العضلي ، إذ تتطلب ضرورة المحافظة على خطوات الركض السريع والمناورة بالتحكم بهذه الخطوات وفقاً للمرحلة والمسافة التي يقطعها المتسابق مع الاحتفاظ بالسرعة العالية قدر الإمكان ، إذ تعد هذه الفعالية من فعاليات السرعة شبه القصوية طويلة الأمد نسبياً ، وإن سباق (١٥٠٠) متر من المسابقات التي تؤدي السرعة فيها دوراً فعالاً ، فضلاً عن إنها تعد من الحركات ذات الإيقاع المتكرر والتي تتطلب الأداء الحركي السريع والمناسب ، وهذه النواحي كلها تتطلب من المدربين أن يراعوا النواحي والشروط (البدنية والفنية) التي يجب أن تتم بها هذه الحركات وبالسرعة المطلوبة والمناسبة لتحقيق الهدف من الأداء وهو قطع مسافة السباق بأقل زمن ممكن.

وهناك مميزات خاصة تتطلبها هذه المسابقة يجب أن يتسم بها المتسابق ، سواء كانت قدرات بدنية أو فنية للسيطرة على فن الأداء الحركي والتي لها الدور في تقدم الإنجاز لهذه الفعالية<sup>(١)</sup>.

لذا لا بد من دراسة الناحية الحركية وما يصاحبها من متغيرات فنية عند أداء هذه الفعالية ، إذ تم تحليل ركض سباق (١٥٠٠) متر في نهائي الدورة الأولمبية ، وتم ملاحظة أن الركض لمتسابقات هذه الفعالية كان من أجل الفوز ، إذ استخدمت الفائزة الأولى إمكاناتها التكتيكية كلها لتعزيز قوتها طول مسافة السباق واستطاعت الاستمرار على سرعتها النهائية بفعالية كبيرة إذ ركضت مسافة ٤٠٠ متر الأخيرة بمعدل سرعة (٧.٤٦ م/ثا) أي بزمن (٥٦.٧ ثا) ، وركضت جميع المتسابقات حتى المتر (٩٠٠) من مسافة السباق

١ - لؤي غانم الصمدي ، البيوميكانيك والرياضة ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ، ص٤٧ .

بسرعة غير عادية تراوحت بين (٥.٩٥ - ٥.٥٩ م/ثا) ثم الزيادة المضطردة في معدل السرعة حتى وصلت إلى (٧.٩ م/ثا)١.

### الباب الثالث

#### ٣- منهج وإجراءات البحث الميدانية

##### ١-٣ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التدريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته وطبيعته مشكلة البحث إضافة إلى محدودية عدد أفراد عينة البحث.

##### ٢-٣ عينة البحث

تمثلت العينة بلاعبين المنتخب الوطني العراقي للشباب بألعاب القوى - فعالية ركض (١٥٠٠) متر بأعمار (١٨ - ٢٠) سنة ، وعددهم (١٣) ثلاثة عشر لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية استثنى منهم في التجربة النهائية (٥) خمسة لاعبين ، وذلك لإخضاعهم للتجربتين الاستطلاعتين الأولى والثانية ، وقد تم اختيار اللاعبين الخمسة من ضمن العينة الرئيسية بالطريقة العشوائية - أسلوب القرعة.

##### ٣-٣ تجانس عينة البحث

لغرض التأكد من إن عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً في بعض المتغيرات المتعلقة بموضوع البحث (الطول ، والوزن ، العمر التدريبي) ، إذ أن التجانس في متغير الجنس محقق لان أفراد العينة كلهم من الذكور. لذا قامت الباحثة بإجراء اختبار (معامل

1 - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، تطوير المطاولة (ترجمة) ، (بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٧٩) ، ص ٢٢٧ - ٢٢٨.



الالتواء). وقد عالجت الباحثة تلك المتغيرات بوساطة طريقة معامل الالتواء وحصل على القيم الآتية لأفراد عينة البحث. لاحظ الجدول رقم (١).

### الجدول رقم (١)

يوضح تجانس العينة في متغيرات العمر، الطول، والوزن

العمر التدريبي - شهر	الوزن - كغم	الطول - سم	المعاملات الإحصائية
١٥.٨٧٥	٦٤.٥٠٠	١٦٤.١٢٥	الوسط الحسابي
١٦.٠٠٠	٦٤.٠٠٠	١٦٤.٠٠٠	الوسيط
٠.٨٣٤	٤.٢٠٨	٢.٩٤٨	الانحراف المعياري
٠.٢٧٧	٠.٣٩١	٠.٩٠٧	الالتواء

يلاحظ من الجدول (١) إن قيم معامل الالتواء قد اقتربت من الدرجة (صفر) ولم تتجاوز الدرجة (+٣) أو (-٣) وهذا يعني إن عينة البحث كانت ضمن التوزيع الطبيعي في متغيرات (الطول، والوزن، والعمر التدريبي) مما يعكس تجانس العينة في تلك المتغيرات.

### ٤-٣ مستلزمات وأجهزة وأدوات البحث

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة الآتية في جمع البيانات الخاصة بالبحث:

- ١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ٢- الاستمارة الخاصة بتحديد القدرات البدنية لفعالية ركض (١٥٠٠) متر في رياضة ألعاب القوى.
- ٣- استمارات تسجيل البيانات.
- ٤- المقابلات الشخصية.
- ٥- ساعة توقيت رياضية.
- ٦- ميزان كوري المنشأ.
- ٧- شريط قياس متري.

## ٨- حاسوب نوع HP يعمل بنظام Windows 7.

### ٥-٣ إجراءات البحث

#### ١-٥-٣ تحديد الصفات البدنية للبحث

عن طريق خبرة الباحثة ك لاعبة ومدربة ومدرسة لفعالية ركض (١٥٠٠) متر ، وبعد مراجعة المراجع والمصادر ، قامت بتحديد مجموعة قدرات بدنية ونظمتها في استمارة وعرضتها على الخبراء(\*) لتحديد الصفات القدرات الخاصة بالفعالية ، وقد شملت الاستمارة على القدرات التالية: (السرعة القصوى ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة الخاصة ، القوة المميزة بالسرعة ، المطاولة) ، ومن ترتيب القدرات تصاعدياً وحسب النسبة المئوية لتأثيرات الخبراء ، اختارت الباحثة القدرات الأربعة الاولى وهي: (السرعة القصوى ، تحمل السرعة الخاصة ، القوة المميزة بالسرعة ، المطاولة)

#### ٢-٥-٣ الاختبارات المستخدمة

قامت الباحثة بمراجعة المراجع والمصادر الخاصة بالاختبار والقياس إضافة للخبرة التي تمتلكها فصممت اختباراً لكل قدرة بدنية اختيرت للبحث ، وبما يتناسب مع فعالية (١٥٠٠) متر ، وهي:

\* - الخبراء:

- |                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
| ١- د. ساطع إسماعيل    | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. |
| ٢- د. محمد عبد الحسن  | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. |
| ٣- د. قاسم محمد       | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. |
| ٤- د. صريح عبد الكريم | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. |
| ٥- حسين علي العلي     | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. |
| ٦- د. عبد العزيز نايف | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. |
| ٧- د. محمد حقي        | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. |
| ٨- د. حميد عبد النبي  | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. |

١-٢-٥-٣ اختبار ركض (١٢٠٠) متر

- اسم الاختبار: ركض ١٢٠٠ متر.
- الهدف من الاختبار: قياس المطاولة.
- طريقة الاداء: من وضع الوقوف ، وعند إشارة الميقاتي ، ينطلق اللاعب ركضاً وبدون توقف حتى يقطع مسافة الاختبار كاملة.
- التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقه اللاعب منذ لحظة الانطلاق حتى عبره خط النهاية لمسافة الاختبار.

٢-٢-٥-٣ اختبار ركض (٦٠٠) متر

- اسم الاختبار: ركض ٦٠٠ متر.
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- طريقة الاداء: من الوضع الأرضي ، وعند إشارة الميقاتي ، ينطلق اللاعب ركضاً وبأقصى سرعة ، وبدون توقف حتى يقطع مسافة الاختبار كاملة.
- التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقه اللاعب منذ لحظة الانطلاق حتى عبره خط النهاية لمسافة الاختبار.

٣-٢-٥-٣ اختبار ركض بالقفز (١٥) ثانية من الوقوف

- اسم الاختبار: ركض بالقفز (١٥) ثانية.
- الهدف من الاختبار: القوة المميزة بالسرعة.
- طريقة الاداء: يقف اللاعب عن خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بالحجل على إحدى رجليه ويهبط على الرجل الأخرى ثم يعاود الحجل بواسطة الرجل التي هبط عليها ويستمر هكذا حتى نهاية الوقت.
- التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها اللاعب خلال زمن (١٥) ثانية.

### ٣-٥-٢-٤ اختبار ركض (٥٠) متر من الوضع الطائر.

- اسم الاختبار: ركض ٥٠ متر.
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة القصوى
- طريقة الاداء: من الوضع الطائر ، وعند إشارة الميقاتي ، ينطلق اللاعب ركضاً وبأقصى سرعة ممكنة ، وبدون توقف حتى يقطع مسافة الاختبار كاملة.
- التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقه اللاعب منذ لحظة الانطلاق حتى عبره خط النهاية لمسافة الاختبار.

### ٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية

#### ٣-٥-٣-١ التجربة الاستطلاعية الأولى

- قامت الباحثة في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٢/١/١٠ بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على (٥) خمسة لاعبين اختيروا بالطريقة العشوائية - أسلوب القرعة من مجموعة العينة ، وبمساعدة فريق العمل المساعد(\*) ، حيث نفذت الاختبارات التي صممتها لكل قدرة بدنية وكان الغرض من هذه التجربة:
١. الوقوف على مكامن القوة والضعف في أداء الاختبارات.
  ٢. تهيئة فريق العمل المساعد لإجراء الاختبارات المطلوبة في البحث.
  ٣. إيجاد عامل الصدق ، والثبات ، والموضوعية للاختبارات المصممة من قبل الباحثة.
  ٤. التعرف على درجة صعوبة تنفيذ العينة للاختبارات.

\* - فريق العمل المساعد:

- ١- محسن حذام مدرب المنتخب العراقي لألعاب القوى.
- ٢- قصي قاسم مدرب المنتخب العراقي لألعاب القوى للمسافات الطويلة - نساء.
- ٣- محمد جاسم عثمان مدرب المنتخب العراقي لألعاب القوى للرمي.

٥. الوقوف على درجة تفهم أفراد العينة للاختبارات والقياسات المعتمدة في البحث ، والطريقة الصحيحة في أدائها.
٦. التعرف على الوقت المطلوب لأداء كل اختبار.
٧. الممارسة على طريقة تسجيل النتائج من الاختبارات.
٨. تعرف على درجة الإثارة والتشويق لعينة البحث في أثناء تنفيذ الاختبارات.

### ٢-٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية

قامت الباحثة في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٢/١/١٧ إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على نفس المجموعة في التجربة الاستطلاعية الأولى ، حيث أعيد تنفيذ نفس الاختبارات مع مراعاة مطابقة جميع الظروف في التجريبتين الأولى والثانية.

### ٤-٥-٣ الأسس العلمية للاختبارات

من أجل إيجاد الأسس العلمية للاختبارات المصممة (الصدق ، والثبات ، والموضوعية) ، وبالإستعانة بنتائج الاختبارات في التجريبتين الاستطلاعتين اللتان اجرينا بفارق زمني قدره (٧) سبعة أيام ، تم استخراج معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين باستخدام معامل الارتباط البسيط (Person) ، وظهرت قيم معامل الارتباط عالية جداً ، وهذا معناه: إن قياس الجهاز ذو درجة عالية من الثبات.

ولأجل التأكد من صدق الاختبارات (Validity) قامت الباحثة بإيجاد قيمة الصدق بجذر قيمة معامل الثبات حيث ظهرت النتيجة دالة على صدق الاختبارات المصممة. وللتأكد من موضوعية الاختبارات المصممة (Objectivity) ، استعانت الباحثة بالخبراء<sup>(\*)</sup> عند إجراء الاختبار على عينة التجريبتين الاستطلاعتين ، وبعد إجراء الاختبار

\* - الخبراء:

١- د. محمد عبد الحسن كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

٢- د. ساطع إسماعيل كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

قامت الباحثة بجمع النتائج من الخبراء ، وعاملتها إحصائياً بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الخبراء في التطبيق الأول والثاني ، وقد حصلت الباحثة على نتائج أعطت دلالة واضحة على موضوعية القياس للاختبارات ، إذ كان معامل الموضوعية عالي جداً و"إن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك ، وعدم الموافقة من المختبرين عند تطبيقه"<sup>(١)</sup>، ولذلك فقد تأكدت الباحثة من موضوعية القياس للاختبارات المصممة.

### ٣-٥-٥ الاختبار القبلي

قامت الباحثة في يوم الأحد المصادف ٢٠١٢/١/٢١ بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (٨) ثمانية لاعبين حيث كانت الاختبارات على جزئين اشتمل الجزء الأول اختبار فعالية ركض (١٥٠٠) متر تم إجراءه في فترة الصباح حيث حرصت الباحثة على التقيد بالشروط والتعليمات التي تقام بها المنافسات في هذه الفعالية والمقرة من قبل القانون الدولي للفعالية ، أما الجزء الثاني من الاختبارات فقد أجري في فترة ما بعد الظهر وشمل اختبارات القدرات البدنية ، وتم تسجيل جميع النتائج في استمارات خاصة وضعت لهذا الغرض.

٣- د. قاسم محمد كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

١- إبراهيم أحمد سلامة ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة ، مطبعة الجيزة ، ١٩٨٠ ، ص ٧٩ .

### ٦-٥-٣ المنهاج التدريبي

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ، وفي يوم السبت المصادف ٢٠١٢/١/٢١ ، قامت الباحثة بإخضاع أفراد العينة لتدريبات للمنهاج التدريبي المقترح من قبلها ، حيث قام مدرب المنتخب الوطني بإيقاف العمل بالمنهاج الخاص به واعتمد المنهج المقترح من قبل الباحثة ، وقد استمر المنهاج ثمانية أسابيع راعت به الباحثة تنوع التمارين والتدرج بالشدة والحجم وفترات الراحة ، وقد راعت الباحثة عند وضع هذه التمرينات ما يلي:

١. ابتدأت الباحثة تمرينات المنهاج التدريبي بشدة حمل مقدارها (٧٠%) ، ولكل قدرة حسب خصوصيتها وانتهت بشدة حمل (١٠٠%) ، مراعية بذلك التدرج بمستوى شدة الحمل.

٢. الاعتماد على المصادر والمراجع العلمية في تحديد عدد التكرارات لكل مجموعة (سيت) وعدد المجماميع للتمرين الواحد.

٣. مراعاة الفروق الفردية لأفراد العينة عند تحديد التكرارات وعدد المجماميع.

### ٧-٥-٣ الاختبارات البعدية

قامت الباحثة في يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٢/٣/١٧ وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (٨) ثمانية لاعبين حيث كانت الاختبارات على جزئين اشتمل الجزء الأول اختبار فعالية ركض (١٥٠٠) متر تم إجراءه في فترة الصباح ، أما الجزء الثاني من الاختبارات فقد أجري في فترة ما بعد الظهر وشمل اختبارات القدرات البدنية ، وبذلك فقد راعت الباحثة إجراء الاختبارات بنفس الظروف والفترات التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

## ٦-٢ الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة برنامج (SPSS 12) الإحصائي الذي يعمل في بيئة (Windows) ، والذي استطاعت عن طريقه الحصول على نتائج الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، والاختبار التائي ، ومعنوية الفروق ، ومعاملات الارتباط (Person) ، واستخدمت الباحثة أيضاً برنامج (Microsoft Excel) الإحصائي الذي هو أحد برامج (Microsoft Office) ، والذي يعمل في بيئة (Windows) لاستخراج نتائج العمل الإحصائي ، وترتيبها بالشكل النهائي.

الباب الرابع

## ٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

## ٤-١ عرض وتحليل ومناقشة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة

المعنوية لنتائج اختبارات البحث

جدول رقم (٢)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحتسبة وقيمة المعنوية لنتائج اختبارات البحث

المعنوية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العضلات
		ع	س	ع	س	
٠.00	6.973	٠.067	1.39	٠.٠٦٤	١.٤٦	تحمل السرعة
٠.00	5.970	٠.٠٧١	٣.٣٩	٠.٠٦٥	3.43	المطاوله
٠.00	7.353	٦.٣٧٢	٧٥.٨٩	٤.٤٤٤	٦٩.٦٧	القوة المميزة بالسرعة
٠.00	6.885	٠.٣٠٧	٦.٥٤	٠.١٧٣	٧.١٥٣	السرعة القصوى
٠.00	15.944	٠.٠٧٤	٤.٤١	٠.١٥١	٥.١٨	فعالية الركض ١٥٠٠ متر

تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨)

من خلال الجدول رقم (٢) نلاحظ ان نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار صفة تحمل السرعة القبلي ظهرت على التوالي (1.46) و (٠.064) ، أما



بالنسبة للاختبار البعدي فظهرت (1.39) و (0.067) ، وظهرت قيمة (ت) المحسوبة وقيمة المعنوية على التوالي (6.973) و (0.000) ، أما بالنسبة لاختبار صفة المطاولة فظهرت للاختبار القبلي على التوالي (3.43) و (0.0065) وللاختبار البعدي (3.39) و (0.0071) ، وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة المعنوية على التوالي (5.970) و (0.000) ، أما بالنسبة لاختبار صفة القوة المميزة بالسرعة فظهرت للاختبار القبلي على التوالي (6.372) و (75.89) ، أما قيمة (ت) المحسوبة وقيمة المعنوية فظهرت على التوالي (7.353) و (0.000) ، وللاختبار السرعة القصوى فكانت للاختبار القبلي على التوالي (7.153) و (0.173) وللاختبار البعدي (6.54) و (0.307) ، وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة المعنوية على التوالي (6.885) و (0.000) ، وظهر الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي لاختبار فعالية الركض (1500) متر القبلي (5.18) و (0.151) وللبعدي (4.41) و (0.074) ، وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة المعنوية على التوالي (15.944) و (0.000) ، وجميع هذه القيم كانت تحت مستوى دلالة (0.005) ودرجة حرية (٨).

من خلال ملاحظة قيم المعنوية لجميع نتائج اختبارات الصفات قيد البحث وهي (تحمل السرعة ، المطاولة ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى) حيث بلغت (0.000) وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.005) وهذا يدل على ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة ونتائج الاختبارات القبليّة لهذه الصفات ومن خلال مراجعة الأوساط الحسابية للاختبارين نجد إن الفروق ظهرت بالاتجاه الإيجابي وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى فعالية وجدوى المنهج التدريبي الذي وضعته الباحثة لتطوير هذه الصفات ، حيث إن تطبيق هذا المنهج تم بشكل دقيق جداً من حيث التصرف

بالشدة والحجم وفترات الراحة ، لذلك كان فعالاً في تطوير هذه الصفات إلى مستوى أفضل مما كانت عليه.

وبالعودة إلى قيمة المعنوية لنتائج الاختبار المهاري لفعالية ركض (١٥٠٠) متر والبالغة (٠.٠٠٠) فهو دليل على وجود فروق معنوية بين نتائج هذا الاختبار القبلي والبعدي وبالعودة أيضاً لقيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي والاختبار البعدي فسيظهر لنا إن الفروق كانت إيجابية ، وتعزو الباحثة هذا التطور إلى إن تطور الصفات البدنية من خلال المنهاج التدريبي قد عاد بالنتيجة الإيجابية على تطوير إنجاز الركضة لأن هذه الصفات هي من أهم الصفات التي يجب أن يمتلكها راكض (١٥٠٠) متر والتي ترتبط بشكل طردي مع إنجاز الركضة فتطورها يؤثر إيجاباً بمستوى إنجاز الركضة وهبوط مستواها يؤثر سلباً على مستوى إنجازها.

### الباب الخامس

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

استناداً لنتائج البحث ومناقشتها استنتجت الباحثة:

١- تطور الصفات البدنية (تحمل السرعة ، المطاولة ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى).

٢- ان تطور الصفات البدنية (تحمل السرعة ، المطاولة ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى) تأثير إيجابي على مستوى إنجاز فعالية ركض (١٥٠٠) متر.

## ٢-٥ التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي خرجت بها الباحثة فأنها توصي بما يأتي:

- ١- الاهتمام بجانب تطوير الصفات البدنية الخاصة من خلال التركيز الدقيق على طرق تطويرها من خلال المناهج التدريبية.
- ٢- محاولة إيجاد طرق تدريب فعالة لكسر حالة ثبوت إنجاز الراكضين (حالة الهضبة) لما لهذه الحالة من تأثير سلبي على مستوى اللاعب الفني والنفسي بنفس الوقت.
- ٣- إجراء مزيد من الأبحاث والدراسات لاكتشاف تأثير بقية الصفات البدنية والحركية على مستوى إنجاز فعالية ركض (١٥٠٠) متر.

## المصادر العربية والاجنبية

- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، أسس التدريب الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ، ص ١٠٨ .
- أثير صبري ، تأثير تطوير مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ ، ص ٤٥ .
- أحمد محمود الخادم ، التطبيقات العملية للتدريب اللاهوائي والهوائي ونظم إنتاج الطاقة ، (القاهرة ، نشرة مركز التنمية الإقليمي ، العدد ٢٦ ، ١٩٩٩) ، ص ٢١ .
- عصام عبد الخالق ، علم التدريب الرياضي ، (القاهرة ، مطبعة دار المعارف ، ١٩٩٩) ، ص ١٥١ .
- لؤي غانم الصميدعي ، البيوميكانيك والرياضة ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ، ص ٤٧ .

- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، تطوير المطاولة (ترجمة) ، (بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٧٩) ، ص ٢٢٧ - ٢٢٨ .
- إبراهيم أحمد سلامة ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة ، مطبعة الجيزة ، ١٩٨٠ ، ص ٧٩ .
- محفوظ جودة ، التحليل الإحصائي الأساسي باستخدام SPSS ، (القاهرة ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٨) ، ص ١٩٠ .
- James B. Gardaner and Gerry Burdy, Computerized-Running Training Programs, Tafnews press, California, USA, 1981, P. 83.

### نموذج للمنهاج التدريبي المقترح: الاسبوع السادس

اليوم والتاريخ	التفاصيل	معدل الزمن للأداء	الشدة %	فترات الراحة
السبت ٢٠١٢/٣/١٠	- ركض ٣٠٠ م × ٤ - ركض ١٢٠٠ م × ١	٤٥ - ٤٦ ثانية لكل تكرار ٩٠ ثانية للدورة الواحدة	٩٠ %	٣ دقيقة بعد كل تكرار
الأحد ٢٠١٢/٣/١١	ركض ٦٠٠ م × ٥	٩٠ - ٩٥ لكل تكرار	٩٥ %	٣ دقيقة بعد كل تكرار
الاثنين ٢٠١٢/٣/١٢	قفز بأقصى قوة وسرعة والعودة سيراً: - ٣٠ م × ٤ - ٥٠ م × ٢ - ٨٠ م × ١		١٠٠ %	١ دقيقة تتضمن زمن العودة سيراً
الثلاثاء ٢٠١٢/٣/١٣	تمارين جنمناستك أو فارتلك	٣٠ دقيقة	٧٥ %	تبعاً لنوع التمارين وتكراراتها
الأربعاء ٢٠١٢/٣/١٤	ركض ١٥٠ م × ٤	٢٢ - ٢٣ ثانية لكل تكرار	٩٠ %	٢.٩ - ٣ دقيقة بعد كل تكرار
الخميس ٢٠١٢/٣/١٥	- ركض ٤٠٠ م × ٦ - ركض ١٦٠٠ م × ١	٨٠ ثانية لكل تكرار ٩٠ ثانية للدورة الواحدة	٩٥ % ١٠٠ %	١ دقيقة لكل تكرار
الجمعة ٢٠١٢/٣/١٦	راحة تامة			