

تأثير استخدام تدريبات مقترحة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض ١٥٠٠ متر على لاعبين ناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة.

كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

م.م. جمال عبد الكريم
د. عامر فاخر شفاقي
م.م. وليد جليل

ملخص البحث

المقدمة للبحث وأهميته: تكمن أهمية البحث في وضع أسس عملية صحيحة عند اختيار تدريبات مقترحة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض ١٥٠٠ متر. أما مشكلة البحث هي فاعلية ١٥٠٠ متر للناشئين وقلة الأهتمام بتدريب واستخدام أساليب لتطوير تحمل السرعة الخاصة وهذا مما دفع الباحثين لمعالجة الحالة والتقصي عن واستخدام وسيلة بديلة عند تدريب تحمل السرعة الخاصة لفاعلية ١٥٠٠ متر.

أما هدفا البحث:

- وضع تدريبات مقترحة لتطوير تحمل السرعة الخاصة أنجاز ركض ١٥٠٠ متر لدى أفراد عينة البحث.
- معرفة تأثير هذه التدريبات في تطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض ١٥٠٠ متر لدى أفراد عينة البحث.

أفراد فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الأختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات البحث لدى أفراد عينة البحث.

أما مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة من لاعبين ناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة.
- المجال الزماني: من يوم السبت ١٤/٤/٢٠٠٧ إلى غاية الأثنين ٢٥/٦/٢٠٠٧.
- المجال المكاني: بغداد ملعب الكشافة وملعب الشعب الدولي.

تناول الباحثون الدراسات النظرية وشمّلت على مصطلح التحمل ومفهوم التحمل وأهميته وأنواعه وفاعلية ركض ١٥٠٠ متر.

أما منهج البحث أستخدم الباحثون المنهج التجريبي وكانت عينة البحث من فئة الناشئين وعددهم (ثمانية) رياضيين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ووزعوا عشوائياً.

أما خطوات إجراء البحث فكانت ما يلي التجربة الاستطلاعية والتجربة الميدانية التي أشتملت الأختبارات القبلية والمنهج التدريسي وكان مدة تطبيقية الفترة (٢٠٠٧/٤/٢ – ٢٠٠٧/٦/٢٠) وإلى المجموعة التجريبية. وبواقع (ثلاث) وحدات في الأسبوع وتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بعد ذلك العمل على الأختبارات البعدية بنفس ظروف الأختبارات القبلية فضلاً عن إجراء الوسائل الاحصائية.

ومن أجل معرفة نتائج الأختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الاحصائية تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها. ولجميع متغيرات الدراسة.

ومن خلال ذلك توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:-

- أدت أساليب العمل بأستخدام التدريبات المقترحة إلى تطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض مسافة ١٥٠٠ متر لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- أن تقسيم مسافة ١٥٠٠ متر إلى مسافات مختلفة ساعده على تطوير تحمل السرعة وأنجاز ركض ١٥٠٠ متر لدى أفراد المجموعة التجريبية.

أما التوصيات: فقد يوصي الباحثون ما يلي:

- أستخدم التدريبات المقترحة، هما الأنسب في تطوير التحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض مسافة ١٥٠٠ متر.
- أعتماد الأسلوب لتقسيم مسافة ١٥٠٠ متر والطريقة التدريسية، كونه ذات علاقة مباشرة عند تدريب تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ١٥٠٠ متر.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تحتل ألعاب القوى مكانة مهمة في جدول الأوسمة في البطولات القارية والأولمبية ، حيث يبلغ رصيدها أعلى عن تقنية الفعاليات الرياضية الأخرى. وأن اهتمام العلماء المختصين في مجال التدريب والفلسفة الرياضية ودراسة التكيفات التي تحدث للأعضاء

الحيوية للرياضيين، لأجهزة الجسم تأتي نتيجة الانتظام لعملية التدريب الرياضي. فضلاً عن الطرق والأساليب التدريسية المساعدة لتحقيق الأنجاز. ويعد تحمل السرعة الخاصة في الصفات البدنية المهمة التي تساعد على الأنجاز وبالأخص الفعاليات المتوسطة ومنها (١٥٠٠ متر) لذا تكمن أهمية البحث في وضع أسس عملية صحيحة عند اختيار تدريبات مقترحة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض ١٥٠٠ متر. وبذلك يسهم هذا البحث أسهاماً جاداً في تخطي كثير من العضلات الميدانية نتيجة تدني الأرقام في هذه الفعالية بشكل خاص.

٢-١ مشكلة البحث:-

أن التطور العلمي الكبير الذي شهدته مختلف الألعاب الرياضية وخاصة فعاليات ألعاب القوى يعود إلى استفادة العاملين في المجال الرياضي ومن خلال أتباع الأسلوب العلمي الصحيح والوسائل التدريبية المساعدة الحديثة، من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة والوصول إليها، أن المشكلة الأساسية هي فعالية أرقام قياسية ، مقارنةً بالدول الأخرى، ومن خلال خبرة الباحثين كونهم رياضيين سابقاً وعاملين في مجال التدريب وبالوقت نفسه متابعين لفعاليات الساحة والميدان والبحث في كل مجالات الأساليب والوسائل التدريبية. فوجد قلة الأهتمام بتدريب واستخدام أساليب لتطوير عمل السرعة الخاصة لفعالية ١٥٠٠ م. هذا مما دفع الباحثين لمعالجة الحالة والتقصي عن استخدام وسيلة بديلة عند تدريب تحمل السرعة الخاصة لفعالية ١٥٠٠ م. ومن هنا تكمن مشكلة البحث.

٣-١ هدفا البحث:-

١. وضع تدريبات مقترحة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض ١٥٠٠ م لدى أفراد عينة البحث.
٢. معرفة تأثير هذه التدريبات في تطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض ١٥٠٠ م لدى أفراد عينة البحث.

٤-١ فرض البحث:-

١. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث لدى أفراد عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث:-

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبين ناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: من يوم السبت ١٤/٤/٢٠٠٧ وإلى غاية الإثنين ٢٥/٦/٢٠٠٧

٣-٥-١ المجال المكاني: بغداد ملعب الكشافة وملعب الشعب الدولي.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والسابقة:-

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ مصطلح التحمل:

يختلف الباحثون والكتاب العرب في التعبير عن مصطلح مقدرة الفرد على الأستمرار بالعمل لأطول زمن. فبعضهم يستخدمه ويعرفه ويترجمه بكلمة التحمل أو الجلد والبعض الآخر بكلمة المطاولة ومن خلال أطلاعنا على المراجع العربية والأجنبية وجدنا المصطلحات نفسها بالرغم من أختلافها اللغوي لكنها لا تختلف في المعنى فهي جميعها تتفق ومعناها وهو الأستمرار بالعمل لأطول زمن وما دمنا نحن في العراق نستخدمه بمصطلح التحمل عليه ونستخدمه في بحثنا هذا بكلمة التحمل. كما يتفق الباحثون مع الآراء التي سبق ذكرها.

٢-١-٢ مفهوم التحمل وأهميته:

يعد التحمل عنصراً مهماً لنشاط الإنسان فهو ضروري للقيام بالواجبات الحياتية كما أنه ضروري لكل الرياضيين ليس فقط للمشاركة في السباقات ولكن أيضاً لتحقيق حجم التدريب لأنه واحد، من أهم مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة والذي يتأسس عليه مصدر مختلف أنشطة أعمال الانسان الأمر الذي أدى ببعض الباحثين أعتبره (مظهر من مظاهر الشخصية)^(١) وعليه تكون أهمية التحمل للرياضيين بأعتبره تعبير عن قدراتهم للعمل لفترة طويلة ودون هبوط مستوى الأداء الوظيفي البدني ولهذا (فالجانب الفسيولوجي ينظر لها بانها التكتيف العضوي للاداء والحركة في اعلى صورته له)^(٢) وبهذا يعني التحمل (كفاية الوظائف الحيوية المختلفة للجسم وهو يستخدم العمل العضلي أو الذهبي وكذلك لتحديد مدى قدرة الجسم على مقاومة التعب)^(٣) لذا يعد التحمل صفة عامة لأجهزة الجسم العضوية والتي تظهر في العمل والنشاط الرياضي.

٢-١-٣ أنواع التحمل:-

(١) قاسم حسين المندلوي واحمد سعيد ، التدريب الرياضي بني النظرية والتطبيق، بغداد ١٩٧٨ ، ص٦٣.
 (٢) قاسم حسن ومنصور جميل ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص١٤٥.
 (٣) محمد يوسف الشيخ وياسين صادق ، فيسولوجية الرياضة والتدريب: الأسكندرية ، نبع الفكر ، ١٩٦٩ ، ص ٢٠٤.

ظهرت عدة تقسيمات ، للتحمل فهو يقسم على مدة عمله وشدته ومتطلبات تأمين الأوكسجين لانتاج طاقة هذا العمل والأستمرار به للفترة المحددة المطلوبة ومن هذا فقد توافق كل من (٤) (٥) ويرى الباحثون أن تقسيم التحمل إلى عام وخاص هو أكثر التقسيمات قبولاً من الناحية العملية والتطبيقية.

١-٢-١-٣ التحمل العام:

تقوم بمسؤولية التحمل ثلاثة أجهزة وهي (التنفس والدوران والعضلي) حيث يكون الأستهلاك العضوي للأوكسجين هو مؤثر كفاءة هذه الأجهزة ولذا نرى أن التحمل العام يحتاج إلى النظام الهوائي لتأمين طاقته المطلوبة للأستمرار بالعمل.

١-٢-٢ التحمل الخاص

يعني قدرة الأستمرار بالعمل الخاص لجميع أجهزة وتنظيم الجسم الرياضي بمستوى أمكانيته الفسلجية والنفسية في نوع من الرياضة، ويرتبط ذلك بإمكانية الأقتصاد في التكنيك والتكنيك. كما يعتمد التحمل الخاص على التحمل العام في أعده لانه (يستخدم لجميع الأنشطة غير ان التغيرات الفسيولوجية والبايو كيميائية والنفسية في كل نوع من أنواع النشاط البدني يختلف باختلاف طبيعته ونوعه^١) ومن كل ما تقدم حظي التحمل الخاص بأحدى الصفات البدنية الأساسية للأنجاز الرياضي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي. فقد قسم البعض إلى تحمل السرعة وتحمل القوة (٧) وقسم آخر إلى تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء وتحمل العمل العضلي الثابت (٨) ومن خلال ذلك لقد اخترنا تحمل السرعة الخاص أحد تقنيات التحمل الخاص في بحثنا هذا. وقد حدد تخصصه نسبة إلى الفعالية وبانها لجميع فعاليات الراكض تعني تحمل السرعة الخاصة وعليه يعرفها الباحثون بأنهم. (مقدرة العدا بالحفاظ على معدل سرعة مطلوبه نسبة لطول مسافة الراكض) ومن هذا يرى الباحثون أفضلية أستخدام مصطلح تحمل السرعة الخاصة لجميع فعاليات الراكض بدلاً من مصطلح التحمل الخاص. ويؤكد على ضرورة أعتبار مصطلح التحمل الخاص أينما وجد في هذا البحث بانه تحمل السرعة الخاصة.

١-٢-٤ راکض ١٥٠٠ متر:

(٤) Tudor o . bomp , Theory and methodology of traning second print kendall , Hunt publishing compang , dubuqua , Iowa – p – 248.

(٥) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط٦ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ، ص١٧٣.

(٦) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط٢ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٦٩ ، ص١٩٥.

(٧) ريان خريبط مجيد ، التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص٢٤٠.

(٨) عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ط٣ – الجامعة الأسكندرية ، دار الكتب ، ١٩٧٨ ، ص٢٢٦.

أن التوصل إلى تحقيق نتائج جيدة في المستقبل يركز على عدة عوامل منها الأختيار الأمثل والتخطيط الطويل والتخصص للرياضيين لفعاليتهم. أن (افضل سن مناسب للتخصص بالمسافات المتوسطة والطويلة من (١٤-١٦) سنة.(٩)

أن المتطلبات البدنية الخاصة لركض ١٥٠٠ متر تحدد مع طول وشدة أداء هذه الفعالية وبما انه (تؤدي السرعة الأقل من القصوى)(١٠). لذا تعد صفات التحمل بنوعية الهوائي واللاهوائي والسرعة وتحمل السرعة من الضروريات المهمة جداً في تطويرها فهي تساعد المتسابق في القدرة على مواصلة الركض بالسرعة العالية طول مسافة إداء المسابقة إذتظهر أهميتها لاسيما في المراحل الأخيرة من السباق عندما تزداد سرعة المتسابق لأنهاء السباق. وأن انظمة الطاقة لفعالية ركض ١٥٠٠ متر تقريباً تكون مساهمة أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية متساوية ، إذ تشير المصادر بان هذه النسبة تكون ٥٥% و ٤٠% لا هوائي (١١) وتؤكد بعض المصادر أن نسبة النظام الفوسفاتي هي ٢٠% سرعة لا هوائي والنظام اللبني هي ٥٥% تحمل السرعة لاكتيكي والنظام الأوكسجيني ٢٥% هو تحمل(١٢) في حين تجد المتطلبات التدريبية لركض ١٥٠٠ متر تبين كثير من المدربين وضع تصاميم تدريبية كلا بحسب فلسفته وما يراه مناسباً في تطوير ركض ١٥٠٠ متر اعتماداً على الخبرة والتجربة وأستناداً على أسس عملية تدريبية. ومن بين هذه المتطلبات (-) الركض المستمر والفارتك - والفترتي وتحمل السرعة والسرعة - وركض تكراري فضلاً عن تدريب تمطية وتمدد). (١٣)

الباب الثالث

٣- منهج البحث وأجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

تنوعت مناهج البحث العلمي إذ يتسنى للباحث أن ينتقي المنهج الذي يتناسب مع المشكلة وعليه أستخدم الباحثون المنهج التجريبي والذي يشمل (أقتضاء العلاقات السببية

(٩) قاسم حسن المندلوي (وأخرون)، الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٩٠ ، ص٢٩٠.

(١٠) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، أسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٧ ، ص١٠٨.

(١١) DCV watt Harry willson: Middle and long distance marathon and steeple. Chase king and jarrettltd . London . P8.

(١٢) أحمد محمود الخادم ، التطبيقات العملية للتدريب اللاهوائي والهوائي ونظ إنتاج الطاقة ، القاهرة ، نشرة ألعاب القوى العدد ٢٦ مركز التنمية الأقليمي ، ١٩٩٩ ، ص٢٤.

(١٣) Ralph E . Stephen and sam Bell. Track and field an administrative approach to the science of coaching . john weliy and sons . U.S.A 1978. P244 – 250.

بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التوقف على اثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات (١٤) وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والظابطة لغرض المقارنة ، إذ تكون هاتان المجموعتان (متكافئتين بجميع خواصهما من كافة النواحي عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية) (١٥).

٢-٣ عينة البحث:

أجرى الباحثون على عينة من اللاعبين من فئة الناشئين البالغ عددهم () رياضيين، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبيتين ووزعوا عشوائياً عن طريق القرعة ، إذ مثلت الأرقام الفردية المجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم التدرجات المقترحة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض ١٥٠٠ متر ، فعن طريق هذا النوع من الاختبار (يعطي الباحث فرصة متساوي لكل أفراد المجتمع بأن يكونوا ضمن العينة المختارة) (١٦)

٣-٣ التجانس والتكافؤ بين عينات البحث:

لكي يستطيع الباحثون أن يعرفوا الفرق بين المجموعات التجريبية إلى العامل التجريبي دون مؤثرات خارجية ، فإنه يجب (أن تكون المجموعتان التجريبيتان قيد الدراسة متكافئة تماماً في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية) (١٧) ومن أجل معرفة تجانس افراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر) أستخدم الباحثان معامل الألتواء الذي أظهر التجانس للعينة بحسب ما موضح في الجدول (١) وكان المعامل بين (٢ ٧٦٠ ٧٥٠ ٠) وهي القيم محصورة بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى تجانس عينة البحث :

جدول (١)

أختبارات التجانس بالطول والعمر والوزن وقيمة معامل الألتواء بين المجموعتين التجريبيتين

المتغيرات	الوسائل	وحدة القياس	الوسط	الأحرف	معامل
-----------	---------	-------------	-------	--------	-------

(١٤) زكي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ، أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العلمي: عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ، ص ٥١ ..

(١٥) عامر إبراهيم قنديلجي، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : عمان ، دار الباروزي العلمية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ١٧ .

(١٦) عامر إبراهيم قنديلجي ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٥

(١٧) نوقان عبيدات (وأخرون): البحث العلمي (مفهومه - ادوات - أسالي به): عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ ، ص ٢٥٢ .

الألتواء	المعياري	الحسابي		الأحصائية
٠ ٢٩	١ ٣٥	١٥٣	سم	الطول
٠ ٧٦	٣ ١١	٤٦ ٦٢	كغم	الوزن
٠ ٧٥	٠ ٧٥	١٥	سنة	العمر

من اجل إيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين للأختبارات القبلية فقد أستخدم الباحثون أختبار (T.Test) الذي اظهر عدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين أفراد المجموعتين للبحث في الأختبارات الاتية (أختبار تحمل السرعة إلى ١٠٠٠ متر أختبار الأنجاز ١٥٠٠ متر) والجدول (٢) يوضح نتائج أختبار (T.Test) بين المجموعتين ويوضح فيها عشوائية الفروق في الأختبارات المذكورة سلفاً مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين المجموعتين الأمر الذي يدل على تكافؤهما.

جدول (٢)

يبين الأختبارات والأوساط الحسابية والأحرفات المعيارية وقيمتي (+) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث في الأختبار القبلي (التكافؤ)

الأختبارات	الوسائل الأحصائية	المجموعة الأولى التجريبية		المجموعة الثانية الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±			
أختبار تحمل السرعة الخاص ١٠٠٠م	٥	١٩٤	٣	١٩٣	٣	٠ ٠٢	٢	غير معنوي
	٥	١٤	٣	١٣	٩			
أختبار الأنجاز ١٥٠٠ متر	١	٣١٣	٢	١٢	٣	٠ ٠٧		غير معنوي
	١	١٣	٥	١٢	١٤			

- قيمة (+) الجدولية (٤) (٢) عند دلالة (٠) (٠) وأمام درجة حرية (٦) ٣-٤-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث:
- ٣-٤-١ وسائل جميع المعلومات:
- أستعان الباحثون بالوسائل والادوات اللازمة سواء كانت (بيانات أم عينات أم أجهزة) (١) بحيث تهنئاً وترتيب وتنظيم لأستثمارها في العمل العيني (بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت) (١٩) .
- ١. المصادر العلمية.
- ٢. المصادر العربية والأجنبية.
- ٣. شبكة المعلومات.
- ٤. المقابلات الشخصية.
- ٥. فريق العمل المساعد.

٣-٤-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

١. جهاز (الميزان) لقياس الوزن والطول (ms).
٢. ملعب ساحة وميدان.
٣. ساعة توقيت عدد (٤).

٣-٥ خطوات إجراء البحث:

٣-٥-١ التجربة الأستطلاعية:

تعد التجربة الأستطلاعية (تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات إلى تقابله أثناء إجراء الأختبار لتقاديها) (٢٠) ولأجله أجرى الباحثون بمساعدة فريق العمل المساعد تجربتهم الأستطلاعية الأولى يوم السبت الموافق ١٤/٤/٢٠٠٧ الساعة العاشرة صباحاً على مجموعة من رياضي فعالية ١٥٠٠ متر بلغ عددهم (٢) من خارج عينة البحث ، أشتملت الاختبارات على تحمل الخاصة (١٠٠٠ متر وأنجاز ١٥٠٠ متر) على ملعب الكشافة والهدف التعرف على أمكانية إجراء الأختبارات البدنية.

٣-٥-٢ التجربة الميدانية:

(١٨) وجيه محبوب وآخرون : طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص٨٥ .

(١٩) محمد صبحي حسنين ، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية : ج١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي للنشر ، ١٩٩٥ ، ص٢١٣ .

(٢٠) قاسم حسن المندلوي (وآخرون): الأختبارات والقياس في التربية البدنية : الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص١٨٧ .

هي (تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثه أو المسببة)(٢١) فعند الأطلاع على معطيات المستخلصة من التجربة الأستطلاعية أجرى الباحثون التجارب الميدانية كما يأتي:

١-٢-٥-٣ الأختبارات القبلية:

تم اجراء الأختبارات القبلية على مجموعتين كلتيهما (التجريبية والضابطة) في أختبار تحمل السرعة الخاصة (١٠٠٠ و الانجاز ١٥٠٠ متر) الساعة العاشرة صباحاً بدأ في ويم الثلاثاء ٢٠٠٧/٤/١٧ ولغاية الخميس ٢٠٠٧/٤/١٩. وقد تم إجراء الأختبارات:

١. الثلاثاء ٢٠٠٧/٤/١٧ أختبار تحمل السرعة الخاصة ١٠٠٠ متر فضلاً عن أختبار قياس (الطول – الوزن – العمر).
٢. الخميس ٢٠٠٧/٤/١٩ أختبار الانجاز ١٥٠٠ متر.

٥-٣ المنهج التدريبي:

أعد الباحثون تدريبات مقترحة خاصة أثناء مدة تنفيذ البرنامج التدريبي ، معتمداً في ذلك على تجربتهم التدريبية الميدانية ومستعيناً بأراء الخبراء المختصين بمجال التدريب الرياضي وبالمصادر العلمية والعربية التدريبية ، الذي أضافه حصانة علمية كافية ليكون تطبيقه مناسباً على هكذا فئة عمرية. ولغرض معرفة تأثير هذه التدريبات في تطوير تحمل السرعة الخاصة وأنجاز ركض ١٥٠٠ متر.

- تم البدء في تطبيق المنهج في يوم السبت الموافق (٢٠٠٧/٤/٢) وأستمر لغاية الأربعاء الموافق (٢٠٠٧/٦/٢٠) وإلى المجموعة التجريبية.
 - طبق لمدة شهرين (أسابيع) (٣) وحدات في الأسبوع (٢٤) وحدة تدريبية.
 - الأيام التي حددت فيها أعطاء التجربة التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة الخاصة للمجموعة التجريبية هي (السبت – الأثنين - الأربعاء).
 - أستخدمه التدريبات الخاصة لفعالية ١٥٠٠ متر في فترة المنافسات إذ تم تقييم المسافة عدد من المتقيّمات وبدءاً من بداية الأسبوع الاول للمنهاج إلى نهاية المنهاج الأسبوع الأخير. كما موضح في جدول (٣)
- الجدول رقم (٣)
- يبين تقسيمات مسافة ١٥٠٠ متر خلال مدة تنفيذ المنهج التدريسي ولمدة (ثمانية أسابيع)

الأسابيع							
الأيام	الوحدة	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع

(٢١) فؤاد حطب ومحمد سيف الدين فهمي : معجم علم النفس والتدريب : ج ١ ، القاهرة ، مطابع الاميرة ، ١٩٨٤ ، ص٥٨.

التدريبية	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
السبت	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٤٠٠	٣٠٠	٧٠٠	٥٠٠	٦٠٠
الأثنين	٤٠٠	٤٠٠	٥٠٠	١١٠٠	١٢٠٠	٠٠	٥٠٠	٩٠٠
الأربعاء	٤٠٠	--	--	--	--	--	--	--
المجموع	١٥٠٠م	١٥٠٠م	١٥٠٠م	١٥٠٠م	١٥٠٠م	١٥٠٠م	١٥٠٠م	١٥٠٠م

- تستخدم هذه التقسيمات خلال الأسابيع التدريبية حيث كل تقسيم من هذه التقسيمات يكرر لمدة ثلاث وحدات تدريبية (خلال الأسبوع الواحد) وهكذا كل تقسيم إلى نهاية المنهاج التدريبي . لغرض التكيف.
- أستخدمه طريقة التدريب التكراري أم الشدة فكانت (٩٠ : ٩٥%) من قدرة الرياضي (أفراد العينة) وكان عدد التكرارات (مرة واحدة) لكل تقسيم خلال الوحدة التدريبية. أما فترة الراحة فكانت (٣-٤) دقيقة وتكون إيجابية.
- أستخدم التدرج والتموج بصعوبة أداء التدريبات المقترحة بما يتناسب مع مستوى الحمل التدريبي.

كما يشير (محمد حسن علاوي) (أنه لا بد من الأرتقاء التدريبي بدرجة الحمل حتى ترفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي إمكانية زيادة مستوى قدرات الفرد عما كانت عليه من قبل) (٢٢) ويؤكد (chu) أن الأرتفاع التدريجي بدرجة الحمل لا يعني أن العمل يزداد من يوم لآخر ، بل يقصد به أستقرار مستوى الحمل فترة معينة من اسبوع إلى ثم يزداد تدريجياً) (٢٣)

٤-٥ الأختبارات البعدية:

بعد أن تم تطبيق المنهاج الخاص بالتدريبات المقترحة ضمن المدة الزمنية المحددة لها أجرى الباحثون الأختبارات البعدية في يوم ٢٣-٢٥/٦-٢٠٠٧ بالأسلوب والظروف بنفسها التي أجريت فيها الأختبارات القبلية وكما يلي:

- السبت ٢٠٠٧/٦/٢٣ أختبار تحمل السرعة الخاصة ١٠٠٠ متر.
- الأثنين ٢٠٠٧/٦/٢٥ أختبار الأنجاز ١٥٠٠ متر.

(٢٢) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي : طء ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٦ ، ص٩٦ .
(٢٣) chu . ADonald : Jumping : in to plyometrises , Leusre press . usa , 1992 , P.13.

٦-٣ الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثون الوسائل لأحصائية في معالجة الأرقام الخاصة التي حصل عليها من التجربة إذ اعتمد في معالجة الوسائل الإحصائية بأستخدام البرنامج الجاهز (Spss) • لإجراء المعالجات الإحصائية.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

من أجل معرفة نتائج الأختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي توصل إليها الباحثون من خلال نتائج البحث بعد إجراء الأختبارات (القبلية والبعدي) لعينة البحث ، تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بالترتيب الآتي:
٤-١ عرض نتائج مجموعتي البحث في أختبار تحمل السرعة الخاصة (١٠٠٠ متر) وتحليلها ومناقشتها.

جدول رقم (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) في أختبار تحمل السرعة الخاصة (١٠٠٠ متر)

المجاميع	الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	الأختبار القبلي	الأختبار البعدي	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
			س	س	ع ±	ع	معنوي
المجموعة التجريبية	د/ثا	٥	١٩٤	٧٣	٣	١٩	٣٠
	د/ثا	٥	١٤	٧٠	٤	١٩	٣٠
المجموعة الضابطة	د/ثا	٩	١٩٣	٢	٢٠	١٩	٣٠
	د/ثا	٩	١٣	٠.٦	١١	١٩	٣٠

• درجة الحرية (٣) وأحتمال خطأ (٠.٠٥)

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (٣) يظهر لنا المجموعة التجريبية أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في تحمل السرعة الخاصة للمسافة ١٠٠٠م للأختبار

(*) المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

Statistical package for social sciences

القبلي كانت ٤ (٥ ١٩٤) و (٣) وللاختبار البعدي ٤ (٤ ١) و (٣) أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت ٩ (١ ٣٠) وهي اكبر من القيمة الجدولة البالغة (٥) ، وبدرجة حرية (٣) وتحت مستوى دلالة ٥ (٠) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. في حين نجد المجموعة الضابطة نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنفس الاختبار القبلي كانت ٩ (٩ ١٩٣) و ٦ (٢) والاختبار البعدي ٢ (٢ ١٩١) و (١) ٢. أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت ٣ (٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٥) وبدرجة حرية (٣) وتحت مستوى دلالة ٥ (٠) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

ولغرض معرفة الفروق في الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية لنتائج مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ، تابع الجدول (٥).

الجدول (٥)

يوضح الفروق بين الأوساط الحسابية لنتائج مجموعتي البحث في اختبار تحمل السرعة الخاصة (١٠٠٠ متر) للاختبارات البعدية

المجاميع	الوسائل الأحصائية	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	حجم العينة	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
البعدي	٧	س	ع ±	٢٠	٣	٢	معنوي
		س	ع ±				
		٤	٣	٢٠	١٩١	٢	

• درجة الحرية (٦) وأحتمال خطأ ٥ (٠)

يتبين لنا من خلال الجدول (٥) للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ٤ (٤ ١) وبانحراف معياري مقدار ٥ (٣) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها ٢ (٢ ١٩١) بانحراف معياري مقدار ٥ (٢) وقد بلغ قيمة (t) المحسوبة ٢ (١ ٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة ٤ (٢) عند درجة حرية (٦) وأحتمال خطأ ٥ (٠) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي.

ومن أجل معرفة نسبة التطور الذي ظهر على المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة يوضح الجدول (٦) نسبة التطور.

جدول (٦)

يوضح مقارنة نسبة التطور في الأوساط الحسابية بين المجموعتين في اختبار تحمل السرعة الخاصة لمسافة ١٠٠٠ متر (التجربة والضابطة)

المجموعة	الوسط الحسابي في الأختبار القبلي	الوسط الحسابي في الأختبار البعدي	نسبة التطور
التجريبية	١٩٤	١٤٧	١٧ % ٥
الضابطة	١٩٣	٢١٩١	٤٣ % ١

من خلال الجدول لنسبة التطور تبين المجموعة التجريبية التي أستخدمتها التدريبات المقترحة بلغت (١٧ ٥ %) في حين بلغت نسبة التطور للمجموعة الضابطة (٤ ١ %) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-١-١ مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة الخاصة لمسافة ١٠٠٠ متر:

يقروا الباحثون الفروقات بين الأختبارين القبلي والبعدي إلى توزيع التدريبات الخاصة فضلاً عن تقسيم مسافة ١٥٠٠ متر إلى عدة تقسيمات وتكرارها بما يتناسب مع أمكانية أفراد العينة ، وكذلك إلى توزيع حمل التدريب بصورة متوازنة. وأستخدم التموج في الأحمال التدريبية ذات الوسائل والاتجاهات التي أعدت بشكل مباشر على تطوير مستوى تحمل السرعة الخاصة بأستخدام الشدة القصوى، إذ أن تحمل السرعة الخاصة يعني (قدرة المقاومة ضد التعب مع حمل شته قصوي إلى قصوي بشدة عالية من الآثار بصورة رئيسية وإنتاج الطاقة اللاهوائية) (٢٤) ويؤكد ذلك ما ذكره (قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف) أن (أهم العناصر التي يتوقف عليها تطوير مستوى التحمل الخاص هو سعة التحمل وشدة المسافة المقطوعة وطرق التدريب) (٢٥) ويفق هنا مع ما أشار اليه (Shpirolm) (أن زيادة شدة التدريب قد تظهر درجة عالية من التكيف البدني) (٢٦).

فضلاً عما ذكر فقد أظهرت النتائج بين المجموعتين فروق معنوية في الأختبار البعدي – بعدي بحسبما موضح في الجدول (٥) ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى أن الأوساط الحسابية للأختبارات القبلي كانت متقاربة ولكن في الأختبارات القبلي والبعدي ظهر فرق واضح والأفضلية كانت إلى المجموعة التجريبية ، وتأكيداً لذلك لو نظر إلى الجدول (٦) الخاص بنسبة التطور في اختبار تحمل السرعة الخاصة ظهر أن المجموعة التجريبية قد

(24) GERMAN Collge for physical culture , Introducation in to general theory and methodology of spors Training and competition . German Democratic republic . 1986 . P60.

(25) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، علم التدريب الرياضي : للمرحلة الرابعة ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧ ، ص ٢٣١.

(26) Shapirolm , smith RG: Effect of Training on left Vertricvlar structure and function : Anechocar dioaphic study Brhrartj : 50 : 534 , 1983 , P82.

حققت أنجازاً أفضل من المجموعة الضابطة مما يدل على استخدام وتقنين التدريبات المقترحة الذي أعدها الباحثون أدى إلى تطوير مستوى التحمل السرعة الخاصة الذي أدى بدوره إلى تطور إنجاز ركض ١٥٠٠ متر. وهذا ما أكدته كل من (محمد حسن علاوي وأبو العلا) لذا فإن تقنين حمل التدريب يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء(٢٧)

٤-٢ عرض نتائج مجموعتي البحث في الانجاز مسافة ركض ١٥٠٠ متر.

جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار الأنجاز ركض ١٥٠٠ متر

المجاميع	الوسائل الأحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
			ع ±	س	ع ±	س			
المجموعة التجريبية	د/ثا	١٩	١٢	٦	١٦	٥	٠.٦	١٦	معنوي
			١٣	١٩	٥	٥	٤		
المجموعة الضابطة	د/ثا	١٤	٣	٠.٩	١٦	٣.٠٩	٧.٠	١٣	معنوي
			١٢	١٤	٩	٥	٤		

• درجة الحرية (٣) وإحتمال خطأه (٠.٠٥)

من النتائج المعروضة في الجدول (٧) يظهر لنا المجموعة التجريبية ، أم قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في (إنجاز ركض ١٥٠٠ متر) للاختبار القبلي كانت (١٩ ٣١٣) و(٦ ٢) وللأختبار البعدى (٢٩ ١٦) و(٥) أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (١٦ ٠.٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٥) وبدرجة حرية (٣) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدى.

في حين نجد المجموعة الضابطة ، نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنفس الاختبار القبلي كانت (١٤ ٣١٢) و(٩ ٣) وللأختبار البعدى (١٦ ٣٠٩) و(٤ ٣) أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (١٣ ٠.٩) وهي أكبر من قيمة الجدولية (٥) وبدرجة حرية (٣) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدى. ولغرض معرفة الفروق في الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية لنتائج مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) تابع الجدول (٨).

(٢٧) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد ، فسيولوجيا التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص٢٢.

جدول ()

يوضح الفروق بين الأوساط الحسابية لنتائج مجموعتي (التجريبية والضابطة) في اختبار إنجاز ركض (١٥٠٠ متر) للإختبارات البعدية

المجموع المجماميع	الوسائل الأحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		حجم العينة	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±				
البعدية		١	٢٩	١٦	٣٠٩	٣	٤	٢	معنوي

• درجة الحرية (٦) وإحتمال خطأه (٠.٠).

يبين لنا من خلال الجدول () للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٢٩) وبانحراف معياري مقدراه (٥) أما المجموعة الضابطة ، فقد بلغ الوسط الحسابي لها (٣٠٩) وبانحراف معياري مقدراه (٣) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٤) وعند درجة حرية (٦) واحتمال خطأه (٠.٠) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي. ومن أجل معرفة نسبة التطور الذي ظهر على المجموعة التجريبية عن الضابطة ، يوضح الجدول (٩) نسبة التطور.

جدول (٩)

المجموعة	الوسط الحسابي في الاختبار القبلي	الوسط الحسابي في الاختبار البعدي	نسبة التطور
التجربة	٣١٣	٢٩	٧٩ ٤ %
الضابطة	٣١٢	٣٠٩	٩٥ ٠ %

من خلال الجدول لنسبة التطور تبين المجموعة التجريبية إلى أستخدمه التدريبات المقترحة بلغت (٧٩ ٤ %) في حين بلغت نسبة التطور للمجموعة الضابطة ، فقد بلغت (٩٥ ٠ %) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٢-١ مناقشة نتائج اختبار زمن انجاز مسافة (١٥٠٠ متر):

يتضح من النتائج السابقة التي يوضحها في الجدول (٧) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي – والبعدي في المجموعتين ويعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى

أسلوب المنهاج التدريبي إذ كان العمل به يجري على وفق توزيع مسافة (١٥٠٠ متر) وإلى عدد التقسيمات طواله مدة تطبيق المنهاج للمجموعة التجريبية وهو أسلوب تجريبي ناجح ، ومؤثر ، وقابل للتطبيق ، ومفيد بنحو عام لما يتضمنه من مسافات متنوعة ومحددة بزم من كلاً بحسب شدة مفردات المنهاج ومدة الراحة المحددة بين التكرارات. وفي ضوء ذلك فقد تم إعداد هذه التدريبات في المنهاج التدريبي بطريقة تساعد على تطوير إنجاز ركض ١٥٠٠ متر وما يحتاجه من السرعة وتحمل ، لذلك نرى أن توزيع الجهد كان على وفق مؤشر معدل السرعة المطلوبة لكل رياضي بحيث يكون التركيز عند التدريب هذه الفعالية على التدريبات ذات الشدة الأقل من القصوي والقصوي التي تكون مقاربة لنوع المسابقة بحيث يكون هناك تكييف لاجهزة جسم الرياضي الويفية وقدرتها على اداء الفعالية بشدة المسافات وتوزيع التكرارات وفترات الراحة. (إذ أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقتنة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلثى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الإنجاز) (٢) .

فضلاً عن ذلك فقد اظهرت هناك فروقات معنوية بين الاختبارين البعدي - بعدي في المجموعتين (التجريبية والضابطة) بحسبما مبين في الجدول () ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى تطبيق مفردات المنهاج التدريبي. ولدى مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجاميع التدريبية والضابطة أي يبين الأساليب المقتنة والتقليدية لفاعلية (١٥٠٠ متر) ظهرت النتائج لصالح المجموعة التجريبية وهذا يعزز ما أفترضه الباحثون أنه بإمكان جني فائدة أكثر فيما لو تم إجراء تقنين تدريبات المجموعة الضابطة. ويتضح من الجدول الخاص بالتطور ان هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة). وكان الفرق لمصلحة مجموعة (التجريبية).

ويعزو الباحثون هذا التطور في تحسين انجاز فعالية ركض مسافة (١٥٠٠ متر) إلى استخدام التدريبات المقننة المتماثلة مع قدرات أفراد عينة الباحث فضلاً عن توزيع هذه المسافات بسرعة واحدة لفرض التحكم في ما بين المسافة والسرعة لمعرفة كيفية توزيع جهد الرياضي خلال السباق. ويشير (حسين علي وعامر فاخر). إلى (أن استخدام الحمل التدريبي المتماثل مع قدرات الرياضي هو الشيء المهم والضروري في العملية التدريبية) (٢٩) ويؤكد (قاسم المندلاوي (وآخرون)) إذ لا يمكن للعداء ان يكمل مسافة

(٢٨) ريان خريبط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا للتدريب الرياضي : ط١ : بغداد ، نون للتحضير الطباعي ، ١٩٩٥ ، ص٤٨١ .

(٢٩) حسين علي الحلي وعامر فاخر شفاقي ، قواعد تخطيط التدريب الرياضي . (دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الأستشفاء) : بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٦ ، ص٤ .

بسرعة واحدة حتى النهاية ، فالتحكم بسرعة العدو وتوزيع الجهد هما العاملان المهمان(٣٠)

الباب الخامس

٥- الأستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الأستنتاجات:

١. أدت أساليب العمل بإستخدام التدريبات المقترحة إلى تطوير تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض ١٥٠٠ متر لدى أفراد المجموعة التجريبية.
٢. ان تقسيم مسافة ١٥٠٠ متر وإلى مسافات مختلفة ساعدة على تطوير تحمل السرعة وإنجاز ركض ١٥٠٠ متر. لدى أفراد المجموعة التجريبية.
٣. أن الطريقة التدريبية والشدة المستخدمة أدت إلى تطوير تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض ١٥٠٠ متر.
٤. أن التدرج والتموج بالحمل التدريبي للمسافات المقسمة ١٥٠٠ متر ساعدة على تطوير تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض ١٥٠٠ متر.

٢-٥ التوصيات:

١. أستخدام التدريبات المقترحة ، هما الانسب في تطوير التحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض ١٥٠٠ متر.
٢. أكد أسلوب تقسيم مسافة ١٥٠٠ متر وإلى عدة تقسيمات الأفضلية في تطوير تحمل السرعة وإنجاز ركض ١٥٠٠ متر.
٣. أعتماذ الاسلوب لتقسيم مسافة ١٥٠٠ متر والطريقة التدريبية. كونه ذات علاقة مباشرة عند تدريبي تحمل السرعة الخاصة والإنجاز ١٥٠٠ متر.
٤. العمل على توفير فرصة للباحثين على إجراء بحوث متشابهه وعلى مستويات وفعاليات مختلفة أخرى لغرض تطوير تحمل السرعة الخاصة الإنجاز.

(٣٠) قاسم المنلاوي (وآخرون): الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى : الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص١٦٦.

ملحق (١)
نموذج يبين مفردات المنهج التدريبي لمدة ثلاثة أسابيع

الراحة بين التكرارات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	الوحدة التدريبية	الأسابيع واليوم والتاريخ	ت
(٤-٣) دقيقة	كل		م٣٠٠-م٤٠٠-م٤٠٠ م٤٠٠ = م١٥٠٠	١	(الأسبوع الأول) السبت ٢٠٠٧/٤/٢	
(٤-٣) دقيقة	تقسيم	%٩٠	م٣٠٠-م٤٠٠-م٤٠٠ م٤٠٠ = م١٥٠٠	٢	الأثنين ٢٠٠٧/٤/٣٠	
(٤-٣) دقيقة	مرة واحدة		م٣٠٠-م٤٠٠-م٤٠٠ م٤٠٠ = م١٥٠٠	٣	الأربعاء ٢٠٠٧/٥/٢	
(٤-٣) دقيقة	كل		م٣٠٠-م٤٠٠-م٤٠٠ م٤٠٠ = م١٥٠٠	٤	(الأسبوع الثاني) السبت ٢٠٠٧/٥/٥	
(٤-٣) دقيقة	تقسيم	%٩٢	م٣٠٠-م٤٠٠-م٤٠٠ م٤٠٠ = م١٥٠٠	٥	الأثنين ٢٠٠٧/٥/٧	
(٤-٣) دقيقة	مرة واحدة		م٣٠٠-م٤٠٠-م٤٠٠ م٤٠٠ = م١٥٠٠	٦	الأربعاء ٢٠٠٧/٥/٩	
(٤-٣) دقيقة	كل		م٣٠٠-م٥٠٠-م٧٠٠ م١٥٠٠ =	٧	(الأسبوع الثالث) السبت ٢٠٠٧/٥/١٢	
(٤-٣) دقيقة	تقسيم	%٩٠	م٣٠٠-م٥٠٠-م٧٠٠ م١٥٠٠ =	٨	الأثنين ٢٠٠٧/٥/١٤	
(٤-٣) دقيقة	مرة واحدة		م٣٠٠-م٥٠٠-م٧٠٠ م١٥٠٠ =	٩	الأربعاء ٢٠٠٧/٥/١٦	

● المصادر العربية والاجنبية:-

- قاسم حسن المندلأوي وأحمد سعيد ، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق : بغداد ١٩٧ ، ص٦٣.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩ ، ص١٤٥.
- محمد يوسف الشيد وياسين صادق، فيسولوجية الرياضة والتدريب: الأسكندرية، نبع الفكر، ١٩٦٩، ص٢٠٤.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي: ط٦، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩، ص١٧٣.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي: ط٢، القاهرة دار المعارف، ١٩٦٩، ص١٩٥.
- ريسان خريبط مجيد، التدريب الرياضي: جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩، ص٢٤٠.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي: ط٣، الجامعة الأسكندرية، دار الكتب، ١٩٧، ص٢٢٦.
- قاسم حسن المندلأوي (وآخرون)، الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى: الموصل ، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠، ص٢٩٠.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، أسس التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ١٠.
- أثير صبري ، تأثير تطوير مطاولة القوة على أنجاز ركض المسافات المتوسطة، رسالة ماجستير كلية تربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٣ ١٩ ، ص٤٥.
- أحمد محمد الخادم، التطبيقات العملية للتدريب اللاهوائي والهوائي ونظم أنتاج الطاقة، القاهرة ، نشرة ألعاب القوى العدد ٢٦ مركز التنمية الأقليمي، ١٩٩٩، ص٢٤.
- زكي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، اساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العلمي، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤، ص٥١.
- عامر إبراهيم قنديلجي، البحث العلمي وأستخدام مصادر المعلومات، عمان، الدار الباروزي العلمية للنشر والتوزيع، ١٩٩٩، ص١٧.
- ذوقان عبيدات (وآخرون)، البحث العلمي (مفهومه – أدواته - أساليبه): عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ١٩ ، ص٢٥٢.

- وجيه محجوب (وآخرون): طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربيته الرياضيه:بغداد،مطبعة التعليم العالي، ١٩،ص١٩ .
- محمد صبحي حسانين، القياس و التقويم في التربيته البدنيه و الرياضيه،ج١، القايره، دار الفكر العربي للنشر، ١٩٩٥، ص٢١٣ .
- قاسم حسن المنديلاوي (وآخرون)، الاختبارات و القياس في التربيته البدنيه: الموصل، مطبعة التعليم العالي،١٩٩٩،صلا ١ .
- فؤاد حطب و محمد سيف الدين فهمي، معجم علم النفس و التدريب: ج١، مطابع الامير٤ ١٩،ص ٥ .
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي: ط٤، القايره، دار المعارف، ١٩٧٦، ص٩٦ .
- المجموعة الأحصائية للعلوم الاجتماعية.
- قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي: للمرحلة الرابعة، جامعة بغداد، ٧، ١٩، ص ٢٣١ .
- محمد حسن علاوي وأبو العلاء أحمد، فسيولوجيا التدريب الرياضي: القايره، دار الفكر العربي، ٤، ١٩، ص٢٢ .
- ريسان خربيط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا التدريب الرياضي: ط١ ، بغداد نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٥، ص ٤ .
- حسين علي العلي وعامر فاخر شفاتي، قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب – تدريب المرتفعات - الأستشفاء): بغداد ، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٦، ص٤ .

المصادر الاجنبية :

- Tudor o.bompa, theory and methodology of training second print kendall, hunt publishing compang, dubuqua, lowa-1985-p-248.
- DCV watt. Harry willson: middle and long distance marathon and steeple- chase king and Jarrett Ltd. London. P.&.

-
- Ralph E- Stephen and sam Bell. Track and field An administrative approach to the science of coaching. John weliy and sous. U.S.A. 1978-p244-250.
 - Chu. ADonald: jumping in to plyometrics, leusre press. u.s.a.1992.p13.
 - GERMAN collge for physical culture, introduction in to general theory and methodology of spors training and competition. German democratic republic. 1986.p60.
 - ShapiroIm, simth RG:effect of training on left verticvlar strvcture and function: Anechocar diogaphic study Br Hrantj 50:534, 1983, p82.