

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية

ايجاد درجات ومستويات معيارية لمسافات
(أختبارات) قياس تحمل السرعة الخاص لفعالية
ركض ١٠٠ متر لعنائين العراق بأعمار ١٤-١٦
سنة

بحث مقدم من قبل الباحثة

وصال صبيح كريم

٢٠١٠م

١٤٣١ هـ

ملخص البحث

ايجاد درجات ومستويات معيارية لمسافات (اختبارات) قياس تحمل السرعة الخاص لفعالية ركض ١٠٠ متر لعدائين العراق بأعمار ١٤-١٦ سنة

كان هدف البحث تحديد مسافات لقياس تحمل السرعة الخاص لفعالية ركض ١٠٠ متر لعدائين العراق بأعمار ١٤-١٦ سنة، وايجاد الدرجات والمستويات المعيارية لتلك المسافات. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأفراد العينة من عدائي المسافات القصيرة، من خلال التعاون مع أعضاء ومدربي اتحاد العاب القوى، أجريت التجربة الأستطلاعية والرئيسة على عينة من مجتمع البحث لفعالية ركض (١٠٠م)، وتكونت العينة من ٣٥ عداء لفعالية ١٠٠م.

نفذت الأختبارات خلال مدة ستة اشهر من تاريخ ٢٨ / ٣ / ٢٠٠٩ لغاية ١٨ / ٩ / ٢٠٠٩ وفي جميع محافظات العراق، لبناء الأختبارات بالشكل العلمي الصحيح وبعد الأخذ بأراء الخبراء في مجال علم التدريب والفسلجة والأختبار والقياس لتحديد اسلوب بناء الأختبارات، وماهي الخطوات التي يجب أن تعتمد ليكون أختبار معتمد من قبل المختصين والمدربين والباحثين،، والأختبارات التي رشحت وحددت من قبل الباحثة وصدقت من قبل المختصين كالآتي:

أختبارات فعالية ركض ١٠٠م: (٨٠م، ٩٠م، ١١٠م، ١٢٠م، ١٣٠م)

وكانت مدة إجراء الأختبارات لمدة ثلاثة عشر يوماً تقريبا لكل محافظة من محافظات العراق مابين اجراء الاختبار لمدة ثلاثة ايام ومن ثم توقف لمدة سبعة ايام وبعد ذلك اعادة الاختبارات لمدة ثلاثة ايام ايضا، وبعد تنفيذ الأختبارات الخاصة بتحمل السرعة الخاص، أظهرت النتائج معنوية المسافات المقترحة عند ارتباطها بالأجاز ولكن بنسب متفاوتة، وحددت الباحثة الدرجات والمستويات المعيارية للعدائين على المسافات المحددة لقياس تحمل السرعة الخاص، وأستخدمت الباحثة نظام (SPSS).

ومن الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة لها: امكانية تحديد المسافات المناسبة لقياس تحمل السرعة الخاص للاركان القصيرة والمتوسطة، وثبت ان كافة المسافات المرشحة لقياس تحمل السرعة الخاص لركض ١٠٠م انها فعلاً مناسبة لقياس تلك القدرة وبنسب متباينة، ظهرت كافة المسافات المرشحة لركض ١٠٠م لها علاقة ارتباط عالية مع انجاز تلك المسافة وبدرجة ارتباط متقاربة.

التوصيات وشملت ما يأتي : اعتماد المسافات التي تم التوصل اليها لفعالية ركض (١٠٠متر) هي اختبارات مقننة لقياس تحمل السرعة الخاص للناشئين، استخدام المسافات التي تم تقنينها بوصفها مسافات لتدريب وتطوير تحمل السرعة الخاص لفعالية ركض (١٠٠ متر).

Abstract

Identify Distances to Measure Special Speed Endurance for Short Distance and It's Relation with Performance for Iraqi Runners (age 14-16 years)

The proposes of the study was to Identify distances to measure special speed endurance for short distances for Iraqi runners age 14-16, and it's relation with short distance performance for Iraqi runners age 14-16. The sample was Iraqi short distance runners (100m), the study was conducted between 28th March 2009 to 18th september2009, in AL-shab International stadium, Al-kashfi stadium and anther center provinces field.

The researcher used descriptive method, on sample individuals 35 runners in 100m. The tests that are recommended:

For 100m event (80m, 110m, 120m, 130m)

The tests were distributed accordingly between Individuals, and on experimental days to ensure that runners will have recovery, and the time between two test, which was 7 days.

The researcher used SPSS to compare the tests results.

The concludes are:

1-It possible from dealing in scientific way according to athletic training science, exercise physiology, test and measurement, and experts to specify the best distance to measure tolerate speed endurance for short distance.2- It was confirm that the recommended distance is really good to measure that ability.3- All recommended distances were significant, but in different percentage.

The recommendations are:

1- Dependence on the distance that reveal in this study, which are the best for official distance ,and they are standard to measure tolerate speed endurance.2-Using these standard distances to train and develop speed endurance for these distances (100m).3- Using this study on alit and women.

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

ان فعاليات الإركاض والتي تتنوع بين القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز وكذلك تتنوع فعاليات الرمي وفعاليات القفز والوثب وكل الفعاليات قي العاب القوى لها متطلباتها الخاصة في تطويرها من قدرات بدنية متنوعة وأنظمة طاقة ونواحي فنية وكل ذلك يجري وفق تمارينات خاصة ومن ثم اختبارات لقياس ما تم التوصل إليه من تطوير . وقد تشترك جميعها في احتياجها من قدرة بدنية خاصة ومن هذه القدرات تحمل السرعة الخاص والتي تعني قابلية اللاعب على الاحتفاظ بسرعه طول مسافة السباق، وأشار بومبا (1995) بأن التحمل الخاص للسباق يعتمد على المسافة والسرعة والتي حدد المسافة التي تستخدم في تطويرها بأكثر وأقل من مسافة السباق^(١). ويتفق ماتيف وزاسورسكي وأكولنسكي وأشورش نقلاً عن عبد علي نصيف وقاسم حسن على أن التحمل الخاص هو (قابلية أداء الحمل الخاص بالفعاليات الرياضية لمدة زمنية طويلة دون التقليل من فاعلية الأداء)^(٢). لذلك تظهر أهمية البحث لدى الباحثة في تحديد مسافات معينة لقياس قدرة تحمل السرعة الخاص لفعالية ركض ١٠٠م لعدم وجود الاختبارات المقننة لقياس تحمل السرعة الخاص لتلك الفعالية وبالتالي افتقار المدربين إلى تلك المسافات التي تساعدهم في أتمام العملية التدريبية بشكل متكامل ومستند على دراسة وبحث علمي. لذا ارتأت الباحثة تحديد مسافات معينة اقل أو أكثر من مسافة السباق لفعالية ركض ١٠٠م، وإيجاد العلاقة بين هذه المسافات المحددة والانجاز لنحصل على المسافات التي تقيس فعلاً تحمل السرعة الخاص، ومن ثم ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية لتكون دليلاً للمدربين وتوحيد الرأي في تحديد أهم المسافات في التدريب والقياس ومعرفة مستويات لاعبيهم في قدرة تحمل السرعة الخاص.

(^١) Tudor O. Bompa . Theory and Methodology of Training , (Second Print Kendall . Hunt Publishing Company , Dubugua , Iowa , 1995) P148 .

(^٢) عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين: تطوير المطاولة (ترجمة)، ط١، مطبعة علاء، بغداد، ١٩٧٩، ص٢٤

٢-١ مشكلة البحث

توصلت الباحثة من خلال الملاحظة والاطلاع وإجراء مقابلات مع مختصين ومدربين وخبراء في ألعاب القوى إلى اختلافات واتفاق في الرأي على وجود مسافات معينة يتم استخدامها بوصفها تمارين خاصة للتدريب، فضلا عن انها قياس لقدرة تحمل السرعة الخاص لفعالية ركض ١٠٠م، وإيهما أنسب والافضل في استخدامها على وفق نظام الطاقة الخاص بها ولكل مسافة، إذ تعددت المسافات المستخدمة واختلفت الآراء في أهمية كل مسافة من هنا ظهرت المشكلة لدى الباحثة في تحديد مسافات معينة لتحمل السرعة الخاص اكثر واقل من مسافة السباق لفعالية ركض ١٠٠م، لتكون الاساس لتمرينات تطوير هذه القدرة، فضلا عن كونها اختبارا لقياس الأنجاز، من ثم ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية، بعدها يمكن وضع حلا، لتوحيد الرأي في تحديد أهم المسافات في التدريب وقياس تحمل السرعة الخاص استنادا على بحث علمي وليس وفق آراء شخصية.

٣-١ أهداف البحث

١. إيجاد وتحديد مسافات لقياس تحمل السرعة الخاص لفعالية ركض ١٠٠ م على وفق الانجاز.
٢. تحديد المستويات المعيارية للعدائين لقدرة تحمل السرعة الخاص لفعالية ١٠٠متر.

٤-١ فروض البحث

- ١- توجد علاقة ارتباط بين مسافات قياس تحمل السرعة الخاص لفعالية ركض ١٠٠ م والانجاز.
- ٢- توجد علاقة ارتباط بين المستويات المعيارية للعدائين لقدرة تحمل السرعة الخاص لفعالية ١٠٠متر.

٥-١ مجالات البحث

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري: عدائي العراق لفعالية ركض ١٠٠ م بأعمار ١٤ - ١٦ سنة.
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: من ٢٨ / ٣ / ٢٠٠٩ ولغاية ١٨ / ٩ / ٢٠٠٩.
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني: ملعب الشعب الدولي والكشافة والجادرية والمراكز التدريبية لبعض المحافظات.

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ دور تحمل السرعة الخاص في عدو مسافة ١٠٠ متر:

تتكون قدرة تحمل السرعة الخاص من صفتين السرعة والتحمل، ولايخلو أي نشاط رياضي من هاتين الصفتين، سواء كان النشاط ذو مدة زمنية قصيرة او متوسطة او طويلة، مع وجود تفاوت وتباين بين صفة واخرى، وبين فعالية واخرى، او بين نشاط رياضي واخر، فمثلا تتطلب فعاليتي العدو ١٠٠م و ٢٠٠م صفة السرعة على التحمل وفي فعالية العدو ٣٠٠٠م تتغلب صفة التحمل على السرعة، وايضا هناك اختلاف في نظام الطاقة، الذي يعمل في كل فعالية، مما يترتب عليه تطوير طرق التدريب على وفق ظروف كل فعالية. اذ لا يمكن في مسابقات العدو القصيرة الاستغناء عن هذه القدرة (تحمل السرعة)، بسبب عدم التمكن من انتهاء السباق بالسرعة القصوى، يرجع ذلك الى " انخفاض المستوى بسبب تعب الجهاز العصبي الحادث من جراء توالي المسير الحركي بشكل كبير"^(١) ويجب ان تكون مستوى الشدة ١٠٠ % في ركض مسافة (١٠٠م)، لقصر مدة اداءها، ومستوى الشدة يصل الى ٩٠ % لركض مسافتي (٤٠٠م، ٨٠٠م)، لطول مدة اداءها بين دقيقة الى دقيقتين وحسب مستوى اللاعبين، اذ يمكن تحقيق هذا المستوى من الشدة في هذه الفعاليات بعد تحقيق الاداء التكتيكي قبل الاداء بالسرعات القصوى، وذلك لتجنب الاصابات، ولتصحيح الاخطاء الفنية، من خلال تقسيم المسافه الاولى للفعاليه فعليا على الاداء المهاري والمسافه المتبقية على زيادة السرعة تدريجيا والحفاظ عليها.

ان تطوير هذه القدره للمسافات القصيرة تجعل الرياضي يحافظ على سرعته بشده قصوى وشبه قصوى طول مدة السباق، ومقاوم للتعب نتيجة تراكم حامض اللاكتيك الناتج عن نقص الاوكسجين الذي يعني "مقاومة اجهزة جسم الرياضي العضويه للتعب تحت حالات الشدة القصوى"^(٢).

(١) قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٧، ص٢٧٥.

(2) Tudor o. bompa. theory and methodology of training. second print kendall. hunt publishing company, dubugua, iowa, 1995, p239.

تتميز هذه الفعاليات القصيرة يتعرضون لاعيبيها الى اجهاد كبير خلال النصف الثاني من السباق، هذا ما اشار اليه ابو العلا احمد بان التحمل الخاص" هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في اداء الاحمال البدنية ودون ظهور هبوط في مستوى الأداء"^(١).
وقد اكد كمال جميل الربضي ان تحمل السرعة تعني قدرة اللاعب على المحافظة على سرعته لأطول فتره زمنيه ممكنه كما في ركض ١٠٠ م، اذ نرى في المراحل الاخيرة من السباق عند بعض اللاعبين بوادر التعب والاجهاد والهبوط في تسارعه، لذلك على المدرب ان يستخدم مسافات اطول من المسافة المقرره للركض وذلك لتطوير وتحسين تحمل السرعة^(٢). وتتفق الباحثة مع ما اشار اليه كمال جميل الربضي في ان اثناء تدريب المسافات القصيره تستخدم مسافات اكثر من مسافة السباق وذلك لزيادة العبء على الرياضي مما يؤدي إلى تحسين الانجاز، فضلاً عن استخدام خليط من مسافات مختلفة حسب خطة المدرب وفي الاركاض القصيرة لتطوير التحمل الخاص (تحمل سرعة) ، اذ تستخدم مسافات الركض (٨٠م، ١٠٠م، ١٢٠م، ١٥٠م، ٢٠٠م، ٢٥٠م، ٣٠٠م)، ويمكن ان تنفذ في البداية من الوقوف او من الجلوس، مع استخدام مسافات الركض من ٤٠٠م-٦٠٠م في البداية من الوقوف^(٣)، ومن الممكن الاستنتاج ان هذه المسافات تخص الاركاض القصيرة في العاب القوى.

٢-١-٢ المراحل الفنية لفعالية ركض ١٠٠ متر وعلاقتها بأنظمة الطاقة

- أولاً: سرعة رد الفعل (الأنطلاق):
- ثانياً: مرحلة التعجيل (تزايد السرعة):
- ثالثاً: مرحلة السرعة القصوى:
- رابعاً: مرحلة تحمل السرعة:

هي المرحلة النهائية لمسافة (١٠٠م)وهنا نلاحظ انخفاض معدل السرعة نتيجة لعوامل التعب التي تظهر على الرياضي ،و تظهر هذه المرحلة بعد ٨٠ - ٩٠م من بداية السباق ،وتتصف هذه المرحلة بالعمل العضلي في غياب الأوكسجين، لهذا يجب على الرياضي هنا أظهر قدرته على التحمل لغرض تأمين الطاقة و مقاومة التعب لأكمال السباق بأقل زمن ممكن.

(١) ابو العلا احمد:التدريب الرياضي ،ط١، القاهرة، دار الفكر العربي،١٩٩٧،ص١٧٩.

(٢) كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دائرة المطبوعات والنشر، عمان، ٢٠٠١، ص٦٠.

(٣) قاسم المندلوي (واخرون): الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ،ط١، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٠، ص١١٩

الباب الثالث

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه يتناسب مع أهداف الدراسة لحل مشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث:

تكونت عينة البحث من عدائي ركض ١٠٠ متر من اللاعبين الذين يتدربون في المراكز التدريبية التابعة لاتحاد العاب القوى، وشملت العينة جميع محافظات العراق، واستخدمت الباحثة الطريقة العمدية لاختيار أفراد العينة من لاعبين الذين يمثلون مراكز المحافظات ومسجلين في اتحاد العاب القوى والبالغ عددهم (٣٥) لاعب والذين يمثلون مجتمع البحث بأكمله (١٠٠%)، وتم حصر عدد اللاعبين من خلال التعاون مع رؤساء واعضاء ومدربي اتحادات العاب القوى في محافظات العراق ومن الذين يمارسون ركض ١٠٠م حصراً. وتم تجانس اللاعبين لكل الفعاليات من حيث متغيرات (العمر والعمر التدريبي والطول والوزن) باستخدام معامل الالتواء في تلك المتغيرات وكانت قيم معامل الالتواء جميعها محصورة بين (٢.٩٤٧، - ٠.٢٦٠) وهذا يعني أن العينة كانت متجانسة كما في الجدول^(١).

(1) Robert A. Roberges, Scotto. Roberts: Exercise physiology for fitness performance and Health.2nd: (New York, McGraw- Hill,2000).p.149- 150.

جدول (٢)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي

مجموعه ١٠٠م	حجم العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	٣٥	سنة	١٦.٥٠٥	١٦.٥٠٠	٠.٨٧٥	٠.٠٢٤
الطول		سم	١٦٢.٦٠٠	١٦٢.٠٠٠	٣.٠٢٢	١.١٠٠
الوزن		كغم	٥١.٥٧١	٥٠.٥٠٠	٣.٤٧١	٢.٩٤٧
العمر التدريبي		سنة	٢.٠٧١	٢.٠٠٠	٠.٧٣٩	- ٠.٢٦٠

٣ - ٣ الأدوات والوسائل المساعدة في البحث

١- المقابلات الشخصية

أجرت الباحثة عدداً من المقابلات الشخصية مع ذوي الأختصاص في مجال علم التدريب الرياضي و الفلسفة الرياضية والأختبارات والقياس وبذلك كان هناك عدة آراء تم على أساسها تحديد فكرة البحث والمشكلة ومنهجية البحث العلمية وتم أعداد أستمارة أستبانة لأنها من الضروريات الأساسية.

٢-الاختبارات:

تم اختيار المسافات (الأختبارات) لقياس تحمل السرعة الخاص أقل وأكثر من مسافة السباق (١٠٠م) من خلال تحديدها أولاً بالاعتماد على أستمارة الأستبانة و بعد ذلك تم إجراء أختبار تحديد تباين بين المسافات لمعرفة مدى معنوية تلك المسافات المحددة وظهرت هناك فروق دالة معنوياً ما بين المسافات وهذا يدل على أختلاف أختيار المسافات لقياس تحمل القدرة الخاص، وكانت الأختبارات كالآتي:

- اختبارات تحمل السرعة الخاص اقل وأكثر من مسافة السباق وهي كالآتي:

• فعالية ١٠٠ م

٨٠ م، ٩٠ م، ١١٠ م، ١٢٠ م، ١٣٠ م، انجاز ١٠٠ م .

٤- المصادر والمراجع العربية والأجنبية والشبكة العالمية الانترنت .

٥- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية الاختبارات البدنية لقياس تحمل السرعة الخاص .

٣- ٤ خطوات اجراء البحث

٣- ٤- ١ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية من الاجراءات الضرورية التي يجب ان يقوم بها الباحث لانها تعد(تدريباً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الأختبارات لتفاديها مستقبلاً)^(١)، وبعد سبعة ايام، اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٠٩ / ٣ / ١٤ الى ٢٠٠٩ / ٣ / ١٤، ايضا استمرت لمدة ثلاثة ايام وتم اعادنها بعد سبعة ايام تحت نفس الظروف واجرت الباحثة هذه التجربة لمعرفة مستويات للاعبين من حيث مستوى انجازهم للتأكد من تقارب المستويات ليكون البحث اكثر مصداقية وعلمية واكثر دقة.

٣- ٥ الأسس العلمية للاختبارات

قامت الباحثة بأيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المقترحة والمتمثلة بـ (الصدق والثبات والموضوعية) وذلك لانها اختبارات غير مقننة وللتأكد من هدف قياسها، وأستخدامت عينة التجربة الرئيسية نفسها لبناء الأختبار بشكل صحيح. ولتحقيق صدق الاختبارات المحددة ، قامت الباحثة اولا بعرض استمارة الاستبانة على مجموعة من خبراء ومختصين التدريب والعباب القوي وبذلك حصل الاختبار على صدق المحتوى او المضمون وتم قياس الثبات في الاختبارات من خلال تطبيق الاختبارات على عينة عددها ٣٥ لاعب بتاريخ متعددة حسب تنفيذ الاختبارات في المحافظات لتحقيق الثبات وبأعادة تطبيق الاختبار تم استخدام معامل الارتباط بين الاختبارين الاول والثاني وتبين ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة كما في الجدول (لاحظ الجدول ٣).

(١) محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات و طرائق التدريب الرياضي، ط، بغداد، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٨، ص ٤٧٦ - ٤٧٧.

بما ان الاختبارات جميعها تعتمد على المسافة والزمن في حسابها، لذا استخدام الصدق والثبات لها فهي تعد ذات موضوعية عالية بالاضافة الى ذلك تم قبولها وتحديدها من قبل مختصين وموضوعية الاختبار هي "مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبارات وحساب الدرجات" (١).

الجدول (٣)

يبين الثبات لمسافات ركض (١٠٠م)

مجموعة ١٠٠ متر			
المسافات	الارتباط	مستوى الخطأ	الدلالة
٨٠ متر	٠.٩٩٩	٠.٠٠٠	معنوي
٩٠ متر	٠.٩٩٥	٠.٠٠٠	معنوي
١١٠ متر	٩٧٩	٠.٠٠٠	معنوي
١٢٠ متر	٠.٩٤٠	٠.٠٠٠	معنوي
١٣٠ متر	٠.٨٠٤	٠.٠٠٠	معنوي
١٠٠ متر	٠.٩٦٦	٠.٠٠٠	معنوي

٣-٦ الوسائل الاحصائية (١)(٢)(٣) :

- الوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط .
- معامل الالتواء .
- تحليل التباين.
- معامل الصعوبة والسهولة.
- القدرة التمييزية.

(١) محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠٦، ص ١٧٧ .

(٢) وديع ياسين و حسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ٢٣٧.

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الانحدار المتعدد بين ركض مسافة (١٠٠) متر وركض مسافات (٨٠-٩٠-١١٠-١٢٠-١٣٠) متر وتحليلها.

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين ركض مسافة (١٠٠) متر وركض مسافات (٨٠-٩٠-١١٠-١٢٠-١٣٠) متر

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط
ركض ١٠٠ م	ثانية	١٣.٠٧٤	١.٠٣٥	--	--	--
ركض ٨٠ م	ثانية	١١.٤٠٢	١.٦٣٦	٠.٨٩٥	٠.٠٠٠	معنوي
ركض ٩٠ م	ثانية	١٢.٣٩٤	١.٢٩٤	٠.٨٦٦	٠.٠٠٠	معنوي
ركض ١١٠ م	ثانية	١٤.٦٤٦	٠.٩٨٧	٠.٩٤٠	٠.٠٠٠	معنوي
ركض ١٢٠ م	ثانية	١٥.٨٥٠	٠.٨٢٩	٠.٨٧٤	٠.٠٠٠	معنوي
ركض ١٣٠ م	ثانية	١٧.١١٦	٠.٧١٩	٠.٨٧٦	٠.٠٠٠	معنوي

* معنوي عند نسبة الخطأ (٠.٠٥)، إذا كانت نسبة الخطأ اصغر من (٠.٠٥)، بدرجة الحرية (٣٥-٢=٣٣)

من الجدول (٤) يتبين:

- في ركض (١٠٠) متر: بلغ الوسط الحسابي (١٣.٠٧٤) بانحراف معياري مقداره (١.٠٣٥).
- في ركض (٨٠) متر: بلغ الوسط الحسابي (١١.٤٠٢) بانحراف معياري مقداره (١.٦٣٦)، وبلغ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بينه وبين اختبار ركض (١٠٠) متر

- (٠.٨٩٥) وبمستوى خطأ مقداره (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الارتباط بين الاختبارين عند مستوى الخطأ (٠.٠٥).
- في ركض (٩٠) متر: بلغ الوسط الحسابي (١٢.٣٩٤) بانحراف معياري مقداره (١.٢٩٤)، وبلغ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بينه وبين اختبار ركض (١٠٠) متر (٠.٨٦٦) وبمستوى خطأ مقداره (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الارتباط بين الاختبارين عند مستوى الخطأ (٠.٠٥).
- في ركض (١١٠) متر: بلغ الوسط الحسابي (١٤.٦٤٦) بانحراف معياري مقداره (٠.٩٨٧)، وبلغ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بينه وبين اختبار ركض (١٠٠) متر (٠.٩٤٠) وبمستوى خطأ مقداره (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الارتباط بين الاختبارين عند مستوى الخطأ (٠.٠٥).
- في ركض (١٢٠) متر: بلغ الوسط الحسابي (١٥.٨٥٠) بانحراف معياري مقداره (٠.٨٢٩)، وبلغ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بينه وبين اختبار ركض (١٠٠) متر (٠.٨٧٤) وبمستوى خطأ مقداره (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الارتباط بين الاختبارين عند مستوى الخطأ (٠.٠٥).
- في ركض (١٣٠) متر: بلغ الوسط الحسابي (١٧.١١٦) بانحراف معياري مقداره (٠.٧١٩)، وبلغ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بينه وبين اختبار ركض (١٠٠) متر (٠.٨٧٦) وبمستوى خطأ مقداره (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الارتباط بين الاختبارين عند مستوى الخطأ (٠.٠٥).

الجدول (٥)

يبين معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير بين ركض مسافة (١٠٠) متر وركض مسافات (٨٠-٩٠-١١٠-١٢٠-١٣٠) متر

الخطأ المعياري للتقدير	نسبة اسهام	الارتباط المتعدد	المتغيرات
٠.٢٤٢	٠.٩٥٣	٠.٩٧٦	ركض (١٠٠) متر

من الجدول (٥) يتبين:

بلغ معامل الارتباط المتعدد بين بين ركض مسافة (١٠٠) متر وركض مسافات (٨٠-٩٠-١١٠-١٢٠-١٣٠) متر (٠.٩٧٦) بنسبة اسهام مقدارها (٠.٩٥٣) وبخطأ معياري للتقدير مقداره (٠.٢٤٢)

الجدول (٦)

يبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق نموذج الانحدار الخطي المتعدد بين ركض مسافة (١٠٠) متر وركض مسافات (٨٠-٩٠-١١٠-١٢٠-١٣٠) متر

المتغير	التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
ركض (١٠٠) متر	بين	٣٤.٧٥٥	٥	٦.٩٥١	١١٨.٨٤١	٠.٠٠٠	معنوي
	داخل	١.٦٩٦	٢٩	٠.٠٢٩			

* معنوي عند نسبة الخطأ (٠.٠٥) إذا كانت نسبة الخطأ اصغر من (٠.٠٥).

من الجدول (٦) يتبين:

الانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق اذ بلغت قيمة اختبار الانحدار (F) لنموذج الخطي المتعدد بين ركض مسافة (١٠٠) متر وركض مسافات (٨٠-٩٠-١١٠-١٢٠-١٣٠) متر (١١٨.٨٤١)، بنسبة خطأ مقدارها (٠.٠٠٠)، مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (٠.٠٥).

٤-٢ عرض نتائج الدرجات الخام والمعيارية وحدود المستويات المعيارية ونسبها
المئوية الطبيعية والأعداد المتحققة لأجاز ركض ١٠٠ متر.

الجدول (٧)

الدرجات الخام والمعيارية لانجاز ركض ١٠٠ متر

المعيارية	القيم	العينة	المعيارية	القيم	العينة
49.47556	13.02	19	31.12517	11.12	1
50.24821	13.1	20	31.12517	11.12	2
51.60035	13.24	21	31.22175	11.13	3
53.53197	13.44	22	31.80124	11.19	4
55.84991	13.68	23	36.43713	11.67	5
56.81572	13.78	24	41.07302	12.15	6
58.07128	13.91	25	42.23199	12.27	7
59.90632	14.1	26	42.52173	12.3	8
60.19606	14.13	27	44.06703	12.46	9
60.38922	14.15	28	45.41916	12.6	10
61.45161	14.26	29	46.19181	12.68	11
61.83794	14.3	30	46.38497	12.7	12
61.83794	14.3	31	46.38497	12.7	13
62.22426	14.34	32	47.54394	12.82	14
62.41742	14.36	33	48.31659	12.9	15
62.70717	14.39	34	48.41317	12.91	16
62.90033	14.41	35	48.99266	12.97	17
			49.2824	13	18

الجدول (٨)

حدود المستويات المعيارية ونسبها المئوية الطبيعية والأعداد المتحققة ونسبها المئوية لانجاز ركض ١٠٠ متر

المجموع	٢.١٤	١٣.٥٩	٣٤.١٣	٣٤.١٣	١٣.٥٩	٢.١٤	حدود المستويات المعيارية ونسبها
	- ٧٠ ٨٠	- ٦٠ ٦٩	- ٥٠ ٥٩	- ٤٠ ٤٩	٣٩ - ٣٠	٢٩-٢٠	
	ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً	التصنيف
	٣٥	٠	٩	٧	١٤	٥	العدد
	% ١٠٠	%	٢٥.٧١٤ %	% ٢٠	% ٤٠	١٤.٢٨٦ %	%

الجدول (٩)

حدود المستويات المعيارية ونسبها المئوية الطبيعية والأعداد المتحققة ونسبها المئوية لانجاز ركض ٨٠ متر

المجموع	٢.١٤	١٣.٥٩	٣٤.١٣	٣٤.١٣	١٣.٥٩	٢.١٤	حدود المستويات المعيارية ونسبها
	- ٧٠ ٨٠	- ٦٠ ٦٩	- ٥٠ ٥٩	- ٤٠ ٤٩	- ٣٠ ٣٩	٢٩-٢٠	
	ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً	التصنيف
	٣٥	٠	٩	٧	١٢	٧	العدد
	% ١٠٠	% ٠	٢٥.٧١٤ %	% ٢٠	٣٤.٢٨٦ %	% ٢٠	%

الجدول (١٠)

حدود المستويات المعيارية ونسبها المئوية الطبيعية والأعداد المتحققة ونسبها المئوية لانجاز ركض ٩٠ متر

المجموع	٢.١٤	١٣.٥٩	٣٤.١٣	٣٤.١٣	١٣.٥٩	٢.١٤	حدود
		- ٧٠	- ٦٠	- ٥٠	- ٤٠	- ٣٠	٢٩-٢٠
	٨٠	٦٩	٥٩	٤٩	٣٩		
	ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً	التصنيف
	٣٥	٠	٦	١١	١٠	٨	العدد
	% ١٠٠	% ٠	١٧.١٤٣ %	٣١.٤٢٩ %	٢٨.٥٧١ %	٢٢.٨٥٧ %	%

الجدول (١١)

حدود المستويات المعيارية ونسبها المئوية الطبيعية والأعداد المتحققة ونسبها المئوية لانجاز ركض ١١٠ متر

المجموع	٢.١٤	١٣.٥٩	٣٤.١٣	٣٤.١٣	١٣.٥٩	٢.١٤	حدود
		- ٧٠	- ٦٠	- ٥٠	- ٤٠	- ٣٠	٢٩-٢٠
	٨٠	٦٩	٥٩	٤٩	٣٩		
	ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً	التصنيف
	٣٥	١	٦	١٣	٩	٥	العدد
	% ١٠٠	% ٠	١٧.١٤٣ %	٣٧.١٤٣ %	٢٥.٧١٤ %	١٤.٢٨٦ %	%

الجدول (١٢)

حدود المستويات المعيارية ونسبها المئوية الطبيعية والأعداد المتحققة ونسبها المئوية لانجاز ركض ١٢٠ متر

المجموع	٢.١٤	١٣.٥٩	٣٤.١٣	٣٤.١٣	١٣.٥٩	٢.١٤	حدود المستويات المعيارية ونسبها
	- ٧٠ ٨٠	- ٦٠ ٦٩	- ٥٠ ٥٩	- ٤٠ ٤٩	- ٣٠ ٣٩	٢٩-٢٠	
	ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً	التصنيف
	٣٥	١	٥	١١	١٣	٤	العدد
% ١٠٠	٢.٨٥٧ %	١٤.٢٨٦ %	٣١.٤٢٩ %	٣٧.١٤٣ %	١١.٤٢٩ %	٢.٨٥٧ %	%

الجدول (١٣)

حدود المستويات المعيارية ونسبها المئوية الطبيعية والأعداد المتحققة ونسبها المئوية لانجاز ركض ١٣٠ متر

المجموع	٢.١٤	١٣.٥٩	٣٤.١٣	٣٤.١٣	١٣.٥٩	٢.١٤	حدود المستويات المعيارية ونسبها
	- ٧٠ ٨٠	٦٩ - ٦٠	٥٩ - ٥٠	٤٩ - ٤٠	- ٣٠ ٣٩	٢٩-٢٠	
	ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً	التصنيف
	٣٥	٠	٨	١٢	٨	٦	العدد
% ١٠٠	% ٠	٢٢.٨٥٧ %	٣٤.٢٨٦ %	٢٢.٨٥٧ %	١٧.١٤٣ %	% ٢.٨٥٧	%

٤ - ٣ مناقشة النتائج :-

من خلال الجدول (٤) نجد أن نتائج المسافات (الاختبارات) وأرتباطها بانجاز ١٠٠م كانت جميعها معنوية وهذا يدل على أن المسافات (الاختبارات) الموضوعه، هي فعلاً تقيس الهدف الذي وضع من أجلها ولكن كل حسب مقدار معامل أرتباطها بالانجاز. كما اظهرت نتائج الجدول (٤)، أن أكثر مسافة كان معامل أرتباطها عالي هي مسافة ركض ١١٠م إذ بلغ ٠.٩٤٠. وهي تمثل المسافة الأكثر من مسافة السباق وتدل على التقارب بينها وبين أنجاز ١٠٠م وتأتي مسافة ٨٠م ثانياً، إذ كان مقدار أرتباطها بالانجاز ٠.٨٩٥، ثم يليه اختبار ١٣٠م بمقدار ارتباط ٠.٨٧٦. ثم اختبار ١٢٠م بمقدار ارتباط ٠.٨٧٤، ثم اختبار ٩٠م بمقدار ارتباط ٠.٨٧٦.

من ذلك يتضح أن نسب الارتباط عالية لكافة المسافات وهو يدل على أن نسبة الخطأ قليلة وأن كل المسافات المبحوثة تمثل السرعة الخاصة لمسافة ركض ١٠٠م وجميعها بالامكان استخدامها من تدريب اللاعبين و تطويرها في التدريب والتي بدورها تكون مؤثرة في أنجاز ركض ١٠٠م.

وتعزو الباحثة هذه النتائج للمسافات هو التباين في تدريبها من قبل المدربين فالبعض يركز على مسافات أكثر من مسافة السباق وآخرون أقل من مسافة السباق وبما أن العينة متدربة من قبل عدة مدربين، ستكون هناك تباين في النتائج، أيضاً تعتقد الباحثة أن مسافة ١١٠م منطقية، إذ بعدها يبدأ الهبوط بمستوى المحافظة على السرعة، وهذا ما أشار إليه بسطويسي "هي أمكانية الحفاظ على مستوى السرعة طيلة السباق"^(١). أما مسافة ٨٠م والتي جاءت بالمرتبة الثانية، فتعتقد الباحثة أن هذه المسافة تمثل تحمل السرعة لعينة يكون تدريبها لمسافات أقل من ١٠٠م، إذ تشير بعض المصادر أن تحمل السرعة لركض ١٠٠م يظهر في مسافة ٨٠م وعلى اللاعب أن يحافظ على السرعة القصوى التي وصلها إلى نهاية السباق و هكذا بقية المسافات.

ومن خلال الجدول (٥) نجد أن نسبة اسهام المسافات (الاختبارات) بأنجاز ركض ١٠٠م تبلغ ٠.٩٣٥ و معامل الارتباط المتعدد ما بين الاختبارات و الانجاز حوالي ٠.٩٧٦، وهذا يدل على مدى أمكانية العمل لتلك الاختبارات، بمعنى انها تصلح بوصفها أختبارات تحمل السرعة الخاص لفئة الناشئين، " إذ أن التمرينات الخاصة هي وسيلة فعالة وذات شروط كثيرة ترتبط بالناحية الجسمية والبدنية وتلعب دوراً مهماً في تطوير القدرات الرياضية وبذلك تؤثر بشكل فعال عند أرتباطها بتمرينات السباق والمنافسة"^(٢).

(١) بسطويسي أحمد: مصدر سبق ذكره، ص ٢٠.

(٢) قاسم المندلوي واخرون: الأختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩، ص ١٠٧ .

وبما أن نسبة المساهمة العالية للمسافات (الاختبارات) أذ تبلغ (٠,٩٥٣) مما يدل على أن كل المسافات تصلح لأن تكون أختبارات وأيضاً مسافات لتدريب تحمل السرعة الخاص لركض ١٠٠م. كما أظهرت نتائج الجدول (٦) أن قيمة (F) لتحليل التباين بين المسافات (٨٠م، ٩٠م، ١١٠م، ١٢٠م، ١٣٠م) وأنجاز ركض ١٠٠م بلغت ٦,٩٥١، وهذا دال معنوياً، أي المسافات المرشحة يمكن العمل بها لتدريب اللاعبين لتطوير تحمل السرعة لفعالية ١٠٠م وايضاً في اختبارهم لقياس تحمل السرعة الخاص.

وترى الباحثة أن هذه المسافات (الاختبارات) تبين مدى أستجابة اللاعبين و تحقيقهم للواجبات الاساسية لمرحل فترات الأعداد والتي تهدف جميعها الوصول بالفرد إلى أعلى مستويات الانجاز في النشاط التخصصي^(١)، وبالرغم من أن المسافات معنوية مع الانجاز لكن الزمن للانجاز ليس بالمستوى المطلوب، وتعزو الباحثة ذلك إلى التباين في التدريب ومستوى اللاعبين والمدربين والظروف المحيطة بالتدريب والطرائق والوسائل والأساليب والحمل التدريبي يؤدي إلى التأثير على النتائج والانجاز وهذا ما أشار إليه ريسان خريبط بأن "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز"^(٢). وهذا يجب أن يتوافق مع مرحلة التدريب و الهدف من التدريب و خصوصاً مع تدريب قدرة تحمل السرعة الخاص للفعالية لأن تحمل السرعة يعني " قدرة المقاومة ضد التعب مع حمل شبه قصوي الى قصوي بشدة عالية من الأثارة بصورة رئيسية ونتاج الطاقة اللاهوائية"^(٣). في الجدول (٧) ظهرت الدرجات والمستويات المعيارية، وان اقل درجة معيارية هي الافضل، لان وحدة القياس هي الزمن (الثانية)، لمسافة ركض ١٠٠م. اما المستويات فظهرت اربعة مستويات ابتداء من متوسط و انتهاء الى جيد كما في الجدول ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، وبالرغم من أن المسافات معنوية مع الانجاز لكن الزمن للانجاز ليس بالمستوى المطلوب وتعزو الباحثة ذلك إلى التباين في التدريب و مستوى اللاعبين و المدربين والظروف المحيطة بالتدريب والطرائق والوسائل والأساليب والحمل التدريبي يؤدي إلى التأثير على النتائج والانجاز وهذا ما أشار إليه ريسان خريبط بأن "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز"^(٤).

(١) أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، ط١، دار المعارف، (الاسكندرية: ١٩٩٨م)، ص ٧٠.

(٢) ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧، ص ٤٨١.

(3) Nelson K. R: Training in track & field (New York, copal point publishers, 2007). p.6

(٤) ريسان خريبط مجيد: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٧، ص ٤٨١.

الباب الخامس

٥ - الأستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- من خلال ما اظهرته نتائج الأختبارات كافة، ولكافة المسافات لقياس تحمل السرعة الخاص تم التوصل الى الأستنتاجات الآتية:-
- ١- ان التعامل على نحو علمي مدروس وفق مصادر علم التدريب الرياضي وعلم الفسلجة الرياضي والاختبارات والقياس والخبراء امكن تحديد المسافات المناسبة لقياس تحمل السرعة الخاص لفعالية ركض ١٠٠م.
 - ٢- ان كافة المسافات المرشحة لقياس تحمل السرعة الخاص لفعالية ركض ١٠٠م، اثبت انها فعلاً مناسبة لقياس تلك القدرة وبنسب متباينة.
 - ٣- ان كافة المسافات المرشحة اظهرت علاقة ارتباط عالية مع انجاز تلك المسافات وبدرجة ارتباط متقاربة.
 - ٤- ظهر ان المسافات التي هي اكثر من مسافة السباق انها افضل في قياس تحمل السرعة الخاص مقارنة مع المسافات التي الاقل في فعالية ركض ١٠٠م.
 - ٤- ظهرت الدرجات والمستويات المعيارية للعدائين في مستويات متوسطة، بمعنى انها لم تتحرف باتجاه الانخفاض او الارتفاع.

٢-٥ _التوصيات

توصي الباحثة:-

- ١- اعتماد المسافات التي تم التوصل اليها في فعالية ركض (١٠٠) متر بوصفها اختبارات مقننة لقياس تحمل السرعة الخاص للناشئين.
- ٢- استخدام المسافات التي تم تقنينها مسافات لتدريب وتطوير تحمل السرعة الخاص لركض (١٠٠) متر.
- ٣- اجراء دراسات اخرى مشابهة ولنفس القدرة للمتقدمين والنساء.
- ٤- اجراء دراسات اخرى ومماثلة كأختبارات خاصة حسب خصوصية الفعالية.
- ٥-

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٣.
- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، ط١، دار المعارف، (الاسكندرية: ١٩٩٨م).
- بسطويسي احمد: اسس و نظريات التدريب الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧،
- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين: تطوير المطاولة (ترجمة)، ط١، مطبعة علاء، بغداد، ١٩٧٩.
- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دائرة المطبوعات والنشر عمان، ٢٠٠١.
- قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٧.
- قاسم المندلوي (واخرون): الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى، ط١، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٠.
- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات و طرائق التدريب الرياضي، ط١، بغداد، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٨.
- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠٦.
- Nelson K. R: Training in track & field (New York, copal point publishers, 2007).
- New studies in Athletics: (vol.14, No.3, 1999).
- Robert A. Roberges, Scotto. Roberts: Exercise physiology for fitness performance and Healt. 2nd: (New York, McGraw- Hill, 2000).
- Tudor O. Bompa . Theory and Methodology of Training , (Second Print Kendall . Hunt Publishing Company , Dubugua , Iowa , 1995).

ملحق (١)

أسماء الخبراء و المختصون الذين أستشارتهم الباحثة بخصوص إجراءات بحثها

ت	الأسم	اللقب العلمي	الأختصاص
١ -	أيمن حسين	أستاذ دكتور	لختبارات وقياس
٢ -	حسين علي العلي	أستاذ دكتور	فسلجة /ساحة وميدان
٣ -	زهرة شهاب	أستاذ دكتور	أختبارات و قياس / جمناستك
٤ -	صريح عبد الكريم	أستاذ دكتور	بايوميكانيك / ساحة وميدان
٥ -	شاكر محمود زينل	استاذ مساعد دكتور	فسلجة / ساحة وميدان
٦ -	عامر فاخر شغاتي	استاذ مساعد دكتور	فسلجة / ساحة وميدان

ملحق (٢)

اسماء فريق العمل المساعد الذين استعانت بهم الباحثة في اجراء بحثها

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
١ -	عامر فاخر شغاتي	دكتوراه	الجامعة المستنصرية
٢ -	عباس لفتة	ماجستير	مدرّب
٣ -	علاء حميد	بكلوريوس	مدرّب
٤ -	فاهم عبد الواحد	بكلوريوس	مدرّب
٥ -	ايمن سبتي	بكلوريوس	مدرّب