



## استخدام تمارينات استعادة الشفاء وتأثيرها في تحمل السرعة والمستوى الرقمي لركض 3000م موانع

م.د. احلام شغاتي الحسني

Mena sport 2007@yahoo.com

2016م

1437هـ

### الملخص

اشتمل البحث على أربعة أبواب :-  
الباب الأول: تضمن التعريف بالبحث  
حيث تطرقت الباحثة إلى أهمية استخدام التمارين الاستشفائية التي تعمل على التخلص من آثار التعب وأهمية استخدامها بين التكرارات على أسس علمية صحيحة بما يتناسب مع الشدة والحجم لتدريب تحمل السرعة وتحسين المستوى الرقمي في ركض 3000م موانع .  
إما المشكلة فكانت في قلة استخدام التمارينات الاستشفائية بين التكرارات والمجموعات ضمن المنهج المقرر لطلاب المرحلة الثانية .

إما الأهداف فكانت :

- إعداد تمارينات استعادة الاستشفاء .
- التعرف على تأثير تمارينات استعادة الاستشفاء في تحمل السرعة والمستوى الرقمي لركض 3000م م .

وعن فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية .

حيث كان المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2016/2015.

اما المجال الزمني فتحدد من 2015/12/1 – 2016/1/19 .

حيث كان المجال المكاني: مضمار الساحة والميدان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الكلمات المفتاحية: ساحة وميدان -إركاض -علم التدريب



إما الباب الثاني تناول منهج البحث وإجراءاته الميدانية حيث اختارت الباحثة المنهج التجريبي حيث تم وصف الاختبارات المستخدمة والبرنامج التدريبي والوسائل الإحصائية المستخدمة وكذلك كيفية تجانس عينة البحث والأجهزة كالأدوات المستخدمة وخطوات إجراء البحث .

وقد اشتمل الباب الثالث على عرض أهم النتائج وتحليل ومناقشة الاختبارات القبلية والبعدي لتحمل السرعة والمستوى الرقمي لفعالية ركض 300م م لمجموعتي البحث ثم تحليلها والتوصل إلى أهداف البحث وتحقيق فروضه .

واحتوى الباب الرابع على أهم الاستنتاجات الآتية :

- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختباري تحمل سرعة 200م والانجاز لفعالية ركض 3000م م .
  - ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الاختبارين تحمل سرعة 2000م والانجاز لفعالية ركض 3000م م .
- وقد أوصت الباحثة :
- ضرورة استخدام تمارين الاستشفاء في بعض الألعاب الفردية والجماعية .
  - استخدام بعض تمارين الاستشفاء من قبل المدربين والمدرسين في المنهج التدريسي والوحدات التدريبية مما له اثر في تطور المستوى .
  - اجراء البحوث والدراسات المشابهة باستخدام تمارين الاستشفاء ولكافة المراحل العمرية ولكلا الجنسين .

## Abstract

The research consists four chapters :

- Chapter one : Introduction and the importance of the research .

The researcher deal to the importance of use treatment exercises between repetitions by scientific principle with proper of intensity and volume in order to rescue fatigue , to train speed endurance and to improve record in 3000m barriers run .

The problem of the study was in the lack of using treatment exercises between repetitions and sets , include the programme of second stage .

The aims of the research one :

- To prepare treatment exercises .



- To identify the treatment exercises effect in speed endurance and the record level of 3000m barriers run performance .

- The Hypotheses of the research :

There are significant differences between pre and post test of research variables for the advantage of the experimental group .

The fields of the study :

- Subjects : students of second stage / physical education college and sport sciences 2015-2016 year .
- Duration : from 1/12/2015 to 19/1/2016 .
- Place :Track and field play ground in the physical education and sport sciences college .
- Chapter two : include research procedure . The researcher choice experimental method , and identify the tests , training programme and statistical process with sample homogeneous and tools in the research steps .
- Chapter three : include the presentation of the main results , analytical , and discussion pre and post tests of speed endurance and the record level of 3000m in barriers run for the two groups , in order to reach for the aims of the research , and achieve the hypotheses .

The chapter four include the main conclusions as follow :

- There exist a significant differences between pre and post test for the advantage of the experimental group in the speed endurance (2000m) and the performance of (3000m) barriers run .
- There exist a significant differences in the post tests between experimental and control groups for the advantage of the experimental group in the speed endurance (2000m) , and the performance of (3000m) barriers tests .

The researcher recommends as follow :

- There is a necessity to use treatment exercises in some single and teams games .
- Some treatment exercises can use by the teachers and coaches in there teaching programs and in training sessions for the development purposes .
- Further researches and similars studies of treatment exercises can be carried for all stages and ages for both male and female.

Key word: track and fild – training -running



## الباب الاول

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان اهم مايميز عصرنا الحديث ولاسيما خلال العقود الاخيرة منه ذلك التطور الكبير في العلوم المختلفة ، وقد نالت علوم التربية الرياضية نصيبا من هذا التطور كماً ونوعاً ، وعلم التدريب احد هذه العلوم.

وقد وصل مستوى الاعجاز البشري في بعض الرياضات مثل العاب القوى (عروس الالعاب ) نجد انها احتلت حيز الزاوية في هذا التقدم .

وان من المميز هو الزيادة الكبيرة للحجوم التدريبية خلال مراحل الاعداد مع المحافظة على المستوى العالي من الشدة نسبياً ، الامر الذي ادى الى ارتفاع مستوى الاداء والانجاز الرياضي في الالعاب الرياضية كافة .

فضلاً عن استخدام وسائل وطرائق تدريبية مبتكرة وقد ادى هذا بطبيعة الحال الى زيادة الحمل التدريبي والعبء الواقع على كاهل الرياضي خلال التدريب والطالب خلال الدروس العملية ، اصبح من الضروري استخدام وسائل الاستشفاء وغيرها من الوسائل التي تعمل على التخلص من آثار التعب والابتعاد عن خطر الاصابة والآثار السلبية لحمل التدريب خلال الدروس العملية او بعدها .

وبناءً على ماتقدم فان الاهمية تكمن في وضع اسس علمية صحيحة عند اختيار بعض وسائل الاستشفاء المناسبة باستخدام بعض تمرينات التهدئة المناسبة في سرعة استعادة الاستشفاء خلال الجرعة التدريبية في اثناء التكرارات في تدريبات تحمل السرعة وتحقيق الانجاز في ركض مسافة 3000م مواع . وبذلك يسهم البحث اسهاماً جاداً في تطور الانجاز وتحسين الاستجابة الداخلية للمثيرات التدريبية المختلفة





وتكمن مشكلة البحث في ان ارتفاع مستوى الانجاز الرياضي وزيادة معدل تسجيل الارقام القياسية لسنوات متتالية نتيجة لزيادة الاحمال التدريبية في الوحدات وهذا بطبيعة الحال دفع كثير من الباحثين للاهتمام بدراسة وسائل استعادة الاستشفاء وتطويرها وزيادة فاعليتها من اجل خلق حالة من التوازن بين التعب والراحة . وخلال خبرة الباحثة كمدرسة لهذه المادة وخاصة فعالية 3000م موانع المقررة بالمنهج التدريسي للمرحلة الثانية لاحظت عدم تطور الانجاز في هذه الفعالية لدى طلاب المرحلة وذلك لقلّة استخدام تمارين استعادة الاستشفاء بالدرس مما دفع الباحثة الى البحث عن اسلوب تدريبي يساعد على تطوير صفة تحمل السرعة التي قد تؤدي الى رفع مستوى الانجاز . وقد ارتأت الباحثة لتحديد بعض وسائل الاستشفاء غير الكامل باستخدام تمارين التهدئة بين التكرارات في الوحدة التدريبية .

### 2-1 اهداف البحث

- 1- اعداد تمارين استعادة الشفاء .
- 2- التعرف على تأثير استعادة الشفاء في تحمل السرعة والمستوى الرقمي لركض 3000م .

### 3-1 فرضا البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية .

### 4-1 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2014-2015 .
- 2-4-1 المجال الزمني : من 2015/12/1 الى 2016/1/19
- 3-4-1 المجال المكاني : مضمار الساحة والميدان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### 5-1 تحديد المصطلحات



الاستشفاء : تعني المدة التي تعقب الاداء ويتم خلالها ازالة كل او بعض الآثار التي تركها الاداء الرياضي واعادة تهيأت الرياضي من جديد للأداء اللاحق بالمستوى المطلوب منه لتحقيق الهدف الموضوع (9:17)

## 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

### 1-2- منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذي الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته للبحث .

### 2-2- عينة البحث

اختيرت العينة بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الثانية لشعبي ( أ – ب ) للعام الدراسي 2016/2015 قسموا الى مجموعتين تجريبية تستخدم الاولى لتمارين التهدئة بين التكرارات وعددها (15) طالب وتمثل شعبة (أ) والثانية تستخدم الراحة بين المجاميع وعددها (15) طالب تمثل شعبة (ب) .

## 2-3- الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

### 1-3-2- وسائل البحث

استعانة الباحثة بالوسائل الاتية في جمع البيانات الخاصة بالبحث التي عن طريقها امكن التوصل الى النتائج

- المقابلات الشخصية – استمارة استبيان – مصادر عربية واجنبية – الملاحظة والتجريب – استمارة تسجيل الاختبارات – الاختبار والقياس

### 2-3-2- اجهزة وادوات البحث

ساعات توقيت – مضمار لالعاب القوى – ميزان طبي – حاسبة الكترونية – شريط قياس

– فريق عمل مساعد\*

## 2-4- التجربة الاستطلاعية



اجريت التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 2015/12/1 الساعة العاشرة صباحاً على (7) طلاب من العينة الرئيسية لمعرفة اجراءات التطبيق من الناحية العلمية والفنية للتأكد من :  
- دقة الاجهزة والادوات - كفاءة فريق العمل المساعد - الوقت المستغرق في تنفيذ مفردات الاختبار - الكشف عن الصعوبات والاطفاء لتداركها خلال التجربة الفعلية

أ.م.د. احمد ناجي - تدريب العاب القوى . جامعة بغداد

أ.م.د. حميد عبد النبي - تدريب العاب القوى . جامعة بغداد

أ.م.د. ايهاب داخل - تدريب العاب القوى . جامعة بغداد

## 5-2 تكافؤ بين مجموعتي البحث

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث تحمل السرعة الخاص بمسافة (2000م) واختبار الانجاز لركض مسافة (3000م) من اجل ايجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين للاختبارات القبلية فقد تم استخدام اختبار (T.test) الذي اظهر وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيتين والجدول (1) يوضح فيه النتائج للتكافؤ مما يدل على عدم وجود فرق معنوي .

### جدول (1)

يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث للاختبارات القبلية في تحمل السرعة الخاص لمسافة (2000م) والمستوى الرقمي لركض (3000م) ثا .

النتيجة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	
غير معنوي	2.16	0.54	0.814	10.17	0.585	10.26	اختبار السرعة الخاص 2000م
غير معنوي			0.125	0.88	14.58	0.93	14.57

قيمة T الجدولية تحت درجة حرية (13) واحتمال خطأ (0.5)

## 5-2 خطوات اجراء البحث

### 5-2-1 الاختبارات القبلية



اجريت الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث المجموعة التجريبيّة الاولى المستخدمة لتمرينات التهدئة والمجموعة الثانية الضابطة التي استخدمت الراحة . وذلك في الايام الاحد 2015/12/6 تم اختبار تحمل السرعة الخاص مسافة 2000م وفي يوم الثلاثاء المصادف 2015/12/8 تم اختبار المستوى الرقمي لركض 3000م وذلك في الساعة العاشرة صباحاً على مضمار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### 3-5-1-1 اختبار تحمل السرعة الخاص ركض مسافة 2000م (8:75)

الهدف من الاختبار / قياس تحمل السرعة الخاص لمسافة 2000م  
الادوات المستخدمة / مضمار العاب القوى – ساعات توقيت عدد (5) – استمارة تسجيل وصف الاداء / تم اختبار (5) من الطلاب لضمان عنصر المنافسة باعطاء ايعاز بالوقوف على خط البدء لأخذ وضع البداية من الوقوف وعند سماع الاشارة الانطلاق لقطع مسافة 2000م وعند الوصول الى خط النهاية تم ايقاف ساعة التوقيت وتسجيل لكل طالب الوقت الذي استغرقه في استمارة التسجيل .

### 3-5-1-2 اختبار الانجاز لمسافة 3000م

الهدف من الاختبار / قياس انجاز ركض مسافة 3000م  
الادوات المستخدمة / مضمار العاب القوى / ساعة توقيت عدد (5) – استمارة تسجيل وصف الاداء / تم اختبار (5) طلاب لضمان عنصر المنافسة . باعطاء ايعاز البداية بالوقوف خلف خط البداية لأخذ وضع البداية الواقفة وعند سماع اشارة البدء ينطلق الطلاب لقطع مسافة 3000م . وعند الوصول الى خط النهاية يتم ايقاف ساعات التوقيت . التسجيل // يتم تسجيل الوقت لكل طالب في استمارة التسجيل

### 2-5-2 المنهج التدريبي

اعدت الباحثة بعض تمرينات التهدئة بالاستعانة بأراء الخبراء والمختصين والخبرة والمصادر العلمية والاجنبية حيث تم عرض مجموعة تمارين للتهدئة واختير القسم منها من قبل خبراء التدريب والاختصاص \* استغرقت مدة تنفيذ تمرينات التهدئة ضمن البرنامج (6) اسابيع





بواقع وحدتين في الاسبوع حيث تم العمل بالمنهج التدريبي يوم الاحد الموافق 2015/12/13 . حيث اشتمل المنهج على تمرينات تهدئة تتناسب مع شدة التمرين ( المشي البطيء – الهرولة باسترخاء) ثم تمرينات ارضية وتمرينات من الوقوف – على الحائط ) الزراعين والجذع والرجلين حيث كانت الشدة 50-70% وبتكرار (4-6) اما الراحة فكانت بين التكرارات وبين المجاميع وقد تم الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي يوم الخميس الموافق 2016/1/14 .

### 3-5-2 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد تطبيق المنهج التدريبي المتضمن بعض تمرينات التهدئة . حيث تم اختبار تحمل السرعة لمسافة (2000م) في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاحد الموافق 2016/1/17 اما اختبار المستوى الرقمي لركض مسافة (3000م) في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق 2016/1/19 بنفس الاسلوب والظروف والاجراءات التي اجريت فيها الاختبارات القبلية .

### 2-7 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS) المساعدة في معالجة نتائج البحث وتحليلها

### الباب الثالث

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج مجموعتي البحث في اختبار تحمل السرعة الخاص لمسافة (3000م) وتحليلها ومناقشتها .

يبين الجدول (2) نتائج اختبار تحمل السرعة الخاص لعينة البحث للاختبارين القبلي والبعدى . حيث اظهرت النتائج وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبار تحمل السرعة ولمسافة (3000م) اذ كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وللإختبار القبلي (14.57) وبانحراف معياري (0.93) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للإختبار البعدى (13.26) وبانحراف معياري (1.27) ، وكانت قيمة (T) المحسوبة (7.715) وهي اعلى من



قيمة (T) الجدولية البالغة (2.14)، وذلك يؤشر تطور مستوى اداء العينة في الاختبارين وفاعلية التمارين المستخدمة . اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (14.58) وبانحراف معياري (0.88) للاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (14.50) وبانحراف معياري (0.93) . وكان الفرق بين الاختبارين معنوي .

## جدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتا T المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في اختبار تحمل السرعة الخاص لمسافة (3000م)

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الاحصائية
			ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	
معنوية	2.14	7.715	1.27	13.26	0.93	14.57	المجموعة التجريبية
معنوية		3.66	0.93	14.50	0.88	14.58	المجموعة الضابطة

عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0,5) .

## 3-1-1 مناقشة نتائج اختبارات تحمل السرعة الخاص لمسافة (3000م) للاختبار القبلي والبعدي

من خلال النتائج المستخرجة في جدول (2) يتضح بأن هنالك فروقات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي والسبب في ذلك يرجع الى تأثير التمرينات المستخدمة بالنسبة للمجموعة التجريبية والخاصة بتطور تحمل السرعة اذ ان استخدام التمرينات ذات الشدد المختلفة وبتكرارات متنوعة فضلاً عن التمرينات الاستشفائية قد ساهم في تطور مستوى الاداء للمجموعة التجريبية لاسيما وان صفة تحمل السرعة الخاصة بمسافة (3000م) تتطلب امتلاك الطالب امكانات بدنية الى جانب ان تمرينات الاستشفاء المستخدمة بين التكرارات بما يتناسب مع شدة ونوع التمرين ساعدت في تسريع استعادة الاستشفاء لتخفيف قليل من التعب . وكذلك توزيع التمرينات بحسب الشدة والحجم .

اما فيما يخص المجموعة الضابطة فذلك يؤكد فاعلية المنهج المتبع في تطور صفة التحمل الا انها لم تكن بالمستوى المطلوب مقارنة بالمجموعة التجريبية اذ ان المنهج لم يأخذ بنظر الاعتبار



## جدول (3)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتا T المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز (2000م) .

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الاحصائية
			ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	
معنوية	2.14	5.558	0.788	9.69	0.585	10.26	المجموعة التجريبية
معنوية		0.592	0.812	10.08	0.814	10.17	المجموعة الضابطة

عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.5) .

من خلال الملاحظة العامة للجدول (3) نجد بأن هنالك فروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار انجاز (2000م) اذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (10.26) وانحراف معياري (0.585) في حين كان الاختبار البعدي (9.69) وانحراف معياري (0.788) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.558) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.14) مما يدل على ان الفرق معنوي . اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (10.17) وانحراف معياري (0.814) في حين ظهر الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة (10.08) وانحراف معياري (0.81) وكانت قيمة (T) المحسوبة (0.592) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2.14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) مما يشير الى ان الفرق غير معنوي والسبب يرجع في وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي الى التناسب ما بين الشدة والحجم في عملية تحقيق تطور المستوى لاسيما ان فعالية (2000م) تتطلب تقنين حمل التدريب الى جانب استخدام التمارين ذات التأثير المشترك في القدرات البدنية والوظيفية والتي تسهم في تطور امكانيات الطالب او اللاعب البدنية والوظيفية اذ ان استخدام تمارين

مما أدى الى رفع الحالة الوظيفية والاداء الرياضي وتحقيق نتائج أفضل للمجموعة الجريبية المستخدمة لتمرين الاستشفاء بين التكرارات مما أدت الى تخفيف التعب ونقل الدم المحمل بالاوكسجين بأكثر كمية واسرع داخل العضلات وعليه فان العملية التدريبية مجرد تنفيذ مجموعة من المثبرات من دون مراعاة عملية استعادة الاستشفاء اذ ان التدريب عبارة عن مزيج من الاستثارة والاستشفاء وطول فترة الاستشفاء تتوقف على شكل الحمل من حجم وشدة الحمل .

(41:5)



## جدول (4)

يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية لنتائج مجموعتي اختبار تحمل السرعة الخاص لمساف (3000م) للاختبارات البعدية

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة الجريبية		الاختبارات البعدية
			ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	
معنوي	2.16	5.89	0.93	14.509	1.26	13.263	

عند درجة حرية (13) واحتمال خطأ (0.5) .

فيما يتعلق بالاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (13.26) بانحراف معياري (1.26) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (14.509) وبانحراف معياري (0.93) .

اما قيمة (T) المحسوبة (5.89) وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.16) عند درجة حرية (13) واحتمال خطأ (0.5) مما يدل على ان الفرق معنوي بين المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي .

اظهرت النتائج بين المجموعتين وجود فروق معنوية بالاختبارات البعدية وكما موضح في جدول (4) وتعرزو الباحثة هذه الفروق الى ان الاسلوب التدريبي المستخدم باستخدام تمرينات الاستشفاء قد حقق الهدف منه حيث تمكن افراد العينة من اداء اختبار تحمل السرعة لمسافة (2000م) وبدرجة شدة عالية دون الهبوط في المستوى بالنسبة للمجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين بين التكرارات. مما حقق تطور افضل من المجموعة الضابطة مما يدل على صلاحية واختيار التمارين المناسبة التي تسرع من عملية استعادة الشفاء حيث تم التوصل الى اهداف البحث وتحقيق فروضه.

## جدول (5)

يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية لنتائج مجموعتي اختبار الانجاز (2000م موانع) للاختبارات البعدية

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة الجريبية		الاختبارات البعدية
			ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	
معنوي	2.16	6.72	0.78	9.69	0.81	10.08	

عند درجة حرية (13) واحتمال خطأ (0.5) .





اما الجدول (5) يوضح الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (10.08) بانحراف معياري (0.81) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (9.69) بانحراف معياري (0.78) .

وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.72) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.16) عند درجة حرية (13) واحتمال خطأ (0.5) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح البعدي . من اجل معرفة التطور الذي طرأ على المجموعة التجريبية نتيجة لتطبيق المنهج التدريبي التي استخدمت فيه بعض تمارينات الاستشفاء لاختبار تحمل السرعة لمسافة (2000م) مقارنة بالمجموعة الضابطة

#### 4- الخاتمة :

- 1- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختباري 2000م تحمل سرعة والانجاز 3000م موانع .
  - 2- ظهور فروق معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختباري تحمل سرعة 2000م والانجاز 3000م موانع .
  - 3- ظهور نسبة تطور ولصالح المجموعة التجريبية في اختباري تحمل السرعة 2000م والانجاز 3000م موانع
- وخرج الباحث بعدد من التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام تمارين الاستشفاء في بعض الالعب الفردية والجماعية .
- 2- استخدام بعض تمارينات الاستشفاء في التدريب من قبل المدربين والقامين بالعملية التدريبية والمنافسات مما لها تأثير في عملية تطور المستوى .
- 3- اجراء البحوث والدراسات مشابهة باستخدام تمارين استعادة الاستشفاء ولكافة المراحل العمرية والفئات ولكلا الجنسين

#### المصادر

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر رضوان ، فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 ، ص219-287 .
- 2- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضي : دار الفكر العربي ، القاهرة 1997 . ص27 .



- 3- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، الاستشفاء لمتسابقى المسافات المتوسطة والطويلة نشرة العباب القوى ، العدد 25 ، القاهرة ، مركز التنمية الاقليمي ، 1990 ، ص76-27 .
- 4-الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة ، نظريات التدريب ، القاهرة ، مجمع الاتحادات الرياضية ، مدينة نصر ، 1991 ، ص5-35 .
- 5-اسراء فؤاد صالح الويس , تحديد انسب فترة راحة على وفق مؤشر النبض للتدريب التكراري وتأثيرهما في تحمل السرعة الخاص .
- 6-حسين علي حسين وعامر فاخر شغاتي ، قواعد تخطيط التدريب الرياضي . دوائر التدريب – تدريب المرتفعات – الاستشفاء ، دار الوثائق ، مكتب الكرار ، بغداد 2006 ، ص239 .
- 7-ريسان خريبط وعلي تركي ، فسيولوجيا الرياضة ، بغداد ، 2002 ، ص236 .
- 8-ريسان خريبط ، التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين ، عمان ، الاردن ، 1997 ، ص109
- 9-سندس برهان ادهم الصالحي ، تأثير استخدام خلطة السائل المقترح وفق جرع علمية في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى عدائي 3000م م ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2007 ، ص75 .
- 10- طارق حسن رزوقي النعيمي ، استخدام بعض وسائل استعادة الاستشفاء وتأثيرها في مستوى الانجاز ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2003 ، ص17-18 .
- 11- عامر فاخر شغاتي ومهدي كاظم ، العباب القوى ، ط1 ، بغداد ، 2012 ، ص42
- 12- علي البيك (وآخرون) ، راحة الرياضي ، الاسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، 1994 ، ص69 .
- 13- علي محمد زكي واسامة كامل راتب ، السباحة والاسس النظرية والتطبيق ، جامعة الكويت ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص120 .
- 14- محمد رضا المدامغة ، التطبيق الميداني لطرائق التدريب ، ط1 ، بغداد ، 2008 ، ص589 .
- 15- محمد حسن علاوي ، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي 2002 ، ص216 .
- 16- مفتن ابراهيم حماد ، اسس التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مصر 1998 ، ص200 .



## نموذج لوحدة تدريبية من الاسبوع الاول

الشدة	العينات اوالمجاميع	الحجم	الراحة بين التكرار	التكرار	المسافة	نوع التمرين	الاسبوع الاول
50%	2 1	1600م 200م	النبض 130ن/ض	4 2	400م 200	(الوقوف الذراعان انثناء عرضي) خفض ورفع الذراعين ببطء مع شهيق عميق هادئ وزفير هادئ يكرر 20-30ثا (الوقوف ذراعان امام الصدر) خفض ورفع الذراعان ببطء مع شهيق بطيء وزفير بطيء يؤدي من المشي ويكرر 20-30ثا (البروك) الركوع على ركبة اليسار والاستناد على قدم الرجل الثانية مع سحب القدم الخلفية للامام ثم ارجاعها بلطف بيدل التمرين على القدم الثانية ويكرر خلال 30ثا (وضع القرفصاء) نأخذ الوضع من الاسفل مع الاستناد الامامي على اليدين على الارض بأنثناء الرجل اليسرى للامام مع استقامة الرجل الخلفية الميلان للامام بتقريب الركبة للصدر ثم يكرر على الرجل الاخرى يؤدي من المشي خلال 30ثا	الوحدة التدريبية الاولى (الاحد)
-55 60%	1	1600م 400م 2000م	النبض 130ن/ض	2 1	800م 400م	الاستناد المائل على الحائط مع انثناء احد القدمين للامام واستقامة الرجل الخلفية الميلان للامام الضغط على الحائط يكرر التمرين على الرجل الثانية يعاد نفس التمرين بانتثناء الرجل الخلفية 30ثا الجلوس او الوقوف-انثناء الذراع من المرفق خلف الرأس ومسكها بالذراع الاخرى مع سحب المرفق برفق ثم تبديل الذراع الاخرى يكرر 3-4 مرات	الوحدة التدريبية الثانية (الاربعاء)
						الحجم الكلي للاسبوع الاول 3800م	