



أستخدام تمرينات خاصة للقوة المميزة بالسرعة وأثرها على انجاز ركض 200م حرة

م. م علي نوري علي
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الرياضية

2015م

الخلاصة

أحتوى البحث على خمسة ابواب:الباب الاول: التعريف بالبحث:-
تضمن هذا الباب المقدمة وأهمية البحث والمشكلة واهدافه، وتم التعرف على الكثير من الاساليب ساعدت الرياضيين على رفع انجازهم ومنها العاب القوى بشكل خاص وتم التعرف على فعالية 200 متر حرة والتدريبات التي تساعد في رفع انجاز هذه الفعالية واختتمت أهمية البحث في اختيار ووضع أسلوب تدريبي فعال لرفع انجاز فعالية 200متر عن طريق وضع تمرينات خاصة لتنمية القوة المميزة للسرعة واثر هذه التمرينات في رفع انجاز هذه الفعالية.

مشكلة البحث

تراجعت في الفترة الاخيرة مستوى الانجاز بالعاب القوى وبالاخص فعالية 200متر لدى العديد من اللاعبين وهذا سببه الضعف في الكثير من الصفات البدنية ومنها صفة (القوة المميزة بالسرعة) والذي له الدور الكبير في رفع الانجاز في هذه الفعالية.

أهداف البحث

1. التعرف على تأثير المنهج التدريبي على القوة المميزة بالسرعة.
2. التعرف على تأثير القوة المميزة للسرعة على انجاز عدو 200 متر.

الباب الرابع

عرض النتائج وتحليها ومناقشتها
شمل هذا الباب عرض النتائج التي تم التوصل من الاختبارات القبلية والبعديّة التي طبقت على عينة البحث وتم التوصل إلى نتائج علمية ومن ثم مناقشتها.

الباب الخامس

حققت التمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والموضوعية والمستخدمة من قبل الباحث الاهداف المطلوبة في تطوير "القوة المميزة للسرعة"
المنهاج التدريبي الذي تم استخدامه كان له تأثير ايجابي وفعالاً في تنمية القوة المميزة بلسرعة مما عكس تأثيره في أداء انجاز لفعالية عدو 200.

التوصيات



1. ضرورة احتواء المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والمدرسين على تمرينات خاصة للقوة المميزة بلسرعة الاسهام في عملية تحسين الانجاز لفعالية الـ 200م.
2. التأكيد على مبدأ التدرج عند وضع تمرينات خاصة بالقوة المميزة بالسرعة.

الباب الاول

2-1 المقدمة واهمية البحث

إن مجال التربية الرياضية من المجالات التي يبحث الباحثون والمدرسون والمعنيون في المجال الرياضي عن التغييرات التي تحدث ويتم التأثير من خلالها في نجاح العملية التدريبية وفعاليت العا ب القوى من الفعاليات التي تختلف فيها الواحدة عن الأخرى من حيث الخصائص والمكونات تتضمن الركض والوثب والرمي وتشمل فعاليات الاركاض العديدة الانواع التي يطلق عليها بالمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة. تعد الاركاض القصيرة من الفعاليات الجميلة والتمتعة والسريعة وخاصة فعالية 200 متر التي تتطلب قوة وسرعة للوصول بمستوى الانجاز يتطلب نوعية معينة من التنظيم الدقيق لمفردات التدريب والارتقاء لبعض القدرات البدنية وخاصة القوة العضلية والتدريب عليها يساعد على الوصول مستوى الانجاز وخاصة صفة القوة المميزة بالسرعة إذ ينظر للقوة المميزة للسرعة انها تربط بين القوة والسرعة، إذ أنها قدرة حركية تربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية وتعد من أهم الصفات البدنية للانشطة الرياضية العامة وبالأخص فعالية 200 متر في العا ب القوى. وهنا يكمن أهمية البحث ان لتدريبات القوة المميزة بالسرعة دوراً كبيراً في تحديد مستوى التقدم والانجاز في فعالية 200 م ولها دوراً كبيراً في تطوير مستوى الانجاز في فعالية 200متر لذا لجأ الباحث في وضع تدريبات خاصة بالقوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على انجاز فعالية 200 م وملاحظة مدى تأثير هذه التمرينات على مستوى الانجاز للفعالية.

2-1 مشكلة البحث

تلعب القوة المميزة بالسرعة دوراً كبيراً في تحديد الانجاز للعديد من الفعاليات الرياضية وبالأخص فعالية 200م ولها دوراً كبيراً في تطوير مستوى العدائين وتقدم الانجاز لديهم لأنها مزيج من القوة والسرعة أي القوة السريعة وهذا كل ما يحتاجه العداء في فعالية الـ 200م في العا ب القوى خاصة في سباقات السرعة. ومن خلال دراسة هذه الفعالية وجد ان القوة المميزة بالسرعة لها دوراً كبيراً في هذه الفعالية وهناك ضعف لدى اللاعبين الشباب في فعالية الـ 200م فلجأ الباحث الى وضع تمرينات خاصة بالقوة المميزة بالسرعة لتطوير فعالية 200م.



3-1 اهداف البحث

- التعرف على تأثير المنهج التدريبي على القوة المميزة بالسرعة.
- التعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة على انجاز عدو 200 م

4-1 فروض البحث

1. هناك فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبار (القبلي والبعدي) لدى المجموعة التجريبية على متغير القوة المميزة للسرعة ولصالح الاختبار البعدي.
2. هنالك فروض ذات دلالية احصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) على انجاز الـ 200 متر والصالح الاختبار البعدي.

5- مجالات البحث

- 5-1 المجال البشري: مجموعة من اللاعبين الشباب.
- 1-5-1 المجال الزمني:
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب الشعب الدولي.

الباب الثاني

2- تحديد المصطلحات

1-2 القوة المميزة بالسرعة:

ويعرفها (قاسم حسن حسين و بسطوسي أحمد) على أنها عبار عن تردد حركي في وحدة زمنية معينة متعلقة بمقدار الكتلة المتحركة والزمن مسارها يحدد القوة السريعة عاملان أساسان للعضلات والاعصاب^(9: 46-47).

ويعرفها (أثير محمد صبري ومحمد الكاتب) بأنها عملية التغلب على مقاومة من خلال تأدية الحركات المعينة وانجازها بأقصى سرعة للانقباضات العضلية^(2: 357).

2-2 القوة العضلية

إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى درجات التقدم والانجاز في الفعاليات الرياضية. كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية القدرات البدنية (كالسرعة والتحمل) وخاصة بالنسبة لانواع الانشطة الرياضية التي يرتبط بها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية.

ويشير بعض خبراء الاختبارات والقياس والتدريب في التربية الرياضية إن الافراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجات عالية من القدرات البدنية العامة.



لذا عرفت القوة بأنها (القوة العضلية) بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، لو تابعنا المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة التغلب عليها أو مواجهتها طبقاً لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد. وعرّفها (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف (8: 35-46)).

"بأنها قدرة الجهاز العضلي والعصبي على مقاومة أو مقاومات عدة يتم الربط بين القوة والسرعة ما يعني حصول الرياضي على صفة مميزة تسمى سرعة القوة".

وكما ذكر (عادل عبد البصير) عن شرود انها "قدرة الجهاز العضلي والعصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباضية عالية ، إذ ان تدريب القوة السريعة متعلق بسلامة الجهاز العصبي وكذلك وجوب تجنب ظواهر التعب تقلل السرعة الحركية. ويمكن القول انها عملية التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة فنية معينة وأنجازها بأقصى سرعة للانقباضات العضلية.

2-3 فعالية عدو مسافة 200 م.

تعتبر من فعاليات ألعاب القوى ومن أركاض المسافات القصيرة إن أهم عوامل سباق مسافة (200) متر ان يتعلم المتسابق كيفية عدو مسافة السباق بأقصى سرعة وتكون عضلاته في حالة استرخاء أثناء الركض لكي يحافظ على سرعته خلال مسافة (200) متر. وتتميز هذه الفعالية بقوة تحمل السرعة الخاصة إلى جانب السرعة والقوة اللازمتين لقطع هذه المسافة. وكثير ما نجد المتسابقين لمسافة (100) متر يشتركان في سباق (200) متر.

مراحل سباق 200 متر:

1. مرحلة البدء وتدرج السرعة القصوى.
2. مرحلة الانسياب.
3. مرحلة النهاية. (3: 47).

2-4 الدراسات السابقة أو المشابهة

- 2-4-1 دراسة عبدالحميد عبد النبي الفتلاوي (6: 20) الموسومة بـ(برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في انجاز ركض 400م وكانت أهداف البحث
- 1- أثر برنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين لعدائي ركض 400م حرة.
 - 2- أثر القوة المميزة بالسرعة في تطوير النتائج ركض 400م . وكانت فروض البحث كالآتي:



1. ان البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابياً في نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية.
2. القوة المميزة بالسرعة تؤثر ايجابياً في نتائج الركض 400 متر للمبتدئين.

أما استنتاجات البحث كانت

من خلال ما تمخضت عنه نتائج البحث ما توصل إليه الباحث من حقائق علمية خلال تحليل ومناقشة النتائج خرج بالاستنتاجات الآتية:

1. حدث تطور وتحسن لصفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين للمجموعة التجريبية كشفت عنه نتائج الاختبارات الخاصة لصفة القوة المميزة بالسرعة والتي استقدمت بالبحث بعد الانتهاء من التجربة إذ كان الهدف الاساسي من هذه الاختبارات قياس تطور صفة القوة المميزة بالسرعة.
 2. إن تطور القوة المميزة بالسرعة عند المجموعة التجريبية أدعى إلى تطور الانجاز في ركض 400 متر بشكل واضح واساسي على عينة البحث.
 3. استخدم تمرينات القفز المختلفة (بوزن الجسم) والتي تضمنها البرنامج التدريبي أدى إلى تطور حركة الرجلين الاداء الفني خلال الركض مما أمكن افراد المجموعة التجريبية من المحافظة والاستقرار بالسرعة لأطول ممكن.
- 2-4-2 مناقشة الدراسة السابقة.**

يلاحظ من الدراسة السابقة قد تناولت مفهوم القوة المميزة بالسرعة وتدريباتها وتأثير هذه التدريبات على تطوير وتنمية القوة المميزة بالسرعة وتطوير وتحسين الانجاز وهي برامج تدريبية اعتمدت على تمرينات وتدريبات الاثقال بوزن الجسم ولهذا فإن هذه التدريبات والمناهج قد أثبتت فعاليتها في هذا الجانب ويمكن لنتائج هذه الدراسة ان تقدم نتائج دراستنا الحالية إذ ان الدراسات الحالية والاسلوب التدريبي الذي استخدمه الباحث تتضمن تدريبات تمرينات خاصة للقوة المميزة بالسرعة بوزن الجسم وتأثيراتها فان النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة وستكون دعماً علمياً التي توصلت اليها الدراسة وهي ستكون مكملة وداعمة لدراستنا.

الباب الثالث

3- منهج البحث وأجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج (التجريبي) لأنه يتناسب مع طبيعة إجراءات الدراسة وبالنظر الى أن (البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه يعتبر منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق) (10: 104).



2-3 عينة البحث

إختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية التي يتم إختيارها إختياراً حراً على أنها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث^(7: 116). وتمثل مجتمع البحث مجموعة من الرياضيين المنتمين إلى الاندية الرياضية المختلفة في بغداد ومن فئة الشباب للأركاض القصيرة وعددهم (9) رياضيين يتدربون في ملعب الشعب . وتم استبعاد (3) رياضيين لغرض التجربة الاستطلاعية فأصبح عددهم (6) رياضيين وخضعوا خلالها الى اختبارات قبلية وبعدية وخضعوا إلى منهاج تدريبي خاص بالقوة المميزة بالسرعة معد من قبل الباحث .

3-3 الوسائل والأدوات واجهزة المستخدمة في البحث

1-3-3 وسائل البحث

استعان الباحث بالوسائل الآتية في جمع البيانات الخاصة بالبحث التي عن طريقها أمكن التوصل إلى النتائج:

- 1- المقابلات الشخصية.
- 2- المصادر العربية والاجنبية.
- 3- الاطاريح والتجريب.
- 4- استمارة تسجيل الاختبارات.
- 5- الاختبار والقياس.

2-3-3 أجهزة البحث وأدواته

- ساعات توقيت عدد (4).
- مصاطب ذات ارتفاعات مختلفة.
- ملعب ساحة وميدان.
- حاسبة الكترونية.
- حاسبة يدوية.
- صفارات.
- كرات طبية.
- شريط قياسي- بطول 30م.
- حواجز عدد (12) حاجزاً.

4-3 التجربة الاستطلاعية

ان اجراء التجربة الاستطلاعية هو لاستطلاع الباحث على قدرة وصلاحية مما يساعده في التجربة من أدوات وفريق عمل وأختبارات وهي عملية مهمة أوصى بها المختصون في البحث العلمي، وعن إجراء التجربة الاستطلاعية يجب أن تتوافر فيها الشروط والظروف نفسها والتي تكون فيها التجربة الرئيسة وذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها^(11: 58). لذا راعى



الباحث القيام بهذه التجربة للاطلاع على أجواء والظروف الخاصة بالتجربة الرئيسية والوقوف على الأخطاء التي سوف يقع بها لكي يتسنى له تصليحها خلال التجربة الرئيسية. إجريت التجربة الاستطلاعية يوم السبت بتاريخ 2015/1/3 في الساعة الرابعة عصراً في ملعب الشعب الدولي على ثلاثة افراد ممن يمارسون فعالية الـ200 متر والذين أستبعدوا من العينة بالتجربة الرئيسية من اجل معرفة اجراءات التطبيق جميعها وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التأكد من دقة الاجهزة والادوات والاختبارات المستعملة بالبحث.
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.
- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ مفردات الاختبار.
- الكشف عن الصعوبات والأخطاء التي قد يتعرض لها الباحث.

3-5 خطوات إجراء البحث

3-5-1 تحديد الاختبارات المستعملة في البحث

من خلال الاطلاع على المصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي والاطلاع على العديد من الاختبارات استطاع الباحث ان يحدد الاختبارات الخاصة بقياس متغير القوة المميزة بالسرعة وهي كالآتي^(5: 346-347):

- 1- إختبار القوة المميزة للرجلين (ضفدع بـ 10ث).
- 2- إختبار القوة المميزة للذراعين (استناد أمامي (شناو بـ 10ث).

3-6 الاختبارات القبليّة

إجريت الاختبارات القبليّة على المجموعة التجريبيّة التي استخدمت التدريبات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة من قبل الباحث في يوم الاحد المصادف 2015/1/4 في الساعة الرابعة عصراً . وفي ملعب الشعب الدولي. وقد اشتملت الاختبارات على النحو التالي:

3-6-1 اختبارات القوة المميزة بالسرعة.

اسم الاختبار: الوثب الطويل للامام(ضفدع) لمدة (10ثا).
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
الأدوات المستخدمة: ملعب – ساعة توقيت – صافرة.
مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بعمل وثبات للامام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10 ثا) مع ملاحظة الجسم عدم لمس الجسم أي جزء من الارض اثناء اداء الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل اكبر مسافة.



التسجيل: تسجل للمختبر اكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار هو (10ثا) وتعطى له ثلاثة محاولات ومدة راحة بين المحاولات (5-7) دقائق الاستعادة الاستشفاء وتسجل له أفضل محاولة.

3-6-2 الاستناد الامامي (شناو) ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد في (10) ث.

- * الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- * الادوات اللازمة: ساعة الكترونية واستمارة تسجيل ومساعد.
- * وصف الاداء: يقوم المختبر بالانبطاح على الارض، مستنداً على ذراعيه ويكون ذراعه ممدوتين ثم يسمع اشارة البدء بثني ذراعيه ومدهما خلال 10ث.
- * حساب الدرجات: يحسب عدد مرات ثني الذراعين ومدهما خلال زمن (10 ث). (12:45).

اختبار الانجاز

3-6-3 إختبار أنجاز 200 متر.

- * الهدف: قياس أنجاز 200 متر عدواً.
- * الادوات المستخدمة: ملعب ساحة وميدان، ساعات توقيت الكترونية واستمارة تسجيل.
- * وصف الاداء: تم اختبار ثلاثة رياضيين سوية لضمان عنصر المنافسة وبدأ الاختبار كالاتي (عند سماع الرياضيين إيعاز خذ مكانك بيدوان بأخذ أماكنهم بأخذ بداية وضع جلوس وعند سماع ايعاز (استعد) يبدأ المطلق بعد ثواني بأطلاق يعدون لمسافة 200 م بأقصى ما لديهم وبعد الانتهاء يبدأ الموقت باعطاء المسجل اوقاتهم في استمارة خاصة يسجل ارقامهم.

3-7 المنهج التدريبي

أعد الباحث وبعد استعانته ببعض المناهج والكتب منهجاً تدريبياً خاصاً في تطوير القوة المميزة بلسرعة مستندا على بعض الكتب لمختصين في مجال تدريب العاب القوى. إذ استغرقت مدة تنفيذ المنهاج التدريبي لمدة 6 أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع أي بلغت عدة الوحدات التدريبية (12) وحدة تدريبية بشدة 80-95% من الشدة المطلوبة متميزاً بالقفز وصعوداً للمدركات وقفز المصاطب والحواجز وبارتفاعات مختلفة واستخدم الصعود بالحمل والشدة من اسبوع الى آخر تدريجياً وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي) (إنه لا بد من الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى نرفع أعضاء واجهزة الجسم الى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي إمكانية زيادة مستوى قدرات الفرد عما كانت عليه) (10:96).

3-8 الاختبارات البعدية

بعد ان طبق المنهج التدريبي الذي يتضمن استخدام تمرينات وتدريبات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة. أجرى الباحث الاختبارات البعدية، وذلك في يوم السبت المصادف 2015/2/21 الساعة الرابعة عصراً وبالظروف نفسها والمكان الذي اجريت فيها الاختبارات القبلية.



3-9 الوسائل الاحصائية. استخدم الباحث الوسيلة الاحصائية الجاهزة (spss).

الباب الرابع

4-1 عرض ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الباب عرض للنتائج ومناقشتها وفق للبيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي باستخدام بعض التمارين الخاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها على انجاز عدو 200 متر وقد تم تحويلها الى جداول واشكال بيانية لكونها أداة توضيحية للبحث

جدول (1)

4-2 عرض النتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث

الاختبارات	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		T المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
الوثب	0.577	25.633	0.338	25.083	5.021	معنوي
استناد امامي	0.547	11.500	1.032	10.333	3.796	معنوي
انجاز عدو 200 متر	0.619	23.233	0.571	23.458	5.316	معنوي

يبين الجدول (1) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث لكل فرد (اختبار الوثب الثابت – استناد امامي – انجاز عدو 200 متر ، حيث أظهرت النتائج وجود فروق في الاختبارات القبليّة والبعدية.

بالنسبة للاختبار الوثب الثابت (10 ث)

إذا كان نتائج الوسط الحسابي لمتوسط الفروق 25.083 وبانحراف معياري مقداره (0.338) وبالنسبة للاختبارات القبليّة ، أما متوسط الفروق (الوسط الحسابي) للاختبارات البعدية كانت (25.633) وبانحراف معياري (0.577) وكانت T المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05).

ن - 1 (6-1) = 5 درجة الحرية وكانت قيمة T الجدولية = (2.051) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لأن T المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما بالنسبة للاختبار الاستناد الامامي:

فكانت النتائج للوسط الحسابي لمتوسط الفروق (10.333) وبانحراف معياري (1.032) بالنسبة للاختبارات القبليّة . اما متوسط الفروق (الوسط الحسابي) للاختبارات البعدية كانت (11.500). وللانحراف المعياري (0.54) وكانت T المحسوبة (3.796) عند مستوى



الدالة (0.05) ودرجة الحرية (6-1=5) وكانت T الجدولية (2.051) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لأن T المحسنة أكبر من الجدولية. أما بالنسبة للاختبار انجاز عدو 200 متر:

فكانت النتائج للوسط الحسابي ولمتوسط الفروق (23.458) وبانحراف معياري (5.571) وبالنسبة للاختبارات القبالية . أما متوسط الفروق (المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية كانت (23.233) وبانحراف معياري (0.316) وكانت T المحسنة (5.316) عند مستوى دالة (0.05) ودرجة الحرية (6-1=6) وكانت T الجدولية (2.051) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لأن T المحسنة من T الجدولية.

2-4 مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الاختبارات وجود فروقات معنوية بين الاختبارين بين (القبلي – والبعدي) في اختبارات القوة المميزة بالسرعة واختبارات الاستناد الامامي والانجاز 200متر.

ويعزو الباحث ان هذه الفروقات المعنوية لجميع الاختبارات يعود الى مفردات المنهاج التدريبي والتمرينات المستخدمة والتي تحتوي على تمرينات خاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة والتي تخدم بشكل كبير فعالية ركض 200 متر. وإن تنوع هذه التمرينات وتداخلها والصعوبة والتدرج لها قد ساعد في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تحسين الانجاز وكان له الأثر الايجابي على افراد عينة البحث. ويرى الباحث ان تدريبات القوة والقوة المميزة بالسرعة ولجميع اجزاء الجسم لها القدرة على تحسين الاداء المهاري لدى رياضي فعالية الـ200 متر وكما لها الدور الفعال اثناء المنافسة (ويشير ابو العلا ان القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بالدرجة الاولى بالاداء المهاري)^(1:248).

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. حققت التمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والموضوعة والمستخدمه من قبل الباحث الاهداف المطلوبة في تطوير القوة المميزة بالسرعة.
2. ان المنهاج التدريبي الذي تم استخدامه كان تأثيره ايجابياً على أفراد العينة في تطوير الانجاز من خلال تطوير صفه القوة المميزة بالسرعة.
3. أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي – والبعدي على افراد العينة ويعزو الباحث هذه الفروقات على استخدام تمارين القوة المميزة بالسرعة على تحسين الانجاز.



2-5 التوصيات

- في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث يوصي الباحث بالآتي:
1. ضرورة احتواء المنهاج التدريبي المعد من الباحثين والدارسين على تمارين خاصة بالقوة المميزة بالسرعة لغرض الاسهام في عملية تحسين الانجاز لفعالية الـ200 متر.
 2. ضرورة التأكد على ان يكون التمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة متنوعاً ومشاركاً لجميع عضلات الرجلين.
 3. التأكيد على مبدأ التدرج عند وضع التمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.

المصادر

1. ابو العلا احمد عبدالفتاح، التدريب الرياضي للأسس الفلسفية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص248.
2. أثير صبري ؛وعقيل الكاتب، التدريب الرياضي، دار القلم للنشر للتوزيع، الكويت ، 1990 ، ص357.
3. عامر فاخر شغاتي ومهدي كاظم علي، العاب القوة، مطبعة النور، بغداد، 2012، ص47.
4. عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي تدريب الناشئين للمستويات العليا، مطبعة الثورة ، بغداد، 2011، ص265.
5. عبدالجبار وقيس ناجي واحمد بسطوسي، الاختبار مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987، ص346-347.
6. عبدالحميد الفتلاوي، برنامج تدريبي القوة المميزة بالسرعة وأثرها انجاز ركض 400م، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
7. فوقان عبيدان وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأدواته واساليبه ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988، ص136.
8. قاسم احمد سعيد، التدريب الرياض1ي بين النظرية والتطبيق، مطبعة علاء، بغداد، 1979، ص35-46.
9. قاسم حسن حسين بسطوسي، التدريب العضلي الايرفتري، مطابع الدهوبي، القاهرة، 1978، ص46-47.
10. محمد حسن علاوي واسامة كامل ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999، ص104.
11. عبدالرحمن عيسوي، القياس والتجريب والاختبارات في علم النفس والتربية، بيروت، دار النهضة العربية، 1974، ص58.
12. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1999، ص45.



الملاحق
المنهج التدريبي الخاص بتطوير القوة المميزة بالسرعة

الملاحظات	الشدة	الراحة		التكرار	التمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة	الوحدة	اليوم والتاريخ
		بين المجموع	بين التكرار				
	%85	د3	د1	4×2	1- 2/1 دبني بالقفز 15 ث وزن 35 كغم 2- تبادل ذراعين + رجلين 15 ث وزن 25 كغم 3- رفع ركبة 15 ث وزن 20 كغم 4- بنج بريس سريع 30 كغم 15 ث	الاولى	الاحد 2015/1/11
	%90	د3	د1	د1	1- باوزنك 30 متر 2- حجل يمين + يسار لكل رجل 15 متر 3- رفع ركبة 15 م + ضرب ورك 15 م باستمرار	الثانية	الخميس 2015/1/15
	%90	د3	د1	د1	1- 2/1 دبني بالقفز 15 ث وزن 40 كغم 2- تبادل ذراعين + رجلين جانبي وزن 25 كغم 3- رفع ركبة 15 ث وزن 30 كغم 4- تبادل ذراعين ورجلين 20 كغم 10 ث	الثالثة	الاحد 2015/1/18
	%95	د3	د1	د1	1- باوزنك 40 متر 2- حجل يمين + يسار 15 متر لكل رجل. 3- خماسي باوزنك ثم الهبوط بحفرة القفز. 4- تبادل رجلين على مصطبة 10 ث لكل رجل	الرابعة	الخميس 2015/1/22
	%95	د3	د1	2×2	1. 4/1 دبني بالقفز 10 ث وزن 40 كغم 2. تبادل رجلين بالقفز على مصطبة ارتفاع 50 سم وزن 20 كغم 3. رفع ركبة بالحديد 20 م وزن 20 كغم سريع. 4. كبل سيقان امامي 10 ث وزن 15 كغم سريع	الخامسة	الاحد 2015/1/25

الملاحظات	الشدة	الراحة		التكرار	التمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة	الوحدة	اليوم والتاريخ
		بين المجموع	بين التكرار				
	%95	د3	د1	2×2	1- ضفدع مستمر 15 متر 2- حجل يمين + يسار على مدرج 5 حجلات يمين + 5 حجلات يسار 3- رفع ركبة صعود مدرج 10 أدراج 4- تردد سريع على مدرج صعود 10 ادراج	السادسة	الخميس 2015/1/29
		د4	د1.5	3×2	1- باوزنك 30 م سريع 2- 2/1 دبني بالقفز وزن 40 كغم 3- حجل يمين + يسار 6 حجلات يمين 6 حجلات يسار 4- تبادل بالشفث رجلين + ذراعين سريع 10 ث	السابعة	الاحد 2015/2/1
	%95	د3	رجوع فني	5×5	1- قفز حواجز بارتفاع 76 سم 8 حواجز 2- قفز حواجز بارتفاع 76 سم 8 حواجز جانبي مرة يمين مرة ويسار 3- حجلات على حواجز مقلوبة	الثامنة	الخميس 2015/2/5
	%95	د4	1.5	2×4	1- القفز على صناديق ارتفاع 80 سم صعود ونزول بالقفز 10 ث 2- تبال بالشفث رجلين + ذراعين 10 ث 3- 2/1 دبني بالقفز وزن 50 كغم 10 ث.	التاسعة	الاحد 2015/2/8



		4	1.5	2×3	4- حجل يمين + يسار		
	90%	3	1	2×2	1- ضفدع مستمر 15 م	العاشرة	الخميس 2015/2/12
		3	1	2×3	2- حجل يمين + يسار على مدرج 5 حجلات يمين + يسار		
		3	1	2×3	3- رفع ركبتة صعود مدرج 10 درج		
		3	1	2×3	4- صعود سريع على مدرج		
	85%	3	1	5×5	1- قفز حواجز بارتفاع متر و76سم 8 حواجز	الحادي عشر	الاحد 2015/2/15
		3	1	2×4	2- تبادل رجلين على صندوق 50سم بالتبادل 10 ث		
		3	1	2×4	3- ركض بالقفز 30م		
		3	1	2×4	4- خماسي بالقفز والهبوط بالجفرة		
الملاحظات	الشدة	الراحة		التكرار	التمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة	الوحدة	اليوم والتاريخ
		بين المجاميع	بين التكرار				
		3	1	2×3	1- تبادل بالشفث رجلين + ذراعين وزن 30 كغم	الثاني عشر	الخميس 2015/2/19
		3	1	2×3	10 ث		
		3	1	2×3	2- ربع ديني 40 كغم بالقفز 10 ث		
		3	1	2×3	3- رفع ركبة بالحديد 10 ث		
		3	1	2×3	4- تبادل بالشفث جانبي ذراعين + رجلين 10 ث		



The research includes a five-door:

First section: Definition research,

Ensure that this section provided and the importance of research and the problem, objectives, and identified a lot of styles helped athletes to raise their achievement, including the athletics in particular, have been identified on the effectiveness of the 200-meter freestyle and the exercises that help in raising the achievement of this event concluded the importance of research in the selection and development of a training method to effectively raise completion of the effectiveness of the 200 meters by placing particular for the development of distinctive strength of the speed and the impact of this exercise in raising the achievement of these effective exercises.

Search problem

Declined in recent level of achievement athletics, especially the effectiveness of the 200 meters with many players and this was caused by weakness in a lot of physical attributes, including the recipe (distinctive strengths speed), which has a significant role in raising achievement in this event.

Research goals

1. identify the impact of the training curriculum on the distinctive power quickly.
2. Identify the impact of distinctive power of speed to accomplish the enemy of 200 meters.

Part IV

Results and analysis and discussion

This section included display the results obtained from the tribal tests and post applied to the sample was reached scientific results and then discuss.

Part V

Exercise own distinctive achieved by force quickly, objectivity and used by the researcher in the development of the required targets "distinctive strengths of speed"

Curriculum that was used had a positive and effective impact on the distinctive Bulsrah force development reflecting the impact on the performance of the completion of the effectiveness of enemy 200.

Recommendations

1. The need to contain the training curriculum prepared by the researcher and trained special special force Bulsrah contribute to the process of improving the achievement of the effectiveness of the 200 m exercises.
2. emphasize the principle of gradient when developing special exercises distinctive force quickly.