



## تأثير استخدام تمارين خاصة في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاركانس السريعة

### بحث تجريبي

### على طالبات المرحلة الأولى

د. أحلام شفاتي الحسني

كلية التربية الرياضية / الجادرية

2014م

### الخلاصة

جاءت أهمية البحث من خلال استخدام التمارين الخاصة والتي تتفق مع طبيعة الفعالية وظروفها لتحقيق التطور في مستوى اللياقة البدنية. أما المشكلة فتكمن في الحاجة الى تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للطالبات اثناء الدروس العملية وخاصة القابلية على الركض السريع .

وكان الهدف من الدراسة:

- 1- إعداء تمارين خاصة في تطوير مستوى الكفاءة البدنية.
- 2- معرفة اثر استخدام التمارين الخاصة على تقدم مستوى الركض السريع .

وعن اهم الفروض فكانت :

- وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات البحث.

الاجراءات الميدانية :

تم تطبيق هذه الدراسة على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد – الجادرية / المرحلة الأولى للعام الدراسي 2012-2013 شعبي (ح-ط) وقسمت المجموعتين شعبي (ح) مجموعة ضابطة وشعبي (ط) مجموعة تجريبية عدد كل منها (20) طالبة. وقد تم اجراء الاختبارات القبلية والبعديّة وكانت مدة البرنامج (8) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع. وقد ظهر من خلال تحليل نتائج هذه الدراسة ان للتمارين الخاصة الاثر الفاعل في تقدم مستوى الكفاءة البدنية بصورة عامة والركض السريع خاصة للطالبات .

وتوصي الباحثة بادخال التمارين الخاصة في المناهج التدريسية والتدريبية لفعاليات السرعة.

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان اهم ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي والتقني الكبير الذي حصل في مجالات الحياة وظهور نتائج الاختراعات العلمية الحديثة التي احدثت تغييرات هائلة في كل مرافق حياتنا العصرية . اذا فتح هذا التطور افقاً جيداً للبحث والمعرفة ودخل في مجالات حياتنا كافة ومنها المجال الرياضي الذي يعتبر واحداً من وسائل قياس مستوى التقدم الحضاري والاجتماعي لشعب اي بلد من بلدان العالم. ويتجلى ذلك من خلال ما وصلت اليه الدول المتقدمة في تحقيق الانجازات الرياضية العالية وكان ذلك بفضل ما توصل اليه العلماء والمهتمون بشؤون التدريب الرياضي . ولكن مع ذلك فلا يزال هناك الكثير من المعوقات التي تتطلب حلول ميكانيكية العمل من اجل الارتقاء والتطور بمستويات الانجاز . وباعتبار جميع فروع واقسام كليات التربية الرياضية في جامعات العراق تهتم وتعطي الاسبقية للدروس العملية وذلك لوصول الطالب الى مستوى التطور بالتعلم ولتحسين حالات التكنيك الخاصة بالفعاليات عموماً والاركاض السريعة خصوصاً لما للركض من اهمية في مفاصل متطلبات الفعاليات الرياضية المختلفة.

ولهذا آرتأت الباحثة استخدام التمرينات الخاصة والتي تتفق مع طبيعة الفعالية وظروفها لتحقيق التطور في مستوى الاركاض السريعة.

## 2-1 مشكلة البحث :

ان ارتفاع مستوى الانجاز الرياضي وتحقيق الارقام القياسية وزيادة معدلاتها عاماً بعد عام . اعتمد في احد جوانبه على الزيادة الكبيرة في اساليب التدريب لدى الرياضيين . مما دفع عدد الباحثين والعلماء الاهتمام بدراسة وسائل تطوير مستوى الانجاز وزيادة فاعليته، ومن خلال خبرة الباحثة الميدانية كونها لاعبة منتخب لفعالية 100م و 200م وتدرسية لنفس المادة لاحظت من اسباب عدم تطور الانجاز في الركض السريع هو قلة استخدام التمرينات الخاصة المناسبة لتطوير مستوى الركض ، مما دفع الباحثة اقتراح استخدام بعض التمرينات الخاصة بالفعالية التي حسب اعتقادها تساعد على اعطاء كفاءة وزيادة قابلية الانجاز وتطوير مستوى الركض السريع للطلبات.

## 3-1 هدف البحث :

- 1- إعداد تمرينات خاصة في تطوير مستوى الكفاءة البدنية.
- 2- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير مستوى الركض السريع لعينة البحث .

## 4-1 فروض البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح المجموعة التجريبية .
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات البحث.

## 5-1 مجالات البحث :

1. المجال البشري : عينة من طالبات المرحلة الاولى- كلية التربية الرياضية/ الجادرية – جامعة بغداد.
2. المجال الزمني : الفترة من 2013/2/6 ولغاية 2013/4/10.
3. المجال المكاني : مضمار كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد – قاعة اللياقة البدنية.

## 6-1 تحديد المصطلحات

التمرينات الخاصة / عرفها علاوي بانها " وسائل مساعدة تهدف الى تنمية لعضلات التي تقوم بالدور الرئيسي في نوع النشاط الرياضي التخصصي ويدخل في ذلك مختلف التمارين التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها الفرد اثناء المنافسات الرياضية" (10: 21) .

## 2. الدراسات النظرية :

### 1-1-2 ماهية السرعة وتعريفها :

تعد السرعة واحدة من القابليات الحركية المهمة جداً في تدريب وتحسين مستوى جميع الفعاليات الرياضية الممارسة . فمصطلح السرعة يضم ثلاثة عناصر هي : زمن رد الفعل ، تردد الخطوة بالوحدة الزمنية ، السرعة الانتقالية من مكان الى اخر لمسافة معينة بأقل زمن ممكن. فعلاقة الارتباط بين هذه العناصر الثلاثة هي التي تحدد وتقيم اداء التمرين او المهارة التي تحتاج الى السرعة بشكل كبير (11: 546). يعرف "فرانك ديك" 1980 السرعة : بأنها القدرة على تحريك اطراف الجسم او جزء من روافع الجسم او الجسم ككل في اقل زمن ممكن.

ويمكن ان تكون السرعة عاملاً مباشراً مستقلاً بذاته كما في سرعة رد الفعل عند الاستجابة لاشارة البدء في السباحة والعدو، كما يمكن ان تكون عاملاً غير مستقل وغير مباشر كما في حالة تطوير تطبيق القوة في الوثب (15: 43) اذاً القوة العضلية تتطور بواسطة التقلص العضلي والذي يعد الوظيفة الاساسية للقوة والسرعة" ، والفرق بين السرعة المباشرة وغير المباشرة ان اخراج السرعة القصوى في مثال للوثب او الرمي يرتبط بمستوى القوة ، وفي هذه الحالة قد لاتؤدي زيادة السرعة الى تحسين الاداء حيث ان عمليتي تزايد السرعة والسرعة الحركية يجب ان تكونا متوافقتين (1: 164) .

### 2-1-2 مفهوم السرعة :

يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على ركض مسافة محددة في اقل زمن ممكن (13: 83) والسرعة سواء انتقالية او رد فعل فتعتبر المكون الاساسي لجميع سباقات الركض ، وزيادة السرعة تعتبر اساس في كل تدريبات الركض. لقد عرف (فينيل) السرعة بانها مقدرة الانسان على توظيف عمليات الاطلاق السريعة والمنتظمة لايحازات الجهازين العصبي – العضلي التي تعمل على اتمام التقلصات العضلية بتوافقات عالية لأجل تنفيذ الحركات الادارية باقصر فترات زمنية ممكنة (5: 1) .



تنقسم قدرات السرعة الى اربعة اقسام هما:

- 1- سرعة زمن رد الفعل.
  - 2- سرعة الحركات المتكررة.
  - 3- سرعة الانتقال.
  - 4- سرعة الحركات المنفردة.
  - 5- السرعة الاساسية تعني الحفاظ على السرعة القصوى المكتسبة خلال الحركات الانتقالية للحركة المتكررة والمتشابهة الثنائية التركيب (14:1).
- اما (عادل محمد دهش ، 2008) فقسم السرعة الى الانواع التالية نقلاً عن (A.& coyvermet 2002): (8:33).

- السرعة القصوى

- السرعة الحركية (سرعة اداء الحركة)

- تحمل السرعة.

## 2-1-3 تدريب السرعة :

التدريب يشكل وحدة واحدة تضم خليطاً من انواع الركض المختلفة والسرعات المختلفة صعود وهبوط المنحدرات السهلة والصعبة والتمرينات الخاصة لكل نوع من الفعاليات المختلفة وهي تشمل التدريبات الثابتة (الايزومترية) وللتدريبات البدنية الخاصة التي تهدف الى تحسين العمل العضلي بطريقة مباشرة والى تنمية رد الفعل المناسب وتنمية النواحي الوظيفية بصورة غير مباشرة وتدريبات الوثبات بجميع انواعها مثل استخدام الموانع او بدونها والتدريبات الدائرية التي تساعد على تنمية كل من الجهاز العصبي والتحمل الهوائي واللاهوائي، وهناك بعض التوصيات بتحديد مسافات السرعة حيث تتحدد المسافة الاولى بمرحلة زيادة السرعة وحتى يصل الرياضي الى السرعة القصوى وتكون في حدود 5-6 ثانية ، ويرى البعض ان المسافة التي يقطعها العداء للوصول الى اقصى سرعة تتراوح ما بين 30-50 متر، وبالنسبة الى اقصى مسافة تشير الدراسات الى ان الرياضي يستطيع تحمل الاداء القصوى الذي وصل اليه ويمكنه الاستمرار في المحافظة عليها لمسافة 20-45 متر وذلك تبعاً لمستوى الرياضي ، والجدول التالي يبين جرعات التدريب اللاهوائي الملائم اسبوعياً لزيادة السرعة من حيث زمن الاداء والشدة وفترات الاستشفاء وعدد التكرارات بكل جرعة تدريبية (2:192)

### جدول (1)

يمثل مواصفات التدريب اللاهوائي لزيادة السرعة عن "لامب" 1984 Lamb

أزمنة فترات الاداء	الشدة	عدد التكرارات بالجرعة الواحدة	زمن الراحة
10 ثوان	100%	20-30	10 ثوان
20 ثانية	100%	10-20	15 ثانية
30 ثانية	100%	8-18	1-2 دقيقة
دقيقة	95-100%	5-15	3-5 دقائق

ترى الباحثة انه من مميزات تدريبات السرعة من الشدة العالية والقصوى مما تسبب الضغط العصبي والبدني، وحتى تستطيع الطالبة من اداء هذه التمارين بمستوى عال جداً، فيجب عليها ان تؤدي هذه



التمرينات الخاصة بالسرعة بحيث تمتلك القابلية والقدرة على استعداد راحة العضلات والجهاز العصبي للاداء ولهذا يفضل ان لاتزيد تدريبات السرعة عن 3-4 مرات في كل وحدة اسبوعية على ان لاتكون في بداية الاسبوع ولابعد يوم راحة ولكن يفضل ان تكون في بداية الجرعة التدريبية بعد الاحماء مباشرة.

وان سياقات السرعة تعتمد على النظام اللاهوائي كما بينه Lamb مستخدمه نظام الطاقة (ATP – CP) والذي يعرف بالنظام "الفسفوجيني" لانتاج الطاقة خلال زمن قصير وفي حدود " 10 ثواني" وبشدة اداء عالية حتى الشعيرات الدموية الاضافية على استخلاص الكلوكوز من الدم بالاكسجين<sup>(3:4)</sup>.

## 2-1-4 العوامل المؤثرة في السرعة :

تعتبر السرعة من الصفات التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة التي يجب ملاحظتها وتتلخص فيما يلي :

1. ترتبط السرعة في الانشطة ذات التردد الحركي " أنشطة السرعة الانتقالية " بطول الخطوة كما في العدو والجري.

2. ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية.

3. يجب ملاحظة ان السرعة تنقسم عند الاداء الى مرحلتين هما مرحلة تزايد السرعة تدريجياً، ومرحلة تثبيت السرعة نسبياً.

4. تتميز السرعة بخصوصيتها ، اي كل نشاط رياضي له تخصص نوعية للسرعة خاصة به ترتبط بطبيعة الاداء، كذلك لاتوجد علاقة بين انواع السرعة المختلفة بعضها البعض، كما يمكن للانسان اداء حركة معينة بسرعة عالية في نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة اخرى بسرعة بطيئة.

5. تتأثر السرعة من الخاصية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الالياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.

6. تحتاج السرعة الى ان يقوم الرياضي بعمل احماء جيد قبل الاداء لتحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنبيه الجهاز العصبي والوقاية من الاصابات<sup>(1:165)</sup>.

## 2-1-5 ماهية التمارين الخاصة

تعد التمارين الخاصة وسائل مساعدة الهدف منها الاعداد البدني وتقنية الاداء الحركي الخاص لمختلف الانشطة الرياضية. فقد عرفها عصام عبد الخالق " هي الحركات الرياضية التي تشابه في تكوينها من حيث تركيب الاداء الحركي من قوة وسرعة"<sup>(6:11:3)</sup>.

ويقول بسطويسي احمد وعباس السامرائي بان التمارين الخاصة " عبارة عن تمارين بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية . لذا فهي تأخذ جزء من شكل الحركة المهارية .

مما تقدم ترى الباحثة ان التمارين الخاصة هي تلك التمارين التي ترتبط بتكنيك الفعالية المعنية وتعمل على البناء البدني الفني للاعب.

### أهمية التمارين الخاصة في ضوء الشروط الآتية:

- 1- ان تتضمن التدريبات المستخدمة الاتجاه الحركي المستخدم نفسه في النشاط المعين.
- 2- ان تستخدم التدريبات الاجهزة العضوية نفسها المستخدمة في اللعبة.
- 3- استخدام الادوات نفسها المستخدمة في اللعبة .
- 4- ان يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابه لظروف المنافسات (7:52) .

### 2-2 الدراسات المشابهة:

1-2-2 دراسة اميرة محمد دهام (6:311):

(تأثير بعض التمرينات البدنية الخاصة في تطوير انجاز ركض 100م للاعبين منتخب جامعة كوية) وقد هدف البحث الى:

- 1- معرفة عينة البحث من لاعبي جامعة كوية والبالغ عددهم (20) لاعب . قسموا الى مجموعتين ضابطة (10) لاعب وتجريبية (10) لاعب طبقت بعض التمرينات الخاصة ثم اجريت الاختبارات البعدية وتمت المعالجة احصائياً ومناقشة النتائج واستنتجت الباحثة ان للتمرينات الخاصة تأثير في تطوير انجاز (100م) ووضحت الباحثة بضرورة استخدام هذه التمرينات للوصول الى المستوى المتقدم في هذه الفعالية. من خلال عرض الدراسة السابقة والمثابهة يتبين لنا مايلي:
- تشابه الدراسة (د. اميرة محمد دهام) مع الدراسة الحالية باستخدام التمرينات الخاصة لتطوير مستوى الركض السريع لفعالية M 10 .

### أما أوجه الاختلاف فكانت :

- 1- اختبار الدراسة للعينة من لاعبي منتخب الجامعة ام الدراسة الحالية فكانت العينة من طالبات المرحلة الاولى.

### 3. منهج البحث واجراءاته:

#### 1-3 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع اسلوب البحث .

#### 2-3 عينة البحث :

اختارت الباحثة (40) طالبة من المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2012-2013 في الفصل الثاني ، تمثل هذه العينة شعبة (ط) مجموعة ضابطة وشعبة (ح) مجموعة تجريبية وقد تم ادخال البرنامج مع شعبة (ح).

وقد اجرت الباحثة التجانس بين المجموعتين بعد اخذ قياسات الطول والوزن والعمر ، حيث ظهر بعد استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ، ان قيمة (ت) الجدولية هي (2,02) عند مستوى (0,05) كما في الجدول رقم (1).

## جدول رقم (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق لمتغيرات الطول والوزن والعمر

البيانات	المجموعـة		المجموعـة		ت الدلالة
	الضابطة	التجريبية	ع	س	
الطول	س	ع	157	9,68	غير دال
الوزن	س	ع	57,8	7,33	غير دال
العمر	س	ع	19,4	10,45	غير دال

• قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,02$ 

ويبين الجدول اعلاه عدم وجود فروق معنوية (دالة احصائية) بين المجموعتين في القياسات الجسمية والاختبار البدني مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في القياسات (جسماً وبدنياً).

## 3-3 ادوات البحث :

استخدمت الباحثة الادوات التالية للمساعدة في تنفيذ البحث :

• المصادر والمراجع العربية والاجنبية - المقابلات الشخصية - استمارة اختبار - صافرة - شريط قياس - ساعة توقيت عدد (2) - شواخص.

## 3-4 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار القبلي لمجموعي البحث بتاريخ 2013/3/6 من المضمار الخارجي / كلية التربية الرياضية / جادرية / جامعة بغداد على عينة من طالبات المرحلة الاولى والبالغ عددهن 40 حيث تم اعطاء محاولتين لكل طالبة لركض سرعة 100م من البداية الواقفة ، حيث كانت الراحة بين ركضة واخرى (15- 20) وسجلت المحاولة الاحسن . وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل توفيرها عند اجراء الاختبارات البعدية.

## 3-5 الاختبار المستخدم في البحث:

اختبار الركض السريع لمسافة 100م من البداية الواقفة (9:4)

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الانجاز

الادوات: صافرة - مجال ركضي - ساعة توقيت

وصف الاداء: يتم وقوف الطالبة على خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة البدء الركض السريع الى خط النهاية .

التسجيل: يسجل للمختبرة احسن زمن استغرقت في قطع المسافة.



### 3-6 وضع البرنامج المقترح :

قامت الباحثة بوضع برنامج للتمرينات الخاصة تطويرية التي تم الحصول عليها من المصادر العلمية والمقابلات الشخصية لابرز الكفاءات العلمية الرياضية في القطر لفعاليات العاب الساحة والميدان ومن خلال الخبرة الشخصية للباحثة كونها بطلة القطر والجامعة واحدى مدرسات الاختصاص لدرس العاب الساحة والميدان:

وقد اشتمل البرنامج المقترح على:-

#### التمرينات الخاصة للتنمية:

1. المهارات الاساسية لفعالية الركض السريع.
  2. رفع اللياقة البدنية.
    - أ. الانطلاق من اوضاع مختلفة:
      - الانطلاق من وضع الوقوف.
      - من وضع البدء المنخفض (الجلوس).
      - (المسافة من 15-20-30-40 متر).
      - ب. الانطلاق من وضع البدء العالي اي الوقوف ومن النصف العالي.
      - ويشمل الانطلاق من وضع البدء المنخفض وبشكل فردي وجماعي مع قياس زمن المسافة لكل واحدة.
      - ج. الانطلاق من وضعية البداية من الجلوس بمساعدة الزميلة بشكل فردي وجماعي.
    - الركض مسافة 10 متر.
    - الركض بتغيير السرعة اي 10 متر سرعة 10 متر شبه قصوى 10 متر سرعة قصوى.
    - د. الركض من البداية الطائرة لمسافات 30م – 40م – 50م – 60م.
    - هـ. الركض من البداية الطائرة مع منافسه 30م – 50م.
    - و. الركض 80م – 90م – 150م من اجل زيادة مطاولة السرعة.
- مدة البرنامج لمدة 8 اسابيع من 2012/2/6 لغاية 2013/4/8.

### 3-7 الاختبار البعدي

قامت الباحثة باجراء الاختبار البعدي لمجموعتي الدراسة بتاريخ 2013 /4/8 في ملعب كلية التربية الرياضية / الجادرية / المضمار الخارجي حيث اعطيت لكل طالبة محاولتين لركض سرعة 100م من البداية الواقفة الراحة بين ركضة واخرى (15-20 دقيقة) وسجلت المحاولة الاحسن ، حيث تمت





عملية الاختبار بمساعدة فريق عمل<sup>(\*)</sup> حيث تم الاطلاق بواسطة (صفارة) من قبل مطلق وفي خط النهاية تم التوقيت بواسطة ساعتين نوع كاسيو الكترونية لكل طالبة.

### 3-8 الوسائل الاحصائية<sup>(16: 7, 102)</sup>

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية:

- (1) الوسط المتوسط الحسابي.....
- (2) الانحراف المعياري.....
- (3) اختبار T للعينة الواحدة....
- (4) اختبار T للعينات المستقلة.....

### 4- عرض ومناقشة النتائج

#### 1-4 عرض النتائج :

للتحقق من صحة اهداف وفروض البحث ، قامت الباحثة باجراء المعالجات الاحصائية اللازمة لبيانات البحث وكما موضح بالجدول التالية:

#### جدول رقم (2)

الدالة دال احصائياً	قيمة ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعـة التجريبية
		ع	س	ع	س	
		5,166	1,856	16,69	1,435	

• القيمة الجدولية (ت) عند مستوى الدلالة  $0,05 = 2,12$ .

يتضح من الجدول رقم (2) ان هناك فروقاً معنوية بمستوى الدلالة  $0,05$  بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لركض 100 متر.

#### جدول رقم (3)

الدالة دال احصائياً	قيمة ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعـة الضابطة التجريبية
		ع	س	ع	س	
		7,906	3,637	15,98	0,946	

• القيمة الجدولية (ت) عند مستوى الدلالة  $0,05 = 2,12$  درجة الحرية = 18

<sup>(\*)</sup> فريق العمل المساعد : د. ايهاب داخل مدرس في كلية التربية الرياضية لمادة الساحة والميدان.  
د. حيدر فائق الشماع : مدرس في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد لمادة الساحة والميدان.  
يوسف عبد الرحمن - بطل العراق السابق بفعالية 200-400م ومدرب المنتخب الوطني.

يتضح من الجدول رقم (3) ان هناك فرقاً جوهرياً كبيراً ومعنوي عالي بمستوى الدلالة 0,05% بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لركض 100م ان قيمة (ت) المحسوبة هي اكبر بكثير من قيمة (ت) الجدولية.

## جدول رقم (4)

الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		ع	س	ع	س
غير دال	0,77	0,946	17,305	1,435	17,39

• القيمة الجدولية (ت) = 2,02 عند مستوى الدلالة 0,05 درجة الحرية = 38.

يتضح من الجدول رقم (4) ان الاوساط للمتوسطات الحسابية بين المجموعتين للاختبار القبلي وان ليس هناك فرقاً معنوياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة الجريبية في اختبار ركض 100 م وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 38.

## جدول رقم (5)

الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		ع	س	ع	س
دالاحصائياً	4,303	1,856	16,69	3,637	15,98

• القيمة الجدولية ت = 2,02 عند مستوى الدلالة 0,05 لدرجة الحرية 38.

## يتضح من الجدول (5) ما يلي :

- ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (16,69) والمجموعة التجريبية هو (15,98) ويوجد فرق بينهما (0,51) لصالح المجموعة التجريبية.
- الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة هو (1,856) والتجريبية (3,637).
- للتأكد من معنوية الفرق بين المجموعتين تم تطبيق اختبار (ت) الاحصائي للعينات المستقلة وتبين ان قيمة (ت) المحسوبة هي (4,303) وهي اعلى من قيمة (ت) التي تساوي (2,2) عند مستوى الدلالة (0,05) وعند درجة الحرية 38 مما يدل على وجود فرق معنوي عالي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

## 2-4 مناقشة النتائج :

من خلال مشاهدتنا لعرض النتائج نلاحظ في جدول رقم (2) و (3) ان هناك تطور في المستوى البدني مما اثر على مستوى انجاز السرعة مما يدل ان مفردات الدرس لالعاب الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية تسير بنحو ايجابي في تقدم المستوى بالنسبة للطالبات. حيث ((ان انتخاب التمرينات لا تتطلب تعيين حجم التمرينات فقط بل يجب ان يؤخذ بعين الاعتبار صفات نشاط الرياضي وهذا ماينطبق ودرجة صعوبة التمرين ووظيفة الاجهزة العضوية)) اما في الجدول رقم (4) فنشاهد عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبار القبلي مما يدل على تجانس المجموعتين من ناحية المستوي القابلية البدنية للطالبات.



وفي الجدول رقم (5) نلاحظ ان هناك فروقاً معنوية بدلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تقدم مستوى السرعة لصالح المجموعة التجريبية وذلك نتيجة استخدام هذه المجموعة التمرينات الخاصة للسرعة وهذا ما يؤكد فروض واهداف البحث من ان للتمرينات الخاصة اثر فاعل في عملية الانجاز وتطور مستوى الركض السريع الطالبات في درس الساحة والميدان. حيث اثبتت الدراسات ان التمرينات الخاصة تؤثر ايجابياً على مستوى التعليم لمعظم فعاليات الساحة والميدان وهذا ما يؤكد محمد رضا ابراهيم واخرون ((على المدربين ان يستخدموا تمارين خاصة يمكنها من احداث تغيرات في الخصائص البدنية الميكانيكية والعضلية عند الرياضي وفي نفس الوقت يجب عليهم ان يستخدموا دائماً انواع جديدة ومختلفة من التمارين والمؤثرات القوية التي تستطيع تحريك العناصر التي تؤثر بدرجة كبيرة في تحسين الانجاز)) (12:15).

من هذا يدل ان كلا البرنامجين اعطى دلالة احصائية اي ان مفردات درس العاب الساحة والميدان يعمل ايضاً على تحسين المستوى الا انه عند مقارنة البرنامجين (الحالي والمقترح) وذلك بتطبيق اختبار (ت) وكما في الجدول رقم (5) ان هناك فروقاً معنوية واحصائية بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية اي ان البرنامج الموضوع يعمل على تحسين المستوى بفعالية ركض 100 م للطالبات بصورة افضل من برنامج مفردات درس العاب الساحة والميدان وهذا يؤكد ان التمرينات الخاصة تعمل على تحسين المستوى في الانجاز.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 1-5 الاستنتاجات :

- ظهر ان التمارين البدنية الخاصة بمفردات درس العاب الساحة والميدان للمرحلة الاولى اعطت تقدم في مستوى اللياقة البدنية.
- ان مستوى الركض السريع تقدم بشكل ملحوظ وكبير بصورة افضل لدى المجموعة التجريبية مما يدل على ان للتمرينات الخاصة اثر فاعل في تقدم مستوى الركض السريع لطالبات المرحلة الاولى.
- ارتباط فاعلية التمارين الخاصة بالمسار الحركي للفعالية وبالتالي تحسين الاداء للفعالية.

### 2-5 التوصيات :

- توصي الباحثة بإدخال التمرينات الخاصة في الوحدات المخصصة لدروس العاب الساحة والميدان وخاصة فعاليات السرعة.
- الاهتمام بالتمرينات الخاصة في البرامج والمناهج التدريبية بالنسبة للاعبين المنتخبين الوطنية لالعاب الساحة والميدان مما له الاثر الفاعل في تطور اللياقة البدنية للارکاض السريعة.
- التأكيد على اقامة دورات تدريبية تهتم باعداد برامج تدريبية التي تعني بالتمرينات الخاصة.
- اجراء البحوث والدراسات ذات الاهتمام الواسع بالتمرينات الخاصة ولجميع الفعاليات الرياضية.



## المصادر :

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003.
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1993.
3. احمد محمود الخادم ، التطبيقات العملية لسباقات العدو ، نشرة الاتحاد الدولي لاعاب القوى ، القاهرة ، 1994.
4. اوليغ كولودي ، العاب ، دار رادوغا ، موسكو ، 1985.
5. د. اثير محمد صبري قدرات السرعة الحديثة، الاكاديمية الرياضية العراقية ، 2010 تشرين الاول .
6. اميرة محمد دهام، تأثير بعض التمرينات البدنية الخاصة في تطوير انجاز ركض 100م للاعبي منتخب جامعة كويه ، بحث دكتوراه ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية العراقية ، مجلد 11 عدد 3 ، 2011.
7. بسطويسي احمد وعباس السامرائي ، أسس ونظريات التدريبات الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
8. عادل محمد دهش ، تأثير التدريب على منحدرات مختلفة الارتفاعات والمسافات في بعض القدرات البدنية والمتغيرات الكينمائية وانجاز (100م-200م)، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008.
9. عبد الله بحر فياض- منتديات بدنية العرب، المنتديات الاكاديمية- اكااديمية العلوم، علم التدريب الرياضي، 2008.
10. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6 ، دار المعارف ، مصر ، 1999.
11. محمد رضا ابراهيم المدافعة : التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، مكتب الفضلي ، ط2 ، 2008.
12. محمد رضا ابراهيم واخرون: الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى، مطابع التعليم العالي، الموصل، العراق، 1990.
13. محمود فتحي، المراحل الفنية والخطوات التعليمية لاعاب القوى ، مركز التنمية الاقليمي بالقاهرة ، مصر ، 1994.
14. المكتبة الافتراضية [www.indetcoprn.cus.com.pdf](http://www.indetcoprn.cus.com.pdf) w.cannonBidosport20(1)2003
15. المكتبة الافتراضية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، تأثير تدريب الحمل المتعدد على العلاقة الارتباطية بين السرعة والقوة بحث منشور 2004.
16. وديع يابسين التكريتي وحسن محمد العبيدي، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.



## **The impact of the use of exercises, especially in the development of the level of fitness of fast run Experimental research Students on the first phase**

**Ahlim Shkate**

**The presidency of the University of Baghdad Faculty of Physical Education**

### **Abstract**

The importance of the search through the use of special exercises, which are consistent with the nature and circumstances of Hits to achieve development in the level of physical fitness.

The problem lies in the need to develop some special physical qualities of the students during practical lessons, especially the ability to run fast. The aim of the study:

- 1 - Preparation exercises, especially in the development of fitness level.
- 2 - know the effect of the use of special exercises to provide the level of sprinting speed.

And the most important assumptions were:

- The presence of statistically significant differences between pre and post tests.
- The presence of statistically significant differences between pre and post tests for the control group and the experimental tests in the search.

Field procedures:

Been applied to the study on a sample of students in the Faculty of Physical Education / University of Baghdad - Jadiriya / first stage in the academic year 2012-2013 Divisions (h - i) and divided the two Division (h) a control group and the Division of (i) an experimental group the number of each of them (20) student. has been conducting tests before and after and the duration of the program (8) weeks by two units per week. has emerged through the analysis of the results of this study that the exercises special effect actor in offering fitness level in general and running fast, especially for female students. The researcher recommends the introduction of special exercises in the curriculum and training for the speed events.