



جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية

اختبار تنبؤي لمعرفة مستوى مطاولة السرعة وإنجاز ركض 1500 متر

بحث وصفي
على لاعبين شباب بركض 1500 متر بأعمار 18-20 سنة

مقدم من قبل

أ.م.د شاكر محمود الشихلي

م.د إسراء فؤاد صالح الويس

م.د عامر فاخر

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

الاختبار والقياس إجراء يتم في مجالات العلوم المختلفة على أساس وجود الشيء المراد قياسه ، فإذا ما وجد شيء ما في الطبيعة ، فإنه يوجد بمقدار ، وهذا المقدار بالامكان قياسه . وتعتمد عمليات القياس في مجال النشاط الإنساني على أن الظواهر المراد قياسها هي في الواقع أشياء يمكن إدراكها أو ملاحظتها أو توقع حدوثها .

وفي المجال الرياضي هناك العديد من الظواهر التي بالمكان إدراكها أو ملاحظتها وبالتالي يمكن اختبارها وقياسها والحصول منها على نتائج موضوعية تمتاز بصحتها ودقتها إذا ما استخدمت استخداماً مبنياً على أسس علمية .

فالاختبارات والقياس هي وسائل ليس الغرض منها مجرد قياس صفات أو مستوى معين بل معرفة ارتباط أو علاقة هذه العناصر والصفات بعضها ببعض . إذن فهي وسيلة تقويمية للنواحي البدنية والمهارية والنفسية للاعبينا وفرقنا الرياضية بوضع المعالجات والحلول الصحيحة لتفادي العديد من النواقص التي يقع فيها المدرب أثناء التدريب أو أثناء وضعه لبرامجه التدريبية والتي تحدث دون أن يشعر أو يدركها المدرب ما لم تكن هناك قياسات واختبارات ثابتة يستند عليها في تقويم مناهجه التدريبية وتضعه في المجال السليم وتفادي الأخطاء أو وضع الحلول لظواهر لا يمكن إدراكها سوى من خلال اختبارات أو قياسات تكون ملازمة له في عمله فالاختبار والقياس وسيلة علمية لا يمكن لأي مدرب يريد أن يضع نفسه في الاتجاه السليم أن يستغني عنها .

وفي ألعاب القوى بكل فعاليتها تعتمد على القياس سواء الزمن أو المسافة وبذلك تعد الاختبارات والقياس ضرورة مهمة جداً للمدرب ليدرك نتائج عمله ولأي مدى وصل إلى هدفه ومدى تطور مستوى لاعبيه أو إدراك أو توقع ما سوف يتم تحقيقه من تطور أو إنجاز وهو ضرورة وذكاء ما سوف يتبأ به مستقبلاً وهذا يعتمد على خبرته وعلميته في مجاله .

من هنا تظهر أهمية هذا البحث وهو بوضع اختبار تنبؤي لمعرفة مستوى صفة بدنية مركبة مهمة جدا للعديد من الفعاليات الرياضية وهي مطاولة السرعة وخصوصا لفعالية من الاركاض التي تعتمد بالدرجة الأساس على هذه الصفة وكذلك التنبؤ لمعرفة مستوى إنجاز ركض 1500 متر .

2-1 مشكلة البحث

العديد من المدربين يعانون من مشكلة مهمة جدا تواجههم أثناء التدريب وخصوصا إذا كان التدريب عشوائي غير علمي وهي : هل اللاعب الذي يقوم بتدريبه أو اختباره لفعالية ما يصلح لها أم لا ؟ فضلا عن معرفة مستوى تدريبه وتطوره في كل مراحل التدريب في الإعداد والمنافسات . فالتنبؤ بمستوى اللاعب هي ناحية مهمة جدا في تقويم المناهج التدريبية والتقدم به نحو الأفضل وعلى هذا الأساس ومن خلال خبرة الباحثين في عملهم بالتدريب وخصوصا المسافات المتوسطة 800 – 1500 متر تمكنا من التوصل إلى وضع اختبار يتنبأ من خلاله المدرب لمعرفة مستوى إنجاز ركض 1500 متر وكذلك مستوى تطور صفة مطاولة السرعة التي تعد الأساس في تطوير هذه الركضة وكذلك بالمكان أيضا من تحليل هذه الركضة ومعرفة نقاط الضعف لدى اللاعب وبذلك بالمكان وضع حل متواضع في مستعدة المدربين بمراقبة ومعرفة مستوى تطور لاعبيهم أثناء مراحل التدريب والتنبؤ بما يحققونه من إنجاز أثناء السباق فضلا عن مراقبة مستوى تطور صفة مطاولة السرعة لهذه الفعالية .

3-1 هدف البحث

يهدف البحث إلى :

1. وضع اختبار تنبؤي لمعرفة مستوى تطور مطاولة السرعة وإنجاز ركض 1500 متر .
2. معرفة مستوى تطور مطاولة السرعة وإنجاز ركض 1500 متر من خلال الاختبار التنبؤي .

4-1 فرض البحث

- الاختبار التنبؤي يساعد في معرفة مستوى تطور مطاولة السرعة وإنجاز ركض 1500 متر من خلال الاختبار التنبؤي .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبين شباب بأعمار 18-20 سنة لفعالية ركض 1500 متر .

2-5-1 المجال الزماني : المدة الممتدة من 2005/10/8 ولغاية 2005/10/10 .

3-5-1 المجال المكاني : ملعب الكشافة في الوزيرية .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-2 مطاولة السرعة

هي صفة بدنية مركبة من صفتي المطاولة والسرعة فهي تعني " قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته من 75-100% من مقدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة "(1). وهي صفة مهمة جدا وضرورية للعديد من الفعاليات الرياضية التي تتطلب أداء بشدة قصوى أو شبة قصوى . بحيث تجعل الرياضي يقاوم التعب نتيجة تراكم كميات من حامض اللاكتيك في العضلات والدم نتيجة نقص الأوكسجين الذي استهلك جراء شدة الأداء . فهي تعني " مقاومة أجهزة الفرد العضوية للتعب تحت حالات الشدة القصوى "(2).

أن هذه الصفة ضرورية جدا للاركاظ القصيرة والمتوسطة لما تتصف به هذه الاركاظ من أداء جهد بدني بسرعة قصوى للاركاظ القصيرة مثل سباق 100-200 متر وبسرعة تحت القصوى للاركاظ السريعة الطويلة مثل سباق 400 متر وكذلك الاركاظ المتوسطة مثل 800-1500 متر إذ لا يمكن الاحتفاظ بالسرعة القصوى لمدة قطع مسافات هذه الاركاظ وذلك لتراكم وتركيز حامض اللاكتيك في العضلات والدم مما يعيق عملها ويؤدي إلى حدوث التعب .(3) وأكد على ذلك (ماتيف) عندما عرفها بأنها قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية مثل الركض القصير وركض المسافات المتوسطة.(4)

2-1-2 ركض 1500 متر

(1) عصام عبد الخالق : التدريب - نظريات - تطبيقات ، ط9 ، الإسكندرية ، 1999 ، ص151 .

(2) Bompa T.O. : Theory & methodology of training , Kendall , Hunt publishing , Lowe , 1985 , p.p.239-248 .

(3) شاكر محمود زينل : تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارنك في تطوير تحمل السرعة ، تركيز حامض اللينيك في الدم وإنجاز ركض 400 متر و1500 متر ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001 ، ص23 .

(4) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : تطوير المطاولة ، (ترجمة) ، بغداد ، مطبعة علاء ، 1979 ، ص19 .

تعد واحدة من فعاليات الاركاض بألعاب القوى ومن المسافات المتوسطة " وتقع ضمن منطقة الشدة الأقل من القصوى عند تقنين الأحمال التدريبية لها "(1). أن أنظمة الطاقة تشترك كلها في هذه الفعالية وحسب مراحل ركض مسافة هذه الفعالية وتقريبا تكون مساهمة أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية متقاربة وقد اختلفت المصادر بذكر النسبة المئوية لهذه المساهمة بتفوق احدهما على الآخر كما أن المتطلبات البدنية لهذه الركضة تتحدد مع طول وشدة أدائها وبما انه تؤدي بالسرعة الأقل من القصوى (2)، لذا تعد صفة تحمل السرعة من الضروريات المهمة جدا في تطويرها فهي تساعد المتسابق في القدرة على مواصلة الركض بالسرعة العالية طوال مسافة أداء المسابقة وتظهر أهميتها في المراحل الأخيرة من السباق عندما تزداد سرعة المتسابق إنهاء السباق وقد أكد على هذه الصفة (Mekkelson) الذي يذكر بان على " متسابقى 800-1500 متر أن ينفذوا بشكل صارم تحمل السرعة إذ أن تدريب هذه الصفة يتحمل 85-90% من أقصى معدل لضربات القلب وهذا يستلزم إنتاج كمية من حامض اللاكتيك (3) وعند تدريب تحمل السرعة يجب أن تكون الراحة غير كاملة وقليلة لكي يكون هناك وقابلية اللاعب على تحمل التعب ومقاومته وهذا ما أكده المدرب الأمريكي (سام بيل) بان الراحة تكون ما بين التمارين 15-30 ثانية إذا كان التدريب اوكسجيني و 90 ثانية عند تدريب السرعة ومطاوله السرعة.(4)

(1) عبد المنعم بدير : المتطلبات الفسيولوجية الأحمال البدنية مختلفة الشدة ، مجلة الطب الرياضي ، العدد 22 ، البحرين ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص46 .

(2) كمال عبد المجيد ، محمد صبحي حسانين : أسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص108 .

(3) Lasse Mekkelson : How to train to become a top distance runner , In new studies in athletics , no.4 , 1996 , p.39-42 .

(4) Ralph E. Stepen & Sam Bell : Track & field , John Weliy & sone , U.S.A. , 1978 , p.244-250 .

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية 3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث .

3-2 عينة البحث

اختيرت عينة البحث بصورة عمدية من لاعبين شباب لركض 1500 متر بأعمار 18-20 سنة . يتدربون في المركز التدريبي لألعاب القوى في ملعب الكشافة وعددهم (5) لاعبين . تم استبعاد اثنين منهم ليكونوا ضمن التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبح عدد عينة البحث (3) لاعبين وقد تم إجراء تجانس العينة بالوزن والطول والعمر باستخدام معامل الاختلاف وقد أظهرت نتائج الاختبار عن انخفاض قيمة معامل الاختلاف عن 30% وكما مبين في جدول (1) والذي يدل على تجانس عينة البحث .

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النتيجة
1	الوزن	66.66	1.16	1.74	متجانس
2	الطول	170	2	1.17	متجانس
3	العمر	19	صفر	صفر	متجانس

3-3 أدوات ووسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الاختبارات .
- ساعة توقيت نوع كاسيو .
- ملعب ساحة وميدان .

4-3 التجربة الاستطلاعية

أجريت تجربة استطلاعية في يوم الأحد 2005/10/8 الساعة السادسة عصرا في ملعب الكشافة على لاعبين اثنين من راكضي 1500 متر وذلك للإطلاع على مجريات الاختبار بالشكل الصحيح والكشف عن العقبات التي قد تواجه تنفيذها .

5-3 إجراءات البحث

اجري الاختبار في الساعة السادسة من عصر الاثنين 2005/10/10 في ملعب الكشافة ويتكون الاختبار التنبؤي من ركض (3) مسافات تشكل مجموعها مسافة ركض 1500 متر وهي 400 متر و 800 متر و 300 متر ، حيث يقوم اللاعب بركض المسافة الأولى 400 متر وتعطى له راحة قصيرة جدا ثم يركض 800 متر وتعطى له راحة مضاعفة ثم يركض 300 متر . وبعد ذلك تعطى له راحة طويلة نسبيا ليكرر الاختبار مرة أخرى ثم يجمع زمن مسافات الاختبار الأول مع زمن مسافات الاختبار الثاني ويقسم على (2) لتظهر النتيجة وأدناه التفاصيل :

1. يقوم اللاعب بركض مسافة 400 متر حيث تشكل هذه المسافة تجزئة ركض 1500 متر إلى الإحساس بزمن قطع مسافة كل 400 متر وبعد الانتهاء يسجل زمن المسافة وتعطى للاعب راحة قليلة قدرها 45 ثانية وقد تم تحديد هذا الزمن افتراضيا اعتمادا على أنظمة الطاقة وصفة مطاولة السرعة لان الركض لمسافة 1500 متر دائما تكون سرعته شبة قصوى في أول 400 متر ثم يبدأ بخفض سرعته للاقتصاد في جهده لبقية المسافة ولا يصل إلى مرحلة التعب بوقت مبكر .

2. وبعد الانتهاء من مدة الراحة يقوم اللاعب بركض 800 متر وهذه المسافة تمثل المسافة التي يعمل المتسابق على تخفيض شدة أدائه فيها إذ لا يمكن الاحتفاظ بالسرعة العالية طول المسافة وتشكل مع المسافة الأولى 1200 متر وبعد الانتهاء بسجل زمن المسافة وتعطى له راحة مضاعفة قدرها 90 ثانية .

3. وبعد الانتهاء من الراحة يقوم اللاعب بركض مسافة 300 متر وهي المسافة المتبقية وبدء تزداد السرعة التصاعديّة الإنهاء مسافة السباق وهنا يكون اللاعب قد وصل إلى مرحلة التعب نتيجة الشدة العالية للمسافتين السابقتين وعدم اخذ الراحة الكافية لاستعادة الشفاء بشكل كافي هنا وتظهر دور فاعلية مطاولة السرعة وبالامكان تحليلها في أي مرحلة من مراحل السباق يكون دورها فاعلا أو ضعيفا . ثم يسجل زمن مسافة 300 متر ركض.

4. يجمع زمن المسافات المسجلة ليعطي زمن 1500 متر .

5. تعطى للاعب راحة قدرها 3 دقائق وهي أيضا غير كاملة والغرض منها رجوع النبض إلى راحة غير تامة بحدود 140ض/د أو 150ض/د .

6. يكرر الاختبار مرة أخرى وبنفس الإجراءات .

7. يجمع زمن الاختبار الأول مع زمن الاختبار الثاني ويقسم على (2) لتظهر لنا نتيجة ركض 1500 متر المتنبأ لها فضلا عن معرفة مستوى مطاولة السرعة .

8. تتم مقارنة هذه النتيجة مع نتيجة إعادة الاختبار بعد شهر لأجل معرفة مستوى اللاعب في مطاولة السرعة والإنجاز والكشف عن نقاط الضعف فقد تم إعادة الاختبار يوم 10 / 11 / 2005 في الساعة السادسة عصرا وبنفس الإجراءات التي تمت في الاختبار الأول .

- تم استخدام الوسائل الإحصائية الملاءمة لاستخراج نتائج الاختبارات وهي: ⁽¹⁾
- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - معامل الاختلاف .
 - اختبار (ت) للعينات المتناظرة .

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

⁽¹⁾ وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 102 ، 154 ، 160 .

1-4 عرض نتائج الاختبار الأول وتحليلها
ومناقشتها
1-1-4 عرض نتائج الجزء الأول من الاختبار الأول
وتحليلها

يبين الجدول (2) نتائج الجزء الأول من الاختبار الأول لعينة البحث في
المسافات 400 متر و 800 متر و 300 متر ثم زمن 1500 متر .

جدول (2)
يبين نتائج الجزء الأول من الاختبار الأول لعينة البحث في المسافات
موضوع البحث وإنجاز 1500 متر

ت	اسم اللاعب	400 متر	800 متر	300 متر	إنجاز 1500متر
1	مهدي سعيد	58.3ث	2.18.8د	67.7ث	4.24.8د
2	رسول ناجي	57.5ث	2.18.2د	67.3ث	4.23د
3	علي جمعة	59.2ث	2.19د	67.8ث	4.25.8د

فقد سجل كل من اللاعب الأول والثاني والثالث في اختبار ركض 400 متر
وعلى التوالي زمن قدرة 58.3ث ، 57.5ث ، 59.2ث وبعد انتهاء مدة الراحة سجلو
في اختبار ركض 800 متر زمن قدرة 2.18.8د ، 2.18.2د ، 2.19د بينما سجلو
في اختبار ركض 300متر زمن قدرة 67.7ث ، 67.3ث ، 67.8ث ، وعند جمع
زمن الاختبارات الثلاث كان زمن ركض 1500 متر هو وعلى التوالي 4.24.8د ،
4.23د ، 4.25.8د .

2-1-4 عرض نتائج الجزء الثاني من الاختبار الأول
وتحليلها

يبين الجدول (3) نتائج الجزء الثاني من الاختبار الأول لعينة البحث في المسافات 400 متر و 800 متر و 300 متر ثم زمن 1500 متر .

جدول (3) يبين نتائج الجزء الثاني من الاختبار الأول لعينة البحث في المسافات موضوع البحث وإنجاز 1500 متر

ت	اسم اللاعب	400 متر	800 متر	300 متر	إنجاز 1500متر
1	مهدي سعيد	72.1ث	2.31.4د	74.3ث	4.57.8د
2	رسول ناجي	71.8ث	2.31.1د	74.2ث	4.57.1د
3	علي جمعة	72.4ث	2.31.8د	74.6ث	4.58.8د

فقد سجل كل من اللاعب الأول والثاني والثالث في اختبار ركض 400 متر وعلى التوالي زمن قدرة 72.1 ث ، 71.8 ث ، 72.4 ث وبعد انتهاء مدة الراحة سجلو في اختبار ركض 800 متر زمن قدرة 2.31.4 د ، 2.31.1 د ، 2.31.8 د بينما سجلو في اختبار ركض 300 متر زمن قدرة 74.3 ث ، 74.2 ث ، 74.6 ث، وعند جمع زمن الاختبارات الثلاث كان زمن ركض 1500 متر هو وعلى التوالي 4.57.8 د ، 4.57.1 د ، 4.58.8 د .

4-1-3 عرض نتائج زمن 1500متر لجزئي الاختبار الأول وتحليلها

عند جمع زمن نتائج 1500 متر للجزء الأول والثاني من الاختبار الأول لكل لاعب وعلى التوالي وكما مبينة في الجدول (4) وحسب نظام هذا الاختبار يتم جمع زمن الاختبارين وتقسيما على (2) لتظهر نتيجة الاختبار المتبأ له وللاعبين الثلاثة وعلى التوالي هو 4.31.3 د ، 4.40.5 ، 4.42.3 د .

جدول (4) يبين نتائج الجزء الأول والثاني لإنجاز ركض 1500 متر للاختبار الأول والنتيجة المتنبأ بها

ت	اسم اللاعب	الجزء 1	الجزء 2	مجموع الزمن	النتيجة
1	مهدي سعيد	4.24.8	4.57.8	9.22.6	4.41.3
2	رسول ناجي	4.23	4.57.1	9.20.1	4.40.5
3	علي جمعة	4.25.8	4.58.8	9.24.6	4.42.3

4-1-4 مناقشة النتائج

يظهر الجدولين (2 ، 3) أن هناك تباين في نتائج اللاعبين التي حققوها في كافة الاختبارات وهذا أمر طبيعي إذ يعود ذلك إلى الفروق الفردية بينهم ومستوى كل لاعب وإعداداته الذي يختلف عن الآخر بالرغم من التقارب بينهم في ركض 400 متر ولكن نلاحظ الانخفاض في المستوى في ركض 800 متر منه في ركض 300 متر الذي يظهر مدى الضعف الذي يمتاز به اللاعبين في مطاولة السرعة إذ بدأ المستوى بالهبوط دون المحافظة من قبل اللاعب على مستوى سرعته ويغزو الباحث ذلك إلى ظهور علامات التعب على اللاعبين لعدم اخذ راحة كافية لكي تستفيد الأجهزة العضوية والوظيفية حيويتها ونشاطها فعلا عن قصر المدة الزمنية الكافية لإزالة حامض اللبنيك من العضلات والدم وهذا ما كنا نهدف له من وضع مدة راحة قصيرة لغرض تكيف العضلات على تحمل الجهد والشدة العالية ومقاومتها للتعب بالرغم من تراكم كميات عالية من حامض اللبنيك وهذا ما أكد عليه (شاكر 2001) إلى " زيادة القابلية على التكيف الفسلجي في تحمل نسبة أعلى من حامض اللبنيك في الدم مما يؤخر في حصول حالة التعب العضلي " (1).

وهذه العلامات بدت واضحة أكثر في إعادة الاختبار بعد اخذ راحة (3 د) إذ كان المستوى ضعيف جدا في تراجع مستوى الأزمنة التي حققوها في الاختبار الأول وهذا يدل على أن اللاعبين لم يستطيعوا المحافظة على مستواهم والذي يعني أن

(1) شاكر محمود زينل : مصدر سبق ذكره ، ص 107 .

مطاولة السرعة لديهم ضعيفة وهذه الصفة المركبة مهمة جدا لركض 1500 متر والتي تؤثر على نتيجتها وهذا ما ظهرت عليه نتائج 1500 متر الزمن المتنبأ به فقد كانت حقيقة جدا وكما يبينه في الجدول (4) عندما نلاحظ الفرق في زمن 1500 متر في الجزء الأول من الاختبار وزمنه في الجزء الثاني منه فقد كان الفارق كبير وواضح وهذا يعني أن الضعف يظهر من تكرار لآخر وخصوصا في الاختبار الثالث 300 متر والتي تمثل المحافظة على مستوى قدرة اللاعب على مواجهة التعب وزيادة السرعة في الأمتار الأخيرة وبذلك يمكن الكشف عن مناطق الضعف لدى كل لاعب ومن ثم معالجتها بتطوير مطاولة السرعة في المنهاج التدريبي في المسافات التي يكون فيها التعب والضعف وتراجع المستوى واضح وذلك بإعطاء تكرارات أكثر وراحة قليلة ليكون هناك تكيف على مقاومة التعب .

2-4 عرض نتائج الاختبار الثاني وتحليلها ومناقشتها

1-2-4 عرض نتائج الجزء الأول من الاختبار الثاني وتحليلها

يبين الجدول (5) نتائج الجزء الأول من الاختبار الثاني لعينة البحث في

المسافات 400 متر و 800 متر و 300 متر ثم زمن 1500 متر .

جدول (5)

يبين نتائج الجزء الأول من الاختبار الثاني لعينة البحث في المسافات موضوع البحث وإنجاز 1500 متر

ت	اسم اللاعب	400 متر	800 متر	300 متر	إنجاز 1500 متر
1	مهدي سعيد	58ث	2.18.4	67.6ث	4.24
2	رسول ناجي	57.1ث	2.17.9	67ث	4.22
3	علي جمعة	59ث	2.18.9	67.7ث	4.25.6

فقد سجل كل من اللاعب الأول والثاني والثالث في اختبار ركض 400 متر وعلى التوالي زمن قدرة 58ث ، 57.1ث ، 59ث وبعد انتهاء مدة الراحة سجلو في

اختبار ركض 800 متر زمن قدرة 2.18.4 د ، 2.17.9 د ، 2.18.9 د بينما سجلو في اختبار ركض 300 متر زمن قدرة 67.6 ث ، 67 ث ، 67.7 ث ، وعند جمع زمن الاختبارات الثلاث كان زمن ركض 1500 متر هو وعلى التوالي 4.24 د ، 4.22 د ، 4.25.6 د .

4-2-2 عرض نتائج الجزء الثاني من الاختبار الثاني وتحليلها

يبين الجدول (6) نتائج الجزء الثاني من الاختبار الثاني لعينة البحث في المسافات 400 متر و 800 متر و 300 متر ثم زمن 1500 متر .

جدول (6) يبين نتائج الجزء الثاني من الاختبار الثاني لعينة البحث في المسافات موضوع البحث وإنجاز 1500 متر

ت	اسم اللاعب	400 متر	800 متر	300 متر	إنجاز 1500 متر
1	مهدي سعيد	71.9 ث	2.31.2 د	74.2 ث	4.57.3 د
2	رسول ناجي	71.7 ث	2.31.1 د	74.2 ث	4.57 د
3	علي جمعة	72.3 ث	2.31.7 د	74.5 ث	4.58.5 د

فقد سجل كل من اللاعب الأول والثاني والثالث في اختبار ركض 400 متر وعلى التوالي زمن قدرة 71.9 ث ، 71.7 ث ، 72.3 ث وبعد انتهاء مدة الراحة سجلو في اختبار ركض 800 متر زمن قدرة 2.31.2 د ، 2.31.1 د ، 2.31.7 د بينما سجلو في اختبار ركض 300 متر زمن قدرة 74.2 ث ، 74.2 ث ، 74.5 ث ، وعند جمع زمن الاختبارات الثلاث كان زمن ركض 1500 متر هو وعلى التوالي 4.57.3 د ، 4.57 د ، 4.58.5 د .

4-2-3 عرض نتائج زمن 1500 متر لجزئي الاختبار الثاني وتحليلها

عند جمع زمن نتائج 1500 متر للجزء الأول والثاني من الاختبار الثاني لكل لاعب وعلى التوالي وكما مبينة في الجدول (7) وحسب نظام هذا الاختبار يتم جمع زمن الاختبارين وتقسيما على (2) لتظهر نتيجة الاختبار المتنبأ له وللاعبين الثلاثة وعلى التوالي هو 4.40.7 ، 4.39.5 ، 4.42.1 .

جدول (7)

يبين نتائج الجزء الأول والثاني لإنجاز ركض 1500 متر للاختبار الثاني والنتيجة المتنبأ بها

ت	اسم اللاعب	الجزء 1	الجزء 2	مجموع الزمن	النتيجة
1	مهدي سعيد	4.24	4.57.3	9.21.3	4.40.7
2	رسول ناجي	4.22	4.57	9.19	4.39.5
3	علي جمعة	4.25.6	4.58.5	9.24.1	4.42.1

4-2-4 مناقشة النتائج

بعد مرور شهر على الاختبار الأول تم إعادة الاختبار مرة أخرى لأجل معرفة مستوى اللاعبين في مطاولة السرعة وكذلك زمن 1500 متر فضلا عن التأكد من فعالية الاختبار في تحليل مستوى اللاعبين ومعرفة نقاط التطور والضعف أثناء أداء مسافات الاختبار .

عند مقارنة نتائج الاختبار الأول بجزئية الأول والثاني مع نتائج الاختبار الثاني بجزئية الأول والثاني نلاحظ من خلال الأرقام التي ظهرت في الجداول (2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7) هناك فارق في نتائج مما يدل على أن هناك تحسن ولكن هذا التحسن حقيقيا إذ أن الفارق في الأزمنة بين الاختبارين هو فارق ضئيل مما يدل على أن المنهج الموضوع للاعبين غير فاعل بالقدر الكافي لإحداث التطور في مستوى اللاعبين إذ لازالت مطاولة السرعة خفيفة ولازال انخفاض المستوى يظهر من

خلال الاختبارات في ركض 800 متر و 300 متر والذي انعكس بالآخر على نتيجة زمن 1500 متر . كما ظهر هناك تفاوت في تحسن وانخفاض في مستوى اللاعبين من خلال فارق الأزمنة التي حققوها فقد كان هناك لدى البعض أكثر من غيره في بعض الاختبارات كما لازال التكيف غير فاعل على مقاومة الأجهزة للتعب ومواصلة تحمل شدة الأداء .

ولأجل معرفة فيما إذ كان هناك تحسن ايجابي أو غير ايجابي وبشكل علمي وليس من خلال قراءة النتائج أجرى الباحثون اختبارات إحصائية باستخدام اختبار T-test بين نتائج الاختبارين الأول والثاني وجزئهم الأول والثاني فقد تمت المقارنة بين نتائج الاختبار الأول والثاني وجزئهم الأول ثم المقارنة بين نتائج الاختبارين وجزئهم الثاني وهذا يظهر لنا وبشكل دقيق إذا كان هناك تحسن أو ضعف من خلال معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية .

3-4 مقارنة نتائج الاختبارين الأول والثاني
1-3-4 مقارنة نتائج الاختبارين الأول والثاني
بجزئهم الأول وتحليلها

يبين الجدول (8) نتائج الاختبارين الأول والثاني بجزئهم الأول في المسافات
400 ، 800 ، 300 ، 1500 متر

جدول (8) يبين نتائج الاختبارين الأول والثاني بجزئهم الأول للمسافات موضوع البحث

النتيجة	ت الجدولية	ت المحسوبة	م ج ف 2	م ج ف	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		الوسائل الإحصائية الاختبار
					ع	س-	ع	س-	
معنوي	4.30	5	0.29	0.9	0.95	58.03	0.85	58.3	400 متر
غير معنوي	4.30	2.95	0.26	0.8	0.5	2.18.4	0.42	2.18.7	800 متر
غير معنوي	4.30	1.3	0.11	0.4	0.45	67.4	0.37	67.6	300 متر
غير معنوي	4.30	1.72	1.68	1.1	1.80	4.23.9	1.41	4.24.5	1500 متر

ففي ركض 400 متر كان الوسط الحسابي في الاختبار الأول 58.3 ث
بانحراف معياري 0.85 وبلغ في الاختبار الثاني 58.03 ث بانحراف معياري 0.95
وأظهرت نتائج اختبار (ت) عن وجود فرق معنوي بين الاختبارين لان قيمة (ت)
المحسوبة البالغة (5) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (4.30) تحت مستوى
دلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 .

وفي ركض 800 متر كان الوسط الحسابي في الاختبار الأول 2.18.7
بانحراف معياري 0.42 وبلغ في الاختبار الثاني 2.18.4 بانحراف معياري 0.5
وأظهرت نتائج اختبار (ت) عن عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين لان قيمة
(ت) المحسوبة البالغة (2.95) هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (4.30)
تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 .

أما اختبار ركض 300 متر كان الوسط الحسابي في الاختبار الأول 67.6 ث
بانحراف معياري 0.37 وبلغ في الاختبار الثاني 67.4 ث بانحراف معياري 0.45

وأظهرت نتائج اختبار (ت) عن عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة (1.3) هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (4.30) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 .

أما ركض 1500 متر كان الوسط الحسابي في الاختبار الأول 4.24.5 بانحراف معياري 1.41 وبلغ في الاختبار الثاني 4.23.9 بانحراف معياري 1.80 وأظهرت نتائج اختبار (ت) عن عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة (1.72) هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (4.30) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 .

2-3-4 مقارنة نتائج الاختبارين الأول والثاني بجزئهم الثاني وتحليلها

يبين الجدول (9) نتائج الاختبارين الأول والثاني بجزئهم الثاني في المسافات 400 ، 800 ، 300 ، 1500 متر

جدول (9) يبين نتائج الاختبارين الأول والثاني بجزئهم الثاني للمسافات موضوع البحث

النتيجة	ت الجدولية	ت المحسوبة	م ج ف 2	م ج ف	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		الوسائل الإحصائية الاختبار
					ع	س-	ع	س-	
غير معنوي	4.30	3.25	0.06	0.4	0.30	71.96	0.3	72.1	400 متر
غير معنوي	4.30	3.25	0.06	0.4	0.36	2.31.3	0.25	2.31.4	800 متر
غير معنوي	4.30	1.75	0.02	0.2	0.17	74.3	0.21	74.66	300 متر
غير معنوي	4.30	2.5	0.35	0.9	0.79	4.57.6	0.85	4.57.9	1500 متر

ففي ركض 400 متر كان الوسط الحسابي في الاختبار الأول 72.1 ت بانحراف معياري 0.3 وبلغ في الاختبار الثاني 71.96 ت بانحراف معياري 0.4

وأظهرت نتائج اختبار (ت) عن عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة (5) هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (4.30) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 .

وفي ركض 800 متر كان الوسط الحسابي في الاختبار الأول 2.31.4د بانحراف معياري 0.25 وبلغ في الاختبار الثاني 2.31.3د بانحراف معياري 0.4 وأظهرت نتائج اختبار (ت) عن عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة (3.25) هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (4.30) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 .

أما اختبار ركض 300 متر كان الوسط الحسابي في الاختبار الأول 74.7ث بانحراف معياري 0.21 وبلغ في الاختبار الثاني 74.3ث بانحراف معياري 0.17 وأظهرت نتائج اختبار (ت) عن عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة (1.75) هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (4.30) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 .

أما ركض 1500 متر كان الوسط الحسابي في الاختبار الأول 4.57.9د بانحراف معياري 0.85 وبلغ في الاختبار الثاني 4.57.6د بانحراف معياري 0.79 وأظهرت نتائج اختبار (ت) عن عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين لان قيمة (ت) المحسوبة البالغة (2.5) هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (4.30) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 .

3-3-4 مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية نجد أن جميع النتائج كانت غير معنوية ما عدا اختبار ركض 400 متر جزئه الأول إذ كان هناك تطور بين الاختبارين فقد كان الاختبار الثاني أفضل من الأول مما يدل على وجود تحسن في هذا الجزء من الاختبار أما نسبة الأجزاء فقد كانت النتائج غير معنوية في جزئها الأول والثاني وحتى في زمن 1500 متر إذ تتعكس نتائج هذه الاختبارات على زمن هذه الركضة إذ تمثل هذه المسافات مطاولة

السرعة لهذه الركضة وبما انه هناك حقا في هذه الركضة فقد انعكس ذلك على نتيجة زمن هذه الركضة .

وعند تحليل النتائج نجد أن عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين يدل على أن المتقارب في ضعف مستوى هذه الاختبارات لازال مستمرا بالرغم من مرور شهر على الاختبار الأول أي هناك خلا في المنهاج التدريبي إذ كان التطور فقط في المسافات الأول وهي 400 متر وظهر ضعفا في 800 متر التي تمثل الجزء الوسط من الركض وكذلك 300متر التي الجزء الأخير والجدول والمهم في إنهاء المسابقة وعدم القدرة والمحافظة على سرعة اللاعب حتى إنهاء المسابقة بفاعلية جيدة وهذا يدل على أن التكرارات التي تعطى هي قليلة وكذلك الراحة والشدة مما يدل على ضعف في حصول تكيف لأجهزة الجسم على القدرة على مقارنة التعب ومواصلة بقية المسافة بفاعلية جيدة وخصوصا المرحلة الأخيرة من المسابقة والتي تمثل ركض 300 متر .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- حقق الاختبار التنبؤي هدفه في معرفة مستوى مطاولة السرعة وإنجاز ركض 1500 متر .
- حقق الاختبار التنبؤي هدفه في إمكانية تحليل والكشف عن نقاط التحسن والضعف خلال مرحلة ركض 1500 متر وكذلك مطاولة السرعة .
- من خلال تحليل نتائج الاختبار الأول والثاني أمكن التوصل إلى انه لم يكن هناك تحسن في مستوى مطاولة السرعة وكان هناك ضعف واضح خلال مراحل ركض 1500 متر إذ كانت نتائج الاختبار الأول مقارنة جدا إلى نتائج الاختبار الثاني .

2-5 التوصيات

- يوصي الباحثان باستخدام الاختبار التنبؤي من قبل المدربين في التنبأ بمستوى اللاعبين لركض 1500 متر وكذلك بمستوى مطاولة السرعة .
- استخدام الاختبار التنبؤي في الكشف عن نقاط التحسن والضعف خلال مراحل ركض 1500 متر .
- استخدام الاختبار التنبؤي خلال مراحل التدريب لمراقبة التحسن أو الضعف ومن ثم تقويم المفاهيم التدريبية .

مصادر البحث العربية والأجنبية

- شاكِر محمود زينل : تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة ، تركيز حامض اللبنيك في الدم وإنجاز ركض 400 متر و1500 متر ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001 .
 - عبد المنعم بدير : المتطلبات الفسيولوجية الأحمال البدنية مختلفة الشدة ، مجلة الطب الرياضي ، العدد 22 ، البحرين ، دار الفكر العربي ، 1995 .
 - عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : تطوير المطاولة ، (ترجمة) ، بغداد ، مطبعة علاء ، 1979 .
 - عصام عبد الخالق : التدريب - نظريات - تطبيقات ، ط9 ، الإسكندرية ، 1999 .
 - كمال عبد المجيد ، محمد صبحي حسانين : أسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
 - وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
 - Bompa T.O. : Theory & methodology of training , Kendall , Hunt publishing , Lowe , 1985 .
 - Lasse Mekkelson : How to train to become a top distance runner , In new studies in athletics , no.4 , 1996 .
 - Ralph E. Stepen & Sam Bell : Track & field , John Weliy & sone , U.S.A. , 1978 .
- ملخص البحث باللغة العربية**
- العنوان : اختبار تنبؤي لمعرفة مستوى مطاولة السرعة وإنجاز ركض 1500 متر**

من خلال العنوان السابق الذكر تتضح أهمية البحث في محاولة وضع اختبار تنبؤي لمعرفة مستوى صفة بدنية مركبة مهمة جدا للعديد من الفعاليات الرياضية وهي مطاولة السرعة وخصوصا لفعالية من الاركاض التي

تعتمد بالدرجة الأساس على هذه الصفة وكذلك التنبؤ لمعرفة مستوى إنجاز ركض 1500 متر . فالتنبؤ بمستوى اللاعب هي ناحية مهمة جدا في تقويم المناهج التدريبية والتقدم به نحو الأفضل ، لهذا يهدف البحث إلى وضع اختبار تنبؤي لمعرفة مستوى تطور مطاولة السرعة وإنجاز ركض 1500 متر ، كما ويهدف إلى محاولة معرفة مستوى تطور مطاولة السرعة وإنجاز ركض 1500 متر من خلال الاختبار التنبؤي ، وتم الافتراض على أن الاختبار التنبؤي يساعد في معرفة مستوى تطور مطاولة السرعة وإنجاز ركض 1500 متر من خلال الاختبار التنبؤي ، واجري البحث على عينة من لاعبين شباب بأعمار 18-20 سنة لفعالية ركض 1500 متر للموسم الرياضي 2004-2005 . وتم استخدام المنهج الوصفي وأجريت الاختبارات الخاصة بالبحث وهي : اختبار ركض 1500 متر إنجاز واختبار المسافات 300 متر ، 400 متر و 800 متر لاستخراج المعادلة الخاصة بالتنبؤ بزمن إنجاز وتطور فعالية ركض 1500 متر ، ومن بعدها تم استخدام المعالجات الإحصائية لإظهار النتائج التي من أهمها : حقق الاختبار التنبؤي هدفه في معرفة مستوى مطاولة السرعة وإنجاز ركض 1500 متر كما انه بالامكان تحليل وكشف نقاط التحسن والضعف خلال مرحلة ركض 1500 متر وكذلك مطاولة السرعة ، ومن خلال هذا تحليل أمكن التوصل إلى انه لم يكن هناك تحسن في مستوى مطاولة السرعة وكان هناك ضعف واضح خلال مراحل ركض 1500 متر إذ كانت نتائج الاختبار الأول مقارنة جدا إلى نتائج الاختبار الثاني .

Abstract

Predestine Test To Know Speed Endurance Level & 1500m Running Performance

The title motioned above clarify the importance of the research which is about making predestine test to know the speed endurance which is an important physical attribute for many sport activities especially running activity which is depend basically on this attribute.

Also predicting a player level is an important aspect in evaluating training programs. So this research aims at making predestine test to know improvement level of speed endurance & 1500m. running performance.

The researcher hypothesizes that predestine test helps to know the improvement level of speed endurance & 1500m. running performance.

The sample is players of 18-20years old for the sport season 2004-2005. Description method is used & especial tests are made which are: 1500m. run test, 300m. running test, 400m. & 800m. running to extract the improvement of 1500m. running.