والبحث العلمي

جامعة القادسيه / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضه 

الدراسة المسائية

**تأثير أسلوب التدريب التكراري في تطوير تحمل السرعة لفعالية ركض 400 م على عينة من طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية**

بحث مقدم الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس .

إعداد الطالبة

غصون رياض كامل

بإشراف

م.م مروه عبد الكاظم فضول

2023 م 1444ه‍

 **بسم الله الرحمن الرحيم**

**(( ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ۞ويرزقه من حيث لايحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه إن الله بلغ أمره قد جعل الله لكل شيء قدراً ۞ ))**

 **صدق الله العظيم**

 **سورة الطلاق الآية (2 - 3 )**

**إلاهـــــــــداء**

إلى.........

أمي وأبي … وفاءاً لدينهما الذي لا يوفى رحمهم الله

أخواتي… و إخواني … سندي في الحياة

إلى كل أصدقائي ومن وقف معي في السراء والضراء

إلى كل من علمني حرفاً وملكني عبداً

اهدي ثمرة جهدي مع خالص تقديري

**غصون**

**محمد**

**محمد**

**محمد**

**محمد**

**محمد**

 **شكر وتقدير**

 **بسم الله والصلاة والسلام على أسعد الأنبياء والمرسلين محمد صلى الله عليه وآله وسلم ....... وبعد .**

 **بعد أن أتممت هذا البحث المتواضع لا يسعني إلا أن أتقدم بفائق الشكر والتقدير الى أصدقائي وأساتذتي في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية و أخص بالذكر الأستاذة الفاضلة**

**(مروة الرماحي ) التي كانت بمثابة الأخت الكبرى وقدمت لي كافة المساعدة ومدت لي يد العون ولم تبخل علية بأي معلومة لما لها من اطلاع واسع وعلى دراية كبيرة في العلوم والمعرفة فجزاها الله عني خير الجزاء .........**

 **مع التقدير....**

 **الباحثه**

 المحتويات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **التسلسل**  |  **المحتويات** | **رقم الصفحة**  |
|  **1 – 1**  **1 – 2**  **1 – 3**  **1 – 4**  **1 – 5** **1 – 5 – 1** **1 – 5 – 2** **2 – 5 – 3**  **2 – 1**  **2 – 1 – 1** **2 – 1 – 2**  **2 – 1 – 3**  **2 – 1 – 4**  **2 – 1 – 5**  **2 – 1 – 6**  **2 – 1 – 7** **2 - 2**  **2 – 2 – 1** **3 – 1**  **3 – 2**  **3 – 3**  **3 – 4** **3 – 5**  **3 – 5 – 1**  **3 – 5 – 2**  **3 – 5 – 3**  **3 – 6**  **3 – 7**  **3 – 8**  **3 – 8 – 1**  **3 – 8 – 2**  **3 – 8 – 3**  **3 – 9** **4 –** **4 – 1** **4 – 2**  **5 – 1**  **5 – 2**  |  **الواجهة**  **الآية القرآنية**  **الاهداء**  **شكر وتقدير** **المحتويات**  **الباب الأول**  **المقدمة وأهمية البحث**  **مشكلة البحث**  **أهداف البحث**  **فروض البحث**  **مجالات البحث**  **المجال البشري**  **المجال الزماني** **المجال المكاني** **الباب الثاني**  **الدراسات النظرية**  **تحمل السرعة**  **مراحل تحمل السرعة**  **التدريب التكراري**  **أهدافها**  **تشكيلات حمل التدريب التكراري** **فعالية 400 م**  **المراحل الفنية لسباق 400 م**  **الدراسات المشابهة**  **دراسة آلاء فؤاد صالح (2009) م**  **الباب الثالث**  **منهج البحث**  **عينة البحث**  **أدوات البحث** **تحديد الاختبارات البدنية المتعلقة بالقوة الخاصة بفعالية 400م** **الاختبارات البدنية الخاصة المرشحة** **اختبارات ركض 30 م من البداية الطائرة**  **اختبار ركض 200م من الجلوس** **اختبار ركض 400 م من الجلوس** **التجربة الاستطلاعية**  **الأسس العلمية للاختبار** **إجراءات البحث** **التجربة القبلية**  **المنهج التدريبي**  **الاختبارات البعدية** **الوسائل الإحصائية**  **الباب الرابع**  **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .****عرض قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث** **عرض قيم (T) الجدولية المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ..** **الباب الخامس**  **الاستنتاجات**  **التوصيات**  **المصادر**  **الملاحق**  |  **أ** **ب** **ت** **ث** **ج – ح**  **خ**  **8** **9**  **10** **10** **10** **11** **11** **11** **12** **12** **13** **13** **13 – 14**  **14** **15 – 16**  **16 – 17**  **18**  **19** **20**  **21** **22** **23** **23** **24** **24** **24** **25** **25** **26** **27**  **27**  **27**  **28** **28** **29** **30** **30 – 31**  **31 - 32** **33** **34** **34** **35 – 36****37 – 38**  |

 **الباب الأول**

**1 – 1 التعريف بالبحث**

**1 – 2 مشكلة البحث .**

**1 – 3 أهداف البحث .**

**1 – 4 فوض البحث .**

**1 – 5 مجالات البحث .**

**1 – 5 – 1 المجال البشري .**

**1 – 5 – 2 المجال الزماني .**

**1 – 5 – 3 المجال المكاني .**

**1 – التعريف بالبحث :-**

**1 – 1 المقدمة وأهمية البحث :-**

 تتمثل فعاليات الركض العديد من المسافات منها ما يطلق عليها المسافات الصغيرة ومنها ما يطلق عليها المتوسطة ولأخرى بالطويلة ولكل واحدة من هذه المسافات خصائص ومتطلبات من حيث مواصفات الأداء الفني ومدى احتياجاتها الى النسب المختلفة من مكونات التدريب والتأثير على أجهزة الجسم الداخلية للرياضي التي تحدث جراء التدريب وتعد فعالية ركض 400م من فعاليات الركض التي تنجز بالسرعة والقوة والتحمل حيث اعتبرت من خلال هذه المميزات احدى فعاليات المسافات القصيرة والمبدأ الأساسي والجوهري في هذه المسافات هي المحافظة على صفة السرعة الى نهاية السباق التي تتم من خلال تحسين قابلية التحمل الظاهري في ركض 400م ويمثل إحدى مكونات التحمل الظاهر بهذه الفعالية وتطوير تحمل السرعة وعلاقتها الأساسية المباشرة في المحافظة على صفة السرعة الى نهاية السباق وبالتالي تحقيق أحسن النتائج وقد ظهرت العديد من الطرائق التدريسية التي تساعد على تطوير تحمل السرعة منها طريقة الفتري وطريقة الإعادة (التكراري) وجدت الباحثة أهمية استخدام الإسلوب التدريبي لتحقيق الهدف المطلوب وهو تطوير السرعة عن طريق استخدام الاسلوب التكراري (المسافات اقل من مساحة السباق من 50 – 200م ).

1 – 2 مشكلة البحث :-

 إن التقدم العلمي يشمل الألعاب الرياضية المختلفة منها العاب القوى في تحسين النتائج والتقليل من بعض المتغيرات والعوائق التي تؤثر على تحقيق الانجاز العالي وبشكل تحمل السرعة والقوة بصورة عامة وخاصة جانبان رئيسيان في فعالية (400م) فضلاً عن عناصر بدنية مختلفة كالرشاقة والمرونة وبنسب مختلفة من خلال اطلاع الباحث على أغلب الدراسات والبحوث التي تناولت هذا الجانب ولم يلاحظ تطبيق عملي واضح لاسلوب التكراري بطرقة تدريبية محددة في تحسين تحمل السرعة حيث تفتقر البرامج التدريبية محددة في تحسين تحمل السرعة حيث تفتقر البرامج التدريبية الخاصة لهذا الموضوع الاستعمال بشكل عملي صحيح وايضاً خلاف بعض المصادر والدراسات في مدى تطوير تحمل السرعة قصيرة المدى وهنا برزت مشكلة البحث في محاولة استخدام اسلوب تكراري جديد يساهم في تحسين تحمل السرعة الخاصة بفعالية ركض (400م ) من خلال الحجم الذي تتطلبه هذه الفعالية لتحقيق نتائج جيدة .

1 – 3 أهداف البحث :-

 يهدف البحث الى :- معرفة تأثير الاسلوب التكراري في تطوير تحمل السرعة وانجاز ركض 400 م لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية .

1 – 4 فروض البحث :-

 هناك فروض ذات دلالة إحصائية بين اختبارات القبلية والبعدية لتحمل السرعة وانجاز ركض (400م) لطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية .

1 – 5 مجالات البحث :-

1 – 5 – 1 المجال البشري :- طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضه – جامعة القادسية

1 – 5 – 2 المجال الزماني :- 1–11 – 2022 الى 1 – 4 - 2023

1 – 5 – 3 المجال المكاني :- ملعب الساحة والميدان .

 **الباب الثاني**

**2 – الدراسات النظرية والدراسات المشابهة**

**2 – 1 تحمل السرعة .**

**2 – 2 مراحل تحمل السرعة .**

**2 – 3 التدريب التكراري .**

**2 – 3 – 1 أهدافها .**

**2 – 3 – 2 تشكيلات حمل التدريب التكراري .**

**2 – 4 فعالية 400م .**

**2 – 5 المراحل الفنية لسباق 400م**

**2 – 2 الدراسات المشابهة .**

**2 – الدراسات النظرية والمشابهة**

**2 – 1 الدراسات النظرية :-**

**2 – 1 – 1 تحمل السرعة :-**

 إن موضوع البحث هو التعرف على تأثيرات تطوير تحمل السرعة باسلوب التدريب التكراري في فعالية ركض 400م لذلك يجب علينا التعرف بدقة على ماهية تحمل السرعة بأعتبارها أحد أنواع التحمل الخاص السابقة الذكر والداخلية بصورة أساسية في فعالية ركض 400م ولذلك يرى الباحث أهمية عرض مفهوم تحمل السرعة بشكل دقيق ويمثل تحمل السرعة ( المقدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والأداء الرياضي )(1) وكذلك يعني ( القدرة وقابلية الشخص على أداء تحمل بدني مميز بسرعة عالية ولفترة زمنية مستمرة ) أي أنه يمثل مقاومة أجهزة الفرد العضوية للتعب تحت حالات الشد القصوى .

**2 – 1 – 2 مراحل تحمل السرعة :-**

 وتستخدم هنا تدريب العد بسرعة أقل من القصوى لمسافات من (100 – 500 م) وكذلك تستخدم تدريبات الجري لسرعات مختلفة لمسافات من (300 -500 ) م كما تستخدم المتسابقات باستخدام عمليات الجري بالأزمنة المعينة مثل (1 – 2 – 3 – 2 – 1 ) دقيقة ويفضل أيضاً استخدام التدريب الفتري لمسافات مختلفة مع التركيز على التقيد بنظام الراحة الغير كاملة .

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

1 – نوال مصري وآخرون ؛ التدريب الرياضي , ص

**2 – 1 – 3 التدريب التكراري :-**

**مفهومه :-**

 تعد طريقة الإعدادات والتكرارات من الطرائق الهامة والاساسية في تدريب الفعاليات والصفات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية وتكون شدة العمل عالية وتكرار بسيط وراحة بنسبة طويلة وتتميز بالمقاومة أو السرعة العالية .

**2 – 1 – 4 أهدافها :-**

 يهدف هذا النوع من التدريب إلى :-

 1 – تطوير السرعة الانتقالية والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة لتحمل السرعة لمسافات المتوسطة والقصيرة(1)

2 – تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللا هوائي .

3 – تحسين إثارة الجهاز العصبي المركزي

2 – 1 – 5 تشكيلات حمل التدريب التكراري(1) .

1 – تتراوح شدة الأداء العالية مابين 80 – 100 % بشكل عام .

2 – التكرارات تتكون من 1 – 6 تكرار .

وهذا يختلف حسب نوعية الأداء ( تمرينات قوة أو تمرينات جري ) .

3 – شدة تمرينات القوة 90 – 100 % وزمن الأداء قصير جداً يتراوح من 2- 6 ثا أو من 1 – 3 تكرار وفترات الراحة 3 – 1 دقيقة .

4 – أما زمن الأداء في الجري يتراوح بين الزمن القصير 1ثا الى 120 والزمن المتوسط يستمر 120ثا إلى 8 دقيقة وزمن الأداء الطويل من 8د الى 15د ويحدد تكرارات من 3 – 6 والراحة من 6 – 5 د مثال عدو 600م في زمن 130 ثا يتكرر من 3 – 9 مرة وفترات الراحة من 6 – 7 د

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**1 – نوال مصري وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره**

**2 – 1 – 6 فعالية 400م**

 يعد سباق 400 م عدواً من أعنف سباقات العدو . هناك نوعان من المتسابقين والمتسابقات في هذا السباق :-

المتسابق / المتسابقة هو الذي يعدو سباق مسافة (200- 400 ) م .

المتسابق / المتسابقة الذي يمتاز بقوة التحمل هو الذي يعدو المسافة (400 – 800 م ) إن تنظيم السرعة المناسبة أهم عامل في نجاح سباق (400 م ) ويعد هو اكتشاف السرعة المناسبة التي تعدو بها المتسابقة مسافة (200 م ) الأولى ويفترض على المتسابقة أن لاتعدو هذه المسافة بأقصى سرعة لها لأنها قد تبذل مجهوداً عالياً وقد يؤثر عليها لتكملة باقي مسافة السباق ولايمكنها تعدو أقل من هذا الجهد لأنه قد يؤثر على الزمن ولا يمكن تعويضه لذا على المتسابقة أن تعدو زمن السباق (400م ) قريب من الزمن الذي تعدو فيه (200م ) الأولى لكل متسابق / متسابقة طريقة أو اسلوب تكنيكي بالاضافة الى الضغط في عدو مسافة (400) م ومنها من يعدو بأقصى سرعة مسافة (600م) ثم يعود الى الانسياب لمسافة (90 – 100م) أو أكثر يحسب القدرة يجب أن نتذكر ما يطلق على سباق مسافة (400 م ) (بقاهرة الرجال)(1) ومن هنا على المتسابقة أن تتذكر أن ه ليس هناك ما يسمى

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1 – موسوعة ألعاب الساحة والميدان للبنات , د . عامر العاني , د . أسماء حميد , د . فائزة عبد الجبار احمد ص 75

بأنسياب ولكن المطلوب هو العدو بأقل سرعة مع أكثر مايمكن من الاسترخاء , أما كيفية التنفس في عدو سباق (400م ) نلاحظ في الأمتار الأخيرة (120 – 150 م ) من السباق تصبح عملية التنفس شبيهة سباق (200 م ) أي تزيد عدد مرات التنفس لذا يجب الانتباه أثناء سباق العدو (400 م ) أي اخراج أكبر كمية من الهواء المحجوز بشكل نهائي للتخلص من تأثير ثنائي أوكسيد الكاربون ثم العمل بعملية تنفس أخرى لكي يكتسب جسم المتسابقة كمية من الأوكسجين الذي يسير الدورة الدموية من خلال الشعيرات الهوائية عن طريق الدم تدخ هذه الكمية من الأوكسجين الى العضلات وإن هذه الطريقة تمكننا من تأمين الطاقة الكاملة لحركة المتسابقين علماً أن أصعب مرحلة في سباق (400م ) نهاية (300م)(1) .

**2 – 1 – 7 المراحل الفنية لسباق (400 م)**

1 – مرحلة البدء .

2 – مرحلة عدو المسافة .

3 – المرحلة النهائية .

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. **- موسوعة ألعاب الساحة والميدان للبنات د . عامر العاني , د . أسماء حميد , د. فائدة عبد الجبار ,ص 77 .**

**1 – مرحلة البدء:-**

 توضع مكعبات البداية بجوار الخط الأيمن لمجالها حتى تتمكن من الانطلاق من وضع البدء بسرعتها من خط مستقيم ومتقاطعة مع مجالها الى الداخل مقتربة من الحد الجانبي لمجالها وذلك لتوفير الوقت والجهد ومتغلبة على القوة الطاردة المركزية في أول السباق فعليها مرجحة ذراعها الأيمن في مدى واسع بالنسبة لحركة الذراع الأيسر حتى يعود اندفاعها إلى الخارج كما يجب عليها تميل جميعها إلى داخل المجال مع إدارة القدمين كذلك إلى الداخل ثم تستمر المتسابقة بأقصى سرعتها حول المنحني الأول لمسافة معينة حتى تصل الخطوة إلى طولها الطبيعي **.**

1. **- مرحلة عدو المسافة :-**

عند عدو المسافة تبدأ عملية تنظيم خطوات المتسابقة مع التنفس بجري لمسافة **(200م)** تقريباً وتكون الخطوة أكبر نسبياً فتتحرك الذراعين في مدى واسع بحرية واسترخاء والجذع مائل للأمام قليلاً

1. **– المرحلة النهائية** : -

لكي ينتهي السباق بنتيجة جيدة يجب أن تستمر المتسابقة بالعدو بالطريقة الصحيحة مع العمل على أن تقوم الذراعين بعملها بتوافق مع الحركة الميكانيكية للرجلين حتى تؤدي العمل المطلوب .

**2 – 2 الدراسات المشابهة :-**

**2 – 2 – 1 دراسة آلاء فؤاد صالح (2009) م .**

 عنوان الدراسة :-

(( تأثير تمرينات الهيبوكسيك في تطوير عمل السرعة الخاص وانجاز ركض (400 م ) لعدائي بأعمار 17 – 18 سنة )) .

أهدافها :-

وضع تمرينات الهيبوكسيك في تطوير عمل السرعة الخاص وانجاز ركض (400 م ) لعدائي 17 – 18 سنة .

التعرف على تأثير تمرينات الهيبوكسيك في انجاز ركض (400 م )

التعرف على تأثير تمرينات الهيبوكسيك في تطوير عمل السرعة الخاص .

الاستنتاجات :-

حققت الدراسة فرضيات وأهداف البحث .

* أدى استخدام تمرينات الهيبوكسك إلى تطوير الجهاز التنفسي للعدائين بزيادة عدد مرات التنفس ولمعدل التنفس وعمق التنفس .إذ عملت على إظهار فروق معنوية في تطوير السعة الحيوية في الاختبارات البعدية .

 **الباب الثالث**

**3– منهج البحث وإجراءاته الميدانية**

**3 – 1 منهج البحث.**

**3 – 2 عينة البحث .**

**3 – 3 أدوات البحث .**

**3 – 4 تحديد الاختبارات البدنية المتعلقة بالقوة الخاصة لفعالية (400 م ) .**

**3 – 5 الاختبارات البدنية الخاصة المرشحة .**

**3 – 5 – 1 اختبار 30 م من البداية الطائرة .**

**3 – 5 – 2 اختبار 200 م من الجلوس .**

**3 – 5 – 3 اختبار 400م من الجلوس .**

**3 – 6 التجربة الاستطلاعية .**

**3 – 7 الأسس العلمية للاختبار.**

**3 – 8 خطوات اجراء البحث .**

**3 – 8 – 1 الاختبارات القبلية .**

**3 – 8 – 2 المنهج التدريبي .**

**3 – 8 - 3 الاختبارات البعدية .**

1. **– 9 الوسائل الإحصائية** .

**3– منهج البحث وإجراءاته الميدانية .**

**3 – 1 منهج البحث .**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث إذ تعد البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل و المتغير التابع في التجربة(1) .

**3– 2 عينة البحث .**

تم اختيار عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة وعددهم (11) طالبة لممارسة فعالية (400 م ) حرة والجدول التالي يوضح معلومات عن عينة البحث .

 جدول رقم (1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ت**  | **القياسات الانثروبومترية واختبارات البحث**  | **قيمة Tالمحتسبة**  | **النتيجة**  |
| **1**  |  **العمر**  |  **0,4** |  **عشوائي** |
| **2** |  **الطول** |  **0,784** |  **عشوائي** |
| **3** |  **الوزن** |  **0,681** |  **عشوائي** |
| **4** |  **اختبارات 30 م من البداية الطائرة**  |  **0,179** |  **عشوائي** |
| **5** | **اختبارات 200م من الجلوس** |  **0,914** |  **عشوائي** |
| **6** | **اختبار 400 من الجلوس**  |  **0,1770** | **عشوائي** |

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**1 – حسين أحمد وسوزان علي , مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية (الاسكندرية منشأة المعارف , 1999) ص 47**

1. **– 3 أدوات البحث .**
* الملاحظة والتجريب .
* المقابلة الشخصية
* الاختبار والقياس .
* ساعة توقيت عدد4 .
* بورك.
* صافرة
* ميزان طبي .
* شريط قياس.
1. **– 4 تحديد الاختبارات البدنية المتعلقة بالقوة الخاصة بفعالية 400م**

يعد الاطلاع على الكثير من المصادر والمراجع التي تهتم بالاختبارات البدنية ويعد الاخذ بآراء المختصين في اختيار هذه الاختبارات تم اختيار عدد من الاختبارات لقياس الصفات البدنية والتي تم ترشيحها من قبلهم حيث تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء والمختصين من خلال استمارة اعدت لهذا الغرض كما هو مبين ملحق (استطلاع آرئهم حول ترشيح ما يرونه مناسب من الاختبارات التي يفترض أن تكون صالحة لقياس الصفات البدنية الخاصة بركض 400 م ) للدراسة ونسبة (75%) نسبة مقيدة اعتمدتها الباحثه .

**3 – 5 الاختبارات البدنية الخاصة المرشحة (1).**

**3 – 5 – 1 اختبارات ركض 30 م من البداية الطائرة .**

 خط البداية القياس وخط نهاية القياس محددين بمسافة العدو . البالغة 30 م ويبدأ الطالب بالعدو من الوقوف وقبل الخط لمسافة 20 م ويكون العدو بدون قياس وذلك لزيادة السرعة (التعجيل) وعند خط البداية 30م يبدأ القياس من خط النهاية .

**3 – 5 – 2 اختبار ركض 200م من الجلوس .**

 طريقة أداء هذا الاختبار يقوم الطالب بالانطلاق من الجلوس من العلامة التي تحدد بداية لمسافة ركض 200 م وعند سماع الاشارة بالانطلاق يقوم الطالب بالانطلاق باقصى سرعة ممكنة الى خط النهاية والزمن المسجل يكون من لحظة الانطلاق الى الوصول الى خط النهاية

3 – 5 – 3 اختبار ركض 400 م من الجلوس .

 يقف اللاعب في بداية لركض 400 م في مظمار العاب القوى وعند سماع الاشارة بالانطلاق يقوم الطالب بالركض لأداء دورة كاملة حول المظمار بأقصى سرعة ممكنة ويسجل الزمن الذي يحققه حيث تعمل الساعة الإلكترونية من البداية الى نهاية مسافة الركض .

3 – 6 التجربة الاستطلاعية :-

 قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف والسيطرة على الأداء الاختبارات وطريقة تنفيذها وملائمتها لعينة البحث ،إذ تم التجربة على طالبات الكلية (6) طالبة في يوم الاحد المصادف10 /١١/٢٠٢٢ .

كما هو معلوم فأن التجربة الاستطلاعية تؤدي إلى :-

- تجاوز الاخطاء التي قد تحصل أثناء التنفيذ .

- مدى وضوح التعليمات للمتدربين .

- صلاحية الأدوات المستخدمة .

- توفر شروط السلامة والأمان .

- درجة صعوبة الاختبار لأفراد العينة .

- التعرف على قابلية الطلاب البدنية من أجل وضع تصميم للبرنامج التدريبي .

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**1 – قيس ناجي عبد الجبار بسطريش أحمد ؛ اختبارمبادئ الإحصاء في المجال الرياضي – مطبعة التعليم العالي – بغداد 1987 – ص 363**

**3 – 7 الأسس العلمية للاختبار .**

معامل الارتباط بين خبيرين من الخبراء حيث قاموا بأعطاء الدرجات للاختبارات موضوع البحث وكل على انفراد والجدول رقم (2) يوضح معاملات الإحصائية للاختبارات الميدانية السابقة الذكر .

جدول رقم ( 2 )

يبين معاملات الإحصائية للاختبارات الميدانية

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **ت** |  |  **المعاملات الإحصائية**  |
|  **1** | **اختبار ركض 30 م من البداية الطائرة**  |  **الثبات الموضوعية**  |
|  **2** | **اختبار ركض 200م من الجلوس**  |  **0,88 0,91** |
|  **3** | **اختبار ركض 400م من الجلوس**  |  **0,91 0,93**  |
|  |  |  **0,96 0,90** |

 تم ايجاد المعاملات الإحصائية للاختبارات الميدانية من خلال استخدام قانون (سبيرمان) :-

 **1 –** $\frac{ مع 6}{ن \left(1-ن \right)}$

**3 – 8 إجراءات البحث :-**

**3 – 8 – 1 الاختبارات القبلية :-**

تم اجراء الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث وليومي الأحد والإثنين في الساعة التاسعة صباحاً وعلى ملعب الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية .

اليوم الأول

اختبار 30 م من البداية الطائرة .

اختبار 200 م من الجلوس .

اليوم الثاني

اختبار 400 م من الجلوس .

**3 – 8 – 2 المنهج التدريبي :-**

قامت الباحثه بإجراء المنهج التدريبي بعد مراجعة المصادر العلمية ومساعدة مشرفة البحث تم إعداد فقرات المنهج فكان كالآتي :-

* مدة المنهج 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية (الأحد – الثلاثاء – الخميس ) حيث كانت مدة الوحدة التدريبية 60 دقيقة .
* استخدمت الباحثه طريقة التدريب التكراري .
* بدء بتنفيذ المنهج بتاريخ من ٢٠–١١ – 2٠٢٢ الى ٢٠/١/٢٠٢٣

-قامت الباحثه بعرض المنهاج على بعض المختصين في مجال التدريب

**3 – 8 – 3 الاختبارات البعدية :-**

 بعد الانتهاء من المنهج التدريبي قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية وبالأسلوب نفسه الذي طبق في الاختبارات القبلية في يوم الثلاثاء ٢٥– ١ - 2023 وقد لاحظت الباحثه الأمور التالية :-

1 – اجراء الاختبارات البعدية في الظروف نفسها التي اجريت فيها .

**3 – 9 الوسائل الإحصائية (1)**

**1- الوسط الحسابي :**



2**- الانحراف المعياري:**



 2 2

**3- معامل الارتباط البسيط لبيرسون :**

 2 2 2

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1) وديع ياسين التكريتي , حسن محمد ألعبيدي ؛التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل , كلية التربية الرياضية ,1996 ) .

  **الباب الرابع**

**4– عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها .**

**4 – 1 عرض قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لمتغيرا البحث .**

1. **– 2 عرض قيم (T) الجدولية والمحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث .**
2. **– عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .**

**4– 1 عرض قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث .**

جدول رقم (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **الانحرافات المعيارية**  | **الوسط الحسابي** | **الاختبارات**  |
| **1,46107****1,60009****2,71339****15,04464****07829****08758** | **6,1040****5,2160** **40,6500****24,7800****1,4760****1,3620** | **قبلي 30 م** **قبلي** **قبلي 200م****بعدي****قبلي 400م****بعدي**  |

 يبين جدول رقم (3) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لمتغيرات البحث بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار(30م) فقد بلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (6,1040) والوسط الحسابي للقياس البعدي (5,2160) والانحراف المعياري للاختبار القبلي (1,46107) .والانحراف المعياري للقياس البعدي(1,6009) وقد بلغ اختبار (200 م ) الوسط الحسابي للقياس القبلي (20,6500) والوسط الحسابي للقايس البعدي (24,7800) وبلغ الانحراف المعياري للقياس القبلي (271339) والانحراف المعياري البعدي (14,04464) وقد بلغ اختبار 400م الوسط الحسابي للقياس القبلي (1,4760) والوسط الحسابي للقياس ألبعدي (1,3620) وبلغ الانحراف المعياري للقياس القبلي (07829) والانحراف المعياري للقياس البعدي (08758) هذا ما يدل فعالية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث مما أثر على تحمل السرعة لجميع الاختيارات .

**4– 2 عرض قيم (T) الجدولية المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث .**

 جدول رقم (4) يبين قيمة (T) الجدولية المحتسبة بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الوسائل الإحصائية**  | **الوسائط الحسابي لفروق الأوساط الحسابية**  | **الانحراف المعياري**  | **قيمة (T)المحسوبة** |  **دلالة الفروق** |
| اختبار 30م | 0,880 | 0,480 | 4,04 | معنوي  |
| اختبار200م | 15,80 | 12,50 | 2,82 | معنوي |
| اختبار400م | 0,110 | 0,030 | 7,12 | معنوي |

 **ملاحظة قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية 4 واحتمال خطأ 0,05** = **2,78**

 يبين الجدول رقم (4)قيم T المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث قد بلغ اختبار 30 م الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية (0,880) وبلغ الانحراف المعياري له (0,480) وبلغت قيمة T المحسوبة (4,08) وبلغت دلالة الفروق معنوية وقد كان اختبار 200 م قد بلغ الوسط الحسابي لفروق الأوساط الحسابية (15,80) وبلغ الانحراف المعياري له (12,50) وبلغت قيمة T المحسوبة (2,82) وبلغت دلالة الفرق الأوساط الحسابية (0,110) وبلغ الانحراف المعياري له (0,030) وبلغت قيمة T المحسوبة (7,12) وبلغت دلالة الفروق المعنوية . هذا ما يدل على الفروق وتأثير المنهج التدريبي للمجتمع المستخدم .

 **الباب الخامس**

**5- الاستنتاجات والتوصيات .**

1. **– 1 الاستنتاجات .**
2. **– 2 التوصيات .**

 **5– الاستنتاجات والتوصيات .**

 **5 – 1 الاستنتاجات .**

1 – تطوير تحمل السرعة وانجاز 400م

1. – هناك فروق معنوية لجميع اختبارات البحث .

**5– 2 التوصيات :-**

1- استخدام وسائل تدريبية أخرى لتطوير تحمل السرعة .

2 – استخدام اسلوب التدريب التكراري لتطوير صفة بدنية أخرى وفعالية أخرى .

المصادر

 المصادر

القرآن الكريم

1 – أسماء حميد و فائزة عبد الجبار أحمد و عامر فاخر الشفاني , موسوعة العاب الساحة والميدان للبنات

2 - قيس ناجي عبد الجبار (اختبارات ومبادئ إحصائية في المجال الرياضي .)

3 – محمد ناجي أبو غنيم (تأثير بعض الاساليب التدريبية في تنحسن تحمل السرعة لأنجاز ركض 400 ) .

4– محمد عثمان (موسوعة ألعاب القوى )

5 – نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد الملكي و أسماء حميد كميش (التدريب الرياضي )

الملاحق

 ملحق رقم (2)

  **استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء الاساتذة المختصين حول تحديد أهم الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة للفعالية 400 م الى الاستاذ.............................................. المحترم**

 **تروم الباحثه غصون رياض بإجراء بحثها الموسوم (تأثير أسلوب التدريب التكراري في تطوير تحمل السرعة لفعالية ركض 400 م على عينة من طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال ودراية لذا أرجو وضع علامة (ے) أمام أهم الاختبارات المناسبة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **ت**  |  **الاختبارات**  |  **الاختيار** |
| **1** |  **اختبار ركض 30 م من بداية طائرة**  |  |
| **2** |  **اختبار ركض 200 م من الجلوس**  |  |
| **3** |  **اختبار الرجلين ركض بالقفز لمدة 60 ثا** |  |
| **4** |  **اختبار القابلية اللا هوائية 30 – خطوة**  |  |
| **5** | **اختبار تحمل القوة**  |  |
| **6** | **اختبار ركض 40 م**  |  |
| **7** | **اختبار ركض 400 م من الجلوس**  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **ت**  | **الطرقة الاسلوب**  | **الشدة**  | **البرنامج**  | **الحجم اليومي**  | **المدى**  |
|  **1**  | **الطريقة التكرارية والاسلوب التدريبي (تحمل سرعة قصيرة المدى )** |  **80%** | **60×9×5 بين الراحة 3 – 2 دقائق راحة 5-3 دقائق بين سيت وآخر**  |  **1,2000كم** | **من 20/2الى 5 / 3 /99** |
|  **2**  | **نفس الاسلوب والطريقة**  |  **85%** | **120×3×4 سيت راحة 4-3 دقائق راحة 4 دقائق بين سيت وآخر وقت الأداء للتكرار الواحد (87 - 22)ثا** |  **1,440كم**  | **من 6/ 3 الى 19 / 3**  |
|  **3**  | **نفس الاسلوب والطريقة**  |  **90%** | **80×4×3 سيت راحة 5-3 دقائق وراحة 5دقائق بين ست وأخر وقت الأداء التكرار الواحد 41,59** | **1,800 كم**  | **من 20 / 3 الى 2 / 4**  |
|  **4**  | **نفس الاسلوب والطريقة**  |  **95%** | **80×4×4سيت راحة 3-6 دقائق راحة 4-6 دقائق راحة بين سيت وأخر للتكرار الواحد 64- 13 ثا** |  **1,280كم**  |  **من 3 / 4 الى 16 / 4**  |
|  **5** | **نفس الاسلوب والطرقة**  |  **97%** | **50×4×3 ست راحة 3-6دقائق راحة 6- 8 دقائق بين سيت وأخروقت الأداءالتكرار الواحد8,33ثا** |  **600كم**  | **من 16 / 4 الى 30 / 4**  |