



أثر برنامج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و إنجاز فعالية ركض 3000 متر للمتقدمين.

م.م فراس موسى عمران

مديرية تربية كربلاء المقدسة

م.د أحمد حاكم عبد الواحد

مديرية تربية كربلاء المقدسة

الملخص:

يعرض الباحث مقدمة عن علم التدريب واهميته في التدريب الرياضي وترابط مختلف العلوم وتأثيرها في ايجاد الحلول المناسبة لمشاكل ومعوقات الارتقاء بمستوى الاداء الفني والإنجاز وبخاصة في الفعاليات العاب القوى و التي يعد القدرات البدنية في تطويرها عاملا حاسما في تحديد مستوى الانجاز وبشكل خاص فعالية ركض 3000م لفئة المتقدمين وأهمية تطوير القدرات البدنية الخاصة التي تؤثر بدورها في تطوير الانجاز الخاصة لهذه الفعالية وتأثيرها في تحديد المستوى الرقمي .

وتلخصت مشكلة البحث بضعف بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها في فعالية 3000متر، وبالتالي تراجع مستوى الانجاز المرتقب لهذه الفعالية فضلا عن قلة الدراسات التجريبية في مجال التدريب التي تناولت هذه الفئة في مثل هذه الفعالية .

وتكون العينة من (اربع عدائين) المتقدمين للمسافات الطويلة في نادي الجيش الرياضي للموسم (2021_2022) . وتوصل الباحثان الى بعض الاستنتاجات المهمة حيث اثبتت التدريبات أن البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين كان ذا تأثير في تحسين مستوى تحمل السرعة و السرعة الخاصة خلال النتائج التي تم الحصول عليها. أن التحسن الذي ظهر في القدرات البدنية كان ذا تأثير ايجابي في تطور وتحسن المتغيرات مما أدى الى تغيرات في مستوى الاداء والزمن والانجاز فعالية ركض 3000متر.

الكلمات المفتاحية: برنامج مقترح, القدرات البدنية , فعالية ركض 3000متر



The effect of a proposed program to develop some physical abilities and the achievement of the 3000m running event for the applicants

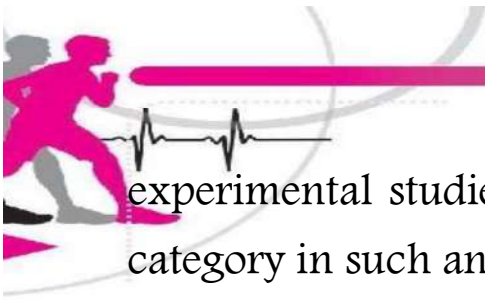
Dr. Ahmed Hakim Abdul Wahed

Firas Musa Omran

Summary:

The researcher presents an introduction to the science of training and its importance in sports training and the interrelationship of various sciences and their impact in finding appropriate solutions to the problems and obstacles to raising the level of technical performance and achievement, especially in athletics events, in which physical abilities in their development are a decisive factor in determining the level of achievement, and in particular the effectiveness of running 3000m for the category of applicants And the importance of developing special physical abilities, which in turn affects the development of the special achievement of this event and its impact on determining the digital level.

The research problem was summarized by the weakness of some special physical abilities and their impact on the effectiveness of 3000 meters, and thus the decline in the level of expected achievement for this event, as well as the lack of



experimental studies in the field of training that dealt with this category in such an event.

The sample consists of (four runners) who applied for long distances in the Army Sports Club for the season (2021-2022). The researchers reached some important conclusions, as the exercises proved that the training program prepared by the researchers had an effect in improving the level of endurance of speed and special speed during the results obtained. The improvement that appeared in the physical abilities had a positive effect on the development and improvement of the variables, which led to changes in the level of performance, time and achievement, the effectiveness of running 3000 meters.

Keywords: Suggested program, physical abilities, running 3000 meters



1 1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور في مستوى الأداء والنتائج الكبيرة التي تحققت بالألعاب الرياضية المختلفة وفي كافة المستويات لم تأتي عن طريق الصدفة أو الحظ وإنما جاءت نتيجة التخطيط العلمي والموضوعي وتضافر وترابط العديد من العوامل التي تكون مكملة للأخرى نتيجة استعمال الوسائل التدريبية المختلفة لتلك اللعبة ووضع المناهج التدريبية الصحيحة المبنية على أسس علمية وارتباطها بالعلوم الأخرى كل هذه الأمور ساهمت في تطويرها وإظهارها على ما هي عليه الآن .

إن ألعاب القوى هي إحدى الفعاليات الرياضية التي نالت اهتماماً كبيراً من قبل كافة الشعوب وبمختلف الأعمار وان سرعة الأداء فيها أصبح مظهر من مظاهر الأداء الحديثة ولكي يتمكن الحكم من الجري با نسايه عالية اثناء السباق وجب عليه أن يكون ذا لياقة بدنية عالية تمكنه من مجاراة السباق ومواكبة سرعة العدائين وطبيعة اللعبة ذات الحركة المستمرة والإيقاع السريع والمفاجئ في التغيير اثناء الركض الذي يقوم به اللاعبين والذي يتطلب السرعة وتنفيذ التكنيك الجيد لضمان الاحتفاظ باللياقة البدنية فضلاً عن كون بعض العدائين يمتلك الإعداد الكامل للصورة من الناحية الفنية والذهنية والنفسية وان عملية إعداد العداء بدنيا لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء والانجاز وكذلك اجتياز الاختبارات البدنية المخصصة لهم. وتتجلى أهمية البحث بالتركيز على موضوع تدريبي يخص السرعة الخاصة للفعالية وتحمل السرعة والانجاز لعدائي مسابقة ركض (3000) متر وتأكيد على تطويرها وفق الاسس العلمية عند إجراء التدريبات الخاصة بهذه الفعالية.

مشكلة البحث :

لأجل تحقيق مستويات إنجازيه متقدمة في الفعاليات الرياضية وعلى وجهه الخصوص في فعالية جري (3000 متر) " على المعنين في رياضة ألعاب القوى ان التأكيد على اهمية البناء العلمي الصحيح في التدريب الرياضي ولاسيما ضمن المنتخبات الوطنية من خلال وضع مناهج تدريبية علمية مقننة لتطوير القدرات البدنية الخاصة بمتطلبات السرعة الخاصة التحمل السرعة الخاص وبما يتناسب مع الامكانيات والقدرات الوظيفية والبدنية للرياضيين وبما ان الباحث من الممارسين لألعاب القوى ومدرب المنتخب الوطني العراقي للمسافات المتوسطة والطويلة حالياً لذا أرتأ الباحث في العمل مع فئة المتقدمين. علماً ان هذه الفئة العمرية على المستوى الدولي ذات انجازات عالية وبناء عناصر ترفد المنتخب الوطني لم يسبق له المشاركة



الفعالية في السباقات الدولية في البطولات ولذا أرتأى الباحث العمل مع هذه العينة على وفق اسلوب علمي بالاعتماد على الاسس العلمية من حيث الشدة والحجم والراحة واستخدام طرائق التدريب وتقسيماتها في التدريب الرياضي لهذه الفعالية الحيوية في رياضة العاب القوى , وتعد هذه الفعالية رافداً " مهماً " في حصة الالوسمة في البطولات الدولية والاولمبية ولتبيين دور التدريب في عملية التدريب العلمي الصحيح ولتحقيق مستوى انجاز متقدم ومتميز كان واجباً استخدام برنامج التدريبي المقترح وتكامل مراحل الاعداد وعلى وجه الخصوص دور التحمل السرعة الخاص والسرعة الخاصة في بناء القدرات البدنية ومستوى الانجاز في فعالية جري (3000متر) وهي بمثابة تعتبر من السباقات المسافات الطويلة " ولأنسى أبداً " أن اعداد للمتقدمين يعني اعداد الابطال والمستويات العليا .

اهداف البحث:

يهدف الباحث من خلال بحثه الى:

1. وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصه وانجاز ركض (3000) م للمتقدمين.
2. التعرف على برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و انجاز فعالية 3000متر للمتقدمين

فروض البحث:

1. للبرنامج التدريبي مقترحة لتطوير بعض القدرات البدنية ذو دلالة إحصائية في تطوير انجاز فعالية ركض (3000) متر للمتقدمين
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 \ المجال البشري : 5 \ عدائين من المتقدمين للألعاب القوى في فعالية ركض 3000 متر.

2-5-1 \ المجال الزمني : 26\8\2021 الى 30\1\2022

3-5-1 \ المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد



1-3 منهج البحث المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

والمنهج التجريبي من أهم مناهج البحث العلمي استخداماً في المجال الرياضي لأنه يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ويعد "الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً للعديد من المشكلات العملية بصورة علمية".

2-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بشكل عمدي حيث تضمنت اربعة عدائين من إبطال العراق من نادي الجيش الرياضي في ركض المسافات المتوسطة (2021-2022) واستعمل الباحث تصميم المجموعة الواحدة (التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- أ - استمارة تسجيل البيانات.
- ب - ساعة توقيت الكترونية عدد (4)
- ت - ملعب العاب القوى.
- ث - حاسبة الكترونية نوع (DELL)
- ج - اقماع

3. 4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبارات البدنية:

3-4-1-1: اختبار ركض (3000م)

الهدف من الاختبار: قياس انجاز عدائي ركض (3000م).

الأدوات المستخدمة :

صافرة

ساعة توقيت

طريقة الأداء :

يقف العداء خلف خط بداية (200م). وعندما يسمع كلمة على الخط من قبل المطلق يقف العداء ويثبت وهو في وضع ميلان الجذع إلى الإمام والأسفل قليلاً ويكون في قمة



التهيؤ للانطلاق وعندما يطلق المطلق طلقة البداية يبدأ العداءون جميعهم بالركض على مضمار الملعب البالغ مسافته (400م) اثنا (25) مترو طبقاً للتكتيك الذي يتسابق فيه كل عداء والذي يهدف إلى الوصول إلى خط النهاية بأقل زمن ممكن.

التسجيل:-

يتم حساب الزمن الذي أستغرقه كل عداء خلال قطعه مسافة (3000م) لأقرب (1%) من الثانية

2- اختبار ركض (400) م السرعة الخاصة (محمد صبحي حسنين, 1995, 242)

الهدف من الاختبار:- معرفة مستوى السرعة الخاصة للمختبر وهو خاص لفعالية ركض المسافات المتوسطة والطويلة .

الأدوات اللازمة :-

1. ملعب (مضمار) العاب القوى .
2. ساعة توقيت الكترونية عدد(5).
3. مسجل .
4. ميقاتي عدد (5) .
5. مطلق .

وصف الاداء :- يقف المختبر خلف خط بداية ركض (400) م من وضع البدء العالي .

عند سماع اشارة البدء ينطلق المختبر بسرعة حتى يجتاز خط النهاية (تم اجراء الاختبار لكل (5) مختبرين لغرض المنافسة)

يسجل المختبر الزمن الذي يقطع فيه مسافة (400) م انطلاقاً من اشارة البدء حتى اجتيازه خط النهاية

يسجل الوقت المستغرق من قبل المختبر لأقرب 1/100 من الثانية وعليه يحسب الزمن بالدقائق والثواني واعشار الثانية .



5-3 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار لتفاديه مستقبلاً .

قام بإجراء التجربة الاستطلاعية على (عدائين) أفراد عينة البحث

6-3 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبليّة على عينة البحث بتاريخ 2021/9/2 ولمدة اسبوع تكون الاختبارات بين يوم ويوم:

1 - اختبار الانجاز ركض 3000 متر

2 - اختبار السرعة الخاصة (400 متر)

3 - اختبار تحمل السرعة الخاص الاقل من المسافة ركض 1500 متر

7-3 التجربة الرئيسيّة :

1. يستمر التدريب لمدة (3) اشهر وبعدهد (36) وحدة تدريبية

2. يكون التمرج في الحمل التدريبي الاسبوعي بنسبة (1:1) وتمرج الحمل الشهري (1:3).

3. يكون عدد الوحدات التدريبية للسرعة الخاصه يوم ويومين لتحمل السرعة الخاص في

الأسبوع (3) وحدات تدريبية في الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء)..

4. أخذه بنظر الاعتبار التدرج بحمل التدريب في أثناء التحكم بعدد التكرارات وشدها ومدة

الراحة بين التكرارات والمجموعات.

5. تم استخدام طريقتي التكراري الفكري

8-3 الاختبارات البعديّة :

تم اجراء الاختبارات البعديّة لمدة hsf,u بنفس الظروف الاختبارات و التسلسل للاختبار

القبلي وهي الاختبارات التي يتم تنفيذها بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي المستخدمة ويكون

اجراء هذه الاختبارات بشكل مطابق او مشابهه كما جريت عملية الاختبارات القبليّة المذكورة

آنفا" مراعيًا" بذلك الظروف (المكانيّة – الزمانيّة)

9-3 الوسائل الاحصائية: تم استخدام نظام الحقيبيّة الإحصائية (SPSS) (V20) (فيرجين)

لاستخراج قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والوسيط ، ومعامل

الإلتواء، واختبار (ت) للعينات المترابطة ، واختبار (ت) للعينات غير المترابطة



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرض نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث وتحليلها , ووضعته النتائج في جداول تسهل ملاحظة الفرق والموازنة بينهما وصولاً إلى النتائج النهائية ثم مناقشتها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه.

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

الجدول (1) المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية ونجاز ركض (3000) متر للمجموعة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف -	ف ع	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	الدلالة
	±ع	-س	±ع	-س					
زمن 400 متر السرعة الخاصة	50,6850	.33211	48,9700	.38009	1.71500	.35404	4.844	.017	معنوي
1500 متر تحمل السرعة	3,5300	.01414	3.4850	.01915	.04500	.00289	15.588	.001	معنوي
انجاز ركض 3000	8.3050	.01000	8.2750	.00577	.3000	.00707	4.243	.024	معنوي

أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الخاصة (50,6850) وبانحراف معياري (.33211)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس الاختبار (48,9700) وبانحراف معياري (.38009).

وفي تحمل السرعة بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,5300) وانحراف معياري (.01414). وبلغ قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس الاختبار (3.4850) وبانحراف معياري (.01915).

وفي الانجاز ركض (3000) متر كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (8.3050) وانحراف معياري (.01000) وكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.2750) وانحراف معياري (.00577).

4-1-2 مناقشة نتائج اختبار السرعة الخاصة 400 متر:

ان الهدف من تدريب قابلية السرعة خلال هذه المرحلة يجب ان يكون خاصا وان يتحسن مستواها الى اعلى درجة ممكنة وكما يجب على المدربين تحسين السرعة كجزء من تحسين الاعداد الرياضي المتعد الجوانب وان يقوم المدربين بتحسينها بالارتباط مع بقية القابليات الحركية الاخرى .

لكل فعالية ركض بالعب القوي لها مسافات معينة مهمة تتكون منها وتؤدي بسرعة السابق وتسمى السرعة الخاصة للسباق ، ومسابقة (3000) متر واحدة من هذه الاركاض ،

وتظهر السرعة هذه في بداية المسابقة عندما ينطلق العداء بسرعة تكون مشابهة للقصى ولمسافة بحدود (100) متر. كلما زاد سرعة انطلاق العداء في بداية السباق يحصل على فائد ملموسة حيث يكون في المجموعة الاولى من المتسابقين

وكذلك تظهر حين انتهاء المسابقة في آخر (200 او 100) متر عندما ينهي المتسابق المسافة بأقصى سرعة وهذا يحقق ما يؤكد عليه مدربي الولايات المتحدة الامريكية (ستيفن وبيل) ، كما أكد عليه (شاكر) (3). لذلك عمل الباحث على تطوير السرعة الخاصة للفعالية من خلال منهاجها التدريبي والتي تدرجت بالشدة فيه ، والتي كانت من خلال مدة تطبيق المنهاج والتي أظهرت النتائج عن تطور ملموس وواضح في زمن الرياضيين في الاختبار البعدي عنه في القبلي ، إذ كانت فكرة الباحث ان هدف تحسين مستوى السرعة للرياضيين في هذه المرحلة يجب ان يكون خاصا جدا وله علاقة مباشرة بمتطلبات اللعبة او الفعالية " أن القدرة على مقاومة التعب عند العمل بدرجة عالية للسرعة يعني تطور كفاية الجسم على إنتاج الطاقة بالطريق اللاهوائي والمحافظة على المعدلات العالية لأطول مدة ممكنة " .

4-1-4 مناقشة نتائج الاختبار الانجاز لفعالية 3000 متر للمتقدمين :

اما اختبار الانجاز لفعالية ركض (3000 متر) فقد أشار النتائج الى وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي، وهذا يعني حدوث تطور متفاوت في المستوى للمجموعة ، ويعزو الباحث ذلك الى تطور تحمل السرعة والسرعة الخاصة للاعبين وبالتالي ادى الى تطور الانجاز، وللتعرف على المجموعة الأكثر تطورا ودراسة هذا التطور تم استخدام اختبار (T) للعينتين المستقلتين متساوية العدد ما بين الاختبارات البعدي لمجموعة البحث اظهر النتائج الى المعنوية ولصالح المجموعة التي استخدمت التدريب على وفق برنامج تدريب معد على الاسس



العلمية والطرائق التدريب المستخدمة من حي تطبيق الشدة و الاحجام والراحة كما كان لتأثير استخدام التدريبات الخاصة السرعة دور كبير في تحسين النتائج في الاختبارات البعدية وكان تأثير إيجابيا على افراد عينة البحث وبالتالي ساعدة على تطوير إنجاز ركض (3000 متر) ويرى الباحث أن السرعة الخاصة دور كبير في تطوير النتائج والانجاز وهذا ما اكده (عبد علي نصيف وقاسم حسن) تعد السرعة الخاصة من أهم متطلبات رفع مستوى الانجاز لركض المسافات المتوسطة ومنها (3000 متر /) لذا تعطي له الأولوية في التدريب (عبد علي نصيف , قاسم حسن حسين, 1979 , 121)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5.1 الاستنتاجات:

1. يوجد أهمية كبيرة للتمرينات في تطوير الحالة البدنية للعداء مما اثر على انجاز فعالية ركض 3000 متر للمتقدمين
2. أن البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين كان ذا تأثير في تحسين مستوى تحمل السرعة و السرعة الخاصة خلال النتائج التي تم الحصول عليها.
3. أن التحسن الذي ظهر في القدرات البدنية كان ذا تأثير ايجابي في تطور وتحسن المتغيرات مما أدى الى تغيرات في مستوى الاداء والزمن والانجاز فعالية ركض 300 متر.

5-2 التوصيات:

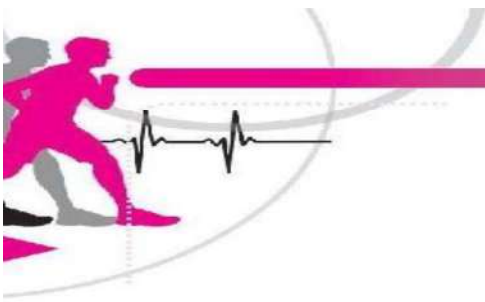
1. ضرورة التركيز على المبادئ علم التدريب الرياضي في عملية اختيار البرنامج المعد المناسبة وفق الخصائص الزمنية في مفردات المنهج ووفقا لشروط الاداء الحركي لفعالية 3000م.
2. اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولمراحل اخرى من سباق 3000 متر للمتقدمين.
3. يجب على المدربين بناء قاعدة متينة من السرعة وتحمل السرعة في المراحل العمرية السابقة .
4. ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ مناهج الإعداد البدني مسبقا" ذوات أهداف محددة وتبنى على أسس علمية .

المصادر:

1. اسراء فؤاد صالح ; تحديد نسب فترة راحة على وفق معدل النبض للتدريب التكراري وتأثيرها في تحمل السرعة الخاص وتركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض 800 متر: (اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد للبنات 2004).



2. خالد عبد الحميد شافع : منظور علم الحركة للبدء في سباقات العدو ، ط 1, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر 2005 ،
3. محمد رضا ابراهيم , د مهدي كاظم علي : اسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة بغداد الطبعة الاولى سنة 2013
4. محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995،
5. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، 1999
6. محمد عاطف الابحر ومحمد سعيد عبدالله , اللياقة البدنية (عناصرها – تنميتها) : (الرياضي , دار الاصلاح , 1984).
7. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : تطوير المطاولة : (بغداد , مطبعة علاء , 1979)
8. عبد العزيز احمد وناريمان محمد علي : التدريب ، تدريب الأثقال ، تخطيط وتصميم الموسم التدريبي , القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996،
9. قاسم حسن حسين ، وآخرون: الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى , بغداد، مطابع التعليم العالي 1990،
10. قاسم حسن حسين : قواعد التدريب الرياضي , الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988
11. صريح عبد الكريم الفضلي : تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين , بحث منشور، المجلد 12 ، العدد 1 ، 2003 ، .
12. ريسان خريبط مجيد و علي تركي صالح : نظريات تدريب القوة , بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1988
13. نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية , بغداد , 2004، .
14. ريسان خريبط و علي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (بغداد ، 2002
15. صلاح محسن نجا : العاب القوى (أساس , تعليم , تنظيم) : (القاهرة مركز لغة العصر للكمبيوتر والطباعة , 1998)



الملاحق

ملحق رقم (1)

الوحدة التدريبية: الأولى من الأسبوع الثالث بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة تحمل السرعة

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	عدد التكرارات	نسبة العمل الى الراحة	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
1	التحضيرى	١	تمارين احماء عام	/	/	/	/	/
			تمارين احماء خاص	/	/	/	/	/
2	الرئيسي		600متر	80-85%	5	3 د	1	-
3	الختامي		تمارين تهدئة	/	/	/	/	/
			تمارين استرخاء	/	/	/	/	/