



أثر برنامج تدريبي بالسرعة الخاصة في تطوير التحمل الخاص وانجاز ركض 400 م للاعبي منتخب العراق الشباب

أ.م.د. سعدون ناصر حافظ

Dr.sadoon_marathon@yahoo.com

الملخص:

قام الباحث باجراء البحث الحالي والموسوم (اثر برنامج تدريبي بالسرعة الخاصة في تطوير التحمل الخاص وانجاز ركض 400 م للاعبي منتخب العراق الشباب) , والذي هدف به الى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح من قبله للسرعة الخاصة في تطوير التحمل الخاص والانجاز لدى لاعبي ركض مسافات 400 م , وقد اختار الباحث المنهج التجريبي في اجراء بحثه , بينما تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي منتخب العراق الشباب بالعب القوي و, والذي اختير منهم (8) لاعبي من لاعبي اندية بغداد , وبعد اجراء الاختبارات القبليّة للعينة ومن ثم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح اجرى الباحث الاختبارات البعديّة لهم اذ توصل الى الاستنتاجات التالية :

- اثر البرنامج التدريبي الذي نفذ من قبل اللاعبين الشباب تطوراً في إنجاز ركض 400 متر.
- أحدث البرنامج التدريبي تأثيراً عالياً في جميع القدرات البدنية الخاصة بمسابقة ركض 400 متر لافراد عينة البحث , والتي على اثرها تم وضع بعض التوصيات والتي منها :
- ✓ يمكن للمدربين في ألعاب القوى استخدام البرنامج باستخدام السرعة الخاصة لتطوير التحمل الخاص لدى راكضي فعالية 400 متر .
- ✓ تثقيف المدربين على تغيير انماط التدريب وطرقه وتنويع اساليبه لغرض تطوير امكانيات اللاعبين والانجاز .

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي , السرعة الخاصة . التحمل الخاص .



The effect of a special speed training program on developing special endurance and running 400m for the Iraqi youth national team players

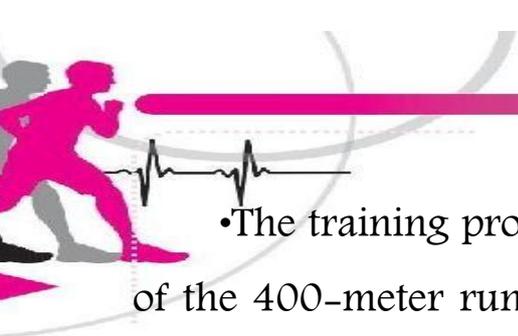
Mother. Dr.. Saadoun Nasser Hafez

Dr.sadoon_marathon@yahoo.com

Abstracts:

The researcher conducted the current research tagged (the effect of a special speed training program on developing special endurance and the achievement of running 400m for the Iraqi youth team players), which aimed to identify the effect of a training program proposed by him for special speed in developing special endurance and achievement among players who ran 400 distances M, and the researcher chose the experimental approach in conducting his research, while the research community was chosen in a deliberate way, namely the Iraqi youth team players in athletics, and from whom (8) players were selected from the Baghdad club players.

After conducting the tribal tests for the sample and then applying the proposed training program, the researcher conducted the post-tests for them, as he reached the following conclusions:



•The training program had a high impact in all the physical abilities of the 400-meter running competition for the members of the research sample, which resulted in some recommendations, including:

- The trainers in athletics can use the program using the special speed to develop the special endurance of the 400-meter runners.

Educating coaches to change training patterns and methods and diversify its methods for the purpose of developing players' capabilities and achievement.

Keywords: training program, special speed. special endurance.



1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 - مقدمة البحث وأهميته :

التطور والتقدم الحاصل في العالم بمختلف نواحي الحياة لم يكن عن طريق الصدفة بل جاء نتيجة الاستفادة التجارب العملية ومن الاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والابحاث في هذه المجالات وخصوصا في الميدان الرياضي والذي يشهد حاليا تطورا وتقدما في الانجازات الرقمية المتحققة سواء على مستوى البطولات العالمية او الاولمبيه ، بعد ان وضعت دول العالم المتقدمة امكانيات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علميه يمكن بواسطتها استثمار الامكانيات الفنيه والبدنيه للرياضيين ، مما حقق لهم انجازات ومستويات عاليه .

وتعد فعاليات العاب القوى احدى الالعاب التي شملها هذا التطور والتقدم وعلى جميع الاصعدة حيث تهاوت الارقام القياسيه لمعظم الفعاليات نتيجة استخدام احدث الوسائل التدريبيه العلميه ، وكذلك التخطيط الصحيح والدقيق لمستوى الرياضي وقابليته ومستوى الانجاز المتحقق بعدما آلت اليه هذه الارقام من تطور كبير في تلك المستويات خلال السنوات الماضيه . ونتيجة لهذا التطور شهدت سباقات ركض المسافات المتوسطه لمعظم فعالياتهما تحطم ارقام قياسيه على المستوى العالمي والاولمبي، وفعالية ركض 400 متر واحدة من هذه السباقات التي توالى عليها الارقام القياسيه ، حيث يتطلب ركض المسافات المتوسطه بناءا بدنيا منظما ، وهذا البناء يعتمد على نسب معتدلة من الصفات البدنيه الخاصه ، وما لهذه الصفات البدنيه الخاصه من تأثير كبير في تطور الرقم العالمي لفعالية ركض (400) متر خلال مدة الربع الاخير من القرن الماضي . وتمثل الصفات البدنيه الخاصه الجانب الاهم من جوانب الاعداد البدني لعداء المسافات المتوسطه، اذ تلعب صفة السرعة الخاصه دورا ايجابيا وفعالا مع صفة التحمل الخاص بانواعه في التقدم بالانجاز في تلك الفعاليات . وعليه تبرز أهميه السرعة الخاصه والمرتبطة بدرجة التكيف الوظيفي بوصفها احد اهم العوامل المؤثره بمستوى اداء المتسابق خلال مدة السباق .



من خلال هذه المعلومات وضع برامج التدريب وتخطيطها لتقنين مكونات الحمل التدريبي المناسب وتطويره وتحسين طرائق التدريب بما يحقق الانجاز المثالي ولا يؤدي الى الاجهاد ومن هنا جاءت اهمية هذا البحث بالدور الكبير والمهم الذي تلعبه السرعة الخاصة مما يتطلب اختيار افضل الطرائق والاساليب لتنميتها بوصفها احدى اهم المطالب الخاصة لراكضي المسافات المتوسطة وبالخصوص سباق 400 متر ، فالمتسابق الذي يتمتع بسرعة خاصة عالية المستوى يكون اكثر مقدرة على تنفيذ ما مطلوب منه اثناء السباق ، لان رفع مستوى السرعة الخاصة والمرتبطة بشكل اساس بدرجة التكيف الوظيفي ينعكس على تحسين مستوى الانجاز. وهذا البحث يوفر برنامجا يعتمد مفردات تدريبية مقترحة باستخدام اساليب تطوير السرعة الخاصة والتي لها الاثر في تطوير قدرات التحمل الخاص ومن ثم علاقة هذا التطور من اهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الانجاز بشكل خاص .

1 - 2 مشكلة البحث:

ان مشكلة البحث تشتمل على محورين اساسيين ، الاول يتمثل في انخفاض مستوى السرعة الخاصة لدى راکضي القطر بالمسافات المتوسطة لفئة الشباب وبالخصوص سباق 400 متر ، والمحور الثاني في البحث محاولة الحصول على مستوى عال من التحمل الخاص الملازم لصفة السرعة الخاصة. ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من البرامج التدريبية التي ينتهجها مدربونا* عند استخدامهم هذه البرامج لتدريب ابطال القطر في ركض المسافات المتوسطة ، وجد ان اتجاه التدريب ينحودائما الى تطوير صفة التحمل الخاص بانواعه ، وهذا برأي الباحث يعد تدريباً ذا رتبة لا يرتقي بابطالنا الى المستوى الذي يوازي الانجاز العربي والعالمي وما تحقق من ارقام قياسية عالمية خلال مدة الربع الاخير من القرن الماضي. من هذا المنطلق احس الباحث بحقيقة هذه المشكلة العلمية التي تجابه الحد من تطور الانجاز العراقي المتحقق لهذه الفعالية. لذا فإن هناك وسائل واساليب تدريبية تهدف الى تطوير صفة السرعة الخاصة ، حيث يمكن ان يكون تدريب السرعة الخاصة لدى راکضي 400 متر في العراق ان يأخذ حيزاً ضيقاً في العملية التدريبية ان وجد . لذا يرى الباحث ان تطوير صفة السرعة الخاصة يتطلب تطوير كفاءة



العضلات العاملة وعملها من خلال تطوير القوة وردود افعالها والتي تؤثر ايجابياً في تكيف هذه العضلات ونتاج عملها عند تطبيق السرعة الخاصة لهؤلاء العدائين .

لذلك اختيار الباحث الخوض في هذا المجال والتقصي عن هذه المسببات من خلال التجريب للوصول الى حلول عملية ترفع من كفاءة العداء العراقي بهذه المسابقة بما يؤهله للمنافسة العربية والعالمية.

1 – 3 أهداف البحث:

يهدف البحث الى :-

1. التعرف على واقع السرعة الخاصة ومستوى التحمل الخاص بانواعه لدى افراد عينة البحث .
2. وضع تدريبات مقترحة للسرعة الخاصة بغية تطوير قدرات التحمل الخاص وإنجاز ركض 400 متر .
3. التعرف على تأثير التدريبات المقترحة للسرعة الخاصة في قدرات التحمل الخاص والانجاز لراكضي 400 متر للشباب .

1 – 4 فروض البحث :

يفترض الباحث ان :-

1. إن للتدريبات المقترحة تأثير في تطوير مستوى التحمل الخاص لمجموعتي البحث .
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية في تطوير مستوى التحمل الخاص لمجموعتي البحث قبل تطبيق تدريبات السرعة الخاصة وبعدها .
3. هناك فروق ذات دلالة احصائية في التأثير لتدريبات السرعة الخاصة في تطوير السرعة الخاصة ومستوى التحمل الخاص ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية.

1-5 تعريف المصطلحات :

السرعة القصوى : هي الأداء الدوري المتكرر الحركات لقطع مسافة معينة في اقصر زمن ممكن ، وقد أكد كل من (العبيدي والهاشمي) " إن المفهوم الميكانيكي لاكتساب السرعة يقتضي بلوغ



السرعة القصوى هو الانتقال التدريجي من وضع الثبات الذي تكون فيه السرعة الابتدائية صفراً لحين بلوغ السرعة القصوى وهذا يعني مرور العداء بمرحلة التعجيل أي المسافة التي يقطعها وهو في حالة تزايد في السرعة (العبيدي والهاشمي : 1990:65).

التحمل الخاص (special Endurance): وهي قدره الجسم في التغلب على التعب واداء الواجب الحركي لاطول مدة زمنية ممكنه دون ان يؤدي ذلك الى هبوط في مستوى الاداء سواء من حيث سرعته او قوته او التوافق الذي يصاحبه أو دقه تطبيق المهارات المكونة له " .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

اعتمد الباحث في دراسته الحالية على المنهج التجريبي , وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث ان التجريب هو " تغيير معتمد مطبق لشروط محددة لحدث ما وملاحظة التغيير الناتج في الحدث ذاته عند تغييرها " (ابراهيم : 2008:62).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

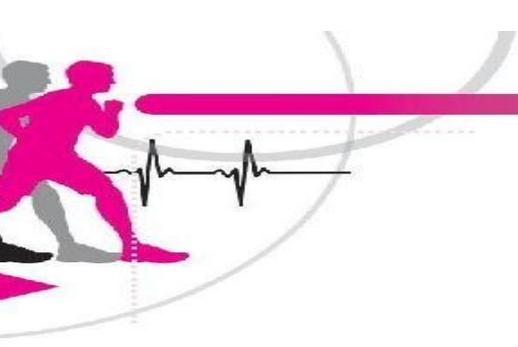
المجتمع "هو مجموعة كاملة من الافراد أو الاشياء او الدرجات التي يرغب الباحث دراستها , والمجتمع في التجارب التربوية والرياضة " هو مجموعة الافراد التي فيها يتم اختيار من تجري عليه التجربة او الدراسة (الياسري : 2001:254) .

وعليه قام الباحث بأختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث المتمثل باللعبين الشباب فعالية ركض 400 متر المشاركين في بطولة أندية العراق التي اقيمت في محافظة بغداد وكان عددهم الكلي (14) ، وقد جاء أختياره لعينة البحث من لاعبي اندية بغداد للموسم الرياضي 2022م الذين شاركوا في البطولة ذاتها والبالغ عددهم (8) عدائين يمثلون نسبة (58%) من مجتمع البحث الاصلي.

2 – 3 أدوات جمع البيانات والاجهزة المستخدمة :

2 – 3 – 1 أدوات جمع البيانات:

➤ المصادر العربية والاجنبية .



➤ الاختبارات البدنية .

➤ المقابلات الشخصية .

➤ الملاحظة .

➤ الأستبانة .

2 - 3 - 2 الأجهزة والوسائل المستخدمة :

➤ أستمارة تسجيل

➤ ساعات توقيت يدوية إلكترونية عدد (2)

➤ شريط قياس

➤ مصاطب

➤ حاسبة إلكترونية نوع (p4/LG) كورية الصنع .

➤ كاميرا فيديو نوع sony يابانية الصنع .

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 ترشيح الاختبارات :

بغية تحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية قيد الدراسة قام الباحث باعداد استمارة استبيان لأستطلاع آراء الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (8) خبيراً ومختصاً) والذين اشروا الاختبارات الصالحة لقياس القدرات البدنية قيد الدراسة الجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين الاختبارات المترشحة من قبل الخبراء والمختصين

الاختبارات	نعم	%	لا	%	قيمة كا ² المحسوبة	الدلالة الاحصائية
ركض 60 متر من الوقوف	8	100	-	صفر	12	معنوي
ركض 200متر	7	91.66	1	7.34	8.333	معنوي
ركض 400متر	7	91.66	1	7.34	8.333	ر معنوي

قيمة كا² الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)

2-4-2 التجربة الأستطلاعية:

أهم ما يوصي به خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق بها ، هي اجراء التجربة الأستطلاعية والتي تعرف بأنها " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه ، الهدف منها اختيار أساليب البحث وأدواته " (المندلوي : 1989 : 107) ، وتعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها . ومن خلال اجراء التجربة الاستطلاعية اراد الباحث التعرف على:-

- الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في عمله .
- الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات والقياسات .
- التأكد من كفاءة فريق العمل* ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات .
- اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة واستمارة جمع البيانات .
- صلاحية الاختبارات للعينة ومدى استجابتها للاختبارات .
- التعرف على مدى امكانية القيام بالدراسة .
- ايجاد الشروط والمعاملات العلمية للاختبارات (صدق ، ثبات ، موضوعية) .

5-2 الاسس العلمية للاختبارات :

1-5-2 صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار " الدرجة الذي يمتد اليها في قياس ماوضع من اجله ، فالاختبار او المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة الذي صمم لقياسها ولايقيس شيئاً بدلاً منها او بالاضافة اليها " (علاوي ورضوان :200:255).

لذلك اعتمد الباحث (صدق المحتوى) في الاختبارات من خلال عرضها على الخبراء والمختصين بأستبيان جميع الاختبارات وحددوا به الاختبارات المرشحة .

2-5-2 ثبات الاختبار:

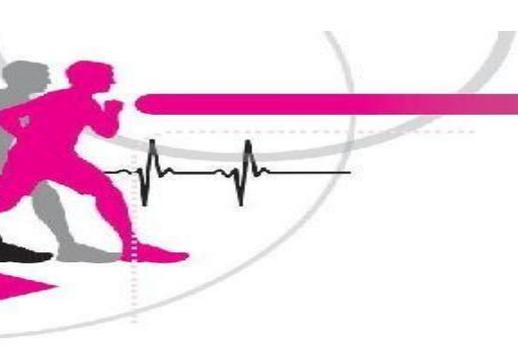
ان مفهوم الثبات هو (درجة الثقة) أي نتيجة الاختبار (ذا قيمة ثابتة) خلال التكرار او الاعادة أي بمعنى الثبات للنتائج التي حصل عليها الباحث اذا ما اعيدت التجربة على المجموعات نفسه (محجوب واخرون : 152:1985). ولقد سعى الباحث باستخراج معامل الثبات من خلال استعمال طريقة الاختبار واعادة الاختبار "

لذلك قام الباحث على وفق هذه الطريقة باختيار (2) عدائين شباب لأجراء الاختبار واعادته بعد 4 أيام لايجاد معامل الثبات اذ يؤكد (نزار ومحمود ، 1981) ان يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً اذا ما اعيد تطبيقه على الافراد انفسهم تحت الظروف نفسها .

الموضوعية :

يقصد بالموضوعية عدم وجود التحيز والتدخل الذاتي من قبل القائمين بالاختبار لكي تكون الاختبارات بعيدة عن الشك ، اضافة الى ان موضوعية الاختبار ترجع بالاصل " الى اي مدى وضوح التعليمات الخاصة بالاختبار ، وحساب الدرجات او النتائج الخاصة به " .

وكانت جميع الاختبارات تعتمد على وحدة قياس ثابتة لاتسمح للتحيز والتدخل الذاتي اضافة الى وضوح التعليمات وشرحها ببساطة فهي بعيدة عن الشك .



6-2 الاختبارات البدنية :

أولاً/ اختبار السرعة الخاصة :

أختبار: ركض 60 متر من الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس قدرة السرعة الخاصة .

الأدوات المستخدمة : مضمار ركض - ساعة توقيت يدوية - مسدس إطلاق وصف الأداء :

يقف المختبر خلف خط مسافة الـ 60 متروفي المجال المخصص لة من مجالات المضمار ، بعدها يقوم المطلق بالأيعازله (خذ مكانك - تحضر) ثم اشارة البدء والانطلاق بالركض لهذه المسافة حتى خط النهاية وبأقصى سرعة له .

التسجيل :

يقوم المسجل بتدوين الزمن المستغرق الذي قطعه الرياضي في استمارة بالثانية

ولأقرب 0.01 من الثانية .

يقوم كل رياضي من افراد العينة بمحاولة واحدة لهذا الاختبار.

ثانياً / اختبارات التحمل الخاص :

أختبار: تحمل السرعة

أ - اختبار ركض 200 متر من الوقوف :

الغرض من الاختبار: قياس قدرة تحمل السرعة .

الادوات المستخدمة : مضمار ركض - ساعة توقيت يدوية - مسدس اطلاق

وصف الاداء : يقف المختبر خلف خط بداية ركض 100 متروفي المجال الاول من المضمار بعدها

يقوم المطلق بالأيعازلة (خذ مكانك - تحضر) ثم اشارة البدء والانطلاق بالركض لمسافة 200

متر حتى خط النهاية بحيث يكمل المختبر الاختبار وقد قطع نصف دورة حول المضمار.

التسجيل :

يقوم المسجل بتدوين الزمن المستغرق الذي قطعه الرياضي في استمارة بالثانية ولأقرب

0.01 من الثانية .



يقوم كل رياضي من أفراد العينة بمحاولة واحدة لهذا الاختبار.

ثالثاً / قياس الانجاز:

أولاً :- اختبار ركض 400 متر

الادوات المستخدمة : مضمار ركض - ساعة - ساعة توقيت - مسدس إطلاق

وصف الاداء : يقف المختبر خلف خط بداية سباق 400 متر، اذ يبدأ الاختبار عند سماع

المختبر (خذ مكانك - تحضر) وفي هذا السباق تكون البداية من وضع الوقوف (البداية العالية)

وبعد ذلك إشارة البدء والأنطلاق والركض حول المضمار دورتين .

التسجيل :

يقوم المسجل بتدوين الزمن المستغرق الذي قطعه الرياضي في أستمارته .

7-2 التجربة الرئيسية :

الاختبار القبلي لعينة البحث :

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث الاختبارات البدنية والخاصة بالمجموعة

التجريبية وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / بغداد الجادرية ، اما اختبارات

المجموعة الضابطة فقد جرت في نفس الملعب في اليوم التالي ، حيث جرت البدنية في السادسة

عصراً . وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان واسلوب

الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها بقدر الامكان عند اجراء

الاختبارات البعدية لعينة البحث ، ولغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحث بايجاد التكافؤ بين

المجموعتين من خلال ايجاد الفروق بينهما في متغيرات البحث .

البرنامج التدريبي:

يتضمن البرنامج التدريبي من مجموعتين ضابطة وتجريبية ، تخضع كل مجموعة لاختبارات

قبليّة لمعرفة حالتهم قبل ادخال المتغير التجريبي ، حيث اعتمد على تطبيق المناهج التدريبية

اليومية لكلا المجموعتين وبالحجوم نفسها المطبقة مع اختلاف انه ادخل التدريبات السرعة

الخاصة باعتماد تمارين السرعة المطلقة وتمارين القوة بالاثقال وتمارين القفز المختلفة لتطوير



أوجه القوة ذات العلاقة بتطور السرعة ، حيث نفذ الباحث ثلاث وحدات تدريبية إضافية كمتغيرات تجريبية الى المناهج التي تستخدمها كلا المجموعتين و فقط على المجموعة التجريبية لبيان تأثير هذه التدريبات موضوعة البحث على تطور قدرات التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء الخاص) وكذلك أنجاز 400 متر.

طبقت هذه الوحدات كل اسبوع ولمدة ثمانية اسابيع ، أذ اعتمد الباحث توحيد الشدة التدريبية لهذه التدريبات كل اسبوعين والانتقال بهذه الشدة لمستوى اعلى للاسبوعين اللاحقين . وقد اعتمد الباحث طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة التي تعتمد على الراحة الايجابية بين التكرارات والمجموعات والتي تتراوح شدة العمل فيها من 85-95% وهي تحت القصوى . وبعد ذلك اخضع الباحث المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية لمعرفة حالتهم بعد ادخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية ليكون الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى ناتجاً عن تأثير المجموعة التجريبية بالمتغير التجريبي.

الاختبارات البعدية لعينة البحث:

تم اجراء الاختبارات البعدية للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ، والمجموعة الضابطة وبأوقات المجموعة التجريبية نفسها في نفس الملعب ، وقد تم تحقيق شروط الاختبارات القبالية نفسها قدر الامكان .

الوسائل الاحصائية :

لغرض تحقيق اجراءات البحث والتوصل الى النتائج أستعملت الوسائل الاحصائية الاتية :-

1. النسبة المئوية.
2. الاهمية النسبية.
3. الانحراف الربيعي .
4. اختبار (كا2) .
5. معامل الارتباط سبيرمان .
6. القانون التائي.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة قيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في

المتغيرات البدنية لعينة البحث:

جدول (2) يبين قيمة و لكوكسن المحسوبه و الجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين

القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لعينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	قيمة ولكوكسن *		الدلالة الإحصائية
		الجدولية	المحسوبة	
ركض 60 متر	م اثا	3	3.7	معنوي
ركض 200 متر	م اثا	3	36	غير معنوي
ركض 400 متر	م اثا	3	3	معنوي

* عند عينة مقدارها (8) ومستوى دلالة (0.05) .

يظهر الجدول (2) ان قيمة ولكوكسن لاختبار ركض 60 متر للمجموعة الضابطة كانت (3.7) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3) عند عينة مقدارها (8) ومستوى دلالة (0.05). وهذا يعني إن المنهج التدريبي التقليدي المطبق على أفراد المجموعة الضابطة كان على مستوى عال من الفاعلية ، اذ يلاحظ أن الفروق كانت معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وكما تم عرضه سابقا في الجدول (2)، اذ إن تطوير السرعة كفقرة أساسية في الوحدة التدريبية لم تأخذ حيزها لدى أفراد العينة وإنما كان التدريب ينصب على تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة ، والتي تمكن المتسابق من أداء الحركات باقتصادية عالية والمحافظة على القوة والتخلص من الحركات غير المطلوبة والتي يجب التخلص منها (مجيد : 1997 : 100) فضلا عن ذلك ان نتائج تحمل السرعة والتي ظهرت نتائجها غير معنوية كذلك ، المتمثلة باختبار ركض 200 متر اذ يظهر بالجدول ان قيمة (ولكوكسن) المحسوبة كانت (36) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3) عند عينة مقدارها (8) ومستوى دلالة (0.05) .



ويعتقد الكثير من المدربين ان هناك علاقة وثيقة بين صفة التحمل وصفة السرعة ، ويعتقدون إن مستوى الانجاز في هذه المسابقة يتوقف عليها، مما حتم عليهم ذلك ضرورة التدريب على هذه الصفة بشدة عالية او مشابهة لمستوى أداء المسابقة ، دون الاهتمام بتدريب السرعة كصفة بدنية أساسية يترتب عليها تطوير الانجاز. ومع ذلك ظهرت الفروق عشوائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

وأخيرا ظهرت قيمة (ولكوكسن) لاختبار ركض 400 متر والذي يقيس التحمل الخاص بالاداء لعينة البحث فكانت (34) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3) عند عينة مقدارها (8) ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة وذلك دلالة على ضعف هذه القدرة لدى افراد المجموعة. اذ تعد هذه القدرة من المؤشرات الايجابية على تطور مستوى الاداء وقدرة التحمل الخاص لراكضي المسافات المتوسطة ومنها ركض 400 مترويشير (بسطويسي) إلى أن التدريب المستمر يمكن ان يؤدي إلى تكييف الجسم للعمل من دون انقطاع وبذلك يحدث توازن بين كل من الأوكسجين والأيض والأداء الوظيفي) بسطويسي : 1999:275 .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

بعد ان تم الباحث اجراء البحث الحالي توصل الى الاستنتاجات التالية :

- اثر البرنامج التدريبي الذي نفذ من قبل اللاعبين الشباب تطوراً في إنجاز ركض 400 متر
- أحدث البرنامج التدريبي تأثيراً عالياً في جميع القدرات البدنية الخاصة بمسابقة ركض 400 متر لافراد عينة البحث .
- كان التأثير للبرنامج التدريب للسرعة الخاصة هو الأفضل من التدريبات الاعتيادية .

2-4 التوصيات:

- يمكن للمدربين في ألعاب القوى استخدام البرنامج باستخدام السرعة الخاصة لتطوير التحمل الخاص لدى راکضي فعالية 400 متر.



➤ تثقيف المدربين على تغيير انماط التدريب وطرقه وتنويع اساليبه لغرض تطوير امكانيات اللاعبين والانجاز.

➤ القيام بإجراء دراسة مشابهة لباقي الفعاليات في لعبة الساحة والميدان .

المصادر:

1. صائب العبيدي وسمير مسلط الهاشي ، الميكانيكا الحيوية التطبيقية ، دار الكتب للنشر والتوزيع ، الموصل 1990.
2. محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ، الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 .
3. وجيه محجوب واخرون ، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1985.
4. نزار الطالب ومحمود السامرائي ، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 .
5. ريسان خريبط مجيد ، العاب الساحة تعليم التكنيك والتدريب ، دار الحرية للطباعة، بغداد، 1997، ص100.