تأثير التدريب بأسلوب (المحاكاة) لتطوير مطاولة السرعة والانجاز لراكضي (١٥٠٠ متر)

ا.د حيدر عبد الرزاق كاظم **السيد قصي كاظم جبار**

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

الملخص العربي:

جاءت أهمية البحث في توضيح طرق وأساليب تدريب التحمل بالإضافة إلى إيصال المعلومة العلمية لمدربينا عن دور كل طريقة وأسلوب ومميزات هذا الطرق والأساليب التدريبية المستخدمة في بحثنا هذا وكذلك قد نساهم في رفع مستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠)متر في وقت قياسي وتوفير الجهد والوقت للمدرب واللاعب.

وكانت أهداف البحث:

١- وضع تمرينات مناسبة في القسم الرئيسي وخلال فترة الأعداد الخاص لتطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر) .

٢- التعرف على تأثير تطبيق التمرينات بأسلوب التدريب (المحاكاة) لتطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر) .

٣- التعرف على الفروقات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر).

٤- التعرف على الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر).

ومن اهم الاستنتاجات :

١- أن استخدام أسلوب المحاكاة في تطوير مطاولة السرعة والانجاز يعطي نتائج أفضل من الأسلوب التقليدي المستخدم.

٢- التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج أفضل في تطوير مطاولة السرعة والانجاز لراكضي ١٥٠٠متر كما في مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

ومن اهم التوصيات

١- اعتماد أسلوب المحاكاة لتطوير متطلبات عدائي ركض١٥٠٠متر من مطاولة السرعة والسرعة اللحظية والكفاءة الوظيفية والانجاز.

٢- اعتماد التمرينات المستخدمة والمعدة وفق الأسلوب العلمي والمعروف بأسلوب المحاكاة لتطوير عدائي ركض ١٥٠٠متر .

Training style effect (simulation) to develop Mtaulp speed and achievement of Rakda 1500 meters

Prof. Dr. Haidar Abd AL-Razzaq KadhIm Mr. Qusay Jabbar Kadhim
Faculty of Physical Education
Albasrah university

It came the importance of research to clarify the ways and methods of endurance training in addition to the communication of scientific information to our instructors about the role of each method and style and advantages of this road training and methods used in our research this and may also contribute to raising the level of achievement of the hostile (1500) meters in record time and saving time and effort for the coach and the player.

The objectives of the research:

.١Develop appropriate exercises in the main section and through your preparation period for the development of Mtaulp speed and the level of achievement of the hostile (1,500 meters.(

.٢to identify the impact of the application of style training exercises (simulation) to develop Mtaulp speed and the level of achievement of the hostile (1,500 meters.(

.٣recognize the tribal differences and a posteriori to control and experimental groups in the development of Mtaulp speed and the level of achievement of the hostile (1,500 meters.(

.٤identify dimensional differences between the control and experimental groups in the development of Mtaulp speed and the level of achievement of the hostile (1,500 meters.(

The most important conclusions:

.١The use of simulation in the development and achievement Mtaulp speed gives the user better than the traditional method results.

.٢systematic and continuous training gives the best results in the development of Mtaulp speed and achievement of Rakda 1,500 meters as in the two groups of control and experimental research.

It is the most important recommendations

.١Adoption simulation method for the development of the requirements of a hostile ran 1,500 meters of Mtaulp speed and instantaneous velocity and functional efficiency and achievement.

.٢Adoption of exercises used and the stomach according to the scientific method and manner known to develop simulation runners ran 1,500 meters.

١- التعريف بالحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث.

علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية له الدور الفعال في النهوض بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات والأرقام القياسية في الألعاب الفرقية والفردية. وبالتأكيد هذا العلم لم يرتقى إلى مستواه بدون وجود نظريات ومبادئ تساعده في بناء أسسه العلمية ووضع البرنامج التدريبي بشكله المتكامل من حيث مكونات الحمل الداخلي والخارجي وكذلك إيجاد الطرائق والأساليب التدريبية المناسبة لخصوصية اللعبة ومتطلبتها البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

وتعد لعبة الساحة والميدان هي عروس الألعاب الرياضية لما تحتويه من كثرة الفعاليات المختلفة وكل فعالية لها جماله ومتعتها لممارسيها ومشاهديها .بالإضافة إلى إن كل فعالية لها طريقتها التدريبية الخاصة بها لما تحويه من متطلبات وبالدرجة الأولى هي البدنية ولهذا فان فعالية العدو(١٥٠٠)متر من فعاليات التحمل والتي تحتاج إلى طرق تدريبية تناسب هذه الصفة البدنية .

ونظرا لكثرة طرائق وأساليب التدريب الرياضي لصفة التحمل إلا أن كل طريقة لابد لها مميزاتها الخاصة في رفع مستوى التحمل للرياضي وتحقيق الانجاز الأفضل.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في توضيح طرق وأساليب تدريب التحمل بالإضافة إلى إيصال المعلومة العلمية لمدربينا عن دور كل طريقة وأسلوب ومميزات هذا الطرق والأساليب التدريبية المستخدمة في بحثنا هذا وكذلك قد نساهم في رفع مستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠)متر في وقت قياسي وتوفير الجهد والوقت للمدرب واللاعب.

١-٢ مشكلة البحث.

يواجه المدرب الرياضي إثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى أليه ،وليس كل الطرق ذات أهداف واحدة.فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافا معينة ،ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب.

وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد، بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياض المنظمة.

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ،ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض ،وعلى هذا الأساس تنوعه طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب.وخصوصا إذا تدخلت أكثر من طريقة تدريبية لتحقيق نفس الهدف وهنا وجب التجريب والتقصي عن أفضلهما.

هذا من جانب تعتبر مشكلة بحثية ومن جانب أخر فان الضعف في التحمل الخاص للاعبي أنديتنا وعدم التقدم في الانجاز بصورة تدريجية وعلمية بحده تعتبر مشكلة أخرى تتطلب في إيجاد الطريقة التدريبية المناسب لها.

١-٣ أهداف البحث:

٥- وضع تمرينات مناسبة في القسم الرئيسي وخلال فترة الأعداد الخاص لتطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر) .

٦- التعرف على تأثير تطبيق التمرينات بأسلوب التدريب (المحاكاة) لتطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر) .

٧- التعرف على الفروقات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر).

٨- التعرف على الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر).

١-٤ فروض البحث:

١- وجود تأثير ايجابي باستخدام بأسلوب التدريب (المحاكاة) لتطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر) .

٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في لتطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر).

٣- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية (المحاكاة) في لتطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر).

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عدائي (١٥٠٠)متر لنادي البصرة الرياضي .

١-٥-٢ المجال المكاني:نادي البصرة الرياضي.

١-٥-٣ المجال ألزماني:المدة من ٢٠١٣/٢/٢٢ لغاية ٢٠١٣/٤/٢٧

٢- الدراسات النظرية :

٢-١ طريقة تدريب المحاكاة[١]:

وهي من أحدث طرق تدريب التحمل ، واستخدمت هذه الطريقة لأول مرة في مجال السباحة ،حيث استخدمها كونسلمان في تدريب السباحين الأمريكان ، ثم استخدمت بعد ذلك في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى ذات الحركات المتكررة.

---

[١] السيد عبد المقصود. تدريب وفسيولوجيا التحمل (نظريات التدريب الرياضي)مطبعة الشباب الحر ،القاهرة،١٩٩١ ١٨٤.

وعند التخطيط لاستخدام هذه الطريقة يوضع عاملان هامان في الاعتبار :

١- مسافة السباق التي يتخصص فيها الرياضي.

٢- مستوى الانجاز الذي يهدف المدرب إلى تحقيقه في هذه المسافة خلال الدورة التدريبية الحالية.

إذ يجب على المدرب أن يكون له تصور واضح عن المستوى الذي يمكن للرياضي أن يحققه خلال كل دورة تدريبية ، ويحدد المدرب بالاشتراك مع الرياضي هذا المستوى على ضوء العديد من العوامل منها (المستوى الحالي ..الحالة التدريبية..العمر التدريبي..الوقت المخصص للتدريب..قوى التطور الكامنة لدى الرياضي...الخ).

وعلى سبيل المثال في اختيار فعاليتنا (١٥٠٠ متر)...

إذا كان مستوى انجاز الرياضي لهذه المسافة هو (٣.٥٥)دقيقة يقرر المدرب بعد دراسة العوامل السابقة الذكر الزمن الذي يمكن أن يحققه الرياضي خلال الموسم التدريبي الحالي هو (٣.٥٠) دقيقة مثلا.وبهذا يصبح هذا المستوى هو الهدف الذي يسعى المدرب إلى تحقيقه خلال هذا الموسم .

وتكمن طريقة المحاكاة في التغلب على مسافة السباق أثناء التدريب بسرعة يتم تحديها بدقة تتناسب مع مستوى الانجاز الذي يتم التخطيط إلى تحقيقه على هذه المسافة ، مع أداء فترات راحة قصيرة إلى أقصى حد ممكن أثناء الأداء، ويبلغ طول فترات الراحة هذه (٥-١٥)ثانية ((ويتوقف ذلك على طول المسافة)) .

ويجب مراعاة إلا ينخفض مستوى أنشطة وظائف الأعضاء الداخلية بصورة جوهرية أثناء فترة الراحة ، وإلا لن يتم تحقيق الهدف من أداء هذا التدريب إلا وهو محاكاة نشاط المنافسة بصورة كافية (لا يسمح بان يقل معدل نبضات القلب لأكثر من ١٥ نبضة عن المعدل الذي يصل أليه أثناء فترة الحمل).

مثال أخر:

في نفس الفعالية (١٥٠٠)متر. تنظم أداء هذه الطريقة وفق ما يلي:

٥٠٠متر -راحة لمدة ١٥ ثانية -٤٠٠ متر - راحة لمدة ١٠ ثواني-٣٠٠ متر -راحة لمدة ١٠ ثواني-٢٠٠متر -راحة لمدة ٥ ثواني- ١٠٠متر -راحة لمدة ٥ ثواني.

ويتوقف الزمن الذي يحدده المدرب لكل مقطع من المقاطع على الزمن الذي يهدف المدرب إلى تحقيقه خلال الدور التدريبية الحالة.

٢-٢ المتطلبات التدريبية لركض ١٥٠٠متر

يرتبط التدريب الرياضي بشكل عام ببعض العلوم التي ساهمت بشكل كبير في تطويره كما أن برامج التدريب تبنى على أسس ومبادئ علمية ترتبط بعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي ولم الحركة والميكانيكا الحيوية والطب الرياضي والتحليل الحركي وغيرها وقد ساعد ذلك على حصول تطور وطفرة نوعية

كبيرة في العملية التدريبية لكافة الألعاب الرياضية ووصلت ن التطور والتقدم إلى ما هي عليها الآن من حيث الأداء الفني الرائع والأعداد البدني الذي يجعل المتسابق يستمر طيلة وقت السباق بنفس القوة والسرعة.([1]).

لذلك يعد الكثير من المدربين مناهجهم التدريبية اعتمادا على المصادر العلمية وخبرتهم و تجربتهم في ميدان التدريب لتحقيق الانجاز المنشود لفعالية ١٥٠٠ متر وعند تحليل سباقات المسافات المتوسطة نجد أنها لا تقتصر على الطاقة الهوائية فقط،فهي تتطلب زيادة في الشدة المستخدمة في بدية السباق، وأحياناً في نهاية السباق وفي كل الأحيان في نهاية السباق ،مما يؤدي إلى تغير مواصفات الشدة المستخدمة والتحول ن الطاقة الهوائية إلى الطاقة اللأهوائية.([2]) .

وذكر (محمد عثمان١٩٩٩)نقلاً عن (زوزلوف و فولكوف) يستخدم العمل الهوائي واللاهوائي في حالات التدريب الفتري بأنواعه والتكراري والمتغير الفار تلك بالنسبة إلى لاعبي المسافات المتوسطة لغرض تنمية تحمل السرعة.([3])

٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث :تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئتين لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بعدائي (١٥٠٠ متر) فئة الشباب في نادي البصرة الرياضي للموسم الرياضي٢٠١٢-٢٠١٣ والبالغ عدهم (٨) عدائين وهم يشكلون نسبة (١٠٠%) من المجتمع الأصلي بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية.بحيث أصبحت كل مجموعة تتكون من (٤) عدائين حيث ضمت الأرقام الفردية المجموعة الأولى(التجريبية)في حين مثلت الأرقام الزوجية المجموعة الثانية (الضابطة) .

ولغرض الحصول على مجموعتين متجانستين ومتكافئتين في متغيرات البحث والتي تؤثر على نتائج المتغير التابع.تم تجانس العينتان داخل كل مجموعة على حده باستخدام معامل الاختلاف . كما تم تكافؤ المجموعتين في نفس المتغيرات باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير متجانسة والمتساوية . وكما في جدول (١)

[1] -محمد عبد الحسن :المفردات والبرامج،ط١،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،٢٠١٢ ٨.

[2] - محمد عثمان :مصدر سبق ذكره،١٩٩٠ ٢٩٩.

[3] -محمد عثمان : لتحمل:نشرة ألعاب القوى،العدد٢٤،مركز التنمية الإقليمي،القاهرة،١٩٩٩ Q١٨.

يبين التجانس والتكافؤ في متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	القياسات والاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
١	العمر التدريبي/ سنة	٣.٧٥	٠.٥	١٣.٣٣	٤.٢٥	٠.٥	١١.٧٦	١.٢٢	غير معنوي
٢	الطول/سم	١٧٠.٢٥	٠.٥	٠.٢٩	١٧٠.٥	١	٠.٥٩	٠.٣٩	غير معنوي
٣	الوزن/كغم	٥٤.٢٥	٠.٥	٠.٩٢	٥٤.٥	١	١.٨٣	٠.٣٩	غير معنوي
٤	النبض وقت الراحة/ ض/د	٦٣.٢٥	٠.٥	٠.٧٩	٦٢.٧٥	٠.٥	٠.٧٩	١.٢٢	غير معنوي
٥	مطاولة السرعة	٢.٤٠٢٥	٠.٠٠٥	٠.٢١	٢.٤٠٥	٠.٠١	٠.٤٢	٠.٣٨٧	غير معنوي
٦	الانجاز	٤.٢٠٧٥	٠.٠١٥	٠.٣٦	٤.٢٠٥	٠.٠١	٠.٢٣٨	٠.٦٢٥	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت احتمال خطا (٠.٠٥) ٢.٤٤

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع.
- استبيان (ملحق ١) البرنامج التدريبي.
- الاختبارات والقياس.

٣-٣-٢ الأجهزة و الأدوات المستخدمة:

- ملعب ساحة وميدان.
- جهاز قياس النبض عدد (٤).
- ساعات توقيت عدد (٤).
- شريط قياس.
- حاسبة يدوية نوع .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 22-24 /2 /2013 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق التمرينات المستخدمة وكان الغرض من التجربة:

- تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد مكونات الحمل(الشدة والحجم والراحة).
- معرفة مدى قدرة العينة على أداء التمرينات المستخدمة في البحث.
- معرفة الأوقات اللازمة للتمرينات والراحة.

-معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث أثناء تطبيقها بالتجربة الرئيسية.

- تعريف المدرب في كيفية أداء التمرينات للمجموعة التجريبية.

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة

٣-٤-٢-١ اختبار مطاولة السرعة

اختبار ركض ١٠٠٠ متر

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة لركض مسافة (١٥٠٠) متر.

الأدوات المستخدمة : ملعب ساحة وميدان، (١٢) ساعة توقيت، واستمارات تسجيل.

الشرط العلمية: نقلاً عن (شاكر الشيخلي)[١] أعده المدربان الإنكليزيان (Wilson)Watts) ليكون اختباراً لتحمل السرعة لركض (١٥٠٠) متر وقد اجمع الخبراء والمدربون على انه يصلح لقياس تحمل السرعة لركض مسافة (١٥٠٠) متر.

وصف الأداء: تم اختيار كل (٤) عدائين سوية لضمان عنصر المنافسة، حيث وقف كل لاعب في مجاله، ثم بدأ الاختبار بإعطاء إيعاز للعدائين بالتوجه لخلف خط البداية لأخذ وضع البداية من الوقوف، وعند سماع إشارة البدء، انطلق اللاعبون للركض وقطع مسافة دورتين ونصف (١٠٠٠متر)، وعند الوصول إلى خط النهاية تم إيقاف ساعات التوقيت، وتسجيل الزمن الذي استغرقه كل لاعب ، في استمارة التسجيل.

٣-٤-٢-٢ اختبار الانجاز لركض مسافة ١٥٠٠م

الهدف من الاختبار: قياس انجاز ركض مسافة ١٥٠٠م.

الأدوات المستعملة: ملعب ساحة وميدان (٤) ساعات توقيت، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: تم اختبار كل أربعة عدائين معاً وذلك لضمان عنصر المنافسة بين العدائين، وعند سماع الإيعاز يبدأ العدائين بأخذ وضع البدء من الوقوف خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق العدائين لقطع مسافة ١٥٠٠م وعند الوصول إلى خط النهاية يتم إيقاف ساعات التوقيت وتسجيل الوقت لكل عداء في استمارة التسجيل.

٣-٥ التجربة الميدانية:

٣-٥-١ الاختبارات القبلية:أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ٢٦-٢٠١٣/٢/٢٧ عصراً على مضمار كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة،

٣-٥-٢ تطبيق التمرينات وفق أسلوب المحاكاة :بدا تطبق التمرينات يوم الجمعة المصادف ١ /٣ / ٢٠١٣ وتم الانتهاء من تطبيقها في يوم الخميس المصادف ٢٥ / ٤/ ٢٠١٣

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية:بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ ٢٦-٢٠١٣/٤/٢٧ عصراً .

---

[١] – شاكر الشيخلي:مصدر سبق ذكره،ص٨٢.

٣-٦ التمرينات المطبقة وفق أسلوب المحاكاة

بعد الإطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع والدراسات السابقة في كيفية بناء التمرينات التخصصية لعدائي ١٥٠٠متر ،تم تحديد مجموعة من التمرينات ذات التأثير المباشر على مستوى الأداء ومتطلبات الفعالية البدنية والوظيفية.بعدها تم وضع التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي للمدرب على أن تطبق وفقاً لأسلوب المحاكاة المقترح للمجموعة التجريبية فقط، بعد أخذ موافقة المدرب أما المجموعة الضابطة فأنها تعمل على تطبيق التمرينات وفق أسلوب المنهج التدريبي الخاص بالمدرب.وبعد الانتهاء من أعداد التمرينات بصورتها النهائية تم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لبيان رأيهم في مدى تأثيرها في الجانب البدني والوظيفي كذلك إبداء ملاحظاتهم حول الشدد المستخدمة في التمارين بالنسبة لأعمار العدائين .

بعدها تم تطبيق التمرينات في التجربة الاستطلاعية لغرض حساب الحجم المناسب وفق الشدد المستخدمة وكذلك معرفة الوقت الكافي للراحة حسب النبض بين التكرارات والمجاميع الذي بلغ (١٢٠-١٣٠ ض/د) وقد تم تطبيق التمرينات في التجربة الرئيسية خلال مدة (٨)أسابيع بواقع (٣)وحدات تدريبية في الأسبوع ويذكر(أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد)[١] " تؤدى تدريبات تحمل السرعة بواقع ٢-٣ مرات أسبوعيا" وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤)وحدة تتراوح شدتها (٨٠% -١٠٠%) بواقع(١-٢)مجموعة في الوحدة التدريبية ،تم تطبيقها في فترة الأعداد الخاص من الجزء الرئيسي، بهدف تأمين حدوث التعب "ويتميز أيضا بالجهد العالي والعبء الملقى على الفرد الممارس وعلى أجهزته المختلفة، فضلاً عن تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم وتحسين المستوى"[٢]

٣-٧الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام SPSS في معالج البيانات وتم استخدام.

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (ت) للعينات المتساوية والغير مرتبطة.
- اختبار (ت) للعينات المتساوية المرتبطة.

٤- عرض ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات مطاولة السرعة(١٠٠٠م) لراكضي ١٥٠٠ متر:

---

[١] أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣) ٢١٩.

[٢] محمد عبد الغني عثمان؛ **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**، ط١: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٨٧) ص٢٣٨.

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات مطاولة السرعة(١٠٠٠م) لراكضي ١٥٠٠ متر القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول(٢)

يبين نتائج الفروقات للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مطاولة السرعة(١٠٠٠م)

الاختبار	المجموعة الضابطة			قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة
	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	
مطاولة السرعة (١٠٠٠متر)	٢.٤٠٢٥	٢.٣٧٧٥	٠.٠٠٥	٥	٢.٤٠٥	٢.٣٦٧٥	٠.٠٠٧٥	٥

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣) وتحت احتمال خطا (٠.٠٥) ٣.١٨

من خلال ملاحظة جدول (٢) تبين لنا أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار مطاولة السرعة (١٠٠٠ متر) للمجموعة الضابطة قد بلغ (٢.٤٠٢٥) والوسط الحسابي ألبعدي بلغ (٢.٣٧٧٥) كما بلغ الانحراف المعياري (٠.٠٠٥) وعند استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين تبين لنا قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (٥) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية تحت احتمال خطا (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣) والبالغة (٣.١٨) مما يدل أن القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي ، أن المجموعة الضابطة قد حصلت على التطور في اختبار مطاولة السرعة.

إما المجموعة التجريبية فقد تبين لنا أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار مطاولة السرعة (١٠٠٠ متر) قد بلغ (٢.٤٠٥) والوسط الحسابي ألبعدي بلغ (٢.٣٦٧٥) كما بلغ الانحراف المعياري (٠.٠٠٧٥) وعند استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين تبين لنا قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (٥) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية تحت احتمال خطا (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣) والبالغة (٣.١٨) مما يدل أن القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي ، أن المجموعة التجريبية قد حصلت على التطور في اختبار مطاولة السرعة.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لاختبارات مطاولة السرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

(٣)w

يبين نتائج الفروقات للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مطاولة السرعة

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
	س ألبعدي	ع	س ألبعدي	ع			
مطاولة السرعة (١٠٠٠متر)	٢.٣٧٧٥	٠.٠٠٥	٢.٣٦٧٥	٠.٠٠٥	٢.٤٥	٢.٤٤	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت احتمال خطا (٠.٠٥) ٢.٤٤

من خلال ملاحظة جدول (٣) تبين لنا أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مطاولة السرعة (١٠٠٠متر) قد بلغ (٢.٣٧٧٥) وبانحراف معياري (٠.٠٠٥) إما الوسط الحسابية للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (٢.٣٦٧٥) وبانحراف معياري قد بلغ (٠.٠٠٥) وعند المقارنة بين المجموعتين في اختبار مطاولة السرعة تم استخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة إذا بلغت قيمتها المحتسبة (٢.٤٥) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية تحت احتمال خطاء (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٦) والبالغة (٢.٤٤) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية أي بمعنى أخر أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير مطاولة السرعة وتحقيق النتائج الجيدة.

٤-١-٣ مناقشة نتائج اختبارات مطاولة السرعة(١٠٠٠م) لراكضي ١٥٠٠ متر للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

بعد عرض وتحليل جدولي (٢) و(٣) تبين لنا من خلالهما أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل فيهما تطوير صفة مطاولة السرعة وهذا يدل على أن التدريب الرياضي يساعد على تطوير الجوانب البدنية والارتقاء بها نحو الأفضل إذ يذكر(مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري٢٠١٠)[١] "أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

كما يرجع سبب تطوير هذا الصفة البدنية إلى اختيار التمرينات التي فيها جانب المنافسة والإثارة من خلال وجود المنافس مع تنوع في التمارين المختارة التي ساعدت على تطويرها وخصوصا إذا تم برمجتها في برامج علمية مقننة من ناحية تشكيل الحمل ومتطلباته من شدة وحجم وراحة حيث يشير (محمد علي القط) " أن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي المتحقق وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه

[١] – مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي.ط١،عمان.الوراق للنشر والتوزيع،٢٠١٠ ٢٢.

الرياضي مع المنهج التدريبي الذي يطبقه " [١] .إما بخصوص المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها أفضل من المجموعة الضابطة كون صفة مطاولة السرعة من القدرات البدنية اللاهوائية (اللاكتيكية) والتي تتطلب تمرينات وفق قياسات خاصة من زمن الأداء بالإضافة إلى المجموعات التدريبية المناسبة من حيث العدد، ولهذا فان استخدمنا لمكونات الحمل الخاصة لهذا الصفة وطبيعة الأسلوب المستخدم الناجح ساعدا على تطوير صفة تحمل السرعة إذ يذكر بسطويسي أحمد نقلاً عن (ديك) " أنه يمكن الوصول بشدة تمرينات تحمل السرعة في حدود من(٨- ١٠٠%)من الشدة القصوى للاعب "[٢] كذلك يذكر أبو العلا احمد عبد الفتاح " استخدام تمارين قصيرة الزمن وبفترة أداء كلي للتمارين تبلغ (٣-٦) دقائق وبمجموعات تتراوح بين (٢-٥) مجموعات فان كل ذلك يؤدي إلى تطور الإمكانيات اللاهوائية اللاكتيكية وفي مقدمتها تحمل السرعة " [٣]ويرجع سبب تطوير صفة مطاولة السرعة في المجموعة التجريبية إلى التدرج بشدة الحمل المستخدمة في الوحدات التدريبية حيث حقق ذلك حاله من التكييف المطلوب للسرعة المستخدمة عند زيادتها مع تقدم الوحدات التدريبية مما أدى لتنمية هذه الصفة إذ يؤكد كمال ألربضي ٢٠٠٤ " هناك أهمية للتدرج في استخدام شدة الحمل من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى إلى القصوى وحسب طبيعة وظروف المنافسة أو التدريب وتكون مرتبطة بنوع النشاط أو أللعبه التي يتخصص بها الرياضيون " [٤].

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الانجاز لراكضي ١٥٠٠ متر:

٤-٢-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الانجاز لراكضي ١٥٠٠ متر القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول(٤)

يبين نتائج الفروقات للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الانجاز لراكضي ١٥٠٠ متر

الاختبار	المجموعة الضابطة			قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة
	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	
الانجاز لراكضي ١٥٠٠ متر	٤.٢٠٧٥	٤.١٣٢٥	٠.٠٠٥	١٥	٤.٢٠٥	٤.١١٢٥	٠.٠٠٣	٣٧

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣) وتحت احتمال خطا (٠.٠٥) ٣.١٨

يبين الجدول(٤) نتائج اختبار أنجاز (١٥٠٠م) القبلية والبعدية لمجموعتي عينت البحث الضابطة والتجريبية،فبالنسبة إلى المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي

---

[١] – محمد علي القط : وظائف أعضاء التدريب – مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩) i١٢ .

[٢] – بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي،القاهرة، دار الفكر العربي،١٩٩٩ص١٥١.

[٣] أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٦٤ .

[٤] كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط٢ ، دار وائل للنشر ، عمان ، ٢٠٠٤) i٨٢ .

ولصالح الاختبار البعدي فبالنسبة إلى المجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤.١٣٢٥) وانحراف معياري قدره (٠.٠٠٥) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٤.١٣٢٥) بانحراف معياري قدره (٠.٠٠٥). أما قيمة (ت) المحتسبة فبلغت (١٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٣.١٨) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ(٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. أما فيما يخص المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي(٤.٢٠٥) بانحراف معياري مقداره (٠.٠٠٣) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي لها(٤.١١٢٥) وانحراف معياري مقداره (٠.٠٠٣) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة(٣٧) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٣.١٨) عند درجة حرية(٣) واحتمال خطا(٠.٠٥)..

٤-٢-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في انجاز ١٥٠٠ متر في بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

)..(٥)

يبين نتائج الفروقات للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الانجاز لراكضي ١٥٠٠ متر

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
	س ألبعدي	ع	س ألبعدي	ع			
الانجاز لراكضي ١٥٠٠ متر	٤.١٣٢٥	٠.٠٠٥	٤.١١٢٥	٠.٠٠٥	٤.٩١	٢.٤٤	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت احتمال خطا (٠.٠٥) ٢.٤٤

من خلال ملاحظة جدول (٥) تبين لنا أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار انجاز (١٥٠٠متر) قد بلغ (٤.١٣٢٥) وبانحراف معياري (٠.٠٠٥) إما الوسط الحسابية للاختبار البعد للمجموعة التجريبية فقد بلغ (٤.١١٢٥) وبانحراف معياري قد بلغ (٠.٠٠٥) وعند مقارنة الاختبارات البعدية لانجاز(١٥٠٠م) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية و بأستخدام اختبار(ت) للعينات الغير مترابطة تبين أ قيمت (ت) الجدولية بلغت (٢.٤٤) (ت) أما قيمة (ت) المحتسبة فقد بلغت(٤.٩١) وهي أكبر من قيمت الجدولية تحت احتمال خطاء (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٦) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٢-٣ مناقشة نتائج اختبارات الانجاز لراكضي ١٥٠٠ متر للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

بعد عرض النتائج وتحليلها في الجدولين(٤)(٥) نلاحظ من خلال الأوساط الحسابية أن هناك نسبة تطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لعين البحث مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.

ويرى الباحث أن سبب هذا التطور هو استخدام طريقة تدريب المحاكاة التي كان لها التأثير الفاعل في رفع القدرات البدنية الوظيفة لعينة البحث والذي انعكس جوهره في رفع مستوى الانجاز، لذا فأن هذه الطريقة تعد طريقة ناجحة ومؤثرة ، ويمكن تطبيقها فهي تحقق الغرض المطلوب من التدريب من خلال تجزئة مسافة السباق إلى مسافات متنوعة ومحددة بزمن حسب شدة مفردات المنهج التدريبي ومدة الراحة المحددة بين التكرارات، " وتكمن هذه الطريقة في التغلب على مسافة السباق أثناء التدريب بسرعة يتم تحديدها بدقة تتناسب مع مستوى الانجاز الذي يتم التخطيط إلى تحقيقه بالنسبة للمسافات المحددة ،وذلك بتقسيم تلك المسافة إلى أجزاء أصغر –مع أداء فترات راحة قصيرة إلى حد ممكن حسب طول المسافة ".([1]) وكما أشار (شاكر الشيخلي ٢٠٠١) نقلاً عن ريسان خريبط" إن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز"([2]) ويشير (كريم حاكم٢٠١٣) نقلاً عن (ديك) أن التدريب المنظم والذي يتمتع بوسائل تراعي نوع الفعالية ونظام الطاقة يؤدي بالنتيجة إلى تطوير الاستجابة السريعة للعضلات العاملة وقدرة هذه العضلات على الأداء والحركة بكفاءة عالية.([3]) ومن خلال معرفة نسبة تطور المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مستوى انجاز ١٥٠٠متر يمكننا القول أن هذه الطريقة قد حققت أهداف البحث وفروضه .

٥ – الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

٣- أن استخدام أسلوب المحاكاة في تطوير مطاولة السرعة والانجاز يعطي نتائج أفضل من الأسلوب التقليدي المستخدم.

٤- التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج أفضل في تطوير مطاولة السرعة والانجاز لراكضي ١٥٠٠متر كما في مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

٥- تقسيم مسافة السباق إلى مسافات مختلفة تعطي مؤشر ناجح لتطوير السرعة اللحظية ،أفضل من التدريب عليها بشكل كامل.

٥-٢ التوصيات

---

[1] – علي البيك :أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام: الإسكندرية ،منشأة المعارف ١٩٩٧ : ٢٧٥-٢٧٦.

[2] – شاكر محمود الشيخلي : مصدر سبق ذكره ،٢٠٠١ : ١١٦.

[3] – كريم حاكم سوادي : تأثير بعض التدريبات القوة في تحديد مستوى فاعلية بعض العناصر المعدنية وهيموغلوبين الدم وانجاز ركض(١٥٠٠)متر :رسالة ماجستير ،جامعة البصرة،٢٠١٣.ص٨٣.

٣- اعتماد أسلوب المحاكاة لتطوير متطلبات عدائي ركض١٥٠٠متر من مطاولة السرعة والسرعة اللحظية والكفاءة الوظيفية والانجاز.

٤- اعتماد التمرينات المستخدمة والمعدة وفق الأسلوب العلمي والمعروف بأسلوب المحاكاة لتطوير عدائي ركض ١٥٠٠متر .

٥- ضروري تقسيم مسافة السباق وفق شروط أسلوب المحاكاة لمل له من دور في تحقيق نتائج أفضل للسرعة اللحظية والانجازات لعدائي ١٥٠٠متر.

٤- إجراء دراسات أخرى للتعرف على مدى تأثير التدريب بأسلوب المحاكاة في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الانجاز في فعاليات ألعاب القوى.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.
- بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي،القاهرة، دار الفكر العربي،١٩٩٩.
- كريم حاكم سوادي : تأثير بعض التدريبات القوة في تحديد مستوى فاعلية بعض العناصر المعدنية وهيموغلوبين الدم وانجاز ركض(١٥٠٠)متر:رسالة ماجستير ،جامعة البصرة،٢٠١٣.
- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط٢ ، دار وائل للنشر ، عمان ، ٢٠٠٤ .
- علي البيك :أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام: الإسكندرية ،منشأة المعارف ١٩٩٧.
- محمد علي القط : وظائف أعضاء التدريب – مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩
- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي.ط١،عمان.الوراق للنشر والتوزيع،٢٠١٠.
- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط١ الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٨٧ .
- محمد عبد الحسن :المفردات والبرامج،ط١،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،٢٠١٢.
- محمد عثمان : لتحمل:نشرة ألعاب القوى،العدد٢٤،مركز التنمية الإقليمي، القاهرة،١٩٩٩.

ملحق (١)

الأسلوب التدريبي المستخدم

فترة الأعداد: الخاص القسم : الرئيسي

الأيام : الأحد – الثلاثاء – الخميس

الوحدات التدريبية : ٢٤ وحده كل أسبوع (٣) وحدات مقررة. الشدة : ٨٠% _ ١٠٠%

الأسبوع	التمرينات	المجموعات	الشدة	مسافات السباق		زمن الأداء	الراحة بين التكرارات والمجاميع
١	٥٠٠م× ٣ ٣٠٠م×٥	٢	٨٠%	٥٠٠ متر	الأولى	103.125	رجوع النبض الى١٢٠ – ١٣٠ض/د
					الثانية	107.71	
					الثالثة	107.842	
				٣٠٠ متر	الأولى	54.843	
					الثانية	56.718	
					الثالثة	58.812	
					الرابعة	60.968	
					الخامسة	63.406	
٢	٥٠٠م× ٣ ٣٠٠م×٥	٢	٨٥%	٥٠٠ متر	الأولى	97.058	
					الثانية	101.374	
					الثالثة	101.498	
				٣٠٠ متر	الأولى	51.617	
					الثانية	53.382	
					الثالثة	55.352	
					الرابعة	57.382	
					الخامسة	59.676	
٣	٥٠٠م× ٣ ٣٠٠م×٥	٢	٨٠%	٥٠٠ متر	الأولى	103.125	
					الثانية	107.71	
					الثالثة	107.842	
				٣٠٠ متر	الأولى	54.843	
					الثانية	56.718	
					الثالثة	58.812	
					الرابعة	60.968	
					الخامسة	63.406	
٤	٥٠٠م× ٣ ٣٠٠م×٥	١	٩٠%	٥٠٠ متر	الأولى	91.666	
					الثانية	95.742	
					الثالثة	95.86	
				٣٠٠ متر	الأولى	48.75	
					الثانية	50.416	
					الثالثة	52.277	

						الرابعة	54.194
						الخامسة	56.361
٥	٥٠٠م× ٣ ٣٠٠م×٥	٢	%٨٥	٥٠٠ متر	الأولى	97.058	
					الثانية	101.374	
					الثالثة	101.498	
				٣٠٠ متر	الأولى	51.617	
					الثانية	53.382	
					الثالثة	55.352	
					الرابعة	57.382	
					الخامسة	59.676	
٦	٥٠٠م× ٣ ٣٠٠م×٥	١	%٩٥	٥٠٠ متر	الأولى	86.842	
					الثانية	90.703	
					الثالثة	90.814	
				٣٠٠ متر	الأولى	46.184	
					الثانية	47.763	
					الثالثة	49.526	
					الرابعة	51.342	
					الخامسة	53.394	
٧	٥٠٠م× ٣ ٣٠٠م×٥	١	%٩٠	٥٠٠ متر	الأولى	91.666	
					الثانية	95.742	
					الثالثة	95.86	
				٣٠٠ متر	الأولى	48.75	
					الثانية	50.416	
					الثالثة	52.277	
					الرابعة	54.194	
					الخامسة	56.361	
٨	٥٠٠م× ٣ ٣٠٠م×٥	١	%١٠٠	٥٠٠ متر	الأولى	82.5	
					الثانية	86.168	
					الثالثة	86.274	
				٣٠٠ متر	الأولى	43.875	
					الثانية	45.375	
					الثالثة	47.05	
					الرابعة	48.775	
					الخامسة	50.725	