

تأثير تدريب المنحدر في طول وتردد الخطوة لمرحلة السرعة القصوى والانجاز لعدو

١٠٠ م

أ.م.د. رحيم رويح حبيب كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

م.م. كريم عبد الحسين الجابر مديرة التربية في الديوانية

ملخص البحث :

اشتمل هذا البحث على عدة أبواب ومنها :

الباب الأول حيث اشتمل هذا الباب على التعريف بالبحث والذي تضمن المقدمة وأهمية البحث حيث تطرق الباحثان فيه الى أهمية التدريب الرياضي بالوسائل المساعدة في تطوير السرعة , أما مشكلة البحث فقد تناولت ضعف الأداء في السرعة وأسلوب معالجتها , أما أهداف البحث فقد كانت على تأثير تدريب المنحدر في تطوير السرعة والانجاز وذلك من خلال طول الخطوة وتردها , أما فروض البحث فقد افترض الباحثان بان التدريب باستخدام المنحدر يؤدي الى تطوير السرعة القصوى والانجاز كذلك من خلال طول الخطوة وتردها , أما مجالات البحث فكانت المجال البشري والمجال المكاني والمجال الزمني , أما الباب الثالث فقد اشتمل على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وذلك من خلال التجربة الاستطلاعية والتصاميم التجريبية , اما الباب الرابع فقد اشتمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج في متغيرات البحث , اما الباب الخامس فقد اشتمل على الاستنتاجات والتوصيات ومن هذه الاستنتاجات هو ظهور فرق معنوي في متغير الانجاز لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية أما أهم التوصيات التي توصل اليها الباحثان من خلال البحث فهي ضرورة استخدام الوسائل المساعدة كالمنحدرات في تطوير السرعة القصوى وذلك من خلال طول الخطوة وتردها . وكذلك تم ذكر المصادر العلمية المتعلقة بموضوعات الدراسة والملاحق الخاصة بالدراسة .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يهدف التدريب الرياضي الى رفع مستوى الانجاز في الألعاب كافة والوصول الى المستوى الأفضل , ويسعى الى التطور السريع في هذا المجال وذلك من خلال عدد من الطرائق والأساليب التدريبية التي تهدف الى إعداد الرياضيين سوى كانوا ناشئين ام شباب ام متقدمين والهدف من ذلك ان لا يكون التدريب على طريقة واحدة فضلاً عن عشوائية التدريب عند استخدام الطريقة او الأسلوب وتوظيفه في خدمة الرياضي ويتضح ذلك من خلال تكامل جميع عناصر اللياقة البدنية وحسب طريقة الفعالية ومن أهم هذه المكونات هو عنصر السرعة القصوى ذات الأهمية الكبيرة في حسم الانجاز وخاصةً في عدو المسافات القصيرة ومنها عدو ١٠٠ م والتي تخص بحثنا هذا . ففي هذه المرحلة من مراحل سباق عدو ١٠٠ م تلعب السرعة القصوى الدور الحاسم وذلك من خلال اعتماد هذه المرحلة على طول وتردد الخطوة لغرض المحافظة على سرعة العداء في هذه المرحلة , لذلك اتجه الباحثان الى تطوير مرحلة السرعة القصوى وذلك عن طريق تدريبات المنحدر لتطوير طول الخطوة وتردها للوصول الى تحقيق الانجاز المراد الوصول اليه ولتطوير مستوى الانجاز لدى هؤلاء الشباب في عراقنا الغالي .

١- ٢ مشكلة البحث :

نظراً للإخفاق الكبير الذي وصلت اليه الفرق الرياضية في الآونة الأخيرة في البطولات المحلية وعدم حصول هذه الفرق على مركز متقدم وخاصة في عدو المسافات القصيرة ومنها عدو ١٠٠ م ومن خلال متابعة الباحث الميدانية لهذه الفعالية لمنتديات شباب محافظة القادسية لاحظ ان من أسباب تدني مستوى الانجاز لهذه الفعالية هو قلة استخدام الوسائل التدريبية المناسبة وتقنين هذه الوسائل كذلك قلت التركيز على استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة بأساليب خاصة كأسلوب المنحدر من اجل تطوير مستوى الانجاز , فمن هنا تركزت مشكلة البحث من خلال استخدام أساليب تدريبية خاصة كالمنحدر لغرض الارتقاء بالمستوى المطلوب في تحقيق نتائج متقدمة بالعب القوي .

١- ٣ أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

- ١- تأثير التدريب باستخدام المنحدر على تطوير طول الخطوة وتردها .
- ٢- تأثير التدريب باستخدام المنحدر على تطوير السرعة القصوى والانجاز .

١- ٤ فروض البحث :

يفترض الباحثان ان :

- ١- التدريب باستخدام المنحدر يؤدي الى تطوير طول الخطوة وتردها .
- ٢- التدريب باستخدام المنحدر يؤدي الى تطوير السرعة القصوى والانجاز .

١- ٥ مجالات البحث :

- ١- ٥- ١ المجال البشري : عدائو منتديات شباب الديوانية بالعب القوي .
- ١- ٥- ٢ المجال المكاني : ملعب نادي الديوانية .
- ١- ٥- ٢ المجال الزمني : من ١٩ / ٧ / ٢٠١١ لغاية ٢٨ / ٩ / ٢٠١١ .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣- ١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة البحث وهو احد المناهج الذي يمكن من خلاله التوصل الى نتائج دقيقة اذ ان التجريب يعد من أكثر الوسائل كفاءة للوصول الى معرفة موثوق بها (١) .

٣- ٢ مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من منتديات شباب محافظة القادسية وبأعمار من ١٨ - ١٩ سنة والبالغ عددهم (١٢) شاب عدا للموسم الرياضي ٢٠١٠ - ٢٠١١ وتم تقسيم عينة البحث الممثلة للمجتمع الأصلي بنسبة ١٠٠% الى مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) وبالطريقة العشوائية وفق متغيرات البحث .

(١) وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ٣٦٧ .

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة :

٣-٣-١ الأدوات المستخدمة بالبحث :

استعان الباحثان بالأدوات التالية في جمع البيانات الخاصة بالبحث التي عن طريقها أمكن التوصل الى النتائج:

١- المصادر العربية والأجنبية .

٢- استمارة استبيان .

٣- الاختبارات .

أما استمارة الاستبانة فهي من الضروريات الأساسية في اغلب البحوث والتي من خلالها يمكن استطلاع آراء كثير من الأفراد وذوي الاختصاص للإفادة من آرائهم لتحديد الوجه الصحيح للبحث , اذ يعد الاستبيان إحدى أدوات المسح المهمة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين والتي يتم من خلالها تحديد :

١- مسافة اختبار السرعة القصوى

٢- صلاحية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان لتطوير السرعة القصوى وانجاز عدو ١٠٠م ينظر ملحق (١) .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة :

٣-٤-١ اختبار عدو ٣٠ م من البدء الطائر :

- الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى .

- الأدوات اللازمة : ملعب ساحة وميدان , ساعة توقيت الكترونية , مسجل , مقياتي , مطلق , ثلاث خطوط مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (١٠) م وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) م .

- وصف الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو من الطائر إلى إن يتخطى الخط الثالث (خط النهاية) .

- التسجيل : يحسب للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة (٣٠) م ابتداءً من الخط الثاني إلى الخط الثالث وكما في الشكل .

خط النهاية

خط البداية

خط البداية	خط النهاية
بدء طائر	مسافة السرعة القصوى
١٠ متر	٣٠متر

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث لغرض الوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات أثناء إجراء الاختبارات الرئيسية كما تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة

قبل قيامهما بالبحث بهدف ملائمة اختبار أساليب البحث والأدوات الأربعة له حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم ٢٠١١/٧/١٩ الساعة الرابعة عصراً على ملعب نادي الديوانية الرياضي وعلى ثلاث عدائين من أفراد عينة البحث للتعرف على :

- ١- التأكد من صلاحية الكاميرات .
- ٢- التأكد من البعد المناسب للكاميرات .
- ٣- التعرف على مقياس الرسم المناسب .
- ٤- الوقت المستغرق .
- ٥- ملائمة الاختبارات ودقة إجرائها .
- ٦- معرفة المعوقات التي يلاقيها فريق العمل المساعد .

٦-٣ التصميم التجريبي :

تخضع كل مجموعة لاختبار قبلي لمعرفة حالته قبل إدخال المتغير التجريبي ثم تعرض للمتغير التجريبي ، اذ ان المجموعة الأولى (الضابطة) تقوم بالتدريب على المنهج التقليدي المعد من قبل المدرب في تطوير طول الخطوة وترددتها لمرحلة السرعة القصوى لعدو ١٠٠ م ، بينما المجموعة الثانية (التجريبية) تقوم بتدريب على أسلوب المنحدر لتطوير طول الخطوة وترددتها لمرحلة السرعة القصوى لمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع اذ استخدم الباحثان الأسلوب التدريبي ذات الشد العالي حيث قام الباحثان بخفض الشدة في الأسبوع الأخير من البرنامج استعداداً للاختبارات البعيدة وهي اختبار عدو ٣٠٠ م من البدء الطائر واختبار انجاز عدو ١٠٠ م فيكون الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ناتج عن تأثرهما في المتغير التجريبي^(١) .

٧-٣ تصميم المناهج التدريبية :

قام الباحثان بوضع برنامج تدريبي خاص بأسلوب المنحدر اشتمل على (٢٤) وحدة تدريبية طبقت على عينة البحث خلال (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (٦٠) دقيقة للوحدة التدريبية ينظر الملحق (١) .

ثم عرض البرنامج التدريبي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي اختصاص العاب قوى وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي من ٢٦ /٧/ ٢٠١١ ولغاية ٢٦ /٩/ ٢٠١١ ، واعتماداً على المصادر والمراجع قسمت الوحدة التدريبية الى ثلاث أقسام وهي :

- ١- القسم التحضيري - ٢٠ دقيقة ويشمل التمارين التحضيرية العامة (الإحماء) .
- ٢- القسم الرئيسي - ٣٠ دقيقة تنفيذ البرنامج التدريبي .
- ٣- القسم النهائي - ١٠ دقائق ويشمل تمارين ترويحوية وتمارين تهدئة .

(١) ذوقان عبيدات : البحث العلمي - مضمونه - أساليبه - أدواته ، دار المجد للنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٦ ، ص ٢٤٧ .

تأثير تدريب المنحدر في طول وتردد الخطوة لمرحلة السرعة القصوى والانجاز لعدو ١٠٠ م

٩-٣ التجربة الرئيسية :

١-٩-٣ الاختبارات والقياسات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم ٢٤/٧/٢٠١١ الساعة الرابعة عصراً وعلى مضمار نادي الديوانية الرياضي وكانت الاختبارات كما يلي :

- ١- اختبار ركض ٣٠ م من البدء الطائر لقياس السرعة القصوى لكل عداء على انفراد .
- ٢- تم إعطاء فترة راحة لمدة (٤٥) دقيقة بين الاختبارين لغرض التهيؤ للاختبار الثاني .
- ٢- اختبار انجاز عدو ١٠٠ م حرة من مساند البداية وكل لاعب على انفراد وبعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة تم تنفيذ المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث للمجموعة التجريبية حيث بدء تنفيذ البرنامج يوم ٢٦/٧/٢٠١١ ولغاية ٢٦/٩/٢٠١١ كما في الملحق (١) .

٢-٩-٣ الاختبارات والقياسات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وذلك يوم ٢٨/٧/٢٠١١ أي بعد انتهاء البرنامج التدريبي يوم ٢٦/٧/٢٠١١ حيث تم إجراء الاختبار الأول البعدي في عدو ٣٠ م من البدء الطائر وذلك لاستخراج طول الخطوة وترددها وكل عداء على انفراد وبعدها تم إعطاء فترة (٤٥) دقيقة لغرض التهيؤ للاختبار الثاني وهو اختبار انجاز عدو ١٠٠ م من مساند البداية وكل عداء على انفراد وقد أجريت الاختبارات البعديّة تحت نفس الظروف التي تم بها إجراء الاختبارات القبليّة .

١٠-٣ الوسائل الإحصائية :

لقد استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS).

١-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات السرعة القصوى للمجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي والبعدي :

جدول (١)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة ولكوكسن المحسوبة للاختبار (القبلي والبعدي) لمتغير السرعة القصوى للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المؤشرات الإحصائية	قبلي			بعدي			قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف			
الضابطة	طول الخطوة	١.٨٧	٠.٠٥	٢.٦٧	١.٩٤	٠.٤٥	٢٣.٢٠	٠.٧٥٣	غير معنوية
	تردد الخطوة	٤.٢٧٥	٠.٢٣	٥.٣٨	٤.٤٧	٠.٢٩٥	٦.٦٠	٠.٧٥٠	غير معنوية
التجريبية	طول الخطوة	١.٩٥٥	٠.٤٦	٢٣.٥٣	٢.١٥٥	٠.١	٤.٦٤	٠.٠٤٦	معنوية
	تردد الخطوة	٤.٢٥	٠.١٥	٣.٥٣	٤.٥١	٠.١	٢.٢٢	٠.١١٦	غير معنوية

يبين الجدول (١) قيم الوسيط والانحراف الربيعي من خلال الجدول (١) يمكن ملاحظة القيم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السرعة القصوى اذ ظهرت قيم المجموعة الضابطة كما يلي :

في الاختبار القبلي لطول الخطوة بوسيط (١.٨٧) وانحراف ربيعي (٠.٠٥) وبمعامل اختلاف (٢.٦٧) بينما في الاختبار البعدي كان الوسيط (١.٩٤) وانحراف ربيعي (٠.٤٥) وبمعامل اختلاف (٢٣.٢٠) مما ظهرت الدلالة الإحصائية غير معنوية وذلك لأن قيمة ولكوكسن غير معنوية لأنها اكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥)

أما في الاختبار القبلي لمتغير تردد الخطوة فقد كان الوسيط (٤.٢٧٥) وانحراف ربيعي (٠.٢٣) وبمعامل اختلاف (٥.٣٨) بينما في الاختبار البعدي فقد كان الوسيط (٤.٤٧) وانحراف ربيعي (٠.٢٩٥) وبمعامل اختلاف (٦.٦٠) مما ظهرت الدلالة الإحصائية غير معنوية وذلك قيمة ولكوكسن غير معنوية لأنها اكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥) .

اما المجموعة التجريبية فقد ظهرت قيمها في الاختبار القبلي في متغير طول الخطوة بوسيط (١.٩٥٥) وانحراف ربيعي (٠.٤٦) وبمعامل اختلاف (٢٣.٥٣) اما في الاختبار البعدي كان الوسيط لطول الخطوة (٢.١٥٥) وانحراف ربيعي (٠.١) وبمعامل اختلاف (٤.٦٤) مما ظهرت الدلالة الإحصائية معنوية وذلك لان قيمة ولكوكسن معنوية لأنها اصغر من مستوى دلالة (٠.٠٥) .

اما في تردد الخطوة فقد كانت قيمة الوسيط (٤.٢٥) في الاختبار القبلي وانحراف ربيعي (٠.١٥) وبمعامل اختلاف (٣.٥٣) بينما بلغ الوسيط في الاختبار البعدي (٤.٥١) وانحراف ربيعي (٠.١) وبمعامل اختلاف (٢.٢٢) لذلك ظهرت الدلالة الإحصائية غير معنوية لأنه قيمة ولكوكسن غير معنوية لأنها اكبر من مستوى دلالة (٠.٠٥) .

اما في متغيرات السرعة القصوى وكما في الجدول (١) ظهرت نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات (طول الخطوة - تردد الخطوة) غير معنوية نتيجة التطور المتباين والضئيل , ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أسلوب تدريباتهم التقليدية المستخدمة بدون وسائل مساعدة في حين ظهرت نتائج المجموعة التجريبية في متغير (طول الخطوة) في الاختبارين القبلي والبعدي معنوية وذلك نتيجة تأثير الوسائل المساعدة (المنحدر) في تطوير تلك المتغيرات اذ أدت الى قلت تردد الخطوة والحفاظ على طول الخطوة المثالي في تلك المرحلة مما اثر على متغير (تردد الخطوة) ويعزو الباحثان سبب انخفاض معدل (تردد الخطوة) في هذه المرحلة بسبب ثبات معدل السرعة للعداء او وصول العداء الى سرعته القصوى وحفاظه على طول خطوته مما أدى الى انخفاض (تردد الخطوة) نتيجة تقدم العداء بالمسافة يقابله زيادة في طول الخطوات في نفس المسافة وذلك لأنه كلما كبرت طول الخطوة كلما قل ترددها .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغير الانجاز لعدو ١٠٠م للمجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي والبعدي :

جدول (٢)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة ولكوكسن المحسوبة للاختبار (القبلي والبعدي) لمتغير الانجاز للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المؤشرات الإحصائية	قبلي			بعدي			قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف			
الضابطة	١٢.٤٥٥	٠.٠٦	٠.٤٨	١٢.٣٠	٠.١٩٥	١.٥٩	-٢.٢٠١	٠.٠٢٨	معنوية
التجريبية	١٢.١٧٥	٠.٢٩	٢.٣٨	١١.٦٠	٠.٣٤	٢.٩٢	-٢.٢٠١	٠.٠٢٨	معنوية

يبين الجدول (٢) قيم الوسيط والانحراف الربيعي من خلال جدول (٢) ظهرت نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لمتغير الانجاز بوسيط (١٢.٤٥٥) وبانحراف ربيعي (٠.٠٦) وبمعامل اختلاف (٠.٤٨) بينما في الاختبار البعدي بوسيط (١٢.٣٠) وبانحراف ربيعي (٠.١٩٥) وبمعامل اختلاف (١.٥٩) لذلك ظهرت مستوى الدلالة الإحصائية معنوية وذلك لان قيمة ولكوكسن معنوية لأنها اصغر من مستوى دلالة (٠.٠٥) .

اما المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لمتغير الانجاز فقد كان الوسيط (١٢.١٧٥) وبانحراف ربيعي (٠.٢٩) ومعامل اختلاف (٢.٣٨) بينما في الاختبار البعدي فقد كان الوسيط (١١.٦٠) وبانحراف ربيعي (٠.٣٤) ومعامل اختلاف (٢.٩٢) لذلك ظهرت مستوى الدلالة الإحصائية معنوية لان قيمة ولكوكسن معنوية لأنها اصغر من مستوى دلالة (٠.٠٥) , اما الجدول (٢) والذي يبين متغير الانجاز ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية فقد ظهرت نتائج المجموعتين معنوية ، وذلك بسبب إتباع المنهج التدريبي المعد من قبل المدربين ولفترة (٨) أسابيع أدى الى تطور مستوى الانجاز مقارنة بالاختبارات القبلية .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

من خلال ما تقدم عرضه من نتائج وما توصل اليه الباحثان من تحليل ومناقشة النتائج توصلوا الى الاستنتاجات التالية :

- ١- ظهور فرق معنوي في زمن ركض ٣٠م سرعة قصوى بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وظهر فرق غير معنوي في المتغير ذاته للمجموعة الضابطة .
- ٢- وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير طول الخطوة وترددها ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٣- ظهور فرق معنوي في متغير الانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

٢-٥ التوصيات :

- من خلال ما تم استنتاجه يوصي الباحثان بالتوصيات التالية :
- ١- ضرورة استخدام الوسائل المساعدة كالمنحدر في تطوير صفة السرعة القصوى .
 - ٢- ضرورة استخدام وسائل مساعدة كالمنحدر في تطوير طول وتردد الخطوة .
 - ٣- إجراء دراسة مشابهة على ارتفاعات مختلفة للمنحدر .
 - ٤- إجراء دراسة مشابهة على عينة متدربة من منتخباتنا الوطنية ولجميع الفئات .

المصادر العربية

- ١- ذوقان عبيدات : البحث العلمي - مضمونه - أساليبه - أدواته ، دار المجد للنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ .
- ٢- صالح شافي ساجت : التدريب الرياضي - أفكاره - تطبيقاته ، ط١ ، دار العراب للنشر ، دمشق ، ٢٠١١ .
- ٣- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ٤- وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٣ .

ملحق (١)

المنهج التدريبي

ت	الأسبوع	المسافة	الشدة	التكرار	فترة الراحة بين التكرارات	المجاميع	ملاحظات
١	الأول	٣٠ م ٤٠ م ٥٠ م ٦٠ م	%٨٥	٢ ٢ ١ ١	٢-٣ دقيقة	٢	ركض على المنحدر
٢	الثاني	٣٠ م ٤٠ م ٥٠ م ٦٠ م	%٨٥	٢ ٢ ١ ١	٢-٣ دقيقة	٢	ركض على المنحدر
٣	الثالث	٣٠ م ٤٠ م ٥٠ م ٦٠ م	%٩٥	٢ ٢ ١	٣-٤ دقيقة	١	ركض على المنحدر
٤	الرابع	٣٠ م ٤٠ م ٥٠ م	%٩٥	٢ ٢ ١	٣-٤ دقيقة	٢	ركض على المنحدر

تأثير تدريب المنحدر في طول وتردد الخطوة لمرحلة السرعة القصوى والانجاز لعدو ١٠٠ م

			١		م٦٠		
			١		م٣٠		
ركض على المنحدر	٢	٦-٤ دقيقة	١	١٠٠%	م٤٠	الخامس	٥
			١		م٥٠		
			١		م٦٠		
ركض على المنحدر	١	٦-٤ دقيقة	٢	٩٥%	م٣٠	السادس	٦
			٢		م٤٠		
			١		م٥٠		
			١		م٦٠		
ركض على المنحدر	١	٦-٤ دقيقة	٢	١٠٠%	م٣٠	السابع	٧
			٢		م٤٠		
			١		م٥٠		
			١		م٦٠		
ركض على المنحدر	١	٦-٤ دقيقة	١	٩٠%	م٣٠	الثامن	٨
			١		م٤٠		
			١		م٥٠		
			١		م٦٠		

ملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد مسافة اختبار السرعة القصوى

الأستاذ..... المحترم

ينوي الباحثان إجراء بحث بعنوان ((تأثير تدريب المنحدر في طول وتردد الخطوة لمرحلة السرعة القصوى والانجاز لعدو ١٠٠ م)) ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية يرجو الباحثان من حضرتكم تحديد المسافة المطلوبة والمناسبة لاختبار السرعة القصوى . مع الشكر والتقدير

المسافة المحددة بالأمتار					الهدف
٦٠	٥٠	٤٠	٣٠	٢٠	السرعة القصوى

مكان العمل :

الاختصاص :

التوقيع :

طالب الدكتوراه : كريم عبد الحسين الجابر

اللقب العلمي :

الاسم :

Abstract

The impact of sloping training on length and frequency for extra speed and achievement for 100m running

Assistant Professor: Rahim R. Habib

PhD student: Karim A. Jabir

This chapter includes many topics as :

First chapter whereas includes identification the research which included the introduction and the importance of the research where the researcher deal with the importance on the importance of sport training with helping means in improving speed.

For the research problem has discussed performance weakness in speed and ways of treating. The research aim build on the impact of sloping training on improving the extra speed and achievement through the length of step and its frequency.

For the research hypothesis, researcher has supposed that the training by using sloping will lead to improve the extra speed and achievement also through the length of step and its frequency.

For the research fields were human, location and time fields.

The third chapter has included the research doctrine, field processes also through questionnaire and experimented design.

The fourth chapter includes presentation, analysis and discussing the results in research variables.

For the fifth chapter includes the conclusions and recommendations some of the recommendations showed the moral difference in variables of the achievement for the benefit of test of control group.

The most important recommendations that achieved were the necessity to use helping means s sloping in improvement of the extra speed by the length of step and its frequency.

Also mentored the scientific reference connected with the study and its special annexes