



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير تدريبات خاصه لتنظيم السرعة على المستوى الرقوى لدى متسابقى
١٥٠٠ متر جرى

بحث مقدم من

السيد جمعه السيد إبراهيم
مدرب ألعاب قوى باستاذ المنصوره الرياضى

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

حسن على أحمد زيد

أستاذ مساعد متفرغ بقسم التدريب

الرياضى بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة - والعميد

السابق لكلية التربية الرياضية

بدمياط.

دكتور

جهاد نبيه محمود عبد المحسن

مدرس بقسم التدريب الرياضى

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الانجليزية .
- مستخلص البحث باللغة الانجليزية .

ملخص البحث

المقدمة ومشكلة البحث :

إن هدف المختصون في مجال التدريب هو ال سباق ما بين التطور العلمي التكنولوجي واساليب طرق التدريب المستخدمة لتحسين الانجاز الرياضي والارتقاء به الى انجازات افضل عن طريق توظيف جميع العلوم لاستثارة مكونات الانسان الرياضي واستغلال امكانياته باقل طاقة ممكنة من اجل تأخير ظهور التعب وانهاء ال سباق باقل جهد. إن م سابقه جرى ١٥٠٠ متر من مسابقات جرى المسافات المتوسطة . وهي عبارة عن مزيج من القدرة للطاقة السريعة اللاهوائية والطاقة طويلة الامد الهوائية . لذا يجب ان تكون عمليات الاداء الفسيولوجي خلال برامج التدريب لتنمية نظم الطاقة بانواعها مما ستؤدي الى حدوث تغيرات حيوية وفسولوجية نتيجة تكرار اداء التدريبات الواقعة على جسم الرياضي خلال اداء الجري والجانب الميكانيكي اي ضاً له تأثير في فعاليات الجرى من خلال طول الخطوة وترددها والذي يؤثر في القدرة والطاقة الميكانيكية والتي لها علاقة بنظم الطاقة الهوائية واللاهوائية . ويعتبر تنظيم سرعة الجرى فى السباق من الأسس الجوهرية لانجاز هذه السباقات ويجب على المتسابق والمدرّب أن يضعوا فى الاعتبار عند التخطيط والعمل لتحقيق مستويات عالية من الانجاز فى هذه السباقات مراعاة تنظيم السرعة خلال مراحل السباق ، وعلى المتسابق الجرى بالسرعة التى تناسب قدراته لتنظيم سرعة الجرى

وفى ضوء المسح المرجعى للدراسات والأبحاث العربية والأجنبية السابقة . حيث لاحظ الباحث أن سباق ١٥٠٠ متر جرى على المستوى المصرى يحتاج إلى تطوير حتى يقترب من المستويات العالميه حيث أن الرقم المصرى يصل إلى (٣٨،٣٠ق)، والرقم العالمى (٢٦،٣٠ق) وهناك فارق كبير بين المستويين، ومن خلال خبره الباحث كلاعب ١٥٠٠م وعمل الباحث فى مجال تدريب المسافات المتوسطة، حيث لاحظ إنخفاض مستوى الناشئين والكبار من خلال تحليله لنتائج هذا السباق على مستوى جمهوريه مصر العربيه لاحظ أن اللاعبين خلال هذا السباق ليس لديهم إستراتيجيات محده أو تكتيك (خطط لعب) خلال مراحل السباق المختلفه للوصول بها إلى أفضل الانجازات بل يعتمدون على الفوز بالمراكز الاولى فى السباق وعدم محاوله تحقيق أفضل الأنجازات المتمثله فى تحطيم الارقام القياسيه، حيث ان اللاعبين

المتقدمين فى هذه المسابقيه على مستوى العالم لديهم إستراتيجيات محددده لتحقيق أفضل الأنجازات المتمثله فى المستوى الرقمى. مما دفع الباحث إلى التفكير فى وضع نموذج لتدريبات خاصة لتنظيم السرعة أثناء مراحل السباق فى البرنامج التدريبي أثناء فتره التحمل الخاص بالسباق، لذا يحاول الباحث من خلالها تطوير الاستراتيجيه الخاصه بكل لاعب والعوامل التكتيكيه الخاصه بكل متسابق على حده للوصول به إلى أفضل إستراتيجيه تحقق المستوى الرقمى الشخصى وتوزيع الجهد خلال مراحل السباق وإنهاء السباق بشكل مناسب .

ويرى الباحث أن الإيقاع الخاص بكل لاعب من ذوى المستويات العاليه ما هو إلا نتاج سنوات تدريبيه طويله، ألي جانب خبراته التنافسيه المكتسبه، و يعتبر الإيقاع الخاص من الصعوبات التي تواجه الناشئين في اكتسابه نظراً لصغر العمر التدريبي و عدم توافر عنصر الخبرة إلى جانب عدم توافر التدريبات الخاصه المقننه التي تهدف لوصوله للإيقاع الخاصى به وثباته على مدار السباق بخطوات مميزه مما يجعل الإيقاع الخاص بكل ناشى يتطلب فترة زمنية طويله من التدريب والتنافس لاكتسابه وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة استخدام التدريبات الخاصه لضبط وتنظيم سرعه اللاعب خلال مراحل السباق المختلفه باستخدام التدريبات الخاصه بما يتناسب مع مستواه لتكون بمثابة المساعد للناشئ لتحقيق المستوى الرقمى المطلوب من خلال الوحدات التدريبيه حتى يتمكن من اكتساب إيقاع خاص به يمكنه من الأداء الجيد وتوزيع الجهد والسرعه خلال مراحل السباق المختلفه.

هدف البحث:-

التعرف على تأثير التدريبات الخاصه لتنظيم السرعة على المستوى الرقمى لدى متسابقى ١٥٠٠ متر جرى من خلال :-

- ١- التحليل الزمنى ومعدلات النبض لمقاطع سباق ١٥٠٠ متر جرى.
- ٢- تأثير تلك التدريبات الخاصه لتنظيم السرعة على القدرات البدنيه الخاصه لمتسابقى ١٥٠٠ م جرى .
- ٣- معرفه تأثير تدريبات خاصه لتنظيم السرعة على المستوى الرقمى لمتسابقى ١٥٠٠ م جرى .

فروض البحث :-

- ١- يوجد تأثير إيجابيا ذات دلالة إحصائيه للتحليل الزمنى ومعدلات النبض لمقاطع سباق ١٥٠٠ م جرى لصالح القياس البعدى لعينه البحث.
- ٢- يوجد تأثير إيجابيا ذات دلالة إحصائيه فى مستوى القدرات البدنيه الخاصه لمتسابقى ١٥٠٠ م جرى لصالح القياس البعدى لعينه البحث .

٣- يوجد تأثير إيجابياً ذات دلالة إحصائية فى المستوى الرقمى لمتسابقى ١٥٠٠م جرى لصالح القياس البعدى لعينه البحث.

- إجراءات البحث :

١- منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية باستخدام القياس القبلى والبعدى نظرا لطبيعة البحث .

٢- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من متسابقى ١٥٠٠م جرى المسجلين بالاتحاد المصرى للالعاب القوى للهواه ،وقد تم تطبيق تجربته البحث على عينه عمدية قوامها ٨متسابقين ١٥٠٠م جرى تحت ١٨سنه فى الموسم الرياضى ٢٠١٣-٢٠١٤م.

٣- خصائص اختيار العينة

- ١- أن يكون من اللاعبين المسجلين بالاتحاد المصرى للالعاب القوى للهواه .
- ٢- أن لا تقل خبره التدريبية لأفراد العينه عن سنه .
- ٣- أن يكون سن اللاعبين تحت ال ١٨ سنة .
- ٤- تقارب المستويات الرقميه لأفراد العينه فى نفس نوع المسابقه قيد البحث .
- ٥- قرب محل إقامه اللاعبين من المكان المحدد للتدريب .

وسائل جمع البيانات :

أستخلص الدارس وسائل متعددة و متنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث و

البيانات المراد الحصول عليها و هي كالآتى :

- إستمارات لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة لسباق ١٥٠٠م جري من خلال المسح المرجعي و اراء الخبراء .

- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية و الاختبارات البدنية .

- استمارة تسجيل القياسات القبليه و البعدية للمستوى الرقمى .

الاختبارات المستخدمة :

- قام الدارس بتحديد الاختبارات البدنية المناسبة ذات المعاملات و الدلالات العلمية الموضوعية

لقياس الصفات البدنية الخاصة وفقاً لما تم ذكره فى المراجع العلمية المتخصصة و البحوث

الخاصة بمسابقات الميدان و المضمار، و تم استخلاص (٥) إختبارات بدنية بالإضافة إلى (١)

اختبار القدرة على الاحساس بالزمن خلال المسافه

- قام الدارس بتصميم و تقنين اختبار يقيس القدرة على الاحد ساس بالزمن خلال الم سافه من مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية كما قام بإجراء المعاملات العلمية لبعض المعاملات العلمية قيد الدراسة .
- استخدم الباحث الاختبارات التالية :
- اختبار ١٢٠٠متر لقياس تحمل السرعة الخاص بسباق ١٥٠٠م.
- اختبار الجري لمدة ١٢ دقيقة.
- اختبار العدو ٣٠ مترا من البدء المنطلق.
- اختبار القوة المميزه بالسرعه ٢٥متر حجل.
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف. لمدة (١)ق.
- اختبار الإحساس بالزمن من خلال الأداء لفترة ٢٠ثانيه " .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعات إيقاف لأقرب ١/١٠٠ث .
- استمارة تسجيل بيانات .
- عدد (٤) كاميرا فيديو .
- جهاز فيديو .
- لوحات إرشادية .
- علامات ضابطة .
- عدد(١٥) قمع بلاستيك .
- ميزان طبي .
- برنامج للتحليل الزمني .
- عدد (٤) ساعات بولر لقياس النبض .
- شريط قياس لأقرب سنتيمتر .

الدراسة الأساسية :

قام الدارس بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصه بتنظيم السرعة على المجموعة التجريبية لمدة (١٢) أسبوع بداية من ٢٠١٤/١/١ إلى ٢٠١٤/٣/٢٩ بواقع (٢) وحدات تدريبية في الأسبوع لتدريبات تنظيم السرعة و(٢)وحدات تدريبية للتدريبات الخاصه بالسباق وتنمية القدرات البدنيه .

المعالجات الإحصائية:

قام الدارس باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت)
- تحليل التباين أحادي الاتجاه
- نسب التحسن
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل ارتباط بيرسون
- أقل فرق معنوي L.S.D

أهم النتائج:

في حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة واعتمادا على النتائج وتفسيرها توصل الدارس إلى النتائج التالية :

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصه لتنظيم السره للمجموعه التجريبيه بمحتواه وخصائص تشكيل حملة أثر إيجابيا بشكل ذو دلالة إحصائية على القياس البعدى في تحسن المستوي الرقمي في سباق ١٥٠٠ م جرى .
- ٢- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصه للمجموعه التجريبيه بمحتواه وخصائص تشكيل حملة أثر إيجابيا بشكل ذو دلالة إحصائية على القياس البعدى في تحسن المكونات البدنية الخاصة بسباق ١٥٠٠ م جرى .
- ٣- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصه لتنظيم السره للمجموعه التجريبيه بمحتواه وخصائص تشكيل حملة أثر إيجابيا بشكل ذو دلالة إحصائية فى القياس البعدى في تحسن إيقاع الجري وتنظيم السره خلال مراحل السباق للأزمه البينيه ومعدلات النبض داخل سباق ١٥٠٠ م جرى .

الاستخلاصات والتوصيات :**الاستخلاصات :**

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن للباحث التوصل على الاستخلاصات التالية :

- ١- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصه بتنظيم السره في المستوى الرقمي لدى المجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي .

٢- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصه بتنظيم السرعه تأثيراً فعالاً في مستوى الإنجاز الرقمي لسباق ١٥٠٠م جرى حيث بلغ نسبه تحسن قدرها (٨%) بفارق (٠،٣٧) لصالح عينه البحث التجريبيه فى القياس البعدى .

٣- أدى البرنامج المقترح للتدريب باستخدام تدريبات تنظيم السرعه إلى زيادة نسبة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى كل من القدرة الهوائية والسرعة القصوى والقوه المميزه بالسرعه وكان الفارق فى نسبة التحسن (٢%) للقدرة الهوائية ، (٢%) للسرعة القصوى، (٦%) للقوه المميزه بالسرعه وللزمن (٧%)، (٢٩%) لتحمل القوه،(٧%) لتحمل السرعه،(٧٤%) لخطا الاحساس بالزمن لصالح القياس البعدى لعينه البحث التجريبيه .

٤- البرنامج المقترح للتدريب باستخدام تدريبات تنظيم السرعه أظهر فعاليته فى تنظيم السرعه خلال مراحل السباق ومتغيرات النبض لدى عينه البحث التجريبيه لصالح القياس البعدى
٥- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصه لتنظيم السرعه على المستوى الرقمي وزمن الجرى خلال مقاطع السباق و عدد الخطوات ومعدل السرعه .

التوصيات

- بناء على النتائج التي توصل عليها البحث يوصي الدارس بالتالي :

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الخاصه بتنظيم السرعه وتحمل اللاكتات لدى متسابقى ١٥٠٠متر جرى للناشئين .

٢- استخدام التدريبات الخاصه بتنظيم السرعه وتحمل اللاكتات ضمن برامج تدريبيه مناسبه على المستويات المتقدمه من لأعبى ١٥٠٠متر جرى

٣- استخدام التدريبات الخاصه لتنظيم السرعه وتدريبات تحمل اللاكتات فى بناء إستراتيجيه تنظيم السرعه لدى متسابقى ١٥٠٠متر والسباقات الأخرى .

٤- استخدام التدريبات الخاصه بتنظيم السرعه وتحمل اللاكتات ضمن برامج تدريبيه مناسبه على متسابقى المسافات المتوسطه والطويله .

مستخلص البحث

"تأثير تدريبات خاصه لتنظيم السرعه على المستوى الرقوى لدى متسابقى ١٥٠٠م جرى"
السيد جمعه السيد إبراهيم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤م .

إشراف :

أ.م.د / حسن علي أحمد زيد : الأستاذ المساعد المتفرغ بقسم التدريب
الرياضي بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة .

د/ جهاد نبيه محمود: الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية
الرياضية – جامعة المنصورة .

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الخاصه بتنظيم
السرعه والتعرف علي تأثيره على المستوى الرقوى لدى متسابقى ١٥٠٠م جرى تحت
١٨سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونه من(٨) لاعبين من المسجلين
بالاتحاد المصرى للاعب القوى للهواء والمشاركين فى السابقات، وقد استخدم الباحث
التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحده باستخدام القياس القبلى والبعدى وكانت أهم النتائج
أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصه لتنظيم السرعه قد حقق نسبة تحسن افضل
عن القياس القبلى لعينه البحث لصالح القياس البعدى، وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج
التدريبي باستخدام التدريبات الخاصه لتنظيم السرعه خلال مراحل السباق.