

## أثر تمارين نوعية في تطوير القدرات البدنية الخاصة في إنجاز ركض 800 م شباب

م.م. زهاء محمد عبد الحسن<sup>1</sup>, رغد غالب جعفر<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة بغداد, كلية العلوم للبنات, وحدة النشاطات الطلابية: [zahaa.m@csw.uobaghdad.edu.iq](mailto:zahaa.m@csw.uobaghdad.edu.iq)

<sup>2</sup> جامعة بغداد, كلية العلوم للبنات, وحدة النشاطات الطلابية: [raghadghalib58@gmail.com](mailto:raghadghalib58@gmail.com)

### المستخلص

هدف البحث إلى معرفة أثر التمارين النوعية بتدريب فعالية وانجاز ركض 800 متر شباب، إذ تم تصميم تمارين لتطوير القدرات البدنية الخاصة لهذه الفعالية، إذ قامت الباحثة بأعداد تمارين لتطوير القدرات البدنية وفق التمارين النوعية وهي الوسيلة الفاعلة المثالية لتطوير القدرات الخاصة لركض 800 متر، إذ تم اعداد هذه التمارين وفق معدلات لتطوير السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة للقدرات الفاعلة لهذه الفعالية وما تحتاجه هذه الفعالية من المواصفات الجسمية والقدرات البدنية في تطوير هذه المتطلبات وفق التمرين النوعي وبالتالي تحسين الأداء المهاري لمتطلبات ركض هذه الفعالية، كما تضمنت التمارين النوعية هذه تحقيق المسار الزمني للأداء وإحساس المتسابق بالمسار الصحيح لتطوير فعالية ومن هذا الأسلوب في التدريبات. ومن ذلك الوصول بالأداء إلى تحقيق الإنجاز، إذ استنتجت الباحثة أن التمارين النوعية لها دور لتطوير هذه القدرات البدنية الخاصة على متطلبات الأداء وتحقيق الإنجاز في الفعالية وأيضاً أوصت باستخدام هذه التمارين في فعاليات أخرى في تطوير القدرات الخاصة فيها وتحقيق الإنجاز. وما لدور هذا النوع من التمارين والتي لها أثر في تنمية القدرات الخاصة والمستوى الرقمي لأفراد العينة وانجاز ركض 800 متر. ومن ذلك ما توصلت اليه الباحثة وجود فروق في المجال الإحصائي في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والتي أدت إلى تحسين القدرات الخاصة لهذه الفعالية وتحقيق الإنجاز للفعالية قيد الدراسة.

**الكلمات المفتاحية:** التمارين النوعية، القدرات البدنية الخاصة، انجاز 800م شباب.

## The effectiveness of qualitative exercises on the development of special physical abilities in achievement of running 800m for youth

<sup>1</sup> Zahaa Mohammad Abdul Hassan, <sup>2</sup> Raghad Ghalib Jaafar

<sup>1,2</sup> University of Baghdad/College of Science for women, Students Activities Department

### Abstract

The objective of the research is to investigate the effect of specific exercises on training the effectiveness and achievement of the 800-meter run for young people, where exercises were designed to develop the special physical capabilities of this event, as the researcher prepared exercises to develop the physical capabilities



according to the specific exercises, which is the ideal effective way to develop the special capabilities of running 800 meters, where these exercises were prepared according to rates for developing speed, speed endurance and strength endurance for the effective capabilities of this event and what this event needs in terms of physical specifications and physical capabilities in developing these requirements according to the specific exercise and thus improving the skillful performance of the running requirements of this event.

These qualitative exercises also included realizing the time course of the performance and the contestant's sense of the correct path to develop the effectiveness of this method in the exercises. And that is the access to performance in order to implement achievement, as the researcher concluded the role of specific exercises in developing the requirements of physical abilities for the requirements of performance and realizing achievement in effectiveness.

It also recommended the use of these exercises for other activities in developing their special abilities and realizing achievement, and what is the role of this type of exercise, which has an effectiveness on developing the special abilities and the digital level of the sample members, and the achievement of the 800-meter run.

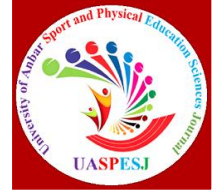
Among the findings of the researcher is that there are differences in the field of statistics in the pre and posttests of the experimental group, which led to improving the special abilities of this effectiveness and execute achievement for the event under study.

**Keywords:** qualitative exercises, special physical abilities, achievement of 800m run for youth

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

لما كانت الرياضة محور تطور الشعوب ورفيها على كافة المجالات في الحياة وما وصلت إلى أفضل الصور في تقدم الشعوب والبلدان لما تجنيه من سمعة طيبة عامة وأحراز الأوسمة والبطولات ومن ذلك فعاليات ألعاب القوى من الرياضات المتميزة الأساسية خاصة مسابقات ألعاب القوى العدو، نظراً لما تتميز به من رصيد كبير من التنوع والاتساع، وما تطلبه من مهارات وقدرات حركية متعددة وكثيرة الأمر الذي جعلها تحتل المركز المتقدم في الصدارة في برنامج الدورات الأولمبية فضلاً عن أنها تعد حقلًا خصباً لإجراء الدراسات والبحوث بغرض تطوير درجات ومستويات الأداء المطلوب، لذلك شهدت ألعاب القوى تطوراً عالياً بدرجة ملحوظة في تحطيم الكثير من الأرقام القياسية ويرجع الفضل في ذلك إلى التقدم العلمي الكبير في علوم الرياضة المختلفة مثل علم التدريب والعلوم الأخرى، ومن ذلك يرى (أبو العلا عبدالفتاح، 1970)



"أن التدريب الرياضي يعد الجزء الرئيسي لعملية الإعداد الرياضي كونه العملية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية، بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية. (1) ويعرف بأنه "الوسيلة الفعالة التي تساعد المدربين في المجال الرياضي في تنفيذ مناهجهم أو خططهم بأسلوب وفق الأسس العلمية السليمة، لذلك فإن الامام التام بالعلوم التي لها إتصال مباشر بعملية تصميم البرنامج وكيفية تقنيته وبالأخص علم التدريب الرياضي الذي يعد قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج من حيث وضع المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم لما يقوم به المدربون أو المختصين. (2) كما أشار (بسطويسي أحمد، 1997) إلى أن سياق ركض 800 متر يحتاج إلى عناصر بدنية خاصة فعالة ومؤثرة والتي تميزه من غيره من سباقات المضمار والتي تتمثل في كل من "جلد السرعة القسوى والقوة المميزة بالسرعة، ولتنمية كل هذه العناصر المركبة، إذ أن العداء يركض المسافة كلها باقل من السرعة القسوى وما يمكن من سرعة لأداء تمام السباق. (3) ومن ذلك ترى الباحثة إن استخدام التمرينات النوعية في التدريب يمكن أن تحل دوراً مهماً في تحسين مستوى الأداء المهاري لأنها تركز على الأداء الفني للمهارة ويتشابه كل تمرين منها مع أداء المهارة الحركية في المسار الزمني والمكاني لتحقيق إحساس بالمسار الصحيح ولزيادة فاعلية هذا الأسلوب ينبغي إتباع لتصميم وتنفيذ تمرينات نوعية الخاصة للعضلات العاملة والمسار الحركي الفعال للفعالية المراد الوصول بها إلى الانجاز أو البدء بالتمرينات البسيطة والتدرج منها إلى الصعبة والوصول إلى آلية الأداء المثالي. وأن الاهتمام بهذا الأسلوب التدريبي كما يعطي تسهيلات عامة أثناء التنفيذ فلا تكون على حساب الأداء المثالي الفني مؤثر لأداء المنافسة أو المهارة. وكما في ذلك يتوقف عدد التمرين على قدرة كل متسابق ومستوى أداء اللعبة. (4)

ومن هنا تكمن أهمية البحث ما مدى أثر التمرينات النوعية في تطوير القدرات البدنية الخاصة ركض 800 متر شباب.

## 2-1 مشكلة البحث

أوجدت الباحثة ما وصلت إليه من دراسة لعدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التمرينات النوعية والتي تعني ذلك النوع من التمرينات التي يتشابه المسار الزمني للقوة العضلية المنتجة من المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب مع المسار الزمني لها خلال أداء المسابقة، وهذا عن طريق البحث فضلاً عن الطرق لتنمية القدرة والقوة الخاصة وتحمل القوة والقوة العضلية كصفة بدنية خاصة لها تأثير في المراحل الفنية الخاصة بالمسابقة ومراحل إدائها. إن برنامج التدريب بالتمرينات النوعية ما يحتوي عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج فمن أجزاء الوحدة التدريبية قد أدى إلى تنمية

<sup>1</sup> أبو العلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1970، ص13.  
<sup>2</sup> إسلام محمد ناجي منصور: تأثير التمرينات النوعية على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في رمي الرمح، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2013، ص73.  
<sup>3</sup> بسطويسي أحمد بسطويسي: سباقات لمضمار ومسابقات الميدان - تكنيك - تدريب - إدارة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص291.  
<sup>4</sup> محمد جسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص122-123.

القدرات البدنية بنسب متفاوتة. (5) وأشارت نتائج عديدة من الدراسات وفق التمرينات النوعية ومدى فاعليتها في تحسين الحالة البدنية والمهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة من خلال العرض السابق وفي حدود علم الباحثة وما أطلعت عليه من نتائج المسابقات التي نظمت لألعاب القوى لاحظت الباحثة تدني المستوى الرقمي لمتسابقين 800 متر ركض في الألعاب القوى بالقطر للسنوات السابقة والذي قد يرجع إلى ضعف مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة (تحمل السرعة- القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة) لمتسابقين 800 متر ركض مما دفع الباحثة لإيجاد تدريبات نوعية للوصول بالمتسابقين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل وإرتفاع مستوى الأداء يعكس بوضوح حتمية الوصول إلى الأساليب الحديثة خلال عملية التدريب ومنها التمرينات النوعية مما دعى الباحثة لمحاولة التعرض لتلك الأساليب الحديثة 9 بالبحث وإخضاعها للتجريب التي تنطبق لهذا المجال البحثي لمعالجة المشكلة أحد الدوافع الحقيقية لإجراء هذا البحث ومشكلته في محاولة للاستفادة مما تقدمه الأساليب التدريبية الحديثة للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للمتسابقين في ركض 800 متر لأفراد العينة.

### 1-3 هدف البحث

اعداد تمرينات نوعية في بعض المتغيرات البدنية لأفراد العينة.  
أثر هذه التمرينات النوعية وانجاز أفراد العينة في ركض (800) متر من افراد العينة.

### 1-4 فروض البحث

توجد فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لصالح الاختبار البعدي للعينة قيد الدراسة من الشباب.  
توجد فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز ركض 800 و لصالح الاختبار البعدي.

### 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: عدائي أندية بغداد لركض 800م شباب.
- 1-5-2 المجال المكاني: للمدة من 2022/11/15 ولغاية 2023/1/23.
- 1-5-3 المجال المكاني: ملاعب وزارة الرياضة والشباب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

### 1-6 المصطلحات

- التمرينات النوعية **Special Exercises** : هي تمرينات لحظية أو مرحلية منطلقة من نفس طبيعة الأداء المهاري التي تتطابق من حيث المسار الزمني والقوة والتركيز على المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء التدريبات أو المنافسة إذ تشمل التدريبات كل لحظات الأداء العضلي بشكل خاص. (6)

<sup>5</sup> محمد رياض علي محمد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقاومة الباليستية في تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمي للاعبين دفع الجلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، طنطا، 2013، ص22.  
<sup>6</sup> البهنسي عامر البهنسي: تأثير برنامج للتدريبات الباليستية داخل وخارج الماء على مهارة البدء والمستوى الرقمي لسباحي الظهر، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2012، ص129.

## 2- منهج البحث واجراءاته

### 1-2 منهج البحث

إن المنهج الذي يعتمد في البحث يعد من الأمور المهمة التي من خلالها يمكن معرفة الحقائق، والوصول إلى النتائج الدقيقة. فالمنهج التجريبي هو أحد مناهج البحث العلمي الأكثر استخداماً في المجال الرياضي لأنه "يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها"<sup>(7)</sup>، وان اختيار المنهج يعتمد اساساً على طبيعة المشكلة التي يراد حلها، إذ قامت الباحثة باستخدام التصميم التجريبي للعينة الواحدة وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتم استخدام تصميم المجموعة الواحدة ذي الاختبار القبلي والبعدى. إذ أن هذا النوع من التصميمات يجري على مجموعة واحدة، إذ تقاس المجموعة لمعرفة مستواها، ثم بعد ذلك يدخل المتغير التجريبي الذي يراد معرفة تأثيره، ومن ثم إجراء الاختبار البعدى.

### 2-2 عينة البحث

إن طبيعة المشكلة التي يراد دراستها أدت إلى اختيار العينة، إذ اختيرت عينة البحث بصورة عمدية من عدائي بأعمار (18-19) سنة لفعالية ركض 800م، وهم يمثلون العدائين الذين يتدربون في أندية بغداد بألعاب القوى في محافظة بغداد وعددهم (10) أندية، فإن " بالامكان أن يتقصد الباحث باختيار العينة ليعمم النتائج على الكل وخاصة عندما تكون العينة متجانسة فإن عينة صغيرة كافية لتمثل مجتمع الأصل"<sup>(3)</sup>: (165)

بلغ عدد أفراد عينة البحث (6) عدائين من مجتمع البحث البالغ عددهم (8) عدائين وكما هو موضح في الجدول (1)

### الجدول (1) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث الكلي

مجتمع البحث الكلي	عينة البحث	نسبة عينة البحث
8 عداء	6 عدائين	75%

### الجدول (2) يبين عدد الاندية محافظة بغداد وعدد المتسابقين

عدد الاندية	عدد المتسابقين
10 أندية	12

لقد قامت الباحثة بإجراء التجانس للعينة من حيث (الوزن، والطول، والعمر التدريبي) عن طريق إجراء معامل الالتواء وكما هو موضح في الجدول (3)

<sup>7</sup> إسلام محمد ناجي, مصدر سبق ذكره, ص80.

### الجدول (3) يبين معرفة معامل الالتواء والتوزيع الطبيعي للتجانس لعينة البحث

ت	القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء	النتيجة
1	الطول (سم)	171,3	2,58	- 0,06	متجانس
2	الوزن (كغم)	60,5	6,09	0,04	متجانس
3	العمر (سنة)	18,5	0,86	- 0,59	متجانس

#### 3-2 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

#### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- حاسبة الكترونية (SHARP) يابانية الصنع عدد (1)
- استمارة تسجيل البيانات. ملعب ساحة وميدان
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

#### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- شريط لقياس الطول عدد (1).
- ميزان طبي لقياس الوزن صيني الصنع عدد (1)
- صافرة عدد (1)
- ساعات توقيت الكترونية عدد (2)

#### 2-4 إجراءات البحث الميدانية

#### اولاً: الأختبارات البحث المستخدمة

لقد اختيرت الاختبارات المستخدمة بالبحث وكما يلي:

#### 2-4-2 اختبار ركض 300م من الوقوف

- الهدف من الاختبار: لقياس تحمل السرعة الخاص
- الأدوات المستعملة
- ملعب العاب قوى قانوني.
- ساعات توقيت يدوية
- استمارات تسجيل
- فريق عمل مساعد
- صافرة
- طريقة الأداء

1. يبدأ الاختبار عند سماع الايعاز، إذ يأخذ العداء مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع إيعاز (خذ مكانك ومن الوقوف) فيأخذ العداء وضع الوقوف ثم ايعاز (تحضر).



2. يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء (الصفارة) فيركض العداء في مجال الملعب لمسافة 300 متر وعند وصول العداء خط النهاية يتم إيقاف الساعة.  
- التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن كل عداء في استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني إلى أقرب جزء من الثانية.

### ثانياً: اختبار ركض بالقفز 150 متراً

- الهدف من الاختبار: لقياس مطلب تحمل القوة  
- الأدوات المستعملة:

- ملعب ساحة وميدان.
- ساعات توقيت يدوية
- استمارات تسجيل
- فريق عمل مساعد
- صافرة

### طريقة الأداء

1. يبدأ الاختبار عند سماع اسم أول عداء ، إذ يأخذ العداء مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع إيعاز (يقوم العداء بالركض بالقفز) ومن وضع الوقوف ثم إيعاز (يقوم العداء تحضر).  
2. يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء ، إذ يبدأ بالركض في مجال الملعب لمسافة 150 متراً وعند وصول العداء خط النهاية يتم إيقاف الساعة.  
- التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن العداء في استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني إلى أقرب جزء من الثانية.

### ثالثاً: اختبار ركض 12 دقيقة تحمل أداء

- الهدف من الاختبار: لقياس تحمل أداء لسباق 800م  
- الأدوات المستعملة:

- ملعب العاب قوى قانوني.
- ساعات توقيت يدوية عدد (2).
- استمارات تسجيل
- فريق عمل مساعد(\*)
- صافرة



## طريقة الأداء

1. يبدأ الاختبار عند سماع العداء، فيأخذ العداء مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع الإيعاز ، إذ يأخذ العداء وضع البداية من الوقوف.
  2. يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء ، إذ يركض العداء في مجال الملعب لمسافة 600 متر وعند وصول العداء خط النهاية يتم إيقاف الساعة.
- **التسجيل:** سيقوم المسجل بتسجيل زمن العداء في استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني إلى أقرب جزء من الثانية.

## رابعاً: اختبار ركض 800 متر انجاز

- **الهدف من الاختبار:** لقياس انجاز ركض 800متر  
الأدوات المستعملة

- ملعب ساحة وميدان.
- ساعات توقيت يدوية
- استمارات تسجيل
- فريق عمل مساعد
- صافرة

## - وصف الأداء:

1. يبدأ الاختبار عند سماع العداء، إذ يأخذ العداء مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع الإيعاز ، فيأخذ العداء وضع البداية من الوقوف.
  2. يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء ، إذ يركض العداء في مجال الملعب لزمن 12 دقيقة لدورتين حول الملعب وعند وصول العداء خط النهاية يتم إيقاف الساعة.
- **التسجيل:** سيقوم المسجل بتسجيل زمن العداء في استمارة تسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني إلى أقرب جزء من الثانية.

## 2-5 التجربة الاستطلاعية

إن إجراء التجربة هو لاستطلاع الباحثة على قدرة وصلاحية ما يساعدهما في التجربة الرئيسة من أدوات وفريق عمل مساعد وهي عملية مهمة أوصى بها المختصون في البحث العلمي فهي "تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تواجهه أثناء إجراء التجربة لمعالجتها"<sup>(7: 107)</sup> وكذلك عرفت على أنها "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته"<sup>(9)</sup>

- لذا قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/11/16 فمن خلالها تم التعرف على:
- تشخيص السلبيات والمعوقات التي تواجه الباحثة وتجاوزهما خلال تطبيق التجربة الرئيسي.
  - التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.

<sup>9</sup> بسطويسي أحمد بسطويسي، مصدر سبق ذكره، ص79.



- معرفة ملائمة الاختبار لأفراد العينة.
- تعريف فريق العمل المساعد على طبيعة الاختبارات واستخدام أدوات القياس.

## 6-2 التجربة الرئيسية

قام فريق العمل اختبارين بعد راحة تحمل قوة مع ركض 800م أنجاز لتحقيق المطلوب. وبعد إجراء الاختبارات القبلية قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي على عينة البحث.

## 7-2 اعداد البرنامج للتمرينات النوعية

تعد التمرينات النوعية من أهم المتطلبات التي تقوم بأعدادها الباحثة لذلك قامت بأعداد تمرينات تعنى بالمستوى سواء المهاري أم البدني أو الرقمي للاعبين، ولذلك فيجب أن يبني البرنامج التدريب تبعاً لاستجابة الفرد وكذلك الأخذ في الحسبان قدرات اللاعبين المختلفة وكذلك استجاباتهم البدنية والوظيفية حتى يمكن وضع الشدة والحجم وكذلك الراحة المناسبة لقدرات الفرد.

## - هدف البرنامج التدريبي للتمرينات النوعية

يستهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية:

- تنمية القدرات البدنية الخاصة بمتسابق 800 متر ركض.

حيث تضمنت تدريبات نوعية لتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء لهذه الفعالية بوحدين في الاسبوع (الاحد والاربعاء) من كل اسبوع وحسب الشدة والحكم والراحة بين التكرارات وبين المجاميع حتى يمكن تحديد أنسب فترة لتحقيق الهدف من البحث، وارتأت الباحثة أن تكون فترة تنفيذ البرنامج هي (8) أسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع وزمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وبذلك تضمن البرنامج التدريب للتمرينات النوعية.

يحتوي على مجموعة من تدريبات الإحماء العام والخاص لسباق 800 متر ركض ومجموعة من التمرينات النوعية لسباق 800 متر ركض والتدريبات الخاصة بعد تنفيذ المنهاج (8) أسابيع وهي (18) وحدة تدريبية للمدة من 2022/11/18 لغاية 2023/1/18.

## 8-2 الاختبارات البعدية

بعد أن طبق البرنامج التدريبي للتدريب للتمرينات النوعية ضمن المدة الزمنية المحددة ثم اجراء الاختبارات البعدية بواقع يومين 22-23/1/2023 بالأسلوب والظروف والاجراءات نفسها التي تمت بها الاختبارات القبلية لأفراد العينة من انجاز ومتطلبات التمرينات النوعية قيد الدراسة.

## 12-2 الوسائل الإحصائية

قامت الباحثة باستخدام الوسائل الاحصائية الآتية لغرض إظهار النتائج: spss

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T للعينات المتناظرة
- معامل الالتواء

### 3- عرض مناقشة النتائج

بعد الحصول على العينات الخاصة بالبحث وتمت معالجتها إحصائياً من أجل التحقق من أهداف وفرضيات البحث

#### 1-3 عرض النتائج

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي مع قيم (ف) وقيمة (ف ع) وقيمة (T) وقيمة (sig) ومستوى الدلالة

متغيرات البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف ع	T المحتسبة	sig	مساوى الدلالة
	ع	س	ع	س					
ركض 150م بالقفز	0,62	24,23	0,99	23,29	0,93	0,57	37,22	0,03	معنوي
ركض 300م تحمل سرعة	0,76	38,36	0,52	37,66	0,26	0,64	13,54	0,00	معنوي
ركض 12 دقيقة تحمل أداء	0,21	31,06	0,22	31,210	0,12	0,03	17,8	0,00	معنوي
أنجاز ركض 800م	0,01	1,55	0,13	1,54	0,1	0,11	32,5	0,00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (ن-1)

تبين من الجدول أن قيم مستويات الدلالة كانت أقل من القيمة الاحتمالية البالغة (0,005) وهذا يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات. ومن ذلك أظهرت التدريبات للتمرينات النوعية وفق هكذا أسلوب من تدريبات القدرات الخاصة وفق التمرينات المتعددة الجوانب والتدريبات النوعية لها أثر إيجابي على عنصر القدرات البدنية الخاصة (10). وتتفق هذه النتائج مع دراسة (عزيزة سمير, 2012)، إذ أشارت أن التمرينات النوعية أثرت وبصورة كبيرة في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالفعالية (11)، وكذلك تتفق الدراسة مع نتائج دراسة (أسلام محمد, 2013) (12). والبهنسي عامر, 2012) (13)، إذ أشارت إلى أهمية استخدام التمرينات النوعية لتنمية عناصر اللياقة البدنية وأثر تطوير الإنجاز للعبئة في ركض 800 متر. ومن خلال العرض السابق تتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح الاختبار البعدي للعبئة قيد الدراسة لأفراد عينة البحث. وكذلك ما تحقق من مناقشة الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط لدرجات الاختبارات (القبلي-البعدي) في بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة لمتسابقين 800 متر لصالح الاختبار البعدي ويوضح الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الخاصة، وبالتالي تحسين المستوى الرقمي لركض 800 متر لأفراد العينة. كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكره (خالد عبدالرحمن, 2010) إلى أهمية التمرينات النوعية في البرنامج التدريبي المقترح لما لها أثر واضح في تنمية القدرات البدنية وتطوير المستوى الرقمي لركض 800 متر لدى أفراد العينة. (14)

<sup>10</sup> بسطويسي أحمد بسطويسي, مصدر سبق ذكره, ص45.

<sup>11</sup> عزيزة سمير شلبي: برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثره على المهارات الأساسية في ألعاب القوى للأطفال, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا, 2012, ص60.

<sup>12</sup> إسلام محمد ناجي منصور, مصدر سبق ذكره, ص72.

<sup>13</sup> البهنسي عامر البهنسي, مصدر سبق ذكره, ص85.

<sup>14</sup> خالد عبدالرحمن محمود: تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئ رمي الرمح, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين, الزقازيق, 2010, ص125.



وهذه النتائج تدل على صحة الفرض الثاني والذي ينص على انه توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي درجات الاختبارات (القبلي والبعدي) في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة لمتسابقى ركض 800 متر لصالح الاختبار البعدي.

### 2-3 مناقشة النتائج

إذ أرجعت الباحثة هذا التقدم في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة (تحمل الأداء- تحمل القوة- تحمل سرعة) إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية. ومن ذلك تستدل أيضاً هذه الفروق على أن التمرينات النوعية لها تأثير مهم على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى 800 متر ركض متمثلة في تطور زيادة القدرة على تحمل القوة وتحمل الأداء (اختبار 12ق- اختبار ركض بالقفز 150- تحمل السرعة ركض 300). وترجع هذه النتائج إلى التأثير الايجابي لبرنامج التمرينات النوعية للمجموعة التجريبية.

ومن خلال العرض السابق تتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لصالح الاختبار البعدي للعينة قيد البحث.

مناقشة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الاختبارات القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لمتسابقى 800 متر لصالح الاختبار البعدي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (محمد رياض علي(2010)<sup>(15)</sup> إذ أشارت إلى أهمية التمرينات النوعية في تطوير القدرات البدنية لفعالية 800م من تحمل سرعة وتحمل قوة وتحمل أداء وتطوير المستوى الرقمي بفعالية 800 متر شباب. وتتفق أيضاً مع نتائج ما ذكره (خالد عبدالرحمن محمود(2010)<sup>(16)</sup> إلى أهمية التمرينات النوعية في البرنامج التدريبي المقترح لما لها أثر واضح في تنمية القدرات البدنية وتطوير المستوى الرقمي لدى عدائي ركض 800 متر شباب.

### الاستنتاجات والتوصيات

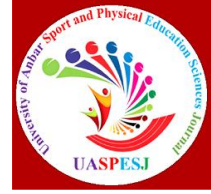
#### 1-4 الاستنتاجات

في ضوء أهداف وفروض البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- تؤثر التمرينات النوعية تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات الخاصة لمتسابقى ركض 800 متر ويوضح ذلك الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات ركض 12ق في تحمل أداء وتحمل السرعة 300 متر وركض بالقفز 150 متراً.
- أن التمرينات النوعية أثرت بشكل فاعل في تطوير الإنجاز لأفراد العينة لما تحويه من متطلبات تطور القدرات الخاصة لهذه الفعالية.

<sup>15</sup> محمد رياض علي محمد, مصدر سبق ذكره, ص18.

<sup>16</sup> 13. خالد عبدالرحمن محمود, مصدر سبق ذكره, ص132.



#### 2-4 التوصيات

- في ضوء النتائج توصي الباحثة بما يلي:
- استخدام التمرينات النوعية في برنامج تدريبي لمتسابقى ركض 800 متر لنفس المرحلة العمرية وتطوير القدرات الخاصة للفعالية.
- استخدام التمرينات النوعية بشكل محور أساس وفاعل لتحسين المستوى الرقمي لمتسابقى 800 متر ركض.
- استخدام التمرينات النوعية في برنامج تدريبي بشكل محور لتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى ركض 800 متر.
- التخطيط لبرامج تدريبية باستخدام التمرينات النوعية مع تمرينات أخرى.
- ضرورة الأخذ في الحسبان بالتمرينات النوعية عند وضع البرامج التدريبية في مسابقات الركض خاصة في مرحلة الاعداد الخاص.
- اجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة ورياضات مختلفة.

#### المراجع

- أبو العلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1970.
- إسلام محمد ناجي منصور: تأثير التمرينات النوعية على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في رمي الرمح، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2013.
- بسطويسي أحمد بسطويسي: سباقات لمضمار ومسابقات الميدان – تكنيك – تدريب – إدارة، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
- البهنسي عامر البهنسي: تأثير برنامج للتدريبات البالسنية داخل وخارج الماء على مهارة البدء والمستوى الرقمي لسباحي الظهر، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2012.
- خالد عبدالرحمن محمود: تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئ رمي الرمح، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، الزقازيق، 2010.
- عزيزة سمير شلبي: برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثره على المهارات الاساسية في العاب القوى للاطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2012.
- محمد جسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- محمد رياض علي محمد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقاومة البالسنية في تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمي للاعبى دفع الجلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، طنطا، 2013.