تقويم فاعلية تمارين شبه المنافسة في تطوير مستوى انـجاز ركض ١٠٠ م مرة

بحث تجريبي

على طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة بابل (تخصص ساحة وميدان)

أ.د. محمد جاسم الياسري — كلية التربية الرياضية – جامعة بابل

م. دلال محسن حسن — المعهد الفني - بابل

الخلاصة

تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية الـتي اسـتخدم فيهـا (منـهج المجموعـة الواحدة) حيث اجريت على عينة من طـلاب المرحلـة الرابعـة للعـام الدراسـي ١٩٩٦-١٩٩٧ (تخصيص العـاب الـساحة والميـدان) بهـدف التعـرف علـى اثـر استخدام تمارين شبه المنافسة في تنمية وتطوير مـستوى الانجـاز عنـد عينـة البحـث المتكونة من (٨) طلاب ذكور في فعالية ركض ١٠٠م حرة فـضلا عـن بيـان مـدى التطور في مستوى الانجاز عند هذه الفعالية عبر فترات زمنية متتابعة من التدريب.

لقد اوضحت نتائج الدراسة هناك نقاط ضعف متباينة لدى عينة البحث في بعض مـن العناصر الرئيسية لمحتوى فعالية ركض ١٠٠م حرة وان استخدام تمارين شبه المنافـسة تجـد تجاوز هذا الضعف لا بل تعدى الـى تنمية وتطوير قدرات اللاعبين في مستوى الانجاز عند هذه الفعالية هذا وقد خرج الباحث بتوصيات اكدت على ضرورة انتهاج مبـدأ التحليـل الكمي لاهم العناصر والمتغيرات الرئيسية التي تحتويها فعالية ركض ١٠٠م حرة (رد الفعـل الحركي، التعجيل، السرعة القصوى، مطاولة السرعة) لبيان نقاط الضعف في تجاوز نقـاط

الضعف والقوة لدى اللاعبين وكذلك امكانية استخدام الوسائل والطرائق التدريبية العلمية في تجاوز نقاط الضعف مع تحسين مستويات الانجاز عند هذه الفعالية وبخاصة تمارين شـبه المنافسة.

Summery

This work can be considered as one the experimental studies. Which uses one group scheme in which a sample of eight track and field male players from the Fourth year 1996-1997 students was taken. In order to study the influences of using semi-Gompetition exercises to improve the achievements level in (100) meter dash running. Activity as will as to discover the improvement rang related with a consequent time periods.

The woek shows that there are different draw back points in the sample related to the major elements of the activity and the semi competition exercises which Limit the players improvement and their attaindencess as well as their abilities. Also the study shows the importance of using a quantum analysis for the major elements and variables of the sport (Dynamic reaction, accelerationm maximum speed, speed continuity) to high light the strength and weakness points according to the players capabilities besides the usage of the scientific training methods and methodology.

١ – التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

ان ما يتميز به التدريب الرياضي من شمولية وتنـوع، يـشترط اسـتخدام انـواع متعددة من الوسائل التدريبية ذات التأثير المباشـر وغـير المباشـر في جـسم الرياضـي وفق طرائق تنظيمية غايتها تحقيق الاهداف التي تسعى اليها هذه العملية.

وحيث انه من الشروط اللازمة للوصول الـى المستويات العالية في العديد مـن الالعاب الرياضية، ان تتوافر لدى ممارسيها مقدار غير قليل من متطلباتها الخاصة، وان تكون حالة الانسجام بين هذه المتطلبات دالة للارتقاء في مستوى الرياضي ... ولامكـان رفـع المستوى الرياضي يتطلب استعمال وسائل مختلفة بواسطتها يتم تحقيق الهدف المطلوب، ومنها التمرينات البدنية التي تأخذ المكانة الاولى(٣:٨٦).

وانطلاقا من المكانة التي عليها التمارين البدنية لمعظم الفعاليات الرياضية وخاصـة تلك التي تتميز بالنشاط والحركة نجد ان هذه التمارين هي الاساس في ذلك النـشاط مـن خلال دورها المحدد في عمليات التحضير البنائي والوظيفي لجسم الرياضي وحيث ان تطور مستوى الانجاز الرياضي في فعالية ركض ١٠٠م حرة، غاية يسعى اليها معظـم الرياضـيين الممارسين لهذه. عليه، لا بد من البحث عن اهم الطرائق والوسائل التي يمكن مـن خلالهـا تنمية وتطوير الحالة التدريبية لهؤلاء الرياضيين.

وما تمارين شبه المنافسة الا واحد من هذه الوسـائل، الـتي تـستخدم لتحقيـق هذه الغاية. اذ يأتي استخدام هذا النوع من التمارين في حـالات معينـة، كـان يكـون هدف التدريب لتطوير احدى عناصر مكونـات حالـة التـدريب*.. مـن كـل هـذا تظهر الحاجة الـى هذه الدراسة.

(*) يشير محمد حسن علاوي (٤:٢١١) الـى الحالـة التدريبيـة للفـرد الرياضـي، بانهـا الحالـة البدنية، والحالة المهارية، والحالة الخططية، والحالة النفسية، الـتي يتميـز بهـا الفـرد الرياضـي، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنظمة).

www.iraqacad.org

١-٢ مشكلة البحث:

للتدريب الرياضي صفتان متلازمتـان، الا وهمـا: الاسـتمرارية والتخطـيط. اذ من مستلزمات نجاح العمليـة التدريبيـة اعتمادهـا الواضـح علـى الخطـط المبرمجـة للتدريب... وخطة التدريب، التي لا تعتمد التـسجيل المـستمر (اليـومي والاسـبوعي، والشهري والسنوي)، وكذلك التقويم الموضـوعي لنتـائج هـذا التـدريب ومتغيراتـه سيكون ولا شك مالها الفشل.

وبما ان عملية اعداد اللاعبين في فعاليـة ركـض ١٠٠م حـرة تحتـاج الـى التخطيط الهادف، والتطبيق الناجح للبرامج المخطـط لهـا باسـاليب ووسـائل علميـة. عليه، تتضح مشكلة هذا البحـث في قلـة اسـتخدام ادوات التقـويم في تـأثير نتـائج فاعلية هذه الوسائل (التمارين) ومدى تأثير على مـستويات انجـازهم في هـذه الفعاليـة خلال وبعد عمليات التدريب التي يخضعون لها.

١-٣ اهداف البحث:

يهدف البحث الـى:

١. التعرف على اثر استخدام تمارين شبه المنافسة في تنميـة وتطـوير مـستوى انجـاز عينة البحث في فعالية ركض ١٠٠م حرة.
٢. التعرف على مديات التطور في مستوى الانجاز بفعاليـة ركـض ١٠٠م حـرة عـبر فترات زمنية متتابعة من التدريب باستخدام تمارين شبه المنافسة.

١-٤ فروض البحث:

في ضوء اهداف البحث يفترض الباحثان:

لا اختلاف في نتائج اختبارات العينة بفعالية ركـض ١٠٠م حـرة عـبر فتـرات زمنية متتابعة من التدريب باستخدام تمارين شبه المنافسة.

www.iraqacad.org

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: يتمثل مجتمع البحث في طلاب المرحلة الرابعة/كلية التربية الرياضية- عام ١٩٩٦/١٩٩٧ (تخصص الساحة والميدان).

١-٥-٢ المجال المكاني: جامعة بابل، ملاعب وساحات كلية التربية الرياضية.

١-٥-٣ المجال الزماني:

(*) تم اجراء التجربة خلال الفترة الزمنية من مطلع تشرين الثاني ١٩٩٦ ولغاية الاسبوع الاخير من كانون الثاني ١٩٩٧.

(*) باشر الباحثان بتحليل البيانات والنتائج التي حصل عليها من خلال التجربة في كانون الاول ١٩٩٨ ولحين الانتهاء من مراحل انجازه نهاية عام ١٩٩٩.

٢- الدراسات النظرية:

٢-١ وسائل التدريب (محتوياته):

لغرض تسيير وتوجيه عمليات التدريب وفقا لما تحدده الاهداف المرسومة لها، وفي ضوء النتائج الاولية للفحوصات الاختبارية الخاصة بالعناصر الاساسية المعنية بتحديد المستوى في أي من الالعاب الرياضية (أي العناصر المؤثرة في الانجاز، والتي تحتاج الى تنمية وتطوير عبر مراحل التدريب المستمرة، لا بد من الاهتمام بطرائق التدريب ومحتوياته). حيث اختيار هذه المحتويات (التمارين) يعتمد اصلا على طبيعة تلك الطرائق.. فعليها (الطرائق) تقع مهمة تنظيم هذه التمارين وبشكل ينسجم وطبيعة الهدف التي تسعى اليه عملية التدريب الرياضي... ففي الوقت الذي نجد فيه ان طريقة التدريب تتمثل في عملية اختيار وتنظيم محتويات التدريب، كذلك حمل وادوات التدريب المستخدمة، .. (٢٩١:٥) نجد ان التمارين الجسمية ... تعتبر (تعد) من اهم الوسائل لرفع المستوى الرياضي، ولذلك يجب ان تتناسب مع اهداف وواجبات مراحل التدريب، وان يكون اختيارها ليس اعتباطيا (٨٧:٧).

عموما، من كل ما جاء انفا نلخص الا ان محتويات التدريب (التمارين الجسمية) تشكل حجر الزاوية في الانشطة الرياضية من خلال دورها المحدد في عمليات التحضير البنائي والوظيفي لجسم الرياضي، وانه يمكن تقسيمها تطبقا لواجب وهدف التمرين الى اربعة انواع رئيسية هي : (٢٢٨:٥).

١. التمرينات البنائية الاساسية ٢. التمرينات الخاصة.

٣. تمرينات شبه المنافسة ٤. تمرينات المنافسة.

٢-٢ تمرينات شبه المنافسة:

ان المقصود بتمرينات شبه المنافسة، هي: تلك التمارين ، التي لا تأخذ صفة التدريب الخاص بالمنافسة (٥٥:٣) ... أي الوسائل المستخدمة في التدريب الرياضي بحيث تحدث اختلافا قليلا على قانون وشروط اللعبة، كان تزاد المسافة او تقلل في فعاليات الجري والعدو (الاركاض) بهدف تطوير احدى عناصر مكونات حالة التدريب ... وهي بهذا تختلف عن تمارين المنافسة بنوع الجهد وقوة وسعة التمارين (المؤثرات الحركية) المستخدمة، فضلا عن الواجب الحركي المحدد لها، والذي ينحصر دائما بتطوير واحد من مكونات التدريب الرياضي (تكنيك، تاكتيك، الناحية الجسمية او النفسية).

ولتمارين شبه المنافسة حصة كبيرة في مرحلة المنافسات التدريبية، حيث مهمتها تتركز في المحافظة على المستوى العام للرياضي من الناحية الجسمية والعقلية والمهارية... كما ان صفتها اصعب من التمارين الخاصة والعامة، فضلا عما يسببه عدم اعطائها بشكل صحيح ومتكامل قبل فقرة المنافسات من نتائج مخيبة وغير جيدة عند فترة المنافسات.

٢-٣ تمارين شبه المنافسة من وسائل العلمية التدريبية لفعالية ركض ١٠٠م :

يشير محمد عثمان، الى ان "العديد من المدربين يقعوا في الخطأ عندما يظنون ان العملية التدريبية في مجال العدو (الركض السريع) تعتمد على استخدام تدريبات واجراءات خاصة معينة دون غيرها، ولكن الحقيقة تؤكد على ان مفتاح النجاح يتوقف على الاعتماد على التنويع في مواصفات التدريب المستخدم، كذلك على استخدام مثيرات متعددة للحمل، والتمرينات البدنية المختلفة". (٢٣٢:٦). كما ان المراحل الفنية لهذه الفعاليات (الاركاض السريعة) هي الاساس الذي يبنى عليه البرنامج التدريبي.

عليه، بات من الوضع ان يركز في عمليات تدريب فعالية ركض ١٠٠م حرة على استخدام التمارين البدنية الموظفة لتطوير وتحسين مستوى الرياضي عند كل مرحلة من المراحل الفنية لهذه الفعالية وبخاصة استخدام تمارين شبه المنافسة، حيث ملائمتها لمتطلبات هذه المراحل. فمثلا عندما يراد تطوير السرعة القصوية لعداء ١٠٠م حرة تستخدم مسافة تتراوح ما بين (٦٠-٨٠) متر، في حين تزاد هذه المسافة الى ما بين (١١٠-١٥٠) متر عندما يراد تطوير مطاولة السرعة لدى ذلك العداء.

ولكن، من المهم هنا، ان نأخذ بنظر الاعتبار ان عملية التدريب في عدو المسافات القصيرة تهدف الى: تطوير القدرة العالية لسرعة الحركة الانتقالية، لان السرعة هي العنصر الاساسي لتطوير مستوى نتائج مسابقات العدو باشكالها... (٢١٦:١)، وكذلك تهدف الى:

١. التنظيم المنسق للعمل العصبي – العضلي.
٢. تطوير الارادة العالية والتدريب اليومي عليها.
٣. تقنين وتنسيق الفترات بين الدفعات السريعة (الاداء الحركي السريع).
٤. العمل على تطوير مطاولة السرعة من خلال التحمل باقصى سرعة ممكنة لمسافة تزيد من (١٠%-٢٠%) عن مسافة السباق.

www.iraqacad.org

٣. منهجية البحث واجراءاته:

١-٣ منهج البحث:

استخدام الباحثان المنهج التجريبي (منهج المجموعة الواحدة) لتحقيق اهداف هذه الدراسة، كونه من انسب المناهج الملائمة لطبيعة المشكلة المبحوثة.

٢-٣ عينة البحث:

طبقا لواقع الطلاب المنضوين الى تخصص الساحة والميدان عام ٩٦/٩٧ باشر الباحثان باجراء تجربته الميدانية على مجموع الطلاب، البالغ عددهم (١٢) طالبا، الا ان طول فترة التجريب واستمرار تطبيق منهجية البرنامج الموضوع لبيان فاعلية تمارين شبه المنافسة المستخدمة في تجاوز نقاط ضعف الطلاب (المبحوثين) عند كل مرحلة من المراحل الفنية لفعالية ركض ١٠٠م حرة، وبالتالي تنمية وتطوير مستوى انجازهم عندها، حال دون مواظبة البعض منهم، فاستقر الحال على (٨) طلاب فقط واصلوا العمل بالمنهاج حتى نهايته.

٣-٣ اجراءات التجربة الميدانية:

وصولا الى هدف البحث في معرفة اثر فاعلية تمارين شبه المنافسة في تنمية وتطوير مستوى انجاز الطلاب بفعالية ركض ١٠٠م حرة، حاول الباحثان اتخاذ الاجراءات الاتية، لضمان تحقيق غاياته:

١. في ١٩٩٦/١١/١ تم اجراء الاختبارات الميدانية الاولية لعينة البحث في سباق ركض ١٠٠م حرة وبتوقيت متتابع طبقا للمراحل الفنية الخاصة بهذا السباق ((سرعة رد الفعل والانطلاق ومسافتها (١٥) متر، تزايد السرعة (التعجيل) ومسافته (٣٠) متر، السرعة القصوية ومسافتها (٤٠) متر، ومطاولة السرعة ومسافتها (١٥) متر)).

www.iraqacad.org

٢. في ضوء النتائج النهائية للطلاب المختبرين تم ترتيبهم. ومن ثم اجريت المفاضلة بينهم حسب تسلسلهم، حيث افضلية الانجاز في كل من المتغيرات المبحوثة (مؤشرات المراحل الفنية للسباق) لكل طالب على حدة.

٣. تم احصاء نقاط القوة والضعف لكل طالب (مبحوث) عند المتغيرات المبحوثة وفي ضوء المفاضلة اعلاه.

٤. وضح الباحثان المنهاج التدريبي المناسب لكل من الطلاب المبحوثين لتعزيز نقاط القوة عندهم ومعالجة وتطوير نقاط الضعف لديهم عند كل من المتغيرات المبحوثة، حيث استخدام طرائق تطوير صفة السرعة (منها الفتري مرتفع الشدة والتكراري) وبتنظيم واضح للوسائل التدريبية وبخاصة تمارين شبه المنافسة حسبما يخدم هدف البحث.

٥. اجريت اختبارات دورية وبذات المواصفات، التي اجريت في الاختبار الاولي لتقويم حالة التدريب وبيان اثر فاعلية التمارين المستخدمة في التدريب في الفترات الزمنية الاتية: (١٩٩٦/١١/٢٨، ١٩٩٦/١٢/٢٦، ١٩٩٧/١/٢٣) علما بان الاختبار الاخير جاء نهاية الفصل الدراسي الاول لذلك العام.

٦. جمعت البيانات على اساس افضلية النتائج المتحققة في الاختبارات الدورية المتابعة، ومن ثم تبويبها ومعالجتها احصائيا وصولا الى تحليل وتفسير نتائجها.

٤-٣ الوسائل الاحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثان مجموعة من الوسائل والقوانين الاحصائية، منها مقياس النزعة المركزية (الوسط الحسابي) ومقياس التشتت (الانحراف المعياري) لدراسة المتغيرات المبحوثة، مضافا اليها تحليل التباين لمعرفة حقيقة دلالة الفروقات في انجاز عينة البحث بسباق ركض ١٠٠م حرة خلال الاختبارات الدورية المتابعة، ومنها معرفة فاعلية استخدام تمارين شبه المنافسة في تطوير مستوى ذلك الانجاز.

www.iraqacad.org

٤- نتائج البحث:

تكتسب البحوث العلمية رصانتها من خلال ما يتم فيها من عمليات جمع للبيانات المعنية بمشكلتها المبحوثة، ومن ثم معالجة هذه البيانات لتمكين الباحث من تحليل وعرض ومناقشة نتائجها طبقا للاهداف المرسومة لها... وانطلاقا من هذا المبدأ عالج الباحثان بياناتهما على وفق ما تستلزمه اهداف هذه الدراسة، حيث جاءت النتائج كالاتي:

٤-١ فاعلية تأثير تمارين شبه المنافسة في مستوى انجاز العينة في ركض ١٠٠م حرة:

للتعرف على مستوى انجاز عينة البحث في ركض ١٠٠م حرة خلال المراحل التدريبية باستخدام تمارين شبه المنافسة وعبر الاختبارات الميدانية الدورية التي خضعت لها، نسلط الضوء على ما جاء به الجدول(١).

جدول (١)

المعالم الاحصائية المعنية بوصف انجاز العينة في ركض ١٠٠م حرة خلال فترات زمنية متتابعة

الاختبارات الدورية	المعالم الاحصائية للانجاز الرقمي			مقدار التحسن في الانجاز (الفرق في معدل الانجازين بالثانية او اعشارها)
	س	ع	ف	
الاول في ١٩٩٦/١١/١	١٣,٣٢	٠,٢٥٣	١,٩	
الثاني في ١٩٩٦/١١/٢٨	١٢,٦٢	٠,٤٥١	٣,٥٧	٠,٧٠
الثالث في ١٩٩٦/١٢/٢٦	١٢,٤٤	٠,٥١٣	٤,١٢	٠,٨٨
الرابع في ١٩٩٧/١/٢٣	١٢,٢١	٠,٠٨٠	٠,٦٥	١,١١

www.iraqacad.org

حيث يشير وبشكل واضح الى التطور الحاصل في انجاز العينة عند الاختبارات الميدانية اللاحقة بعد ممارستها للتمارين والاساليب التدريبية (تمارين شبه المنافسة) المعطاة لها في المنهج التدريبي المنفذ خلال الوحدات الدراسية لمادة (التخصص في الساحة والميدان)، فمثلا نجد ان الوسط الحسابي (س) للانجاز الرقمي المعني بالاختبار الثاني ازداد بمقدار (٠,٧٠) من الثانية عما كان عليه في الاختبار الاول... أي بعدما كان (١٣,٣٢) ثانية اصبح (١٢,٦٢) ثانية.. وهذا الامر لا يختلف عما جاءت به نتائج الاختبارات اللاحقة، حيث جميعها حققت زيادة في مستوى الانجاز الرقمي في هذه الفعالية، وبواقع (٠,٨٨، ١,١١) ثانية للاختبارين الثالث والرابع على التوالي عما كانت عليه في الاختبار الاول. مما يؤكد ان لتمارين شبه المنافسة دور فاعل ومؤثر في تجاوز نقاط الضعف عند العدائين (الطلبة)، وبالتالي تنمية وتطوير قدراتهم الانجازية... الا ان التغيرات الحاصلة في الاوساط الحسابية صاحبتها ايضا تغيرات في مقاييس التشتت عن هذه الاوساط في كل من الاختبارات المشار اليها. فمثلا نجد ان الانحراف المعياري (ع) للاختبار الاول كان (٠,٢٥) في حين اصبح في الاختبارات اللاحقة (٠,٤٥، ٠,٥١، ٠,٠٨) على التوالي، وهذه حالة متأرجحة تعكس صورة من التذبذ في تجانس الانجاز للعينة عبر مراحل الاعداد والتدريب.

ولو عدنا الى الجدول (١)، وركزنا على اقيام معامل الاختلاف (ف) لكل من الاختبارات الدورية المتتابعة، نجد ان نتائج الاختبار الرابع هو الاكثر تجانسا في الانجاز من نتائج الاختبارات السابقة لها حيث حققت قيمة مقدارها (٠,٦٥) في حين جاءت اقيام الاختبارات الاخرى (٣,٥٧، ٤,١٢) على التوالي، وهذا يؤشر ان فاعلية التأثير لتمارين شبه المنافسة على انجاز افراد العينة في سباق ركض ١٠٠م حرة لم يكن واحدا ومتوازنا الا في الاختبار الرابع حيث الافضلية في الانجاز.

www.iraqacad.org

٤-٢ واقع الفروق في مدة تطور انجاز عينة البحث بفعالية ١٠٠م حرة عبر فترات متتابعة من التدريب بتمارين شبه المنافسة:

فيما ورد انفا، اظهرت النتائج انه هناك فروق واضحة في معدلات المستوى الرقمي لانجاز عينة البحث في ركض ١٠٠م حرة عبر الفترات التدريبية التي خضعت لها. ولمعرفة حقيقة هذه الفروق وبيان دلالاتها، كان على الباحث ان يستخدم اختبار احصائيا، لتحقيق هذه الغاية... وقد استخدم فعلا تحليل التباين... الجدول (٢) يوضح اهم النتائج التي توصل اليها.

جدول (٢)

يوضح نتائج تحليل التباين لاختبار عينة البحث في ركض ١٠٠م حرة

مصدر التباين	درجة الحرية	التباين	قيمة (ف) المحسوبة
بين المجموعات	٣	١,٨٣١٦٦٤	١٣,٦٣٤٨٠٣
داخل المجموعات	٢٨	٠,١٣٤٣٣٧٤	

- دل تحليل التباين على وجود فرق جوهري وحقيقي بين انجاز العينة في ركض ١٠٠م حرة وعبر الاختبارات الاربعة الميدانية المتتابعة في فترات زمنية متباعدة من التدريب، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٣,٦٣٤٨٠٣)، في حين جاءت قيمتها الجدولية (٢,٩٥) عند درجتي حرية (٢٨,٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، وهي اقل من القيمة المحسوبة مما يؤشر حقيقة الفرق ودلالة معنويته.
- وبدراسة معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارات الدورية الاربع بطريقة الحد الاصغر للفرق المعنوية، تبين ان هنالك فروق معنوية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٨) بين الاختبار الاول وكل من الاختبارات (الثاني والثالث والرابع) لصالح الاختبارات اللاحقة وبخاصة الاختبار الرابع، حيث معنوية الفرق لصالحه بالمقارنة مع الاختبار الثاني.

www.iraqacad.org

في حين لم تظهر فروق معنوية ذات دلالة حقيقة للفـرق بـين الاختبـار (الثـاني والثالث)، وكذلك بين الاختبارين (الثالث والرابع). والجدول (٣) يؤشر ذلك.

جدول (٣)

يوضح نتائج الفرق بين انجاز العينة في ركض ١٠٠م عند كل من الاختبارات الاربعة

الاختبارات	الفرق بين الاوساط	قيمة الحد الاصغر للفرق المعنوي مستوى دلالة (٠,٠٥)	دلالة الفرق
الاول والثاني	٠,٧٠	٠,٣٧	معنوية لصالح الثاني
الاول والثالث	٠,٨٨	٠,٣٧	معنوية لصالح الثالث
الاول والرابع	١,١١	٠,٣٧	معنوية لصالح الرابع
الثاني والثالث	٠,١٨	٠,٣٧	عشوائية
الثاني والرابع	٠,٤١	٠,٣٧	معنوية لصالح الرابع
الثالث والرابع	٠,٢٣	٠,٣٧	عشوائية

من كل ما جاء اعلاه، نلخـص الـى ان التطـور في مـستوى انجـاز العينـة حاصل ولصالح الاختبار الرابع، حيث استكمال متطلبـات المنـهج التـدريبي الموضـوع لتجاوز نقاط الضعف وتعزيز نقاط القـوة عنـد افـراد عينـة البحـث في كـل مـن المتغيرات المبحوثة والمشخصة طبقـا للمراحـل الفنيـة المعنيـة بفعاليـة ركـض ١٠٠م حرة. وهذا يدلل على فعل التأثير لتمارين شـبه المنافـسة لاحـداث التطـور بمـستوى ذلك الانجاز، وهو غاية هذا البحث.

www.iraqacad.org

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

من خلال ما اظهرته نتائج البحث، يمكن استنباط الاتي:

١. وضوح فاعلية التأثير لتمارين شبه المنافسة في تطوير مستوى انجـاز عينـة البحـث في ركض ١٠٠م حرة.
٢. دلت نتائج المقارنة بين الاختبـارات الميدانيـة الاربـع لعينـة البحـث في فعاليـة ركض ١٠٠م حرة على حصول تغير وتطور في مستوى انجازهـا، سمتـه الـسرعة والتباين الكبير عنـد الاختبـارات الاولى (الثـاني والثالـث) وكـذلك البطـىء والتجانس العالي عند الاختبار الرابع (الاخير).
٣. هناك فروق حقيقية في تطور مستوى العينة بركض ١٠٠م حـرة خـلال مراحـل التدريب بتمارين شبه المنافسة، حيث الافـضلية للاختبـار الميـداني الرابـع. مـا يؤكد ايجابية تأثير هذه التمارين على مـستوى الانجـاز في كـل مـن المـتغيرات المعنية بالمراحل الفنية للسباق.
٤. عشوائية الفرق بين مستويات انجاز العينة بركض ١٠٠م حـرة عنـد الاختبـارين (الثاني والثالث) وكذلك عند الاختبارين (الثالث والرابـع) تـشير الـى بطـىء عمليات التطور خلال فترات التـدريب، مـا يـستوجب اسـتمرارية اسـتخدام تمارين شبه المنافسة عبر مراحل تدريبية اطـول وبـذات التقـدير (فتـرة شـهرين بدلا من شهر) لاجراء الاختبـارات الدوريـة لبيـان فعـل التـأثير والتطـور في مستوى الانجاز لهذه الفعالية.

www.iraqacad.org

٢-٥ التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث، يوصي الباحثان بالاتي:

١. من الضرورة بمكان استخدام تمارين شبه المنافسة في اعداد وتهيئة الممارسين لفعاليات الركض السريع عند السعي لتطوير مستويات انجازهم عندها لتأثيرها الايجابي في حقيقة ذلك الانجاز.

٢. من الاهمية بمكان استخدام الاختبارات الميدانية المتابعة عند تطبيق مفردات المناهج التدريبية لفعاليات الركض السريع لغرض تقويم فاعلية الوسائل التدريبية المستخدمة فيها فضلا عن امكانية تحليل مستويات الانجاز للمختبرين عند مراحلها الفنية وذلك لتأشير نقاط القوة والضعف لديهم.

٣. ادخال بعض التمارين ذات الطابع الخاص بالمنافسة وشبه المنافسة عند تعليم وتنفيذ مفردات فعاليات العاب الساحة والميدان لطلبة الدراسة الجامعية الاولية في كليات التربية الرياضية بمراحلها المختلفة... وبخاصة طلبة التخصص، وذلك لثبوت فاعليتها في تنمية وتطوير مستويات الانجاز.

٤. من الموجب ان تكون هناك معايير ومستويات معيارية معنية بالفعاليات الرياضية التي تدرس في مادة الساحة والميدان (وبخاصة الاركاض السريعة)، يلتزم الطالب بتحقيقها لاستيفاء متطلبات النجاح فيها، بالاضافة الى ضمان ممارسة الطلبة للتمرينات المطورة لها.

www.iraqacad.org

المراجع والمصادر المستخدمة

١. سليمان علي حسن (واخرون). مسابقات الميدان والمضمار، ط١ : (القاهرة، مطابع الثقافة، ١٩٧٩).

٢. عبد علي نصيف. التدريب في المصارعة، ط٢: (الموصل، مطابع دار الكتب، ١٩٨٧).

٣. عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين. مبادىء علم التدريب الرياضي، ط٢: (بغداد مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨).

٤. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي، ط١٢: (القاهرة، مطابع دار المعارف، ١٩٩٢).

٥. محمد عثمان. التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط١: (الكويت، مطبعة الفيصل، ١٩٨٧).

٦. محمد عثمان. موسوعة العاب القوى، ط١: (الكويت، دار القلم، ١٩٩٠).

٧. هارة. اصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، ط٢: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠).

www.iraqacad.org