



جامعة
بنغازي الحديثة



**مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم
والدراسات الإنسانية
مجلة علمية إلكترونية محكمة**

**العدد الرابع عشر
لسنة 2021**

حقوق الطبع محفوظة

شروط كتابة البحث العلمي في مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم والدراسات الإنسانية

- 1- الملخص باللغة العربية وباللغة الانجليزية (150 كلمة).
- 2- المقدمة، وتشمل التالي:
 - ❖ نبذة عن موضوع الدراسة (مدخل).
 - ❖ مشكلة الدراسة.
 - ❖ أهمية الدراسة.
 - ❖ أهداف الدراسة.
 - ❖ المنهج العلمي المتبع في الدراسة.
- 3- الخاتمة. (أهم نتائج البحث - التوصيات).
- 4- قائمة المصادر والمراجع.
- 5- عدد صفحات البحث لا تزيد عن (25) صفحة متضمنة الملاحق وقائمة المصادر والمراجع.

القواعد العامة لقبول النشر

1. تقبل المجلة نشر البحوث باللغتين العربية والانجليزية؛ والتي تتوفر فيها الشروط الآتية:
 - أن يكون البحث أصيلاً، وتتوافر فيه شروط البحث العلمي المعتمد على الأصول العلمية والمنهجية المتعارف عليها من حيث الإحاطة والاستقصاء والإضافة المعرفية (النتائج) والمنهجية والتوثيق وسلامة اللغة ودقة التعبير.
 - ألا يكون البحث قد سبق نشره أو قُدم للنشر في أي جهة أخرى أو مستل من رسالة أو اطروحة علمية.
 - أن يكون البحث مراعيًا لقواعد الضبط ودقة الرسوم والأشكال - إن وجدت - ومطبوعاً على ملف وورد، حجم الخط (14) وبخط (Arial 'Body') للغة العربية. وحجم الخط (12) بخط (Times New Roman) للغة الإنجليزية.
 - أن تكون الجداول والأشكال مدرجة في أماكنها الصحيحة، وأن تشمل العناوين والبيانات الإيضاحية.
 - أن يكون البحث ملتزماً بدقة التوثيق حسب دليل جمعية علم النفس الأمريكية (APA) وتثبيت هوامش البحث في نفس الصفحة والمصادر والمراجع في نهاية البحث على النحو الآتي:
 - أن تُثبت المراجع بذكر اسم المؤلف، ثم يوضع تاريخ نشره بين حاصرتين، يلي ذلك عنوان المصدر، متبوعاً باسم المحقق أو المترجم، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الجزء، ورقم الصفحة.
 - عند استخدام الدوريات (المجلات، المؤتمرات العلمية، الندوات) بوصفها مراجع للبحث: يُذكر اسم صاحب المقالة كاملاً، ثم تاريخ النشر بين حاصرتين، ثم عنوان المقالة، ثم ذكر اسم المجلة، ثم رقم المجلد، ثم رقم العدد، ودار النشر، ومكان النشر، ورقم الصفحة.
2. يقدم الباحث ملخص باللغتين العربية والانجليزية في حدود (150 كلمة) بحيث يتضمن مشكلة الدراسة، والهدف الرئيسي للدراسة، ومنهجية الدراسة، ونتائج الدراسة. ووضع الكلمات الرئيسية في نهاية الملخص (خمس كلمات).

3. تحتفظ مجلة جامعة بنغازي الحديثة بحقها في أسلوب إخراج البحث النهائي عند النشر.

إجراءات النشر

ترسل جميع المواد عبر البريد الإلكتروني الخاص بالمجلة جامعة بنغازي الحديثة وهو كالتالي:

- ✓ يرسل البحث إلكترونياً (Word + Pdf) إلى عنوان المجلة info.jmbush@bmu.edu.ly أو نسخة على CD بحيث يظهر في البحث اسم الباحث ولقبة العلمي، ومكان عمله، ومجاله.
- ✓ يرفق مع البحث نموذج تقديم ورقة بحثية للنشر (موجود على موقع المجلة) وكذلك ارفاق موجز للسيرة الذاتية للباحث إلكترونياً.
- ✓ لا يقبل استلام الورقة العلمية الا بشروط وفورمات مجلة جامعة بنغازي الحديثة.
- ✓ في حالة قبول البحث مبدئياً يتم عرضة على مُحكمين من ذوي الاختصاص في مجال البحث، ويتم اختيارهم بسرية تامة، ولا يُعرض عليهم اسم الباحث أو بياناته، وذلك لإبداء آرائهم حول مدى أصالة البحث، وقيمتها العلمية، ومدى التزام الباحث بالمنهجية المتعارف عليها، ويطلب من المحكم تحديد مدى صلاحية البحث للنشر في المجلة من عدمها.
- ✓ يُخطر الباحث بقرار صلاحية بحثه للنشر من عدمها خلال شهرين من تاريخ الاستلام للبحث، وبموعد النشر، ورقم العدد الذي سينشر فيه البحث.
- ✓ في حالة ورود ملاحظات من المحكمين، تُرسل تلك الملاحظات إلى الباحث لإجراء التعديلات اللازمة بموجبها، على أن تعاد للمجلة خلال مدة أقصاها عشرة أيام.
- ✓ الأبحاث التي لم تتم الموافقة على نشرها لا تعاد إلى الباحثين.
- ✓ الأفكار الواردة فيما ينشر من دراسات وبحوث وعروض تعبر عن آراء أصحابها.
- ✓ لا يجوز نشر إي من المواد المنشورة في المجلة مرة أخرى.
- ✓ يدفع الراغب في نشر بحثه مبلغ قدره (400 دل) دينار ليبي إذا كان الباحث من داخل ليبيا، و (200 \$) دولار أمريكي إذا كان الباحث من خارج ليبيا. علماً بأن حسابنا القابل للتحويل هو: (بنغازي - ليبيا - مصرف التجارة والتنمية، الفرع الرئيسي - بنغازي، رقم 001-225540-0011. الاسم (صلاح الأمين عبدالله محمد).
- ✓ جميع المواد المنشورة في المجلة تخضع لقانون حقوق الملكية الفكرية للمجلة.

info.jmbush@bmu.edu.ly

00218913262838

د. صلاح الأمين عبدالله
رئيس تحرير مجلة جامعة بنغازي الحديثة
Dr.salahshalufi@bmu.edu.ly

تأثير تدريبات السرعة بالمقاومة المتغيرة على بعض الصفات البدنية وعلى الإنجاز الرقمي لسباق 200م عدو - دراسة ميدانية على طلبة الفصل الأول (قسم علوم التربية البدنية والرياضة المرح)

* د. جمعة يوسف إبراهيم الواعر، ** د. جلال محمد سالم شامخ، *** أ. حافظ
فرج لامين إدريس، *** أ. ناصر سعد مجيد الغزالي

(أعضاء هيئة التدريس بقسم علوم التربية البدنية والرياضة - كلية الآداب والعلوم المرح - جامعة
بنغازي - ليبيا)

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف على مدى تأثير بعض تأثير تدريبات السرعة بالمقاومة المتغيرة على بعض الصفات البدنية وعلى المستوى الرقمي لسباق 200م عدو حيث تكونت العينة من (24) طالبا من الفصل الأول بقسم علوم التربية البدنية والرياضة تم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث كانت فعالية عدو 200م من ضمن مفردات المنهج المقرر لديهم ولغاية تحقيق أهداف الدراسة تم تصميم برنامج تدريبي يركز على بعض تدريبات السرعة بالمقاومة المتغيرة وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك تأثير تدريبات السرعة بالمقاومة المتغيرة على تحسين الصفات وتحسين مستوى الإنجاز الرقمي في فعالية عدو 200م.

Abstract:

This study aimed to identify the extent of the effect of some speed training with variable resistance on some physical variables and on the digital level of the 200m sprint race, where the sample consisted of (24) students from the first semester of the Department of Physical Education and Sports Sciences who were chosen by the deliberate method, where the effectiveness of the 200m sprint was from Within the vocabulary of the curriculum scheduled for them and in order to achieve the objectives of the study, a training program was designed based on some speed training with variable resistance, and the results of the study showed that there is an effect of speed training with variable resistance on improving the level of achievement in the effectiveness of the 200m sprint.

- المقدمة ومشكلة البحث:

ان ما نراه في عصرنا هذا من تحطيم للأرقام القياسية يرتبط ارتباطا كبيرا بالتطور الهائل الذي يمر به علم التدريب الرياضي وكفاءة المدرب واهتمامه بكل ما هو جديد في عالم التدريب، ولقد أصبح الحصول على المراتب المتقدمة في جميع الألعاب الفردية والجماعية بأدوات أو بدونها غاية لكل رياضي ومدرب وهذا لا يتحقق بدون الوسيلة المناسبة للوصول الغاية أو الهدف فيجب على كل مدرب الإلمام بعلم التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة بها لتحقيق النجاح ومجارات الدول المتقدمة في المجال الرياضي.

تعتبر رياضة اللعاب القوى رياضة منظمة تفتح المجال أمام جميع الرياضيين سوى كانت اللعاب فردية أو جماعية للتنافس الشريف وإظهار كفاءاتهم وإمكاناتهم واستعداداتهم البدنية، كذلك تحتاج إلى أساليب متعددة للتدريب وذلك للوصول الرياضي إلى أعلى مستوى.

ان الهدف من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد اللي مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القدرات البدنية للفرد كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والنواحي الفنية كالمهارات والقدرات الخطية المختلفة (36:8)

ان سباقات العدو تتطلب سرعة، قوة، قدرة، حيث ان قوة عضلات الرجلين ضرورية ليس فقط للقدرة على الانطلاق من مكعبات البدء، وإنما أيضا طول الخطوة، فيجب الاهتمام بالتدريبات التي تساعد على تنمية قوة عضلات الرجلين لان العدو السريع هو أساسا حركة دفع وسحب مقاومة (160:7)

ان استخدام طريقة التأثيرات المتغيرة تعد احدى طرق تنمية السرعة، وهي تعني تدريب الرياضي على الإحساس باختلاف سرعة الأداء التنافسي في الظروف العادية ثم يلي ذلك الأداء في ظروف أكثر صعوبة وذلك بالعدو ضد مقاومة لفترة ثم بدون مقاومة أو مساعدة، وهذا التغيير في التأثيرات الحركية المختلفة يساعد على قدرة الجهاز العصبي المركزي على التوافق داخل العضلة وبين العضلات ويؤدي إلى تحسين مستوى السرعة بنسبة 5-10% كما ان لها تأثير كبير على فاعلية التدريب (22:1)

ومن خلال الندرة الواضحة للأبحاث العلمية التي تختص بالتدريب في العملية التعليمية، وأن الهدف الأساسي للعملية التعليمية التدريبية هو الوصول بالطالب أو الرياضي إلى افضل وأعلى المستويات، و كذلك لا بد أن تتعدد الأساليب وطرائق التدريس والتدريب بغية تحقيق ذلك الهدف، عمل الباحثون على دراسة تأثير تدريبات السرعة بالمقاومة المتغيرة على تحسين الصفات البنية وتحسين مستوى الإنجاز الرقمي في عدو المسافات القصيرة خاصة عدو 200م، وحيث أن هذه الفعالية من الفعاليات الممتعة والتي تتطلب إعداداً جيداً لتطوير القوة والسرعة، لا بد على العاملين في هذا المجال والمهتمين من الباحثين العمل على إيجاد وسائل وطرق مختلفة لتطوير كل ما هو يصب في وصول الرياضي إلى مستوى فني عالي في الإنجاز والأداء (وهذا مما دعا الباحثون لدراسة الحالة ودفعهم للتقصي عن استخدام تدريبات السرعة بالمقاومة المتغيرة لتطوير الهدف المطلوب لكل من العضلات العاملة للذراعين والجذع والرجلين وعلى ضوء المسار الحركي لأداء الفاعلية بنجاح).

- هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- تأثير تدريبات السرعة بالمقاومة المتغيرة على تحسين بعض الصفات البدنية.
- تأثير تدريبات السرعة بالمقاومة المتغيرة على تحسين المستوى الرقمي لسباق 200م.

- فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات قيد الدراسة في تحسين الصفات البدنية لصالح الاختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات قيد الدراسة في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لصالح الاختبارات البعدية

- مصطلحات البحث:

- **السرعة:** "هي مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية في أقل فترة زمنية ممكنة" (4: 60)
- **السرعة بالمقاومة المتغيرة:** "هي عبارة عن مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها المدرب في تدريب السرعة وتكون قادرة على ان تعبر بصورة متكاملة عن أداء العدو وترتبط باللاعب أثناء الأداء وانتقال من مكان إلى اخر خلال وحدة زمنية" (2:6)
- **الصفات البدنية:** "هي تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور البدني الشامل" (5: 179)
- **الإنجاز الرقمي:** "هي تلك النتيجة الرياضية المتحصل عليها خلال منافسة رياضية، أو هو ذلك التحصيل الحادث في مجال رياضي معين" (15: 929)

- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

- الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفيتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير على القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشتمل على كل من (السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية، نفسية. (9: 283)

- مفهوم الصفات البدنية:

يعتبر مفهوم الصفات البدنية أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي كقدرات بدنية حركية فسيولوجية أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية .

ويرى فليشمان Fleischman ان كل من عنصري الرشاقة والتوافق كعنصرين غير مستقلين حيث ارتباطهما بمكونات أخرى كارتباط الرشاقة بالسرعة في تغيير الاتجاه، بينما ينظر عاطف الأبحر 1984 إلى التوافق كعنصر مرابط بكل من السرعة والتوازن والرشاقة، كما ينظر هارا Harrah 1979 إلى عنصري المرونة والرشاقة كعلاقة خاصة وكقابليات حركية ذات ارتباط كبير بينهما (4: 110)

- ماهية السرعة:

تعد السرعة واحدة من بين أهم الصفات الرئيسية للياقة البدنية، وهي ذات أهمية بالغة في ممارسة معظم أنواع الأنشطة الرياضية التي تستخدم القيمة القصوى أو شبه القصوى من السرعة، ومن هذه الأنشطة مسابقات اللاعب القوى التي تلعب السرعة فيها دورا حاسما في إنجاز عدو المسافات القصيرة (14: 187)

- أساليب تطوير السرعة:

أن صفة السرعة هي الصفة المؤثرة والمتحكمة في المستوى في سباقات المسافات القصيرة، لذلك يجب ان تشتمل برامج عدائي السرعة على مختلف التدريبات التي تستهدف تطوير هذه الصفة، ومن أهم الأساليب التدريبية المستخدمة لتنمية السرعة هي:

1- تدريبات السرعة بالمساعدة:

وتسمى تدريبات السرعة العالية، إذ تساعد هذه التدريبات على العدو بسرعات أكبر من السرعات في السباقات الاعتيادية (16:340)

ويعد هذا الأسلوب مساعدا للاعب على أنتاج سرعة أعلى من مستواه الطبيعي ويمكن من خلال هذا الأسلوب استخدام أشكال متنوعة من التدريب لزيادة السرعة وهي (العدو نزولا من المنحدر، سحب اللاعب بالحبل المطاطي، الاستفادة من سرعة الريح، استخدام الشريط الدوار) (10:57)

2- تدريبات السرعة بالمقاومة المتغيرة:

ان السمة الأساسية لتطور صفة السرعة هنا ترتبط ارتباطا قويا بمستوى تطور القوة العضلية، بمعنى ان قدرة اللاعب على اكتساب التعجيل تكون مرتبطة بتطور القوة العضلية، وان مجموع هذه التدريبات تؤدي إلى تنمية الجهاز العضلي بزيادة العبء الواقع على هذا الجهاز وهذا بدوره يؤدي إلى تطيف الجهازين العصبي والعضلي والذين يؤثران بصورة إيجابية على أداء التقلصات العضلية المناسبة لأداء هذه التدريبات ويجب ان تكون هذه التدريبات لمسافات قصيرة وبجهد مناسب لمستوى اللاعبين، وهناك أشكال عديدة لتدريبات السرعة بالمقاومة وهي (العدو لصعود، العدو مع سحب مقاومة، العدو على الأراضي الرخوة، العدو عكس اتجاه الريح، العدو في المياه الضحلة، مظلة السرعة، العدو فوق المدرجات) (12:87)

- الدراسات السابقة:

- دراسة أيمن محمد إبراهيم 2012 (2)

- عنوان الدراسة: برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الفائقة لتحسين المستوى الرقمي لناشئات مسابقات المسافات القصيرة.
- هدف الدراسة: تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الفائقة لتحسين المستوى الرقمي لناشئات مسابقات المسافات القصيرة.
- منهج الدراسة: المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.
- عينة الدراسة: 18 لاعبة من المدرسة الثانوية بنات الزقازيق.
- أهم نتائج الدراسة: دلت نتائج الدراسة على فعالية البرنامج التدريبي من خلال الفروق التي ظهرت بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- دراسة محمد جابر عبد الحميد، عاطف رشاد خليل 2008 (7)

- عنوان الدراسة: تأثير استخدام تدريبات السرعة الفائقة في مرحلتي تزايد السرعة والسرعة القصوى والمستوى الرقمي لمتسابقين 100م عدو.
- هدف الدراسة: التعرف على تأثير استخدام تدريبات السرعة الفائقة في مرحلتي تزايد السرعة والسرعة القصوى والمستوى الرقمي لمتسابقين 100م عدو.
- المنهج: التجريبي.
- عينة الدراسة: عدد 18 لاعب من لاعبي الدرجة الأولى بالقوات المسلحة.
- أهم نتائج الدراسة: البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين 30 متر عدو (مرحلة تزايد السرعة) وتحسين زمن 50 متر عدو وزمن 80 متر عدو في (مرحلة السرعة القصوى).

- دراسة جون براير 2001 (14)

- عنوان الدراسة: تدريب المقاومة لمسافات القصيرة والسرعة القصوى للعدو.
- هدف الدراسة: تأثير تدريب المقاومة على 100 متر عدو.
- عينة الدراسة: 22 متسابق لسباق 100 متر عدو.
- المنهج: التجريبي.

أهم نتائج الدراسة: تدريب المقاومة يحسن من مسافة العدو في بدايته فقط.

- دراسة ديكييلوس 1999 (11)

- عنوان الدراسة: تأثير مقاومات عالية الشدة والسرعة الفائقة على أداء العدو.
- هدف الدراسة: تحليل تأثير مقاومات عالية الشدة والسرعة الفائقة على أداء لسباق.
- المنهج: التجريبي.
- عينة الدراسة: عدد 6 عدائين لسباق 100 متر عدو.
- أهم النتائج: حدوث تحسن في مرحلة السرعة القصوى وزيادة في معدل السرعة وانخفاض في مرحلة تحمل السرعة.

- إجراءات البحث:

- **منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي الذي يتوافق مع طبيعة البحث وبأسلوب المجموعة الواحدة بقياس قبلي وقياس بعدي.

- **مجتمع البحث:** تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية لطلبة الفصل الأول بقسم علوم التربية البدنية والرياضة المرج، حيث بلغ عددهم (54) طالب وتم اختيار طلبة هذا الفصل تحديداً لأن فعالية عدو مسافة 200 متر من ضمن الفعاليات المقررة لهم.

- **عينة البحث:** تم اختيار عدد (24) طالب بالطريقة العمدية من الفصل الأول من اصل عدد (54) طالب، وقد قام الباحثين عند اختيار العينة بمراعاة أن تكون عينة البحث من الطلبة الذين لا يخضعون لأي برنامج تدريبي آخر وكذلك أن تكون العينة من الطلبة المتميزين بالحضور وعدم الغياب، ولغرض ضبط تجانس العينة وتكافؤها في متغيرات (الطول - الوزن - العمر) قام الباحثين باختبار فرق المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار (ت) وقد أتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يدل على تجانس وتكافؤ أفراد العينة وكما موضح بالجدول (1)

الرقم	المتغيرات	وحدة القياس	العينة ن = 24		قيمة ت
			ع	م	
1.	العمر	سنة	0.87	19.40	0.302
2.	الطول	سم	2.95	170.1	0.031
3.	الوزن	كغم	1.96	79.30	0.000

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ قيمة ت الجدولية (2.04) بدرجات حريه (28).

يتضح من الجدول (1) أن قيمة اختبار (ت) المحسوبة للفروق بين المتوسطات على جميع المتغيرات كانت أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.04). أي أنه لا توجد فروق بين أفراد العينة على متغيرات الدراسة في القياس القبلي، وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد العينة.

- وسائل جمع البيانات والأدوات المستخدمة في القياس:

وسائل جمع البيانات:

- 1- المصادر العلمية العربية والأجنبية.
- 2- شبكة المعلومات.
- 3- الملاحظة.
- 4- استمارة استطلاع رأي الخبراء بشأن صلاحية التمارين المستخدمة في البحث وكانت نسبة الموافقة عليه (87%).

- الأدوات المستخدمة في القياس:

- 1- جهاز لقياس الطول.
- 2- جهاز لقياس الوزن.
- 3- ساعة لضبط الزمن .
- 4- مضمار قانوني.
- 5- أقماع وصناديق وحواجز وحبال.
- 6- صافرة.

- خطوات إجراء البرنامج التدريبي:

- التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية (تدريب عملي وتطبيقي للباحث أو الدارس للوصول بنفسه والتعرف على السلبيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار وكيفية التعامل معها بأسلوب علمي). ولأجله أجري الباحثون العديد من الإجراءات للتأكد من مدى مناسبة الاختبارات قيد البحث والتي أسفرت عنها ما أشارت إليه المراجع والبحوث والدراسات العلمية التي تناولت نفس موضوع البحث، وقد أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء 2019/3/13 الساعة العاشرة صباحاً على مجموعة من الطلبة بالفصل الأول بلغ عددهم (6) من خارج عينة البحث وأجريت التجربة الاستطلاعية في ملعب المدينة الرياضية المرج وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- تدريب المساعدين وتوضيح طبيعة العمل المنوط بهم اثنًا تنفيذ محتوى الوحدات التدريبية.
- التعرف على نواحي الضعف والعمل على تفادي الأخطاء المحتمل الوقوع فيها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحثين عند التنفيذ.
- سهولة توفير الإمكانيات والأدوات والتأكد من سلامتها وصلاحيتها.
- التأكد من مدى ملائمة بعض التدريبات قيد البحث لعينة البحث.
- مراعاة تشكيل الحمل المناسب من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة البيئية لتجنب ظاهرة الحمل الزائد مع مراعاة تدرج البرنامج في الصعوبة حتى يتكيف الجسم على زيادة الحمل كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية.
- إجراء المعاملات العلمية الأتية:

- معامل الصدق:

للحصول على معامل الصدق قام الباحثون بتطبيق صدق التمايز بأجراء القياسات على الصفات البدنية لعينة البحث الاستطلاعية، حيث تم عمل مجموعتين الأولى مجموعة مميزة وعددهم 8 والمجموعة الأخرى غير مميزة وعددهم 8 كلهم من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وذلك لإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت الجدولية).

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة والغير مميزة

المتغير	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
قدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	2.41	0.135	2.2	0.127	*3.82
سرعة قصوى	عدو 30 م بدء طائر	ث	3.03	0.092	3.357	0.22	*2.94
سرعة	50م عدو	ث	6.07	0.15	7.20	0.17	*2.63
الرشاقة	جري ارتدادي 4 x 10	ث	9.55	0.28	9.95	0.31	*2.39
قوة	عضلات الدينامومتر الرجلين	كجم	201	20.73	167	4.76	*3.55
مرونة	ثني الجذع أماما أسفل	سم	17	2.54	12.8	1.3	*3.28

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.36$

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة، مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث في التمييز بين المجموعتين.

- معامل الثبات:

قام الباحثون بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار بفارق زمني مدته خمسة أيام، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها ثمانية طلاب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث لحساب معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (3) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
قدرة	الوثب العريض من الثبات	سم	2.41	0.135	2.46	0.141	*0.975
سرعة قصوى	عدو 30 م بدء طائر	ث	3.03	0.092	3.28	0.102	*0.967
سرعة	50م عدو	ث	6.04	0.19	6.034	0.18	*0.999
الرشاقة	جري ارتدادي 4 x 10	ث	9.55	0.28	9.53	0.293	*0.996
قوة	عضلات الدينامومتر الرجلين	كجم	201	20.73	203	22.24	*0.981
مرونة	ثني الجذع أماما أسفل	سم	17	2.54	17.2	2.58	*0.985

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.878$

يتضح من الجدول (3) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين قياسات التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث تراوحت قيمة معاملات الارتباط المحسوبة بين (0.967، 0.999) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

- الدراسة الأساسية:

بعد الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية و التأكد من إمكانية إجراء التجربة الأساسية قام الباحثون بأجراء البرنامج التدريبي المقترح في التجربة الأساسية بالشكل الآتي:

- الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لقياس زمن عدو 200 متر على عينة البحث الساعة العاشرة يوم السبت 2019/3/23.

- البرنامج التدريبي:

أعد الباحثون برنامجاً تدريبياً خاصاً بفعالية عدو 200 متر حيث اعتمدوا في ذلك على تجربتهم واستعانتهم ببعض الأساتذة والخبراء بمجال علم التدريب الرياضي وكذلك بالمصادر العلمية لكي يكون شاملاً لغرض تطوير الصفات البدنية وتحسين مستوى الإنجاز من خلال استخدام تدريبات تنمية السرعة بالمقاومة المتغيرة لتحسين الإنجاز في عدو 200 متر، حيث تم البدء في تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث يوم الأحد الموافق 2019/3/25 إلى يوم الخميس الموافق 2019/5/2.

- الاختبار البعدي:

بعد أن أكتمل البرنامج التدريبي في الفترة الزمنية المخصصة له قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية لقياس مستوى الصفات البدنية و زمن عدو مسافة 200 متر وكذلك ملاحظة تكتيك الأداء الساعة العاشرة من يوم الأحد الموافق 2019/5/5 بنفس الأسلوب والظروف التي أجريت فيها القياسات القبلية.

- الوسائل الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج المعالجات الإحصائية الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- اختبار T. Test للعينات المترابطة.
- 4- النسبة المئوية.
- 5- المتوسط الحسابي.

- عرض النتائج ومناقشتها:

- النتائج المتعلقة بفرض البحث الأول:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة في تحسين عدو مسافة 200 م لصالح الاختبارات البعدية.

جدول رقم (4) يمثل الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (T) الجدولية والمحسوبة ودلالاتها

دلالة الفروض	قيمة (T)		ع	س	أنجاز عدو 200م حرة
	الجدولية	المحسوبة			
معنوي	2,048	3,136	1,33	58,17	قبلي
			1,75	54,33	بعدي

* تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11)

من خلال ما تم عرضه من مجريات البحث وتحليله في الجدول رقم (4) لاختبار عدو مسافة (200م) لعينة البحث ظهرت النتائج بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي، ولقد ظهرت هناك فروقات معنوية التي حصلنا عليها من جراء العمليات الإحصائية والتي جرت للاختبارين القبلي والبعدي ومن جراء هذه الاختبارات وجدت بأن هناك تطورا في مستوى (الإنجاز الرقمي) من خلال فقرات البرنامج التدريبي المطبق لعينة البحث التي وضعها الباحثون مما أدى إلى التحسن في أنجاز عدو مسافة 200م لعينة البحث وهذا التحسن جراء تأثير البرنامج التدريبي الذي مارسه عينة البحث، لذا يرى الباحثون أن تحسين (مستوى الإنجاز الرقمي) بالنسبة للفعالية هو يعني تطور في الإنجاز وهذا مما يؤدي إلى تحسين أو رفع المستوى الرياضي ومن هنا نرى أن لهذا البرنامج التدريبي أهمية كبيرة في تحقيق أفضل أنجاز ممكن ورفع المستوى الرياضي. ويوضح الباحثون أن هذا التطور هو اندماج أو تقبل عينة الدراسة إلى مفردات أو مجريات البرنامج التدريبي الذي وضع للمجموعة التجريبية وبتملها أعباء التعب من خلال الجرعات التدريبية المعطاة لهم حتى نصل إلى مردود إيجابي فيما يخص النتائج النهائية في الاختبار النهائي. وكذلك يرجع الفضل إلى الأسلوب التدريبي المستخدم (التدريب بالمقاومة المتغيرة) لفعالية (200م) حرة، حيث إن هذه الفعالية تتطلب قدرا كبيرا من السرعة والتحمل والقوة كمتغيرات بدنية يجب التعامل معها تعاملًا دقيقًا لاسيما إن هذا السباق يتم فيه العدو بسرعة أقرب ما يكون إلى السرعة القصوى ويجب أن يتمتع العداء بمستوى عالٍ من السرعة التي تعتبر الحجر الأساس للبرنامج التدريبي.

هذا ما يشير إليه اغلب العاملين في مجال التدريب، أن خلال تطوير السرعة في سباق 200 متر عدو يجب التركيز على مراحل مهمه في السباق وهي مرحلة تزايد السرعة ومرحلة السرعة القصوى والاحتفاظ بها وهذا ما ركز عليه الباحثون وتم تطبيقه لثلاثة أيام في الأسبوع ولمدة ستة أسابيع ركز فيها الباحثون على القسم الرئيسي فقط عند التدريب حيث إن العمر التدريبي لعينة البحث يتراوح من عام إلى عام ونصف ورغم إن الشدة تحت القصوى التي استخدمها الباحثون خوفا من حدوث الجهد العالي أو حدوث إصابات كذلك عدم النفور من هذه الفعالية ذات الجهد الكبير. إذ يعد التدريب المستخدم أحد أنواع طرق التدريب الأخرى حيث يعد هذا النوع من التدريب أكثر ملائمة لتنمية مكون السرعة من خلال مقارنته ببقية الطرق التدريبية الأخرى. وهذا يرجع أيضا إلى مدى ونوع الطريقة التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي الذي تم استخدامه على عينة الدراسة مما أدى إلى تحقيق أنجاز ملموس وملحوظ من خلال الاختبارين القبلي والبعدي التي جرت وعرضت نتائجها في جدول رقم (2). في هذين الاختبارين لإنجاز عدو مسافة 200م حرة مما أظهرت وجود فروق معنوية بشكل واضح وملحوظ ولصالح القياس البعدي وهذا من خلال التطور الحاصل والواضح الذي حصل لأفراد العينة أثناء أداء العملية التدريبية التي من خلالها تبين أن هناك فروقا في الأوساط الحسابية لأفراد عينة البحث

بين الاختبارين القبلي والبعدي من خلال عرضها في جدول رقم (2) إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (58,17) وبانحراف معياري (1,33). أما قيمة (ت) المحسوبة هي (3,13) وقيمة (ت) الجدولية (2,048). وبمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (11) أما الاختبار البعدي حيث كان الوسط الحسابي له (54,33) وبانحراف معياري (1,75) أما قيمة (ت) المحسوبة هي (3,136) دقيقة وبقية (ت) الجدولية هي (2,048) وبمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (11). مما يدل على أن هناك فروقا معنوية في النتائج ويؤكد أن هناك تطورا في مستوى الإنجاز النهائي وهذا يدل على أن مجريات البرنامج التدريبي قد اخذ طابعا إيجابيا مع العينة في الاختبار البعدي بشكل واضح بالنسبة للاختبار القبلي. ولقد ثبت أن هناك تطورا حصل لأفراد العينة من خلال تطوير تزايد السرعة والإنجاز الرقمي.

جدول (5) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للصفات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الوثب العريض من الثبات	سم	2.523	0.254	2.563	0.225	3.43*
2	30 متر عدو	ث	3.23	0.149	3.108	0.118	6.19*
3	50 متر عدو	ث	6.67	0.38	5.99	0.10	4.89*
4	القوة العضلية للرجلين	كجم	220.3	30.066	228.75	30.44	3.69*
5	المرونة	سم	16.5	2.267	18.37	1.302	4.25*
6	الجري الارتدادي 4 x 10	ث	9.40	0.354	9.35	0.323	2.5*
7	المستوى الرقمي	ث	24.67	0.59	23.65	0.54	5.20*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.5 = 2.36

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الصفات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة ت ما بين (2.5: 6.71) إذ إن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 ويتضح كذلك من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية في جميع الصفات البدنية الخاصة بالسباق حيث حقق الوثب العريض (2.56 سم) وقيمة "ت المحسوبة" (3.43) وكان الفرق بين القياسين القبلي والبعدي بقيمة (0.04) وحقق عدو 30 متر ببدء طائر (3.10 ث) وقيمة "ت المحسوبة" (6.19) وكان الفرق بين القياسين القبلي والبعدي بقيمة (0.12) وحقق عدو 50 م في القياس البعدي (5.99) وكان الفرق بين القياس القبلي والبعدي (0.68) وحقق القوة العضلية للرجلين (228.75 كجم) وقيمة "ت المحسوبة" (3.69) وكان الفرق بين القياسين القبلي والبعدي بقيمة (8.37) وحقق ثني الجذع أماما أسفل (18.37 سم) وقيمة "ت المحسوبة" (4.25) وكان الفرق بين القياسين القبلي والبعدي بقيمة (1.87) وحقق الجري الارتدادي 4 x 10 (9.35 ث) وقيمة "ت المحسوبة" (2.5) وكان الفرق بين القياسين القبلي والبعدي بقيمة (0.04) وبلغ الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمستوى الرقمي (1.02) حيث بلغ القياس القبلي (24.67) والبعدي (23.65) ويتضح من العرض السابق إن قيم "ت المحسوبة" (2.5: 6.71) وهذه القيم أكبر من قيمة "ت الجدولية" والتي بلغت (2.36) عند مستوى معنوية 0.05.

ويعزو الباحثون هذه النتائج في نسبة التحسن في المتغيرات البدنية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين المتغيرات الخاصة بالسرعة والسرعة القصوى وما أشتمل عليه من

تدريبات مختلفة كان لها الأثر الإيجابي على مجموعة البحث، وهذا يجعل المدربين يبحثون عن التدريبات الحديثة المقننة التي تفي بالارتقاء بالرياضة.

- النتائج المتعلقة بفرض البحث الثاني:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة في تحسين الصفات البدنية لصالح الاختبارات البعيدة.

جدول (6) نسبة التحسن المئوية في الصفات البدنية للعينة التجريبية قيد البحث

م	الصفات البدنية	الاختبار	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %
			متوسط قبلي	متوسط بعدي	
1	القدرة	الوثب العريض من الثبات	2.523	2.56	*1.58
2	سرعة قصوى	30 م عدو	3.23	3.10	*3.75
3	سرعة	50 م عدو	6.67	5.99	*10.19
4	قوة	القوة العضلية للرجلين	220.37	228.75	*3.80
5	مرونة	ثني الجذع أماماً أسفل	16.5	18.37	*11.36
6	رشاقة	الجري الارتدادي 4 x 10	9.40	9.35	*0.47
	المستوى	الرقمي	24.67	23.65	*4.13

يتضح من الجدول رقم (6) وجود نسبة تحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي لدى المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث وبلغت أعلى نسب تحسن 11.36 % في ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف، وأقل نسبة تحسن 0.47% في الجري الارتدادي 4 x 10 وذلك لصالح القياس البعدي وكان نسبة التحسن في المستوى الرقمي ل 200م عدو 4.13% لصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحثين وجود هذه الفروق المعنوية لعينة البحث في القياسات البعيدة عنها في القياسات القبلية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين المتغيرات الخاصة بالسرعة والسرعة القصوى وما أشتمل عليه من تدريبات سرعة باستخدام المقاومة وباستخدام تدريبات التسارع والمطاردة وتدريبات تكنيك العدو في التدريب لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق 200م عدو، كما يؤكد الباحثين أن معدل التغير ونسب التحسن لعينة قيد البحث في القياسات البعيدة عنها في القياسات القبلية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مرحلة تزايد السرعة والمستوى الرقمي للعينة قيد البحث وما أشتمل عليه من تدريبات مختلفة، وكان له تأثير إيجابي على مجموعة البحث الأساسية.

- مقارنة النتائج بالدراسات السابقة:

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من: أيمن محمد إبراهيم 2012م ومحمد جابر 2008م حيث تشير إلى أن تطبيق برنامج تدريبي للسرعة بالمقاومة المتغيرة له تأثير على تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لسباق 200 متر. ومما سبق يتضح تحقق صحة الفروض لهذه الدراسة والتي تنص على:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة في تحسين عدو مسافة 200 م لصالح الاختبارات البعيدة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات قيد الدراسة في تحسين الصفات البدنية لصالح الاختبارات البعدية.

- الاستنتاجات:

- بعد تطبيق البرنامج المقترح المتضمن بعض نماذج تدريبات السرعة بالمقاومة المتغيرة على عينة البحث استنتج الباحثون النتائج الآتية:
- إن البرنامج المقترح أدى إلي تحسين الزمن للعينة في عدو مسافة 200 م.
 - أن البرنامج المقترح له تأثير على تطوير الصفات البدنية.

- التوصيات:

يوصي الباحثون بما يلي:

- ضرورة التنوع في أشكال التدريب مثل (تدريبات التسارع، والمطاردة، وتكنيك الأداء، وجري المقاومة، وربط تدريبات المقاومة بالمساعدة في التدريب للتعرف على مدى تقدم اللاعب أثناء التدريب والوقوف على نقاط الضعف وتميئتها وتطوير كل مرحلة من مراحل السباق.
- الاهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة حيث تساعد على تحسين كل من طول الخطوة وسرعة ترددها.
- استخدام نتائج البحث للاستفادة منها في التدريب وتحسين مستوى الطلبة في عدو مسافة 200 م.
- إدراج تدريبات السرعة بالمقاومة المتغيرة حتى يكون جزء من المحاضرات العملية للفعاليات التي تتطلب مسافات تتزايد فيها السرعة.

- المراجع العربية والأجنبية:

- 1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح (1998م) التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي ص 2 القاهرة.
- 2- أيمن محمد إبراهيم (2012م) برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الفائقة لتحسين المستوى الرقمي لناشئات مسابقات المسافات القصيرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 3- بسطويسي احمد (1999) موسوعة الجباز العصرية، مهارات، تعليم، تدريب، قياس وتقويم، ط¹، دار الفكر، القاهرة.
- 4- حسن السيد أبو عبده (2018) الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب كرة القدم، ط¹⁰ مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 5- سيد عبد الجواد (1984) العلاقات بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين كرة الطائرة، بحوث مؤتمرات الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان
- 6- محمد أحمد عبده وآخرون (2016م) فاعلية تطوير مرحلة تزايد السرعة على المستوى الرقمي لعدائي 200 متر عدو، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد 55، العدد 101 الجزء الثاني، جامعة الزقازيق.
- 7- محمد جابر عبد الحميد (2008م) تأثير استخدام تدريبات السرعة الفائقة في مرحلتي تزايد السرعة والسرعة القصوى والمستوى الرقمي لمتسابقين 100 متر، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- 8- محمد حسن علاوي (1994م) علم التدريب الرياضي ط¹³ دار المعارف، القاهرة.
- 9- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي (1992) نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 10- Costello, F. (1985): "Training for speed using resisted and assisted methods" NSCZ Journal, vol. 7, No. (1)
- 11- Delecluse: (1999) the affect of high resistance training and high Velocity on training of acceleration, internet m datbank
- 12- Hubiche, J. l, and Pradet m (1993) comprendrel, athletis - sapratique et son enseignement.
- 13- John Pryor, mhsce: (2001) resistance training fort short sprints and maximum - speed sprint national strength, conditioning association2, p. 7.
- 14- Johnson, c. (1982) Succes in athletics "John Murray, publisher, London
- 15- Ray, autre (1999) le Robert micro diction air du bonne usage et des difficultes orthographies' et grammarian 1^{er} ed , imprime p. 929
- 16- Weineck, JU (1997)" manuel D,ENTRA INEMENT" physiology de la performance sportive ed de son de, paris p. 340.