

## The impact of a repetitious training approach on improving speed endurance for the 100m running event in a sample of second-year students at the Open Educational College

Hassn Mohammad Bajir<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> Qar Education Directorate Thi, Iraq

\* Corresponding author, Email: [hsn309117@gmail.com](mailto:hsn309117@gmail.com)

Received: 22/09/2024

Accepted: 26/10/2024

### Abstract

The subject lacks practical use correctly, and also unlike some sources and studies in the extent of developing short-term speed tolerance, here the research problem emerged in trying to use the researcher for the iterative method, which contributes to improving the speed endurance of the effectiveness of running (100 m) through the size required by this effectiveness to achieve good results, The aim of the research is to identify the impact of the iterative method in the development of speed and in the assumptions statistical significance between the pre-and post-tests to withstand the speed and the researcher used the experimental approach to suit the nature of the research and the research community was students of the Open Educational College and the researcher chose them a sample of (10) students and either conclusion There was a clear improvement in the development of speed tolerance and moral differences. The researcher recommended emphasising the use of repetitive training and other training methods.

**Keywords:** Repetitious training; speed endurance; running.

تأثير أسلوب التدريب التكراري في تطوير تحمل السرعة لفعالية ركض 100م على عينة من طلاب المرحلة الثانية في

### الكلية التربوية المفتوحة

م.د.حسن محمد باقر\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مديرة تربية ذي قار ، العراق

\*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: [hsn309117@gmail.com](mailto:hsn309117@gmail.com)

### الخلاصة

للأسلوب التكراري طرق تدريبية محددة في تحسين السرعة حيث تفتقر البرامج التدريبية الخاصة لهذا الموضوع في الاستعمال بشكل عملي صحيح وايضاً خلاف بعض المصادر والدراسات في مدى تطوير تحمل السرعة قصيرة المدى وهنا برزت مشكلة البحث في محاولة استخدام الباحث للأسلوب التكراري الذي يساهم في تحسين تحمل السرعة الخاصة بفعالية ركض (100م) من خلال الحجم الذي تتطلبه هذه الفعالية لتحقيق نتائج جيدة. وكان هدف البحث هو التعرف على تأثير الأسلوب التكراري في تطوير السرعة وفي الفروض دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لتحمل السرعة واستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وكان مجتمع البحث طلاب الكلية التربوية المفتوحة واختار الباحث منهم عينة بلغت (10) طلاب واما الاستنتاجات فكان هناك تحسن واضح في تطوير تحمل السرعة والفروق المعنوية وقد أوصى الباحث بالتأكيد على استخدام أسلوب التدريب التكراري واستخدام وسائل تدريبية أخرى.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب المتكرر، القدرة على التحمل، الجري.

**1 - التعريف بالبحث :-****1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :-**

يعد التدريب وفق الاسلوب التكراري من الاساليب المهمة لطرائق التدريس وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها اثناء المنافسة يتم خلال هذا الاسلوب تطوير السرعة الانتقالية القسوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية يهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة اساسية وما ينبثق عنهما كقوة السرعة وتستخدم هذه الطريقة في بعض فعاليات العاب القوى كالمسافات القصيرة ومنها (100م) محمد رضا ابراهيم (2008) وتمثلت فعاليات الركض العديد من المسافات منها ما يطلق عليها المسافات الصغيرة ومنها ما يطلق عليها المتوسطة واخرى بالطويلة ولكل واحدة من هذه المسافات خصائص ومتطلبات من حيث مواصفات الأداء الفني ومدى احتياجاتها الى النسب المختلفة من مكونات التدريب والتأثير على أجهزة الجسم الداخلية للرياضي التي تحدث جراء التدريب فمن مميزات طريقة التدريب التكراري يعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوة القسوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات قصيرة ومتوسطة وتسهم ايضا في رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي وتؤثر على مختلف اجهزة جسم الرياضي وخاصة الجهاز العصبي وبصورة مباشرة وتطوير الصفات الارادية والشخصية للاعب عبد الكريم المرجاني (1987) وتعد فعالية ركض 100م من فعاليات الركض التي تتجز بالسرعة والقوة حيث يعبر عنها بفعاليات المسافات القصيرة والمبدأ الأساسي والجوهري في هذه المسافات هي المحافظة على صفة السرعة الى بداية ووسط ونهاية السباق التي تتم من خلال تحسين قابلية التحمل الظاهري في ركض 100م ويمثل إحدى مكونات التحمل الظاهر بهذه الفعالية وتطوير السرعة وعلاقتها الأساسية المباشرة في المحافظة على صفة السرعة من البداية الى نهاية السباق وبالتالي تحقيق أحسن النتائج وقد ظهرت العديد من الطرائق التدريسية التي تساعد على تطوير تحمل السرعة منها طريقة الفترية وطريقة الإعادة (التكراري) ووجد الباحث أهمية استخدام الاسلوب التدريبي لتحقيق الهدف المطلوب وهو تطوير السرعة .

(محمد عثمان , 1990)

1- محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي , ط 1 , بغداد , الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة , 2008 , ص 564.

2- عبد الكريم المرجاني : مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين , رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد, 1987, ص70.

3- حمد عثمان: موسوعة العاب القوى - تكنيك - تدريب- تعليم- تحكيم, الكويت , دار القلم, 1990, ص61

**1 - 2 مشكلة البحث :-**

إن التقدم العلمي يشمل الألعاب الرياضية المختلفة منها العاب القوى في تحسين النتائج والتقليل من بعض المتغيرات والعوائق التي تؤثر على تحقيق الانجاز العالي وبشكل تحمل السرعة والقوة بصورة عامة وخاصة جانبان رئيسيان في فعالية (100م) فضلاً عن عناصر بدنية مختلفة كالرشاقة والمرونة وبنسب مختلفة من خلال اطلاع الباحث على أغلب الدراسات والبحوث التي تناولت هذا الجانب ولم يلاحظ تطبيق عملي واضح للأسلوب التكراري بطريقة تدريبية محددة في تحسين تحمل السرعة حيث تفتقر البرامج التدريبية الخاصة لهذا الموضوع في الاستعمال بشكل عملي صحيح وايضاً خلاف بعض المصادر والدراسات في مدى تطوير تحمل السرعة قصيرة المدى وهنا برزت مشكلة البحث في محاولة استخدام اسلوب تكراري جديد يساهم في تحسين تحمل السرعة الخاصة بفعالية ركض (100م) من خلال الحجم الذي تتطلبه هذه الفعالية لتحقيق نتائج جيدة .

**1 - 3 هدف البحث :-**

يهدف البحث الى :- معرفة تأثير الاسلوب التكراري في تطوير تحمل السرعة وانجاز ركض 100 م لطلاب المرحلة الثانية للكلية التربوية المفتوحة .

**1 - 4 فرض البحث :-**

هناك فروض ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لتحمل السرعة وانجاز ركض (100م) لطلاب المرحلة الثانية للكلية التربوية المفتوحة .

**1 - 5 مجالات البحث :-**

**1- 5 - 1 المجال البشري :-** طلاب المرحلة الثانية في الكلية التربوية المفتوحة .

**1 - 5 - 2 المجال الزماني :-** الفصل الدراسي الثاني / 2024.

**1 - 5 - 3 المجال المكاني :-** القاعة الرياضية المغلقة التابعة للكلية التربوية

**1 - 6 مصطلحات البحث**

**يشير السيد عبد المقصود (1992) الى ان التدريب التكراري هو عبارة عن اداء حمل (جري , سباحة , تجديف , الخ) مختارة بدرجة السرعة القصوى او قبل القصوى , مع اداء فترة راحة كاملة بين التكرارات , ونظرا لان الاداء يتم بدرجة شدة عالية لا يمكن اداء الا عدد بسيط من المر.**

4- السيد عبد المقصود: تدريب وفسولوجيا التحمل , الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي , (1992) , ص436.

**3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .****3 - 1 منهج البحث .**

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

**3- 2 عينة البحث .**

تم اختيار عينة (جدول 1) البحث من طلاب الكلية التربوية المفتوحة المرحلة الثانية وعددهم (10) طالب لممارسة فعالية (100 م) حرة (حسين أحمد وسوزان علي 1999)

جدول رقم (1) يوضح معلومات عن عينة البحث .

ت	القياسات الأنثروبومترية واختبارات البحث	قيمة T المحتسبة	النتيجة
1	العمر	0,4	عشوائي
2	الطول	0,784	عشوائي
3	الوزن	0,681	عشوائي
4	اختبارات 30 م من البداية الطائفة	0,179	عشوائي
5	اختبارات 100 م من الجلوس	0,914	عشوائي

**3- 3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.**

- المقابلة الشخصية.

- الاختبار والقياس .

- ساعة توقيت عدد 4 .
- الملاحظة.
- صافرة عدد 1.
- ميزان طبي عدد 1 .
- شريط قياس عدد 3.

### 3-4 تحديد الاختبارات البدنية المتعلقة بالقوة الخاصة بفعالية 100م

يعد الاطلاع على الكثير من المصادر والمراجع التي تهتم بالاختبارات البدنية ويعد الاخذ بأراء المختصين في اختيار هذه الاختبارات تم اختيار عدد من الاختبارات لقياس الصفات البدنية والتي تم ترشيحها من قبلهم حيث تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء والمختصين من خلال استمارة اعدت لهذا الغرض كما هو مبين ملحق (استطلاع آرائهم حول ترشيح ما يرونه مناسب من الاختبارات التي يفترض أن تكون صالحة لقياس الصفات البدنية الخاصة بركض 100 م ) للدراسة ونسبة (75%) نسبة مفيدة اعتمدها الباحث .

5- حسين أحمد وسوزان علي , مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية (الاسكندرية منشأة المعارف , 1999) ص 47.

### 3-5 الاختبارات البدنية الخاصة المرشحة .

#### 3-5-1 اختبارات ركض 30 م من البداية الطائرة .

خط البداية القياس وخط نهاية القياس محددين بمسافة العدو . البالغة 30 م ويبدأ الطالب بالعدو من الوقوف وقبل الخط لمسافة 20 م ويكون العدو بدون قياس وذلك لزيادة السرعة (التعجيل) وعند خط البداية 30م يبدأ القياس من خط النهاية .

#### 3-5-2 اختبار ركض 100م من الجلوس .

طريقة أداء هذا الاختبار يقوم الطالب بالانطلاق من الجلوس من العلامة التي تحدد بداية لمسافة ركض 100 م وعند سماع الإشارة بالانطلاق يقوم الطالب بالانطلاق باقصى سرعة ممكنة الى خط النهاية والزمن المسجل يكون من لحظة الانطلاق الى الوصول الى خط النهاية

#### 3-6 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف والسيطرة على الأداء والاختبارات وطريقة تنفيذها وملائمتها لعينة البحث إذ تم التجربة على طلاب الكلية التربوية (10) طالب في يوم الاحد المصادف 1 - 2 - 2024

كما هو معلوم فإن التجربة الاستطلاعية تؤدي إلى :-

- تجاوز الاخطاء التي قد تحصل أثناء التنفيذ .
- مدى وضوح التعليمات للمتدربين .
- صلاحية الأدوات المستخدمة .
- توفر شروط السلامة والأمان .
- درجة صعوبة الاختبار لأفراد العينة .
- التعرف على قابلية الطلاب البدنية من أجل وضع تصميم للبرنامج التدريبي.

## 3 – 7 الأسس العلمية للاختبار . (قيس ناجي عبد الجبار 1987)

- معامل الارتباط بين خبيرين من الخبراء حيث قاموا باعطاء الدرجات للاختبارات موضوع البحث وكل على انفراد والجدول رقم (2) يوضح معاملات الإحصائية للاختبارات الميدانية السابقة الذكر .

6 – قيس ناجي عبد الجبار بسطويس أحمد ؛ اختبار مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي , مطبعة التعليم العالي , بغداد 1987 - ص 363 .

جدول (2) يبين معاملات الإحصائية للاختبارات الميدانية

ت	الاختبارات	المعاملات الإحصائية
1		الثبات الموضوعية
2	اختبار ركض 30 م من البداية الطائرة	0,88 0,91
3	اختبار ركض 100 م من الجلوس	0,91 0,93

تم ايجاد المعاملات الإحصائية للاختبارات الميدانية من خلال استخدام

$$\text{قانون (سبيرمان):-} \text{ تشارلز ادوارد } 1 - \frac{مع7}{(1-n)n}$$

## 3 – 8 إجراءات البحث :-

## 3 – 8 – 1 الاختبارات القبليّة :-

تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث وليومي الأحد والاثنين في الساعة التاسعة صباحاً وعلى ملعب الساحة والميدان في الكلية التربوية.

اليوم الثاني

اليوم الأول

اختبار 100 م من الجلوس.

اختبار 30 م من البداية الطائرة .

## 3 – 8 – 2 المنهج التدريبي :-

قام الباحث بإجراء المنهج التدريبي بعد مراجعة المصادر العلمية ومساعدة مشرف البحث تم إعداد فقرات المنهج فكان

كالآتي :-

- مدة المنهج 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية (الأحد – الثلاثاء – الخميس ) حيث كانت مدة الوحدة التدريبية 60 دقيقة .

- استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري .

- بدء بتنفيذ المنهج بتاريخ من 1 – 2 – 2024 الى 1 – 4 – 2024.

- تأثيرات هذه الطريقة على الجسم ابو العلا احمد عبد الفتاح 2003

- يؤثر على اجهزة الجسم الداخلية وخاصة الجهاز العصبي .

- تسهم هذه الطريقة في اعداد وتهيئة اللاعب نفسيا .

- جميع التفاعلات الكيميائية تجري بغياب الاوكسجين مما يؤدي الى استنفاد مخزون الطاقة فيحصل تراكم حامض اللبنيك فتحصل اعاقه لدى اللاعب.

- ظهور التعب بسرعة مما في اللاعب والسبب هو حصوله على ظاهرة الدين الاوكسجيني.

- زيادة الطاقة اللاهوائية لعدم وجود الاوكسجين.

7-تشارلز ادوارد سبيرمان : مبتكر معامل الارتباط حسب الرتب وله مساهمات في علم الأحصاء والتحليل العام.

## 3- 8- 3 الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية وبالأسلوب نفسه الذي طبق في الاختبارات القبلية في يوم الثلاثاء في تمام الساعة التاسعة صباحا.

وديع ياسين (1996)

3- 9 الوسائل الإحصائية

## 1- الوسط الحسابي

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

## 2- الانحراف المعياري:

$$\sqrt{\frac{\text{مج س} - \frac{(\text{مج س})}{ن}}{ن}} = \frac{2}{\sqrt{2}}$$

## 3- معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

$$r = \frac{\frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن} - \text{مج س ص}}{\sqrt{\left(\frac{\text{مج س}}{ن} - \text{مج ص}\right) \left(\frac{\text{مج ص}}{ن} - \text{مج س}\right)}}$$

8- ابو العلا احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية , القاهرة , دار الفكر العربي, 2003, ص150.

9- وديع ياسين التكريتي , حسن محمد ألعبيدي ؛التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل , كلية التربية الرياضية , 1996).

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

## 4-1 عرض قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث .

جدول رقم (3) : قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية
قبلي 30 م	6,1040	1,46107
قبلي	5,2160	1,60009
قبلي 100 م	40,6500	2,71339
بعدي	24,7800	14,04464

يبين جدول رقم (3) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لمتغيرات البحث بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار (30م) فقد بلغ الوسط الحسابي للقياس القبلي (6,1040) والوسط الحسابي للقياس البعدي (5,2160) والانحراف المعياري للاختبار القبلي (1,46107). والانحراف المعياري للقياس البعدي (1,60009) وقد بلغ اختبار (100 م) الوسط الحسابي للقياس القبلي (20,6500) والوسط الحسابي للقياس البعدي (24,7800) وبلغ الانحراف المعياري للقياس القبلي (2,71339) والانحراف المعياري البعدي (14,04464) وهذا ما يدل فعالية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث مما أثر على تحمل السرعة لجميع الاختبارات .

## 4-2 قيمة (T) الجدولية المحتسبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات

جدول (4): قيمة (T) الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات

الوسائل الإحصائية	الوسائط الحسابية لفرق الأوساط	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفرق
اختبار 30م	0,880	0,480	4,04	معنوي
اختبار 100م	15,80	12,50	2,82	معنوي

ملاحظة قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية 4 واحتمال خطأ  $0,05 = 2,78$ 

يبين الجدول رقم (4) قيم T المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث قد بلغ اختبار 30 م الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية (0,880) وبلغ الانحراف المعياري له (0,480) وبلغت قيمة T المحسوبة (4,08) وبلغت دلالة الفرق معنوية وقد كان اختبار 100 م قد بلغ الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية (15,80) وبلغ الانحراف المعياري له (12,50) وبلغت قيمة T المحسوبة (2,82) وهذا ما يدل على الفرق وتأثير المنهج التدريبي للمجتمع المستخدم.

**5- الاستنتاجات والتوصيات .**

**5-1 الاستنتاجات .** من خلال عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها , تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- ظهور تحسن واضح في تطوير تحمل السرعة وانجاز 100 م.

2- هناك فروق معنوية لجميع اختبارات البحث .

**5-2 التوصيات :-**

من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يمكننا وضع التوصيات الآتية :

1- التأكيد على استخدام وسائل تدريبية أخرى لتطوير تحمل السرعة .

2- التأكيد على استخدام اسلوب التدريب التكراري لتطوير صفة بدنية أخرى وفعالية أخرى.

**References**

- 1- حسين أحمد وسوزان علي , مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية (الاسكندرية منشأة المعارف , 1999) ص 47.
- 2 - قيس ناجي عبد الجبار بسطريش أحمد ؛ اختبار مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي – مطبعة التعليم العالي – بغداد 1987 – ص 363 .
- 3- ابو العلا احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية , القاهرة , دار الفكر العربي, 2003, ص150.
- 4-وديع ياسين التكريتي , حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل , كلية التربية الرياضية , 1996).
- 4-تشارلز ادوارد سبيرمان : مبتكر معامل الارتباط حسب الرتب وله مساهمات في علم الأحصاء (التحليل العاملي).
- 5- أسماء حميد و فائزة عبد الجبار أحمد و عامر فاخر الشفاني : موسوعة ألعاب الساحة والميدان للنبات
- 6 – محمد ناجي أبو غنيم : تأثير بعض الاساليب التدريبية في تحسن تحمل السرعة لأنجاز ركض 400 لسنة 2023.
- 7-محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي , ط1 , بغداد , الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة , 2008 , ص 564.
- 8- محمد عثمان (موسوعة ألعاب القوى تدريب , تكنيك , تعليم , تحكيم , ط1 , مطبعة دار القلم للنشر والتوزيع, الكويت, 1990, ص275.
- 9- نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي و أسماء حميد كميث: التدريب الرياضي ومراحل التدريب وتخطيط مطبعة دار الكتب , بغداد , سنة , سنة , 2009.
- 10-محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى - تكنيك – تدريب- تعليم- تحكيم, الكويت , دار القلم, 1990, ص61.
- 11- عبد الكريم المرجاني : مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين , رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد, 1987, ص70.
- 12-السيد عبد المقصود: تدريب وفسولوجيا التحمل , الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي , (1992) , ص436.