



The Effect of Tactical Endurance Training According to Specified Distances on Developing Speed Endurance and Achievement in the Men's 5000m Race

Abstract

The significance of this research lies in utilizing tactical endurance training that aligns with the runner's effort in long-distance races, which demand peak physical fitness and a strategic plan to distribute effort across the race stages. This implies the runner's ability to execute a tactical strategy and maintain race speed for an extended duration without severe fatigue, manage positioning during competition, and effectively navigate opponents. Furthermore, it provides practical insights into optimal training distances for achieving peak performance. The research aims to design physical training programs for tactical endurance at specified distances for men's 5000m runners and evaluate their impact. The research population and sample comprised six (6) male runners, selected from an original population of ten (10) runners for the 2025–2026 sports season. The research variables, which included speed endurance and achievement, were measured through specific tests and metrics. The study concluded that tactical endurance training is highly suitable for 5000m runners, as it yielded positive results. Additionally, tactical endurance training demonstrated a significant positive impact and improvement on both speed endurance and overall achievement.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: *Tactical Endurance, Speed Endurance, 5000m Race.*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853



عدد خاص – أبحاث مستلة لطلبة الدراسات العليا
تاريخ النشر 1 حزيران 2026



تأثير تدريبات التحمل التكتيكي وفقاً للمسافات المحددة لتطوير تحمل السرعة وانجاز ركض سباق 5000م رجال

أ.م.د. علي حسين صغير

asagheer@uowasit.edu.iq

عامر ميذوب عسل

alsaray@uowasit.edu.iq



جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

تبرز اهمية البحث في استخدام تدريبات التحمل التكتيكي التي تواكب جهد العداء في المسافات الطويلة التي تتطلب منه لياقة بدنية عالية بافضل مايمكن و تكتيكاً وفق خطة تكتيكية لتوزيع الجهد عبر مراحل مسافات السباق ، كما يعني قدرة المتسابق على تنفيذ خطة تكتيكية والركض بسرعة السباق لفترة طويلة دون تعب شديد ، والتمركز الذي يتنافس به العداء وكيفية التعامل مع المتنافسين ، ويوفر معلومات عملية حول المسافات التدريبية المثلى التي تحقق أفضل النتائج، أما أهداف البحث فتمثلت باعداد تدريبات بدنية للتحمل التكتيكي بمسافات محددة لعدائي ركض 5000 م رجال والتعرف على تأثيرها ، اما مجتمع البحث وعينته فقد اشتملت عينة البحث على (6) عدائين من فئة الرجال من المجتمع الاصلي وعددهم (10) عدائين للموسم الرياضي 2025-2026 ، تم تحديد متغيرات البحث وتشمل (تحمل سرعة، الانجاز) التي يتم قياسها عن طريق الاختبارات والقياسات. كانت الاستنتاجات : ان تأثير تدريبات التحمل التكتيكي ثلاثم عدائي (5000م) وذلك لتحقيقها نتائج ايجابية ، اظهرت تدريبات التحمل التكتيكي تأثيراً وتطوراً ايجابياً على تحمل السرعة والانجاز.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : التحمل التكتيكي ، تحمل السرعة ، سباق 5000م

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

مسابقات ألعاب القوى من الرياضات الواسعة الانتشار في أنحاء العالم، وما يميزها عن غيرها من الرياضات هو تعدد فعاليتها حيث تختلف كل واحدة عن الأخرى، وشهدت علوم التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً، إذ لم يعد الاعتماد مقتصرًا على تنمية العناصر البدنية العامة، بل اتجهت الجهود نحو تطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بطبيعة الفعالية الرياضية ومتطلباتها البدنية والتكتيكية.

إن فعاليات المسافات الطويلة التي تتطلب مستوى عاليًا من تحمل السرعة، إذ يجمع بين التحمل الهوائي واللاهوائي، إلى جانب القدرة على توزيع الجهد بشكل تكتيكي دقيق خلال مراحل السباق المختلفة، ومسابقة ركض 5000م إحدى مسابقات ألعاب القوى التي تتميز بالإثارة والتشويق والتنافس بين العدائين وتعتمد هذه المسابقة في ادائها على إنتاج الطاقة بالنظام الهوائي واللاهوائي، إنَّ خصوصية هذه الفعالية تلقي عبئًا كبيرًا على مختلف الأجهزة الوظيفية للجسم حيث يتطلب توفير الاوكسجين اللازم لإنتاج الطاقة، فضلاً عن زيادة إمكانية الجسم بسرعة التخلص من تراكم حامض اللاكتيك داخل الالياف العضلية نتيجة طول زمن ومسافة المسابقة.

إنَّ تطوير التحمل التكتيكي يعتبر من التدريبات الحديثة تجمع بين الجوانب البدنية والتكتيكية بشكل متكامل ويقدم مؤشرات علمية لقياس الكفاءة البدنية والتعب يمكن الاستفادة منها في تقنين الاحمال التدريبية لتطوير الانجاز في سباق ركض 5000 م ويوفر معلومات علمية حول المسافات التدريبية المختلفة التي تحقق افضل النتائج والانجاز الرقمي في المسابقات المحلية والدولية وفي ضوء ذلك فإن عمليات الاعداد الخاص والمنافسات لهذه الفعاليات يجب أن يسعى من خلالها المدرب إلى بناء برامج تدريبية خاصة من أجل تنمية نظم الطاقة الهوائية واللاهوائية للعدائين بهذه الفعالية لزيادة كفاءة العضلات في العمل، مما يساعد على تأخير ظهور التعب ومن ثم الارتقاء بمستوى التدريب والوصول إلى الإنجاز المطلوب.

ومن هذا المنطلق تبرز أهمية البحث في استخدام تدريبات تكتيكية تواكب عمل العداء ولاسيما في السباقات الطويلة التي تتطلب منه تكتيكاً فردياً لتقسيم السباق كما يعني قدرة العداء على تنفيذ خطة السباق وتغيير السرعة ويوفر معلومات عملية حول المسافات التدريبية المثلى التي تحقق أفضل النتائج، فضلاً عن ذلك يساهم في الارتقاء بمستوى الإنجاز الرقمي للعدائين في المسابقات المحلية والدولية.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





1-2 مشكلة البحث:

تعد فعالية ركض 5000 متر من الفعاليات المهمة التي اخذت في الآونة الأخيرة ولاسيما في البطولات المحلية والعربية والاسيوية والدولية تأخذ منحى اخر يتوقف على عدة جزئيات قد تختلف من بطولة الى أخرى او من متسابق الى آخر كما أن القائمين على هذه الفعالية من الضروري ان يبحثوا على أساليب جديدة لأنها تتطلب تحملاً خاصاً وقدرة على توزيع الجهد في اثناء المسافات التي يقطعها المتسابق وحتى يستطيع من تحقيق الإنجاز يتطلب تكامل بدني وتكتيكي طول مسافة السباق لأن هذا التكامل يؤخر ظهور التعب بكفاءة عالية.

لذلك ظهرت أهمية تدريبات التحمل التكتيكي وفقاً للمسافات المحددة، التي تعتمد على تنظيم احمال تدريبية تحاكي ظروف السباق الفعلية من حيث المسافات وتغيير السرعة، مما يسهم في تطوير قدرة العداء على تنفيذ متطلبات السباق بكفاءة .
وتم صياغة المشكلة على شكل تساؤل:

• هل تؤثر تدريبات التحمل التكتيكي وفقاً للمسافات المحددة في تطوير تحمل السرعة والانجاز لدى عدائي 5000م رجال؟

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد تدريبات بدنية تكتيكية بمسافات محددة لعدائي ركض 5000 م رجال.
- 2- التعرف على أثر التدريبات البدنية التكتيكية بمسافات محددة على تحمل السرعة والانجاز لدى عدائي ركض 5000م رجال.

1-4 فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تحمل السرعة والانجاز لصالح الاختبارات البعدية.

P-ISSN:2707-7845

1-5 مجالات البحث:

E-ISSN:2707-7853

- 1-5-1 المجال البشري: عدائي فعالية (5000م) رجال للموسم الرياضي 2025-2026 .

- 1-5-2 المجال المكاني: ملعب الكوت الأولمبي/ محافظة واسط .

- 1-5-3 المجال الزمني: للمدة من 2025/2/7 لغاية 2026/4/7

1-6 تحديد المصطلحات

- 1-6-1 التحمل التكتيكي: هو قدرة العداء على تنفيذ الواجبات الخطئية او خطة السباق ، أو هو قدرة العداء على توزيع الجهد وتنظيم السرعة وأخذ القرارات المناسبة أثناء السباق ، مثل توقيت الزيادة في

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



السرعة أو المحافظة عليها أو الاندفاع النهائي بما يتلائم مع مجريات المنافسة بهدف تحقيق أفضل أنجاز مع أقل استهلاك للطاقة

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي إذ يتلائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تمثل مجتمع البحث بعدائي فعالية ركض 5000 متر من فئة الرجال البالغ عددهم (10) عدائين للموسم الرياضي 2025-2026 المشاركين في بطولات الاتحاد العراقي لألعاب القوى , أما عينة البحث فكانت (6) عدائين وتوزعت على اختيار عدد (2) من نادي الجيش و(2) من نادي الشرطة و(2) من نادي الحشد يمثلون عينة البحث لإجراء التجربة الرئيسة وبنسبة (60%) من مجتمع الأصل وبالطريقة العمدية، وتم اختيار (4) عدائين لإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية , ولغرض التأكد من التوزيع الطبيعي لنتائج المتغيرات المبحوثة في الاختبارات والقياسات وقام الباحث بإجراء تجانس العينة في متغيرات الاختبارات البدنية والعمر التدريبي.

الجدول (1)

يبين حجم المجتمع وعينة البحث والنسب المئوية

حجم العينة	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	10	100%
عينة البحث	6	60%
عينة التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية	4	40%

2-3 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس للعينة وهي من الأمور المهمة والواجب اتباعها لضبط المتغيرات وإرجاع الفروق الى العامل التجريبي ولغرض التحقق من تجانسها استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة كما بالجدول (2) وقد تبين تجانس العينة بالمتغيرات (الكتلة، الطول، العمر، العمر التدريبي) .

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





الجدول (2)

تجانس العينة في متغيرات (الكتلة - الطول - العمر - العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	66	66.000	1.22474	.490
2	الطول	سم	169	169.000	3.72827	.486
3	العمر	سنة	22	22.5000	1.87083	.000
4	العمر التدريبي	سنة	6	6.5000	1.21106	.075

2-4 الوسائل والادوات والأجهزة في البحث:

❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

❖ شبكة المعلومات (الانترنت) .

❖ الملاحظة والتجريب .

❖ المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص والخبراء .

❖ القياسات والاختبارات .

❖ استمارة تفريغ البيانات.

❖ صافرة عدد (1) .

❖ مضمار ألعاب القوى .

❖ أقمار وشواخص .

❖ ساعات إيقاف الكترونية .

❖ حاسبة لابتوب نوع (DEEL).

❖ ميزان إلكتروني يقيس الوزن والطول .

2-5 تحديد متغيرات البحث :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي في مجال ألعاب القوى تم اختيار متغيرات البحث وهي تحمل السرعة والانجاز .

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





5-2-1 الاختبارات البدنية:

5-2-1-1 اختبار ركض 2000 متر (قاسم حسن , 1998)

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة .

الأدوات: مضمار ألعاب قوى (400 متر) , ساعات إيقاف , أقماع لتحديد خط البداية والنهاية , استمارة تسجيل النتائج , مقياتين لتسجيل الأزمنة.

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء من الوقوف .

عند إعطاء إشارة البدء، يبدأ المختبر بالركض لمسافة 2000 متر بسرعة يستطيع الاستمرار بها حتى نهاية المسافة ويتم تسجيل الزمن الكلي من لحظة الانطلاق حتى عبور خط النهاية.

طريقة التسجيل : تُسجل النتيجة بالزمن (دقيقة/ثانية) .

5-2-2 انجاز 5000 متر:

اسم الاختبار : ركض 5000 متر (الإنجاز) (عامر وهمام , 2022)

هدف الاختبار : اختبار الإنجاز 5000 متر

الأدوات المستخدمة : مضمار ألعاب قوى , ساعات توقيت , فريق عمل مساعد , استمارة تسجيل.

وصف الاختبار: يقف العداء خلف خط البداية من وضع الوقوف , وعند سماع إشارة البدء من الصافرة ينطلق العداء لقطع مسافة الاختبار وهي ركض سباق 5000م وعند الوصول الى خط النهاية يتم إيقاف ساعات التوقيت .

تسجيل الاختبار: يتم حساب الزمن لأقرب (جزء من الثانية) لكل عداء وتوضع في الاستمارة الخاصة بالاختبار من فريق العمل المساعد.

5-2-3 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 1-2-

2026 على عينة من (4) عدائين تم اختيارهم بصورة عمدية من غير المشاركين في التجربة الرئيسية وإن التجربة الاستطلاعية ساعدت الباحث في:

1- معرفة المدة (الزمن) الذي تستغرقه العينة لاداء الاختبار.

2- التأكد من صلاحية المعدات والاجهزة والادوات لاجراءات الاختبار.

3- معرفة كيفية الحصول على المعلومات وتسجيلها.





4- استعداد المختبرين (العائدین) لاجراء الاختبارات.

5- تذليل الصعوبات او الاخطاء التي تواجه الباحث او فريق العمل المساعد.

2-6 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في ملعب الكوت الاولمبي على افراد العينة في يوم 3-4

/2/ 2026 وكما يلي:

اليوم الاول الاختبارات البدنية (تحمل السرعة 2000 متر)

اليوم الثاني: ركض سباق (الإنجاز) 5000 م .

قام الباحثان بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والاجهزة والمعدات المستخدمة وطريقة تنفيذها من أجل خلق الظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية.

2-7 التمرينات المستخدمة :

عمل الباحثان على تصميم تدريبات التحمل التكتيكي و راعوا التدرج بالتدريبات وفقا لمبدأ التدرج والتموج بالحمل ضمن التدريبات معتمداً على التنوع بالركض كون المسابقة تعتمد على مسافات محددة ومتنوعة لتطوير متغيرات البحث وقد اعتمد الباحثان في ذلك على المصادر العلمية, وبدأ بتطبيق التمرينات من يوم السبت الموافق 2026/2/7 لغاية 2026/4/7 وقد امتازت تدريبات التحمل التكتيكي بالآتي:

1. تم تنفيذ التدريبات في الاعداد الخاص .
2. تم تنفيذ التدريبات ضمن الجزء الرئيسي من المنهج التدريبي .
3. استمرت التدريبات المدرجة ضمن المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً يوم السبت والاثنين والاربعاء .
4. العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية تحمل سرعة .
5. اختلف زمن التدريبات وحسب زمن الجزء الرئيس للوحدات التدريبية بحسب متطلبات وأهداف الوحدة التدريبية.
6. تراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التدريبات ما بين 80 - 90% من النسب المئوية المحددة واستخدمت طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة .
7. تحديد الشدد التدريبية المستخدمة في التمرينات لمجموعة البحث التجريبية .
8. حساب الشدة في التمارين هو استخدام قانون الشدة = أفضل انجاز $\times 100$ / الشدة المطلوبة.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





2-8 الإختبارات البعدية:

تمّ إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على مدى يومان بتاريخ 9-2026/4/11 ، وذلك للتعرف على تأثيرها ومدى تطور مجموعة البحث ، في متغيرات البحث وكانت الاختبارات هي نفسها التي طبقت في الاختبارات القبلية وفي التوقيتات والظروف نفسها، وكانت الاختبارات على مدى يومان وكما تم تفصيله في الاختبارات القبلية.

2 - 9 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) للعلوم التربوية والنفسية لمعالجة البيانات .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-3 عرض نتائج اختبارات تحمل السرعة لعينة البحث .

1-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل السرعة القبلية والبعدية لعينة البحث .

الجدول (3)

يبين الوصف الاحصائي لاختبارات تحمل السرعة القبلية لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الوسيط	معامل الالتواء
			س -	ع +		
1	تحمل السرعة	د/ثا	6.0517	.01169	6.0500	.668

الجدول (4)

يبين الوصف الاحصائي لاختبارات تحمل السرعة البعدية لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الوسيط	معامل الالتواء
			س -	ع +		
1	تحمل السرعة	دقيقة	5.5583	.01472	5.5550	.418

تشير نتائج الجدولين (3, 4) الى أنّ هناك إختلافاً في قيم الأوساط الحسابية بين الاختبار القبلي، والبعدي لاختبارات تحمل السرعة موضوعة البحث لعينة البحث إذ أتجهت هذه الاختلافات لصالح الاختبار البعدي بوساطة قيم الأوساط الحسابية و قيمة الدلالة لذلك قام الباحث باستخدام إختبار T للتعرف على دلالة الفروق.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





الجدول (5) يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق
وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار القبلي والبعدي لاختبارات تحمل السرعة لعينة البحث

المتغيرات	الاختبار	س -	± ع	س - ف	خ ف	T قيمة	قيمة الدلالة
تحمل السرعة	قبلي	6.0517	.01169	.49333	.00494	99.782	.000
	بعدي	5.5583	.01472				

معنوي عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1 (5)

3 - 1 - 2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات تحمل السرعة .

تُظهر نتائج الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير تحمل السرعة ، إذ جاءت النتائج لصالح الاختبار البعدي. فقد بلغت قيمة الدلالة (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى أن التطور الحاصل في هذا المتغير يعود إلى تأثير تدريبات التحمل التكتيكي المطبق ، كما بلغت قيمة (T) المحسوبة (99.782)، الأمر الذي يؤكد معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.

ويعزو الباحثان هذا التطور إلى طبيعة تدريبات التحمل التكتيكي التي صممت بما يتلاءم مع متطلبات فعالية ركض (5000م)، إذ بنيت التمرينات على أسس علمية تراعي خصوصية الأداء وطبيعة الجهد المبذول خلال السباق. كما تم تحديد شدة التدريب استناداً إلى معدلات سرعة أجزاء السباق، مع مراعاة التدرج في الأحمال التدريبية وتنظيم العلاقة بين الشدة والحجم وفترات الراحة، مما أتاح للعائين فرصة التكيف التدريجي مع متطلبات الأداء البدني ويرى الباحثان أن التطور الذي ظهر في تحمل السرعة يعود إلى اعتماد تدريبات ركزت على الركض بإيقاعات وسرعات متنوعة مع التحكم بتوزيع الجهد خلال مراحل السباق المختلفة ، وقد أسهم ذلك في زيادة قدرة العدائين على المحافظة على مستوى الأداء لفترات أطول وتأخير ظهور التعب، فضلاً عن تحسين قدرتهم على الاستمرار بالركض بالسرعة المطلوبة رغم الضغوط البدنية المصاحبة للمنافسة ، كما ان استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنفيذ تمرينات التحمل التكتيكي مناسباً في تطوير تحمل السرعة، لما تمتاز به من خصوصية في استخدامها كونها تمتاز بالشدة العالية التي تصل بين 80-90% لذا يكون استخدامها في تطوير هذه القدرة البدنية المهمة، وهذا ما أشار إليه (حمدي عبد المنعم ، محمد عبد الغني ، 1999) بأن هذه الطريقة تستهدف الإرتقاء بتحمل السرعة .

ويرى الباحثان أن أحد الأسباب الرئيسة لهذا التطور يتمثل في تدريب العدائين على كيفية استثمار الجهد بشكل مناسب أثناء السباق، إذ إن كثيراً من عدائي المسافات الطويلة يلجؤون إلى الانطلاق بسرعة عالية



في بداية السباق أملاً في التقدم على المنافسين، إلا أن هذا الأسلوب يؤدي في كثير من الأحيان إلى استنزاف مبكر لمصادر الطاقة وزيادة تراكم حامض اللاكتيك داخل العضلات، مما ينعكس سلباً على قدرتهم في المحافظة على السرعة خلال المراحل اللاحقة من السباق ، أما التدريب القائم على التوزيع الصحيح للجهد فيمنح العداء القدرة على المحافظة على مستوى الأداء وتحقيق أفضل استثمار لقدراته البدنية حتى نهاية السباق ولذلك فإن التحسن الذي تحقق في تحمل السرعة يعد نتيجة منطقية للتدريبات المستخدمة، لأنها هدفت إلى محاكاة ظروف السباق الحقيقية وتدريب العدائين على التعامل مع متطلباته المختلفة، وهذا يتفق مع ماشار إليه (جمال صبري) " ان تخطيط التدريب الصحيح هو تمكين الرياضي من الوصول الى اعلى مستوى من الاستعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي لاستعمالها خلال المنافسة والمحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة من خلال التدريب المنظم (جمال صبري , 2012) .

ويرى الباحثان ان اغلب الدراسات اجمعت على ان تمرينات التحمل اللاكتيكي التي تعمل بالتدريب اللاهوائي و اللاكتيكي بأداء تمرينات ذات شدة عالية يؤدي الى زيادة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي وزيادة المنظمات الحيوية التي تسمح بمستويات عالية من الكفاية العضلية ومستوى أفضل من تحمل حامض اللاكتيك في العضلات اطول مسافة ومدة زمنية ممكنة , وهذا العمل يمكن تحديده على وفق مستوى واعداد وقدرة العداء وتهيئته وتدريبه التدريب الصحيح لتحقيق الانجاز الافضل .

2-1-5 عرض وتحليل نتائج اختبار (الإنجاز) القبلي والبعدي لعينة البحث .

الجدول (6)

يبين الوصف الاحصائي اختبار (الإنجاز) القبلي لعينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الوسيط	معامل الالتواء
			س -	ع +		
1	الانجاز	د/ثا	15.5517	13452	15.5200	1.424

الجدول (7)

يبين الوصف الاحصائي اختبار (الإنجاز) البعدي لعينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الوسيط	معامل الالتواء
			س -	ع +		
1	الانجاز	د/ثا	15.2583	08110	15.2300	- .495

تشير نتائج الجدولين (6،7) الى أنّ هناك إختلافاً في قيم الأوساط الحسابية بين الاختبار القبلي، والبعدي لانجاز 5000م لعينة البحث إذ أجهت هذه الاختلافات في الاختبار البعدي بوساطة قيم الأوساط الحسابية ومن قيمة الدلالة ، لذلك قام الباحث باستخدام إختبار T للتعرف على دلالة الفروق.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



الجدول (8)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار القبلي والبعدى لمتغير البحث (الانجاز لسباق 5000م) لعينة البحث

المتغير	الاختبار	س-	±ع	س- ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
الانجاز	قبلي	15.5517	.13452	.41333	.05875	7.036	.001
	بعدي	15.2583	.08110				

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05).

3-1-6 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار (الانجاز 5000م).

يعزو الباحثان الفروق المعنوية التي حصلت لعينة البحث الى استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثان على وفق تدريبات التحمل التكتيكي في المسافات المحددة واختيار مسافات متنوعة بأن يكون أدائهما مشابها بصورة تقريبية لاداء ركض (5000) متر لاجل تنمية الاحساس وزيادة الخبرة بتوزيع الجهد والشدة والتحكم بهما وهذا ما اكده (محمد رضا عن المندلاوي (واخرون) " أن قدرة العداء على توزيع سرعته وجهده من الامور المهمة والمطلوبة للنجاح ، إذ لا يمكن أن يكمل مسافة السباق المذكور بسرعة واحدة حتى النهاية ، فالتحكم بسرعة الركض وتوزيع الجهد هما العاملان المهمان ، لأن السرعة ذات الشدة العالية مع طول مدة الاداء تؤدي الى تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والذي بدوره يؤثر على قدرة اداء الرياضي ، فمن ذلك نرى أن توزيع الجهد لا يكون على وتيرة واحدة وانما متفاوت في الاداء ، وذلك لأن فعالية ركض (5000) متر تتطلب سرعة عالية في بداية السباق وإلى تحمل السرعة في الوسط ومهمة جداً في نهاية السباق" لذا يكون التركيز عند تدريب هذه الفعالية على التمارين ذات الشدة الاقل من القصوى لتطوير تحمل السرعة ، بحيث يكون هناك تكيف لاجهزة جسم الرياضي الوظيفية وقدرتها على اداء الفعالية بشدة عالية على الرغم من تراكم حامض اللاكتيك ومقاومتها للتعب الحاصل " ، اذ اتفقت النتائج التي ظهرت عن وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية لتحمل السرعة ساهمت في تأثيرها في انجاز ركض (5000 متر) مع ما جاءت به المصادر التي تشير الى أن عنصر تحمل السرعة يعد من أهم العناصر المؤثرة في انجاز ركض (5000) متر، اذ يذكر (ثيودوريسكو) " بأن الالعاب أو المسابقات الرياضية التي تتصف بصفة القوة والسرعة غالباً ما تتأثر بمستوى قابلية التحمل الخاص لدى الرياضيين ولاسيما في السباقات المتوسطة و الطويلة مثل سباق 1500م - 5000م - 10000م) وذلك بسبب ما يتعرض اليه المتسابق الى اجهاد كبير خلال النصف الثاني من السباق، اذ يختلف الاداء في النصف الاول عنه في النصف الثاني من السباق نظرا للأسلوب الخططي ولهذا كلما كان تنمية التحمل الخاص عالياً



كلما استطاع الرياضي التي التغلب على مختلف ضغوط التدريب والمنافسة بصورة أفضل و اسهل (Teodorescl, 1985) .

4 - الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات

بناءً على ما أوضحته المعالجات الإحصائية والنتائج، استنتج الباحث ما يأتي:

- 1- إن تدريبات التحمل التكتيكي ثلاثم عدائي (5000م) وذلك لتحقيقها نتائج ايجابية.
- 2- اظهرت تدريبات التحمل التكتيكي تأثير ايجابي على تحمل السرعة .
- 3 - اظهرت تدريبات التحمل التكتيكي تأثير ايجابي على أداء عدائي (5000م) وانجازهم.
- 4 - تطور عينة البحث التي استعملت التمرينات المصممة في متغيرات البحث.
- 5- إن التمرينات المصممة تعطي انطباع مختلف لعدائي (5000م) وتجعلهم أكثر ثقة وتنافس.
- 6- استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة الذي يتلاءم مع تمرينات التحمل التكتيكي.

4 - 2 التوصيات

- 1- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات التحمل التكتيكي في فترة الاعداد الخاص.
- 2- ضرورة اعتماد التمرينات المصممة من قبل الباحثان في تدريب العدائين لما لها من الأثر الفعال في تطوير المتغيرات البدنية وهي تحمل السرعة والانجاز.
- 3- ضرورة اجراء بحوث ودراسات باستخدام تمرينات التحمل التكتيكي وعلى فعاليات ومتغيرات اخرى.

المصادر

- جمال صبري فرج العبد الله موسوعة التحمل والتحمل التدريب الفسيولوجيا الانجاز، دار صفاء للنشر والتوزيع 96 عمان، ط1، 2019.
- حمدي عبد المنعم ، محمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب لطلبة الصف الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين، 1999 .
- عامر محمد ناصر و همام اسماعيل : تأثير منهج تدريبي بالاسلوب المكثف في بعض القدرات البدنية وإنجاز ركض 5000 متر للشباب ، بحث منشور ، مجلة واسط للعلوم الرياضية ، المجلد 8 العدد 2، 2022.
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة .بغداد: دار الفكر العربي.(1998).





الملحق (1)

نموذج وحدة تدريبية أسبوعية لتدريبات التحمل التكتيكي

الوحدة التدريبية	مفردات التمرين	الشدة %	التكرار	المجموع	الراحة بين	
					التكرارات	المجموع
1 السبت	ركض 400 متر من الوقوف	80	5	2	1د	5د
الاثنين 2	ركض 600 متر من الوقوف	85	5	2	2د	5د
3 الأربعاء	ركض 1000 متر من وضع الوقوف	85	5	2	2د	5د

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853



عدد خاص – أبحاث مسئلة لطلبة الدراسات العليا
تاريخ النشر 1 حزيران 2026