



The Effect of Training According to Target Distances on Developing Speed Endurance and Digital Achievement in the 800-Meter Event for Under-20 Athletes

Mujtaba Ali Baqir

std2024211.mjtabaalzrkani@uowasit.edu.iq

Prof. Dr. Amer Mohammed Nasser

amernasser@uowasit.edu.iq

Abstract

The rapid development in athletic achievement is attributed to the integration of sports training sciences. Athletics represents a clear example of this development through the use of modern training methods that focus on training intensities and the development of speed endurance. The research problem lies in the observed weakness in achievement levels and the decline in speed among youth 800-meter runners, especially during the final 150 meters of the race. The researcher designed training exercises according to target distances (300m, 400m, and 500m) to develop speed endurance. The researcher used the experimental method with a one-group pre-test and post-test design on a sample of (6) athletes. The results showed significant differences in favor of the post-tests, indicating the effectiveness of target distance training.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: Target Distances, Speed Endurance, 800-Meter Achievement





تأثير تدريبات وفقاً للمسافات المستهدفة لتطوير تحمل السرعة والإنجاز الرقمي لفعالية 800 متر دون
20 سنة

مجتبى علي باقر

std2024211.mjtabaalzrkani@uowasit.edu.iq

أ.د. عامر محمد ناصر

amernasser@uowasit.edu.iq

جامعة واسط _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مستخلص البحث

يعزى التطور المتسارع في الإنجاز الرياضي إلى التكامل بين علوم التدريب، مما أسهم في اعتماد أسس علمية دقيقة للإعداد البدني. وتبرز ألعاب القوى كنموذج لهذا التطور عبر تبني أساليب حديثة تركز على الشد التدريبي وتطوير تحمل السرعة خاصة في سباقات المسافات المتوسطة كفعالية (800م). تكمن مشكلة البحث في ملاحظة ضعف مستوى الإنجاز وهبوط السرعة لدى عدائي (800م) شباب، لاسيما في الـ (150م) الأخيرة من السباق، نتيجة تراكم حامض اللاكتيك وعدم قدرة اللاعبين على مقاومة التعب. هدف البحث إلى إعداد تدريبات خاصة وفقاً للمسافات المستهدفة (300م و400م و500م) والتعرف على تأثيرها. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة من (6) متسابقين من أندية محافظة واسط. استغرق المنهج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح البعدية في تحمل السرعة والإنجاز الرقمي. استنتج الباحث أن تدريبات المسافات المستهدفة أحدثت تطوراً ملموساً في مستوى الإنجاز.

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: المسافات المستهدفة، تحمل السرعة، إنجاز 800 متر.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يشهد المجال الرياضي عبر تاريخه تطورًا متسارعًا في مستويات الإنجاز بمختلف الألعاب والأنشطة، ويُعزى هذا التطور إلى التقدم العلمي في مجالات عدة، وفي مقدمتها علوم التدريب الرياضي، التي أسهمت بدورها في بناء قاعدة معرفية رصينة دعمت المدربين والباحثين في اعتماد الأسس العلمية في عمليات الإعداد البدني والوظيفي. ويُعد هذا التكامل بين الجانب التطبيقي والنظري أحد أبرز العوامل التي مكنت الرياضيين من تحسين مستوياتهم والوصول إلى إنجازات عالمية. ومن بين الألعاب التي شملها هذا التطور، تبرز ألعاب القوى كواحدة من أقدم وأهم الرياضات الأولمبية التي شهدت تحطيمًا متكررًا للأرقام القياسية، نتيجة تبني وسائل تدريبية حديثة وخطط علمية دقيقة تتلاءم مع قدرات الرياضيين ومتطلبات الفعالية. ومن بين أهم الاتجاهات الحديثة في هذا المجال التركيز على تطوير تحمل السرعة، كونه من العوامل الأساسية في سباقات المسافات المتوسطة مثل (800 م) حيث تُعد فعالية ركض (800م) من سباقات المسافات المتوسطة التي تتطلب إعدادًا بدنيًا ووظيفيًا منظمًا يقوم على أسس تدريبية متقدمة، إذ يعتمد الإنجاز فيها بدرجة كبيرة على الصفات البدنية الخاصة، ولاسيما صفة تحمل السرعة لما لها من دور حاسم في تأخير ظهور التعب والمحافظة على معدل عالٍ من الأداء طوال مسافة السباق.

تكمن أهمية البحث في استخدام المسافات المستهدفة كوسيلة تدريبية حديثة تهدف إلى محاكاة ظروف السباق الفعلية، مما يساعد المتسابق على توزيع جهده بفعالية وتطوير قدرته على مقاومة التعب في المراحل الحاسمة من السباق.

1-2 مشكلة البحث:

تعد رياضة ألعاب القوى من الرياضات المختلفة التي لها صدى واسع بالنسبة إلى الرياضات والفعاليات الأخرى في العالم والبطولات الأولمبية ونلاحظ الإنجازات التي تتحقق في مثل هذه البطولات والمستويات العالية التي تميزت عن طريق طرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز الرياضي إذ تعد فعالية (800م) من الفعاليات اللاكتيكية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة أثناء المسافة وكذلك توزيع الجهد لدى المتسابق لغرض الحفاظ على مستوى السرعة وطول المسافة وتحمل الألم العضلي الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك والجهد في الألياف العضلية العاملة

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



من خلال المتابعة الميدانية، لوحظ وجود ضعف واضح في مستوى الإنجاز وهبوط مفاجئ في السرعة لدى عدائي 800 متر فئة الشباب، وتحديدًا في الـ 150 متراً الأخيرة. يعود ذلك بشكل أساسي إلى تراكم حامض اللاكتيك وعدم كفاية التكيفات الوظيفية لمواجهة متطلبات الفعالية، مما استدعى دراسة أثر التدريب بالمسافات المستهدفة لمعالجة هذه المشكلة.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تدريبات خاصة وفقاً للمسافات المستهدفة (300م، 400م، 500م) لعدائي 800 متر.
- 2- التعرف على تأثير هذه التدريبات في تطوير تحمل السرعة والإنجاز الرقمي.

1-4 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تحمل السرعة لصالح الاختبارات البعدية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في الإنجاز الرقمي لصالح الاختبارات البعدية.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من فئة الشباب محافظة واسط (الكويت) بألعاب القوى في فاعلية (800 م).

- 1-5-2 المجال المكاني: ملعب الكويت الأولمبي.

- 1-5-3 المجال الزمني: 8 / 10 / 2025 لغاية 26 / 4 / 2026

2-1 منهج البحث وأجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمة طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

العينة: هي مجموعة جزئية من المجتمع يتم اختيارها منه اذ تمثل المجتمع تمثيلاً صادقاً وتحقق أغراض البحث. (محمد عبد النبي ونور 2022 ص 205)

تم تحديد مجتمع البحث والذي يتمثل بعدائي محافظة واسط الشباب بأعمار تحت الـ 20 عام وبالطريقة العمدية في فاعلية (800 متر) ولأسباب الآتية.





1. يمثلون مشكلة البحث.

2. توفر الوسائل والإجراءات الخاصة بالدراسة كافة.

3. تعاون المدربين والتزام اللاعبين بالوحدات التدريبية.

4. العمر التدريبي لديهم لا يقل عن سنتين.

وتكون مجتمع البحث من ستة عدائيين. يمثلون اندية محافظة واسط بواقع لاعب لكل نادي وقد قام الباحث بأجراء التجانس فيما بينهم في متغيرات الدراسة لأجل معرفة مدى التجانس وإمكانية ضبط المتغيرات الدخيلة والتي تؤثر على نتائج الدراسة وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

التوزيع الطبيعي لأفراد عينة البحث

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	الاختلاف
1	الطول	سنتيمتر	1.755	0.014	1.755	0.000	0.785
2	الوزن	كغم	56.167	0.753	56.000	-0.313	1.340
3	العمر	سنة	16.333	0.516	16.000	0.968	3.162
4	العمر التدريبي بالسنة	سنة	3.167	0.408	3.250	-0.857	12.892
5	ركض 600 متر	دقيقة/ثانية	1.295	0.010	1.295	0.001	0.772
6	الإنجاز 800 متر	دقيقة/ثانية	2.115	0.015	2.115	0.345	0.709

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية والدراسات والبحوث.
- شبكة المعلومات والانترنت.
- الملاحظات.
- استمارة تسجيل البيانات.
- استمارة تفريغ البيانات.
- استمارة الخبراء والمختصين.





• الاختبارات والقياس.

2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

• جهاز قياس الوزن والطول الماني الصنع.

• ساعة توقيت الكترونية عدد 6 صينية الصنع.

• حاسبة الكترونية لابتوب نوع (DELL) امريكي الصنع.

• كاميرا نوع (CANON) يابانية الصنع.

• كاميرا موبايل (13) PRO MAX IPHONE امريكي المنشأ.

• صافرة عدد 2.

• مضمار ألعاب القوى.

2-4-1 إجراءات البحث الميدانية.

2-4-2 تحديد متغيرات الدراسة

بعد الاطلاع على العديد من البحوث والمصادر العلمية في مجال التدريب الرياضي ورأي السيد المشرف تم تحديد متغيرات البحث والاختبارات الملائمة له:

2-4-2 طرق القياس والاختبارات المستخدمة للبحث:

تم قياس الوزن والطول لعينة البحث بجهاز الميزان الطبي وتمت عملية القياس بالملابس الرياضية، الفانيلة والسروال وبالحذاء الرياضي واستخدمت وحدات القياس (كغم) و(سم)

2-4-3 الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث.

1- اسم الاختبار: ركض (600 متر) تحمل سرعة (محمد جاسم يونس؛ 2022، ص 142)

الغرض من الاختبار: قياس (تحمل السرعة) ركض.

الأدوات المستخدمة: مضمار لألعاب القوى، ساعات توقيت إلكترونية، مساعدون، استمارة تسجيل، صافرة.

وصف الأداء: ينطلق المختبرون من وضع الوقوف خلف خط البداية، وعند سماع صافرة البداية ينطلق

المختبر من خط البداية التي بدايته 200 متر لقطع مسافة دورة ونصف

(600 متر) بأقصى سرعة ممكنة وبذل أقصى جهد حتى خط النهاية.

التسجيل: يسجل لكل مختبر الزمن المستغرق لقطع المسافة بالدقيقة والثانية وأجزائها.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





2- اسم الاختبار: الانجاز (800 متر) (صريح عبد الكريم الفضلي، ٢٠٢٣، ص ١٩٤)

الغرض من الاختبار: انجاز 800 متر بالزمن دقيقة/ ثانية.

الأدوات المستعملة: مضمار ألعاب قوى قانوني، ساعات توقيت إلكترونية (Digital Stopwatches)، استمارة تسجيل النتائج، صافرة، أرقام للمختبرين.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع "الوقوف"، وعند سماع إشارة البدء والانطلاق ينطلق المختبرون لقطع مسافة (800متر) وهي عبارة عن دورتين كاملتين حول المضمار، مع محاولة قطع المسافة بأقصر زمن ممكن.

التسجيل: يسجل للمتسابق الزمن الذي استغرقه منذ لحظة الانطلاق حتى عبور خط النهاية بالكامل، ويحتسب الزمن بالدقيقة، الثانية، وأجزاء الثانية.

2-3: التجربة الاستطلاعية:

من أجل تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الميدانية الأساسية، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية، والتي تُعد من أهم الإجراءات المطلوبة للتعرف على مدى مناسبة الاختبارات المختارة والأجهزة المستخدمة وفق الأهداف الموضوعية للدراسة. وقد أجريت التجربة في يوم (الأربعاء) الموافق 2025/11/ 19 على عينة استطلاعية مكونة من (٤) عدائين تم اختيارهم من خارج عينة البحث الأصلية، وبرفقة فريق العمل المساعد وقد اشتملت التجربة على تنفيذ الاختبارات البدنية

1- (اختبار تحمل السرعة ركض 600م).

2- (اختبار الإنجاز ركض 800م) دورتين حول الملعب ثم مباشرة

للتأكد من ملائمة الاختبارات ومدى تفهم عينة البحث لها.

معرفة المعوقات التي قد يلاقيها الباحث في أثناء أداء الاختبارات.

2-6: الاختبارات القبلية لعينة البحث:

أجرى الباحث الاختبارات القبلية لعينة البحث بمتابعة السيد المشرف وفريق العمل المساعد في يومي (السبت والاثنين) الموافق (22، 24/ 11/ 2025) الساعة الثالثة عصرا على ملعب الكوت الاولمبي بمساعدة فريق العمل كما في الملحق

اليوم الاول اختبار تحمل السرعة عدو (600م)





اليوم الثاني اختبار الإنجاز ركض (800م) دورتين حول الملعب

2-7: المنهج التدريبي:

قام الباحث بالاطلاع على المصادر والأدبيات ذات العلاقة، وخبرة السيد المشرف الأكاديمية والتدريبية في مجال الفعالية، فضلاً عن استشارة عدة خبراء في مجال التدريب الرياضي وألعاب القوى حول إعداد تدريبات خاصة تستهدف النظام اللاكتيكي للفعالية، بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية قام الباحث بتطبيق المنهج التدريبي باعتماد الأسس العلمية.

إذ تم تطبيق التدريبات المعدة في مرحلة الإعداد الخاص وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً في أيام

(الثلاثاء، الخميس، الاحد) ولمدة (8) أسابيع، إذ نفذت أول وحدة تدريبية يوم الثلاثاء الموافق

(25 / 11 / 2025)، وتم الانتهاء من آخر وحدة تدريبية يوم الخميس الموافق (15 / 1 / 2026).

وقد راعى الباحث مبدأ التنوع والتدرج في تشكيل الحمل التدريبي (1:3)، إذ تم تحديد الشدة القصوى لكل تمرين (كما ذكر في التجربة الاستطلاعية) وقد تم تحديد الشدة القصوى لكل لاعب للتمارين المستخدمة ومعرفة زمن الاستشفاء وعودة النبض إلى (110-120) نبضة/ دقيقة لكل لاعب، أما بالنسبة لتحديد الشدة التي استخدمت فقد تراوحت ما بين (80% وصولاً إلى 98%) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله لكل تمرين مستخدم.

وفيما يخص طرق التدريب المستخدمة لدى الباحث فقد نفذت التدريبات بطريقتي (الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري)، أما بالنسبة لعملية الراحة أثناء التمارين أو المجموعات إذ تم على أساس الزمن مع مراعاة الشدة المستخدمة والتي تتناسب طردياً مع الزمن وهذا ما متعارف عليه بحيث كلما تكون الشدة عالية يكون زمن الراحة أطول وكذلك لضمان استشفاء اللاعب وأن يكون قادراً على أداء التمارين اللاحقة.

2-8 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 18 / 1 / 2026 الموافق يوم الاحد و 19/ 1/ 2026 الموافق يوم الاثنين بالتسلسل نفسه للاختبارات القبلية إذ التزم الباحث في تنفيذها باتباع الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية وكذلك حرص الباحث على توفير الظروف والمتطلبات نفسها المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد والأسلوب التطبيقي للاختبارات

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss) لإجراء المعالجات الإحصائية بما يتلاءم مع متطلبات البحث لمعالجة البيانات واستخراج قيمتها.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: -

3-1 عرض نتائج تحمل السرعة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في (تحمل السرعة 600 متر) لأفراد عينة البحث

المعالم الإحصائية المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	±ع	س	±ع				
تحمل ركض السرعة	دقيقة/ثانية	1.335	0.016	1.295	0.010	0.040	0.011	8.55	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول رقم (2) الفروق في قيم متغير تحمل السرعة في الاختبارين القبلي والبعدي، وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة قد أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي. حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لتحمل السرعة (1.335) وبانحراف معياري قدره (0.016)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.295) وبانحراف معياري قدره (0.010). وعند استخراج الفروق، بلغت قيمة فرق الأوساط الحسابية (0.040) وفروق الانحراف المعياري (0.011). باستخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة، بلغت القيمة المحسوبة (8.55) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (5). وبما أن مستوى الدلالة (Sig) أصغر من (0.05)، فإن هذه النتائج تُعد ذات دلالة إحصائية معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



3-2 عرض نتائج قيم الانجاز (800م) لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في إنجاز فعالية ركض 800م لأفراد عينة البحث

ت	المعالم الإحصائية المتغير	وحدة القياس/دقيقة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع				
1	إنجاز فعالية ركض ٨٠٠م	دقيقة/ثانية	2.178	0.023	2.115	0.015	0.063	0.016	11.75	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (10) الفروق في قيمة المتغير البدني (إنجاز ركض 800م) في الاختبارين القبلي والبعدي، وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.178) وبانحراف معياري قدره (0.023)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.115) وبانحراف معياري قدره (0.015). بينما بلغت قيمة فرق الأوساط الحسابية (0.063) وبانحراف معياري وقدره (0.016). وعند استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة، ظهرت النتائج معنوية إحصائياً، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (11.75) عند مستوى دلالة (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد. (0.05)، مما يدل على وجود تطور حقيقي في مستوى الإنجاز وبالاكتفاء على قانون نسبة التطور، نجد أن أفراد العينة بلغت نسبة تطورهم هي (5.61%)، وهذه تُعد نسبة جيدة جداً في رياضة ركض المسافات المتوسطة، حيث يمثل هذا الاختزال في الزمن إنجازاً بدنياً وفسيولوجياً مهماً يعكس كفاءة التدريبات المقننة التي خضع لها أفراد العينة خلال مدة البرنامج.

يرى الباحث على الرغم من أن الفارق الرقمي بين الاختبارين القبلي والبعدي قد يبدو ضئيلاً جداً من الناحية الحسابية إلا أنه في اختبارات "تحمل السرعة" التي تتعامل مع أجزاء دقيقة من الزمن، يُعد أي اختزال في الوقت إنجازاً حيث بلغت نسبة التطور (4.61%) مما يؤكد كفاءة المنهج المستخدم

3-3 مناقشة النتائج

يعد تحمل السرعة من الصفات البدنية الخاصة والحاسمة لعدائي المسافات المتوسطة، حيث يمثل قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء والحفاظ على وتيرة سرعة عالية لأطول مدة ممكنة ومقاومة التعب



النتائج عن تجمع حامض اللاكتيك في الألياف العضلية وعن طريق ما أظهره الجدول (2) والذي يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل السرعة (600م) ولصالح الاختبار البعدي. فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.335) وبانحراف معياري (0.016)، بينما تحسن أي انخفاض الزمن في الاختبار البعدي ليصل إلى (1.295) وبانحراف معياري (0.010) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.55) عند مستوى دلالة (0.000)، مما يؤكد معنوية التطور المحقق. حيث أظهرت النتائج تطوراً معنوياً واضحاً في صفة تحمل السرعة لدى أفراد عينة البحث في الاختبار البعدي. ويعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح القائم على "المسافات المستهدفة" (300م، 400م، 500م)، والذي اعتمد في تنفيذه على شدة عالية تراوحت بين (80% - 98%) إن تكرار الركض لهذه المسافات بأسلوب التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري أدى إلى حدوث تكيفات فسيولوجية وعضلية نوعية، حيث أجبرت هذه التدريبات الألياف العضلية السريعة على العمل بكفاءة تحت ضغوط بدنية عالية وظروف حمضية مرتفعة. هذا النوع من التدريب يسهم بشكل مباشر في تطوير كفاءة النظام اللاهوائي وزيادة قدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تجمع نواتج التمثيل الغذائي اللاهوائي حامض اللاكتيك في العضلات العاملة.

وهذا ما أكدته (جمال صبري فرج: 2018، ص364) بأن "التدريب بالسرعة الخاصة وتحمل السرعة يمثل تدريب السرعة اللاكتيكي وبمسافات تبدأ من 150م فصعوداً، مع التقنين الصحيح لفترات الراحة والتكرارات، مما يؤدي بالرياضي إلى تحمل اللاكتيك وينعكس ذلك بنقطة جيدة في فعاليتهم التخصصية". بناءً على ما تقدم، يخلص الباحث إلى أن المنهج التدريبي المعتمد قد حقق هدفه في تطوير تحمل السرعة، وهو ما يعد الركيزة الأساسية التي أفضت إلى تحسين مستوى الإنجاز النهائي في فعالية ركض 800م. أما فيما يخص الإنجاز في اختبار 800متر في الجدول رقم (3) لاختبار إنجاز ركض (800م)، إذ أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. يعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على المسافات المستهدفة، والذي أسهم في تطوير أنظمة الطاقة المرتبطة بهذه الفعالية إذ يعتمد سباق 800م على التداخل بين النظامين الهوائي واللاهوائي وهو ما يتطلب قدرة عالية على إنتاج الطاقة وتحمل تراكم نواتجها ويتطابق ذلك مع ما ذكره (أبو العلا عبد الفتاح: 1997، ص178) "إنَّ التدريب الموجة وفق متطلبات الفعالية يسهم في تحسين الإنجاز من خلال تطوير الكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية". ويؤكد الباحث أن ضبط حمل التدريب وتقنين فترات الراحة



بشكل دقيق أدى إلى إحداث تكيفات نوعية تتناسب مع متطلبات ركض (800م). وفي ضوء ذلك، يخلص الباحث إلى أن التحسن المتحقق في إنجاز ركض (800م) يمثل نتيجة حتمية حيث أن الانجاز في فعاليات المسافات المتوسطة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرة الجسم على العمل بكفاءة عالية بالرغم من تجمع نواتج التعب مثل حامض اللاكتيك، وأن التدريب الموجه وفق متطلبات الفعالية يرفع من كفاءة التمثيل الغذائي المختلط (الهوائي- اللاهوائي)، مما يؤدي بالضرورة إلى تحسين الزمن الرقمي للمتسابق.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي تم عرضها ومناقشتها، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إن المنهج التدريبي المعد على وفق "المسافات المستهدفة" (300م، 400م، 500م) أحدث تطوراً معنوياً ملموساً في مستوى إنجاز ركض 800 متر لمتسابقين محافظة واسط دون 20 سنة.
2. فاعلية التدريبات المستخدمة في تطوير صفة "تحمل السرعة" (600م)، التي تعد الركيزة البدنية الأساسية للفعالية، مما مكن المتسابقين من الحفاظ على وتيرة أداء مستقرة.

4-2 التوصيات:

يوصي الباحث

1. ضرورة اعتماد تدريبات المسافات المستهدفة (300م، 400م، 500م) ضمن المناهج التدريبية لمتسابقين المسافات المتوسطة، لاسيما فئة الشباب، لفاعليتها في تطوير الإنجاز.
2. توجيه المدربين بضرورة الموازنة بين الأحمال الهوائية واللاهوائية لتحقيق التكامل الوظيفي والبدني الذي تتطلبه فعالية 800 متر.
3. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى (مثل فئة المتقدمين) أو فعاليات ركض أخرى (مثل 1500 متر) لتعميم الفائدة العلمية.
4. استخدام أسلوب الزمن المستهدف مع المسافات المحددة كأداة لضبط وتوزيع الجهد لدى المتسابقين الشباب بما يحاكي ظروف المنافسة الحقيقية.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997). ص 178.
- جمال صبري فرج ؛ السرعة والانجاز الرياضي التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الإصابات والتأهيل، (بيروت، دار الكتب العلمية، 2018م)، ص 364-365.
- صريح عبد الكريم الفضلي؛ الميكانيكا الحيوية والتحليل الحركي في المجال الرياضي، ط2، (دار الكتب والوثائق، بغداد، 2023)، ص 194.
- محمد جاسم يونس؛ الفلسفة التدريبية، ط1، (دار الكتب والوثائق، بغداد، 2022)، ص 142.
- محمد عبد النبي ونور عبد النبي؛ البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط1: (بغداد، مكتب النور، 2022)، ص 205.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853



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