



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية
الصفحة الرئيسية للمجلة: www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552



السرعة الهوائية القصوى وعلاقتها بالإنجازات الرقمية لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة (u20)

Maximum aerobic speed and its relationship to digital achievement for short and medium distance runners (u20)

علي زروقي عبد الرحمن^{1*}، قيصاري علي²

¹ جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، معهد التربية البدنية والرياضية، مخبر الإبداع والأداء الحركي، الجزائر.

² جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، معهد التربية البدنية والرياضية، مخبر الإبداع والأداء الحركي، الجزائر.

Key words:

maximum aerobic speed
digital achievement
athletics.

Abstract

The study aimed to identify the correlation between the maximum air speed and the digital achievements of the two short and medium distances of the U20 category, and we used the descriptive approach to its suitability and the nature of the study by choosing a sample on the method of the intended method, where the number of the sample reached 7 runners from the club team The athlete of oled Mohamed Athletics is athletics, where we have done the maximum air speed tests (VAM) by conducting a test (Vameval) and comparing it with the results of the state athletics organized on the state association of Chlef State.

The results reached a weak correlation between the maximum aerobic speed and the digital achievements of the two distances and the existence of a weak ingredient relationship between the maximum aerobic speed and the digital achievements of the medium distance hostility.

ملخص

معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال: 2023-12-19

القبول: 2024-03-05

الكلمات المفتاحية:

السرعة الهوائية
القصوى

الإنجاز الرقمي

ألعاب القوى.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة لفئة (u20)، وقد استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة وذلك باختيار عينة عن طريقة الطريقة المقصودة حيث بلغت عدد العينة 7 عدائين من فريق النادي الرياضي أولاد محمد لألعاب القوى، حيث قمنا بالقيام باختبارات السرعة الهوائية القصوى (vam) عن طريق إجراء اختبار (vameval) ومقارنته بنتائج اليوم الأولي لألعاب القوى المنظم عن الطريق الرابطة الولائية لولاية الشلف.

توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية لعدائي المسافات القصيرة وإلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية لعدائي المسافات المتوسطة.

1. مقدمة وإشكالية

تعد رياضة ألعاب القوى عروس الألعاب الأولمبية لأنها الرياضة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، لذا تجلب الأنظار لمتابعيها لما فيها من شغف واثارة تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس. ولقد لاقى ألعاب القوى اهتمام إعلامي كبير خاصة في السنين الأخيرة من القرن الماضي على إثر الإنجازات الكبيرة المقدمة لما شهده العالم من تحديثات وتطور تكنولوجي وعلمي وخاصة علماء التدريب الذين حاولوا استغلال الطاقات البشرية، الأمر الذي يساند أهمية النظريات الحديثة في تفسير وتحليل الأداء كميًا ونوعيًا لمعرفة التفاصيل والمتطلبات معرفة دقيقة من عدة جوانب (زمولي ومقران، 2021)

وتحتل ألعاب القوى مكانة هامة في جدول الأولمبية حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى، لذا فإن لها الدور الكبير في تسلسل الدول في النتيجة العامة في الدورات الأولمبية والقارية والإقليمية. (خريبط مجيد و مصطفى الأنصاري، 2002).

يتطلب عدائي ألعاب القوى لياقة بدنية كبيرة سواء هوائية أو لا هوائية ومن بين عناصر اللياقة البدنية التي يجب للعدائين تطويرها هي السرعة الهوائية القصوى التي أصبح المدربون يولونها اهتماما كبيرا في برامجهم التدريبية سواء لعدائي المسافات القصيرة أو الطويلة وأصبحت معيارا للبرامج الناجحة وتعددت اختبارات قياس السرعة الهوائية القصوى فكان من أولهم اختبار كوبر الذي ابتدعه كينيث اوتش كوبر للاستخدامات العسكرية الأمريكية ليستخدع بعد ذلك في الأغراض التي تهدف لتطوير الرياضيين وانشق منه اختبار نصف كوبر وغيره من الاختبارات الأخرى ك (vameval) واختبار (navette) وغيره الكثير من الاختبارات التي تهدف لقياس مستويات اللياقة البدنية.

إن الأرقام القياسية المحطمة في السنوات الأخيرة لهي نتائج العمل الكبير التي يقوم به العدائون بصفة خاصة والطاقت التدريبية والعداء بصفة عامة وهو نتاج أيضا للدراسات الكبيرة التي يقوم بها أهل الاختصاص لأن الرياضة بذاتها أصبحت علم يدرس وعلى هذا قمنا بهذه الدراسة حيث حاولنا معرفة العلاقة بين الإنجازات الرقمية المحققة للعدائين سواء في المسافات القصيرة والمتوسطة وهذا لفئة معينة منهم فيعد مقابلتنا العديدة مع مدربي الفرق الولائية والمرافقة المستمرة لهم ارتأينا القيام بدراسة حول العلاقة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية المحققة لهم من كل هذا وذلك طرحنا التساؤل؟

هل توجد علاقة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة؟ ليتفرع التساؤل العام إلى تساولين فرعيين وهما:

هل توجد علاقة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية لعدائي المسافات القصيرة؟

هل توجد علاقة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية لعدائي المسافات المتوسطة؟

2. فرضيات الدراسة

1.2. الفرضية العامة

توجد علاقة ارتباطية بين السرعة الهوائية القصوى والإنجاز الرقمي لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة.

1.2. الفرضيات الجزئية

- توجد علاقة ارتباطية بين السرعة الهوائية القصوى وعدائي المسافات القصيرة.

- توجد علاقة ارتباطية بين السرعة الهوائية القصوى وعدائي المسافات المتوسطة.

3. أهمية الدراسة

تمكننا هذه الدراسة من خلال النتائج المتحصل عليها من معرفة أهمية السرعة الهوائية القصوى للعداء كعنصر من عناصر اللياقة البدنية وبالتالي توجيه العدائين أو مدربيهم لإعطائها أكثر أهمية من خلال هذه الدراسة للارتقاء بنتائجهم المنجزة وتطوير قدراتهم البدنية.

4. أهداف الدراسة

- التعرف على العلاقة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجاز الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.

- التعرف على العلاقة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة.

- التعرف على الخصائص البدنية لعدائي ألعاب القوى وعلاقتها بالإنجاز الرقمي.

5. مصطلحات الدراسة

1.5 السرعة الهوائية القصوى

الاصطلاح: ال Vma هي السرعة الهوائية القصوى يعبر عنها بكم/سا. وهي سرعة الجري القصوى التي يستطيع المتسابق ان يتحملها (يتحكم بها) في الظروف الهوائية، يعني وجود أوكسجين الجسد، الجسم يضع فضلات الحمض التي تتواجد في الدم المتسببة في ثقل (تعب) الجسم وتحد من القدرة على مواصلة الجهد وللتخلص من هذا الحد نعمل على حسب السرعة الهوائية القصوى التي تعني نسبة الاكسجين في الدم اكثر من حمض اللبن وعن طريق التدريب نبحت عن تطوير السرعة القصوى للجري ونستطيع في المتوسط تحمل مدة 06 دقائق، الهدف هو استعمال اكبر نسبة السرعة القصوى اثناء المنافسات. (شريط وسايح مدور، 2022).

3.6. الدراسة الثالثة : دراسة لشريف معتز بالله جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة" دراسة مقارنة للسرعة الهوائية القصوى (vma) لدى لاعبي كرة القدم القسم الأول المحترف حسب خطوط اللعب الثلاث (دفاع، وسط، هجوم) دراسة ميدانية لفريق اتحاد بسكرة اكابر حيث: هدفت الدراسة إلى مقارنة للسرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي القسم الأول لفريق اتحاد بسكرة حسب خطوط اللعب الثلاث (وسط، هجوم دفاع) و قد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي خلال دراسته حيث بلغ عدد عينته 26 فرد من الفريق المذكور للموسم الرياضي 2021/2020 متمثلة في 10 لاعبي دفاع 9 وسط ميدان و 7 مهاجمين و تم استخدام (test Georges 15/gagon45) كأداة لجمع البيانات و الحصول على السرعة الهوائية القصوى للاعبين و استخدم اختبار الفروق ت ستويديت لمعالجة البيانات احصائيا بواسطة برنامج spss أسفرت النتائج بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خطوط اللعب (خط الهجوم ،خط الوسط ، خط الدفاع).

4.6. الدراسة الرابعة: أطروحة دكتوراه لصابر خالد بعنوان تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة أشبال (16-17) سنة: دراسة ميدانية لبعض فرق ألعاب القوى في الجزائر حيث:

هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن طبيعة التقييم السائد من خلال معرفة المحددات والمعايير التي يتم على أساسها تقييم عدائي المسافات المتوسطة خلال التحضير البدني، والعلاقة بين القدرات البدنية والإنجاز الرقمي بالنسبة لعدائي المسافات المتوسطة، و بناء على ذلك درجات معيارية لتقييم القدرات البدنية، من أجل ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من 40 عداء و 36 مدرب يمثلون الأندية المتخصصة في الجري المسافات المتوسطة في الجزائر، استخدم الباحث المنهج الوصفي و ذلك لملائمته وطبيعة أهداف الدراسة عن طريق استبيان موجه للمدربين بالإضافة إلى الاختبارات البدنية (السرعة، التجمل، القوة العضلية) والاختبارات الفيزيولوجية (السرعة الهوائية القصوى vma والحجم الأقصى للأكسجين vo2max)، بعد جمع البيانات تم تحليل الباحث للبيانات احصائيا حيث أظهرت نتائج الاستمارات الاستبائية بأنه لا توجد معايير مبنية على أسس علمية يعتمد عليها المدربون أثناء عملية تقييم القدرات البدنية في مرحلة التحضير البدني لعدائي المسافات المتوسطة، كما أظهرت النتائج أيضا بالنسبة للخصائص المورفولوجيا (الطول والوزن) والقدرات البدنية المتمثلة في التحمل، السرعة والقوة العضلية للأطراف السفلية والعلوية و كذا القدرات الفيزيولوجية مع الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة أشبال (16-17) سنة، كما أظهرت النتائج أيضا أن المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية كانت (اختبار بريكسي جري 5د (1771.75م) و اختبار 30م (4.19ثا) ، اختبار رمي الكرة الطبية (5.59م)، اختبار الوثب العمودي سارجنت (0.35) سم، و كانت المتوسطات الحسابية للاختبارات الفيزيولوجية،

الإجرائي: وهي السرعة التي يستطيع عداء المسافات القصيرة والمتوسطة الوصول إليها عند يبلغ استهلاك الأكسجين ذروته أو حده الأقصى

2.5. الإنجاز الرقمي:

الاصطلاحي: هي النتيجة المتحصل عليها خلال حدث رياضي، أو هي التحصيل الحاصل لمنافسة رياضية (قندز وادرنموش، 2022).

الاجرائي: هي تلك النتائج المقدرة بالزمن أو المسافة أو الأوزان.. الخ والمتحصل عليها من خلال حدث رياضي تسجل وتدون خلال المنافسات الرسمية والودية وتحط من حين لآخر.

6. الدراسات السابقة والمثابة:

1.6. الدراسة الأولى: دراسة الدكتور " شريط حسام الدين وسايح مدور عبد العالي" الجزائر 2022، نسبة الكتلة الشحمية ومؤشر الكتلة الجسمية (BMI) وعلاقتها بالسرعة الهوائية القصوى (VAM) عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر (ذكور). وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين نسبة الكتلة الشحمية ومؤشر الكتلة الجسمية بالسرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي باختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية، و قد بلغ حجم العينة 30 لاعب للموسم الرياضي 2021/2020 للنادي المحترف لنصر حسين داي، و قام الباحث بحساب نسبة الكتلة الشحمية ومؤشر الكتلة الجسمية واختبار فاميفال (VAMEVAL) لاختبار السرعة الهوائية القصوى، توصل في الأخير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية ذات دلالة إحصائية بين اختبار السرعة الهوائية القصوى و نسبة الكتلة الشحمية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين مؤشر كتلة الجسم و اختبار السرعة الهوائية القصوى.

2.6. الدراسة الثانية: دراسة الدكتور "رابح صغيري" المسيلة الجزائر 2014، علاقة القدرات الهوائية واللاهوائية بصفة تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط اقل من 19 سنة و هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القدرات الهوائية و القدرات اللاهوائية و صفة تحمل السرعة للاعبين كرة القدم لصف أقل من 19 سنة لفريق اتحاد البرج لكرة القدم و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي واختار عينة مقدرة ب 10 لاعبين من فريق اتحاد البرج حيث قام الباحث بقياس الاوزان و الاطوال و اختبار أيضا العدوات السريعة bangs وقام أيضا بتطبيق اختبار navette، توصل في الأخير أن رياضة كرة القدم تعتمد على الأنظمة أو القدرات الهوائية واللاهوائية و أن النظامين الهوائي واللاهوائي يكونان تقريبا في نسبة انتاج الطاقة بين الدقيقت الثانية والرابعة و استنتج في الأخير ان علاقة القدرات الهوائية مع تحمل السرعة ترتفع كلما زادت مسافة ومدة العدو والجهد البدني و النظام اللاهوائي الفوسفاتي في بداية العدو مباشرة أما النظام اللاهوائي اللاكتيكي فيتوسطهم.

وحدات الظاهرة فقد يكون مكونا من سكان مدينة أو مجموعة أفراد منطقة ما، أو مجموعة عمال في مؤسسة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة و يمكن القول أن المجتمع هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة تعريفًا واضحًا (النعمي، البياتي، وخليفة، 2015) وتمثل مجتمع دراستنا في فرق ألعاب القوى لولاية الشلف

عينة البحث: هي جزء من المجتمع المدروس يتم اختياره وفق قواعد خاصة بحيث تمثله تمثيلا ملائما وتمثلت عينة الدراسة في 12 لاعبين لفريق النادي الرياضي لأولاد محمد لألعاب القوى.

5.7. طريقة اختيار العينة:

تم اختيار العينة بالطريقة القصدية لما توفره الطريقة من تسهيلات بالإضافة إلى أنها تلائم الدراسة من خلال السن الملائم وتعاون المدربين للفرق أيضا.

6.7. أدوات جمع البيانات:

اختبار السرعة الهوائية القصوى vameval:

- مضمار 400 م ألعاب القوى للمركز الجهوي لتحضير المواهب والنخبة الرياضية بالشلف

- شواخص وأقماع

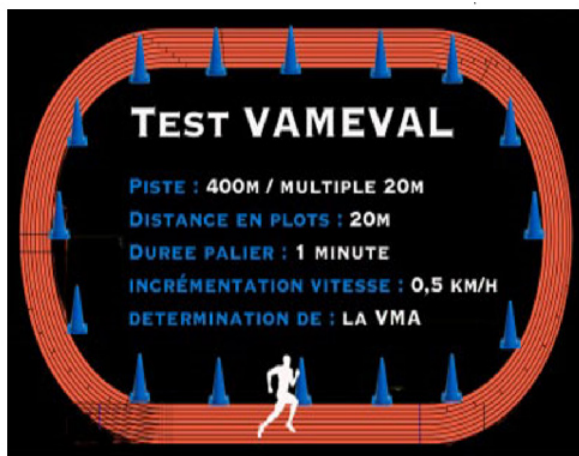
- صافرة

- تسجيل صوتي للاختبار

- كراس تسجيل

يتم الجري من طرف اللاعبين وفق المسار المحدد حيث يوضع قمع أو شاحصة كل 20 متر على مسار 400 متر يبدأ الاختبار بسرعة 8 كلم/س ليزداد الاختبار كل دقيقة بمقدار 0.5 كلم على أن الاختبار لكل لاعب عند عدم وصوله للقمع المطلوب مرتين متتاليتين.

الشكل رقم 01: يوضح بروتوكول اختبار vameval



المصدر: (Quincy, 2014)

اختبار السرعة الهوائية القصوى (21.25 vma كلم/س)، اختبار الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين vo2max (74.16 ملل/كغ*د) و من خلال المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية والفيزيولوجية كان تنقيط عين الدراسة في صفة التحمل (50-59)، السرعة (30-39)، القوة العضلية للأطراف العلوية من (40-49) القوة الانفجارية للأطراف السفلية من (40-49) السرعة الهوائية القصوى (50-59)، الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين تحصل على علامة (50-59)، و توصلت الدراسة إلى بناء درجات معيارية يعتمد عليها في عملية تقييم مستوى القدرات البدنية لعدائي المسافات المتوسطة في الجزائر (800-1500 متر).

7. منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

1.7 الدراسة الاستطلاعية: هي ذلك التمهيد الذي يسبق الدراسة الحقيقية والتي تهدف إلى الإلمام بالموضوع من خلال جمع المعلومات النظرية بالإضافة إلى إجراء الأسس العلمية للاختبارات (الصدق والثبات) حيث كنا في تواصل كبير مع مدربي الفرق وقد أجرينا هذه الدراسة الاستطلاعية في بدايات شهر فيفري 2023 حيث التقيت بعدة مدربين لعدة فرق من الولاية وتم إجراء اختبارات وإعادة الاختبار لعدائي فريق cry شباب الرياضي يارمول وهي عينة غير العينة المستخدمة في الدراسة وبعد الحصول على النتائج قمنا باستخراج النتائج احصائيا كما هو مبين أدناه في الجدول رقم 01.

2.7 مجالات الدراسة: المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية في المركز الجهوي لتجمع المواهب وتحضير النخبة بولاية الشلف.

المجال البشري: تمثل في عدائي نادي croma النادي الرياضي لأولاد محمد أقل من 20 سنة

المجال الزمني: أجريت الدراسة الميدانية وجمع المعلومات بين شهري فيفري ومارس 2023

3.7 المنهج المتبع: في كل دراسة تجرى سواء نظرية أو ميدانية وجب اختيار منهج صالح لتلك الدراسة ولقد عرف العلماء المنهج على أنه أداة أو نوع للبحث وأنه شيء متحرك يتباين وطبيعة الزمان والمكان حيث لا بد أن يعدل، بل يتغير وفقا لمقتضيات العلم وأدواته ويجب أن يكون قابل للتعديل المستمر حتى يستطيع أن يفي بمطالب العلم المتجددة، وإلا كانت عبثا ومصدرا للضرر وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي للملائمة لبحثنا من خلال جمع المعلومات وتحليل المعطيات الموجودة.

المنهج الوصفي: وهو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات و بناء تنبؤات مستقبلية. (محبوب، 2005).

4.7. مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: ويقصد بمجتمع البحث جميع أفراد او مفردات او

الخصيلة الرقمية لعدائي الفرق في المنافسة الرياضية من موقع الرابطة الولائية لولاية الشلف

الطرق الإحصائية:

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الارتباط بيرسون

معامل الصدق = الثبات $\sqrt{r}$

تم حساب جميع العمليات الإحصائية مخرجات الجداول والتمثيلات البيانية بواسطة برنامج spss 22

الجدول رقم 01: نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينات الاستطلاعية

السرعة الهوائية القصوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينات	الدلالة الإحصائية
Vma1	18.1	0.56569	2	0.01
Vma2	19.5	0.70711	2	0.01

المصدر: من إعداد الباحث

تم استعمال برنامج spss 20 لتحليل معطيات الاختبار وإعادة الاختبار وذلك لغرض استخراج الأسس العلمية لأداة الاختبار.

6.7. الأسس العلمية للاختبار

1.6.7. قياس الثبات

يقصد بثبات الاختبار أنه مستقر ، وهذا يعني لأنه لو كرر الباحث الاختبارات لمرات متعددة على العينة، لوجدنا نوعا من الاستقرار في تلك النتائج أي وجود نفس النتائج للاختبار على العينة إذا طبقت في نفس الظروف مهما اختلف الباحث المطبق ويعتبر إعادة الاختبار بعد تطبيقه من بين الطرق الإحصائية لقياس معامل الثبات ويحسب بطريقة بيرسون لقياس العلاقات الارتباطية بين الاختبار وإعادة اختباره (اليمن وعطاء الله ، 2009)

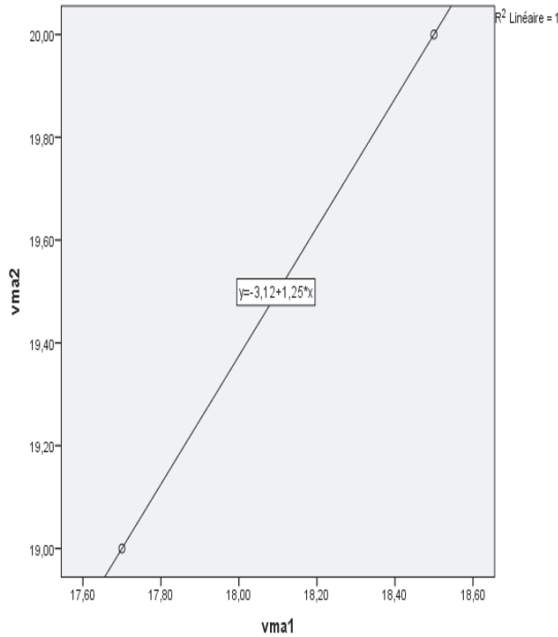
الجدول 02: معامل الثبات

اختبار السرعة الهوائية القصوى	معامل الارتباط ثبات الاختبار	درجة الحرية	مستوى الدلالة
اختبار السرعة الهوائية القصوى	1	2	0.01

المصدر: من إعداد الباحث

من خلال الجدول التالي أظهرت النتائج من خلال اختبار بيرسون وجود الرقم عند حساب معامل الارتباط بيرسون بدرجة حرية 2 عند مستوى الدلالة 0.01 بدرجة حرية تساوي 2 وهي العلامة الدالة على وجود ارتباط قوي جدا للاختبار

الشكل 01: المنحنى البياني لمعامل الثبات



المصدر: من إعداد الباحث

2.6.7. قياس الصدق الذاتي للاختبار

يقصد بصدق الاختبار الصحة و هو ان يقيس هذا الاختبار ما وضع لأجله بمعنى اخر صلاحية هذه الأداة او الاختبار في تحقيق الهدف المرجو منه و بالتالي ارتفاع درجة الثقة في النتائج المتحصل عليها و نقوم بحساب صدق الاختبار عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (المشهداني، 2019)

اختبار السرعة الهوائية القصوى	الصدق الذاتي للاختبار	درجة الحرية	مستوى الدلالة
اختبار السرعة الهوائية القصوى	1	2	0.01

3.6.7. موضوعية الاختبار: إن هذا الاختبار هو اختبار سهل وكل فقراته ومضامينه تتمتع بالسهولة والبساطة حيث تم التسجيل عن طريق برنامج سهل ومبرمج بطريقة غير قابلة للتأويل وبعيدة عن الذاتية.

8. النتائج

الجدول التالي يمثل السرعات الهوائية للعدائين والإنجازات الرقمية المنجزة في 400م و 1500م

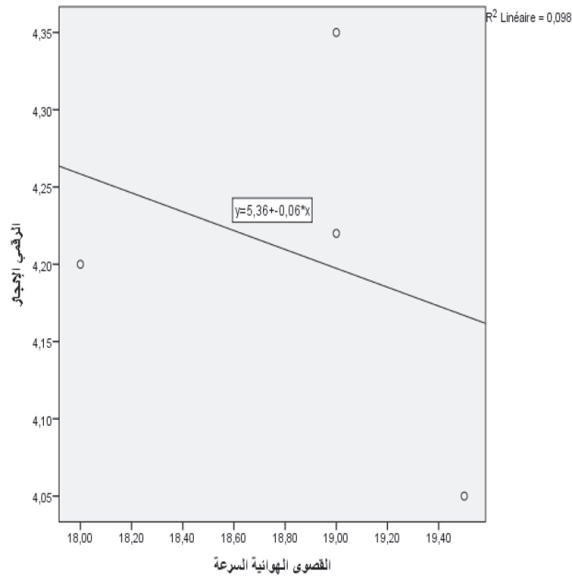
الجدول رقم 02: السرعة الهوائية والإنجاز الرقمي ل مسافة 400م

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينات	معامل الارتباط بيرسون	قيمة sig
السرعة الهوائية القصوى	18,33	0.577	3	0.381	0.751
الإنجازات الرقمية	54,93 ثا	0.378	3		

المصدر: مخرجات برنامج spss 22 من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم 02 تبين أن المتوسط الحسابي للسرعة

الشكل 04: التمثيل البياني للعلاقة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجاز الرقمي لعدائي 1500 م



المصدر: مخرجات برنامج spss 22 من اعداد الباحث

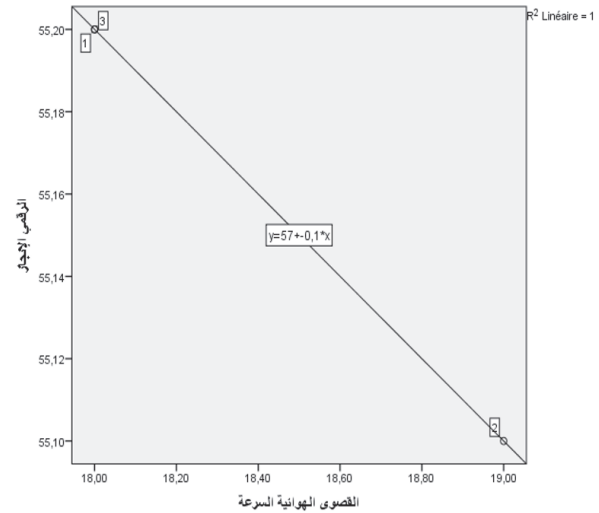
9. مناقشة النتائج في ضوء فرضيات المطروحة

1.9. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية بين السرعة الهوائية القصوى وعدائي المسافات القصيرة

من خلال الجدول رقم 2 و المنحنى البياني رقم 2 تبين لنا وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين السرعة الهوائية القصوى و الإنجازات الرقمية المتحصل عليها لعدائي المسافات القصيرة وهذا ما أكدته النتائج لعدائي مسافة 400 م حيث رأينا عدائين كانت لهم سرعة هوائية قصوى كبيرة لم تكن نتائجهم إيجابية إلى حد كبير مع إنجازاتهم الرقمية في حين أن بعض العدائين كانت سرعاتهم الهوائية قليلة مقارنة بأقرانهم تحصلوا على نتائج مرضية واحتلوا مراكز متقدمة على زملائهم أصحاب السرعات الهوائية الأكبر منهم وهذا ما يؤكد أن السرعة الهوائية القصوى لها دور في تحسين السرعة لكن بدور قليل خاصة لعدائي المسافات القصيرة لأننا نعتبر أن الأنظمة الطاقوية تتداخل فيما بينها و تنطلق في وقت واحد لكن بدرجات مختلفة بحيث يكون النظام الفوسفوكرياتين هو النظام الغالب و هو يعتبر نظام لاهوائي وذلك لأصحاب السرعات القصيرة في حين السرعة الهوائية القصوى تكون غالبية لأصحاب السرعات الكبيرة على غرار الماراتون الخ .. وهذا ما أكدته كل من دراسة (د صغيري رابح) حيث أكدت أن النظام حامض اللاكتيك لإنتاج الطاقة الأكثر علاقة مع صفة تحمل السرعة وأكدت على أن علاقة القدرات الهوائية مع تحمل السرعة ترتفع كلما زادت مدة العدو والجهد البدني وهذا ما لا نراه في السرعات القصيرة حيث أن السرعة الهوائية القصوى تغلب في النظام الهوائي دون النظام اللاهوائي

الهوائية القصوى لعدائي 400 م يساوي 18.33 بانحراف معياري يقدر ب 0.577 في حين بلغ المتوسط الحسابي للإنجازات الرقمية للعدائين 54.933 بانحراف معياري يقدر ب 0.37 في حين بلغت قيمة sig 0.751 وعند حساب معامل الارتباط بيرسون حصلنا على القيمة 0.381 وهو ما يدل على وجود ارتباط ضعيف بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية للعدائي مسافة 400م

الشكل 02: التمثيل البياني للعلاقة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجاز الرقمي لعدائي 400م



المصدر: مخرجات برنامج spss 22 من اعداد الباحث

الجدول رقم 03: التحليل الإحصائي للسرعة الهوائية القصوى والإنجاز الرقمي لعدائي 1500 م

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	معامل الارتباط	قيمة sig
18.87	0.629	4	-0.313	0.687
4.20	0.122	4		

المصدر: من إعداد الباحث

من خلال الجدول رقم 03 تبين أن المتوسط الحسابي للسرعة الهوائية القصوى للعدائي 1500 م يساوي 18.87 بانحراف معياري يقدر ب 0.629 في حين بلغ المتوسط الحسابي للإنجازات الرقمية للعدائين 0.122 بانحراف معياري يقدر ب 0.122 في حين بلغت قيمة sig 0.687 وعند حساب معامل الارتباط بيرسون حصلنا على القيمة -0.313 وهو ما يدل على وجود ارتباط عكسي ضعيف بين السرعة الهوائية القصوى و الإنجازات الرقمية للعدائين

المسافات القصيرة وكذلك إلى وجود علاقة ضعيفة عكسية بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية لعدائي المسافات المتوسطة وهذا ما يؤكد الدراسات السابقة التي نصت على أن السرعة الهوائية القصوى هي صفة من الصفات التي تدخل في النظام الهوائي أي أن المدة الزمنية للعدو أو مسافة العدو تكون كبيرة مقارنة بالسباقات القصيرة و المتوسطة التي تعتمدان على التوالي بالنظامين اللاهوائي واللاهوائي أو الفوسفوكرياتيني والنظام اللاهوائي الحامضي وتطوير السرعة الهوائية القصوى يهدف إلى تطوير الصفات الداخلة في النظام الهوائي على غرار المداومة في حين الصفات الأخرى تدخل و لكن بدرجة أقل.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح.

- المصادر والمراجع

Quincy, J.-C. (2014, 02 20). test vameval. Consulté le 09 20, 2023, sur beaumont athletique club: <http://www.beaumont-athle.fr/entrainement/conseils/test-vameval/>

بوداود عبد اليمين، و أحمد عطاء الله . (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

حسام الدين شريط، و عبد العالي سايج مدور . (2022). نسبة الكتلة الشحمية و مؤشر الكتلة الشحمية (bmi) و علاقتها بالسرعة الهوائية القصوى (vam) عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر (ذكور). مجلة المحترف لعلوم الرياضة و العلوم الانسانية و الاجتماعية، 09(01)، الصفحات 75-94.

ريسان خريبط مجيد، و عبد الرحمن مصطفى الأنصاري. (2002). ألعاب القوى (الإصدار 01). عمان، الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.

سعد سلمان المشهداني. (2019). منهجية البحث العلمي (المجلد 01). عمان، الأردن: دار أسامة للنشر و التوزيع.

علي قندز ، و عبد العزيز ادرنموش. (2022). اقتراح برنامج تدريبي لتحسين الإنجاز الرقمي لعدائي (15-17) سنة. مجلة المحترف لعلوم الرياضة و العلوم الانسانية و الاجتماعية، 09(01)، الصفحات 564-586.

لحسن زموتي، و اسماعيل مقران . (09. 2021). تحديد مستويات معيارية للسرعة القصوى الهوائية كمؤشر لانتقاء الوهبين في اختصاص ألعاب القوى. مجلة الممارسة الرياضية و المجتمع، 02، الصفحات 38-48.

محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي، وغازي جمال خليفة. (2015). طرق و مناهج البحث العلمي. عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

وجيه محبوب. (2005). أصول البحث العلمي و مناهجه (الإصدار 2). عمان، الأردن: دار المناهج للنشر و التوزيع.

- كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

علي زروقي عبد الرحمن وآخرون (2024)، السرعة الهوائية القصوى وعلاقتها بالإنجازات الرقمية لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة (u20)، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 16، العدد 02، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر، ص: 194-200

2.9. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: توجد علاقة ارتباطية بين السرعة الهوائية القصوى و عدائي المسافات المتوسطة.

من خلال الجدول رقم (3) والمنحنى البياني رقم (3) تبين لنا وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية المتحصل عليها لعدائي المسافات المتوسطة وهذا ما أكدته النتائج لعدائي مسافة 1500م وهذا ما نفسره على السرعات المتوسطة تكون غالبا في التوقيت المخصص للنظام اللاهوائي الحامضي أي النظام المتدخل هو النظام اللاهوائي دون الهوائي وهذا ما رأيناه من خلال عدائي مسافة 1500 م حيث كانت إنجازاتهم الرقمية متذبذبة مع سرعاتهم الهوائية فنجد عداء ذو سرعة هوائية كبيرة له توقيت أكبر من عداء له سرعة هوائية قصوى وهذا ما يعنى أن السرعة الهوائية القصوى ليس لها تأثير كبير في تطوير عدائي المسافات المتوسطة بدرجة كبيرة مقارنة بتطوير الصفات التي تخدم عدائي المسافات الطويلة على غرار سباقات 5 كم و 10 كلم الخ ... وهذا ما أكدته دراسة (د صغيري رايح) من خلال دراسته الموسومة بعلاقة القدرات الهوائية و اللاهوائية بصفة تحمل السرعة حيث خلصت نتائج دراسته على أن نظام حامض اللاكتيك لإنتاج الطاقة أكثر علاقة مع صفة تحمل السرعة و على أن القدرات الهوائية مع تحمل السرعة ترتفع كلما ارتفعت مسافة ومدة العدو والجهود البدني المبذول حيث أكد على أن توجد علاقة قوية ارتباطية بين القدرات اللاهوائية وصفة تحمل السرعة من خلال السرعات الأقصر أكبر من القدرات الهوائية في بداية العدو المتكرر في حين تنخفض عند زيادة مسافة ومدة العدو وهذا ما رأيناه في دراستنا.

10. الاقتراحات والتوصيات

- ضرورة الاهتمام بريضة ألعاب القوى محليا ووطنيا لأنه توجد مواهب شابة تستحق الرعاية

- تكثيف الدراسات حول ألعاب القوى أطروحات أو مقالات

- الاهتمام بالتكوين النظري للمدربين أصحاب الميدان في الجامعات من خلال مؤطرين أكاديميين.

- توفير مخابر ومعدات للقياس والتطوير لهذه الفئة

11. خاتمة

في ختام دراستنا هذه، وانطلاقا من مفاهيمها وإطارها النظري والتطبيقي ومن خلال عرض وتحليل وتفسير النتائج لنتائج الدراسة توصلنا إلى:

- توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية لعدائي المسافات القصيرة.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية لعدائي المسافات المتوسطة.

لقد توصلنا في دراستنا هذه إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين السرعة الهوائية القصوى والإنجازات الرقمية لعدائي