

تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والبدنية وانجاز ركض 400م حواجز شباب بأعمار 18-19 سنة أمجد نصيف جاسم¹ , عباس علي لافتة²

¹ الجامعة المستنصرية- النشاطات الطلابية: amjednsaif@uomustansiriyah.edu.iq

² كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية: abass.ali1965@uomustansiriyah.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2023.143362.1076>

Submission Date 14-09-2023

Revise Date 23-10-2023

Accept Date 2023-11-07

المستخلص

تضمن البحث اجراءات ميدانية لتمارين خاصة في تطوير بين القدرات الحركية والبدنية وانجاز ركض الحواجز 400م شباب بأعمار (18-19) سنة، إذ كانت اهداف البحث هو تأثير تمارين خاصة في تطوير القدرات الحركية والبدنية كالرشاقة والمرونة والتوافق السرعة وتحمل السرعة والانجاز لركض 400م حواجز شباب بأعمار (18-19) سنة، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة عينة البحث حيث بلغ عدد العينة (6) متسابقين من اندية بغداد والمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية من الشباب بأعمار (18-19) سنة من مجتمع الاصل لـ (8) من متسابقين تم ابعاد (2) للتجربة الاستطلاعية حيث تم اعتماد المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة وتم تحديد البرنامج التدريبي المتكون من (16) وحدة تدريبية ولمدة ثمانية اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع الاحد والاربعاء من كل اسبوع وفق التمارين الحركية والبدنية ثم اجريت الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث حيث استنتج الباحثان ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القدرات الحركية والبدنية كالسرعة وتحمل السرعة أما الحركية (الرشاقة ، المرونة، والتوافق) لأفراد العينة والانجاز لصالح الاختبار البعدي، ولذلك اوصى الباحثان الاهتمام بالقدرات الحركية والبدنية حسب نوع الفعالية لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز واجراء دراسة مشابهة في العاب اخرى من فعاليات العاب القوى ولعينات وفئات اخرى.

الكلمات المفتاحية: القدرات الحركية والبدنية، 400 متر حواجز

The effect of special exercises in the development of some motor and physical capabilities and the completion of 400 m , youth barriers of ages 18_19 year

Amjad Nassif Jassem¹ , Abbas Ali Lafta²

¹Al-Mustansiriya University - Student Activities: amjednsaif@uomustansiriyah.edu.iq

²College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Mustansiriya University: abass.ali1965@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract

The research included field procedures for special exercises in developing the motor and physical capabilities and the completion of the rating of the barriers of 400 m youth with ages (18 -19) year, as the objectives of the research were the effect of Special exercises in developing motor and physical capabilities such as agility, flexibility and compatibility, speed and endurance to run 400 m youth barriers with

ages (18_19) year, and the researchers used the two researchers The experimental approach to the continuation of the research sample, where the number of the sample (6) was contestants from Baghdad Clubs and the National Center for Sports Care of Young Talents with ages (18- 19) a year from the community of origin for (8) From the two contestants (2) was removed for the exploratory experience, where the experimental approach of one group was approved, and the training program consisting of (16) training units was identified for eight weeks by the reality. Two units in the week on Sunday and Wednesday of each week according to the motor and physical exercises, then the tribal and dimensional tests were conducted for the research sample where the researchers concluded that there are statistically significant differences between kinetic and physical capabilities such as speed and carrying speed, as for agility, flexibility, And compatibility) for members of the sample and achievement in favor of the post -test, and therefore the researchers recommended attention to the motor and physical capabilities according to the type of effectiveness because of its effective role in improving the achievement and conducting a study Similar in other games from athletics, sons and other groups.

Keywords: kinetic and physical abilities, 400 meters barriers

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

لما كان للرياضة من دور فعال ومؤثر في المحافل الدولية والقارية وما تلعبه من سمعة الشعوب والبلدان وبذلك يعلب التطور والاداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في الانجاز والذي يعد الهدف الذي يسعى له الرياضيون كافة. واحراز الألقاب في البطولات، وبذلك يتحتم لعملية الوصول لهذا المستوى فهم ودراسة الأداء للدور الحركي والبدني الذي يقوم بها الرياضي أثناء أداءه للفعالية وخصوصية ادائها ومنها فعالية ركض 400م حواجز. وعملية تطوير المستوى الفني المثالي لمراحل ركض الفعالية ضمن متطلباتها ومراحلها والقدرات الخاصة فيها. ومن هذا ان التطور الكبير الذي يشهده الميدان الرياضي وخاصة رياضة العاب القوى وما ينتج عنه من تسجيل الارقام القياسية التي يحققها الرياضيون والتي لم يأت عن طريق الصدفة، بل جاءت عن العمل الميداني وطريق تطبيق سليم للأسس العلمية والقوانين الرياضية والتدريب بالشكل الصحيح في كل مجالاته وجوانبه، وكذلك الاستخدام الامثل للتمرينات الخاصة التي لها تأثير خاص بأداء فعالية ركض الحواجز 400م والعمل على تطويرها والارتقاء بها نحو ارقام جديدة. وبذلك تعد فعالية ركض 400م حواجز من فعاليات العاب القوى صعبة الأداء التي تحتاج الى التوافق والرشاقة في الاداء ومرونة عالية لغرض اجتياز الحاجز بأمان وكذلك كقدرات السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة وبالتالي تقليص المدة الزمنية لاجتياز الحاجز وانعكاس ذلك على الانجاز بالفعالية.

ومن هنا جاءت اهمية البحث أثر استخدام تمرينات خاصة للفعالية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، المرونة) والبدنية (سرعة قصوى وتحمل سرعة) التي يحتاجها ركض الحواجز 400م في تدريب المتسابقين في ركض هذه الفعالية منذ الانطلاق من خط البداية واجتياز الحاجز والركض بين الحواجز والركض ومن الحاجز الاخير إلى خط النهاية لدى افراد العينة لهذه الفئة بأعمار 18-19 سنة للشباب.

2-1 مشكلة البحث

ما وصلت إليه فعاليات العاب القوى خاصة فعالية ركض الحواجز 400م وما تحتاجه من متطلبات للقدرات الحركية والبدنية وبذلك تكمن مشكلة البحث في ان معظم متسابقى ركض الحواجز من الشباب بأعمار 18-19 سنة اثناء لحظة اجتياز الحاجز والركض بين الحواجز والركض من الحاجز الأخير حتى خط النهاية لا يمتلكون القدرات الحركية والبدنية الخاصة بالفعالية والتي تؤثر بالنتيجة على الانجاز، اذ ان الارتقاء بالقدرات الحركية

والبدنية تجعل عملية اجتياز والركض بين الحواجز بسهولة وانسيابية وتوافق، وان القدرات الحركية المتمثلة بـ(الرشاقة، التوافق، المرونة) والبدنية كالسرعة وتحمل السرعة تساعد على اجتياز والركض بين الحواجز بسهولة وانسيابية وتوافق. ومن ذلك عالج البحث المشكلة باستخدام تمرينات حركية وبدنية للقدرات الخاصة لركض الحواجز، مما حدى بالباحثان إلى وضع مجموعة من التمرينات الخاصة للقدرات الحركية والبدنية، التي تعمل على جعل المتسابقين من افراد العينة بتكنيك افضل وبالتالي يؤثر بشكل كبير على الانجاز لدى افراد العينة من الشباب.

3-1 اهداف البحث

- اعداد تمرينات خاصة بالقدرات الحركية والبدنية لافراد عينة البحث.
- التعرف على تأثير هذه التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية والبدنية وانجاز ركض 400م حواجز من الشباب بأعمار 18-19 سنة.

4-1 فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تطوير القدرات الحركية الرشاقة والمرونة والتوافق لدى افراد العينة.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تطوير القدرات البدنية كالسرعة القصوى وتحمل السرعة لدى افراد العينة.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تطوير القدرات البدنية والحركية والانجاز لدى افراد العينة

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: متسابقو المركز الوطني لرعاية الموهبة واندية بغداد بألعاب القوى للاعمار من 18-19 سنة.
- 2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2023/4/15- 2023/6/18.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد

تعريف المصطلحات

الرشاقة: وتعني الرشاقة "القدرة على تحريك الجسم أو أجزاء منه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقة مميزة لذلك الاداء مع اشتراك العضلات الكبيرة للجسم بشكل متناسق يخدم او يسهل على الجسم القيام بالعمل المتصف بالرشاقة" (1)

المرونة: وهي القدرة على القيام بالنشاطات البدنية الحركية في مدى واسع نتيجة العضلة وتتأثر المرونة بعوامل عدة (قدرة المفاصل على الحركة ومطاطية العضلة فضلاً عن التدريب المنظم المستمر). (2: 88)

التوافق: يعني "هو القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم حركية مستقلة ورسائل واساليب حسية مختلف في انماط حركة متقنة" (2)

السرعة القصوى: وهي محاولة الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة أو قطع مسافة معينة بأسرع زمن ممكن. (3)

تحمل السرعة السرعة: وهي الوصول للمستوى العالي من متطلبات الأداء المهاري لكافة أنواع الفعاليات الرياضية وتعنى بالنهوض بالقدرات التحمل الخاص من قوة عضلية وسرعة قصوى وتحمل خاص لنوع الأداء والتي تعمل على رفع مستوى في الانجاز. (4)

¹ ابو العلا أحمد: التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص179.

² ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية، ج1، جامعة البصرة، دار الكتب والوثائق، 1989، ص182

³ السيد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجيا القوة ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1997، ص162

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته اجراءات البحث وحل المشكلة لأفراد عينة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

في ضوء الأهداف التي وضعها الباحثان وطبيعة المشكلة يمكن تحديد مجتمع البحث، وقد تم ذلك بالأسلوب العمدي. ثم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل من عداو أندية بغداد والمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بركض الحواجز 400م والبالغ عددهم (8) متسابقاً وتم اختيار (6) متسابقين للتجربة الرئيسية، و(2) متسابقاً لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وان هذه الطريقة تضمن للباحث تحقق الهدف من الدراسة. وتم اجراء التجانس باستخدام معامل الالتواء في الوزن والطول والعمر للتأكد من توزيع العينة توزيعاً طبيعياً والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين التجانس والتوزيع الطبيعي لعينة البحث

المتغير	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
الطول	175,03	176,50	3.679	1.405
الوزن	66.166	67.50	2.544	0.165
العمر	18.233	18.25	0.179	0.284

يتبين من الجدول (1) ان جمع افراد العينة موزعين توزيعاً طبيعياً بمتغيرات حيث كان معامل الالتواء 1.205 الى 0.132 مما يدل أن العينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً

2-3 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

1-3-2 ادوات البحث

- حواجز عدد (10) بار تفاع قانوني.
- شريط قياس لقياس الطول
- ملعب قانوني
- ساعة توقيت عدد (2).
- ميزان طبي.

2-3-2 وسائل جمع المعلومات

- فريق عمل مساعد
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الملاحظة .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبار والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

4-2 الاختبارات الخاصة بالبحث

1-4-2 الاختبار الخاص بالبحث

2-4-2 اختبار الرشاقة

- الركنز الزكزاكي (2×7) م بوجود 5 موانع. (5)
- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة .

⁴ علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الطيف، القادسية، 2004، 79.

⁵ علي سلوم جواد: نفس المصدر السابق، ص33.

الاجهزة والادوات: خمس موانع أو كراسي منخفضة، ساعة توقيت، خطان بداية ونهاية وصف الاختبار: من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن اول مانع (3) أمتار الجري بين الموانع الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع وآخر اقرب الى 10/1 ثا.

2-4-3 اختبار التوافق

- اختبار الدوائر المرقمة⁽⁶⁾.

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

الاجهزة والادوات: ساعة توقيت ، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (60سم)، ترقيم الدوائر من 1-8.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الجائرة رقم (4) حتى رقم (8)، يتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل: يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر بالثواني.

2-4-4 اختبار المرونة

- وقوف فتحا القدمين متباعدين لأقصى مدى

الهدف من الاختبار: قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض.

وصف الاختبار: من وضع الوقوف فتحاً العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى وذلك بثنيت إحدى القدمين وتحريك القدم الأخرى في اتجاه معاكس أي أكبر مدى ممكن، قياس الزاوية بين الفخذين في مؤشر لمرونة مفصل الحوض.

التسجيل: المسافة مؤشر المرونة.

2-4-5 اختبار تحمل سرعة ركض مسافة (300) م

الغرض من الاختبار: قياس تحمل سرعة.

الأدوات: ساعة توقيت. صافرة. تحديد المسافة (300 م) يمثل الخط الاول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية .

يحسب الزمن المستغرق من بداية الاشارة وحتى خط النهاية .

التسجيل: حساب الزمن لاقرب جزء من ثانية.

2-4-6 اختبار السرعة القصوى مسافة (60) م

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى للمختبر.

الادوات : ساعة توقيت ، مجال ركض قانوني. مسافة ركض (60م)،

صافرة. تحديد المسافة بعرض (5 م) يمثل الخط الاول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.

التسجيل: يحسب الزمن المستغرق من بداية الاشارة وحتى خط النهاية ولأقرب ثانية.

2-4-7 اختبار الانجاز 400 م حواجز

الغرض من الاختبار: قياس الانجاز لركض 400م حواجز

وصف الاختبار: يقوم المختبر لأداء من البدء المنخفض ثم الانطلاق بقطع مسافة ركض (400م) حواجز بدورة كاملة حول الملعب .

التسجيل: تم حساب الانجاز لركض 400م حواجز عن طريق ساعة توقيت بحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية وحتى خط النهاية لأقرب جزء من الثانية.

2-5 التجربة الاستطلاعية

من اجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة في إتباع الأسلوب العلمي قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (2) متسابقاً وجرت التجربة بتاريخ 2023/4/17 إذ كان الغرض من التجربة:

– التعرف على مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة للاختبارات.

– التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تظهر عند اجراء الاختبارات الرئيسية.

⁶ موقف اسعد محمود: اساسيات التدريب، ط1، دار الكتب الوثائق، بغداد، 2011، ص8

- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات لمراعاة ذلك في الاختبارات الرئيسية.
- معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد.

6-2 الاختبار القبلي

اجريت الاختبارات القبليه في يوم 2023/4/18 الساعة 5 عصراً في ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية.

7-2 البرنامج التدريبي للتمرينات الخاصة

في ضوء الاختبار القبلي قام الباحثان باستخدام تمرينات خاصة لتدريب عينة البحث في وحدتين تدريبيتين في الاسبوع (الاحد والاربعاء) ولمدة (8) اسابيع بواقع (16) وحدة تدريبية للتمرينات البدنية والحركية والتي شملت المرونة والرشاقة والتوافق والسرعة وتحمل السرعة، حيث تضمنت الوحدات للتمرينات التدريبية مراعية الاسلوب التدريبي للفترة ما قبل المنافسات في الوحدات التدريبية لأفراد العينة وطريقة الأداء والمتطلبات للقدرات الحركية المرونة والرشاقة والتوافق ضمن وحدات تدريب وفق الشدة والحجم والراحة والتكرار بين التكرارات وبين المجموع أما تدريبات القدرات البدنية للسرعة وتحمل السرعة ضمن مفردات البرنامج للتمرينات الخاصة وهذه لمفردات للبرنامج التدريبي لمرحل وانجاز ركض فعالية 400م حواجز ، أما باقي الأيام للتدريبات الأخرى لهذه الفعالية تخضع لبرنامج المدرب ضمن متطلبات تدريب القدرات الأخرى ضمن تدريب هذه الفعالية، حيث استخدم التمرين والتدرج لفترة الوحدات التدريبية للشدة 85% الى الشدة 100% بواقع الشدة 85% لاسبوعين 90% لاسبوعين 95% اسبوعين والنزول بالشدة الى الشدة 85% لاسبوع واحد تم الشدة 100% لاسبوع تم اجراء الاختبار البعدي لافراد عينة البحث.

8-2 الاختبار البعدي

اجريت الاختبارات البعديه في يوم 2023/6/18 الساعة 5 عصراً في ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية وقد عمد الباحثان توحيد جميع المتغيرات التي تمت مراعاتها بالاختبار القبلي.

9-3 المعالجات الاحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS).

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4.1 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية والانجاز قيد البحث
الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات الحركية والبدنية والانجاز

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		T المحتسبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
الرشاقة	ثا	0.287	8.811	0.163	8.279	9.706	0.000	معنوي
التوافق	ثا	0.133	7.173	0.243	6.516	12.048	0.000	معنوي
المرونة	م	0.019	1.171	0.022	1.020	4.214	0.008	معنوي
ركض 300م تحمل سرعة	م	0,75	38,35	0,51	37,65	37,21	0,02	معنوي
ركض 60م سرعة قصوى	م	0,61	7,171	0,057	6,951	21,261	0,003	معنوي
الانجاز ركض 400م	م	0,198	54,42	1,54	53,31	6,280	0,003	معنوي

من الجدول (2) يتبين :

- في اختبار الرشاقة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (8.811)/ وانحرافات معيارية قدرها (0.287)، أما في الاختبار البعدي، فظهر إن الوسط الحسابي قد بلغ (8.279)، وانحراف معياري قدره (0.163)، أما قيمة (ف) فكانت (0,653) وقيمة (ف هـ) (0,136) وأما قيمة (T) المحتسبة فكانت (9,705) وأما مستوى الخطأ فكان (0.000) وعند مستوى دلالة معنوية.

- في اختبار التوافق كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (7.172)، وبانحرافات معيارية قدرها (0.134)، اما في الاختبار البعدي، فظهر إن الوسط الحسابي قد بلغ (6.517)، وبانحراف معياري قدره (0.244)، أما قيمة (ف) فكانت (0,656) وقيمة (ف هـ) (0,134) وأما قيمة (T) المحتسبة فكانت (12,048) وأما مستوى الخطأ فكان (0.000) وعند مستوى دلالة معنوية..
- في اختبار المرونة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (1.172)، وبانحرافات معيارية قدرها (0.019)، اما في الاختبار البعدي، فظهر: إن الوسط الحسابي قد بلغ (1,020)، وبأنحراف معياري قدره (0.023)، أما قيمة (ف) فكانت (0,039) وقيمة (ف هـ) (0,022) وأما قيمة (T) المحتسبة فكانت (4,214) وأما مستوى الخطأ فكان (0.008) وعند مستوى دلالة معنوية..
- في اختبار ركض 300م تحمل سرعة فكانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (38,35)، وبانحرافات معيارية قدرها (0,75)، اما في الاختبار البعدي، فظهر: إن الوسط الحسابي قد بلغ (37,65)، وبأنحراف معياري قدره (0.51)، أما قيمة (ف) فكانت (0,92) وقيمة (ف هـ) (0,56) وأما قيمة (T) المحتسبة فكانت (37,21) وأما مستوى الخطأ فكان (0.02) وعند مستوى دلالة معنوية.
- في اختبار ركض 60م سرعة قصوى فكانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (7,171)، وبانحرافات معيارية قدرها (0,61)، اما في الاختبار البعدي، فظهر: إن الوسط الحسابي قد بلغ (6,951)، وبأنحراف معياري قدره (0.57)، أما قيمة (ف) فكانت (0,266) وقيمة (ف هـ) (0,014) وأما قيمة (T) المحتسبة فكانت (21,261) وأما مستوى الخطأ فكان (0.001) وعند مستوى دلالة معنوية.
- في اختبار الانجاز ركض 400م فكانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (54,42)، وبانحرافات معيارية قدرها (0.918)، اما في الاختبار البعدي، فظهر إن الوسط الحسابي قد بلغ (53,31) وبأنحراف معياري قدره (1,54)، أما قيمة (ف) فكانت (2,86) وقيمة (ف هـ) (0,322) وأما قيمة (T) المحتسبة فكانت (6,280) وأما مستوى الخطأ فكان (0.003) وعند مستوى دلالة معنوية..

3-4 مناقشة النتائج

يتضح من خلال تحليل النتائج في الجدول (3) معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى فاعلية التمرينات الخاصة من خلال نوعية هذه التمرينات التدريبية المعدة من قبل الباحثان التي عملت على تطور القدرات الحركية والبدنية الخاصة في الانجاز لدى متسابقى 400م حواجز، كذلك ان تصميم هذه التمرينات الخاصة على اساس علمية من خلال تحليل فاعلية 400م حواجز وارتباطها بعض القدرات الحركية والبدنية ومتطلباتها بحيث عمل الباحثان على تطوير القدرات الحركية والبدنية خدمة للانجاز من أفراد العينة.

وهذا ما اشار إليه (موفق اسعد، 2011،⁷) من اجل الوصول الى مستوى متقدم ومتطور وتحقيق الانجازات ويفترض بالمدرّب الاهتمام بما يمتلكه اللاعب من مواصفات وقدرات يوجهها بشكل صحيح باستعمال الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية والتمارين الملائمة لذلك.

ومن المؤكد والمتفق عليه في مجال التدريب الرياضي عنصر من عناصر الرشاقة ويجد الباحثان أن اسباب الفروق التي ظهرت لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث في تطوير عنصر الرشاقة يعود الى استخدام تمرينات خاصة تضمنت تمرينات الرشاقة وهذا ما اكده (بسطويسي، 1999،⁸) من خلال أداء التمرينات الخاصة والتي تأخذ شكلاً أو احدى اشكال المهارة حيث يعمل ذلك على تنمية الرشاقة الخاصة وبذلك تمثل، تمرينات الرشاقة الخاصة دوراً ايجابياً في التقدم بمستوى المهارات الرياضية ومواقف اللعبة المتخصصة المختلفة .

ويؤكد كل من (بسطويسي وعباس، 1984،⁹) ان التمرين الخاص يهدف إلى الارتقاء بمستوى الاعداد البدني والحركي والمهاري للفعالية زوهو من الوسائل المهمة الاساسية في التدريب ولها دور كبير في تطوير وتنمية مستوى امكانيات الرياضي من اجل الوصول الى الهدف.

⁷ موفق اسعد محمود: مصدر سبق ذكره , ص51.

⁸ بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص264

⁹ بسطويسي احمد وعباس احمد: طرق التدريب في المجال الرياضي، مطبعة الجامعة، الموصل، 1984، ص 83.

اما التوافق فهو من القدرات الحركية المهمة والضرورية في اداء مختلف الفعاليات الرياضية ويعرف التوافق "بأنه عضلات مختلفة سوية لإنتاج حركة معينة"⁽¹⁰⁾

ويعزو الباحثان إلى ان التطور الحاصل في التوافق كان نتيجة ممارسة تمارين خاصة بهذه الصفة مما أدى الى تطورها وتحسين قابلية اللاعب في اداء الحركات الخاصة بفعالية ركض 400م حواجز شباب من افراد العينة. وهذا ما أكد (بومبا، 2000) (¹¹) إذ قال ان درجة مستوى التوافق إنها تعكس قابلية الرياضي لأداء حركات مختلف درجات الصعوبة وبسرعة مع دقة كبيرة وفعالية، وطبقاً لخصوصية أهداف التدريب. ويمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقاً جيداً قادراً على أداء المهارة بشكل دقيق، فضلاً عن قدرته على الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع وفعال أثناء إداء الفعالية ومستوى إتقان المهارة.

كما وان كل الالعاب والفعاليات الرياضية تحتاج الى قابلية العضلية كما في العاب القوى فمن الضروري على الرياضيين في مثل هذه الالعاب والفعاليات تحسين مستوى توافقهم. لأنه السهولة والدقة أداء الحركة او المهارة كلها ستتطلب توافقاً عالياً.⁽¹²⁾

أما صفة المرونة فهي لا تقل عن صفة الرشاقة فيعزو الباحثان التطور الحاصل لدى اللاعبين نتيجة طبيعة التمارين الخاصة التي تمت ممارستها خلال الوحدات التدريبية والتي تجعل من اهتمام اللاعبين بالتركيز على المرونة أثناء التدريب إذ تعتبر ذات دور فعال في بعض الالعاب والفعاليات الرياضية ويتوقف عليها اداء بعض الحركات.

إذ تساعد على الانسيابية والتوافق في الأداء الحركي كما يؤدي إتساع مدى الحركة في مفصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب الانقباض من ثم يسمح بإنتاج قوة أكبر⁽¹³⁾.

ويرى الباحثان أن سبب التطور في الاختبار البعدي والانجاز ركض 400م حواجز عن طريق النتائج التي ظهرت هو تدريبات السرعة وتقنين برنامج التدريب لهذه المسابقة على وفق التمرينات الحركية والبدنية واستعمال التدرج للشدد السرعة والتموج واختلاف الشدد في المسافات في السرعة بتنظيم التدريب اللاكتيك لأن البرنامج التدريبي هو عملية بنائية لغرض تطوير وتنمية القدرات الحركية والبدنية الخاصة بهذه المسابقة عن طريق وضع الأهداف في سبيل تحقيق انجاز معين. على وفق تطبيع مفردات المناهج التدريبية لأساليب التمرينات الحركية والبدنية المقننة التي تحتوي على أحمال تدريبية مستندة على أسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات الرياضي، كما أن "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز"⁽¹⁴⁾ وبذلك تلعب السرعة الدور المهم في بداية الانطلاق للفعالية وخاصة لأول حاجز من أداء ركض الفعالية.

أما بخصوص تحمل السرعة للفعالية وما تلعبه في تحقيق الانجاز لركض 400م حواجز من خلال التدريبات الخاصة بالشكل الصحيح التي طبقت على افراد المجموعة التجريبية، إذ تشير النتائج إلى أن تحمل السرعة وما يتطلبه من قدرات في الانجاز يمكن أن يحدث فيها تطوراً لأنها يتم التركيز عليها بشكل مكثف من قبل افراد المجموعة التجريبية ، فقد تم التركيز على تطوير هذه القدرات للتحمل من خلال تدريبات اعتمدها الباحثان على مستوى افراد هذه المجموعة لعلاقتها بالركض على وفق خصوصية مسابقة ركض 400م حواجز وأن التدريبات لتمرينات المجموعة التجريبية فقد شملت تدريباتها على الركض لمسافات بين (200م، 300م، 500م) أقل وأكثر من مسافة السباق في ركض 400م حواجز، فضلاً عن استخدام وحدات من خلالها تحديد الشدة للأداء الحقيقي للمنافسة، وفي التدريبات وفق للتحمل الخاص للسرعة ، يرى الباحثان أن الهدف من سباق 400م حواجز هو قطع المسافة بأقل ما يمكن وبذلك يكون من المنطقي أن يهدف التدريب إلى تطوير تحمل السرعة الخاص بالفعالية

¹⁰ محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، مكتب الفضلي، بغداد، 2008، ص 582.

¹¹ Bompo. T: Total training for young champions, unite. Stares. Versa press, 2000, p.35.

¹² محمد رضا ابراهيم : مصدر سبق ذكره، ص582

¹³ طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الشباب للنشر، مدينة النصر، 1997، ص252.

¹⁴ عماد الدين عباس أبو زيد: الخيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية (نظريات تطبيقات)، الاسكندرية، دار المعارف، 2005، ص155.

والانجاز هما العوامل الاساسية في تطوير النتائج وكما اشار بعض العلماء إلى لحظة ظهور التعجيل والاستمرار بالسرعة وتحمل السرعة خلال هذه اللحظات الزمنية (زيادة أو تناقص مفاجيء للسرعة) (15)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- من خلال النتائج التي ظهرت وما توصل اليه الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :
- التمرينات الخاصة كان لها الدور الفاعل في تطوير القدرات الحركية والبدنية للمتسابقين من افراد العينة.
- التمرينات الخاصة كان لها الاثر الإيجابي على الانجاز لأفراد العينة.
- وجود فروق بين القدرات الحركية والبدنية والاختبارات القبليّة والبعديّة عند استعمال تمرينات خاصة لتطوير متطلبات الفعالية وانجاز في ركض 400م حواجز للشباب.

2-5 التوصيات

- الاهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية والبدنية حسب نوع الفعالية لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز.
- اجراء دراسة مشابهة على القدرات الحركية والبدنية لفعالية اخرى من العاب القوى.
- اجراء دراسة مشابهة على القدرات الحركية والبدنية لكلا الجنسين ولأعمار مختلفة (لاعبات ، لاعبين، شباب) في فعالية ركض الحواجز .

المراجع

- ابو العلا أحمد: التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- بسطويسي احمد وعباس احمد: طرق التدريب في المجال الرياضي، مطبعة الجامعة، الموصل، 1984.
- بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية، ج1، جامعة البصرة، دار الكتب والوثائق، 1989.
- السيد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجيا القوة ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الشباب للنشر، مدينة النصر، 1997.
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الطيف، القادسية، 2004.
- علي عبد نصيف ؛ قاسم حسن: تدريب القوة والمرونة. ترجمة ، بغداد ، الدار العربية للطباعة، 1980.
- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية (نظريات تطبيقات)، الاسكندرية، دار المعارف، 2005.
- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، مكتب الفضلي، بغداد، 2008.
- موفق اسعد محمود: اساسيات التدريب، ط1، دار الكتب الوثائق، بغداد، 2011.
- وجيه محجوب: التحليل الحركي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- Bompo. T: Total training for young champions, unite. Stares. Versa press, 2000.

15. وجيه محجوب: التحليل الحركي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص30.

الملاحق

ملحق (1) يبين أنموذج لوحدة تدريبية للقدرات البدنية والحركية بشدة 80% - 100%

المفردات-	الشدة %	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع
انموذج لتمرينات القدرات الحركية					
الرشاقة: 1. الركض حول دائرة قطرها 10م 2. الركض بين حواجز	80	8 مرة	30 ثا	3 مجموعة	4 د
	المرونة: 1. دوران الجذع للجانبين 2. ثني الجذع من الوقوف				
التوافق: 1. النط بالحبل 2. الركض على شكل (8)	85	6- مرة	45 ثا	3 مجموعة	6 د
	85	6- مرة	30 ثا	3 مجموعة	

انموذج لتمرينات القدرات البدنية

6 دقيقة	2 مجموعة	4 دقيقة	3 مرة	90%	السرعة القصوى: ركض 60م
		6 دقيقة	2 مرة	95%	تحمل السرعة: ركض 300 متر
6 د	1 مجموعة	6 دقيقة	1 مرة	100%	تحمل سرعة خاصة اكثر من المسافة 500م

تضمن البرنامج التدريبي لوحدات القدرات البدنية والحركية وفق الشدة والراحة والتكرار بين التكرارات وبين المجاميع حيث تضمن البرنامج لوحدتين تدريبيتين في الاسبوع الاحد والاربعاء ولمدة (8) اسابيع تدريبية وبمعدل (16) وحدة حيث الشدة 85% الى الشدة 100% للفترة ما قبل المنافسات والمنافسات لوحدات تمرينات لوحدات العمل التدريبية ضمن قدرات السرعة الخاصة وقدرات التحمل للسرعة للمسافات الاقل من 400م والمسافات الأكثر من 400 متر ضمن شدد تضمنت تمرينات وتكرارات وفق الشدة المطلوبة لعينة البحث لهذا اسلوب من التدريبات لهذا فترات من تدريب افراد العينة تضمن الفترات للراحة والتكرار بين التكرارات وبين المجاميع لمفردات البرنامج ضمن الوحدة التدريبية.