

## تأثير منهج تدريبي في تطوير القوة السريعة على مستوى الإنجاز لدى عدائي ١١٠ م حواجز

م.م. رنا محمد مطير الجبوري

جامعة واسط- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

على الرغم من التطور والتقدم الحاصل في مجال علم التدريب الرياضي في العالم في العقدين الأخيرين من الزمن إلا أن معظم الألعاب الرياضية في العراق لاتزال تعاني من بعض المعوقات التي تعرقل مسيرتها لاسيما فعالية ألعاب القوى وخصوصا فعالية ١١٠ متر حواجز للناشئين. تتحدد مشكلة البحث في ان الانجاز للعدائين الناشئين لا يرتقى الى المستويات المقبولة ، نتيجة الضعف في القدرات البدنية ومنها القوة السريعة بأشكالها المختلفة ، عليه اصبح من غير الممكن ان تتطور هذه الصفات او القدرات فضلاً عن الانجاز في فعالية ١١٠ متر حواجز الا من خلال التعلم والتدريب المنظم ، أي الممارسة للفعالية على وفق منهج تدريبي منسقي، لذا ستقوم الباحثة بوضع منهجٍ تدريبي لتطوير كل من السرعة والقوة السريعة والانجاز لفعالية ١١٠ متر حواجز لمنتخب محافظة بابل ومساهمة منها

في تطوير الانجازات الخاصة باللعبة .  
وأهدف البحث الى:  
١-التعرف على واقع القوة السريعة لدى عدائي فعالية ١١٠متر حواجز للاعبين منتخب محافظة بابل.  
٢-وضع منهج تدريبي لتنمية القوة السريعة وتطوير الانجاز لدى عدائي فعالية ١١٠متر حواجز للاعبين منتخب محافظة بابل.  
٣-معرفة تأثير المنهج التدريبي في تنمية القوة السريعة والانجاز لدى عدائي فعالية ١١٠متر حواجز للاعبين منتخب محافظة بابل.  
استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ،وتحدد مجتمع البحث بعدائي منتخب محافظة بابل فئة الناشئين بألعاب القوى في فعالية ١١٠م حواجز بأعمار(١٥-١٦) سنة والبالغ عددهم (١٧) عداء وتم اخذهم بطريقة الحصر الشامل .وكانت اهم الاستنتاجات هي:

ايجابي في تنمية وتطوير صفة القوة السريعة  
والانجاز ١١٠م حواجز لعدائي الناشئين  
للاعبي منتخب محافظة بابل .

١-للمنهج الاعتيادي تأثير ايجابي في تنمية  
وتطوير صفة القوة السريعة والانجاز ١١٠م  
حواجز لعدائي الناشئين للاعبين منتخب  
محافظة بابل . ٢-للمنهج التدريبي تأثير

## Abstract

### **The influence of training curriculum in developing the fast power on the level of achievement for the 110 meter barricades runners**

In spite of the progress and development in sport training in the world for the last two decades ,but most of sport games in Iraq still suffering from some of obstacles that retard its procession specially the events of Athletics of 110m barricaded activity for young .The problem of the research is determined by the achievement of the young runners that never reached to the required level due to the weakness in physical capacity such as the fast power in its different forms. So, it is impossible for such features or capabilities to be developed for the 110 m activity barricades just through organized learning and training ,which means the practice of activity according to harmonious training curriculum .So, the researcher will make a training curriculum to develop each of speed ,fast power and the achievement of

the 110 m activity for the team of Babylon province, and contribute to develop the special achievements of the game. The research aims to:

1-Recognizing the reality of fast power of the 110 m barricade activity for the players of Babylon province.

2- Putting a training curriculum to develop the fast power and achievement for the 110m barricade activity runners for the Babylon team players.

3-Knowing the influence of training curriculum to develop the fast power and achievement for the 110m barricade activity runners for the Babylon team players.

The researcher has used the training curriculum for its suit to the nature of the problem,and determined the research sample through the runners of Babylon province team Juniors class in athletics in 110m barricade activity with ages 15-16.The number of runners is 17 ,and they were taken by the comprehensive limitation way. The main

conclusions:

1-The regular curriculum has a positive influence in progressing and developing the character of fast power and achievement of 110m barricade runners for the Juniors player

of Babylon province team.  
2- The training curriculum has a positive influence in progressing and developing the character of fast power and achievement of 110m barricade runners for the Juniors players of Babylon province team

الفعالية . عليه اصبحت جميع هذه الفعاليات تحتاج الى التطوير لتحقيق الانجاز . ونظراً للتقدم العلمي الحديث جاءت الافكار بتصميم مناهج تدريبية تشمل الصفات البدنية وحسب الشدة المستعملة في التدريب وبشكل يتناسب وحاجة هذه الفعاليات الرياضية .

وتتطلب طبيعة الأداء والتدريب في فعاليات ألعاب القوى إعداداً بدنياً و مهارياً ونفسياً والى نوعية خاصة ومميزة من اللاعبين الذين يتمتعون بقدر كاف من القوة والإرادة وهذا يأتي من خلال تطوير مكونات اللياقة البدنية وخاصة فعالية عدو ١٠ متر حواجز ناشئين لما تتطلبه هذه الفعالية من عناصر بدنية عالية ومهارية ودقة في الأداء الحركي لأجل الوصول الى تحقيق أفضل انجاز . وهذا يأتي من خلال أساليب وطرائق التدريب المختلفة التي يستعين بها المدربون لتطوير قدرة الرياضي لتحقيق الانجاز. ان هذه الفعالية تحتاج الى تطوير صفتي القوة والسرعة ، ليكون الاداء رشيقاً قوياً ذا توافق

## الباب الاول

### ١ - التعريف بالبحث

#### ١-١ مقدمة البحث واهميته :

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الآونة الأخيرة ومنه المجال الرياضي . لم يكن وليد الصدفة وانما من خلال الاعتماد على العلوم ومجالاته ومدى ارتباطها في المجال الرياضي من خلال البحوث والدراسات العلمية مما دعا المدربين الى اتباع الأساليب والطرائق العلمية الحديثة للوصول الى الانجاز العالي . يعد التدريب الرياضي من العلوم المهمة التي تحتاج الى جوانب متعددة من الاعداد ، منها ( البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية ، الخلقية ، المعرفية ) غايتها ، الوصول الى تطوير المستويات الرياضية للاعبين ، وتحقيق افضل انجاز . وبما ان رياضة العاب الساحة والميدان تشتمل فعاليات مختلفة منها ما يتعلق بالأركاض واخرى بالرمي ، وثالثة بالوثب والقفز للرجال والنساء طبقاً لنوع

الانجاز في فعالية ١٠متر حواجز الا من خلال التعلم والتدريب المنظم ، أي الممارسة للفعالية على وفق منهجاً تدريبياً منسقا ، لذا ستقوم الباحثة بوضع منهجٍ تدريبي لتطوير كل من السرعة والقوة السريعة والانجاز لفعالية فعالية ١٠متر حواجز للاعبين منتخب محافظة بابل ومساهمة منها في تطوير الاداء للوصول الى الانجاز العالي.

#### ١-٣ اهداف البحث :

١- التعرف على واقع القوة السريعة لدى عدائي فعالية ١٠متر حواجز في منتخب محافظة بابل.

٢- وضع منهج تدريبي لتنمية القوة السريعة وتطوير الانجاز لدى عدائي فعالية ١٠متر حواجز للاعبين محافظة بابل.

٣- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تنمية القوة السريعة والانجاز لدى عدائي فعالية ١٠متر حواجز للاعبين منتخب محافظة بابل.

#### ١-٤ فرض البحث :

١- للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تنمية القوة السريعة وانجاز لدى عدائي فعالية ١٠متر حواجز للاعبين منتخب محافظة بابل.

#### ١-٥ مجالات البحث :-

#### ١-٥-١ المجال البشري :-

حركي مميز ، فهي فعالية فنية ومعقدة وتحتاج الى وقت لتطوير الانجاز لذا باتت تحتاج الى التدريب الفعال المبني على القياسات والاسس التدريبية المنتظمة ، خاصة اذا ما علمنا ان هذه فعالية تحتاج الى رياضيين يمتازون بالسرعة والقوة العاليتين ليكونوا قدرة بدنية عالية . وبناءا على ما تقدم تكمن أهمية البحث في معرفة مدى تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة السريعة على مستوى الإنجاز لدى عدائي ١١٠ م حواجز لدى عينة من فئة الناشئين من خلال الاشتراك في التدريب المنتظم والمعد وفق أسس علمية في محاولة لتوفير المتطلبات الخاصة باللعبة والارتقاء بالإنجاز .

١-٢ مشكلة البحث: على الرغم من التطور والتقدم الحاصل في مجال علم التدريب الرياضي في العالم في العقدين الأخيرين من الزمن إلا أن معظم الألعاب الرياضية في العراق لاتزال تعاني من بعض المعوقات التي تعرقل مسيرتها لاسيما فعالية ألعاب القوى وخصوصا فعالية ١٠متر حواجز للناشئين . تتحدد مشكلة البحث في ان الانجاز للعدائي الناشئين لا يرتقى الى المستويات المقبولة ، نتيجة لضعف في القدرات البدنية ومنها القوة السريعة باشكالها المختلفة ، عليه اصبح من غير الممكن ان تتطور هذه الصفات او القدرات وكذلك

- ويشمل العدائين الناشئين في فعالية  
١١٠ متر حواجز للاعبين منتخب محافظة  
بابل.
- ١-٥-٢ المجال الزمني :- من ١  
٢٠١٦/١٠/٣ م ولغاية ٢٠١٧/٣/٣ م .
- ١-٥-٣ المجال المكاني :- ملعب نادي  
القاسم الرياضي ونادي الحلة الرياضي/  
محافظة بابل.
- الباب الثالث
- ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :  
٣-١ منهج البحث : استخدمت الباحثة  
المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة .
- ٣-٢ مجتمع البحث وعينته :تحدد مجتمع  
البحث بعدائي منتخب محافظة بابل فئة  
الناشئين بألعاب القوى في فعالية  
١١٠م حواجز بأعمار (١٥-١٦) سنة والبالغ  
عددهم (١٧) عداً وتم اخذهم بطريقة  
الحصص الشامل .
- ٣-٣ ادوات البحث والاجهزة المستخدمة :-  
١- استبيان استطلاعي .  
٢- الاختبار والقياس .  
٣- الملاحظة.
- اما الاجهزة والادوات المساعدة التي  
استخدمتها الباحثة ، فكانت كالآتي :-  
- ساعة توقيت عدد (٢) نوع ( Sony ) .  
- صافرة عدد (١) نوع ( اكفا ) .  
- ائقال ( بأوزان مختلفة ) .  
- صناديق خشبية عدد (٢) .
- موانع حديدية .  
- ميدان ركض .  
- شريط قياس ( كتان ) .  
- علامات ضبط المسافة .  
- بساط ضغط عالي .  
- نابض القفز .  
- عارضة متوازي .  
- بساط جمناستك عدد ( ٥ ) .
- ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية
- ٣-٤-١ تحديد صلاحية الاختبارات لعدائي  
١١٠م حواجز :  
وبعد اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع  
عمدت الى عرض مجموعة من الاختبارات  
المقننة على الخبراء\* المعنيين في تخصص  
ساحة وميدان وعلم التدريب الرياضي لقياس  
في فعالية ١١٠م حواجز لفئة الناشئين  
اعمار ١٥-١٦ سنة وتقييم صلاحية  
الاختبارات التي تقيس الصفة المراد اختبارها  
وكانت نسبة القبول (١٠٠%) . والاختبارات  
هي:  
اولاً :- اختبار ركض ( ٣٠ ) متر من  
البداية الطائرة :  
الغرض من الاختبار :قياس السرعة القصوى  
الادوات اللازمة :  
- ساعة توقيت الكترونية .  
- يرسم خطان المسافة بينهما ( ٣٠ ) م  
وخط ثالث يبعد (١٥) م عن احد الخطين  
لبداية الركض من ذلك الخط ، على ان

\*امنه فاضل ، تعلم حركي ،ساحة وميدان  
**وصف الاداء / البداية من الجلوس**  
يقوم كل فرد من افراد عينة البحث بركض مسافة ١٠ مترحواجز كاملة بأقصى سرعة ممكنة ، علما ان البداية هي من الجلوس وهو جزء اساسي من متطلبات ١٠متر حواجز فنيا و قانونيا ولمرة واحدة وعدد الحواجز عشرة موزعة على خط مستقيم .  
**التسجيل /** يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الزمن المنجز لهذه المسافة ولأقرب جزء من الثانية للساعة الوسطية .  
**ثالثاً :-** الحجل أقصى مسافة في (١٠) ثانية على رجل واحدة ( لكلا الرجلين )

- **الغرض من الاختبار :-**  
قياس قدرة المجموعات العضلية لكل رجل على حده .

- **إجراء الاختبار :-**  
• رسم خطوط على الأرض والحجل عليها مع وضع علامات تقيد القياس بالمتر مع ملاحظة عدم الخروج عن الخط المرسوم وعدم ملامسة أي جزء من الجسم الأرض .  
• الحجل ببذل اقصى قدرة ممكنة لتسجيل اكبر مسافة لكل رجل على حدة.

٣-٥ **التجربة الاستطلاعية :-**  
من المهم في البحث العلمي اجراء التجربة الاستطلاعية من اجل الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة حيث نعني بها " تجربة

يحسب الزمن من لحظة وصول المختبر لخط بداية القياس حتى تتخطى النهاية.  
-الهدف من ركض (١٥) م الاولى هو الغاء زمن رد الفعل والتسارع زمن الركض الكلي .  
**وصف الاداء :-**

يقف المختبر بحيث تقع قدمه الامامية خلف خط البداية ( الركض من الوقوف ) وعند سماع اشارة البدء يركض المسافة بأقصى سرعة ممكنة حتى خط النهاية . وحينما يقطع خط البداية الثاني ، والذي يكون على بعد (١٥) م من الخط الاول للبداية .. يبدأ التوقيت وبإشارة من مراقب الخط .  
**الشروط :-**

-يسجل الزمن لأقرب عشر ( ١ / ١٠ ) ثانية .

-يسجل زمن ( ٣٠ ) م الاخيرة فقط من اصل ( ٤٥ ) م .

**ثانياً: اختبار ١٠متر حواجز:**  
**الهدف /** قياس مستوى الانجاز لعدو ١٠متر حواجز

**الادوات /** حواجز عدد عشرة ارتفاع ٩١٤،٠٠، صافرة ، ساعات توقيت عدد ٣

\*علياء دحام ،تعلم حركي ، ساحة وميدان  
\* محمد جاسم الحلي ، تدريب رياضي ، ساحة وميدان

\* حيدر فليح ، تدريب رياضي ، ساحة وميدان

\* مخلد محمد ، تعلم حركي ،ساحة وميدان

والقياس والتدريب والساحة والميدان وحدد الخبراء اهم الاختبارات التي تحقق الهدف الذي وضعت من اجله ومدى ملائمتها لموضوع البحث من خلال صدق المحتوى.

٣-٤-١-٢ ثبات الاختبار :طبقت الباحثة الاختبارات البدنية على عينة البحث وعددهن (٤) عدائين بتاريخ ٢٠١٦/١٠/١٨ " ان طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه جيدة بالاتباع في البحوث التجريبية " ٤ . واعادت عليهن الاختبارات مرة ثانية بعد مرور (٧) ايام من موعد القياس الاول ... وعنده تم تسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين\*\* بغية استخراج موضوعية الاختبارات المشمولة بالبحث والجدول (١) يبين معاملات ثبات وموضوعية الاختبارات المقصودة.

٣-٤-١-٣ موضوعية الاختبار : ان ما يميز الاختبار موضوعيته العالية فالموضوعية نعني بها " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او موضوع معين " ° . كما يجب ان تكون الاختبارات المستخدمة في البحث سهله وواضحة ومفهومه وبعيدة عن التاويل مما يسهل الوضوح في التعليمات من ناحية ادارة الاختبار واعطاء الدرجة وهذا بالتالي يؤدي الى جعل الاختبار يتمتع بالموضوعية العالية .وحتى تتمكن الباحثة من معرفة الموضوعية في اختباراتنا ، استخدمت اسلوب اتفاق اراء

مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية الاساسية " ٢ .

لذا اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية تاريخ ( ٢٠١٦/١٠/١٨ ) على (٤) عدائين من منتخب محافظة بابل ، حيث كان الهدف من هذه التجربة هو التعرف على المعوقات التي قد ترافق اجراء الاختبارات والعمل على تفاديها وتجاوزها ان وجدت اضافة الى معرفة العدد الكافي من افراد فريق العمل المساعد وتدريبهم على الاختبارات وبعد مرور (٧) ايام تم اعادة التجربة على نفس الافراد بتاريخ ( ٢٠١٦/١٠/٢٥ ) وقد اغنت هذه التجربة الباحثة ببعض الملاحظات هي :-

١- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .  
٢- مدى كفاءة فريق العمل المساعد \*وتفهمه للاختبارات اذ كان جيد في اداء عمله .  
٣- خلال هذه التجربة تبين مدى تفهم العينة للاختبارات حيث كانت سهلة وواضحة لهم .  
٤- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).

٣-٥-١-٥-٣ الأسس العلمية للاختبار :-

٣-٥-١-٥-٣ ١-١-٥-٣ صدق الاختبار :- هو " قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء اخر "(٣). قامت الباحثة بعرض الاختبارات التي اقترحتها لغرض استخدامها في بحثها على مجموعة من الخبراء الاختبار

حكمن كما اشرنا الى ذلك في موضوعية الاختبارات ذات موضوعية عالية ، مما يؤكد ثبات الاختبارات ، ومنه كانت جميع صلاحيتها لافراد عينة البحث من الطالبات .

### جدول (١)

#### يبين القيام المعنوية بمعاملات الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١	ركض (٣٠) م من الطائرة	٠,٨٨	٠,٨٦
٢	ركض ١١٠ م حواجز	٠,٩٠	٠,٨٧
٣	الحجل أقصى مسافة في (١٠) ثا	٠,٨٤	٠,٨٢

٣-٧-١ تجانس العينة: لمعرفة تجانس افراد العينة للمتغيرات قامت الباحثة باستخدام الوسائل الاحصائية المتمثلة (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الالتواء) والجدول (٢) يبين ذلك.

٣-٦ الاختبار القبلي : قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية على عدائي منتخب محافظة بابل فئة الناشئين والبالغ عددهم (١٢) عداء وذلك في تمام الساعة الرابعة عصرا بتاريخ (٢٩/١٠/٢٠١٦).

٣-٧ اجراءات تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

#### الجدول (٢) يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر الزمني	١٥,٨	١,٥	١٥	٠,٥٣
الطول	١٥٩,٥	٤,٢١	١٥٨	٠,٣٥
الوزن	٥٦,٥	٣,٦٣	٥٥	٠,٤١
العمر التدريبي	٣,٤	٠,٨٤	٣	٠,٤٧



٣-٧-٢ تكافؤ مجموعتي البحث: ولغرض التعرف على تكافؤ مجموعتي البحث بالمتغيرات التابعة استخرجت الباحثة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للعينات وكما مبين في الجدول (٣).

يتبين من الجدول (٢) تبين أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت اصغر من  $(1 \pm)$  مما يدل على حسن توزيع العينة تحت منحى التوزيع الطبيعي مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

### الجدول (٣)

يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبيية والضابطة

ت	الاختبار	الضابطة		التجريبية	
		س-	ع±	س-	ع±
١	ركض (٣٠) م من الطائرة	٥,٣٨	٠,٥٢	٥,٣٥	٠,٤٨
٢	ركض ١١٠ م حواجز	١٩,٩٦	٠,١٦	١٩,٩٥	٠,٢٨
٣	الحجل أقصى مسافة في (١٠) ثا	١٨,٢٤	٣,٥٧	١٨,١١	٣,٢٥

اعدت الباحثة منهجاً تدريبياً خاصاً مراعية بذلك قدراتهم الفنية والبدنية ، فضلا عن مدى توافر الامكانيات التي تساعد في مواصلة العمل تنفيذ المنهج التدريبي المقترح وبما يحقق تنمية صفة القوة السريعة لدى عدائي ١١٠ م حواجز، حيث ان مدة تنفيذ المنهج كانت للفترة من (٢٠١٦/١١/١)

يبين الجدول (٣) ان قيم (t) المحسوبة لاختبارات قيد البحث اصغر من قيمتها الجدولية وبالبالغة (١,٨١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (١٠) مما يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ في الاختبارات قيد البحث .

٣-٨ وضع المنهج التدريبي :-

**ثانياً :- الجزء الرئيسي :** حيث كان زمنه الكلي ( ٥١,٣ ) دقيقة وكان يهدف الى تنمية القوة السريعة والانجاز في فعالية ١١٠م حواجز .

**ثالثاً :- الجزء الختامي :** حيث كان زمنه الكلي ( ٩,٩ ) دقيقة حيث هدف الى عودة الجسم الى حالته الطبيعية قدر الامكان من خلال تمارين الاسترخاء والاستراحة وقد استخدمت الباحثة اسلوب التحكم في درجات الحمل التدريبي من حيث التغير في شدة الحمل وحجمه وكذلك في فترات الراحة لاجل ملائمتها لعينة البحث مستخدمة اسلوب ( ٣ : ١ ) في المنهج التدريبي.

**٣-٩ الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث والبالغ عددهم (١٢) عداء بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي بتاريخ ( ٢ / ١ / ٢٠١٧ ) وينفس تسلسل الاختبارات القبلية وفي تمام الساعة الرابعة عصرا.

**٣-١٠ الوسائل الاحصائية:** استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية <sup>٦</sup> :

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- المنوال.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- اختبار (t) للعينات المتناظرة والعينات المستقلة.
- ٦- معامل الارتباط البسيط.

ولغاية ( ٣٠ / ١٢ / ٢٠١٦ ) ، أي ما يعادل ( ٨ ) اسابيع ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة أي ما يعادل (٣) وحدات في الاسبوع . اعتمدت الباحثة على مبدأ التدرج في حمل التدريب في الوحدات التدريبية في صياغة المنهج اذ تم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق مبدأ التنوع في الحمل ( اجرت الباحثة قياس الشدة القصوى لافراد العينة لتحديد الشدة المستخدمة في المنهج التدريبي واعتماد معدل النبض كقياس للشدة . الحد الاقصى للاداء لكل لاعب ) الملائم مع عمر اللاعبين ونوعية المهارة وكان الهدف من المنهج التدريبي المعد ايصال اللاعبين ( افراد عينة البحث ) الى مستوى يمكنهم من تحقيق الانجاز الرياضي وتحقيق قاعدة رياضية بمستوى جيد من ناحية القدرات البدنية والتكنيك في هذه الفعالية ( ١١٠م حواجز) للناشئين لاجل تحقيق مستوى افضل لمستقبل هذه الرياضة. وقسمت الوحدة التدريبية الى :-

**اولاً :- الجزء الاعدادي :** كان زمنه الكلي ( ٢٨,٨ ) دقيقة والذي يهدف الى تسخين الجسم من خلال تمارين الاحماء والتمارين العامة بالإضافة الى التهيئة الخاصة مراعية في ذلك التركيز على تطوير صفة القوة السريعة .

٤- عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها  
٤-١ عرض نتائج اختبارات القدرة البدنية  
والانجاز عدو ١٠متر حواجز للناشئين  
للمجموعة الضابطة:

#### الجدول (٤)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T المحسوبة) لاختبارات للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
١	ركض (٣٠) م من الطائرة	٥,٣٥	٠,٤٨	٥,١١	٠,٦٢	٢,٥٨	معنوي
٢	الحجل أقصى مسافة في (١٠) ثا	١٨,١١	٣,٢٥	١٩,٤٢	٢,٧٣	٣,٢١	معنوي
٣	الانجاز ١١٠ م حواجز	١٩,٩٥	٠,٢٨	١٩,٦١	٠,١٤	٣,٥٣	معنوي
قيمة (t) الجدولية عند درجة جرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (٢,٠١)							

اختبار (T) للعينات المتناظرة وبلغت القيمة المحسوبة (٢,٥٨) عليه هنالك فروقا ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار (الحجل أقصى مسافة في (١٠) ثا) ففي الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (١٨,١١) وبانحراف معياري (٣,٢٥) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١٩,٤٢) وبانحراف معياري (٢,٧٣) ومن خلال ملاحظة القيم هنالك فروقا بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدمت الباحثة

من خلال الجدول (٤) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار (ركض (٣٠) م من الطائرة) ففي الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (٥,٣٥) وبانحراف معياري (٠,٤٨) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٥,١١) وبانحراف معياري (٠,٦٢) ومن خلال ملاحظة القيم هنالك فروقا بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدمت الباحثة

فروقاً بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استعملت الباحثة اختبار (T) للعينات المتناظرة وبلغت القيمة المحسوبة (٣,٥٣) عليه هنالك فروقا ولصالح الاختبار البعدي. ٢-٤ عرض نتائج اختبارات القدرة البدنية والانجاز عدو ١١٠ متر حواجز للناشئين للمجموعة التجريبية:

اختبار (T) للعينات المتناظرة وبلغت القيمة المحسوبة (٣,٢١) عليه تجد فروقا ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار (الانجاز ١١٠ م حواجز) ففي الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (١٩,٩٥) وبانحراف معياري (٠,٢٨) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١٩,٦١) وبانحراف معياري (٠,١٤) ومن خلال ملاحظة القيم هنالك

### الجدول (٥)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T المحسوبة) للاختبارات للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	الدلالة
		س-	ع ±	س-	ع ±		
١	ركض (٣٠) م من الطائرة	٥,٣٨	٠,٥٢	٤,١٧	٠,٣٨	٣,٩٣	معنوي
٢	الحجل أقصى مسافة في (١٠) ثا	١٨,٢	٣,٥٧	٢١,١٥	٢,١٠	٤,٨٠	معنوي
٣	الانجاز ١١٠ م حواجز	١٩,٩	٠,١٦	١٨,٤٥	٠,٦١	٥,٤٦	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة جرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (٢,٠١)

البعدي بلغ الوسط الحسابي (٤,١٧) وبانحراف معياري (٠,٣٨) ومن خلال ملاحظة القيم هنالك فروقا بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار (T) للعينات المتناظرة وبلغت القيمة المحسوبة (٣,٩٣) عليه هنالك فروقا

من خلال الجدول (٥) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (ركض (٣٠) م من الطائرة) ففي الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (٥,٣٨) وبانحراف معياري (٠,٥٢) وفي الاختبار

القبلي بلغ الوسط الحسابي (١٩,٩٦) وانحراف معياري (٠,١٦) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١٨,٤٥) وانحراف معياري (٠,٦١) ومن خلال ملاحظة القيم نجد فروقاً بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار (T) للعينات المتناظرة وبلغت القيمة المحسوبة (٥,٤٦) عليه هنالك فروقاً ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٣ عرض نتائج اختبارات القدرة البدنية والانجاز عدو ١١٠ متر حواجز للناشئين للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار (الحجل) أقصى مسافة في (١٠) ثا) ففي الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (١٨,٢٤) وانحراف معياري (٣,٥٧) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٢١,١٥) وانحراف معياري (٢,١٠) ومن خلال ملاحظة القيم هنالك فروقاً بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار (T) للعينات المتناظرة وبلغت القيمة المحسوبة (٤,٨٠) عليه هنالك فروقاً ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار (الانجاز ١١٠ م حواجز) ففي الاختبار

#### الجدول (٦)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T المحسوبة) للاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	T المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المجموعة	ت
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٤,٢٧	٠,٣٨	٤,١٧	٠,٦٢	٥,١١	ركض (٣٠) م من الطائرة	١
معنوي	٥,٦٣	٢,١٠	٢١,١٥	٢,٧٣	١٩,٤٢	الحجل أقصى مسافة في (١٠) ثا)	٢
معنوي	٣,٧٧	٠,٦١	١٨,٤٥	٠,١٤	١٩,٦ ١	الانجاز ١١٠ م حواجز	٣
قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (١,٨١)							

المجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (٥,١١) وانحراف معياري (٠,٦٢) وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (٤,١٧) وانحراف معياري (٠,٣٨) ومن

من خلال الجدول (٦) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار (ركض (٣٠) م من الطائرة) ففي

في المتغيرات المدروسة وتغزو الباحثة سبب التطور في افراد المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب فضلا عن استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار الاداء للمتغيرات كان لها الدور الواضح في هذا التطور وأكده أيضاً (حنفي محمود) " يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وتثبيت آلية الأداء الفني العالي<sup>(٧)</sup>. وتغزو الباحثة سبب تفوق افراد المجموعة التجريبية الى تأثير البرنامج التدريبي التي أعدته الباحثة حيث ساهم في تطور القدرات البدنية والانجاز ١١٠م حواجز لدى عينة البحث وتم أداء الوحدات التدريبية بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق مقارنة في متطلباتها إلى طبيعة القدرات الحركية وهذا ما أكده (قاسم حسن) بأن "الوحدات التدريبية التي تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة"<sup>(٨)</sup>. وتغزو الباحثة سبب ذلك لفرق التطور الحاصل في السرعة الى استخدام تمارين بدنية بعبء كبير ولفترة زمنية قصيرة أي زيادة الشدة للتمارين فظهر تطور مما يعني ان المنهج المستخدم قد اثر على في صفة السرعة وتعد السرعة من

خلال ملاحظة القيم هنالك فروقاً بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار (T) للعينات المستقلة وبلغت القيمة المحسوبة (٤,٢٧) عليه هنالك فروقاً ولصالح المجموعة التجريبية. اما اختبار (الحجل أقصى مسافة في (١٠) ثا) ففي المجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (١٩,٤٢) وبانحراف معياري (٢,٧٣) وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (٢١,١٥) وبانحراف معياري (٢,١٠) ومن خلال ملاحظة القيم هنالك فروقاً بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار (T) للعينات المستقلة وبلغت القيمة المحسوبة (٥,٦٣) عليه هنالك فروقاً ولصالح المجموعة التجريبية. اما اختبار (الانجاز ١١٠ م حواجز) ففي المجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (١٩,٦١) وبانحراف معياري (٠,١٤) وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (١٨,٤٥) وبانحراف معياري (٠,٦١) ومن خلال ملاحظة القيم هنالك فروقاً بين الاختبارين ولمعرفة هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار (T) للعينات المستقلة وبلغت القيمة المحسوبة (٣,٧٧) عليه هنالك فروقاً ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٤ مناقشة النتائج: من خلال النتائج التي تم عرضها في الجداول السابقة نلاحظ تطوراً في المجموعتين الضابطة والتجريبية

القدرات البدنية لأعضاء واجهزة الجسم وزيادة قدرتها على التكيف<sup>١٠</sup>.

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات :

١- للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تنمية وتطوير صفة القوة السريعة والانجاز ١٠م حواجز لعدائي الناشئين للاعبين منتخب محافظة بابل

٢- هنالك افضلية في التأثير على عينة البحث التجريبية في صفة القوة السريعة والانجاز ١٠م حواجز .

##### ٥-٢ التوصيات :

١- استعمال اختبارات القوة السريعة ( البدنية ) لغرض القياس والتدريب في المجال الميداني لرياضة ١٠م حواجز.

٢- استعمال المنهج المقترح على عينات مماثلة في رياضة ١٠م حواجز .

٣- إجراء دراسات وبحوث مشابهة لأعداد مناهج تدريبية تعمل على دمج صفات بدنية أخرى مع الأداء المهاري لغرض الإسهام في تحقيق أفضل النتائج .

اصعب الصفات البدنية التي تحتاج لتنميتها الى فترة زمنية طويلة نسبياً اكثر من الفترة المحددة للمنهج التدريبي المستخدم . وتعزو الباحثة سبب هذا التأثير المعنوي الى ما جاء به قاسم حسن حسين " الى ان هناك معلومات ودراسات تؤكد تطور القوة العضلية في عمر مرحلة الناشئين حيث اكد ( WEINECKL ) ان زيادة العمر بين ١٥- ٢٥ سنة يظهر فيه اقصى قوة عضلية من حياة الانسان ويضبط بسرعة بعد هذا العمر<sup>٩</sup> وان التدريب على المسافات والارتفاعات المختلفة كان له الدور في تنظيم عدد الخطوات والوقت المنجز في اجتياز كل حاجز من الحواجز العشر وصولاً الى نهاية السباق وهذا بدوره كان له المردود الايجابي على تحسين الانجاز ويتوقف مستوى الاداء للإنجاز بصفة عامة لكل مستوى من مستويات شدة الحمل على قدرة الاجهزة الفسيولوجية للفرد) وهذا مايطورة التدريب من خلال العمل الجماعي لأفراد المجموعة التجريبية .اذ تزداد الرغبة في الاستفادة من التدريب تروبيا وتدريبيا عندما يتضح ان له قدرا كبيرا من الاهمية في التأثير على

### نموذج وحدة تدريبية

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمرين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
١	القسم الاعداد						
	الاحماء	(١٠) د	السير - هرولة بتدوير الذراعين ، رفع الركبتين ، تمارين متنوعة لاجل التهيئة والتسخين .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(٢٠) د	١- تمارين للرقبة .	٠,٥	٣	٢	٠,٥
			٢- تمارين الجذع .	٠,٥	٣	٢	٠,٥
			٣- تمارين سويدية .	٠,٥	٣×٢	٣	٠,٥
٤- الوقوف بثني ومد الركبتين .			٠,٥	٣×٢	٣	٠,٥	
			٥- سحب يد اليمين للاعلى ومرة اخرى ليد اليسار .	١	٣×١	٣	٠,٥
			٦- الاستناد الامامي المائل	١	٤×١	٤	٠,٥
			رفع الرجل اليسرى مع ذراع اليمين والعكس لرجل اليمين مع ذراع اليسار .	١			
٢	القسم الرئيسي						
	التمارين الخاصة	(٢٠) د	١- الوقوف على اصابع القدمين من حمل ثقل والسير الى الامام	١,٥	٣×١	٥	٢
			٢- قفزات متنوعة على البقعة .	١	٥×١	٥	١
			٣- ركض متعرج بين موانع .	١,٥	٣×١	٥	٢
	تمارين ركض ١١٠م حواجز	(٣٠) د	١- تمارين القفز من فوق موانع من الحركة .	١,٥	٤×١	٦	٢
٢- الركض لمسافات مختلفة مسافة (٢٠) م . (٣٠)م .			١	٩×١	٩	٢	
			٣- ركض ( ٦٠ ) م من البداية الطائرة	١	٤×٢	٨	٣
			٤- تمارين قفز من فوق المانع من الثبات				
٣	القسم الختامي	(٥) د	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	-	-	-	-



## الهوامش

٩ قاسم حسن حسين . ، المصدر السابق ، ص٣٢٤ .

١٠ ريسان خريبط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ط١: (بغداد ،نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٥) ص٤٨١

١ قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، ط١ : ( بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٩٩ ) ، ص١٥٤ .

٢ وجيه محجوب واحمد بدري حسين ، البحث العلمي ، جامعة بابل ، المكتب الاستشاري في كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ، ص٣٥ .

\* قاسم لفته ، تدريب رياضي، ساحة وميدان .

\* قاسم الزهيري ، تد ريب رياضي ، ساحة وميدان .

\* حسام العنبيكي ، تعلم حركي ساحه وميدان.

(٣) محمد سامي ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط١ ( عمان : دار الميعة للنشر ، ٢٠٠٠ ) ، ص٢٧٣ .

٤ احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي : ( القاهرة : دار المعارف ، ٢٠٠٩ ) ، ص١٨ .

\* \* حكم نتائج القياس الثاني كل من :

- ا.د. محمد جاسم محمد الحطي

- ا.م.د. مخلص محمد جاسم الياسري

٥ مصطفى حسين باهي ، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ) ، ص٦٤ .

٦ محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ، الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط١ : ( عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ) ، ص١٤٤ / ١٤٥ .

٧ حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص٥٤

٨ قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي ، ط١ : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ) ص٢٨٠

## المصادر والمراجع

- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ، القياس في المجال الرياضي : ( القاهرة : دار المعارف ، ٢٠٠٩ ) .
- حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ريسان خريبط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ط١: (بغداد،نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٥) . - قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي ، ط١ : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ) .
- قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي ، ط١ : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ) .
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، ط١ : ( بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٩٩ ) .
- محمد سامي ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط١ ( عمان : دار الميمسة للنشر ، ٢٠٠٠ ) .
- مصطفى حسين باهي ، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ) ، ص ٦٤ محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ، الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط١ : ( عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ) .
- وجيه محجوب واحمد بدري حسين ، البحث العلمي ، جامعة بابل ، المكتب الاستشاري في كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ..