

نسبة مشاركة أشكال مختلفة من السرعة في انجاز عدو (١٠٠ م)
(بحث وصفي لعدائي منتخب جامعة القادسية)

م.أكرم حسين جبر م.م غفار سعد عيسى المعيد. احمد عليوي
جامعة القادسية جامعة واسط جامعة القادسية

الفصل الأول

١ / ١ - المقدمة وأهمية البحث :

تعد ألعاب القوى من الألعاب الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم وتشمل فعاليات الركض والجري والوثب والقفز وفعاليات الرمي ، ولكل منها مواصفات بدنية وقياسات يتصف بها ممارستها إذ كان هدفهم الوصول إلى المستويات العالية .
شهد العالم تطوراً سريعاً في ألعاب القوى بعد أن وضعت دول العالم المتقدمة جهوداً كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة ، مما جعلهم يصلون إلى أبعد المستويات وحصد الأوسمة على الصعيد الدولي و الأولمبي ، وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب باستمرار .

وتعد فعالية عدو (١٠٠ م) إحدى فعاليات ألعاب القوى التي تتميز بالسرعة والقوة والإثارة ، إذ صنفت هذه الفعالية ضمن فعاليات السرعة القصيرة الأمد نسبياً ، وأن التنافس المستمر لتحطيم الأرقام وتحقيق أعلى درجات الإنجاز في فعاليات ألعاب القوى بشكل عام وفعالية (١٠٠م) بشكل خاص ، ويعد أحد الموضوعات التي تشغل أذهان الكثير من المهتمين بتحقيق الانجاز العالي لهذه الفعالية نظراً لقصر مسافة السباق وزمن قطعه .

وتكمن أهمية البحث بالتعرف على نسبة مشاركة أشكال مختلفة من السرعة

في عدو (١٠٠ م) .

١ - ٢ - مشكلة البحث :

نظراً لمتابعة الباحثين للوحدات التدريبية لفرق ألعاب القوى وخصوصاً فعاليات السرعة (١٠٠م عدو) لم يلاحظ أي اهتمام واضح بأشكال السرعة وأوعز الباحث الضعف في أنجاز عدو (١٠٠م) إلى نقص أشكال السرعة (سرعة حركة الرجلين واليدين وسرعة رد الفعل) وما تلعبه هذه الصفات من أهمية ودور في الانجاز الرياضي .

١-٣ - هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على نسبة مشاركة أشكال السرعة في عدو (١٠٠م) ، (سرعة انتقالية وسرعة رد الفعل والسرعة الحركية) .

١-٤ - فرض البحث :

يفرض الباحثون أن هناك نسبة مشاركة كبيرة للسرعة الحركية للرجلين والذراعين في انجاز عدو (١٠٠م) .

١ / ٥ - مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري / عداو المسافات القصيرة لمنتخب جامعة القادسية .

١-٥-٢ المجال المكاني / ملعب كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية .

١-٥-٣ المجال الزمني / المدة الزمنية من (١-١١-٢٠٠٨) ولغاية (

١-٤-٢٠٠٩) .

الفصل الثاني

٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

٢ - ١ - الدراسات النظرية :

٢ - ١ - ١ - الصفات البدنية (السرعة) :

أعطيت السرعة عدة مفاهيم وتعريف وكل مؤلف أو مختص أعطى مفهوماً خاصاً لها يختلف عن الآخر ، وقد عرف علماء الألمان بصورة تختلف عن علماء السوفيت أو البولونيين(١) .

يقول (دتشنفيوفسكي) إن السرعة هي قدرة الفرد على القيام بعمل حركي تحت ظرف زمني معين وفي أقصر مدة (٢) .

أما السرعة عند (بيوكر) الألماني فهي قدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر مدة ممكنة. أما العالم (هار) فيعرفها أنها أقصى سرعة لتناول الاستجابة مما يبين عملية الانقباض والانبساط (٣).

والعالم (كلارك) يعرفها بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد وبصورة متتابعة .

يتضح مما تقدم لنا أن تعاريف السرعة تختلف بالتعبير لكنها تتفق من حيث المضمون والجوهر ، إذ تعطي مفهوماً واسعاً للسرعة .

٢ - ١ - ٢ أنواع السرعة :

تختلف أنواع السرعة حسب المتطلبات لنوع الفعالية الرياضية ، إذ تظهر السرعة أحياناً على شكل رد الفعل على إشارة الحركة اللاحقة ، وأحياناً أخرى تظهر مع تزايد السرعة من حالة السكون من أجل الوصول إلى السرعة القصوى كما يمكن أن تظهر كسرعة قصوى يحافظ عليها لمسافات معينة دون الهبوط في مستوى الأداء (٤).

يتكون الأداء السريع للجري في المسافات القصيرة وغيرها من الحركات والفعاليات التي تتطلب نوعاً من السرعة عن عدة عوامل مختلفة بدرجات النطق .
و فعلاً نجد أن النظريات والدراسات الرياضية تقسم السرعة إلى أنواع مختلفة وعلى سبيل المثال ذكر العلماء الرياضيون أمثال (هارة) و (كوندلاخ) و (ساسيكوسكي) الذين تناولوا تفاصيل هذه الأنواع الآتية للسرعة :

❖ السرعة القصوى: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تحقيق أفضل تردد حركي وقطع أفضل أو أكثر مسافة ممكنة ، وذلك باستعمال أشد قدرة من القوة .

❖ السرعة الحركية : وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تنفيذ حركة واحدة بأقصى سرعة انقباض عضلي أو مجموعة الحركات العاملة .

❖ سرعة الاستجابة : هي القدرة على استجابة حركة لمثير معين في أقصر زمن ممكن .

٢-١-٣- تقسيم مسابقات ألعاب القوى (٥) :

تتماز ألعاب القوى عن غيرها من المسابقات الأخرى بتعدد فروعها وتنوعها وأن الجنسين يمارسانها على حد سواء مع اختلاف بسيط في بعض المسابقات التي تقتصر على جنس دون آخر وسوف يوضح البحث المسابقات التي تخضع للنظم الدولية التي يقر بها الاتحاد الدولي لألعاب القوى ويعتمد أرقامها على المستويين الأولمبي والعالمي .

٢-١-٤ المراحل الفنية لفعالية ١٠٠م عدو

١- مرحلة البداية (سرعة الاستجابة والانطلاق)

تعد سرعة الاستجابة والانطلاق من أنواع السرعة التي لها أهمية في بداية السباقات إذ إن سرعة انطلاق اللاعب في بداية السباق لها تأثيرها النفسي على بقية المتسابقين كما أنها تدفع المتسابق إلى الحفاظ على ما حققه من تقدم في بداية السباق ٦.

٢- مرحلة التعجيل

هو معدل التغير في السرعة خلال وحدة الزمن والتي تسمح للعداء بالوصول إلى أقصى سرعة بأقل زمن ممكن ٧.

ولا يوجد لحد الآن حد فاصل ودقيق وواضح بين مرحلة التعجيل وبداية مرحلة السرعة القصوى إذ تنتهي مرحلة التعجيل متى ما بلغ العداء سرعة تساوي (٩٢-٩٥ % من سرعته القصوى ٨.

٣- مرحلة السرعة القصوى

تعد السرعة القصوى العامل الأكثر أهمية في تعزيز الانجاز في ركض المسافات القصيرة , لذا وجب منح هذه المرحلة أهمية كبير من ناحية التدريب واغلب الرياضيين تبدأ مرحلة السرعة القصوى لديهم من (٣٠)م تقريبا ولغاية (٦٠)م ومن خلال تحليل صوري للعداء الأمريكي (موريسن كرين) لوحظ انه يستطيع المحافظة على سرعته القصوى لغاية (٧٠)م ٩.

٤- مرحلة مطاولة السرعة

هي مرحلة نهاية ١٠٠م ويتضح خلالها الانخفاض التدريجي لمعدل السرعة نتيجة لبدء تأثير مختلف عوامل التعب , وتظهر هذه المرحلة بعد أل(٨٠-٩٠)م من بداية السباق وتتصف هذه المرحلة بالعمل العضلي بغياب الأوكسجين ١٠ .

٢-٢ الدراسات المشابهة :

دراسة: إيمان عبد الأمير : قياس رد الفعل في البداية وعلاقتها بالانجاز في المسابقات القصيرة (١٠٠ - ٢٠٠ م) ١١ ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .

مجتمع وعينة البحث : عداؤو المسافات القصيرة المنتخب الوطني وكانت عينة البحث هم أحسن ستة عدائي لكل فعالية فكان المجموع (١٢) عداء .

مشكلة البحث : وجدت الباحثة أن ضعف الانجاز في المسافات القصيرة لدى العراقيين هو ضعف البداية لذلك أرادت التعرف على علاقة سرعة رد الفعل بالانجاز .

منهج البحث : استعملت الباحثة المنهج الوصفي .

أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها :

هناك علاقة ارتباط طردية بين سرعة رد الفعل وزمن الانجاز .

أما أهم التوصيات :

الاهتمام الكبير بسرعة رد الفعل لدى العدائين السرعة وخاصة فعالية (١٠٠م و٢٠٠م)

الفصل الثالث

٣- منهج البحث وأجر أته الميدانية

١-٣ منهج البحث استعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأسلوب الدراسات الارتباطية (١٢) .

وأسلوب الدراسات الارتباطية فهو يهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية . وتوجد طرائق إحصائية لقياس معامل الارتباط بين المتغيرات . (٢)

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من لاعبي الساحة والميدان منتخب جامعة القادسية أما عينة البحث فقد تكونت من عدائي السرعة والبالغ عددهم (٦) عدائين تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل . وجدول رقم (١) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الالتواء لتحديد تجانس العينة .

جدول رقم (١)

يوضح تجانس العينة من حيث الانجاز

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
٠,١٧٢	١,٠٠	١١,٤٠

٣-٣ الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

- (١) المقابلات الشخصية
 - (٢) استبيان رأي المختصين والخبراء حول تحديد أهم أشكال السرعة والاختبارات والاختبارات المناسبة لها .
 - (٣) ساعات توقيت إلكترونية نوع (dimond) عدد (٦).
 - (٤) سلال لدائن عدد (٦) .
 - (٥) مكعب بداية صيني المنشأ عدد (٦)
 - (٦) صفارة نوع فوكس
 - (٧) شريط لاصق
 - (٨) شريط قياس متري
- ٣-٤ طريقة تنفيذ البحث

بعد تحديد الاختبارات المناسبة من الخبراء * قام الباحث بإجراء الاختبارات على عينة البحث يوم ١٢ / ٣ / ٢٠٠٨ الساعة التاسعة صباحا على ملعب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وفي اليوم التالي قام الباحث باختبار انجاز (١٠٠)م على الملعب نفسه بمساعدة كادر العمل المساعد ***.

٣-٤ الوسائل الإحصائية

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية الاجتماعية ومنها تم استخراج :

- ١- الوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري

٣- الالتواء

٤- الارتباط البسيط (بيرسون)

٥- قانون نسبة المساهمة

الفصل الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١-١ عرض النتائج

جدول رقم (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث .

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
٠.٧٧	١.١٦	١- سرعة الاستجابة
٠.٤١	٣.٢٥	٢- عدو ٣٠م من الطائر
٣.٩٣	٣٠.٢٥	٣- السرعة الحركية للذراع
١.٢١	٢٦.٣٣	٤- السرعة الحركية للرجلين
٠.١٠٠	١١,٤٠	٥- الانجاز

٤-١-٢ عرض الارتباط ونسبة المساهمة للمتغيرات بالانجاز

جدول رقم (٣)

يوضح الارتباط ونسبة المساهمة للمتغيرات بانجاز ١٠٠م عدو

	٥م من الجلوس	٣٠م من الطائر	دوران الذراع	دوران الرجل	المتغيرات
الانجاز	٠.٧٧٢	٠.٨٢٨	٠.٩٦٢ -	-٠.٦٥٧	الارتباط
	٠.٥٩	٠.٦٧	٠.٩٢	٠.٤٢	نسبة المساهمة

٢-٤ مناقشة النتائج

من خلال عرض نتائج البحث وجد هناك علاقة ارتباط معنوية عكسية بين دوران الذراع حول السلة (السرعة الحركية للذراعين) وانجاز عدو ١٠٠م وقد بلغت (-٠.٩٦٢) وهي قيمة ارتباط توضح أهمية الارتباط هذه الصفة البدنية والانجاز وقد بلغت نسبة مشاركتها في الانجاز (٠.٩٢) وهي نسبة مشاركة كبيرة وهي ما أكده علي هداد رهيف وآخرون (أن حركة الذراعين يجب أن تكون طبيعية وسريعة وتوافق حركة الساقين لأنها تساعد الراكض على اكتساب الزيادة في السرعة والكثير من القوة والمرونة لكتفه لأنه عامل مساعد لزيادة السرعة وقيادة سرعة الساقين ١٣ .

أما عن علاقة الارتباط بين اختبار (٣٠م من الطائر) والانجاز فقد بلغت (٠.٨٢٨) وهي علاقة ارتباط عالية وقد بلغت نسبة مشاركة هذه الصفة في الانجاز (٠.٦٧) وهي نسبة مشاركة عالية لهذه الصفة في الانجاز حيث أن اندفاع الجسم إلى الأمام يساعده على تحقيق أفضل سرعة انتقالية ١٤ .

أما علاقة الارتباط بين اختبار (٥م من الجلوس) الذي يمثل سرعة الاستجابة لدى العدائين وانجاز (١٠٠م) فقد بلغت (٠.٧٧٢) وهي علاقة ارتباط عشوائية ونسبة مشاركة في الانجاز بلغت (٠.٥٩) وهي نسبة مشاركة جيدة ولا بد من الاهتمام بهذه الصفة البدنية وقد أكد محمد عثمان على أن جميع العدائين ذوي المستويات العالية متقاربون في سرعة رد الفعل أي أن الفروق فيما بينهم ضئيلة جدا ١٥ .

أما العلاقة بين السرعة الحركية للرجلين المتمثلة باختبار دوران الرجل حول السلة والانجاز فقد بلغت (٠.٦٥٧-) وهي علاقة ارتباط عشوائية سالبة وقد بلغت نسبة مشاركة (٠.٤٢) وهي نسبة في الانجاز لابد من الاهتمام بها لتطوير الانجاز. وحيث إن العداء الذي يمتلك سرعة حركية عالية للرجلين سوف يكون قادراً على أخراج سرعة قصوى عالية في سباق عدو (١٠٠م) وهذا واضح من خلال أن السرعة الانتقالية عبارة عن طول خطوة وسرعة التردد وان القدرة على السرعة الحركية الجيدة تعني القدرة على سرعة التردد ١٦. كلما امتلك العداء سرعة حركية عالية حقق وقتاً أفضل .

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- هناك نسبة مشاركة كبيرة للسرعة الحركية للذراعين في انجاز (١٠٠م) عدو .
- ٢- هناك نسبة مشاركة كبيرة للسرعة الانتقالية في انجاز عدو (١٠٠م) .
- ٣- هناك نسبة مشاركة لسرعة الاستجابة في انجاز عدو (١٠٠م) .
- ٤- هناك علاقة ارتباط عكسية بين السرعة الحركية للذراعين وانجاز عدو (١٠٠م) .
- ٥- هناك علاقة ارتباط طردية بين السرعة الانتقالية وانجاز (١٠٠م) عدو .

٥-٢ التوصيات

يوصي الباحث بما يأتي :

- ١- اهتمام المدربين والمدرسين بحركة الذراعين لما لها من اثر كبير في تعلم الصحيح لحركة العدو وتطوير الانجاز .

٢- الاهتمام بسرعة العدائين وخاصة السرعة من الوضع الطائر لما لها من اثر كبير في تطوير الانجاز .

٣- الاهتمام بسرعة الاستجابة وكيفية تطويرها لما لها من اثر كبير في الانجاز

٤- التركيز على السرعة الحركية للذراعين والرجلين أثناء التدريب .

ملحق رقم (١)

يوضح أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	حسين مردان عمر	أستاذ	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
٢	رحيم رويح	مدرس دكتور	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
٣	هشام هنداوي	مدرس	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
٤	حيدر بلاش جبر	مدرس دكتور	كلية التربية الرياضية جامعة المثنى
٥	أكرم حسين جبرالجنابي	مدرس	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية

ملحق رقم (٢)

يوضح كادر العمل المساعد

- ١- م. أكرم حسين جبر الجنابي : مدرس كلية التربية الرياضية
- ٢- سلمان جبار : طالب كلية التربية الرياضية المرحلة الرابع
- ٣- قاسم صاحب عيسى : طالب كلية التربية الرياضية المرحلة الثالثة

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح , محمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية , ط١, القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٣ , ص ١٨٠-١٨١
- ٢- أيمن عبد الأمير ، قياس رد الفعل في البداية وعلاقتها بالانجاز في المسابقات القصيرة (١٠٠ - ٢٠٠ م) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .
- ٣- زيدون محمد جودي : تأثير نسب مختلفة من مركب فوسفات الكرياتين في تطوير القوة العضلية والانجاز لدى عدائي ال ١٠٠م (النخبة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .
- ٤- علي هداد وآخرون : أضواء على مسابقات والمضمار والميدان ، وزارة التربية ، بغداد ، ١٩٧١ .
- ٥- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى تدريب ، تكنيك ، تعلم ، تحكيم ، دار القلم ، الكويت ، ط١، ١٩٩٠ .
- ٦- وجيه محبوب : البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .
- ٧- وليد خالد العزاوي :تأثير استخدام التمرينات الخاصة المقترحة لتطوير مرحلة التعجيل في انجاز ركض ١٠٠م (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- ٨- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي (مفهومه ، أساليبه ، أدواته) ، ١٩٨٨ .
- ٩- سعد الدين أبو الفتوح الشر نوبي وعبد المنعم إبراهيم ، مسابقات الميدان والمضمار ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ .
- ١٠ سليمان علي حسين وآخرون ، المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد ، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٣ .

المصادر الأجنبية

١١ Trzeshiowski , R : miernik sprawnasci fizyehzenc warsava ١٩٦١ .

١٢ Burgher ,H: vorschlay perinea modifizierten stufentest zan uberprufny der okouomie dcs : Herzkvesluf system von lei stung learn , med sport , ١٩٨٣ .

الهوامش

١ سليمان علي حسين وآخرون ، المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد ، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٣ ، ص١٩٣ .

٢ Trzeshiowski , R : miernik sprawnasci fizyehzenc warsava ١٩٦١ .

٣ Burgher ,H: vorschlay perinea modifizierten stufentest zan uberprufny der okouomie dcs : Herzkvesluf system von lei stung learn , med sport , ١٩٨٣ .

٤ أيمن عبد الأمير ، قياس رد الفعل في البداية وعلاقتها بالانجاز في المسابقات القصيرة (١٠٠ - ٢٠٠ م) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .
٥ سعد الدين أبو الفتوح الشر نوبي وعبد المنعم إبراهيم ، مسابقات الميدان والمضمار ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ .

٦ أبو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ ، ص ١٨٠-١٨١

٧ وليد خالد العزاوي : تأثير استخدام التمرينات الخاصة المقترحة لتطوير مرحلة التعجيل في انجاز ركض ١٠٠م (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠، ص٤
٨ نفس المصدر السابق ، ص٥

٩ زيدون محمد جودي : تأثير نسب مختلفة من مركب فوسفات الكرياتين في تطوير القوة العضلية والانجاز لدى عدائي ال ١٠٠م (النخبة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ، ص٣٥

١٠ وليد خالد العزاوي : مصدر سبق ذكره ، ص٤

١١ أيمن عبد الأمير : قياس رد الفعل في البداية وعلاقتها بالانجاز في المسابقات القصيرة (١٠٠ - ٢٠٠ م) ١١، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .

١٢ وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٧٥ .

١٣ ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي (مفهومه ، أساليبه ، أدواته) ، ص١٩٨ ، ٢٢١

* يراجع ملحق رقم (١)

** يراجع ملحق رقم (٢)

١٤ علي هداد وآخرون : أضواء على مسابقات والمضمار والميدان ، وزارة التربية ، بغداد ، ١٩٧١ ، ص٧٩

١٥ نفس المصدر السابق : ص ٨٠

١٦ محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى تدريب، تكنيك، تعلم، تحكيم، دار القلم للطباعة والنشر، الكويت، ط١، ١٩٩٠، ص١١٥

١٧ محمد عثمان : نفس المصدر السابق، ص١١٦