علاقة زمن اول وثاني (200) م بإنجاز ركض(400) م حواجز للشباب

م.د. وصال صبيح كريم

العراق. جامعة بغداد. كلية الآداب

Wesal Sabih_67@yahoo.com

الملخص

في هذا البحث رأت الباحثة من الاهمية دراسة تفاصيل اكثر لفعالية عدو (400) م، لما لهذه الفعالية من عناصر يجب ان يمتلكها العداء تقترن بصفات القوة ومطاولتها والسرعة ومطاولتها وما وصل اليه العدائيين من تطور لهذه الصفات من خلال تقسيم مسافاتها لان كل مسافة تعني الاهمية الاكثر التي تساهم في انجازها، وان مشكلة البحث تكمن في دراسة انجاز كل

(200) م على حدة لمعرفة أي الانجازين لهاتين المسافتين له العلاقة الاكبر في انجاز عدو (400) م موانع للعدائيين الشباب في بغداد، والتي قد تضيف للمدربين معلومات تدريبية جاهزة لمعرفة المستوى الذي يتدربون عليه ومن خلالها يتم معرفة النواحي البدنية الايجابية والسلبية للعدائين في هذه الفعالية، وهدف البحث الى معرفة مستوى انجاز عدو (400) م موانع للشباب موسم (2015/2014) م، ومعرفة مستوى انجاز عدو (200) م الاولى والثانية في انجاز عدو (400) م موانع للشباب موسم (2015/2014) م، معرفة العلاقة بين مستوى انجاز عدو (200) م الاولى والثانية بإنجاز عدو (400) م موانع للشباب موسم (2015/2014) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية وتمثلت عينة البحث بـــ(6)عدائيين من فئة الشباب تم اختبارهم في ملعب الشعب، واستنتجت الباحثة ان العدائيين يمتلكون صفة السرعة والقوة الخاصة بأول (200) م، بمستوى افضل من الـــ(200) م الثانية من الفعالية، وضعف امتلاك العدائيين لصفة مطاولة السرعة والقوة، واوصت التأكيد على زيادة تدريبات مطاولة السرعة والقوة للعدائيين في فعالية (400) م موانع من خلال تحليل المناهج التدريبية وضبط نسب القدرات بدقة عالية، والعمل على دراسات يتم فيها تحليل طول الخطوة وترددتها والزمن المقطوع لتشخيص نقاط اخرى من الضعف او القوة.

الكلمات المفتاحية : زمن اول وثاني (200) م ، ركض(400) م ، حواجز للشباب

The Relationship between the time of the first and second (200 m) and the completion of 400 meter hurdles running among young runners

M.D. Wesal Sabih Kream

Iraq. Baghdad University. college of Art

Wesal Sabih_67@yahoo.com

Abstract

In this research, the researcher thought that it was important to conduct further investigation on the event of (400 m) running, because of the elements in this event that are possessed by runners associated with the characteristics of strength and its forms, and speed and its forms, and due to the development of these characteristics reached by the runners by dividing their distance because all the distance means the most importance that contribute to the completion. The research problem lies in examing the completion of every (200 m) alone to know which accomplishments of these two distances had the most significant relationship in completing the (400) m hurdle running among the young runners in Baghdad, which may bring ready training information to coaches to know the level at which they were trained and through which the aspects of positive and negative physical for runners were known in this event. The research aimed to determine the level of completion of (400) m hurdle running among young runners for the season (2014/2015); to determine the level of completion of first (200 m) running and to the completion of the second (400) m running among young runners for the season (2014/2015); and to know the relationship between the level of achievement of the first (200) m running and to the completion of the second (400) m running among young runners for the season (2014/2015).

The researcher used the descriptive correlational approach. The research sample was of (6) young runners, who were tested in Al-Shab stadium. The researcher concluded that the runners had the characteristics of speed and strength for the first 200 meters, the best level of the second (200) m of the event, and the weakness of the characteristics of speed and strength possessed by the runners. The researcher recommended to increase the speed and strength training in the event of (400) m hurdle through analyzing the training curriculum and adjusting the capacity ratios with high accuracy, and through conducting studies to analyze the step length and frequencies and time elapsed to diagnose other points of weakness or strength.

Keywords : first and second time of (200 m), (400 m) running, hurdles among young runners

1- المقدمة :

تبقى التجارب الجديدة واختلاف الدراسات على الرياضيين العدائيين مصدرا للتطور والتحسن في الانجاز من خلال معرفة تفاصيل الفعاليات والعوامل التي لها تأثير او علاقة بالإنجاز الافضل او الى اين وصل مستواها وقد تكون هذه الدراسات متشابهة في اساليبها ولكنها تختلف في مضمونها مع اختلاف الارقام ومع اختلاف زمن التجربة والعينة، وفي هذا البحث رات الباحثة من الاهمية دراسة تفاصيل اكثر لفعالية عدو (400) م موانع، لما لهذه الفعالية من عناصر يجب ان يمتلكها العداء تقترن بصفات القوة ومطاولتها والسرعة ومطاولتها وما وصل اليه العدائيين من تطور لهذه الصفات من خلال تقسيم مسافاتها، لان كل مسافة تعني الاهمية الاكثر التي تسهم في انجازها.

وان مشكلة البحث تكمن في دراسة انجاز كل (200) م على حدة لمعرفة أي الانجازين لهاتين المسافتين له العلاقة الاكبر في انجاز عدو (400) م موانع للعدائيين الشباب في بغداد، والتي قد تضيف للمدربين معلومات تدريبية جاهزة لمعرفة المستوى الذي يتدربون عليه ومن خلالها يتم معرفة النواحي البدنية الايجابية والسلبية للعدائين في هذه الفعالية. ويهدف البحث الى

1- معرفة مستوى انجاز عدو (400) م موانع للشباب موسم (2015) م.

2- معرفة مستوى انجاز عدو (200) م موانع الاولى والثانية في انجاز عدو (400) م موانع للشباب موسم (2015) م.

3- معرفة العلاقة بين مستوى انجاز عدو (200) م الاولى والثانية بإنجاز عدو (400) م موانع للشباب موسم (2015) م.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي

2-2 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (6) عدائيين من فئة الشباب في بغداد.

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية
- استمارات التسجيل وتفريغ البيانات
- الشبكة الدولية المعلوماتية (الانترنت)
- الاختبارات

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث :

- لوحة اطلاق خشبية
- ساعة توقيت عدد (2)
- مضمار ساحة وميدان
- موانع خاصة بالفعالية عدد (10) بارتفاع (91,4) سم

2-4 اختبارات البحث :

2-4-1 اختبار ركض (400) م موانع (حسن كاظم علي ، 2013، ص157)

- الغرض من الاختبار: قياس الانجاز.

- الادوات المستخدمة : مضمار ركض الساحة والميدان (400) م (2) ساعة توقيت مع الموقتان، الة الاطلاق الخشبية، استمارة التسجيل.

- وصف الاداء : يقف المتسابق خلف خط البداية، وعند الاشارة من قبل منظم السباق او الاختبار يأخذ وضع الجلوس ويقوم منظم السباق برفع يده وينادي (استعداد) وبعد ان يأخذ المتسابق وضع الاستعداد يطلق منظم السباق اطلاق البدء، تلك علامة بداية حساب الزمن وتشغيل ساعة الايقاف، يركض المختبر بأسرع ما يستطيع من البداية حتى نهاية المسافة لقطع خط النهاية.

- التسجيل : يقوم المسجل الاول بتسجيل الوقت الكامل للسباق الذي يعلمه به الميقاتي من لحظة اشارة البدء حتى عبور خط النهاية، اما الميقاتي الثاني فيسجل الوقت من بداية الانطلاق الى حين قطع العداء للـــ(200) م الاولى وبعدها يقوم المسجل بطرح الوقت الاول من الوقت الكلي لاستخراج زمن قطع الـــ(200) م الثانية، ويسجل الزمن بالثانية واجزائها لأقرب (0,01) ثا.

2-5 إجراءات البحث الميدانية :

2-5- 1 التجربة الاستطلاعية :

من اجل الوقوف على صلاحية الاختبار المستعمل وإمكانية تطبيقه قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية للعينة، بتاريخ الاحد(2015/4/10) م، لمعرفة مقدار امكانيتهم في تنفيذه وصلاحيته لهم، اضافة الى زمن تنفيذ التجربة للاعب واحد من غير العينة الذي استغرق (5) د، مع التحضير والتسجيل له لفرز النتائج

2-5-2 التجربة الرئيسة :

عمدت الباحثة الى إجراء الاختبار بتاريخ الجمعة (2015/6/12) م، وعلى ملعب الشعب وفي تمام الساعة (5,00) عصرا وكان المجال الثاني هو الذي تم وضع الحواجز عليه والركض فيه.

2-6 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات :

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل قيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لزمن عدو اول وثاني (200) م وزمن انجاز عدو (400) م موانع :

الجدول (1)

قيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لزمن عدو اول وثاني (200) م وزمن انجاز عدو (400) م موانع

ت	المعالجات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
1	400م موانع	ثا	52.61	52.72	1.01	-0.25
2	200م الاولى	ثا	24.38	24.52	0.85	-0.78
3	200م الثانية	ثا	28.29	28.32	0.28	-0.04

من الجدول (1) يتبين ان زمن اول (200) م كان افضل من زمن ثاني (200) م في عدو (400) م موانع.

وكان الفارق الزمني بينهما (3,91) ثا، واذا ما قسمنا المسافة الكلية على الزمن المقطوع فنجد ان متوسط سرعة العدائيين كانت (7,60) م/ثا.

واذا ما ضربنا ناتج السرعة بزمن المستخرج في الفارق بينهما نجد ان المسافة تبلغ (29,716) م للفارق الزمني بين اول وثاني (200) م اذا ما قورن بإنجازهما نسبة الى النواتج التي تم تحليلها.

كما اننا نجد ان لكل مسافة قد شكلت نسبة مئوية لزمن الانجاز فنجد ان اول (200) م شكلت نسبة (54%) اما ثاني (200) م فقد شكلت ما نسبته (46%).

2-3 مناقشة قيم معامل ارتباط عدو اول وثاني (200) م بإنجاز عدو (400) م موانع :

الجدول (2)

قيم معامل ارتباط عدو اول وثاني (200) م بإنجاز عدو (400) م موانع

المتغيرات		200م الاولى	200م الثانية
انجاز 400م موانع	معامل الارتباط	.731*	270
	نسبة الخطأ	.049	302

من الجدول (2) يتبين ان ناتج الارتباطات كان لصالح اول (200) م ولم تكن هناك علاقة معنوية في ثاني (200) م، بالنسبة لزمن عدو (400) م موانع .

وهذا يقودنا الى تفسيرات عدة منها ان العلاقة التي ظهرت في اول (200) م تدل على تحسن السرعة والقوة لدى العدائيين نتيجة التدريبات التي يقومون بها او ان المدربين قد اعطوا نسبة من الاهمية لهذا النوع من التدريبات وان هذه المسافة مهمة في ان الانجاز لهذه الفعالية.

اذ يعد أعداد المناهج التدريبية العلمية والمدروسة احد أهم المتطلبات العلمية التي تحتم على المدربين الاطلاع عليها لمعرفة واقع مستوى أفراد العينة والمتطلبات والقدرات البدنية الخاصة بهم للتدريب على اساسها الأمر الذي يؤدي رفع مستوى المهارة والأداء الفني المرتبطة بقدرات الفعالية الفردية والتي ترفع المستوى الرقمي للفعالية

(حسن كاظم علي ، 2013، ص25)

اما العلاقة الثانية فتدل على ان العدائيين تنقصهم مطاولة السرعة ومطاولة القوة، وذلك بسبب نوع التدريبات التي تعطى لهم فقد يكون المربين اعطوا نسبة اقل لهذه التدريبات في الحصص الاسبوعية، فعدم وجود علاقة لا يدل على ان هذه المسافة ليست لها اهمية بل تدل على نقص في عناصر هذه المرحلة للعدائيين فالدراسات تثبت ان مطاولة السرعة والقوة هي من العناصر المهمة لإنجاز مثل هذه المسافات ولم نجدها في هذا البحث لدى العدائيين.

فالرفع من صفة (مطاولة السرعة) بالنسبة للفعالية هو يعني تطور في الإنجاز وهذ مما يؤدي الى تحسين او رفع المستوى الرياضي . (أياد عبد رحمن الشمري ، 2009، ص164)

وكما نعلم ان هذا النوع من الفعاليات يتسم بصفة عبور الموانع التي تحتاج دائما الى احتفاظ العداء بقوة مناسبة لعبوره حتى لا يؤثر او يبطء من سرعته فتحسن صفة مطاولة السرعة والقوة بالأخص في الـــ(200) م الثانية يعطي تحسنا للأداء الفني في عبور هذه الحواجز.

فيجب تنمية القدرة على تكرار عملية تزايد السرعة خلال المسافات بين الحواجز، كما لا نستطيع إن ننكر العلاقة القوية بين العناصر البدنية ومستوى التقدم بالنسبة لركض الحواجز،

وعملية ترجمة التحسن الحادث للعناصر البدنية لتحسين مستوى الأداء الفني، أن التطبيق للأداء لا يأتي بشكل آلي وانما بالتوافق والأداء الفني الذي يجب أن يكتسبه اللاعب وينميه في الوقت نفسه الذي ينمي العناصر البدنية (حسن كاظم علي ، 2013، ص157)

ومن هذا يظهر اهمية انتباه المدربين في برامجهم الى ملاحظة عناصره نسبة الى القدرات المطلوبة فالمسالة لا تشمل فقط مطاولات السرعة والقوة وغيرها بل تأخذنا الى ما يرتبط بها من انواع التكنيك الذي يتأثر سواء كان طول الخطوة او قابلية الارتكاز والدفع اثناء عبور الموانع.

حيث إن قابلية الرياضي تتطور عند التدريب على إيقاع الخطوات كانت خلال تدريبات المطاولة الخاصة عند عدائي(400) م موانع (صريح عبد الكريم ، 2002)

ان الكثير من الدراسات ركزت على دمج جانب القوة والسرعة مع صفة المطاولة وبالتأكيد فان المدربين لا يهملون هذا النوع من التدريبات بل ان نقطة الاهمال هي في حساب نسبها الى التدريبات الموضوعة وتكراراتها وازمانه وشددها، ان للفعالية تفاصيل تكنيكية وتكتيكية خاصة بها يعرفها المختصون بالنسبة لصعوبة اجتياز الموانع ومعظم الدراسات تؤكد صعوبة الاجتياز تبدا في الموانع التي تكون ضمن الـــ(200) م الثانية وهذا ما جعل الباحثة تضع هذه التفسيرات عندما وجدت ضعف العلاقة بين الانجاز والمسافة المطلوبة.

فالمسافة بين الحاجز التاسع والعاشر، وهي المسافة التي يظهر فيها عامل التعب بشكل واضح لدى عداء (400) م حواجز والذي يؤثر في كل منطول الخطوة وترددها بشكل سلبي وينعكس بالتالي على معدل السرعة ويسبب في انخفاضه وضعف الإنجاز للعداء في هذه المسابقة

(صريح عبد الكريم ،2003 ، ص157)

وأن تطوير مطاولة السرعة تضمن للعداء الاستمرار في أداء الجهد القصوى الطويل الأمد نسبياً بأقصى سرعة ممكنة دون انخفاض في هذا المعدل وبشكل خاص في مسافة الركض في المراحل الأخيرة من السباق والتي غالباً ما تلعب دور حاسم في نتيجة السباق

(صلاح محسن نجا ، 1998، ص224)

فضلا عن ذلك فيجب التركيز ان يقترن التدريب بالصفات البدنية يكون مرادفا معه التكنيك.

فالدراسات تثبت ان تدريبات القوة والتكنيك والتي ترتبط بشكل مباشر بكل من طول الخطوة وترددها والتي تظهر فاعليتها في تطور الإنجاز ومعدل السرعة وإن تدريب السرعة لعدائي (400) م موانع يجب أن يتضمن تمارين خاصة لتطوير الجوانب الفنية يتم التركيز عليها عند أداء تدريبات السرعة بشكل مشترك، من خلال تدريبات القوة السريعة ومطاولة القوة ومطاولة السرعة، بذلك ترتبط مباشرة بمؤشرين مهمين جداً هما طول الخطوة وترددها والتي من

الممكن أن ينتظمان من خلال التدريب إضافة الى تطوير الكفاءة البدنية والفسيولوجية والنفسية للرياضي (صريح عبد الكريم ، 2003، ص154)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان العدائيين يمتلكون صفة السرعة والقوة الخاصة بأول (200) م، بمستوى افضل من الـــ(200) م الثانية من الفعالية.

2- ضعف امتلاك العدائيين لصفة مطاولة السرعة والقوة.

4-2 التوصيات :

1- التأكيد على زيادة تدريبات مطاولة السرعة والقوة للعدائيين في فعالية (400) م موانع من خلال تحليل المناهج التدريبية وضبط نسب القدرات بدقة عالية.

2- العمل على دراسات يتم فيها تحليل طول الخطوة وترددتها والزمن المقطوع لتشخيص نقاط اخرى من الضعف او القوة.

المصادر

- أياد عبد رحمن الشمري؛ اثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وإنجاز ركض 400 م حرة للاعبين الناشئين، بحث منشور، (مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الثاني، 2009 .

- حسن كاظم علي؛ تأثيرات تدريبات ركض الحواجز في تطوير القدرات البدنية الخاصة وإنجاز ركض 400 متر حواجز للشباب، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2013.

- صريح عبد الكريم، التحليل البيوميكانيكي لركض الموانع، محاضرة موثقة على طلبة الدكتوراه، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002).

- صريح عبد الكريم؛ تأثير تنمية المطاولة الخاصة على كينماتيكية الخطوات وخطوة الحاجز لعدائي 400متر حواجز، بحث منشور، (مجلة التربية الرياضية، المجلد الثاني عشر، العدد الأول، 2003.

- صلاح محسن نجا؛ العاب القوى- أسس- تعليم- تنظيم، (القاهرة، مركز لغة العصر للكمبيوتر والطباعة، 1998 .

- مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة؛ العاب القوى، نشرة العاب القوى، (العدد32، كانون الثاني، 2002.

- IAAF (1999); News Studies in Athletics, (Vol.14. No, 3), pp. 43-49

Jhon W .and (et,al), (1999); Determining the Force-Length-Velocity Relations of the Quadriceps Muscles: (Anatomical and GeomtricParameters.Jounal of Applied Biomecnics), 15,182-190