

علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة في انجاز سباق ركض 400م فئة دون 18 سنة

م. د احمد حاكم عبد الواحد جاسور/ مديرية تربية كربلاء المقدسة

ahmed.jasoor4@gmail.com

ملخص البحث

يعرض الباحث مقدمة أهمية البحث في اكتشاف علاقة القدرات البدنية ومدى تأثيرها في فعالية ركض 400م من خلال اجراء عدة اختبارات لمعرفة القدرات التي يمتلكونها . وتلخصت مشكلة البحث دراسة علاقة القدرات البدنية من الدراسات ذات الالهمية الكبيرة في العاب القوى وخاصة فعالية 400متر وتدريبها اذ ان غالبية القدرات البدنية تعتمد بدرجة كبيرة على الانسجام و التوافق من حيث خصوصية والفعالية و من حيث نظام الطاقة السائد . وتضمنت فرضيات البحث وجود علاقة ارتباط بين القدرات البدنية ونتيجة ركض فعالية 400م لدى عينة البحث واهداف البحث التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية وعلاقة 400م ركض لدى عينة البحث. وتضمنه الباب الرابع عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها الباحث ثم ناقشها بعد إجراء التجربة الميدانية وتضمنه الباب الخامس الى بعض الاستنتاجات المهمة ظهور علاقة ارتباط معنوي بين متغيرات البدنية وركض 400م. وتضمنت التوصيات ضرورة قيام المدربين بأختبارات دورية للاعبينهم من اجل ،التأكيد على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة على وفق متطلبات الاداء وحسب نظام الطاقة السائد للفعالية.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية الخاصة ، سباق ركض 400م

Relationship of some special physical abilities in the completion of a race

ran 400m class under 18 years old

Abstract

The researcher presents the importance of research in discovering the relationship of physical abilities and the extent to which they affect the effectiveness of running 400 m by conducting several tests to find out the abilities they possess. The problem of research was summarized the study of the

relationship of physical abilities of studies of great importance in the field and field, especially the effectiveness of 400 meters and training, as the majority of physical abilities depend largely on harmony and compatibility in terms of privacy and effectiveness and in terms of the prevailing energy system. The research hypotheses included a correlation between physical abilities and the result of a 400m event in the research sample and research objectives to identify the relationship between physical abilities and the 400m relationship that ran in the research sample. Title IV included the presentation and analysis of the researcher's findings and then discussed them after the field experiment and included in the section .The recommendations included the need for coaches to conduct periodic tests for their players in order to emphasize the development and development of special physical abilities according to the requirements of performance and according to the prevailing energy system of effectiveness.

1-1 التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن للإعداد البدني لأجهزة الجسم أهمية كبرى للوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية، فتطور المستويات البدنية والإنجازات الرقمية التي نراها في مختلف الألعاب الرياضية هي بالتأكيد جاءت نتيجة لتطور العلوم الرياضية وإتباع المدربين المناهج العلمية الصحيحة في محاولة استثمار الطاقة البشرية لأقصى حدود. ففعاليات ألعاب القوى تعتمد على الانتقاء العلمي والفني الصحيح المعتمد على الاختبارات البدنية وكذلك على القياسات الجسمانية المناسبة لنوع الفعالية من أجل البدء بصورة صحيحة مع الناشئين والوصول إلى تطوير المستوى الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا ولكل فعالية ضمن مواصفات ومتطلبات وخصوصية كل فعالية ومن بينها فعاليات ركض المسافات القصيرة ومنها فعالية ركض (400) متر والتي تحتاج إلى بعض القدرات البدنية والقياسات الجسمانية الخاصة بها.

وتعد فعالية (400م) حرة إحدى فعاليات ألعاب القوى التي تتميز بالسرعة والقوة والتحمل والإثارة فالتنافس مستمر لتحطيم الأرقام وتحقيق أعلى درجات الانجاز، وتعتمد هذه الفعالية في أدائها على القدرات البدنية ودرجة التكامل بينها ، التي تعطي الرياضي القدرة على المقاومة التعب الناتج عن لأحمال الخاصة في فعاليته والمحافظة على سرعة التردد الحركي قدر الإمكان والحيلولة دون هبوط مستواها وتعد القدرات البدنية مكمله لبقية الصفات المؤثرة في أداء هذه الفعالية مثل (القياسات الجسمية، الحالة النفسية). وتكمن أهمية البحث في اكتشاف علاقة القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيرها في فعالية ركض 400م من خلال اجراء عدة اختبارات لمعرفة القدرات التي يمتلكونها والقدرة على تنفيذ الأداء والزمن المستغرق في إنجازه القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية و السرعة الخاصة .

2-1 مشكلة البحث:

تعد دراسة القدرات البدنية من الدراسات ذات الاهمية الكبيرة في ألعاب القوى وتدريبها اذ ان غالبية القدرات البدنية تعتمد بدرجة كبيرة على الانسجام و التوافق من حيث خصوصية والفعالية و من حيث نظام الطاقة السائد وقد لاحظ الباحث ان العديد من المتعلمين المبتدئين لألعاب القوى يقع في اخطاء ناتجة عن عدم المعرفة الدقيقة في كيفية استثمار ما يمتلكونه من قدرات بدنية بوساطة خبراتهم الادراكية خدمتاً لتحقيق افضل النتائج للاداء الحركي لأي فعالية من فعاليات ألعاب القوى وحتى في الركض مما ينتج عن ضعف في الانجاز وبالتالي فقدان درجات في مستوى الانجاز . وهذا يؤشر مشكلة لا يمكن اهمالها او التغاضي عنها خاصة وان هذا الامر يحدث مع مبتدئين مع لاعبين الجدد . ولأجل مساهمة الباحث في توظيف خدمات الاختصاص لألعاب القوى سيعمل جاهداً في محاولة معرفة حقيقة هذه المشكلة عبر دراسته لواقع علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بفعالية ركض 400متر .

3-1 اهداف البحث:

1. التعرف على علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز سباق ركض 400م لدى عينة البحث.

4-1 فروض البحث:

1- وجود علاقة ارتباط بين القدرات البدنية ونتيجة انجاز ركض 400م لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري / 8 عدائين من اندية محافظة كربلاء المقدسة .

2-5-1 المجال الزمني/ من 1 / 12 / 2020 الى 1 / 5 / 2021

3-5-1 المجال المكاني / ملعب النشاط الرياضي - محافظة كربلاء المقدسة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**1-2 منهج البحث**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة مشكله البحث وأهدافه التي تعني "محاولة الربط بين المتغيرات مع بعضها وتحديد العوامل المشتركة وهي تهدف بصفة عامة من خلال الارتباط إلى تحليل الأسباب

(احمد خاطر ، 1988، 37)

2-2 عينة البحث

المجتمع في التجارب التربوية والرياضية ((هو مجموعة الافراد التي يتم فيها اختيار من تجري عليه التجربة او الدراسة)) ويتكون مجتمع البحث من عدائي العراق لفئة الناشئين لفعالية (400م) حرة للناشئين واختار الباحث عينة من اندية محافظة كربلاء وعددهم (8) عدائين وتمثل مجتمع البحث بأندية محافظة كربلاء والبالغ عددهم (اربعة أندية) وهم نادي الغاضرية ونادي كربلاء و الجماهير و نادي الحر المشاركين فعليا في البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي.

وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية والبالغ عددهم (8) عدائين حيث مثلوا نسبة (100%) من مجتمع البحث .

والجدول رقم (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الطول ، الوزن ،العمر ومعامل الالتواء.

الجدول (1)

اختبارات التجانس بالطول والوزن والعمر وقيمة معامل الالتواء لدى افراد عينة البحث لفعالية مسافة عدو

مسافة (400) متر

المتغيرات الوسائل الاحصائية	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول /سم	165	156	3.78	0.48 -
الوزن /كغم	55.78	55.5	1.87	0.67 +
العمر / سنة	15.03	15	0.74	0.05 -
العمر التدريبي / سنه وشهر	2,10	0,50	2.01	0,54

3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث

استخدم الباحث وسائل عدة من خلالها تم جمع البيانات والمعلومات والخروج بنتائج البحث واهم تلك الوسائل.

- المصادر العربية.
- المصادر الانكليزية.
- استمارة تسجيل الاختبارات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1. ساعة توقيت الكترونية عدد2.
2. شريط قياس بطول 3م.
3. شواخص عدد 6.
4. صافرة.

5. حاسبة لابتوب bell

4-2 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 اختبار القدرات البدنية

- 1- اختبار السرعة الانتقالية لمسافة (30 م) من البدء العالي : (ريسان خريبط مجيد العالي ، 1989 ، 260)
 - الغرض من الاختبار :- قياس السرعة الانتقالية .
 - الادوات اللازمة :- ملعب ، ساعة توقيت ، تحديد خط البداية و آخر للنهاية .
 - عدد المحاولات ، يعطي اللاعب محاولتين :
 - طريقة الاداء :-** يبدأ المختبر الجري بأسرع ما يمكن من خلف خط البداية 30متر من الثبات ، وذلك عند سماع اشارة البدء من المحكم ، ويستمر في الجري الى أن يتجاوز خط النهاية الذي يحدد نهاية مسافة (30 م) .
 - التسجيل :- يسجل اللاعب نتائج افضل : زمن في المحاولتين ويحسب اقل زمن لقطع المسافة بالثانية وأجزائها
- 2- القدرة (القوة الانفجارية) (ليلي السيد فرحات: ، 2003 ، 233)
 - ❖ اختبار الوثب العريض من الثبات:
 - ❖ الهدف:
 - قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.
 - ❖ الأدوات والأجهزة:
 - منطقة فضاء مستوية بطول ثلاثة ونصف متر وعرض واحد ونصف متر.
 - شريط قياس ، علامات أو طباشير.
 - يخطط مكان الوثب خطوط متوازية بالمتر.
 - ❖ التعليمات:
 - يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمان متوازيتين ومتباعدتين قليلاً.
 - يقوم المختبر بثني الركبتين ومرجحة الذراعين خلفاً، والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة، وذلك برفع القدمين ومد الركبتين ومرجحة الذراعين.
 - ❖ حساب الدرجة:
 - يتم القياس من خط البداية إلى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من اتجاه خط البداية، كما يدخل خط القياس في المسافة ويتم القياس لأقرب 5 سم.

- للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة.

3- اختبار السرعة الخاصة (100متر) :

الغرض من الاختبار :- قياس السرعة الخاصة الاقل من المسافة .

- الادوات اللازمة :- ملعب ، ساعة توقيت ، تحديد خط البداية واخر للنهاية .

طريقة الاداء :-

يبدأ المختبر الجري بأسرع ما يمكن من خلف خط البداية ، وذلك عند سماع اشارة البدء من المحكم ، ويستمر في الجري الى أن يتجاوز خط النهاية الذي يحدد نهاية مسافة (100 م) .

- التسجيل :- يسجل اللاعب نتائج افضل : ويحسب اقل زمن لقطع المسافة بالثانية وأجزائها .

4- اختبار ركض (400م) من بداية الجلوس :

الغرض من الاختبار : قياس الانجاز

متطلبات الاختبار : مضمار قانوني لألعاب القوى ، ساعات توقيت ، مطلق ، مؤقتون مسجل صافرة .

وصف الاختبار : يبدأ الاختبار بان يأخذ كل مختبر وضع الجلوس خلف خط البداية ((حيث يجثو الرياضي على ركبة رجله الخلفية بحيث توضع أصابع القدم على امتداد مستوى الكعب قدم الرجل الأمامي { إي ان المسند الامامي والسند الخلفي يوضعان قريب من بعضهما { وعادة تكون المسافة بينهما حوالي (8-10) انجات أو حوالي (25-30) سم وعند سماع المطلق كلمة تحضر يرفع الراكض وركه عاليا بحيث يكون ارتفاعه أعلى من الكتفين قليلا والركبتان تكونان مثبتتين قليلا . في حين يميل مركز ثقل الراكض قليلا الى الأمام بتجاة الذراعين ، إما الذراعان فتكونان مستقيمتين والمرفقان مقفلين)) (1) ، يبقى المختبر على هذا الوضع لحين سماع صافرة البدء عندها ينطلق بأقصى سرعة ممكنة .

التسجيل : يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة الى اقرب 100/1 جزء من الثانية .

2-5 التجربة الرئيسية

قام الباحث باختبار عينة البحث في يوم 22 / 1 - 2020 مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية وبمساعدة فريق العمل (ملحق رقم واحد) ثم تطبيق الاختبارات وكما يلي:

• اليوم الأول اختبارات القدرات البدنية

1. اختبار ركض 30م.

2. اختبار الوثب من الثبات.

اما اليوم الثاني

اختبار الانجاز فعالية ركض 400م

2-6 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث نظام الحقيبة الاحصائية (spss) :

1- النسبة المئوية .

2- الوسط الحسابي .

3- الانحراف المعياري .

4- معامل الالتواء .

5- الارتباط البسيط (بيرسون) .

3- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لنتيجة ركض 400م

3-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية بنتيجة ركض 400م لعينة البحث.

3-1-1 عرض نتائج القدرات البدنية بنتيجة ركض 400م البحث

جدول رقم (2) بين الوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية نتيجة

ركض 400م لعينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ركض 30م	ثا	4.4980	.15738
100م	ثا	12.9260	.13012
الوثب	تكرار	2.5220	.09834
400م	ثا	57.6680	.44505

من خلال الجدول رقم (2) تبين ان الوسط الحسابي لاختبار ركض 30م بلغ (4.4980) والانحراف المعياري (1.15738). اما الوسط الحسابي السرعة الخاصة بلغ (12.9260) والانحراف المعياري (1.13012). اما الوسط الحسابي لاختبار القدرة الوثب للأمام بلغ (2.5220) والانحراف المعياري (0.09834). اما الوسط الحسابي لاختبار 400م ركض بلغ (57.6680) بالانحراف المعياري (4.44505).

4-2 عرض نتائج علاقة الارتباط (للقدرات البدنية ونتيجة ركض 400م وتحليلها ومناقشتها)

جدول رقم (3)

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى المعنوي	الدلالة
ركض 30م	.945	.015	معنوي
100م	.917	.028	معنوي
الوثب	.997	.000	معنوي

تحت درجة مرنة (8) ومستوى دلالة (5%)

عند ملاحظة الجدول رقم (3) الذي يبين الارتباط بين متغيرات البحث سنجد ان هناك ارتباط معنوي بين اختبار ركض 30م وركض 400م تحت درجة مرنة (8) ومستوى دلالة (5%) ويفرد الباحث هذا الارتباط الى ان السرعة القصوى لها دور رئيسي في ركض 400م وخاص باختيارها المرحلة الأساسية اثناء الركض حيث يحث أسباب بأقصى سرعة والأسباب والارتقاء وعدم بذل جهد شاق.

كذلك نجد ان علاقة الارتباط بين الوثب في الثبات مع 400م بان الارتباط معنوي ويفرد الباحث هذا الارتباط رغم درجة الارتباط غير عالية الى ان قلة التمارين البدنية لتطويع قوة الفقرات الى عدم وصول درجة معنوية وترتبط القوة الانفجارية بإنجاز ركض 100م لأنها من الصفات الرئيسية لهذه الفعالية.

ونجد ان علاقة الارتباط وبين السرعة الخاصة وركض 400م ارتباط غ معنوي

فضلاً عن ذلك يرى الباحث من جانب اخر الى ان السرعة من القدرات البدنية التي يكون من الصعب تنميتها خلال مدة قصيرة من التدريب حيث تعتمد بالدرجة الاولى والاساس على الصفات والعوامل الوراثية وهذا ما اكده (شمك) والذي اشار الى "ان تحقيق النجاح في الركض السريع يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات والخصائص الوراثية وكذلك يضيف (أور) "بأن السرعة تعتمد بدرجة كبيرة على القدرات البدنية الموروثة (1982.7172) Sem inik, D. Simpkl formilo Running speed.

دلت نتائج اختبارات السرعة الخاصة والموضحة في الجدول (3) على وجود علاقة ارتباط بينها لذا يركز عليها من قبل المدربين خلال الوحدات التدريبية مما يولد زيادة في السرعة الخاصة والتي في تطورها تزداد تردد للأعداء اثناء الانطلاق واثناء المحافظة على السرعة ويرى الباحث ان صفة السرعة من الصفات البدنية والتي يصعب تطويرها وهذا الرأي يتفق مع رأي كل من (اثير صبري وعقيل الكاتب) اذ اشاروا الى "ان السرعة من القدرات التي تنمو وتتطور ابطاً من باقي القدرات الاخرى (اثير صبري، 1980، 27).

كما دلت النتائج المبينة في الجدول (3) على وجود ارتباط ذو علاقة معنوية بين القوة الانفجارية للرجلين مع فعالية 400متر هذا ما اتفق مع رأي (محمد حسن علاوي) اذ اشار الى " ان لاعب 400متر يحتاج الى صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين حتى يستطيع العداء من رد الفعل اثناء الانطلاق (محمد حسن علاوي ، 1994، 69)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. ظهور علاقة ارتباط معنوي بين متغيري ركض 30م وركض 400م.
2. ظهور علاقة ارتباط معنوي بين متغيري الوثب من الثبات مع 400م.
3. ظهور علاقة ارتباط معنوي بين متغيري السرعة الخاصة 100متر مع 400م.

4-2 التوصيات

1. ضرورة قيام المدربين بأختبارات دورية للاعبينهم من اجل تحليل المستوى البدني وقبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي
2. التأكيد على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة على وفق متطلبات الاداء وحسب نظام الطاقة السائد للفعالية .
3. ضرورة اعتماد المدربين على وضع الاسس العلمية الصحيحة عند بناء المناهج التدريبية واتباع الاساليب الحديثة كافة من اجل الارتقاء والوصول الى الهدف بأقصر طريق ممكن .
4. التأكيد على الاختبارات البدنية لكل مرحلة عمرية.

5. التأكيد على التمارين التي تطور القدرات البدنية والحركية.
6. ضرورة اهتمام الاتحاد بالفئات العمرية المبكرة كونها الرافد الاساسي الذي يغذي منتخباتنا الوطنية باللاعبين.

المصادر العربية

- 1- اثير صبري ، عقيل الكاتب . التدريب الدائري الحديث . بغداد : مطبعة علاء ، 1980
- 2- احمد خاطر نجم (واخرون). دليل الباحث .الرياض :دار المريخ للنشر، 1988 ،
- 3- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. القاهرة : دار المعارف، 1994
- 4- ريسان خريبط مجيد . . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . البصرة : مطابع التعليم العالي ، 1989 .
- 5 _ ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003،

المصادر الأجنبية

- ¹– Uher rn., yes you can Impror, your Athletcess loud scholcstic
coocg,19,V.2,1980,pp.

الملاحق

ملحق رقم (1)

فريق العمل المساعد

1. حسام علي - طالب تربية رياضية - جامعة كربلاء
2. حدير فريد - طالب تربية رياضية -جامعة كربلاء