

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية وانجاز فعالية ركض 110 م حواجز

للناشئين

م.د آلاء فؤاد صالح

وزارة التربية / تربية الرصافة الثانية

ملخص البحث باللغة العربية

تضمن البحث الحالي هدفان هما :

1. أعداد تمارين خاصة بالقدرات الحركية .
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير القدرات الحركية والانجاز ركض 110 م حواجز للناشئين

ولقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث بلغ عدد أفراد عينة البحث (6) لاعب من مجتمع البحث البالغ عددهم (8) ، وتم التجانس بين العينة ، واعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعة التجريبية الواحدة ، وتم اختبار عينة البحث في الاختبارات قيد البحث ، وتم تحديد البرنامج التدريبي الذي يتكون من 30 وحدة تدريبية بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع ، ولقد تم تنفيذ الاختبارات القبليّة ، وبعد ذلك تم تنفيذ البرنامج التدريبي ، ومن ثم إجراء الاختبارات البعديّة بنفس طريقة أداء الاختبارات القبليّة .

واستنتجت الباحثة ما يأتي :

ظهور فروق معنوية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لآختبارات الرشاقة والمرونة والتوافق وانجاز فعالية ركض 110 حواجز لصالح الاختبار البعدي لأفراد العينة .

وأوصت الباحثة بالآتي :

الاهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية حسب نوع العالمة لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز .
إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لفعالية أخرى من ألعاب القوى . إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لكلا الجنسين ولأعمار مختلفة (لأعبات ، لاعبين ، شباب) في فعالية ركض الحواجز .

The impact of special exercises to develop some motor abilities and accomplish effective ran the 110 meter hurdles for juniors

By

Alaa Fouad Saleh Ph.D. Lecturer

The Ministry of Education / Educational Rusafa II

Abstract

Research goals are:

- 1. Capabilities number of special kinetic exercises.**
- 2. Identify the influence of special exercises to develop abilities and achievement ran 110-meter hurdles for juniors.**

The researcher used the experimental method for suitability and the nature of the search number of research sample (6) Player of the research community's (8), was equality between the sample and adopted researcher experimental design a single experimental group were research sample in tests in question was determine the training program, which consists of 30 training modules by 3 training units per week, and has been implementing the tribal tests, and was then implementation of the training program, and then conduct a post tests in the same performance tests ethnic way.

The researcher concluded the following:

The emergence of significant differences in the results before and after the tests to test agility, flexibility, compatibility and effective completion ran 110 hurdles for post-test for members of the sample.

The researcher recommended the following:

Attention exercises own capacities as high kinetic type because of its active role in improving achievement. Conduct similar studies on other kinetic capacity of the effectiveness of athletics. Conduct similar studies on the kinetic capabilities of both sexes and various ages (players, players, and youth) ran in the effectiveness of the barriers.

1 . التعريف بالبحث :

1 . 1 المقدمة وأهمية البحث :

أن تطور الأداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في الانجاز يعد الهدف الذي يسعى له الرياضيون كافة . وأن الوصول إلى هذا المستوى يتطلب فهم ودراسة الأداء الحركي الذي يقوم بها الرياضي أثناء أدائه للفعاليات .

أن التطور الكبير الذي يشهده الميدان الرياضي في كل من مجالاته وما ينتج عنه من تسجيل الأرقام القياسية التي يحققها الرياضيون لم يأت عن طريق الصدفة ، بل جاء عن طريق تطبيق سليم للأسس العلمية والقوانين الرياضية والتدريب بالشكل الصحيح في كل من جوانبه ، وكذلك الاستخدام الأمثل للتمرينات التي لها علاقات خاصة بالفعالية المراد تطويرها والارتقاء بها .

وتعد فعالية ركض 110م حواجز من فعاليات ألعاب القوى التي تحتاج إلى توافق ورشاقة مع مرونة عالية في الأداء لغرض اجتياز الحاجز بأمان وبالتالي تقليل المدة الزمنية لاجتياز الحاجز وانعكاس ذلك على الانجاز ،

فضلا عن تأثير ذلك بالقدرات البدنية كالسرعة القصوى وتزايد السرعة مع تحمل السرعة الخاص والذي تبرز أهميتهم في هذه الفعالية .

ومن هنا جاءت أهمية البحث باستعمال تمرينات خاصة تعمل على تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة ، التوافق ، المرونة) التي يحتاجها الناشئين في فعالية 110م حواجز منذ الانطلاق من خط البداية واجتياز الحاجز والركض بين الحواجز والوصول إلى خط النهاية.

1 . 2 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في أن معظم الناشئين أثناء لحظة اجتياز الحواجز لا يمتلكون القدرة على اجتياز الحاجز نتيجة ضعف في القدرات الحركية الخاصة بالفعالية والتي يتضح من خلال الأداء الفني لعملية اجتياز الحاجز من الارتقاء والحركة فوق الحاجز ومن بعدها الهبوط من فوق الحاجز وهذا يؤثر سلباً على خطوات الركض بين الحواجز وبالنتيجة يؤثر على الانجاز إذ إن الارتقاء بالقدرات الحركية تجعل عملية اجتياز الحاجز بسهولة وانسيابية وتوافق ، وأن القدرات الحركية المتمثلة بـ (الرشاقة ، التوافق ، المرونة) الكافية والجيدة تجعله يجتاز الحاجز بسهولة وانسيابية توافق .

مما حدا بالباحثة إلى وضع مجموعة من التمرينات الخاصة للقدرات الحركية التي تعمل على جعل اللاعب بتكنيك أفضل وبالتالي يؤثر بشكل كبير على الانجاز .

1 . 3 هدفاً البحث : يهدف البحث إلى :

- 1- أعداد تمرينات خاصة بالقدرات الحركية .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز ركض 110 م حواجز للناشئين .

1 . 4 فرضا البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير بعض القدرات الحركية لعينة البحث
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير انجاز ركض 110 م حواجز للناشئين .

1 . 5 مجالات البحث :

- 1 . 5 . 1 المجال البشري: 6 من عداؤو 110 حواجز ناشئين من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للألعاب القوى بغداد للأعمار من (14- 16) سنة .
- 1 . 5 . 2 المجال الزماني : للفترة من 1/17/ 2015 ولغاية 3 /4/ 2015 .
- 1 . 5 . 3 المجال المكاني : ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية .

2 . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

2 . 1 الدراسات النظرية

2 . 1 . 1 القدرات البدنية

أن القدرات الحركية تشمل (الرشاقة ، المرونة ، التوافق ...) وغيرها وأنها تختلف عن القدرات البدنية التي تعد موروثاً وتعتمد على الجهاز العضلي للفرد وعلى عمل أجهزته الداخلية ، أما الصفات الحركية فهي مكتسبة تعتمد على التوجيهات الحركية للفرد⁽¹⁾

وأن القدرات الحركية تتطلب قدرة التحكم في الحركة باستمرار الإحساس الحركي مع الاعتماد على الجهاز العصبي المركزي والمحيطي لغرض التحكم ، إذ أن القدرات الحركية تكسب من خلال تفاعل اللاعب مع المحيط لغرض أو تكون موجودة مثل الرشاقة والمرونة والتوازن والمهارة ، أي أن قدرته الحركية تأتي وتتطور عن طريق التمرين ، وأن الرياضي يكتسب القدرة الحركية من المحيط في أثناء الممارسة أو التعليم أو التدريب مثل الرشاقة والمهارة والمرونة والتوازن وتتطور هذه القدرات استناداً إلى قابلية الفرد الجسمية والحسية الإدراكية وكثيراً من الأحيان تطلق صفة الرشاقة على هذه الصفات على أساس إنها جامعة للصفات الحركية⁽²⁾

2 . 1 . 1 . 2 الرشاقة

تعد الرشاقة من القدرات التي أثارت الجدل حولها بسبب الطبيعة الحركية من جهة وارتباطها بالقدرات البدنية والفنية من جهة أخرى لكونها تتضمن مكونات القوة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة والتحكم فهي تشمل على جزءاً كبيراً من التوافق العصبي العضلي والرشاقة في المجالات الرياضية تعد عنصراً مطلوباً بصورة كبيرة وخصوصاً عند اقترانها بمستوى جيد بالقدرات البدنية الخاصة بالأنشطة ومهارات الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ يعمل ذلك على إكساب اللاعبين مستوى أفضل عند الأداء المهاري .
وتعني الرشاقة "القدرة على تحريك الجسم أو أجزاء منه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقة مميزة لذلك الأداء مع اشتراك العضلات الكبيرة للجسم بشكل متناسق يخدم أو يسهل على الجسم القيام بالعمل المتصّف بالرشاقة"⁽³⁾ .

2 . 1 . 1 . 2 المرونة

تعد المرونة أحد القابليات الحركية المهمة لأداء المهارات الرياضية بشكل سريع ومدى واسع ، وهي تعني قابلية مفصل أو مجموعة من المفاصل بالمدى الواسع المطلوب لأداء الحركة أو المهارة الرياضية . كما وإنها مهمة جداً للمناهج التدريبية . فالنجاح في أداء المهارات والحركات الرياضية يعتمد بشكل كبير على المدى

¹ . كاظم الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1988 ، ص 41 .

² . وجيه محجوب وأحمد بدري : أصول التعلم الحركي ، دار الجامعة للطباعة والنشر ، الموصل ، 2002 ، ص 117 .

³ . Johnson , & (others) : Sport exercise and health , Rinchart & Winston , New york , 1995 , P 30 -

الواسع لحركة المفاصل ، الذي يجب أن يكون مداه أعلى من المطلوب أدائه في الحركات الاعتيادية اليومية . لذلك أصبحت الحاجة ملحة إلى الاحتفاظ بمرونة العضلات العاملة في العملية التدريبية ، التي يجب على الرياضيين تحسينها باستمرار كي يكونوا في الجانب الأمين من حدوث الإصابات الرياضية ولأنها تنمي قابلية الرياضي لأداء حركة معينة بالنسبة للمهارات الرياضية المطلوبة⁽⁴⁾ .

2.1.2 . التوافق

يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ، ويتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية عدة تتلخص في استقبال المخ للعمليات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ، ثم تحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية سواء للجسم كله أم لأحد أجزائه ، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط أي النواحي المكانية وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل على ارتفاع مستوى التوافق⁽⁵⁾ .

فالتوافق يعني "هو القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم حركية مستقلة ورسائل وأساليب حسية مختلف في أنماط حركة متقنة"⁽⁶⁾ .

2.1.2 . 3 فعالية ركض 110 م حواجز

يعد سباق مسافة (110م) حواجز أجمل مسابقات ألعاب القوى لما يمتاز به من قدرات بدنية لهذه الفئة ، وتقسم المراحل الفنية لفعالية ركض الحواجز :⁽⁷⁾
أولاً . البدء .

ثانياً . الركض حتى الحاجز الأول .

ثالثاً . الركض بين الحواجز .

رابعاً . الركض من الحاجز الأخير حتى النهاية .

2.2 . الدراسة المشابهة

2.2.2 . 1 دراسة وجيه أحمد شبندي (1993)

تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين⁽⁸⁾

يهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين ودراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين

⁴ - Foran , B : High performance sport conditioning , Human , Kinetics , publishers , inc ,2001 ,P 55.

⁵ . أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 205 .

⁶ - Williame . E pretice : Get fit stay fit , graw Hill , U.S.A , 2001 , P 24 .

⁷ . عامر فاخر شغاتي (وأخرون) : تطبيقات للمبتدئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، مكتب الكرار للطباعة ، بغداد ، 2006 ، ص 66 . 67 .

⁸ . وجيه أحمد شبندي : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1993 .

وتمثلت عينة البحث (40) لاعب مصارعة رومانية لمصارعين الكبار فوق 19 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان المنهج المتبع التجريبي .

استنتاجات البحث أظهر البرنامج التدريبي المقترح تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج واستنتج أن هناك علاقة ايجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة للمصارعين ومستوى الأداء المهاري والخططي لديهم . وكذلك أدى البرنامج المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة .

التوصيات هي عند التخطيط لتدريب وإعداد المصارعين يجب الأخذ في الحسبان مستوى الاستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجابياً على فاعلية الأداء المهاري والخططي وكذلك يجب تصنيف المصارعين عند وضع البرنامج التدريبية للمصارعين طبقاً لمستواهم في القدرات الحركية .

ومن خلال الاطلاع على الدراسة السابقة والدراسة الحالية وجد هناك أوجه تشابه بين الدراستين من حيث الهدف إذ كانت الدراسة السابقة إعداد برنامج لتطوير القدرات الحركية الخاصة للمصارعين والدراسة الحالية إعداد تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية وانجاز ركض 110م حواجز للناشئين .

أما من حيث المنهج المستخدم ، استخدمت الدراسة السابقة المنهج التجريبي وكذلك الدراسة الحالية نفس المنهج وذلك لملائمته لطبيعة البحث . وكذلك كانت أوجه التشابه بالاستنتاجات إذ الدراسة السابقة والدراسة الحالية حققت هدف وفرضية البحث . أما أوجه الاختلاف بين الدراسة السابقة كانت عينة البحث تتكون من 40 لاعب مصارعة رومانية ، أما الدراسة الحالية تكونت من 6 لاعبين ركض 110م حواجز ناشئين .

3 . إجراءات البحث :

3 . 1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته مشكلة البحث .

3 . 2 مجتمع البحث وعينته :

في ضوء الأهداف التي وضعتها الباحثة وطبيعة المشكلة يمكن تحديد مجتمع البحث ، وقد تم ذلك بالأسلوب العمدي . تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للألعاب القوى من عدائي 110م حواجز للأعمار من 14-16 سنة البالغ عددهم (8) عداء وتم اختيار (6) لاعبين للتجربة الرئيسية أما اللاعبين الآخرين تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وان هذه الطريقة تضمن للباحثة تحقيق الهدف من الدراسة .

وتم إجراء التجانس باستخدام معامل الالتواء في الوزن والطول العمر التدريبي 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	170.500	171,50	4,679	0.641 -
الوزن	60,166	60,50	3,544	0.283 -
العمر التدريبي	2,233	2,25	0,175	0.291 -

يتبين من الجدول (1) أن جميع أفراد العينة موزعين توزيعاً طبيعياً بمتغيرات حيث كان معامل الالتواء بين (- 0.641 إلى - 0.283) مما يدل أن العينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً.

3 . 3 وسائل وأدوات المستعملة في البحث

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- ❖ الملاحظة
- ❖ المقابلات الشخصية
- ❖ الاختبار والقياس
- ❖ شبكة المعلومات الدولية
- ❖ فريق عمل مساعد^(*) للاختبارات القبلية والبعديّة
- ❖ حواجز عدد 20 - 30 بالارتفاع القانوني
- ❖ شريط قياس
- ❖ طباشير
- ❖ ساعة توقيت عدد 4
- ❖ ميزان طبي
- ❖ منقلة

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3 . 4 . 1 الاختبار الخاص بالبحث

تم تحديد القدرات الحركية والاختبارات الخاصة بها والتي قامت الباحث بدراستها حسب خصوصية الفعالية بالرجوع المصادر والمرجع الخاصة بموضوع البحث .

3-4-1-1 اختبار الرشاقة

الركض الزكزاكي (7×2) م بوجود 5 حواجز⁽⁹⁾

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأجهزة والأدوات : خمس موانع أو كراسي منخفضة ، ساعة توقيت ، خطان بداية ونهاية .

وصف الاختبار : من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن أول حاجز (3) أمتار الجري

بين الموانع الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع وآخر متر واحد .

التسجيل : يحسب للمختبر الزمن ذهاب وعودة إلى أقرب 1/100 ثا .

3-4-1-2 اختبار التوافق

اختبار الدوائر المرقمة⁽¹⁰⁾

الهدف من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين .

* فريق العمل المساعد راجع الملحق (1)

⁹ - www./http//lamya4007com.

¹⁰ - علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، القادسية، 2004 ، ص 149 ، 150 .

الأجهزة والأدوات : ساعة توقيت ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60سم) ،
ترقم الدوائر من 1. 8 .

وصف الاختبار : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى
الدائرة (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة
التسجيل : يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر إلى أقرب 100/1 من الثانية

3-1-4-3 اختبار المرونة

وقوف فتحاً القدمين متباعدتين لأقصى مدى (11)

الهدف من الاختبار : قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض .

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

التسجيل : الزاوية مؤشر المرونة .

3-1-4-4 اختبار الانجاز

تم حساب الانجاز لركض 110م حواجز حسب القانون الدولي لهذه الفعالية عدا أن الاختبار تم إجراؤه على
عدائين لغرض التنافس بينهما .

3-2-4-3 التجربة الاستطلاعية

من أجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة في إتباع الأسلوب العلمي قامت الباحثة بإجراء التجربة
الاستطلاعية على عينة من 2 لاعب وجرت التجربة بتاريخ الأربعاء 2015/1/17 ، إذ كان الغرض من
التجربة :

1. التعرف على مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة للاختبارات .

2. التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تظهر عند إجراء الاختبارات الرئيسية .

3. معرفة الوقت المستغرق للاختبارات لمراعاة ذلك في الاختبارات الرئيسية .

4. معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد .

3-3-4-3 التجربة الرئيسية

3-1-4-3 الاختبار القبلي

أجريت الاختبارات القبليّة في يوم 2015/1/20 المصادف السبت الساعة الرابعة عصراً في ملعب وزارة
الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية .

3-2-4-3 التجربة الرئيسية

أعدت الباحثة تمارين خاصة بالقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة ، التوافق) وتم تطبيق التمارين لمدة
شهرين بواقع 8 أسابيع بثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للتمارين 24

وحدة تدريبية ، وقد تم تطبيق تلك التمرينات في فترة الإعداد الخاص ما قبل المنافسات وبشدة تتراوح بين 90% - 100% معتمدة بذلك على طريقة التدريب التكراري لأنها انسب طريقة تتلائم مع تطوير القدرات الحركية الخاصة بموضوع البحث .

طبقت الوحدة التدريبية في الجزء الرئيسي بمعدل (30د) بواقع (3 وحدات) تدريبية في الأسبوع وبمعدل (90د) أسبوعياً اعتباراً من 2015/1/22 أي بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة ولغاية 2015/4/1 .

3-4-3 الاختبار البعدي

أجريت الاختبارات البعديّة في يوم 2015/4/3 المصادف الاثنين الساعة الرابعة عصراً في ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية وقد عمدت الباحثة توحيد جميع المتغيرات التي تمت مراعاتها بالاختبار القبلي .

3-5 المعالجات الإحصائية:-

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية 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 والانجاز

البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالجة الإحصائية الاختبارات
ع	س	ع	س		
0,162	8,278	0,286	8,815	ثا	الرشاقة
0,243	6,516	0,133	7,173	ثا	التوافق
0,022	1,21	0,019	1,171	م	المرونة
0,179	16,111	0,2306	16,498	ثا	الانجاز

من الجدول (2) يتبين :

- في اختبار الرشاقة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (8,815) ، وبانحرافات معيارية قدرها (0,286) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر إنّ الوسط الحسابي قد بلغ (8,278) ، وبانحراف معياري قدره (0,162) .
- في اختبار التوافق كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (7,173) ، وبانحرافات معيارية قدرها (0,133) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر إنّ الوسط الحسابي قد بلغ (6,516) ، وبانحراف معياري قدره (0,243) .

- في اختبار المرونة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (1,171) ، و بانحرافات معيارية قدرها (0,019) ، إما في الاختبار البعدي ، فظهر : إن الوسط الحسابي قد بلغ (1,21) ، و بانحراف معياري قدره (0,022) .
- في اختبار الانجاز كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (16,498) ، و بانحرافات معيارية قدرها (0,2306) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر : إن الوسط الحسابي قد بلغ (16,111) ، و بانحراف معياري قدره (0,179) .

2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات (t) لاختبارات القدرات الحركية والانجاز قيد البحث

الجدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	قيمة الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
الرشاقة	0,537	0,135	9,705	0,000	5	معنوي
التوافق	0,656	0,133	12,047	0,000	5	معنوي
المرونة	0,038	0,022	4,213	0,008	5	معنوي
الانجاز	0,386	0,103	9,136	0,000	5	معنوي

من الجدول (3) يتبين إنه :

- في اختبار الرشاقة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,537) ، و بانحراف معياري قدره (0,135) ، وقيمة (t) بلغت (9,705) وبما ان قيمة الدلالة (0,000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0,05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- في اختبار التوافق بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,656) ، و بانحراف معياري قدره (0,133) ، وقيمة (t) بلغت (12,047) وبما ان قيمة الدلالة (0,000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0,05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- في اختبار المرونة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,038) ، و بانحراف معياري قدره (0,022) ، وقيمة (t) بلغت (4,213) وبما ان قيمة الدلالة (0,008) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0,05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- في اختبار الانجاز بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,386) ، و بانحراف معياري قدره (0,103) ، وقيمة (t) بلغت (9,136) وبما ان قيمة الدلالة (0,000) ، هي

أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدى
ولصالح الاختبار البعدى.

3.4 مناقشة النتائج

يتضح من خلال تحليل النتائج في الجدول (3) معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى . وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية التمرينات الخاصة من خلال نوعية هذه التمرينات التدريبية باستخدام بعض الأدوات التي عملت على تطور القدرات الحركية والإنجاز لدى لاعبي 110م حواجز ، كذلك أن تصميم هذه التمرينات على أسس علمية من خلال تحليل فاعلية 110م حواجز وارتباطها بعض القدرات الحركية ومتطلباتها بحيث عملت الباحثة على تطوير القدرات الحركية خدمتاً للإنجاز .

وهذا ما أشار إليه (موفق أسعد ، 2011)⁽¹²⁾ من أجل الوصول إلى مستوى متقدم ومتطور وتحقيق الانجازات يفترض بالمدرّب الاهتمام بما يمتلكه اللاعب من مواصفات وقدرات يوجهها بشكل صحيح باستعمال الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية والتمارين الملائمة لذلك .

وهذا ما أكدّه (السيد عبد المقصود ، 1997) إلى "أن التدريب الرياضي هو عبارة عن تكرار منظم لأداء مسارات حركية وإحداث تغييرات في بناء تلك المسارات وفي بناء الأعضاء والأجهزة الداخلية التي يقع عليها حمل التدريب بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز ، الأمر الذي أدى إلى تحسن كبير في الأداء بصورة منعكسة من استغلال الأسس البدنية التي تم اكتسابها بصورة جيدة"⁽¹³⁾ .

ومن المؤكد والمتفق عليه في مجال التدريب الرياضي أن الرشاقة عنصر من عناصر القدرات الحركية وتجد الباحثة أن أسباب الفروق التي ظهرت لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث في تطوير عنصر الرشاقة يعود إلى استخدام تمرينات خاصة تضمنت تمرينات الرشاقة وهذا ما أكدّه (بسطويسي ، 1999)⁽¹⁴⁾ من خلال أداء التمرينات الخاصة والتي تأخذ شكلاً أو إحدى أشكال المهارة حيث يعمل ذلك على تنمية الرشاقة الخاصة وبذلك تمثل ، تمرينات الرشاقة الخاصة ... دوراً إيجابياً في التقدم بمستوى المهارات الرياضية ومواقف اللعبة المتخصصة المختلفة .

ويؤكد كل من (بسطويسي وعباس ، 1984)⁽¹⁵⁾ أن التمرين الخاص يهدف إلى الارتقاء بمستوى الإعداد البدني والحركي والمهاري وهو من الوسائل المهمة الأساسية في التدريب ولها دور كبير في تطوير وتنمية مستوى إمكانات الرياضي من أجل الوصول إلى الهدف .

أما التوافق فهو من القدرات الحركية المهمة والضرورية في أداء مختلف الفعاليات الرياضية ويعرف التوافق بأنه عضلات مختلفة سوية لإنتاج حركة معينة"⁽¹⁶⁾ .

وتعزو الباحثة إلى أن التطور الحاصل في التوافق كان نتيجة ممارسة تمارين خاصة بهذه الصفة مما أدى إلى تطورها وتحسين قابلية اللاعب في أداء الحركات الخاصة بفعالية ركض 110م حواجز .

¹² . موفق أسعد محمود : أساسيات التدريب ، ط1 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2011 ، ص 51 .

¹³ . السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي . تدريب وتفسيرولوجيا القوة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص 86 .

¹⁴ . بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 264 .

¹⁵ . بسطويسي أحمد وعباس أحمد : طرق التدريس في المجال الرياضي ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1984 ، ص 83 .

¹⁶ . محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008 ،

وهذا ما أكد (بومبا ، 2000)⁽¹⁷⁾ إذ قال أن درجة مستوى التوافق إنها تعكس قابلية الرياضي لأداء حركات من مختلف درجات الصعوبة ويسرعة مع دقة كبيرة وفعالة ، وطبقاً لخصوصية أهداف التدريب . ويمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقاً جيداً يكون قادراً على أداء المهارة بشكل دقيق ، فضلاً عن قدرته على الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع .

كما وأن كل الألعاب والفعاليات الرياضية تحتاج إلى القابلية العضلية كما في ألعاب القوى فمن الضروري على الرياضيين في مثل هذه الألعاب والفعاليات تحسين مستوى توافقهم . لأن السهولة والدقة وسرعة أداء الحركة أو المهارة كلها ستتطلب توافقاً عالياً⁽¹⁸⁾ .

أما صفة المرونة فهي لا تقل عن صفة الرشاقة فتعزو الباحثة 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 الألعاب والفعاليات الرياضية ويتوقف عليها أداء بعض الحركات .

إذ تساعد على البساطة والانسيابية 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⁽¹⁹⁾ .

5 . الاستنتاجات والتوصيات :

5 . 1 الاستنتاجات : من خلال النتائج التي ظهرت توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة عند استعمال تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية .

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة عند استعمال تمارين خاصة لتطوير انجاز فعالية ركض 110م حواجز للناشئين .

5. 2 التوصيات : .

1. الاهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية حسب نوع العالمة لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز

2. إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لفعالية أخرى من ألعاب القوى .

3. إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لكلا الجنسين ولأعمار مختلفة (لاعبات ، لاعبين ، شباب) في فعالية ركض الحواجز .

4. استخدام هذه التمارين على العدائين الموهوبين في المدرسة التخصصية لهذه الفعالية لما لهذه التمارين أثر فعال في تطوير القدرات الحركية قيد الدراسة والانجاز .

¹⁷- Bompo . T : Total training for young champions , unite , Stares , Versa Press, 2000 , P 35 .

¹⁸. محمد رضا إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص 582 .

¹⁹. طلحة حسام الدين (وأخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الشباب للنشر ، مدينة النصر ، 1997 ، ص 252 .

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي . تدريب وتفسيرولوجيا القوة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .
- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- بسطويسي أحمد وعباس أحمد : طرق التدريس في المجال الرياضي ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1984 .
- طلحة حسام الدين (وآخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الشباب للنشر ، مدينة النصر ، 1997 .
- عامر فاخر شغاتي (وآخرون) : تطبيقات للمبتدئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، مكتب الكرار للطباعة ، بغداد ، 2006 .
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، القادسية ، 2004 .
- كاظم الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1988 .
- محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008 .
- موفق أسعد محمود : أساسيات التدريب ، ط1 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2011 .
- وجيه أحمد شبندي : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1993 .
- وجيه محجوب وأحمد بدري : أصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، الموصل ، 2002 .
- Bompo . T : Total training for young champions , unite , Stares , Versa Press, 2000 .
- Foran , B : High performance sport conditioning , Human , Kinetics , publishers , inc ,2001 .
- Forum iraqad,org .
- Johnson , & (others) :Sport exercise and health , Rinchart & Winston , New york , 1995 , P 30 .
- Williame . E pretice : Get fit stay fit , graw Hill , U.S.A , 2001 , P 24
- www.//http//Iamya4007com.

الملحق (1) فريق العمل المساعد

1	م.م عباس علي لفتة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية
2	حسن كاظم علي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية

3	جبار قاسم بنيان	مدرب المنتخب الوطني لألعاب القوى
4	م.م حسن نوري طارش	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية
5	م.د حيدر نوار حسين	وزارة التربية/ الكرخ/3 النشاط الرياضي

ملحق رقم (2) عينة البحث

- 1- حازم جواد كاظم
- 2- باقر سعدون ناصر
- 3- ياسين طالب حسين
- 4- جسام محمد طارش
- 5- حسين علي جوي
- 6- إبراهيم ممدوح إبراهيم

الملحق (3)

تمريبات القدرات الحركية المستخدمة في المنهج التدريبي

الأسبوع الأول والثاني

الأيام	الشدة	مفردات التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الاثنين 2015/1/22 الاثنين 2015/1/24	90%	1- القفز علي حواجز مختلفة الارتفاع 20-60سم العدد (9) المسافة بين حاجز وحاجز 1م المسافة 10م الكلية	8 مرة	30-45 ثا	
الأربعاء 2015/1/27 الأربعاء 2015 /1/30	90%	2- الركض المكوكي بين شواخص البعد بينهما 1,5م البعد بين شاخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	8 مرة	30-45 ثا	3- 5 د
السبت /2/1 السبت 2015 /2/4	90%	3- القفز فوق صناديق تبادل الاتجاه العدد = 3 صناديق المسافة 1م بين واحد وآخر المسافة 5م الكلية	8 مرة	15-30 ثا	3- 5 د

الأسبوع الثالث والرابع

الايام	الشدة	مفردات التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الاثنين 2015/2/6 الاثنين 2015/2/13	%95	1- القفز على حواجز مختلفة الارتفاع 20سم-60سم العدد (9) المسافة بين الحواجز (1)م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 - - 1 د	
الأربعاء 2/8 الأربعاء 2/15	%95	2- الركض المكوكي (ارتدادي) بين شواخص البعد بينهما 1,5 البعد بين شاخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 ثا 1 د	7 - 5 د
السبت 2/1 السبت 2/18	%95	3- القفز فوق صناديق بتغير الاتجاه العدد 3 صناديق المسافة بين صندوق وآخر 1م المسافة الكلية 5م	6 مرة	45 ثا - 1 د	7 - 5 د

الأسبوع الخامس والسادس

الأيام	الشدة	مفردات التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الاثنين 2015/2/20 الاثنين 2015/2/27	%100	1- القفز على حواجز مختلفة الارتفاع 20سم-60سم العدد (9) المسافة بين الحواجز (1)م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 - - 1 د	
الأربعاء 2/22 الأربعاء 3/1	%100	2- الركض المكوكي (ارتدادي) بين شواخص البعد بينهما 1,5 البعد بين شاخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 ثا 1 د	8 - 6 د

6-8 د	45ثا - 1د	6 مرة	3- القفز فوق صناديق بتغير الاتجاه العدد 3 صناديق المسافة بين صندوق وآخر 1م المسافة الكلية 5م	100% 	السبت 2/25 السبت 3/4
-------	-----------	-------	---	------------------	-------------------------------

الأسبوع السابع والثامن

الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرار	مفردات التمرين	الشدة	الايام
	45 - 1 د	6 مرة	1- القفز على حواجز مختلفة الارتفاع 20سم-60سم العدد (9) المسافة بين الحواجز (1)م المسافة الكلية 15م	95%	الاثنين 2015/3/6 الاثنين 3/13
	45ثا 1 د	6 مرة	2- الركض المكوكي (ارتدادي) بين شواخص البعد بينهما 1,5 البعد بين شواخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	95%	الأربعاء 3/8 الأربعاء 3/15
	45ثا - 1د	6 مرة	3- القفز فوق صناديق بتغير الاتجاه العدد 3 صناديق المسافة بين صندوق وآخر 1م المسافة الكلية 5م	95%	السبت 3/11 السبت 2/17