

تأثير التدريبات مقترحة على تحسين السرعة الخاصة لفعالية 400 متر للطلبة منتخب جامعة اهل البيت عليهم السلام

ا.م.د احمد حاكم عبد الواحد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة اهل البيت (ع) , كربلاء , العراق

تاريخ نشر البحث 202/6 /25

تاريخ استلام البحث 2025/3/15

الملخص

تدور مشكله ألبحث حول عدم الاهتمام من بعض المدربين في تنمية السرعة الخاصة في فعالية 400 متر من يؤثر ذلك على نتيجة الإنجاز و تحقيق المستوى المطلوب في السباقات الرياضية و الملتقيات من خلال تطبيق التدريبات الخاصة في تطوير السرعة حسب نظام فعالية وفق الاسس العلمية الحديثة المتطورة, لاحظ الباحثين ضعف في بعض العدائين من حيث البدء السباق و المراحل الأول من السباق , وهدف البحث وضع تدريبات السرعة الخاصة مقترحة على تحسين السرعة الخاصة لفعالية 400 متر التعرف تأثير التدريبات مقترحة على تحسين السرعة الخاصة لفعالية 400 متر للطلبة منتخب جامعة اهل البيت عليهم السلام . لذا استخدم الباحث البرنامج التجريبي لملائمة طبيعة البحث , اذ يعد افضل لحل المشكلة وتبن الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه الواحدة. , وتم تطبيق التدريبات الخاصة ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتوصل الباحثين إلى أهم الاستنتاجات ان التدريبات المقترحة قد اثرت ايجابياً في تطوير السرعة القصوى (30) متر و السرعة الخاصة (100) متر مما أدى الى تطوير الإنجاز لفعالية 400 متر لمنتخب جامعة اهل البيت

الكلمات المفتاحية : التدريبات مقترحة , السرعة الخاصة , لفعالية 400 متر , طلاب

The Effect of Suggested Training Exercises on Improving the Specific Speed of the 400-meter Event for Students at Ahl al-Bayt University Ealayhim Alsalam

Dr. Ahmed Hakim Abdul Wahid

College of Physical Education and Sports Sciences / Ahl al-Bayt University (peace be upon them), Karbala, Iraq

Research received: March 15, 2025 Research published: June 25, 2022

Abstract

The research problem revolves around the lack of interest of some coaches in developing specific speed in the 400-meter event. This affects the results and achievement of the desired level in sports races and meetings. Through the application of specific training exercises to develop speed according to an event system based on modern, advanced scientific principles, the researchers observed weaknesses in some runners in terms of starting the race and the early stages of the race. The aim of the research is to develop specific speed exercises to improve the specific speed of the 400-meter event and to identify the effect of the proposed training exercises on improving the specific speed of the 400-meter event for students at Ahl al-Bayt University (peace be upon them). Therefore, the researcher used the experimental program to suit the nature of the research, as it is considered the best way to solve the problem. The researcher adopted the experimental method using a single-group experimental design. Specific training was implemented for eight weeks, with three training units per week. The researchers used the SPSS statistical package. The researchers reached the most important conclusions: the proposed training had a positive impact on developing the maximum speed (30) meters and the specific speed (100) meters, which led to improved achievement in the 400-meter event for the Ahl al-Bayt University team.

Keywords: proposed training, specific speed, 400-meter event, students

1-1 المقدمة

تعد فعالية 400 متر من الفعاليات التي تتطلب صفات بدنية خاصة ومن أهم هذه الصفات هي السرعة كون هذه الصفة تعتبر وتعد سرعة الاستجابة والانطلاق من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات إذ أن سرعة انطلاق اللاعب في بداية السباق لها تأثيرها النفسي في بقية المتسابقين كما أنها تدفع المتسابق الى الحفاظ على ما حققه من تقدم في بداية السباق، وإن مرحلة تزايد السرعة واحدة من المراحل الأساسية التي بإتقانها يتمكن العداء من السيطرة على مجمل الانجاز الكلي للسباق إذ تعد الخطوة الأولى بعد دفع مكعبات البداية ليقوم بدفع الأرض بقوة والنهوض بأسرع وقت ممكن من نقطة البداية إذ يدخل العداء مرحلة التدرج للوصول الى السرعة القصوى من خلال الزيادة مستمر في السرعة عن طريق تزايد التردد الحركي في المسافة المقطوعة وصولاً الى قمة السرعة الخاصة بالعداء.

يحتاج لتحقيق الانجاز الجيد في هذه الفعالية، إلى تطبيق الأساليب التدريبية الحديثة، المعتمدة على التجربة الفعلي، تلك الأساليب تهدف إلى تطوير مكونات الانجاز في فعالية 400 متر. من هذا تنبثق أهمية هذا البحث بدراسة تأثير التدريبات المقترحة على تحسين السرعة الخاصة لفعالية 400 متر للطلبة منتخب جامعة اهل البيت عليهم السلام. وفقا الى الأسس العلمية الحديثة المتطورة ومن اجل وضع التدريبات الخاصة لتطوير هذه المسابقة والتحكم والضبط لمستوى الاداء.

1-2 مشكله البحث :

من خلال متابعة وخبره الباحث تدريبيا وأكاديميا لاحظ وجود ضعف في القدرات البدنية و من أهمها السرعة الخاصة للفعالية على هبوط في مستوى الاداء وهذا يتطلب التقصي والبحث عن أسباب هذا الهبوط في الأداء، وهو يدل بشكل كبير على عدم تدريب القدرات الخاصة بالفعالية لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وإيجاد محاولة الحلول الناجحة لكي يوفر معلومات علمية صحيحة يتم من خلالها توزيع جهد اللاعبين على أساس علمية مطبقة في الغاية الوطول الى الإنجاز و تحقيق المستوى الرقمي المطلوب .

1-3 أهداف البحث يهدف الباحث إلى :

1- وضع تدريبات السرعة الخاصة مقترحة على تحسين السرعة الخاصة لفعالية 400 متر.

2- التعرف تأثير التدريبات مقترحة على تحسين السرعة الخاصة لفعالية 400 متر للطلبة منتخب جامعة اهل البيت عليهم السلام

1-4 فرض البحث

يفترض الباحث أن :

- التدريبات مقترحة للسرعة الخاصة ذو دلالة إحصائية في تطوير انجاز فعالية ركض (400) متر
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة اهل البيت عليهم السلام
- 2-5-1 المجال الزماني : المدة من 1/1 /2024 ولغاية 12 /5 /2024.
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة .
- 3. منهجية البحث وجراءته الميدانية :
- 1-3 منهج البحث :

استخدمت الباحث المنهج التجريبي كونه ملائماً لحل مشكلة البحث اذ يعد المنهج التجريبي أدق أنواع المناهج وأكفأها في التوصل الى نتائج دقيقة يوثق بها

3-3 إجراءات البحث الميدانية :**1-3 منهج البحث المستخدم :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث . ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً للعديد من المشكلات العملية بصورة علمية "

2-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بشكل عمدي حيث تضمنت اربعة طلاب منتخب جامعة اهل البيت من إبطال العراق في ركض 400 متر و استعمل الباحث تصميم المجموعة الواحدة (التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- أ- استمارة تسجيل البيانات.
- ب- ساعة توقيت الكترونية عدد (4)
- ت- ملعب ألعاب القوى.
- ث- حاسبة الكترونية نوع (hp)

3 - 4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 الاختبارات البدنية

3-4-1-1: اختبار ركض (30م)

الهدف من الاختبار : السرعة القصوى

الأدوات المستخدمة :

* صافرة

* ساعة توقيت

طريقة الأداء

يقف العداء خلف خط بداية (30م) . وعندما يسمع كلمة على الخط من قبل المطلق يقف العداء و يثبت وهو في وضع ميلان الجذع إلى الإمام و الأسفل قليلاً و يكون في قمة التهيؤ للانطلاق و عندما يطلق المطلق طلقة البداية نحو خط النهاية

التسجيل:-

يتم حساب الزمن الذي أستغرقه كل (لأقرب 1%) من الثانية

3-4-1-2 اختبار 100م ركض *

3-4-1-3 اختبار ركض (400) م :-

الهدف من الاختبار :- الانجاز

الأدوات اللازمة :-

1. ملعب (مضمار) ألعاب القوى .

2. ساعة توقيت الكترونية عدد 4 .

3. مسجل .

4. مقياتي عدد 4.

5. مطلق .

وصف الإجراء :- يقف المختبر خلف خط بداية ركض (400)م من وضع البدء العالي .

✦ عند سماع إشارة البدء ينطلق المختبر بسرعة حتى يجتاز خط النهاية (تم اجراء الاختبار لكل (5) مختبرين لغرض المنافسة)

✦ يسجل المختبر الزمن الذي يقطع فيه مسافة (400)م انطلاقاً من إشارة البدء حتى اجتيازه خط النهاية

✦ يسجل الوقت المستغرق من قبل المختبر لاقرب 1/ 100 من الثانية وعليه يحسب الزمن بالدقائق والثواني واشار الثانيه .

5-3 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار لتفاديه مستقبلاً .

قام بإجراء التجربة الاستطلاعية على (عدائين) أفراد عينة البحث

6-3 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبلية على عينة البحث بتاريخ 2023/9/2 ولمدة ثلاثة ايام تكون الاختبارات

1- اختبار الانجاز اليوم الاول ركض 3000متر

2- اليوم الثاني (راحه)

3- اختبار السرعة الخاصة (400متر)

7-3 التجربة الرئيسية

1. يستمر التدريب لمدة (2) اشهر وبعدد (24) وحدة تدريبية
2. يكون التمرج في الحمل التدريبي الاسبوعي بنسبة (1:1) وتموج الحمل الشهري (1:3).
3. يكون عدد الوحدات التدريبية للسرعة الخاصة الخاص في الاسبوع (3) وحدات تدريبية في الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) ..
4. أخذه بنظر الاعتبار التدرج بحمل التدريب في أثناء التحكم بعدد التكرارات وشدتها ومدة الراحة بين التكرارات والمجموعات.
5. تم استخدام طريقتي التكراري الفكري

8-3 الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2024/12/5 بالتسلسل نفسه للاختبارات القبلية إذ التزم الباحث في تنفيذها باتباع الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية وكذلك حرص الباحث على توفير الظروف والمتطلبات نفسها من المكان والزمان والأدوات المستخدمة والأسلوب التطبيقي للاختبارات .

1- اختبار الانجاز اليوم الاول ركض فعالية 30متر و 100متر

2- اختبار اليوم الثاني الإنجاز ركض 400متر

8-4 الوسائل الإحصائية

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية:

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
ركض 30 متر	القبلي	4.3380	0.22698	0.64600	0.29955	4.822	0.009	معنوي
	البعدى	3.6920	0.18295					
ركض 100 متر	القبلي	12.1560	0.11459	0.45700	0.18820	5.430	0.006	معنوي
	البعدى	11.6990	0.11048					
انجاز عدو 400 متر	القبلي	53.8560	0.57830	1.09800	0.37692	6.514	0.003	معنوي
		52.7580	0.67336					

أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة 30 متر (4.3380) وبانحراف معياري (0.22698)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدى لنفس الاختبار (3.6920) وبانحراف معياري (0.18295.0)

وفي ركض (100) متر كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (12.1560) وانحراف معياري (0.114590). وكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدى (11.6990) وانحراف معياري (0.110480).

وفي الانجاز ركض (400) متر كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (53.8560) وانحراف معياري (578300). وكانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (52.7580) وانحراف معياري (673360).

3- 2 - 3 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

مما تقدم نلاحظ وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث وهذا يعني ان هناك تطورا في مستوى الانجاز نتيجة خضوع العينة لمنهج تدريبي ويعزو الباحث تطور المجموعة التجريبية للمنهج التدريبي المعد لهذه الدراسة الذي اكد على تطوير القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الخاصة لمراحل معينة باستخدام تدريبات وفق خصائص زمنية والذي انعكس ايجابيا على تطوير بعض القدرات البدنية لهذه الفعالية وهذا ماتبين من مناقشة متغيرات البحث، .

كما أن تنفيذ هذا التدريبات في مدة الاعداد الخاص قد ساهم ايضا في تطوير بعض القدرات البدنية إلى أهمية تدريب في مدة الاعداد البدني الخاص،

و يعزو الباحث التطوير الحاصل في متغير معدل السرعة ولجميع المراحل يعود إلى التمرينات الخاصة التي استخدمها من قبل الباحث في استخدام المنحدرات الطبيعية وبأساليب مختلفة على عينة البحث. (إن معدل السرعة يعني قطع المسافة على زمنها المستغرق).

$$\text{السرعة} = \frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}}$$

$$\text{معدل السرعة} = \text{طول الخطوة} \times \text{تردها}$$

فمعدل السرعة بالنسبة للعداء هو قدرته على أداء حركات متكررة متتالية من نوع واحد وبمسافات محدد تشكل في مجموعها النهائي مجمل المسافة الكلية في اقل زمن)

فلذلك كلما قطع العداء مسافة السباق بأقل زمن ممكن يعني يمتلك سرعة أفضل وهذا ما حصل من تطور لعينة البحث المجموعتين التجريبيتين بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة (30) مترو (100) متر حيث استخدم الباحث التمرينات الخاصة لتطوير أهم القدرات البدنية للعدائين و تحسن المؤثرة في عملية الركض السريع و تطوير الإنجاز في فعالية ركض (400) متر لطلبة جامعة اهل البيت . من خلال تدريبات وفق الأساليب وطرائق التدريب العلمية حيث ساهمة التدريبات في تنمية السرعة القصوى و السرعة الخاصة للعداء والتي تساعد في زيادة السرعة في المرحلة الأولى من البداية لان العداء هنا يقوم بإجراء حركات انفجارية متتالية و خطوات سريعة و قصيرة مائل إلى الزيادة في طول الخطوة تدريجيا بإضافة إلى تكنيك الركض الصحيح والذي يعطي انسيابية في الحركة أفضل إن كمية الحركة التي يكتسبها العداء أثناء مرحلة البداية تعبر على التعجيل (زيادة معدل السرعة) لان كتلة العداء ثابتة فلذلك التغير في كمية الحركة يعتمد على التغير في معدل السرعة في كل خطوة من خطوات الركض في البداية و هذا ما يتطلب تسليط قوة اكبر على الأرض كي يكتسب العداء الزيادة في

إن التطوير الحاصل بين القبلي والبعدي في هذه المراحل يعزوه الباحث إلى التدريبات التي استخدمتها عينة البحث في تطويرها ومن خصوصيتها كيفية استغلال السرعة بأقل زمن ممكن و الزيادة في طول الخطوة وترددها ففي هذه المرحلة كلما حصل العداء على تعجيل اكبر وثبات في السرعة و لمسافة أطول كلما حصل على انجاز أفضل و من المعلوم إن التعجيل التزايدى يأتي في طول الخطوة فلذلك أكد الباحث في تدريبات على تنمية السرعة أي قدرة العداء على أداء حركات سريعة مع القوة المناسبة و التغلب على المقاومة الخارجية خلال التدريبات الخاصة. أي كيفية استخدام العداء سرعة القوة للعضلات العاملة في اقل زمن ممكن و كيفية الإحساس في طول الخطوة و التردد و بشكل انسيابي في اكتساب العداء التوافق العصبي العضلي و الذي يعتبر من الأمور الهامة في عملية الركض السريع فضلا عن حركة الذراعين و التي تعتبر لها الدور المهم من بداية الركض و التي تعطي توافقا اكبر للعداء في الانتقال إلى الإمام مع المحافظة على اتزان الجسم و وبالتالي تحقيق المستوى الرقمي. اذ تعدّ السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة وليس كما يعتقد بعض الناس أن أهميتها مقتصورة على ركض المسافات وقد عرفها كثير من العلماء والباحثين بكلمات ربما

تكون مختلفة ،إلا أنها تصب في هدف ومعنى واحد فقد اختار الباحث قسماً منها . يذكر دنشتيوفسكي " ان السرعة هي قدرة الفرد على القيام بعمل حركي تحت ظرف زمني معين وفي أقصر مدة .

كما تعرف بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية في ظروف معينة

5. الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

من خلال ما توصل اليه الباحثين:

1- ان التدريبات المقترحة قد اثرت ايجابياً في تطوير السرعة القصوى (30) متر و السرعة الخاصة (100) متر

2- تطوير السرعة الخاصة أدى إلى تحسين انجاز ركض (400 متر)

2-5 التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثين الآتي:

1. ضرورة اهتمام المدربين بتطوير القدرات البدنية الخاصة لكل فعالية لما لهما دور أساسي في تحسين المستوى البدني والفني.

2. التنوع في استعمال طرائق التدريب الحديثة ووسائل التدريب المتنوعة والملائمة يعمل على كسر رتابة النمط الحركي للتدريبات المستخدمة وتطوير الانجاز الرياضي في فعالية 400متر.

المصادر

- 1- صريح عبد الكريم: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، مصدر سبق ذكره، 2007، ص27.
- 2- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 217 .
- 3- قاسم حسن حسين ، قيس ناجي. مكونات الصفات الحركية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 ، ص61 .



(1) Trzeszowski, R. Miernik sprawności Fizycznej , warsawa 1961 .