

أستخدم جهاز السحب بالحديد كوسيلة تدريبية مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية واثرها على انجاز عدو 100م حرة للشباب

م. علي نوري علي م. عباس علي لفته

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة المستنصرية

المستخلص:

اذ تطرق البحث في المقدمة واهميته الى مكانة العاب القوى بين الرياضات الاخرى وتطور
الارقام بشكل كبير وبالأخص سباقات السرعة وهذا يرجع الى تقدم الوسائل التدريبية في
مختلف الاصعدة ومنها العاب القوى وكانت اهمية البحث في استخدام وسيلة تدريبية وهو
جهاز السحب بالحديد والذي له اهمية كبيرة في تطوير العديد من القدرات البدنية الخاصة
بفعالية ال 100م للشباب .

وكانت مشكلة البحث في ملاحظة الباحثين كونهم مختصين في الاركاض القصيرة وجود
ضعف في العديد من القدرات البدنية منها السرعة القصوى والقوة الخاصة لهذه الفعالية
ويحاول تطوير هذه القدرات اما اهداف البحث فتلخصت في اعداد تمرينات خاصة باستخدام
جهاز السحب بالحديد وبأوزان مختلفة لتطوير السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة مما
يؤدي الى تطور الانجاز في عدو 100م ومن خلال فروض البحث التي تبين وجود فروق
ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية واشتملت
عينة البحث على لاعبي اندية العراق للشباب لفعالية عدو 100م وعددهم (10) عدائين
يتدربون في بغداد واستنتج الباحث ان التمرينات المعدة الخاصة بالمنهج التدريبي كان له
الدور الكبير في تطوير القدرات البدنية للفعالية مما ساهم في تحسن الانجاز مما يوصي
الباحث باستخدام الباحثين والمدربين لهذه التمرينات في مناهجهم التدريبية الموضوعة
ضمن مفردات التدريب الخاصة بتدريب اللاعبين.

**Use the iron drawing device as a training tool to help some physical
abilities and its effect on achieving a free 100m enemy for youth**

abaas ali laftaa

Ali Nuri Ali

Abstract:

The research touched on the introduction and its importance to the position of athletics among other sports and the development of numbers in a great way, especially speed races, and this is due to the progress of training means in various levels, including athletics, and the importance of research in the use of a training method, which is a drawing device with iron, which has a great importance in the development of many Physical abilities for the 100m event for youth The research problem was in the researcher's observation that he is a specialist in the short running and the presence of weakness in many physical abilities, including the maximum speed and the special strength of this activity and trying to develop these abilities. Leads to the development of achievement in the enemy of 100 AD and through research hypotheses that show the existence of statistically significant differences between the tribal and post-tests and in favor of the post-tests included players of the Iraq youth clubs for the effectiveness of an enemy of 100 meters and they are (10) runners training in Baghdad. The researcher concluded that the stomach exercises for the training curriculum had a great role in developing the physical capabilities of the event, which contributed to improving achievement. The researcher recommends the use of researchers and trainers for these exercises in their curricula. The training included within the vocabulary of training for training players.

1-الباب الاول

1-1المقدمة واهمية البحث

ان التطور الحاصل في مجالات الحياة كافة وظهور وسائل علمية حديثة احدثت تغيرات كبيرة في مرافق حياتنا كافة اذ فتح هذا التطور افاق جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات حياتنا كافة ومنها المجال الرياضي الذي يعد من الوسائل لتقدم الشعوب والامم زكان هذا ما توصل اليه العلماء والمختصين. ان العاب القوى اليوم تحتل مكانة بارزة في برامج الدورات الاولمبية واصبحت تمارس على شكل واسع في بلدان العالم حيث تعتبر مقياس للامم اذ حظيت العاب القوى باهتمام كبير في النصف الثاني من القرن العشرين واصبحنا نسمع دائما عن تحقيق ارقام قياسية جديدة في فعاليتها وخاصة فعاليات العدو السريع(100-200-400م) وما شاهدناه قبل سنوات تحقيق العداء يوسين بولت لرقم اسطوري في فعالية ال 100م وال 200م مما دعا المختصين في البحث عن الافضل لتحقيق الانجاز. لذلك يمثل العمل الميداني والتجريبي عامل مهم في تحسن الانجاز من خلال تطوير القدرات البدنية الخاصة بالفعالية وخاصة فعالية 100 م فتعتمد هذه الفعالية على القوة والسرعة بشكل خاص وتتطلب تدريبات خاصة لتحسين هذه القدرات ومن هنا تكمن اهمية البحث في استخدام جهاز خاص للسحب بالحديد كوسيلة تدريبية مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية واثره على انجاز عدو 100 م .

1-2مشكل البحث:

تعد سباق 100م من السباقات الممتعة والمشوقة كون عامل السرعة هو الصفة الحاسمة بها ومن خلال خبرة الباحثين كونهم بأبطال دوليين سابقين في سباقات السرعة ومدربين حاليين لاحظا وجود ضعف في بعض القدرات البدنية للفعالية مثل السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والتي لها الدور الكبير لهذه الفعالية ويحاولون من خلال هذا البحث تطوير هذه القدرات من خلال هذا البحث وبالتالي تحسين الانجاز.

1-3أهداف البحث:

- 1-أعداد تمرينات خاصة باستخدام جهاز السحب بالحديد لتطوير السرعة القصوى واثرها على انجاز 100م.
- 2-أعداد تمرينات خاصة باستخدام جهاز السحب بالحديد لتطوير القوة المميزة بالسرعة واثرها على انجاز عدو 100م.

1-4فروض البحث:

- 1-هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في متغير السرعة القصوى.

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراق للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغير القوة المميزة
بالسرعة ولصالح الاختبارات البعدية.

3- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات
البعدية لانجاز عدو 100م.

1-5 مجالات البحث

1- المجال البشري: مجموعة من لاعبي الاندية لفعالية ال 100م للشباب.

2- المجال الزمني: من 2019/6/1 لغاية 2019/7/27

3- المجال المكاني: ملاعب المدرسة التخصصية للألعاب القوى.

3- الباب الثالث منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب ومن خلاله حدد الباحث المنهج التجريبي
لملائمته لحل المشكلة الذي يضم مجموعة واحدة لغرض الوصول للنتائج. ان البحث
التجريبي معتمد ومقبول ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة المتغيرات
الناجمة في هذه الواقعة لذاتها وتفسيرها (1- 95)

3-2 عينة البحث:

ان اختيار العينة تمثل من ضروريات البحث العلمي ويرتبط بتمثيلها للمجتمع الاصلي اذ تم
اختيار عينة البحث بصورة عمدية وهم مجموعة من العدائين المختصين في فعاليات
السرعة 100م و200م يتدربون في بغداد وهم من فئة الشباب وعددهم (8) عدائين تم
استبعاد 2 منهم لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم. ويتبقى 6 عدائين لغرض
التجربة الرئيسية.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1- المصادر والمراجع العربية-2- المقابلات الشخصية-3- الاختبارات-4- شبكة المعلومات
لدولية-5- التجارب الاستطلاعية-6- جهاز السحب بلحديد-7- ملعب ساحة وميدان-8- فريق العمل
المساعد-9- (اوزان اقراص حديد-صافرات-اقماع-شريط قياس -ساعات توقيت)

3-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث في يوم الاحد المصادف (2019/6/2) بأجراء تجربة استطلاعية على عدائين
اثنيين من خارج العينة الرئيسية وذلك لغرض استطلاع الباحث على قدرة وصلاحيه ما

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

يساعده بالتجربة من ادوات وفريق عمل مساعد والوقوف على المعوقات التي تواجهه في
مسار البحث

3-5 الاختبارات الخاصة بالبحث

3-5-1 اختبار ركض (30)م من الوقوف(2-109)

-الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى

-الادوات: ساحة لا يقل طولها عن(50)م وعرضها لا يقل عن 5م وساعة توقيت عدد 2

-مواصفات الاداء: يقف اثنان من المختبرين خلف خط البداية العالية وعند سماع الاشارة
ينطلق المختبرين باسرع ما يمكن الى نهاية المنطقة وعندما يقطع المختبرين خط النهاية
يقوم المقياتي عدد 2 بإيقاف الساعة لحساب الزمن.

-التسجيل: يتم تسجيل الوقت للمختبرين واحسن زمن سجله في المحاولتين

3-5-2 اختبار الحجل من ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة لكل رجل حدة(3-346)

-الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات التي تعمل على مد الركبة

-الامكانيات والادوات: شريط قياس، ارض ملعب في حدود 20-25 م

-اجراء الاختبار: تؤدي الثلاث حجلات بالقدم لأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط
المستقيمة المرسومة على الارض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم خروج عنها اثناء الحجل
وعدم ملاسة أي جزء من اجزاء الجسم بغير القدم للارض.

-القياس يكون لأكبر مسافة ممكنة والتسجيل بالأمتار(يعاد الاختبار للقدم الاخرى)

3-5-3 اختبار الانجاز عدو 100م من الجلوس

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الادوات : صفارة - ساعة ايقاف - شريط قياس - خط بداية - خط نهاية - مضمار العدو

وصف الاداء:

1 يتخذ المختبر وضع البدء المنخفض خلف خط البداية في المكان المخصص له

2- يتم النداء خذ مكانك - استعد - اجري

3- عندما يسمع المختبر الامر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر بالجري حتى
نهاية خط النهاية. ويتم احتساب الدرجة عن طريق الزمن لكل متسابق.

**وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)**

3-6 الأختبارات القبلية:

قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية في يوم الاثنين المصادف 2019/6/3 على افراد العينة الرئيسية لكافة الاختبارات الخاصة بلبحث ومراعاة أوقات الراحة لكل اختبار وتثبيت وتسجيل النتائج الخاصة بلبحث.

3-7 المنهج التدريبي:

تضمن المنهج التدريبي عدة تمارين وتدريبات خاصة لتطوير القوة المميزة بلسرعة والسرعة القصوى بجهاز السحب بلحديد مع اختلاف الاوزان وبشدة تدريبية معمولة من 80% لغاية 100% موزعة على مفردات التدريب والبرنامج البالغ (16) وحدة تدريبية مقسمة على (8) أسابيع لاحداث التغيرات الخاصة بتطوير القدرات البدنية المستهدفة في البحث ومراعاة أوقات الراحة حسب الشدد والتكرارات وحسب المصادر العلمية المعمولة بطرق التدريب.

3-8 الأختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من مفردات المنهج التدريبي قام الباحث في يوم السبت 2019/7/27 باجراء الاختبارات البعدية الخاصة بمجريات البحث وبنفس الظروف والأجواء التي جرت عليها الاختبارات البعدية.

3-9 الوسائل الإحصائية:

بعد الحصول على جميع النتائج خضعت الى معالجتها احصائيا عن طريق الحقيبة الإحصائية الجاهزة (spss).

4-الباب الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث

جدول رقم (1)

المتغيرات	المجموعة التجريبية قبلي		المجموعة التجريبية بعدي		قيمة (t) المحتسبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
ركض 30م	3,99ث	0.06	3.87ث	0.07	9,7	معنوي

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

معنوي	5	0.97	6م	0.13	5,84م	حجل يمين
معنوي	4,10	011	5.96	0.20	5.81	حجل يسار
معنوي	3.28	0.20	11.10	0.17	11,15	انجاز 100م

تحت مستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول رقم (1) ان قيمة الوسط الحسابي للمتغير ركض 30 م في الاختبار القبلي بلغ (3,99) وانحراف معياري (0,06) وبلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المتغير (3,87) وانحراف معياري (0,07) وعند حساب قيمة (ت) بين الاختبارين فبلغت (9,7) وعند مقارنتها بقيمة الدلالة عند المستوى (0,05) وجدت انها اكبر مما يدل على معنوية الارتباط ولصالح الاختبار البعدي. اما لمتغير اختبار الحجل للرجل اليمين فكانت الوسط الحسابي (5,84) وانحراف معياري (0,13) للاختبار القبلي اما البعدي فبلغ الوسط الحسابي (6)م وانحراف معياري (0,97) وبعد مقارنتها بمستوى الدلالة مع قيمة ت المحسوبة بلغت 5 مما يدل على معنوية الاختبار ولصالح الاختبار البعدي. اما بالنسبة للرجل اليسار فبلغ الوسط الحسابي (5,81) وانحراف معياري (0,20) بالنسبة للاختبار القبلي اما البعدي فكانت الوسط الحسابي (5,96) وانحراف معياري (0,11) وبعد مقارنتها مع ت (4,10) المحتسبة ومستوى الدلالة (0,05) تبين انه معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي. اما بالنسبة لاختبار الإنجاز عدو 100 م فكانت الوسط الحسابي لاختبار القبلي (11,15) وانحراف معياري (0,17) اما الاختبار البعدي الوسط الحسابي هو (11,10) وانحراف معياري (0,20) وقيمة ت المحتسبة هو (3,28) وبعد مقارنتها مع مستوى الدلالة يتبين ان الفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدي.

2-4 مناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج وتحليلها تبين لنا ان نتائج كل الاختبارات البعدي فيها تطور واضح من خلال دلالة الفروق التي ظهرت معنوية . وهذا مايعزوه الباحث الى تأثير التدريبات الخاصة المعدة على جهاز السحب كان له الدور الكبير في احداث تغيرات وتطور في القدرات البدنية السرعة القصوى والقوة المميزة بلسرعة والتي كان لها تأثير مباشر على تحسن نتائج الإنجاز وان مدة المنهج والوحدات التدريبية التي استغرقت (8) أسابيع بواقع (16) وحدة تدريبية كافية لاحداث تغيرات وهذا ماكداه كل من ويلمود وكوسنل في معظم التغيرات الناتجة عن تدريب تحدث في غضون (6) أسابيع (4- 32).

الباب الخامس

1-5 الاستنتاجات:

- 1- حققت الدراسة فرضيات واهداف البحث.
- 2- أدى استخدام التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز بالسحب للحديد الى تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك السرعة القصوى مما أدى الى تحسن الإنجاز من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت بنتائج البحث.

2-5 التوصيات

- 1- ضرورة التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة باستخدام جهاز السحب بالحديد والتي ساعدت على تحسين الإنجاز في فعالية عدو 100م
- 2- العمل على وضع برامج ذات تأثير واضح في تطوير السرعة والقوة بشكل خاص في مناهج التدريب لفعالية 100م
- 3- استخدام الوسائل التدريبية المساعدة في البرامج التدريبية والتي لها الدور الكبير في تطوير القدرات البدنية

المصادر

- 1- عامر إبراهيم فنلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، بغداد، دار الشؤون الثقافية، 1993م.
- 2- علي سلمان الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، مكتب النور، بغداد، 2013
- 3- قيس ناجي عبد الجبار: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد
- 4- أبو العلا احمد: مدخل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996م

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

الملاحق

نموذج لوحدة تدريبية باستخدام جهاز السحب بالحديد كوسيلة تدريبية لتطوير القوة المميزة
بالسرعة والسرعة القصوى

اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	التمرينات المستخدمة	التكرار	المجاميع	الراحة		الشدة	الملاحظات
					بين كل تكرار	بين المجاميع		
الثلاثاء 2019/6/ 4	الأولى	1- ركض 20م بواسطة جهاز السحب مع وزن 5 كغم	5	2	رجوع مشي	4 د	80 %	
		2- ركض 30 م بواسطة جهاز السحب مع وزن 5 كغم	4	2	رجوع مشي 2 دقيقة	5 د		
		3- ركض 40م بواسطة الجهاز مع وزن 5 كغم	3	2		6 د		
					3 د			
الخميس 2019/6/6	الثانية	1 ركض 30م بلجهاز مع وزن 7,5 كغم	4	2	1,5 د	5 د	82, %5	
		2- ركض 40م مع الجهاز السحب بوزن 7,5 كغم	4	2	2د	5د		
		3- ركض 60 م بواسطة جهاز السحب بوزن 7,5 كغم	3	2	3د	6د		