



بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها انجاز فعاليات اليوم الأول لسباقات

السباعي لطالبات المرحلة الرابعة

Al-Muthanna Journal of Sport Education Sciences

أ.م. د. احلام محسن شغاتي

: mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



معلومات البحث

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث :

الكلمات المفتاحية

ملخص البحث

مستخلص البحث باللغة العربية

وجود علاقة ارتباط معنوية بين فعالية الوثب الطويل وفعالية دفع الثقل والقدرات البدنية. وعدم وجود دلالة إحصائية معنوية بين فعاليتي ركض الحواجز 100م وفعالية 200م والقدرات البدنية. الكلمات المفتاحية: السباقات المركبة (السباعي)- القدرات البدنية

Some special physical abilities and their relationship to the completion of the activities of the first day of the heptathlon races for the students of the fourth stage
ahlam.mohsen@cope.uobaghdad.edu.iq
07730800977

Abstract

Compound races are among the most enjoyable and strongest races in athletics due to their multiplicity and diversity. Also, this race is one of the races that need all physical fitness elements and strongly so that the contestant can excel in this race as it occupies a special place in the field and international and Olympic track and field competitions program, so the vehicle player needs to Biological characteristics and physical abilities as a result of the different and varied requirements of the races that make up this race, as it is characterized by a wide difference in the nature of performance, as the sprint and

تعد السباقات المركبة من امتع واقوى السباقات في العاب القوى نظراً لتعددتها وتنوعها كما يعد هذا السباق من السباقات التي تحتاج الى عناصر اللياقة البدنية جميعها وبقوة حتى تستطيع المتسابقة التفوق في هذا السباق حيث تحتل مكانة خاصة في برنامج مسابقات الميدان والمضمار الدولي والأولمبي لذا تحتاج لاعبة المركبة الى خصائص بيولوجية وقدرات بدنية نتيجة لاختلاف وتنوع متطلبات السباقات المكونة لهذا السباق حيث تتميز باختلاف واسع في طبيعة الأداء حيث تختلف سباقات العدو والجري عن سباقات الوثب والرمي. (الجبالي، 1994، ص113)

ومن خلال تدريس الباحثة لمادة العاب القوى للمرحلة الرابعة طالبات لهذه الفعالية لاحظت صعوبة الاستمرار في أداء الفعاليات الثلاث مجموعات المختلفة والمتنوعة في الجري والرمي والوثب نتيجة لضعف بعض القدرات البدنية لديهن. فقد ارتأت الباحثة لدراسة هذه الظاهرة وإيجاد الحلول المناسبة لها من خلال هدف الدراسة في ايجاد العلاقة بين بعض القدرات البدنية ونتيجة فعالية السباعي لدى افراد عينة البحث (الطالبات) لليوم الاول.

وقامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي ذا المجموعة الواحدة. وحددت عينة البحث من طالبات المرحلة الرابعة. بأجراء بعض الاختبارات البدنية القبلية وبعد الحصول على النتائج الإحصائية استنتجت الباحثة

running races differ from the jump and throw races. (Al-Jabali, 1994, p. 113) And through the researcher's follow-up of the practical lessons of the fourth stage, the students of this activity, she noticed the difficulty of continuing to perform the activities of the three different and varied groups in running, throwing and jumping as a result of the weakness of some of their physical abilities. The researcher decided to study this phenomenon and find appropriate solutions to it through the aim of the study in finding the relationship between some physical abilities and the result of the effectiveness of the seventh among the members of the research sample (female students) for the first day.

The researcher used the descriptive one-group approach. The research sample was identified from the fourth stage students. By conducting some pre-physical tests and after obtaining the statistical results, the researcher concluded that there is a significant correlation between the effectiveness of the long jump and the effectiveness of pushing weight and physical abilities. There was no significant statistical significance between the effectiveness of running the 100m hurdles and the 200m efficiency and physical abilities.

Key words: compound races (sevens) - physical aptitude

المقدمة

تعد دروس التربية البدنية وعلوم الرياضة الأساس في اعداد الطالب بدنياً ومهارياً ووظيفياً للقيام بأداء الحركات الرياضية الخاصة في الألعاب المركبة (السباعي). كونها من اصعب فعاليات الساحة والميدان، ولاننا عندما نتكلم عن فعاليات السباعي فان ذلك يعني فعاليات الساحة والميدان بفروعها الثلاثة: (القفز، الرمي، الجري) اذ ان سباقات الجري تكون (40%)، اما سباقات القفز فتكون

(30%) ومسابقات الرمي تكون (30%) من مجموع المسابقات الكلية. ان أنواع الركض تدخل في تركيبة المسابقات جميعاً باستثناء أداء (دفع النقل) أي ما يعادلها (80%) من المجموع الكلية للمسابقات الفعالية المركبة.

فعالية السباعي (Hepta thlon) هي مسابقة ألعاب القوى خاصة للسيدات ويعادلها العشاري للرجال وتم احلالها بدل مسابقة الخماسي عام 1984 وتقام على مدى يومين متتاليين.

تتكون مسابقة السباعي من سبع فعاليات مختلفة الاسم (Hepta thlon) كلمة يونانية (Hepta) تعني سرعة (thlon) تعني منافسة ويتم توزيع النقاط على كل رياضي حسب ترتيبه في كل فعالية ويتم جمع النقاط لوضع الترتيب النهائي بعد اخر مسابقة واللاعب الفائز هو الذي يجمع اكبر عدد من النقاط.

وتشمل فعاليات السباعي

اليوم الاول:- (100 م حواجز - القفز العالي - دفع الجلة - عدو 200م)
اليوم الثاني:- (الوثب الطويل - رمي الرمح - ركض 800م)

وكون درس الساحة والميدان من الدروس الأساس لطالبات المرحلة الرابعة القيام بالألعاب الرياضية عامة وخاصة الفعاليات السباعية التي يختلف فيها الأداء البدني والحركي والمهاري عن

ص162) وبحسب الرصيد للطالبة التي تحقق أعلى مجموع نقاط.

وتذكر دراسة (خيري، 2005، ص8) بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية وتأثيره على الإنجاز الرقمي لمتسابقات السباعي". هدفت هذه الدراسة الى وضع برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقات السباعي، واشتملت عينة الدراسة على (7) لاعبات من المركب، كما تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، اسفرت النتائج على تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباعي وترتيبها، تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي للعينة.

وفي دراسة أخرى (العمرى، 1998، ص10) بعنوان "بناء بطارية اختبار لعناصر اللياقة البدنية لمتسابقات السباعي" تهدف الدراسة الى بناء بطارية اختبار من خلال التعرف على عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومدى مساهمة كل عنصر لهذا السباق وفقاً لأهميته، كما اشتملت عينة الدراسة الى (8) لاعبات من المركب. كما تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، واسفرت النتائج على بناء بطارية اختبار لعناصر اللياقة البدنية المساهمة في الانتقاء.

وفي دراسة (ابو الحمد، 1989، ص2) بعنوان

الألعاب الأخرى. وهنا تكمن أهمية البحث في إيجاد الأسس والوسائل العلمية التي من خلالها يمكن إيجاد العلاقة بين القدرات البدنية لدى الطالبات وفعالية السباعي لغرض القيام بالاداء الجيد ورفع القدرة البدنية وتمكن الطالبات من تحقيق نتيجة جيدة.

حيث هدف البحث الى دراسة العلاقة ما بين بعض القدرات البدنية ونتيجة الخاصة وعلاقتها بانجاز فعاليات اليوم الأول سباقات السباعي للطالبات وهذه القدرات شملت (القوة الانفجارية، القوة المميزة للسرعة وقوة التحمل).

ومن خلال تدريس الباحثة للدروس العملية الخاصة بدرس الساحة والميدان وفعالية السباعي لاحظت صعوبة الاستمرار في أداء المجاميع الثلاث المتكونة لفعالية السباعي وهي (الرمي والجري والوثب) وظهور التعب المبكر لديهن. لذلك ارتأت الباحثة من ضرورة البحث ودراسة الأسباب وإيجاد الحلول لها وحسب إمكانية الطالبات وقدراتهم البدنية. والوصول الى نتيجة افضل لهذه الفعالية كون طريقة حساب النتيجة تعتمد على الحساب والفوز في هذه السباقات الثلاث المختلفة عن طريق جمع النقاط بشكل تراكمي لجميع السباقات المقررة بنفس الترتيب حيث يتم تحويل نتيجة كل سباق على حدى سواء (الزمن او المسافة او الارتفاع) حسب نظام الجدول الفلزي (القانون، 2019،

(فعالية بعض العناصر البدنية والقياسات الجسمية في الانجاز الرقمي لمتسابق العشاري) حيث هدفت الى تعريف على علاقة ونسبة مساهمة بعض العناصر البدنية والقياسات الجسمية والباقيات المكونة لمسابقة العشاري في الانجاز الرقمي للمتسابقين. حيث بلغ عدد العينة (15) لاعب واسفرت النتائج على ان اهم العناصر البدنية (السرعة الانتقالية - القوة العضلية - طول الطرف السفلي - محيطات الفخذ - الصدر - الكتفين).

الطريقة والأدوات:

تم استخدام المنهج الوصفي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي لملائمته لطبيعة البحث وتم تحديد عينة البحث من الطالبات شعبة (ي) البالغ عددهن (10) طالبة في مجموع طالبات المرحلة الرابعة البالغ عددهن (90) طالبة للعام الدراسي 2020-2021 أي بنسبة 8% من مجمع الأصل.

واستعانت الباحثة بالمصادر والبحوث العلمية وخبراء الاختصاص من اجل تحديد الاختبارات والتمرينات والقدرات البدنية الخاصة بفعالية السباعي. من اجل معرفة مدى ملائمتها للبحث وتم تفرغها وترتيبها وفق القدرات واهمها:

1- اختبار ركض المسافة (30م) من البدء

الطائر (الحكيم، 2004، ص113).

2- وثب عمودي سيرجنت (عبد الفتاح وصبحي،

1997، ص220)

3- اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين 30

ثا (رفعت، 1990، ص478-479)

4- اختبار الحجل (5*5) يمين يسار (راهي،

2017، ص86)

التجربة الاستطلاعية لعينة

البحث

وتعد التجربة الاستطلاعية من اهم الإجراءات الضرورية والمطلوبة لتأثير متطلبات العمل الدقيق والخالي من الصعوبات غير الاقتصادية في الهدر المادي والبشري. ولكي تتمكن الباحثة من الحصول على نتائج موثوق بها. فقد قامت باجراء تجربة استطلاعية على عينة عددها (3) طالبات من غير مجتمع عينة البحث الاصلية. في مضمار العاب القوى والقاعة الداخلية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد. اذ تم اجراء اختبارات اليوم الأول (اختبار ركض 30م من البدء الطائر - اختبار الجلوس من الرقود وثني الركبتين) اما اليوم الثاني تم اختبار (الوثب العمودي سيرجنت - اختبار الحجل يمين يسار 5*5م).

وأجريت الاختبارات القبلية على نفس المضمار والقاعة الداخلية في الكلية وعلى مدى يومين بعد تهيئة المستلزمات الضرورية والخاصة بادوات القياس وأسماء عينة البحث.

التجربة الرئيسية

بعد وضع الاختبارات في موضوع البحث قامت الباحثة باجراء التجربة الرئيسية لعينة البحث بتاريخ 2021/1/25 وفق نتائج التجربة الاستطلاعية لعينة البحث. فقد اعتمدت الباحثة مستفيدة من المصادر العلمية وراء الخبراء والمختصين بالفعالية. حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث شملت الاختبارات على اختبارات القفز والركض والحبل بما يتلائم وبعض القدرات البدنية (السرعة-التحمل-القوة) المناسبة لفعاليات اليوم الأول من سباقات السباعي. وتمت الاختبارات على

مضمار العاب القوى والقاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد وتم استعمال المعالجات الإحصائية (IBM SPSS Statistics) وقد اعتمدت الباحثة على نتائج الامتحان الفصل الأول للطالبات.

مناقشة وعرض وتحليل النتائج

جدول (1)

يوضح الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لسباقات اليوم الأول

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1.	100م حواجز	27,0640 ثا	27,70	22,95	2,263	0,613
2.	الوثب الطويل	3,000 م	2,95	2,90	33,66	0,786
3.	دفع الثقل	5,8100 م	5,60	5,40	0,759	0,718
4.	20م مرة	39,400 ثا	39,00	37,00	2,875	1,321

جدول (2)

يوضح السوط الحسابي والوسيط والمنوال والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات الدراسة

قامت الباحثة باستخراج الوسط الحسابي لفعاليات اليوم الأول لسباقات السباعي ويلاحظ بان جميع قيم معاملات الالتواء كانت اصغير من (3±) مما يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها.

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1.	ركض 30 م من الطائرة	5,99 ثا	5,96	5,00	0,575	0,269



0,615	0,462	2,30	2,37	2,36 م	القفز العمودي سيرجنت	2.
0,091	0,3830	2,00	1,55	1,53	حجل رجل اليمي	3.
0,872	0,422	1,10	1,40	1,51	حجل رجل اليسار	4.
0,808	4,903	15,00	15,0000	15,400	الجلوس من الرقود 30 ثا	5.

تم استخراج الوسط الحسابي لمتغيرات البحث
ويلاحظ ان قيم معاملات الالتواء كانت اصغر من
(3±) مما يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها

جدول رقم (3)

يوضح معامل الارتباط بين القدرات البدنية وسباقات اليوم الاول

القدرات البدنية																			ت
الدلالة	Sig	الجلوس من لرقدود 30 ثا	الدلالة	Sig	الحجل (5×5) برجل اليسار	الدلالة	Sig	الحجل (5×5) برجل اليمن	الدلالة	Sig	سيرجنت ثابت	الدلالة	Sig	سيرجنت ثابت	الدلالة	Sig	30م		
غير معنوي	0.38	0.315	معنوي	0.01	0.690	معنوي	0.00	0.764	معنوي	0.00	0.552	معنوي	0.00	0.560	معنوي	0.01	0.736	100م حواجز	1
معنوي	0.00	0.634	معنوي	0.01	0.727	معنوي	0.00	0.778	معنوي	0.01	0.711	معنوي	0.00	0.703	معنوي	0.00	0.674	الوثب الطويل	2
معنوي	0.01	0.694	معنوي	0.00	0.788	معنوي	0.00	0.692	معنوي	0.00	0.610	معنوي	0.00	0.589	معنوي	0.02	0.622	دفع الثقل	3
غير معنوي	0.29	0.338	معنوي	0.02	0.649	معنوي	0.00	0.519	معنوي	0.00	0.722	معنوي	0.02	0.510	معنوي	0.01	0.611	200م	4

المناقشة:

في جدول رقم (3) يوضح معامل الارتباط بين القدرات البدنية وسباقات اليوم الاول حيث ظهرت معنوية النتائج في فعالية الوثب الطويل وفعالية دفع النقل هناك علاقة ارتباط قوية بين الفعالتين والقدرات البدنية وخاصة في فعاليات الميدان. حيث ان للقوة أثر واضح واهمية كبيرة وهكذا فعاليات حيث تعتمد اساساً على القوة مما يسهم في نجاح طالبة بأداءها وتحقيق نتيجة افضل في جدول رقم (1) ظهرت النتائج فعالية دفع النقل بمتوسط حسابي قدره (5.81م) اي بمعدل (259) نقطة. اما في فعالية الوثب الطويل فقد بلغ المتوسط الحسابي (3.000م) اي بمعدل (107) نقطة. حيث ان كلا الفعالتين تعتمد على القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة المتمثلة بالقفز العمودي سير جنت والحجل لرجل اليمين واليسار والجلوس من الرقود وبالاعتماد على المصادر والدراسات والبحوث يمكن اعتبار هذه القدرة السابقة الذكر قدرة اساسية تخصصية وفق ما ذكرت هذه الادبيات في تحديدها للقدرات البدنية الخاصة بفعالية الرمي والقفز.

اذ تعد هذه القدرات من العوامل المؤثرة على مستوى اللاعب حيث "ان سرعة انطلاق الاداة يتوقف على مستوى القوة المستخدمة في عمليتي الدفع والرمي بالاضافة الى زمن فعالية هذه القوة اي ان كلما زاد الزمن الذي تخضع فيه الاداة لتأثير القوة الخارجية

كلما زادت سرعة الطيران وبالتالي يؤدي الى زيادة مسافة الرمي (عثمان، 1990، ص472-479). اما اختبارات القوة المميزة بالسرعة فقد تمثلت بالركض حجل رجل اليمين واليسار (5) خطوات متبادلة. وتبرز اهمية هذه القدرة بشكل واضح في حركات الاداء الفني للزحقة بدفع النقل. اما في فعالية الوثب الطويل فقد كان لاختبار القفز العمودي سيرجنت وكذلك الحجل دور مهم في ابراز القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة. اذن اختبار هذه القدرات وفقاً للدراسات والمصادر بما يتناسب والفعاليات اظهرت علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية معنوية وتعزو الباحثة ذلك لمدى ملائمة هذه القدرات والاختبارات بما يتناسب واختصاص كل فعالية وامكانية ادائها من قبل الطالبات.

اما الفعاليات الساحة (100م حواجز وفعالية ركض 200 م مرة) وكما مبين في جدول رقم (1) ظهر الوسط الحسابي لفعالية (100م

نقطة بينما حقق سباق (100م حواجز) اقل نقاط سجل (صفر) نقطة

- في سباق الوثب الطويل حقق (1.7) نقطة حيث كان ترتيب الفعاليات لليوم الاول من حيث نسبة نقاطها الاجمالي (دفع الثقل بالوثب الطويل، 200م 10م حواجز)
- ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين فعالية الوثب الطويل ودفع النقل والقدرات البدنية
- لم تظهر اي علاقة ارتباط بين فعالية (100م حواجز وفعالية 200م) والقدرات البنية

التوصيات

- المزيد من الدراسات بخصوص الفعاليات المركبة لما له من جوانب مهارية وبدنية متنوعة وذلك لاختلاف مسابقاته.
- المزيد من الدورات التدريبية المتخصصة لهذه الفعالية لانتقاء لاعبي هذا السباق والتفوق على نقاط القوة والضعف لكل لاعب في كل سباق.
- عمل بطارية اختبار لتقديم الجانب البدني للطالبات في المرحلة الرابعة كون مقالية السباعي من ضمن المنهج المقرر.
- اعادة ضبط معايير وضع النقاط لسباق المركب السباعي من قبل الاتحاد الدولي في ضوء طبيعة كل سباق.

المصادر العربية

حواجز (27.06ثا) اي بمعدل (صفر) نقطة اما الفعالية ركض (200م) حيث ظهر الوسط الحسابي (39.40ثا) اي بمعدل (33) نقطة في هذه الفعالية ثم اختيار القدرات البدنية المناسبة المتمثلة باختيار ركض (30م) من الوضع الطائر وهو اختيار السرعة حيث اظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباط معنوية، اي ان هناك فروق واضحة بين افراد عينة البحث في امتلاكهم قدرات بدنية خاصة بنوع معين من الفعاليات. وهذا لا يعني ان افراد هذه العينة غير مناسبين في ممارسة الانشطة او الفعاليات الرياضية. وتعزو الباحثة ذلك قد تكون قدرات وامكانيات الطالبات في هذه الفعالتين ضعيفة ويمكن ان تؤهلهم لممارسة فعاليات اخرى. او صعوبة في الاداء لديهم كونهم من المبتدئات وعدم امتلاكهن بالفطرة للسرعة التي هي الاساس في فعاليات الاركاض السريعة (100م حواجز و200م).

الاستنتاجات والتوصيات

في ضوء عينة واهداف البحث وما تم اتباعه من منهج علمي واجراءات ومعالجة إحصائية تلائم طبيعة البحث تم حصر الاستنتاجات والتوصيات الآتية.

- في مسابقات العد والجري تصدر سباق (مقالية دفع الثقل 259) اعلى نقاط حيث حقق (20)

- 1- ابو العلا احمد عبدالفتاح (1997): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- ابو المكارم عبيد ابو الحمد (1989): فاعلية بعض العناصر البدنية والقياسات الجسمية في الانجاز الرقمي لمتسابقين العشاري رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية البدنية، القاهرة.
- 3- القانون الدولي للمنافسات: (2019) قواعد المنافسة (2018، 2019)
- 4- شيرين محمد خيري (2005): برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على مستوى الانجاز الرقمي لمتسابقات السباعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات لجامعة حلوان، القاهرة.
- 5- عزة محمد العمر (1998): بناء بطارية اختبار العناصر اللياقة البدنية لدى متسابقات السباعي في ج. م. ع.، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- 6- علي سلوم جواد لحكيم (2004): الاختبارات والقياس والاحصاء في مجال الرياضيين، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، العراق.
- 7- عويس الجبالي (1994): العاب القوى بين نظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- محمد عثمان رفعت (1990): موسوعة العاب القوى (تدريب - تكنيك - تعليم - تحكيم)، ط1، دار القلم للنشر، الكويت.
- 9- مهدي لفقة راهي (2017): بناء وتقنين اختبارات بدنية خاصة وفق بعض المؤشرات الجسمية والبيوميكانيكية لتضيف وانتقاء رياضي فعاليات الرمي بالعباب القوى بعمر (13-15) سنة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.



-

