تأثير بعض التمرينات البدنية الخاصة في تطوير إنجاز ركض ١٠٠ متر للاعبي منتخب جامعة كوية

الدكتورة أميرة محمد دهام كلية التربية الرياضية- جامعة كوية

ملخص البحث

اجري البحث على عينة قوامها (٢٠) لاعب من جامعة كوية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، ثم قسمت العينة الى مجموعتين ضابطة (١٠) لاعب وتجريبية (١٠)لاعب، طبقت بعض التمرينات الخاصة ثم اجريت الاختيارات البعدية، وتمت معالجة المعلومات احصائياً ثم نوقشت النتائج بصيغة علمية واستنتجت الباحثة ان للتمرينات الخاصة تاثير في تطوير إنجاز ١٠٠ متر اوصت الباحثة بضرورة استخدام هذه التمرينات للوصول الى المستوى المتقدم في هذه الفعالية .

١- التعريف بالبحث

١-١- المقدمة واهمية البحث

لاشك في إن التطور الذي حصل في جميع الألعاب الرياضية لم يكن وليد صدفة وإنما لأسباب عديدة منها الاعتماد على البحوث العلمية كوسيلة متطورة للوصول إلى الأهداف المنشودة. فالاهتمام الذي توليه الدول المتقدمة في مجال التربية الرياضية كبيراً كونها ظاهرة حضارية تعكس بوضوح مقدار تقدم هذه الدول، فالكل يسعى للوصول الى ما هو جديد ومبتكر سواء في حقل التدريب او التعليم وغيرها من العلوم، وان الاهتمام بالاعداد البدني والفني له التاثير الاكبر للوصول بالفعاليات الرياضية الى درجة كبيرة من الانجاز الرياضي.

ان رياضة العاب القوى هي احدى الرياضات الفردية التي شملها التقدم العلمي وبشكل سريع من سنة الى اخرى ويظهر اكثر وضوحاً بالارقام الحالية. كما ان طبيعة المناهج التدريبية لالعاب الفوى في اهدافها يغلب عليه الجانب البدني مما هو عليه في الجانب المهاري وهذا بسبب عنصر الانجاز الرياضي لهذه الالعاب الرياضية والذي يحدده الزمن أو المسافة أو الارتفاع. ان العاب القوى تعاني العديد من المشكلات التي تتطلب حلولاً على اسس علمية حتى ليتم تحقيق مستوى افضل من المهارة الرياضية والارتقاء بالارقام القياسية خاصة في قطرنا.

ولقد اهتم المتخصصون بالتمارين الخاصة للمسابقات الرياضية واعتبرت هذه التمارين بمثابة ادوات تخصيصية يعتمد عليها المدرب في سرعة التقدم وضمان تحقيق الاهداف الموضوعية لبرامج التدريب لذا فأن اهمية البحث جاءت من هذا المنطلق.

١-٢ مشكلة البحث:

تعد التمارين الخاصة من الوسائل المساعدة في عملية التدريب الرياضي التي

يعتمد عليها المدربون لضمان الهدف الاساسي لبرامج التدريب المستخدمة لذا فأن الغرض من دراسة تأثير هذه التمارين على مستوى الاداء تعتبر من المواضيع المهمة التي تتطلب الدراسة والبحث التقصي. لذا جائت مشكلة البحث هنا في قلة استخدام التمارين الخاصة عند تدريب لاعبي منتخب جامعة كوية لالعاب الساحة والميدان الامر الذي يعود بالسلب على نتائج لاعبي منتخب الجامعة.

3-1 هدف البحث:

١. معرفة تاثر استخدام بعض التمارين الخاصة على تطوير الانجاز لركض (١٠٠متر).

١-٤ فرض البحث :

١. تؤثر التمارين الخاصة تأثير ايجابيآ على تطوير الانجاز لركض (١٠٠م) ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث :

١. المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة كوية وعددهم (٢٠) لاعب.
٢. المجال الزماني: ٤ /2009/١١ – ٢٠٠٩/١٢/٢٠.
٣. المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان لكلية التربية الرياضية جامعة كوية.

٢- الدراسات النظرية :

٢-١ طبيعة اداء ركض ١٠٠ م :(١)

اولأ : الانطلاق :

وتشمل مرحلة الانطلاق (سرعة الفعل وسرعة الاستجابة الحركية) والتي تتطلب من الرياضي دفع مساند البداية بأقصى قوة وسرعة بعد سماع (المثير) يقوم العداء في الوقت نفسه بترك اليدين الرياضي وحركة الرجل الخلفية ومرجحتها لأخذ اول خطوة ودفع المسند الامامي بالرجل الامامية لتمتد كاملآ مع ميلان الجذع والخروج بزاوية مع الارض تقدر (٤٥) درجة.

ثانيآ : التعجيل :

هو معدل التغير بسرعة والتي تسمح للعداء من الوصول الى اقصى سرعة بأقل زمن ممكن. وتؤدي قوة الدفع والسرعة دورآ رئيسيآ في طول وتردد الخطوات خلال هذه المرحلة وغالبآ ما تنتهي هذه المرحلة عند عدائي المستويات العليا بعد قطع مسافة من (٢٥-٣٠ م) من خلال خطوة الاداء بعد الانطلاق اذ تبلغ سرعة الركض خلالها من ٩٠-٩٥ % من السرعة القصوى له. ان انجاز الركض النهائي (الزمن النهائي) ينحدر من حيث يمكن ان يستفيد الرياضي في زيادة السرعة. في مرحلة التعجيل وارتباطها المباشر بدخول الرياضي او وصوله الى السرعة القصوى وهناك بعض التوصيات

[١] ابو العلى احمد عبدالفتاح، احمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣، ص١٩١ -١٩٢.

الخاصة بتحديد مسافات السرعة حيث تتحد المسافة الاولى بمرحلة زيادة السرعة وحتى يصل اللاعب الى السرعة القصوى وتكون في حدود (٥-٦) ثا.

ثالثآ : السرعة القصوى :

تعتبر مرحلة السرعة القصوى اهم عامل في ركض (١٠٠م) اذ ان هذه المرحلة قلب العدو السريع حيث تتميز بوصول طول الخطوة وسرعة التردد ألى الحالة المثلى وعادة ما تحصل بعد (٤-٥) ثواني من الفعل الاقصى ولفترة مابين (٢-٣) ثواني. لذا فتمتاز هذه المرحلة بوصول العداء الى اقصى سرعة له اي عندما يصل فيها العداء الى معدل ثابت في طول وتردد الخطوة والتي تستوجب المحافظة عليها حتى نهاية السباق.

رابعآ : تحمل السباق :

يتضح فيها انخفاض تدريجي لمعدل السرعة نتيجة لبدء تأثير عوامل التعب ، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال انخفاض سرعة التردد مقابل زيادة في طول الخطوات وتظهر بوضوح بعد حوالي (٨٠-٩٠م).

خامسآ: النهائية:

ويحضر انهاء السباق في تغير الاداء الفني في الخطوة او الخطوتين الاخرين من السباق وذلك بأحناء الجسم ودفع الذراعين الى الوراء.

٢-٢ التمارني الخاصة :

تعد التمارين الخاصة وسائل مساعدة الهدف منها الاعداد البدني وتقنية الاداء الحركي الخاص لمختلف الانشطة الرياضية. ولقد عرفها علاوي بأنها "تلك التي تهدف الى تنمية العضلات التي تقوم بالدور الرئيسي في نوع النشاط الرياضي التخصصي ويدخل في ذلك مختلف التمارين التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤديها الغدد اثناء المنافسات الرياضية" [١].

اما عصام عبدالخالق فقد عرفها "هي الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الاداء الحركي من قوة وسرعة"[٢] ويقول بسطويس احمد وعباس السامرائي بأن التمارين الخاصة "عبارة عن تمارين بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية ،لذلك فهي تأخذ جزء من شكل الحركة المهارية".[٣] ما تقدم يرى الباحث ان التمارين الخاصة هي تلك التمارين التي تربط بتكنيك الفعالية المعينة وتعمل على بناء البني الفني للاعب.

---

[١] ريسان خريبط مجيد. تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مكتب نون للتحضير والطباعة، ١٩٩٥، ص٦٢.

[٢] محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط٦ ، ١٩٩٩،ص٢١.

[٣] بسطويس احمد وعباس السامرائي،اسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي،القاهرة١٩٩٩،ص٥٢.

للتمارين الخاصة اهمية في ضوء الشروط الاتية:

١. ان تتضمن التدريبات المستخدمة الاتجاه الحركي المستخدم نفسه في نشاط المعين.
٢. ان تستخدم التدريبات الاجهزة العضوية نفسها النستخدمة في اللعبة.
٣. يفضل استخدام الادوات نفسها المستخدمة في اللعبة.
٤. ان يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسات.

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخب جامعة كوية والبالغ عددهم (٣٠) لاعب، وقد وقع الاختيار على (٢٠)لاعب منهم وهم لاعبو الاركاض السريعة والفعاليات التي تتطلب سرعة قصوى. قسموا الى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين بواقع (١٠) لاعبين، جعلت الاولى ضابطة والثانية تجريبية. وقد امكن التكافؤ بين المجموعتين على اساس الانجاز والطول والوزن.

٣-٣ ادوات البحث:

١. الدراسات والمراجع والمصادر العلمية.
٢. الملاحظة والتجربة.
٣. اداة اطلاق.
٤. ساعة توقيت.
٥. ميدان ركض.

٣-٤ الاختبارات القبلية والبعدية:

اجرت الباحثة الاختبارات القبلية يوم ٢٠٠٩/١١/٤ حيث اعطى كل طالب محاولة واحدة لركض مسافة ١٠٠ متر وتم تسجيل زمن الركضة. ثم قسم الباحث العينة الى مجموعتين وبلغ عدد افراد كل مجموعة (١٠) طلاب ثم اجرت الباحثة الاختبارات البعدية يوم ٢٠٠٩/١٢/٢٠ مستخدماً نفس الادوات والملعب ذاته.

3-٥ التمارين الخاصة:

قامت الباحثة بوضع مجموعة من التمارين الخاصة ضمن المنهج التدريبي للاعبي منتخب جامعة كوية لالعاب الساحة والميدان، والتي تم الحصول عليها من المراجع ومن خبرة الباحثة من عملها كمدربة وتدريسية ولاعبة العاب الساحة والميدان. واشتمل المنهج على (١٢) وحدة تدريبية بمعدل وحدتين في الاسبوع. بدأت اول وحدة تدريبية بتاريخ ٢٠٠٩/١١/٨ وكانت اخر وحدة بتاريخ ٢٠٠٩/١٢/١٦. وقد كانت صفة هذه التمارين اضافة الى تأثيرها بصورة خاصة على الصفات البدنية تزيد من مهاراته الحركية لاداء ركض ١٠٠ متر. انظر ملحق (١).

٣-٦ الوسائل الاحصائية:

تمت المعالجة الاحصائية عن طريق استعمال برنامج (SPSS) للقوانين الآتية:

١. الوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري.
٣. اختبار (ت) للعينات المتناظرة.

٤-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ : عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (١)

يبين الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة t المحتسبة والجدولية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار انجاز ركض ١٠٠ متر

العينة	ف١	ف٢	(t) المحتسبة	(t) الجدولية	نوع الدلالة
الضابطة	0.83	0.299	1.62	2.26	عشوائي
التجريبية	1.24	208.0	5.166	2.26	معنوي

يوضح جدول (١) والذي يبين الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة t المحتسبة والجدولية للاختبار ١٠٠ متر للعينتين التجريبية الضابطة حيث ظهر ان قيمة t المحتسبة للعينة الضابطة (١.٦٢) وقيمة t الجدولية تحت درجة حرية (١٠-١) واحتمالية خطأ (٠.٥٠) وكانت ٢.٢٦ وبما ان قيمة t المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية هذا يعني ان هناك فرق عشوائي بين الاختبار القبلي والبعدي.

بينما كانت ان قيمة t المحتسبة للتجريبية تساوي (٥,١٦٦) وقيمة t الجدولية تحت درجة حرية(١-١٠) واحتمالية خطأ (٠,٠٥) كانت (٢,٢٦) وبما ان قيمة t المحتسبة اكبر من قيمة t الجدولية وهذا يعني ان هناك فرق معنوي بين الاختبارات القبلية ولصالح الاختبار البعدي اي ان القوة المميزة بالسرعة للرجلين ينعكس بشكل ايجابي على تحسين السرعة القصوى حيث اكد عبد علي نصيف وقاسم حسين (لرفع المستوى الرياضي بسرعة اثناء التدريب الناشئين وخاصة اثناء استعمال تمرينات جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة)[١].

وتعزو الباحثة سبب معنوية الى الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ركض ١٠٠ متر للعينة التجريبية هو أعطاء افراد هذه العينة التمريبات الخاصة على العكس منه للعينة الضابطة فهي قليلية التنفيذ للتمارين الخاصة. إذ تتميز هذه التمارين كونها قريبة لشكل الاداء الفني للمهارة اضافة الى عملها في زيادة القدرات البدنية الخاصة لركض ١٠٠ متر.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

[١] قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف، علم التدريب للمرحلة الرابعة، موصل، مؤسسة دار الكتب، ١٩٨٠.

١. التمرينات الخاصة اثبتت تفوقها في تطوير انجاز ركض ١٠٠ م.
٢. التمرينات الخاصة كان لها التاثير المعنوي على نتائج المجموعة التجريبية كوتها طورت القدرات البدنية الخاصة لركض ١٠٠ متر.
٣. كانت التمارين الخاصه فعالة من خلال ارتباطها بالمسارالحركي للفعاليه ولذلك عملت على تحسين تكنيك الفعالية.

٥-٢ التوصيات:

١. استعمال التمرينات الخاصة في ضمن المناهج التدريبية لالعاب الساحة والميدان لفعالية الاركاض السريعة كونها تعمل على تطوير الانجاز.
٢. اجراء بحوث مماثلة لبقية الفعاليات في العاب الساحة والميدان.

المصادر

- ابو العلاء احمد عبدالفتاح، احمد نصر الدين، فسيولوجية اللياقة البدنية. ط١ دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٣.
- بطرس احمد، عباس السامرائي، اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،١٩٩٩.
- عصام عبدالخالق، التدريب الرياضي، ط٩ .١٩٩٩.
- قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي، المرحلة الرابعة، موصل مؤسسة دار الكتب، ١٩٨٠.
- ريسان خربيط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي، بغداد مكتب نون للتحضير والطباعة، ١٩٩٥.
- محمد صبحي حسنين، طرق وتطبيق الاختبارات والمقاييس، مصر ،١٩٨٣.
- Carlo vittor : motioning the troming of the sprinter ,Quort,mag.I.A.A.F.vo : 10 :no:30 1995.

ملحق رقم (١)

الاسبوع الاول

الاحد ١- 10م ركض بالقفز 2/6 %50

١- 12 قفزات ثم ركض 2/6 %50

٣- ١٢م ركض بالقفز 2/6 /%50

الاربعاء ١- ١٠م ركض بالقفز 2/6 %50

٢- ١٢م قفزات ثم ركض 2/ 6 %50

٣-٢٠م ركض بالقفز 2/6 %50

الاسبوع الثاني

الاحد ١- ١٢م ركض بالقفز 2/6 %50

٢- ٣٠م حجل يمين يسار 2/6 %50

٣- ١٢م ركض بالقفز 2/6 %50

الاربعاء ١-١٢ م ركض بالقفز 2/6 %55

٢-٣٠ م حجل يمين ويسار 2/ 6 %50

٣-١٠ م ركض بالقفز 2/ 6 %55

الاسبوع الثالث

الاحد ١-صندوق ارتفاع ٥٠سم ثم ركض مسافة ٢٠م 55% 6 /2

٢-١٤ م ركض بالقفز 2/ 6 %60

٣-٣٠م حجل يمين ويسار 2/ 6 %60

الاربعاء ١-١٤ م ركض بالقفز 2/ 6 %60

٢-حجل يمين ويسار 2/ 6 %60

٣-١٠م تأدي اطول حجلة ثم قفز بالحفرة 2/ 6 %60

الاسبوع الرابع

الاحد ١-٣٠ م حجل يمين ويسار 2/8 %60

٢-٥٠ سم ارتفاع صندوق ثم ركض لمسافة ٣٠ م 2/6 %60

٣-ارتفاع الصدنوق ٥٠ سم ٢/6 %60

الاربعاء ١-القفز الارتدادي عدد ١٠ قفزات الوقت 2/6 %60

٢-حجل يمين ويسار لمسافة ٣٠م 2/6 %60

٣-القفز في الصندوق ارتفاع ٥٠سم 2/6 %65

الاسبوع الخامس

الاحد ١- ثمانية مواقع مختلفة الارتفاع (اربعة عالي واربعة صغيرة) 65% 2/6

٢- حجل يمين ويسار ٣٠م ثم ركض ٣٠م 65% 2/6

٣- القفز الارتدادي

65% 6 /2

الاربعاء ١- حجل يمين ويسار

65% 2/6

٢- مواقع مختلفة الارتفاع

60% 2/6

٣- القفز الارتدادي

65% 2/6

الاسبوع السادس

الاحد ١- ٦ مواقع ثلاث مواقع ارتفاعها ٣٠ سم والثلاثة الاخرى ٥٠سم 60% 2/8

٢- حجل يمين ويسار

65% 2/8

٣- القفز الارتدادي

65% 2/8

الاربعاء ١-ثمان مواقع ارتفاع واحد

65% 2/8

٢-ارتفاع صندوق ٥٠سم

65% 2/8

٣-حجل يمين ويسار ٣٠سم 2/6

70%

ملاحظة :- الارقام 65 % × ٨ /٢ تبين شدة وعدد التكرارات والراحة لكل تمرين.

فمثلآ:

60% تعني الشدة.

٦ تمثل عدد التكرارات لكل تمرين .

/ 2 الراحة بين المجموعات .