



## تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية وإنجاز فعالية ركض 100م حواجز للنساء

م.م زينب قحطان عبد المحسن الهاشمي  
م 2015

### الخلاصة

ان تطور الأداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في الإنجاز يُعد الهدف الذي يسعى له الرياضيون كافة. وان الوصول إلى هذا المستوى يتطلب الفهم ودراسة الأداء الحركي الذي يقوم به الرياضي اثناء إداء الفعالية. وان التمارين الخاصة هي الوسيلة لتطوير القدرات الحركية وإنجاز ركض 100م حواجز للنساء.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في استعمال تمارين خاصة تعمل على تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة، المرونة، التوافق) وإنجاز ركض 100م حواجز للنساء. وجاءت مشكلة البحث في ان معظم الطالبات اثناء لحظة اجتياز الحواجز لا تمتلك القدرات الحركية الكافية التي تجعلها تحتاز الحاجز بسهولة وانسيابية وتوافق. اجريت الدراسة على طالبات المرحلة الثانية والبالغ عددهن 16 طالبة خلال الفترة المحددة من (2014/12/4) ولغاية (2015/2/8).

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة. وفي ضوء التجربة الاستطلاعية اعدت الباحثة تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية، وطبقت ضمن الوحدة التعليمية للطالبات في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس بمعدل (30 د) بواقع (2 وحدة) في الأسبوع وبمعدل (60 دقيقة أسبوعياً) وعلى مدى شهرين ومن ثم اجريت الأختبارات البعدية وتم معالجة النتائج احصائياً بواسطة نظام SPSS.

وقد استنتجت الباحثة أن التمارين الخاصة كان لها الدور الفعال في تطوير القدرات الحركية لطالبات المرحلة الثانية وكان لها الأثر الايجابي على الأنجاز وتوصي الباحثة الأهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية حسب نوع الفعالية لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز وكذلك اجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لفعالية أخرى من فعاليات العاب القوى .  
الكلمات المفتاحية:



## 1 – التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان تطور الأداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في الإنجاز يُعد الهدف الذي يسعى له الرياضيون كافة.

وان الوصول الى هذا المستوى يتطلب الفهم ودراسة الأداء الحركي الذي يقوم بها الرياضي اثناء إداء الفعاليات .

ان التطوير الكبير الذي يشهده الميدان الرياضي في كل من مجالاته وما ينتج عنه من تسجيل الأرقام القياسية التي يحققها الرياضيون لم يأتِ 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 والأرتقاء بها.

وتكمن اهمية البحث من خلال سعي الباحثه الى استثمار القدرات الحركيه وما تتميز به الطالبه من خفه وانسيابيه وتوافق وانعكاس ذلك على الاداء المهاري والحركي لفعاليه 100م حواجز للنساء ، منذ الانطلاق من خط البدايه والركض بين الحواجز والوصول الى خط النهايه.

### 2-1 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في أن معظم الطالبات أثناء لحظة اجتياز الحواجز لا تمتلك القدرات الحركية (المرونة والرشاقة والتوافق) الكافية والجيدة التي تجعلها تجتاز الحاجز بسهولة وانسيابية توافق. مما حدا بالباحثة إلى وضع مجموعة من التمرينات الخاصة للقدرات الحركية التي تعمل على تحسين تكتيك الاداء وبالتالي ويؤثر بشكل كبير على الانجاز .

### 3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تمرينات خاصة بالقدرات الحركية .
- 2- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية وانجاز 100م حواجز.
- 3- ايجاد الفروقات بين الاختبارات القبليه والبعديه لمجموعتي عينه البحث في القدرات الحركيه .
- 4- ايجاد الفروقات بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبار البعدي لانجاز 100م حواجز.

### 4-1 فروض البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه ولصالح الاختيارات البعديه في اختبارات القدرات الحركيه.
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأختيارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه ولصالح المجموعه التجريبيه في اختبارات القدرات الحركيه وانجاز 100م حواجز .



## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهن (20 طالبة).

2-5-1 المجال الزمني: الفترة الممتدة من (2014/12/4) الى (2015/2/8) لإجراء التجربة.

3-5-1 المجال المكاني : ملعب الكشافة مجاور كلية التربية الرياضية للبنات، الساحة الخارجية لكلية التربية الرياضية للبنات .

## 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

### 2-1 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 التمرينات الخاصة

هي عبارة عن تمارين بدنية تعمل على تحسين تكنيك الفعالية بشكل تخصصي. ويعد (هارة) "التمرين الخاص إذ احتوى على عنصر من الفعالية" 75:13

#### 2-1-2 القدرات الحركية :

ان القدرات الحركية تشمل (الرشاقة، المرونة، التوافق ... ) وغيرها وأنها تختلف عن القدرات البدنية التي تعد موروثية وتعتمد على الجهاز العضلي للفرد وعلى عمل اجهزته الداخلية، أما الصفات الحركية فهي مكتسبة تعتمد على التوجيهات الحركية للفرد (41:9)

وان القدرات الحركية تتطلب قدرة التحكم في الحركة باستمرار الاحساس الحركي مع الاعتماد على الجهاز العصبي المركزي والمحيطي لغرض التحكم، إذ ان القدرات الحركية تكسب من خلال تفاعل اللاعب مع المحيط أو تكون موجودة مثل الرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والمهارة، أي ان قدرته الحركية تأتي وتتطور عن طريق التمرين، وان الرياضي يكتسب القدرة الحركية من المحيط في اثناء الممارسة او التعليم او التدريب مثل الرشاقة والمهارة والمرونة والتوازن وتتطور هذه القدرات استناداً إلى قابلية الفرد الجسمية والحسية الادراكية وكثيراً من الأحيان تطلق صفة الرشاقة على هذه الصفات على أساس انها جامعة للصفات الحركية. (117:15)

#### 1-2-1-2 الرشاقة

تعد الرشاقة من القدرات التي أثارت الجدل حولها بسبب الطبيعة الحركية من جهة وارتباطها بالقدرات البدنية والفنية من جهة اخرى لكونها تتضمن مكونات القوة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة والتحكم فهي تشمل على جزءاً كبيراً من التوافق العصبي العضلي والرشاقة في المجالات الرياضية تُعد عنصراً مطلوباً بصورة كبيرة وخصوصاً عند اقترانها بمستوى جيد بالقدرات البدنية الخاصة بالأنشطة ومهارات الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، إذ يعمل ذلك على إكساب اللاعبين مستوى افضل عند الأداء المهاري.

**فالباحثه ترى ان الطالبه يجب ان تمتلك قدره الاحساس بالاتجاه والاسترخاء لعبور الحاجز بسهولة واتقان ويمكن ان تتمتع بهذا بامتلاكها الرشاقه في حركاتها.**

فالرشاقه تكسب الفرد قدره على الانسياب الحركي والتوافق والقدره على الاسترخاء والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ،اذا تسهم الرشاقه بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركيه ،اذ كلما زادت الرشاقه كلما استطاع اللاعب تحسين مستوى ادائه بسرعه.



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 المتصف بالرشاقة" (117:15).

## 2-1-2 المرونة

تُعد المرونة احد القابليات الحركية المهمة لأداء المهارات الرياضية بشكل سريع ومدى واسع، وهي تعني قابلية مفصل او مجموعة من المفاصل بالمدى الواسع المطلوب لأداء الحركة او المهارة الرياضية. كما وانها مهمة جداً للمناهج التدريبية. فالنجاح في أداء المهارات والحركات الرياضية يعتمد بشكل كبير على المدى الواسع لحركة المفاصل، الذي يجب ان يكون مده أعلى من المطلوب أدائه في الحركات الاعتيادية اليومية. لذلك، اصبحت الحاجة ملحة إلى الاحتفاظ بمرونة العضلات العالية في العملية التدريبية، التي يجب على الرياضيين تحسينها باستمرار كي يكونوا في الجانب الأمين من حدوث الأصابات الرياضية، ولأنها تملّي قابلية الرياضي لإداء حركة معينة بالنسبة للمهارات الرياضية المطلوبة (55:2).

ان تنميته المرونة يجب ان تكون في حدود المدى التشريحي للمفصل ، لان ارغام المفصل باستخدام الحركات القصيره على توسيع مده اكثر من حدودها التشريحيه يؤدي الى حدوث تشوه لذلك ينصح خبراء التدريب بان يتوقف الفرد عن اداء تدريب المرونة في حاله الشعور بالالم. ويشير البعض الى انه لكي ننمي المرونة يجب الارتقاء بمدى الارجلات لكل اعضاء الجهاز الحركي، كما يجب الاهتمام بتمرينات الاطاله للعضلات والاربطه والاورتار.

## 2-1-3 التوافق

يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع 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 والفراغية سواء للجسم كله ام لأحد أجزائه، وبعد ذلك يرسل المخ الاشارات العصبية الحركية الى 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. (205:1)

ترى الباحثة ان التوافق من القدرات المهمة والضروريه يجب ان تمتلكها طالبه الحواجز اثناء عبورها الحاجز لتتمكن من عبوره بتكنيك صحيح وتوافق عضلي عصبي .

يساعد التوافق على لتقان الاداء الفني الصعب والسريع بدرجات مختلفه، وتجنب الاخطاء المتوقعه ، ويحتاج اللاعب للتوافق خاصه في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة، وتظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء او يؤدي حركات باتجاهات مختلفه.

فالتوافق يعني "هو القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم حركية مستقلة ورسائل وأساليب حسية مختلف في انماط حركة متقنة" (5:24).



## 2-1-3 فعالية ركض 100 م حواجز

يُعد سباق مسافة (100م) حواجز للسيدات أجمل مسابقات العاب القوى لما يمتاز به من قدرات بدنية لهذه الفئة وقد حل مكان (80م) حواجز للسيدات كما كان السابق (6 : 66 - 67) .. تقسم المراحل الفنية لفعالية ركض الحواجز الى:

- 1- اولاً - البدء .
  - 2- ثانياً- الركض حتى الحاجز الأول .
  - 3- ثالثاً- مرحلة اجتياز الحاجز
  - 4- رابعاً- الركض بين الحواجز .
  - 5- خامساً- الركض من الحاجز الأخير حتى النهاية (11 : 247) .
- وسوف نتطرق الباحثه الى مرحله اجتياز الحاجز:  
ثالثاً: مرحلة اجتياز الحاجز

تحتوي خطوة الحاجز اساساً على ثلاث مراحل :

### - مرحلة الاستناد الأول: ( الخلفي )

وهي مرحلة تسبق مرحلة الطيران، ويمكن ان يكون منحى الطيران مركز الثقل أفقي أكثر كلما ارتفع مستواه، قبل بداية مرحلة الطيران . ويلاحظ في مرحلة الاستناد الأول ان يكون موقع القدم في الخطوة الثامنة، تماماً تحت الخط العمودي لمركز ثقل الجسم، ويكون الهبوط على مشط القدم بهدف حصر عملية انخفاض السرعة من اقل درجة ممكنة. وتؤمن عملية الهبوط الايجابي خلف المانع حركة فرد الرجل ودفع الأرض بقوة مرة أخرى.

وخلال مرحله الانتقال من الاستناد الاول الى مرحلة الدفع، يحدث تغيير في مركز ثقل الجسم ، إذ يبدأ في الارتفاع (11:251).

وتؤكد دراسات التحليل الحركي، أن طول زمن ملامسة الأرض (نسبياً) يساعد على ان تكون قوة الدفع في الاتجاه الأفقي، وفي هذه الحالة تكون النتيجة :

- 1- منحى طيران أفقي لمركز ثقل الجسم .
- 2- لحظة دوران للأمام .

### - مرحلة الطيران :

ويلاحظ في هذه المرحلة ان مواصفات حركات أجزاء الجسم المختلفة تتحكم إلى حد كبير في خط مسير المنحنى الأفقي لمركز ثقل الجسم، ولذلك يراعى اقتراب أجزاء الجسم المختلفة وخصوصاً (الفخذين) من خط سير مركز الثقل ، وتعدية الرجل للمانع واحدة بعد الأخرى، وتتميز مرحلة الطيران في بدايتها الحركية السريعة القوية الرجل الحرة (الامامية)، والتي تبدأ في تعدية المانع أولاً وهي شبه ممتدة، ويميل الجذع هنا إلى الأمام، إذ تمتد الذراع المقابلة فوق الرجل الحرة، وتتميز الحركة هنا بالتوافق العالي بين حركة الرجل والذراع المقابلة (11:251)

وتتم تعدية المانع بالرجل الحرة ثم رجل الارتفاع واحدة بعد الأخرى، وتزداد أهمية عمل الرجل الحرة ووظيفتها من وجهة النظر الأيقاعي، إذ يرتبط عمل أجزاء الجسم الأخرى بتوقيت عملها وللتحضير للهبوط تبدأ الحركة من الرجل الحرة بنشاط وايجابية في اتجاه الأرض ويلاحظ إن هذه الحركة تبدأ من



مفصل الحوض. أما حركة رجل الارتقاء، والتي يتم سحبها وهي مثبتة فوق المانع مفصل الركبة، فتتم بسرعة وبقوة لتستمر الحركة (251:11)

### - مرحلة الاستناد الثاني ( الأمامي).

تشكل محاولة تخفيض تأثير العوامل المؤثرة سلبياً على السرعة هنا أهم نقاط الأداء الفني في هذه المرحلة، ويتم ذلك أساساً من خلال مقاومة انخفاض مركز ثقل الجسم، والدخول السريع في خطوات العدو القادمة، وتؤمن عملية سحب رجل الارتقاء فوق الحاجز، عملية تقدم مركز ثقل الجسم للأمام (247:6)

### 2-2 الدراسات المشابهة

#### 1-2-1 دراسة وجيه أحمد شبندي 1993

"تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين".

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

استنتاجات البحث اظهر البرنامج التدريبي المقترح تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج واستنتج ان هناك علاقة ايجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة للمصارعين ومستوى الاداء 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 واعداد المصارعين يجب الأخذ في الحسبان مستوى الاستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس ايجابياً على فاعلية الأداء المهاري والخططي وكذلك يجب تصنيف المصارعين عند وضع البرامج التدريبية طبقاً لمستواهم في القدرات الحركية .

ومن خلال الاطلاع على الدراسة السابقة والدراسة الحالية وجد هناك اوجه تشابه بين الدراستين من حيث الهدف حيث كانت الدراسة السابقة اعداد برنامج لتطوير القدرات الحركية الخاصة للمصارعين والدراسة الحالية تأثير تمرينات خاصة لتطوير القدرات الحركية وانجاز ركض 100م حواجز للنساء. أما من حيث المنهج المستخدم، استخدمت الدراسة السابقة المنهج التجريبي وكذلك الدراسة الحالية استخدمت المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

وكذلك كانت أوجه التشابه بالاستنتاجات حيث الدراسة السابقة والدراسة الحالية حققت هدف وفرضية البحث. أما أوجه الاختلاف بين الدراسة السابقة كانت عينة البحث وهم (40 لاعب مصارعة رومانية). أما الدراسة الحالية (16 طالبة مرحلة ثانية) كلية التربية الرياضية للبنات وكذلك كانت أوجه الاختلاف بين الدراستين في نوع الفعاليه الرياضييه.

## 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

**3-1 منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث.

**3-2 عينة البحث:** قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك لان الفعاليه من فعاليات المرحلة الثانيه، "وهي تلك العينة التي لا تتقيد بنظام وترتيب معين، وتكون دائماً غير مقصودة بحيث تتاح للأفراد العينة فرصاً متساوية مثل التمثيل والتقليل من العامل الشخصي في الاختيار" (9: 69)

إذ تم اختيار طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات بأعتبار ان منهج المرحلة الثانية يتضمن فعالية ركض 100م حواجز، ويبلغ عدد طالبات المرحلة (97 طالبة)، تم اختيار (20 طالبة) بالطريقة العشوائية، وتمثل (21.6%) من مجتمع الاصل .

وتم مجانسة العينة من ناحية العمر الزمني والطول والوزن .

وكما هو مبين في الجدول (1) فاتضح ان قيمة معامل الالتواء محصور بين  $(1 \pm)$  وهذا يعني ان افراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في المتغيرات الطول والوزن والعمر الزمني

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	158سم	2.67	158.5	0.55
الوزن	59كغم	3.42	59.5	0.60
العمر الزمني	20سنة	2.11	20	0.44

وبعد ذلك اجرت الباحثة التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية كما هو مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين افراد عينة البحث في الأختبارات القبلية للقدرات الحركية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار ت	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الرشاقة	11,31	1,27	10,87	1,12	0,73	0,473	غير معنوي
المرونة	103,37	1,30	102,37	1,76	1,28	0,166	غير معنوي
التوافق	6,68	1,14	6	0,61	1,48	0,219	غير معنوي

معنوي عند مستوى دلالة  $0,05 \geq$



### 3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة

#### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العلمية العربية والاجنبية
- الشبكة الدولية الانترنت.
- المكتبة الافتراضية.
- مقابلة الخبراء والمختصين.

### 2-3-3 الأدوات المستخدمة

1. حواجز عدد 10
2. شريط قياس
3. ميزان طبي
4. صافرة للاطلاق.
5. ساعة توقيت.
6. طباشير
7. منقلة
8. حواجز تعليميه عدد8

### 43 الأختبارات المستخدمة في البحث

#### 1-43 أختبارات القدرات الحركية

##### 1-1-43 اختبار مرونة الحوض.

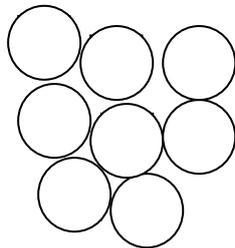
**وصف الاختبار:** من وضع الوقوف فتحا العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى وذلك بثنيت إحدى القدمين وتحريك القدم الأخرى في اتجاه معاكس أي أكبر مدى ممكن ، قياس الزاوية بين الفخذين هي المؤشر لمرونة مفصل الحوض .  
**التقويم:** المسافة مؤشر المرونة.

##### 2-1-43 اختبار الرشاقه.

**الاجهزة والأدوات:-** خمس موانع او كراسي منخفضة، ساعة توقيت ، خطان ٠ بداية ونهاية.  
**وصف الاختبار:** من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن اول مانع (3) امتار الجري بين الموانع الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع وآخر متر واحد.  
**التسجيل:** يحسب للمختبرة الزمن ذهاب وعودة الزمن الى أقرب 10/1 ثا .

### 3-1-43 اختبار التوافق للاطراف السفلى ( 7 : 149 - 150 )

□ **الأدوات:** ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون(60سم)، ترقم الدوائر من 1-8.





**وصف الأختبار :** تقف المختبرة داخل الدائرة رقم (1) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة .  
**التسجيل:** يسجل المختبر الزمن تستغرقه في الانتقال عبر الثماني الدوائر.

### 2-4-3 حساب الأنجاز

تم حساب الأنجاز لركض 100م حواجز عن طريق ساعة توقيت بحساب الزمن للطالبة انطلاقها من خط البدء وحتى خط النهاية.

### 3-5- التجربة الاستطلاعية

من اجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة في اتباع الاسلوب العلمي اجرت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من 4 طالبات وجرت التجربة بتاريخ خميس (2014/12/4) إذ كان الغرض من التجربة.

1. التعرف على مدى صلاحية الاجهزة المستخدمة للأختبارات .

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

3. معرفة الوقت المستغرق للأختبارات لمراعاة ذلك في الأختبارات الرئيسية.

4. معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد.

### 3-6 إجراءات التجربة الميدانية

تتضمن اجراءات التجربة الميدانية ما يلي:-

### 3-6-1 الاختبارات القبليّة

إجريت الأختبارات القبليّة للقدرات الحركية في يوم 2014/12/7 المصادف الأحد الساعة(العاشرة والنصف) صباحاً في ملعب الكشافة مجاور كلية التربية الرياضية للبنات، وقد تمت مراعاة الظروف المكانية والزمانية وطريقة اداء الاختبارات .

### 3-6-2 تمرينات القدرة الحركية

في ضوء التجربة الاستطلاعية اعدت الباحثة تمرينات خاصة بالقدرات الحركية (الرشاقة، المرونة، التوافق) وطبقت ضمن الوحدة التعليمية للطالبات في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي بمعدل (30د) بواقع (2وحدة) في الأسبوع وبمعدل (60د اسبوعياً) وعلى مدى شهرين اعتباراً من (2014/12/8) اي بعد الأنتهاء من الاختبارات القبليّة ولغاية (2015/2/5). وكانت هذه التمرينات منوعة من حيث الاداء والتكرارات والشده وشملت الركض على شكل زكزاك والوثب على الارض على دوائر مختلفه وبارقام متباينه وتمارين للظهر واليدين وعلى المدرجات والمصاطب مختلفه الارتفاعات وحواجز متنوعه الارتفاع تعليميه وغيرها بما يخدم الفعاله.

### 3-6-2 الاختبارات البعديّة

اجريت الأختبارات البعديّة للقدرات الحركية والانجاز يوم (2015/2/8) المصادف الاحد في الساعة (العاشرة والنصف) صباحاً على ملعب الكشافة المجاور لكلية التربية الرياضية للبنات وقد عمدت الباحثة توحيد جميع المتغيرات التي تمت مراعاتها بالاختبار القبلي.



### 7-3 الوسائل الأحصائية

- تم معالجة النتائج احصائياً بواسطة نظام spss وبأستخدام القوانين الاتية:
- الوسط الحسابي .
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الألتواء.
  - اختبار T للعينات المترابطة
  - اختبار T للعينات المستقلة .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرضاً للنتائج وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها، بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي بأستعمال التمرينات الخاصة بالقدرات الحركية ، وقد تم تحويلها الى جداول (70:2)

ومن أجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الأحصائية التي تم التوصل لها فقد تم تنظيم عرض وتحليل مناقشتها بالترتيب التالي:-

### 1-4 عرض وتحليل المعالم الاحصائية بين الأختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية

#### الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه للمجموعتين التجريبيه والضابطه للاختبار القبلي والبعدى

المجموعة	المتغيرات	الاختبار	وسط حسابي	انحراف معياري
تجريبية	رشاقة	قبلي	10.8750	1.12599
		بعدي	9.1000	0.25912
	مرونة	قبلي	102.3750	1.76777
		بعدي	119.3750	6.23212
ضابطة	ثوافق	قبلي	6.0000	0.61470
		بعدي	4.2750	0.14639
	رشاقة	قبلي	11.3188	1.27558
		بعدي	11.1750	1.22911
مرونة	قبلي	103.3750	1.30247	
	بعدي	104.8750	1.64208	
ثوافق	قبلي	6.6813	1014266	
	بعدي	6.6075	1.15184	

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي للرشاقة في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (10,07) أو بأنحراف معياري بلغ (1,12) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (9,10) وبأنحراف معياري بلغ (0,25).

ويتبين أن الوسط الحسابي للمرونة في الأختبار القبلي ولنفس المجموعة بلغ (102,37) اما الانحراف المعياري بلغ (1,76) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (119,37) وبأنحراف معياري بلغ (6, 23).



وتبين ان الوسط الحسابي للتوافق في الأختبار القبلي ولفس المجموعة بلغ (6) وبأنحراف معياري بلغ (0,61) وبلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي بلغ (4,27) وبأنحراف معياري بلغ (0,14) .  
ويتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي للرشاقة للأختبار القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (11,31) وبأنحراف معياري بلغ (1,27) أما الوسط الحسابي للأختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغا (11,17) وبأنحراف معياري بلغ (1,22) .  
وتبين ان الوسط الحسابي للمرونة للأختبار القبلي ولفس المجموعة بلغ (103,37) وبأنحراف معياري بلغ (1,30) أما الوسط الحسابي للأختبار البعدي بلغ (104,87) وبأنحراف معياري بلغ (1,64)  
وتبين ان الوسط الحسابي للتوافق للأختبار القبلي ولفس المجموعة بلغ (6,68) وبأنحراف معياري بلغ (1,14) أما الوسط الحسابي للأختبار البعدي بلغ (6,60) وبأنحراف معياري بلغ (1, 15).

## الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعه التجريبيه والضابطه

المجموعات	المتغيرات	فرق الأوساط الحسابية	الانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
التجربة	رشاقة	1,7	1,16	4,29	0.004	معنوي
	مرونة	17	6,86	7	0.000	معنوي
	توافق	1,72	0,65792	7,41	0.000	معنوي
الضابطة	رشاقة	,143	6,11	3,64	0.008	معنوي
	مرونة	1,50	0,75	5,61	0.001	معنوي
	توافق	0, 07	0,04	4,56	0.003	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة  $0,05 \geq$ 

يتبين من الجدول (4) أن فرق الأوساط الحسابية للرشاقة بين الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بلغ (1,7) والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية بلغ (1,16) بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4,29) ومستوى الخطأ (0,004) وهو اقل من مستوى دلالة 0,05 وهذا يعني وجود فروق (معنوية) لأختبار الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي.  
ويبين أيضاً ان فرق الأوساط الحسابية للمرونة بلغ (17) والانحراف المعياري له (6,86) بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7,003) ومستوى الخطأ (0,000) وهذا اقل من مستوى خطأ 0,05 وهذا يعني وجود فرق معنوي في اختبار المرونة ولصالح الاختبار البعدي.  
ويتبين من الجدول (4) : أن فرق الأوساط الحسابية للتوافق وبلغ (1,72) وبأنحراف معياري له (0,65) بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7,41) ومستوى الخطأ (0,000) وهذا اقل من مستوى خطأ 0,05 وهذا يعني وجود فرق معنوي في اختبار التوافق ولصالح الاختبار البعدي.



بينما تبين من الجدول (4) ان فرق الاوساط الحسابية للرشاقة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بلغ (0,14) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية بلغ (0,11) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,64) ومستوى الخطأ بلغ (0,008) وعند مقارنتها بمستوى خطأ 0,05 تبين انها اقل منها وهذا يعني وجود فرق معنوي في اختبار للرشاقة ولصالح الاختبار البعدي.

يتبين أن فرق الأوساط الحسابية للمرونة بلغ (1,50) والانحراف المعياري له بلغ (0,75) بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,61) ومستوى الخطأ (0,001) وعند مقارنتها بمستوى خطأ 0,05 تبين انها اقل منها وهذا يعني وجود فرق معنوي في اختبار المرونة ولصالح الاختبار البعدي.

بينما تبين ان فرق الأوساط الحسابية للتوافق بلغ (0,07) والانحراف المعياري له بلغ (0,04) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4,56) وبمستوى الخطأ (0,003) وعند مقارنتها بمستوى خطأ 0,05 تبين انها اقل منها وهذا يعني وجود فرق معنوي في اختبار التوافق ولصالح الاختبار البعدي.

#### 2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديه بين المجموعه التجريبيه والضابطه للقدرات الحركيه (الجدول 5)

يبين الفروقات بين المجموعه التجريبيه والضابطه في الاختبارات البعديه للقدرات الحركيه

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبار ت	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الرشاقة	11,17	1,22	9,10	0,25	4,67	0,000	معنوي
المرونة	104,87	1,64	119,37	6,23	5,68	0,000	معنوي
التوافق	6,60	1,15	4,27	0,14	6,36	0,000	معنوي

#### 3-4 عرض نتائج انجاز ركض 100 م حواجز بين الاختبارات البعدي لدى مجاميع عينة البحث وتحليلها

##### (الجدول 6)

يبين الفروقات بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه في الاختبار البعدي لانجاز 100 م حواجز

انجاز 100م حواجز	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		قيمه (ت) المحسوبه	مستوى الخطا	دلاله الفروق
	س	ع	س	ع			
التجريبيه	24.79	1.7	34.08	5.09	3,43	0,005	معنوي
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$							

يتبين من الجدول (6) ان الوسط الحسابي للمجموعه الضابطه بلغ (34,08) وانحراف معياري بلغ (5,09) وبلغت قيمه ت المحسوبه 3,43 وبلغت قيمه ت الجدوليه 2,10 تحت درجه حريه 18 ومستوى دلالة 0,05 وبما ان قيمه ت المحسوبه اكبر من الجدوليه فالانجاز معنوي للمجموعه الضابطه.

ويتبين من الجدول (6) ان الوسط الحسابي للمجموعه التجريبيه بلغ (24,79) وانحراف معياري بلغ (1,7) وبلغت قيمه ت المحسوبه 3,43 وبلغت قيمه ت الجدوليه 2,10 تحت درجه حريه 18 ومستوى دلالة 0,05 وبما ان قيمه ت المحسوبه اكبر من الجدوليه فالانجاز معنوي للمجموعه التجريبيه



### 3-4 مناقشة النتائج

أظهرت نتائج أختبارات القدرات الحركية أن هناك فروقات بين مجاميع عينة البحث للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للأختبارات البعدية (فالمجموعة التجريبية) أظهرت نتائج ايجابية وتعزو الباحثة ذلك إلى تطبيق تمرينات خاصة التي كان لها الأثر الفعال في تطوير القدرات الحركية (رشاقة، مرونة، توافق) وبالتالي لتحسين الانجاز في ركض 100م حواجز للطالبات.

أما ( المجموعة الضابطة) بالرغم من وجود فروق معنوية إلا انها اقل تطور بالقدرات الحركية وبالتالي حصل تطور قليل بالانجاز .

تعزو الباحثة ذلك إلى أنها لم تتعرض لأي متغير خارجي أو منهاج بل استمرت في التدريب على المنهاج المتبع ضمن وحداتها.

وهذا ما اشار اليه (موفق اسعد) من اجل الوصول الى مستوى متقدم ومتطور وتحقيق الانجازات يفترض بالمدرّب الاهتمام بما يمتلكه اللاعب من مواصفات وقدرات يوجهها بشكل صحيح بأستعمال الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية والتمارين الملائمة لذلك(51:12).

وتعزو الباحثة ، ان أسباب الفروق التي ظهرت لصالح الأختبارات البعدية لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية)، يعود على استعمال تمرينات خاصة للقدرات الحركية (الرشاقة، مرونة، توافق) ويؤكد (بسطويسي) من خلال أداء التمرينات الخاصة والتي تأخذ شكلاً أو إحدى اشكال المهارة حيث يعمل ذلك على تنمية الرشاقة الخاصة وبذلك تمثل ، تمرينات الرشاقة الخاصة دوراً ايجابياً في التقدم بمستوى المهارات الرياضية والمواقف للعبه المتخصصة المختلفة(264:3)..

ويؤكد كل من ( بسطويسي ،عباس) أن التمرين الخاص يهدف الى الارتقاء بمستوى الاعداد البدني والحركي والمهاري وهو من الوسائل المهمة الاساسية في التدريب ولها دور كبير في تطوير وتنمية مستوى أمكانيات الرياضي من اجل الوصول الى الهدف(83:4).

أما صفة المرونة فهي لا تقل عن صفة الرشاقة فتعزو الباحثة التطور الحاصل لدى الطالبات نتيجة طبيعة التمارين الخاصة التي تمت ممارستها خلال الوحدات التعليمية والتي تجعل من اهتمام طالبات المرحلة الثانية بالتركيز على المرونة أثناء التدريب إذ تعد ذات دور فعال في بعض الالعاب والفعاليات الرياضية ويتوقف عليها اداء بعض الحركات.

"حيث تساعد على البساطة والانسيابية والتوافق في الأداء الحركي كما يؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم إلى اتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب الانقباض من ثم يسمح بانتاج قوة اكبر(5: 252).

أما التوافق فهو من القدرات الحركية المهمة والضرورية في أداء مختلف الفعاليات الرياضية. وتعزو الباحثة إلى أن التطور الحاصل في التوافق كان نتيجة ممارسة تمارين خاصة بهذه الصفة مما أدى الى تطويرها وتحسين قابلية الطالبة في أداء الحركات الخاصة بفعالية ركض 100م حواجز. وهذا ما اكده (بومبا) حيث قال ان درجة مستوى التوافق انها تعكس قابلية الرياضي لأداء حركات من مختلف درجات الصعوبة وبسرعة 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<sup>(1)</sup> فمن الضروري على الرياضيين في مثل



هذه الالعب والفعاليات تحسين مستوى توافقهم . لأن السهولة والدقة وسرعة اداء الحركة أو المهارة كلها ستتطلب توافقاً عالياً(10: 582)

## 5- الأستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الأستنتاجات .

1. التمرينات الخاصة كان لها الدور الفاعل في تطوير القدرات الحركية لدى المجموعه التجريبيه.
2. التمرينات الخاصة كان لها الأثر الايجابي على الانجاز لدى المجموعه التجريبيه.

### 2-5 التوصيات

1. الاهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية حسب نوع الفعالية لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز .
2. إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لفعالية أخرى من العاب القوى .
3. إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لكل الجنسين ولأعمار مختلفة ( لاعبات ، لاعبين، ناشئين) في فعالية ركض الحواجز.

### المصادر

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997).
- 2- احمد توفيق الجنابي؛ تأثير استعمال جهاز حضان القفز النابغي المقترح في سرعة تعلم قفزة اليبدين الامامية: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1991) .
- 3- بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999)
- 4- بسطويسي احمد وعباس أحمد ؛ طرق التدريس في المجال الرياضي: (الموصل، مطبعة الجامعة، 1984) .
- 5- طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. ط1 (مدينة النصر، مركز الشباب للنشر، 1997) .
- 6- عامر فاخر شغاتي وآخرون؛ تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لألعاب الساحة والميدان : (بغداد، مكتب الكرار للطباعة، 2006) .
- 7- علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (القادسية ، مطبعة الطيف، 2004) .
- 8- فريده كامل ابو زينة: اسياسيات التقويم والقياس في التربية : (الامارات العربية، مكتب فلاح للنشر والتوزيع، 1998).
- 9- كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الاعداد البدني لكرة القدم : (الموصل، دار الحكمة، للطباعة والنشر، 1988) .



- 10- محمد رضا ابراهيم؛ الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ط2: ( بغداد، مكتب الفصلي، 2008).
- 11- محمد عثمان؛ موسوعة العاب القوى: (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع، 1999) .
- 12- موفق اسعد محمود ؛ اساسيات التدريب ط1: ( بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011).
- 13- هارة؛ اصول التدريب ترجمة : (مطبعة ، قوانين ، بغداد ، 1975).
- 14- (1) وجيه احمد شبندي؛ تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1993).
- 15- وجيهة محجوب واحمد بدري؛ اصول التعلم الحركي : (الموصل، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2002).
- 11- Is There A Relationship Between the functional Reach test and lexibility ?  
Authors :Sohee shin--- shinichi---MasanobuUchiyama Journal;open Journal of Urology Issn ;21605440 Year;2011  
Volume;0issue;02pages;10.4236ape.2011.12003.
- 12- Bompo , T Total Training for young champions, unite, Stares ; Versa press, 2000.
- 13- FFects of A 12Week SAQ Training programme on Agility with and without the ball among young soccer players authors ;zoran milanovic---goran sports---nebojsa trajkovic---nic james.et.al.journal: journal of sport science and medicine issn:13032968 year: 2013 volume:12issue:1pages 97-103 provider
- 14-doaj publisher:university of uludag.
- 15Foran, B., High performance sports conditioning , Human, kinetics, publishers , inc., 2001.
- 16-Forum iraqacad , org .
- 17- Johnson (others); sport exercise and Health, Rinchart & Winston, New York, 1995.
- 18- Perceptual load in in sport and the heuristic value of the paradigm in examining expertise-related perceptual – cognitive adaptations  
Authors:Furley,Philip memmert, Daniel-schmid, simone journal:cognitive processing issn:16124782 year:2013 volume:14 Issue:1 pages:31-42provider:springer DoI:10.1007/s10339-012-0529-x
- 19- R ange of motion measurements:reference values and a database for comparison studies>
- 20- Williame . E. pretice, get fit stay fit, grawHill. U.S. A, 2001.
- 21- www.//http// lamyia 2007 com.



**The efakt special exercises are the mean to develop the kinetic abilities and accomplishment of 100 meter barrier running for women.**

**Zainab Qhtan Abd Almohsin Alhashimy  
Topmoon\_82@yahoo.com**

**Abstract**

Developing of the sport performance and to achieve high level of accomplishment is considered the objective to which all the athletes are striving. And reaching such level requires understanding and studying the kinetic performance performed by the athlete during performing the activity, and the special exercises are the mean to develop the kinetic abilities and accomplishment of 100 meter barrier running for women.

From here the importance of the research via using special exercises develop some of the kinetic abilities (fitness, flexibility and harmonization) and accomplishment 100 meters barriers for women.

And the research problem has come that most of the she/ students during the instance of passing the barrier easily and smoothly and compatibility

The study was done on the students of second stage whose number amounted 16 she/ students during the period extended from 4/12/2014 till 8/02/2015.

And the researcher has used the experimental approach and the sample consisted of two groups ( experimental and control groups) and in light with the exploratory experiment, where the researcher has prepared special exercises to develop the kinetic abilities And they are applied within the educational training unit for the she/ students in the practical part of the main portion of average(30Minutes.) of(2 training units) weekly and an average (60 minutes weekly) along two months and then performed the post tests, and the results were manipulated statically by spss

And the researcher has concluded that the special exercises have an active role to develop the kinetic abilities for the she/ students of the second stage and they have the positive effect on the performance.

And the researcher has recommended to pay attention to the special exercises of the kinetic abilities according to the type of the activity of their active role to improve the performance, also conducting similar studies on the kinetic abilities for other activities of athletics.