



اثر تمرينات باستخدام صناديق القفز بارتفاعات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وانجاز 100 م حواجز للطالبات

انتصار مزهر صدام
كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

الخلاصة

ان الهدف من اي برنامج تدريبي رياضي هو تطوير القابليات الخاصة والمطلوبة لنوع الرياضة الممارس ويجب تطوير القابليات الفردية لاداء كل فعالية وباقصى درجة من الانفجارية ومن الاساليب الفعالة لتدريب وتطوير القابليات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة باستخدام صناديق مختلفة الارتفاعات ولتعود اساليب التدريب ارتات الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام هذا النوع من التدريبات وهدفت الدراسة في التعرف على تأثير التمرينات باستخدام صناديق مختلفة الارتفاعات في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لعينة البحث واختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (20) طالبة واختارت الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية بعد الاتفاق عليها من قبل الخبراء (الوثب العريض والثبات، واختبار الحجل لاقصى مسافة مدة 10ثا وانجاز 100 م حواجز واستنتجت الباحثة بان التمرينات المقترحة عملت على تطوير القوة الانفجارية والميزة بالسرعة والسرعة القصوى وتوصي الباحثة بالتاكيد على الاهتمام بتدريب القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الاخرى.

الكلمات المفتاحية: ادوات، طالبات



الباب الاول

1-1 مقدمة البحث واهميته

ان الهدف من اي برنامج تدريب رياضي هو تطوير القابليات البدنية الخاصة والمحتاجة والمطلوبة لنوع الرياضة الممارس ، ويحتاج رياضيو الساحة والميدان بشكل رئيسي الى القوة العضلية العامة والسرعة والمطاولة العضلية الخاصة مع تميز للقابلية والقدرة الانفجارية اذ يجب ان يتدرب الرياضيون بجهد وبكميات كبيرة من القوة العضلية وباقصر زمن ممكن وحتى عدائي المسافات المتوسطة والطويلة فهم يحتاجون لخصوصية قابلية الاستجابة بالقدرة العالية لمطالب سباقاتهم وبشكل اساسي فان العاب القوى هي رياضة الحركات الانفجارية وهكذا الحال مع معظم الفعاليات والالعاب الرياضية الاخرى .فهي كلها تحتاج الى مهارات وحركات خاصة مع الركض او الجري ولترتبط بفترات زمنية قصيرة جداً .وباستثناء المسافات الطويلة فان فعاليات العاب القوى هي نشاطات تعتمد في طبيعتها على القدرة ، والمرونة والرشاقة اضافة الى القوة والسرعة .

وفي عدو (100 م) حواجز مثلا يكمل زمن كل اتصال قدم بالارض باجزاء من الثانية وحتى في المسافات الاطول وبحدود الانطلاقات والمسافات المتوسطة فانها تتطلب من الرياضي الاستجابة السريعة والقوية، وهو الموضوع الاولي من التدريب بالعاب القوى ومن ثم يجب ان تطور القابليات الفردية لاداء كل فعالية وباقصى درجة من الانفجارية ومن الاساليب الفعالة لتدريب وتطوير القابليات البدنية والحركية كالقوة الانفجارية والقوة المميزة في السرعة والمرونة والرشاقة هو التدريب باستخدام صناديق مختلفة الارتفاعات .اذا كان بمقدور الرياضيين تنفيذ التمرينات الانفجارية باستخدام الصناديق وتكنيك صحيح فان قوتهم العضلية تكون ملائمة وبشكل كامل ، اما اذا حدثت لهم توقعات بعد بضع تكرارات فيحتاج الرياضيون هنا الى تطوير اكبر للقوة العضلية الاساسية قبل الاستمرار والتقدم بتمارين اكثر صعوبة بهذه الملاحظة المهمة تتطابق مع الرياضيين المبتدئين ، من هنا تكمن اهمية البحث في ايجاد تمرينات ترفع القابلية البدنية والحركية عند اداء فعالية اجتياز الموانع .

1-2 مشكلة البحث

ان تحقيق الانجازات المميزة وارتفاع مستوى الاداء الرياضي دفعت العاملين في المجال الرياضي الى ايجاد اساليب تدريبية جديدة من شأنها تحقيق الاهداف المنشودة بالشكل الامثل . ان فعالية اجتياز الموانع واحدة من الفعاليات التي تتميز بالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة التي تثير الاهتمام والاعجاب فانها تحتم على الرياضي الحركة القوية السريعة اثناء الاداء ، لذلك تبرز بعض المتطلبات الاساسية والمتمثلة ببعض القدرات البدنية والحركية لهذه الفعالية . ومما سبق لاحظت الباحثة ان هناك عدة اساليب تستخدم لتطوير الصفات البدنية والحركية للاعبين العاب القوى ومن اجل الوقوف على الافضل في عملية التطور ولاي نوع من انواع القدرات البدنية وبما يخدم فعالية 100 م حواجز ارتأت الباحثة اعداد تمرينات باستخدام صناديق مختلفة الارتفاعات لتطور بعض القدرات البدنية والحركية للطلبات في انجاز 100 م حواجز .



1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد تمارين باستخدام صناديق القفز بارتفاعات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية واداء اجتياز 100 م للطالبات 0
- 2- التعرف على تأثير تمارين باستخدام صناديق القفز بارتفاعات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية واداء اجتياز 100 م حواجز

1-4 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري :- طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهم (20) طالبة .
- 2-5-1 المجال الزمني :- للفترة من 2013/11/15 ولغاية 2014/1/15.
- 3-5-1 المجال المكاني :- ملعب الكشافة – بغداد

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 القدرات البدنية :-

لقد تنوعت تعريفات القدرات البدنية وتعددت ، الا ان المفهوم واحد ومهما اختلفت وجهات النظر حول مفهوم القدرات البدنية من حيث تصنيف او تبويب تلك القدرات تبعاً للمدراس التي تعرضها .
الا انه لا يوجد اختلاف في المعنى والمفهوم وهذا هو الالم .
وبالنظر الى تلك المدارس المختلفة سواء كانت امريكية او المانية او روسية فنجد انها متفقة في مفهوم الصفات او القدرات البدنية الاساسية كالقوة والسرعة والتحمل الدوري النفسي كقدرات بدنية فسيولوجية اما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة فالبعض ينظر اليها من خلال ارتباط بعضها ببعض كما ينظرون اليها على انها قدرات حركية توافقية ان فعاليات العاب القوى تتطلب ان يكون الاداء متمعاً بلياقة بدنية عالية فقد اصبحت القدرات البدنية الضرورية للاعب الساحة والميدان احد جوانبه الهامة في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفترية والسنوية اذ تعد القدرات البدنية بمثابة العمود الفقري الذي تستند اليه .
اذ لا يمكن الانتقال الى مرحلة الاعداد التكنيكي المهاري مالم يمر اللاعب بمرحلة الاعداد البدني مسبقاً لكي يصبح مؤهلاً لاداء الواجب الحركي اثناء السباق بصورة جيدة .



تعد فعالية 100 م حواجز نساء من الفعاليات الرياضية التي تحتاج لاعتباتها الى عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل الا ان هذه العناصر تكون متداخلة مع بعضها لتكون قدرات بدنية تحتاجها اللاعبات خلال السباق وذلك لطبيعة الاداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والسرعة وعليه ((يحتاج اللاعب الى مستوى عالي من القدرات لانها تعد العامل الحاسم والعنصر الاساسي والمهم للوصول الى النتائج العالمية)) (52:5)

2-1-2 القدرات الحركية :-

تعد دراسة القدرات الحركية من المجالات المعقدة التي اجري عليها عدد غير قليل من الدراسات والابحاث السنوية الاخيرة اذ حددها بعض المختصون على انها جزء من اللياقة واطلق عليها البعض مجموعة من المسميات ، كالقابلية البدنية الجسمية والقابلية الحركية والصفات الحركية والقدرات الحركية ومهما اختلفت هذه التسميات للقدرات الحركية فالمهم ان اي تحسن في نوع معين من القدرات ينعكس تأثيره على القدرات الاخرى .

ف نجد ان الذي يتمتع بمستوى جيد في القدرات البدنية سوف يساعد ذلك على اكتساب القدرات الحركية كما ان اللاعب الذي يتمتع بضعف في مستوى القدرات البدنية سوف يؤثر سلبا في كفاءته على القدرات الحركية فالقدرات الحركية تعني ((قدرات مكتسبة يكتسبها اللاعب او المتعلم في المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب القابلية الجسمية والحسية والادراكية من خلال التدريب والممارسة الذين يكونان اساساً لها)) (13:16)

وعرفها وجيه محجوب : ((هي القدرات التي يكتسبها الانسان في المحيط او تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن والدقة يكون التدريب والممارسة اساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية)) (57:17)

ومن القدرات الحركية الرشاقة والوافق الحركي والتوازن الحركي والمرونة .

3-1-2 فعالية 100 م حواجز للنساء :- (8 : 100-99)

تعد فعالية الحواجز في المسابقات الجوهرية داخل مضمار الركض اذ ترى مسابقات العدو والقفز والوثب في قائمة مسابقات الحواجز فهي من القعاليات المهمة التي تكسب الفرد الرياضي رشاقة ومرونة وتوافقاً عضلياً عصبياً وقوة تحمل وارداة واعتماد على النفس ، وتتميز هذه المسابقات بالاثارة التي تسود المتفرجين ومحبي هذه الفعالية وهم يشاهدون المتسابقون عندما يهجمون باقصى سرعة على الحواجز من وضع التخطي الى النهاية فوق سلسلة من الحواجز اذ تبدأ من الحاجز الاول ومن ثم طريقة اجتياز خط النهاية .

يعد سباق مسافة 100 م حواجز للنساء لعبة حديثة جاءت عوضاً عن (80م) حواجز واجرى هذا السباق رسمياً ولأول مرة عام 1968 في الدورة الالهامية متطلبات وحاجات هذا السباق واجراءات تطور المستوى للنساء والعرض الجيد للاداء والتكنيك للعدو يعطي الفرصة الاكبر لاظهار هذه الامكانيات عنه في سباق مسافة 80م حواجز وهناك علاقة تشابه بين سباق مسافة 110 م و 100م حواجز ناحية الاداء الفني وسباق الحواجز يعتمد على سرعة الركض وقت الاداء التكنيكي وقابليات بدنية ومواصفات جسمية ضمن متطلبات فعالية الحواجز



الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

ان اختيار المنهج الملائم يعد من اهم الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث وهذا يتحدد من خلال طبيعة ونوع المشكلة التي تحتم على الباحث اتباع الاجراءات الملائمة لحل هذه المشكلة الموجودة ولاجل ضمان تحقيق اهداف البحث وفق القواعد والاسس العلمية السليمة .
اختارت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .
وقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي للمجاميع المتكافئة مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذات الاختيار القبلي والبعدي حيث ان ((البحوث التجريبية انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر على العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة)) (107:1)

3-2 عينة البحث

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات (الشعبتين أ،ب) لعام الدراسي 2013 - 2014 والبالغ عددهم (20 طالبة) قسمت الى مجموعتين (10 طالبات) للمجموعة التجريبية و (10) طالبات للمجموعة الضابطة ، ومن اجل تكافؤ عينة البحث فيما بينها ولاجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة عملت الباحثة على ايجاد التكافؤ للعينة من خلال نتائج الاختبارات القبلية الخاصة بالقدرات البدنية والحركية فعالية اجتياز الموانع والجدول (1) يوضح التكافؤ بين متغيرات البحث :-

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة في متغيرات البحث)

الدالة	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س			
غير معنوي	2,10	2,014	0,88	1,23	0,73	1,22		القوة الانفجارية للرجلين	1
غير معنوي	2,10	2,0	6,13	26,04	7,60	25,91	م واجزاءه	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2
غير معنوي	2,10	1,97	0,765	7,21	0,891	7,012	ثا	السرعة القصوى 30م من الطائر	3
غير معنوي	2,10	1,89	4,48	10,61	3,43	9,22	ثا	الرشاقة	4
غير معنوي	2,10	2,010	3,504	12,61	3,86	13,37	مرات	المرونة	5
غير معنوي	2,10	1,54	4,81	28,423	4,26	28,057	ثا	الانجاز 100 م حواجز	6



3-3 الوسائل والادوات المستخدمة بالبحث

- ١-المصادر العربية والاجنبية .
- ٢-شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- ٣-التجربة الاستطلاعية .
- ٤-الاختبارات والقياسات .
- ٥-استمارة تفريغ البيانات .
- ٦-الوسائل الاحصائية لنظام (spss)
- ٧-صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات عدد (5) ارتفاع الصناديق يتراوح ما بين (30-60)سم .
- ٨-حواجز قانونية عدد (10) .
- ٩-ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (casio) يابانية الصنع.

4-3 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد القدرات البدنية والحركية

لغرض تحديد اهم القدرات الميدانية والحركية بفعالية 100 م حواجز وبعد اطلاع الباحثة على المصادر العلمية المختلفة والمتنوعة وبعد اتفاق الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص تم تحديد اهم الاختبارات للقدرات البدنية والحركية التي حصلت على نسبة اتفاق 75%

3-4-1-1 الاختبارات الميدانية :-

- اولاً :- اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- اسم الاختبار :- اختبار الوثب العريض من الثبات . (4:146)
- الهدف من الاختبار :- قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- الادوات المستخدمة :- شريط قياس ، بورك ، استمارة تسجيل .
- اجراء البحث :يرسم خط البداية بطول (1م) تقف اللاعبة خلف خط البداية وقدمها متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ، يجب ان يلامس القدمين الخط البداية من الخارج ثم تبدأ اللاعبة باداء الاختبار وذلك بمرححة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين وبعدها تقوم بالقفز للامام باقصى قوة للامام ويكون القفز بالقدمين وتعطي محاولتان تاخذ الافضل .
- التسجيل : تسجل المسافة التي يقطعها اللاعب

- الخبراء :-

- | | | |
|--------------------|--|----------------|
| أ.د. محمود موسى | كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد | اختبارات وقياس |
| أ.د. سعاد عبد حسين | كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد | ساحة وميدان |
| أ.م.د اسيل جليل | كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد | ساحة وميدان |
| أ.م.د اسراء فؤاد | كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد | ساحة وميدان |



ثانياً:- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين :-
اسم الاختبار :- اختبار العجل لاقصى مسافة /10ثا. (2:137)
- الهدف من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- الادوات المستخدمة :ساعة توقيت ، صافرة ، شريط قياس ، استمارة تسجيل .
- اجراءات الاختبار :- تقف المختبرة خلف علامة محددة على الارض وبعد سماع الصافرة تقوم بالحجل بخط مستقيم محدد باسرع مايمكن ويسمح للمختبر بمواصلة الحجل عند وقوعها .
- التسجيل :- تسجل المسافة التي قطعها المختبرة خلال مدة (10 ثا)وتعطى للمختبرة محاولة واحدة فقط .

ثالثاً:- اختبار السرعة القصوى :-
- اسم الاختبار :- ركض 30 م من البدء الطائر. (12:221)
- الهدف من الاختبار :- قياس السرعة القصوى.
- الادوات :- مجال ركض طوله 50 م ،ساعة توقيت ،صافرة ، شواخص عدو 3،شريط قياس ،استمارة تسجيل .
- اجراءات الاختبار :- تقف المختبرة خلف الشاخص الاول الذي يبعد عن خط النهاية 50 م وعند سماع الصافرة تقوم بالركض حتى تصل الى الشاخص الثاني الذي يبعد عن الشاخص الاول 20 م،وعن خط النهاية 30م ويقوم المسجل بتسجيل الوقت من الشاخص الثاني حتى وصول المختبرة الى خط النهاية .
- التسجيل :- تسجل للمختبرة الوقت المستغرق منذ لحظة الوصول الى الشاخص الثاني وحتى النهاية اي مسافة 30م.

رابعاً:- الرشاقة :-
- اسم الاختبار :- اختبار سيمو (semo) للرشاقة . (7:48)
- الغرض من الاختبار :- قياس الرشاقة .
- الادوات :- اربعة صناديق او حواجز بلاستيكية القاعدة 9×9 بوصة . * وارتفاعها 12 بوصة ،ساعة ايقاف ،مساحة من الارض بابعاد 12×19 قدماً**
- طريقة الاداء:- يبدأ اللاعب من نقطة البداية (أ) باتجاه النقطة (ب) بخطوات جانبية حتى يدور من خارج الحاجز (ب) ويجري للخلف باتجاه (د) ويدور من خارجها من الجهة اليمنى ثم يغير جريه للخلف باتجاه النقطة (ب) ويدور من خارجها من الجهة اليسرى ثم يتجه الى نقطة النهاية بخطوات جانبية .
- التسجيل :- يتم حساب الزمن لاقرب 10/1 من الثانية .
*البوصة = 2,54 سم
**القدم = 30 سم

خامساً:- المرونة:-
- اسم الاختبار :- المرونة الديناميكية . (7:473)
- الغرض من الاختبار :- قياس المرونة الديناميكية (ثني ومد وتدوير العمود الفقري) .



- الادوات :- ساعة إيقاف ، حائط.
- مواصفات الاداء :- يرسم علامة (x) على نقطتين هما :-
 - أ - على الارض بين قدمي المختبر .
 - ب - على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف).
- وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع اماماً اسفل للمس بجنب الجذع عالياً مع الدوران جهة اليسار للمس علامة (x) الموجودة خلف الظهر باطراف الاصابع يكرر نفس العمل الى جهة اليمين .
- التسجيل :- يسجل المختبر عدد اللمسات التي يحدثها على العلامتين خلال 30 ثا.

3-5 التجربة الاستطلاعية

- قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 2013/11/24 على عينة قوامها (4) تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان منها مايلي :-
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
 - معرفة صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث .
 - التعرف من قبل الفريق المساعد على طريقة قياس النتائج وتسجيلها .
 - معرفة مدى تقبل عينة البحث للاختبارات الموضوعية.
 - التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية .

3-6 الاختبارات القبليّة :-

- قامت الباحثة باجراء الاختبارات القبليّة يوم الاحد المصادف 2013/12/1 الساعة العاشرة صباحاً في ملعب الكشافة على عينة البحث الرئيسية .

3-7 التجربة الرئيسية :-

- تم تطبيق المنهج التجريبي على عينة البحث في يوم 2013/12/4
- كانت مدة المنهج (6) اسابيع .
- كان عدد الوحدات التدريبية (2 وحدة) بالاسبوع وتم تطبيق المنهج التدريبي يوم الاحد ويوم الاربعاء من كل اسبوع .
- زمن الوحدة التدريبية (25 دقيقة) وهو زمن اعطاء التمرينات المقترحة.
- بدأت شدة الحمل 50% ووصلت الى 90%.
- كانت التكرارات بين 3-5 تكرارات لكل تمرين .
- كانت الراحة بين التمرينات تتراوح بين 45ثا الى 120 ثا .

3-8 الاختبارات البعدية :-

- بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة بالمجموعة التجريبية قامت الباحثة باجراء الاختبارات البعدية في يوم الاربعاء المصادف 2014/1/15 وبالاسلوب نفسه الذي اجرى فيه الاختبارات وتحت نفس الظروف .

3-9 الوسائل الاحصائية :-



استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة spss لاستخراج القوانين الاحصائية:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار T test للعينات المترابطة .
- اختبار T test للعينات الغير مترابطة .

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية والحركية وانجاز 100م حواجز للمجموعتين التجريبيية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي :-

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبية والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات البدنية والحركية وانجاز 100م حواجز .

الدلالة	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبيية		المجاميع	وحدة القياس	المتغيرات	القدرات
	الجدولية	المحسوبية	ع	س	ع	س				
معنوي	2,10	2,014	0,88	1,23	0,73	1,22	المجموعة التجريبيية	م	اختبار القوة الانفجارية للرجلين	البدنية
معنوي	2,26	3,11	0,477	1,43	9,88	1,23	المجموعة الضابطة			
معنوي	2,10	2,0	6,13	26,04	7,60	25,91	التجريبيية	م	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	البدنية
معنوي	2,26	4,51	10,073	29,27 1	6,13	26,04	الضابطة			
معنوي	2,10	1,97	0,765	7,21	0,891	7,012	التجريبيية	ثا	السرعة القصوى 30م من الطائر	الحركية
معنوي	2,26	2,87	1,123	6,661	0,765	7,21	الضابطة			
معنوي	2,10	1,89	4,48	10,61	3,43	9,22	التجريبيية	ثا	سيمو للرشاقة	الحركية
غير معنوي	2,26	2,23	1,76	10,22	4,48	10,61	الضابطة			
معنوي	2,10	2,010	3,504	12,61	3,86	13,37	التجريبيية	مرات	المرونة	
غير معنوي	2,26	2,23	3,0121	13,33	3,504	12,51	الضابطة			
معنوي	2,10	1,54	4,81	28,42 3	4,26	28,057	التجريبيية	ثا	انجاز 100م حواجز	
معنوي	2,26	236	3,119	27,11 3	4,81	28,423	الضابطة			

=1-20



9=1-10 الجدولية 2,26 تحت مستوى دلالة 0,05

4-1-1 مناقشة النتائج :-

يتضح من الجدول (2) الذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت المحسوبة والجدولية ودلالة الذوق بين الاختباري القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات (اختبار القوة الانفجارية للرجلين، اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين، اختبار السرعة القصوى، اختبار الرشاقة، اختبار المرونة، اختبار انجاز 100م حواجز).

وظهرت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الاختبارات (اختبار القوة الانفجارية للرجلين، اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة القصوى، وانجاز 100م حواجز). وغير معنوي في الاختبارات (الرشاقة، المرونة).

تعزو الباحثة الفروق المعنوية الى التمرينات المعدة من قبل الباحثة التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية واستخدمت التوزيع في هذه التمرينات وذلك بغرض حدوث تأثير القدرات البدنية حيث كانت لكل قدرة بدنية تمرينات خاصة بها بما يتلائم مع الهدف من هذه القدرة ومدى تأثيرها وحرصت الباحثة بان تؤدي التمرينات بنفس الاتجاه الحركي المستخدم في الفعاليات ان فائدة التمرينات الخاصة تكمن في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها اكثر من التمرينات الاخرى . (9:75)

ومن الامور المهمة التي حرصت الباحثة على تطبيقها هي استخدام الصناديق المختلفة الارتفاعات بتقنين هذه التمرينات من ناحية التكرارات المناسبة لكل قدرة بدنية مع التكرارات في الجرعة التدريبية مع مراعاة التدرج في الصعوبة والذي يضمن الاداء وهذا ماكداه (مفتي ابراهيم، 1988) بان ((اختبار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين)) . (15:199)

وان التمرينات المعدة من قبل الباحثة والتي اعتمدت فيها الاستخدام الاقل للصناديق مختلفة الارتفاعات للمجموعة التجريبية والتي كانت مشابهة للاداء ادت الى تطوير نتائج الاختبارات البعدية بجانب استخدام احمال تدريبية مقننة تتناسب مع تطوير القدرة الانفجارية للرجلين كما وساعدت في زيادة معدل انتقال السالات العصبية الى العضلات العاملة مسببة الانقباض العضلي الارادي السريع والقوي وهذا ما اشار اليه (سعد محسن اسماعيل) ((من الامور التي تؤدي الى تطوير القدرة الانفجارية للرجلين لي المتغيرات الحاصلة في تركيب الجهاز العصبي العقلي ومسالك الاعصاب الحسية الحركية، حيث ان هذه التغيرات تؤدي الى تحسين قدرة المجموعات العضلية العاملة على الاستجابة بسرعة وقوة اكثر اي حدوث تطور في سرعة الفعل الانعكاسي)) . (6:101)

وكما وساهمت التمرينات المعدة من قبل الباحثة والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين حيث كانت تمرينات مؤثرة وفعالة حيث تضمنت تدريبات متنوعة ومعدة بشكل علمي ومقنن وكانت موجهة بصورة مباشرة وفعالة الى العضلات العاملة للرجلين والتي ادت الى تطوير وتحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وفي رأي الباحثة ان تحسين القوة المميزة بالسرعة وتطويرها يتطلب تمرينات تتميز بتزامن كل من القوة والسرعة لحظياً في نفس الوقت وهذا لايمكن انتاجه الامن خلال التدريبات ذات الانقباض والانبساط السريع للعضلات لتوليد هذه القوة اي من خلال التغلب



على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة دون وجود فترة انتظار لتجميع القوة ، ويؤكد ذلك (مفتي ابراهيم) حيث يشير ((الى ان تطوير القوة المميزة بالسرعة يتم من خلال سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب لمتوسط سرعة الاداء المناسب لانتاج افضل قوة مميزة بالسرعة)) . (144:15)

تؤكد الباحث انه تم استخدام هذه التمرينات بادوات مثل الصناديق المختلفة الارتفاع وكان اداء هذه التمرينات بما يشبه سير الحركة وكان فعالاً في احداث تغيير نحو الافضل وهذا ماكدده يسطوسي احمد (ان تدريبات القفز تعمل على تطوير واستثارة الجهاز العصبي وزيادة فعالية التغذية العصبية للعضلات العاملة من خلال تحقيق انقباض عضلي اقوى مما تسمح بع الانقباضات العضلية الارادية) . (19:3) وبالتالي تطوير السرعة القصوى.

وتعزو الباحثة الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح البعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة الى محتوى المرينات المعطاة للعينة .

وترى الباحثة ان تطوير الرشاقة وماتحتويه هذه القدرة من صفات وقرات مختلفة حيث ان الرشاقة صفة حركية ساهمت بقدر كبير من تطوير القدرات الحركية وهذا ماكدده (محمد حسن علاوي) ((ان البحوث التي اجريت في مجال دراسة الصفات والقدرات الحركية قد اوضحت تداخل العديد من هذه القدرات وتأثير بعضها على البعض الاخر من سرعة وتوازن وقوة ومرونة ورشاقة وتحمل)). (133:13) اما فيما يتعلق بالمرونة الحركية فتعزو الباحثة الفروق الحاصلة الى تأثير التمرينات التي احتوت على تطوير المرونة الحركية من خلال استخدام تمرينات مرتبطة بطبيعة اداء الفعالية كما اسهمت في زيادة فاعلية عمل الجهاز العصبي العضلي مما اثر في المرونة الحركية اثناء الانجاز. وان الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى ساهمت في تحسين الانجاز .

وترى الباحثة ان هذه التمرينات البدنية المعدة من قبلها ساهمت بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض العضلي بمعدل اسرع واكثر تفجراً خلال المدى الحري وبفعل سرعة الحركة لان اندماج عنصري القوة العضلية مع عنصر السرعة في وقت واحد بانقباض عضلي سريع يؤدي الى الارتقاء بالاداء (الانجاز). اما فيما يتعلق بالفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى في اختبار (القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، والسرعة القصوى وانجاز 100م) تعزوها الباحثة الى التمرينات التي تعطي خلال الدروس والتدريب عليها وانها تعتمد على القوة والسرعة والمطاولة وذات تكرارات تعطي من قبل مدرسة المادة الغرض منها وصول الطالبة الى الانجاز الافضل لاداء الفعالية ، علماً ان الطالبات قد اخذن الفعالية في المرحلة الثانية وان اداء الفعالية في هذه المرحلة هو لغرض التطوير وليس لغرض التعليم.



2-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية والحركية وانجاز 100 م حواجز للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

الدلالة	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س			
معنوي	2,10	1,97	0,477	1,43	0,391	1,64	م	اختبار القوة الانفجارية للرجلين	البدنية
معنوي	2,26	4,56	10,073	29,271	9,15	36,87	م	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	البدنية
معنوي	2,10	3,407	1,123	6,661	1,947	6,54	ثا	السرعة القصوى 30م من الطائر	البدنية
معنوي	2,10	2,93	1,76	10,22	1,53	8,97	ثا	سيمو للرشاقة	الحركية
معنوي	2,10	3,022	3,0121	13,33	3,047	15,69	مرات	المرونة	الانجاز
معنوي	2,10	3,81	3,119	27,113	3,016	24,00	ثا	انجاز 100م حواجز	الانجاز

1-2-4 مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (3) الذي بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت المحسوبة والجدولية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث وظهرت هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة القصوى، الرشاقة، المرونة، وانجاز 100م حواجز).

تعزو الباحثة الى ظهور الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية الى المرينات المعدة من قبل الباحثة والتي ساهمت في تطوير تلك المتغيرات وان التدريبات فوق الصناديق المختلفة الارتفاعات تعمل على تطوير القوة العضلية وبالتالي تطوير السرعة القصوى وبالتالي الانجاز اذ ان التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطوير الانجاز . (10:155)

وذكر (محمد صبحي حسانين واحمد كسرى) عن (ازولين) ((بامكانية تنمية السرعة لمتسابقى المسافات القصيرة في العاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير القوة العضلية لديهم)). (14:76)



اذ تؤثر هذه الخاصية تأثيراً بارزاً وإيجابياً في مستوى بعض الفعاليات الرياضية التي تتطلبها مثل هذه الصفحة ولاسيما في فعاليات الركض السريع لان تلك الفعاليات تتحدد مستوى انجازها على اساس صفتي التحمل والقوة وهما اساسيتان في تنمية مستوى السرعة وانتاجها وعدم هبوطه في اثناء السباق او المنافسة باكبر قدر ممكن اي انها قدرة العضلة على المحافظة على قوة تقلصها لمدة زمنية اكثر من 10 ثوان. (11:128)

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- عملت التمرينات باستخدام صناديق مختلفة على تطوير القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي.
- 2- عملت التمرينات باستخدام صناديق مختلفة على تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة، المرونة) وانجاز 100 م حواجز للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- 3- ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات (القوة الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى والانجاز) ولم تظهر فروق في الاختبارات (الرشاقة والمرونة)
- 4- ظهرت فروق معنوية في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في جميع الاختبارات عدا القوة الانفجارية للرجلين لم تظهر فروق بين المجموعتين.

2-5 التوصيات :-

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها البحث خرجت الباحثة بعدد من التوصيات هي :-
- 1- التأكيد على استخدام تمرينات باسخدام مقاومات مضافة الى صناديق القفز لتطوير القدرات البدنية المختلفة.
 - 2- التأكيد على الاهتمام بتدريب القوة العضلية بجانب تدريب الصفات البدنية الاخرى لكي تكون عملية التدريب متكاملة .
 - 3- اعداد بحوث مشابهة واجراء دراسات لفعاليات اخرى في مجال العاب القوى وعلى عينات اخرى.



التمرينات المقترحة باستخدام الصناديق المختلفة بالارتفاعات

- ١- تقوم الطالبة بالوقوف فوق صندوق بارتفاع 35سم عند اشارة اليها تهبط الطالبة من الصندوق الاول وعند تماس القدمين الارض تقفز للاعلى باقصى ارتفاع ثم تصعد الصندوق الثاني ثم الثالث على ان يتم بشكل انفجاري .
- ٢- تقوم اللاعبة بالصعود فوق الصندوق بارتفاع 35سم ثم تهبط الطالبة من فوق الصندوق بالقدمين معاً ولحظة تماس قدميها للارض ثم تركض باقصى مسافة 30م.
- ٣- الركض باقصى سرعة من خط البداية مسافة 30م ثم الصعود على صندوق بارتفاع 40سم ثم الهبوط والهولة مسافة 10م.
- ٤- الوقوف بجانب صندوق بارتفاع (30)سم يكون الارتكاز على الحافة الجانبية باحدى القدمين والقدم الاخرى مرتكزة على الارض القفز للاعلى بدفع القدم المرتكزة فوق الصندوق على امتداد الكامل في الهواء والهبوط بالقدم العكسية على الحافة الجانبية الاخرى للصندوق والقدم الاخرى على الارض ثم القفز والعودة للوضع الابتدائي .
- ٥- من وضع الوقوف بثني الركبتين قليلاً تؤدي الطالبة وثبات للامام متتالية بالرجلين معاً ثم الصعود على صندوق بارتفاع 50م ثم النزول .
- ٦- تتخذ الطالبة وضع القرفصاء واليدين خلف الراس وتقوم بالقفز للاعلى نصفاً ولمدة 30ثا ثم الجري باقصى سرعة مسافة 10م.
- ٧- الوقوف امام مصطبة بارتفاع (30سم) يكون الارتكاز على الحافة الجانبية بادى القدمين والقدم الاخرى مرتكزة على الارض القفز للاعلى برفع القدم المرتكزة فوق المصطبة مع الامتداد الكامل في الهواء والهبوط بالقدم العكسية على الحافة الجانبية للمصطبة والقدم الاخرى على الارض ثم القفز والعودة للوضع الابتدائي.
- ٨- نفس التمرين الاول الا ان ارتفاع الصندوق 50سم.
- ٩- نفس التمرين الثالث الا ان ارتفاع الصندوق 50سم.
- 10- نفس التمرين السابق الا ان ارتفاع الصندوق 50سم.



المصادر

- ١- اخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000.
- ٢- ايمان حسين علي ، علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالاداء الفعلي بكرة اليد، اطروحة دكتوراه: كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1999.
- ٣- بسطويسي احمد، البلايومترك في مجال القوى : نشرة العاب القوى ، العدد 19، مركز التنمية الاقليمي، 1996.
- ٤- ثامر محسن (واخرون): الاختبار والتحليل بكرة القدم:الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991.
- ٥- جميل قاسم واحمد خميس، موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، لبنان، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، 2011.
- ٦- سعد محسن اسماعيل ،تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 1996.
- ٧- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي، كرة اليد الحديثة، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 2001.
- ٨- عامر فاخر شغاتي واخرون، موسوعة العاب الساحة والميدان للبنات ، مكتب الكرار للطباعة ، بغداد، 2009.
- ٩- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي ، ط1، بغداد، دار المعرفة، 1980.
- 10- عماد الدين عباس ابوزيد، التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية (نظريات -تطبيقات): الاسكندرية، دار المعارف، 2005.
- 11- قاسم حسن المنذلاوي واخرون، الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.
- 12- ليلي السيد فرحان، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2007.
- 13- محمد حسن علاوي، سايكولوجيه التدريب والمنافسات ، ط6، دار المعارف، 1987.
- 14- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1، القاهرة، مركز الكاب والنشر، 1998.
- 15- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث -تخطيط-تطبيق-قيادة ط1، دار الفكر العربي، 1988.
- 16- ناهدة عبد زيد، اساسيات في التعليم الحركي، ط1، النجف دار الضياء للطباعة، 2008.
- 17- وجيه محجوب واخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، دار الكتب والوثائق ، 2000.



Impact Exercises Using Different Jump Heights Funds in the Development of Some Physical and Motor Abilities and Complete the 100m Hurdles for Students

Antsar Mazher Sadam
Dr.entsarmz@gmil

Abstract

The goal of any athletic training program is to develop the capabilities required for the type of sport practiced. And should the individual Ttoiralkablaat to perform each event to the development capabilities physical and kinetic force it and the speed, flexibility and agility using different elevations boxes and back training methods considered researcher studying this problem through the use of this type of training and study aimed at identifying the impact of exercise using funds different elevations in the development of some physical and motor abilities of the research sample and chose researcher way intentional students from the fourth stage totaling 20 students opted for testing the capabilities of physical and motor after the agreed upon by experts (jump broadband and consistency, and test partridge for the maximum duration of 10 the distance and achievement 100 meter hurdles and the researcher concluded that the proposed exercise worked to develop explosive power and feature maximum speed, speed and researcher recommends certainly attention trained muscle strength along with other physical attributes