

تمرينات خاصة واثرها في بعض القدرات الحركية في تطوير وانجاز ركض ١٠٠م حواجز ناشئات

م. امجد نصيف جاسم أ.م د غادة محمود جاسم م.م زهاء محمد عبدالحسن
كلية الطب - الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية العلوم للبنات
النشاطات الطلابية الجامعة المستنصرية وحدة النشاطات الطلابية

ملخص البحث

تمرينات خاصة واثرها في بعض القدرات الحركية في تطوير وانجاز ركض ١٠٠م حواجز ناشئات
تضمن البحث اجراءات ميدانية لتمرينات خاصة لقدرات حركية واثرها في انجاز ركض
الحواجز ١٠٠م ناشئات حيث كانت اهداف البحث تأثير تمرينات خاصة للقدرات الحركية والتعرف
على هذه التمرينات في تطوير القدرات الحركية كالرشاقة والمرونة والتوافق والانجاز لركض ١٠٠م
حواجز ناشئات وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة عينة البحث حيث بلغ عدد العينة
(٦) متسابقات من اندية بغداد من الناشئات من مجتمع الاصل ل (٨) من متسابقات المركز الوطني
لرعاية الموهبة الرياضية واندية بغداد حيث تم اعتماد المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة وتم تحديد
البرنامج التدريبي المتكون من (١٦) وحدة تدريبية ولمدة ثمانية اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع
الاحد والاربعاء من كل اسبوع ثم اجريت الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث ، إذ استنتج
الباحثون ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة، والتوافق)
لأفراد العينة وتحقيق الانجاز لصالح الاختبار البعدي ولذلك اوصى الباحث الاهتمام بالقدرات
الحركية حسب نوع الفعالية لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز واجراء دراسة مشابهة في
العاب اخرى من فعاليات العاب القوى ولعينات وفئات اخرى.



Abstract

Special Exercises And Their Impact On Some Of The Motor Capabilities In Developing And Achieving The Running Of 100 M Barriers For Juveniles Girls

The research included field procedures of special exercises for motor capabilities and its impact on running of 100 m barriers for juvenile girls . The objectives of the research were the impact of special exercises on the motor capabilities and identify these exercises and its role in developing motor capabilities such as fitness , flexibility harmonized and achievement of running of 100 m barriers for juvenile girls .

The researchers has used experimental method in order to be suitable with sample of the research of (6) racer from Baghdad clubs of the juvenile girls form original community of (8)racer from national center for sport talent care and Baghdad club in which experimental method was adopted per group after identifying training program consisted of (16 n) training units for eight weeks by two units weekly , Sunday and Wednesday from each week.

Then pre and post tests were conducted for the sample of research . the researchers concluded that there are statistical significance differences among motor capabilities (fitness , flexibility harmonized)of the individuals of the sample and achievement for the favor of post-test . Accordingly the researchers recommended concentrating on motor capabilities according to the kind of game due to its important role in improving the achievement b, and conducting similar studies in other games and athletics with another class and samples ..

الباب الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث:

ان تطور الاداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في الانجاز يعد الهدف الذي يسعى له الرياضيون كافة.

وان الوصول لهذا المستوى يتطلب فهم ودراسة الداء الحركي الذي يقوم بها الرياضي أثناء أدائه للفعاليات.

ان التطور الكبير الذي يشهده الميدان الرياضي في كل من مجالاته وما ينتج عنه من تسجيل الارقام القياسية التي يحققها الرياضيون لم يأت عن طريق الصدفة، بل جاء عن طريق تطبيق سليم للأسس العلمية والقوانين الرياضية والتدريب بالشكل الصحيح في كل جوانبه، وكذلك الاستخدام الامثل للتمرينات التي لها علاقات خاصة بالفعالية المراد تطويرها والارتقاء بها.

وتعد فعالية ركض ١٠٠م حواجز من فعاليات العاب القوى التي تحتاج الى توافق رشاقة في الاداء ومرونة عالية لغرض اجتياز الحاجز بأمان وبالتالي تقليص المدة الزمنية لاجتياز الحاجز وانعكاس ذلك على الانجاز لأفراد العينة.

ومن هنا جاءت اهمية البحث باستعمال تمرينات خاصة للفعالية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، المرونة) التي تحتاجها الحواجز في تدريب الناشئات في ركض الحواجز منذ الانطلاق من خط البداية واجتياز الحاجز والركض بين الحواجز وبين الحاجز الاخير وخط النهاية لدى افراد عينة البحث.

٢-١ مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في ان معظم متسابقات ركض الحواجز من الناشئات اثناء لحظة اجتياز الحواجز لا يمتلكون القدرات الحركية الخاصة بالفعالية والتي تؤثر بالنتيجة على الانجاز اذ ان الارتقاء بالقدرات الحركية تجعل عملية اجتياز الحاجز بسهولة وانسيابية وتوافق، وان القدرات الحركية المتمثلة ب (الرشاقة، التوافق، المرونة) تساعد على اجتياز الحاجز بسهولة وانسيابية توافق. ومن ذلك عالج البحث المشكلة باستخدام تمرينات حركية للقدرات الخاصة في اجتياز الحاجز لذلك.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

مما حدا بالباحثون إلى وضع مجموعة من التمرينات الخاصة للقدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، المرونة)، التي تعمل على جعل المتسابقات من افراد العينة بتكنيك افضل وبالتالي يؤثر بشكل كبير على الانجاز لدى افراد العينة من الناشئات.

٣-١ هدف البحث:

يهدف البحث الى :

١. اعداد تمرينات خاصة بالقدرات الحركية لافراد عينة البحث.
٢. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية وانجاز ركض ١٠٠م حواجز من ناشئات.

٤-١ فرض البحث:

١. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير القدرات الحركية الرشاقة والمرونة والتوافق لدى افراد العينة.
٢. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير انجاز ركض ١٠٠م حواجز ناشئات من افراد العينة.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: ٦ لاعبات من لاعبات المركز الوطني لرعاية الموهبة واندية بغداد بألعاب القوى بغداد للاعمار من ١٣-١٥ سنة .

٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ١٥/١٢/٢٠١٩ - ١٧/٢/٢٠٢٠.

- ١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية وملعب جامعة بغداد

المصطلحات :

الرشاقة:

وتعني الرشاقة "القدرة على تحريك الجسم أو أجزاء منه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقة مميزة لذلك الاداء مع اشتراك العضلات الكبيرة للجسم بشكل متناسق يخدم او يسهل على الجسم القيام بالعمل المتصف بالرشاقة" (١ : ١٠).

٢-١-٢ المرونة

تعد المرونة احد القابليات الحركية المهمة لأداء المهارات الرياضية بشكل سريع ومدى واسع، وهي تعني قابلية مفصل أو مجموعة من المفاصل بالمدى الواسع المطلوب لأداء الحركة أو المهارة الرياضية (٢: ٥٥).

٢-١-١-٣ التوافق

فالتوافق يعني " هو القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم حركية مستقلة ورسائل واساليب حسية مختلف في انماط حركة متقنة" (٣: ٢٠٥).

الباب الثالث

٢- أجراءات البحث:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملاءته حل مشكلة البحث لأفراد عينة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

في ضوء الأهداف التي وضعها الباحثون وطبيعة المشكلة يمكن تحديد مجتمع البحث، وقد تم ذلك بالاسلوب العمدي. ثم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وشمل لاعبات المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ولاعبات اندية بغداد بركض الحواجز للأعمار ١٣-١٥ سنة البالغ عددهم (٨) لاعبة وتم اختيار (٦) لاعبات للتجربة الرئيسة اما ٢ من اللاعبات الاخریات تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وان هذه الطريقة تضمن للباحث تحقق الهدف من الدراسة. وتم اجراء التجانس باستخدام معامل الالتواء في الوزن والطول والعمر التدريبي للتأكد من توزيع العينة توزيعاً طبيعياً والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١)

يبين التجانس والتوزيع الطبيعي لعينة البحث

المتغير	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
الطول	١٥٣,٥٠٠	١٥٣.٥٠	٣.٦٧٩	١.٤٠٥
الوزن	٥٦.١٦٦	٥٦.٥٠	٢.٥٤٤	٠.١٦٥
العمر التدريبي	٢.٢٣٣	١.٢٥	٠.١٧٥	٠.٢٨٤

يتبين من الجدول (١) ان جمع افراد العينة موزعين توزيعا طبيعيا بمتغيرات حيث كان معامل الالتواء ١.٢٠٥ الى ٠.١٣٢ مما يدل أن العينة تمثل مجتمع البحث تمثيلا صادقاً

٣-٣ وسائل والادوات المستعملة في البحث

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الملاحظة .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبار والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية .
- حواجز عدد (١٠) بأرتفاع قانوني.
- شريط قياس
- طباشير
- ساعة توقيت.
- ميزان طبي.
- منقلة.

٤-٣ اجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ الاختبار الخاص بالبحث.

٣-٤-١-١ اختبار الرشاقة

الركض الزكزاكي (٧×٢) م بوجود ٥ موانع (٤: ٣٣)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة .

الاجهزة والادوات: خمس موانع أو كراسي منخفضة، ساعة توقيت، خطان بداية ونهاية.

وصف الاختبار: من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن اول مانع (٣) أمتار

الجري بين الموانع الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع وآخر اقرب الى ١٠/١ ثا.

٣-٤-١-٢ اختبار التوافق

اختبار الدوائر المرقمة (٥: ٨)

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

الاجهزة والادوات: ساعة توقيت ، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (٦٠سم)، ترقم الدوائر من ١-٨.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (٢) ثم الى الدائرة رقم (٣) ثم الجائرة رقم (٤) حتى رقم (٨)، يتم ذلك بأقصى سرعة. التسجيل: يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر بالثواني.

٣-٤-١-٣ اختبار المرونة

وقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى (٦:١٢)

الهدف من الاختبار: قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض.

وصف الاختبار: من وضع الوقوف فتحاً العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى وذلك بتثبيت إحدى القدمين وتحريك القدم الأخرى في اتجاه معاكس أي أكبر مدى ممكن، قياس الزاوية بين الفخذين في مؤشر لمرونة مفصل الحوض.

التسجيل: المسافة مؤشر المرونة.

٣-٤-١-٤ اختبار الانجاز ١٠٠ م حواجز

تم حساب الانجاز لركض ١٠٠ م حواجز عن طريق ساعة توقيت بحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية وحتى خط النهاية لاقرب جزء من الثانية.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية

من اجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة في إتباع الأسلوب العلمي قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (٢) لاعبات وجرت التجربة بتاريخ ٢٠١٩/١٢/١٢ إذ كان الغرض من التجربة:

١. التعرف على مدى صلاحية الجهاز المستخدمة للاختبارات.

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

٣. معرفة الوقت المستغرق للاختبارات لمراعاة ذلك في الاختبارات الرئيسية.

٤. معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد.

٣-٤-٢ الاختبار القبلي



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

اجريت الاختبارات القبلية في يوم ١٣/١٢/٢٠١٩ الساعة ٣ عصراً في ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية.

البرامج التدريبية للقدرات الحركية :

في ضوء الاختبار القبلي قام الباحثون باستخدام تمرينات خاصة لتدريب عينة البحث في وحدتين تدريبيتين في الاسبوع الاحد والاربعاء ولمدة (٨) اسابيع بواقع (١٦) وحدة تدريبية حيث استخدم النموذج والتدرج في فترة الوحدات التدريبية في الشدة ٨٥% الى الشدة ١٠٠% بواقع الشدة ٨٥% لاسبوعين ٩٠% لاسبوعين ٩٥% اسبوعين والنزول بالتموج الى الشدة ٨٥% لاسبوع واحد تم الشدة ١٠٠% لاسبوع تم اجراء الاختيار البعدي لافراد عينة البحث.

٣-٤-٢ الاختبار البعدي

اجريت الاختبارات البعدية في يوم ١٧/٢/٢٠٢٠ الساعة ٣ عصراً في ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية وقد عمد الباحثون توحيد جميع المتغيرات التي تمت مراعاتها بالاختبار القبلي.

٣-٥ المعالجات الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS).

الباب الرابع

٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤. ١ عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية والانجاز قيد البحث

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات الحركية والانجاز

البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية الاختبارات
ع	س	ع	س		
٠.١٦٢	٨.٢٧٨	٠.٢٨٦	٨.٨١٥	ثا	الرشاقة
٠.٢٤٣	٦.٥١٦	٠.١٣٣	٧.١٧٣	ثا	التوافق
٠.٠٢٢	١.٢١	٠.٠١٩	١.١٧١	م	المرونة

٠.١٧٩	١٧.١١١	٠,٢٣٠٦	١٨.٤٩٨	ثا	الانجاز
-------	--------	--------	--------	----	---------

من الجدول (٢) يتبين :

- في اختبار الرشاقة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (٨.٨١٥) // وبانحرافات معيارية قدرها (٠.٢٨٦)، أما في الاختبار البعدي، فظهر إن الوسط الحسابي قد بلغ (٨.٢٧٨)، وبانحراف معياري قدره (٠.١٦٢).
 - في اختبار التوافق كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (٧.١٧٣)، وبانحرافات معيارية قدرها (٠.١٣٣)، اما في الاختبار البعدي، فظهر إن الوسط الحسابي قد بلغ (٦.٥١٦)، وبانحراف معياري قدره (٠.٢٤٣).
 - في اختبار المرونة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (١.١٧١)، وبانحرافات معيارية قدرها (٠.٠١٩)، اما في الاختبار البعدي، فظهر: إن الوسط الحسابي قد بلغ (١,٢١)، وبأنحراف معياري قدره (٠.٠٢٢).
 - في اختبار الانجاز كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (١٨.٤٩٨)، وبانحرافات معيارية قدرها (٠.٢٣٠٦)، اما في الاختبار البعدي، فظهر: إن الوسط الحسابي قد بلغ (١٧.١١١)، وبأنحراف معياري قدره (٠.١٧٩).
- ٢-٤ عرض وتحليل نتائج اختبارات (t) لاختبارات القدرات الحركية والانجاز قيد البحث.

الجدول (٣)

يبين فروق الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
الرشاقة	٠.٦٥٣	٠.١٣٥	٩.٧٠٥	٠.٠٠٠٠	٥	معنوي
التوافق	٠.٦٥٦	٠.١٣٣	١٢.٠٤٧	٠.٠٠٠٠	٥	معنوي
المرونة	٠.٠٣٨	٠.٠٢٢	٤.٢١٣	٠.٠٠٠٨	٥	معنوي
الإنجاز	٠.٣٨٦	٠.١٠٣	٩.١٣٩	٠.٠٠٠٠	٥	معنوي

من الجدول (٣) يتبين إنه:

- في اختبار الرشاقة بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدي (٠.٦٥٣)، وبانحراف معياري قدره (٠.١٣٥)، وقيمة (t) بلغت (٩.٧٠٥) وبما ان قيمة الدلالة (٠.٠٠٠)، هي اقل من نسبة الخطأ (٠.٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدي.
- في اختبار التوافق بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدي (٠.٦٥٦)، وبانحراف معياري قدره (٠.١٣٣)، وقيمة (t) بلغت (١٢.٠٤٧) وبما ان قيمة الدلالة (٠.٠٠٠)، هي اقل من نسبة الخطأ (٠.٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدي.
- في اختبار المرونة بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدي (٠.٠٣٨)، وبانحراف معياري قدره (٠.٠٢٢)، وقيمة (t) بلغت (٤.٢١٣) وبما ان قيمة الدلالة (٠.٠٠٠٨)، هي اقل من نسبة الخطأ (٠.٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدي.
- في اختبار الانجاز بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين: القبلي والبعدي (٠.٣٨٦)، وبانحراف معياري قدره (٠.١٠٣)، وقيمة (t) بلغت (٩.١٣٦) وبما ان قيمة الدلالة (٠.٠٠٠)، هي اقل من نسبة الخطأ (٠.٠٥)، وهذا يدل على: معنوية الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدي.

٤-٣ مناقشة النتائج

يتضح من خلال تحليل النتائج في الجدول (٣) معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى فاعلية التمرينات الخاصة من خلال نوعية هذه التمرينات التدريبية المعدة من قبل الباحثون التي عملت على تطور القدرات الحركية والانجاز لدى لاعبي ١٠٠ م حواجز، كذلك ان تصميم هذه التمرينات على اساس علمية من خلال تحليل فاعلية ١٠٠ م حواجز وارتباطها بعض القدرات الحركية ومتطلباتها بحيث عمل الباحثون على تطوير القدرات الحركية خدمة للانجاز.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

وهذا ما اشار إليه (موفق اسعد، ٢٠١١) (٧: ٥١) من اجل الوصول الى مستوى متقدم ومتطور وتحقيق الانجازات ويفترض بالمدرّب الاهتمام بما يمتلكه اللاعب من مواصفات وقدرات يوجهها بشكل صحيح باستعمال الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية والتمارين الملائمة لذلك. ومن المؤكد والمتفق عليه في مجال التدريب الرياضي عنصر من عناصر الرشاقة ويجد الباحثون أن اسباب الفروق التي ظهرت لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث في تطوير عنصر الرشاقة يعود الى استخدام تمارين خاصة تضمنت تمارين الرشاقة وهذا ما اكده (بسطويسي، ١٩٩٩) (٨: ٢٦٤) من خلال أداء التمارين الخاصة والتي تأخذ شكلاً أو احدى اشكال المهارة حيث يعمل ذلك على تنمية الرشاقة الخاصة وبذلك تمثل، تمارين الرشاقة الخاصة دوراً ايجابياً في التقدم بمستوى المهارات الرياضية ومواقف اللعبة المتخصصة المختلفة .

ويؤكد كل من (بسطويسي وعباس، ١٩٨٤) (٩: ٨٣) ان التمرين الخاص يهدف إلى الارتقاء بمستوى الاعداد البدني والحركي والمهاري وهو من الوسائل المهمة الاساسية في التدريب ولها دور كبير في تطوير وتنمية مستوى امكانيات الرياضي من اجل الوصول الى الهدف. اما التوافق فهو من القدرات الحركية المهمة والضرورية في اداء مختلف الفعاليات الرياضية ويعرف التوافق "بأنه عضلات مختلفة سوية لإنتاج حركة معينة" (١٠: ٥٨٢). ويعزو الباحثون إلى ان التطور الحاصل في التوافق كان نتيجة ممارسة تمارين خاصة بهذه الصفة مما ادى الى تطورها وتحسين قابلية اللاعب في اداء الحركات الخاصة بفعالية ركض ١٠٠ م م حواجز ناشئات.

وهذا ما أكد (بومبا، ٢٠٠٠) (١١: ٣٥) إذ قال ان درجة مستوى التوافق إنها تعكس قابلية الرياضي لأداء حركات مختلف درجات الصعوبة وبسرعة مع دقة كبيرة وفعالة، وطبقاً لخصوصية أهداف التدريب. ويمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقاً جيداً قادراً على أداء المهارة بشكل دقيق، فضلاً عن قدرته على الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع. كما وان كل الالعاب والفعاليات الرياضية تحتاج الى قابلية العضلية كما في العاب القوى فمن الضروري على الرياضيين في مثل هذه الالعاب والفعاليات تحسين مستوى توافقهم. لأنه السهولة والدقة أداء الحركة او المهارة كلها ستتطلب توافقاً عالياً (١٢: ٥٨٢).

أما صفة المرونة فهي لا تقل عن صفة الرشاقة فيعزو الباحثون التطور الحاصل لدى اللاعبين نتيجة طبيعة التمارين الخاصة التي تمت ممارستها خلال الوحدات التدريبية والتي تجعل



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

من اهتمام اللاعبين بالتركيز على المرونة أثناء التدريب إذ تعتبر ذات دور فعال في بعض الالعاب والفعاليات الرياضية ويتوقف عليها اداء بعض الحركات.

إذ تساعد على البساطة على البساطة والانسائية والتوافق في الداء الحركي كما يؤدي إتساع مدى الحركة في مفصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب الانقباض من ثم يسمح بإنتاج قوة أكبر (١٣: ٢٥٢).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي ظهرت وتوصل اليها الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

١. التمرينات الخاصة كان لها الدور الفاعل في تطوير القدرات الحركية للاعبات .
٢. التمرينات الخاصة كان لها الاثر الإيجابي على الانجاز.

٥-٢ التوصيات :

١. الاهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية حسب نوع الفعالية لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز.
٢. اجراء دراسة مشابهة على القدرات الحركية لفعالية اخرى من فعاليات العاب القوى.
٣. اجراء دراسة للقدرات الحركية لاعمار أخرى لفعاليات أخرى

المصادر

1. Johnson. & (Others): Sport exercise and health. Rinchart & Winston. New york. 1995.p.30
2. Foran, B:High performance sport conditioning, Human, Kinetics, publishers, inc, 2001,p.55
3. Williamf. E pretice: Get fit stay fit, graw Hill, U.S.A, 2001, p.24
4. [www.//http//lamya4007 com](http://www.lamy4007.com),p.33:
٥. علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الطيف، القادسية، (٢٠٠٤، ص ١٤٩-١٥٠)



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

6. Forum iraqacad, org, p:12.

٧. موفق اسعد محمود:اساسيات التدريب، ط١، دار الكتب الوثائق، بغداد، ٢٠١١، ص ٥١.
٨. بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩، ص ٢٦٤.
٩. بسطويسي احمد وعباس احمد: طرق التدريب في المجال الرياضي، مطبعة الجامعة، الموصل، ١٩٨٤، ص ٨٣.
١٠. محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط٢، مكتب الفضلي، بغداد، ٢٠٠٨، ص ٥٨٢.

11. Bompo. T:Total training for young champions, unite. Stares. Versa press, 2000,p.35.

١٢. محمد رضا ابراهيم : مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٨، ص ٥٨٢.
١٣. طلحة حسام الدين و(آخرون): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط١، مركز الشباب للنشر، مدينة النصر، ١٩٩٧، ص ٢٥٢.

نموذج لوحة تدريبية للقدرات الحركية

الشدة ٨٥%

المفرجات	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرشاقة ١. الركض حول دائرة ٢. الركض بين حواجز	٦-٨ مرة	٢-٣ د	٣-٦ د
المرونة ١. دوران الجذع للجانبين ٢. ثني الجذع من الوقوف	٦-٨ مرة	٢-٣ د	٣-٦ د
التوافق			٣-٦ د



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

	٣-٣ د	٦-٨ مرة	١. النط بالحبل ٢. الركض على شكل (8) بالانكليزي
--	-------	---------	--

تضمن البرنامج التدريبي لوحدات القدرات البدنية وفق الشدة والراحة والحكم والتكرار بين التكرارات وبين المجاميع حيث تضمن البرنامج لوحدتين تدريبيتين في الاسبوع الاحد والاربعاء ولمدة (٨) اسابيع تدريبية وبمعدل (١٦) وحدة حيث الشدة ٨٥% الى الشدة ١٠٠% للفترة ما قبل المنافسات والمنافسات لوحدات تمرينات العمل التدريبية ل عينة البحث.