

أثر تمارينات باستخدام السلم الارضي لتطوير الرشاقة وإنجاز عدو 100 متر للشباب

م.م عباس محسن عليوي¹ م. علي نوري علي²

وزارة التربية/المديرية العامة للتربية الرياضية¹

(¹ Abbassport18@yahoo.com) (² alinoori522@gmail.com)

المستخلص: تناول البحث في الباب الأول مقدمة البحث وأهميته وتأثير الصفات البدنية وتطويرها على الإنجاز وأهمية صفة الرشاقة وتمييزها على إنجاز عدو 100 متر وأهمية البحث في استخدام تمارينات السلم الأرضي وأثرها على إنجاز عدو 100 متر أما مشكلة البحث كون الباحثان لديهم خبرة في هذه المجال واحدهم بطل دولي سابق ومدرب حالي للاركان القصيرة فاكتشف وجود ضعف في بعض الصفات البدنية ومنها صفة الرشاقة مما لجأ لهذا البحث ومن أهداف البحث هو في اعداد تمارين خاصة للرشاقة على السلم الأرضي وأثر هذه التمارين على تطوير الرشاقة وبالتالي تحسين الإنجاز لفعالية 100 متر وكانت فروض البحث لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات الخاصة للبحث وتناول الباب الثالث الخطوات الخاصة في اجراء الاختبارات للرشاقة واختبار الإنجاز لعدو 100 متر وتناول المنهج التدريبي تمارينات عديدة للسلم الأرضي لصفة الرشاقة واشتمل على 12 وحدة تدريبية بواقع وحدتين في الأسبوع الواحد وتناول الباب الرابع عرض ومناقشة النتائج لاختبارات البحث وكانت النتائج داله معنويا لصالح الاختبارات البعدية وتأثير المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على تطوير الرشاقة وبالتالي تحسين الإنجاز اما الباب الخامس الذي تناول الاستنتاجات والتوصيات وكانت باستنتاج الباحث ان التمارين الخاصة للسلم الأرضي طورت الرشاقة وبالتالي كان له تأثير إيجابي في تحسين الإنجاز مما وصى الباحث في عمل الباحثين في اعداد تمارين أخرى للسلم الأرضي وفي تطوير الصفات الأخرى وتحسين الإنجاز.

الكلمات المفتاحية: السلم الارضي - الرشاقة - وإنجاز عدو 100 متر للشباب

1-المقدمة:

لم تعد عملية الوصول الى المستويات العالمية بالفعاليات الرياضية والتي تحقق الفوز وتحقيق الانجاز في العالم سهلة المثال سواء كان هذا التفوق في الألعاب الفردية أو الفرقية وذلك لأن المستوى الرياضي في معظم الفعاليات الرياضية قد وصل الى قمم من الصعب تجاوزها الا عن طريق بذل المزيد من الجهود في عملية الاعداد والتدريب.

أن تطوير العباد القوى العالمية وما بلغت من درجة في التنافس والتسابق العلمي والعملية بين المدارس التدريبية الغربية والشرقية والذي تمخض عنه تحقيق افضل الإنجازات والتكامل في الأداء مما دفع بالعديد من الباحثين والمدربين بتطوير واستخدام الاساليب التدريبية واشراك العديد من الصفات البدنية التي تطور الانجاز ومن هذه العناصر الرشاقة والتي تعتبر احدى اهم العناصر البدنية التي يحتاجها عدائي السرعة والتي تلعب دور كبير الى جانب بقية الصفات والعناصر، وتعد الرشاقة من العناصر البدنية المركبة إذ تتضمن العديد من العناصر البدنية الأخرى منها (التوازن الدقة السرعة التوافق الحركي)، كل هذه العناصر مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادراً على تحقيق ما هو مطلوب سواء في التدريب او المنافسة ومن هنا يأتي أهمية هذا البحث في استخدام السلم الأرضي وتدريباتها في تطوير الرشاقة واثره على أنجاز عدو 100 م حرة للشباب.

مشكلة البحث:

تعد فعالية عدو 100 متر من امتع واجمل سباقات العباد القوى والتي تحتاج الى كثير من المهارات والعناصر البدنية المركبة وعناصر اللياقة البدنية التي يجب على لاعبي هذه الفعالية أن يتمتع بها ومن هذه العناصر البدنية هي عنصر الرشاقة لها دور كبير في تحقيق الانجاز ولكون الباحث لاعب وبطل سابق في فعاليات السرعة ومدرب حالي لاحظ الباحث أن هناك ضعف في عنصر الرشاقة للعديد من اللاعبين مما يؤثر على المستوى بشكل عام والانجاز بشكل خاص ومن هذا

المنطلق أتجه الباحث الى وضع تمارين خاصة للسلم الأرضي في تطوير الرشاقة وأثره على تحسين هذا العنصر لإفراد العينة.

اهداف البحث:

- 1- اعداد التمارين الخاصة بالسلم الأرضي لتطوير الرشاقة
- 2- معرفة أثر هذه التمارين في تطوير الرشاقة
- 3- معرفة اثر هذه التمارين على انجاز عدو 100 متر حرة للشباب

فروض البحث:

- 1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على الرشاقة والانجاز 100 متر ولصالح الاختبارات البعدية .

مجالات البحث:

المجال المكاني: ملعب الشعب وملعب وزارة الشباب والرياضة في بغداد

المجال الزمني: من 2/3 لغاية 2019/3/16

المجال البشري: مجموعة من عدائي فعالية 100 متر حرة للشباب.

تحديد مصطلحات:

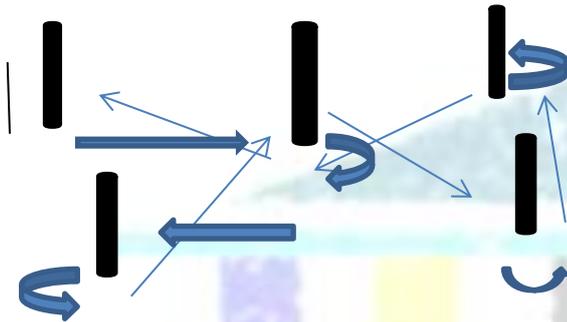
-الرشاقة: عنصر من عناصر البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من العناصر البدنية الأخرى مثل (التوازن، الدقة، السرعة، التوازن الحركي) كل هذه العناصر مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل او جزء منه مختلف حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب (1:334).

-السلم الأرضي: وهو عبارة عن أداة تدريبية من عدة حلقات بشكل درج يستخدم في تطوير وتنمية الكثير من المهارات والعناصر البدنية ومن ضمنها الرشاقة

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لخطوات اجراء البحث إذ انه ذلك التنظيم الفكري المتداخل في الدراسة العلمية أو هو الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل المشكلة البحث.

-عندما بكل المختبر الجري ثلاث دورات عالية أن يستمر في الجري حتى يقطع خط النهاية (ب).
حساب الدرجات: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأخرى 1:10ثانية، ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من اللفة الثالثة.



شكل (1) يوضح اختبار الزكزاك بطريقة بارو 5×3، 4 متر.

2-5-2 اختبار الإنجاز 100 متر:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
الادوات: صفارة، ساعة إيقاف، شريط قياس، خط بداية، خط نهاية، مضمار العدو.

وصف الأداء :

1- يتخذ المختبر وضع البدء المنخفض خلف خط البداية في المكان المخصص له

2- يتم النداء خذ مكانك - استعد - اجري

3- عندما يسمع المختبر الامر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر بالجري حتى نهاية خط النهاية
حساب الدرجات: درجة المختبر هي زمن وصوله لخط النهاية في المائة متر.

2-6 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثان بتاريخ

2019/2/3 مع فريق العمل المساعد^(*) لتجربة

الاستطلاعية تم اجراها على عدد من الاعبين وهم (3)

لاعبين من مجتمع البحث الذين تم استبعادهم وتمت هذه

التجربة وكان الهدف منها ما يلي:

-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية وهم مجموعة من لاعبي عدو 100 متر في بغداد فئة الشباب وعددهم (8) عدائين تم استبعاد 2 منهم لغرض التجربة الاستطلاعية

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في

البحث: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، الملاحظة والتجريب، ساعات توقيت، اقماح عدد 10، حاسبة لابتوب نوع hp ، صفارات).

2-4 خطوات اجراء البحث: قام الباحثان باختيار اختبار للرشاقة واختبار الإنجاز عدو 100 متر.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-5-1 اختبار الزكزاك بطريقة بارو 5×3، 4 متر (195:2):

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة للجسم اثناء حركة الانتقالية
الادوات:

-ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة وخشنة طولها 4.75 وعرضه 3 متر.
 -ساعة أيقاف.

-عدد خمسة قوائم التي تستخدم في الوثب العالي أو رايات ركنية.

-تخطيط منطقة الاختبار وفقاً للشكل المبين.

-يحدد خط البداية والانتهاء بشكل واضح.

طريقة الأداء:

-يتخذ وضع الاستعداد من البدء العالي خلف البداية.

-عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية.

-يبدأ المختبر الجري في الوقوف عند خط البداية (أ).

-يكون اتجاه الجري وفقاً للشكل المحدد بالرسم والذي يكون على شكل (8).

-يجب عدم شد أو دفع أو نزع القوائم أو الكرسي أو نقلها من أماكنها.

3-1 عرض وتحليل نتائج (القبلية-البعدية) لاختبار الرشاقة وإنجاز عدو 100 متر:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار (الرشاقة، إنجاز عدو 100 متر)

| الاختبار | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدى | | قيمة (T) المحسوبة | المعنوية الحقيقية | الدلالة المعنوية |
|-------------------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | س | ±ع | س | ±ع | | | |
| الرشاقة | ثانية | 8.66 | 0.59 | 8.04 | 0.39 | 3.82 | 0.002 | دال |
| إنجاز عدو 100 متر | ثانية | 11.88 | 1.68 | 11.33 | 1.73 | 3.11 | 0.01 | دال |

من خلال النتائج المعروضة في جدول (1) يتبين أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة في الاختبار القبلي بلغت (8.66) أما في الاختبار البعدى فكانت (8.04) والانحراف المعياري في الاختبار القبلي فكانت (0.59) اما الانحراف المعياري في الاختبار البعدى بلغت (0.39) وبعد حساب قيمة (T) المحسوبة باستخدام قانون (T) للعينات المترابطة والتي كانت (3.82) وهذا يعني وجود فرق دال احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى اما اختبار الإنجاز عدو 100 متر فكانت الوسط الحسابي للاختبار القبلي هي (11.88) وانحراف معياري (1.68) اما الاختبار البعدى هي (11.33) وانحراف معياري (1.73) وكانت قيمة ت المحسوبة (3.11) بدلالة (0.01) وهذا يعني ان معنوية الاختبار دال معنوياً لصالح الاختبار البعدى.

3-2 مناقشة النتائج:

ويعزو الباحثان الى ذلك ان تأثير استخدام التمارين السلم الأرضي لها تأثير كبير على افراد العينة لان استخدام التمارين المتنوعة وبوسائل تدريبية حديثة تسهم في تطور المجموعة مما أدى الى تحسين الإنجاز لعدو 100 متر لان تنوع التمارين وكثرتهم تؤدي الى تحسن المجموعة بشكل مؤثر وهذا ما أكده (أبو العلا عبد الفتاح، 1997) أنه ينبغي العمل عند تنمية الرشاقة اكتساب اللاعب عدد كبير من التمرينات المختلفة والمتنوعة من خلال التدريب الرياضي لضمان مقدرة اللاعب على أداء المهارات بسرعات عالية وتوافق كبير وتغيير الاتجاه على ان ترتبط في شكل مركب خلال التدريبات مع النشاط التخصصي (87:3).

-التأكد من الكفاية فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم تنفيذ الاختبارات.

-التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة .

-معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل.

2-7 الاختبارات القبليّة: قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة في يوم الثلاثاء المصادف 2019/2/4 على افراد العينة واستخدمت فيها الاختبارات الخاصة في البحث.

2-8 المنهج التدريبي: وضع الباحثان منهج تدريبي خاص بتمرينات السلم الأرضي لتطوير الرشاقة اذ استغرق تنفيذ المنهج (6) أسابيع بواقع (12) وحدة تدريبية موزعة على الأسبوع وبطريقة الشدة العالية مراعيًا مبدأ التدرج والتموج بصعوبة التمارين والوحدة التدريبية الموضوعه شمل كل أسبوع وحدتان تدريبيّة وكان وقت الوحدة التدريبية (40) دقيقة تضمنت منها التكرار والراحة بين التكرارات والراحة بين المجاميع.

2-9 الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/3/16 وبنفس الأسلوب المستخدم في الاختبارات القبليّة.

2-10 الوسائل الإحصائية: تم معالجة النتائج احصائياً عن طريق الحقيبة الإحصائية الجاهزة (spss) .

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها: بعد أن قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث تمت معالجة النتائج احصائياً للتواصل الى تحقيق اهداف البحث وللتحقق من الفروض المصاغة فيه، وفيما يأتي عرض النتائج وتحليلها بالأشكال البيانية والجدول ، ومن ثم مناقشة المعالجات الإحصائية الواردة فيها وتوضيح الأسباب التي أدت اليها ودعمها بالمصادر العلمية.

الملاحق

4-الخاتمة:

ملحق (1) يوضح نموذج لوحدة تدريبية بالسلم الارضي

| الملاحظات | الراحة | | التكرار | مفردات المنهج التدريبي | التاريخ واليوم | الوحدة التدريبية | الاسبوع |
|---|-----------------|--------------------|----------|---|----------------------|---------------------|---------|
| | بين المجاميع | بين كل تكرار | | | | | |
| الزمن الكلي للجزء الرئيسي د 24 | د 2 | 30 ث | 4 × 2 | 1-رفع ركببة مستمر داخل السلم الارضي 2-رفع ركببة مع الثني بالجسم داخل السلم 3-رفع ركببة من الجانب السلم وعلى جانب الجسم 4-قدمان بالتعاقب خارج ثم داخل بالعمل لجانب واحد من السلم | الاثنين 4/2/2019 | الوحدة الاولى | الاول |
| | د 2 | 30 ث | 4 × 2 | 1-قدمان متقاربتان (خارج ثم داخل ثم خارج) بالقفز مع الحركة بالميل بالجسم للجانب 2-قدمان متقاربتان (خارج ثم داخل ثم خارج) بالقفز والميل بالجسم الجسم في حالة الخلف عكس الامام 3-من الجانب قدمان بالتعاقب (خارج ثم داخل) مع القفز والميل بالجسم 4-من الجانب قدمان (خارج ثم داخل ثم خارج امام خلف) في حالة رفع الركبة | الأربعاء 6/2/2019 | الوحدة الثانية | |

في ظل النتائج الظاهرة من الاختبارات استنتج الباحث الاتي:

1-ظهور تنمية في صفة الرشاقة لدى عينة البحث خلال نتائج البعيدة.

2-ظهور تحسن في نتائج الاختبارات لعدو 100 متر حرة لإفراد عينة البحث.

في إطار الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان بما يأتي

1-ضرورة تطبيق التمرينات الخاصة بالسلم الأرضي المعدة من قبل الباحث لتأثيرها في تنمية الرشاقة.

2-ضرورة اهتمام المدربين بإدخال تمرينات الخاصة بالسلم الأرضي في وحداتهم التدريبية وضمن منهجهم التدريبي.

3-ضرورة اهتمام المدربين في تنمية أنواع القوة والسرعة لما لها من تأثير في تنمية الرشاقة.

المصادر:

- [1] عامر فاخر شغافي؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: (بغداد، مكتب النور، 2011)، ص334.
- [2] كمال الدين عبد الرحمن و(آخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات-تطبيقات: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 2002).
- [3] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجيا، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).