

## تأثير منهج تدريبي في تطوير استلام وتسليم العصا بالطريقة الحديثة والانجاز لعداءات (100x4) بريد

م. سنان عبد الحسين علي

م.د كريم عبد الحسين

### مستخلص البحث:

أن تطور مستوى الانجاز الرياضي في السنوات الأخيرة في الألعاب الرياضية عامة والعاب القوى خاصة حيث بدأت الفرق الرياضية في الانجاز ضئيلة جدا وهذا يعود إلى استخدام جميع الأساليب العلمية بخصوص التدريب الرياضي وتحتوي العاب القوى على مجموعة من الفعاليات التي لأتقل الواحدة عن الأخرى من حيث الأهمية ومن ناحية التنقيط أو الحصول على الأوسمة الذهبية وهناك العاب فردية وأخرى جماعية وتعتبر فعالية (100X4) من الفعاليات الجماعية الوحيدة في العاب القوى أما أهمية البحث فقد تجلت في معرفة دور الأوضاع في تحقيق السرعة القصوى للعداءات وكذلك مدى تأثير على الانجاز أما مشكلة البحث فهو ضعف انجاز الفرق في هذه الفعالية نتيجة استخدام طريقة قديمة، أما هدف البحث فهو تعليم العداءات تكتيك تسليم واستلام العصا من الوضع الحديث أما فرض البحث فهو للتكنيك الحديث دور في وصول العداءات مبكرا للسرعة القصوى، أما منهجية البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، أما عينة البحث هم عداءات كلية التربية الرياضية، أما الوسائل الإحصائية فقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss)

أما استنتاجات البحث فقد استنتج الباحث:

- 1- للبرنامج التدريبي المعد دور في تطوير التعجيل والسرعة خلال المسافات الفاصلة الثلاثة الأولى .
- 2- قد تطور التعجيل بشكل أفضل خلال المسافة الفاصلة الثالثة وهذا تطور العداءات .

أما التوصيات:

- 1- تغيير أوضاع البداية القديمة لفعالية التتابع في الوضع الحديث المستخدم بالبحث .
- 2- الاستفادة من هذا البحث كتجربة حديثة في مجال الاهتمام بفعالية البريد .

### الملخص باللغة الانكليزية

**The I impact of training curriculum in the development of the receipt and delivery of the stick modern way and achievement of runners (4 x100) relay**

**Assistant Senan Abdul Hussein Ali**

#### Abstract:

The evolution of the level of sport achievement in recent years in sports and general games special forces where I started sports teams of a very small achievement and this is due to the use of all scientific methods regarding sports training and contain athletics on a series of events that are less than the one from the other in terms of importance from points or get gold medals and there are individual games and other mass is effective (4X100) of the only collective events in athletics The importance of research has demonstrated the knowledge of the role

of the conditions to achieve maximum speed of the runners as well as the impact on achievement. The research problem is the weakness of the completion of the difference in this event as a result of using the old method, the objective of this research is teaching runners Technique delivery and receipt of the stick of the modern situation Ramming search is modern role in the arrival of hostilities early maximum speed of the technique, the research methodology, the researcher used the experimental method, The research sample were runners Faculty of Physical Education, and the statistical methods, the researcher used statistical pouch (spss)

The conclusions of the research, the researcher concluded:

1. The training program prepared for the role in the development and accelerate the speed during the first three separation distances.
2. The accelerate developed and got better during the third separation distance runners and this evolution.

The conclusions:

- 1-old beginning of the effectiveness of the relay conditions change in the modern situation that used in the researches.
2. Take advantage of this recent research experiment in the field of relay -interest effectively.

## الفصل الأول:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن تطور مستوى الانجاز الرياضي في السنوات الأخيرة في الألعاب الرياضية عامة والعاب القوى خاصة حيث بدأت الفرق الرياضية في الانجاز ضئيلة جدا وهذا يعود إلى استخدام جميع الأساليب العلمية بخصوص التدريب الرياضي ومنها علم البايوميكانيك وعلم التشريح والاهتمام بجميع الجوانب التي لها التأثير على الانجاز الرياضي، وتحتوي العاب القوى على مجموعة من الفعاليات التي لأتقل الواحدة عن الأخرى من حيث الأهمية ومن ناحية التنقيط أو الحصول على الأوسمة وهناك العاب فردية وأخرى جماعية وتعتبر فعالية (100x4) من الفعاليات الجماعية الوحيدة في العاب القوى ويشترك بها أكثر من لاعبة داخل الفريق الواحد وتعتبر هذه الفعالية من الفعاليات المستقرة بحد ذاتها ولها تنقيط خاص بها وتعتبر من أروع الفعاليات لما لها من أثاره وتشويق للفرق وللمتفرجين ولعملية الاستلام والتسليم العصا دور كبير في تحقيق النجاح والفوز للفرق حيث تعتبر تكنيك الاستلام والتسليم ومدى إتقان اللاعبين لهذا التكنيك دور مهم في تحقيق اقل زمن ممكن من خلال تسليم واستلام العصا بالسرعة القصوى خلال صندوق الاستلام وبالتالي تحقيق اقل زمن للفعالية حيث اختلاف أوضاع البداية سواء من الجلوس أو الوقوف أو الوضع القريب من الجلوس (الحديث) دور جدا مهم في تحقيق أفضل تعجيل تزايد لتحقيق استلام وتسليم العصا بأقصى سرعة للاعبين من خلال استثمار البايوميكانيك واختيار أوضاع قريبة من وضع البداية لتقليل أنصاف أقطار الجسم لتقليل عزم القصور الذاتي للعداء لتحقيق تعجيل أفضل ، ومن خلال متابعة الباحث لمسابقات العاب القوى لاحظ وجود أوضاع بداية جديدة لفرق البريد العربية والعالمية لم تستخدم من قبل العدائين والعداءات ومن هنا ارتى الباحث التعرف على دور الأوضاع في تحقيق السرعة القصوى للعداءات وكذلك مدى تأثيرها على الانجاز.

### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث لمسابقات العاب القوى لاحظ استخدام فرق لبريد العراقية لأوضاع قديمة على الرغم من وجود أوضاع جديدة لفرق البريد لم تستخدم من قبل العدائين والعداءات أوعز الباحث ضعف انجاز الفرق بهذه الفعالية نتيجة استخدام الأوضاع القديمة وهنا أراد الباحث التعرف على دور الوضع الحديث في تحقيق السرعة القصوى للعداءات وكذلك مدى تأثيرها على الانجاز.

### 3-1 أهداف البحث :

- & تعليم العداءات تكنيك تسليم واستلام العصا من الوضع الحديث.
- & أعداد منهج تدريبي لإتقان تسليم واستلام العصا من الوضع الحديث لدى عداءات منتخب الجامعة

### 4-1 فروض البحث :

- للتكنيك الحديث دور في وصول العداءات مبكرا للسرعة القصوى .
- للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحث دور في تطوير الانجاز لدى عداءات(100x4)بريد.

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال المكاني :عداءات منتخب جامعة القادسية بالعباب القوى لفعالية (100x4)بريد

2-5-1 المجال أزماني :1/11/2014 ولغاية 30/3/2015

3-5-1 المجال المكاني :ملعب كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية .

## الفصل الثالث

### منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

#### 1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة (1).

#### 2-3 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من عداءات منتخب جامعة القادسية للعام الدراسي 2014-2015 أما عينة البحث فقد كانت عداءات فريق البريد (100x4) عددهن (4) عداءات

#### 3-3 وسائل جمع البيانات .

٨ وسائل جمع البيانات .

٨ المصادر العربية والأجنبية والمراجع.

#### 4-3 إجراءات البحث الرئيسية :

#### 1-4-3 الاختبار القبلي

(1) ذوقان عبيدات وآخرون :البحث العلمي (مفهومه ،أساليبه،أدواته)،ص198-221

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي على عينة البحث من خلال إجراء توقيت لسباق (4x100م) مع تصوير السباق بكاميرات عدد 3 على مناطق الاستلام والتسليم وعلى ارتفاع 110سم وعلى بعد 15م من مضمار السباق، لإيجاد السرعة والتعجيل ليكل عشرة أمتار ولمسافة 30م من منطقة الاستلام والتسليم .

### 3-4-2 البرنامج التعليمي\*:

قام الباحث بإعداد برنامج تعليمي بعد الاطلاع على المصادر العلمية وآراء الخبراء لتعليم الطريقة الحديثة في الاستلام والتسليم العصا من وضع قريب من وضع الجلوس ولمدة 4 أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع وبزمن قدره 15 دقيقة لكل وحدة يتم خلالها تعلم استلام العصا بالطريقة الغير منظور وبأسلوب الاستلام والتسليم الداخلي من الأسفل إلى الأعلى .

### 3-4-3 الاختبار البعدي :

قام الباحث بأجراء الاختبار البعدي على عينة البحث من خلال إجراء توقيت لسباق (4x100م) مع إجراء نفس الاختبار القبلي .

### 3-5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) ومنها تم استخراج

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- قانون نسبة التطور

## الفصل الرابع:

### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض نتائج أفراد العينة لمتغير التعجيل والسرعة ونسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي لكل (10)أمتار

#### جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور لأفراد عينة البحث في 10م الأولى

البيانات	القبلي		البعدي		نسبة التطور	
	السرعة	التعجيل	السرعة	التعجيل	السرعة	التعجيل
س	4,50	2,04	4,65	2,16	3,22%	5,5%
ع	0,149	0,147	0,19	0,137		

يتضح من الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للسرعة قد بلغ (4,50) وبانحراف معياري (0,149) أما التعجيل فقد بلغ الوسط الحسابي (2,02) وبانحراف (0,147) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي

للسرعة فقد بلغ (4,65) وبانحراف معياري (0,19) أما التعجيل فقد بلغ الوسط الحسابي (2,16) وبانحراف (0,137) وبذلك قد بلغت نسبة تطور السرعة خلال 10م الأولى (3,22%) ونسبة تطور التعجيل (5,5%) وهذا يبين أن نسبة تطور كانت جيدة بالنسبة للسرعة وهذا كان نتيجة للقوة العضلية التي يتمتع بها العدائين وخصوصا لعضلات الرجلين حيث تلعب القوة العضلية دور كبير في التعجيل والسرعة لقطع مسافة السباق بأقصر زمن ممكن، من خلال أتباع أسلوب التدريب المبني على الأسس العلمية السليمة يمكن تطور الحالة التدريبية بشكل جيد،<sup>(1)</sup> ونتيجة لأداء تكرارات بسرعات عالية الشدة خلال التدريب سوف تعمل على زيادة مخزن الطاقة المسؤولة عن الانقباضات العضلية السريعة مما زاد من كفاءة العضلات العاملة وبالتالي تطور عملها.<sup>(2)</sup>

### جدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور لإفراد عينة البحث في 10م الثانية

البيانات	القلبي		ألبعدي		نسبة التطور	
	السرعة	التعجيل	السرعة	التعجيل	السرعة	التعجيل
س	6,20	1,17	6,35	1,25	2,3%	6,4%
ع	0,12	0,14	0,18	0,17		

يتضح من جدول (2) أن الوسط الحسابي للاختبار القلبي للسرعة قد بلغ (6,20)م/ثا وبانحراف معياري (0,12) أما التعجيل فقد بلغ الوسط الحسابي (1,17) وبانحراف معياري (0,14) أما الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي للسرعة فقد بلغ (6,35) وبانحراف (0,18) أما التعجيل فقد بلغ الوسط الحسابي (1,25) وبانحراف معياري (0,17) وبذلك قد بلغت نسبة تطور للتعجيل خلال المسافة 10م/ثا (2,3%) ونسبة تطور التعجيل فقد بلغت (6,4%) وهذه نسبة تطور جيدة وخصوصا للتعجيل فقد بلغت نسبة التطور أكبر من نسبة التطور للتعجيل خلال المسافة 10م الأولى وهذا جاء نتيجة للوضع التحضيري الجديد الذي عمل على تطوير مرحلة التعجيل وهذا كان نتيجة للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحث ومن خلال التأثير في بعض عمليات التعلم للعداءات من خلال المنهج التعليمي المعد لتطوير مرحلة التعجيل والسرعة من وضع قريب من الجلوس حيث عمل هذا الوضع على تقصير أنصاف الأقطار من خلاله والعمل على تقليل عزم القصور الذاتي الذي يتناسب تناسباً طردياً مع أنصاف الأقطار.<sup>(3)</sup>

### جدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور لإفراد عينة البحث في 10م الثالثة

البيانات	القلبي		ألبعدي		نسبة التطور	
	السرعة	التعجيل	السرعة	التعجيل	السرعة	التعجيل
س	7,23	0,85	7,40	0,88	2,2%	3,4%
ع	0,49	0,08	0,10	0,09		

<sup>(1)</sup> بيتر ج.ل. تومسون: مركز التنمية الإقليمي: المدخل إلى نظريات التدريب، القاهرة، 1996، ص13

<sup>(2)</sup> أكرم حسين جبر الجنابي: استخدام نسب مختلفة من فوسفات الكرياتين وأثرها على إنجاز المسافات القصيرة

(100,200,400)، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية جامعة بابل، العدد الخامس، المجلد الأول، ص84

<sup>(3)</sup> فاسم حسن ونزار الطالب: الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء، جامعة الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1979، ص108.

يتضح من الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي للسرعة قد بلغ (7,23) وبنحرف (0,08) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للسرعة فقد بلغ (0,85) وبنحرف (0,10) أما التعجيل فقد بلغ (0,88) وبنحرف (0,09) وبذلك قد بلغت نسبة التطور السرعة خلال 10 م الثالثة (2,2%) نسبة التطور التعجيل (3,4%) ويتضح من خلال الأرقام السابقة أن نسبة التطور جيدة رغم أنها بفارق قليل جدا ولكن السرعة تتعامل مع أجزاء الثانية وتطور عشر صغير جدا يعتبر تطور كبير في مستوى اللاعب لان التنافس حتى على مستوى المستويات العليا يكون على أساس أجزاء الثانية، أما عن التعجيل فمن خلال النظر إلى الأوساط الحسابية يمكن التنبؤ بان العدائيات قد دخلن إلى مرحلة السرعة القصوى لان التعجيل بداء يقترب إلى الصفر وهذا يؤكد على أن السرعة الابتدائية أصبحت نفس السرعة النهائية، وضع لميلان الجذع مما يعطي أفضل وضع لمركز ثقل الجسم أثناء الانطلاق لتسجيل أقل زمن ممكن في الاستجابة<sup>(1)</sup>.

#### جدول (4)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور لإفراد عينة البحث في انجاز كل 100 م ومسافة التعجيل

البيانات	القبلي	البعدي	نسبة التطور
	انجاز (100x4) م	انجاز (100x4) م	
س	66,44 ثانية	64,87 ثانية	2,42%

يتضح من الجدول أعلاه أن نسبة تطور الانجاز فقد بلغ الوسط الحسابي للانجاز (100x4) م في الاختبار القبلي (66,44 ثانية) أما الوسط للاختبار البعدي (64,87) ثانية أما نسبة التطور فقد كانت (2,42%) ويتضح أن نسبة التطور جيد حيث أن اختزال زمن مقداره ثانيتين من وقت البريد يعد تطور جيد حيث أكثر سباقات السرعة تنتهي بفارق صغير جدا لذا ظهر أهمية أجزاء الثانية ودورها في تغير المثير من سباقات السرعة .

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- للبرنامج التدريبي المعد دور في تطوير التعجيل والسرعة خلال المسافات الفاصلة الثلاثة الأولى
- 2- قد تطور التعجيل بشكل أفضل خلال المسافة الفاصلة الثالثة وهذا تطور جيد للعداءات
- 3- للبرنامج المعد دور في زيادة مسافة التعجيل للعداءات الموجب .

##### 2-5 التوصيات

- 1- تغير أوضاع البداية القديمة لفعالية التتابع في أوضاع الحديث المستخدم في هذا البحث .
- 2- الاستفادة من هذا البحث كتجربة حديثة في مجال الاهتمام بفعاليات البريد للعداءات .
- 3- من الممكن استخدام البرنامج التدريبي مع عدائيين البريد بالنسبة للرجال .
- 4- قيام دراسات مشابهه على عينات ذات مستويات أعلى .

(1) خالد عبد الحميد: منظور علم الحركة للبدء في مسابقات العدو، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ط1، 2006، ص31.

## المصادر :

- 1- أكرم حسين جبر الجنابي: استخدام نسب مختلفة من فوسفات الكرياتين وأثرها على أنجاز المسافات القصيرة (100-200-400)، مجلة التربية الرياضية جامعة بابل، العدد الخامس، المجلد الأول .
- 2- بيتر ج.ل تومسون: مركز التنمية الإقليمي، المدخل إلى نظريات التدريب، القاهرة، 1996
- 3- خالد عبد الحميد: منظور علم الحركة للبدء في مسابقات العدو، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2006
- 4- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي (مفهومه، وأساليبه، أدواته).
- 5- قاسم حسن ونزار الطالب: الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1979

## الملاحق

## ملحق رقم (1)

## يوضح المنهج التعليمي والتدريبي للعداءات (100x4)

الأسبوع	اليوم	المفردات	التكرار	الشدة	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
1	السبت	شرح وتوضيح فعالية البريد بصورة عامة وتوضيح ملعب السباق وعصا السباق						مع اخذ جولة حول الملعب لتوضيح صناديق الاستلام والتسليم
	الثلاثاء	عرض بعض النماذج لفرق البريد (100x4) ومناطق الاستلام والتسليم						من الممكن عرض سباقات باستخدام جهاز عارض
2	السبت	تعليم مسك العصا وتسليمها بالطريقة (الاستلام والتسليم الداخلي) من الوقوف	4	70%	تامة	2	3-2	بعد تحديد العداءات اليمين واليسار والإمكانية العدو بالقوس
	الثلاثاء	تعليم الوقفة الحديثة للمستلم وكيفية الانطلاق	4		تامة	2	3-2	التركيز على وضع الرجلين والجذع
3	السبت	تركيز الأداء على الاستمرار بميلان الجذع للإمام حتى الوصول إلى السرعة القصوى	54	75%	تامة	3	3-2	الربط بين ميلان الجذع والتعجيل المتزايد
	الثلاثاء	تدريب الاستلام والتسليم بين العداء (1-2) وبين العداء (3-3) ضمن المسافة القانونية	6			2	3-2	التركيز على الاستلام والتسليم من السرعة القصوى
4	السبت	تدريب الاستلام والتسليم بين العداء (1-2) و(2-3) و(3-3) ضمن المسافة القانونية	4	85%		3	3-2	التركيز على الاستلام والتسليم من السرعة القصوى مع مراعات طول مسافات التعجيل
	الثلاثاء	تدريب استلام وتسليم العصا من الوضع الحديث وعمل سباق (4x50) ضمن مسافات نصف قانونية			تامة			التركيز على الاستلام والتسليم ضمن المسافات المحددة
5	السبت	استلام وتسليم العصا خلال مسافة 60م	3	80%	تامة	3		التركيز على الفقرات السابقة
	الثلاثاء	قيام سباق (2x100م) بريد بين العدائين (1-2) و(3-4)	2		تامة	2		التركيز على الفقرات السابقة

مع التركيز على جميع الفقرات السابقة مع تصحيح الأخطاء إذا وجدت	1	تامة	%90	4	استلام وتسليم العصا خلال مسافات قانونية ومن عدو 50م	السبت	6
مع التركيز على جميع الفقرات السابقة مع تصحيح الأخطاء إذا وجدت	1	تامة		2	استلام وتسليم العصا خلال مسافات قانونية ولمسافات السباق الرسمية .	الثلاثاء	