



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

**أثر منهج تدريبي مقترح
لتطوير التحمل الخاص باستخدام الأسلوب الدائري
على مستوى الإنجاز لدى عدائي 110 م حواجز**

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في التربية الرياضية

من قبل

منى زيدان بكري

بإشراف

أ.م.د. ماهر احمد عاصي

أ.د. مهدي كاظم علي

1429 هـ

2007م

الباب الاول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث

3-1 هدف البحث

4-1 فرضا البحث

5-1 المجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

ان التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الآونة الأخيرة ومنه المجال الرياضي . لم يكن وليد الصدفة وانما من خلال الاعتماد على العلوم والمجالات الاخرى ومدى ارتباطها في المجال الرياضي من خلال البحوث والدراسات العلمية مما دعا المدربين الى اتباع الأساليب والطرائق العلمية الحديثة للوصول الى الانجاز العالي .

وتتطلب طبيعة الأداء والتدريب في فعاليات ألعاب القوى إعدادا بدنيا و مهاريا ونفسيا والى نوعية خاصة ومميزة من اللاعبين الذين يتمتعون بقدر كاف من القوة والإرادة وهذا يأتي من خلال تطوير مكونات اللياقة البدنية وخاصة فعالية عدو 110 متر حواجز ناشين لما تتطلبه هذه الفعالية من عناصر بدنية عالية ومهارية ودقة في الأداء الحركي لأجل الوصول الى تحقيق أفضل انجاز .

وهذا يأتي من خلال أساليب وطرائق التدريب المختلفة التي يستعين بها المدربون لتطوير قدرة الرياضي لتحقيق الانجاز.

أن التحمل الخاص يعد من العناصر البدنية المهمة في أداء وانجاز معظم الألعاب الرياضية بضمنها ألعاب القوى وبالأخص في هذه الفعالية ،والذي هو العلاقة بين صفة التحمل والأداء البدني التخصصي كما ان مفهوم التحمل الخاص لا يقتصر على قابلية الرياضي لمقاومة التعب في أداء بدني تخصصي بل على مدى قدرته على الانجاز بكفاءة عالية وفي زمن محدد ويمثل تطويره والمحافظة على مستواه عند اللاعبين ضرورة ملحة خصوصا في مدة الإعداد الخاص والمنافسات لما يتطلبه هذا المكون البدني من تكيفات وظيفية في أجهزة الجسم الحيوية تكون ناتجة عن تنفيذ منهج تدريبي مؤثر منظم .

وبناء على ما تقدم تكمن أهمية البحث في معرفة مدى تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض مكونات اللياقة البدنية المتمثلة بالتحمل الخاص لفعالية 110 متر حواجز لدى عينة من فئة الناشئين من خلال الاشتراك في التدريب المنتظم والمعد وفق أسس علمية في محاولة لتوفير المتطلبات الخاصة باللعبه والارتقاء بالإنجاز .

2-1 مشكلة البحث

على الرغم من التطور والتقدم الحاصل في مجال علم التدريب الرياضي في العالم في العقدين الأخيرين من الزمن إلا أن معظم الألعاب الرياضية في القطر لاتزال تعاني من بعض المعوقات التي تعرقل مسيرتها لاسيما فعالية ألعاب القوى وخصوصا فعالية 110 متر حواجز للناشئين.

اذ لاحظت الباحثة كونها من اللاعبات السابقات في الفعالية ومدربة حاليا وجود ضعف في بعض مكونات اللياقة البدنية ومنها صفة التحمل الخاص إذ إن أغلبية اللاعبين الناشئين يظهر عليهم التعب قبل الوصول الى نهاية السباق مما يؤدي الى ضعف في الأداء وعدم تحقيق الانجاز الجيد وقلة البرامج التدريبية التي تعني بفئة الناشئين .

مما دعا الباحث الى اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص باستخدام الاسلوب الدائري.

3-1 هدفا البحث :

- إعداد منهج تدريبي بالأسلوب الدائري لتطوير التحمل الخاص والإنجاز لدى عدائي 110 م حواجز.
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في التحمل الخاص والإنجاز لدى عدائي 110 م حواجز.

4-1 فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات التحمل الخاص بفعالية 110 متر حواجز .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات التحمل الخاص و بفعالية 110 متر حواجز .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : مجتمع البحث عينة من اللاعبين الناشئين لمنتخب التربية في قضاء خانقين وبواقع (12) لاعبا.
- 2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 2006/5/20 ولغاية 2006/ 8/24 .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب خانقين الرياضي / خانقين / ديالى .

Abstract

It is important to circuit training is considered one of the basic pillars of athletic training that develops the functions of the body especially if the exercises suits the target trait that we aim to train. Special endurance is one of the important physical components of performance and achievement in most sports.

The problem of the study was although there is a huge development in training science, most of the activities in sports face many difficulties and obstacles especially 110m hurdles. There is also a weakness in some physical components one of which is special endurance.

The aims of the study :

1. Designing a training program using the circuit style to develop special endurance.
2. Identifying the effect of the training program on special endurance and achievement.

The Hypothesis of the study :

1. There are statistical differences in the pre and post tests in special endurance tests 110m hurdles.
2. There are statistical differences in post tests for the controlling and experimental groups in special endurance tests and 110m hurdles.

The researcher used the experimental method. The subjects were (12) young elite athletes of al Terbia league in AL Ganekian. The experiment lasted from 20/5- 24/8/2006 . It was conducted in Ghanekian track/ Diala.

The researcher used many tests like vertical jump to test strength endurance, 150m running to test speed endurance, 120m hurdles to test performance endurance and achievement test.

The researcher concluded the following :

1. There is an improvement and a development in speed endurance due to the effect of the training program using circuit training.
2. There is an improvement and a development in performance endurance due to using circuit training program.

Finally she recommended the following :

1. The necessity of uplifting the level of special endurance in 110m hurdles for young athletes and according to circuit training used by the researcher.
2. Using special endurance trait to develop achieving 110m hurdles and delaying landing phase in the final stage and especially at the last hurdles.