



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
رئاسة جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تمارينات باستخدام جهاز مصنع في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية عدو (100م) حرة شباب

رسالة ماجستير مقدمة إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /
جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية
البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالب

تركي هلال كاظم

بإشراف

أ.م. د حسام محمد هيدان أ.م. د علاء خلف حيدر

2018 م

1438 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

❁ وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ ۗ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا ❁

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة النساء (الآية 113)

إقرار المشرفان

نشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ: **((تأثير تمارينات باستخدام جهاز مصنع في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية عدو (100 م) حرة شباب))** قد جرت بأشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع

أ.م. د علاء خلف حيدر

2018/ /

التوقيع

أ.م. د حسام محمد هيدان

2018/ /

بناءً على التعليمات والتوصيات نرشد هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع

أ. د مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

التاريخ: 2018 / /

إقرار الخبير الإحصائي

أن الرسالة الموسومة بـ : **(تأثير تمارينات باستخدام جهاز مصنع في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية عدو (100 م) حرة شباب)** والتي تقدم بها طالب الماجستير (تركي هلال كاظم) تم مراجعتها من قبلي وأشهد بأنها خالية من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت .

الخبير الإحصائي

الاسم: د. محمد وليد شهاب

اللقب: أ.م.د

التوقيع:

التاريخ: / / 2018

إقرار المقوم اللغوي

أن الرسالة الموسومة بـ : **(تأثير تمارينات باستخدام جهاز مصنع في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية عدو (100 م) حرة شباب)** والتي تقدم بها طالب الماجستير (تركي هلال كاظم) تم مراجعتها من الناحية اللغوية وقد أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الألفاظ اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

المقوم اللغوي

الاسم: د. لؤي صيهود فواز

اللقب: أ.م.د.

التوقيع:

التاريخ: / / 2018

إقرار المقوم العلمي

أن الرسالة الموسومة بـ : **(تأثير تمارينات باستخدام جهاز مصنع في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية عدو (100 م) حرة شباب)** والتي تقدم بها طالب الماجستير (تركي هلال كاظم) تم مراجعتها من الناحية العلمية وقد أصبحت بأسلوب علمي سليم ولأجله وقعت .

المقوم العلمي

الاسم: د. حيدر فائق شماع

اللقب: أ.م.د.

التوقيع:

التاريخ: / / 2018

إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة و التقويم أطلعنا على رسالة الماجستير الموسومة بـ: **(تأثير تمرينات باستخدام جهاز مصنع في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية عدو (100م) حرة شباب)** والتي أعدها طالب الماجستير [تركي هلال كاظم] وقد ناقشنا الطالب بمحتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونقر بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ.م. د أحمد محمد فرحان
عضواً

أ.م. د رجاء عبدالكريم حميد
عضواً

أ.د محمد حسن حميدي

رئيساً

أ.د عبدالرحمن ناصر راشد
العميد وكالة

2018 / /

الإهداء

إلى . . .

الحبيب المصطفى محمد (ﷺ) وآل بيته الكرام . . .

إلى . . .

الذين شاركوني الفرحة في اجتياز المحن . . .

إلى . . .

والدتي أطال الله في عمرها . . .

إلى

والذي أسأل الله أن يغفر له ويرحمه . . .

إلى . . .

أسرتي العزيزة . . .

إلى . . .

سندي في الحياة أختي . . .

إلى . . .

أصدقائي سر سعادتي . . .

الباحث

الشكر والامتنان

الحمد لله الذي علم بالقلم ولولا القلم ما وصل علوم الأولين للأخريين والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذي بفضلہ انزلت ظلمة الجهل وأشرققت مصابيح الهدى وعلى آله الطيبين الطاهرين وأصحابه المنتجبين .

اما بعد فأتقدم بخالص شكري وامنتاني العالين الى مشرفي البحث كل من الاستاذ المساعد الدكتور حسام محمد هيدان والاستاذ المساعد الدكتور علاء خلف حيدر لما بذلوه من جهود مخلصه فضلا عن توفير المصادر المختلفة للباحث العربية و الاجنبية والتي ساعدت في أنجاز هذا البحث واخرجه بالصورة العلمية الصحيحة وأدعو الله ان يمن عليهم بالصحة والعافية .

كما وأقدم شكري وتقديري لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لإتاحة الفرصة لي لإكمال دراسة الماجستير بكافة كادرها أساتذة وموظفين وما أبدوه لي من مساعدة كأن تكون استشارة علمية أو غيرها فجزاهم الله عني خير الجزاء. كما ويدعوني واجب العرفان والوفاء بالجميل أن أتقدم بوافر الشكر والامتنان لأساتذتي كل من الأستاذ المساعد الدكتور محمد وليد شهاب والأستاذ المساعد الدكتور سنان عباس علي لما أبدوه لي من مساعدة مستمرة و رعاية أخويه صادقة وتوجيهات علمية سديدة ، وأدعو الله عز وجل أن يمن عليهم بالصحة والتوفيق.

ويحملني الاعتراف بالجميل أن أتقدم بالشكر والامتنان الى الدكتور مهند كامل شاكر لما أبداه لي من مساعدة في تصميم الجهاز التدريبي الخاص بالبحث ومساندته لي من بداية إجراءات الرسالة إلى نهايتها وتشجيعه الدائم لي على مواصلة العمل ، وتسهيل سير إجراءات الرسالة أثابه الله أحسن الثواب . ويسرني أن أشكر الدكتور عبدالجبار عبدالكريم علو لما أبداه لي من مساعدة ومتابعة علمية مستمرة طيلة مدة اجراء التجربة فجزاه الله خير الجزاء.

وأتقدم بالشكر الجزيل والامتنان العالي الى السادة اعضاء لجنة السمنار لما قدموه من آراء علمية سديدة أغنت الآراء العلمية للباحث فجزاهم الله عني خير الجزاء وأدامهم ذخراً لكل من يطلب العلم ويرتجيه .

وأتقدم بالشكر والامتنان الى المدرب الرياضي عمران علي عباس لما ابداه لي من مساعدة في اتمام اختبارات البحث وإجراءات التجربة الميدانية.

وأقدم شكري وتقديري للأساتذة الخبراء لما أبدوه لي من مساعدة في اختيار متغيرات البحث والاختبارات الخاصة بها فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وأقدم شكري لعينة البحث لتسهيلها مهمة الباحث وإجراءات البحث فأتابهم الله خيراً, وأتقدم بالشكر الجزيل والامتنان إلى كادر العمل المساعد لما أبدوه من مساعدة كبيرة في أتمام تجربة البحث ومساعدتهم لي ، مما يعجز اللسان عن ذكرها ، فجزاهم الله عني أجراً حسناً .

وأتقدم بالشكر والامتنان الى رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والتقييم المحترمين لما أبدوه من ملاحظات علمية سديدة أغنت البحث وزادته رصانة فجزاهم الله أحسن الجزاء , ويسرني أن أشكر جميع طلاب الماجستير للسنة الدراسية (2017-2018) مع اعتزازي واحترامي.

وأتقدم بالشكر والامتنان الى موظفي وموظفات مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى لما قدموه لي من مساعدة في توفير المصادر العلمية التي أغنت البحث فجزاهم الله أجراً حسناً, وأتقدم بالشكر والامتنان الى موظفي وموظفات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قسم الدراسات العليا فجزاهم الله عني أجراً حسناً.

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى المقوم اللغوي الذي قوم الرسالة وجعلها بشكل لا تشوبه شائبة , وأود أن اشكر في الختام كل من أهتم لأمرى وتمنى نجاحي واراد أن يراني في أحسن حال ، وأشكر أيضاً كل من ساعدني وشجعني وترك بصمة في نفسي ، فجزاهم الله عني أحسن الجزاء , وأدعو الله للجميع بالخير والتوفيق .. إنه سميعٌ مجيبٌ .

الباحث

مستخلص الرسالة

تأثير ترمينات باستخدام جهاز مصنع في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية

عدو (100م) حرة شباب

الباحث : تركي هلال كاظم

إشراف

أ.م. د حسام محمد هيدان و أ.م. د علاء خلف حيدر

1437هـ 2018 م

يتضمن البحث خمسة أبواب ويتضمن الباب الأول ما يلي :

اتجه الباحث الى وضع ترمينات باستخدام الجهاز التدريبي المصنع بهدف تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية عدو (100م) حرة كترمينات الركض بإضافة مقاومات مختلفة معيقة للعداء أثناء التدريب والتي يمكن أن تؤثر في تطور بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية عدو 100م حرة.

وهدفت الدراسة الى:

1- تصنيع جهاز تدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة لعدائي فعالية عدو 100 م حرة شباب.

2- التعرف على تأثير الترمينات باستخدام الجهاز المصنع في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لعدائي فعالية عدو (100م) حرة شباب.

3- التعرف على تأثير التمارين باستخدام الجهاز المصنع في إنجاز عدائي فعالية عدو (100م) حرة شباب.

اما فروض الدراسة فكانت:

1- توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج متغيرات البحث وإنجاز فعالية عدو (100م) حرة لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.

- 2- توجد فروق معنوية بين الاختبارين البعديين في نتائج متغيرات البحث وإنجاز فعالية عدو (100م) حرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 3- للجهاز التدريبي تأثيراً إيجابياً في تطوير القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وإنجاز فعالية عدو (100م) حرة لأفراد عينة البحث.

اما الباب الثاني:- فقد تطرق الباحث الى المواضيع المتعلقة بموضوع الدراسة والتي شملت القدرات البدنية والمراحل الفنية في فعالية عدو (100م) حرة وتطرق ايضا الى الدراسات المشابهة لدراسته.

أما في الباب الثالث:-

فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي, بأسلوب المجموعتين الضابطة و التجريبية لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم عدائي نادي ديبالى للمسافات القصيرة فئة الشباب .

وشملت اجراءات البحث الميدانية اجراء التجارب الاستطلاعية والاختبارات التي شملت (أختبار القوة الانفجارية, وأختبار القوة المميزة بالسرعة, وأختبار تحمل القوة, وأختبار تحمل السرعة, وأختبار السرعة الانتقالية, بالإضافة الى أختبار الانجاز).

وقام الباحث بإعداد المنهج التدريبي باستخدام الجهاز المصنع, إذ بدأ تنفيذ التمارين في يوم السبت المصادف 2017 /12/17 واستمر لغاية السبت المصادف 17 /2/ 2017 , استغرق تطبيق هذه التمارين من مدة الإعداد الخاص وحتى انتهاء التجربة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع و كان عدد الوحدات الكلية (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة وكان زمن الوحدة التدريبية الكلية (90) دقيقة أما زمن التمارين على الجهاز (40-45) دقيقة في كل وحدة تدريبية ومن الجزء الرئيس.

أما الباب الرابع:-

فتضمن هذا الباب المعالجات الاحصائية للنتائج وعرض نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها.

أما في الباب الخامس:-

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج الآتي:

-ان للتمارين المستخدمة بالجهاز المصنع تأثيرا إيجابيا في تطوير القدرات البدنية الخاصة والإنجاز لفعالية عدو(100م) حرة شباب.

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بالآتي:

-استخدام الجهاز التدريبي في تطوير القدرات البدنية الخاصة لعدائي فعالية عدو(100م) حرة وكذلك استخدامه في ألعاب رياضية مختلفة تحتاج الى السرعة مع مراعاة التدرج في زيادة الحمل.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرفان	3
4	اقرار الخبير الاحصائي	4
5	إقرار المقوم اللغوي	5
6	اقرار المقوم العلمي	6
7	إقرار لجنة المناقشة	7
8	الإهداء	8
10-9	الشكر و الامتتان	9
13 -11	ملخص الرسالة باللغة العربية	10
19-14	ثبت المحتويات	11
20-19	ثبت الجداول	12
22-21	ثبت الأشكال	13

23	ثبت الملاحق	14
----	-------------	----

رقم الصفحة	الموضوع	ت
الباب الاول		
25	التعريف بالبحث	-1
26-25	مقدمة البحث وأهميته	1-1
27-26	مشكلة البحث	2-1
27	أهداف البحث	3-1
27	فروض البحث	4-1
27	مجالات البحث	5-1
27	المجال البشري	1-5-1
27	المجال الزماني	2-5-1
27	المجال المكاني	3-5-1
28	تحديد المصطلحات	6-1
الباب الثاني		
30	الدراسات النظرية والمشابهة	-2
30	الدراسات النظرية	1-2

30	التدريب الرياضي	1-1-2
31	الأجهزة المساعدة	2-1-2
32	أهمية الأجهزة المساعدة في التدريب	1-2-1-2
33-32	القدرات البدنية الخاصة في فعالية عدو 100م	3-1-2
35-33	القوة الانفجارية	1-3-1-2
36-35	القوة المميزة بالسرعة	2-3-1-2
41-37	تحمل القوة	3-3-1-2
43-41	تحمل السرعة	4-3-1-2
44-43	السرعة الانتقالية	5-3-1-2
44	المراحل الفنية لفعالية عدو 100م	4-1-2
46-44	مرحلة البدء والانطلاق (سرعة رد الفعل)	1-4-1-2
47	مرحلة التدرج في السرعة (تزايد السرعة, التعجيل)	2-4-1-2
47	مرحلة السرعة القصوى	3-4-1-2
47	مرحلة النهاية	4-4-1-2
48	الدراسات المشابهة	2-2
48	دراسة (قصي محمد علي)	1-2-2
50-49	دراسة (مهند كامل شاكر)	2-2-2
الباب الثالث		

52	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	-3
52	منهج البحث	1-3
52	مجتمع وعينة البحث	2-3
54-53	التجانس والتكافؤ في متغيرات البحث	1-2-3
55-54	الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث	3-3
55-54	الأجهزة المستخدمة	1-3-3
55	أدوات البحث	2-3-3
55	وسائل جمع المعلومات	3-3-3
65-56	وصف الجهاز	4-3
66	تحديد متغيرات البحث	5-3
67	تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة	1-5-3
73-68	الاختبارات المستخدمة في البحث	2-5-3
74	التجربة الاستطلاعية	6-3
74	التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بعمل الجهاز	1-6-3
75-74	التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات البدنية	2-6-3
75	إجراءات البحث الميدانية	7-3
75	الاختبارات القبلية	1-7-3

76	ألية العمل بالجهاز التدريبي	2-7-3
77	منهج التمرينات المستخدم في البحث (التدريب بالجهاز)	3-7-3
77	الاختبارات البعدية	4-7-3
78	الوسائل الإحصائية المستخدمة	8-3
الباب الرابع		
80	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-4
80	عرض نتائج المجموعة الضابطة وتحليلها	1-4
80	عرض قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدى في اختبارات البحث للمجموعة الضابطة	1-1-4
81	عرض نتائج اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها	2-1-4
82	عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	2-4
82	عرض قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدى في اختبارات البحث وحجم التأثير للمجموعة التجريبية	1-2-4
89-83	عرض نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة بين القياسين القبلي والبعدى في اختبارات المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	2-2-4

94-89	عرض نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة بين القياسين البعديين لاختبارات متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها	3-4
الباب الخامس		
96	الاستنتاجات والتوصيات	-5
96	الاستنتاجات	1-5
96	التوصيات	2-5
103-97	المصادر العربية والأجنبية	
-104 128	الملاحق	
a-e	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية.	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
50	مقارنة الدراسات المشابهة بالدراسة الحالية	1
52	توصيف عينة البحث	2
53	التجانس في متغيرات الدراسة لعينة البحث	3

54	تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث	4
66	أراء الخبراء والمختصين لتحديد القدرات البدنية الخاصة	5
67	أراء الخبراء والمختصين لاختيار اختبارات القدرات البدنية	6
80	قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة	7
81	المعالم الاحصائية لاختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	8
82	قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم التأثير للمتغير المستقل في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية	9
83	المعالم الاحصائية لاختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	10
90-89	المعالم الاحصائية لاختبار (ت) بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية	11

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
56	يوضح وصف الجهاز التدريبي	1
57	يوضح شكل الجهاز التدريبي من الامام	2
57	يوضح شكل الجهاز التدريبي من الخلف	3
57	يوضح شكل الجهاز التدريبي من الجانب	4
57	يوضح شكل الجهاز التدريبي من الاعلى	5
58	المحور الحديدي	6
59	حمالة البار الحديدي	7
59	بكرة تسليط المقاومة	8
60	بكرة شريط المقاومة	9
61	ريمونت التحكم عن بعد	10
61	تعشيق المحرك مع بكرة الشريط	11
61	المحرك الكهربائي 12 فولت W300	12

62	الصدرية من الخلف	13
62	الصدرية من الامام	14
63	الصدرية وأماكن الربط مع الجسم	15
64	جهاز التحكم الالكتروني والية الربط المستخدمة	16
65	جهاز قياس المقاومة وطريقة القياس	17
68	اختبار القوة الانفجارية	18
69	اختبار القوة المميزة بالسرعة	19
70	اختبار تحمل القوة	20
71	اختبار تحمل السرعة	21
72	اختبار السرعة الانتقالية	22
73	اختبار الانجاز	23
83	الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة لمتغيرات لبحث	24

ثبت الملاحق

رقم الملحق	العنوان	رقم الصفحة
1	أسماء الخبراء والمختصين	105
2	استمارة الاستبانة	107-106
3	استمارة المقابلة الشخصية حول تحديد أهم القدرات البدنية	109-108
4	استمارة المقابلة الشخصية حول المعالجات الاحصائية	110
5	اسماء فريق العمل المساعد	111
6	خطوات بناء الجهاز	114-112
7	استمارة تسجيل درجات الاختبار	115
8	المنهج التجريبي	127-116
9	براءة اختراع	128

الباب الاول

1-التعريف بالبحث.

1-1مقدمة البحث وأهميته.

1-2 مشكلة البحث.

1-3 أهداف البحث.

1-4 فروض البحث.

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

1-5-2 المجال الزماني.

1-5-3 المجال المكاني.

1-6 تحديد المصطلحات.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

شهدت المدة الأخيرة تطوراً كبيراً في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية نتيجة للدراسات والأبحاث في شتى العلوم التي تصب في مصلحة الإنجاز الرياضي ، ومنها فعالية عدو (100م) حرة والتي تعد واحدة من فعاليات العدو التي شهدت تطوراً كبيراً في مستوى الجوانب الفنية والبدنية والنفسية وغيرها والذي أدى الى تحقيق أرقام جديدة لم يكن لها أن تسجل قبل هذه المدة.

أن عملية إعداد عداء فعالية عدو (100م) حرة تتطلب الكثير من الجهود من قبل اللاعب والمدرّب على حد سواء ، وتتمثل بعملية التدريب الممنهج والمبني على أسس علمية صحيحة في الجوانب الفنية والبدنية العامة والخاصة للوصول باللاعب الى مستوى الطموح وتحقيق الإنجاز ، ومن الأمور الهامة لدى اللاعب هو تمتعه بمستوى عال من القدرات البدنية العامة والخاصة للإيفاء بمتطلبات الأداء الناجح والتميز ، لدى نرى الكثير من المدربين يستخدمون طرائق وأساليب تدريبية متنوعة ومختلفة بغية كسب الوقت وتحقيق الأهداف التدريبية المرجوة والارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعب.

أن مطلب الوصول للمستويات العليا لفعالية عدو (100م) حرة فرض على المدربين والعاملين على هذه الفعالية إيجاد وسائل تدريبية جديدة وحديثة من شأنها أن تسرع في عملية الارتقاء بمستوى اللاعب وإضافة بيئة تدريبية جديدة من شأنها خلق حالة مشابهة للأداء الفعلي بظروف تدريبية تفرض على العداء أعباء تدريبية جديدة أو مغايرة للتي تدرب عليها سابقاً وبالتالي الابتعاد عن ما هو غير فعال والوصول الى نتائج إيجابية في العملية التدريبية .

أن استخدام الأجهزة والوسائل والأدوات التدريبية أضافت الى العملية التدريبية الكثير من الفائدة والسرعة في تحقيق الأهداف التدريبية وأثبتت فاعليتها كواحدة من العوامل المساعدة الهامة في الوصول الى مستويات عالية في القدرات البدنية التي يحتاجها اللاعب وبالتالي سرعة في تحقيق الإنجاز ، إذ أن لهذه الاجهزة والوسائل

والادوات أهداف خاصة بها فمنها ما يدخل في عملية تصحيح المسارات الحركية ومنها ما يدخل في الجوانب البدنية ومنها ما يجمع بين الأثنين من خلال تسهيل الاداء وعزل الحركات والانقباضات الدخيلة التي من شأنها أن تؤثر سلباً وبالتالي تؤخر تحقيق المستوى المثالي للاعب.

أن ديدن العاملين في المجال الرياضي وشغلهم الشاغل هو الوصول باللاعب الى المستويات العليا وتحقيق الانجاز وهذا يفرض عليهم الكثير من الجهود للوصول الى طريقة تحقق لهم أهدافهم , وتتجلى أهمية البحث في تصنيع جهاز تدريبي ذو مقاومات تدريبية مختلفة يمكن التحكم بها حسب نوع التمرين والشدة المطلوبة للتدريب , ويشابه استخدامه طريقة وأسلوب العدو المثالية ويتسليط مقاومة سحب متغيرة من شأنها أن تساعد العداء للوصول الى المستويات العليا من خلال تطوير قدراته البدنية الخاصة التي تتطلبها فعالية عدو (100م) حرة.

1-2 مشكلة البحث :-

ان طموح جميع المدربين والعاملين في المجال الرياضي هو الوصول الى تحقيق المستوى المثالي للقدرات البدنية لدى اللاعبين للوصول الى تحقيق أفضل الإنجازات في مختلف الألعاب الرياضية , ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية والمتابعة في مجال تدريب العاب القوى ومن خلال اللقاءات والمقابلات الشخصية مع بعض المدربين لفعالية عدو (100م) حرة لاحظ الباحث وجود ضعف في بعض القدرات البدنية الخاصة بالفعالية التي يمكن أن تؤثر على مستوى الانجاز وكذلك قلة استخدام الاجهزة والادوات والوسائل العلمية الحديثة التي لها أثر إيجابي في رفع مستوى الأداء الرياضي وتحقيق الإنجاز المطلوب , واعتماد المدربين على بعض الادوات التدريبية التقليدية وافتقارهم للتقنيات الحديثة في العملية التدريبية التي تسهم وتساعد الرياضي في رفع مستواه من جميع النواحي (البدنية والمهارية والنفسية) فضلاً عن الاقتصاد بالزمن والجهد والموارد المالية لتحقيق النتائج الجيدة.

وتتمثل مشكلة البحث بالإجابة على التساؤل الآتي هل أن الجهاز التدريبي المصنع يعمل على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز لعدائي فعالية عدو (100م) حرة شباب.

1-3 أهداف البحث :-

1- تصنيع جهاز تدريبي يستهدف تطوير القدرات البدنية الخاصة لعدائي فعالية عدو (100 م) حرة شباب.

2- اعداد تمرينات باستخدام الجهاز التدريبي المصنع لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز لعدائي فعالية عدو (100م) حرة شباب.

3- التعرف على تأثير التمرينات باستخدام الجهاز المصنع في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لعدائي فعالية عدو (100م) حرة شباب.

4- التعرف على تأثير التمرينات باستخدام الجهاز التدريبي المصنع في تطوير الإنجاز لعدائي فعالية عدو (100م) حرة شباب.

1-4 فروض البحث:-

1- توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج متغيرات البحث وإنجاز فعالية عدو (100م) حرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

2- توجد فروق معنوية بين الاختبارين البعديين في نتائج متغيرات البحث وإنجاز فعالية عدو (100م) حرة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

3- للجهاز التدريبي المصنع تأثيراً إيجابياً في القدرات البدنية قيد البحث وإنجاز فعالية عدو (100م) حرة لأفراد عينة البحث.

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري: عدائي نادي ديالى فئة الشباب لفعالية عدو (100م) حرة للعام 2017-2018.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 2017/10/20 ولغاية 2018/4/1.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي لألعاب القوى.

1-6 تحديد المصطلحات :-

الجهاز التدريبي (جهاز التحكم بمقدار المقاومة): وهو جهاز تدريبي يمكن من خلاله تحديد مقدار المقاومة المسالطة على الجسم ويعمل بآليات مختلفة تجمع بين (الميكانيكية والكهربائية والالكترونية) صممت جميعها لتخدم آلية العمل بشكل حديث ومبتكر لتخدم جميع الرياضيين الذين يستخدمون المقاومات في التدريب وخاصة في الاركاض والجري.