



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات باستخدام وسائل تدريبية خاصة في بعض المتغيرات الكينماتيكية للخطوة وانجاز عدو (400 م)) حرة للشابات

رسالة قَدّمت من قبل الطالبة

رؤى عامر إسماعيل

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

بإشراف

أ.م.د. رجاء عبد الكريم حميد

أ.د. فردوس مجيد أمين

2018 م

1439 هـ

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1- 1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني



1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

شهدت معظم الألعاب الرياضية تطورا كبيرا في مختلف المستويات ونستفيد من ما قدمته العلوم الأساسية والبحث العلمي ونتائج البحوث والدراسات وعن طريق التخطيط المسبق المبرمج لمفردات المنهاج التدريبي واستخدام احداث الطرائق والوسائل أو الأساليب التدريبية للارتقاء بمستوى الإنجاز .

إذا أن العملية التدريبية تهدف الى تحقيق الانجاز من اجل التفوق الرياضي ، وتسعى الباحثة الى توضيح اهمية دراسة هذا الاسلوب التدريبي من خلال تطبيق تدريبات خاصة كتدريبات على المنحدرات او التدريب ب صدريه التنقل لبيان تأثيرها في تطور متغيرات الخطوة وفق مراحل الاداء لدى الراكضات الشابات ، لذا اتجهت الباحثة الى استخدام تمرينات بأستخدام وسائل تدريبية خاصة تسلط على اجزاء من جسم المتسابقة اثناء اداء حركات العدو الربيع وفقا لكل مرحلة فنية بهدف تطوير متغيرات الخطوة في كل 100م ضمن عدو 400م حرة.

ان العاب القوى وهي من الألعاب الفردية التنافسية الشيقة الواسعة الانتشار وتمتاز بتعدد وتنوع فعاليتها ومسابقاتها، وتعدّ فعالية ركض 400م حرة من الفعاليات الصعبة للألعاب القوى حتى إنها تُسمى "بقاتلة الرجال" لما تتطلب من قدرات بدنيه خاصه والاستمرار بالركض بمعدل سرعة عالية طول مسافه السباق ،وهذا يعني استمرار بذل القوة اللحظية السريعة المتكررة طيلة مسافه السباق ،وعليه فإن عداءات 400م تمتاز بالسرعة القصوى العالية التي يتطلب تحقيقها التناسب الجيد بين طول الخطوة وترددتها ،حيث يتم تحقيق طول الخطوة المناسب من خلال القوه المبذولة مع المحافظة على ترددّ الخطوات العالي للوصول الى اعلى معدل سرعة ممكن والاستمرار بالأداء السريع طيلة مسافه السباق ان دراسة العلاقة المثالية بين طول الخطوة وترددتها لتحقيق اعلى معدل لسرعه في سباق 400م يتطلب معرفه طول الخطوة وترددتها في كل 100م جزء من اجزاء السباق .

ويعد التحليل الحركي في المجال الرياضي من العلوم المهمة التي تعتمد على علوم اخرى كالتشريح والميكانيكا الحيوية والفيزياء والعلوم الاخرى وهذا يتم عن طريق



استخدام التحليل البايوميكانيكي لمعرفة متغيرات الخطوة (طولها ،ترددتها)، فضلا عن القوة المبذولة لأجزاء متساوية من مسافة السباق طول الخطوة وتردد الخطوات في كل جزء من أجزاء السباق 50م ،100م 200م الخ. لذا فان التطور الحاصل في طرائق التحليل والبحث العلمي في مجال الرياضة بالاعتماد على احدث الاساليب والوسائل التدريبية و من خلال تتبع الخطوات والمسار وتحليل مكوناتها سعيا وراء تحسين التكنيك.

لذا ظهرت اهمية البحث في معرفة اهم الخطوات للوصول الى افضل المستويات في طول الخطوة وترددتها بتأثير التمرينات وذلك من خلال استخدام الوسائل التدريبية والمتغيرات الكينماتيكية للعدو 400 م حرة للشابات وتحقيق افضل انجاز.

2-1 مشكلة البحث

ان فعالية عدو 400 م حرة من اصعب الفعاليات التي تتطلب تمرينات خاصة من أجل النهوض بالمستوى الرياضي المثالي للوصول الى تحقيق أفضل الإنجازات في مختلف الالعاب الرياضية ، ومن خلال اطلاع الباحثة كونها احد لاعبات عدو 400م حرة ومتابعة البطولات المحلية والعربية والاسيوية لاحظت وجود ضعف في فعالية عدو 400م نتيجة التعب الذي تسبب في ظهور تذبذب في متغيرات الخطوة في مرحلة تحمل السرعة من خلال التحليل الفيديوي وتشخيص الضعف بصورة واضحة. لذا عملت الباحثة على وضع تمرينات خاصة وفق مسافات محدد سواء كانت منحدرات او أوزان مضافة لوزن الجسم او القفز على الحواجز منخفضة ومتباعدة حسب متطلب التكنيك او التمرين.

وتتمثل مشكلة البحث بالأجابه على التساؤل الآتي هل ان التمرينات الخاصة من الممكن ان تؤثر ايجابيا على المتغيرات الكينماتيكية للخطوة وإنجاز عدو 400م حرة للشابات.


3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات خاصة وفق مسافات السباق لعدو 400م حرة .
- 2- التعرف على المتغيرات الكينماتيكية لخطوات العدو لكل 100م .
- 3- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في المتغيرات الكينماتيكية.

4-1 فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات الكينماتيكية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في انجاز عدو 400م حرة .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: عداءات لفعالية 400 م حره من فئة الشابات المركز الوطني لرعاية المواهب الرياضية في بغداد.
- 2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2017/9/2 ولغاية 2018/4/16
- 3-5-1 المجال المكاني: المركز الوطني لرعاية المواهب الرياضية في بغداد.