

مقدمة البحث

مدخل البحث

تعتبر ألعاب القوى من الرياضيات الاساسية المتميزة ، نظرا لما تتميز به من رصيد كبير من التنوع والانتساع ولما تشتمل عليه من مهارات وقدرات بدنية متعددة ومختلفة ، الامر الذى جعلها تحتل مكان الصدارة فى برنامج الدورات الاولمبية الحديثة ، إضافة إلى ذلك فإنها تعتبر حقا خصبا لاجراء التجارب والدراسات بغرض تحسين مستويات الاداء (الزمن- المسافة- الارتفاع) بأساليب موضوعية .

كما أن رياضة ألعاب القوى من الرياضيات التى تترجم وتعكس بأسلوب موضوعى مدى تقدم الرياضة باعتبارها تتميز بموضوعية تقييم الانجاز البشرى فى صورة المستويات الرقمية من أزمنة فى مسابقات الجرى والمشى وإلى مسافات فى مسابقات الوثب والرمي وإلى نقاط فى المركبة.

ولرياضة ألعاب القوى مكانة خاصة بين الرياضات منذ القدم ، وذلك لما تتميز به من صفات تضعها فى مقدمة الرياضات التى تمارس من اجل الصحة بالإضافة إلى أنها تحقق للموهوبين أعلى مراتب التفوق بالنسبة للأداء البشرى الأقوى والأسرع والأعلى.

إن العناصر الأساسية فى العدو بشكله العام متعددة وكثيرة ومتراطة ومتناغمة فيما بينها لذا فهي عندما تتكامل فى الترابط سوف تعطي صفة الخصوصية فى العدو المسافات القصيرة وتحقق افضل الإنجازات اذا ما حصل ترابط فى هذه المكونات مثل : (القوة ، السرعة ، التحمل الخاص ، المرونة ، والرشاقة) بشكل علمي دقيق فأنها سوف تعطي كل ما هو ايجابي فى حسم السباقات حيث أن المسافات القصيرة مثل (٤٠٠ م) تعتمد اساسا على عناصر اللياقة البدنية الاساسية مع بعضها لتحقيق المتطلبات الخاصة بالفعالية لتحقيق الإنجاز .

وذلك لأن سباق ٤٠٠م عدو يعد من اعنف سباقات ألعاب القوى وتعد من الفعاليات السريعة والقوية والتي يتطلب قدرا هائلا من السرعة والتحمل والقوة الى جانب متطلبات قوة الارادة والعزيمة والقوة على مواصلة الكفاح وتحمل التعب الشديد ، ويعد سباق ٤٠٠م عدو السباق الذى يتم فيه العدو بتقسيم حسب مواصفات العداء حيث أن فعالية ٤٠٠م من اطول مسافات العدو السريع ، وكما يتطلب الوصول إلى مستويات متقدمة من الضروري أن يتمتع الرياضي بمستوى عال من عناصر اللياقة البدنية وخصوصا عنصر التحمل اللاهوائي والقدرة على الاستمرار فى العمل العضلي ذا الشدة المرتفعة لفترة طويلة نسبيا هي زمن السباق ، كما

يتطلب الوصول للمستويات العليا ايضا تمتع اللاعب بمستوى عال من السرعة. ويتركز تدريب هذه الفئة من المتسابقين في تطوير تحمل السرعة بطرق تدريبات القوة التي تنحصر في تدريبات الوثب والاثقال والعدو في المرتفعات والعدو من خلال سحب ثقل معين الى جانب تنمية القدرة اللاهوائية اي القدرة على العمل العضلي في ظروف نقص الأوكسجين.

مشكلة البحث

يطلق على سباق ٤٠٠ م اصطلاح قاتلة الرجال نظراً لما يتطلبه من مجهود بدني ومن الخطا القول بانه سباق سرعة فحينما يحاول العداء جرى مسافة السباق بالسرعة القصوى فسوف يعاني من حالة انهيار شديد قبل نهاية السباق تفقده الفوز بالسباق كما انه يستغرق فترة لاستعادة الشفاء وبناء على ذلك تعددت الاراء حول كيفية جرى مسافة السباق .

فهناك من يرى جرى مسافة النصف الاول من السباق بسرعة ثم يعتمد على أثر المنافسة في مساعدة المتسابق للتغلب على المعوقات التي تحول دون احتفاظه بمعدل السرعة في النصف الثاني من السباق ويكون الفرق بين زمن عدو نصفى السباق قليل وتحقيق هذا يتطلب توفر اللياقة والقوة .

وهناك البعض الاخر يعتمد على عنصر القوة لمساعدة المتسابق في التغلب على العوائق التي تحدث نتيجة ظهور التعب خلال جرى النصف الثاني من السباق وهذا يستلزم نمط ذات درجة عالية من اللياقة الخاصة والعمل على تتميتها من خلال التدريب المنتظم .

ومن هنا ظهرت مشكله البحث حيث لاحظ الباحث عدم قدرة العدائين الناشئين على إكمال السباق الى نهايته بمستوى الطموح المطلوب لتحقيق المستوى الرقمي ، وهذا ما يدل على أن هناك نقص عند العدائين الناشئين لصفات بدنية خاصة أو عدم إعطاء الصفات البدنية القدر الكافي من الاهتمام داخل البرنامج التدريبي مما قد يؤثر على المستوى الرقمي مما دعا إلى التطرق في البحث في هذه المشكلة لمحاولة التعرف على نسب مساهمة الصفات البدنية الاكثر تأثيرا في الأداء للأرتقاء بالمستوى الرقمي للناشئين.

هدف البحث

- تصميم برنامج تدريبي في ضوء نسب مساهمة الصفات البدنية ومعرفة تأثيره على كلا من :-
- الصفات البدنية لمتسابقى ٤٠٠ م عدو.
 - المستوى الرقمي لمتسابقى ٤٠٠ م عدو.

فروض البحث

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي فى الصفات البدنيه لمتسابقى ٤٠٠م عدو ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي فى المستوى الرقمي لمتسابقى ٤٠٠م عدو ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة فى البحث

- البرنامج التدريبي :-

عملية تروبية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المنافسات .

نسب مساهمة الصفات البدنية :-

هى الصفات البدنية الخاصة بكل مسابقة من مسابقات ألعاب القوى والتي عند تتميتها وتطورها تؤدي إلى أداء تلك المسابقة بكفاءة وفاعلية (تعريف اجرائى)

القوة المميزة بالسرعة :

كفاءة الفرد فى التغلب على مقاومات مختلفة فى عملية تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة . وتجدها فى الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة.

السرعة الانتقالية:

هى قدرة الفرد على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن وهي تعني قطع مسافة محدودة فى اقل زمن ممكن " .

تحمل السرعة:

هى قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالسرعة العالية فى ظروف العمل المستمر بتمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية شدته (٧٥-١٠٠% من مقدرة الفرد) والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة.

السرعة الحركية:

هى المقدرة على اداء مختلف الحركات الرياضية المنفردة أو المتكررة باقصر فترة زمنية.

تحمل القوة:

هى قدرة الجسم وأجهزته الحيوية الداخلية علي مقاومة التعب أثناء المجهود الذي يتميز بعلاقته القوية بمستوي القوة العضلية.

إجراءات البحث

منهج البحث:

المنهج الوصفي:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) وذلك للتوصل إلى الصفات البدنية المساهمة في مستوى أداء مسابقة ٤٠٠م عدو.

المنهج التجريبي:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك للتعرف على تأثير برنامج تدريبي فى ضوء نسب مساهمة الصفات البدنية على المستوى الرقى لدى ناشئ ٤٠٠م عدو ، والذي يعتمد على القياس (القبلى - البينى - البعدى) للصفات البدنية المساهمة فى أداء مسابقة ٤٠٠ م عدو، والمستوى الرقى.

مجتمع وعينة البحث

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية بأجمالى عدد (٢٤) عداء تحت ١٨ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تتكون (١١) ناشئ من مدرسة الموهوبين بمدينة نصر وذلك لإجراء الأختبارات البدنية بهدف تحديد نسب مساهمة الصفات البدنية والأخري تتكون من (١٣) عداء من ناشئ المشروع القومى لألعاب القوى بأستاذ بنها الرياضى.

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومى للناشئين والواعدين والمتواجدين (العداثين) بأستاذ بنها الرياضى تحت ١٨ سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى لألعاب القوى للموسم ٢٠١٤/٢٠١٥م والبالغ عددهم (١١) ناشئ بعد إستبعاد (لاعبان) لعدم إلتزامهم فى التدريب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى عددها (٦) ناشئين لتطبيق البرنامج التدريبي عليهم والثانية (٥) ناشئين لحساب صدق وثبات الأختبارات وإجراء دراسة إستطلاعية عليهم.

جدول (٤)

توصيف مجتمع وعينة البحث

المجتمع	مدرسة الموهوبين	المشروع القومي للناشئين	الاجمالي
الاجمالي	١١	١٣	٢٤
المستبعدين	-	٢	٢
العينة	١١	١١	٢٢
النسبة	%١٠٠	%٨٤.٦	%٩١.٦

وسائل وأدوات جمع البيانات Means & Data Collection Tools

المسح المرجعي

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بألعاب القوى ، ثم قام الباحث بعمل مسح شامل لكل ذلك للحصول على الآتي

المسح المرجعي للصفات البدنية

بعد اطلاع الباحث على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بألعاب القوى توصل الى الصفات البدنية الخاصة بمسابقة ٤٠٠م عدو وهي (تحمل سرعة ، السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، سرعة رد الفعل ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، الرشاقة).

المسح المرجعي للإختبارات البدنية

الأجهزة و الادوات المستخدمة في القياسات الخاصة بالبحث

Devices Used in Measurements for Research

• قام الباحث بأستخدام جهاز smart speed مرفق (٥)

الأدوات المستخدمة في البحث :

• ميزان طبي إلكتروني.

• شريط قياس.

• أقماع.

الإستخلاصات و التوصيات:

الإستخلاصات :

فى ضوء ما تقدم من عرض للبيانات والنتائج وتفسيرها ومناقشتها وبناء على أهداف البحث وفروضه أمكن للباحث استنتاج النقاط التالية:-

- أمكن التوصل إلي الصفات البدنية الخاصة لناشئ مسابقة ٤٠٠م/عدو وهي (تحمل السرعة - السرعة الأنتقالية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة).

- تنمية هذه الصفات من خلال البرنامج التدريبي حقق فاعلية في تطوير المستوى الرقمي لناشئ مسابقة ٤٠٠م/عدو لعينة البحث.

- الصفات البدنية الخاصة لها تأثير إيجابي في تطوير المستوى الرقمي لعينة البحث.

- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين المستوى الرقمي لمسابقة ٤٠٠م/عدو لعينة البحث

التوصيات:

بناء على نتائج البحث والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث وفي حدود العينة قيد البحث استطاع الباحث التوصل إلى مجموعة من التوصيات :

- يجب الاهتمام بتدريب الصفات البدنية الخاصة في المراحل السنية المختلفة وإدراجها ضمن برامج الإعداد للناشئين.

- تطبيق التدريبات المقترحة على مراحل سنية مختلفة و مشابهة من الناشئين.

- بناء وتصميم البرامج التدريبية للناشئين على أسس تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة لما لها من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء للناشئين فى الاتجاه البدنى.

- تطبيق برامج الصفات البدنية الخاصة فى المسابقات الأخرى فى العاب القوى

- تصميم إختبارات تقيس الصفات البدنية الخاصة فى كل مسابقة من مسابقات العاب القوى.