



جامعة صلاح الدين – أربيل
Salahaddin University - Erbil

علاقة بعض القدرات البدنية في انجاز سباق ركض 400م

مشروع تخرج
مقدمة الى مجلس الكلية التربية و علوم الرياضة وهي جزء من متطلبات لنيل
درجة البكالوريوس في الفلسفة الرياضية

أعداد

محمد سالم خليل
يوسف شكر نوري

بأشراف:
ا.م.د سؤدد فاضل محمد جميل
أيار 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
يَا أَيُّهَا
الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ
فَافْسُحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ
وَإِذَا قِيلَ نُشُرُوا فَانْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا
أَمِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۝ وَاللَّهُ بِمَا
اَتَّعْمَلُونَ خَيِيرٌ)

سورة المجادلة - الآية 11

اشهد ان اعداد هذا بحث الموسوم(علاقة لبحث المقدرات البدنية في انجاز سباق ٤٠٠م) والمقدمة من قبل الطالبان (يوسف شكور - محمد سالم) قد تم اشرافي في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في جامعة صلاح الدين/اربيل . وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في كلية التربية و علوم الرياضة

المشرفة
أ.م.د. سوؤدد فاضل محمد جميل

اهداء

الى صاحب الخلق العظيم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى أبي العطوف.... قدوتي، ومثلي الأعلى في الحياة؛ فهو من علّمني كيف
أعيش بكرامة وشموخ

إلى أمي الحنونة..... لا أجد كلمات يمكن أن تمنحها حقها، فهي ملحمة
الحب وفرحة العمر، ومثال التفاني والعطاء

اليهم جميعاً نهدي هذا الجهد العلمي المتواضع

أ

(الباحثان)

الشكر والتقدير

الحمد لله والشكر أولاً وأخيراً ، الذي أعاذنا ويسر أمرنا ووفقنا إلى إنجاز هذه الدراسة

كما نقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى كل من أشعل شمعة في دروب عملنا وإلى الأساتذة الكرام في كلية التربية الرياضية، وأخص بالذكر صاحب القلب الكبير والعقل المنير الأستاذة د. سؤدد فاضل محمد جميل ، الذي قامت بالإشراف على هذه الدراسة كما نقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة الأفاضل الذين قدموا الدعم لإتمام هذا العمل، وإلى أصدقائي الأوفياء، وإلى كل من ساعدني في إتمام هذه الرسالة، أثابهم الله جميعاً كل الخير

الباحثان

ب

الملخص البحث

يعرض الباحثان مقدمه أهميه البحث في اكتشاف علاقه القدرات البدنيه ومدى تأثيرها في فعاليه ركض 400م من خلال اجراء عدة اختبارات لمعرفة القدرات التي يمتلكونها . و تلخصت مشكلة البحث في دراسة علاقه القدرات البدنيه من الدراسات ذات الاهمية الكبيرة في العاب القوي وخاصة فعالية 400متر وتدريبها اذ ان غالبية القدرات البدنيه تعتمد بدرجة كبيرة على الانسجام و التوافق من حيث خصوصية والفعالية و من حيث نظام الطاقه السائد . وتضمنت فرضيات البحث وجود علاقه ارتباط بين القدرات البدنيه ونتيجة ركض فعالية 400م لدى عينة البحث واهداف البحث التعرف على العلاقة بين القدرات البدنيه وعلاقة 400م ركض الذي عينة البحث . وتضمن الباب الرابع عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها الباحثان و من ثم نقاشها بعد إجراء التجربة الميدانية و تضمن الباب الخامس الى بعض الاستنتاجات المهمة وهي ظهور علاقه ارتباط معنوي بين متغيرات البدنيه وركض 400م . و تضمنت التوصيات ضرورة قيام المدربين بأختبارات دوريه للاعبين من اجل التأكيد علي تنمية وتطوير القدرات البدنيه الخاصة علي وفق متطلبات الاداء وحسب نظام الطاقه السائد للفعالية.

ج

فهرست المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
	القرآن الكريم	أ
	الإهداء	ب
	شكر وتقدير	ج
	ملخص البحث	د
	قائمة المحتويات	هـ
	قائمة الأشكال	و
	قائمة الجداول	ز
	باب الأول	
	المقدمة و أهمية البحث	1-1
	مشكلة البحث	1-2
	اهداف البحث	1-3
	مجالات البحث	1-4
	باب الثاني	
	اللياقة البدنية	1-2
	عناصر اللياقة البدنية	2-1-2
	اغراض اللياقة البدنية	3-1-2
	قوة العضلية	4-1-2
	السرعة	5-1-2
	الرشاقة	6-1-2
	المرونة	7-1-2
	فعالية ركض ٤٠٠ م	1-2-2

	أربع مراحل رئيسية هي	2-2-2
باب الثالث		
	منهج البحث	1-3
	مجتمع البحث وعينته	2-3
	الوسائل المستخدمة في البحث	1-3-3
	الاجهزة وادوات المستخدمة في البحث	2-3-3
	إجراءات البحث الميدانية	4-3
	اختبار القدرات البدنية	2-4-3
	الوسائل الإحصائية	5-3
باب الرابع		
	عرض و المناقشة النتائج	4
	عرض النتائج	1-4
	مناقشة النتائج	2-4
باب الخامس		
	الاستنتاجات والتوصيات	5
	الاستنتاجات	1-5
	التوصيات	2-5
	المصادر	
	الملاحق	

بَابُ الْأَوَّلِ

١-باب الأول

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن للإعداد البدني لـإجهزة الجسم أهمية كبرى للوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية ، فتطور المستويات البدنية والإنجازات الرقمية التي نراها في مختلف الألعاب الرياضية هي بالتأكيد جاءت نتيجة لتطور العلوم الرياضية وإتباع المدربين المناهج العلمية الصحيحة في المحاولة استثمار الطاقة البشرية لأقصى حدود .
فعاليات ألعاب القوى تعتمد على الانتقاء العلمي والفنى الصحيح المعتمد على الاختبارات البدنية وكذلك على القياسات الجسمانية المناسبة لنوع الفعالية من أجل البدء بصورة صحيحة اللاعبين والوصول إلى تطوير المستوى الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا وكل فعالية ضمن مواصفات ومتطلبات وخصوصية كل فعالية ومن بينها فعاليات ركض المسافات القصيرة ومنها فعالية ركض (٤٠٠) متر والتي تحتاج إلى بعض القدرات البدنية والقياسات الجسمانية الخاصة بها. وتعد فعالية (٤٠٠م) حرة إحدى فعاليات ألعاب القوى التي تتميز بالسرعة والقوة والتحمل والإثارة فالتنافس مستمر لتحطيم الأرقام وتحقيق أعلى درجات الانجاز ، وتعتمد هذه الفعالية في أدائها على القدرات البدنية ودرجة التكامل بينها التي تحظى الرياضي القدرة على المقاومة التعب الناتج عن لأحمال الخاصة في فعاليته والمحافظة على السرعة التردد الحركي قدر الإمكان والحلولة دون هبوط مستواها وتعد القدرات البدنية مكملة لبقية الصفات المؤثرة في أداء هذه الفعالية مثل (القياسات الجسمية ، الحالة النفسية). وتكمّن أهمية البحث في اكتشاف علاقة القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيرها في فعالية ركض ٤٠٠م من خلال اجراء عدة اختبارات لمعرفة القدرات التي يمتلكونها والقدرة على تنفيذ الأداء والزمن المستغرق في إنجازة القراء الانفجارية والسرعة الانتقالية والسرعة الخاصة

2-1 مشكلة البحث:

تعد دراسة القدرات البدنية من الدراسات ذات الأهمية الكبيرة في العاب القوى وتدربيها اذ ان غالبية القدرات البدنية تعتمد بدرجة كبيرة على الانسجام والتواافق من حيث خصوصية والفعالية و من حيث نظام الطاقة السائد وقد لاحظ الباحث ان العديد من المتعلمين المبتدئين للألعاب القوى يقع في اخطاء ناتجة عن عدم المعرفة الدقيقة في كيفية استثمار ما يمتلكونه من القدرات البدنية بواسطة خبراتهم الادراكية خدمتاً لتحقيق افضل النتائج للداء الحركي لأي فعالية من فعاليات العاب القوى وحتى في الركض مما ينتج عن ضعف في الانجاز وبالتالي فقدان درجات في مستوى الانجاز. وهذا يؤشر مشكلة لا يمكن اهمالها او التغاضي عنها خاصة وان هذا الامر يحدث مع مبتدئين مع لاعبين الجدد. ولما جعل مساعدة الباحث في توظيف خدمات الاختصاص للألعاب القوى سيعمل جاهداً في محاولة معرفة الحقيقة هذه مشكلة عبر دراسته لواقع علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بفعالية ركض ٤٠٠ م

3-1 أهداف البحث:

1-3 أهداف البحث: التعرف على علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز سباق ركض ٤٠٠ م لدى عينة البحث.

4-1 فروض البحث:

1- وجود علاقة ارتباط بين القدرات البدنية ونتيجة انجاز ركض ٤٠٠ م لدى عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري / ٨ طلبة كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضية/ جامعة صلاح الدين / أربيل
- ٢-٥-١ المجال الزمني / ١٩ /٢/٢٠٢٣ - ١٢/٢/٢٠٢٣
- ٣-٥-١ المجال المكاني / ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ اربيل

بَابُ الثَّانِي

1-2

١. اللياقة البدنية:

لقد أجمع خبراء والمتخصصون في مجال التربية البدنية عامة واللياقة البدنية خاصة على ان اللياقة البدنية هي (قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب مع وجود فائض من الطاقة لاستغلاله عند الضرورة وفي الحالات الطارئة) يجمع غالبية الخبراء على أن اللياقة البدنية تتكون من عدة عناصر يطلق عليها عناصر اللياقة البدنية

2-1-2

عناصر اللياقة البدنية:

- ١- المرونة
- ٢- القوة العضلية
- ٣- السرعة
- ٤- الرشاقة
- ٥- التوافق
- ٦- التوازن
- ٧- الدقة
- ٨- التحمل

3-1-2

اغراض اللياقة البدنية:

من أهم القرارات الشخصية التي يتخذها الإنسان في حياته هو قرار مزاولة الرياضة اليومية حيث يؤثر ذلك مباشرة على سلوكه ونشاطه ومظهره وصحته ، فقد أكدت الدراسات والأبحاث العلمية على مدى تأثير ممارسة الرياضة على أجهزة الجسم المختلفة ومدى الآثار الضارة الناتجة عن عدم ممارسة النشاط الرياضي ، ونذكر منها شعور الإنسان بالتعب من أقل مجهود وعدم قدرته على الإنتاج (على اعتبار انه لا يعني من أي مرض)، وكذلك بعض الأمراض النفسية التي تنتج عن عدم رضاه عن قوامه وشكل جسمه والزيادة الكبيرة في وزن الجسم بسبب الدهون ، وأكيدت الدراسات المتعلقة بالتربيـة الـبدـنية وأنشـطـتها المـخـتلفـة على ان الليـاقـة الـبدـنية تـهـدـف إـلـيـ ما يـلـيـ:- المحافظـة على جـسـمـ الإـنـسـانـ سـلـيـماـ صـحـيـاـ خـالـيـاـ منـ الـأـمـراـضـ وـالـتـشـوهـاتـ

التي تُصيب القوام نتيجة للتعود على القيام بعمل يومي تعلم فيه أعضاء من الجسم دون غيرها أو نتيجة التعود على عادة غير سلية وخطأ "التعود على المذاكرة على طاولة وكرسي غير مناسبين" مثل

- 1- تكوين اتجاهات وعادات صحية سلية وصحيحة
- 2- رفع مستوى اللياقة البدنية لجميع الأفراد ومن مختلف الأعمار (١)

تامر

4-1-2

: قوة العضلية - 2

هي قدرة عضلة او مجموعة من العضلات لبذل أقصى جهد ضد ثقل او حمل خارجي وينتج عن ذلك أقصى قوة يمكن أن تنتجه العضلة او مجموعة العضلات لمرة واحدة. ويخلط البعض بين القوة العضلية والجهد العضلي لوجود تشابه بينهما ، ولكن هناك اختلاف في طرق تتميّزهما والتدريب عليها ، فالجهد العضلي يطلب تكرار في الأداء لأقصى عدد ممكن من المرات بينما القوة العضلية تتطلب الأداء لمرة واحدة فقط ببذل أقصى جهد ممكن في هذه المرة (مثل رفع "٢٥٠" كيلوجرام لمرة واحدة والقوة العضلية تعتبر أساس النجاح عند ممارسة الأنشطة الرياضية وعدم كفاية القوة العضلية يعتبر معيقاً خطيراً لمن يريدون التفوق الرياضي.

5-1-2 3- السرعة – speed

يمكن تعريف السرعة على أنها القدرة على تحريك الجسم أو جزء من نقطة إلى نقطة أخرى بأقصى سرعة ممكنة ، والسرعة مطلب هام من متطلبات اللياقة البدنية حيث يدل توافرها لدى الفرد على تمنعه بمهارة خاصة تميزة عن الآخرين خاصة في مجال ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطابع التنافسي منها ، كما أنها تعطي الفرد القدرة على إنجاز أعماله اليومية بسرعة وكفاءة عالية

أنواع السرعة

أ. السرعة العامة

ب. السرعة الخاصة

أ. السرعة العامة

هي القدرة على أداء حركات ومهارات باستجابة سريعة (رد الفعل) وكافية وفق أي من المثيرات العصبية

ب. السرعة الخاصة

هي القدرة على أداء نمرين بسرعة كبيرة ، والسرعة الخاصة الفصوصى هي تلك السرعة التي يتميز بها نوع الحركات وتكون هذه السرعة متجاوية وفق المثيرات الخارجية (المواافق والسرعة بشكل عام تعرف على أنها قدرة الفرد على اداء حركات وتكرره من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله من مكان إلى آخر أو من وضع لآخر

أنواع السرعة

أ. سرعة الانقلال

ب. سرعة الحركة

ج. سرعة الاستجابة (الداودي – المكتبة الشاملة 29 ابريل 2015)

العوامل المؤثرة في السرعة هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة ، ومن أهم هذه العوامل

6-1-2

٤- الرشاقة - agility :

الرشاقة من الصفات البدنية التي تمثل وتحتل مكاناً بارزاً بين الصفات البدنية الأخرى ، ولها هناك اختلافاً كبيراً حول معنى ومفهوم الرشاقة ويرجع الاختلاف بين العلماء في تحديد الرشاقة لأنها تتميز بالطبع المركب نظراً لارتباطها بكل من الصفات البدنية من جهة والتواهي الفنية والمهارية من جهة أخرى للعمل الذي يقوم به الفرد ويتحقق بعض العلماء على ان الرشاقة هي (قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء وعلى الأرض) (ويعرفها البعض الآخر بأنها) القدرة على تغيير وضع واتجاه الجسم او جزء منه بدقة ويسرعه أثناء الحركة وعند أقصى سرعة ممكنة والرشاقة مطلب هام جداً لبعض الألعاب الرياضية أكثر من غيرها فهي ضرورية للألعاب كرة السلة والطائرة والقدم والتنس وهوكي الجليد ، حيث يتطلب الأداء في الألعاب إلى التوافق فجأة وتغيير وضع واتجاه الجسم بسرعة وخففة و في نفس الوقت على اللاعب أن يتمكن من الاحتفاظ بتوازنه والتحكم المناسب في الكرة وفي تحركات جسمه في نفس الوقت.

أنواع الرشاقة:

هنا نوعين من الرشاقة:

١. الرشاقة العامة

٢. الرشاقة الخاصة

وقد فرق العلماء بينهما بتعريف كل منهما على النحو التالي:-

•الرشاقة العامة: هي القدرة الفرد على اداء واجب حركي في عدة اتجاهات مختلفة

الرشاقة الخاصة: هي اكتمال العمل والأداء بتناقض وتطابق مع طبيعة العمل الخاص والمميز الذي يؤديه الفرد

٥-المرونة - Flexibility

المرونة هي قدرة مفصل أو مجموعة من المفاصل على الحركة لأقصى مدى ممكن من الاستطالة ، والمرونة ليست مرتبطة فقط بالمفصل بل بنوعية العضلات والأوتار والأربطة التي تدعمه والتي تسمح له بالتحرك بيسر إلى أقصى مدى تشريري تسمح به طبيعة هذا المفصل ، والمرونة مكون هام من مكونات اللياقة البدنية فهي تساهم في تسهيل وتقدير الجهد العضلي والإقلال من فرص حدوث بعض الإصابات وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن (٨٠٪) من إصابات آلام الظهر ترجع إلى عدم استقامة العمود الفقري بمنطقة الحوض كنتيجة مباشرة لعدم مرونة وضعف العضلات والمفاصل في هذه المنطقة ، والمرونة الجيدة تتحقق وتساعد فيما يلي:- المععارض على بقاء المفاصل في حالة ليونة جيدة مما يساعد على الحركة والاستطالة بسهولة. - زيادة مقاومة إصابات العضلات والمفاصل. تساعد على تحسين استقامة الجسم والعمود الفقري. - سهولة ورشاقة حركة الجسم في الأوضاع الصعبة. - المحافظة على المظهر القوامي للفرد وتظهره بصورة جيدة. - تحسين وظائف الجسم الحركية المتعددة ورفع كفاءته لتأدية وظائفه اليومية.) الداوي / المكتبة الشاملة/ 29-ابريل-

(٢٠١٥)

فعالية ركض ٤٠٠ م:

يحتاج سباق 400م ضمن فعاليات الساحة والميدان إلى القدرات البدنية خاصة والتي تميزه عن غيره من سباقات المضمار والتي في كل من تحمل السرعة القصوى والقوة العضلية الممزوجة بالسرعة (قوة مميزة بالسرعة) ولتنمية كل هذه القدرات المركبة برنامج تدريبي شاق ومبني على أساس علمية حديثة ، إلى جانب ذلك يحتاج العداء إلى مميزات جسمية خاصة ونمط جسمى خاص أيضا ، ولصعوبة سباق 400م من حيث إن العداء يعدو المسافة كلها بأقصى ما يمكن ، فقد أطلق عليه بقاتل الرجال وذلك يندرج تحت السباقات التي تحتاج إلى نظام الطاقة اللاهوائية أكثر من نظام الطاقة الهوائية . ويعد فعالية 400م من أمنع سباقات المضمار لدى المشاهدين وكان يعد من سباقات ضمن سباقات المسافات المتوسطة .

وبذلك كان العداء أن يعدو المرحلة الأولى من السباق بتزايد في كل من طول وتردد الخطوة حتى يصل إلى أقصى سرعة ممكنة في حدود 50م الأولى ، ثم يبدأ بعد ذلك في مرحلة الانسياب والتي تتميز بالاسترخاء على أن يعرض العداء التناقض الظاهر في تردد الخطوة بالزيادة في طولها ، إذ يمكن العداء بالمحافظة على سرعته ، وبذلك تتوقف طول تلك المسافة على مستوى العداء وخبرته التدريبية ، ثم يبدأ العداء بعد ذلك في عدو المرحلة الأخيرة من السباق والتي تتطلب منه جهدا كبيرا إذ يعمل على زيادة سرعته .

أن العناصر الأساسية في الركض بشكله العام متعددة وكثيرة في الركض السريع ومتراقبة ومتناجمة فيما بينها لذا فهي عندما تتكامل في الترابط سوف تعطي صفة الخصوصية في ركض المسافات القصيرة وتحقق أفضل الإنجازات إذا ما حصل تمازج في هذه المكونات مثل(القوة،السرعة،التحمل،المرونة،والرشاقة) بشكل علمي دقيق فإنها سوف تعطي كل ما هو إيجابي في حسم السباقات حيث أن المسافات القصيرة مثل 400م تعتمد أساسا على عناصر اللياقة البدنية الأساسية مع بعضها لتحقيق المتطلبات الخاصة بالفعالية لتحقيق الإنجاز وبما أن هذه العناصر هي حركية وخاصة لذا اختار الباحث أن يأخذ بإيجاز بعض هذه العلاقات الحركية لعناصر اللياقة البدنية وكيفية الاستفادة منHal الخدمة الفعلية التخصصية خلال تطوير التحمل الخاصا لممتهنافي (التحمل والقوه والسرعة) وما لهم علاقه في الإنجاز من خلال طريقه التدريب العلمي المناسب لتحقيق الهدف المنشود. من خلال ما ذكر حيث أن عملية التدرج والتصاعد لتكرار مرات التدريب البدني سوف تخدم خط سير الحركة بسرعة واتجاه الهدف المطلوب وبالوقت نفسه يحدث تحسناً للعناصر البدنية كالقوه والسرعه والتحمل غير هامنالصفات الأخرى . وذلك لأن سباق 400م عدو يعد من اعنف سباقات العاب القوى وتعد من الفعاليات السريعة والقوية والتي يتطلب قدر أهائلاً من السرعة والتحمل والقوة إلى جانب متطلبات قوه الإرادة والعزم وقوه القوة على مواصلة لكافح وتحملاً لتعب الشديد. وبعد سباق 400م عدو السباق الذي

يتم فيه العدو بتقسيم حسب مواصفات العداء حيث إن فعالية 400 م من أطول مسافات العدو السريع، وكما يتطلب الوصول للمستويات العليا من الضروري أن يتمتع الرياضي بمستوى عالٍ من عناصر اللياقة البدنية وخصوصاً عنصر التحمل لللاهوائية القدرة على الاستمرار في العمل عضلي ذا الشدة المرتفعة لفترة طويلة نسبياً هي زمن السباق، كما يتطلب الوصول للمستويات العليا أيضاً تمنع اللاعب بمستوى عالٍ من السرعة إذ ثبت بالتجربة إن لاعبي 400 م العدو يمكنهم تسجيل أرقام جيدة في سباقات السرعة (100, 200 م) العدو وعلى سبيل المثال يستطيع لاعبي 400 م تسجيل أرقام تصل إلى 10,3 و 10,4 ثا في سباق 100 م ويتركز تدريب هذه الفئة من المتسابقين في تطوير السرعة بطريق تدريبات القوة التي تتحضر في تدريبات الوثب، والاتصال، والعدو في المرتفعات والعدو من خلال سحب قل معين إلى جانب تنمية القدرة اللاهوائية أي القدرة على العمل العضلي في ظروف نفس الأوكسجين . المراحل الفنية في سباق 400 م حرة هناك حقيقة واضحة لا يمكن أن نتجاهلها وهي أن سباق 400 م لا يمكن أن يعود فيه المتسابق بأقصى سرعة من أول السباق حتى نهايته إذ تؤثر الشدة العالية على القدرة في الاستمرار في الأداء كما أن استمرار العمل بالشدة العالية يؤدي إلى تركيز حامض اللاكتيك في العضلات العاملة، وزيادة الحموضة فيما يؤمن بطيء تنسيلية في قدرة هذه المجموعات العاملة على الاستمرار في العمل، فتنخفض كفاءة الأداء فيها وتعد نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم من المؤشرات الرئيسية التي تدل على قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء ويعني ذلك أن الفرد الذي تظهر عنده النسبة بأقل تكون عنده المقدرة أكبر على الاستمرار في الأداء من غيره الذي تظهر نسبة تركيز هذا الحامض عالية وتؤدي أيضاً إلى زيادة الكاربون إلى الرنتين حيث يتم التخلص منه. مما سبق يتضح لنا أن عملية عدو السباق بأقصى سرعة تصبح مستحيلة لذلك تنقسم المراحل الفنية هنا على

2-2-2

أربع مراحل رئيسية هي :

أ - مرحلة سرعة الفعل

وهي مرحلة البداية التي يتم فيها الانطلاق من مكعبات البداية عند صدور الإشارة، ويكون التركيز في هذه المرحلة أقل منه بعض الشيء في سباق 100 م، إذ تقل أهمية البداية نسبياً في سباق 400 م عنها في سباق 100 م.

ب - مرحلة التدرج بالسرعة

وتشابه هذه المرحلة مثيلتها في سباق 100 م و 200 م إذ يتم التدرج في السرعة حتى يصل اللاعب بعد حوالي 50 م إلى اقرب ما يمكن من السرعة القصوى، ويحاول اللاعب في هذه المرحلة على الرغم من الشدة المرتفعة المستخدمة في الأداء أن يظل الاسترخاء موجوداً مع الابتعاد عن التصلب العضلي

ج - مرحلة عدو المسافة

وفي هذه المرحلة يحاول المتسابق المحافظة على مستوى السرعة التي توصل إليها في المرحلة السابقة مع المحافظة على الاسترخاء ، والابتعاد عن التشنج العضلي، ويتم في هذه المرحلة تقييم موقف اللاعب نفسه في السباق إذ يظهر له بوضوح مكانه بالنسبة لبقية زملائه المتسابقين، ويحاول اللاعب في هذه المرحلة أيضاً التنفس بطريقه افضل منها في المراحل الأخرى من السباق، وتنتهي هذه المرحلة قبل نهاية السباق بـ 80 م تقريباً.

د - مرحلة مطاولة السرعة

وتبدأ هذه المرحلة في الـ80 من الأخيرة من السباق تقريباً وتعد أهم مراحل السباق حيث يتحدد المستوى، وزمن السباق، وترتيب المتسابقين بناءً على مستوى الأداء في هذه المرحلة خصوصاً إذا تساوت مواصفات المراحل السابقة، وتظهر هذه المرحلة الكفاءات الفردية، وقدرة الفرد(اللاعب) على الاستمرار في الأداء في حالة غياب الأوكسجين كما تثبت قدرة لاعبي المستوى العالي على التخلص من حامض اللاكتيك في الدم بكفاية أكبر من أقرانهم من اللاعبين .(الديوان/14 ابريل 2011)

بَابُ الْثَالِث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه التي تعني محاولة الربط بين متغيرات مع بعضها وتحديد العوامل المشتركة وهي تهدف بصفة عامة من خلال الارتباط ألي تحليل الأسباب (احمد خاطر ، 1988- 37) .

3-2 عينة البحث:

المجتمع في التجارب التربوية والرياضية التي يتم فيها اختيار من تجري عليه التجربة او الدراسة((ويتكون مجتمع البحث من عداني لفعالية (٤٠٠) حرة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واختار وعددتهم (8) عدائي وتمثل مجتمع البحث بأندية محافظة اربيل والبالغ وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية والبالغ عددهم (8) عدائي حيث مثلوا نسبة ١٠٠ % من مجتمع البحث.

معامل الانتواء	الانحراف المعياري	الوسيف	الوسط	الوسائل الاحصائية المتغيرات
0,48-	3,78	156	165	الطول / سم
0,67+	1,87	55,5	55,87	الوزن / كغم
0,05-	0,74	15	15,03	العمر/ سنة
0,54	2,01	0,50	2,10	العمر التدريسي / سنة وشهر

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة 3-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث

استخدم الباحث وسائل عدة من خلالها تم جمع البيانات والمعلومات والخروج بنتائج البحث واهم تلك الوسائل.

- المصادر العربية.
- المصادر الانكليزية.
- استمار تسجيل الاختبارات.

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1. ساعة توقيت الكترونية عدد 2.
2. شريط قياس بطول 3م.
3. شواخص عدد 6.
4. صافرة.
5. حاسبة لاب توب

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-2 اختبار القدرات البدنية

اختبار السرعة الانتقالية لمسافة (30م) من البدء العالي: - (1-ريسان خرييط مجيد العالى ، ط 1 ، البصرة ١٩٨٩) ، ص ٢٦٠)

- 1
- 2. الغرض من الاختبار:- قياس السرعة الانتقالية. -
- 3. الادوات الازمة:- ملعب ، ساعة توقيت ، تحديد خط البداية وآخر للنهاية. -عدد المحاولات ، يعطي اللاعب محاولتين :

طريقة الاداء:-

يبدا المختبر الجري بأسرع ما يمكن من خلف خط البداية 50 متراً من الثبات ، وذلك عند سماع اشارة البدء من المحكم ، ويستمر في الجري الى أن يتتجاوز خط النهاية الذي يحدد نهاية مسافة (50م). -التسجيل : يسجل اللاعب نتائج افضل: زمن في المحاولتين ويحسب اقل زمن لقطع المسافة بالثانية وأجزائها

اختبار السرعة الخاصة (100)متر

الغرض من الاختبار:- قياس السرعة الخاصة الاقل من المسافة.
-الادوات الازمة :- ملعب ، ساعة توقيت ، تحديد خط البداية وآخر للنهاية.

طريقة الاداء:-

يبداً المختبر الجري بأسرع ما يمكن من خلف خط البداية ، وذلك عند سماع اشارة البدء من المحكم ، ويستمر في الجري الى أن يتجاوز خط النهاية الذي يحدد نهاية مسافة 180م -التسجيل:- يسجل اللاعب نتائج افضل: وبحسب اقل زمن لقطع المسافة بالثانية وأجزائها.

2-القدرة (القوة الانفجارية) (ليلي السيد فرحت ، 2003) (233)

*اختبار الوثب العريض من الثبات

*الهدف

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

*ي الأدوات والأجهزة

- منطقة فضاء مستوية بطول ثلاثة ونصف متر وعرض واحد ونصف متر.

- شريط قياس علامات أو طباشي

- يخطط مكان الوثب خطوط متوازية بالمتر .

*التعليمات

- يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمان متوازيتين ومتبعدين قليلاً

- يقوم المختبر بثني الركبتين ومرحمة الذراعين خلفاً، والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة، وذلك برفع القدمين ومد الركبتين ومرحمة الذراعين

*حساب الدرجة

- يتم القياس من خط البداية إلى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من اتجاه خط البداية، كما يدخل خط القياس في المسافة ويتم القياس لأقرب 5 سم

- للمختبر ثلث محاولات وتحسب أحسن محاولة.

3- اختبار السرعة الخاصة (100)متر : الغرض من الاختبار :- قياس السرعة الخاصة الاقل من المسافة

- الادوات اللازمة : ملعب ، ساعة توقيت ، تحديد خط البداية واخر للنهاية

اختبار ركض (400)من بداية الجلوس:

الغرض من الاختبار: قياس الإنجاز

متطلبات الاختبار: مضمار قانوني لألعاب القوى ، ساعات توقيت ، مطلق ، مؤقتون مسجل صافرة.

وصف الاختبار:

يبدأ الاختبار بان يأخذ كل مختبر وضع الجلوس خلف خط البداية))حيث يجثو الرياضي على ركبة رجله الخلفية بحيث توضع أصابع القدم على امتداد مستوى الكعب قدم الرجل الأمامي { اي ان المسند الامامي والمسند الخلفي يوضعان قریب من بعضهما} وعادة تكون المسافة بينهما حوالي (١٠-٨) (انجات أو حوالي (٣٠-٢٥) سم وعند سماع المطلق كلمة تحضر يرفع الراکض وركه عاليًا بحيث يكون ارتفاعه أعلى من الكتفين قليلاً والركبتان تكونان مثبتتين قليلاً . في حين يميل مركز ثقل الراکض قليلاً الى الأمام بتجاه الذراعين ، إما الذراعان فتكونان مستقيمتين والمرفقان مفقلين((١))، يبقى المختبر على هذا الوضع لحين سماع صافرة البدء عندها ينطلق بأقصى سرعة ممكنة.

التسجيل:

يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة الى اقرب ١/١٠٠ جزء من الثانية .

5-3 التجربة الرئيسية

قام الباحثان بأختبار عينة البحث في يوم 12/2/2023 بمجموعة من الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية و الحركية .

6-3 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان نظام الحقيقة الإحصائية-(SPSS)

- 1- النسبة المئوية
- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل الالتواء
- 5- (الارتباط البسيط)بيرسون

باب الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لنتيجة ركض 400م

4-1

عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية بنتيجة ركض 400م لعينة البحث

4-1-1

عرض نتائج القدرات البدنية بنتيجة ركض 400م

**جدول رقم (2) بين الوسطي الحسابي والانحراف المعياري لنتائج
اختبارات القدرات البدنية والحركية نتيجة**

ركض ٤٠٠ م لعينة البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات
15738	4,4980	ثا	ركض 30م
13012	12,9260	ثا	100م
9834	2,5220	تكرار	الوثب
44505	57,6680	ثا	400م

من خلال الجدول رقم (2) تبين ان الوسط الحسابي لاختبار ركض 30م بلغ (4.4980) والانحراف المعياري (0.15738). اما الوسط الحسابي السرعة الخاصة بلغ (12.9260) والانحراف المعياري (1.13012). اما الوسط الحسابي لاختبار القدرة الوراثية للأمام بلغ (2.5220) والانحراف المعياري (0.09834) (.اما الوسط الحسابي لاختبار ركض للأمام بلغ (57.6680) (بالانحراف المعياري 44505

٤-٢ عرض نتائج علاقة الارتباط (القدرات البدنية ونتيجة ركض ٤٠٠م وتحليلها ومناقشاتها

النوع	مستوى المعنوي	معامل الارتباط	التغيرات
معنوي	15	945	ركض 30
معنوي	28	917	100
معنوي	0	997	الوثق

تحت درجة مرنة(8) ومستوى دلالة 5% (عند ملاحظة الجدول رقم3) الذي يبين الارتباط بين متغيرات البحث سنجد ان هنا ارتباط معنوي بين اختبار ركض 30م وركض 400م تحت درجة مرنة (8) (مستوى دلالة 5%) ويفرد الباحث هذا الارتباط الى ان السرعة القصوى لها دور رئيسى في ركض 400م وخاصة باختيارها المرحلة الاساسية لثناء الركض حيث يبحث أسباب بأقصى سرعة واقسباب والارتقاء وعدم بذل جهد شاق. كذلك نجد ان علاقه الارتباط بين الوثب في الثبات مع 400م بان الارتباط معنوي ويفرد الباحث هذا الارتباط رغم درجة الارتباط غير عاليه الى ان قلة التمارين البدنية لتطوير قوه الفقارت الى عدم وصول درجة معنوية وترتبط القوه الانفجارية بإنجاز ركض 100م لانها من الصفات الرئيسية لهذه الفعالية. ونجد ان علاقه الارتباط وبين السرعة الخاصة وركض 400م ارتباط غ معنوي فضلاً عن ذلك يرى الباحثان من جانب اخر الى ان السرعة من القدرات البدنية التي يكون مدهن الصعب تمتيتها خلال مدة قصيرة مدن التدريب حيث تعتمد بالدرجة الاولى والاساس على الصدفات والعوامل الوراثية وهذا ما اكده (شمنك) والذي اشار الى "ان تحقيق النجاح في الركض

السريع يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات والخصائص الوراثية وكذلك يضيف (أور) "بأن السرعة تعتمد بدرجة كبيرة على القدرات البدنية الموروثة"

(. Sem inik, D. Simpk formilo Running speed (1982.7172)

دللت نتائج اختبارات السرعة الخاصة والموضحة في الجدول(3) على وجود علاقه ارتباط بينها لذا يركز عليها من قبل المدربين خلال الوحدات التدريبية مما يولد زيادة في السرعة الخاصة والتي في تطورها تزداد تردد للأداءثناء الانطلاق واثناء المحافظة على السرعة ويرى الباحث ان نصفة السرعة من الصدفات البدنية والتي يصعب تطويرها هذا الداري يتتفق مع اري كل من (اثير صبري وعقيل الكاتب) اذ اشاروا الى "ان السرعة من القدارات التي تنمو وتتطور ابطأ مدن بدافي القدارات الاخرى (اثير صبري,1980 , 27) . كما دلت النتائج المبنية في الجدول 3 على وجود ارتباط ذو علاقة معنوية بين القوة الانفجارية للرجلين مع فعالية 400متر هذا ما اتفق مع اري محمد حسن علاوي(اذ اشار الى " ان لاعب 400متر يحتاج الى صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين حتى يستطيع العداء من رد الفعل اثناء الانطلاق (محمد حسن علاوي , 1994,69) .

باب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

1. ظهور علاقة ارتباط معنوي بين متغيري ركض 30م وركض 400م.
2. ظهور علاقة ارتباط معنوي بين متغيري الوثب من الثبات مع 400م.
3. ظهور علاقة ارتباط معنوي بين متغيري السرعة الخاصة 100متر مع 400م.

5- التوصيات:

1. ضرورة قيام المدربين بأختبارات دورية للاعبين من أجل تحليل المستوى البدني وقبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي .
2. التأكيد على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة على وفق متطلبات الأداء وحسب نظام الطاقة السائد للفعالية .
3. ضرورة اعتماد المدربين على وضع الاسس العلمية الصحيحة عند بناء المناهج التدريبية واتباع الاساليب الحديثة كافية من أجل الارقاء والوصول الى الهدف بأقصر طريق ممكن .
4. التأكيد على الاختبارات البدنية لكل مرحلة عمرية.
5. التأكيد على التمارين التي تطور القدرات البدنية والحركية .
6. ضرورة اهتمام الاتحاد بالفئات العمرية المبكرة كونها الرافد الاساسي الذي يغذي منتخباتنا الوطنية باللاعبين.

المصادر العربية

1. اثير صبري , عقيل الكاتب . التدريب الدائري الحديث . بغداد : مطبعة علاء , 1980
2. , احمد خاطر نجم وآخرون(). دليل الباحث . الرياض : دار المريخ للنشر, 1988
3. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. القاهرة : دار المعارف, 1994
4. : ريسان خربيط مجید . . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . البصرة
5. . مطابع التعليم العالي , 1989 , ليلي السيد فرحتات:القياس والاختبار في التربية الرياضية, ط2, مركس الكتاب للنشر, القاهرة, 2003
6. ثامر الداودي – عناصر اللياقة البدنية – المكتبة الرياضية الشاملة 29 ابريل 2019

المصادر الأجنبية

- 1-Uher rn.,yes you can Impror, your Athletcess loud scholcstic coocg,19,V.2,1980,pp.
2-Lamyayoo7.com/t48-ahlamontoda-2011/11/14

ملحق (١)

م / استبيان آراء الخبراء والمختصين

الدكتور المحترم .تحية طيبة ...

يرorum الباحثان القيام بالبحث الموسوم ب علاقة بعض القدرات البدنية في انجاز سباق 400م ، ونظراً لمكانكم العلمية وخبرتكم في هذا المجال ، يرجى من من سيادتكم بيان الرأي في الاختبارات الملائمة لموضوع بوضع علامة اشارة (✓) امام الاختبار الاكثر ملائمة من غيره ، واضافة اي اختبارات ترونها ضرورية لتحقيق غرض الدراسة .

.... مع فائق الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه :

التخصص :

مكان العمل :

التوقيع :

التاريخ :

الباحثان

يوسف شكر نوري

محمد سالم خليل

المشرفة

أ.م.د سوedd فاضل

1

ن	المتغيرات	الاختبارات	لوحة القياس
1	السرعة	اختبار السرعة الخاصة 180 م	ثانية
		اختبار ركض 30 م	ثانية
		اختبار ركض 20 م	ثا
2	القوة العضلية	قفز العمودي من الثبات	سم
		قفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا	عدد التكرارات
3	الرشاقة	ركض اماما وجانبا وخلفا	ثانية
		اختبار بادو سيمون لـ الرشاقة	ثانية ثانية

2

الملاحق(2)

الاسماء	اللقب العلمي	الكلية	جامعة
ا.د.نسرين بهجت	لياقة بدنية	التربية البدنية و علوم الرياضة	صلاح الدين-اربيل
ا.د صفاء دين	ساحموميدان	التربية البدنية و علوم الرياضة	صلاح الدين-اربيل
ا.م.د سيروان	بايوميكانيك	التربية البدنية و علوم الرياضة	صلاح الدين-اربيل
م.د بهدران جوهر	ساحموميدان	التربية البدنية و علوم الرياضة	صلاح الدين-اربيل
م.د.ئارام خضر	تدريب ساحموميدان	التربية البدنية و علوم الرياضة	صلاح الدين-اربيل
م.م رياز باباشيخ	تدريب ساحموميدان	التربية البدنية و علوم الرياضة	صلاح الدين-اربيل
م.م محمد نجم	ساحموميدان	التربية البدنية و علوم الرياضة	صلاح الدين-اربيل

3