

ملخص الأطروحة باللغة العربية

(تأثير التدريب بالثقل على أجزاء مختلفة من الجسم في بعض المتغيرات الكينماتيكية خلال المسافات الفاصلة والانجاز لعدو ١٠٠م متقدمين)

بإشراف

للباحث

أ.د حسين مردان عمر ألبياتي

أكرم حسين جبر الجنابي

المقدمة وأهمية البحث

تعتبر فعالية ١٠٠م من الفعاليات ذات المتعة والتشويق للمتفرجين واللاعبين من حيث المنافسة والأداء الحركي لذا فان هذه الفعالية تتعامل مع أقصى جهد للمتسابق مع دقة الأداء منذ اللحظة الأولى للانطلاق إلى الوصول لخط النهاية ، لذا فان لزوايا والمسار الحركي للجسم وحركة أجزائه إثناً الأداء تشكل دوراً مهماً في تحقيق سرعة الاستجابة المثالية كذلك الوصول المبكر للسرعة القصوى وهذا كله ينصب في مجال تطوير الانجاز . خلال مراحل هذه الفعالية التي تتغير فيها أوضاع الجسم و ما تلعبه حركة أجزاء الجسم من دور كبير في الانجاز وخصوصاً السرعة المحيطية للذراعين والرجلين . ونتيجة للسرعة العالية لهذه الأجزاء الذي معه لا يمكن تشخيص الأخطاء بالعين المجردة بدون استخدام الكاميرات ذات السرعات العالية حيث من خلال استخدامها وتصويرها للعدائين لمسافة السباق يمكن من خلالها التعرف على الكثير من نقاط الضعف والقوة بعد تحليلها ومن ثم بناء المناهج العلمية التي تعالج نقاط الضعف المحددة لتطوير الانجاز .

وهدفت الدراسة إلى :

- ١- بناء منهج تدريبي بوسائل تثقل مختلفة لتطوير زمن الاستجابة والتعجيل والسرعة الانتقالية لدى عدائين إل ١٠٠م فئة المتقدمين .
 - ٢- التعرف على التغيرات التي تطرأ على بعض المتغيرات الكينماتيكية لفعالية عدو ١٠٠م وفقاً لأساليب مختلفة من التثقل .
 - ٣- التعرف على المتأثر ببرامج التثقل وعند مراحل الانجاز لفعالية ١٠٠م .
- وقد فرض الباحث :

١- هناك فروقاً بين أساليب التثقل الثلاث في بعض المتغيرات الكينماتيكية في المسافات الفاصلة لمراحل الانجاز عدو ١٠٠متر للمتقدمين .

ب

أما أهم الدراسات النظرية التي تطرقا اليها الباحث هي أنواع طرائق التدريب وعلم البايوميكانيك والتحليل الميكانيكي للمهارة الحركية كذلك المراحل الفنية لفعالية ١٠٠م ثم تطرق الباحث إلى مفهوم السرعة وسرعة الاستجابة ثم تطرق إلى طرق تدريب سرعة الاستجابة والسرعة الانتقالية .

ومثل مجتمع البحث على لاعبي العاب القوى للأندية العراقية فئة المتقدمين لفعالية (١٠٠ م) والبالغ عددهم (٤٨) عداء يمثلون (٢٤) نادي أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة وكان عددهم (١٨) عداء يمثلون مجموعة من الأندية هم (أندية الشرطة والبصرة والرافدين وواسط وبابل) وشكلت نسبة (٣٧.٥%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع متكافئة بعد تجانسهم من حيث المتغيرات ذات التأثير في الانجاز . وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة حيث تتكافأ المجموعات في جميع الظروف ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعات التجريبية ليظهر الفرق بينهما .

وقام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث البالغ عددهم (١٨) عداء وعلى ملعب جامعة القادسية الساعة الخامسة عصرا للتعرف على المتغيرات الكينماتيكية والانجاز للعينة وبعد أن تم تصوير اللاعبين بالكاميرات الفدوية عدد(١٠) وقد غطت كل كاميرا مسافة (١١م) وعلى بعد (١١)م من مضمار السباق وعلى ارتفاع (٢٠,١سم) تم نقل التصوير الى جهاز حاسوب محمول وتم تقطيع الأفلام باستخدام برنامج (Hero Soft) وبعد ذلك تم جمع (١٠) مقاطع فيديو لكل لاعب لتمثل مسافة السباق (١٠٠م) وبعد ذلك تم تحليل الأفلام باستخدام برنامج (Dart Fish) وبرنامج (AUTOCAD) وجمع المعلومات وتخزينها في برنامج (Excel) وتم معالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) . وتم استخراج جميع المتغيرات قيد الدراسة . وبعد تحديد الشدة القصوى للاعبين بعد التنقل على المسافات المختلفة تم اعداد منهج تدريبي لمدة (٨) اسابيع بعدها تم اجراء الاختبار البعدي وتصوير العدائين ومعالجتها بنفس طريقة الاختبار القبلي .

وقد توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي :

أما أهم الاستنتاجات

- ١- ان التثقيل على الذراعين والرجلين البعيد عن المركز يساعد في تطوير متغير زاوية الانطلاق وزمن الاستجابة في المسافة الفاصلة الأولى المتمثلة بالانطلاق وحتى ١٠ متر الأولى .
- ٢- ان التثقيل على الذراعين والرجلين البعيد عن المركز يساعد في تطوير الزمن والسرعة المحيطية للذراع في المسافة الفاصلة الثانية المتمثلة بالمسافة ١٠-٢٠ متر .
- ٣- لا يؤثر أسلوب التثقيل على الذراعين والرجلين البعيد عن المركز أو التثقيل على المركز أو باستعمال الجاكت المثقلة في متغيرات المسافة الفاصلة الثالثة والمتمثلة بالمسافة ٢٠-٣٠ متر
- ٤- يطور أسلوب التثقيل على الذراعين والرجلين البعيد عن المركز في مجمل السباق (١٠٠ متر) كل من زاوية الركبة للرجل الأمامية ، زمن الاستجابة ، معدل طول الخطوة ، معدل تردد الخطوة ، السرعة ، التعجيل ، السرعة المحيطية للرجلين ، والانجاز .
- ٥- يطور أسلوب السترة المثقلة في مجمل السباق (١٠٠ متر) كل من السرعة المحيطية للذراعين وزاوية الركبة للرجل الخلفية لحظة الانطلاق .

أما أهم التوصيات :

- ١- استخدام أسلوب التثقيل الأول (المعاصم المثقلة على الذراعين والرجلين البعيد عن مركز) لتطوير التعجيل و السرعة الانتقالية بأسلوب أطالة الخطوة.
- ٢- ضرورة بناء منهج تدريبي والتنوع في استعمال الأساليب (التثقيل على المركز والتثقيل بالسترة والتثقيل البعيد عن المركز) وفقا لما تتطلبها المرحلة المعينة من السباق والذي يكون العداء فيها اقل مستوى لتطوير انجازه .
- ٣- اعتماد منهج التثقيل المعد من قبل الباحث لتطوير التعجيل والسرعة الانتقالية للعدائين المتقدمين في العراق .
- ٤- اعتماد منهج زمن الاستجابة المعد من قبل الباحث لتطوير سرعة الاستجابة لدى العدائين المتقدمين في العراق .