



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تدريبات التحمل الخاص بالأسلوب الدائري على مستوى
الإنجاز لدى محائلي 110 م حواجز

بحث مقدم

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية وهي
جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم
الرياضة

من قبل الطالب

إيثار كاظم جميل مظلوم

بإشراف

أ.د مشرق عزيز طنيش اللامي

2023 م

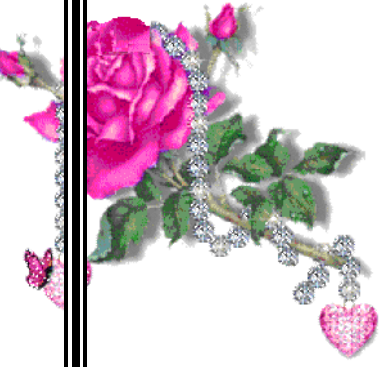
1444 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَ
اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

صدق الله العلي العظيم

سورة المجادلة: الآية: (١١)



الإهداء

لا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا يطيب الليل إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك (الله جل جلاله).

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح العالم إلى نبي الرحمة ونور العالمين (سيدنا محمد صلى الله عليه واله وسلم)

إلى من كلفه الله بالهيبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار وستبقى كلماتك في ذهني اليوم وفي الغد وإلى الأبد بها اهتدي (والدي العزيز)
إلى ملاكي في الحياة وسر وجودي وإلى سر ابتسامتي وإلى من علمتني معنى الحب والحنان والرحمة (والدتي العزيزة)

إلى من أرى التفاؤل بعينهم والسعادة فيهم وإلى شعلة الذكاء والنور إخواني الأعزاء وجميع الأصدقاء.

إلى من شاركني وساعدني في تقديم البحث بالأخص الدكتور مشرق عزيز طنبيش اللامي

الشكر والتقدير

لابد لنا ونحن نسير مسيرتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى سنين
قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا المحترمين الذين قدموا لنا الكثير ساعين
وباذلين جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لبعث الأمة من جديد
وقبل إن نمضي نقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة والاعتزاز إلى الذين
حملوا أقدس رسالة في الحياة ...
إلى الذين أمهدوا لنا طريق العلم والمعرفة ...
إلى جميع أساتذتنا الأفاضل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبالأخص الدكتور
مشرق عزيز طنيش اللامي

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الآية القرآنية
ب	الاهداء
ج	الشكر والتقدير
د-هـ	المحتوى
و	مستخلص البحث
1	الفصل الاول (المقدمة)
1	اهمية البحث
2	مشكلة البحث
2	هدف البحث
2	فرضية البحث
2	مجالات البحث
3	الفصل الثاني/ الدراسات النظرية والمشابهة
3	الدراسات النظرية
3	التدريب الدائري
4	مميزات التدريب الدائري
5	طرائق التدريب الدائري
6-5	التحمل الخاص
7-6	تقسيمات التحمل الخاص
7	تحمل القوة
8	تحمل السرعة
9-8	تحمل الاداء
10-9	طبيعة الاداء الحركي لفعالية 110م حواجز
11-10	المرحلة الفنية الخاصة بعد 110م حواجز
10	مرحلة البدلية والاقتراب الى حاجز الاول
11	مرحلة الاجتياز
11	مرحلة الارتكاز الخلفي
12	مرحلة الهبوط والارتكاز الامامي
13	مرحلة العدو بين الحواجز
14	المرحلة النهائية
15	الفصل الثالث/ منهجية البحث

15	منهج البحث
16-15	عينة البحث
17	الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث
17	وسائل البحث
17	الاجهزة والادوات البحث
18	اجراءات البحث
18	التجربة الاستطلاعية الاولى
19	التجربة الاستطلاعية الثانية
19	الاسس العلمية للاختبارات
20-19	صدق الاختبار
20	الاختبارات المستخدمة في البحث
20	اختبار 110متر حواجز
21	اختبار القفز للاعلى من وضع القرضاء
21	الاختبارات القبالية
22	المنهج التدريبي المقترح
23	الاختبارات البعدية
23	الوسائل الاحصائية
24	الفصل الرابع / عرض النتائج ومناقشتها
32-24	عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمبجوثين الضابطة والتجريبية لاختبار عدو 150م من البدء الطائر
34-33	مناقشة نتائج الاختبار الانجاز عدو 110م حواجز للشباب
35	الفصل الخامس/ الاستنتاجات والتوصيات
35	الاستنتاجات
36	التوصيات
39-37	المصادر
46-40	الملاحق

مستخلص البحث

تأثير تدريبات التحمل الخاص بالأسلوب الدائري على مستوى الانجاز لدى اعدائي 110م حواجز

المشرف

الباحث

أ.د مشرق عزيز طنيش اللامي

إيثار كاظم جميل

هدفت الدراسة الى

1- اعداد تمرينات الخاصة بالأسلوب الدائري في تطوير انجاز عدائي 110 متر حواجز

2- تأثير تدريبات التحمل الخاص بالأسلوب الدائري والإنجاز لدى عدائي 110 م حواجز.

استعمل الباحث المنهج التجريبي كونه ملائم وطبيعة البحث والمشكلة المراد بحثها وحددت عينة البحث من اللاعبين الشباب بألعاب القوى في فعالية 110م حواجز للأعمار (17-18) سنة من نادي عفاك والشامل والبالغ عددهم (8) لاعبين وحيث قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اجراء التجانس والتكافؤ لهما وبعد ذلك تم ادخال المجموعة التجريبية لمدة 10 ايام لتطبيق مفردات المنهج التدريبي عليهم وبعد ذلك تم عليهم الاختبارات ومن خلال البرنامج الاحصائي الذي استخدمه الباحث (Spss) في معالجة البيانات وقد فسر النتائج ما يلي:-

1- تبين ان التدريب بالأسلوب الدائري مهم ويؤدي دورا فعالا في الانجاز الرياضي لفعالية 110م حواجز للناشئين .

2- ان التمرينات التي مارستها المجموعة الضابطة لها ايضا بعض التأثير في تطوير صفة (تحمل السرعة وتحمل الاداء)

وقد اوصى الباحث مايلي:-

1- استخدام التدريب الدائري بطريقة القطري المختلف مخفض الشدة لأهمية في التطوير التحمل الخاص.

2- ضرورة اجراء بحوث مشابهة على فئة النساء.

3- اجراء دراسة اخرى لها علاقة بتطوير الانجاز في فعالية 110م حواجز كما في مجالات علم

البايو ميكانيك...الخ

.

و

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الآونة الأخيرة ومنه المجال الرياضي . لم يكن وليد الصدفة وانما من خلال الاعتماد على العلوم والمجالات الاخرى ومدى ارتباطها في المجال الرياضي من خلال البحوث والدراسات العلمية مما دعا المدربين الى اتباع الأساليب والطرائق العلمية الحديثة للوصول الى الانجاز العالي .

وتتطلب طبيعة الأداء والتدريب في فعاليات ألعاب القوى إعدادا بدنيا و مهاريا ونفسيا والى نوعية خاصة ومميزة من اللاعبين الذين يتمتعون بقدر كاف من القوة والإرادة وهذا يأتي من خلال تطوير مكونات اللياقة البدنية وخاصة فعالية عدو 110 متر حواجز ناشين لما تتطلبه هذه الفعالية من عناصر بدنية عالية ومهارية ودقة في الأداء الحركي لأجل الوصول الى تحقيق أفضل انجاز .

وهذا يأتي من خلال أساليب وطرائق التدريب المختلفة التي يستعين بها المدربون لتطوير قدرة الرياضي لتحقيق الانجاز.

أن التحمل الخاص يعد من العناصر البدنية المهمة في أداء وانجاز معظم الألعاب الرياضية بضمنها ألعاب القوى وبالأخص في هذه الفعالية ،والذي هو العلاقة بين صفة التحمل والأداء البدني التخصصي كما ان مفهوم التحمل الخاص لا يقتصر على قابلية الرياضي لمقاومة التعب في أداء بدني تخصصي بل على مدى قدرته على الانجاز بكفاءة عالية وفي زمن محدد ويمثل تطويره والمحافظة على مستواه عند اللاعبين ضرورة ملحة خصوصا في مدة الإعداد الخاص والمنافسات لما يتطلبه هذا المكون البدني من تكيفات وظيفية في أجهزة الجسم الحيوية تكون ناتجة عن تنفيذ منهج تدريبي مؤثر منتظم .

وبناء على ما تقدم تكمن أهمية البحث في معرفة مدى تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض مكونات اللياقة البدنية المتمثلة بالتحمل الخاص لفعالية 110 متر حواجز لدى عينة من فئة

الناشئين من خلال الاشتراك في التدريب المنتظم والمعد وفق أسس علمية في محاولة لتوفير المتطلبات الخاصة باللعبه والارتقاء بالإنجاز .

2-1 مشكلة البحث

على الرغم من التطور والتقدم الحاصل في مجال علم التدريب الرياضي في العالم في العقدين الأخيرين من الزمن إلا أن معظم الألعاب الرياضية في القطر لاتزال تعاني من بعض المعوقات التي تعرقل مسيرتها لاسيما فعالية ألعاب القوى وخصوصا فعالية 110 متر حواجز للشباب .
اذ لاحظ الباحث كونه من متابعي مسابقات ألعاب القوى وجود تذبذب في بعض مكونات اللياقة البدنية ومنها صفة التحمل الخاص في فعالية ركض 110 متر حواجز إذ إن أغلبية اللاعبين الشباب يظهر عليهم التعب قبل الوصول الى نهاية السباق مما يؤدي الى ضعف في الأداء وعدم تحقيق الانجاز الجيد وقلة البرامج التدريبية التي تعني بفئة الناشئين .
مما دعا الباحث الى اعداد تمارين خاصة لتطوير التحمل الخاص باستخدام الاسلوب الدائري.

3-1 هدف البحث:

التعرف على :

- 1- اعداد تمارين خاصة بالأسلوب الدائري في تطوير انجاز عدائي 110 متر حواجز
- 2- تأثير تدريبات التحمل الخاص بالأسلوب الدائري والإنجاز لدى عدائي 110 م حواجز.

4-1 فرضية البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديـة لاختبارات التحمل الخاص بفعالية 110 متر حواجز .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديـة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات التحمل الخاص و بفعالية 110 متر حواجز .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: مجتمع البحث عينة من لاعبين الشباب من اندية الديوانية للموسم 2022 – 2023 .
- 2-5-1 المجال الزماني : الفترة من 20 / 12 / 2022 ولغاية 10 / 4 / 2023
- 3-5-1 المجال المكاني : الملعب الأولمبي في عفاك

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب الدائري:

التدريب الدائري هو أسلوب من الأساليب التدريبية له أصوله النظرية والعلمية، ظهر في أواخر الخمسينات من القرن العشرين في انكلترا ويرجع الفضل الى مورجان و ادمسون عام 1957 من جامعة ليدز (جنوب انكلترا) وان الهدف الأساسي من التدريب الدائري يسعى الى رفع مستوى اللياقة البدنية وتنمية القدرات البدنية وان له دورا في تنمية القدرات التوافقية والأداء الحركي في ظروف الدين الاوكسجيني والتعب المكاني والجزئي والكلي⁽¹⁾.

وان تسمية هذا التدريب بالتدريب الدائري يعود إلى طريقة الأداء إذ أن عملية القيام به تؤدي على شكل دائرة وذلك بوضع تمرينات بدنية مختلفة في محطات ثابتة يتم الانتقال فيها من واحدة إلى أخرى من قبل المشاركين⁽²⁾.

يطلق مصطلح (وحدة تدريبية دائرية) أو بالاختصار (دائرة) على كل مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح ما بين (4-15) تمرينات وأحيانا أكثر وينبغي عند تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية (الدائرة) مراعاة اشتراك جميع عضلات الجسم الرئيسية وبصورة متتالية (عضلات الرجلين ... الذراعين الظهر ... الخ)⁽³⁾.

لذا فإن أسلوب التدريب الدائري "هو أسلوب عمل يعتمد في تصميم مجالاته على الطرائق التدريبية المعروفة – المستمر والفتري والتكراري – كما أن عملية تقنين الحمل داخل أساليب التدريب

¹ - كمال درويش ومحمد صبحي حسنين ؛ الجديد في التدريب الدائري الطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية

ط1: (القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 1999)ص21-22

² - أثير صبري وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث اهدافه وتنظيمه وطرق بنائه: (بغداد، مطبعة علاء، 1985) ص5.

³ - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6: (القاهرة ، دار المعارف، 1979)ص230.

الدائري تخضع الى نفس الطرائق المعمول بها في هذا المجال من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.⁽¹⁾

2-1-2 مميزات التدريب الدائري:

تشير أدبيات علم التدريب الرياضي على أهمية التدريب الدائري لأغلب الألعاب والفعاليات الرياضية ولمختلف المراحل العمرية والمستويات الرياضية وأهمها ألعاب وفعاليات الساحة والميدان إذ تساعد على تنمية الصفات البدنية للرياضي ويعد هذا التدريب واحداً من الأساليب التدريبية المهمة والحديثة في علم التدريب الرياضي إذ يتميز بجملة من الصفات عن غيره من الأساليب التدريبية الأخرى مما أدى إلى انتشاره في السنين الأخيرة لجميع الفعاليات ولكافة الأعمار وفي كافة أنحاء العالم، إذ انه عن طريق استخدام إحدى طرائق الحمل التدريبي يمكننا تطوير إحدى الصفات البدنية او عدة صفات بدنية مستقلة أو مركبة في آن واحد من خلال التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية والتي غرضها الأساس تنمية الصفات البدنية للفرد بشكل منتظم ومقنن، وأهمية التدريب الدائري لا تكمن في تنمية الصفات البدنية فقط بل تنمية الجوانب التربوية والخلقية والسمات الإرادية وتنمية العزيمة والإصرار والسيطرة على النفس لذا فالتدريب الدائري يتميز بعدة مميزات وهذا ما أشار له كل من (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف)⁽²⁾ (وقاسم المندلأوي ووجيه محجوب)⁽³⁾ (ومحمد عثمان)⁽⁴⁾ و(محمد عادل رشدي)⁽⁵⁾ وهي :

1. تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة ومكوناتها من مطاولة قوة ومطاولة سرعة وقوة مميزة بالسرعة وكذلك تطوير المهارات الحركية وتطوير الأداء الفني (التكنيك).
2. وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت.
3. الحمل يكون بشكل متدرج وبصورة صحيحة وعلى أساس موضوعي ويمكن عن طريق هذا الأسلوب معرفة مدى التقدم الحاصل لكل فرد من الافراد وتكون عملية رفع الحمل محسوبة بشكل أدق وأكثر موضوعية.

1 - كمال درويش ومحمد صبحي حسنين ؛ مصدر سبق ذكره 1999 ص317.

2- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي المرحلة الرابعة ط2: (الموصل، جامعة الموصل، 1987، ص353).

3- قاسم حسن المندلأوي ووجيه محجوب ؛ المدخل في علم التدريب الرياضي : (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1982) ص101.

4 - محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى : (، الكويت، دار القلم للنشر والطباعة، 1990) ص82.

5 - محمد عادل رشدي؛ أسس التدريب الرياضي (طرابلس، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى المنشأة العامة للتوزيع والنشر والاعلام، 1984، ص150.

4. يمكن لكل فرد ممارسة هذا التدريب طبقا لقابليته أي مراعاة الفروق الفردية.
5. إمكانية اشتراك عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد وسهولة السيطرة على المجموعة أثناء التدريب.

3-1-2 طرائق التدريب الدائري:

يكون استخدام التدريب الدائري وفقا للهدف المراد تحقيقه من الوحدة التدريبية باستخدام طريقة من الطرائق التدريبية(المستمر،الفتري بأنواعه،التكراري)وتنفذ بأسلوب التدريب الدائري ويكون تقنين الحمل فيها حسب الطريقة التدريبية كما ويتم اختيار التمرينات من قبل المدرب وعدد هذه التمرينات ومدة كل تمرين وجرعة التمرين وذلك من خلال تحديد الحمل المناسب من شدة وحجم مناسبين والتبادل الصحيح لاوقات اداء التمرينات وفترات الراحة لان((معرفة طريقة الحمل السليمة تعين بواسطة التأثير المتبادل والمتنوع لعناصر الحمل من شدة المثير ،تكرار المثير،سعة المثير،وفترة المثير))⁽¹⁾.

وهناك الكثير من التقسيمات لأساليب التدريب الدائري قسمها عدد من العلماء مانفريد شولس إلى:⁽²⁾

1. التدريب الدائري المستمر.
2. التدريب الدائري الفتري الشديد.
3. التدريب الدائري الفتري الاقل شدة.
4. التدريب الدائري الاعداد والتكرار.

4-1-2 التحمل الخاص:

احد المكونات البدنية الأساسية ذات التأثير الفعال في تطوير مستوى الأداء والانجاز في معظم الفعاليات الرياضية وتزداد أهميته في تدريب فعالية 110 متر حواجز (ناشئين).

¹ - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ مصدر سبق ذكره، ص272.

² - Manfred Schlich, KRETS TRINING: Sportrevlag, Berhin, 1982. p.6.

ويعد التحمل عنصر بدني ويطلق مفهومه على الأداء الذي يتصف بالسرعة والقوة فضلا عن التحمل نتيجة لارتباط هذه العناصر بعضها البعض وتوجد هناك عناصر مشتركة لتعاريف التحمل الخاص وهي الأداء البدني التخصصي ومقاومة التعب واستمرار الانجاز بكفاءة عالية .
فالتحمل الخاص يعني قدرة الفرد لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع التخصص بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة (1).

وقد عرفها ماتيف (قابلية الرياضي على مقاومة التعب في ظروف الأحمال التدريبية الخاصة ولاسيما عند تحريك القصى لقدرات أجهزته العضوية الداخلية لأجل تحقيق نتائج عالية المستوى في الألعاب والفعاليات الرياضية المختارة) (2).

ولقد اشار محمد عبد الحسن عن هارة الى التحمل الخاص بانه يعد اساس في بناء كل تدريب رياضي اذ يدعم هذه الصفة شدة مثالية من خلال الوقت المطلوب الذي يحدد المنافسة وهي كفاءة الفرد ضد مقاومة التعب الذي يحصل من خلال اداء فعالية رياضية معينة(3)

5-1-2 تقسيمات التحمل الخاص :

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة تقسيمات طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل فعالية رياضية وتختلف كل فعالية عن الأخرى فالتحمل الخاص الذي يحتاجه عداء 110 متر حواجز (الناشي) يختلف عن عداء المسافات الطويلة او القفز والرمي فالاختلاف في الجهد يتمثل في اختلاف معدل بذل

1-عصام عبد الخالق:التدريب الرياضي ط12:(منشأة المعارف ،الاسكندرية ،2005)ص152

2 – Matveyer,L,fand a mental of sport Training Moscow ,1981.p.280>

3- محمد عبد الحسن؛ التحمل الخاص وتأثير بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الانجاز ركض400متر)اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،1995) ص12.

الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابت في البعض الاخر ويختلف طبقا للمتطلبات الحركية من مهارات ذات حركات وحيدة الى مهارات ذات حركة متكررة وللتحمل الخاص تأثير فعال وأهمية بالغة في رفع وتطوير المستويات الرياضية حتى بلوغ المستويات العالية والمحافظة عليها. وقد قسمها مفتي إبراهيم الى (1).

أ- تحمل الأداء

ب- تحمل سرعة.

بينما اتفق كل من صريح عبد الكريم ونجم الدين العراقي (2) وبسطويسي (3) على تقسيم التحمل الخاص الى:

1- تحمل سرعة

2- تحمل قوة

3- تحمل قوة مميزة بالسرعة.

2-1-5-1 تحمل القوة :

ان تحمل القوة من المكونات البدنية التي لها اهمية كبيرة جدا في مستوى تحقيق الانجازات الرياضية فهي مزيج من التحمل والقوة وتزداد هذه الاهمية في الاداء البدني الذي يتطلب توافقا في العديد من الفعاليات والالعاب الرياضية

وتعني القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالي من القوة ولأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب واداء اكبر عدد من التكرارات للتمرين او الانقباض العضلي الثابت لمواجهة مقاومة خارجية بمستوى عالي من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة (4)

1- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث ط2:(دار الفكر العربي ، (2001ص148

2- صريح عبد الكريم ونجم الدين العراقي؛ تأثير تطوير القوة الخاصة على الانجاز للمتسابقين الاركاض المتوسطة) :مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ،1999، ص. 131.

3- بسطويسي ؛مصدر سبق ذكره ، 1999ص206

4- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية) دار الفكر العربي ،مدينة نصر ،1997، ص. 140.

2-5-1-2 تحمل السرعة :

صفة تحمل السرعة من المكونات المركبة للصفات البدنية اللازمة لأداء الفعاليات الرياضية فهي مركبة من التحمل والسرعة والعلاقة وثيقة بينهما ، وان كثير من الفعاليات الرياضية يتوقف مستوى انجازها الرقمي على هذه الصفة وعلى وجه الخصوص فعالية العدو السريع ونخص منها بالذكر عدو 110متر حواجز .

اذ يختلف التحمل الذي يحتاجه العداء بالنسبة الى درجة السرعة في سباقات عدو المسافات القصيرة عن التحمل الذي يحتاجه العداء المسافات المتوسطة وهي (مقدرة الفرد على الاستمرار في العمل تحت متطلبات النشاط الرياضي بالتوقيت العالي وان تحمل السرعة مع تحمل القوة يشكل التحمل الخاص⁽¹⁾ .

وتحمل السرعة تعني قابلية مقاومة التعب في ظروف الاداء التخصصي بسرعات عالية وعلى طول الاداء للسباق او المنافسة.(2)

2-5-1-3 تحمل الاداء :

ان تحمل الاداء الخاص ذو دور مؤثر واساسي للإنجاز الرياضي لأنه يتعلق بنوع³ الفعالية الرياضية ومدى الاحتياج لها حتى يتمكن اللاعب من الاستمرار في الاداء ومن خلال توفير التحمل الكافي والمناسب لمواجهة الجهد النفسي والوظيفي ومقاومة المؤثرات الوظيفية التي قد تواجه اللاعب اثناء اداء الفعالية الرياضية من البداية الى النهاية .

1- ريسان خريبط مجيد؛ التدريب الرياضي (:الموصل، 1988)ص240

2- احمد خاطر وفهمي علي بيك؛ القياس في المجال الرياضي (:القاهرة، دار المعارف، 1978)ص222

وتحمل الاداء الخاص ذو اهمية كبيرة في الانجازات الرياضية ويعد شرط ضروري في المنافسات الرياضية عندما يتم العمل العضلي بأقصى جهد اذ يختلف كل نشاط عن غيره من الانشطة الرياضية في نوع ونسبة تحمل الاداء الخاص الذي يتطلبه⁽¹⁾

6-1-2 طبيعة الاداء الحركي لفعالية 110 متر حواجز :

تعد فعالية 110 متر حواجز من امتهن فعاليات العاب القوى واصعبها تقنيكا لأنها تجمع بين الاداء الفني في الاجتياز والسرعة في العدو والتوافق التام والمرونة والرشاقة في حركات الجسم وان عدو 110 متر حواجز يتطلب قوة خاصة وتقنيكا عاليا وتكون هذه الفعالية من عشرة حواجز موزعة على مسافة 110 متر وتكون البداية الى الحاجز الاول مسافة 13،72 متر وبين الحواجز مسافة 14،9 متر ومن الحاجز العاشر الى خط النهاية 5،10 متر ويتوقف مستوى انجاز فعالية الحواجز على الخصائص الفنية والبدنية .

يجب ان يكون انجاز جيد للبدء والانطلاق أي يتمتع العداء برد فعل سريع للمثير (الاطلاق) ويتمتع بإمكانية عالية لتخطي الحواجز وهي الصفة الاكثر اهمية في عدو الحواجز اذ يتطلب اجتياز الحاجز وليس القفز من فوق الحاجز⁽²⁾

وهذا بالإضافة الى الايقاع الجيد للخطوات بين الحواجز وربط السرعة لاجتياز الحاجز بسرعة ما قبل الحاجز وما بعده (الارتكاز الخلفي والامامي) وتطوير مكونات التحمل الخاص المتمثل بالسرعة والقوة في المراحل الاخيرة في السباق ولهذا يجب تطوير هذه الصفة⁽³⁾

1- WATSON, s.w PHYSICAL FITNESS AND IETICPER FORMANCY : Condon , Congman incm 1993P194.

2- القانون الدولي قواعد المنافاة الاتحاد الدولي لاعاب القوى الاتحاد العراقي لاعاب القوى ترجمة صريح عبد الكريم 2007-2008

3- بسطويسي احمد؛ سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعلم .تكنيك.تدريب ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)ص.94

وهناك اتفاق شائع على ان فعالية 110 متر حواجز تختلف كلياً عن 400 متر وتتشابه في الاداء مع فعالية 100 متر حواجز ومن هنا يصعب تدريب الرياضي على الفعالتين في آن واحد. يجب ان نعرف ان كل رياضي يمكن ان يتعلم عدو الحواجز الا انه ليس كل رياضي يستطيع عدو الحواجز ليصبح عداء مميزاً او ماهراً⁽¹⁾.

وهناك اعتبارات خاصة بشكل الاداء الخاص بلاعبين الحواجز هي:-⁽²⁾

- 1- تطوير مرحلة تزايد السرعة حتى الحاجز الاول.
- 2- ضرورة ملاحظة الحركة العمودية لمرحلة الارتكاز خلال خطوة الحاجز
- 3- ضرورة تقصير زمن مرحلة الارتكاز للخطوات بين الحواجز
- 4- تنمية القدرة على تكرار عملية تزايد السرعة خلال المسافات بين الحواجز .

(اذ ان التطبيق الصحيح لميكانيكية هذا الأداء لاتأتي بشكل ألي وانما بالتوافق والاداء الفني الذي يجب ان يكتسبه اللاعب وينميه بالوقت نفسه الذي ينمي العناصر البدنية)⁽³⁾.

7-1-2 المراحل الفنية الخاصة بعدو 110 متر حواجز :

● مرحلة البداية والاقتراب الى الحاجز الاول

تكون المسافة من البداية الى الحاجز الاول (13,72 متر) وبعد الانطلاق بسرعة عالية بثلاث خطوات او اربع خطوات يكون وضع الجذع قائم لاجتياز الحاجز وان الهدف الاساسي من هذه المرحلة اكتساب اعلى سرعة انطلاق ممكنة وربطها بالسرعة المكتسبة في تلك المسافة بالاضافة الى الاعداد الجيد لاجتياز الحاجز .⁽⁴⁾

1-نزار طالب؛ مدخل الى علم البايو ميكانيك (بغداد 1996) ص.122

2- joseph –Irogers,USA Trak fild coaching manual .human kinetics ,USA2000,p,65

3-صريح عبد الكريم ؛ التحليل البيوميكانيك لركض الحواجز (:محاظرة موثقة على طلبة الدكتوراة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،،) 2001-2002

4-عامر فاخرشغاتي واخرون ؛ تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لاعباب الساحة والميدان : بغداد ، دار الكتب والوثائق مطبعة الكرار (2006،)ص67



شكل (1)

● مرحلة الاجتياز

تبدأ هذه المرحلة خلال فترة تحضيرية لاستقامة الجسم لغرض الاجتياز ويجب التهيئة لاجتياز الحاجز لمسافة قبل (2-2,20 متر) وبتقصير الخطوة الاخيرة 10-25 سم⁽¹⁾ وان اجتياز الحاجز ماهو الاخطوة من خطوات العدو السريع المبالغ فيها وذلك يتم بواسطة الوثب المحدد الذي يختلف عن تلك المستخدمة في فعاليات الوثب لان العداء لا يضحى بسرعتة ويختصر عملية الوثب بواسطة جعلها تغير مسار مركز الثقل اقل مايمكن⁽²⁾.

● مرحلة الارتكاز الخلفي :- تبدأ عندما يترك العداء الارض فانه يقع تحت تاثير قوتين هما قوة الجاذبية ومقاومة الهواء حيث تستمر حركة الرجل القائدة للامام الى الحاجز وترتفع ركبة القدم مع ارتفاع الحاجز⁽³⁾. ويكون الجذع مائل للامام لثلاثة اغراض جعل مركز الثقل امام قدم الارتقاء بزيادة قوة الدافعة الافقية وتقليل درجة ارتفاع مركز الثقل وانخفاضه اثناء العدو وتقليل مقاومة

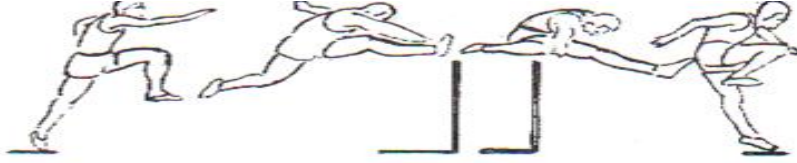
1- صلاح محسن نجا وبكر سالم؛العاب القوى اسس تعلم تنظي:(طنطا) ص19

2- زكي درويش؛فن العدو و التتابع): مصر، دار المعارف ، 1987)ص180-179

3- قاسم حسن حسين واخرون؛ الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب العشرية للرجال والسباعية للنساء): مطابع جامعة الموصل

1987، ص154

الهواء وتكون رجل التغطية بدوران القدم والركبة للخارج وان يشكل مفصل الركبة ورسغ القدم بزواوية قائمة فوق الحاجز وحركة الذراع عكسية مع القدم⁽¹⁾ وتأثير الجاذبية.



شكل(2)

• مرحلة الهبوط والارتكاز الامامي:

تبدأ هذه المرحلة بعد هبوط الرجل القائدة على الارض بعد الحاجز واهم واجبات هذه المرحلة المحافظة على وضع الجسم بعد الهبوط لمنع خفض مركز ثقل الجسم مع هبوط القدم على المشط ويبقى وضع العداء محافظا على مركز ثقل الجسم في مسار مستقيم⁽²⁾ ويعتمد الوضع الصحيح بعد الحاجز على صحة عمل الجذع والرجل فوق الحاجز من جميع الجوانب وخاصة وضع مشط الرجل الخلفية (التغطية) عندما تخطف ركبة الرجل الخلفية ولف المشط للاعلى لغرض تلافي اسقاط الحاجز⁽³⁾ ويكون من الضروري تلافي اسقاط الحاجز لان ذلك يؤثر على الزمن فيرى الباحث ضرورة تدريب الناشئين على الاداء الصحيح والجيد كي يصل اللاعب الى الانسيابية في الحركة وزيادة تدريجية على تحمل القوة وتحمل السرعة ليستطيع الاجتياز بالقوة المناسبة لارتفاع الحاجز والمحافظة على سرعة العدو وسرعة الاجتياز واداء التكنيك الصحيح الذي يؤدي بدوره الى الانجاز العالي .

1- Jog Mohan Singh : Importance of the foreleg movement in hurdling ,the hurdles ,28 Tafnews press coli faring 1981 p28.

2-صلاح محسن نجا وبكر سالم ؛مصدر سبق ذكره، ص.19

3-طالب فيصل؛ تأثير ثلاثة اساليب تدريجية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز 110م حواجز) : اطروحة دكتوراة غير

منشورة ،كالية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،2003، ص.14

• مرحلة العدو بين الحواجز

تتأثر المسافة بين الحواجز بمحددات قانونية ولقد حدد القانون الدولي لالعب القوى المسافة البينية للحواجز في عدو 110 متر جواجز ب (14،9متر) ولم يحدد عدد الخطوات (1).
ان معظم العدائين يقطعون المسافة بين الحواجز بثلاث خطوات وان عدو هذه المسافة يختلف عن عدو المسافات القصيرة العادية وبتقليل طول الخطوة الاولى من خلال الارتكاز الخافي بصورة جيدة يمكن الخطوة الكبيرة نسبيا بواسطة التعويض المناسب للدفع بعد تحقق الهبوط من الحاجز وان خطوات العدو بين

الحواجز غير متساوية فتكون الاولى قصيرة والثانية اكبر والثالثة قصيرة استعداد لعملية اجتياز الحاجز. (2)

وان اهمية ايقاع خطوات العدو الثلاث بين الحواجز عدد محدد يتأثر بسرعة العدو ولو زاد عدد الخطوات تكون الزيادة في توافر هذه الانسيابية المرتبطة بالتوافق الزمني وعدم انتظامها يلعب دورا مؤثرا في سرعة العدو لاجتياز الحواجز وهذا ما يشغل المدرب واللاعب ولهذا يجب ان يتمتع العداء بـ:

- 1- الوزن الحركي الذي يساعد في تقنين الخطوات بين الحواجز
- 2- تحكم العداء في طول الخطوة وتردها حتى يصل بقدم الارتقاء الى الموقع المناسب لتعدية الحاجز الذي يلي (3).

1- لاتحاد الدولي لالعب القوى القانون الدولي لالعب القوى ترجمة صريح عبد الكريم واخرون: (بغداد، مطبعة العادل، 2001).

2- كار هاينز باور واخرون؛ قواعد العااب الساحة والميدان): ترجمة قاسم حسن حسين واثير صبري، بغداد، 1995) ص23

3- قاسم حسن حسين واخرون؛ فن الاداء الحركي لفعاليات العدو. التتابع. الجري الحواجز. الموانع: (منشورات جامعة الفاتح، 2000)



شكل (3)

• المرحلة النهائية :

تبدأ هذه المرحلة بعد ان يقطع العداء المسافة المحصورة بين الحاجز العاشر وخط النهاية والتي يندفع بها العداء باقصى سرعة ومن هنا تأتي اهمية هذه المرحلة الحاسمة التي يبذل فيها العداء اقصى ما يستطيع من قابلية في تحقيق الانجاز الجيد من اجل الاستمرار في المحافظة على سرعته القصوى وتقليل مستوى هبوط السرعة والتي لها دور اساسي في تحقيق الانجاز .



شكل (4)

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

إن منهجية البحث هي الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يمكنه من التوصل إلى حل مشكلة البحث⁽¹⁾، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه يتلاءم وطبيعة البحث والمشكلة المراد بحثها،

2-3 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على عينة من اللاعبين الشباب بألعاب القوى في فعالية 110م حواجز باعمار(17-18) سنة من نادي عفاك والشامية والبالغ عددهم (8) لاعبين ، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم للتحقق من الاسس العلمية للاختبارات .
بعدها تم ايجاد التجانس للعينة في (العمر، الطول، الوزن ، العمر التدريبي التحمل الخاص)
عن طريق ليجاد معامل الالتواء الذي اظهر تجانس العينة كما موضح في الجدول (1) وانشصرت
قيمة معامل الالتواء مابين(-0.367 ، 0 ، -0.286 ، -2.036) وهذه القيم محصورة مابين(±3)
مما يشير الى تجانس العينة.(2)

بعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية و تم إيجاد التكافؤ لهما بإيجاد اختبار (ت) حيث كانت قيمة(ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية كما في الجدول (1) مما يدل على تكافؤ عينة البحث. وتم إدخال التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب الدائري لتطوير صفة التحمل الخاص على المجموعة التجريبية بينما تم تدريب المجموعة الضابطة وفق المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لتطوير التحمل الخاص.

1 - وجيه محبوب ، البحث العلمي ومنهجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص81.

2- مصطفى حسن البهادلي ، المعاملات بين التجربة والتطبيق، القاهرة، مركز الكتب للنشر، 1999، ص28.

* اجري التكافؤ بين المجموعتين بعد ترشيح الخبراء للاختبارات.

جدول (1)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	15.891	.481	15.950	- .367
الطول	159.500	4.210	159.500	0
الوزن	56.500	3.630	57.500	- .826
العمر التدريبي	1.833	.246	2.000	- 2.036

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات المستخدمة

الدالة	ت*	التجريبية		الضابطة		المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س		
معنوي	0.126	0.733	19.958	0.791	19.946	تحمل السرعة 150م	1
غير معنوي	0.100	2.483	46.166	3.224	46.000	القفز للاعلى من وضع القرفصاء خلال 30ثا تحمل قوة	2
غير معنوي	0.126	0.281	19.950	0.163	19.966	الانجاز 110م	3

● قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.228) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6)

3-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

استعان الباحث بالوسائل الضرورية من عينات واجهزة او بيانات حيث قامت بترتيبها وتنظيمها لاستثمارها في العمل البحثي بكفاءة ودقة ومجهود اقل ووقت اقصر حيث تم التوصل الى النتائج وهذه الاجهزة والادوات هي:

1-3-3 وسائل البحث:

- الملاحظة والتجريب.
- المقابلات الشخصية
- فريق العمل المساعد .
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين لتحديد الصفات البدنية والاختبارات البدنية.

2-3-3 الاجهزة وادوات البحث:

- جهاز قياس الطول والوزن نوع (SECA).
- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو عدد3.
- شريط قياس متري معدني.
- صافرة عدد 1.
- كاميرة فيديو نوع (SONY).
- حاسبة الكترونية نوع(4P).
- حاسبة يدوية نوع (Cacio).
- اشرطة فيديو.

- اقراص ليزرية.
- حواجز عدد 18. ارتفاع الحاجز 0,914م
- حبل طوله (50م).
- كرات طبية وزن (3كغم) عدد 2.
- مصطبة عدد 1.
- مادة البورك للتخطيط.
- شواخص عدد 10.
- شريط لاصق

4-3 اجراءات البحث:

4-3-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

تعد التجربة الاستطلاعية ((دراسة اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته). اجرى الباحث التجارب الاستطلاعية على ملعب عفك الرياضي للأيام (2022/12/21-20) على عينة من أربعة عدائين الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية .

اجرئ الباحث هذه التجربة لأجل :

- التعرف على مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث وملاءمتها مع مستوى افراد العينة ومدى استجابتهم للاداء
- معرفة المدة الزمنية اللازمة لاداء الاختبارات .
- التعرف على كفاءة وصلاحية الاجهزة المستخدمة

- معرفة الاخطاء التي تصاحب مجريات البحث.
- معرفة الصعوبات التي تواجه تنفيذ الاختبارات .
- تحديد عدد فريق العمل المساعد .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية :

كما قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية ثانية في تاريخ (27-28/12/2022) وذلك لمعرفة :

- التعرف على ملاءمة التمارين المستخدمة في المنهج لعينة البحث ومدى استجابتهم لهذه التمارين
- تحديد الحد الاقصى لتكرار كل تمرين .

5-3 الاسس العلمية للاختبارات:

1-5-3 صدق الاختبار:

لقد استخدم الباحث الصدق الذاتي في ايجاد عامل صدق الاختبارات لانه يعطي قيمة حقيقية لصدق الاختبارات وهذا من خلال استخدام قانون الثبات تحت الجذر التربيعي الذي من خلاله يعطي صدقا للاختبارات المستخدمة.

2-5-3 ثبات الاختبارات:

لمعرفة مدى ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار أي (انه لو اعيد تطبيق الاختبار على اللاعبين انفسهم فانه يعطي النتائج نفسها او نتائج مقاربة)(2). وهذا ماكددة (تاكمار 1978) اذ يشير الى (ان طريقة تطبيق الاختبار واعدادة تطبيقه جديرة بالاتباع في البحوث التطبيقية)(3). لذا قام الباحث بتطبيق الاختبارات في 20-21 /5/ 2006 على عينة مكونة من(4) عدائين 110 متر حواجز ناشئين ثم اعيد تطبيق الاختبارات في 25- 26 /5/2006 اذ تم ايجاد ثبات الاختبارات باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون وتم الحصول على درجات ثبات عالية في الاختبارات، وكما موضح في الجدول (3).

جدول (3)

يبين الأسس العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات
1	110م حواجز / الانجاز	0,95	91,0
2	تحمل القوة	0,96	0,93
3	تحمل الاداء	0,97	0,95
4	تحمل السرعة	0,98	0,97

3-5-3 الموضوعية :

لقد تم ايجاد الموضوعية للاختبارات في البحث من خلال عرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص في علم التدريب الرياضي والاختبار والقياس إذ أجمع جميع الخبراء والمختصين على ان الاختبارات المستخدمة في البحث هي واقعية وتعكس الواقع لحقيقي لكل صفة مراد قياسها وإنها مناسبة مع إمكانية أفراد عينة البحث وإنها ذات أهمية بالغة وهي معبره عن قيمتها الفعالة الحقيقية

6-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-6-1 اختبار 110 متر حواجز:

الهدف / قياس مستوى الانجاز لعدو 110متر حواجز

الادوات / حواجز عدد عشرة ارتفاع 0,914، صافرة ، ساعات توقيت عدد 3

وصف الاداء / البداية من الجلوس

يقوم كل فرد من افراد عينة البحث بركض مسافة 110متر حواجز كاملة باقصى سرعة ممكنة ،

علما ان البداية هي من الجلوس وهو جزء اساسي من متطلبات 110متر حواجز فنيا و قانونيا ولمرة

واحدة وعدد الحواجز عشرة موزعة على خط مستقيم .

التسجيل / يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الزمن المنجز لهذه المسافة ولاقرب جزء من الثانية
للساعة الوسطية

2-6-3 اختبار القفز للاعلى من وضع القرفصاء

الهدف / قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين
الادوات / صافرة ، ساعة توقيت
وصف الاداء / يقف اللاعب عموديا وعندة اشارة البدء بواسطة الصافرة يبدأ اللاعب القفز بسحب
الرجلين الى الصدر بصورة مستمرة لمدة 30 ثانية
التسجيل / يسجل فريق العمل عدد مرات القفز خلال المدة

3-6-3 اختبار 150 متر :

الهدف / قياس تحمل السرعة
الادوات / صافرة ، ساعة توقيت عدد 3
وصف الاداء / يركض اللاعب مسافة 150 متر بالسرعة القصوى
التسجيل / يسجل الزمن المستغرق لاقرب جزء من الثانية للساعة الوسطية .⁽¹⁾

7-3 اجراءات البحث الميدانية

1-7-3 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لافراد عينة البحث من قبل فريق العمل والتي اشتملت على
الاختبارات البدنية وانجاز عدو 110 متر حواجز للناشئين للأيام (4-5/1/2023) تم اجراء
الاختبارات البدنية على ملعب خانقين الرياضي في قضاء خانقين –الساعة السابعة عصرا كما يلي :-
اليوم الاول / تم اجراء الاختبارين .
اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء خلال 30 ثانية لقياس تحمل القوة .

1- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين؛ مصدر سابق 1999ص94.

اختبار 120 متر حواجز بوجود 12 حاجز لقياس تحمل الاداء .
اليوم الثاني / تم اجراء اختبارين
الاول / اختبار الانجاز
الثاني/ اختبار 150 متر من البدء الطائر لقياس تحمل السرعة.

2-7-3 المنهج التدريبي المقترح

تم وضع التمرينات الخاص بالبحث بعد الاطلاع على المصادر العلمية المتخصصة وآراء السادة المشرفين والالتقاء بالخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي ومجال الاختبارات فضلا عن معرفة الباحث كونها مدربة في هذا المجال ،وقد صاغ فقرات المنهج التدريبي المعد مراعية السباقات الخاصة باتحاد العاب القوى للشباب.

ويتكون المنهج التدريبي المعد من (30) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ،استغرق زمن الجزء الرئيسي من (30-34 دقيقة) عدا زمن الاحماء اذ يتم بشكل جماعي لكلا المجموعتين ، الضابطة والتجريبية واستمر تطبيق المنهج المقترح مدة (10 اسابيع) اعتمد الباحث اسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة خلال الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي والذي كانت مفرداته ملائمة لموضوع البحث وضمن خصوصية افراد عينة البحث كونهم فئة ناشئين باعمار (15-16)سنة اذ راعى الباحث اسلوب التعزيز عن طريق مبدأ (الثواب والعقاب) والاثارة والتشويق ،كما استخدمت التغذية الراجعة الآنية وعرض الافلام حول الاداء المطلوب قبل وبعد الوحدة التدريبية وكان فريق العمل فعالا جدا في اتمام وحدات التدريب من خلال وجود المدربين وذوي الاختصاص .

اعتمد الباحث على مبدأ التدرج في حمل التدريب في الوحدات التدريبية في صياغة المنهج اذ تم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق مبدأ التنوع في الحمل (اجرى الباحث قياس الشدة القصوى لافراد العينة لتحديد الشدة المستخدمة في المنهج التدريبي واعتماد معدل النبض كقياس للشدة . الحد الاقصى للاداء لكل لاعب) الملائم مع عمر اللاعبين ونوعية المهارة

كان الهدف من المنهج التدريبي المعد ايصال اللاعبين (افراد عينة البحث) الى مستوى يمكنهم من تحقيق الانجاز الرياضي وتحقيق قاعدة رياضية بمستوى جيد من ناحية القدرات البدنية والتكنيك في هذه الفعالية (110م حواجز) للناشئين لاجل تحقيق مستوى افضل لمستقبل هذه الرياضة.

3-7-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لافراد عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي للأيام (19- 20 /3 /2023) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية وفي تمام الساعة السادسة عصرا.ومن خلالها تم الحصول على البيانات والمعلومات التي تم بحثها ودراستها.

8-3 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (*SPSS**) واستخراج النتائج

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

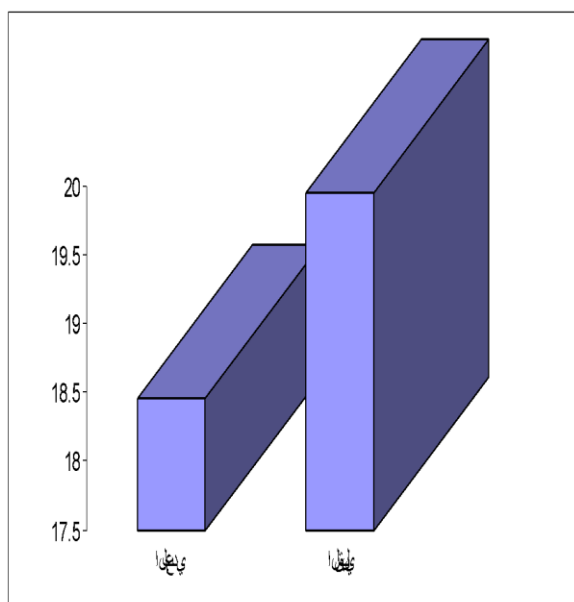
جدول (4)

يبين المعالم الاحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع الفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحتسبة لاختبار 150م من البدء الطائر

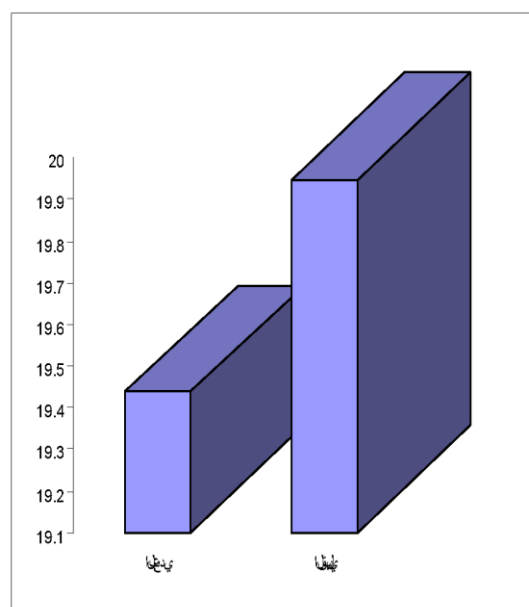
المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مجف	مج ² ف	ت *	الدلالة
		ع	س	ع	س				
150م	التجريبية	733,0	18,468	0,526	18,468	490,1	332,0	477,4	معنوي
	الضابطة	0,791	19,946	0,475	19,436	0,510	0,191	2,659	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.571) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6)

يتضح من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار تحمل السرعة المتمثل بعدو 150م ، وهذا ناتج من تاثير المنهج التدريبي المستخدم الذي كان له تاثير ايجابي في تحسن تحمل السرعة . اما المجموعة الضابطة فبلغ قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (19,946) و(0,791) وللاختبار البعدي (19,436) و(0,475) وبلغ مجموع مربعات انحرافات ف(0,510) ومجموع مربعات انحرافات ف(0,191) اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2,659) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,571) وتحت مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (5) مما يدل على فاعلية التمرينات المستخدمة في التدريب من قبل المدرب .



شكل (6)
الضابطة



شكل (5)
التجريبية

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار

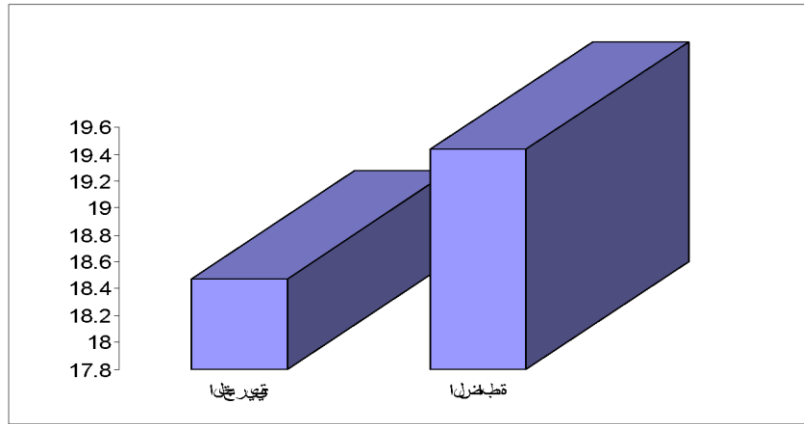
عدو 150م من البدء الطائر.

جدول(5)

يبين المعالم الاحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) وقيمة (ت) المحتسبة لاختبار عدو 150م وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي *قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.571) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية 6

الدلالة	* ت	التجريبية		الضابطة		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.343	0.526	18.468	0.475	19.436	عدو 150م

ويلاحظ من الجدول(5) وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين



2-1-4 مناقشة نتائج اختبار عدو 150م من البدء الطائر.

أظهرت نتائج اختبار (ت) الاحصائية لاختبار عدو 150م من البدء الطائر والذي يمثل اختبار تحمل السرعة لمجموعتي البحث والمعروضة في الجدول (4) بان هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي و ان طريقة التدريب والمنهج التدريبي كانت مختلفة وقد تحسن تحمل السرعة ،ولاجل معرفة دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي اذ يوضح الجدول (5) وجود فروق بين المجموعتين لمتغير عدو 150م ولصالح المجموعة التجريبية ،وهذا يوضح فاعلية تأثير المنهج التدريبي ذي الاسلوب الدائري لتطوير التحمل الخاص بفعالية 100م حواجز للشباب

ويرى الباحث ان السبب الاساسي هو فاعلية المنهج الشامل في جوانبة الاعتيادية والرئيسة الخاصة لتحمل السرعة الخاصة والعامه (اذ ان استخدام التدريب الشامل المتعدد الجوانب والموجه يؤدي الى تفادي الهبوط في العدو السريع (100حواجز) اذ يمكن تحسين تحمل السرعة من خلال التدريب الخاص . وكان تفوق المجموعة التجريبية نابع من الاسلوب الدائري من خلال تقنين العلاقات المتبادلة بين الحمل والراحة اثناء تطبيق المحطات في الدائرة ،وان عملية التنظيم والاساليب والطرائق

المستخدمة في التدريب الدائري اثر كبير على تحسين وتثبيت تحمل السرعة وكذلك القيم التربوية لدى الممارسين وخاصة الشباب منهم فالاداء الجماعي لوحدات التدريب الدائري تنمي روح العمل لدى الممارسين ،اذ ان له قدرا كبيرا من الاهمية في التأثير على القدرات الوظيفية لاجزاء واجهزة الجسم وزيادة قدرتهم على التكيف.وياتي تحسن تحمل السرعة من خلال التدريب الخاص للفعالية المرتبطة بالاداء اذ تنبثق من هنا اهمية التدريب في تحقيق الانجاز ورفع مستوى الرياضي وان نسبة انخفاض السرعة يعتمدالى حد كبير على مايتصف به العداء من تحمل السرعة ايجابيا او سلبيا

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية

والضابطة لاختبار القفز للاعلى من وضع القرفصاء خلال 30ثا

جدول (8)

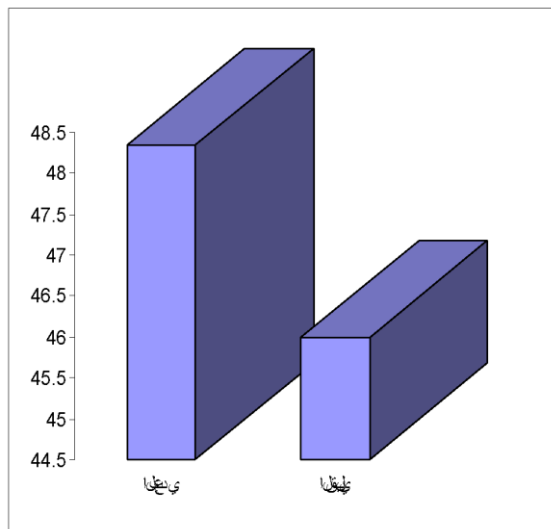
يبين المعالم الاحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع الفروق ومجموع مربعاتها بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحتسبة لاختبار القفز للاعلى من وضع القرفصاء خلال 30ثا

المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مجف	مج ² ح	ت *	الدلالة
		ع	س	ع	س				
القفز للاعلى من وضع القرفصاء خلال 30ثا	التجريبية	483,2	1667,46	738,2	50,500	333,4	421,0	277,10	معنوي
	الضابطة	224,3	000,46	422,2	333,48	333,2	557,0	183,4	معنوي

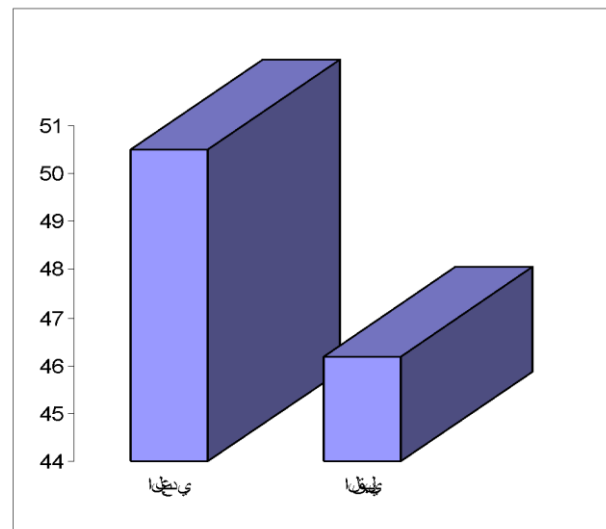
قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.571) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية 6

يتضح من الجدول (8) وجود فروق معنوية في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القفز العمودي خلال 30 ثا المتمثل بتحمل القوة اذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (46،1667) و(2،483) وللختبار البعدي (50،500) و(2738) وبلغ مجموع ف (4،333) ومجموع مربعات انحرافات ف(0،421) اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (10،277) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2،571) وتحت مستوى الدلالة (0،05) وبدرجة حرية (6) مما يدل على وجود فروق معنوية .

اما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي وانحرافها المعياري للاختبار القبلي (46،000) و(3،224) وللختبار البعدي (48،333) و(2،422) وبلغ مجموع ف(-2،333) ومجموع مربعات انحرافات ف(0،557) اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (4.183) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2،571) وتحت مستوى الدلالة (0،05) وبدرجة حرية (6) وهذا ناتج من المنهج المستخدم من قبل المدرب



شكل (12)
الضابطة



شكل (11)
التجريبية

1-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار

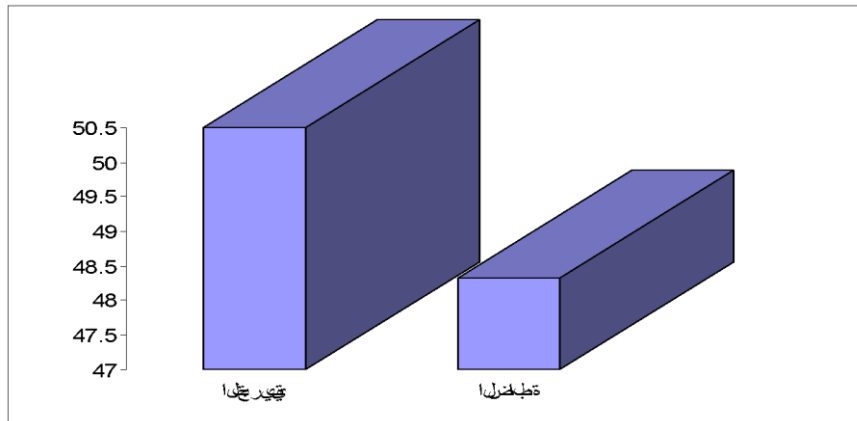
القفز للأعلى من وضع القرفصاء خلال 30 ثا

جدول (9)

يبين المعالم الاحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) وقيمة (ت) المحتسبة لاختبار القفز العمودي من الثبات خلال 30 ثا وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي * قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.228) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10)

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		ت *	الدلالة
	ع	س	ع	س		
القفز للأعلى من وضع القرفصاء خلال 30 ثا	422,2	333,48	500,50	738,2	452,1	غير معنوي

يتضح من النتائج المعروضة في الجدول (9) عدم وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين في اختبار القفز العمودي المتمثل بتحمل القوة ويظهر هذا واضحا من الاوساط الحسابية للاختبارين



شكل (13)

الاختبار البعدي القفز للأعلى من وضع القرفصاء

2-3-4 مناقشة نتائج اختبار للاعلى من وضع القرفصاء خلال 30 ثا

ومن خلال عرض نتائج اختبار تحمل القوة والموضح في الجدول (8) والشكل (11-12) اذا تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك تاثير معنوي في مستوى تحمل القوى في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين ويعزو الباحث هذه النتيجة بالنسبة للمجموعه الضابطة الى التزامها بالوحدات التدريبية المنفذ عليها من قبل المدرب اما المجموعة التجريبية كان نتيجة تحسن مستوى تحمل القوة مرتبط بتطبيق المنهج التدريبي المستخدم والذي تم وضعة بشكل علمي ولاجل معرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي اذ يوضح الجدول(9) والشكل () عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين ويعزو الباحث الفروقات غير المعنوية بين المجموعتين الى التطور الذي حصل في المجموعتين بصورة طبيعية بواسطة التدريب المستمر مع توازن بين مدة التدريب مما اثر في تحسن مستوى الاداء الافضل لدى افراد عينة البحث وكذلك نتيجة لتعرض المجموعة الضابطة للمنهج التدريبي المعد من قبل المدرب حيث كان يطور القوة للرجلين والذراعين .

4-4 عرض نتائج اختبار الانجاز عدو 110 متر حواجز

جدول (10)

يبين المعالم الاحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع الفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحتسبة لاختبار الانجاز عدو 110م حواجز للشباب

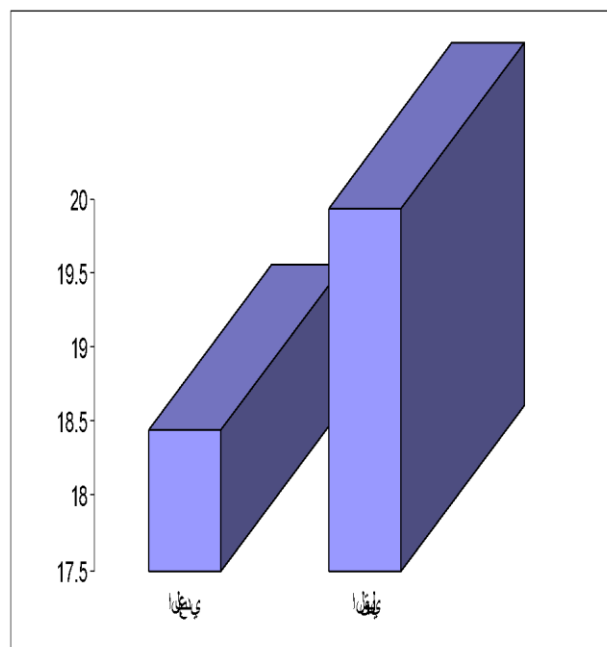
المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مجف	مجف ²	ت *	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الانجاز	التجريبية	281.0	950.19	618.0	450.18	500.1	274.0	465.5	معنوي
110 م حواجز	الضابطة	163.0	966.19	147.0	616.19	350.0	099.0	530.3	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.571) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6)

يتضح من الجدول (10) وجود فروق معنوية في الاوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الانجاز عدو 110م حواجز وللمجموعتين اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (19,950) وبلغ الانحراف المعياري (0,281) اما الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري (18,450) و(0,618) وبلغ مجموع ف(1,500) ومجموع ف(0,274) اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (5,465) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,571) وتحت مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (5) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا ناتج من تاثير الاسلوب الدائري المستخدم في المنهج التدريبي اما المجموعة الضابطة فلقد بلغ وسطها الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (19,966) و(0,163) وبالاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري (19,616) و(0,147) اما مجموع ف فبلغ (0,350) ومجموع ف (0,099) اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (3,530) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,571) وتحت مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (5).



شكل (15)
الضابطة



شكل (14)
التجريبية

1-4-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار

الانجاز عدو 110م حواجز

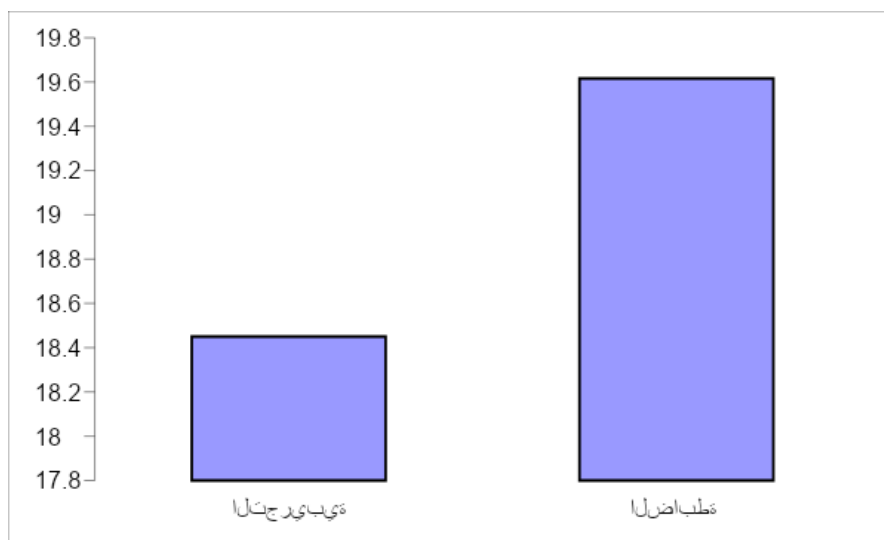
جدول (11)

يبين المعالم الاحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار الانجاز عدو 110م حواجز للشباب

الدلالة	* ت	التجريبية		الضابطة		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	492,4	618,0	450,18	147,0	616,19	الانجاز

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.228) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10)

ويلاحظ من الجدول (11) وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الانجاز ويظهر هذا واضح من خلال فروق الاوساط الحسابية للاختبارين ، اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (19,616) والانحراف المعياري (0,147)،بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (18,450) والانحراف المعياري (0,618) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (4,492) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,228) وتحت مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (6) وبهذ تعد المجموعة التجريبية الافضل في التحسن في مستوى الانجاز



شكل (16) الاختبار البعدي للانجاز

2-4-4 مناقشة نتائج اختبار الانجاز عدو 110م حواجز للشباب .

من خلال عرض نتائج اختبار الانجاز عدو 110م حواجز للشباب والموضح في الجدول (10) اذ تم استخدام اختبار (t) الاحصائي ،ظهر ان هناك تاثير معنوي في مستوى الانجاز عدو 100م حواجز للشباب في الاختبار القبلي والبعدي ،ويعزو الباحث هذا التأثير في الانجاز للمجموعة الضابطة نتيجة لتعرضها الى مفردات المنهج المنفذ عليها من قبل المدرب اما المجموعة التجريبية كان نتيجة تحسن مستوى الانجاز يعود الى تحسن مستوى التجمال الخاص⁽¹⁾ المتمثل (تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء) والمرتبط بالاستخدام الامثل للمنهج التدريبي المعد وفق الاسلوب الدائري ولاجل معرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي اذ يوضح الجدول (11) والشكل () وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ،اذ كان افتراض الباحث ان الانجاز يتطور بعد تحسن التحمل الخاص . فقد حدث تطور ملموس في مستوى الانجاز وكان ذلك نتيجة لتطوير التحمل الخاص وفق المنهج المعد ،اذ ان افضل ما يمكن ان يتوصل اليه الرياضي من خلال التدريب التحمل الخاص ومقاومة التعب والتغلب عليه هو قدرته على انتاج طاقة في الظروف¹² اللاؤكسجينية الامر الذي يرفع من قدرته وميكانيكته ليكون مؤهلا لتجاوز الصعوبات في التدريب لتحقيق افضل النتائج الرياضية⁽²⁾

1- علي بن صالح الهرموري ،علم التدريب الرياضي(ط1،بنغازي،منشورات جامعة قار يونس،1994)ص1-2.

2- ريسان خريبط مجيد ،تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ط1:(بغداد،نون للتحضير الطباعي،1995)ص 481.2

وان التدريب على المسافات والارتفاعات المختلفة كان له الدور في تنظيم عدد الخطوات والوقت المنجز في اجتياز كل حاجز من الحواجز العشر وصولاً الى نهاية السباق وهذا بدوره كان له المردود الايجابي على تحسين الانجاز كما ان لطريقة التدريب الفكري دورا في تحقيق الانجاز الجيد وخاصة وان لتطوير تحمل السرعة دورا في تاخير مرحله الهبوط في السرعة (وان معدل السرعة او القدرة على الاداء السريع يرتبط ارتباطا وثيقا بمستويات الشدة ويتوقف مستوى الاداء للانجاز بصفة عامة لكل مستوى من مستويات شدة الحمل على قدرة الاجهزة الفسيولوجية للفرد) وهذا مايطورة التدريب الدائري من خلال العمل الجماعي لافراد المجموعة التجريبية .اذ تزداد الرغبة في الاستفادة من التدريب الدائري تربويا وتدريبيا عندما يتضح ان له قدرا كبيرا من الاهمية في التأثير على القدرات الوظيفية لاعضاء واجهزة الجسم وزيادة قدرتها على التكيف .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- 1- حدوث تحسن وتطور لصفة تحمل الاداء نتيجة لاستخدام المنهج التدريبي بالأسلوب الدائري .
- 2- ان تحمل الاداء الخاص يعمل على تنمية مستوى التحمل وخاصة في فعالية 110م حواجز وبالأخص لهذه الفئة التي تعمل على تأخير مرحلة الهبوط في مستوى السرعة ما بين الحواجز والحاجز العاشر وخط النهاية .
- 3- تبين ان التدريب بالأسلوب الدائري مهم ويؤدي دورا فعالا في الانجاز الرياضي لفعالية 110م حواجز للناشئين .
- 4- ظهر ان تحسن التحمل الخاص بشكل كلي المتمثل (تحمل الاداء ، تحمل السرعة) من خلال نتائج اختبارات عدو 120م بوجود 12حاجز واختبار 150م من البدء الطائر حقق تطورا في مستوى الانجاز بعد الانتهاء من التجربة .
- 5- ان التمرينات التقليدية التي مارستها المجموعة الضابطة لها ايضا بعض التأثير في تطوير صفة (تحمل السرعة وتحمل الاداء) اذ يمكن ان يحصل هذا التطور نتيجة لتدريب غير منتظم .

2-5 التوصيات:

- 1- استخدام التدريب الدائري بطريقة التدريب الفطري منخفض الشدة لأهمية في تطوير التحمل الخاص.
- 2- الاهتمام بالتدريب الدائري كما هو الاهتمام بأنواع التدريبات الأخرى لما له من دور في الإنجاز الرياضي.
- 3- ضرورة إجراء بحوث مشابهة على فئة النساء .
- 4- إجراء دراسة أخرى لها علاقة بتطوير الانجاز في فعالية 110م حواجز كما في مجالات علم البايو ميكانيكالخ.-

المصادر

- 1- أثير صبري وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث اهدافه وتنظيمه وطرق بنائه: (بغداد، مطبعة علاء، 1985)
- 2- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية (دار الفكر العربي ،مدينة نصر ،1997).
- 3- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين ؛ الجديد في التدريب الدائري الطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية ط1: (القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،1999)
- 4- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6: (القاهرة ،دار المعارف، 1979) ص230.
- 5- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي المرحلة الرابعة ط2: (الموصل، جامعة الموصل، 1987).
- 6- قاسم حسن المندلاوي و وجيه محجوب ؛ المدخل في علم التدريب الرياضي: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1982)
- 7- محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى : (، الكويت، دار القلم للنشر والطباعة، 1990)
- 8- محمد عادل رشدي؛ أسس التدريب الرياضي (طرابلس، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى المنشأة العامة للتوزيع والنشر والاعلام، 1984)
- 9- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ط12: (منشأة المعارف ،الاسكندرية ، 2005)
- 10- محمد عبد الحسن؛ التحمل الخاص وتأثير بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الإنجاز ركض 400 متر (اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، 1995)
- 11- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث ط2: (دار الفكر العربي ، 2001)
- 12- صريح عبد الكريم ونجم الدين العراقي؛ تأثير تطوير القوة الخاصة على الانجاز للمتسابقين الاركاض المتوسطة) :مجلة كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،1999.

- 13- احمد خاطر وفهمي علي بيك؛ القياس في المجال الرياضي (:القاهرة ،دار المعارف ، 1978
- 14 - القانون الدولي قواعدالمنافية الاتحادالدولي لالعاب القوى الاتحاد العراقيلاعاب القوى ترجمة صريح عبد الكريم2007-2008
- 15- بسطويسي احمد؛ سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعلم بتكنيك تدريب ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 16- صريح عبد الكريم ؛ التحليل البيوميكانيك لركض الحواجز) :محاظرة موثقة على طلبة الدكتوراة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،2001-2002
- 17- عامر فاخرشغاتي واخرون ؛ تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لاعاب الساحة والميدان): بغداد ، دار الكتب والوثائق مطبعة الكرار(2006،
- 18- قاسم حسن حسين واخرون؛ الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب العشرية للرجال والسباعية للنساء):مطابع جامعة الموصل(1987،
- 19- طالب فيصل؛ تاثير ثلاثة اساليب تدريبيه في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز 110م حواجز : اطروحة دكتوراة غير منشورة ،كالية التربية الرياضية ،جامعة بغداد.(2003،
- 20- الاتحاد الدولي لالعاب القوى القانون الدولي لالعاب القوى ترجمة صريح عبد الكريم واخرون: (بغداد ،مطبعة العادل.(2001،
- 21- كار هاينز باور واخرون؛ قواعد العاب الساحة والميدان): ترجمة قاسم حسن حسين واثير صبري ،بغداد(1995،
- 22- قاسم حسن حسين واخرون؛ فن الاداء الحركي لفعاليات العدو. التتابع. الجري الحواجز. الموانع : منشورات جامعة الفاتح،.(2000
- 23- حيدر فائق علي الشماع؛ تاثير التدريب الدائري باستخدام المحل الفترى منخفض الشدة في تطوير المطولة الخاصة لركض المسافات المتوسطة):رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، (1998).
- 24- دراسة سعد محمد دخيل؛ تاثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض 110م حواجز :رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد،.(2001

- 25- وجيه محجوب ، البحث العلمي ومنهاجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002،
- 26- مصطفى حسن البهادلي ، المعاملات بين التجربة والتطبيق، القاهرة، مركز الكتب للنشر، 1999،
- 27- صالح أرشد العقيلي وسامر محمد الشايب ؛ التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج : ط1: (عمان ، الأردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، (1988
- 28- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، 1999)
- 29- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، (2000
- 30- محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة ؛ النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية ، ط1 : (عمان ، الأردن ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2000) ، ص 191 31- محمود السيد أبو النيل ؛ 31- الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي : (بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 1987)
- 32- ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله جابر ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي ، ط1 : (بيروت ، مكتبة الفرح ، (1995
- 33- سعد محمد دخيل ضاحي ، تأثير مناهج تدريبية مقترحة تطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض 110م حواجز (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، (2001
- 34- علي بن صالح الهرموري ، علم التدريب الرياضي (ط1، بنغازي، منشورات جامعة قار يونس، 1994)
- 35- ريسان خريبط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ط1: (بغداد، نون للتحضير الطباعي، 1995)
- 36- Manfred Schlich, KRETS INING: Sportrevlag, Berhin, 1982. p.6**
- 37- Jog Mohan Singh : Importance of the foreleg movement in hurdling ,the hurdles ,28 Tafnews press coli faring 1981 p28.**
- 38-joseph -lrogers,USA Trak fild coaching manual .human kinetics ,USA2000,p,65**
- 39-Matveyer,L,fand a mental of sport Training Moscow ,1981.p.280**
- 40- WATSON, s.w PHYSICAL FITNESSAND IETICPER FORMANCY : Condon , Congman incm 1993P194.**

الملاحق

ملحق (5)

نموذج البرنامج التدريبي

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	الاسبوع	الوحدة التدريبية
3-5 دقائق	2	30ثا	30ثا	1-جلوس الحواجز تبادل يسار يمين 2-رفع الركبتين بالامكان 3-تعدية الرجل القائدة 8حواجز من المشي 4-تعدية رجل التغطية نفس التمرين السابق 5-الطعن ا لامامي للحاجز 6-ركض بالقفز	الاول والثاني	الاولى

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الاسبوع	الوحدة التدريبية
3-5 دقائق	2	30ثا	30ثا	1-الجري في المكان (2-بطن) رفع اليدين والذراعين معا من وضع الاستلقاء 3-قفز العميق حواجز مختلفة الارتفاع 52-40 سم 6 حواجز 3 ذهاب و3 اياب 4-جلوس الحواجز من وضع الانبطاح يمين يسار 5-اجتياز الحواجز عدد8المسافة بين الحواجز 4م 6-ركض بالقفز30ثا	الاول والثاني	الثانية

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	الاسبوع	الوحدة التدريبية
3-5 دقائق	2	30ثا	30ثا	<p>1- جلوس الحواجز تبادل يسار يمين</p> <p>2- الوثب فوق المقعد السويدي يمين يسار</p> <p>3- تعدية الحواجز من الجانب عدد الحواجز 8 مسافة 1,5م بين الحواجز</p> <p>4- رفع الركبتين مستمر</p> <p>5- تعدية الحواجز بالرجل التغطية 8 حواجز من الهرولة 84سم</p> <p>6- الجري لاجتياز الحواجز من الوسط المسافة بينها 3م يسار يمين عدد الحواجز مختلفة الارتفاع 40-50سم</p>	الاول والثاني	الثالثة

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	الحجم التدريبي	التمارين المستخدمة	الاسبوع	الوحدة التدريبية
3-5 دقائق	2	30 ثا	30 ثا	1- من وضع الرقود ثني الجذع والرجلين معا (بطن) 2- الوقوف مع ثني الركبتين كاملا (الوثب العمودي) 3- من وضع الجلوس فتحا ميلان الجذع للأمام لملامسة المشطين ثم الدحرجة خلفية أمامية 4- الوثب ثلاثة حواجز ارتفاع 50 سم 5- ضرب الورك بالكعبين + رفع الركبتين 6- ظهر	الثالث و الرابع	الرابعة اليوم الاول

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الاسبوع	لوحدة التدريبية
3-5 دقائق	2	30 ثا	30 ثا	1 ركض خطوة واحدة للرجل القائدة 8 حواجز ذهاب واياب 2 رمي كرة طبية ثم العدو السريع 10 م خلفها 3- ركض 3 الحواجز المسافة بينها 8.50 م ثلاث خطوات ارتفاع الحاجز 84 سم 4- جلوس الحواجز من وضع الاستلقاء 5- الركض بالقفز 30 م 6- تدريبات زكراك بين الشواخص ذهاب واياب و الدوران حول نقطة ثابتة عدد الشواخص 6	الثالث و الرابع	الخامسة اليوم الثاني

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الاسبوع	الوحدة التدريبية
3-5	3	30ثا	30 ثا	1-ركض من خط البداية +3 حواجز والرجوع هرولة المافة قانونية ارتفاع الحاجز 84سم 2-رفع الرجلين والذراعين معا من وضع الاستلقاء (بطن) 3-القفز حواجز مختلفة الارتفاع 30-50سم 8حواجز ويستمرار 4-رمي كرات طيبة من الثبات 5-تدريبات الرشاقة بين الشواخص مختلفة الاتجاهات 6-الركض بالقفز 3م	الثالث و الرابع	السادسة اليوم الثالث

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الاسبوع	الوحدة التدريبية
3-5	2	30ثا	30 ثا	1رفع الركبتين ومد الرجل للامام بالركض 2-من وضع الاستلقاء جلوس الحواجز يمين يسار مستمر 3-ركض الحواجز على خط مستقيم والمسافة بينها 8.50سم وارتفاع الحاجز 74سم 6 حواجز 4-انبطاح على البطن وعمل تقوس (رفع الذراعين عاليا والرجلين 5-اخذ خطوة واحدة بين كل حاجز واخر 8حواجز 6-رفع الركبتين وضرب الورك بالكعبين 7-الركض بالقفز 30ثا	الخامس و السادس	السابعة اليوم الاول

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الاسبوع	الوحدة التدريبية
3-5	2	30ثا	30ثا	1-شناو مع التصفيق 2-الوثب بالقدمين معا فوق الحواجز 5 مختلفة الارتفاع 3-رمي كرات طبية من الثبات 4-ركض مسافات قانونية 6 حواجز و الرجوع هرولة وارتفاع الحاجز 84سم 5-جلوس الحواجز 6-طعن امامي 7-الركض بالقفز	الخامس و السادس	الثامنة الثاني

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الاسبوع	الوحدة التدريبية
3-5 دقائق	2	30ثا	30ثا	1-ركض المسافات القانونية واجتياز 8 حواجز ارتفاع 84سم 2-تمرين بطن 3-القفز فوق 6 حواجز ذهاب واياب ارتفاع 50سم 4-تمرين ظهر 5-ركض على حواجز قانونية ارتفاع 91سم والمسافة 8.50سم 5 حواجز 6-رمي كرات طبية من الثبات 7-ركض بالقفز	الخامس و السادس	التاسعة الثالث

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الاسبوع	الوحدة التدريبية
5 دقائق	3	30 ثا	30 ثا	1- ركض مسافات قانونية وارتفاع 91 سم من البداية 3 حواجز و الرجوع هرولة 2- رمي كرات طبية باستمرار 3- بطن 4- رفع الركبتين وضرب الورك بالكعبين 5- ركض مسافات وارتفاع قانوني 7 حواجز و الرجوع هرولة 6- ظهر 7- ركض بالقفز	السابع و الثامن	العاشر اليوم الاول

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الاسبوع	الوحدة التدريبية
5 دقائق	3	30 ثا	30 ثا	1- ركض 12 حاجز مسافة قانونية وارتفاع 84 سم و الرجوع هرولة 2- بطن مزدوج 3- رفع الركبتين وضرب الورك بالكعبين 4- رمي كرات طبية من الثبات 5- ركض 5 حواجز قانونية الارتفاع والمسافات والرجوع هرولة 6- ظهر 7- زكزاك مختلف الاتجاهات 8- ركض بالقفز	السابع و الثامن	الحادية عشر اليوم الثاني

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الاسد بوع	الوحدة التدريبية
		30ثا	30ثا	1- ركض حواجز 7 ذات المسافات القانونية والارتفاع قانوني والرجوع هرولة 2- رمي كرات طبية من الثبات للأمام وللخلف باستمرار 3- تدريبات سحب لإستيك من الخلف للأمام مستمر بالاستناد على جدار 4- رفع الركبتين وضرب الورك بالكعبين 5- تمرين بطن مختلف 6- كزك مختلف الاتجاهات 7- حواجز عدد 10 مسافات وارتفاعات قانونية والرجوع هرولة 8- ظهر	السادس بع والثامن	الثاني عشر اليوم الثالث

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	الراحة بين التمارين	زمن الاداء	التمارين المستخدمة	الاسبوع	الوحدة التدريبية
3- 5دقائق	3	30ثا	30ثا	1- استناد الرجل الخلفية على كرسي والنزول نصف دبني والذراعان خاف الراس 2- نفس التمرين على الرجل المعاكسة 3- الجري 13 مواجتيار 6 حواجز قانونية 4- استناد الرجل ممدودة على كرسي والنزول نصف دبني 5- نفس التمرين على الرجل المعاكسة 6- الجري لمسافة 30م	التاسع والعاشر	الثالثة عشر اليوم الاول