

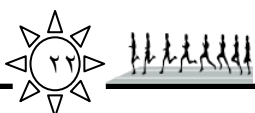
## ١ - التعريف بالبحث

### ٢-١ مقدمة البحث وأهميته:-

شهد العالم في السنوات الاخيرة تقدما ملحوظ في مختلف مجالات الحياة مما ادى ذلك الى ان يجعل الدول في تنافس من اجل التوصل الى ما هو جديد في مختلف المستويات في جميع دول العالم و ادى ذلك الى حدوث تطور كبير وعند النظر والتمعن في هذا التطور نلاحظ انه لم يأت من فراغ وانما جاء نتيجة لتضافر جهود العلماء والمختصين في وضع افضل الدراسات والبحوث التي تساعد على وضع ما هو جديد بين يدي الباحثين وفي مختلف مجالات الحياة وان هذه الدراسات والبحوث التي اكدها العلماء والباحثون كان الهدف من ورائها الارتقاء بسبل الحياة، التي يمكن من خلالها تسخير كل ما هو موجود في الحياة الى خدمة الانسان. والمجال الرياضي هو واحد من تلك المجالات التي شهدت تقدما وهذا يدل على قدرة العاملين والخبراء في هذا المجال على وضع افضل الدراسات والبحوث والاساليب الحديثة في العملية التعليمية والتدريبية.

وفعاليات العاب القوى من الفعاليات التي تمتاز بنشاط بدني ونفسي وبايوميكانيكي وفسولوجي، وقد شهدت هذه الفعاليات اهتماما كبيرا في مجال البحوث والدراسات، إذ تمتاز عن غيرها من الالعاب الاخرى بأنها عبارة عن منافسات بين الافراد لإظهار كفاءتهم وقدرتهم البدنية لتحقيق انجازات جديدة لذلك يسعى المدربون الى ايجاد وسائل وطرق تدريبية حديثة للوصول الى اعلى المستويات عن طريق اعداد اللاعب بدنيا ونفسيا وفنيا وتربويا واذا نظرنا الى الجانب البدني نرى انها تجمع بين القوة والسرعة والتحمل وبتصورنا ان هذه عناصر اساسية للوصول بالفرد الرياضي الى المستوى العالي في الانجاز لذلك اتجه المدربون الى الوسائل والطرق الحديثة لتنمية هذه العناصر من اجل تحقيق الانجاز.<sup>(١)</sup>

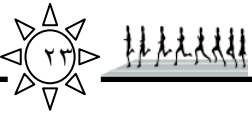
(١) كمال جميل الرضي: الجديد في العاب القوى ، الجامعة الاردنية ، ١٩٩٨ ، ص١-٢ .



وتعد فعالية ركض ١٥٠٠م واحدة من فعاليات العاب القوى التي تعتمد على كفاءة المتغيرات البدنية والبايوكينماتيكية للراكض والذي يحتم على المدربين اختيار افضل الوسائل التدريبية تأثيرا في تطوير هذه المتغيرات لمواكبة التطور الحاصل في مستوى الانجاز لهذه الفعالية، ودخل التدريب بتقليل الوزن عن طريق جهاز تقليل الوزن الذي يعمل عكس الجاذبية الارضية بوصفه أحد الوسائل التدريبية الحديثة، التي تؤثر على المتغيرات البدنية والبايوكينماتيكية ومن هنا ظهرت اهمية البحث في الخوض في هذه المشكلة ودراستها باستعمال هذه الوسيلة التدريبية الجديدة التي تعمل على تقليل نسبة من وزن الرياضي ومحاولة تقليل الجاذبية الارضية على جسم الرياضي في اثناء الركض على الجهاز والمحافظة على الاداء السريع ولتقليل العبء على الرياضي في اثناء التدريب لتطوير المتغيرات المدروسة التي بدورها تحسن انجاز ركض مسافة ١٥٠٠م.

#### ٢-١ مشكلة البحث:

بعد اطلاع الباحثة على المستوى العراقي لفعالية ركض ١٥٠٠م للناشئين لاحظت تراجعاً في مستوى الاداء في السنوات الاخيرة وبعد اطلاعها على مجموعة من المناهج التدريبية المستخدمة لاحظت هناك تشابهاً كبيراً في جميع مفردات المناهج الموضوعية والوسائل والطرق المستخدمة لذا لجأت الباحثة الى استخدام وسيلة تدريبية جديدة وهي التدريب باستعمال جهاز تقليل الوزن وكان الهدف من هذا هو تقليل قوة الجذب المسلطة على كتلة الفرد الرياضي في اثناء ادائه للتدريبات الموضوعية وبالتالي سوف يقل من خلال ذلك العبء الواقع على اجهزة الفرد المتدرب لذا استخدمت الباحثة هذه الوسيلة من اجل الوصول الى ما هو جديد في علم التدريب الرياضي لتطوير الانجاز وكذلك بعض المتغيرات البدنية والبايوكينماتيكية من خلال استخدام هذه الوسيلة.



### ١-٣ أهداف البحث:-

- اعداد ترمينات باستخدام جهاز تقليل الوزن لتطوير بعض المتغيرات البدنية والبيوكينماتيكية والانجاز لفعالية ركض ١٥٠٠م.
- التعرف على تأثير الترمينات المعدة باستخدام جهاز تقليل الوزن في المتغيرات البدنية والبيوكينماتيكية والانجاز لسباق ركض ١٥٠٠م.

### ١-٤ فروض البحث:-

- توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية والبيوكينماتيكية والانجاز ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبارات البعديّة للمتغيرات المدروسة لصالح مجموعة تقليل الوزن.

### ١-٥ مجالات البحث:-

- ١-٥-١ المجال البشري:- عدّائو مشروع البطل الاولمبي في محافظة ميسان لأعمار (١٤-١٦) سنة.

١-٥-٢ المجال الزمني:- ٢/٥/٢٠١٦ لغاية ٢/٨/٢٠١٦

١-٥-٣ المجال المكاني:- ملعب المخيم الكشفي في محافظة ميسان.