

تحديد درجات ومستويات معيارية لانتقاء راكضي 100م ناشئين
وفق القابلية البدنية

م.م عقيل حميد حسين م.م رياض علي محسن

م.م أرشد محمد عيسى

مديرية تربية محافظة البصرة

وزارة التربية

ملخص البحث العربي:

ومن اجل مواكبة العالم في هذا المجال وكذلك الوصول إلى أفضل انجاز رياضي وتحقيق الأرقام القياسية كان لابد من البدء مع الأعمار الصغيرة وعملية انتقائهم أي اختيار أفضلهم وأكثرهم تقبلاً للتدريب ويقصد "بالانتقاء اختيار الصفوة المتميزة في أي من الظواهر المدروسة" (121:13) وخصوصاً أعمار 13-15 سنة حيث أثبتت التجارب أن هذا العمر أفضل عمر للوصول إلى الأرقام القياسية وتحقيق افضل الانجازات الرياضية ، ومن هنا كان من الواجب التأكيد على أهمية الصفات والقدرات البدنية عند عملية الانتقاء، وعليه فان أهمية البحث تكمن من خلال اختيار اختبارات تحاكي في مفهومها المستوى الحقيقي لعدائي 100 متر وتحديد درجات ومستويات معيارية لبعض القابليات البدنية لانتقاء الناشئين بغية الوقوف على مستوى اللياقة البدنية وبالتالي إمكانية تقييمه ومن ثم العمل على تطويره. أما مشكلة البحث فقد وجد الباحثون إن هذه المشكلة جديرة بالدراسة لتقييم مستوى اللياقة البدنية لعدائي 100متر ناشئين والتي تعتمد على المؤشرات الرقمية لهذه الاختبارات. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واشتمل على الاجراءات المستخدمة في استخدام الاختبارات وتقنياتها بشكل مفصل وقد قام الباحثون بعرض وتحليل ومناقشة النتائج والحصول على الدرجات والمستويات المعيارية والتي حددت بخمس مستويات معيارية ، وقد استنتج الباحث الى جداول خاصة بالمستويات المعيارية والدرجات المعيارية للاختبارات المصممة.

Research Abstract

Setting standard grades and levels to select startup runners of 100 meters, according to physical ability

M.Aqil Humaid Hussain

M. Riyad Ali Mohsen

M. Arshad Muhamm alssa

In order to keep abreast of the world in this field as well as to reach the best sporting achievement and achieve record numbers, it was necessary to start with the small ages and the process of their selection, i.e. choosing the best and most receptive to training, and "selection" means choosing the distinguished elite in any of the phenomena , especially ages 13- 15 years, as experiments have proven that this age (121:13)studied" is the best age to reach records and achieve the best sporting achievements. Hence, it was necessary to emphasize the importance of physical characteristics and abilities when selecting, and therefore the importance of research lies through choosing tests that simulate in its concept the real level. Hostile 100 meters and determine the degree of

standard levels for some physical abilities to select youth in order to stand on the fitness level and therefore the possibility of assessment and then work to develop it. As for the research problem, the researchers found that this problem is worthy of study to assess the level of physical fitness for a young 100-meter runner that relies on digital indicators for these tests

The researcher used the descriptive method in the survey method and included the procedures used in using the tests and codifying them in detail. The researchers presented, analyzed, and discussed the results and obtained the degrees and standard levels, which were defined by five standard levels. The researcher concluded to tables related to the standard levels and the standard degrees of the designed tests

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن الاختبارات والقياسات فيا لتربية البدنية إحدى الوسائل الفعالة والمهمة التي ترمي الى المبادئ والتخطيط العلمي المعتمد وجوهر النظريات العلمية الحديثة للوصول إلى المستويات الرياضية العليا، وقد أكدت الدراسات والبحوث إن احد الأسباب الهامة والمسؤولة عن انخفاض المستوى في البطولات الإقليمية والعالمية وخلوها من انجازات عراقية واضحة وخصوصا في مجال العاب القوى هو عدم الاعتماد على النظريات والمعلومات والأساليب وطرق القياس العلمية عند انتقاء الرياضيين وعدم إجراء هذا الانتقاء في سن مبكرة يسمح بالتدخل الصحيح فقد وجد من الهام والضروري التصدي للجوانب والأبعاد المختلفة لموضوع الانتقاء المبكر للأطفال وللناشئين الموهوبين رياضيا. ومن اجل مواكبة العالم في هذا المجال وكذلك الوصول إلى افضل انجاز رياضي وتحقيق الارقام القياسية كان لابد من البدء مع الاعمار الصغيرة وعملية انتقائهم أي اختيار أفضلهم وأكثرهم تقبلا للتدريب ويقصد "بالانتقاء اختيار الصفوة المتميزة في أي من الظواهر المدروسة" (121:13).

وخصوصا اعمار 13-15 سنة حيث اثبتت التجارب أن هذا العمر افضل عمر للوصول الى الارقام القياسية وتحقيق افضل الانجازات الرياضية، حيث ان الاعتماد على الخبرة الذاتية للمدربين حال دون الوصول الى المستوى المطلوب بالإضافة الى ضياع الكثير من الوقت والجهد والمال مع اشخاص غير مناسبين لفعاليتهم. ومن هنا كان من الواجب التأكيد على اهمية الصفات البدنية عند عملية الانتقاء، وعليه فان اهمية البحث تكمن من خلال اختيار اختبارات تحاكي في مفهومها المستوى الحقيقي لراكضي 100 متر وتحديد درجات ومستويات معيارية لبعض القابليات البدنية لانتقاء الناشئين بغية الوقوف على مستوى اللياقة البدنية وبالتالي امكانية تقييمه ومن ثم العمل على تطويره.

2-1 مشكلة البحث

شغلت مسألة انتقاء الرياضيين الموهوبة في فعاليات العاب القوى ومنهم عدائي 100 متر بالعديد من المدربين والمختصين بهذه الفعاليات ان عدم الاعتماد على النظريات والمعلومات والاساليب وطرق القياس العلمية عند انتقاء الرياضيين وعدم إجراء هذا الانتقاء في سن مبكر يسمح بالتدخل الصحيح كان من الاسباب

الهامة والمسؤولة عن انخفاض المستوى في البطولات الاقليمية والعالمية ويلاحظ ان انتقاء لاعبي العاب القوى في القطر يعتمد على الخبرة الذاتية للمدربين دون اعتمادهم على معايير علمية خاصة بألعاب القوى مما ادى الى ضياع الكثير من الوقت والجهد والمال عند انتقاء وتدريب اشخاص غير مناسبين لفعاليتهم. فضلا على أن تعدد الاختبارات البدنية تجعل اغلب المدربين غير قادرين على التمييز بين انسب الاختبارات التي تتناسب مع هذه الصفة او تلك. ومن هنا انطلق الباحثون لمعالجة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها باختيار اختبارات بدنية يستعان بها عند انتقاء لاعبي 100 متر، وعليه فقد وجد الباحثون ان هذه المشكلة جديرة بالدراسة لتقييم مستوى اللياقة البدنية لراكضي المسافات المتوسطة 100 متر والتي تعتمد على المؤشرات الرقمية لهذه الاختبارات.

1-3 أهداف البحث

اما اهداف البحث:

- 1- التعرف على القابلية البدنية التي تساعد في الانتقاء لعدائي 100 متر ناشئين.
- 2- التعرف على الاختبارات التي تساعد في لتقييم مستوى اللياقة البدنية والمؤشرات الرقمية اعدائي 100 متر.

1-4 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري: طلاب متوسطة الابرار للبنين في ابي الخصيب.
- 1-4-2 المجال الزمني : الفترة من 4-02-2020 ولغاية 18-2-2017
- 1-4-3 المجال المكاني : ملعب نادي ابي الخصيب.

2- الدراسات النظرية

2 - 1 الانتقاء في مجال العاب القوى

(ان عملية اعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الاهمية تتركز على عدة عوامل ومن اهم هذه العوامل انتقاء الاطفال الموهوبين الى الالعاب الرياضية وتوجيههم نحو ممارسة نوع الرياضة المناسبة , حيث لا توجد معايير ثابتة مبنية على اسس علمية لاختيار الرياضيين)(4:32) والانتقاء الرياضي " يخص مجموعة من الرياضيين المتميزين بالمواصفات الجسمية والبدنية والوظيفية والمهارية والنفسية والعقلية التي تعد قدرات ومواهب واستعدادات لممارسة هذه اللعبة او تلك" (6:25)

2 - 2 اهداف الانتقاء في المجال الرياضي

تهدف عملية الانتقاء الى الاختيار والاكتشاف المبكر لذوي الموهبة والاستعداد الرياضي وتوجيههم الى ممارسة النشاط الرياضي الذي يتماشى مع امكانياتهم واستعداداتهم ويمكن تحديد اهداف الانتقاء في المجال الرياضي بما يلي:(7:32)

- 1- تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توفرها في الفرد للنفوق في النشاط الرياضي .

2-الاكتشاف المبكر لذوي الاستعدادات والقدرات العالية .

3-توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة الى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم .

4-ايجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار افضل العناصر على فترات زمنية متعددة .

5-الاقتصاد في الوقت والجهد والمال في عملية التدريب الرياضي ممن يتوقع لهم التفوق في هذا النشاط الرياضي مستقبلا .

6-ترشيد عملية التدريب لتنمية وتطوير الامكانيات والقدرات للفرد في ضوء ما ينبغي تحقيقه .

7-زيادة الدافعية لممارسة الرياضة للتقارب والتجانس لمستويات مجموعة الافراد الواحدة والابتعاد عن التباين بينهم .

8-تركيز عملية التدريب لتطوير امكانيات وقدرات من يتوقع له تحقيق المستويات والانجازات العالية

9-اختيار افضل الافراد في نشاط رياضي محدد لتكوين فريق في منافسة معينة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على طلاب متوسطة الابرار الذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم بأعمار (13-15 سنة والبالغ عددهم (215) طالبا في المراحل الثلاثة الأولى متوسط والثاني متوسط والثالث متوسط وقد تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم(15) وتم استبعاد

(55) لعد رغبتهم بالمشاركة الاختبارات والقسم الاخر لم يتم اكمال الاختبارات بسبب التغيب والانسحاب وقد بلغ عدد العينة الفعلية (143) طالبا ونسبة مئوية مقدارها 66.51% من المجتمع الكلي وكما مبين بالجدول رقم (1)

الجدول (1)

يبين عدد عينة البحث في متوسطة الابرار للبنين للعام الدراسي 2019-2020

ت	المدرسة	العدد الكلي	اللاعبون المستبعدون		العدد الفعلي	النسبة المئوية
			التجربة الاستطلاعية	التغيب		
1	الأول متوسط	75	صفر	20	55	25.58
2	الثاني متوسط	75	15	16	44	20.46
3	الثالث متوسط	65	صفر	19	44	20.46
	المجموع	215	15	55	143	66.5%

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث عدة وسائل للحصول على المعلومات المطلوبة والخاصة بالبحث وهي :

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-شبكة المعلومات الدولية.

3-3-2 الاجهزة والادوات المساعدة

1- ملاعب ألعاب القوى.

2- صافرة عدد (3) .

3- شواخص بلاستيكية عدد (15) .

4-ساعة توقيت الكترونية عدد (4).

5-استمارة تسجيل النتائج .

6-شريط قياس متري (طول 100 متر).

7-حاسبة إلكترونية.

3-4 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية من قبل الباحثون في يوم الاثنين المصادف 2020/1/26 في تمام الساعة التاسعة والنصف صباحا والبالغ عددهم (15) طالبا من الصف الثاني متوسط على ملعب ابي الخصيب الرياضي من اجل التعرف على طبيعة الاختبارات وصلاحياتها .

3-5 خطوات الاجراء البحث

تحديد متغيرات البحث :

3-5-1 ترشيح الاختبارات والقدرات الخاصة لعدائي 100 متر

لقد تم اختيار اهم الاختبارات والقدرات البدنية لعدائي 100 متر لتقييم مستوى اللياقة البدنية الناشئين لعدائي 100 متر وذلك بأخذ اراء الخبراء من خلال استمارة الاستبيان والتي تم تقويمها من قبل العاملين والمختصين في هذا المجال^(*) كما موضح في جدول رقم (2)

(*) تم تقويم الاستمارة من قبل

1-أ. د رائد محمد مشنت / اختبارات وقياس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة البصرة

2-د. مكي جبار عودة / اختبارات وقياس / كلية التربية لبدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

3-م. د هاشم شاكر عبد الكريم / تدريب رياضي-العاب القوى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

4-م.م نوفل عبد الحسين كامل / مدرب العاب القوى / مدرس تربية راضية .

5-م.م عبد الواحد بندر حسون / مدرب الساحة والميدان / مدرس التربية الرياضية.

6-م.مكمال زكي كامل / مدرس تربية رياضية / ثانوية تونس للبنين

جدول رقم (2)

القدرات البدنية والاختبارات المرشحة للبحث

ت	القدرات البدنية	الاختبارات	القبول بالترشيح	
			نعم	كلا
1-	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الحجل لأقصى مسافة لمدة 10 ثانية	نعم	
2-	السرعة القصوى	اختبار ركض 30 متر من الوضع الطائر	نعم	
3-	تحمل السرعة	اختبار ركض 150 متر	نعم	
4-	السرعة الانتقالية	اختبار ركض 50 متر من الوقوف	نعم	

3-5-2 الاختبارات التي تم تطبيقها على عينة البحث .

3-5-2-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة

اسم الاختبار : الحجل لأقصى مسافة لمدة (10) ثانية . (422:2)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات والمستلزمات : ساعة توقيت ، شريط قياس .

وصف الأداء : يقف المختبر على (مجال الركض) وخلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالحجل على رجل واحدة ولمدة (10) ثانية ، يبدأ التوقيت من بداية الحجل (من خط البداية إلى نهاية الـ (10) ثانية التسجيل : تحسب المسافة التي قطعها خلال تلك المدة بوحدة المتر ولأقرب (سم) بواسطة شريط.

3-5-2-2 اختبار السرعة القصوى

اسم الاختبار: اختبار ركض 30 متر من الوضع الطائر. (381:10)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى .

الأدوات والمستلزمات : منطقة مناسبة لإجراء الاختبار لا يقل طولها عن (50) م وبعرض لا يقل عن (5) م ، ساعة توقيت .

وصف الأداء : تحدد مسافة (40) م على مجال الركض ، وتوضع علامة على بعد (10) م من خط البداية ، يقف محكم عند هذه العلامة لإعطاء إشارة الوصول إلى هذه العلامة ، يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يركض من البداية العالية ، وبعد وصوله إلى العلامة (علامة 10 م) كتسجيل يقوم المحكم بإعطاء إشارة البدء (بركض 30 م) للموقت الواقف في نهاية المسافة المحددة (نهاية مسافة 40 م) .

التسجيل : يحسب الزمن عند تجاوز . وصول . المختبر (علامة 10 م) ولغاية خط النهاية (نهاية مسافة 40 م) لأقرب جزء من الثانية ، تعطى لكل مختبر محاولتان وتحسب الأفضل بينهما

3-5-2-3 اختبار تحمل السرعة

اسم الاختبار : اختبار ركض 150 متر. (408:2)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة .

الأدوات والمستلزمات : ساعة توقيت .

وصف الأداء: يقف المختبر على مجال الركض خلف خط البداية ، وعند سماع إشارة البدء يركض المختبر من بداية الوقوف (البداية العالية) بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة المحددة حتى يصل خط النهاية .
التسجيل : يتم حساب الزمن من خط البداية حتى خط النهاية لأقرب جزء من الثانية .

3-5-2-4 اختبار السرعة الانتقالية

اسم الاختبار: ركض 50 متر من الوقوف . (1:52)

الهدف من الاختبارين : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات والمستلزمات : ساعة توقيت ، شريط قياس ، صافرة .

وصف الأداء: يقف المختبر على مجال الركض خلف خط البداية ، وعند سماع صوت الصافرة يركض المختبر من بداية الوقوف (البداية العالية) المسافة المحددة الـ (50) م ، إذ يبدأ التوقيت من بداية الركض حتى وصول المختبر خط النهاية (وتكون هناك مسافة 10م إضافية للأمان) .
التسجيل : يتم حساب الزمن لأقرب جزء من الثانية .

3-6 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من صلاحية جميع الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وبعد التعرف على زمن كل اختبار من الاختبارات ومن ثم توجيه عدد من أعضاء فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق وتسجيل الاختبارات، قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية على العينة والبالغ عددهم (143) لاعبا من فئة الناشئين لعنائين 100 متر ناشئين لطلاب متوسطة الابرار وقد تم اختبارهم للمدة من 2020/02/2 ولغاية 2020/02/5 وبواقع يوم واحد لطلاب الصف الأول متوسط ولكل مرحلة .

3-7 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث البرنامج الاحصائي spss في معالجة البيانات وقد استخرج من البرنامج المعالجات الآتية:

1-الوسط الحسابي. 2-الانحراف المعياري. 3-معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4-معامل الارتباط سبيرمان 4-قانون (t-test) للعينات غير المترابطة والمتساوية في العدد.

5-تم استخدام برنامج Excel اصدار 2013 لاستخراج الدرجات المعيارية

5*الانحراف

6-المقدار الثابت =

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 الوصف الاحصائي للاختبارات قيد الدراسة :

تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمقدار الثابت وكما مبين في الجدول (3)
جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمقدار الثابت التي تناولها البحث.

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المقدار الثابت
1	الحجل لأقصى مسافة لمدة 10 ثانية	21.208	2.9489	0.2948
2	ركض 30 متر من الوضع الطائر	4.531	0.7560	0.0756
3	ركض 150 متر	18.388	1.3887	0.1388
4	ركض 50 متر من الوقوف	7.632	0.9084	0.0908

4-2 الدرجات المعيارية للاختبارات المصممة لتقييم مستوى اللياقة البدنية:

بعد إجراء الخطوات الخاصة بتنفيذ الاختبارات الخاصة بالبحث على أفراد عينة البحث بعد حصول الباحثون على الدرجات الخام والتي تعتبر درجات بلا دلالة حيث تعتبر نتيجة أولية للاختبارات، ولذلك قام الباحثون بتحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية وذلك عن طريق الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع

4-3 المستويات المعيارية للاختبارات

بعد الحصول على الدرجات المعيارية، قام الباحثون بإنشاء المستويات المعيارية " لأن المستويات هي عبارة عن معايير قياسية، تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة أو خاصية لأنها تضمنت درجات بين المستويات الفردية " (11 : 4)

4-3-1 عرض مستويات ونتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة (الحجل لأقصى مسافة لمدة 10 ثانية)

جدول (4) يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وعدد اللاعبين والنسبة المئوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة (الحجل لأقصى مسافة لمدة 10 ثانية)

المستوى	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
جيد جدا	30.3468-أقل	100-81	/	/
جيد	30.052-24.4508	80 - 61	7	4.89%
متوسط	24.156-18.5548	60 - 41	41	28.67%
مقبول	18.26-12.6588	40 - 21	75	52.44%
ضعيف	12.364-6.7629	20 - 1	20	13.98%

4-3-2 عرض مستويات ونتائج اختبار السرعة القصوى (ركض 30 متر من الوضع الطائر)
جدول (5) يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وعدد اللاعبين والنسبة المئوية في اختبار السرعة القصوى (ركض 30 متر من الوضع الطائر)

المستوى	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
جيد جدا"	2.1874- أقل	100-81	/	/
جيد	2.263-3.6994	80 -61	5	%3.49
متوسط	3.775-5.2114	60 - 41	32	%22.37
مقبول	5.287-6.7234	40 - 21	81	%56.64
ضعيف	8.2354-6.799	20 - 1	25	%17.48

4-3-3 عرض مستويات ونتائج اختبار تحمل السرعة (اختبار ركض 150 متر)
جدول (6) يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وعدد اللاعبين والنسبة المئوية في اختبار تحمل السرعة (اختبار ركض 150 متر)

المستوى	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
جيد جدا"	14.0852- أقل	100-81	/	/
جيد	14.224-16.6372	80 -61	9	%6.29
متوسط	17-19.6372	60 - 41	58	%40.55
مقبول	19.776-22.4132	40 - 21	43	%30.06
ضعيف	25.1892-22.552	20 - 1	33	%23.07

4-3-4 عرض مستويات ونتائج اختبار السرعة الانتقالية (اختبار ركض 50 متر من الوقوف)
جدول (7) يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وعدد اللاعبين والنسبة المئوية في اختبار السرعة الانتقالية (اختبار ركض 50 متر من الوقوف)

المستوى	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
جيد جدا"	4.8172- أقل	100-81	/	/
جيد	4.908-6.6332	80 -61	8	% 5.59
متوسط	6.724-8.4492	60 - 41	34	%23.77
مقبول	8.54-10.2652	40 - 21	86	%60.13
ضعيف	12.0812-10.356	20 - 1	15	%10.48

من خلال عرض وتحليل الجداول انا الجدول رقم (6) نجد ان أداء العينة قد تركز في مستوى (متوسط) وقد حقق نسبة (40.55%) من الأداء الكلي نجد ان مستوى الطلاب في هذا الاختبار لا بأس فيهم ناحية مستوى اللياقة البدنية لديهم حيث يجب ان يخضع الطلاب الى اساليب تدريبية حديثة حتى يصل الطلاب الى مستوى عالي من اللياقة البدنية كما يؤيد (حسام محمد جابر واخرون) ان "استخدام اساليب تدريبية جديدة وبمساعدة اجهزة تدريبية مبتكرة والتي تلعب دورا كبيرا وبارزا في تنمية القدرات البدنية الهامة للفعالية" (2:3).

وان الجدول (4) وجدول (5) وجدول (7) تركزها في مستوى (مقبول) وقد حقق جدول رقم (4) النسبة (52.44%) وجدول رقم (5) النسبة هي (56.64%) وجدول رقم (7) النسبة (60.13%) من الاداء الكلي للعينة عند أداء الاختبارات التي طبقها الطلاب وهذا يعني أن الطلاب يفتقرون الى اهم الصفات او القدرات التي يعتمد عليها عدائي المسافات القصيرة حيث يوزعوا الباحثون هذا الضعف الى عدم تطبيق التربية الرياضية بشكل صحيح مما اثر سلباً على مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب حيث يجب ان يطبق درس التربية الرياضية بشكل صحيح وان يشمل جميع القدرات البدنية ومن ضمنها صفة السرعة بكل انواعها لما لها من اهمية كبيرة لأغلب الفعاليات الرياضية كما يؤيد (فائق يونس وقصي حازم نقلاً عن النعيمي) "ان درس التربية الرياضية يسعى لتحقيق العديد من الاهداف ومنها اكتساب المتعلم الصفات البدنية كالسرعة والقوة والمطاولة والرشاقة" (3:8) حيث يجب على العداء ان يمتلك صفة السرعة بكل انواعها ومنها القوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وتحمل السرعة والسرعة الانتقالية ، وايضاً يرى الباحثون ان ضعف صفة السرعة وانواعها هي حالة من التأثيرات والاستجابات التي تحدث لدى الطلاب نتيجة عدم ممارسة التمارين البدنية بشكل مستمر، والتي تؤدي الى خفض مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي الذي يعد من الأجهزة الوظيفية التي تلعب دوراً مهماً للرياضيين الذين يمارسون الفعاليات ومنها فعالية المسافات القصيرة لعدائي 100 متر.

حيث يشير (مؤيد عبد الحميد) أن كفاية الجهاز التنفسي هو إحدى المكونات الأساسية والمهمة لممارسة مختلف أنواع النشاط الرياضي لقيامهما بنقل الأوكسجين والوقود إلى الخلايا العضلية الذي لا يمكن استمرار العضلات بالانقباض إلا إذا زودت به (21:14).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- التوصل الى جداول خاصة بالمستويات والدرجات المعيارية للاختبارات لقياس وانتقاء راكضي 100م ناشئين وفق القابلية البدنية لدى الطلاب .

2- أنحصر نسبة أداء العينة بين المستويات (جيد، متوسط، مقبول، ضعيف) ولم تحقق العينة أي نسبة في مستوى (جيد جداً) .

2-5 التوصيات

1-اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحثون في تقويم صفة السرعة وانواعها لدى الطلاب.

2-اعتماد الاختبارات عندانتقاء عدائي المسافات القصير 100 متر .

المصادر :

- 1-إيمان عبد الأمير؛ تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي يالعوق الخاص وانعكاسها على انجاز ركض 100 م، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، 2001 .
- 2-بسطويسى احمد؛أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
- 3-حسام محمد جابر واخرون : دراسة مقارنة بين اسلوبين في تدريب المقاومات لمرحلة تزايد السرعة لدى عدائي المسافات القصيرة 100 متر ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، المجلد 50 ، العدد1818 لسنة 2017 .
- 4-ريسان خريبط مجيد: طرق اختيار الرياضيين ، جامعة البصرة ، 1988 .
- 5-عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، 2004 .
- 6-عزت محمود الكاشف: الاسس في انتقاء الرياضي ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية 1987.
- 7-عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات ، تطبيقات) ، ط9 ، جامعة الاسكندرية ، 1999 .
- 8-فائق يونس علي وقصي حازم محمد : أثر نمط درس التربية الرياضية البدني الحركي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، المجلد 12 ، العدد 1 لسنة 2012 .
- 9-محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج1 ، ط3 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) .
- 10-مروان عبد المجيد أبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم للتربية الرياضية، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- 11-مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط1 ، دار المعارف للنشر والتوزيع ، 2003.
- 12-مؤيد عبد الحميد الحياي: اثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية اللاصفية في مستوى الكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي لطلاب؛ رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1987، ص21.