



## نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية والحركية والفسيوولوجية في إنجاز عدو (١٠٠) متر لطلاب

### كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م احمد خضير كلف

م.م احمد ارحيم علي

م.م احمد طارق بدري

### كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/١١/٢٤

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٤/١٢/١٥

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية - القدرات الحركية - القدرات الفسيولوجية

ملخص البحث:

اشتمل الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث ومشكلته واهدافه , وفروضه , ومجالاته , وتكمن أهمية البحث من خلال الاجابة عن بعض التساؤلات حول جدوى التنبؤ بإنجاز عدو (١٠٠) متر , من خلال المؤشرات (البدنية والحركية والفسيوولوجية) وبالتالي تحديد الأهداف والوسائل المناسبة والتي تؤثر في الانجاز. اما مشكلة البحث فتجسدت ان هل هناك علاقة تربط بين انجاز عدو (١٠٠) متر وبعض المؤشرات (البدنية والحركية والفسيوولوجية) ؟ . اما فروض البحث فكان إن انجاز عدو (١٠٠) متر يرتبط بعلاقة دالة (حقيقية) مع المؤشرات (البدنية والحركية والفسيوولوجية) لدى لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى , للسنة الدراسية (٢٠٢٢-٢٠٢٣). وتم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى للسنة الدراسية (٢٠٢٢-٢٠٢٣) البالغ عددهم (٤٠ طالب) . وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي - بأسلوبه المسحي , ودراسة العلاقات الارتباطية وتم جمع نتائج الاختبارات ومعالجتها احصائيا وعرضها ومناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق هدف البحث .

ومن ذلك استنتج الباحثون مجموعة من الاستنتاجات منها :

- انجاز سباق (١٠٠) متر حرة يرتبط بعلاقة دالة مع بعض المؤشرات (البدنية , الحركية , الفسيولوجية).
- واوصى الباحثون بمجموعة من التوصيات منها :
- الاهتمام بالمؤشرات (البدنية , الحركية , الفسيولوجية) اثناء عملية تعليم وتدريب العاب القوى.



**The contribution of some sports, motor, and physiological elements to completing 100-meter tasks for students of the College of Education and Sports Sciences**

**Ahmed khudair**

**ahmed arheem ali**

**ahmed tariq**

**Abstract**

The first chapter included the introduction, the importance of the research, its problem, objectives, hypotheses, and fields. The importance of the research lies in answering some questions about the feasibility of predicting the achievement of running (100) meters, through indicators (physical, motor, and physiological) and thus determining the appropriate goals and means that affect the achievement . As for the research problem, it was: Is there a relationship between the achievement of running (100) meters and some indicators (physical, motor, and physiological)? . As for the research hypotheses, the achievement of running (100) meters is linked to a significant (real) relationship with the indicators (physical, motor, and physiological) of first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences/Al-Muthanna University, for the academic year (2022-2023).The research community was determined by the first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Muthanna University for the academic year (2022-2023), who numbered (40 students). The researcher used the descriptive approach - in its survey style, and studied correlational relationships. The results of the tests were collected, processed statistically, and presented and discussed in a scientific manner in order to achieve the goal of the research.

**From this, the researcher concluded a set of conclusions, including:**



- Completing a 100-meter freestyle race is linked to a significant relationship with some indicators (physical, motor, physiological).

### The researcher recommended a set of recommendations, including:

- Paying attention to indicators (physical, motor, physiological) during the process of teaching and training athletics.

### Keywords: Physical abilities - Motor abilities - Physiological abilities

#### ١- التعريف بالبحث :

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته :

يعد الأعداد البدني واحداً من مكونات التدريب، والذي يهدف إلى إكساب اللياقة البدنية وتطويرها من خلال التدريبات التطويرية العامة، ذات الكم والكيف المناسبة لمستوى اللاعب ومرحلته العمرية، لتحسين ورفع كفاءة أجهزة جسمه الوظيفية وتكامل أدائها، ومن ثم تحقيق الهدف من عملية الأعداد ألا وهو التكيف الوظيفي لمتطلباتها ( اللياقة البدنية ) . ويمثل الأعداد البدني العام القاعدة الأساسية التي يبني عليها الأعداد الخاص لذا فإنه يوجه نحو التنمية الشاملة والمتزنة للمكونات العامة والأساسية لعناصر اللياقة البدنية . أما الأعداد البدني الخاص فإنه يوجه نحو العناصر التي يجب أن يتصف بها اللاعب في فعالية رياضية بعينها، لذا يوجه التدريب فيها نحو تقوية أجهزة الجسم وأنظمتها وزيادة الإمكانات الوظيفية طبقاً لمتطلبات تلك الفعالية ومنافساتها ( وبالمقابل فإن رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها طبقاً لمتطلبات اللعبة يعمل على تحسين وتطوير القابليات البدنية ) (البساطي : ١٩٩٨ : ص ٤٤) . وفي ألعاب الساحة والميدان، وتحديدًا الركض السريعة يتحدد الأعداد البدني في ضوء المتطلبات البدنية المتعددة الخاصة بها والتي تختلف عنها في الألعاب الأخرى ، فيحتاج اللاعب إلى مستوى عالٍ منها تمكنه من التغلب على المقاومات بكفاءة عالية . وتحتاج الألعاب الرياضية ومنها عدو (١٠٠) متر عند ممارستها إلى غالبية العناصر سواء كانت البدنية أو الحركية أو المهارية أو الفسيولوجية أو النفسية أو القياسات الجسمية ، ولكنها تختلف في درجة ظهورها في الأداء .. والمؤشرات (البدنية ، الحركية ، الفسيولوجية) من المؤشرات التي تتدرج ضمن متطلبات اللعبة ، والتي تعد من المتطلبات المهمة والضرورية في تفعيل الانجاز ، والتي تمتاز بأهميتها كونها تشكل نسبة كبيرة في الانجاز .

أما أهمية البحث فتظهر من خلال نتائجها ، والتي قد تساعد في الإجابة عن بعض التساؤلات حول جدوى التنبؤ بإنجاز عدو (١٠٠) متر ، من خلال المؤشرات (البدنية والحركية والفسولوجية) وبالتالي تحديد الأهداف والوسائل المناسبة والتي تؤثر في الانجاز .

#### ٢-١ مشكلة البحث :

وعليه جاءت هذه الدراسة كمحاولة للإجابة على الأسئلة الآتية :

١. هل هناك علاقة تربط بين انجاز عدو (١٠٠) متر وبعض المؤشرات (البدنية والحركية والفسولوجية) ؟ .
١. إذا كان إنجاز عدو (١٠٠) متر يرتبط بعلاقة مع بعض المؤشرات (البدنية والحركية والفسولوجية) فما هي قوة تلك العلاقة ؟ وما هو شكلها ؟ .
٢. ما مقدار مساهمة بعض المؤشرات (البدنية والحركية والفسولوجية) في إنجاز عدو (١٠٠) متر ؟ .
٣. هل بالإمكان وضع معادلة يمكن من خلالها التنبؤ بإنجاز عدو (١٠٠) متر بدلالة بعض المؤشرات (البدنية والحركية والفسولوجية) ؟ .

#### ٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١. التعرف على انجاز عدو (١٠٠) متر لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى ، للسنة الدراسية (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).
٢. التعرف على واقع بعض المؤشرات (البدنية والحركية والفسولوجية) لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى ، للسنة الدراسية (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).
٣. التعرف على العلاقة بين انجاز عدو (١٠٠) متر و بعض المؤشرات (البدنية والحركية والفسولوجية) لدى لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى ، للسنة الدراسية (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).
٤. التعرف على نسبة مساهمة بعض المؤشرات (البدنية والحركية والفسولوجية) في انجاز عدو (١٠٠) متر حرة لدى لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى ، للسنة الدراسية (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).



٥. وضع معادلة تنبؤيه ، للتنبؤ بانجاز عدو (١٠٠) متر لدى لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى ، للسنة الدراسية (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣). ، بدلالة بعض المؤشرات (البدنية والحركية والفسولوجية) .

#### ١-٤ فروض البحث :

يفترض الباحثون :

١. إن انجاز عدو (١٠٠) متر يرتبط بعلاقة دالة (حقيقية) مع المؤشرات (البدنية والحركية والفسولوجية) لدى لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى ، للسنة الدراسية (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).

#### ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى ، للسنة الدراسية (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)  
١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ( ٢/١٠/٢٠٢٣ ) ، لغاية ( ٥/١/٢٠٢٤ ) .  
١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

#### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

##### ٣-١ منهج البحث :

استعمل الباحثون المنهج الوصفي - بأسلوبه المسحي ، ودراسة العلاقات الارتباطية .

##### ٣-٢ عينة البحث :

تمثلت عينة البحث الحالي بطلاب المرحلة الاولى ... في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى للسنة الدراسية (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) البالغ عددهم ( ٤٠ طالب ) .

##### ٣-٣ وسائل جمع البيانات :

استعمل الباحثون بعض الاختبارات (البدنية ، الحركية ، الفسيولوجية) كوسيلة اساسية لجمع البيانات ، وهي :

٣-٣-١ اختبار [عدو في المكان (١٥) ثانية] (حسانين : ١٩٩٥ : ص ٣٨٠ - ٣٨١)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للرجلين

الأجهزة والأدوات المستعملة للقياس : صفارة ، ساعة إيقاف ، مسجل ، ميقاتي ، قائما وثب عالي ، خيط مطاط



، استمارة تسجيل .

مواصفات الأداء : يقف المختبر امام خيط المطاط المربوط الى القائمين وبمستوى ركبة المختبر ، بحيث يأخذ وضع الوقوف نصفاً ، وعند سماع اشارة البداية يقوم بالركض في المكان بأسرع ما يمكن بحيث تلامس الركبتين الخيط المطاط ، وتحسب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في الزمن المقرر للاختبار وهو (١٥) ثانية ، على ان يكون العد على القدم اليمنى فقط .

التسجيل : تحسب عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض خلال الزمن المقرر .

٣-٣-٢ [ جري مختلف الأبعاد (٩+٣+٦+٣+٩) ] (حسانين : ١٩٩٥ : ص ٣٧٠ - ٣٧١)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الأجهزة والأدوات المستعملة للقياس : ساحة تخطط كما في الشكل (١٤) - شريط قياس - صفارة - ساعة إيقاف - مسجل - ميقاتي - استمارة تسجيل .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، وعند سماع إشارة البدء يجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف ( تسعة أمتار ) بيده ، ثم يستدير ليجري باتجاه خط الثلاثة أمتار الموجود في نصف الساحة الذي بدأ منه الجري ليلمسه بيده ، ثم يستدير ليجري باتجاه خط الثلاثة أمتار الموجود في النصف الثاني من الساحة فيلمسه بيده ، ثم يستدير ليتجه نحو خط المنتصف ليلمسه بيده أيضاً ، ثم يستدير ليجري متجهاً إلى خط النهاية ليتجاوزه بكلتا قدميه .

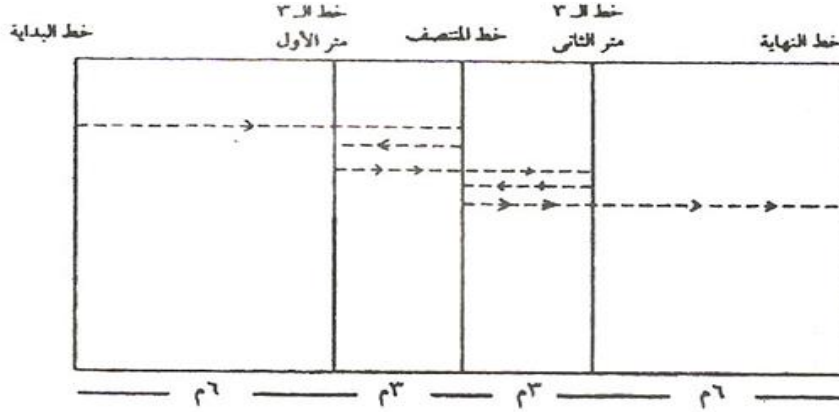
ملاحظات :

- يجب أتباع خط السير كما موضح بالشكل المشار إليه .
- إذا أخطأ المختبر يعاد له الاختبار بعد إعطائه الفترة الكافية للراحة .
- يجب لمس الخطوط في كل مره بإحدى اليدين .

التسجيل : يحسب الزمن الذي استغرقه اللاعب لقطع المسافة المحددة ، من إطلاق إشارة البدء وحتى خط النهاية ( على أن يكون قد اتبع خط السير المحدد )

الشكل (١)

يوضح اختبار الجري المكوكي مختلف الأبعاد



٣-٣-٣ اختبار (الفرق في معدل ضربات القلب بين الرقود والوقوف) (عبد المجيد والياسري : ٢٠٠٣ : ص١٣٨)

الغرض من الاختبار : قياس الفرق في معدل القلب بين الرقود والوقوف.

الاجهزة والادوات المستعملة للقياس : ساعة توقيت - مسجل - استمارة تسجيل مواصفات الاداء :

يقوم اللاعب بالهرولة في المحل ببطء لمدة (٣٠) ثانية - يستلقي بعدها على الظهر لمدة دقيقتين وتحسب له عدد ضربات القلب لمدة دقيقة واحدة - ثم يقف لمدة (١٥) ثانية ويحسب له عدد ضربات القلب لمدة دقيقة واحدة .

التسجيل : تحسب عدد ضربات القلب عند الرقود و الوقوف . (والنتيجة المعتمدة هي الفرق بين القياسين) .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

لتحقيق الهدف الرئيس الذي يبغى الباحثون الوصول إليه وهو وضع معادلة يمكن من خلالها التنبؤ بإنجاز عدو (١٠٠) متر بدلالة بعض المؤشرات (البدنية ، الحركية ، الفسيولوجية) ، كان عليه إتباع خطوات أساسية محددة وصولاً إلى الغاية المنشودة ، فضلاً عن بعض الخطوات التفصيلية لإتمام عملية وضع المعادلة التنبؤية

### ٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحثون دراسة استطلاعية على عينة مقدارها (١٠) طلاب ، سحبت بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مجتمع البحث ، الهدف منها :

١. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون أثناء تطبيق الاختبارات في الدراسة الرئيسية .
٢. التأكد من سلامة وصلاحيّة الادوات المستعملة .
٣. تدريب المساعدين على كيفية اجراء الاختبارات .
٤. التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات مع الاقتصاد في الوقت والجهد .
٥. التغلب على المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحثون أثناء القياس والتسجيل .
٦. التوصل الى أدق الطرق في القياس .
٧. مدى فهم التعليمات الخاصة بكل اختبار من قبل المفحوصين .
٨. التأكد من النقل العلمي للاختبارات - حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) .

### ٣-٤-٢ الاسس العلمية للاختبارات :

#### أولا- صدق الاختبارات :

استعمل الباحثون طريقة (لوش) (حافظ : ٢٠١٣ : ص٥٦) لحساب صدق المحكمين ، من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين وعددهم (٥) لغرض معرفة آرائهم حول مدى صلاحيتها في قياس المتغيرات (البدنية ، الحركية ، الفسيولوجية) لدى عينة البحث ، فقد حصلت الاختبارات على اتفاق الخبراء وبنسب (١٠٠٪) ، حيث بلغ معامل الصدق (١,٠٠٠) لجميع الاختبارات وهذه القيم اكبر من الحد الادنى لمعاملات الصدق بطريقة (لوش) والتي يجب ان لا تقل عن (٠,٦٢) . ينظر جدول (١) .

#### الجدول (١)

##### يبين قيم معامل الصدق للاختبارات

معامل الصدق	عدد مرات الاتفاق	الاختبارات	ت	المتغيرات	ت
١,٠٠٠	٥	عدو في المكان (١٥) ثانية	١	البدني	١
١,٠٠٠	٥	عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٩) متر	٢	الحركي	٢
١,٠٠٠	٥	الفرق في معدل ضربات القلب بين الرقود والوقوف		الفسيولوجي	٣





### ثانياً - ثبات الاختبارات :

لقد أعتمد الباحثون بيانات أفراد عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (١٠) طالب للتأكد من ثبات نتائج الاختبارات بطريقة (اعادة الاختبار) ، إذ تم تطبيق الاختبارات وتم اعادة تطبيقها للمرة الثانية بعد خمسة ايام من التطبيق الاول ، بعدها تم استخراج معاملات الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيقين باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) والتي بلغت (٠,٧١ ، ٠,٧٨ ، ٠,٩٠) أما قيم مستوى الدلالة المرافقة لها فجاءت جميعها بمقدار (٠,٠٠٠) وهي أصغر من (٠,٠٥) مما يؤشر الى ان العلاقات معنوية، وان الاختبارات تمتاز بالثبات ، ينظر جدول (٢)

### الجدول (٢)

يبين قيمة معامل الارتباط وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالاتها الاحصائية للاختبارات المعنوية بالبحث

الاختبار	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
عدو في المكان (١٥) ثانية	٠,٧١	٠,٠٠٠	معنوي
عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٩ + ٣) متر	٠,٧٨	٠,٠٠٠	معنوي
الفرق في معدل ضربات القلب بين الرقود والوقوف	٠,٩٠	٠,٠٠٠	معنوي

### ثالثاً - موضوعية الاختبارات :

استخلص الباحثون معامل الموضوعية من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين قاما بتأشير نتائج انجاز العينة الاستطلاعية، لقد جاءت نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الحكمين الأول والثاني لتؤكد أن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية ، نظراً لان قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيم معامل الارتباط جاءت أصغر من (٠,٠٥).

### الجدول (٣)

يبين قيمة معامل الارتباط وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالاتها الاحصائية للاختبارات المعنية بالبحث

الاختبار	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
عدو في المكان (١٥) ثانية	٠,٩٣	٠,٠٠٠	معنوي
عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٣) متر	٠,٨٨	٠,٠٠٠	معنوي
الفرق في معدل ضربات القلب بين الرقود والوقوف	٠,٩٨	٠,٠٠٠	معنوي

### ٣-٥ التجربة الرئيسية :

بعد استخراج نتائج التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات للتطبيق ، باشر الباحثون بتطبيق الاختبارات ، على ما تبقى من عينة البحث (التجربة الرئيسية) .

### ٣-٦ الوسائل الإحصائية :

استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية (spss) ، لمعالجة البيانات وإظهار نتائج .

### ٤- النتائج - عرض ، تحليل :

### ٤-١ التوصيف الإحصائي لتوزيعات المتغيرات لمجتمع البحث :

### الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
انجاز عدو (١٠٠) متر حرة	ثانية	١٣,٥٤٢	١,٥٤٨
عدو في المكان (١٥) ثانية	عدد	٢٥,٦٩٩	٣,١١١
عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٣) متر	ثانية	٢٢,١١٧	٢,٥١٩
الفرق في معدل ضربات القلب بين الرقود والوقوف	عدد	١٦,٩٦٧	٣,٦٠٠

عند دراسة الجدول اعلاه نجد تباين في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في متغيرات البحث،

لعينة البحث فقط جاءت الاوساط الحسابية على التوالي (١٦,٩٦٧ ، ٢٢,١١٧ ، ٢٥,٦٩٩ ، ١٣,٥٤٢) اما الانحرافات المعيارية فقد جاءت على التوالي (٣,٦٠٠ ، ٢,٥١٩ ، ٣,١١١ ، ١,٥٤٨).

٤-٢-١ أيجاد علاقة الارتباط بين إنجاز عدو (١٠٠) متر و المؤشرات البدنية والحركية والفسولوجية لدى أفراد عينة البحث :

#### الجدول (٥)

يبين قيمة معامل الارتباط بين إنجاز عدو (١٠٠) متر والمؤشرات البدنية والحركية والفسولوجية لدى افراد عينة البحث

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط		طبيعة الارتباط	المتغير	
	مستوى الدلالة	المحسوبة		التابع	المستقل
معنوي	٠,٠٠٠	- ٠,٧٦	بسيط	عدو في المكان (١٥) ثانية	إنجاز
معنوي	٠,٠٠٠	- ٠,٧١	بسيط	عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٣) متر	سباحة (٥٠) متر
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٦٣	بسيط	الفرق في معدل ضربات القلب بين الرقود والوقوف	حرة

عند استعراض نتائج الجدول أعلاه ، نجد أن جميع قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيم معامل الارتباط بين (إنجاز عدو (١٠٠) متر) واختبارات (عدو في المكان (١٥) ثانية ، عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٣ + ٩) متر ، الفرق في معدل ضربات القلب بين الرقود والوقوف ) والتي جاءت على التوالي (- ٠,٧٣ ، - ٠,٧١ ، ٠,٦٣ ، ٠,٠٥) مما يؤكد معنوية الارتباط وحقيقته بين متغير (الإنجاز) و المتغيرات (البدنية ، الحركية ، الفسولوجية) . وعند العودة الى ذات الجدول نجد ان العلاقة عكسية بين متغيري واختبارات (عدو في المكان (١٥) ثانية ، عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٣ + ٩) متر ، والإنجاز، اما العلاقة بين متغير (الفرق في معدل ضربات القلب بين الرقود والوقوف ) والإنجاز فهي علاقة طردية.

#### الجدول (٦)

يبين نسبة مساهمة المتغيرات البدنية والحركية والفسولوجية بانجاز عدو (١٠٠) متر لعينة البحث

نسبة المساهمة	معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	المتغير	
			التابع	المستقل
٠,٥٧٨	٠,٧٦	بسيطة	عدو في المكان (١٥) ثانية	إنجاز
٠,٥٠٤	٠,٧١	بسيطة	عدو في المكان (١٥) ثانية + عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٣) متر	عدو

٠,٣٩٧	٠,٦٣	بسيطة	عدو في المكان (١٥) ثانية + عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٩) متر + الفرق في معدل ضربات القلب بين الرقود والوقوف	(١٠٠) متر
-------	------	-------	---	-----------

الملاحظ من الجدول (٦) ان المتغيرات (البدنية ، الحركية ، الفسيولوجية) قد اسهمت بدرجات متفاوتة في انجاز عدو (١٠٠) متر، وكانت النسبة الاكبر لمتغير (عدو في المكان (١٥) ثانية) حيث جاءت نسبة مساهمته بمقدار (٥٧,٨ %) يلية متغير (عدو في المكان (١٥) ثانية + عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٩) متر) والذي ساهم بمقدار (٥٠,٤ %) ويأتي متغير (عدو في المكان (١٥) ثانية + عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٩) متر + الفرق في معدل ضربات القلب بين الرقود والوقوف) ثالثا من حيث نسبة المساهمة والتي جاءت بمقدار (٣٩,٧ %).

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات :

- من خلال النتائج وعلى ضوء الأهداف والمنهج المستعمل وفي حدود عينة البحث ومن واقع البيانات التي تجمعت وفي إطار المعالجات الإحصائية ، استنتج الباحثون الآتي :
١. انجاز سباق (١٠٠) متر حرة يرتبط بعلاقة دالة مع بعض المؤشرات (البدنية ، الحركية ، الفسيولوجية).
  ٢. الزيادة في قيمة المتغير (البدني) - اختبار (عدو في المكان (١٥) ثانية) - يصاحبه نقصان في قيمة متغير انجاز سباق (١٠٠) متر حرة .
  ٣. الزيادة في قيمة المتغيرين (الحركي ، الفسيولوجي) اختبائي - (عدو مكوكي مختلف الابعاد (٩ + ٣ + ٦ + ٩) متر ، الفرق في معدل ضربات القلب بين الرقود والوقوف) - يصاحبهما زيادة في قيمة متغير انجاز سباق (١٠٠) متر حرة .
  ٤. المعادلة المستنبطة في هذه الدراسة يمكن من خلالها التكهّن انجاز سباق (١٠٠) متر حرة ، بدلالة بعض المؤشرات (البدنية ، الحركية ، الفسيولوجية) .

##### ٥-٢ التوصيات والمقترحات :

- على ضوء نتائج البحث ، يوصي ويقترح الباحثون الآتي :
١. الاهتمام بالمؤشرات (البدنية ، الحركية ، الفسيولوجية) اثناء عملية تعليم وتدريب العاب القوى.
  ٢. استعمال المعادلة المستخلصة في هذه الدراسة لانتقاء اللاعبين الناشئين .
  ٣. دراسة العلاقة بين انجاز العدو (١٠٠) متر لدى اللاعبين الناشئين ومتغيرات أخرى (نفسية ، معرفية ، . . . الخ) ، واستنباط معادلات تنبؤيه ، للتكهّن به من خلال تلك المتغيرات .



٤. أجراء دراسات مشابهة على عينات من اللاعبين بفئات واندية أخرى ، لاستنباط معادلات تنبؤيه للتكهن انجازهم في العدو (١٠٠) متر ، بدلالة بعض المؤشرات المستعملة في الدراسة الحالية .

#### المصادر

- أمر الله احمد البساطي ؛ التدريب الرياضي و تطبيقاته : ( الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ )
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛ القياس في كرة اليد : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ )
- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥)
- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣)
- مصطفى محمود حسن حافظ ؛ تنمية بعض الأداءات الخطئية الدفاعية وتأثيرها على الأداء الدفاعي لناشئ كرة السلة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٣) .