

تحديد بعض الاختبارات لمعرفة تأثير التدريب أحادي الغرض والأغراض المتعددة على القدرات البدنية والحركية والفسولوجية لمتسابقى ألعاب القوى بأعمار (10-12) سنة

م.د.احمد وليد

م.د.عماد داود

ملخص البحث

ظهرت أهمية البحث من محاولة التعرف على أنواع الأنشطة وطبيعة أساليب التدريب لتحقيق الأغراض وإلقاء الضوء على دور الاختبارات في معرفة تأثير التدريب المتنوع في برامج تدريب الأطفال ، ثم برزت المشكلة من خلال اختلاف الآراء بين اتجاهين أحدهما مؤيد للتخصص المبكر للأطفال والآخر معارض له ، لذلك كله هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير أسلوب التدريب أحادي الغرض الهوائي وأحادي الغرض اللاهوائي وأسلوب التدريب متعدد الأغراض (الهوائي - اللاهوائي - مهارات حركية أساسية) على القدرات البدنية والحركية والفسولوجية لمتسابقى ألعاب القوى في المرحلة العمرية (10-12) سنة.

استعمل الباحثان المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي -البُعدي من خلال ثلاث مجموعات تجريبية، لعينة قوامها (30) طفل ،مستخدما الأساليب الإحصائية المناسبة في معالجة البيانات التي من خلالها تم التوصل إلى استنتاجات أشارت إلى وجود تطور في نتائج القياس البُعدي عن القياس القبلي لمجموعة الأساليب المشار إليها مما يبين إن التدريب الهوائي واللاهوائي ومتعدد الأغراض اثر ايجابيا في متغيرات الحالة البدنية للأطفال.بعدها أوصى الباحثان ضرورة الاهتمام بتدريبات التحمل الهوائي واللاهوائي والمهارات الحركية الأساسية والألعاب المتنوع والاهتمام بالإعداد الشامل لمختلف القدرات بما يتناسب وقدراتهم البدنية والحركية.

Identify some of the tests to determine the impact of training a single purpose and multi-purpose capacity on the physical, motor and physiological ages of runners Athletics (10-12) years

M. D. Ahmed and Walid

M. D. Emad Dawood

Abstract

Showed the importance of research to try to identify the types of activities and the nature of training methods to achieve the purposes and to shed light on Dorlatchbarat to know Tateraltdreb diverse in the training of children, then the problem arose through the divergence of views between the two directions, one supporter to specialize early childhood and the other shows him, so the whole purpose of this study to identify the influence of training method single-purpose single-purpose antenna and anaerobic training method and multi-purpose (aerobic - anaerobic - basic motor skills) on the physical abilities, motor and physiological track and field runners in the age group (10-12) years.

Use the researchers experimental method by analogy the tribal - the post through three experimental groups, a sample of (30) children, using appropriate statistical techniques in data processing in which was reached on the findings pointed to an evolution in the results of measuring the post about the measurement tribal group methods referred to it, which shows that training the antenna and anaerobic and multi-purpose effect positive changes the physical condition of children. then recommended that researchers need to focus on exercises endurance aerobic and anaerobic and motor skills basic and Games diverse and attention to prepare the cross-capacity commensurate with the physical abilities and mobility.

أصبحت عملية رسم الأهداف لمنهج تدريبي أو تعليمي لتطوير اللاعب غير كافي مالم تصاحب ذلك متابعة وتقدير للنتائج وبيان مدى فاعلية المنهج الموضوع حيث إن الاهتمام بالأعمار الأولية باعتبارها الرافد الأول لجميع الرياضات أصبح أمراً ملحا في كافة المؤسسات الرياضية وهذا يعود إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الأطفال والناشئين هم القاعدة الأساسية التي تمتد الفرق باللاعبين المعدين إعدادا تربويا وفنيا . وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف الناشئين واستعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية ، وأصبح من المسلم به إن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذ أمكن منذ البداية انتقاء الناشئ وتوجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم و استعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي وذلك هو جوهر عملية التدريب الهادف. فضلا عن ذلك " فالانتقاء الرياضي يخص مجموعة الرياضيين المتميزين بالموصفات الجسمية والبدنية والوظيفية والمهارية والنفسية والعقلية التي تعد قدرات ومواهب واستعدادات لممارسة هذه اللعبة أو تلك .

مازال هناك العديد من التساؤلات التي لم تجب عليها الدراسات الفسيولوجية في المجال الرياضي وخاصة تأثير التدريب على الأطفال والتي تدور حول الأهداف التي وضع على أساسها البرنامج التدريبي لكي يحقق عمليات النمو الطبيعية للطفل لتصل إلى أعلى مستوى لها؟ وماهي أنواع الأنشطة والمناهج التي تحقق هذه الأهداف ؟ وهل تسمح مراحل النمو بممارسة التدريب الرياضي بمكوناته الأساسية وشكله المعروف. من هنا تظهر بوضوح خاصية تطوير قدرة التحمل إنشاء سن الطفولة وأفضلية تدريبات التحمل التي تحدث تقدم في عناصر المستوى البدني الأخرى مع مراعاة الأسس الخاصة بضرورة تناسب التدريب مع مسار النمو والتطور للأطفال وعدم الوصول بهم وفي هذه السن الصغيرة إلى حدود قدراتهم على أداء الحمل الفسيولوجي قبل الأوان ، فإعطاء التدريبات يجب أن تتميز بالتنوع وضرورة الاهتمام بالتربية الحركية مع تنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية العامة وتوسيع قاعدة الممارسة لمختلف الأنشطة في الأعمار الأولى مع توجيه مسار التدريب من العمومية إلى الخصوصية لذلك من المهم جدا أن يبين المعنيون بالعملية التدريبية الأساليب المتبعة في التدريب هل هي تدريبات للتحمل الهوائي ؟ أم هي تدريبات هوائية بحتة ؟ أم متعددة الأغراض لكي نصل من خلالها إلى الهدف الموضوع .

1-2 مشكلة البحث :

تجسدت مشكلة البحث بالتساؤل التالي :

- مامدى تأثير أساليب التدريب على القدرات البدنية والحركية والفسولوجية والمرتبطة بالمهارات الأساسية لمتسابقى ألعاب القوى في المرحلة العمرية (10-12) سنة ؟.

3-1 هدف البحث :

التعرف على تأثير أسلوب التدريب أحادي الغرض(الهوائي) و أسلوب التدريب أحادي الغرض(اللاهوائي) وأسلوب التدريب متعدد الأغراض(الهوائي - اللاهوائي - مهارات حركية أساسية) على القدرات البدنية والحركية والفسولوجية لمتسابقى ألعاب القوى في المرحلة العمرية (10-12) سنة ؟.

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : اشتملت عينة البحث على 36 طفل من أندية المحاويل والمشروع والقاسم بعمر (10-12) سنة

1-4-2 المجال الزماني: المدة من 2010/9/1 ولغاية 2011/2/2

1-4-3 المجال المكاني : أندية المحاويل والمشروع والقاسم

1-5 المصطلحات المستخدمة في البحث :

- التدريب ذو الغرض الواحد:

هو التدريب الذي يعتمد في إعدادة ومنهجه وشكله على غرض واحد أما أن يكون هوائي أو لاهوائي.

- التدريب ذو الأغراض المتعددة :

هو التدريب الذي يعتمد في إعدادة ومنهجه وشكله على أغراض متعددة ويشتمل على (التدريب هوائي و اللاهوائي والمهارات الأساسية).

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 محددات التخصص الرياضي :

إن إيجاد المعيار العلمي والصحيح للتخصص الرياضي لا يأتي إلا من خلال تحديد متطلبات النشاط الرياضي الممارس ، حيث أن أي لعبة أو فعالية رياضية لها متطلباتها الخاصة سوى كانت (جسمية ، بدنية، وظيفية ، مهارية ، خططية ، نفسية) واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا جيدا لتلك المتطلبات للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

ولكي يصل الأطفال والناشئين إلى تلك المستويات العالية لابد أن تؤثر فيه عدة عوامل ومحددات إذ أن هناك محددات إذا ما توافرت في الأطفال بدرجات معينة أمكن التنبؤ بما يمكن أن يحققه من نجاح في نشاط معين.

والتخصص المدروس يجب أن يركز على {المحددات} البيولوجية والجسمية والوظيفية والبدنية والنفسية ، حيث انه عملية متشعبة الاتجاهات تتطلب تضافر جميع النتائج للوصول إلى الهدف وتوجيه الطفل للنشاط أو المسابقة التي تلائم إمكانياته معها ، وهذا يساهم في تقديم نموذج جيد للانتقاء والتصنيف للأشبال مستقبلا. فمحددات التخصص كما يراها الباحثان هي :

(مجموعة العوامل والقدرات التي يجب أن تتوافر عند الطفل لغرض إتاحة الفرصة للمدرب بالتنبؤ له لتحقيق مستويات رياضية عالية مستقبلا) .

لكي يصل الرياضي الموهوب إلى المستويات العليا ،لابد من توافر عدة عوامل تؤثر في مستواه بطرق مباشرة وغير مباشرة ، محددة بذلك إمكانية وصوله إلى تلك المستويات ومن هذه العوامل ما يتعلق بالجانب (الو را شي _ التكويني) وكذلك ما يتعلق (بالبيئة والمحيط) كل هذه العوامل يمكن أن تعد محددات أساسيه خلال عمليات التخصص بمراحلها المختلفة .

إن تحديد متطلبات النشاط الرياضي الممارس هي المحور الرئيسي لإيجاد المعيار أو المسطرة للاختبار والانتقاء الصحيح ، ويجب أن يبدأ من أعلى إلى أسفل بمعنى التعرف على الإمكانيات والقدرات الخاصة بالأبطال ذوي المستوى ألقمي (كنموذج أو موديل) ووضعها كمتطلبات للنشاط الرياضي الممارس والتي يجب أن نبدأ على أساسها التعرف على القدرات والإمكانيات الجسمية والحركية والنفسية التي يسعى الفرد إلى تحقيقها للوصول إلى مراتب البطولة في ذلك النشاط. (1)

ويمكن تقسيم محددات عملية التخصص للأطفال في المجال الرياضي إلى : (2)

(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، (الإسكندرية :دار المعارف، 1994) ، ص21.

(2) محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ،(القاهرة :دار الفكر العربي ،1984)، ص62.

1-1-1-2 المحددات البيولوجية :

العوامل البيولوجية تعتبر من الأسس المهمة التي يعتمد عليها علم التدريب الرياضي ، كما أنها تعد ركيزة أساسية في عملية التخصص للأطفال وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتوافق مع إمكانياتهم وخصائصهم البيولوجية وهي بمثابة محددات رئيسية يجب مراعاتها في عملية التخصص بمراحلها المختلفة. (1)

ومن أهم المحددات البيولوجية التي يجب مراعاتها في عملية التخصص هي :

أولاً : الصفات الوراثية .

ثانياً : الفترات الحساسة للنمو .

ثالثاً : العمر الزمني والعمر البيولوجي.

رابعاً : القياسات الجسمية .

خامساً : القدرات البدنية .

سادساً : المؤشرات الوظيفية .

2-1-1-2 المحددات السيكولوجية (النفسية)

تلعب هذه المحددات دوراً هاماً في تحقيق الفوز والتفوق في الميدان الرياضي وتشمل أهم العوامل والمتغيرات النفسية (سمات الشخصية للرياضي ، الميول والاتجاهات ،...الخ) التي لها دوراً هاماً في عمليات التنبؤ المستقبلي الجيد في عملية الانتقال عبر مراحلها المختلفة.

3-1-1-2 الاستعدادات الخاصة :

للاستعدادات الخاصة البيولوجية منها والسيكولوجية دوراً هاماً في تسهيل مهمة النجاح في أي من الأنشطة الرياضية وذلك عبر مراحل عملية الانتقال وبشكل خاص مرحلتَي التخصص والمستويات العالية ، وتقتصر الاستعدادات الخاصة بأنواع الأنشطة الرياضية حيث لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة به والتي تختلف عن متطلبات نشاط رياضي آخر.

2-2 أهداف التخصص الرياضي

مع إن العديد من المدربين والمعنيين يدركون تماماً أهمية أهداف التخصص إلا أنهم لا يولون اهتماماً كثيراً بقياس حصائل تلك الأهداف ومن ثم لا يهتمون بالعمل على تحقيقها على الرغم من استخدامات التخصص الواسعة في المجال الرياضي حاضراً ومستقبلاً في استثمار عمليات التدريب لتكوين وتوجيه وإعداد أبطال المستقبل . ومن أجل أن تكون لعملية التخصص مساحة واسعة في تحقيق ما نطمح إليه يجب إتباع الأهداف الأساسية الآتية (2) :

(1) محمد حسن علاوي أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984)، ص 62.

(2) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، (ألقاهرة، ج2، ط4، دار الفكر العربي، 1999)، ص 88.

- صقل المواهب وإظهار مكنون موهبتها .
- رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة
- توجيه عمليات التدريب نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها .
- مكافحة تسرب المواهب.
- كما يرى الباحثان انه بالا مكان إضافة أهداف أخرى للتخصص وهي :
- العمل على اختيار أفضل الأطفال والناشئين لممارسة النشاط الرياضي المعين .
- توجيه الرياضيين الأطفال التوجيه الصحيح لنوع الرياضة التي تناسب خصائصهم الفردية واستعداداتهم الخاصة .

- حصر وتركيز الجهود والإمكانات المادية على أفضل العناصر .
- تطوير مستوى اللعبة من خلال تحسين الأداء بحسن الاختيار .
- 3-2 خصائص المرحلة العمرية من 10 -12 سنة للأشبال :

في هذه المرحلة يتميز سلوك الفرد الحركي بالحيوية العالية والنشاط الحركي المقنن والموجة والهادف وحماس عالي للتعلم والتدريب فضلا عن حسن التوقيت والانسيابية في انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين وإلى القدمين ، وكذلك النمو الحركي الذي يصل إلى ذروته وكثيرا ما تعد هذه المرحلة من أفضل مراحل التعلم الحركي من باقي المراحل الأخرى فضلا عن ان القدرات الأساسية تشكل أساسا مهما لاكتساب الواجبات المهارية الحركية على الرغم من إن هناك تفردا وتميزا لكل مهارة بخصوصية مكوناتها وأسلوب أدائها. ويرى الباحثان من خلال إطلاعه على الكثير من المصادر إن تطور المهارات الحركية يرتبط بنمو الطفل حتى يتكون لديه الاستعداد ليقبل المهارات الرياضية بعده فردا ديناميكيا يصل إلى الحركة المستمرة وتتقدم معدلات أدائه للمهارة الحركية مع تقدم الزمن .وتذكر ايلين وديع فرج (1) إلى : أن الأفراد والأشبال في عمر 10 سنة يتميزون بالنمو الانفجاري السريع المناسب لعدد كبير من الأولاد اذ تظهر علامات الاقتراب من المراهقة ويشير هذا السن إلى مرحلة نمو القوة لديهم وتصبح درجة الزيادة السريعة في القوة في هذا السن 50% من قوة الرجولة التي سوف يكونون عليها عند سن 17 سنة ، ويكون الوعي الذاتي نحو تعلم مهارات جديدة واضحا ويحتفظ الأفراد برغبة شديدة للألعاب والأنشطة الأكثر صعوبة اذ أن هذا السن يتميز بالوعي الذاتي نحو تعلم مهارات جديدة

أما بالنسبة للنمو الجسمي فيؤكد (محمد حسن علاوي) (2) إن هذه المرحلة تتميز بطفرة في نمو الطول والوزن وينعكس اثر ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط

(1) ألين وديع فرج : اللياقة الطريق للحياة الصحية ،الإسكندرية ،منشأة المعارف،1996، ص114-117. (1)

(2) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة،دار المعارف، ط11، 1990، ص141.

الأرداف وطول الساقين ، وفي هذه المرحلة تتميز حركات المتعلم بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام وهي مرحلة ارتباك للنواحي الحركية ويعبر عنها بأنها مرحلة الاضطراب والفوضى الحركية . أما أبو العلا واحمد عبد الفتاح (1) فيتطرقان إلى انه في هذه المرحلة يمكن تنظيم السباقات مع الأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين المتعلمين التي قد تصل إلى فارق خمس سنوات بايولوجية ويجب أن يكون الهدف من المنافسات هو :

• الإحساس بالعمل لتحقيق هدف معين .

• الإحساس بتشابه قوانين الألعاب الرياضية مع قوانين الحياة

• الشعور بأهمية احترام المنافسين .

2 - 6 الدراسات السابقة والمرتبطة ومناقشتها :

2-6-1 الدراسات السابقة والمرتبطة :

2-6-1-1 دراسة خالد مرجان عبد الدايم (2)

عنوانها : (دراسة بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة للناشئين في مسابقات الميدان والمضمار) .

هدفت الدراسة إلى (التعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئي مسابقات الميدان والمضمار) .

أستعمل الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) لملاءمته طبيعة البحث ، اشتملت على عينة عمدية مكونة من (96) ناشئاً ، واختيرت العينة بالطريقة العمدية وتوصل الباحث إلى أهم النتائج وهي إن أكثر القدرات الحركية الخاصة ارتباطاً بالمستوى الرقمي لناشئي 100 متر : القوة العضلية للرجلين - السرعة الانتقالية - القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين . وإن أكثر القدرات الحركية الخاصة ارتباطاً بالمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل (القوة لعضلية للرجلين - السرعة الانتقالية - القدرة العضلية للرجلين) وإن أكثر القدرات الحركية الخاصة ارتباطاً بالمستوى الرقمي لناشئي رمي الرمح : قوة القبضة والقوة العضلية للرجلين وقوة عضلات الظهر والسرعة والمرونة والقدرة العضلية للذراعين .

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط1، 1993، ص297-298.

(2) خالد مرجان عبد الدايم : دراسة بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة للناشئين في مسابقات المضمار والميدان، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق ،1988.

قدمت الدراسة المارة الذكر نماذج وأسئلة كثيرة لأهداف وأساليب وإجراءات ونتائج أخذت في جملتها صيغا علمية ولها في هذه الدراسة فوائد كثيرة وفي نواحي متعددة وتشابهت في :

1- أهمية تحديد العمر المناسب لممارسة الأنشطة الرياضية بغية تحديد الأساليب العلمية والموضوعية في عملية انتقاء الموهوبين والتميزين من الأشبال...ومن هذه الأساليب استخدام الاختبارات البدنية والحركية المقننة والملائمة لهذه الأعمار.

2- اعتماد بعض الدراسات على قياسات جسمية وقدرات بدنية وحركية لابد من وضعها بعين الاعتبار في المقاييس المستخدمة لانتقاء الأشبال في ألعاب القوى .

واختلفت الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية في الآتي :

اكتفت الدراسات السابقة في استخدام الاختبارات البدنية والحركية والقياسات الجسمية كلا على حدة في عملية الانتقاء اما في الدراسة الحالية فقد تم استخدام الاختبارات البدنية والحركية والقياسات الجسمية مع المهارات الأساسية فضلا عن المؤشر الوظيفي .

3- منهجية البحث وأجرائه الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام طريقة القياس القبلي - البعدي لثلاث مجموعات تجريبية .

2-3 أدوات البحث :

استعان الباحثان بالأدوات البحثية الآتية :

1-2-3 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على 36 طفل تتراوح أعمارهم بين (10-12) سنة مقسمين إلى ثلاث مجموعات تجريبية بواقع (12) طفل لكل مجموعة ، تم استبعاد (2) طفل من كل مجموعة لعدم انتظامهم في التدريب فترة تطبيق التجربة وبالتالي أصبحت عينة البحث الأساسية التي انتظمت في تطبيق التجربة (30) طفل بواقع (10) أطفال لكل مجموعة .

- المجموعة الأولى :

- طبقت أسلوب التدريب ذو الغرض الواحد (الهوائي)

اختيرت من اللاعبين الأطفال بفريق ألعاب القوى بنادي المحاويل الرياضي حيث يشرف على تدريبهم احد الزملاء ذو التخصص في هذا المجال .

- المجموعة الثانية :

- طبقت أسلوب التدريب ذو الغرض الواحد (اللاهوائي)

اختيرت من اللاعبين الأطفال بفريق العاب القوى بنادي المشروع الرياضي حيث يشرف على تدريبهم احد الزملاء ذو التخصص في هذا المجال .

- المجموعة الثالثة :

- طبقت أسلوب التدريب متعدد الأغراض (الهوائي - اللاهوائي - مهارات حركية)

اختيرت من اللاعبين الأطفال بفريق العاب القوى بنادي القاسم الرياضي حيث يشرف على تدريبهم احد الزملاء ذو التخصص في هذا المجال .

قام الباحثان بإجراء التجانس لمجموعات البحث الثلاثة عن طرق حساب معامل الالتواء لمتغيرات البحث للمجموعات الثلاثة .

جدول (2)

مواصفات عينة البحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث (الطول - الوزن - العمر)

ت	متغيرات البحث	المجموعة الأولى ن=10			المجموعة الثانية ن=10			المجموعة الثالثة ن=10		
		م	ع	الالتواء	م	ع	الالتواء	م	ع	الالتواء
1	العمر (بالسنة)	10.4	0.516	0.408	10.5	0.527	صفر	10.4	5.16	0.4.8
2	الطول (بالسم)	140.6	6.4	0.104	140.9	5.73	0.51	140.8	4.94	0.403
3	الوزن (بالكغم)	34.7	4.78	0.362	34.7	4.27	0.236	35	4.08	0.558

3-3 إجراءات البحث الميدانية :

3-3-1 محتوى البرنامج التدريبي :

على وفق بعض الاختبارات التي تتطلبها كل مجموعة لممارسة فعاليات ألعاب القوى والتي هي من أهداف البحث الرئيسية، يلزم الباحثان إتباع خطوات محددة ودقيقة تقود إلى تحقيق ما يسعى إليه إذ شمل التدريب ثلاث مجموعات :

- المجموعة الأولى:

كان البرنامج الموضوع لهذه المجموعة يتمثل باستخدام التدريب ذو الغرض الواحد (الهوائي) والذي يغلب عليه التدريب الهوائي بنسبة (70%) ولا هوائي إضافة إلى تمرينات المرونة والتوافق بنسبة (30%).

- المجموعه الثانية:

تستخدم هذه المجموعة التدريب ذو الغرض الواحد (اللاهوائي) الفوسفاتي بنسبة (70%) وهوائي

إضافة إلى تمرينات المرونة والتوافق بنسبة (30%).

- المجموعة الثالثة :

تستخدم أسلوب التدريب متعدد الأغراض حيث تستخدم (30%) تدريب هوائي و(30%) تدريب لاهوائي و(40%) تدريب باستخدام المهارات الحركية الأساسية ومرونة وتوافق. أما عندما صمم الباحث البرنامج فقد راعى فيه ضرورة أن تكون الأحمال التدريبية والأهداف واقعية وملائمة لإمكانيات وقدرات اللاعبين .

3-3-2 تحديد اختبارات متغيرات الدراسة والقدرات البدنية والحركية والمؤشرات الوظيفية والمرتبطة بالمهارات الأساسية للعبة القوى.

قام الباحثان بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء إذ قام بعرضها على (12) خبير* في مجال ألعاب القوى وذلك من أجل تحديد أهم متغيرات الحالة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية لألعاب القوى لدى أطفال المرحلة العمرية من (10-12) سنة.

تم تحديد متغيرات البحث الآتية :

- السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - قوة مميزة بالسرعة للرجلين - تحمل دوري تنفسي (تحمل هوائي) - مرونة ديناميكية - رشاقة - توازن .

3-3-3 تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث :

قام الباحثان بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء إذ قام بعرضها على (12) خبير في مجال ألعاب القوى وذلك من أجل تحديد أهم الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث المستخدمة. كما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين الاختبارات المستعملة لقياس متغيرات البحث

ت	اسم الاختبار	الغرض	وحدة القياس
1	ركض 30م من البدء الطائر	سرعة قصوى	ثانية
2	الاستناد الأمامي ثني الذراعين ومدهما خلال 15 ثا	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	مره
3	ثلاث وثبات متتالية من الثبات (ثلاثية)	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	المتر وأجزاء
4	ركض 1000م	تحمل دوري تنفسي	ثانيه
5	ثني الجذع أمام أسفل من وضع الوقوف على الصندوق	مرونة ديناميكية	مره
6	ركض مكوكي مختلف الأبعاد (9+3+6+3+9)	رشاقة	ثانيه
7	الانتقال فوق العلامات	توازن	درجه

*ملحق (1)

وقد راعى الباحثان الشروط التالية عند إجراء الاختبارات:

- مناسبة الاختبارات لعينة البحث.
- توفر الأجهزة والأدوات لإجراء الاختبارات.
- 3-3-4 الأجهزة (العدد) البحثية المساعدة :
- 1- شريط قياس بطول (50) متر عدد(3)
- 2- كاميرا نوع (Sony) عدد(4)
- 3- حاسبة الكترونية نوع (Pentium 4) عدد (8) .
- 4- حاسبة يدوية نوع (Casio) عدد (4) .
- 5- ميزان طبي الكتروني عدد (4) .
- 6- ساعة إيقاف الكترونية نوع (Diamond) عدد (20) .
- 7- ساعة توقيت يدوية عدد (12) .
- 8- صندوق خشبي عدد (3) أبعاده (35×40×46) سم ، (35×40×51) سم .
- 9- حبال مختلفة الأطوال ، لإجراء بعض الاختبارات .
- 10- شريط قياس من النسيج عدد (8) .
- 11- شريط قياس معدني عدد (8) .
- 12- شوا خص وأعلام .
- 13- صافرة نوع (Fox 4 classic) عدد (12) .
- 14- جبس .
- 15- طباشير.
- 16- ميدان ومضمار ألعاب القوى
- 17- أحبال عدد (12) طول الحبل 20مترا
- 18- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر
- 19- ساحة كرة قدم
- 20- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات

3-4 التجربة الاستطلاعية:

إن الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية التي قام الباحثان بها هي :

1- التأكد من ملائمة الاختبارات والقياسات ومناسبتها للمرحلة العمرية .

2- توافر الأدوات والإمكانات .

3- تجربة الاحتمالات كلها والظروف المحيطة بالعمل وصولاً إلى الصيغة الأمثل والأسلوب التنظيمي الأنجح.

4- الوقوف على السلبات لتفاديها عند إجراء العمل الرئيس للبحث.

5- كفاية المساعدين وحسن تدريبهم.

6- وضوح تعليمات الاختبارات وفهم سياقات إجراءاتها من اللاعبين .

7- تحديد الفترة التي تستغرقها عملية القياس لكل مختبر.

قام الباحثان بإجراء دراسة تجريبية (استطلاعية) خلال المدة من (2010/9/17) ولغاية (2010/10/2) على عينة طبقية عشوائية قوامها (12) طفل تم سحبها من مجتمع البحث وإعادتها للتجربة الرئيسة موزعين بالشكل الآتي من مناطق مختلفة من محافظة بابل المعنية بالبحث في كل مركز وكما مبين في الجدول(4).

الجدول(4)

المناطق المعنية بالبحث

النادي	العدد الكلي	عينة التجربة الاستطلاعية
المحاوليل	10	4
المشروع	10	4
القاسم	10	4

وقد تمخضت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:

1- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

2- كفاية المساعدين وحسن تدريبهم.

3- تم التأكد من مناسبة الاختبارات المستخدمة في البحث.

3-5 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعات البحث الثلاثة كالآتي :

- المجموعة الأولى :

وتمت الاختبارات ليومين متتاليين في نادي المحاويل الرياضي.

- المجموعة الثانية :

وتمت الاختبارات ليومين متتاليين في نادي المشروع الرياضي.

- المجموعة الثالثة :

وتمت الاختبارات ليومين متتاليين في نادي القاسم الرياضي.

وجد الباحثان وبالاتفاق مع الخبراء والمدرّبين بألعاب القوى* إن من المناسب تقسيم الاختبارات والقياسات إلى مجاميع وعلى أيام محددة حيث أكدوا إمكانية إجراء الاختبارات مع متابعة رجوع النبض إلى الحالة الاعتيادية وهذا ما التزم به الباحث وتابعه الفريق المساعد بكل دقة .

- اليوم الأول: يتضمن أربعة اختبارات هي :

1- قياس الطول والوزن

2- اختبار ركض 30م من البدء الطائر.

3- الاستناد الأمامي ثني الذراعين ومدّهما خلال 15 ثا.

4- ثلاث وثبات متتالية من الثبات (ثلاثية).

2- اليوم الثاني: يتضمن أربعة اختبارات هي :

1- ثني الجذع أمام أسفل من وضع الوقوف على الصندوق.

2- ركض مكوكي مختلف الأبعاد (9+3+6+3+9).

3- الانتقال فوق العلامات.

4- ركض 1000م .

3-5-2 تطبيق البرنامج

تم تنفيذ البرنامج لمدة (10 اسبوع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع .

وتم وضع البرنامج وإعطاءه إلى كل مدرب في كل نادي وقام الباحثان بالإشراف الدقيق على مجريات التدريب وإبداء الملاحظات والوقوف على سير العملية التدريبية.

3-5-3 القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعات الثلاثة بنفس ماتم في القياسات القبلية وبنفس الفترة أي ليومين متتاليين وأيضاً بالنسبة لتوزيع الاختبارات:

3-6 الوسائل الإحصائية والمعادلات المستعملة في البحث :

اعتمد الباحثان مجموعة من الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات ، وإظهار النتائج طبقاً لمتطلباتها وبالشكل الذي يخدم البحث وذلك باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS ، الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - تحليل التباين - دلالة الفروق بطريقة L.S.D.

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج اختبارات البحث على عينة التجربة الأساسية ومناقشتها

قام الباحثان بإجراء المعالجات الإحصائية على وفق أهداف البحث وتساؤلاته التي تسعى إلى التعرف على تأثير أساليب التدريب الثلاثة على متغيرات القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية لألعاب القوى لدى أطفال المرحلة العمرية من (10-12) سنة.

حيث أظهرت النتائج الإحصائية مايلي:

جدول (5)

نسبة التطور بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعات الثلاثة

متغيرات البحث	نسبة التطور بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة التدريب اللاهوائي	نسبة التطور بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة التدريب متعدد الأهداف
سرعة قصوى	1.53%	3.73%
قوة مميزة بالسرعة للذراعين	4.48%	4.14%
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	2.55%	5.22%
تحمل دوري تنفسي	6.33%	2.97%
مرونة ديناميكية	0.88%	3.18%
رشاقة	0.92%	5.13%
توازن	4.53%	10.74%

تشير نتائج الجدول إلى وجود فروق بين نتائج القياس القبلي والبعدي لكل متغيرات البحث للمجموعات الثلاثة ويظهر ذلك من خلال نسب التطور المعروضة بالجدول لكل متغير . كما يظهر أيضاً أن أساليب التدريب الثلاثة قد أثرت إيجابياً في متغيرات البحث .

جدول (6)

تحليل التباين بين متوسط فروق القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير السرعة القصوى

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.221	2	0.11	4.279	دال
داخل المجموعات	0.698	27	0.026		

قيمة F الجدولية عند (0.05) بدرجة حرية (27.2) هي (3.35)

من خلال النظر للجدول نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في متوسط قياس لسرعة القصوى. ومن أجل التعرف على المجموعات التي في صالحها الفروق في هذه القياسات قام الباحثان بإيجاد دلالة الفروق بين مجموعات البحث بطريقة L.S.D.

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسط فروق القياس لمجموعات البحث الثلاثة في متغير السرعة القصوى

م	1 أسلوب التدريب الهوائي	11 أسلوب التدريب اللاهوائي	111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض
1 أسلوب التدريب الهوائي	0.082	0.116	0.21
11 أسلوب التدريب اللاهوائي	0.198		0.094
111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض	0.292		

أقل فرق معنوي محسوب بطريقة (L.S.D) هو (0.156) عند (0.05)

تشير نتائج جدول (7) إلى وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس لسرعة القصوى بين المجموعة الأولى والمجموعة الثالثة لصالح المجموعة الثالثة. كما تشير نتائج القياس أيضا إلى وجود فروق غي دالة إحصائية في متوسط قياس السرعة القصوى بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية وكذلك المجموعة الثانية والثالثة.

جدول (8)

تحليل التباين بين متوسط فروق القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	6.724	2	3.364	4.235	دال
داخل المجموعات	249.46	27	0.799		

قيمة F الجدولية عند (0.05) بدرجة حرية (27.2) هي (3.35)

من خلال الجدول نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في متوسط قياس قوة مميزة بالسرعة للذراعين. ومن أجل التعرف على المجموعات التي في صالحها الفروق في هذه القياسات قام الباحثان بإيجاد دلالة الفروق بين مجموعات البحث بطريقة L.S.D.

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسط القياس لمجموعات البحث الثلاثة في متغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين

م	1 أسلوب التدريب الهوائي	11 أسلوب التدريب اللاهوائي	111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض

11.9	3.3	9.2	1 أسلوب التدريب الهوائي
15.2		5.9	11 أسلوب التدريب اللاهوائي
		21.1	111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض

اقل فرق معنوي محسوب بطريقة (L.S.D) هو (8.019) عند (0.05)

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ الآتي :

- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس التحمل الهوائي بين المجموعه الأولى والثالثة لصالح المجموعه الثالثة .
- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس التحمل الهوائي بين المجموعه الثانية والثالثة لصالح المجموعه الثالثة .
- وجود فروق غير دالة إحصائية في متوسط قياس التحمل الهوائي بين المجموعه الأولى و المجموعه الثانية .

جدول(10)

تحليل التباين بين متوسط فروق القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير القوة المميزةبالسرعة للرجلين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	199.136	2	99.508	5.503	دال
داخل المجموعات	488.507	27	18.093		

قيمة ف الجدولية عند (0.05) بدرجة حرية (27.2) هي (3.35)

من خلال النظر للجدول نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في متوسط قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين. ومن اجل التعرف على المجموعات التي في صالحها الفروق في هذه القياسات قام الباحثان بإيجاد دلالة الفروق بين مجموعات البحث بطريقة L.S.D .

جدول(11)

دلالة الفروق بين متوسط فروق القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير القوة المميزةبالسرعة للرجلين

111 أسلوب التدريب	11 أسلوب التدريب	1 أسلوب التدريب	م
-------------------	------------------	-----------------	---

متعدد الأغراض	اللاهوائي	الهوائي		
2.08	2.95		5.81	1 أسلوب التدريب الهوائي
4.73			3.16	11 أسلوب التدريب اللاهوائي
			7.89	111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض

اقل فرق معنوي محسوب بطريقة (L.S.D) هو (3.755) عند (0.05)

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ الآتي :

- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين بين المجموعه الثانية والثالثة لصالح المجموعه الثالثة .
- وجود فروق غير دالة إحصائية في متوسط قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين بين المجموعه الأولى و المجموعه الثانية وبين المجموعه الأولى والمجموعه الثالثة.

جدول (12)

تحليل التباين بين متوسط فروق القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير التحمل الدوري التنفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1278.467	2	639.233	9.455	دال
داخل المجموعات	1825.4	27	67.607		

قيمة ف الجدولية عند (0.05) بدرجة حرية (27.2) هي (3.35)

من خلال النظر للجدول نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في متوسط قياس التحمل الدوري التنفسي. ومن اجل التعرف على المجموعات التي في صالحها الفروق في هذه القياسات قام الباحثان بإيجاد دلالة الفروق بين مجموعات البحث بطريقة L.S.D .

جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسط القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير التحمل الدوري التنفسي

م	1 أسلوب التدريب الهوائي	11 أسلوب التدريب اللاهوائي	111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض
1 أسلوب التدريب الهوائي	9.2	3.3	11.9
11 أسلوب التدريب اللاهوائي	5.9		15.2
111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض	21.1		

اقل فرق معنوي محسوب بطريقة (L.S.D) هو (3.755) عند (0.05)

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ الآتي :

- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس التحمل الدوري التنفسي بين المجموعه الاولوالثالثة لصالح المجموعه الثالثة .
- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس التحمل الدوري التنفسي بين المجموعه الثانية و المجموعه الثالثة لصالح المجموعه الثالثة.
- وجود فروق غير دالة إحصائية في متوسط قياس التحمل الدوري التنفسي بين المجموعه الأولى و المجموعه الثانية .

جدول(14)

تحليل التباين بين متوسط فروق القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير المرونة الديناميكية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	23.209	2	11.604	13.498	دال
داخل المجموعات	40.641	27	1.505		

قيمة ف الجدولية عند (0.05) بدرجة حرية (27.2) هي (3.35)

من خلال النظر للجدول نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في متوسط قياس المرونة الديناميكية.ومن اجل التعرف على المجموعات التي في صالحها الفروق في هذه القياسات قام الباحثان بإيجاد دلالة الفروق بين مجموعات البحث بطريقة L.S.D .

جدول(15)

دلالة الفروق بين متوسط القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير المرونة الديناميكية

م	1 أسلوب التدريب الهوائي	11 أسلوب التدريب اللاهوائي	111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض
1 أسلوب التدريب الهوائي	1.619	2.249	4.566
11 أسلوب التدريب اللاهوائي	3.368		2.317
111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض	6.185		

اقل فرق معنوي محسوب بطريقة (L.S.D) هو (3.755) عند (0.05)

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ الأتي :

- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس المرونة الديناميكية بين المجموعه الاولوالثانية لصالح المجموعه الثانية .
- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس المرونة الديناميكية بين المجموعه الاولى و المجموعه الثالثة لصالح المجموعه الثالثة.
- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس المرونة الديناميكية بين المجموعه الثانية و المجموعه الثالثة لصالح المجموعه الثالثة.

جدول(16)

تحليل التباين بين متوسط فروق القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير الرشاقة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	3.181	2	1.591	10.523	دال
داخل المجموعات	4.081	27	0.151		

قيمة ف الجدولية عند (0.05) بدرجة حرية (27.2) هي (3.35)

من خلال النظر للجدول نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في متوسط قياس الرشاقة.ومن اجل التعرف على المجموعات التي في صالحها الفروق في هذه القياسات قام الباحثان بإيجاد دلالة الفروق بين مجموعات البحث بطريقة L.S.D .

جدول(17)

دلالة الفروق بين متوسط القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير الرشاقة

111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض	11 أسلوب التدريب اللاهوائي	1 أسلوب التدريب الهوائي	م	
0.792	0.478		0.145	1 أسلوب التدريب الهوائي
0.314			0.623	11 أسلوب التدريب اللاهوائي
			0.937	111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض

اقل فرق معنوي محسوب بطريقة (L.S.D) هو (3.755) عند (0.05)

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ الآتي :

- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس الرشاقة بين المجموعه الاولوالثانية لصالح المجموعه الثانية .
- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس الرشاقة بين المجموعه الاولى و المجموعه الثالثة لصالح المجموعه الثالثة.
- وجود فروق غير دالة إحصائية في متوسط قياس الرشاقة بين المجموعه الثانية و المجموعه الثالثة .

جدول(18)

تحليل التباين بين متوسط فروق القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير التوازن

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف (F)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.288	2	0.144	4.829	دال
داخل المجموعات	0.804	27	0.03		

قيمة ف الجدولية عند (0.05) بدرجة حرية (27.2) هي (3.35)

من خلال النظر للجدول نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في متوسط قياس التوازن. ومن أجل التعرف على المجموعات التي في صالحها الفروق في هذه القياسات قام الباحثان بإيجاد دلالة الفروق بين مجموعات البحث بطريقة L.S.D .

جدول (19)

دلالة الفروق بين متوسط القياس لمجموعات البحث الثلاثة لمتغير التوازن

111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض	11 أسلوب التدريب اللاهوائي	1 أسلوب التدريب الهوائي	م	
0.217	0.02		0.043	1 أسلوب التدريب الهوائي
0.197			0.063	11 أسلوب التدريب اللاهوائي
			0.26	111 أسلوب التدريب متعدد الأغراض

أقل فرق معنوي محسوب بطريقة (L.S.D) هو (3.755) عند (0.05)

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ الآتي :

- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس التوازن بين المجموعة الأولى والثالثة لصالح المجموعة الثالثة .
- وجود فروق دالة إحصائية في متوسط قياس التوازن بين المجموعة الثانية و المجموعة الثالثة لصالح المجموعة الثالثة.
- وجود فروق غير دالة إحصائية في متوسط قياس التوازن بين المجموعة الأولى و المجموعة الثانية .

2-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

أولا : نلاحظ في الجدول (5) مايلي:

أ- بالنسبة للمجموعة الأولى وهي أسلوب التدريب ذو الغرض الواحد الهوائي:

حدث تطور في كل متغيرات البحث في متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي مما يدل على أن التدريب الهوائي اثر ايجابيا في المتغيرات البدنية للأطفال قيد البحث.

ولعل هذا يبرر تفوق مجموعة الاركاض بهذه الاختبارات المتنوعة وذلك لأهميتها في السرعة والمطاولة بصورة عامة لأنها تعتبر " من المكونات البدنية المهمة ذات الطبيعة المركبة حيث إنها ترتبط بجميع مكونات الأداء البدني " . (1)

وأيضاً يتفق كل من اوليار فورمن على أن " تنظيم التدريب بنسبة 60% على التحمل العام و 25% على سرعة قوة و تدريبات أخرى لدى عدائين من الأطفال يمكن التوصل إلى مستوى إنجاز أعلى حيث أن القدرة على مقاومة التعب تمثل أساساً جوهرياً في الأداء في كل طرق وأشكال التدريب بطريقة فعالة حيث لا يمكن تقوية أحمال التدريب باستخدام أشكال مختلفة من طرق التدريب إلا عند توافر مستوى مثالي من التحمل العام" .(2)

وهذا ماشير إليه في (أولاً - أ) على التساؤل الأول للدراسة والذي ينص على ما مدى تأثير أسلوب التدريب ذو الغرض الواحد الهوائي على الحالة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية لألعاب القوى لدى أطفال المرحلة العمرية من (10-12 سنة) .

ب - بالنسبة للمجموعة الثانية وهي أسلوب التدريب ذو الغرض الواحد اللاهوائي:
حدث تطور في كل متغيرات البحث في متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي مما يدل على أن التدريب اللاهوائي اثر ايجابيا في المتغيرات البدنية للأطفال قيد البحث.
وهذا ما اتفق عليه كل من ديكسترا وآخرون 1996، إلى "أن تأثير برنامج التدريب المتخصص للأطفال سواء كان هوائياً أو لا هوائياً يكون عاماً في الأطفال فأى شكل من أشكال التدريب تؤثر في معظم القدرات البدنية للأطفال" (3). وكذلك يتفق كل من كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين 1997 على " انه يمكن تنمية خصائص حركية من خلال خصائص حركية أخرى وخاصة في مرحلتى الطفولة والشباب، فعن طريق تنمية السرعة يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والقدرة اللاهوائية " (4).

(1) اسامة كامل راتب : لنمو الحركي - مدخل للنمو المتكامل للطفل المراهق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 333 .

(2)..... تدريب وفسيولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحر ، 1992، ص44.

(3) Dykstra G.L..et.al, Effect of six week spring and endurance training programs on pre-pubescent children ,Medicine and science in exercise and sports ,1996 ,p 28.

(4) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997، ص 182.

وتجيب نتائج (أولاً - ب) على التساؤل الثاني للدراسة والذي ينص على (ما مدى تأثير أسلوب التدريب ذو الغرض الواحد اللاهوائي على الحالة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية لألعاب القوى لدى أطفال المرحلة العمرية من (10-12 سنة) .

ج- بالنسبة للمجموعة الثالثة وهي أسلوب التدريب متعدد الأغراض:

حدث تطور في كل متغيرات البحث في متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي مما يدل على أن التدريب متعدد الأغراض اثر ايجابيا في المتغيرات البدنية للأطفال.

وهذا ما اشار اليه محمد حسن علاوي 1992 على انه " يوجد ارتباط وثيق بين مختلف الصفات البدنية حيث لا يحدث التحسن المطرد في ناحية واحدة من النواحي كالسرعة مثلا إلا في حالة تنمية مختلف الصفات البدنية الأخرى بدرجة معينة" (1) .

وكذلك يتفق مع ما اشير إليه إسامة كامل راتب 1990 على انه توجد علاقة وثيقة ومتداخلة بين قدرات اللياقة البدنية وقدرات اللياقة الحركية وقدرات الطفل على اكتساب المهارات الحركية بمعنى أن الطفل الذي يتمتع بمستوى جيد من اللياقة الحركية سوف يساعده ذلك على اكتساب المهارات الحركية بشكل أفضل(2).

ثانيا : في الجداول أرقام (6،8،10،12،14،16،18،20،22) نلاحظ مايلي :

توجد فروق بين نتائج أساليب التدريب الثلاثة المبحوثة (أسلوب التدريب ذو الغرض الواحد الهوائي، أسلوب التدريب ذو الغرض الواحد اللاهوائي، أسلوب التدريب متعدد الأغراض) في متوسط قياس جميع متغيرات البحث (السرعة القصوى - قوة مميزة بالسرعة للذراعين - قوة مميزة بالسرعة للرجلين - تحمل دوري تنفسي - مرونة ديناميكية - رشاقة - توازن) حيث كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية حيث تجيب نتائج البحث ثانيا على التساؤل الرابع للبحث الحالي والذي ينص على (توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من أسلوب التدريب ذو الغرض الواحد الهوائي وأسلوب التدريب ذو الغرض الواحد اللاهوائي و أسلوب التدريب متعدد الأغراض(الهوائي واللاهوائي و مهارات حركية أساسية) على الحالة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال بعمر (10-12 سنة) . وللتعرف على المجموعات التي في صالحها الفروق في المتغيرات قام الباحثان بإيجاد دلالة الفروق بطريقة (LSD) بين مجموعات البحث الثلاثة .

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف القاهرة ، 1992، ص 88.

(2) إسامة كامل راتب : النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990، ص 86.

ثالثا : من خلال الجدول (7) نلاحظ مايلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من أسلوب التدريب ذو الغرض الواحد الهوائي وأسلوب التدريب متعدد الأغراض في متوسط قياس السرعة القصوى

ويرى الباحثان إن السبب في ذلك يعود وأسلوب التدريب متعدد الأغراض والذي اشتمل على ممارسة الأطفال للمهارات الحركية الأساسية بالاضافة إلى التدريبات الهوائية واللاهوائية ساعد على تنمية عنصر

السرعة القصوى لديهم . وهنا يشير ابو العلا عبد الفتاح 1997 الى "ان السرعة تتأثر بدرجة الأداء المهاري حيث يحقق ذلك اقتصاد في الجهد كما ترتبط بدرجة التوافق العضلي العصبي والقدرة العضلية" (1) . وهذا متوفر في محتويات اسلوب التدريب متعدد الأغراض أكثر ما هو عليه في اسلوب التدريب الهوائي لذلك جاءت الفروق لصالح التدريب متعدد الأغراض في متوسط قياس السرعة القصوى. بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من اسلوب التدريب ذو الغرض الواحد الهوائي واسلوب التدريب ذو الغرض الواحد اللاهوائي وكذلك بين نتائج تطبيق كل من اسلوب التدريب ذو الغرض الواحد اللاهوائي واسلوب التدريب متعدد الأغراض في متوسط قياس السرعة القصوى.

رابعا : من خلال الجدول (9) نلاحظ مايلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من اسلوب التدريب ذو الغرض الواحد الهوائي واسلوب التدريب متعدد الأغراض في متوسط متغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ولصالح اسلوب التدريب متعدد الأغراض . وكان ذلك لصالح اسلوب التدريب متعدد الأغراض .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من اسلوب التدريب ذو الغرض الواحد اللاهوائي واسلوب التدريب متعدد الأغراض في متوسط قياس التحمل الهوائي ولصالح اسلوب التدريب متعدد الأغراض . وكان ذلك لصالح اسلوب التدريب متعدد الأغراض .
- يتفق مع ماشير إليه محمد حسن علاوي 1992 من ان التدريب متعدد الجوانب يزيد من قدرة المستوى الوظيفي أكثر من التدريب ذات الجانب الواحد .
- أيضا يشير إلى ذلك كمال عبد الحميد 1997 " إن الذي لديه خبرات حركية يستمر في بذل المجهود لفترة أطول من اللاعب الذي يفتقر إلى المهارات الحركية وبالتالي يؤثر في مستوى التحمل عن طريق التحكم في الحركات الزائدة وبالتالي الاحتفاظ في الطاقة المبذولة" (2) . لذلك جاءت الفروق في متوسط قياس التحمل الهوائي لمجموعات البحث الثلاثة لصالح اسلوب التدريب متعدد الأغراض .

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997، ص 116.

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997، ص 182.

- بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من اسلوب التدريب ذو الغرض الواحد اللاهوائي واسلوب التدريب ذو الغرض الواحد اللاهوائي في متوسط قياس التحمل الهوائي.
- خامسا : من خلال الجدول (11) نلاحظ مايلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من اسلوب التدريب ذو الغرض الواحد اللاهوائي واسلوب التدريب متعدد الأغراض في متوسط قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح اسلوب التدريب متعدد الأغراض . وكان ذلك لصالح اسلوب التدريب متعدد الأغراض .

يرى الباحثان إن ذلك يرجع إلى طبيعة اسلوب التدريب متعدد الأغراض والذي يشتمل على التدريبات الهوائية واللاهوائية والمهارات الحركية حيث إن هذا التنوع في التدريب يساعد على تنمية الجوانب الوظيفية للأطفال ويجعلهم أكثر مقاومة للتعب .

بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من اسلوب لتدريب ذو الغرض الواحد هوائي والغرض الواحد اللاهوائي وكذلك بين نتائج التدريب ذو الغرض الواحد الهوائي والأغراض المتعددة في متوسط قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

سادسا: من خلال الجدول 13 نجد الآتي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من اسلوب التدريب ذو الغرض الواحد الهوائي واسلوب التدريب متعدد الأغراض في متوسط قياس التحمل الدوري التنفسي ولصالح اسلوب التدريب متعدد الأغراض . وكان ذلك لصالح اسلوب التدريب متعدد الأغراض .

ويتفق مع ما ذكر محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان 1989 "من أن السعة الحيوية تعتبر مؤشر لكفاءة الجهاز الدوري التنفسي " (1).

سابعا : من خلال الجدول 15 نجد الآتي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تطبيق كل من اسلوب التدريب ذو الغرض الواحد الهوائي واسلوب التدريب متعدد الأغراض في متوسط قياس المرونة الديناميكية ولصالح اسلوب التدريب متعدد الأغراض . وكان ذلك لصالح اسلوب التدريب متعدد الأغراض .

(1) محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركي ،دار الفكر العربي ،القاهرة 1989، ص63.

- 1- وجود تطور في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعة اسلوب التدريب الهوائي في متغيرات الحالة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال في المرحلة العمرية (10-12) سنة مما يبين إن التدريب الهوائي اثر ايجابيا في متغيرات الحالة البدنية .
- 2- وجود تطور في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعة اسلوب التدريب اللاهوائي في متغيرات الحالة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال في المرحلة العمرية (10-12) سنة مما يبين إن التدريب اللاهوائي اثر ايجابيا في متغيرات الحالة البدنية للأطفال.
- 3- وجود تطور في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعة اسلوب التدريب متعدد الأغراض في متغيرات الحالة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال في المرحلة العمرية (10-12) سنة مما يبين إن اسلوب التدريب متعدد الأغراض اثر ايجابيا في متغيرات الحالة البدنية للأطفال.

2-5 التوصيات

استنادا إلى ما توصل إليه الباحثان من نتائج في هذه الدراسة يوصيان بمايلي:

- 1- ضرورة الاهتمام بتدريبات التحمل الهوائي للأطفال مع ما يتناسب وقدراتهم .
- 2- ضرورة الاهتمام بتدريبات التحمل اللاهوائي للأطفال مع ما يتناسب وقدراتهم .
- 3- ضرورة الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية والألعاب المتنوعة في برامج تدريبات الأطفال والاهتمام بالاعداد الشامل لمختلف القدرات البدنية والحركية .

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية ،القاهرة ، دار الفكر العربي ،ط1993، 1 .
- 2- ابو العلا احمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997، ص 116.
- 3- احمد محمد شلابة: الطفل والرياضة وألعاب القوى، القاهرة، 1996.
- 4- أسامة كامل راتب : النمو الحركي - مدخل للنمو المتكامل للطفل المراهق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- 5- ألين وديع فرج : اللياقة الطريق للحياة الصحية ،الإسكندرية ،منشأة المعارف، 1996
- 6- عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ،:(الإسكندرية ، دار المعارف ، 1994
- 7- خالد مرجان عبد الدايم : دراسة بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة للناشئين في مسابقات المضمار والميدان، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق ، 1988.
- 8- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997، ص 182.
- 9- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركي ،دار الفكر العربي ،القاهرة 1989، ص 63.
- 10- محمد حسن علاوي و أبو العلا احمد عبد الفتاح ،فسيولوجيا التدريب الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984)
- 11- محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي ،القاهرة ، دار الفكر العربي، 1984.
- 12- محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ألقاهره، ج2، ط4، دار الفكر العربي ، 1999.
- 13- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة، دار المعارف ، ط11، 1990، ص 141.
- 1- Dykstra G.L..et.al, Effect of six week spring and endurance training programs on pre-pubescent children ,Medicine and science in exercise and sports ,1996 ,p 28.

ملحق (1)

أسماء الأساتذة الخبراء والمختصين الذين قاموا بتأشير القدرات البدنية والحركية والمؤشرات الوظيفية

1	الدكتور ايمان حسين الطائي	أستاذ	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2	الدكتور حسين علي	أستاذ	فسيولوجيا التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3	الدكتور صريح عبد الكريم	أستاذ	بايوميكانيك ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
4	الدكتور محمد رضا	أستاذ	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
5	الدكتور شاكر الشخيلي	أستاذ مساعد	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
6	الدكتور محمد عبد الحسن	أستاذ	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
7	الدكتور مهدي كاظم	أستاذ	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
8	الدكتورة زهرة شهاب	أستاذ	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
9	الدكتور عامر فاخر	أستاذ مساعد	فسيولوجيا التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية
10	الدكتور نوري إبراهيم الشوك	أستاذ	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
11	الدكتور عباس علي عذاب	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
12	الدكتور محمد جاسم الياسري	أستاذ	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

ملحق (2)
استمارة استبيان

لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بألعاب القوى والملائمة للقدرات البدنية والحركية فعاليات ألعاب القوى بأعمار (10-12) سنة)

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الفاضل المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :

يهدف الباحثان في مشروع بحثه إلى : (تحديد بعض الاختبارات لمعرفة تأثير التدريب أحادي الغرض والأغراض المتعددة على القدرات البدنية والحركية والفسولوجية لمتسابقين ألعاب القوى بأعمار (10-12) سنة (في بعض الأندية التابعة لمحافظة بابل) بأعمار (10-12) سنة)، ولما كان هذا البحث يتطلب مساهمتكم وفكركم الرشيد في تحديد أهم الاختبارات الخاصة للأطفال بأعمار (10-12) سنة) والتي تعد كأساس في هذه المرحلة العمرية من هم تتوفر فيهم كل أو بعض القدرات لغرض انتقائهم وتصنيفهم والفعالية المناسبة .
راجيا تاشيرها ليتسنى ترشيحها للارتقاء بتلك المهمة .
والباحثان يقدمان الشكر لسيادتكم سلفا لما تقدموه لطلاب العلم والبحث العلمي .

جامعة مكان العمل
الاسم التاريخ
اللقب التوقيع.....
الاختصاص

الباحثان

د. احمد وليد

د. عماد داود

ت	اسم الاختبار	الغرض	يصلح	لا يصلح
---	--------------	-------	------	---------

1	من الوقوف رمي كرة طبية (3كغم) باليدين للامام	انفجارية ذراعين
2	من الوقوف رمي كرة طبية (3كغم) باليدين للخلف	انفجارية ذراعين
3	من الوقوف رمي كرة طبية (1كغم) بذراع واحدة للامام	انفجارية ذراعين
4	من الوقوف رمي كرة طبية (1كغم) باليدين للخلف	انفجارية ذراعين
5	من الوقوف رمي كرة طبية(2 كغم) باليدين للخلف	انفجارية ذراعين
6	من الجلوس على كرسي رمي كرة طبية (2كغم) باليدين للامام	انفجارية ذراعين
7	من وضع الجلوس على الكرسي رمي كرة السلة إلى الأمام بيد واحدة	انفجارية ذراعين
8	الوثب العريض من الحركة	انفجارية رجلين
9	الوثب العريض من الثبات	انفجارية رجلين
10	القفز العمودي من الثبات	انفجارية رجلين
11	القفز العمودي من الحركة	انفجارية رجلين
12	القفز بالمكان بالقدمين معا خلال 15 ثا	انفجارية رجلين
13	ركض في المكان 15 ثانية	سرعة حركية للرجلين
14	دوران الذراع حول السلة خلال 15 ثا	سرعة حركية للذراعين
15	من الوقوف الركض خلال 6 ثا	سرعة حركية للرجلين
16	نقل القدم عبر عارضة منخفضة مثبتة على قاعدة خلال 20 ثا	سرعة حركية للرجلين
17	ركض لأبعد مسافة خلال 4 ثا	سرعة انتقالية
18	ركض (30) م من البدء العالي	سرعة انتقالية
19	ركض 30م من البدء الطائر	سرعة قصوى
20	ركض 40 م من البدء العالي	سرعة انتقالية
21	ركض(50) م من البدء العالي	سرعة انتقالية
22	ركض 60 م طائر	سرعة انتقالية
23	ركض 150 م طائر	سرعة انتقالية
24	رفع الرجلين للوضع العمودي من الرقود وخفضهما خلال 30 ثا	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
25	الاستناد الأمامي ثني مد الذراعين خلال 15 ثا	قوة مميزة بالسرعة للذراعين
26	ثلاث وثبات متتالية من الثبات	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
27	من الوقوف ثني ومد الركبتين خلال 10 ثا	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
28	الجلوس من الرقود 20 مرة	قوة مميزة بالسرعة للجذع
29	الجلوس من الرقود خلال 60 ثا	مطاولة قوة جذع
30	الجلوس من الرقود خلال (15) ثا	قوة مميزة بالسرعة للجذع
31	الحجل على قدم الارتقاء 25م	قوة مميزة بالسرعة للرجل
32	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين حد التعب	مطاولة قوة جذع
33	الجلوس من الرقود في (20 ثا)	قياس قوة عضلات البطن
34	من وضع الانبطاح ثني ومد الذراعين خلال 60 ثا	مطاولة قوة ذراعين
35	من الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين حتى استفاد الجهد	مطاولة قوة ذراعين
36	ركض ارتدادي 20 م × 6 مرات	تجمل سرعة
37	ركض 54 * 5 مرات	تحمل سرعة
38	ركض 30 ث بعرض الملعب	تحمل سرعة

39	ركض 400 م	تحمل سرعة	
40	ركض 200 م من الوضع الطائر	تحمل سرعه	
41	ركض في المكان 2 دقيقة	تحمل دوري تنفسي	
42	ركض - مشي 540 م	تحمل دوري تنفسي	
43	رفع الرجلين مائلا عاليا من الرقود لحين استنفاد الجهد	مطاولة قوة جذع	
44	الجلوس من الرقود حتى استنفاد الجهد	تحمل قوة البطن	
45	الانبطاح المائل من الوقوف	تحمل عام	
46	ركض - مشي 800 م	تحمل دوري تنفسي	
47	ركض 1000م	تحمل دوري تنفسي	
48	من الانبطاح المائل على صندوق ثني ومد الذراعين لحد التعب	مطاولة قوة جذع	
49	لمس الأرض والجدار بالتتابع خلال 30 ثا	مرونة ديناميكية	
50	ثني الجذع أمام أسفل من على مكان مرتفع	مرونة جذع	
51	ثني الجذع خلفا من الوقوف المواجه للجدار	مرونة جذع	
52	الدوران ولمس المستطيلات في 30 ثا	مرونة ديناميكية	
53	من وضع الانبطاح على البطن رفع الذراعين والجذع	مرونة الكتف	
54	ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل	مرونة جذع	
55	اللمس السفلي والجانبى خلال 30 ثا	مرونة ديناميكية	
56	ركض مكوكي مختلف الابعاد (9+3+6+3+9)	رشاقة	
57	ركض 60م موانع ارتفاع (76-80)	رشاقة	
58	ركض مكوكي 10م * 4 مرات	رشاقة	
59	الينوي	رشاقة	
60	بارو	رشاقة	
61	ركض 4 * 60 م بريد	رشاقة	
62	ركض على شكل زكزاك ∞ من تحت عارضة افقية	رشاقة	
63	ركض متعدد الاتجاه	رشاقة	
64	العدو اللولبي	رشاقة	
65	جري زكزاكي بين الحواجز	رشاقة	
66	الجري حول الدائرة	رشاقة	
67	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	توازن	
68	اتزان الكرة على اليد	توازن	
69	الانتقال فوق العلامات	توازن	
70	الوقوف بالقدم على الكرة	توازن	