



تأثير تدريبات القفز المتنوع باستخدام ارتفاعات مختلفة لتطوير صفتي القوة الخاصة والانجاز لفعالية الوثب الطويل فئة (T46) وبعض المتغيرات الوظيفية

م. د سعد محمد دخيل
كلية العلوم السياسية/ قسم النشاط الرياضي/ جامعة بغداد
2011

الخلاصة

تضمن البحث خمسة أبواب بشكل متكامل وبما يتطلب البحث من إجراءات بحثية وعلمية وميدانية
الباب الأول:

تضمن المقدمة وأهمية البحث والتي تكمن أهمية البحث باستخدام القفز العميق (المتنوع) باستخدام الأوزان والأحمال في القفز للمعاقين (t46) في فعالية الوثب الطويل باستخدام الصناديق والحواجز . أما مشكلة البحث فتكمن في وضع الحلول الصحيحة في تنمية وتحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بالاستخدام الأمثل في القفز المتنوع في تطوير القوة الخاصة ومستوى الانجاز لهذا الفعالية . أما أهداف البحث فهي معرفة تأثير استخدام ارتفاعات الحواجز والصناديق (30سم , 40 سم) لتطوير القوة الخاصة وكذلك معرفة أي الأوزان الإضافية استخداما في القفز والوثب هي الأفضل في التدريبات القفز المتنوع . أما فروض البحث فاعتمدت على تحقيق الأهداف من خلال الإجراءات المستخدمة في البحث من منهج تدريبي واختبارات أما مجالات البحث فتمثل المجال البشري باللاعبين المعاقين فئة (t46) من عمر تحت 21 سنة والمجال ألزماني من 12 / 7 / 2011 ولغاية 18 / 9 / 2011 والمجال المكاني في ملعب كلية التربية الرياضية بغداد وملعب الشعب الدولي وملعب جامعت الديوانية .

الباب الثاني:

تضمن كافة المواد النظرية والعلمية التي تشمل مضمون عنوان البحث بشكل كامل وواضح ومنها مفهوم الإعاقة , الصفات البدنية الخاصة , أهم الوسائل المستخدمة في تدريبات القفز المتنوع , وغيرها .

الباب الثالث :

تضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية وعينة البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة والمنهج التدريبي المقترح والاختبارات القبلية والبعدية والوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث .

الباب الرابع :

تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال القيم النتائج الإحصائية المستوحى من نتائج الاختبارات ومناقشتها بشكل علمي مدعومة بالمصادر العلمية وتحليل المنطقي للنتائج المستحصلة من البحث

الباب الخامس :

تضمن أهم الاستنتاجات المستوحى من النتائج المهمة في البحث والتي جاءت نتيجة حتمية من استخدام تدريبات القفز المتنوع في تطوير القوى الخاصة للواثين المعاقين أصحاب البتر الأحادي في الأطراف العليا وكذلك التوصيات التي جاءت استنادا عن نتائج البحث .



الباب الاول

1- التعرف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

يعد تحسين وتطوير الانجاز الهدف المنشود لحمل العاملين في المجال الرياضي والذي يتحقق من خلال استثمار كافة الامكانيات الفنية والبدنية والفسولوجية للرياضيين بمساندة العلوم المرتبطة مع علوم التربية الرياضية الحديثة. ان المدرب الناجح هو الذي يستمد قوته ونجاحه من خلال التسلح بالمعارف والعلوم والخبرات المستفيضة ودراسة حل ما هو حديث وجديد في العلوم الرياضية التخصصية .

تعد فعاليات العاب القوى للمعاقين من الفعاليات الرقمية التي تتأثر ايجابياً بالشكل والمضمون العلمي والتطبيقي للعلوم الرياضية والمصاحبة باستخدام اساليب تدريبية مختلفة لإعداد اللاعبين المعاقين " الاطراف العليا" والذي يسهم في دفع المستوى الفني والبدني لذوي الاعاقة الحسية اصحاب البتر الاحادي لفعالية الوثب الطويل والتي تمتاز بمواصفات بدنية و مهارية خاصة , ومن أهم الصفات البدنية الخاصة التي تلعب دوراً مميزاً في تنمية وتطوير الوثب الطويل وترتبط ارتباطاً عميقاً بالأداء الحركي الصحيح وفسولوجية القوة العضلية الخاصة للوثب والقفز هي صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتي تعد ذات دور فعال في تحسين المستوى الفني والانجاز " اذ ان استخدام تمارين القفز المتنوع مهم جداً في تحسين وتطوير الصفات الخاصة لفعاليات الوثب(1: 30) .

تكمن أهمية البحث باستخدام تمارين القفز العميق والحواجز والصناديق باستخدام الاحمال في الوثب والقفز في استخدام ارتفاعات مختلفة من القفز المتنوع (30سم -40سم) مع احمال " اوزان مختلفة ومعرفة ايهم اكثر تأثيراً على تحسين وتنمية القوة الانفجارية والقوة السريعة للرجلين القافز , اذ يعد هذا البحث مساهمة جادة في العاب قوى المعاقين لفعالية الوثب الطويل لفئة (T46) وخطوة جديدة لرياضة المعاقين العراقية .

2-1 مشكلة البحث

إن صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة هما من اهم الصفات البدنية الخاصة جداً والمؤثرة في اعداد الرياضي لفعالية الوثب الطويل ولهما دور كبير في تحقيق الانجاز الرياضي خاصة اذا تم ارتباط الاداء الحركي والتسلسل المنطقي لفعالية مع عناصر الاعداد الخاص لمتطلبات الفعالية .

وبما ان الباحث من العاملين في ميدان العاب القوى للمعاقين ومختص في فسيولوجيا التدريب الرياضي . اذ لاحظ تباين وانخفاض في مستوى الانجاز من خلال ضعف الترابط الحسي الحركي للأداء مع صفات القوة الخاصة للمعاقين T46 .

أرتأى الباحث استخدام اساليب تدريبية جديدة في تنمية وتحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتي تكمن في استخدام القفز المتنوع فوق الحواجز والصناديق ذات ارتفاعات مختلفة (30 سم – 40سم) مع احمال "اوزان" مختلفة ويتم الربط بين الاسلوبين في تدريب فعالية الوثب الطويل(T46) لمعرفة مستوى الانجاز لنخبة من اللاعبين المعاقين العراقيين والذين يمثلون مجموعة منتخبة من اعضاء المنتخب الوطني والشباب لفئة(T46) .



1-3 أهداف البحث

- 1- معرفة تأثير استخدام ارتفاعات الحواجز والصناديق (30سم -40سم) على تطوير القوة الخاصة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) مع استخدام أوزان مختلفة في مستوى الانجاز .
- 2- معرفة اي الأوزان الاضافية (2.500كغم , 3 كغم) أكثر تأثيراً في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة اثناء القفز باستخدام ارتفاعات مختلفة للصناديق والحواجز .
- 3- معرفة اي الارتفاعات (30 سم – 40 سم) اكثر تأثير في تنمية القوة الخاصة للوثب في فعالية الوثب الطويل لفئة (T46) .

1-4 فرضية البحث

- 1- هناك فروق معنوية بين المجموعات في الاختبارات القبليّة والبعدية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة باستخدام ارتفاعات مختلفة (30سم -4سم) ومستوى الانحياز .
- 2- هناك فروقات معنوية بين المجموعات في الاختبارات القبليّة البعدية في الاوزان المستخدمة اثناء القفز فوق الحواجز والصناديق ولصالح الاوزان الحقيقية ذات ارتفاعات مختلفة (30سم -4سم) في تنمية القوة الخاصة ومستوى الانجاز
- 3- هناك فروقا معنوية بين المجموعات في الاختبارات القبليّة والبعدية ذات ارتفاعات (40سم , 50سم) في تطوير القوة الانفجارية على حساب القوة المميزة بالسرعة .
- 4- هناك فروقا معنوية في مستواه الانجاز وتدريبات الاوزان الاضافية 2,5كغم وحتى 3 كغم .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :

هم من لاعبين المنتخب الوطني والشباب للألعاب القوى المعاقين ولاعبين المناطق الفرات الاوسط والجنوبية تحت سن 21 عام فئة T46 فعالية الوثب الطويل والبالغ عددهم (12) لاعب فقط .

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2011/7/12 وللغاية 2011/9/18.

1-5-3 المجال المكاني :

ملعب كلية التربية الرياضية – الجادرية – ملعب الشعب الدولي " المركز التدريبي التخصصي للألعاب القوى للمعاقين (بغداد) وملعب جامعة الديوانية – كلية التربية الرياضية .



الباب الثاني

1-2 الدراسات النظرية

1-2-1 مفهوم الإعاقة الحسية

ان مصطلح الإعاقة الحسية او المعوق حسياً بشكل دقيق كل فرد يعاني بنقص جزئي او كلي من قدراته الحسية او الحركية في أطرافه العليا او السفلى .
ولذا فإن المعاق " كل شخص يصاب بقصور جزئي او كلي مستمر في اي حواسه او قدراته الجسمية او النفسية او العقلية الى المدى الذي يحدثه من امكانياته للتعلم او التأهيل والعمل بحيث لا يستطيع تلبية متطلبات حياته في ظروف اقرانه غير المعاقين (4: 36) .
لذا فإنه فئة (T46) هم اصحاب العوق في احدى الاطراف العليا للجسم ويعانون من بتر في احدى اليدين ويجب ان يكون بتر مفصلي او فوق المصل حصراً .
وهي اصابة جسدية دائمة تؤثر على الفرد في ممارسة حياته اليومية الطبيعية .

2-1-2 مفهوم القوة الخاصة

وهي من اهم الصفات الخاصة التي يمتاز به الرياضي الفعالية التخصصية للوثب الطويل وهي صفات بدنية خاصة والتي تتضمن (تحمل القوة, القوة , الانفجارية , القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة), والتي يجب ان نتمتع بها كل انسان سواء كان رياضياً سوياً او معاق .

2-1-3 القوة العضلية

هي احدى الصفات البدنية الخاصة باللياقة البدنية بل هي عنصر اساسي يحتاجه الانسان في حياته اليومية .
اذ ان القوة العضلية هي " المقدرة او التوتر التي تستطيع العضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة معينة في اقصى انقباض لها(12: 125)
وهي تعد ايضا " اقصى مقدار من القوى يمكن ان تخرجه العضلة او مجموعة عضلات مشتركة في العمل (10:25)

2-1-4 القوة الانفجارية

تعد اهم الصفات البدنية الخاصة التي لا يمكن الاستغناء عنها في اغلب الفعاليات الرياضية الفردية او الفريقية .
ومن الضرورة العلمية والتدريبية الحتمية معرفتها بشكل دقيق اذ تعرف بأنها " اقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في اقصر زمن ممكن (14: 52)

ولها اهمية بالغه للوثب الطويل المعاق في انجاز وإظهار اقصى انقباض اثناء الوثب ويمكن ان تكون اداء قصوي ولمرة واحدة ويرى الباحث انها تعني الكفاءة العضلية والقدرة في التغلب على مقاومة ولمرة واحدة ,
اذ تعد عنصر مهم جدا في العاب القوى للمعاقين وعلى وجه الخصوص في فعالية الوثب الطويل لفئة (T46) .

2-1-5 القوة المميزة بالسرعة

تعد القوة السريعة من العناصر المزدوجة والمركبة والتي لها تأثير مباشر في تنمية مستوى الانجاز لفعاليات الوثب والقفز وغيرها .

اذ ان الاعداد الخاص يتطلب قدراً مميزاً من القوة السريعة للرياضي بنسب محددة واعتماد على علاقة ارتباط متطلبات الفعالية التخصصية بهذه الصفة المميزة لذا نرى أنه يختلف الاحتياج من فعالية الى اخرى اي ان هناك قوى سريعة تتلاءم مع احتياجات الفعالية التي يختص فيها الرياضي ومواصفاتها .

اذا يعرفها صبري وعقيل الكاتب بأنها "مقدار الجهاز العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما يتطلب درجة عليا من سرعة الانقباضات العضلية (2: 20)



وتعد أيضاً " هي عملية التغلب على مقاومه من خلال تأدية حركة فنية معينة وانجازها بأقصى سرعه و اقل وقت ممكن (3: 87)

وبذلك يرى الباحث بأنها " اسرع حركة مرتبطة بالقوة وبأقصر فترة زمنية " والتي تكون واضحة المدلول في حركات الركض بالقفز والقفز السريع العالي فوق الصناديق والحواجز .

2- 1- 6- 4 أهم الاساليب التدريبية لتطوير وتنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .

ان اهم الاساليب التدريبية التي تستخدم في تنمية وتطوير القوة الخاصة في الفعاليات الرياضية .

(1) باستخدام تدريبات البلايومتركس.

(2) باستخدام الوثب والقفز بوزن الجسم

(3) باستخدام القفز العميق ((الصناديق والحواجز))

(4) باستخدام الاثقال أو الاوزان الاضافية

2- 1- 6- 1 أسلوب تدريبات البلايو مترك

ان هذا الاسلوب من الاساليب التدريبية الفعالية وذات تأثير مباشر في فعاليات الوثب والقفز وخاصة اذا ما اقترنت تنمية وتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بفعالية الوثب الطويل للمعاقين (T46) , ولذلك يتطلب من العاملين في ميدان التدريب .

المعرفة الواسعة بأسلوب تدريب المهارات الحركية والقدرات البدنية للاسوياء والمعاقين تفادياً من عدم الاستخدام الامثل لهذا الاسلوب في تدريبات القوة الخاصة .

ويرى بسطويسي احمد " بأن تدريبات البلايو مترك هي تدريبات القفز المتنوع والمتضمنة منها القفز العميق اذ ان أهم مبادئ تدريبات البلايو مترك هو مبدأ الزيادة في التحميل في الوحدات التدريبية خلال المنهج التدريبي والمبدأ الثاني هو الخصوصية في الاعداد والنتاج من التكيف الوظيفي (5: 35) العضلي - العصبي والتمثل الغذائي . والبنائي يحدث تأقلم او تكيف من خلال ارتفاع مستوى الرياضي وتحمل عبئاً وجهداً اضافياً والتي تعمل على خلق تكيف خاص في المجاميع العضلية العاملة لعداء والوثب المعاق أو السوي وزيادة سرعة الاستجابة الوظيفية للأجهزة الحيوية العاملة اثناء النشاط البدني التخصصي .

2- 1- 6- 2 أسلوب القفز أو الوثب باستخدام وزن الجسم

وهو اسلوب تدريبي خاص لتنمية القوة الخاصة وبعد أكثر انتشاراً واستخداماً في مجال تدريب فعاليات الوثب والقفز . اذ كتفي باستخدام وزن الجسم مع استخدام حواجز او مقاعد سويدية او مدرجات وتعد هذه التدريبات الخاصة مهمة جدا في تنمية القوة العضلية العامة والخاصة .

اذ يستخدم تمارين القفز او الوثب العمودي او الجانبي على شكل وثبة أو قفزة في مكان امام او خلف او الى الجانبين برجل واحدة او بكلتا الرجلين باستخدام حواجز منخفضة او خطوط او صناديق .

والتي تعطي المقدرة الفسيولوجية اللاكتيكية او الفوسفاجينية القصوية اثناء الوثب والقفز . اذ كلما كان القفز والوثب الى الاعلى بأقصى جهد ممكن كان أفضل .

ان هذا الاسلوب ناجح ومؤثر جداً في مرحل الاعداد الخاص الاول والثاني اذا ما اقترب في تدريبات المنتخب الوطني لفعاليات الفردية والرقمية , كيف لا اذا علماً ان الفعالية الوثب الطويل لفئة (T46) هي من اهم الفعاليات ذات متطلبات خاصه في تنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة ذات التأثير الكبير في المستوى الانجاز .



2- 1- 6- 3 استخدام القفز والوثب العميق "والصناديق"

ان هذا الاسلوب من الاحداث الأساليب التدريبية ذات التأثير المباشر في التنمية القوة الخاصة والتحمل الخاص . اذ تؤدي من مكان مرتفع باستخدام صناديق او مسطبات , وتعتمد على الهبوط من مكان على برجلين او برجل واحدة يعقبها عملية قفز او الوثب عمودي الى الاعلى افقياً الى اتجاه الامام بسرعته وقوة عاليتين .

ان استخدام صناديق ذات ارتفاعات مختلفة تحدد على اساس مستويات الرياضيين وامكانياتهم الوظيفية والفعالية الرياضية التخصصية ونوعية القوة المراد تطويرها وتقسيمها .

ان هذه التدريبات تعمل على خلق نوعية عالية من التكيف الوظيفي "العصبي - العضلي" . ان القفز العميق يعمل على زيادة رد الفعل والقوة الانفجارية للرجلين (والقوة المميزة بالسرعة) في فعالية الوثب الطويل لفئة (T46) .

2- 1- 6- 4 باستخدام الاثقال والاوزان الاضافية

تم استخدام هذا الاسلوب التدريبي في تنمية الصفات المزيجية او المركبة اذا يعد استدرجياً في تحقيق وتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ويعطي رد فعل انعكاسي ايجابي في سرعة الاستجابة والتكيف الوظيفي والاني والمستقبل .

تحدد انجاز فعالية الوثب الطويل (T46) عليها ان ترتبط بمكونات الحمل الخاص لهذه الفعالية . ان هذا الاسلوب يولد حمل او جهد اضافي على وزن جسم الانسان وعلى المجاميع العضلية الخاصة مما يعطي مردود ايجابية من الاداء في اجواء المنافسة والسباقات . ان القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تحتاج برامج تدريبية خاصة ومؤثرة في التنمية والتطوير .

ولقد اكد عصام عبد الخالق " ان استخدام تدريبات الاوزان الاضافية وتدريبات الاثقال ايجابية وفعالية ومهم جداً في برامج التدريب الموجه لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية (6: 103)

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

ان المنهج هو الطريق او المسلك الذي يؤدي الى اظهار وكشف الحقائق بواسطة القوانين وخطوات اجراء العمل الصحيح . اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لحل مشكلة البحث والذي ينبثق من التعامل مع الظواهر المؤثرة ومسبباتها وايجاد التفسير العلمي المنطقي التجريبي حولها .

3-2 المجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبين المنتخب الوطني والشباب للمعاقين بفعالية الوثب الطويل من فئة (T46) وهم النخبة في العراق والبالغ عددهم (12) لاعب اذ تم اختيارهم مجتمع الاصل بشكل عمدي وتقسيمهم بشكل عشوائي على مجموعتين بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة , علما انها قسمت على اساس ارتفاعين باستخدام (30, 40) وباستخدام اسلوبين تدريبيين لكل ارتفاع اسلوب واحد وتم ايجاد تجانس على اتم وجه باستخدام معامل الالتواء بالمتغيرات الاساسية .



الطول الوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي .

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل المساعدة :

استخدام الباحث الادوات واجهزة التالية :

- (1) المصادر العربية والاجنبية
- (2) ساعات توقيت القياس زمن الاداء
- (3) جهاز قياس الطول والوزن
- (4) علامات فسفورية دالة
- (5) صناديق وحواجز (ذات ارتفاعات 30 سم , 40 سم)
- (6) شريط لاصق
- (7) اوزان اضافية "حمالات لذراعين والرجلين وزن 2.500 كغم , 3.000 كغم)
- (8) الصافرة
- (9) حاسبة الكترونية
- (10) حاسبة يدوية
- (11) الملاحظة والتجريب
- (12) استمارة استبيان

3-4 استمارة استبيان :

الاستبيان هو الوسيلة لجمع المعلومات بشكل دقيق عن مشكلة ما " اذ اعد الباحث استمارة استبيان حول المنهج التدريبي المفتوح واستمارة استبيان حول القدرات البدنية والفسولوجية واستبيان حول الاختبارات المستخدمة في البحث وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي والاختيار والقياس وفسولوجية التدريب الرياضي ورياضة المعاقين " العاب القوى" * علما ان درج الاهمية هي من (صفر – 10) واستخدام الاستبيان المغلق والمفتوح .

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

3 – 5 – 1 اختبار الوثب العريض من الثبات (15: 37)

الهدف منه : قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى .

وصف الاداء: يقف كل فرد من افراد عينة البحث على الحافة الامامية بالشكل صحيح لجفرة الوثب بقدمي متوازية مع ثني الركبتين واداء مرجحة بالذراعين الاطراف العليا والقفز الى الامام في الحفرة او الجفرة الوثب بأقصى قوة وسرعة ممكن ولمرة واحدة .

التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل المسافة الحاصل عليها اللاعب المعاق في كل مجموعة من بداية الحفرة الى اقرب نقطة لسقوط القدمين او اقرب اثر من جسمه بعد عملية السقوط .

3 – 5 – 2 اختيار القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية " الوثب العمودي " (16: 132)

الهدف منه : قياس القدرة الفوسفاجينية اللاهوائية القصير , والقوة الانفجارية للرجلين .



وصف الاداء: يقوم كل فرد من افراد عينة البحث بالقفز العمودي لمرة واحدة فقط من وضع الجلوس ثم القفز للأعلى وبشكل عمودي .

التسجيل: يقوم الفريق المساعد بتسجيل المسافة التي يقفزها كل فرد بشكل عمودي ويتم قياس الفرق بين المسافة المؤشرة والذراع مرفوعة قبل القفز والمسافة المنجزة بعد القفز العمودي لمرة واحدة يحتسب الفرق بين المسافتين لكل فرد بواسطة معادلة $p=w/t$.

3 - 5 - 3 اختيار حجل (5) حجلات متتالية يمينا ويسارا. (63: 17)

الهدف منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لكلا الرجلين .

وصف الاداء: يقف كل لاعب معاق من افراد عينة البحث على خط البداية بإحدى قدمية اليمنى او اليسرى ثم يقوم بحجل (5) حجلات متتالية على الرجل الاولى ثم التبديل على الرجل الاخرى واداء (5) حجلات متتالية ومتواصلة مع الحجلات الخمسة الاولى .

التسجيل: يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل المسافة المنجزة لذلك لكل فرد من افراد عينة البحث وكلاً حسب مجموعته .

3 - 5 - 4 اختيار الانجاز "الوثب الطويل"

الهدف منه: قياس مستوى الانجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لفئة (T46).

وصف الاداء: يؤدي افراد عينة البحث اداء الوثب الطويل بشكلها المنطقي وتسلسلها الحركي الصحيح بأعلى مستوى ولثلاثة محاولات فقط .

التسجيل: يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل المحاولات الثلاثة للاعبين المعاقين في كل مجموعة ثم يتم تسجيل افضل محاولة لكل رياضي في المجموعات الثلاثة .

3 - 6 التجربة الرئيسية

بعد ان تم اجراء كافة الترتيبات والاجراء اللازم لبداية التجربة الرئيسية قام البحث بأجراء التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء الموافق 12 / 7 / 2011 وبالتسلسل التالي :

(1) الاختبارات القبليّة

(2) المنهج التدريبي

(3) الاختبارات البعدية

3 - 6 - 1 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على لاعبين المنتخب الوطني والشباب " النخبة" للألعاب القوى المعاقين فئة (T46) لفعالية الوثب الطويل والتي اشتملت على الاختبارات البدنية والفسولوجية ومستوى الانجاز لفعالية للأيام 12 - 13 / 7 / 2011 م .

3 - 6 - 2 المنهج التدريبي :

اعد الباحث المنهج التدريبي بالاعتماد على المصدر العلمية المتخصصة والخبراء * في المجال الرياضي وخبرة البحث كونه مدرب منتخب وطني سابق لألعاب القوى للمعاقين العراقي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبين النخبة لفئة (T46) في فعالية الوثب الطويل باستخدام وسائل واساليب تدريبيّة مختلفة . وهي استخدام القفز المتنوع باستخدام الصناديق والحواجز ذات الارتفاعات المختلفة واستخدام اوزان اضافية في التدريبات لتطوير القوة الخاصة للأطراف السفلى لعينة البحث باستخدام اسلوب التدريب التكراري لكل المجاميع علما ان ارتفاعات الصناديق هي (30 سم , 40 سم) والاوزان المستخدمة 2.500, 3.000



كغم اذ انصب عملية التدريب على استخدام ارتفاعات مختلفة من الصناديق والحواجز باستخدام القفز المتنوع من الازان الاضافية لتطوير الصفات الخاصة لتحسين مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل . اذ تم تساوي الحجم التدريبي بشكل متساوي للمجموعين التدريبيين وكانت المدة او الفترة هي شهرين وبواقع 4

وحدات اسبوعياً أي (32) وحدة تدريبية وزمن الوحدة التدريبية من القسم الرئيسي (60 – 90) دقيقة . وتم تطبيق المنهج التدريبي من 15 / 7 / لغاية 15 / 9 / 2011 .

3 - 6 - 3 الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يومين (17 – 18 / 9 / 2011) وبنفس التسلسل الاختباري القبلي ولقد راعى الباحث الظروف التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلي

3 - 7 الوسائل الإحصائية

تم معالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية التالية

(1) الوسط الحسابي = مج س / ن

(2) معامل الالتواء = $3 \times (\text{الوسط} - \text{الوسيط}) / ع$

(3) اختبار $t = \frac{ف}{ف ه}$

ف ه = مجموع ف² - (مجموع ف / ن)² / ن / ن - 1

الباب الرابع

4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية وتحليلها ومناقشتها

4 - 1 - 1 عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز العريض من وضع الثبات للمجموعتين التجريبيتين

جدول (1)

يبين فرق الأوساط الحسابية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار القوة الانفجارية للرجلين للمجاميع

المتغيرات	س- القبلي	س- البعدى	مج ف-	ف-	ف ه	قيمة T		الدلالة
						المحتسبة	الجدولية	
مجموعة القوة الانفجارية 30سم	2.39	2.59	2.48	0.623	0.0544	11.45		معنوي
مجموعة القوة المميزة بالسرعة 30سم	2.36	2.47	2.39	0.597	0.0686	8.702	2.432	معنوي

يتبين من خلال ما هو موضح في الجدول (1) بان قيم الأوساط الحسابية للمجموعة الاولى في الاختبارين القبلي والبعدى على التوالي (2.39 , 2.59) والمجموعة الثانية في الاختبارين القبلي والبعدى وعلى التوالي (2.36 , 2.47) اذ كانت الفروق معنوية في الأوساط الحسابية عند درجة حرية (ن - 1) ومستوى ثقة 99 % ولصالح الاختبارات البعدية اذ بلغت قيمة (T) المحتسبة للمجموعة الاولى التي تدربت على صفة القوى الانفجارية (11.45) وقيمة T المحتسبة للمجموعة الثانية ذات تدريبات القوة المميزة بالسرعة (8.702) وهما اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.432) ومن خلال ماتعرضه وتحليله ومقارنته بقيم الدرجات (T)المحتسبة والجدولية وجدنا تفوق المجموعة الاولى ذات تدريبات خاصة بالقوى الانفجارية اذا كان هناك



تطوراً في عضلات الرجلين " الساقين " للمجموعتين التجريبية من خلال استخدام مناهج تدريبية جديدة ذات أسلوب جديد في رياضة المعاقين أي الأسلوب الازدواجي في العمل والتوجيه التدريبي , اذ يرى الباحث ان السبب الحقيقي هو فعالية وشمول تدريبات القوة الانفجارية على نفس مستوى اداء الاختبارات الخاصة بصفة القوة الانفجارية ونوعية الحواجز والصناديق ذات ارتفاع 30سم , اذ ان " التدريب المنظم والمبرمج واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تحسين وتطوير المستوى في الانجاز " (11: 38) وان هذا التطور ناتج اصلاً من الطابع التدريبي الخاص للقوة الانفجارية للأطراف السفلى أما المجموعات الثانية فان تدريبات القوة المميزة بالسرعة كانت ذات تأثيراً ايجابياً مما عزز صفة القوة الانفجارية للفئة أيضاً ويرى الباحث ان صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من الصفات الخاصة بالقوة والتي تعد الواعز والمؤثر في تنمية العمل العضلي الخاص " للفعاليات الوثب والقفز وكيف لا اذا ما استخدمت وسائل واساليب التدريب القفز المتنوع" .

4 - 1 - 2 عرض ومناقشة نتائج اختبار القدرة اللاهوائية القصيرة و الفوسفاجينية (الوثب العمودي) جدول (2)

بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للقدرة اللاهوائية " الفوسفاجينية (الوثب العمودي) للمجموعتين التجريبية

المتغيرات	س- القبلي	س- البعدى	مج ف- ف	ف- ف	ف هـ	قيمة T	
						الجدولية	المحتسبة
م1. مجموعة القوة الانفجارية 30سم	3.281	5.218	7.823	1.328	0.1003	13.25	معنوي
م2. مجموعة القوة المميزة بالسرعة 30سم	3.537	5.323	7.972	1.341	0.1002	13.38	معنوي

من خلال ما هو موضح في الجدول (2) يتبين بأن قيم الاوساط الحسابية " القبلي والبعدى " للمجموعة الاولى مجموعة تدريبات القوة الانفجارية باستخدام صناديق 30سم هي (3.281 , 5.218) اما المجموعة الثانية مجموعة تدريبات القوة المميزة بالسرعة باستخدام صناديق 40 سم في الاختبارين القبلي والبعدى على التوالي "3.281 , 5.218" اذ تمثل القدرة الفوسفاجينية حيث بلغت قيمة T المحتسبة للمجموعة الاولى "13.25" والمجموعة الثانية "13.38" وهما اكبر من الدرجة الجدولية والبالغة "2.432" عند درجة حرية (ن-1) (6-1) وبمستوى ثقة 99% وبنسبة خطأ (1%) وهذا يعني بأن تدريبات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ادت الى تطور مستوى القدرة الفوسفاجينية للمجموعتين من خلال تدريبات القوة الخاصة .

اذ يتبين معنوية الفروق الاحصائية في الاختبار الفسيولوجي المتمثل بالقدرة اللاهوائية القصيرة اذ تفوقت المجموعة الثانية ذات تدريبات القوة المميزة بالسرعة على المجموعة الاولى ذات تدريبات القوة الانفجارية ومن المفروض ان تحقق نتائج افضل , لذا يرى الباحث من تدريبات البلايو مترك , او القفز المتنوع باستخدام صناديق وحواجز ذات ارتفاع 40سم والخاصة في التطوير والتكيف العضلي الخاص " القوة المميزة بالسرعة " اذ كانت افضل نسبياً , مما اعطت مردوداً ايجابياً بالتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وبالتالي التكيف الفسيولوجي للقدرة الفوسفاجينية لعضلات الرجلين من خلال هذه الصفة الفعالة في تطوير منظومة انتاج الطاقة اللاهوائية الفوسفاجينية القصيرة .



ولا يمكن ان ننسى اهمية تدريبات القوة الانفجارية في تطوير المنظومة العضلية الخاصة للمعاقين وخاصة اذا تمثلت في تطوير القدرة الفوسفاجينية للرجلين من خلال تدريبات القفز وكان بارتفاعات اقل اي درجة الصعوبة تعد من بأقل مستوى أي في البرنامج التدريبي الخاص. لذا ان استخدام الاسلوب الامثل في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في تطوير الصفات البدنية الخاصة المتمثلة باستخدام تدريبات البلايو مترك في تطوير القوة الخاصة بعضلات الرجلين للاعبين المعاقين في فعالية الوثب الطويل.

4 - 1 - 3 عرض وتحليل ومناقشة اختبار حبل (5) حجلات متتالية يميناً ويساراً للمجموعتين التجريبية جدول (3)

يبين العمليات الاحصائية لقانون (T) للعينات المتناظرة للمجموعتين التجريبية القبلي والبعدي لاختبار الحبل (5) خطوات او حجلات متتالية يميناً ويساراً

المتغيرات	س- القبلي	س- البعدي	مج ف- ف	ف- ف	قيمة T	
					المحتسبة	الجدولية
1. مجموعة القوة الانفجارية ذات تدريبات ارتفاع 30سم	13.24	15.26	28.63	2.86	0.68	4.20
2. مجموعة القوة المميزة بالسرعة ذات تدريبات ارتفاع 30سم	12.89	15.34	30.41	3.041	0.70	4.34
						2.432

يتبين من الجدول (3) بان هناك فروق معنوية في نتائج قيم اختبار (T) للمجموعتين التجريبية في اختبار الحبل (5) حجلات متتالية يميناً ويساراً على التوالي والذي ينسحب في طرفه القوة المميزة بالسرعة للرجلين لعينة البحث اذ تتضح النتائج بأن قيمة T المحتسبة والبالغة 4.20 للمجموعة الاولى و 4.34 للمجموعة الثانية وعلى التوالي هي اكبر من الدرجة الجدولية والبالغة 2.432 عند مستوى ثقة 99% ونسبة خطأ 1%. وهذا يعطي مؤثر خاص في تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث بشكل كامل وهذا ينبثق من الاثر الايجابي الفعال للبرامج والاسلوب المستخدم في تطوير القوة الخاصة للواثين المعاقين .

ولقد انصب تدريب المجموعتين باستخدام تدريبات القفز المتنوع وذات ارتفاعات محدودة وبالتالي فإن اعتماد التوجيه الدقيق في التدريب و الخصوصية في تدريبات البلايومترك . ولذا نرى تفوق المجموعة الثانية هو اكبر وادق بسبب التركيز في مضمون تدريبات هذه الصفة الحيوية في تطوير الصفات الخاصة ومستوى التكيف الوظيفي العضلي اثناء التدريب .

اما المجموعة الاولى وهي مجموعة تدريبات القوة الانفجارية وهي اساس في تطوير القوة المميزة بالسرعة فكانت ذات مستوى ايجابي .

ان يرى " عويس الجبالي " ان تدريبات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة هي من اهم مكونات الصفات البدنية الخاصة وتظهر من خلالها زيادة مقدرة القوة العضلية في عضلات الرجلين وتؤدي الى زيادة سرعة وقوة الرجلين اثناء الركض والقفز " (8: ص81)

ولذا يرى الباحث ان استخدام تدريبات القفز فوق صناديق او حواجز ذات ارتفاع 40سم ذات تأثير واضح وكبير في زيادة التحمل العضلي المتحرك وزيادة المنظومة العضلية اللاكتيكية و الفوسفاجينية القصيرة في تطوير او تدريب صفة القوة المميزة بالسرعة .



4 - 1 - 4 عرض وتحليل ومناقشة مستوى الانجاز " الوثب الطويل " للمجموعتين التجريبية جدول (4)

يبين العمليات الاحصائية لقانون (T) للعينات المتناظرة للمجموعتين التجريبية القبلي والبعدي لمستوى الانجاز " الوثب الطويل "

المتغيرات	س- القبلي	س- البعدي	مج ف- ف	ف- ف	قيمة T	
					ف هـ	الجدولية
1. مجموعة القوة الانفجارية ذات تدريبات ارتفاع 30سم	5.52	5.99	2.61	0.19814	0.0453	4.37
2. مجموعة القوة المميزة بالسرعة ذات تدريبات ارتفاع 30سم	5.53	6.08	2.93	0.4883	0.0697	6.99
						2.432

يتبين من الجدول (4) بان هناك فروق معنوية في نتائج قيم اختبار (T) للمجموعتين التجريبية في اختبار مستوى الانجاز " الوثب الطويل " اذ كان مستوى الانجاز القبلي والبعدي وعلى التوالي للمجموعة الاولى - مجموعة القوة الانفجارية (5.52 , 5.99) اما المجموعة الثانية مجموعة القوة المميزة بالسرعة في اختبارين القبلي والبعدي وعلى التوالي (5.53 , 6.08) ولقد بلغت قيمة T المحتسبة للمجموعتين التجريبية الاولى والثانية على التوالي (4.37 , 6.99) وهما اكبر من قيمة T الجدولية والبالغة (2.432) عند مستوى ثقة 99% ونسبة خطأ 1% عند درجة حرية (ن-1).

وبما ان المجموعتين التدريبية التجريبية قد تطورت في مستوى الصفات البدنية الخاصة والذي انبثق من استخدام تدريبات البلايومترك باستخدام صناديق حواجز ذات ارتفاع 30 سم و 40سم مع استخدام اوزان اضافية محدودة ضمن تدريبات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

ويرى الباحث ان مستوى الانجاز كان مميزاً للمجموعة التدريبية ذات تدريبات القوة المميزة بالسرعة التي استخدمت اوزان إضافية (3.000) كغم أثناء تدريبات القفز وبما ان التدريب ضمن الطاقات العضوية " اللاهوائية" والذي يزيد من مقدار القوة العضلية العضوية ويعمل على تطوير مستوى الانجاز " تزداد سعة المنطقة العضلية بزيادة التدريب اللاهوائي (التحمل العضلي الخاص) والذي يسمح بمستويات عالية من الكفاءة العضلية العضوية ومستويات افضل من حامض اللاكتك والذي يسمح للأوكسجين بالتحرر من حامض اللاكتك مما يقلل التعب. (12: 123)

ان استخدام تدريبات جديد ضمن مفهوم جديد في عالم العاب القوى للمعاقين وبما ان فئة T46 يعانون من توازن في الاطراف العليا وعلى وجه الخصوص اثناء الوثب واثناء مرحلة الطيران وبالتالي يحتاج الى زيادة صعوبة الاداء من خلال استخدام اوزان اضافية اثناء القفز والوثب من اجل الحصول او الوصول الى التكيف العضلي عالي المستوى. اذ ان "استخدام تمارين القفز العميق تعد وسيلة مؤثرة وفعالة في تدريب القوة



الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يطورها وينمي قابلية الجهاز العصبي والعضلي من اجل التغير السريع من النقل المركزي الى النقل المركزي الى نقل مركزي (13: 54)
ان التدريب الرياضي الحديث يبدأ يتعامل مع رياضة المعاقين وعلى وجه الخصوص لفعاليات الوثب بشكل مقارب جداً مع الاسوياء في تدريبات التحمل الخاص وبما ان القوة الانفجارية من الصفات البدنية الخاصة "

ان افضل ما يمكن ان يتوصل اليه الرياضي من خلال تدريب التحمل الخاص ومقاومة التعب والتغلب عليه، وهو قدرته على انتاج الطاقة في الظروف اللااوكسجينية الامر الذي يرفع من قدراته وامكانياته ليكون مؤهلاً لتجاوز الصعوبات في التدريب والمنافسات لتحقيق افضل النتائج الرياضية " (7: 300) ويرى الباحث ان استخدام التدريب العلمي الدقيق ضمن فترات زمنية مناسبة لفئة T46 تعد عنصر مهم جداً لتحقيق تقدم واضح ومميز خلال مدة التدريب واختبارات النهائية ومستوى الانجاز للوثب الطويل اذ ان " اهمية وكامل وتأقلم الاجهزة الوظيفية (ضمن ارتفاعات مختلفة) سوف تعمل على حصول المستويات العالية في الفعالية التخصصية والعب التحمل العضلي , وأظهرت التجارب بأن هناك علاقة متينة بين تطوير التحمل الخاص وزمن التدريب " (9: 239).

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5 – 1 الاستنتاجات

- 1- ان تدريبات البلايو مترك باستخدام صناديق وحواجز ذات ارتفاعات 30سم , 40 سم تعمل على تنمية وتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- 2- ان استخدام تدريبات القفز المتنوع ذات ارتفاع 30سم هو الانسب واكثر تأثيراً لتطوير القدرة الفوسفاجينية لعضلات الرجلين لفئة T46.
- 3- ان استخدام تدريبات بأوزان اضافية اثناء الوثب والقفز 2.500 كغم و 3000 كغم تعمل على تطوير المنظومة العضلية ذات العمل اللاهوائي الفوسفاجينيواللاكتيكي في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .
- 4- ان استخدام تدريبات البلايو مترك باستخدام اوزان اضافية تتناغم وتنسجم مع ارتفاعات الصناديق و الحواجز المستخدمة في تطوير الصفات البدنية الخاصة لفئة T46.
- 5- ان الاسلوب التدريب التكراري فعال في تطوير المستوى الانبي والتكيف الوظيفي لعضلات الرجلين للمجموعتين التجريبيية في تدريبات الصفات البدنية الخاصة .
- 6- شمولية استخدام اهم اساليب تدريب وتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة في تطوير مستوى الانجاز لفئة T46.

5 – 2 التوصيات

- 1- استخدام ارتفاعات مختلفة جديدة ضمن تدريبات البلايو مترك في تنمية القوة العضلية الخاصة لفئة T46.
- 2- استخدام تدريبات القفز المتنوع بارتفاعات 30 سم , 40 سم في تطوير القوة الفوسفاجينية والقدرة اللاكتيكية اللاهوائية .
- 3- استخدام أساليب تدريبية أخرى لتطوير صفات بدنية خاصة للواثبين فئة T46 للمتقدمين والشباب.



- 4- اجراء مقارنة في بعض الصفات البدنية الخاصة باستخدام اوزان اضافية مختلفة .
- 5- استخدام الأسلوب التدريبي الفترى و الدائري في تطوير الصفات البدنية الخاصة لفئة T46 مرحلة الشباب
- 6- إجراء دراسات جديد على عينات اخرى من المعاقين ضمن منهجية علمية وبحثية دقيقة .
- 7- توفير مستلزمات تدريبية حديثة من ادوات ووسائل مساعدة للمدربين من اجل الابداع والتطوير والتنوع

المصادر

- 1- أمر الله احمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي , (مصر – الاسكندرية – كلية التربية الرياضية , 1999) .
- 2- أثير صبري وعقيل الكاتب , التدريب الدائري الحديث , ط2, (العراق – بغداد – مطابع علاء الدين , 1996) .
- 3- بسطويسي أحمد : مدخل لمفهوم وأهمية تدريبات البلايو مترك (نشرة العاب القوى , مصر , الاسكندرية , مركز التنمية الاقليمي , العدد 16 , 1995) .
- 4- سلمان علي حسن : مدخل الى التدريب الرياضي , (العراق – الموصل , مديرية مطبعة الجامعة , 1993) .
- 5- سليمان علي حسن : تطوير بعض القدرات البدنية والمؤشرات الويفية لذوي العوق البسيط على وفق منهج تدريبي مقترح وأثر انجاز ركض 400 متر , أطروحة دكتوراه , غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2006) .
- 6- عصام عبد الخالق : تدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات , ط3, (مصر – الاسكندرية , الجامعة الاسكندرية , 1999) .
- 7- علي بن صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي , (القاهرة – دار المعارف , 1999) .
- 8- عويس الجبالي : العاب القوى النظرية والتطبيق , (مصر , القاهرة , 1988) .
- 9- قاسم حسن , عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي , ط2, (بغداد – مطابع التعليم العالي , 1987) .
- 10- محمد علوش : الطريق الى البطولة : (نشرة العاب القوى , القاهرة , الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة , 1992) .
- 11- محمد عاطف الابحر , محمد سعيد , اللياقة البدنية عناصرها وتنميتها , ط2, (العراق – بغداد , مطبعة الحرية , 1998) .
- 12- مفتي ابراهيم حماد : تدريب الرياضي الحديث , تخطيط وقيادة , ط2 (مصر – القاهرة , دار الفكر العربي , 2006) .
- 13- مهدي كاظم : أثر استخدام بعض التمارين البلايو مترك في تنمية القوة السريعة والانجاز في الوثبة الثلاثية (أطروحة دكتوراه , غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 1999) .
- 14- وديع ياسين : الاعداد البدني للنساء , (العراق – الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1996) .
- 15- سلطان عز الدين , اشرف توفيق الصغير : الاختبارات والقياس في التربية البدنية . (مصر , الاسكندرية , المعارف , 2003) ص37 .
- 16- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في التربية الرياضية (مصر , مركز الكتاب للنشر , 1989) ص132 .
- 17- محمد إبراهيم مجيد : الاختبارات الرياضية مفهوم وتطبيق (الاردن , عمان , دار العلم , 2008) ص63 .



Impact jumping exercises using varied at different altitudes to develop strands of special strength and achievement of the effectiveness of the long jump class (T46) and some functional variables

Saad Mohammed Dakheel

Abstract

Research has included five sections in an integrated and requires research including action research, scientific and field

Part I:

Guarantees provided and the importance of research and the importance of research that is using the deep jump (varied) using the weights and loads in the pole for the disabled (t46) in the effectiveness of using the funds, the long jump and barriers.

The research problem lies in developing the right solutions in the development and improvement of explosive power and strength as quickly as distinctive in the optimal use of diverse jumping in the development of special strength and level of achievement for this event.

The objectives of the research is to know the impact of the use of barriers heights and funds (30 cm, 40 cm) to develop a special force, as well as knowledge of any additional weights used in the pole vault and is the best in jumping exercises varied.

The hypothesis of the research adopting to achieve the objectives through the procedures used in the search of a training curriculum and tests of the areas of research represents the domain of human players with disabilities category (t46) of age under 21 years old domain and temporal from 12.07.2011 until 09.18.2011 and the spatial domain in the court of Baghdad College of Physical Education and the International People's Stadium and Stadium intercourse Diwaniyah.

Part II:

Ensure that all materials and scientific theory which includes the content of Title fully and clearly, including the concept of disability, physical attributes of the most important tools used in the diverse training jump, and others.



Part III:

Ensure that the research methodology and procedures and a sample of field research, equipment and tools used and the proposed training curriculum and tests before and after the statistical methods used in the research.

Part IV:

Ensures viewing the results and analyzed and discussed through the values of statistical results, inspired by the results of the tests and discussed in a scientific sources supported by scientific and logical analysis of the results obtained from the search.

Part V:

Ensure that the most important conclusions, inspired by the important results in the research, which was the inevitable result of the use of varied jumping exercises in the development of special forces jumpers disabled owners unilateral amputation in the upper as well as the recommendations that were based on the results of your search.