

فاعلية استخدام التمرينات خاصة في تطوير مستوى الاداء الفني وبعض الصفات البدنية في مرحلة البدء وانجاز عدو (100 م) لطلاب المرحلة الاولى

أ.م.د. احلام شغاتي محسن جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ahlam.mohsen@cope.uobaghdad.edu.iq

ملخص البحث

يهتم علماء التدريب الحديث بالربط بين الدوات والوسائل والانسان ويعتبرها من الامور المحكمة لتقنين العملية التدريبية والعمل يكون مزيج بين الاداة والانسان هو المتحكم الرئيسي في تقدم العملية التعليمية والتطويرية في جميع الاختصاصات. وفي مسابقة عدو (100م) يحتاج العداء الى العديد من المتطلبات البدنية الخاصة مثل السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة التي يحتاجها عند الانطلاق. حيث تظهر اهمية هذه الدراسة بأستخدام بعض الوسائل المساعدة في تطوير مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة في تطوير مستوى اداء فعالية عدو (100م) للطلاب. وتأثيرها على مستوى اللياقة البدنية. وافترضت ان التدريب بالأدوات المساعدة ذات تأثير معنوي على مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية واستنتجت الباحثة ان التمارين الخاصة المستخدمة بالوسائل قد ساعد في تطوير مستوى الاداء للطلاب وتحسين بعض الصفات البدنية الخاصة.

الكلمات المفتاحية: الاداء الفني، مرحلة البدء، التدريب الحديث، السرعة القصوى، القوة المميزة بالسرعة

The effectiveness of using exercises, especially in developing the level of technical performance and some physical characteristics in the starting phase, and completing a sprint (100m) for first-year students

Abstract

Modern training scholars are interested in the link between tools and means, and the person considers it one of the court matters to codify the training process and work. A mixture between the tool and the human being is the main controller of the progress of the educational and development process in all disciplines. In the 100m sprint competition, the runner needs many special physical requirements,

such as maximum speed and strength, which is the speed he needs when starting. Where the importance of this study is shown by using some aids in developing the level of performance and some physical attributes, and to identify the effect of exercises for the aids in developing the performance level of the effectiveness of an enemy (100m) for students. And its effect on the level of physical fitness. I assumed that training with auxiliary tools had a significant effect on the level of performance and some physical attributes, and the researcher concluded that the special exercises used by the means helped in developing the level of performance of students and improving some special physical attributes.

Keywords: technical performance, starting stage, modern training, maximum speed, strength characteristic of speed.

المقدمة وأهمية البحث:

يهتم العلم الحديث في المجال الرياضي على الاخص بالربط بين الالة والانسان وهي من الامور المحكمة لضبط وتقنين العملية التدريبية ويكون العمل المزيج بين الجهاز واللاعب هو المتحكم الرئيسي في تقدم العمليات التعليمية والتطويرية في مجال اختصاص الفعاليات المختلفة في مجال الرياضة وان التطوير الحاصل في المجال الرياضي جاء نتيجة استثمار بالوسائل المساعدة والاجهزة الحديثة في العملية التدريبية والتركيز على تطور القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالاداء وبتالب انعكاسها على المستوى الفني للعبة ولتطوير ذلك وجب على المدرب استخدام جميع الوسائل والاجهزة المساعدة في العملية التدريبية وضبط الاداء الصحيح المثالي الذي يخدم تطور الاداء بشكل سريع وتلافي الاخطاء الذي يقع بها الرياضي اثناء المباريات الرسمية او السباقات الرسمية ان كل نوع من الفعاليات الرياضية يحتاج الى متطلبات بدنية وحركية (قدرات بدنية وحركية) خاصة بها، وعلى المدرب ان يكون لديه الالمام التام بها عند تحديد طرائق التدريب الرياضي والوسائل التدريبية المساعدة لكون كل قدرة من هذه القدرات لها طريقة خاصة بالتدريب، مما يؤدي الى تنميتها لتمكن الرياضي من اتقان فن الاداء الصحيح وبسرعة مثالية وتحقيق الانجاز المطلوب حيث اصبح من الضروري استخدام مختلف الطرق والاساليب في التدريب الرياضي من اجل الوصول باللاعب الى مستوى الانجاز.

وفي مسابقة عدو 100 يحتاج العداء الى الكثير من المتطلبات البدنية الخاصة مثل السرعة القصوى حيث تكون حاسمة في كثير من السباقات والعداء الذي لا يمتلك هذه الصفة لا يمكن تطوره في هذه الفعالية حيث تعتمد على نوع من الالياف العضلية ويحتاج كذلك الى طول الخطوة وترددها حيث ان اطول الخطوة وترددها يمكن تطورها من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة حيث تكون مهم جدا في فعالية عدو 100 متر لان هذه الفعالية تحتاج الى قوة عالية وسرعة عالية مع بعض والقوة الانفجارية التي يحتاجها العداء عند لحظة الخروج من مكعب الانطلاق بأول خطوة تساعده على الانطلاق بسرعة وقوة عالية بنفس اللحظة من اجل تطوير هذه القدرات البدنية لدى العداء يتوجب على المدرب استخدام كافة الاجهزة والوسائل المساعدة من اجل التطوير السريع.

تظهر اهمية استخدام الوسائل المساعدة في توصيل المهارة الى الطالب ونقل المعلومات النظرية والمهارات العلمية لاكمال عمل المدرس في الجانب التعليمي وهي الى جانب ذلك احدى الوسائل المهمة في اكتساب اللياقة البدنية العامة والخاصة فضلا عن ان هذه الوسائل والادوات (تستخدم لاستثارة الطالب المتعلم على الاداء المناسب وفي الظروف المناسبة يمكن ان نسمي هذه الادوات وسائل نضعها في حقل المدرب او الشعبية (خيون.2002، ص 189).

لذا بعد استخدام الوسائل والادوات المساعدة وسيلة من وسائل تطوير مستوى الاداء الفني للطلاب في فعالية ركض 100م. اذ تؤثر هذه الادوات في نتيجة هذه الفعالية وفي بعض الصفات البدنية الخاصة كالقوة الانفجارية والسرعة القصوى لان هذه الوسائل تخرج عن طريق الاساليب التعليمية بالتمارين التقليدية والتي تسبب الملل والتعب للطلاب. اذ تتميز هذه الفعالية بعدد كبير من الحركات التوافقية في اجزاء الجسم كلها سواء في الذراعين والرجلين او الجذع او الرأس. فيجب على كل رياضي ممارس لهذه الفعالية ان يتقن هذه الحركات من خلال التركيز عليها في الاداء طبقا لوجهات النظر الفنية لكي يتمكن من اداء هذه الحركات بالاتزان الحركي العالي وشروط فنية صحيحة وعالية. وفي الوقت الحاضر تعتمد الكليات على ما متوفر من ادوات واجهزة دون الاهتمام بمدى فاعليتها في تطوير مستوى الاداء ونتائج الطلاب بعد تعليمهم المهارة وقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها المتواضعة في مجال التدريس لهذه الفعالية ان التدني مستوى اللياقة البدنية ووجود خلل واضح في مرحلة البدء في الخطوة الاولى التي يسجلها الطالب في فعالية عدو 100م وكذلك الاعتماد على استخدام الوسائل والادوات المساعدة ليس مدرجا بشكل خاص في تدريس الفاعل في عملية التعليم لهذه الفعالية ارتأت الباحثة استخدام بعض الوسائل المساعدة لتطوير مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية وخاصة في مرحلة البدء وانجاز عدو 100م ومن ثم تحديد الوسائل المساعدة ذات التأثير لحاجة

درس ألعاب القوى الى هذه المتطلبات وادخال عناصر التشويق والمتعة وابعاد الملل عن هذا الدرس. حيث هدفت الدراسة الى معرفة تأثير استخدام الوسائل المساعدة في تطوير مستوى اداء فعالية عدو 100م للطلاب وكذلك معرفة تأثير استخدام الوسائل المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، السرعة القصوى، وانجاز عدو 100م).

وفي الوسائل المساعدة في التدريب الحواجز المتساوية الارتفاع حيث اكدت دراسة (اسماعيل وعلي، 2016، ص267). ان التدريبات على الحواجز المتساوية والمختلفة الارتفاعات هي احدى اساليب التدريب البلايوميتري الذي يهتم بشكل فعال في تطوير بعض الصفات البدنية ومنها القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، حيث تكمن اهمية استخدام الحواجز المتساوية الارتفاع في التدريب في (القفز والوثب والركض) كونها وسيلة فعالة في تحسين انجاز عدو 100م حيث تهدف الى تنمية بعض الصفات البدنية ومنها السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة التي تساعد في زيادة طول الخطوة وترردها فضلا عن تنمية القدرة على التوافق والتكنيك الجيد. وتكمن مشكلة البحث في افتقار دروس التربية الرياضية لبصورة عامة وخاصة درس الالعاب القوى الى استخدام الادوات المساعدة في التدريس العملي. مما يؤدي الى ضعف مستوى اللياقة البدنية ثم الاداء وانجاز الفعالية. ومن هنا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشاكل العلمية التي لها تأثير مباشر على مستوى الاداء وتدني الانجاز بأستخدام وسائل مساعدة في التدريب لكسر حاجز الروتين والتدريس التقليدي بأستخدام هذه الادوات لأبعاد عامل التعب والشعور بالمتعة والتشويق لاداء الفعالية. وافترضت الباحثة ان التدريب بالادوات المساعدة له تأثير معنوي. في تحسين مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية وهناك فروق معنوية بين الاختيارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة انجاز عدو 100م للطلاب. وكذلك فروق معنوية احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية وانجاز عدو 100م.

وقد تناولت العديد من الدراسات الادوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية ومستوى الاداء منها:

1. انتصار مزهر صدام 2015

اثر تمرينات بأستخدام صناديق بأرتفاعات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وانجاز ركض 100م حواجز للطلالات.

2. دراسة اسيل جليل كاطع 2003
تأثير استخدام بعض الادوات المساعدة في تعليم وتطوير مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية ونتيجة ركض 100م
3. دراسة لقمان صالح كريم وابنتسام حيدر بكداش (2015)
اثر استخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز في الوثب العالي بطريقة الفوسبيري
4. دراسة اياد محمد عبد الله واحمد صباح قاسم 2018
اثر تمارينات بأستخدام بعض الادوات المساعدة التخصصية او بدونها في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين للاعبين التنس المتقدمين
5. دراسة حيدر غازي اسماعيل 2005
اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الارضية
- دراسة (مزهر، 2015، ص133) ان التمارينات المقترحة بأستخدام صناديق القفز بأرتفاعات مختلفة عملت على تطوير القوة الانفجارية والقوة المتميزة بالسرعة والسرعة القصوى للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية وظهور ظروف معينة لنفس المتغيرات وللاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة. وظهور الاثر الواضح في تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة والمرونة) وانجاز ركض 100م حواجز للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى
- وفي دراسة (كاظم، 2003) والتي استنتجت ان المنهج التعليمي بالادوات المساعدة في تدريب ركض 100م له اثر ايجابي في بعض المتغيرات التي تساهم في سرعة الركض وذات اثر فعال على نوع اداء ركض 100م
- واكدت دراسة عبد الله، قاسم، 2018) استخدم فيها وسيلة مساعدة او بدونها في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين للاعبين التنس المتقدمين. وتوصل الباحثان انه هناك تأثير ايجابي في

أوجه القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة عند التدريب بالادوات المساعدة التخصصية (الاشربة المطاطة - السلسلة - الطوق) كما ان التدريب بالادوات حقق تفوقاً في متغيرات (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) بدون استخدام هذه الادوات في ذات المتغيرات

- وفي دراسة اخرى في الصد اكد الباحثان (كريم، بكداش، 2015، ص63) ان استخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية ومستوى انجاز الوثب العالي بطريقة الفوسبري ظهور تطور واضح لدى المجموع التجريبية وهناك فروق معنوية في بعض الصفات البدنية الخاصة لدى عينة المجموعة التجريبية بنسبة اعلى مقارنة بأفراد عينة المجموعة الضابطة

- كما اشارت دراسة (اسماعيل، 2005) ان البرنامج التدريبي المقترح عل بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الارضية تفوق الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهاري لمجموعتي البحث وكذلك ان البرنامج المقترح اثبت فاعلية في كل من عناصر القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والبطن والمرونة والعمود الفقري والتوازن المتحرك والتوافق والرشاقة في تحسين المتطلبات الخاصة فضلا عن تأثيرها على مستوى الاداء المهاري.

الطريقة والادوات:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي واشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الاولى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد - للسنة الدراسية (2019-2020) والبالغ عددهم (325) الطالب. تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (10 طلاب) وتم استبعاد الطلاب الراسبين والمصابين واقضاء لاعبي الاندية والمنتخبات.

وتم تحضير حواجز وصناديق متساوية الارتفاع ومختلفه (5سم، 10سم، 15سم، 20سم، 25سم) واداء بعض التمرينات الخاصه بفعاليه عدو 100 متر التي تحتوي على الصفات البدنيه ومنها (القوة والسرعة) ومن هذه التمارين:

- تمرينات القفز (على الصناديق متساويه الارتفاع)لتطوير طول الخطوة وتردده.

- تمرينات الوثب بخطوة (على الصناديق متساويه الارتفاع) .

- تمرينات الركض بين الصناديق المتساوية الارتفاع
 - البدايات المختلفة من الوضع الطائر - الوقوف - البدء المنخفض (اي الجلوس) لمسافة 20م
 - الركض لمسافة (10م - 30م - 40م - 50م) بسرعة قصوى
 - الركض بدايات منخفضة بقوة انفجارية لمسافة (10م-20م)
 - القفز قرفصاء بين الصناديق متساوية الارتفاع
 - القفز قرفصاء بين وعلى الصناديق متساوية الارتفاع اي القفز على الصندوق ثم الهبوط بالقفز القرفصاء وهكذا
 - رفع ركبة لمسافة 10م
 - الجري بخطوات واسعة لمسافات متنوعة مع مراعاة رفع الركبة اثناء الاداء
 - الركض بالقفز لمسافة (5م - 10م)
- كما استعانت الباحثة بالعديد من المصادر البحوث العلمية والدراسات وارااء الخبراء من ذوي الاختصاص من اجل تحديد اهم الاختبارات والقدرات البدنية الخاصة بفعالية عدو(100م) من اجل معرفه ملاءمتها للبحث، حيث يتم وضع اهم القدرات والاختبارات في استمارة استبيان خاصة اعدت لهذه الدراسة بعد عرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال التدريب في العاب القوى. بعد جمع البيانات وتبويبها وتفرغها و ترتيب الاختبارات اخذت الباحثة الاختبارات الخاصه والقدرات البدنيه التي وضع الاختيار عليها ترشحت للدراسة من قبل خبراء وهي:

- اختبار العدو لمسافة (20م) من وضع الجلوس (شلش، حديث، 2017، ص107)
- اختبار العدو لمسافة (30م) بداية الطائر (حسنين 2001، ص292)
- اختبار القفز العمودي من الثبات (عبد الله، 2018، ص39)
- الركض بالقفز 5 خطوات (راهي، 2017، ص85)
- اختبار ركض (100م) من البداية الجالسة (خلف، 2016، ص58)

التجربة الاستطلاعية لعينة البحث

وتعد التجربة الاستطلاعية من اهم اجراءات الدراسة المطلوبة والضرورية لتأشير اهم متطلبات العمل الدقيق الخالي من الصعوبات غير الاقتصادية في الهدر المادي والبشري.

ولكي تتمكن الباحثة من الحصول على نتائج دقيقة فقد اجراء التجربة الاستطلاعية في مضمار العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد. حيث تم اجراء الاختبارات على مدى يومين، شمل اليوم الاول اختبار العدو (30م) من بداية الطائر، اختبار الركض بالقفز لمسافة (30م) اما اختبارات اليوم الثاني اختبار القفز العمودي من الثبات، اختبار العدو لمسافة (30م)، اختبار ركض 100م في البداية الجالسة.

وقدم تم اختيار طلاب التجربة الاستطلاعية من غير عينة البحث الاصلية بطريقة عشوائية بواقع (3) طلاب.

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في نفس الزمان والمكان التي اجريت به التجربة الاستطلاعية على مضمار العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعته بغداد. وقد تم تهيئة المستلزمات الضرورية للاختبارات من ادوات الاختبار والقياس واستمارة الاستبيان لاسماء عينة البحث وتم الاختبار على مدى يومين على كل من مجموعتين البحث التجريبية والضابطة.

وتم تطبيق التمرينات الخاصة بفعالية عدو (100م) في تجربة البحث الرئيسية على وفق نتائج التجربة الاستطلاعية لعينة البحث فقد اعتمدت الباحثة مستفيدة من المصادر العلمية وارااء الخبراء والمختصين بوضع تمرينات خاصة ومناسبة لعينة البحث وفعالية العدو (100م) باستخدام الوسائل المساعدة و تم تطبيق التمرينات على عينة البحث. اما المجموعة الضابطة فقد استمرت بتنفيذ المنهج المقرر من قبل الكلية لمادة الالعاب القوى وتم تنفيذ التمرينات لمدة اربعة اسابيع بواقع وحدتين تدريبيه اسبوعيا (الاحد والثلاثاء) حسب الجدول الدراسي المقرر لمادة العاب القوى للمرحله الاولى. حيث تم التدرج بشدة التمارين من السهل الى الصعب حسب قابلية وقدرات الطلاب كونهم مبتدئين لغرض تطوير اهم قدرات فعالية عدو (100م) من قوة انفجارية وقوة مميزة بالسرعة وكانت اهمها تمارين (القفز - الوثب - الركض - الجري بالمكان) التي تهدف الى تطوير القدرات البدنية وانجاز عدو (100م)

الاختبارات البعدية:

تبع ذلك اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث التجريبية والضابطة على مضمار العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعه بغداد وقد حرصت الباحثة تنفيذ الاختبارات مطابقة لظروف الاختبار القبلي ومتطلباته. وتم استعمال الحقيبة الاحصائية (spss) للحصول على نتائج البحث الدقيقة.

الجدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لتكافئ العينة

نوع الدلالة	المعنوية الحقيقية	T قيمة المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة قياس	المعالم احصائية متغيرات البحث
			$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
عشوائي	.212	1.356	.436	5.432	.204	5.140	ثا	العدو لمسافة 20م من الجلوس
عشوائي	.212	1.356	.436	5.432	.204	5.140	ثا	العدو 30 م من الطائر
عشوائي	.644	.480	.077	4.888	3.768	15.80	سم	القفز العمودي الثابت
عشوائي	.097	.876	.450	5.460	.365	4.780	ثا	الركض بالقفز (5) خطوات
عشوائي	.053	2.271	.477	14.760	3.162	18.00	ثا	انجاز عدو 100م من الجلوس

$\geq (0.05)$ عند درجة الحرية (10) - $8=2$ * معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ

-عرض النتائج تحليلها مناقشتها:

ويتضمن عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها، ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية لتحقيق اهداف البحث والتحقيق من فرضياته.

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (2) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

المتغيرات البحث	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع ±	س	ع ±
العدو لمسافة 20م من الجلوس	ثانية	5.140	.204	4.780	.365
العدو 30م من الطائر	ثانية	5.140	.204	4.780	.365
القفز العمودي الثابت	سم	15.80	3.768	18.00	3.162
الركض بالقفز (5) خطوات	ثانية	4.780	.365	4.520	.334
انجاز عدو 100م من الجلوس	ثانية	18.00	3.162	13.390	.589

الجدول (3) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية متغيرات البحث

المتغيرات البحث	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الدلالة
العدو لمسافة 20م من الجلوس	ث	.244	.140	3.894	.018	معنوي
العدو 30م من الطائر	ث	.360	.338	2.382	.076	غير معنوي
القفز العمودي الثابت	سم	2.200	1.095	4.491	.011	معنوي
الركض بالقفز (5) خطوات	ث	.660	.536	2.750	.051	غير معنوي
انجاز عدو 100م من الجلوس	ث	.606	.325	4.165	.014	معنوي

عند درجة الحرية 5-1=4

*معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (4) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات البحثية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع ±	س	ع ±
العدو لمسافة 20م من الجلوس	ث	5.432	.436	4.888	.077
العدو 30م من الطائر	ث	5.432	.436	5.460	.450
القفز العمودي الثابت	سم	4.888	.077	14.40	2.608
الركض بالقفز (5) خطوات	ث	5.460	.450	5.460	345
انجاز 100م من الجلوس	ث	14.760	.477	14.400	.587

جدول (5) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة متغيرات البحث

المتغيرات البحثية	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الدلالة
العدو لمسافة 20م من الجلوس	ث	2.088	4.467	1.045	.355	غير معنوي
العدو 30م من الطائر	ث	.028	.44150	.142	.894	غير معنوي
القفز العمودي الثابت	سم	1.400	.894	3.500	.025	معنوي
الركض بالقفز (5) خطوات	ث	.092	.055	3.713	.021	معنوي
انجاز 100م من الجلوس	ث	.360	.15166	5.308	.006	معنوي

عند درجة الحرية 5-1=4.

*معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$

عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها الجدول

الجدول (6) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

المتغيرات البحثية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			

العدو لمسافة 20م من الجلوس	ث	4.780	.365	4.888	.077	2.622	.031	معنوي
العدو 30م من الطائر	ث	4.780	.365	5.460	.450	2.622	.031	معنوي
القفز العمودي الثابت	سم	18.00	3.162	14.40	2.608	1.964	.085	عشوائي
الركض بالقفز (5) خطوات	ث	4.520	.334	5.460	345	4.371	.002	معنوي
انجاز 100م من الجلوس	ث	13.390	.589	14.400	.587	2.713	.027	معنوي

عند درجة الحرية (10) - $2=8$ * معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$.

المناقشة:-

يبين الجدول (3) الوسط الحسابي للاختبارات (عدو 20م) من الجلوس القفز العمودي الثابت، انجاز عدو (100م)) ظهور معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، مما يدل على ان احتواء المزيج التدريبي على التمرينات الخاصة لتطوير السرعة والقوة باستخدام الوسائل المساعدة كان له أثر كبير في زيادة تطور مستوى هذه الاختبارات لان العينة تعتبر مبدئية فان هذه التمرينات اخذت دورها الفاعل في تحسين صفة السرعة القصوى للطلاب مما حقق زيادة في كفاءة عمل العضلات مما أعطى اعلى قدرة ميكانيكية لها ظهرت بقطع. المسافة في الاختبار البعدي بزمان أقل. وهذا يرجع برأي الباحثة الى التأثير الايجابي للوسائل المساعدة في حدوث التكيف في هذه العضلات.

اما في جدول (5) الذي يبين الاوساط والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في الاختبارات (العدو لمسافة 20م، العدو 30م من الطائر) ظهور نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي تدل على وجود فرق غير معنوي. اي أنها لم تحقق معنوية احصائية في متغيرات الدراسة (العدو 20م من الجلوس- العدو 30م من الطائر)، وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان المنهج الدراسي التقليدي للعينة الضابطة لم يؤثر بشكل فعال في تطوير مستوى اداء الطلاب خلال الركض بسرعة قصوى ولم تخضع المجموعة الضابطة الى المنهج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة يمكن ذكرها تسهم في تحسين الاداء الافضل ولذا فهي لم تحقق المعنوية في الاختبارات .

وتبين في جدول (6) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاوساط الحسابية والانحراف المعياري. ظهور فروق معنوية في متغيرات البحث مما يدل على ان المنهج التدريبي

باستخدام الوسائل المساعدة ادى الى تطور في متغيرات (العدو لمسافة 20م) من الجلوس، والعدو (30م) من الطائر، وانجاز عدو 100م) وتعزو الباحثة هذا التطور التحسن الحاصل اثناء التدريب باستخدام تمرينات السرعة والقوة السريعة والتدريبات من فوق الحواجز والصناديق المتساوية الارتفاعات اذ يذكر (عثمان، 1990) ان السرعة القصوى الخاصة بعد (40م) في سباق (100م) تتحسن من خلال التدريب باستخدام القوة والركض في المرتفعات والمنخفضات في فترة زمنية معينة.

اما في الاختبارات (القفز العمودي من الثابت والركض بالقفز (5 خطوات) فظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاوساط الحسابية والانحراف المعياري مما يدل على ان الفرق (عشوائي) في اختبار القفز العمودي من الثبات.

وقد ظهرت معنوية الفروق في (اختبار الركض بالقفز (5 خطوات) حيث تبين ان هذا الاختبار دال معنوياً في الاختبارات البعدية مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

اذان المنهج الخاص بالتمرينات وبمساعدة الوسيلة المستخدمة كان له الاثر في تطور طول الخطوة لان التمرينات المعتمدة قد راعت التركيز على طول الخطوة في اثناء الركض والذي ادى الى تحسن الركض عند الطلاب باعتبار أن طول الخطوة يعد أحد العوامل التي تلعب دوراً في سرعة الركض لان (سرعة الركض = طول الخطوة x ترددها) .

بالاضافة الى ان استخدام الوسائل المساعدة اسهم في جعل عملية التعلم والتدريب ايجابية في تصحيح اوضاع وحركات الجسم (عبد العال، 1990) وهذا التدرج باستخدام التمرينات التي ترمي الى تحسين طول الخطوة قد حصل من الطالب يكمل المسافة مع المحافظة على طول الخطوة .

الاستنتاجات:-

هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات (العدو لمسافة 20م من الجلوس، القفز العمودي الثابت، انجاز عدو 100م من الجلوس).

ولم يؤثر المنهج التدريبي بالوسائل المساعدة على تحسين العدو لمسافة 30م من الطائر والركض بالقفز (5 خطوات).

حققت الوسائل المساعدة تأثير جزئياً على بعض عوامل الركض وتوصي الباحثة:-

وضرورة تصنع وسائل وادوات مساعدة غير مكلفة تخدم الهدف التعليمي في الكليات والمعاهد.

استخدام وسائل مساعدة متنوعة لزيادة فاعلية الطلاب والاثارة والتشويق بدل الملل والتعب.

المصادر:-

1. عبد العال ابتهاج احمد (1990)، تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارتي التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية مجلة علوم وفنون الرياضة، مج²، ع⁴، مايو، القاهرة، جامعة حلوان.
2. بكداش ابتسام حيدر (2015). أثر استخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز في الوثب العالي بطريقة الفوسيري، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد (14)، العدد الثالث كلية التربية الرياضية للبنات.
3. إسماعيل احمد مجمد وعلي حسن كاظم (2016)، تأثير تمرينات البلاي ومترك لتطوير القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاجتياز في ركض (400م) حواجز للمتقدمين، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بالمجلة (28) العدد (2)، ص 268.
4. كاطع اسيل جليل، (2003) تأثير استخدام بعض الادوات المساعدة في تعلم وتطوير مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية ونتيجة ركض 100م، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
5. صدام انتصار مزهر، (2015) إثر تمرينات باستخدام صناديق القفز بارتفاعات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وانجاز ركض 100م حواجز للطالبات، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، مجله 14، العدد الاول.
6. عبد الله اياد محمد وقاسم احمد صباح (2018)، أثر تمرينات باستخدام بعض الادوات المساعدة التخصصية او بدونها في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين للاعبين التنس للمقدمين، بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الاول/العراق/ديالى.
7. ابراهيم حيدر غازي (2005)، أثر استخدام برنامج تدريبي على نتيجة بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الارضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

8. خلف حيدر مطلب (2010) تأثير منهج تدريبي لمسافات مختلفة في تطوير السرعة القصوى ومطاوالتها وانجاز ركض 100م. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار.
9. شلش فالح جعاز، وحديث مؤيد عبد الرضى، ممتاز محمد امين (2017)، علاقة بعض اختبارات السرعة الانتقالية بإنجاز عدو 100م. بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، مجلد (29) العدد (2).
10. حسنين محمد صبحي (2001)، القياس والتقويم في التربية الرياضية ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي.
11. حسنين محمد صبحي (1982)، طرف بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مطابع دار الشعب.
12. عثمان محمد (1990)، موسوعة العاب القوى، الكويت، دار القلم للطباعة والنشر.
13. عبد الله مصطفى علي (2018)، تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز مبتكر للتحكم بزواوية ميل الجسم خلال مرحلة تزايد السرعة في بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية وانجاز عدو 100م، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
14. راهي مهدي لفقة (2017)، بناء وتقنين اختبارات بدنيه خاصه وفق بعض المؤشرات الجسميه والبيوميكانيكية لتصنيف وانتقاء رياضيين وفعاليات الرمي بالعباب القوى بعمر (13-15 سنة) اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
15. حون يعرب (2002) التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة.

الملاحق

الملحق (1) تمارين المنهاج التدريبي

1- تمارين القوة (القفز)

1. القفز من فوق الصناديق المتساوية الارتفاع.
2. القفز من فوق الصناديق المختلفة الارتفاع.
3. القفز من فوق الحواجز المتساوية الارتفاع.
4. القفز من فوق الحواجز المختلفة الارتفاع.
5. قرفصاء فوق الصناديق المختلفة الارتفاع.
6. قرفصاء من فوق الصناديق المتساوية الارتفاع.

2- تمارين القوة المميزة بالسرعة

1. الحجل برجل اليمين لمسافة (5م).
2. الحجل برجل اليسار لمسافة (5م).
3. الحجل برجل اليمين ثلاث محلات ثم رجل اليسار ثلاث محلات.
4. رفع ركبة من الحركة مع مراعاة حركة الذراعين (حركة الركض).
5. بدايات من الوضع المنخفض بالركض السريع لمسافة (10م).

3- تمارين التعجيل والسرعة القصوى

1. العدو بسرعة قصوى من البدء العالي على حواجز بأرتفاع (5سم).
2. العدو بسرعة قصوى من البدء العالي على الطائر بأرتفاع (5سم).
3. العدو بسرعة قصوى من البدء العالي لمسافة (50م).

4. العدو بسرعة قصوى لمسافة (30-40م).

5. العالعدو بسرعة قصوى الطائر لمسافة (30-40م).

ملحق (2)

نموذج لوحدة تدريبية

الهدف/تطوير التعجيل والسرعة القصوى

الاسبوع/الاول

زمن الوحدة/30د

الوحدة التدريبية/الاولى

القسم	التمرين	التكرار	زمن التكرار	راحة التكرار	المجميع	راحة المجميع	الشدة	الملاحظات
التحضيرى	الاحصاء العام+الخاص							يطبق من قبل مدرس المادة
الرئيسي	تمرين (1)	3	75-6	30ثا	3	2-1 د	75%	
التعجيل	تمرين (2)	2	7-6 ثا		2			
	تمرين (3)	1	6 ثا		1	----		
السرعة	تمرين (4)	2	4 ثا	30 ثا	2	1-1		
القصوى	تمرين (5)	2						
الختامي	التهدئة تمارين استرخاء							

الاسبوع الثاني
الوحدة التدريبية الثانية
الوحدة التدريبية الثالثة
الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة
زمن الوحدة/30د

القسم	التمرين	التكرار	زمن التكرار	راحة التكرار	المجميع	راحة المجميع	الشدة	الملاحظات
التحضير	الاحصاء العام+الخاص							يطبق من قبل مدرس المادة
الرئيسي	تمرين (1)	3	5 ثا	30 ثا	3	2د	75-8%	
القوة المميزة بالسرعة	تمرين (2)	3						
	تمرين (3)	3						
قوة القفز	تمرين (1)	3	6 ثا	30 ثا	3	2 د		
	تمرين (3)	3						
الختامي	الاسترخاء							