

تأثير تمرينات بأسلوب التنافس الجماعي في تعليم وتطوير مستوى الاداء وبعض القدرات البدنية وانجاز عدو ١٠٠ متر U ١٨

أ.م.د. نغم حاتم حميد / جامعة بغداد / كلية الطب البيطري

أ.د. حيدر فائق الشماع / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

معلومات البحث:

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث :

الكلمات المفتاحية :

ملخص البحث

وانجاز عدو ١٠٠ متر ناشئين ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي الناشئين في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة للموسم ٢٠٢١ والبالغ عددهم ١٢ لاعب ، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والضابطة وبواقع ستة لاعبين وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات وهي تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي في (تمرينات الاسلوب الجماعي لمسابقة عدو ١٠٠ متر للاعبي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ان الدور الكبير الذي يمكن ان يسهم في تعلم وتطور مستوى الاداء وابرار مستوى عالياً من الصفات البدنية هو استخدام اساليب الاثارة وروح التنافس، ومنها أساليب المنافسة فالمنافسة العلمية تعد باعثاً مهماً و ضرورياً في تحقيق من مستوى جيد في المنافسة ، واهمية اسلوب التنافس الجماعي له تأثير بتلك المعلومات المعرفية والبدنية، واسهامه في إنجاح العملية التعليمية في تعلم واتقان مستوى الاداء الفعلي وصفاته البدنية الأساسية، ومن خلال العمل والمتابعة في المجال الميداني لاحظ الباحثان هناك ضعف في مستوى الاداء وهبوط في بعض القدرات البدنية مما يؤثر على الانجاز لمسابقة عدو ١٠٠ متر ، لذا اراد الباحثان بإعداد تمرينات بأسلوب التنافس الجماعي لدورها الفاعل في عملية التعلم والتدريب واثرها في زيادة قدرة اللاعبين على سرعة اتقان مستوى الاداء البدني واختصار الزمن وجعل عملية التعليم اكثر فاعلية لتحقيق نتائج مناسبة توافق المستوى والطموح ، وهدف اعداد تمرينات بأسلوب التنافس الجماعي في تعليم وتطوير مستوى الاداء وبعض القدرات البدنية

and making the education process more effective to achieve appropriate results that match the level and ambition. The 100-meter sprint is for juniors (Experimental and Controlled) due to its suitability to the nature of the research, and the research community was identified with the junior players in the Specialized School for Talent Care for the 2021 season, numbering 12 players. Marked between the tribal and remote measurements in (group style exercises for the 100-meter sprint competition) for the players of the experimental group and in favor of the dimensional measurement.

الفصل الاول

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

ان الدور الكبير الذي يمكن ان يسهم في تعلم وتطور مستوى الاداء وابرار مستوى عالياً من الصفات البدنية هو استخدام اساليب الاثارة وروح التنافس، ومنها أساليب المنافسة فالمنافسة العلمية تعد باعثاً مهماً و ضرورياً في تحقيق من مستوى جيد في المنافسة ، وفي ضوء ذلك تكون المنافسة خير عون على انماء وتطوير مهارات اللاعب وقدراته البدنية، وان استخدام اسلوب التنافس الجماعي في الوحدات التعليمية يدفع اللاعب الى بذل اكبر قدر ممكن من الجهد البدني للتعلم، و يعد اسلوب المنافسة الجماعي أحد الاساليب التعليمية الذي يسهم في ايصال مراحل التسلسل الكامل لمسابقة ١٠٠ متر التعليمية، فهو من الاساليب التي يتم فيها تزويد المتعلمين بتمارين على شكل منافسة

The effect of exercises in the style of group competition in the education and development of the level of performance and some physical attributes and the achievement of the 100-meter U 18

Asst.Prof.Dr. Nagham Hatem Hamid /
University of Baghdad / College of
Veterinary Medicine
Prof.Dr. Hayder Fauq Ashammaa/
University of Baghdad / College of
Physical Education

Summary of the research

The great role that can contribute to learning and developing the level of performance and highlighting a high level of physical qualities is the use of methods of excitement and the spirit of competition, including methods of competition. Cognitive and physical information, and its contribution to the success of the educational process in learning and mastering the level of actual performance and its basic physical characteristics, and through work and follow-up in the field field, the researcher noticed a weakness in the level of performance and a drop in some physical attributes, which affects the achievement of the 100-meter sprint competition, so the researcher decided to prepare Group competition style exercises for their active role in the learning and training process and its impact on increasing the players' ability to quickly master the level of physical performance, shortening time

خلال التركيز عليها في الاداء طبقا لوجهات النظر الفنية لكي يتمكن من اداء هذه الحركات باتزان حركي عالٍ وشروط فنية صحيحة وفعالة.

٣-١ اهداف البحث :

- ١- اعداد تمارينات بأسلوب التنافس الجماعي في تعليم وتطوير مستوى الاداء وبعض القدرات البدنية وانجاز عدو ١٠٠ متر ناشئين.
- ٢- التعرف على تأثير تمارينات بأسلوب التنافس الجماعي في تعليم وتطوير مستوى الاداء وبعض القدرات البدنية وانجاز عدو ١٠٠ متر ناشئين.

٤-١ فروض البحث :

- ١- ان لتمرينات بأسلوب التنافس الجماعي اثرا ايجابيا في تعليم وتطوير مستوى الاداء وبعض القدرات البدنية والانجاز عدو ١٠٠ متر ناشئين.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: عدائي مسابقة ١٠٠ متر ناشئين في المدرسة التخصصية للموهبة الرياضية للموسم ٢٠٢١.
- ٢-٥-١ المجال الزماني: المدة من ١/٢ / ٢٠٢١ الى ٣/١٦ / ٢٠٢١.
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد .

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية

٢-١ اسلوب التنافس الجماعي :

تساعدهم على معرفة قدراتهم ونتيجة ادائهم مما تحفزهم على زيادة دافعيتهم وتسخير طاقاتهم الى اقصاها، بغية تحقيق نتائج افضل ، وبما ان مسابقة ١٠٠ متر تعد من الالعاب التنافسية ، لذا فإن استخدام اسلوب التنافس الجماعي له دور كبير في تعلم مستوى الاداء واتقان القدرات البدنية الاساسية ، ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في تعليم وتطوير مستوى الاداء وبعض القدرات البدنية وانجاز عدو ١٠٠ متر ناشئين من حيث الاسلوب التنافس الجماعي له تأثير بتلك المعلومات المعرفية والبدنية، واسهامه في إنجاح العملية التعليمية في تعلم واتقان مستوى الاداء الفعلي وصفاته البدنية الأساسية.

٢-١ مشكلة البحث:

مسابقة عدو ١٠٠ متر هي احدى الالعاب الفردية التي تتكون من مراحل التسلسل الحركي الكامل لمستوى الاداء العالي حيث متى ما أتقنها اللاعب أستطاع الوصول الى المستوى الجيد من الأداء، و هو هدف أساس يدعوا له كل مدرب لتحقيق افضل النتائج ، ومن خلال العمل والمتابعة في المجال الميداني لأحظى الباحثان هناك ضعف في مستوى الاداء وهبوط في بعض القدرات البدنية مما يؤثر على الانجاز لمسابقة عدو ١٠٠ متر ، لذا ارتأ الباحثان بإعداد تمارينات بأسلوب التنافس الجماعي لدورها الفاعل في عملية التعلم والتدريب واثرا في زيادة قدرة اللاعبين على سرعة اتقان مستوى الاداء البدني واختصار الزمن وجعل عملية التعليم اكثر فاعلية لتحقيق نتائج مناسبة توافق المستوى والطموح الذي يطمح اليه اللاعبين من

عليها الخلفية العلمية لمدربي المسافات القصيرة ،
إذ يجب أن تكون هناك معرفة واضحة لكل مرحلة
من خلال التعرف على بدايتها ونهايتها ،
مواصفاتها ، متطلباتها ، بالإضافة إلى الطرق
والوسائل التدريبية التي يمكننا استخدامها لتطوير
مستوى العداء في كل مرحل منها.

ويمكن تلخيصها في اربع مراحل وهي : (عثمان
، ١٩٩٠ ، ص ١١٦) .

١- مرحلة البدء والانطلاق بسرعة رد فعل)
زمن رد الفعل) .

٢- مرحلة التدرج في السرعة (مرحلة السرعة
الايجابية) .

٣- مرحلة السرعة القصوى .

٤- مرحلة تحمل السرعة القصوى (مرحلة
السرعة السلبية)

وللدخول في الصفات الخاصة لكل مرحلة من هذه
المراحل والمواصفات والمتطلبات التدريبية وأساليب
تطويرها نحتاج إلى الكثير من الأوراق لكتابتها
والدخول في تفاصيلها ، وتشير معظم المصادر إلى
إن التدريب العلمي الصحيح دور في تطوير مستوى
الانجاز وكل مرحلة من هذه المراحل ، والمتمثل في
تدريبات النابضية العضلية والأداء الحركي لزيادة
القدرة في تطوير طول الخطوة وتردها ، فضلا عن
الاعتماد على تدريبات البلايومتركس والإثقال
بالإضافة إلى أساليب الجري على المرتفعات
والمنخفضات واستخدام سحب المقاومات المختلفة
إلى الإمام وغيرها من الأساليب التدريبية.

ان تعلم المهارات الحركية على وفق أسلوب
التنافس الجماعي يتطلب تنظيم الأفراد على شكل
مجاميع حيث تتفاعل كل مجموعة فيما بينها لتنافس
مجموعة اخرى اي يدركون الطلاب بأنهم مرتبطين
مع أقرانهم في مجموعة بشكل لا يمكن أن ينجحوا
دون أن ينجح أقرانهم.

فأن العمل الجماعي يمكن أن يحقق نتائج جيدة من
خلال تفاعل وانسجام وتعاون أفراد المجموعة وان "
افضل عدد لأحداث التفاعل الإيجابي داخل
المجموعة في درس التربية الرياضية يتراوح ما بين
(٤-٦) أفراد لأنه كلما قل عدد المجموعة زاد تكرار
أداء المهارة " . (محمد، مصطفى السايح ، ٢٠٠١ ،
ص ١١٨)

لهذا يرى الباحثان ان أسلوب التنافس
الجماعي يعتبر من أساليب تدريس وتعلم التي من
شأنها أن تضع المتعلمون في مواقف لعب حقيقية
فيما بينهم ، وايضا تساعد المتعلم على تقييم أداء
المجموعة التي ينتمي إليها الشخص المتعلم نسبيا
إلى المجموعة الأخرى التي تشابههم في الأداء .

٢-٢ فعالية ركض ١٠٠ متر

هناك جملة من الصفات البدنية التي لها
دور فعال في تحقيق الانجاز وحسم النتيجة النهائية
لفعاليات الأركاض السريعة ، وتعد فعالية ركض
١٠٠ متر على وجه الخصوص من الفعاليات التي
تحتاج إلى أداء حركي يؤدي بأقصى سرعة ممكنة ،
لذا فإن تركيز العداء ينصب بالدرجة الأولى في بذل
أقصى جهد ممكن بالإضافة إلى الأداء الحركي)
المندلاوي ، ٢٠٠٠) .

إن دراسة المراحل الفنية لفعالية ركض
١٠٠ متر من الأسس الهامة التي يجب أن تعتمد

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين $+1$ اي ان المجتمع متوزع توزيعاً اعتدالياً

الجدول (٢)

يبين تكافؤ الاختبارات البدنية والانجاز قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة الإحصائية	مستوى الخطأ	القيمة المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القدرات البدنية
			ع	س	ع	س	
غير دال	٠,٠٩٤	١,٨٤٢	٠,٠٣١٣	٢,٢٦٣٤	٠,١١٦	٢,٣٥٥١	القوة الانفجارية للرجلين
غير دال	٠,٠٨٨	١,٩٣٢	٠,٠٥٢١	١٠,٠٤	٠,١٥٤	١١,٠٥	القوة الانفجارية للذراعين
غير دال	٠,٠٩٢	١,٧٤٣	٠,٠٤٣١	٤,٥٦	٠,١٨٣	٤,١١	التعجيل ٣٠ متر
غير دال	٠,٣٢٣	١,٠٤٤	٠,٠٢٦٥	٦,١٤٦٤	٠,٥٢١٠	٦,٣٧٣٤	السرعة القصوى
غير دال	٠,٣٣٢	٠,٩٦٦	٠,٠٥١٢	١١,٩٨٤	٠,٤٩١٨	١٢,١٧٦	الإنجاز

الفصل الثالث

٣- منهج البحث وجراءته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين للمدرسة التخصصية للموهبة الرياضية للموسم ٢٠٢١ والبالغ

عددهم ١٢ لاعب ، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع ستة لاعبين لكل مجموعة.

٣-٣ تجانس وتكافؤ العينة :

قام الباحثان بإيجاد التجانس والتكافؤ ما بين مجموعتي البحث من حيث القياسات الجسمية (الطول ، الكتلة ، والعمر التدريبي والزمني فضلاً) عن القدرات البدنية والانجاز لمسابقة ١٠٠ متر باستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لذلك وكما مبين بالجدول (١ ، ٢) .

الجدول (١) يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط البسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	متر	١٧٢,٥١	١٧٢,٥٠	١,٦٢٣	٠,٢٢٦
٢	الكتلة	كغم	٦٩,٤١٧	٦٩,٠٠١	١,٢٤٠٧	٠,٧٤٤
٣	العمر	سنة	١٧,٦٥٠١	١٧,٥٥٠٢	٠,٤٠١٣	٠,٤١٢

دال تحت مستوى دلالة $\geq 0,05$ وتحت درجة حرية ١٠

من الجدولين السابقين (٢,١) نتضح عشوائية الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية (١٠) ، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (٠,٠٥)، مما يدل على تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث جميعها .

٣-٤ وسائل جمع المعلومات

(الملاحظة ، الاختبارات والقياسات ، استمارة تسجيل وتفرغ نتائج الاختبارات).

٣-٥ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(جهاز لقياس الطول والوزن ، مضمار العاب قوى ، شريط قياس ٣٠ متر ، شواخص عدد ١٠ ، ساعات توقيت الكترونية ، كرات طبية وزن ١ كغم ، ٢ كغم عدد ١٠) .

٣-٦ تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة: الاختبارات البدنية:

١- اختبار الوثب العريض من الثبات (علي سلوم : ٢٠٠٤، ص ٩١)

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الادوات: شريط قياس، مكان مناسب خال من العوائق

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وقدماه متباعدتان قليلا.

تمرجح الذراعان خلفا مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم الوثب لأقصى مسافة ممكنة الى الامام عن طريق مد الركبتين والدفع بهما مع مرجحة الذراعين اماما.

التسجيل: تحتسب المسافة لأبعد نقطة يسجلها المختبر.

٢. اختبار رمي الكرة الطبية (Bullard : 1999.p87)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.

الادوات: كرة طبية بوزن (٢ كغم) ، شريط قياس.

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية، يمسك الكرة الطبية محاولا رميها الى ابعد نقطة

التسجيل: تقاس المسافة لأبعد نقطة ، تعطى لكل

مختبر ٣ محاولات وتحتسب اعلى محاولة

٣. اختبار ركض ٣٠ م من البداية العالية (Josephl: 2000,p56)

الغرض من الاختبار: قياس التعجيل

مواصفات الاداء: يقف اثنان من المختبرين خلف خط البداية بأخذ وضع البداية العالية وعند سماع الاشارة ينطلق المختبر بأسرع ما يمكن الى نهاية المنطقة.

التسجيل: يتم تسجيل الوقت لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

٤. اختبار ركض ٥٠ م من البداية العالية:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى

ادوات اختبار: ساعة توقيت

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية بأخذ وضع البداية العالية وعند سماع الاشارة ينطلق المختبرين بأسرع ما يمكن الى نهاية المنطقة.

التسجيل: يتم تسجيل الوقت لا قرب ١/١٠٠ من الثانية.

٥. اختبار ركض ١٠٠ م من الجلوس:

الغرض من الاختبار: قياس نتيجة الاداء.

ادوات الاختبار: ساعة توقيت.

مواصفات الاداء: يجلس كل مختبر عند خط البداية مع اخذ وضع البداية من الجلوس وعند سماع اشارة الانطلاق يتم الركض بالسرعة القصوى الى نهاية المسافة.

التسجيل: يتم تسجيل الوقت لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

الاختبارات الخاصة بالبحث وذلك في يوم الثلاثاء الموافق بتاريخ ١٦ / ٣ / ٢٠٢١ الساعة الثالثة عصرا على ملعب وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد ، وقد راعى الباحثان توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبلية من حيث (الزمان و المكان و الادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات).

٣-١١ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث: استعان الباحثان بالحقبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة.

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) للمتغيرات قيد البحث
٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في القدرات البدنية والانجاز لدى المجموعة التجريبية ومناقشتها .

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

ومتوسط الفروق وانحرافات الفروق وقيمة (ت)

الدالة الاحصائية	مستوى الخطأ	قيمة المد سوبة	ع ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القدرات البدنية
				ع	س	ع	س	
دال	٠,٠١	٦,١٣	٠,١	٠,٠	٢,٧٨	٠,١	٢,٣٥	القوة الانفجارية للرجلين
دال	٠,٠٤	٤,٧٦	٠,٠	٠,٠	١٢,٠	٠,٣	١١,٠	القوة الانفجارية للذراعين
دال	٠,٠٥	٣,٦١	٠,٠	٠,٧	٤,٠١	٠,٦	٤,١١	التعجيل ٣٠ متر
دال	٠,٠٢	٣,٢٤	٠,٥	٠,٠	٥,٧٠	٠,٥	٦,٣٤	السرعة القصوى ٥٠ متر
دال	٠,٠٢	٥,٩١	٠,٤	٠,٠	١٠,٩	٠,٤	١٢,١	الانجاز ١٠٠ متر

دال تحت مستوى دلالة $\geq ٠,٠٥$ وتحت درجة حرية ٥

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٤) لاعبين في يوم السبت الموافق بتاريخ ١/٢ / ٢٠٢١ الساعة الثالثة عصرا على ملعب وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد وقد افادت التجربة الاستطلاعية للباحثان في التعرف على:

- مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.
- الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .
- الوقوف على الصعوبات التي قد يتعرض اليها الباحثان عند اجرائهما الاختبارات الرئيسية

٣-٨ الاختبارات القبلية : قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية في يوم الثلاثاء الموافق بتاريخ ١/٥ / ٢٠٢١ في تمام الساعة الثالثة عصرا على ملعب وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد.

٣-٩ التمرينات المستخدمة في البحث: قام الباحثان بأعداد تمرينات وهي كالآتي:

بدأ تنفيذ التمرينات بتاريخ ٩ / ١ / ٢٠٢١ لغاية ١٣ / ٣ / ٢٠٢١ .

مدة التمرينات : (٨) اسابيع.

عدد الوحدات التدريبية الكلي : (٢٤) وحدة تدريبية.

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (٣) وحدات .

أيام التدريب الأسبوعية : (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .

٣-١٠ الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التمارين ضمن المدة المقررة ثم إجراء

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والانجاز لدى المجموعة الضابطة ومناقشتها

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والانجاز

القدرات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	سن	ع	سن	ع				
القوة الانفجارية للرجلين	٢,٢٦١	٠,٠٣١	٢,٣٥١	٠,٠٤٧	٠,٠٤٥	٤,٧٤٣	٠	دال
القوة الانفجارية للذراعين	١٠,٠٠٤	٠,٠٠٦	١٠,٠٩٨	٠,٠٠٣	٠,٠٠٦	٥,٦٧٨	١	دال
التعجيل ٣٠ متر	٤,٥٦	٠,٠٠٤	٤,٢٢	٠,٠٠٧	٠,٠٠٩	٦,٠٧٦	٢	دال
السرعة القصوى ٦٠ متر	٦,١٤٧	٠,٠٠٢	٦,٠٤٢	٠,٠٢٦	٠,٠٠٢	١٣,٠٠٢	٠	دال
الانجاز ١٠٠ متر	١١,٩٦	٠,٠٠٥	١١,٥٢	٠,٠١١	٠,٠٠٧	١٦,٤٥٤	٠	دال

تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في القدرات البدنية والانجاز قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارات البعدية في القدرات البدنية قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية .

القدرات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	سن	ع	سن	ع			
القوة الانفجارية للرجلين	٢,٧٩٨	٠,٠٦٦	٢,٣٥١	٠,٠٤٧	١٣,٣٩٣	٠,٠٠٢	دال
القوة الانفجارية للذراعين	١٢,٠٨	٠,٠٥٤	١١,٢٣	٠,٠٤٢١	١١,٠٦٥	٠,٠٠١	دال
التعجيل ٣٠ متر	٤,٠١	٠,٠٤٤	٤,٢٢	٠,٠٧٦٣	٩,٦٧٢	٠,٠٠١	دال
السرعة القصوى ٦٠ متر	٥,٧٣٢	٠,٠٧٧	٦,٠٤١	٠,٠٢٢٢	١٠,٣٤٢	٠,٠٠٢	دال
الانجاز ١٠٠ متر	١٠,٩٧٨	٠,٠٥٢	١١,٥٢١	٠,١١٣	١٠,٠٣٣	٠,٠٠٠	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية ١٠

٤-٢ مناقشة النتائج :

قد تبين من نتائج الجدول (٣. ٤. ٥) يتضح لدينا وجود فروق معنوية للمتغيرات البحث (القدرات البدنية وزمن الانجاز ١٠٠ متر) بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى في تعليم وتطوير مستوى الاداء للاعبين من خلال استخدام تمرينات الاسلوب التنافس الجماعي التي تم اعدادها بشكل مقنن والتي كان لها الأثر الفعال في إحداث التعلم والتوافق الصحيح والمناسب للطريقة والأسلوب يعتمد على الفهم السليم للعوامل والمبادئ التي لها صلة بالموضوع لكي تثبت أثرها وقيمتها في مواقف تعليمية معينة(عبد الله حسن الموسوي: ٢٠٠٥، ص ١١٩) . كما يرى الباحثان ان التعلم يمكن إرجاعه إلى أسلوب المنافسات الذي يكون فيه اللاعب مسؤولاً ومشاركاً،

إذ ان الاهتمام باللعب وجعله محورا للعملية التعليمية ومركزا للنشاط واحترام آرائه وقدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع هو عامل أساس يساعده على التعلم للمسابقة، حيث ان فاعلية أسلوب المنافسات في رفع مستوى القدرات البدنية في الألعاب الرياضية مما لها دور فعال في مستوى الانجاز واسلوب التنافس الجماعي فهو يسهم في التجديد والتنوع في التمارين ويبعد اللاعب عن الملل (يعرب خيون: ٢٠٠٠، ص ١١٢)، استخدام التمارين المتنوعة تجعل التمرينات التعليمية مشوقة وتعمل على تحاشي الملل عند تعلمها (محمد خضر اسمر: ١٩٩٨، ص ١٢)، اما في اختبار القوة الانفجارية للذراعين والرجلين الذي اظهر تقدما واضحا حيث كان له الاثر الايجابي في تطور المجاميع العضلية العاملة على مفاصل الاطراف العليا والسفلى بما يحقق الانسجام في المسارات الحركية المناسبة لمسابقة ١٠٠ متر (Arnold, R- 1999.p62) يرى الباحثان ان جميع حركات الركض السريع تعني بذل درجة عالية من الانقباض العضلي والسرعة لتنفيذ هذه الحركات باقل زمن ممكن مع تكامل بذل القوة باقل زمن.

ويتميز الاداء الحركي في مسابقات ركض المسافات القصيرة وخصوصا في مسابقة عدو ١٠٠ م بأهمية كبيرة على مرحلة التعجيل المرتبط بالتسلسل الحركي الكامل بالسرعة القصوى واحدة من لتحقيق الفعل الحركي المطلوب في هذه المسابقة تحت معطيات عديدة منها، الهدف من الواجب الحركي المطلوب تحقيقه على وفق ظرف المسابقة والمؤهلات الفردية، وهذا يعني ان يمتاز اللاعب بسرعة عالية في تبادل الاستجابة العضلية

ما بين الانقباض والانبساط (IAAF, New Studies in Athletics, 2000, p43)، بالإضافة الى ان قدرة اللاعبين اصبحت ايجابية على التعلم ثم الاداء بصورة افضل حيث ان القياس الموضوعي لمعرفة مقدار او مستوى التعلم الحاصل هو من خلال الاداء (Shmidt. A.richard: 1991, p.155) ويعتمد لاعب ١٠٠ م على بذل اقصى جهد خلال مسافة الانطلاق الاولى للوصول الى اعلى معدل لتزايد السرعة التي تقدر بـ (٣-٤ ثا) ويعتمد هذا على مقدار ما تبذله عضلاته من قوة سريعة لقطع هذه المسافة وانتاج شغل ميكانيكي فعال للحصول على اعلى قدرة ممكنة تحقق للعداء افضل وضع لمتابعة الركض القصوى. كما ان تطور نتيجة ركض ١٠٠ م يعتمد على عوامل اخرى مهمة في تطوير معظم الصفات البدنية العامة والخاصة على طول فترة المنهج تماشيا مع الاداء الفني (محمد عثمان، ص ٢٠٥ ١٩٩٠).

الفصل الخامس

٤- الاستنتاجات و التوصيات

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي في (القدرات البدنية) للاعبين المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي في زمن انجاز عدو ١٠٠ متر للاعبين المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- محمد ، مصطفى السايح : اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضة ، ط ١ ، مطبعة الاشعاع الفني ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ .

- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتبة الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ .

- Arnold, R. Developing Sport Skills, New Jersey: Mib.2, Motor Skills, Theory into practice , 1999 IAAF, New Studies in Athletics, Vo1, 19, No3, 1999, P.P.43

Shmidt. A. richard. motor learning and performance. Human kinetics box, champaign, Illinois, 1991, p.155

Bullard & Knth Dlop jumping as A training method for jumping ability I.A.A.F. aval . may. Vol: No> 3- 1999.

Josephl. Rogers USA Track Field Cooching Manual ,USA 2000.

٤- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية.

٢-٥ التوصيات

١- اعتماد تمارينات بأسلوب التنافس الجماعي مما لها اثر ايجابي بالقدرات البدنية والانجاز لمسابقة ١٠٠ متر عدو .

٢- اجراء دراسة مشابهة على عينة من اللاعبين لغرض التوصل الى الفروق بين الجنسين في النتائج فضلاً عن اجرائها في الصفات البدنية و مسابقات اخرى.

المصادر العربية والانكليزية:

- عبد الله حسن الموسوي: الدليل الى التربية العملية ، اريد ، عالم الكتب الحديث ، ٢٠٠٥ .

- علي سلوم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .

- قاسم المنذلاوي : محاضرات علم التدريب الرياضي على طلبة الدكتوراه في جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .

- محمد خضر اسمر الحياتي ؛ اثر اسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٨) .

- محمد عثمان. موسوعة العاب القوى ط١. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠.

ملحق (١) نموذج لوحدة تعليمية

القسم الرئيسي	الفعاليات	الملاحظات
يوم الاحد	١- ركض ٤٠ متر من الوقوف ٢- ركض ٥٠ متر من الوقوف ١- القفز للاعلى من ثني ومد الساقين توقف في كل مرة ٤- القفز للاعلى بسحب الساقين للصدر توقف في كل مرة رمي كرة طبية زنة ١ كغم رمي كرة طبية زنة ٢ كغم	التأكيد على الارتكاز باقل وقت ممكن والمحافظة على رفع الساقين اثناء الاداء والتأكيد على ذراع الرامية ومسافة الرمي
الجانب التطبيقي		
القسم الرئيسي	الفعاليات	الملاحظات
يوم الثلاثاء	١- ركض بداية من الجلوس ٥٠ متر ٣- ركض بداية من الوقوف ٦٠ متر ٢- الحجل للامام بساق الانطلاق فوق شواخص عدد (٦) بارتفاع ٣٠ سم والمسافة بينها (١) متر توقف في كل مرة ٣- الحجل للامام بالساقين بالتبادل يسار ثم يمين توقف في كل مرة ٤- رمي الكرة الطبية بحركة دورانية باليد الرامية	التأكيد على الارتكاز باقل وقت ممكن والمحافظة على رفع الساقين اثناء الاداء والتأكيد على ذراع الرامية ومسافة الرمي
الجانب التطبيقي		
القسم الرئيسي	الفعاليات	الملاحظات
يوم الخميس	١- ركض ٤٠ متر من الوقوف ٢- ركض ٥٠ متر من الوقوف ٣- ركض ٦٠ متر من الوقوف ٢- القفز للامام بكلتا الساقين توقف في كل مرة ٤- القفز بساق الانطلاق فوق شاخص بارتفاع (٤٠) سم توقف في كل مرة رمي كرة طبية زنة ١ كغم	التأكيد على الارتكاز باقل وقت ممكن والمحافظة على رفع الساقين اثناء الاداء والتأكيد على ذراع الرامية ومسافة الرمي
الجانب التطبيقي		