

**دراسة العلاقة بين بعض العوامل المورفولوجية والقوة المميزة بالسرعة
باستخدام التدريب البليومتري لدى لاعبي كرة القدم
صنف أوسط 19/17 سنة**

أ.د/ بوطبة مراد	جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي –
أ/ ولهي جلال	جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي –

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة العوامل المورفولوجية بالطريقة البليومترية المتمثلة rop jump وارتفاعاته المختلفة 40، 60، 80 سم ولدراسة مدى تأثير العوامل المورفولوجية على drop jump وكذا معرفة الارتفاع الأمثل الذي يساعد على تحقيق أحسن نتائج على القدرة العضلية .
وقد أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة التي تضم 57 فريق مقسم إلى 6 مجموعات حيث شملت عينة الدراسة فريق خضرأوي احمد سدراتة 28 لاعب واتحاد سدراتة 30 لاعب حيث تم اختيارها بطريقة عمدية كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك بإجراء الاختبارات البدنية للقوة المميزة بالسرعة المتمثل في اختبار drop jump على ارتفاع 40، 60، 80 سم على التوالي وكذا إجراء القياسات الانثروبومترية للاعبين.

Résumé:

Le but de l'étude est d'identifier la relation entre les facteurs morphologiques et la méthode pliometrique "DROP JUMP" déferent hauteur 40, 60,80 cm et d'étudier l'impact des facteurs morphologiques sur drop jump, ainsi que la connaissance de la hauteur optimale, ce qui permet d'obtenir les meilleurs résultats sur la puissance musculaire.

Le chercheur a mené une étude sur le niveau du championnat régional de Annaba, qui comprend 57 l'équipe divisé en 6 groupes, qui comprenait une équipe d'étude de l'échantillon Khadrawi Ahmed Sédrata 28 joueur et l Itihad de Sédrata 30 joueurs ont été choisis de manière intentionnelle que le chercheur adoptée dans cette étude sur la méthode expérimentale en effectuant des tests physiques de la force vitesse caractéristique de test de drop jump à une hauteur de 40,60, 80 cm, respectivement, ainsi que la réalisation de mesures anthropometrique des joueurs.

دراسة العلاقة بين بعض العوامل المورفولوجية والقوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريب البليومتري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 19/17 سنة

أولاً : التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث :

تعد الرياضة من إحدى أهم المظاهر الحديثة التي من خلالها نستشف تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء المواطن الكفء ، فاللقاءات القارية والدولية وحتى المحلية منها هي بمثابة محافل تبرز فيها روعة الأداء البدني والقدرة العالية لصياغة الحركات الرياضية في أبهى صورة لها ، ومن خلال الأرقام التي تسجل الآن والمستويات التي تمكن الرياضيون من بلوغها ، نرى أن قدرة الإنسان الحالي تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد أنه غير ممكن .

فقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس حديثة لكرة القدم وإيجاد هيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وتوظيف أشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي سواء المادية أو المعنوية وهذا بقصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس بغية تحقيق نتائج جيدة والوصول إلى أسمى غاية لكرة القدم والمتمثلة في بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد ممكن ، وهذا من خلال البرامج التدريبية والمنتجعات العلمية، حيث أن التحضير البدني الجيد يؤثر بصفة كبيرة على تطوير الصفات البدنية عند لاعبي هذه الرياضة بالإضافة إلى تأثيره على مستوى التحضير التقني والتكتيكي وهنا تجدر بنا الإشارة إلى الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والشدة المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع طبيعة المنافسة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة "الذي يعد أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة"¹. ولذلك يجب أن يتصف لاعبي كرة القدم بدرجة عالية من اللياقة البدنية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل لأعلى لرفع كفاءاته حتى يتمكن من تنفيذ المهام البدنية والمهارية والخطية بفاعلية،

1 - أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته" دار المعارف، العراق: 1990، ص(21).

فقد أصبح جليا أنه من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الخصم الكرة، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق الكرة وعليه فإن اللاعب أصبح يقوم بحركات كثيرة و مختلفة أثناء المباريات و أن معظم هذه الحركات ذات طابع سريع و مفاجئ، كذلك الكفاح ومحاولة الاستحواذ على الكرة من الخصم و سرعة تغيير اتجاه ومكان الكرة، لذا كان نصيب عناصر اللياقة البدنية كبير من حيث الأهمية في الأداء المهاري والخططي وهذا ما تأكد عن (Weineck1997) حيث يذكر "أن الإحراز على النتائج العالية في الرياضة عامة وكرة القدم خاصة مقترن بالتطور المتناسق للقدرات البدنية"¹.

في التدريب الرياضي بمفهومه الحديث مبني على ضرورة تطوير الصفات الحركية والحفاظ على التقنيات المكتسبة والتطوير التصاعدي لحمولات التدريب فالوصول إلى المستويات العالية في اللعبة يتطلب الكثير من الوقت والجهد من المدربين والمختصين لاختيار لاعبين يتمتعون بمواصفات بدنية وقياسات جسمية فضلا عن الموهبة ، ويعد الاهتمام بالقياسات الجسمية المتعلقة بكرة القدم عنصر ذا أهمية كبيرة من حيث نمط الجسم ، الكتلة العضلية ، الطول وغيرها من العوامل المورفولوجية حيث أثبتت الدراسات علاقة هذه العوامل بالجانب البدني وهو ما أردنا الوصول إليه في بحثنا هذا من خلال معرفة تأثير الجانب المورفولوجي على القوة المميزة بالسرعة .

2- مشكلة البحث :

مامدى تأثير العوامل المورفولوجية على القوة المميزة بالسرعة في drop jump لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-19 سنة ؟.

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) حسب الارتفاعات 40، 60، 80 سم في drop jump ؟.
- 2- هل تعتبر الكتلة العضلية عامل محدد للقدرة العضلية في drop jump لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط ؟ .
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مؤشر الكتلة الجسمية والقدرة العضلية في drop jump لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط ؟ .
- 4- هل توجد علاقة بين الطول والقدرة العضلية في drop jump لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط ؟.

¹—Weineck.J: Manuel d'entrainement, 4^{eme} édition, édition vigot, paris, 1997, p253.

3- فرضيات الدراسة :

حتى يكون البحث العلمي بحثاً موجهاً و علمياً، و يجب أن يشمل على فرضيات محددة و دقيقة لدراسة تكون تخمينية يسعى الباحث إلى إثباتها أو نفيها، و عليه و انطلاقاً من أسئلة البحث المطروحة سابقاً نضع الفرضيات التالية للبحث:

الفرضية العامة :

- هناك علاقة دالة بين العوامل المورفولوجية ونتائج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) في drop jump لدى لاعبي كرة القدم أوسط 17-19 سنة .

الفرضيات الجزئية :

- 1- توجد علاقة دالة إحصائية بين الوزن ونتائج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) عند ارتفاع 40، 60، 80 سم في drop jump عند مستوى الدلالة 0.05 لدى لاعبي أوسط كرة القدم.
- 2- توجد علاقة دالة إحصائية بين الطول ونتائج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) عند ارتفاع 40، 60، 80 سم في drop jump عند مستوى الدلالة 0.05 لدى لاعبي أوسط كرة القدم.
- 3- توجد علاقة دالة إحصائية بين الكتلة العضلية ونتائج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) عند ارتفاع 40، 60، 80 سم في drop jump عند مستوى الدلالة 0.05 لدى لاعبي أوسط كرة القدم.
- 4- توجد علاقة دالة إحصائية بين الكتلة الرهنية ونتائج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) عند ارتفاع 40، 60، 80 سم في drop jump عند مستوى الدلالة 0.05 لدى لاعبي أوسط كرة القدم.
- 5- توجد علاقة دالة إحصائية بين الكتلة العظمية ونتائج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) عند ارتفاع 40، 60، 80 سم في drop jump عند مستوى الدلالة 0.05 لدى لاعبي أوسط كرة القدم.
- 6- توجد علاقة دالة إحصائية بين طول الأطراف السفلية ونتائج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) عند ارتفاع 40، 60، 80 سم في drop jump عند مستوى الدلالة 0.05 لدى لاعبي أوسط كرة القدم.
- 7- توجد علاقة دالة إحصائية بين مؤشر الكتلة الجسمية ونتائج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) عند ارتفاع 40، 60، 80 سم في drop jump عند مستوى الدلالة 0.05 لدى لاعبي أوسط كرة القدم.

8- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) حسب الارتفاعات 40،60،80سم في drop jump لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

4- أهداف البحث:

- 1- المعرفة الجيدة لمزايا الطريقة البليومترية خلال العمل على الصفة البدنية " القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم " .
- 2- محاولة معرفة نوعية العمل (ارتفاع الأمثل في DROP JUMP) أثناء العمل البليومتري التي تساعد المدرب على تحقيق تطور ملحوظ للاعبين أثناء الحصص التدريبية .
- 3- محاولة إيصال وتوضيح كيفية تقييم صفة القوة المميزة بالسرعة باستعمال وسائل تقنية حديثة " optojump NEXT " في بحثنا هذا.
- 4- محاولة اكتساب خبرة و تجربة عن العمل البليومتري من خلال الاختبارات المطبقة على اللاعبين
- 5- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات DROP JUMP في الارتفاعات 40، 60، 80سم.

5- تحديد المفاهيم و المصطلحات المستخدمة في البحث

1-المورفولوجيا :

حسب التعريف القاموسي فالمورفولوجيا تعنى بدراسة الأشكال البشري¹

التعريف الاصطلاحي:

هي علم يدرس الأشكال البشرية، ويتضمن عوامل عديدة ومحددة، هيكل الجسم نجده مزودا بالهيكل العظمي، أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعضلات والشحم تحت الجلد. إن التنمية ومراقبة الجسم المستمرة مضمونتين عن طريق غدة ذات الإفراز الداخلي والجهاز العصبي وتعتبر هذه مجموعات ناتجا وراثيا واجتماعيا صادرا عن المحيط الذي تعيش فيه . يمكن أن تكون هذه المعلومات مقدرة من طرق المحيط الخارجي أين تشكل المعطيات التشريحية قاعدة للعلم المورفولوجيا ولمعرفة التوزيع الطبيعي للأنسجة الذهنية في جسم الإنسان².

2- البليومتري: ينحصر أصلا في تنمية القوة الانفجارية وتطويرها وعلى قد شاع استعمال تدريبات البليومتريك على أنها تدريبات مهمة وأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة باعتبارها أهم

¹ Verducci F.M measurment concepts in physical education ,cv.mosby , London.1990p13

² محمد نصر الدين رضوان ، المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي ، مصر ، 1997 ص 20

عنصر بدني لكثير من الألعاب الرياضية ككرة القدم والسلة والطائرة ، السباحة والعب القوي ، وبذلك تمرينات البليومترك احد الركائز المهمة والمؤثرة في تقدم المستوى الرياضي جنب إلى جنب مع التكنيك إذا تؤثر تلك التمارين ايجابيا على مستوى التكنيك وبذلك يؤثران بدورهما في مستوى الانجاز¹.

3- القوة المميزة بالسرعة : وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة حيث يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكان واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في إن واحد كالعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة² ويعبر عنها علي فهمي البيك : على أنها القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة الانقباضات العضلية³.

ويقول taelman حول القوة المميزة بالسرعة أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية⁴.

وبالتالي يمكن إن نستخلص إن القوة المميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم هي سرعة وقوة أداء اللاعب في اللعبة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي وسريع وبإتقان جيد

4- صنف أواسط : هو تنظيم معمول به في قوانين الفيفا يعتمد في تصنيف المرحلة العمرية حسب الفئات العمرية . في الجزائر تمتد هذه الفئة من 17-19 سنة .

6 - الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع البحث:

الدراسات السابقة هي تلك الدراسات التي تتبع و تحترم القواعد المنهجية في البحث العلمي، سواء كانت مجلات، كتب، محفوظات أو المذكرات و الرسائل و الأطروحات الجامعية، شريطة أن تكون أهداف الدراسة واضحة و قد توصلت إلى نتائج محددة و الدراسات السابقة إما أن تكون مطابقة ويشترط حين إذن اختلاف ميدان الدراسة أو تكون مشابهة و فيها يدرس الباحث الجانب الذي يهيمه

¹ Cometti G ، la pliométrie ،ed ،université bougogne ،1987 ،p 20.

² ابو علاء احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، طبعة 1 ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 89.

³ على فهمي البيك ، اسس إعداد لعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، دون دار نشر ، 1992، ص 177

⁴ Taelman.r ،football technique nouvelles d'entrainement،1990 ،p 151

في الدراسة¹. وبالرغم من عدم إيجاد دراسات مطابقة لموضوع البحث إلا أنه تم العمل على تحليلها و إيجاد النقاط المشابهة و التي لها صلة بالموضوع الدراسي، و أهم هذه الدراسات:

الدراسات العربية:

دراسة : أسماء حسون

- عنوان الدراسة: "الأنماط الجسمية وعلاقتها بمستوى بعض القدرات البدنية والمهارية"، وقد تم إجراء هذه الدراسة سنة 2003 باتباع المنهج الوصفي بالطريقة الإرتباطية واشتملت الدراسة على قياس مكونات النمط الجسمي بطريقة (هيث -كارتر) من خلال أخذ أطوال وأوزان اللاعبين وسمك ثنايا جلدية بالإضافة إلى إختبارات القدرات البدنية والمهارية .حيث اعتمدت في المعالجة الإحصائية على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط البسيط بيرسون

دراسة الباحثين : عباس علي عذاب ومكلة سليمان علي

- عنوان الدراسة: علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية" ، سنة 2007

- الاختبارات والوسائل المستخدمة: تمثلت في الاختبارات البدنية التالية:

- ركض 30 م لقياس السرعة الانتقالية من الوضع الطائر .

-القفز العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة.

-الركض المتعرج على شكل 8 لقياس الرشاقة.

-ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري والعضلات الماددة للفخذين.

-ركض 1000 م لقياس المطاولة العامة للجهاز الدوري التنفسي. وقد اعتمد الباحث في

المعالجة الإحصائية على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون

العينة :

اشتملت عينة الدراسة على 300 طالب من الطلبة المتقدمين للقبول في كلية التربية جامعة (ديالي العراق)، حيث بلغ متوسط أعمارهم 19.65 سنة وانحراف معياري قدره 1.48

- نتائج الدراسة:

-عدم وجود علاقة بين السرعة الانتقالية والقياسات الجسمية

¹محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999، ص32.

- وجود علاقة ارتباط موجبة معنوية عكسية بين الرشاقة ووزن الجسم ومحيط الكتفين ومحيط الصدر وعرض الكتفين وعرض الصدر.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة ومحيط الصدر وعرضه.
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة ووزن الجسم والطول الكلي.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المطاولة العامة ووزن الجسم والطول الكلي.

دراسة بليشرشميدت 1993 Schemidet Bleacher

عنوان دراسة: تأثير ارتفاعات مختلفة من تدريبات البليومتر ك علي قوة عضلات الرجلين

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة: اشتملت العينة علي (60) لاعب،

النتائج:

من بين أهم النتائج التي توصل اليها الباحث "

- أن انصب ارتفاع لتدريبات عضلات الفخذ 1 م وعضلات أسفل القدم 50 سم
- دراسة :** المشهداني ومحمد يونس 2000. اثر استخدام التدريبات البليومترية في القدرة اللاهوائية وبعض متغيرات آلية التقصص العضلي
- هدف الدراسة :**

- التعرف على اثر استخدام التمرينات البليومترية في القدرة اللاهوائية
- التعرف على اثر استخدام التمرينات البليومترية في التكيفات الحاصلة في بعض متغيرات آلية العضلي لبعض عضلات الأطراف السفلى .

العينة :

أجريت الدراسة على عينة 18 لاعبا يمثلون منتخب محافظة نينوي بكرة القدم للأعمار 17-19 سنة قسموا إلى مجموعتين متساويتين وبشكل عشوائي ، مجموعة ضابطة تم تطبيق برنامج التمرينات البليومترية على لاعبي المجموعة الأول وذلك بتنفيذ 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (الأحد، الثلاثاء،الخميس)الفترة من 3-4عصرا ولذلك لمدة 8 أسابيع ، إذا أن زمن الوحدة التدريبية الخاصة بتدريبات البليومترية (30-35) دقيقة.

الوسائل والاختبارات المستخدمة:

- الوسط الحسابي ، الاختبار التائي ، النسبة المئوية ، نسبة التطور .

نتائج الدراسة :

أن التمرينات البليومترية كان لها تأثير ايجابي في اختبارات القدرة اللاهوائية المتمثلة (الوثب الطويل من الثبات ، القفز العمودي من الثبات ، دليل القدرة) إذا ظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية وهذا يؤكد أهمية التمرينات البليومترية في تطوير القدر اللاهوائية . لم تظهر فروق معنوية في اختبار الركض (45) ياردة نتيجة لاستخدام التمرينات البليومترية أحدثت التمرينات البليومترية تكيفات ايجابية في بعض متغيرات آلية النقل العضلي قيد الدراسة (فترة الكمون ، السرعة العصبي ، سرعة الاستجابة عند أداء أقصى انقباض).

الدراسة بالغة الأجنبية :

دراسة الباحث : لوبيرز luebbers pe ; potteiger ja ; hulver mw ; thyfault jp ; carper ; mj ; loewood rh ;

عنوان الدراسة: تأثيرات التدريب البليومتري والاستشفاء على أداء الوثب العمودي والطاقة اللاهوائية.
هدف الدراسة : دراسة تأثيرات برنامجين للتدريب البليومتري متساويين في مستوى التدريب متبوعين بأربعة أسابيع ، وسبعة أسابيع للاستشفاء بدون التدريب البليومتري للطاقة اللاهوائية وأداء الوثب العمودي .

المنهج: اتبع الباحث المنهج التجريبي من خلال تصميم مجموعتين .

العينة : تمثالا العينة في 38 فردا قسموا إلى مجموعتين قوام كل منها 19 فردا .

مدة البرامج : 4 أسابيع تدريب البليومتري

4 أسابيع للاستشفاء للمجموعة الأولى، 7 اسابيع للتدريب البليومتري ،4 أسابيع للاستشفاء للمجموعة الثانية .

الاختبارات والأدوات المستعملة :

يقاس بواسطة ارتفاع الوثب العمودي ، القوة المميزة بالسرعة للوثب العمودي الطاقة الهوائية وتمت المعالجة الإحصائية من خلال المتوسط الحسابي والوسيط .

أهم النتائج:

لا يوجد اختلاف هام أو ذو معنى بين كلا المجموعتين 7 و 4 أسابيع من التدريب البليومتري المتبوعين 4 أسابيع للاستشفاء متساوي في تأثيرها لتحسين ارتفاع الوثب العمودي ، القوة المميزة بالسرعة للوثب العمودي ، الطاقة الهوائية ومع ذلك فبرنامج 4 أسابيع باستخدام التدريب البليومتري من الممكن أن يكون مؤثر مثل برنامج 7 أسابيع من التدريب البليومتري، و 4 أسابيع استشفاء

دراسة: 2010 MAKARUK HSACEWICZ T.

عنوان الدراسة: تأثير ارتفاع القفز والكتل الزائدة في DROP JUMP على كثافة DROP JUMP من خلال قوة رد فعل الأرض.

العينة : (09) رياضيين ذوي مستوى عالي يمثلون النادي الاول لالعب القوي (05 عدائي قفز طويل، 2 قفز ثلاثي ، 2 قفز عالي).

المنهج : اتبع الباحث خلال إجراء دراسته على المنهج التجريبي .

الوسائل والاختبارات المستعملة

- القفز من علو 0.2 ، 0.4 ، 0.6 متر . UN GILET DE POIDS.

النتائج :

من بين أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

- تغيير ارتفاعات القفز في DROP JUMP وسيلة لها تأثير أكثر من تغيير كثافة القفز

باستعمال الحمولة الزائدة (UN GILET DE POIDS) المتغيرة

- زيادة ارتفاع القفز من 0.2 حتى 0.6 متر تزيد قوى رد فعل الأرض اولا على مستوى الأصابع وثانيا على مستوى الكعب .

و خلاصة القول فإنه من خلال الدراسات السابقة تمكن الباحث من الاستفادة منها في:

- اختيار موضوع البحث.

- شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية.

- تحديد فروض البحث و أهداف الدراسة.

- طريقة اختيار العينة بدقة و عناية.

- تحديد المنهج المستخدم و الملائم لطبيعة الدراسة.

- اختيار متغيرات البحث و كيفية قياسها.

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو الميدانية.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تدعيم نتائج الدراسة الحالية.
- اختيار انسب الوسائل الإحصائية التي تخدم البحث.

ثانيا : الدراسة النظرية .

لقد اشتمل الجانب النظري على أربعة فصول وهي كالآتي :

الفصل الأول : التدريب البليومتري .

الفصل الثاني : الجانب المورفولوجي

الفصل الثالث : القوة المميزة بالسرعة

الفصل الرابع : المرحلة العمرية لفئة الأواسط (17-19) سنة.

ثالثا : إجراءات البحث :

1- **المنهج المتبع :** لقد اعتمدنا على المنهج التجريبي لإجراء هذه الدراسة وذلك بالاعتماد

على التصميم ذو المجموعات المتكافئة و ذلك باختيار عينة تتكون من مجموعتين: مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة.

إضافة إلى المنهج التجريبي تم استعمال المنهج الوصفي الذي "يعرف بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة".¹

2- **عينة البحث :**

العينة هي انتقاء عدد الافراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة فالاختيار

الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له²

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها³.

¹ - بشير صالح الراشدي: منهج البحث التربوي - رؤية مبسطة، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، ب س، ص59.

² - اخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، ص129.

³ - محمد عبيدات و آخرون: منهجية البحث العلمي، القواعد و المراحل و التطبيقات، ط 2، دار وائل للطباعة و النشر، عمان، الأردن، 1999، ص84.

قام الباحث باختيار مجموعتين من الفوج " هـ " بالطريقة العمدية و هي متمثلة في:

- اتحاد سدراتة " IRB-SEDRATA " - 30 لاعب
- خضراوي أحمد سدراتة " USKA-SEDRATA " - 28 لاعباً،

3- ادوات جمع البيانات :

الاختبارات البدنية :

1. اختبار DROP JUMP عند الارتفاعات 40، 60، 80 سم

الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة (PUISSANCE)

وصف الاختبار :

ياخذ المختبر وضع الوقوف فوق منضدة بعلو 40 ، 60، 80سم وذراعين على الخصر يقوم المختبر بالسقوط على الأرض ثم الارتقاء لأعلى مسافة ممكنة مع عدم ثني الرجلين أثناء الارتقاء .

الأدوات المستخدمة

- جهاز OPTO JUMP
- مناضد بارتفاعات مختلفة 40، 60، 80 سم
- جهاز حاسوب PC "
- القياس الأنثروبومتري:

4- الوسائل و الأجهزة التدريبية المستخدمة:

- حقيبة انثروبومترية
- جهاز opto jump next.
- مناضد ذات ارتفاعات مختلفة 40، 60، 80 سم .
- ميزان طبي لقياس وزن الجسم.
- جهاز-قياس-الطول -

5- الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها و مناقشتها بعد ذلك، علما و أن لكل بحث وسائله الإحصائية

الخاصة و التي تتناسب مع نوع المشكلة و خصائصها و هدف البحث، و قد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج الحزمة الاحصائية SPSS.

1- النسبة المئوية: $100 \times \frac{\text{عدد تكررات}}{\text{مجموع تكررات}}$

2- المتوسط الحسابي:

3- الانحراف المعياري:

4- معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون):

5- الصدق الذاتي:

6- معامل دلالة الفروق "ت" ستودنت:

6- الوسائل الإلكترونية:

لأجل إنجاز الدراسة كان ضروريا علينا أيضا الاستعانة بالتكنولوجيا المتاحة من وسائل ووسائل للبحث والتسجيل والطباعة، ومعالجة القياسات والنتائج ومن بين هذه الوسائل الأدوات نذكر:

الأجهزة:

جهاز كومبيوتر لأجل كتابة المعلومات وحفظها.

طابعة لأجل طباعة المذكرة بعد إنهاءها.

جهاز تصوير ضوئي (scanner) من أجل تصوير بعض الصور والأشكال.

آلة تصوير من أجل تسجيل وتوثيق العمل الميداني أي أثناء القيام بالقياسات الأنثروبومترية.

□ □ □ □ □

برنامج Word-office 2007 لكتابة المذكرة.

برنامج Excel-office 2007 للمعالجة الإحصائية للبيانات.

برنامج Paint من أجل معالجة بعض الرسومات والأشكال والصور .

برنامج خاصة بتحديد نمط الجسم والمؤشرات البدنية والخصائص المرفولوجية.

رابعاً : عرض النتائج ومناقشتها .

1. عرض النتائج .

جدول 1: يوضح الارتباط بين العوامل المورفولوجية والقدرة العضلية في DROPJUMP عند ارتفاع 40سم

القرار	قيمة "ر" المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الجدولية	متوسط الحسابي القدرة العضلية	حجم العينة	
غير-دال-احصائي	-0.23	0.05	0.25	21.78	58	الطول
غير-دال-احصائي	-0.063					الوزن
غير-دال-احصائي	-0.193					الكتلة العضلية
غير-دال-احصائي	-0.047					الكتلة الدهنية
غير-دال-احصائي	-0.194					الكتلة العظمية
غير-دال-احصائي	-0.163					طول الاطراف السفلية
غير-دال-احصائي	-0.077					Imc

جدول 2: يوضح الارتباط بين العوامل المورفولوجية والقدرة العضلية في DROP JUMP عند ارتفاع 60سم

القرار	قيمة "ر" المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الجدولية	متوسط الحسابي القدرة العضلية	حجم العينة	
غير-دال-احصائي	-0.195	0.05	0.25	24.49	58	الطول
دال-احصائي	-0.26					الوزن
غير-دال-احصائي	-0.023					الكتلة العضلية
غير-دال-احصائي	-0.032					الكتلة الدهنية
غير-دال-احصائي	-0.105					الكتلة العظمية
غير-دال-احصائي	-0.172					طول الاطراف السفلية
دال-احصائي	0.327					Imc

جدول 3: يوضح الارتباط بين العوامل المورفولوجية والقدرة العضلية في DROP JUMP عند ارتفاع 80سم

القرار-	قيمة "ر"- المحسوبة	مستوى- الدلالة	قيمة "ر"- الجدولية	متوسط-الحسابي-لقدرة- العضلية	حجم-العينة	
غير-دال-احصائيا-	-0.23	0.05	0.25	21.98	58	الطول-
غير-دال-احصائيا-	-0.175					الوزن-
غير-دال-احصائيا-	-0.137					الكتلة-العضلية-
غير-دال-احصائيا-	-0.005					الكتلة-الدهنية-
غير-دال-احصائيا-	-0.213					الكتلة-العضمية-
غير-دال-احصائيا-	-0.167					طول-الاطراف-السفلية-
غير-دال-احصائيا-	-0.03					Imc

2- مناقشة النتائج

الفرضية الاولى: توجد علاقة دالة إحصائية بين الطول والقدرة العضلية (نتائج القوة المميزة بالسرعة PUISSANCE) عند الارتفاعات 40 و 60 و 80 سم في DROP JUMP عند تحليل النتائج عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا هناك علاقة عكسية بين الطول والقدرة العضلية عند ارتفاع 40 سم حيث كانت R الجدولية 0.25 اقل من R المحسوبة 0.312- وهذه العلاقة دالة إحصائية وعند ارتفاع 60 سم وجدنا أن الطول على علاقة عكسية مع القدرة العضلية حيث R المحسوبة 0.191- اكبر من R الجدولية 0.25 وهذه العلاقة غير دالة احصائيا وهو نفس الشيء عند ارتفاع 80 سم في DROP JUMP. حيث وجدنا ارتباط طردي ضعيف غير دال احصائيا حيث R المحسوبة 0.23 و R الجدولية 0.25 من هنا نستنتج أن كلما زاد الارتفاع يكون القدرة العضلية ذات علاقة طردية مع الطول حيث هذا الارتفاع يسمح بالاستغلال الجيد لمطاطية الألياف العضلية حيث أثبتت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الطول والقفز العالي ويتضح ذلك من خلال تأثير طول ذراع القوة على محصلة القوة الناتجة في القفز العمودي حيث هذه الدراسة قارنت بين 9 من أحسن القافزين الجزائريين "SAUTEUR" و 41 قافز عالمي حيث اتضح الفارق في الأداء والطول

على الرغم أن أحسن الأطول لدى الجزائريين تؤكد ضعف رياضيين وهذا الضعف يتضح على الشكل التقني¹.

الفرضية الثانية: توجد علاقة دالة إحصائية بين الطول والقدرة العضلي (نتائج القوة المميزة بالسرعة PUISSANCE) عند الارتفاعات 40 و 60 و 80 سم في DROP JUMP. عند تحليل النتائج عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا هناك علاقة عكسية بين الوزن والقدرة العضلية عند ارتفاع 40 سم حيث كانت R الجدولية 0.25 اكبر من R المحسوبة -0.063 وهذه العلاقة غير دالة إحصائية، وعند ارتفاع 60 سم وجدنا أن الوزن على علاقة عكسية مع القدرة العضلية حيث R المحسوبة -0.259 اكبر من R الجدولية 0.25 وهذه العلاقة دالة احصائيا، وعند ارتفاع 80 سم في DROP JUMP وجدنا ارتباط عكسي ضعيف غير دال احصائيا حيث R المحسوبة -0.157 و R الجدولية 0.25. ومن هنا نستنتج أن عامل الوزن في DROP JUMP عند الارتفاعات المختلفة له ارتباط عكسي بالقدرة العضلية حيث يعتبر عامل معيق للقدرة العضلية وهو من مساوئ الوزن عند القفز من ارتفاع وهذا الشكل لايسمح بتحويل الطاقة الكامنة والقوة LA FORCE EXCENTRIQUE إلى FORCE CONCENTRIQUE وهذا من خلال أن القوة الجاذبة ولدت عن طريق الجاذبية حيث $F = M \times G$ حيث M تمثل كتلة الحسم و G تمثل جاذبية الأرض تساوي 9.81 m/s^2 إذن في هذه الحالة نستنتج انه كلما زاد الوزن نقصت قيمة القدرة العضلية (الارتفاع) في DROP JUMP. الفرضية الثالثة: توجد علاقة دالة إحصائية بين الكتلة العضلية والقدرة العضلية (نتائج القوة المميزة بالسرعة PUISSANCE) عند الارتفاعات 40 و 60 و 80 سم في DROP JUMP. عند تحليل النتائج عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا هناك علاقة عكسية بين الكتلة العضلية والقدرة العضلية عند ارتفاع 40 سم حيث كانت R الجدولية 0.25 اكبر من R المحسوبة -0.193 وهذه العلاقة غير دالة إحصائية، وعند ارتفاع 60 سم وجدنا أن الكتلة العضلية على علاقة عكسية ضعيفة مع القدرة العضلية حيث R المحسوبة -0.023 اقل من R الجدولية 0.25 وهذه العلاقة غير دالة احصائيا، وعند ارتفاع 80 سم في DROP JUMP وجدنا ارتباط عكسي غير دال احصائيا حيث R المحسوبة -0.137 و R الجدولية 0.25. ومن هنا نلاحظ أن الكتلة العضلية في هذه العينية تعتبر عامل معيق لنتائج القدرة العضلية وهو مايتناقض مع الدراسات السابقة حيث أثبتت

¹ L'AFFAYE m ;2001

² WILLAM ET AL1989 ،

الدراسات أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين الكتلة العضلية والقدرة العضلية حيث من خلال العملية الفزيولوجية ابن يكون عمل الجزء الفزيولوجي كبير للعضلة كل ماتكون القوة والقدرة العضلية كبيرة¹.

كما اثبت شيلدون وكاريفيتش " وجود معامل ارتباط بين أصحاب النمط العضلي وبين دراجات اختبار اللياقة البدنية حيث كلما زادت الكتلة العضلية زادت القدرة العضلية"². في مثالنا هذا رغم وجود النمط العضلي الذي تتميز به العينة إلا أن القدرة العضلية كانت ضعيفة مما يدل على أن الجانب التدريبي يلعب دور كبير في تطوير القدرة العضلية حيث أن العضلة دون تدريب تصبح كتلة زائدة معيقة لتطور القوة المميزة بالسرعة من هنا نستنتج أن ضعف المستوى التدريبي لعينة البحث ، تبقى هذه النتائج مميزة لفريقي اتحاد وخضراوي احمد - سدراتة - حيث أن هذه النتائج عكس ما توصل إليه "سيل ايفرت" SILL MITCHEM و SILL EVERT حول إلا نماط الجسمية : حيث أن الكتلة العضلية لها ارتباط بالقدرة العضلية " PUISSANCE " وذلك لارتباطها بعامل السرعة كما أن HEATH و CARTER يقرون بأن نتائج اختبارات اللياقة البدنية ترتبط اجابا مع الكتلة العضلية .

الفرضية الرابعة توجد علاقة دالة إحصائية بين الكتلة الدهنية والقدرة العضلية (نتائج القوة المميزة بالسرعة PUISSANCE) عند الارتفاعات 40 و 60 و 80 سم في DROP JUMP. عند تحليل النتائج عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا هناك علاقة طردية ضعيفة بين الكتلة الدهنية والقدرة العضلية عند ارتفاع 40 سم حيث كانت R الجدولية 0.25 اكبر من R المحسوبة 0.047 وهذه العلاقة غير دالة إحصائية، وعند ارتفاع 60 سم وجدنا أن الكتلة الدهنية على علاقة طردية ضعيفة مع القدرة العضلية حيث R المحسوبة 0.032 اقل من R الجدولية 0.25 وهذه العلاقة غير دالة احصائيا، وعند ارتفاع 80 سم في DROP JUMP. وجدنا ارتباط طردي ضعيف جدا غير دال احصائيا حيث R المحسوبة 0.005 و R الجدولية 0.25 . ومن خلال هذه النتائج نتضح علاقة

¹ WEINECK 2001

² محمد صبحي حستين

ضعيفة جدا بين الكتلة الدهنية والقدرة العضلية وهذا راجع إلى نوعية العينة حيث تتميز بالطابع العضلي الذي يتناسب مع خصوصيات الرياضة حيث أثبتت الدراسات أن الكتلة الدهنية وعلاقتها ب DROP JUMP حسب توماس وكيروتين: وجود ارتباط عكسي بين نسبة الدهون في الجسم واختبارات اللياقة البدنية¹. كما اوضح كل من كرتشمير، هيوجر وفلبرت أن أصحاب النمط السمين يتميزون بالبط في الحركة لكن مع القدرة على التوافق في الأداء ويسعون إلى محاولة الابتكار في الأداء كما اوضح HEATH و CARTER أن نتائج اختبارات اللياقة البدنية ترتبط سلبا مع الكتلة الدهنية وبهذا نعتبر أن الكتلة الدهنية معيق خلال العمل البيوميترى عند استعمال DROP JUMP كوسيلة لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الخامسة : توجد علاقة دالة إحصائية بين الكتلة العظمية والقدرة العضلية (نتائج القوة المميزة بالسرعة PUISSANCE) عند الارتفاعات 40 و 60 و 80 سم في DROP JUMP. -0.105 أقل من R الجدولية 0.25 وهذه العلاقة غير دالة احصائيا، وعند ارتفاع 80 سم في DROP JUMP وجدنا ارتباط عكسية ضعيفة غير دال احصائيا حيث R المحسوبة -0.231 و R الجدولية 0.25 . ومن خلال هذه النتائج يتضح عدم وجود علاقة بين الكتلة العظمية والقدرة العضلية باعتبار أن القوة المميزة بالسرعة متعلقة أساسا بالعمل الفزيولوجي للألياف العضلية وسرعة رد فعلها وكذا استغلال الطاقة الكامنة لهذه الألياف حيث تعتبر العظام من خلال ارتباطها بالعضلة عنصر مساعد على استغلال القوة العضلية حيث أن النمط النحيف يتميز بسرعة الأداء الحركي والدقة في الحركات ويتميز بإجادة حركات الجذع (دراسة كرتشمير ، هيوجر ، فلبرت) وهو عنصر مساعد في تقنية الحركة البيوميكانيكية لـ DROP JUMP

الفرضية السادسة: توجد علاقة دالة إحصائية بين طول الاطراف السفلية والقدرة العضلية (نتائج القوة المميزة بالسرعة PUISSANCE) عند الارتفاعات 40 و 60 و 80 سم في DROP JUMP. عند تحليل النتائج عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا هناك علاقة عكسية بين طول الاطراف السفلية والقدرة العضلية عند ارتفاع 40 سم حيث كانت R الجدولية 0.25 اكبر من R المحسوبة -0.163 وهذه العلاقة غير دالة إحصائية ، وعند ارتفاع 60 سم وجدنا أن طول الاطراف السفلية على علاقة عكسية ضعيفة مع القدرة العضلية حيث R المحسوبة -0.172 أقل من R الجدولية 0.25 وهذه

¹محمد صبحي حسنين ، اطلس تصنيف انماط الحسم ، س ذ ، 241 ، 242.

العلاقة غير دالة احصائيا، وعند ارتفاع 80 سم في DROP JUMP وجدنا ارتباط عكسية ضعيفة غير دال احصائيا حيث R المحسوبة -0.167 و R الجدولية 0.25، حيث توضح هذه النتائج تناقض فيما يخص طول الاطراف السفلية التي في الحقيقة تكون عامل يزيد في القدرة العضلية حيث أثبتت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين القدرة العضلية للقفز العالي وطول الاطراف السفلية وهذا ما يشرح تأثير طول ذراع القوة على محصلة قوة الناتجة والتي تمثل قيمة القفز العمودي ¹. وفي العينة المدروسة نلاحظ أن طول الاطراف السفلية يؤثر عكسيا في نتائج القدرة العضلية ل DROP JUMP. وهذا ما يفسر ضعف اداء التمرين بطريقة بيوميكانكية تسمح بزيادة القدرة العضلية وتفعيل مطاطية الألياف والقوة الكامنة وهذا راجع إلى عدم تركيز المدربين على الجانب التقني لأداء الحركة وزاوية القفز للذان يسمحان بزيادة سرعة وقوة رد فعل الألياف العضلية بصفة كبيرة خاصة لدى الرياضيين الذين يتميزون بطول الاطراف السفلية .

الفرضية السابعة : توجد علاقة دالة إحصائية بين مؤشر الكتلة الجسمية والقدرة العضلية (نتائج القوة المميزة بالسرعة PUISSANCE) عند الارتفاعات 40 و 60 و 80 سم في DROP JUMP. عند تحليل النتائج عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا هناك علاقة عكسية ضعيفة جدا بين مؤشر الكتلة العضلية والقدرة العضلية عند ارتفاع 40 سم حيث كانت R الجدولية 0.25 اكبر من R المحسوبة -0.077 وهذه العلاقة غير دالة إحصائية، وعند ارتفاع 60 سم وجدنا أن مؤشر الكتلة الجسمية على علاقة طردية مع القدرة العضلية حيث R المحسوبة 0.327 اكبر من R الجدولية 0.25 وهذه العلاقة دالة احصائيا، وعند ارتفاع 80 سم في DROP JUMP وجدنا ارتباط طردي ضعيف غير دال احصائيا حيث R المحسوبة 0.030 و R الجدولية 0.25. وباعتبار أن معامل مؤشر الكتلة الجسمية يوضح بشكل ما الأنماط الجسمية وحسب الدراسة التي أجريت على الرياضيين الجزائريين توضح تناسب عكسي بين مؤشر الكتلة الجسمية والقدرة العضلية حيث يوضح المؤشر نوعية النمط وكذا نسبة الدهون التي تعتبر عامل غير فعال خلال التمرين بل يعتبر من العوامل المحددة لنسبة الأداء ². في العينة المدروسة نلاحظ أن مؤشر الكتلة الجسمية على علاقة طردية مع القدرة العضلية في DROP JUMP وهذا ثابت عند مستوى IMC اقل من 25 ابن ينحصر النمط العضلي والنحيف حيث اختبارات اللياقة البدنية ترتبط اجابا مع الأول (النمط العضلي) ومتغيرة مع

¹ معهد التربية البدنية والرياضة جامعة الجزائر 3.SPAPSA امين حافظ، مخبر

² NIKALADIS ET TMGEBRIGTEM 2013

الثاني (النمط النحيف) فيما تكون لها ارتباط سلبي مع النمط السمين حيث IMC اكبر من 25 حيث أوضحت أبحاث كرشنمر و هيوجر وفلبرت أن النمط العضلي يتميز بقوة الأداء النحيف بسرعة أداء الحركة والسمين بالبطء في الحركات وبما أن العينة تتميز بالنمط العضلي : الذي يتميز بقوة الأداء بقدر من البطء واستخدام الاحتكاك الجسماني ويميلون إلي تغليب القوة العضلية على الرشاقة ولايملكون القدرة على سهولة التكيف مع ظروف اللعب المختلفة. كما اوضح توماس وكيرتون أن النمط العضلي والنمط العضلي النحيف قد سجلا اختبارات لياقة بدنية نتائج أفضل من التي سيسجلها باقي الأنماط¹

الفرضية الثامنة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الارتفاع في DROP JUMP والقدرة العضلية عند مستوى الدلالة 0.05 . عند تحليل النتائج عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا هناك فروق بين القدرة العضلية عند ارتفاع 40سم والقدرة العضلية عند ارتفاع 60 سم حيث كانت T الجدولية = 2 اقل من T المحسوبة = -5.742 وهذه الفروق دالة إحصائيا من خلال الإشارة نلاحظ أن هذه الفروق لصالح القدرة العضلية عند ارتفاع 60 سم ، وعند مقارنة القدرة العضلية عند ارتفاع 40 و 80 سم نلاحظ أن T الجدولية = 2 اقل من T المحسوبة = -0.684 وهذه الفروق غير دالة احصائيا ، وعند مقارنة القدرة العضلية عند ارتفاع 60 و 80 سم وجدنا إن T الجدولية = 2 اقل من T المحسوبة = 6.27 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القدرة العضلية عند ارتفاع 60 سم . وحسب Makaruk H., Sacewicz T.² حول تأثير الارتفاع على الكثافة في DROP JUMP و رد فعل الأرض وملامسة الرجل للأرض خلال DROP JUMP حيث كانت النتيجة أن تغير ارتفاعات القفز في DROP JUMP وسيلة لها تأثير أكثر من تغير كثافة القفز باستعمال كتلة متغيرة وعلى العكس من ذلك يمكن اعتبار ارتفاع القفز كعامل محدد لرد فعل الأرض وحسب الكثير من الكتاب الذين تسالوا عن تغيير الارتفاعات في DROP JUMP وتأثيره على الكثافة والقدرة العضلية وجد الكثير منهم انه كلما زاد الارتفاع زادت الكثافة بغض النظر عن السن والجنس حيث وجد الباحثون عن طريق "كاستر"³ الذي يبين أن نسبة الاتصال بالارض القصوى تكون في

¹ محمد صبحي حسنين، سبق ذكره .

² Biology of Sport, Vol. 28 No1, 2011 P P 63,67

³ Caster B.L. The effect of height and post-landing movement task on landing performance. In: J.Hamill, T.Derrick,

ارتفاعات 0.15 ، 0.30 ، 0.45 ، 0.6 م وفي بحث MAKAY ET AL¹ وجد أن نسبة الاتصال تكون كبيرة عند 0.1 ، 0.3 ، 0.5 م .

وفي بحث McCAW ET SEEGMILLER² وجدوا أن الزيادة في نسبة الاتصال بالأرض على مستوى العقب تكون عند 0.3 ، 0.6 ، 0.9 م . وحسب ROBERT ET AL³ لا أن الزيادة في ارتفاع القفز (ارتفاع DROP JUMP) إلى مستوى معين تزيد في القدرة العضلية فوق هذا الارتفاع يصبح غير فعال وخطير ما يؤدي إلى ظهور معامل رد فعل الأرض مع العقب (رد فعل قوي بين العقب والأرض) الذي يدل على عدم القدرة على احتمال الحمولة الزائدة وزيادة في فترة EXCENTRIQUE مما يؤدي إلى نقصان في رد فعل الأرض والزيادة في الحمولة المفرطة تؤدي إلى التعب العضلي⁴.

3- الاستنتاج العام

- ✓ الوزن يساهم بشكل سلبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة في drop jump
- ✓ تعتبر كل من الكتلة العظمية والدهنية من العوامل الغير مؤثرة في القدرة العضلية.
- ✓ الكتلة العضلية تعتبر من العوامل المؤثرة إيجابا على القدرة العضلية (بشرط أن تعمل على تطوير وتدريب العضلة) .
- ✓ الطول وطول الأطراف السفلية لها تأثير سلبي على القدرة العضلية رغم أن دراسات أخرى تثبت أنها من العوامل المؤثرة إيجابا وهذا راجع إلى نوعية العينة وكذا المستوى التدريبي لها اللذان ساهما بقدر كبير في ظهور هذه النتائج .
- ✓ مؤشر الكتلة الجسمية عامل مساعد على تطوير القوة المميزة بالسرعة في drop jump حيث كلما زاد هذا المؤشر زادت القدرة العضلية .

¹ Mckay H., Tsang G., Heinonen A., MacKelvie K., Sanderson D., Khan K.M. Ground reaction forces associated with an effective elementary school based jumping intervention. Br. J. Sport Med. 2005;39:10-14.

² Seegmiller J.G., McCaw S.T. Ground reaction forces among gymnasts and recreational athletes in drop landings. J. Athl. Train. 2003;38:311-314.

³ Bobbert I., Huijing P., van Ingen Schenau G. Drop Jumping II. The influence of dropping height on the biomechanics of drop jumping. Med. Sci. Sports Exerc. 1987;14:339-346

⁴ Leukel C., Taube W., Gruber M., Hodapp M., Gollhofer A. Influence of falling height on the excitability of the soleus H-reflex during drop-jumps. Acta Physiol. 2007;192:569-576

✓ من خلال بحثنا هذا وجدنا أن الارتفاع الأمثل في DROP JUMP والذي يسمح بالتطوير الأحسن للقدرة العضلية هو 60 سم وهوما يتلاءم مع العينات الموجودة على ارض الواقع حيث الزيادة في هذا الارتفاع تكون غير مناسبة والمستوى التدريبي للفئات الشبابية على هذا المستوى .

4- الاقتراحات والتوصيات :

بعد أن استوفينا جميع جوانب من خلال التطرق إلى علاقة بعض العوامل المورفولوجية بالطريقة البليومترية لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم 17-19 سنة

1- نوصي المدربين بضرورة إجراء القياسات الانثرومترية ومحاولة إيجاد طرق تدريبية تتماشى والجانب المورفولوجي للفئة المتدربة

2- ضرورة استعمال ارتفاعات مختلفة في drop jump لتحديد الارتفاع الذي يتلاءم مع كل لاعب

3- نوصي المدربين باستعمال وسائل علمية حديثة في العمليات التقييمية خلال الحصص التدريبية لوضع مخطط لتحقيق الأهداف وكذا معالجة نقاط الضعف

4- نوصي المدربين بالتحكم بنوعية العمل البليومتري (الارتفاع في drop jump لتجنب الإصابات وكذا إمكانية تطوير الصفات البدنية بعيدا عن التعب العضلي

5- كما نوصي الباحثين بمعالجة فرضيات أخرى خاصة drop jump من خلال إجراء دراسة بيوميكانيكية لزويا انثناء الرجلين

5- قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية .

1- ابو علاء احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، طبعة 1 ، دار الفكر العربي ، 1993.

2- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"؛ دار المعارف، العراق: 1990.

3- اخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي ، مركز الكتاب للنشر ، مصر .

- 4- بشير صالح الراشدي: منهج البحث التربوي -رؤية مبسطة، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، ب س.
- 5- خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع. التدريب البيومترى لصغار السن ، ج 2 ، منشآت المعارف بالاسكندرية، 2009.
- 6- محمد نصر الدين رضوان ، المرجع في القياسات الجسمية ،دار الفكر العربي ، مصر ، 1997.
- 7- حمد عوض بسيوني، فيصل ياسينالشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999.
- 8- محمد عبيدات و آخرون: منهجية البحث العلمي، القواعد و المراحل و التطبيقات، ط 2، دار وائل للطباعة و النشر، عمان، الأردن، 1999.
- 9- محمد حازم محمد أبو يوسف : أسس إختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، ط 1 ،الإسكندرية ، مصر، 2005
- 10- محمد صبحي حسنين ، اطلس تصنيف انماط الجسم ، د، س، ن.
- 11- على فهمي البليك ، اسس إعداد لعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، دون دار نشر، 1992.
- 12- معهد التربية البدنية والرياضة جامعة الجزائر SPAPSA.3 أمين حافظ ،مخبر
NIKALIDIS ET TMGEBRIGTEM 2013

المراجع باللغة الفرنسية

- 1- Biology of Sport, Vol. 28 No1, 2011
- 2- Caster B.L. The effect of height and post-landing movement task on landing performance. In: J.Hamill, T.Derrick,
- 3- Cometti G ، la pliométrie ,ed ,université bougogne ،1987.
- 4- Mckay H., Tsang G., Heinonen A., MacKelvie K., Sanderson D., Khan K.M. Ground reaction forces associated with an effective elementary school based jumping intervention. Br. J. Sport Med. 2005.

- 5- Seegmiller J.G., McCaw S.T. Ground reaction forces among gymnasts and recreational athletes in drop landings. J. Athl. Train. 2003.
- 6- Taelman.r ,football technique nouvelles d'entrainement,1990
- 7- Verducci F.M measurment concepts in physical education ,cv.mosby , London.1990.
- 8- Weineck.J: Manuel d'entrainement, 4^{eme}édition, édition vigot, paris, 1997.

المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين

للنشاط البدني والرياضي التنافسي

"دراسة ميدانية لفريق نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة ونادي الحضنة

لألعاب القوى ببلدية المسيلة".

د/خوجة عادل / أ/ هدايل ياسين

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

الملخص:

هدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى المعرفة الرياضية لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي واستخدما المقياس المعرفي الرياضي للمعاقين حركيا من إعداد "ليلى السيد فرحات" (2001) على عينة تكونت من (20) معاقا حركيا (ذكور وإناث) يمارسون رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ولألعاب القوى حيث توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

- المستوى المعرفي الرياضي مرتفع لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي التنافسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى لمتغيرة (الجنس، نوع الإعاقة، طبيعة الإعاقة، نوع الرياضة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى لمتغيرة (المتغير الأقدمية).

الكلمات المفتاحية: المستوى المعرفي الرياضي، المعاقين حركيا، النشاط البدني والرياضي التنافسي.

Résumé:

Cette étude vise la connaissance du niveau de savoir sportif cognitif chez les praticiens handicapés physiques exerçant l'activité physique et sportive compétitive, les chercheurs se sont basés sur la méthode descriptive ont utilisé la mesure cognitive sportive des praticiens handicapés physiques présentée par Leila Essaid Ferhat (2001) sur un échantillon de 20 handicapés physiques (garçons et filles) exerçant le Basketball sur des chaises roulantes et l'athlétisme.

En effet, l'étude a abouti aux résultats suivants :

- Le niveau cognitif sportif est élevé chez les handicapés physiques exerçant l'activité physique et sportive compétitive.
- Pas de différences qui ont une signification statistique au niveau ($\alpha \leq 0.05$) Dans le niveau sportif cognitif chez les praticiens handicapés physiques suite aux variables (sexe, type d'handicape, nature d'handicape, type de sport).
- Existence des différences qui ont une signification statistique au niveau ($\alpha \leq 0.05$) Dans le niveau sportif cognitif chez les praticiens handicapés physiques suite au variable de l'ancienneté.

Les Mots clés : Le niveau cognitif sportif, handicapés physiques, Activité physique et sportive compétitive.

**المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين
للنشاط البدني والرياضي التنافسي**
"دراسة ميدانية لفريق تنوع لكره السله على الكراسي المتحركه ونادي الحضنه لألعاب القوى
ببلديه المسيله"

:٠٠٠٠٠

تعتبر عناية أي مجتمع من المجتمعات بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة من احد المعايير الأساسية التي نستطيع أن نتحكم بها على مدى تقدم هذا المجتمع، حيث كان ينظر إلى هذه الفئة من الأفراد أنه لا أمل يرجى من ورائها وإن كان هناك أمل فهو محدود فهذه الفئة كانت تعيش على هامش المجتمع وكانت تودع في ملاجئ ومؤسسات خاصة، فأفراد هذه الشريحة يعيشون في جو يسوده الشعور بالخيبة والإحباط والدونية، لكن ومع تقدم الفكر الإنساني وتقدم الأبحاث والدراسات التي تناولت موضوع الإعاقة، بدأ الاهتمام بهذه الفئة وظهرت أهمية رعاية وتوجيه وتأهيل المعوقين حركيا وعقلياً، لحياة يعيشونها في سعادة وذلك في إطار إمكانياتهم وقدراتهم بغية إدماج هذه الفئة في المجتمع كطاقة منتجة، فالإعاقة الحركية هي عبارة عن صعوبة تصيب فرد معين ينتج عنها اختلال أو عجز يمنع الفرد من القيام بعمله، ولكن الإنسان المعاق لم يدعنا ننجح في نسيانه من خلال إصراره على استغلال ما منحه الله من قدرات متخطيا تلك التي ولد من دونها أو فقدانها فيما بعد، استطاع ذلك الإنسان أن يتفوق على عجزه ويبرزه في أكثر من مجال (العلم، الأدب، الفن... الخ) . ولكن نسبة هؤلاء ضئيلة أمام الملايين التي مازالت تبحث عن منفذ للحياة الإنسانية الكريمة، فما دراستنا لهذه الشريحة من المجتمع إلا لتبيين قدرات كامنة في فئة يظن الكثير أنها غير صالحة.

ان مشاركة المعاق في الأنشطة الرياضية المكيفة تعود عليه بالفائدة على القدرة الحركية والفسولوجية، وهذا ما يساعد المعاقين على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب سهل وإعطاء الشخص المعاق قدر من الثقة بالنفس فالمعاق الذي يثق بنفسه يصبح عضوا فعالا في المجتمع، إذ يعد النشاط البدني الرياضي المكيف وسيلة ناجحة للترويح عن النفس بحيث يكتسب الرياضي المعاق

خبرات تساعده على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص وتنمية الثقة بالنفس والخروج من العزلة.

وتلعب المعرفة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي حيث تعد أحد الأهداف العامة لمعظم برامج الأنشطة البدنية وكذلك برامج اللياقة البدنية عند المعاقين حركيا فمن الأمور الهامة معرفتهم بالقانون، والقواعد، وفن الأداء والمصطلحات، والخطط، لجميع أنواع النشاط الرياضي، ولا بد من إعداد المعاق وكذلك الممارسين للنشاط البدني الرياضي كي يتعرفوا على تلك المعلومات، ومن الضروري أيضا زيادة معلوماتهم عن أهمية الممارسة الرياضية والأسس العلمية التي تقوم عليها، كما يجب أن تعرف الأعضاء المشاركة في الأندية الرياضية الخاصة بمعنى أنه يجب زيادة المعرفة والمعلومات الخاصة بالأنشطة الرياضية على كل المستويات العاملة في ذلك المجال (فرحات، 2001، ص32).

لذا يجب إعطاء الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي المكيف نظرا لدوره في زيادة المستوى المعرفي الرياضي، إذ يعتبر أحد الوسائل لتنمية القدرات والمعارف والاستعدادات البدنية والذهنية للمعاق، إذ تحاول الدراسة الحالية معرفة المستوى المعرفي الرياضي للمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي.

الإشكالية:

إن نظرة المجتمعات إلى الأفراد المعاقين قد اختلفت من عصر إلى آخر، وفقا لمجموعة من العوامل والمتغيرات والمعايير، فتقدم وسائل الحياة وتعقدها أبرز واقعا صعبا للمعاقين وأسرهم، خاصة على المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

وتعددت المفاهيم المستعملة في تصنيف هذه الفئة فأطلق عليهم اسم المقعدين وهم كل من لديهم عيب ينتج عنه عاهة أو يتسبب في عدم قيام العضلات أو العظام أو المفاصل بوظيفتها العادية، مما يؤثر في قدرة الإنسان على التعلم وإعالة نفسه، ثم أطلقوا عليهم مصطلح "ذوي العاهات" على اعتبار أن مصطلح "الإععاد" يوحي باقتصار تلك الفئة على مبتوري الأطراف أو المصابين بالشلل، أما العاهة فهي مفهوم أكثر شمولاً ثم الاصطلاح على مفهوم "العاجزين" ويقصد به كل من له صفة تجعله عاجز في أي جانب من جوانب الحياة سواء من العجز عن العمل أو الكسب أو العجز عن ممارسة شؤون حياته الخاصة، ثم تغيرت النظرة إليهم على أنهم ليسوا عاجزين وأن المجتمع هو الذي عجز عن استيعابهم أو عن تقبلهم أو عن الاستفادة مما قد يكون لديهم من مميزات أو قدرات

يمكن تدريبها وتنميتها بحيث يتكيفون مع البيئة رغم عاهاتهم ويتفوقون في الكثير من الأحيان على غيرهم في مجالات متعددة.

ويرى "هيشان" (1983) المعوق بأنه الشخص الذي ينحرف عن مستوى الخصائص الجسمية أو العقلية أو الانفعالية، أو الاجتماعية بحيث يحتاج إلى خدمات خاصة، لعدم مقدرته على إشباع حاجاته. (سليمان، 2000، ص32).

وتلعب المهارات الحركية دورا بالغ الأهمية في حياة الإنسان، فهي ضرورية لتأدية كافة النشاطات في الحياة اليومية، وتعتبر أساسية في تأدية الواجبات الحياتية والمهنية، كذلك تلعب دورا حيويا في النمو المعرفي الذي يعتمد على قدرة الفرد على التنقل والحركة والتعامل مع المحيط بكل تعقيداته وتناقضاته، فحدوث الإعاقة الحركية يعني أن المعوق قد فقد القدرة على القيام ببعض الأعمال حيث لا تقتصر فقط على صعوبة التنقل، بل تشمل وظائف الأطراف التي تعتمد على عملية التحرك فتؤثر الإعاقة الحركية على سلوك الفرد وتصرفاته، حيث يصبح الشعور بالنقص والعجز عاملا فعالا في النمو النفسي للفرد وتتأثر عنها اضطرابات نفسية مختلفة تعيق الحياة الطبيعية للفرد (بن حاج، 2008، ص20).

ان للنشاط البدني الرياضي التنافسي أهمية كبيرة على المعاقين حركيا، حيث تكمن أهميته في تحقيق النمو البدني والانفعالي والاجتماعي والتخفيف من حدة الإعاقة، ويتضمن الجانب المعرفي المعلومات العامة والقواعد والقوانين الخاصة بالنشاط بالإضافة إلى اللياقة البدنية والتأهيل البدني والنفسي والاجتماعي المكتسب من الممارسة.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف من الوسائل التربوية الفعالة لتنمية الفرد المعاق من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، وتعمل الأنشطة المكيفة الرياضية على إعادة أكبر عدد ممكن من المعاقين من ذوي الإمكانات المحدودة إلى ميادين الإنتاج والتفاعل مع المجتمع، وهذه النشاطات تتمثل في العديد من الاختصاصات الرياضية الجماعية منها والفردية وكل نوع منها يلتم فئة معينة من المعاقين حسب درجة نوع إعاقته (زروق، 2011، ص71).

ان قياس المعرفة الرياضية من الوسائل المتنوعة والموضوعية والتي يجب استخدامها بجانب الاختبارات التي تقيس الجوانب البدنية والمهارية والعقلية في إعادة دراسة المناهج كي تتضمن الجوانب المعرفية اللازمة لرفع مستوى الأداء بالإضافة لاكتساب الأسس العلمية التي تدعم الأداء، والمعرفة مفهوم له عدة معان فهناك المعرفة التي تسعى إلى التعرف على النشاط العقلي حالات

العقل الداخلية والتي تتمثل في التفكير، والاستيعاب، والتركيز، والتعليم، والفهم، والتذكر، وحل المشكلات، وهي عمليات أساسية، وهناك المعرفة التي هي مجموعة متباينة من الاستعدادات والقدرات العقلية كالفهم، والإدراك.

فقد ذكر "هارا" أن التدريب والتعليم القدرات العقلية المعرفية يعتبر جزء هام لا يمكن الاستغناء عنه في مراحل التعلم الرياضي (فرحات، 2001، ص33).

ويؤكد "الخولي" على أن المعرفة الرياضية تمثل أحد الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية، كما أنها تعبر عن وجه ثقافي حضاري متميز، ولأن على الإنسان أن يعرف قبل أن يمارس، فإن المعرفة الرياضية لا يمكن اعتبارها دورا هامشيا خاصة بين أوساط الشباب فهي تشكل مطلبا هاما لهم (الخولي، 1983، ص87).

ويعتبر القياس المعرفي في المجال الرياضي من أهم أنواع القياس، فهي من المنظورات الرئيسية في مجالنا، حيث ترتقي بالعملية التعليمية، ويمكن القول أن المعلومات العلمية والنظرية جزء هام لاكتمال الوحدات التطبيقية، ويعد اكتساب الجانب المعرفي من الأهمية للرياضيين عامة والمعاقين خاصة حيث يساعد على الممارسة الرياضية الصحيحة مما يساهم في ارتفاع مستوى الأداء المهاري، ويمكننا القول كذلك أن القياس المعرفي وسيلة تقويمية موضوعية ومن المعلوم أن الإلمام بالمعارف النظرية الخاصة بالنشاط وطرق تطبيقها يؤدي إلى تنمية وتطوير المستوى المهاري للفرد إلى أقصى إمكانية لديه كما يعتبر مؤشرا لإمكانية تحديد مدى التقدم للحالة الجسمية للفرد وسماته وخصائصه الحركية والعقلية.

كما يؤكد "كارول" إن المجال المعرفي وثيق الصلة بالمجال الحركي، ولعل ما يؤكد ذلك تسمية أول مراحل تعلم المهارة الحركية باسم المرحلة المعرفية وهذا الفصل بين المجالات الثلاث إنما يهدف إلى التحديد والدقة في القياس لما تحصل عليه المتعلمين (مجلة عالم الرياضة، 2016، ص7).

وبناءً على ما سبق جاءت هذه الدراسة لتجيب على التساؤلات التالية:

- ما المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي؟
- هل توجد فروق في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي المكيف تعزى لمتغير (الجنس، الأقدمية في الممارسة، نوع الإعاقة، طبيعة الإعاقة، ونوع الرياضة)؟

أهداف الدراسة:

- التعرف على المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي.

- التعرف على الفروق في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تبعا لمتغيرة (الجنس، الأقدمية في الممارسة، نوع الإعاقة، طبيعة الإعاقة، ونوع الرياضة الممارسة).

٠ ٠٠ ٠ ٠٠٠ ٠ ٠٠ ٠:

المعرفة الرياضية: هي القدرة على التفعيل والربط بين العناصر وطريقة تنظيمها مثل تحليل النقاط الفنية لمهارة معينة بطريقة ميكانيكية بهدف تحقيق أفضل إنجاز (الخولي وعنان، 1999، ص122). ويقصد بالمعرفة الرياضية في هذه الدراسة المجال الذي يتضمن المفاهيم والمبادئ التي تشكل موضوعات ذات الطبيعة المعرفية الفعلية المرتبطة بالنشاط الرياضي، وتحكم أدائه بشكل عام كي تهدف إلى تنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقييم لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي.

الإعاقة الحركية: هي عائق جسدي يمنع الفرد من القيام بوظائف حركية أو حسية أو كليهما معا، مصحوبة باختلاف في التوازن الحركي ويحتاج الفرد المصاب إلى برامج نفسية وطبية واجتماعية وتربوية، ومهنية لمساعدته على تحقيق أهدافه في الحياة (العزة، 2000، ص12).

ويقصد بالمعاقين حركيا في هذه الدراسة أولئك الرياضيين الذين لديهم عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفهم الحركية بشكل طبيعي، سواء أكان هذا العائق محصلة لأسباب وراثية أم مكتسبة نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور في العضلات، أو فقدان في القدرة على الحركة في الأطراف السفلية، فيجدون صعوبات في القيام بنشاطاتهم اليومية.

النشاط البدني والرياضي المكيف: هو عملية تطوير وتعديل في طرق ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلاءم مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، ويتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة لديهم، كما يحتوي على مجموعة من الإجراءات التي تتخذ في بعض الأنشطة الرياضية بصورة آمنة وفعالة (رياض، 2000، ص40).

ويقصد بالنشاط البدني والرياضي التنافسي برياضة المستويات العالية أو رياضة النخبة، وهي النشاطات الرياضية التي يمارسها المعاقون حركيا المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة

نسبياً، هدفها الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم.

الدراسات السابقة والمشابهة:

اجرت واصل (1981) دراسة هدفت إلى بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لطلبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (200) طالبة تكونت من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية، وأسفرت نتائج الدراسة عن بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية ذا معاملات علمية عالية ووجود اختلافات في المستوى المعرفي بين طالبات السنوات الدراسية الأربع في اللياقة البدنية.

قام الخولي (1983) بدراسة هدفت إلى معرفة أهم المصادر التي يلجأ إليها الطلاب في سبيل اكتساب المعرفة الرياضية العامة والنوعية بجامعة حلوان، واستخدم الباحث المنهج المسحي مستعينا بالاستبيان في جميع البيانات على عينة عشوائية من طلاب وطالبات الكليات الهندسية، الخدمة الاجتماعية، كلية التجارة بجامعة حلوان، وقد بلغ حجم العينة (200) طالب وطالبة. وأسفرت نتائج الدراسة على تفوق التلفزيون كمصدر للمعرفة الرياضية.

أجرى ولسن رولين (1984) دراسة هدفت إلى بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول ابتدائي بمقاطعة إنجلترا، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (215) تلميذاً من الصف الأول ابتدائي تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس مقاطعة إنجلترا، استخدم الباحث صدق المحكمين وتقدير معلمي السهولة والصعوبة ومعامل التمييز وإيجاد الثبات بطريقة اعداد تطبيق الاختيار، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستويات ثلاثة للمعرفة هي (مستوى عال، مستوى متوسط، مستوى منخفض).

قام العياط (1999) بدراسة هدفت إلى بناء اختبار للمعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية العاملين بالتدريس في المدارس الإعدادية بمنطقة طرابلس -ليبيا-، استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة اشتملت جميع المعلمين من ذكور البالغ عددهم (447) معلماً، منهم (121) معلماً حاصل على شهادة البكالوريا و(356) معلم حاصل على إجازة التدريس الخاصة، وأسفرت نتائج الدراسة على بناء اختبار لقياس المعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية بالمدارس الإعدادية في المجال التربوي والنفسي يتكون من (75) عبارة في صورته النهائية.

قام كل من مفتاح وأبو خريص وسويسي (2015) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى المعرفة الرياضية لدى طلبة كلية علوم التربية البدنية والرياضية بجامعة الزاوية وجامعة طرابلس، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة الدراسة على عينة تمثلت في طلاب السنة الرابعة بكلية علوم التربية البدنية والرياضية بجامعة الزاوية للعام الدراسي 2014-2015، وقد بلغ حجم العينة (47) طالب تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل حيث كان (30) طالبة بكلية التربية البدنية جامعة طرابلس، و(17) طالب بكلية التربية البدنية جامعة الزاوية، وأسفرت نتائج الدراسة على:

جاء مستوى المعرفة الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية الرياضية بجامعة طرابلس فوق المستوى الجيد جداً، كما جاء مستوى المعرفة الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية الرياضية بجامعة الزاوية في المستوى الجيد، وجاء البعد الثاني (القواعد والقانون) في الترتيب الأول لكل طلاب عينة الدراسة والبعد الأول (التاريخ والمعلومات) في الترتيب الأخير، في حين توجد فروق دالة بجامعة طرابلس في أبعاد الاختبار المعرفي وهي: التاريخ والمعلومات، القواعد والقانون الصحة العامة والسلامة ولم تظهر فروق في الأبعاد الأخرى.

إجراءات الدراسة الميدانية: المنهج المستخدم: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع الدراسة من جميع رياضيي فريق نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة ونادي الحضنة لألعاب القوى وعددهم (35)، في حين تكونت عينة الدراسة من (20) معاقاً حركياً من الجنسين تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

أدوات الدراسة: استخدم الباحثان في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

المقياس المعرفي الرياضي: استخدم الباحثان المقياس المعرفي الرياضي للمعاقين حركياً من إعداد "فرحات" (2001)، ويحتوي المقياس على ثلاثة أجزاء، كما يتضمن خمسة (5) أبعاد هي: الجزء الأول: ويشمل التاريخ والمعلومات العامة وتكون الإجابة عليه بالاختيار من متعدد. الجزء الثاني: يقوم الشخص باختيار النشاط الذي يمارسه فقط ويترك الأنشطة الأخرى. الجزء الثالث: ويشمل عبارات أبعاد (اللياقة البدنية، التأهيل والصحة، الأمن والسلامة، الجانب النفسي والجانب الترويحي) وتكون الإجابة عليه على ميزان التقدير الثلاثي ليكرت (موافق، إلى حد ما، لا أوافق).

تصحيح المقياس: عند تصحيح المقياس يمنح درجة واحدة لكل إجابة سؤال صحيحة في الجزء الأول وكذلك الجزء الثاني تتم الإجابة على النشاط الذي يمارسه المعاق فقط من الأنشطة الموجودة، أما الجزء الثالث من المقياس فهي على ميزان تقدير ثلاثي حيث تعطى (3) درجات لأوافق تماماً، (2) درجة إلى حد ما، (1) درجة لا أوافق، والعكس في العبارات السلبية، ويتم حساب المجموع الكلي للاختبار بحساب مجموع الأجزاء الثلاثة معا للحصول على درجة الفرد الكلية على الاختبار، وكلما ارتفعت درجات الفرد على المقياس كلما دل ذلك على زيادة معلومات ومعارف الفرد عن النشاط الرياضي الممارس.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات هذا مقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ والقائمة على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها على عينة تكونت من (15) رياضي من المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي من فريق نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة ونادي الحضنة لألعاب القوى، حيث قدر معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس ككل (0.72)، وهو مرتفع ويمكن الاعتماد عليه.

صدق المقياس: تم حساب صدق هذا المقياس بطريقة صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم(01): يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس الضبط

المحاور والدرجة الكلية	الدرجة الكلية
المحور الأول (التأهيل)	**9560.
المحور الثاني (الصحة والامن)	**9040.
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)**	

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية لمقياس الضبط ككل بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وتمثلت في ارتباط الدرجة الكلية للمحور الأول مع الدرجة الكلية للمقياس ككل بارتباط قدر ب 0.95، أما

ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد قدر بـ 0.90، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق.

أداة الإحصاء:

قام الباحثان بالمعالجة الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتي تمثلت في: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار ت أستودنت، التباين الأحادي، معامل الثبات ألفا كرونباخ، معامل الارتباط بيرسون.

عرض النتائج ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على: مستوى القياس المعرفي الرياضي مرتفع لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي التنافسي، وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم 02: يبين الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس

المعرفي الرياضي

الدرجة الكلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين متوسط والمتوسط الفرضي	المتوسط الفرضي للمقياس 50		
					درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
القياس المعرفي الرياضي	20	61	4.34	11.00000	19	0.000	دال

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على المقياس المعرفي الرياضي والذي بلغ (61.00) أنه أعلى من المتوسط الفرضي الذي يفرضه هذا المقياس والمقدر بـ (50) بناء عليه فإن مستوى أفراد عينة الدراسة في المقياس المعرفي الرياضي مرتفع.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على: لا توجد فروق في المستوى المعرفي الرياضي بين المعاقين حركيا الممارسين لنشاط البدني والرياضي التنافسي المكيف تعزى لمتغيرة (الجنس، نوع الإعاقة، طبيعة الإعاقة، نوع الرياضة).

أولاً: بالنسبة لمتغيرة الجنس: للتأكد من صحة الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" أستودنت، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح الفروق بين الجنسين في درجاتهم على المقياس المعرفي الرياضي

المقياس ككل	الجنس	إختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
المقياس المعرفي الرياضي	ذكور	0,365	0,553	15	61,20	4,616	18	0,349	0,731	غير دال
	إناث			5	60,40	3,781				

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة (0.34) وهي أقل من (ت) الجدولة التي بلغت (1.72) عند المستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)، وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة للجنسين في المقياس المعرفي الرياضي والتي بلغت عند الذكور (61.20) وعند الإناث (60.40) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تبعاً لمتغيرة الجنس.

ثانياً: بالنسبة لمتغير نوع الإعاقة: للتأكد من صحة الفرضية تم حساب درجة الحرية ومتوسط المربعات وتحليل التباين الأحادي (F)، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (04) يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في القياس المعرفي الرياضي تبعاً لمتغير نوع الإعاقة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
داخل المجموعات	29,100	2	14,550	0,752	0,486
ما بين المجموعات	328,900	17	19,347		القرار
الكلية	358,000	19			دال

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت (0.75) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على القياس المعرفي الرياضي تبعاً لمتغير نوع الإعاقة، وهذه القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى لمتغير نوع الإعاقة.

ثالثاً: بالنسبة لمتغير طبيعة الإعاقة: للتأكد من صحة الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) أستودنت، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح الفروق بين أفراد العينة في درجاتهم على المستوى المعرفي الرياضي تبعاً لطبيعة الإعاقة

المقياس ككل	طبيعة الإعاقة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
المقياس المعرفي الرياضي	وراثية	0,676	0,42	16	61,4	4,54	18	0,897	0,38	غير دال عند 0,05
	مكتسبة			4	59,2	3,30				

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة (0.89) هي أقل من (ت) المجدولة التي بلغت (1.72) عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)، وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة للجنسين في المقياس المعرفي الرياضي والتي بلغت عند ذوى الإعاقة الوراثة (61.43) وعند ذوى الإعاقة المكتسبة (59.25)، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركياً الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى إلى متغير طبيعة الإعاقة.

رابعاً: بالنسبة لمتغير نوع الرياضة: للتأكد من صحة الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) أستودنت، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح الفروق بين أفراد العينة في درجاتهم على المقياس المعرفي الرياضي تبعا لنوع الرياضة

المقياس ككل	نوع الرياضة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
المقياس المعرفي الرياضي	جماعية	1,483	0,239	15	61,20	4,783	18	0,349	0,731	غير دال عند 0.05
	فردية			5	60,40	3,209				

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة (0.34) هي أقل من قيمة (ت) الجدولة التي بلغت (1.72) عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ ، وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة للجنسين في المقياس المعرفي الرياضي والتي بلغت عند ذو الرياضة الجماعية (61.20) وعند ذو الرياضة الفردية (60.40)، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى إلى متغير نوع الرياضة.

خامساً: بالنسبة لمتغير نوع الأقدمية في الممارسة: وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب متوسط المربعات وتحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في القياس المعرفي الرياضي تبعا لمتغير الأقدمية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
داخل المجموعات	114,333	2	57,167	3,988	0,038
ما بين المجموعات	243,667	17	14,333		القرار
الكلية	358,000	19			دال

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت (3.98) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على القياس المعرفي الرياضي تبعا لمتغير الأقدمية، وهذه القيمة دالة عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)، وبالتالي توجد فروق تبعا لمتغير الأقدمية في الممارسة لصالح الذين فاقت أقدميتهن عن 10 سنوات، ومنه يمكن القول أنه: "توجد فروق في المستوى المعرفي الرياضي بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى لمتغيرة الأقدمية في الممارسة.

مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: نصت الفرضية الأولى على: مستوى القياس المعرفي الرياضي مرتفع لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي، ويتضح من خلال نتائج الجدول رقم (02) وبناءا على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على المقياس المعرفي الرياضي والذي بلغ (61.00) أعلى من المتوسط الفرضي الذي يفرضه هذا المقياس والمقدر بـ (50) وعليه فإن مستوى أفراد عينة الدراسة في المقياس المعرفي الرياضي مرتفع. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة مفتاح وأبو خريص وسويس (2015) التي توصلت إلى أن مستوى المعرفة الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية الرياضية بجامعة طرابلس فوق المستوى (جيد جدا) ، وجاء مستوى المعرفة الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية الرياضية بجامعة الزاوية في المستوى الجيد.

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الأولى القائلة بأن مستوى القياس المعرفي الرياضي مرتفع لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي التنافسي محققة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية على: لا توجد فروق في المستوى المعرفي الرياضي بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي المكيف تعزى لمتغيرة (الجنس، نوع الإعاقة، طبيعة الإعاقة، نوع الرياضة، الأقدمية في الممارسة).

أ/بالنسبة لمتغير الجنس: من خلال نتائج الجدول رقم (03) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة (0.34) هي أقل من (ت) المجدولة التي بلغت (1.72) عند المستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)، وبالتالي لا توجد فروق بين الجنسين، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى إلى متغير الجنس، وهذا يفسر أن الذكور لا يختلفون عن الإناث في المستوى المعرفي الرياضي فكلاهما متقاربين في المستوى.

ب/ بالنسبة لمتغير نوع الإعاقة: من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت (0.75) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على القياس المعرفي الرياضي تبعا لمتغير نوع الإعاقة، وهذه القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)، وبالتالي لا توجد فروق تبعا لنوع الإعاقة ويمكن القول بأنه: لا توجد فروق في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى إلى متغير نوع الإعاقة.

ج/ تبعا لمتغير طبيعة الإعاقة: من خلال نتائج الجدول رقم (05) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة (0.89) هي أقل من (ت) المجدولة التي بلغت (1.72) عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)، وبالتالي لا توجد فروق تبعا لمتغير طبيعة الإعاقة، ومنه يمكن القول بأنه: لا توجد فروق في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى إلى متغير طبيعة الإعاقة.

د/ بالنسبة لمتغيرة نوع الرياضة: من خلال نتائج الجدول رقم (06) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة (0.34) هي أقل من (ت) المجدولة التي بلغت (1.72) عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)، وبالتالي لا توجد فروق تبعا لمتغير نوع الرياضة، ومنه يمكن القول بأنه: لا توجد فروق في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى إلى متغير نوع الرياضة، ونستنتج أن المعرفة الرياضية لا تتأثر بنوع الرياضة الممارسة.

هـ/ بالنسبة لمتغيرة الأقدمية في الممارسة: ويتضح من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة اختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت (3.98) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على القياس المعرفي الرياضي تبعا لمتغير الأقدمية في الممارسة، وهذه القيمة دالة عند المستوى $(0,05 \geq \alpha)$ ، وبالتالي توجد فروق تبعا لمتغير الأقدمية في الممارسة لصالح الذين فاقت أقدمتهم عن 10 سنوات، ويرجع ذلك إلى عامل الخبرة والممارسة والتكرار، فكل ما خزن الرياضي في ذهنه أكبر عدد من المعلومات نتيجة التكرار، كل ما كان هناك معارف كثيرة، حيث تهدف إلى معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط، حيث يذكر "حسانين وعبدالمنعم" (1988) أن المعرفة الرياضية تكتسب من خلال عملية التعلم وأنها تختزن بالذاكرة وتساعد عمليات التفكير وهي أساس توجيه وتنظيم السلوك.

وبالتالي يمكن القول ان الفرضية الثانية القائلة بأنه: "لا توجد فروق في المستوى المعرفي الرياضي بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى لمتغيرة (الجنس، نوع الإعاقة، طبيعة الإعاقة، ونوع الرياضة) محققة.

كما توصلنا إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(0,05 \geq \alpha)$ في المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي تعزى إلى متغيرة الأقدمية في الممارسة.

الاستنتاجات:

من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

- مستوى القياس المعرفي الرياضي مرتفع لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي التنافسي.
- لا توجد فروق بين مستوى القياس المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي المكيف تعزى لمتغير (الجنس، نوع الإعاقة، طبيعة الإعاقة، ونوع الرياضة).

- توجد فروق بين مستوى القياس المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي المكيف تبعا لمتغير الأقدمية في الممارسة.
الاقتراحات:

انطلاقا من الدراسة النظرية التي قمنا بها والنتائج المتحصل عليها يقترح الباحثان ما يلي:
- ضرورة إهتمام المدربين بإكساب الرياضيين المعاقين حركيا المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالنشاط الممارس لمساعدتهم للوصول إلى المستويات العالية.
- ضرورة اهتمام وسائل الإعلام بأنواعها المختلفة (المكتوبة، المسموعة، المرئية) بإبراز الإنجازات التي تحصل عليها المعاقين في مختلف المشاركات المحلية والدولية وكذا التعريف بمختلف الرياضات التي يمارسونها، وكذا التعديلات التي تحدث في القوانين وقواعد النشاط الممارس.

٠٠٠ ٠٠٠ ٠٠٠ ٠٠٠ ٠٠٠:

- أسامة رياض (2000)، رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمين الخولي (1983)، دراسة مصادر المعرفة الرياضية لطلبة وطالبات جامعة حلوان، القاهرة، رسالة دكتوراه.
- أمين الخولي، محمود عنان (1999)، المعرفة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- بن حاج الطاهر عبد القادر (2008)، دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعوقين حركيا، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية، معهد التربية البدني سيدي عبد الله، الجزائر.
- بثينة محمد واصل (1981)، بناء اختبار معرفي اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، رسالة دكتوراه.
- زروق نايل (2011): تأثير ممارسة النشاط البدني التنافسي المكيف في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية، معهد التربية البدني سيدي عبد الله، الجزائر.

- سالم محمد مفتاح، خديجة يوسف أبو خريص، ربيعة المبروك سويس (2015) قياس مستوى المعرفة الرياضية لطلاب كليتي التربية البدنية وعلوم التربية البدنية والرياضية بجامعة طرابلس - الزاوية- ليبيا.
- سعيد حسين العزة (2000)، الإعاقة الحركية والحسية، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- عبد الرحمان سيد سليمان (2001): الاعاقات البدنية، المفهوم - التصنيفات - الأساليب العلاجية، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عمر علي سالم العياط (1999)، بناء اختبار للمعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية في المدارس الإعدادية بليبيا، جامعة طرابلس، رسالة دكتوراه.
- مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية: العدد الثالث عشر، المجلد الثالث، 2016.
- ليلي السيد فرحات (2001): القياس المعرفي الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ولسن رولان (1984)، بناء اختبار معرفي للياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول ابتدائي، رسالة دكتوراه.

ملحق رقم (01): المقياس المعرفي للرياضيين المعاقين حركيا

معلومات عامة:

ضع علامة x في الخانة المناسبة:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن:

الحالة العائلية: أعزب ☐ متزوج ☐ مطلق ☐

نوع النشاط: فردي ☐ جماعي ☐

الأقدمية في الممارسة: أقل من 5 سنوات ☐ من 5 سنوات إلى 10 ☐ أكثر من 10 سنوات ☐

النادي: نادي الحضنة ☐ نادي نور ☐

نوع الإعاقة: البتر ☐ الشلل ☐ العجز الحركي ☐

طبيعة الإعاقة: وراثية ☐ مكتسبة ☐

يحتوي المقياس على ثلاثة أجزاء، كما يتضمن (5) أبعاد أساسية هي:

المعلومات العامة وتاريخ رياضة المعاقين

القانون والتحكيم: (عبارات الجزء الأول)

اللياقة البدنية: (عبارات الجزء الثاني).

التأهيل والأمن والسلامة: (عبارات: من 01 إلى 15) "الجزء الثالث"

الجانب الترويحي والنفسي: (عبارات: من 15 إلى 25) "الجزء الثالث".

الجزء الأول: ويشتمل على التاريخ والمعلومات العامة وتكون الإجابة عليه بالاختيار:

اشتركت الجزائر في الدورة الأولمبية في اسبانيا عام:

1996.

1998.

1992.

أحرزت الجزائر في دورة بكين عام 2008:

10 ميداليات بين ذهبية وفضية وبرونزية.

20 ميدالية ذهبية وفضية.

15 ميدالية "4 ذهبية – 3 فضية – 8 برونزية".

أول من قام برياضة المعاقين هو:

لوثر كنج.

لودفيج جوتمان.

جيمس سميث.

في أولمبياد اثلنتا 1996 حطم المتسابق محمد علاق رقما قياسيا عالمي في سباق 100 و200 متر قدر:

28.12 – 15.08

24.32 – 12.03

27.80 – 13.50

في بطولة اليونان عام 2004 اشترك "20" معاق، وقد حصلوا على عدد:

04 ميداليات ذهبية.

10 ميدالية فضية وبرونزية.

13 ميدالية بين ذهبية فضية وبرونزية.

الجزء الثاني: يقوم الشخص بالإجابة على النشاط الذي يمارسه فقط وتكون الإجابة عليه بعلامة « x » في مكان الإجابة الصحيحة:

أولا: رفع الاثقال:

تحسب أحسن رفعة من ثلاث محاولات للرباع. ()

تحسب محاولة فاشلة عند عدم الامتداد الكامل او الدفع المتبادل للذراعين. ()

يقوم الحكم الرئيسي بإعطاء إشارة الرفع. ()

يكون وزن القرص ذو اللون الأحمر "25" كلغ. ()

لاعبي البتر فوق الركبة يضاف خمس وزن الجسم. ()

يحصل اللاعب على المركز الأول عند حصوله على 10 نقاط. ()

ثانيا. ألعاب القوى:

وزن القرص للفئات الطبية A3- A1- F4 1.5 كلغ. ()

الوثب العالي يحسب رقم احسن محاولة في المحاولات الثلاث. ()

سباق الماراثون للفئات الطبية 1A- 1B- 1C هي 32.19 كلغ. ()
 سباق التتابع بالعصا مسافته الكلية "450م". ()
 يبدأ الرمي للفئة الطبية F7 من الوقوف. ()
 يتكون فريق التتابع من 4 لاعبين. ()
 ثالثا. كرة السلة:

إذا ارتكب اللاعب 5 أخطاء شخصية يستبعد من المباراة. ()
 عدد فريق كرة السلة 7 لاعبين أساسيين، 5 لاعبين للتبديل. ()
 للفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة 30 ثانية. ()
 إذا احتك اللاعب أو كرسيه بلاعب آخر منافس أو كرسيه يحتسب خطأ شخصي. ()
 الحكم الأول هو المستول عن تبديل اللاعبين بالملعب. ()
 يستمر اللعب في المباراة إلى أن يصل عدد اللاعبين بالملعب إلى 2. ()

الجزء الثالث: ويشمل عبارات ابعاد اللياقة البدنية والتأهيل والصحة والأمن والسلامة والجانب النفسي والترويحي وتكون الإجابة عليه بالاختيار من ثلاثة (موافق تماما – موافق إلى حد ما – لا أوافق).

الرقم	العبارات	موافق تماما	موافق إلى حد ما	لا أوافق
01	يجب الاحماء قبل أداء النشاط الرياضي وذلك للمحافظة على سلامة العضلات والأربطة والمفاصل.			
02	تعتبر الممارسة الرياضية جزء هام من تأهيل المعاق.			
03	اللياقة البدنية تكتسب عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة.			
04	اللياقة البدنية العالية تساعد الفرد على سرعة العودة إلى حالته الطبيعية.			
05	أرضية الملعب ليس لها دور في إصابات اللاعبين.			
06	أشعر بالخوف من الإصابة عند اللعب.			
07	دائما يوجد طبيب أثناء التدريبات والمنافسات الرياضية.			
08	وجود الإسعافات الأولية بالملعب غير هامة.			
09	لا بد من وجود عمال للمساعدة في نقل الأدوات قبل وأثناء وبعد التدريبات الرياضية.			
10	يتفوق المعاق في اللعبة التي تناسب قدراته.			

11	يجب استخدام الكرسي المتحرك الرياضي عند ممارسة النشاط الرياضي.		
12	يجب وضع قطع بلاستيكية أسفل العكازين.		
13	يجب توفير وسائل النقل المناسبة للمعاقين.		
14	ارتداء الزي الرياضي أثناء اللعب يساعد على الأداء الأحسن		
15	الأكل قبل التدريب الرياضي مباشرة غير ضار.		
16	الاشتراك في المنافسات يساعد على تكوين علاقات صداقة وتعاون بين اللاعبين.		
17	النشاط الترويحي الاختياري ينمي العلاقات بين الشخص وزملائه ومجموعه.		
18	الترويح يعطيني إحساس بالمرح والسعادة ويغير من روتين الحياة اليومية.		
19	الرياضة تساعدني على القيام بجميع أنشطة الحياة اليومية.		
20	طاعة كل تعليمات المدرب يقلل من مستوى الأداء.		
21	الانتماء إلى نادي يساعد اللاعب على تحقيق الفوز.		
22	تتغير نظرة الناس إلى المعاق إذا أصبح بطلا في اللعبة.		
23	لا يساعد النشاط الرياضي في تنظيم طريقة حياة الفرد.		
24	الحالة الصحية والسن لهما أثر على اللياقة البدنية.		
25	أشعر بالإحباط عند الهزيمة من الخصم أو الفريق المنافس.		

تأثير التمارين البدنية الهوائية على الكفاءة الوظيفية وإنقاص الوزن للمصارعين لأعمار (18-20 سنة)

الأستاذ مساعد د. معد سلمان إبراهيم

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

الملخص

اذ تتأثر في الكتل الجسمية، وزيادة وزن الجسم كقيلة بحرمان المصارعين من المشاركة في المسابقة، ومن هنا نستطيع القول أن السعي الى تقليل الوزن او المحافظة عليه هو من جل اهتمام مدربين المصارعة. أن التدريبات الهوائية للاعبين للمصارعين بشكل عام، تحدث تكيفات وظيفية وجسمية وهذا يؤدي على سبيل المثال تطور مستوى الكفاءة البدنية (PWC 170) وتطور السعة الحيوية...، فيجب على المعنيين بالجانب التدريبي التركيز على أهم هذه المؤشرات وإمكانية تطويرها من خلال أعداد الدوائر التدريبية والخطط السنوية. ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع تمرينات بدنية هوائية مقترحة لتطوير الاجهزة الوظيفية والكفاءة البدنية وإنقاص الوزن للمصارعين للارتقاء بمستوى الاداء في اقل وقت وجهد ممكن.

وكان مشكلة البحث، أن ممارسة الأساليب الخاطئة بالتدريب واستخدام العقاقير الطبية المحظورة تاركين ما يحدث للأجهزة الوظيفية والتراكيب الجسمية من سلبات جسيمة على مستقبل المصارعين.

وهدف البحث إلى تأثير التمارين بدنية الهوائية على انقاص الوزن للمصارعين بأعمار (18-20).

في ضوء نتائج الدراسة أمكن استنتاج الأتي:

1. للتمارين البدنية الهوائية أدى إلى تحسين مستوى الكفاءة البدنية لعينة البحث.

2. للتمارين البدنية الهوائية أدى إلى انخفاض الوزن لعينة البحث.

وفي ضوء هذه النتائج نوصي بما يلي :

1. استخدام برنامج التمارين البدنية الهوائية لتحسين مستوى الكفاءة البدنية .

2. استخدام برنامج التمارين البدنية الهوائية لضبط وإنقاص الوزن .

3. مراعاة البرامج الغذائية المسؤولة عن انتاج الطاقة والسرعات الحرارية .

ABSTRACT

The effect of aerobic physical exercise on the functional efficiency and weight reduction for the Gladiators for ages (18–20 years)

The game and wrestling sports that have the determinants of grains as affected by the physical blocks, and increased body weight capable of depriving wrestler to participate in the contest, and from here we can say that the quest to reduce weight or maintain it is the bulk of the attention of coaches wrestling. The aerobic workouts for players to gladiators in general, adaptations and functional somatic occur and this leads, for example, the evolution of the level of physical efficiency (170 pwc) and the evolution of vital capacity ..., then the concerned side training to focus on the most important of these indicators and the possibility of development through the preparation of plans and training departments annual. Hence the importance of research in the development of aerobic physical exercises proposed for the development of functional devices and physical efficiency and weight reduction for the Gladiators to upgrade performance in less time and effort as possible.

The research problem, that the practice of wrong training methods and the use of banned drugs, leaving what is happening functional organs and bodily structures from serious disadvantages for the future wrestlers.

The aim of the research into the impact of physical aerobic exercises to lose weight for the Gladiators ages (18–20).

In light of the results of the study could conclude the following:

1. Aerobic physical exercises led to the improvement of the level of physical efficiency of the research sample.
2. Aerobic physical exercises led to the low weight of the sample.

In light of these results, we recommend the following:

1. The use of aerobic physical exercise program to improve the level of physical efficiency.
2. The use of aerobic physical exercise program to control and lose weight.
3. taking into account food programs responsible for the production of energy and calories.

تأثير التمارين البدنية الهوائية على الكفاءة الوظيفية وإنقاص الوزن للمصارعين لأعمار (18-20 سنة)

الفصل الأول

التعريف بالبحث:

المقدمة وأهميته البحث :

إن التطور العلمي الذي حصل في المجالات الرياضية كافة لم يكن وليد الصدفة، بل بسبب البحث العلمي الجاد المتواصل الذي يهدف إلى رفع كفاءة اللاعبين وتحسين مستواهم بما يضمن تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية. تماشياً مع التقدم العلمي والتقني الذي يعد من سمات الحياة المعاصرة للعالم ونقطة تحول جديدة في ميادين الحياة كافة ومنها ميدان التربية الرياضية الذي احتل مكانة بارزة ومهمة في حياة البشرية. ومن خلال تطبيق الاسس العلمية التي اعتمدتها علوم التربية الرياضية التي ادت بدورها الى تطوير المستوى وتحقيق الانجاز الرياضي بشكل عام ورياضة المصارعة بشكل خاص.

ولعبة المصارعة من الألعاب الرياضية التي لها محددات وزنية اذ تتأثر في الكتل الجسمية، وزيادة وزن الجسم كقيلة بحرمان المصارع من المشاركة في المسابقة، ومن هنا نستطيع القول أن السعي الى تقليل الوزن او المحافظة عليه هو من جل اهتمام مدربين المصارعة. وقد لا تكون هناك عند استعمال الادوية والمساحيق والمراهم والحبوب الطبية او اتباع الرجيم الغذائي القاسي اية نتائج ايجابية في فقدان الشحوم الزائدة من الجسم بل من المؤكد ان استعمال هذه الادوية والطرق المختلفة من الرجيم نتائج سلبية على صحة المصارع وحرمانه من الاغذية الصحية.

ومن المعروف ان لعبة المصارعة ضمن اللعب التي تمتاز بنظام الطاقة المختلط لكون فعاليات الاداء لا تتجاوز 3 دقائق اي تهتم بالتدريبات اللاهوائية، ولكن استخدام التدريبات الهوائية للاعبين للمصارعين بشكل خاص سيؤدي الى تطوير الاجهزة الوظيفية وكذلك احراق الدهون الزائدة في الجسم. ولما كانت حركة العضلات من انقباض وانبساط لفترات طويلة حينها يعمل مركب ادينوزين ثلاث الفوسفات كمصدر فوري للطاقة اللازمة لحركة انقباض العضلات، كما يعمل كرياتين الفوسفات كمصدر احتياطي جاهز للمحافظة على تزويد الطاقة للمركب الفوري، بينما تعتبر الجليكوجين والجليسيريدات الثلاثية المصدر المخزون او الخام للطاقة اللازمة للعضلات هذا

بالإضافة الى امكانية العضلات تحويل ثلثي الطاقة الغذائية الناتجة من مركب ادينوزين ثلاثي الفوسفات الى عمل عضلي (1) .

أن التدريبات المكثفة لمصارعين الانجاز العالي بشكل عام (قد يصل الوحدات التدريب إلى أكثر من عشر وحدات تدريبية أسبوعياً)، وتحدث تكيفات وظيفية وجسمية وهذا يؤدي على سبيل المثال تطور مستوى الكفاءة البدنية (pwc 170) وتطور السعة الحيوية وتضخم عضلة القلب... أو تطور في كبر المساحة السطحية في بعض المناطق الجسمية، فيجب على المعنيين بالجانب التدريبي التركيز على أهمية هذه المؤشرات وتطويرها من خلال أعداد الدوائر التدريبية والخطط السنوية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع تمرينات بدنية هوائية مقترحة لتطوير الاجهزة الوظيفية وإنقاص الوزن للمصارعين للارتقاء بمستوى الاداء في اقل وقت وجهد ممكن.

مشكلة البحث:

وبعد الاطلاع على البحوث السابقة في مجالات رياضة المصارعة بنوعها الحرة والرومانية لم يجد الباحث اهتماماً كافياً بتأثيرات ممارسة هذه التمرينات في المتغيرات الوظيفية. من خلال عمل الباحث في ميدان لعبة المصارعة، وجد أن اهتمام المدربين منصبا في بناء المناهج تدريبية للوصول إلى الانجاز السريع باستخدام الشدد التدريبية العالية وتقليل الحجم التدريبي حتى في المراحل العمرية الصغيرة والمبتدئين، وممارسة الأساليب الخاطئة بالتدريب واستخدام العقاقير الطبية المحظورة تاركين ما يحدث للأجهزة الوظيفية والتراكيب الجسمية من سلبيات جسيمة والتي تؤثر على مستقبل المصارعين، ولما كان التكيف الوظيفي والتراكيب الجسمية هي المحور الأساسي لإدامة التدريب الرياضي، عمد الباحث إلى معرفة ما يحدث للتكيف الوظيفي نتيجة تدريبات المصارعة الهوائية.

هدف البحث :

- تأثير التمارين بدنية الهوائية على انقاص الوزن للمصارعين بأعمار (18-20).

(1) حامد التكروري، خضر المصري : علم التغذية العامة، اساسيات في علم التغذية المقارنة، الدار العربية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى 1989. ص 69

يميل المصارعون إلى عملية تخفيض الوزن الزائد لخضوعهم إلى الفئات الوزنية المحددة وحسب نتائج (Henson 1970) يستعمل إلى جانب الحمل العالي التقليل من كميات اخذ الطاقة (عن طرق التقليل من كميات الطعام والالتزام بالرجيم والتعرق) ومن الأجدر ان يكون الغذاء متوازناً ما بين الجهد والغذاء لكي لا يصاب المصارع بنقص الفيتامينات وخاص فيتامين (B.ComPlex) وخلال تخفيف الوزن يجب ان يكون المصارع تحت مراقبة الأطباء وذلك للابتعاد عن الوقوع في مرض نقص الفيتامينات ومن ثم للمحافظة على حالة اللياقة والنتيجة العالية للقدرة الوظيفية⁽¹⁾.

أما بشأن أنظمة الطاقة المستعملة في لعبتي المصارعة الحرة والرومانية على السواء، فيظهر عمل النظام الأول للطاقة (ATP-CP) وهذا الأكثر استخداماً في اللعبة، نظراً لما تتطلبه طبيعة أداء المهارات الانفجارية السريعة (مثل أداء مسكات الرمي من الأعلى وبعض المسكات التي تتطلب القوة المميزة بالسرعة) إذ يتكون هذا النظام من (ATP) ثلاثي فوسفات الاديونسين و (CP) فوسفات الكرياتين، يليه النظام الثاني لإنتاج الطاقة (نظام حامض اللاكتيك LA) وكلا النظامين الأول والثاني ينتج عن العمل اللاهوائي إذ يشير (محمد نصر الدين 98 وطلحة حسام الدين 99) إلى ان نسب عمل هذين النظامين تعادل (90%) من الطاقة المستخدمة في أداء مهارات كل من المصارعة و الكرة الطائرة والمبارزة وغيرها من الألعاب الأخرى، أما النظام الثالث لإنتاج الطاقة فهو النظام الاوكسجيني الذي يستخدم بنسبة (10%) بالتداخل مع النظام اللاكتيكي، لاستعادة تكوين (ATP) هوأيا خلال أوقات استعادة الشفاء من خلال حالات التوقف البسيط بين أداء مهارة وأخرى في المباراة⁽²⁾.

2-1 المتغيرات الوظيفية:

تعد المتغيرات الوظيفية جزءاً لا يتجزأ من القياسات الوظيفية في المصارعة سواء المختبرية منها أم الميدانية والتي تجرى على اللاعبين للتعرف على أهم أساليب وطرائق تقنين الأحمال التدريبية من ناحية ومن ناحية أخرى التعرف على استعداد المصارع لأداء التدريب أو المباراة، لذا يجب على المدرب وبالتعاون مع طبيب الفريق إجراء بعض الاختبارات هدفها التعرف على حالة

(1) قاسم المندلاوي ، وجيه محبوب قاسم المندلاوي ، وجيه محبوب - المدخل في علم التدريب الرياضي - جامعة بغداد . مطبعة جامعة بغداد . 1982 ص82.

(2) محمد نصر رضوان . طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. القاهرة . مركز الكتاب للنشر 1998. ص 51.

المصارع ودرجة استعداده حتى يمكن الحكم على مناسبة الأحمال التدريبية له، وتجنب استخدام أحمال تدريبية عالية أو كبيرة قد تؤدي إلى حالة التدريب الزائد للمصارع ، فمن خلال القياسات الوظيفية المستمرة للمصارع يمكن للمدرب تحديد مدى ملائمة الأحمال التدريبية المناسبة له والتعرف على حالته ودرجة استعداده بصفة مستمرة من خلال الموسم التدريبي. تهدف هذه العملية إلى تقييم حالة اللاعب والبرامج التدريبية التي يخضع لها والتعرف على نقاط القوة والضعف أو التطور سواء بالنسبة للاعب أو بالنسبة للبرنامج الموضوع. ومن الضروري إجراء هذه القياسات على اللاعبين في فترات دورية خلال الموسم الرياضي لمتابعة التقدم الحاصل في مستويات اللاعبين.

2-1-2 الكفاءة البدنية (PWC 170) :

وهي احد المؤشرات الوظيفية لجهاز القلب والدورة الدموية التي تسهم في تقييم المستوى الرياضي باعتمادها على مؤشر معدل نبض القلب بعد الجهد الاول وبعد الجهد الثاني. وتستخدم الكفاءة البدنية للتقويم الموضوعي لحالة استعداد اجهزة اللاعب وحالته التدريبية فمن خلال نتائج اختبار الكفاءة البدنية يمكن تقييم حالة الجسم ككل، وكذلك مدى تكيف اجهزة الجسم تحت تأثير مناهج التدريب كما تساعد في الكشف عن الاحتياطي الوظيفي للجسم والكفاءة البدنية العامة والتي يقصد بها كمية العمل الميكانيكي التي يستطيع اللاعب تنفيذها بشدة حمل عالية، فالكفاءة البدنية تعني كفاءة انتاجية الجهاز الدوري والتنفسي والدم وكفاءة العضلات على استهلاك الاوكسجين⁽¹⁾.

وتعد الكفاءة البدنية مفهوما خاصا بالطب الرياضي والفلسفة الرياضية لذا فقد عرفها العاملون في هذا المجال بانها "مقدار الشغل الذي ينجزه اللاعب بأقصى شدة وكلما تحسنت حالة اللاعب الوظيفية استطاع اداء شغل اكبر مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة"⁽²⁾.

وقد عرفها (عباس عذاب - 1989) عن (Counslman) بانه " تكيف الجسم مع الضغط الواقع عليه من شدة التمرين "⁽³⁾. وبهذا فان مؤشر الكفاءة البدنية (PWC 170) هو قدرة الرياضي

(1) أبو العلا احمد، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضية وطرق القياس والتقويم ، القاهرة، ط1، 1997م. ص 277 .

(2) عمار عبد الرحمن قيع : الطب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989، ص73.

(3) عباس علي عذاب : دراسة تأثير برنامج الضفادع البشرية في بعض الخصائص الفسيولوجية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، 1989، ص33.

على اداء المجهود البدني بكفاءة وظيفية عالية او هو كمية العمل الذي يمكن للرياضي من اداءه باقصى شدة وكلما استطاع الرياضي اداء جهدا بدنيا اكبر دل ذلك على زيادة مستوى الكفاءة البدنية لديه .

اما المقصود باختبار الكفاءة البدنية فهو تحديد شدة العمل البدني عندما يكون النبض (170) نبضة/دقيقة . فقد اثبت كثير من العلماء والباحثين في مجال الفسلجة الرياضية بان هناك منطقة محددة مثالية في الاداء الوظيفي لكلا الجهازين الدوري والتنفسي تبدأ من معدل نبض مقداره (170) نبضة/دقيقة حيث تعد المنطقة المثالية للأداء الوظيفي (1).

ان للكفاءة الوظيفية علاقة بوزن الجسم ، اذا اظهرت الدراسات انه كلما كان وزن الجسم اكبر كانت قيمة (PWC₁₇₀) اكبر ، لذا فمن الضروري التعبير عنه بقيم نسبية (2).

وان قيمة كفاءة الاداء الوظيفية التي يتم قياسها على وفق اختبار (PWC₁₇₀) يعبر عنها بـ(كغم/دقيقة) وفي الحقيقة ان هذه الوحدات لا تتناسب مع ما هو معمول به في الفيزياء الكلاسيكية للتعبير عن قدرة الشغل الميكانيكي ولكنها تعد تقليدية في علم الفسلجة ويستخدمها العديد من الباحثين، ومن اجل التعبير عن القدرة في وحدات الواط يكفي تقسيم القيمة المعبر عنها بوحدة كغم/دقيقة، ومن الممكن الافتراض ان قيمة كفاءة الاداء الوظيفية ترتبط بطريقة ما بوحدة جسم الفرد الخاضع للأختبار، لذلك فمن اجل اظهار المزايا الانثروبومترية الذاتية يجب تنسيب قيمة (PWC₁₇₀) المعبر عنها بوحدة كغم/دقيقة لعموم الجسم او مساحة سطح الجسم لذا فان وحدات (PWC₁₇₀) ستكون كغم / دقيقة (3). كما ذكر واتسون (Watson – 1986) في وصفه لأختبار الكفاءة البدنية (PWC₁₇₀) بانه اختبار لقياس القابلية الوظيفية عند معدل نبض (170) ضربة/دقيقة وهي اختبار للجهد دون القصوي لتقدير القابلية الاوكسجينية بشكل غير مباشر، ويعد اختبارا

- (1) ريسان خربيط : موسوعة القياسات والاختبارات البدنية والرياضية ، البصرة ، مطبعة الجامعة ، 1989، ص135.
- (2) هيثم عبد الرحيم الراوي : تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفسلجية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 ، ص 40-41 .
- (3) ريسان خربيط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة نون ، 1995، ص 169 .

مفيداً، لإمكانية تنفيذه باستخدام أجهزة بسيطة كالدرجة الثابتة وغيرها، كما يمكن اعتباره دليلاً مفيداً لمعرفة تأثيرات المطاولة بالنسبة لطلاب المدارس والرياضيين الشباب (1).

وتستخرج قيمة (PWC_{170}) من خلال قياس النبض الرياضي ولمرحلتين أي بعد إعطاء جهدين وحسب معادلات كاريمان لاختبار الكفاءة البدنية، ويتطلب أداء هذا الاختبار مراعاة بعض الشروط التي لها تأثيرها على النتائج مثل درجة الحرارة والضغط الجوي والحالة النفسية للاعب وفي بعض الأحيان يتطلب وجود طبيب متخصص.

الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة منى طالب ثابت (2001) (2):

(اثر المنهاج المقرر لمادة الايروبيك على خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم)

استهدف هذا البحث معرفة مدى تأثير البرنامج المنهجي لمادة الايروبيك في خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم لدى طالبات المرحلة الرابعة (اختصاص الايروبيك)، وقد استخدمت الباحثة جهاز (Skin fold Clipper) لقياس طيات الشحوم تحت الجلد، وقد تم اجراء الاختبارات القبلية والبعدية على عينة بلغ حجمها (18) طالبة (9) طالبات كمجموعة ضابطة و(9) طالبات كمجموعة تجريبية.

وكان من اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة وجود اثر ايجابي لمنهاج مادة الايروبيك المقرر في خفض نسبة الشحوم وعدم تأثير المنهاج على وزن الجسم وكذلك قصور منهاج التخصصات الاخرى خصوصاً ذات الطبيعة غير الاوكسجينية للتمرينات الاوكسجينية المؤثرة بشكل فعال على صحة جهاز القلب والدوران والرتنين.

كما اوصت الباحثة بالنظر بعين الاعتبار الى اهمية تدريس مادة الايروبيك لكافة المراحل الدراسية والاستعانة بنظام غذائي خاص (حمية) اضافة الى تمارين الايروبيك عند الرغبة في تحقيق الوزن الزائد.

(1) Watson A. W; Physical Fitness and Athletic performance, 3 ed, Impression, Singapore, 1986, P.153 .

(2) منى طالب ثابت؛ اثر المنهاج العلمي المقرر لمادة الايروبيك على خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم: (المجلة العلمية للتربية الرياضية، 2001).

2-2-2 سلوى عبد الهادي شكيب: (1)

تأثير برنامج هوائي مع نظام غذائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية وضبط الوزن لمريضات السكر في المرحلة السنية 25-35 سنة .

أسفرت الدراسة عن التأثير الايجابي للبرنامج المقترح على تقليل الوزن للرجال عينة الدراسة وأجريت دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج هوائي مع نظام غذائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية وضبط الوزن لمريضات السكر في المرحلة السنية من 25-35 سنة.

وأسفرت بعض نتائج الدراسة عن تأثير برنامج التمارين الهوائية مع العلاج الدوائي تأثيراً فعالاً عن بعض المتغيرات البيوكيميائية (سكر الدم - الكوليسترول - ثلاثي الجلسريدات). وكذلك المتغيرات الفسيولوجية (النبض في الراحة - الكفاءة البدنية).

الفصل الثالث

3. منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث، ويعد المنهج التجريبي من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة " لأنه يسمح بالملاحظة المباشرة والدقيقة فهو أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى المعرفة" (2).

3 - 2 عينة البحث

إن اختيار عينة البحث مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي وضعها الباحث لبحثهم لذا فإن " الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها " (3).

(1) سلوى عبد الهادي شكيب: تأثير برنامج هوائي مع نظام غذائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية وضبط الوزن لمريضات السكر في المرحلة السنية 25-35 سنة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، العدد السابع والعشرين، 1996. ص 1272

(2) ديوبولد ب. فان دالين: منهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، مكتبة الأنجلو المصرية، 1969، ص 432.

(3) ريسان خريبط: منهج البحث في التربية البدنية، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 41.

إن اختيار العينة يجب أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي ويجب " أن يتوافر في هذه العينة شرط رئيسي هو إمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منها"⁽¹⁾ إذ اشتملت العينة على مصارعي نادي الأعظمية الرياضي لفئة الشباب (18-20) سنة والبالغ عددهم (16) مصارعاً يمثلون الأوزان الثمانية لهذه الفئة على وفق قانون اللعبة^(*)، وتم استبعاد (3) مصارعين لإجراء عليهم التجربة الاستطلاعية. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتم استخدام معامل الالتواء في متغيرات (العمر والطول والوزن) وقد ظهرت جميع القيم أقل من ($3 \pm$) وبذلك فالعينة متجانسة.

3 - 3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث

3 - 3 - 1 وسائل البحث:

ويقصد بها (الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات بيانات، عينات ، أجهزة...) ⁽²⁾. فقد استخدم الباحث مجموعة من الوسائل التي أعانته على حل المشكلة والوصول إلى الأهداف التي وضعها، وهذه الوسائل هي:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية internet.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة والتجريب.
- استمارة استبانة اراء الخبراء حول اختيار الاختبارات الخاصة بالبحث الملحق (1).

3 - 3 - 2 الأدوات المستخدمة في البحث:

- بساط مصارعة
- ساعة توقيت الكترونية رقمية 100/1 من الثانية نوع sport time صنع اليابان.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس الطول رستاميتز.
- جهاز اختبار الخطوه (صندوق خشبي بإبعاد مكعب 40 سم).
- جهاز اسبيروميتر هوائي.

(1) محمد لبيب النجيمي، ومحمد منير مرسى: البحث التربوي-أصوله- مناهجه، القاهرة: عالم الكتب، 1983، ص102.

(*) الأوزان الرئيسية والمقررة لفئة الشباب (18-20) سنة وفق القانون الدولي للمصارعة، وهي (50، 55، 60، 66، 74، 84، 96، 96-120كغم). لسنة 2013-2014

(2) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل: 1988، ص133.

3 - 4 خطوات تنفيذ البحث

بغية تسهيل مهمة تنفيذ البحث قام الباحث بالإجراءات التالية:

- ترشيح واختيار الاختبارات الملائمة والمتعلقة بالدراسة عن طريق آراء الخبراء والمتخصصين^(*).
- تصميم المنهج التدريبي وعرضه على الخبراء والمتخصصين (***) لتحديد الملاحظات والعمل على إجراء التغييرات اللازمة وبحسب ملاحظاتهم.
- تحديد فريق العمل المساعد (***) لإجراء الاختبارات بعد تهيئتهم وتدريبهم على مضامين الاختبارات.
- إعداد استمارات لتسجيل البيانات (فردية وجمعية).
- التجربة الاستطلاعية للتأكد من ملائمة الاختبارات لعينة البحث وكذلك للتعرف على المعوقات التي تعترض المنهج التدريبي. أجريت في تاريخ 2013 / 9 / 1.
- تكافؤ العينة.
- إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث، من يوم السبت 2013/9/7.
- تطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث. من يوم السبت 2013/9/14 ولغاية يوم الخميس 2013/12/12.
- إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث. يوم الخميس 2013/12/14.
- جمع البيانات معالجتها إحصائياً بغية استخراج النتائج.

3-4-1 تحديد الاختبارات المرشحة والخاصة بالدراسة:

عرض الباحث العديد من الاختبارات الوظيفية ذات العلاقة بالبحث على الخبراء والمختصين وعددهم (7) لاختيار وتحديد الأنسب منها لعينة البحث وطبيعته من خلال وضع إشارة (✓) أمام

(*) انظر ملحق (1)

(**) انظر ملحق (2)

(***) فريق العمل المساعد

الدكتور عبد الكريم حميد_ اختصاص تدريب مصارعة.

المدرّب عارف جبار : مدرّب فريق المصارعة للشباب نادي الاعظمية الرياضي.

صالح مهدي: مدرّب فريق المصارعة للمتقدمين نادي الاعظمية الرياضي.

الاختبار الأنسب أو إضافة ما يراه مناسباً من الاختبارات الغير مرشحة، والجدول التالي يوضح النسبة المئوية للاختبارات البدنية المرشحة.

جدول (1)

يبين اختبارات الوظيفة المرشحة والنسبة المئوية وعدد تكرارات الخبراء

الاختبارات البدنية المرشحة	وحدة القياس	عدد الخبراء	التكرارات	النسبة المئوية
اختبار الخطوة لهافارد	عدد الخطوه	7	7	100%
قياس التحمل الدوري التنفسي بتمرين P.P	دقيقة	7	7	100%
السعة الحيوية	كغم	7	6	85.71%
الوزن	كغم	7	6	85.71%
الطول	سم	7	6	85.71%
مسطح الجسم	كغم	7	7	100%
المعامل الحيوي لميرودجير Merodgera	كغم	7	7	100%

- روعى عند تنفيذ برنامج التمارين الهوائية التقيد بالرتم بمعنى كل دقة اداء عدة حيث كانت العدات 96 دقة/دقيقة وكانت مسجلة على شريط تسجيل للتدريب.
- روعى مبدأ التدرج في زيادة حمل التدريب عن طريق زيادة الزمن التدريبي لكل مجموعة بمعنى ثبات العدات في الدقيقة ولكن بزيادة فترة العمل من 3:8 دقائق جدول 2 .
- روعى ان كل وحدة تدريبية كانت تتم في صورة درس تربية احماء ثم تمرينات البرنامج بمصاحبة التوقيت عن طريق التسجيل حيث يقوم الباحث بالأداء الحركي لتمرينات البرنامج وتقوم المجموعات عينة الدراسة بتقليد التمارين بشرط التقيد بالترم وعن طريق ساعة الايقاف يتم ضبط زمن الاداء للمجموعة (3 دقائق – 4 دقائق – وهكذا)
- روعى اداء احماء جيد مدته 10 دقائق لكل وحدة تدريبية واشتمل على :
الجرى العادي لمدة خمس دقائق ثم تمرين P. P لمدة دقيقة يكرر ثلاثة مرات بمعنى دقيقة عمل ودقيقة راحة حيث يقصد به تعود العينة قيد الدراسة على الرتم والعد المنتظم .

3 - 5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) الوسائل الاحصائية الاتية :-

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها :

في ضوء تنفيذ برنامج التمارين البدنية الهوائية كانت النتائج كما يلي :

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات القبلية لدى عينه البحث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المؤشرات الاحصائية القياسات المطبقة
ن = 13		
5.241	40.864	اختبار الخطو لهارفارد
4.612	20.245	اختبار p.p
462.381	3215.437	السعة الحيوية
3.905	74.605	الوزن
3.904	167.89	الطول
11.283	281.628	مسطح الجسم
11.468	77.034	المعامل الحيوي

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات البعدية لدى عينه البحث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المؤشرات الاحصائية القياسات المطبقة
ن = 13		
5.262	55.732	اختبار الخطو لهارفارد
6.624	23.445	اختبار p.p
563.511	3320.342	السعة الحيوية
5.902	69.615	الوزن
3.904	167.89	الطول
7.659	261.529	مسطح الجسم
10.623	70.527	المعامل الحيوي

جدول (4) المتوسط الحسابي (س ف) والانحراف المعياري (ع ف)
واختبار (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث

المؤشرات الاحصائية القياسات المطبقة	س ف + ع ف	قيمة ت
	ن = 13	
اختبار الخطو لهارفارد	4.862 + 14.868	**11.025
اختبار p.p	1.713 + 3.200	**6.735
السعة الحيوية	90.328 + 104.905	**4.187
الوزن	2.984+4.99	**6.894
الطول	1.004 + 0.001	-0.003
مسطح الجسم	11.472 + 20.099	**6.316
المعامل الحيوي	2.413 + 6.034	**9.016

* معنوى عند مستوى 0.05 ت الجدولية 1.78

** معنوى مستوى 0.01 ت الجدولية 2.68

الجدول السابق يوضح متوسط الفروق الانحراف المعياري للفروق وقيمة ت المحسوبة اذ كانت قيمة ت لاختبار هارفارد واختبار P.P ، السعة الحيوية معنوية عند مستوى 0.01 ، وهذا يعطيه دلالة رقمية احصائية عن تحسين مستوى اللياقة البدنية لإفراد عينة البحث بعد تطبيق برنامج التمارين البدنية الهوائية التوقيتية عنه قبل اجرائها ، وبمقارنة الفارق في متوسط الوزن للمجموعة انقاص الوزن فانه كبير 4.99 وهذا معنويا عند مستوي 0.01 وهذا يدل على انخفاض الوزن لدى عينة البحث وهذا ما يحقق الفرض ويتفق مع ما ذكر ان التمارين وسيلة من الوسائل الهامة التي تحقق الكثير من اغراض التربية البدنية والرياضة، فهي تستخدم بغرض البناء الجسمي والحركي الخاص بالنواحي الرياضية المختلفة⁽¹⁾ فضلا عن انها ذات هدف خاص وتعطى لتحقيق هدف

1 يحيى محمد صالح: تأثير التمارين الغرضية الخاصة على مستوى الاداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، المجلد السابع، العدد الثاني، يوليو 1983. ص 181

معين⁽¹⁾ ويتفق مع مال ذكره هوكي Hoky من ان اللياقة البدنية لا تعتمد على مظهر الجسم الخارجي فحسب بل تعتمد على القدرات الوظيفية لأجهزة الفرد الحيوية⁽²⁾ .

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

- في ضوء نتائج الدراسة أمكن استنتاج الآتي :
- 3. للتمارين البدنية الهوائية أدى إلى تحسين مستوى الكفاءة البدنية لعينة البحث.
- 4. للتمارين البدنية الهوائية أدى إلى انخفاض الوزن لعينة البحث.

التوصيات:

- وفي ضوء هذه النتائج نوصي بما يلي :
- 4. استخدام برنامج التمارين البدنية الهوائية لتحسين مستوى الكفاءة البدنية .
- 5. استخدام برنامج التمارين البدنية الهوائية لضبط وإنقاص الوزن .
- 6. مراعاة البرامج الغذائية المسؤولة عن انتاج الطاقة والسعرات الحرارية .

المراجع :

1. أبو العلا احمد، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضية وطرق القياس والتقويم ، القاهرة، ط1، 1997م.
2. احمد خاطر، على البيك : القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف، 1984.
3. حامد التكروري، خضر المصري : علم التغذية العامة، اساسيات في علم التغذية المقارنة، الدار العربية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى 1989.
4. ديوبولد ب. فان دالين: منهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، مكتبة الأنجلو المصرية، 1969.

1 ليلي زهران: الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمارين الفنية، دار الفكر العربي، 1982. 40

2 Hocky, R.V.: Physical Fitness the path way to healty living, 2nd ed., the C.V. Mosby Co., St. Louis. 1973. p 16

5. ريسان خريط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مطبعة نون، 1995.
6. ريسان خريط: موسوعة القياسات والاختبارات البدنية والرياضية، البصرة، مطبعة الجامعة، 1989.
7. ريسان خريط: منهاج البحث في التربية البدنية، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
8. سلوى عبد الهادي شقيب: تأثير برنامج هوائي مع نظام غذائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية وضبط الوزن لمريضات السكر في المرحلة السنية 25-35 سنة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، العدد السابع والعشرين، 1996.
9. عباس علي عذاب : دراسة تأثير برنامج الضفادع البشرية في بعض الخصائص الفسيولوجية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، 1989.
10. عمار عبد الرحمن قبيع : الطب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989.
11. قاسم المندلاوي ، وجيه محجوب قاسم المندلاوي ، وجيه محجوب - المدخل في علم التدريب الرياضي - جامعة بغداد . مطبعة جامعة بغداد . 1982.
12. ليلى زهران: الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمارين الفنية، دار الفكر العربي، 1982.
13. ليلى محمد خليفة كوثر محمود رواش: تأثير برنامج مقترح على تقليل الوزن للرجال في المرحلة السنية من 25-35 سنة، المؤتمر الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية، 1984.
14. محروس قنديل، ابراهيم عبد ربه خليفة: تأثير برنامج مقترح للتمرينات والمشي والجرى على بعض المتغيرات البدنية والوزن والنبض لدى اعمار (40.50.60) سنة مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، العدد السادس عشر 1993.
15. محمد لبيب النجيمي، ومحمد منير مرسى: البحث التربوي-أصوله- مناهجه، القاهرة: عالم الكتب، 1983.

16. محمد نصر رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر 1998.
17. منى طالب ثابت؛ اثر المنهاج العلمي المقرر لمادة الايروبك على خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم: (المجلة العلمية للتربية الرياضية، 2001).
18. هيثم عبد الرحيم الراوي : تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفسلجية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996.
19. وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل: 1988.
20. يحيى محمد صالح: تأثير التمارين الغرضية الخاصة على مستوى الاداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، المجلد السابع، العدد الثاني، يوليو 1983.
21. Hocky, R.V.: Physical Fitness the path way to healty living, 2nd ed., the C.V. Mosby Co., St. Louis. 1973 .
22. Seliger, V.akol. : Prehled Fyziologie telesnych cviceni : Praha (1966.
23. Watson A. W ; Physical Fitness and Athletic performance , 3 ed , Impression , Singapore , 1986 .

الملاحق

ملحق (1)

القياسات والاختبارات الوظيفية

القياسات والاختبارات الوظيفية	الأدوات والأجهزة
اختبار الخطوة لهارفارد	باستخدام المترونوم 96 دقة / دقيقة وبالمعادلة المختصرة لاستخراج رقم الكفاءة الفسيولوجية وشريط مسجل للتدريب
قياس التحمل الدوري التنفسي بتمرين P.P في الدقيقة	(وقوف) ثنى الركبتين كاملا فوضع الكفين على الارض ثم قذف الرجلين خلفا ثم اماما فالوقوف باستخدام ساعة ايقاف .
السعة الحيوية	باستخدام اسبيروميتر هوائي
الوزن	باستخدام ميزان طبي معتمد
الطول	باستخدام رستميتير
مسطح الجسم	باستخدام المعادلة الاتية : (الوزن) ² × 2.312.....(1)

المعامل الحيوي لميروودجير Merodgera باستخدام المعادلة الاتية :

$$\frac{\text{السعة الحيوية} \times \text{الوزن}}{(100 - \text{الطول})^2} \dots (2)$$

1 احمد خاطر ، على البيك : القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف، 1984.ص129

2 احمد خاطر ، على البيك : المصدر السابق ذكره .ص 180

ملحق (2)

البرنامج التدريبي :

اعد البرنامج التدريبي للتمارين الهوائية التوقيتية بغرض اكتساب الكفاءة البدنية وضبط وإنقاص الوزن وبمصاحبة المترونوم بمعدل 96 دقة / دقيقة وأشتمل البرنامج على التمارين التالية:

1. (وقوف) الخطو اماما .
2. (وقوف) الخطو اماما مع رفع الذراعين جانباً .
3. (وقوف) الخطو اماما مع رفع الذراع اماما .
4. (وقوف) الخطو مع رفع الذراعين اماما ثم عالياً .
5. (وقوف) الخطو اماما مع رفع الذراعين اماما ثم جانباً .
6. (وقوف) الذراعان عالياً ثم المرفقين بالتبادل .
7. (وقوف) الذراعان عالياً خفض الذراعين جانباً .
8. (وقوف الذراعان عالياً) تبادل ثم الركبتين على الصدر مع عمل حلقة بالذراعين حول الركبتين .

- كانت مدة التدريب بواقع 4 وحدات تدريبية أسبوعياً زمن الوحدة 60 دقيقة وشدة حمل تتراوح ما بين 3-8 دقائق وتكرار المجموعات 4-6 مجموعات، فترة الراحة البينية نصف فترة العمل حيث يذكر كاميون وتيلمان Comaione and Telleman ان هذه الفترة من الراحة مناسبة كراحة بينية بين المجموعات (12: 31) ويجب ان تتضمن فترة الراحة المشي الخفيف وتسمى راحة ايجابية جنسون، فيشير Fasher & jensen (14 : 166).

جدول (8)

توزيع الأحمال التدريبية لتمرين البرنامج

مكونات الحمل التمرينات	الشدة	المجموعات	فترة الراحة البينية	طريقة التنظيم في الاسبوع			
				الاول	الثاني	الثالث	الرابع
تمرينات البرنامج من 8:11	3-8 دقيقة	6:4	نصف فترة العمل	3دقائق	1+ دقيقة	1+ دقيقة	نفس الاسبوع الاول

دراسة تحليلية لأهم الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم لدى لاعبي المشارك في الدوري كوردستان 2015-2016

أ.م.د. غفران معروف قادر أ.م.د. سعيد صالح حمدامين م.م. صابر محمد خالد
جامعة كويه / سكول التربية الرياضية

الملخص

تعد الإصابات الرياضية من المشكلات الأساسية التي تواجه الرياضي حيث تؤدي إلى التوقف عن التدريب والمنافسات لفترة قد تكون طويلة مما يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى آثار ومردودات سلبية جسدية ونفسية تمنع تطوير الانجاز لديه، وهذا ما يدفع العاملين في حقل الطب الرياضي إلى العمل على معرفة أنواع وأسباب كيفية حدوث مثل هذه الإصابات ومن ثم كيفية الوقاية منها.

تختلف نسبة ومحل حدوث الإصابات الرياضية باختلاف عوامل عديدة منها نوع الرياضة وعمر اللاعب والمستوى التدريبي، إذا لا تعتبر الإصابات على مستوى معين من اللاعبين وعلى فترة المنافسات بل تحدث في التمرين وممارسة النشاطات الترويحية الأخرى. بما أهداف البحث هو التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة وأسباب حدوثها ومكانها لدى لاعبي كرة القدم.

فرضية البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أنواع وأسباب ومكان بعض إصابات الرياضية لدى بعض لاعبي كرة القدم مشارك في دوري كوردستان 2015-2016.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مع طبيعة البحث. تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين أندية الكردستان المشارك في دوري إقليم كوردستان سنة 2015-2016 البالغ عددهم (228) لاعب، وتم اختيارهم بشكل العمدية، إذ اختير من المجتمع الكلي (60) لاعب فقط كعينة البحث. وقد قام الباحثان بإجراء تجانس وتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات (الوزن - الطول - العمر والعمرى التدريبي). و استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية (وسط الحسابي، نسبة مئوية (ك²) لعرض و التحليل و مناقشة النتائج البحث. وأستنتج الباحثون عدم ظهور فروق معنوية لعينة البحث في نوع ومكان حدوث الإصابة.

Abstract

An analytical study of the most common sports injuries for football player 2015–2016

Sports injuries are one of the main problems facing the athlete, which leads to the cessation of training and competitions for a period that may be long, which leads to the exposure of the player to the effects of adverse physical and psychological consequences prevent the development of achievement, which drives the workers in the field of sports medicine to work to know the reasons and reasons How such injuries occur and then how to prevent them.

The percentage and location of sports injuries varies depending on the type of sports, age of the player and level of training, if injuries are not considered at a certain level of players and during the competition, but rather in exercise and other recreational activities. Including the objectives of research is to identify common sports injuries and their causes and place in the players of football.

The hypothesis of research There are differences of statistical significance in the types and causes and place of some sports injuries in some football players participating in the Kurdistan League 2015–2016.

The researchers used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the research. The research community was determined by the intentional way of the players of the Kurdistan clubs participating in the league of Kurdistan Region in the year 2015–2016 of (228) players, and were selected in a deliberate manner, selected from the total community (60) player only as a sample search. The researchers conducted a homogeneity and equivalence of the research sample in the variables (weight – length – age and age training). The researchers used statistical means (arithmetic mean, percentage, Ka 2) to display, analyze and discuss the research results. The researchers found no significant differences in the type and location of the study.

دراسة تحليلية لأهم الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم لدى لاعبي المشارك في الدوري كوردستان 2015-2016

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة وأهمية البحث

يسعى مدبرو أندية وبالتعاون مع اختصاصي الطب الرياضي والفلسفة لتطوير القابلية البدنية والوظيفية للاعب من أجل انجاز افضل وبشكل لا يهمل بالنظام البيولوجي الطبيعي⁽¹⁾.
تعد الاصابات الرياضية من المشكلات الاساسية التي تواجه الرياضي حيث تؤدي الى التوقف عن التدريب والمنافسات لفترة قد تكون طويلة مما يؤدي الى تعرض اللاعب الى اثار ومردودات سلبية جسمية ونفسية تمنع تطوير الانجاز لديه، وهذا ما يدفع العاملين في حقل الطب الرياضي الى العمل على معرفة انواع واسباب كيفية حدوث مثل هذه الاصابات ومن ثم كيفية والوقاية منها⁽²⁾.

تختلف نسبة ومحل حدوث الإصابات الرياضية باختلاف عوامل عديدة منها نوع الرياضية وعمر اللاعب والمستوى التدريبي، اذا لا تعتبر الإصابات على مستوى معين من اللاعبين وعلى فترة المنافسات بل تحدث في التمرين وممارسة النشاطات الترويحية الأخرى⁽³⁾.
أي نوع من الرياضيات الاحتكاك البدني تحدث الاصابة نتيجة الاحتكاك المباشرة وهذا يتوقف على ميكانيكية الحركة، وكرة القدم لا تسمح للاعبين بلمس الكرة بالذراعين (ماعدا الحارس المرمي)، لذلك كانت معظم الاصابات مرتبطة بالجزء السفلي من الجسم، من جهة ومساحة ملعب كرة القدم الكبيرة واللاعب في مختلف الظروف والاحوال الجوية مساعدة أيضاً في وقوع الاصابات من جهة الأخرى، ومن هذا نرى مدى أهمية معرفة الاصابات الرياضية الشائعة في لعبة كرة القدم وخاصةً الاصابات الشائعة بالطرف السفلي⁴.

(1) مصطفى السيد طاهر وزكريا احمد، الاصابات الرياضية والاسعافات الأولية، (جامعة الاسكندرية، 2011) ص31.

(2) محمد عادل روشدي؛ علم الاصابات الرياضي، ط١، دار قتيبة للطباعة والنشر والتوزيع، 1992).

(3) سميرة خليل محمد؛ الاصابات الرياضية: اكااديمية العراقية (نسخة الكترونية، 2004).

(4) عمار عبدالرحمن قبح؛ الطب الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر 1989).

2-1 مشكلة البحث

من المعروف ان كرة القدم احد أهم الالعاب الجماعية الشعبية العالمية وتزداد أهمية يوماً بعد يوم لدى اغلب افراد المجتمع لاسيما الرياضيين منهم، كما أن الأصابات بدورها تشكل جانباً مهماً من هذه الرياضة اذ لابد من الاهتمام بها للممارسة اللعبة بشكل السليم وعليه تتركز مشكلة البحث في اجراء دراسة تحليلية لاهم الأصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وابرار اسبابها وانواعه واكثرها شيوعاً لدى هؤلاء اللاعبين وهذا من اجل ان نساهم في تجنب الوقوع في تلك الإصابات والحد منها قدر الامكان وممارسة اللعبة بكافة مهاراتها كما ينبغي. من هذا تكمن مشكلة البحث في اجراء دراسة تحليلية لبعض الاصابات الشائعة لدى لاعبي كرة القدم.

3-1 أهداف البحث

- التعرف على اسباب الحدوث اصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي كرة القدم المشارك في دوري كردستان 2015-2016.
- التعرف على مكان اصابات الرياضية الشائعة لدى
- التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة
- بعض لاعبي كرة القدم المشارك في دوري كردستان 2015-2016.

4-1 فرض البحث

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في انواع واسباب ومكان بعض اصابات الرياضية لدى بعض لاعبي كرة القدم مشارك في دوري كردستان 2015-2016.

5-1 مجالات البحث

- المجال البشري: لاعبي كرة القدم المشارك في دوري كردستان 2015-2016.
- المجال الزمني: 2016/12/21 لغاية 2016/12/29
- المجال المكاني: ملاعب أندية كردستان / سكول التربية الرياضية بجامعة كويه.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الاصابات الرياضية

يتعرض الرياضيون للأصابة نتيجة الجهد المستمر على اعضاء واجهزة الجسم وخاصة عندما لا تراعي الشروط الفنية أثناء التدريب، فأن الجهد المفاجيء لجزء معين من الجسم قد يكون اكثر من قوة احتمال انسجة وبذلك يؤدي الى الاصابة، تحدث الاصابات في جميع الاعمار ولكن هناك اصابات شائعة في اعمار معينة دول الاخرى، ومثل كثيرا في سنوات المراهمة الاصابات (الكسور، اصابات العضلات، المفاصل اصابة مراكز نمو في نهايات العظام طويلة) في سنة ونضوج يمارس اللاعب تدريبات شديدة بسبب طموحة العالي المنافسة مما يد يسبب اصابة عضلات أما في سنة ما فوق الثلاثين وعندما يكون اللاعب مستمر في ممارسة والنشاطات لصعوبة الوصول الى المستوى الثالث في هذا السن فأن اللاعب يبذل جهداً شديداً⁽¹⁾.

تعد الاصابات الرياضية (اصابات اللاعب جانت مهم في موضوع الطب الرياضي وقد تطورة الشخصي وسائل العلاج ويعتبر على الاصابات اساساً في تطوير قابلية الرياضي ووقاية من الاصابات كذلك ارشاده الى افضل الوسائل العلاجية التي تضم الشفاء التام وسرعة العودة الى النشاط الرياضي الممارس من قبل اللاعب. وأن اصابات اللاعب هي التي يتعرض فيها الرياضيون الى الاصابة نتيجة الجهد المستمر على اعضاء واجهزة الجسم وعندما لا تراعى الضرورة العلمية والفنية اثناء التدريب.

1-1-2-1 اسباب الاصابات الرياضية(2)

- 1- الاجهاد العضلي لفترة الطويلة مما يؤدي لفقدان السوائل وترسب حامض اللاكتيك.
- 2- فقدان كميات كبيرة في الاملاح، العرف الكثير.
- 3- عدم الاحماء العضلات بدرجة الكافية.
- 4- تعرض العضلات لبرودة المفاجئة.
- 5- التراب النظام العصبي أو عدم تكامل الدورة الدموية للعضلات.
- 6- تشوهات قوس القدم.

(1) بسام هاروت واخرون؛ الرياضة والصحة، ط1،: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

(2) سالم المختار؛ اصابات الملاعب ، دار المريخ للنشر الرياضي ، 1987ص (53).

2-1-1-2 أنواع الاصابات الرياضية¹

1-2-1-1-2 اصابات الجلدية وتشمل:

أ. الفقاعات الجلدية.

ب. الجروح.

2-2-1-1-2 الاصابات العضلية

أ. اصابات الاوعية الدموية.

ب. اصابات السحب والتمزق.

3-2-1-1-2 أصابات العظام

أ. الكسور.

ب. الهشاشة.

ج. التيبس.

د. التهابات.

ومن هذا الاصابات اكثر شيوعاً في هذه اللعبة هي (الشد والتمزق العضلي) التي هي عبارة عن شدة و تمزق الالياف او الاوتار العضلية نتيجة جهد العضلي مفاجئ بدرجة شدة اكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد⁽²⁾.

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته مع طبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته

تم تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين أندية الكردستان المشارك في دوري اقليم كوردستان سنة 2015-2016 البالغ عددهم (228) لاعب، وتم اختيارهم بشكل العمدية، اذ

(1) إبراهيم البصري ، الطب الرياضي ، جامعة بغداد ، بغداد ، 1983 ص(76).

(2) أحمد بدر؛ اصول البحث العلمي ومناهجه، ط3،(الكوت، وكالة مطبعة الكوت، 1988)ص33.

اختير من المجتمع الكلي (60) لاعب فقط كعينة البحث. وقد قام الباحثان بإجراء تجانس وتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات (الوزن - الطول - العمر والعمرى التدريبي) وفق الجدول(1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الوزن، الطول، العمر، العمر التدريبي)

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الاحصائية
الوزن	71.63	9.429	89.751
الطول	174.17	5.311	32.712
العمر	24.10	1.68.	42.724
العمر التدريبي	7.2	1.87	30.61

3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

3-3-1 الادوات المستخدمة

- الانترنت
- مصادر العربية والاجنبية.
- استمارة الاستبيان.

3-3-2 الاجهزة المستخدمة

- ميزان نوع شارب (SHARP).
- لابتوب نوع توشيبا (TOSHIBA).
- شريط قياس.
- ملعب كرة القدم.

4-3 اجراءات البحث

3-4-1 استمارة تحديد وكشف الاصابات الرياضية في لعبة كرة القدم

تم وضع استمارة خاصة للكشف عن الاصابات الرياضية وذلك وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لمعرفة انواع الاصابات الرياضية أكثر شيوعاً في كرة القدم.

3-4-2 تحديد الاصابات

لقد تم تحديد اصابة وذلك بعد الفحص السريري لكل مصاب من قبل الطبيب المختص للتأكد من (درجة اصابة- نوع الاصابة، سبب اصابة).

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2016/12/21) على عينة من مجتمع البحث وعددهم (7) لاعبي وذلك (8) ايام قبل بدء التجربة الرئيسية.

3-4-4 التجربة الرئيسية

قام الباحثان باجراء التجربة الرئيسية في يوم (2016/12/29) اذ تم توزيع استمارات الاستبيان الخاصة بالاصابات الرياضية لكل فرد من افراد العينة ومساعدة الفريق المساعد.

3-5 الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي.
- انحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- χ^2
- النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج مكان الاصابات الرياضية

الجدول (2)

يبين النسبة المئوية و (χ^2) لمكان الاصابات

مكان الاصابة	النسبة المئوية	χ^2	الاحتمالية	الدلالة
اسفل الظهر	17.4	3	0.297	غير معنوي
الركبة	29.5	3	0.297	غير معنوي
الكاحل	53.1	3	0.297	غير معنوي

يبين الجدول رقم (2) نتائج مكان الاصابات اسفل الظهر حيث بلغت النسبة المئوية (17.4) ومربع كاي بلغت (3) بقيمة الاحتمالية (0.297) واصابة الركبة بلغت النسبة المئوية (29.5) ومربع كاي (3) بقيمة الاحتمالية (0.297) واصابة الكاحل بلغت النسبة المئوية (53.1) ومربع كاي (3) بقيمة الاحتمالية (0.297) وكل المتغيرات البحث الغير المعنوي. يدل دلالة احصائية غير معنوية، ويعزو الباحث سبب عدم معنوية الفروق تلك الى ان العينة هم المتدربين على كافة مهارات كرة القدم بسبب كونهم لاعبي في الاندية الدرجة الاولى ومستوى التدريبي والالتزام بالتدريب في هذه الأندية مهم جداً وتعد هذه النتائج للاهتمام الاندية بالتدريب السليم والاكاديمي.

2-4 عرض وتحليل نتائج نوع الاصابات الرياضية

الجدول (3)

يبين النسبة المئوية وكا² لنوع الاصابات

نوع الاصابة	نسبة المئوية	كا ²	الاحتمالية	الدلالة
انزلاق الغضروفي	13.60	16	301%	غير معنوي
التشنج العضلي	45.37	16	301%	غير معنوي
التمزق العضلي	27.80	16	301%	غير معنوي
الالتواء	13.80	16	301%	غير معنوي

يبين من الجدول (3) نوع الاصابات الرياضية حيث بلغت النسبة المئوية للاصابات اسفل الظهر (13.60) لمربع كاي (16) بقيمة الاحتمالية (301%)، وبلغت النسبة المئوية للتشنج العضلي (45.37) بمربع كاي (16) والاحتمالية (301%)، وبلغت النسبة المئوية للتمزق العضلي (27.23) بمربع كاي (16) وقيمة الاحتمالية (301%) وبلغت النسبة المئوية للالتواء (13.80) بمربع كاي (16) وقيمة الاحتمالية (301%) وكل المتغيرات بدلالة الغير المعنوية، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان عينة البحث لديهم اللياقة البدنية الكافية لتجنبهم الوقوع في الاصابات الرياضية المختلفة بسبب تمتع بالتدريب على مهارات هذه اللعبة على مدى اربع اعوام المتتالية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- عدم ظهور فروق معنوية لعينة البحث في مكان حدوث الإصابة.
- عدم ظهور فروق معنوية لعينة البحث في نوع الإصابة.

2-5 التوصيات

- اجراء البحوث المشابهة ولكافة الالعاب الرياضية الاخرى.
- مقارنة في الاصابات الرياضية بين الذكور والاناث ولكافة الالعاب.
- مقارنة في الاصابات الاطراف السفلي والعلوي لكافة الالعاب الرياضية.

المصادر

1. إبراهيم البصري ، الطب الرياضي ، جامعة بغداد ، بغداد ، 1983 .
2. أحمد بدر؛ اصول البحث العلمي ومناهجه، ط3، الكوت، وكالة مطبعة الكوت، 1988.
3. بسام هاروت وآخرون؛ الرياضة والصحة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
4. سالم المختار : اصابات الملاعب ، دار المريخ للنشر الرياضي ، 1987.
5. عمار عبدالرحمن قبيع؛ الطب الرياضي، الموصل، مديرية دارالكتب للطباعة والنشر 1989.
6. محمد عادل روشدي؛ علم الاصابات الرياضيين، ط1، دار قتيبة للطباعة والنشر والتوزيع، 1992.
7. مصطفى السيد طاهر وزكريا احمد، الاصابات الرياضية والاسعافات الأولية، (جامعة الاسكندرية، 2011).

الأنترنت

8. سميرة خليل محمد؛ الاصابات الرياضية: اكااديمية العراقية (نسخة الكترونية، 2004).
- www.iraqa academy.org

فاعلية منهج تدريبي مقترح بالاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) لتطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفعالية 1500م حرة

أ.م. د. زينب حسن فليح / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
م. د. سعدون ناصر / كلية طب الكندي / جامعة بغداد

الملخص

يهدف البحث الى:

1- اعداد منهج تدريبي مقترح بالاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) لتطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفعالية 1500 م .

2- التعرف على فاعلية المنهج التدريبي المقترح في تطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفعالية ركضة 1500م
اما فروض البحث فكانت:-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البدنية ومستوى إنجاز ركضة 1500 م بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث . وتم اختيار عينة البحث بصورة عمدية حيث تألفت من العدائين الشباب لفعالية 1500م ممن يمثلون المنتخب العراقي للموسم 2015 . 2016 ، بلغ عددهم (12) عداء (8) منهم مثلوا عينة الدراسة الاساسية و(3) منهم مثلوا التجربة الاستطلاعية وتم استبعاد لاعب واحد بسبب الاصابة وتم تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر ، والطول ، وكتلة الجسم ، ، وانجاز لفعالية 1500 م)

كما قام الباحثان باختيار الاختبارات المناسبة والملائمة لقياس المتغيرات المبحوثة وذلك باعداد استمارة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين للتحقيق مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لقياس المطاولة الخاصة للاعبين لفعالية 1500م و تم اجراء تجربة الاستطلاعية على (3) عدائين من خارج عينة البحث .

و لغرض التأكد من سلامة وصلاحية الاختبارات المرشحة للبحث وصلاحيتها ، قام الباحثان باستخراج الاسس السايكومترية للاختبارات والمتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية .

من اجل ان يتمكن الباحثان من المباشرة في تنفيذ مفردات المنهج التدريبي المعد كان لابد من تطبيق الاختبارات المعنوية بقياس صفة المطاولة الخاصة باشكالها (مطاولة قوة ، مطاولة سرعة ، الانجاز) حيث قام الباحثان بأختبار قبلي على مجموعة افراد عينة البحث المتكون من (8) عدائين وأعداد منهج تدريبي طبق بطريقة الحمل المستمر والتي كان مداها (8) اسابيع. معتمداً على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي من اجل وضع المنهج بشكله النهائي .

وقد اشتملت الطريقة التدريبية على (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات في الاسبوع وبعد انتهاء المنهج التدريبي تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في ملعب الشعب . وقد تم مراعاة شروط وتعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف والامكانيات المتاحة والمستخدم في الاختبارات القبلية بغية الحصول على نتائج موضوعية . كما تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في استخراج النتائج . وبعد عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس صفة المطاولة الخاصة والانجاز لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها . ومن خلال ما أظهرته نتائج البحث ، استنتج الباحثان ماياتي:

- 1- ظهرت فروق معنوية في الاختبارات البدنية لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .
- 2- ظهرت فروق معنوية في اختبار الانجاز لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .
- 3- أحدث المنهج التدريبي الذي نفذته عينة البحث التي استخدمت تدريب الحمل المستمر تطوراً في (المطاولة القوة ومطاولة السرعة)
- 4- اثر المنهج التدريبي المقترح بشكل مباشر ايجابياً في تطوير الانجاز لدى لاعبي فعالية 1500م

Search summary

Effective training curriculum proposal depending on the antenna system (welding) to develop special achievement for prolonging the effectiveness of 1500 m freestyle

Research aims to:

1-meter training curriculum proposal depending on the antenna system (welding) to develop special achievement for prolonging the effectiveness of 1500 m.

2. identify the effectiveness of the proposed training curriculum in developing special achievement for prolonging the effectiveness of 1500 m freestyle

Either search assumptions were:-

Meaningful moral differences in completing 1500 meter sprint between tribal interest walbadi tests test post to develop tolerance.

The researchers used experimental method with one group of relevance and nature of the problem. the authors choose a sample of intentional image search terms search sample consisted of young runners in the effectiveness of the Iraqi team representing 1500 m season 2015 2016 numbered (12) Runner (8) of them representing a sample study and (3) of them representing exploratory experiment and one player was ruled out due to injury and smoothing a sample search on variables (age, height, body mass, and accomplish effective 1500 metres)

The researchers also choose suitable and appropriate tests to measure the variables discussed preparing a form to seek the views of experts and specialists to investigate the suitability of tests used to measure the effectiveness of players own tolerance 1500 m

Exploratory experiment was conducted on (3) runners from outside the search sample

For the purpose of ascertaining the safety and validity of candidate research and validity tests, the researchers extracted the alsaikomtrih foundations of tests (validity and reliability and objectivity)

In order to be able to direct the researchers in the implementation of the prepared training curriculum vocabulary had to apply the tests and on measuring attribute of tolerance for forms (his competition strength, its equal speed, XD)

The researchers conducted bakhtbarkobli set sample all research personnel (8) runners representing youth team effectiveness training curriculum 1500 and applied in a way that continued pregnancy which had their range (8) weeks of curriculum has begun and the researchers took the training level and physical capability and skill and policy research sample. Drawing on sources and scientific references for the science of sports training for curriculum development in final form

The training method included (24) training unit rate (3) units per week

After the training methodology was after testing a sample search on the people. It has been observing conditions and help implement these tests and under the same conditions and possibilities and used in the initial tests in order to obtain objective results.

And been using the bag of statistics (SPSS) in extracting results:

After viewing the results of tests to measure fingerprinting in prolonging the completion and private sample research, analysis and discussion.

Through search results, the researchers concluded that showed what becomes:

Moral differences emerged in the physical tests of the special search sample tolerance between tribal interest walbadi tests test post

Moral differences emerged in the achievement test in special search sample tolerance between tribal interest walbadi tests test post for effective 1500 m

Latest training program conducted its search sample used continuous pregnancy advanced training (tolerance strength and its equal speed)

The impact of the training programme prepared directly positive in developing effective players achievement 1500 m.

فاعلية منهج تدريبي مقترح بالاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) لتطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفعالية 1500م حرة

Effective training curriculum proposal depending on the antenna system (welding)
to develop special achievement for prolonging the
effectiveness of 1500 m freestyle

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تسعى المجتمعات إلى استكمال مقومات تقدمها بالآخذ بكل ما هو مفيد وجديد لتخرج إلى العالم بأساليب فنونها متسلحة بالعلم والمعرفة، وكانت ولا تزال التربية الرياضية إحدى الواجهات المتقدمة التي يمكن ان يلمسها المرء من زوايا ذلك التقدم، إذ تعد عنصراً من عناصر تسابق البشرية نحو غدها المشرق مما حدا ذلك بالعلماء والباحثين للتسابق نحو إيجاد سبل جديدة للابداع والتطور، من هنا فقد ارتبطت التربية الرياضية بالعلوم المختلفة.

ان عملية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الفوز لم تعد بالعملية السهلة المنال وذلك لان المستوى الرياضي الآن وفي معظم الانشطة الرياضية قد وصل إلى مستويات تقترب من المثالية واصبح تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليل على رقي الدول وتحضرها.

وعلى الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب ، كان لابد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل إلى العديد من الحقائق العلمية من أجل الكشف عن افضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل ومنها فعالية 1500 م .

يعد سباق 1500 م من سباقات عدو المسافات المتوسطة المثيرة أولمبياً وعالمياً في ألعاب القوى ، لا يمكن تطوير المستوى الرياضي للعداء من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم .

ومن المعلوم إن صفة المطاولة الخاصة هي إحدى الصفات البدنية المهمة التي يحتاجها العداء الذي يمارس عدو 1500 متر ، والتي يمكن تطويرها بعدة طرائق تسهم في تحسين الإنجاز . وتعد طريقة التدريب المستمر من أكثر الطرائق التدريبية استخداماً لتطوير مطاولة السرعة لعدائي المسافات المتوسطة ومنها سباق 1500 م.

ومن الجدير بالذكر إن طريقة تدريب الحمل المستمر تعد الوسيلة الرئيسة المستخدمة في العملية التدريبية لتطوير صفة المطاولة الخاصة للعدائين في حالة توافر الأوكسجين ، إذ يصل العداء في هذه الطريقة إلى ما يسمى بالحالة الثابتة (Steady State) وهي تتميز بوجود توازن بين عمليتي الاحتياج للأوكسجين والكمية المستهلكة أثناء العمل الرياضي، فتتعامل طريقة الحمل المستمر مع مدة المثير وشدته (1).

من هنا جاءت أهمية البحث في استخدام منهج تدريبي مقترح لتطوير المطاولة الخاصة بطريقة التدريب المستمر والانجاز لفعالية 1500م باستخدام الأسس العلمية لبرامج التدريب ففي الوقت الذي يكون فيه اللاعب مستعد لتحمل الجهد المسافات حيث تتطلب هذه الفعالية أن يقسم ذلك الجهد على طول المسافات وهي محاولة علمية تعزز أهمية الاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) بوصفه نظاماً من أنظمة إنتاج الطاقة للإسهام في تطوير الإنجاز في عدو المسافات المتوسطة وبخاصة فعالية 1500 م ، فضلاً عن تعزيز أهمية الحقائق العلمية بعملية التدريب

2- مشكلة البحث :-

يعد سباق 1500م من سباقات عدو المسافات المتوسطة التي تعتمد على صفة المطاولة لزيادة كفاءة القدرة الهوائية الأوكسجينية، وهنا أكد (الحجار) "أن العداء في سباق 1500 متر يعتمد على النظام اللاهوائي بنسبة مئوية قدرها (60%) تقريباً" (2) لذلك فإن تطوير الإنجاز في عدو المسافة المذكورة يعتمد على الارتقاء بمستوى هذا النوع من المطاولة مما يؤكد أهمية التدريبات الهوائية ، والتي يجب على المدربين العناية بها في مجال تحقيق الإنجاز في عدو المسافة المذكورة. وكما هو معروف فإن شكل تدريب مطاوله السرعة ومواصفاتها يتوقف على الرياضة التخصصية ، فالتدريبات الخاصة بمسابقة عدو 1500 متر تعتمد على عدة طرائق منها طريقة تدريب الحمل المستمر.

ولكون عينة البحث واحدة من الأنموذج الذي يخضع للتدريب وفق الخبرة الذاتية للمدرب لذا فأن تطبيق المناهج التدريبية يجب ان يستند إلى الأسس العلمية. ولرغبة الباحثان في المعرفة العلمية

1 عثمان ، محمد (1990) : موسوعة العاب القوى ، ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت،ص55.

2 حسين ، قاسم حسن (1998) : الميدان والمضمار ، ط1 ، دار الفكر للطباعة ، عمان .ص13

ارتأت وضع منهج تدريبي مقترح بالاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) لتطوير المطاولة الخاصة بطريقة التدريب المستمر والانجاز لفعالية 1500م حرة.

وباستخدام منهج تدريبي وفق الأسس العلمية وإيماناً بمساعدة مدربيننا فيما نتوصل اليه من تحقيق الأهداف العلمية من اجل تطوير الفرق وذلك وصولاً إلى تحقيق افضل مستويات الإنجاز .

3-1 أهداف البحث :-

يهدف البحث الكشف عما يأتي :

1- اعداد منهج تدريبي مقترح بالاعتماد على النظام الهوائي (الأوكسجيني) لتطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفعالية 1500م .

2- التعرف على فاعلية المنهج التدريبي المقترح في تطوير المطاولة الخاصة والانجاز لفعالية 1500م .

4-1 فروض البحث :-

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البدنية وإنجاز عدو 1500 متر بين

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

5-1 مجالات البحث :-

5-1-1 المجال البشري : لاعبي النخبة وعددهم (8) لاعبين .

5-1-2 المجال المكاني : ملعب الشعب الدولي .

المجال الزمني : المدة من 2016/7/1 ولغاية 2016/11/1

6-1 تعريف المصطلحات :

1-6-1 المطاولة الخاصة: "وهي قدرة الجسم في التغلب على التعب واداء الواجب الحركي لاطول فترة زمنية ممكنة من دون ان يؤدي ذلك الى هبوط في مستوى الاداء سواء من حيث سرعته او قوته او التوافق الذي يصاحبه او دقة تطبيق المهارات المكونة له" (1).

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

1 علي صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي ، بنغازي ، منشورات قاز يونس ، 1994 ،ص302.

2-1-1 المطاولة وأهميتها:

تعد المطاولة صفة بدنية رئيسية في مزاوله جميع الالعاب الرياضية الفردية والفرقية ، لأنها تسمح للرياضيين بأداء الانجاز الحركي المستمر تحت انواع من الشدة والحمل المختلفين ، ويمكن تعريف المطاولة بشكل عام على انها القابلية على مقاومة التعب ويعرفها عصام عبد الخالق على انها "قدرة الفرد على الاستمرار بأداء نشاط رياضي لأطول فترة واكبر تكرار بايجابية دون هبوط مستوى الاداء"⁽¹⁾. وقد عرفها الن ويد بانها "القدرة على المشاركة في الفعاليات النشطة و لأطول فترة ممكنة"⁽²⁾. فالمطاولة هي القاسم المشترك لمعظم الفعاليات الرياضية ولها الفصل في المسابقات ولاسيما عندما تتساوى قدرات المتنافسين ، وتتقسم المطاولة الى :

المطاولة العامة: وهي مطاولة الجهاز الدوري التنفسي، والتي عرفها اوزلين على انها " القابلية على اداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة مع متطلبات عالية لأجهزة القلب والدوران والتنفس"⁽³⁾.

المطاولة الخاصة : وهي "مطاولة ذات صفات مختلفة اهمها انها محددة الوقت دائما والتي تتعلق بنوع الفعالية الرياضية"⁽⁴⁾. وقد عرفها مفتي ابراهيم على انها "قدرة اللاعب على الاستمرار في اداء الاحمال البدنية التخصصية بفعالية من دون أي هبوط في مستوى الاداء

2-1-2 تدريب المطاولة الخاصة لفئة الشباب :

يعد تدريب المطاولة الخاصة الركيزة الاساسية لمفهوم اللياقة البدنية ، فهو منظومة تدريبية تخدم البناء العام والخاص للمستوى الرياضي ، ذلك ان تدريبها يستدعي رفع مستوى الصفات البدنية الرئيسية والصفات البدنية المركبة فضلا عن رفع المستوى المهاري والخططي والنفسي للاعبين وهذا ما اكده هارة من ان تدريب المطاولة الخاصة " يخدم البناء المباشر للمستوى الرياضي في الفعالية الخاصة .. والتي ينصب مجمل تأثيرها على بناء الصفات الشخصية الخاصة بالفعاليات والتكنيك الرياضي والقابلية التكنيكية وقابلية اللياقة وما ينجم عن ذلك من انسجام بايولوجي وتصرف

1 عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص145.

2 (N. G. Osolin : "Die entwicklung der Ausdauer der sporter" . verlag fiskaltarai sport , Moskau . 1990 . S. 7.

3 M.J.Winogadeow "physiologyder Arbeits proeese " verlag medicina Moskau . 1989.S.48.

4 ساري احمد حمدان : اللياقة البدنية والصحية ، الأردن ، دار وائل للنشر ، 2001، ص38.

توجيهي" (1)، وقد جاء هذا الارتباط لتدريب المطاولة الخاصة بمختلف جوانب الاعداد نتيجة طبيعية كونها صفة بدنية مركبة ومعقدة .

ان تكامل نظام تطوير المطاولة الخاصة له اهمية كبيرة في رفع قابلية الانجاز العالي للاعبين ، ورغم وجود الكثير من التجارب النظرية والعملية حول تطوير هذا النظام فان هناك مسائل حول طرائق تطوير المطاولة الخاصة لم تأخذ طريقها الى الحل .. فلا زالت اراء العلماء تباين حول فعالية الطرائق المستخدمة لتطوير مستوى المطاولة الخاصة . ان مشكلة المطاولة الخاصة تأتي من كونها ترتبط بكثيرات بوجهة النظر البيولوجية وان تدريب هذه الصفة البدنية المركبة يحوي جوانب متعددة ويعبر عن متغيرات فسلجية معقدة جدا .. فتكامل نظام المطاولة الخاصة لدى اللاعبين يؤدي من الناحية الفسيولوجية الى تكيف الاجهزة الوظيفية لديهم مع الاداء الطويل والعالي الشدة اثناء المباراة بحيث تكون هناك حالة من الانسجام الكامل بين متطلبات الاداء ومستوى تكيف الاجهزة الحيوية الامر الذي يجعل تركيب وعمليات الاجهزة الوظيفية بالصورة المثلى (2).

لقد اكدت المصادر العلمية على ان هناك ثلاث عناصر يتوقف عليها تطوير المطاولة الخاصة وهي حجم الحمل ، والشدة ، وكذلك طرق واساليب التدريب ، فهناك علاقة متبادلة بين حجم وشدة التدريب ومستوى تطور المطاولة الخاصة للاعبين وان الرفع المستمر لحمل التدريب هو الصفة المميزة لتدريب المطاولة الخاصة وهناك علاقة ايجابية كبيرة بين زيادة قيم شدة الحمل منذ بداية الفترة التحضيرية وبين تطور مستوى المطاولة الخاصة وتعبير الشدة هنا لا يعني السرعة في اداء التمرينات وانما يعني حصة حمل التدريب الذي يؤدي بشدة مختلفة ضمن سعة الحمل العام ، حيث " ان مستوى تطور المطاولة الخاصة مشروطة من خلال تاثير منوع ومختلف الشدة" (3)، وهذا ما اكده اوكروي (Okroy-1992) من ان " تاثير الجهد بشدة مختلفة ومدة زمنية طويلة يؤثر في المتغيرات الوظيفية " (4).

2-1-3 طريقة التدريب المستمر :

(1) هارة : اصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990، ص200.

(2) Michael J. Alter , ph . D; soccer fitenees . pelha books . London . 2001. P.194 .

(3) K. A. Injasewski : "Das Training van spitsenschwimern" verlag fiskultura1999 :p87

(11) Okroy and others : Pulmonary Function changes following exercise meascl sport exerc – 1992 , Dec. 24 (12) .

تعتمد هذه الطريقة على الاستمرار في اداء التمرين لفترة طويلة دون استخدام فترات الراحة البينية ، وتهدف الى تطوير الجهاز الدوري - التنفسي ويعد هذا النوع من التدريب من الطرائق الرئيسية وخاصة في مرحلة الاعداد حيث تستخدم لتنمية نوعين من الصفات البدنية هما المطاولة الاوكسجينية ومطاولة العضلات ، ويكون العمل فيها بنبض (130-160) نبضه في الدقيقة . وتعد طريقة التدريب المستمر من افضل طرائق التدريب واكثرها فاعلية لأنها تعمل باتجاه تحقيق التكيف المناسب مما يحقق نجاحا عاليا للأجهزة العضوية خاصة الجهاز الدوري - التنفسي (المطاولة العامة) حيث تكون اكثر اقتصاداً على الدورة الدموية مع ثبات الجهاز المركزي المحيطي ، لاسيما وان المطاولة العامة تحتاج الى مستوى تطور عال بوصفها القاعدة والاساس لتطوير مستوى المطاولة الخاصة حيث لا يتم نمو المطاولة الخاصة لفترة طويلة اذا استعمل الحمل لفترة قصيرة كطريقة رئيسية وكانت حصة التدريب المستمر قليلة (1).

2. 1-4 فعالية 1500 متر :

أن فعالية ركض 1500متر تعد من المسافات المتوسطة "وتقع ضمن منطقة الشدة الأقل من القصوى عند تقنين الأحمال التدريبية لها"(2). لذا فإن أنظمة الطاقة كلها تشترك في هذه الفعالية وتقريبا تكون مساهمة أنظمة الطاقة الهوائية بشكل كبير ، إذ تذكر المصادر بان هذه النسبة تكون 65% هوائي و 35% لا هوائي (3). من ذلك نرى التداخل الحاصل في أنظمة الطاقة لهذه الفعالية وهذا ما أشار إليه (أبو العلا احمد) الذي يذكر أن بعض الأنشطة الرياضية تساهم فيها أنظمة الطاقة الهوائي واللاهوائي

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة رافد عبد الامير 2004 (4).

(1) Widmann , B. (1999) , OP. cit , P.132 .

2 . عبد المنعم بدير : المتطلبات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة ، مجلة علوم الطب الرياضي العدد 22 ، دار الفكر العربي ، البحرين 1995 ص46.

3- DCV watt. Harry Willson : Middle and long distance Marathon and steeple-chase, King and Jarrett Ltd. London. p. 8.

(4) رافد عبد الامير : تاثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المطاولة الخاصة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .

(تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المطاولة الخاصة للاعبين كرة القدم) تهدف الدراسة الى :

- وضع منهج تدريبي لتطوير صفة المطاولة الخاصة للاعبين كرة القدم .
- معرفة تأثير التدريب الفكري المنخفض الشدة في تطوير صفة المطاولة الخاصة لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية الاولى) .
- معرفة تأثير طريقة التدريب بالحمل المستمر في تطوير صفة المطاولة الخاصة .
- معرفة أي الطريقتين ، الفكري المنخفض الشدة ، والحمل المستمر ، افضل بالتاثير في تطوير صفة المطاولة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم .

عينة البحث : تكونت من (32) لاعبا يمثلون نادي الحلة ونادي بابل لفئة المتقدمين للموسم 2003

من نتائج الدراسة :

- ان اسلوب التدريب (الفكري المنخفض الشدة) اثر بشكل ايجابي مباشر في تطوير المطاولة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين وبحدود عينة البحث.
- ان أسلوب التدريب (الحمل المستمر) اثر بشكل ايجابي مباشر في تطوير صفة المطاولة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين وبحدود عينة البحث .
- هناك أفضلية في تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الفكري المنخفض الشدة على أفراد عينة البحث مقارنة بتطبيقها بأسلوب الحمل المستمر .

3 . إجراءات البحث :

3 . 1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث .

3 . 2 مجتمع البحث وعينته :

"إن طريقة اختيار عينة البحث ضرورة من ضرورات البحث العلمي وإن الاختيار يرتبط دائماً بتمثيلها للمجتمع الأصلي الذي أخذت منه ، وإمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منها على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث" (1) من هنا فقد قام الباحثان باختيار

1 . ذوقان عبيدان (وآخرون): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1988، ص 196

عينة البحث بصورة عمديه فقد تالفت عينة البحث من العدائين المتقدمين في فعالية 1500م ممن يمثلون المنتخب للموسم 2015 . 2016 بلغ عددهم (12) عداء (8) منهم مثلوا عينة الدراسة و(3) منهم مثلوا التجربة الاستطلاعية وتم استبعاد لاعب واحد بسبب الاصابة والجدول (1) يبين التجانس بين افراد عينة البحث وفق متغيرات (العمر ، والطول ، وكتلة الجسم ، ، وانجاز فعالية 1500 متر)

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في في متغيرات (العمر ، والطول ، وكتلة الجسم ، ، وانجاز فعالية

1500 متر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	21.543	21.500	3.535	1.569
الوزن	كغم	65.067	64.850	3.765	1.213
الطول	سم	171.167	172.500	5.947	1.876
انجاز ركض 1500 متر	دقيقة	4.543	4.511	0.033	1.165

مقارنة معامل الالتواء بـ $3 \pm$

3-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة:

3-3-1 ادوات البحث :-

- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارة تسجيل الاختبارات .
- آراء الخبراء والمختصين .
- الاختبارات البدنية والحركية
- استمارة تفريغ البيانات
- شريط قياس.
- شواخص بلاستيكية عدد (8) .
- ساعة توقيت الكترونية يدوية نوع CAS10 صنع ياباني لقياس وحساب الزمن عدد (2).

3-4 اجراءات تنفيذ البحث :

3-4-1 اختبارات المطاولة الخاصة:

ان اهم ما يحتاجه الباحثان اختيار الاختبارات المناسبة والملائمة لقياس المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها وبناءاً على ذلك تم اعداد استمارة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين للتحقيق مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لقياس صفة المطاولة الخاصة للاعبي فعالية 1500م في باختصاص العاب القوى وعلم التدريب الرياضي والاختبارات والقياس .ويعد جمع الاستمارات تم تفريغ البيانات التي دونها الخبراء ، قام الباحثان باستخدام الاختبارات المطابقة لآراء الخبراء (الأكثر تكراراً) والمعنية بقياس المطاولة الخاصة للاعبي فعالية 1500 م . واهم الاختبارات المستخدمة :

- الاختبار الأول

(الاستناد الأمامي المائل ثني ومد الذراعين)

- الغرض من الاختبار :

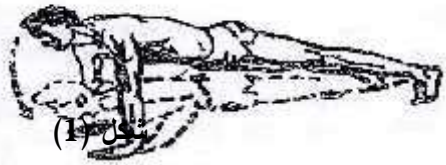
قياس مطاولة القوة للذراعين .

- الأدوات اللازمة:

ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، صافرة للبدء

- مواصفات الأداء :

بعد اعطاء اشارة البدء من المدرب يقوم اللاعب بثني ومد الذراعين لأكثر عدد ممكن من التكرارات خلال دقيقة واحدة كما في الشكل(1) ويقوم المسجل بحساب عدد التكرارات حيث يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة وتعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (سقوط اللاعب في اثناء ثني ومدهما الذراعين).



يوضح اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين

- الاختبار الثاني

(من وضع الرقود على الظهر تشبيك الأيدي خلف الرأس لرفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل حتى استنفاد الجهد)

- الغرض من الاختبار :

قياس مطاولة القوة لعضلات البطن

- الأدوات اللازمة :

- صافرة لاعطاء إشارة البدء والنهاية .

- مواصفات الأداء :

يستلقي اللاعب على الظهر مع ثني الركبتين ووضع الساقين متلاصقتين مع بعضها على الأرض مع تشبيك الأيدي خلف الرأس ويقوم المساعد بتثبيت القدمين جيداً على الأرض ثم يبدأ المؤقت بأعطاء الإشارة بالبدء للاختبار مؤقتاً حتى استنفاد الجهد للاختبار ويبدأ اللاعب بالأداء السريع وذلك بثني ومدهما الجذع من الأرض الى حيث يلامس صدر اللاعب الركبتين والرجوع الى وضع الاستلقاء بالجذع على الأرض مرة ثانية . ويكرر التمرين حتى استنفاد الجهد للاختبار

- تعليمات الاختبار :

تعطى محاولة واحدة فقط

أداة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل عدد مرات الأداء ثانياً

مؤقت : إعطاء إشارة البدء والنهاية وملاحظة أداء الاختبار مع العد .

التسجيل :

تسجيل عدد مرات الاداء الصحيح (حتى استنفاد الجهد)



شكل (2) يوضح اختبار مطاولة القوة لعضلات البطن

- الاختبار الثالث

- (القفز المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة بالدقيقة)
- الغرض من الاختبار :
- قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة:

- ساحة منبسطة ، مجالات الركض، شريط قياس كتان
- ساعة الكترونية لحساب الزمن للاختبار .

- مواصفات الاداء

بعد اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالقفز بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة ممكنة في الدقيقة الواحدة وعند انتهاء الفترة المحددة الزمن (دقيقة واحدة) يقوم المسجل بحساب المسافة التي قطعها اللاعب

تعليمات الاختبار :

- يكون القفز بالقدمين سوياً
- لكل لاعب محاولة واحدة فقط

أداة الاختبار :

- مسجل يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل مسافة الاداء ثانياً

التسجيل :

- تحتسب مسافة الأداء الصحيحة لمدة دقيقة



شكل (3)

يوضح اختبار القفز المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة بالدقيقة مطاولة القوة (عضلات الرجلين)

- الاختبار الرابع
- (الركض 400 م من البداية الوطنية)
- الغرض من الاختبار :
قياس المطاولة الخاصة
- الادوات اللازمة :
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، وصافرة للبدء .
- مجال للركض او ارض منبسطة محدد فيه مسافة (400 م) بحيث يكون هناك خط بداية
واخر للنهاية
- مواصفات الاداء :
- يقف اللاعب خلف البداية في المجال المخصص له وعند سماع اشارة البدء ينطلق
باقصى سرعة حتى اجتياز خط النهاية
- تعليمات الاختبار :
- لخلق روح المنافسة يتم اجراء الاختبارات لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم
تعطى محاولة واحدة فقط
- ادارة الاختبار
- مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء اولاً وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانياً.
- مؤقت : يعطي اشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء .
- 3-5 التجربة الاستطلاعية:**
- لغرض الوقوف على دقة اجراءات البحث وصلاحيته و لتلافي المعوقات التي قد تظهر عند
اجراء التجربة الرئيسية ، قام الباحثان باجراء تجربة استطلاعية الهدف منها:
- التحقق من صلاحية الاختبارات.
- التأكد من الاسس العلمية للاختبارات
- اعداد وتهيئة فريق العمل المساعد.
- وقد تم اجراء تجربة الاستطلاعية على (3) عدائين من خارج عينة البحث في يوم السبت
الموافق 2016 /7/16 في تمام الساعة الخامسة عصرا وعلى ملعب الشعب.
- وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.
- صلاحية الاختبارات المختارة .
- 3-6 الأسس العلمية للاختبارات المرشحة:
- لغرض التأكد من سلامة وصلاحية الاختبارات المرشحة للبحث وصلاحيتها ،قام الباحثان بالتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس وكما يلي :
- 3-6-1 صدق الاختبار (صدق المحتوى) :
- من اجل التحقق من صدق الاختبارات عرضت (الاختبارات) على مجموعة من الخبراء والمختصين بعلم التدريب والعباب القوى والاختبارات¹ * والقياس وبهذا الاجراء يتحقق الصدق الظاهري للاختبارات المستخدمة، ويمثل هذا النوع احد انواع صدق المحتوى.
- 3-6-2 ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار هو الاختيار الذي يعطي نفس النتائج اذا اعيد اكثر من مرة على الافراد انفسهم تحت نفس الظروف والمتغيرات (18). و تم استخدام طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) للتحقق من ثبات الاختبارات المرشحة حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (3) عدائين يوم السبت الموافق 23 / 7 / 2016 الساعة الخامسة عصرا وبعد مرور (7) ايام تم اعادة الاختبار على العينة نفسها أي يوم السبت المصادف 2016/7/30. وتحت الظروف والمتغيرات نفسها ومن خلال معالجة البيانات احصائياً تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين

1 * السادة الخبراء المختصون في مجال علم التدريب الرياضي والعباب القوى :

أ.د. محمد عبد الحسن حسن كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
 أ.د. عامر فاخر / تدريب - العباب قوى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
 أ.د. فائزة عبد الجبار / تدريب - العباب قوى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
 أ.د. علي سلمان / اختبار وقياس /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
 أ.م.د. احمد وليد / العباب قوى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
 أ.م.د. عبد علي الفطوسي العباب قوى /وحدة الانشطة الطلابية / الجامعة المستنصرية / جامعة الموصل
 (18) قاسم المندلاوي(واخرون): الاختبارات والقياس والتقويم فيربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989،،نص68.

نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني لمعرفة ثبات الاختبار وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين وهو معامل ثبات عالي يمكن الاعتماد عليهما موضح بالجدول (2)

3-6-3 موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية بأنها " الدرجة التي تحصل عليها من مجموعة النتائج باستخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة " (19) وبغية الحصول على مجموعة الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعان الباحثان (بمحكمين اثنين)* وبعد جمع النتائج و معالجتها احصائيا اظهرت العلاقة بين درجات المحكم الاول والمحكم الثاني بشكل عال (أي ان معامل الارتباط بينها عال) * كما موضح بالجدول (2)

جدول (2) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات	الصفة التي يقيسها	معامل الثبات	معامل الموضوعية	قيمة معامل الارتباط	نوع الدلالة
1 الاستناد الامامي المائل ثني ومدهما للذراعين	مطاوله القوة للذراعين	0.81	0.81	65%	معنوي
2 من وضع الرقود على الظهر تشبيك الايدي خلف الرأس رفع الجذع والضغط على الركبتين	مطاوله القوة لعضلات البطن	83%	81%	56%	معنوي
3 الحجل المستمر بالقدمين لقطع اكبر مسافة للدقيقة	مطاوله القوة للرجلين	86%	80%	65%	معنوي
4 الركض 400 م من البدء المنخفض	مطاوله السرعة	81%	83%	67%	معنوي

(19) (قاسم المندلاوي (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، 1989 ، ص 69 .

* عباس علي لفته: مدرب منتخب وطني للاركان المتوسطة والطويله
علي نوري: مدرب منتخب وطني للاركان المتوسطة والطويله

3-7 الاختبارات القبلية :-

من اجل ان يتمكن الباحثان من المباشرة في تنفيذ مفردات المنهج التدريبي المعد كان لابد من تطبيق الاختبارات المعنوية بقياس صفة المطاولة الخاصة باشكالها (مطاولة القوة ، مطاولة السرعة ، الانجاز) حيث قام الباحثان بأختبار قبلي يوم السبت الموافق 2016/8/6 الساعة الخامسة عصرا في ملعب الشعب على مجموعة افراد عينة البحث المتكون من (8) عدائين يمثلون النخبة لفعالية 1500م

3-8 المنهج التدريبي لأفراد عينة البحث :

قام الباحثان بأعداد منهج تدريبي طبق بطريقة الحمل المستمر والتي كان مداه (8) اسابيع وقد بدا المنهج التدريبي اعتباراً من يوم الاثنين الموافق 8 / 8 لغاية 19 / 9 / 2016 وقد راعى الباحثان المستوى التدريبي والقابلية البدنية والمهارية والخططية لعينة البحث . معتمداً على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي من اجل وضع المنهج بشكله النهائي .

وقد اشتملت الطريقة التدريبية على (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات في الاسبوع (السبت - الاثنين - الاربعاء) وقسمت ازمان الوحدات التدريبية على ثلاثة اقسام .

- القسم التحضيري وزمنه هو (20%) من زمن الوحدة التدريبية
- القسم الرئيس وزمنه هو (75%) من زمن الوحدة التدريبية
- القسم الختامي وزمنه هو (5%) من زمن الوحدة التدريبية

وقد احتوى القسم الرئيس على تمرينات بدنية عامة وتمرينات بدنية خاصة لتنمية (مطاولة القوة، المطاولة السرعة، قياس الانجاز) وتمرينات تراعي الجوانب المهارية والجانب النظري والاعداد النفسي من خلال شرح طريقة سير العمل في التمرينات ومتطلباتها من حيث الشدة والحجم والكثافة بحيث تكون مرتبطة باهداف التمرين .

وقد راعى الباحثان خلال اعداد الوحدات التدريبية ما يلي:

- الوقت المحدد للوحدة التدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع .
- عدد التكرارات لكل تمرين في الوحدة التدريبية .
- فترات الراحة بين تكرار واخر .
- التدرج في الصعوبة من تمرين لآخر .

وقد شمل المنهج التدريبي مرحلتين هما:

- المرحلة الاولى ومدته (2) اسبوعان شملت على (9) وحدات تدريبية وتمثل الاعداد العام
- المرحلة الثانية ومدتها (6) اسابيع شملت على (18) وحدة تدريبية شملت الاعداد الخاص

3-7 المنهج التدريبي

- ان الاسس التي اعتمدها الباحثان في وضع التمرينات في المنهج التدريبي المعد والذي يهدف الى تنمية المطاولة الخاصة عند لاعبي فعالية 1500م هي:
- استخدام طريقة الحمل المستمر لما تتمتع به هذه الطريقة من شمولية في الاهداف ومرونة في التطبيق وقدرة على تطوير قدرات اللاعبين في جوانب متعددة وتحقيق اكثر من هدف .
 - اتباع مبدأ التناوب للعمل والراحة . بحيث يستطيع كل لاعب اداء جميع التمرينات بكفاءة عالية
 - تحقيق مستوى العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الحجم ، الشدة ، الكثافة) التي تساعد اللاعب على الاحتفاظ باعلى مستوى عند تنفيذ التمارين من تكرار الى اخر .
 - العدد المناسب لتكرار تمرين واخر .
 - التدرج بالرفع المستمر في اداء التمرين .

3-8 الاختبار البعدي:

- تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاربعاء الموافق 21 / 8 / 2016 لعينة البحث في ملعب الشعب . وقد تم مراعاة شروط وتعليمات تنفيذ الاختبارات تحت نفس الظروف والامكانيات المتاحة والمستخدمه في الاختبارات القبلية بغية الحصول على نتائج موضوعية .

3-9 الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) وأستخراج القوانين الآتية:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ،الوسيط، معامل الالتواء، اختبار (t) للعينة مستقلة)

4 - النتائج عرضها ، تحليلها ومناقشتها

- 4-2. بغية تحقيق أهداف البحث وفروضه سيحاول الباحثان مناقشة النتائج بعد عرضها وتحليلها على وفق السياق الاتي :-

- 4-2-1 من اجل التحقيق من الأهداف المتعلقة بمتغيرات البحث قام الباحثان بعرض نتائج الاختبارات القبلية لقياس صفة المطاولة الخاصة وكما مبينة في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات البدنية لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث في الاختبار القبلي

الدالة	(T) الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,5%)	(T) المحسوبة	الاختبار القبلي		المعلم الاحصائية الاختبارات	ت
			ع	س		
غير معنوي	7,93	8.35	1,980	33.55	استناد امامي المائل ثني ومدهما الذراعين	1
غير معنوي		8.21	1.943	34.76	رفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل	2
غير معنوي		8.01	1.260	61.71	الحجل المستمر بالقدمين بقطع اكبر مسافة للدقيقة	3
غير معنوي		8.98	1.619	47.98	من البداية الواطئة ركض 400 م من البداية الواطئة	4

قيمة (T) (الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,5%) تساوي (5,93)

نلاحظ من الجدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الاستناد الامامي المائل وثني ومد الذراعين قد بلغ (33.55) وبانحراف معياري بلغت قيمته (1,980) وفي اختبار رفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل (34.76) وبانحراف معياري بلغت قيمته (1.943) اما في اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة فقد بلغت قيمه الوسط الحسابي (61.71) وبانحراف معياري بلغت قيمته (1.260) كما بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار ركض (400م) من البداية الواطئة (47.98) وبانحراف معياري بلغت قيمته (1.619) .

ولمعرفة حقيقة الفروق فقد استخدم الباحثان الاختبار التائي للعينات المستقلة جاء فيه قيمة

(T) المحسوبة لجميع الاختبارات وعلى التوالي (8.35، 8.21، 8.01، 8.98)

نجد ان قيم (t) الجدولية اصغر من القيمة المحتسبة البالغة (7,93) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,5%) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق غير معنوية في الاختبار القبلي .

4-2-2 ومن اجل التحقيق من الأهداف المتعلقة بمتغيرات البحث قام الباحثان بعرض نتائج الاختبارات البعدية لقياس صفة المطاولة الخاصة وكما مبينة في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البدنية والانجاز لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث في الاختبار البعدي

الاختبارات	المعلم الاحصائية	الاختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية*	الدالة
		س	ع			
الاستناد الامامي المائل وثني ومد الذراعين / تكرار		38,43	0,561	6,61	7,93	معنوي
رفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل/ تكرار		42,65	0,843	6,07		معنوي
الحجل المستمر بالقدمين معا" لقطع اكبر مسافة /متر		60,09	0,386	7,21		معنوي
ركض 400م من البداية الوطنية/ ثا		41,41	0,711	6,33		معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,5%) تساوي 5,93

نلاحظ من الجدول (4) أن الوسط الحسابي لاختبار الاستناد الامامي المائل وثني ومد الذراعين قد بلغ (38.43) وبانحراف معياري بلغت قيمته(0,561) و بلغت قيمة الوسط لاختبار رفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل (42,65) وبانحراف معياري بلغت قيمته(0,843) كما بلغت قيمة الوسط لاختبار الحجل المستمر بالقدمين معا" لقطع اكبر مسافة (60.09) وبانحراف معياري بلغت قيمته (0.386) واخيرا بلغت قيمة الوسط لاختبار ركض 400م من البداية الوطنية (41.41) وبانحراف معياري بلغت قيمته(0.711)

ولمعرفة حقيقة الفروق فقد استخدم الباحثان الاختبار التائي للعينات المستقلة. جاء فيه قيمة (T) الجدولية اكبر من قيم (t) المحسوبة والبالغة (7,93) لجميع الاختبارات وعلى التوالي (6,615 ، 6,07 ، 7,21 ، 6,33) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,5%) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

4-2-3 وبالرجوع الى الأهداف المتعلقة بمتغيرات البحث قام الباحثان بعرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس الانجاز لصفة المطاولة الخاصة وكما مبينة في الجدول (5).

الجدول (5)

يبين نتائج الفروق في اختبار الانجاز لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي لفعالية 1500م

المتغيرات	المعلم الاحصائي	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية*	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الانجاز		4.55	1,765	4,20	0,321	6,09	7,93	معنوي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,5%) تساوي (7,93)

نلاحظ من الجدول (5) أن الوسط الحسابي لاختبار الانجاز قد بلغ (4.55) وبانحراف معياري بلغت قيمته (1,765) في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4,20) بانحراف معياري بلغت قيمته (0,321)

ولمعرفة حقيقة الفروق في اختبار انجاز فعالية (1500 م) فقد استخدم الباحثان الاختبار التائي للعينات المستقلة ونجد ان قيمة (t) الجدولية والبالغة (7,93) اكبر من قيمة (t) المحتسبة والبالغة (6,09) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,5%) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية في متغير الانجاز .

2-2 مناقشة النتائج

نلاحظ من خلال الجدولين (4) ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في متغير الاختبارات البدنية والانجاز .

وبغية تفسير ما توصل اليه الباحثان من نتائج يتضح ان هنالك تطوراً في صفة المطاولة الخاصة يعزوها الباحثان الى فاعلية المنهج التدريبي التي اخضعت اليه عينة البحث والتي استخدم فيها طريقة تدريب الحمل المستمر حيث احتوى المنهج على تمرينات خاصة اثرت بشكل ملموس على تطور الانجاز

ويجد الباحثان انه ليس من الغريب ان تظهر هذه النتائج بصورتها الحالية ، بسبب أهمية تدريبات الحمل المستمر والذي اثر على زيادة حجم وشدة التدريب مما كان له الاثر الايجابي في الارتقاء بمستوى تطوير الصفات المركبة الثلاث (مطاولة قوة ، مطاولة سرعة ، والانجاز) حيث ان

طبيعة المنهاج هو الذي يحدد مستوى العلاقة المثالية بين مكونات الحمل التدريبي (الحجم ، الشدة ، الكثافة) وبما يتناسب مع الاهداف المرسومة للوحدات التدريبية فضلاً عن شمولية وتكامل المنهج التدريبي واهتمامه بالجوانب المختلفة للاعداد الخاص .

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (5) نجد أن هناك تطوراً حصل في اختبار زمن عدو 1500م لدى عينة البحث فقد أظهر الجدول فروقاً معنوية في زمن عدو 1500 متر بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي* ، ويمكن للباحثين أن يعزو هذه النتيجة إلى فاعلية المنهج التدريبي، والذي احتوى على تدريب هوائي خاص لتطوير المطاوله الخاصة استغرق (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية حيث أن طريقة تدريب الحمل المستمر التي استخدمها الباحثان هي إحدى الطرائق الرئيسة التي تستخدم عادة للارتقاء بصفة المطاوله الخاصة والقدرة الهوائية بوجود الأوكسجين "تتميز طريقة التدريب المستمر بقدرتها على الارتقاء بمستوى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل أكبر كمية من الأوكسجين اللازم للاستمرار في الأداء وبذل الجهد". (1) وأشار (حسين) إلى أن العمل بطريقة التدريب المستمر يسهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر). (2)

نستنتج مما تقدم أن طريقة تدريب الحمل المستمر كان له الدور الإيجابي في تطوير عنصر المطاوله الخاصة والإنجاز في فعالية 1500 متر ، وذلك عن طريق التدريبات الهوائية التي تم الاعتماد عليها في البرنامج التدريبي ، وهذا يؤكد أهمية هذا النوع من التدريب بالنسبة لعدو مسافة 1500 متر لذا يكون الباحثان قد حققا أهداف و فروضه البحث.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

من خلال ما أظهرته نتائج البحث ،استنتج الباحثان ما يأتي:

1 عثمان ، محمد (1990) : موسوعة ألعاب القوى ، ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت، ص54

2 حسين ، قاسم حسن (1998) : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .ص.213

- 1- ظهرت فروق معنوية في الاختبارات البدنية لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي
 - 2- ظهرت فروق معنوية في اختبار الانجاز لصفة المطاولة الخاصة لعينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لفعالية 1500م
 - 3- أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذته عينة البحث التي استخدمت تدريب الحمل المستمر تطوراً في (مطاولة القوة ومطاولة السرعة)
 - 4- اثر البرنامج التدريبي المعد بشكل مباشر ايجابياً في تطوير الانجاز لدى لاعبي فعالية 1500م .
- 2-5 التوصيات :-**
- 1- يمكن للمدربين في ألعاب القوى استخدام طريقة تدريب الحمل المستمر لتطوير المطاولة الخاصة لدى عدائي المسافات المتوسطة
 - 2- ضرورة عناية المدربين بالمطاولة الخاصة فضلاً عن المطاولة اللاهوائية عند تدريب عدائي المسافات المتوسطة لأهميتها في تطوير مستوى الإنجاز .
 - 3- التأكيد على استخدام التدريب المستمر لما له من أهمية بالغة في تطوير المطاولة الخاصة للاعبين الراكضين المتوسطة .
 - 4- تأكيد اعتماد مبدأ الزيادة التدريجية للحمل التدريبي لما له من تأثير في تطور مستوى المطاولة الخاصة.
 - 5- اعتماد مكونات الحمل التدريبي الذي طبق في اثناء تنفيذ المنهج التدريبي عند تدريب مستويات مناظرة لمستوى عينة البحث.

المراجع

- حسين ، قاسم حسن (1998) : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- عثمان ، محمد (1990) : موسوعة ألعاب القوى ، ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت.

- . ذوقان عبيدان (وآخرون): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، عمان، دار الفكر للنشر، 1988.
- رافد عبد الأمير : تأثير منهجية التدريب بطريقتين مختلفتين في تطوير المطاولة الخاصة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .
- علي صالح المهروري : علم التدريب الرياضي ، بنغازي ، منشورات قاز يونس ، 1994 .
 - عثمان ، محمد (1990) : موسوعة ألعاب القوى ، ط1 ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت.
 - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- . عبد المنعم بدير : المتطلبات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة ، مجلة علوم الطب الرياضي العدد 22، دار الفكر العربي ، البحرين 1995.
- قاسم المنذلاوي(وآخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية،الموصل،مطبعة التعليم العالي،1989.
 - ساري احمد حمدان : اللياقة البدنية والصحية ، الأردن ، دار وائل للنشر ، 2001.
- . محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد : فيسولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1984 .
- . محمد عثمان: التحمل: نشرة ألعاب القوى العدد24، مركز التنمية الإقليمية، القاهرة 1999.
- هارة: اصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990
 - Michael J. Alter , ph . D; soccer fitenees . pelha books . London . 2001 .
 - Dick Frank . B. S. C. : Soccer Training principles , London , 2000
 - K. A. Injasewski : “Das Training van spitsenschwimern” verlag fiskultara : sport .
- Moskou . 1996.
- Okroy and others : Pulmonary Function changes following exercise meascl sport exerc – 1992
- N. G. Osolin : “Die entwicklung der Ausdaner der sporter” . verlag fiskaltarai sport , Moskau . 1980.
- M.J.Winogadeow “physiologyder Arbeits proeese “ verlag medicina Moskau . 1999.
- (13) Okroy and others : Pulmonary Function changes following exercise meascl sport exerc – 1992
- DCV watt. Harry Willson : Middle and long distance Marathon and steeple-chase, King and Jarrett Ltd. London

الملحق (1) الجدول يوضح دليل بناء البرنامج في التدريب الحمل المستمر المعتمد على المسافات

المنطقة	مسافة العدو	التكرارات في الوحدة التدريبية	عدد	عدد التكرارات في المجموعة الواحدة	نسبة العمل إلى الراحة	نوع الراحة
1	50 100	50 24	2	10 8	3:1	راحة سلبية
2	200 400	16 8	2	4 4	3:1 2:1	راحة إيجابية
3	600 1500	5 4	2	5 2	2:1 1:1	راحة سلبية راحة سلبية
4	1000 1200	3 3	2	3 3	2/1:1 2/1:1	راحة سلبية

1. حددت المسافات في تدريب الحمل المستمر لتوحيد الحجم
2. أجري تدرج في صعوبة تدريب الحمل المستمر من دورة متوسطة إلى أخرى من خلال زيادة المسافات مع خفض الحمل التدريبي في الأسبوع الثالث من كل دورة عن طريق خفض الحجم.
3. حدد عدد التكرارات والمجاميع في المسافات التدريبية في التدريب الفكري بما يتناسب مع مستوى العينة وتدرج صعوبة التدريب .

تم تقنين حمل التدريب بوصف أن البرنامجين التدريبين قد نُفذَا في مرحلة الإعداد العام

ملحق (2) البرنامج التدريبي

نموذج يبين توزيع الشدد تمثل الأسبوع الأول والثاني والثالث من الإعداد العام بطريقة الحمل المستمر

الايام\ الشدد	الشدة	الوقت	الاقسام		
			الاحماء	القسم الرئيسي	القسم الختامي
السبت	40%	70د	15د	50د	5د
الاثنين	40%	70د	15د	50د	5د
الاربعاء	40%	70د	15د	50د	5د
السبت	45%	80د	15د	60د	5د
الاثنين	45%	80د	15د	60د	5د
الاربعاء	45%	80د	15د	60د	5د
السبت	50%	85د	20د	60د	5د
الاثنين	55%	90د	20د	60د	5د
الاربعاء	60%	90د	20د	60د	5د

تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب

د. شتيوي عبد المالك (جامعة بسكرة)

أ. دهبازي محمد صغير (جامعة المسيلة)

الملخص

أمام أهمية الاختبارات البدنية في عملية تقييم وتقويم العناصر البدنية عند لاعبي كرة القدم ولأن عملية التقييم تتطلب الموضوعية فقد ارتأى الباحثان إلى وضع مستويات معيارية حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي من شأنها أن تساعد المدربين في الوقوف على المستوى البدني لأفراد عينة البحث. وقد تمكن الباحثان من وضع خمس مستويات معيارية (جيد جداً، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جداً) عكست من خلالها نتائج الدراسة ما يلي: بالنسبة للمدافع الجانبي: كان ضعيف في (التحمل والقوة الانفجارية والمرونة) ومتوسط في (الرشاقة) وجيد في (السرعة). بالنسبة للمدافع المحوري: كان جيد في (السرعة الانتقالية والرشاقة) ومتوسط في (التحمل والقوة الانفجارية) وضعيف في (المرونة). بالنسبة لوسط الميدان كان متوسط في (التحمل، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة) وضعيف في (القوة الانفجارية). بالنسبة للمهاجم: جيد في (السرعة الانتقالية) ومتوسط في (الرشاقة) وضعيف في (التحمل والقوة الانفجارية والمرونة).

Résumé

Devant l'importance des examens physiques dans l'opération d'évaluation et de redressement des éléments physiques chez les joueurs de football, et du fait que l'opération d'évaluation exige l'objectivité, le chercheur a jugé de mettre des niveaux référentiels suivant les postes de jeu (défenseur ailier, défenseur central, milieu de terrain, attaquant) qui peuvent aider les entraîneurs à évaluer le niveau physique des membres de l'échantillon de recherche et les deux chercheurs ont abouti à fonder cinq niveaux référentiels qui sont (très bien – bien – moyen – faible – très faible) ce par les quels les résultats de l'étude reflètent ce qui suit :

Pour le défenseur ailier : il était faible en (endurance et force explosive et souplesse) moyen en (agilité) et bon en (vitesse de déplacement). Pour le défenseur central : il était bon en (vitesse de déplacement et agilité) moyen en (endurance et force explosive) et faible en (souplesse). Pour le milieu de terrain : il était moyen en (endurance, vitesse de déplacement, agilité, et souplesse) et faible en (force explosive). Pour l'attaquant : il était bon en (vitesse de déplacement) moyen en (agilité) et faible en (endurance et force explosive, et souplesse).

تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب

مقدمة وإشكالية البحث:

تتميز كرة القدم الحديثة بارتفاع طابع اللعب من خلال ارتفاع جميع متطلباته البدنية والمهارية والخططية والنفسية ويعد الجانب البدني القاعدة الأساسية للبناء والارتقاء بباقي النواحي. الأمر الذي يحتم على المدرب إتباع المنهجية الصحيحة في تشكيل الأحمال التدريبية بتطبيق جميع مبادئ التدريب من تدرج وتخصص وفردية واستمرارية في التدريب الشيء الذي يتطلب المتابعة الدورية للحفاظ على كل المكتسبات خلال عملية الإعداد بصفة عامة والحيلولة دون هبوط المستوى البدني بصفة خاصة وذلك بالاعتماد على مختلف طرق ووسائل التحليل والتقييم ومن هنا تبرز أهمية الاختبارات البدنية في عمليتي التقييم والتقويم حيث يشير البساطي (1995) إلى أن "استخدام المدرب للاختبارات البدنية وفق معايير وأسس علمية يستند إليها في تخطيط وتقييم البرامج التدريبية هي حقيقة لا جدال فيها ولنتائجها مدلولها العلمي لإمكانية تقويم برامج التدريب وتوجيهها"⁽¹⁾.

أمام هذه الأهمية البالغة للاختبارات البدنية في تشخيص مستويات اللاعبين وضرورة ارتباط تلك الاختبارات بمستويات معيارية تعطي للقيم الخام مدلولاً علمياً يمكن من الحكم على مستوى الفرد ضمن مجموعته وأمام الاختلافات الموجودة بين مراكز اللعب في مختلف الخصائص البدنية ومن خلال نشاط الباحث في مجال كرة القدم لاحظ الباحث عدم اهتمام المدربين بعملية التقييم فهم لا يولون أهمية لتلك الاختبارات سواء في عملية الانتقاء أو للأجل تقويم البرامج أو للوقوف على مستوى تقدم عناصر اللياقة البدنية عند اللاعب. من هنا ارتأى الباحثان إلى إجراء هذه الدراسة والتي تبرز مشكلتها في الإجابة على التساؤل التالي:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية حسب مراكز اللعب، وما هو مستوى الخصائص البدنية لأفراد عينة الدراسة؟

1. أهداف البحث:

1. تعريف مدربي ولاعبي كرة القدم ببعض الاختبارات البدنية المستخدمة في مجال كرة القدم.
2. تزويد المدربين ببعض الاختبارات البدنية مع المستويات المعيارية لها، من شأنها أن تمكنهم من الوقوف على المستوى البدني للاعبينهم.

3. تساهم الاختبارات الموضوعية مع المستويات المعيارية المحددة لها في انتقاء اللاعب الأكثر جهورية.

2. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

- الخصائص البدنية:

هي مجموعة من الصفات الفطرية والمكتسبة تتحسن بالتدريب تتمثل في القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، والتي تؤثر بشكل كبير في مستوى الأداء الرياضي. (تعريف إجرائي)

- مراكز اللعب:

هي مناطق محددة على أرضية الميدان (ميدان كرة القدم) يتوزع عليها اللاعبون حسب خطة اللعب تضمن تقاسم الأدوار بين اللاعبين في تأدية مهامهم الدفاعية والهجومية وهي نظم لاعبي خط الدفاع (الظهير، المحوري)، ولاعبي خط الوسط، ولاعبي خط الهجوم. (تعريف إجرائي).

- المعايير:

هي درجات معيارية يعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري عن المتوسط⁽²⁾.

- الدرجة الخام:

هي النتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات أو من أي أداة قياس أخرى دون أن تعالج إحصائياً⁽³⁾.

- المستويات المعيارية:

هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها⁽⁴⁾.

هي تقديرات كيفية تمثل الهدف المراد تحقيقه من طرف الأفراد في صفة بدنية أو أي خاصية أخرى (تعريف إجرائي)

1. منهج البحث:

إن استخدام الطريقة الصحيحة في الوصول إلى الحقيقة العلمية يفضي على البحث طابع الجدية، ولأن موضوع دراستنا يهدف أساساً لوضع مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية فقد اخترنا استخدام المنهج الوصفي المسحي.

2. عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من 104 لاعبا يمثلون 5 نوادي من ولاية المسيلة MBS. IRBSA
ESSAH. ESSA. OM اختصارهم بالطريقة العمدية بعد أن استثنى الباحث ما يلي:

1. حارس المرمى من عينة البحث لخصوصية هذا المركز.

والجدول الموالي يمثل خصائص عينة البحث تبعا لمتغير الطول والوزن والسن.

جدول رقم (01): خصائص أفراد عينة البحث تبعا لمتغير السن والطول والوزن:

المتغير	الوحدة	مركز اللعب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	سنة	مدافع جانبي	18	22.8	1.96
		مدافع محوري	22	25	4.44
		وسط ميدان	40	24.22	3.98
		مهاجم	24	23.88	3.20
الطول	المتر	مدافع جانبي	18	1.80	0.06
		مدافع محوري	22	1.80	0.04
		وسط ميدان	40	1.72	0.13
		مهاجم	24	1.72	0.05
الوزن	الكيلو	مدافع جانبي	18	69.7	5.84
		مدافع محوري	22	78.29	5.93
		وسط ميدان	40	72.52	5.69
		مهاجم	24	73.78	5.37

3. مجالات البحث:

- المجال المكاني:

أجريت الاختبارات البدنية قيد الدراسة لكل ناد في الملعب الخاص به.

- المجال الزمني:

طبق الباحث الاختبارات البدنية في منتصف الموسم الرياضي أين يكون مستوى اللاعب في

ذروته وهي الفترة الممتدة من 2015 /01/17 إلى 2015 /02/08.

- المجال البشري:

هو عينة اللاعبين الذين ينشطون في القسم الجهوي لرابطة باتنة والتي أجرى الباحث عليها مختلف الاختبارات البدنية للخصائص البدنية قيد الدراسة.

4. أدوات جمع المعلومات:

تعطي نوعية الأدوات التي يستعملها الباحث في جمع المعلومات والبيانات قيمة للبحث كما تحدد هذه الأدوات دقة نتائج البحث وموضوعيته واعتمد الباحث على الأدوات التالية:

- المصادر والمراجع العلمية:

وهي مجموعة من الكتب والدراسات السابقة (عربية وفرنسية) لها صلة بموضوع الدراسة والتي سمحت بتكوين خلفية نظرية جيدة عن موضوع البحث.

- الاختبارات البدنية:

1. اختبار الجري المكوكي 20م لقياس التحمل الهوائي من خلال مؤشر الاستهلاك الأقصى للأكسجين⁽⁵⁾.

2. اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية⁽⁶⁾.

3. اختبار جري 30م من بداية متحركة 10م لقياس السرعة الانتقالية⁽⁷⁾.

4. اختبار الجري حول القوائم 40 م لقياس الرشاقة⁽⁸⁾.

5. اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف لقياس المرونة⁽⁹⁾.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

اعتمد الباحث في معالجة البيانات على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء

- الدرجات المعيارية لتحديد المستويات المعيارية للخصائص البدنية قيد الدراسة.

كما اعتمد الباحث على برنامج (F. BRUCHON, 2007) لإعداد سلم التتقيط.

6. عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم (02): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للخصائص البدنية حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مركز اللعب	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التحمل ($VO_2\max$) ملل/كغ/د	مدافع جانبي	18	52.24	17,11	0.315
	مدافع محوري	22	54.10	17,54	0.352-
	وسط ميدان	40	55.11	18,76	0.212-
	مهاجم	24	54.93	14,18	0.168-
القوة الانفجارية	مدافع جانبي	15	1,96	0,23	0.198
	مدافع محوري	14	2,04	0,23	0.035-
	وسط ميدان	23	1,94	0,27	0.237
	مهاجم	18	1,96	0,26	0.419
السرعة الانتقالية	مدافع جانبي	18	3,46	0,26	0.319
	مدافع محوري	22	3,47	0,21	0.405
	وسط ميدان	40	3,52	0,22	0.013
	مهاجم	24	3,41	0,25	0.422
الرشاقة	مدافع جانبي	18	13,70	0,76	0.344
	مدافع محوري	22	13,58	0,61	1.760
	وسط ميدان	40	13,43	0,76	0.030-
	مهاجم	24	13,44	0,64	0.499-
المرونة	مدافع جانبي	18	50,16	2,50	0.127-
	مدافع محوري	22	49,95	1,89	0.291
	وسط ميدان	40	49,96	2,35	0.402-
	مهاجم	24	49,89	1,63	0.031

يوضح الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي للاستهلاك الأقصى للأكسجين لدى أفراد عينة الدراسة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (52.24، 54.10، 55.11، 54.94) ملل/كغ/د، وكانت أفضل نتيجة في الاختبار

لصالح لاعبي وسط الميدان. كما يتضح من الجدول رقم (02) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين -0.352 و 0.315 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار التحمل الهوائي لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً ومنه إمكانية تحديد مستويات معيارية.

يتضح من نتائج الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي لاختبار الوثب العريض من الثبات (القوة الانفجارية للساقين) لدى أفراد عينة الدراسة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (1.96، 2.04، 1.94، 1.96) م. وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح مركز المدافع المحوري. كما يوضح الجدول رقم (02) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين -0.035 و 0.419 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار القوة الانفجارية لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً ومنه إمكانية تحديد مستويات معيارية.

يتضح من نتائج الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي لاختبار جري 30م من بداية متحركة (السرعة الانتقالية) لدى أفراد عينة الدراسة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (3.47، 3.47، 3.52، 3.41) ثانية وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح مركز الهجوم. كما يوضح الجدول رقم (02) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين 0.013 و 0.422 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار السرعة الانتقالية لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً ومنه إمكانية تحديد مستويات معيارية.

يتضح من نتائج الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي لاختبار الجري بين القوائم مسافة 40م (الرشاقة) لدى أفراد عينة الدراسة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (13.70، 13.58، 13.43، 13.44) ثانية وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح وسط الميدان. كما يوضح الجدول رقم (02) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط

ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين 0.499 و 1.760 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار الرشاقة لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً ومنه إمكانية تحديد مستويات معيارية.

يتضح من نتائج الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي لاختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف (المرونة) لدى أفراد عينة الدراسة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (50.16، 49.95، 49.96، 49.89) سم وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح مركز المدافع الجانبي. كما يوضح الجدول رقم (02) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين -0.402 و 0.291 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار المرونة لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً ومنه إمكانية تحديد مستويات معيارية.

الجدول رقم (03): المستويات المعيارية لاختبار التحمل (VO_2max) حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع جانبي	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
التحمل (مل/كغ/د)	جيد جداً	- 82,06 94,84	- 93,55 110,46	- 91,99 107,8	- 90,91 106,33
	جيد	- 65,02 77,80	- 71,01 87,92	- 70,92 86,73	- 70,36 85,77
	متوسط	- 47,98 60,76	- 48,47 65,38	- 55,11 65,65	- 54,94 65,22
	ضعيف	- 30,94 43,72	- 25,93 42,84	- 28,26 44,57	- 29,24 44,66
	ضعيف جداً	- 13,90 26,68	- 18,76 20,30	- 17,55 23,50	- 17,11 24,10

الجدول رقم (04): النسبة المئوية لاختبار التحمل (VO_2max) حسب مراكز اللعب في كل مستوى معياري:

الدرجات المعيارية	المركز / المستويات	مدافع جانبي		مدافع محوري		وسط ميدان		مهاجم	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
80 فما فوق	جيد جدا	00	00	00	00	00	00	00	00
79 – 60	جيد	06	33,33	03	13,63	06	15	06	25
59 – 40	متوسط	03	16,67	10	45,45	18	45	08	33,33
39 – 20	ضعيف	09	50	08	36,36	14	35	09	37,5
أقل من 20	ضعيف جدا	00	00	01	4,54	02	5	01	4,16
المجموع		18	100	22	100	40	100	24	100

يتضح من خلال نتائج الجدول (04) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة التحمل الهوائي كانت (00% و 33,33% و 16,67% و 50% و 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان ضعيف في صفة التحمل، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 13,63% و 45,45% و 36,36% و 4,54%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن المدافع المحوري في هذه الصفة متوسط. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (00%، 15%، 45%، 35%، 5%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة التحمل متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (00%، 25%، 33,33%، 37,5%، 4,16%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة التحمل يندرج ضمن المستوى الضعيف.

الجدول رقم (05): المستويات المعيارية للقوة الانفجارية حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع جانبي	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
القوة الانفجارية (سم)	جيد جدا	2,66 – 2,45	2,74 – 2,53	2,77 – 2,52	2,70 – 2,46
	جيد	2,38 – 2,17	2,46 – 2,25	2,44 – 2,19	2,38 – 2,15
	متوسط	2,10 – 1,89	2,18 – 1,97	2,11 – 1,86	2,07 – 1,84
	ضعيف	1,82 – 1,61	1,90 – 1,69	1,77 – 1,53	– 1,53 11,76
	ضعيف جدا	1,54 – 1,33	1,62 – 1,41	1,4 – 1,19	1,45 – 1,21

الجدول رقم (06): النسبة المئوية لاختبار القوة الانفجارية (م) حسب مراكز اللعب في كل مستوى:

الدرجات المعيارية	المركز / المستويات	مدافع جانبي		مدافع محوري		وسط ميدان		مهاجم	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
80 فما فوق	جيد جدا	00	00	00	00	00	00	00	00
79 – 60	جيد	02	13,33	03	21,42	06	26,08	04	22,22
59 – 40	متوسط	06	39,99	07	50	07	30,43	05	27,77
39 – 20	ضعيف	07	46,66	03	21,42	10	43,47	09	50
أقل من 20	ضعيف جدا	00	00	01	7,14	00	00	00	00
المجموع		15	100	14	100	23	100	18	100

يتضح من خلال نتائج الجدول (06) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة القوة الانفجارية للسائقين كانت (00% و 13,33% و 39,99% و 46,66% و 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان ضعيف في القوة الانفجارية، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 21,42% و 50% و 21,42% و 7,14%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن المدافع المحوري في هذه الصفة

متوسط. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (00%، 26,08%، 30,43%، 43,47%، 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان ضعيف في القوة الانفجارية. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (00%، 22,22%، 27,77%، 50%، 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة القوة الانفجارية يندرج ضمن المستوى الضعيف.

الجدول رقم (07): المستويات المعيارية للسرعة الانتقالية حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع جانبي	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
السرعة الانتقالية (ث)	جيد جدا	2,76 – 2,99	2,89 – 3,09	2,92 – 3,12	2,72 – 2,95
	جيد	3,07 – 3,31	3,15 – 3,35	3,19 – 3,39	3,03 – 3,26
	متوسط	3,93 – 3,63	3,41 – 3,60	3,46 – 3,66	3,34 – 3,57
	ضعيف	3,71 – 3,94	3,67 – 3,86	3,73 – 3,93	3,64 – 3,88
	ضعيف جدا	4,02 – 4,26	3,93 – 4,12	3,99 – 4,19	3,95 – 4,18

الجدول رقم (08): النسبة المئوية لاختبار السرعة الانتقالية (ثانية) حسب مراكز اللعب في كل مستوى:

الدرجات المعيارية	المركز / المستويات	مدافع جانبي		مدافع محوري		وسط ميدان		مهاجم	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
80 فما فوق	جيد جدا	00	00	00	00	04	10	01	4,16
79 – 60	جيد	09	50	10	45,45	09	22,5	10	41,66
59 – 40	متوسط	04	22,22	06	27,27	20	50	07	29,16
39 – 20	ضعيف	05	27,77	06	27,27	07	17,5	06	25
أقل من 20	ضعيف جدا	00	00	00	00	00	00	00	00
المجموع		18	100	22	100	40	100	24	100

يتضح من خلال نتائج الجدول (08) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة السرعة الانتقالية كانت (00% و 50% و 22,22% و 27,77% و 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان في السرعة جيد، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 45,45% و 27,27% و 27,27% و 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي المدافع المحوري في هذه صفة جيد. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (10%، 22,5%، 50%، 17,5%، 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة السرعة كان متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (41,66%، 29,16%، 25%، 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة السرعة الانتقالية يندرج ضمن المستوى الجيد.

الجدول رقم (09): المستويات المعيارية للرشاقة حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع جانبي	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
الرشاقة (ثانية)	جيد جدا	12,33 – 11,64	12,49 – 11,94	12,06 – 11,37	12,29 – 11,71
	جيد	13,25 – 12,56	13,22 – 12,67	12,98 – 12,29	13,06 – 12,48
	متوسط	14,16 – 13,47	13,95 – 13,40	13,90 – 13,21	13,83 – 13,25
	ضعيف	15,08 – 14,39	14,68 – 14,14	14,82 – 14,13	14,60 – 14,03
	ضعيف جدا	15,99 – 15,31	15,42 – 14,87	15,74 – 15,05	15,38 – 14,80

الجدول رقم (10): النسبة المئوية لاختبار الرشاقة (ثانية) حسب مراكز اللعب في كل مستوى:

الدرجات المعيارية	المركز / المستويات	مدافع جانبي		مدافع محوري		وسط ميدان		مهاجم	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
80 فما فوق	جيد جدا	02	11,11	00	00	03	7,5	01	4,16

33,33	08	27,5	11	45,45	10	33,33	06	جيد	79 – 60
50	12	47,5	19	40,90	09	38,88	07	متوسط	59 – 40
12,5	03	12,5	05	9,09	02	11,11	02	ضعيف	39 – 20
4,16	01	5	02	4,54	01	5,55	01	ضعيف جدا	أقل من 20
100	24	100	40	100	22	100	18	المجموع	

يتضح من خلال نتائج الجدول (10) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة الرشاقة كانت (11,11% و 33,33% و 38,88% و 11,11% و 5,55%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان في عنصر الرشاقة متوسط، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 45,45% و 40,90% و 9,09% و 4,54%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي المدافع المحوري في هذه صفة كان جيدا. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (7,5%، 27,5%، 47,5%، 12,5%، 5%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة الرشاقة كان متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (4,16%، 33,33%، 50%، 12,5%، 4,16%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة الرشاقة يندرج ضمن المستوى المتوسط.

الجدول رقم (11): المستويات المعيارية للمرونة حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع جانبي	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
المرونة (سم)	جيد جدا	55,44 – 57,70	53,94 – 55,65	54,90 – 57,02	53,33 – 54,81
	جيد	52,43 – 54,69	51,66 – 53,37	52,08 – 54,19	51,37 – 52,84
	متوسط	49,41 – 51,67	49,39 – 51,09	49,26 – 51,37	49,40 – 50,88
	ضعيف	46,40 – 48,66	47,11 – 48,82	46,44 – 48,55	47,44 – 48,91
	ضعيف جدا	43,39 – 45,65	44,83 – 46,54	43,61 – 45,73	45,48 – 46,95

الجدول رقم (12): النسبة المئوية لاختبار المرونة (سم) حسب مراكز اللعب في كل مستوى:

الدرجات المعيارية	المركز المستويات	مدافع جانبي		مدافع محوري		وسط ميدان		مهاجم	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
80 فما فوق	جيد جدا	00	00	00	00	00	00	00	00
79 – 60	جيد	04	22,22	06	27,27	06	15	05	20,83
59 – 40	متوسط	06	33,33	06	27,27	20	50	08	33,33
39 – 20	ضعيف	07	38,88	09	40,90	10	25	09	37,5
أقل من 20	ضعيف جدا	01	5,55	01	4,54	04	10	02	8,32
المجموع		18	100	22	100	40	100	24	100

يتضح من خلال نتائج الجدول (12) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة المرونة كانت (00% و 22,22% و 33,33% و 38,88% و 5,55%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان في عنصر المرونة ضعيف، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 27,27% و 27,27% و 40,90% و 4,54%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي المدافع المحوري في هذه صفة كان ضعيفا. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (00%، 15%، 50%، 25%، 10%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة المرونة كان متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (00%، 20,83%، 33,33%، 37,5%، 8,32%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة المرونة يندرج ضمن المستوى الضعيف.

7. مناقشة النتائج:

1. مناقشة نتائج التساؤل والذي نصه: ما إمكانية بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية حسب مراكز اللعب وما هو مستوى الخصائص البدنية لدى أفراد عينة الدراسة؟

تبين الجداول (03) (05) (07) (09) (11) المستويات المعيارية التي تم بناؤها من خلال تطبيق الاختبارات البدنية على أفراد عينة الدراسة والتي كانت بياناتها تتوزع توزيعاً اعتدالياً حيث كان معامل الالتواء في جميع نتائج الاختبارات البدنية ينحصر بين القيمتين -3 و +3 وبالتالي فقد تمكن الباحثان من وضع خمس مستويات معيارية هي: جيد جداً، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جداً. كما تبين الجداول (04) (06) (08) (10) (12) النسب المئوية للمستويات المعيارية التي تم بناؤها للمتغيرات البدنية الخاصة بـ **أفراد عينة الدراسة**. حيث يتضح من هذه الجداول أن مستوى لاعبي مركز **المدافع الجانبي ولاعبي وسط الميدان** في التحمل الهوائي (VO2max) لم يرقى إلى المستوى المطلوب رغم أهمية هذه الصفة بالتحديد لهذين المركزين فقد سجل كل منهما المستوى **الضعيف والمتوسط** على التوالي كذلك بالنسبة لبقية المراكز (**المهاجم والمدافع المحوري**). سجل كل منهما المستوى **الضعيف والمتوسط** على التوالي أيضاً.

أما فيما يخص السرعة فقد سجلت أغلب مراكز اللعب (**مدافع جانبي، مدافع محوري، مهاجم**) المستوى **الجيد**، بينما سجل لاعبو مركز **وسط الميدان** المستوى المتوسط.

أما بالنسبة للقوة الانفجارية للأطراف السفلية فقد أظهرت نتائج الجداول أن لعينة البحث مستوى منخفض في هذه القدرة حيث سجل مركز الدفاع المحوري المستوى **المتوسط** وسجلت باقي المراكز (**المدافع الجانبي ووسط الميدان والمهاجم**) المستوى **الضعيف**.

في عنصر الرشاقة تظهر النتائج انخفاض مستوى هذه الصفة عند عينة البحث حيث سجلت أغلب المراكز (**المدافع الجانبي، وسط الميدان، المهاجم**) المستوى المتوسط بينما سجل لاعبو محور الدفاع المستوى **الجيد**.

وتظهر نتائج الجداول انخفاض مستوى المرونة عند أفراد عينة البحث في مختلف مراكز اللعب حيث سجل لاعبو الدفاع (**المدافع الجانبي، المدافع محوري**) وكذلك المهاجم المستوى **الضعيف** وسجل لاعبو وسط الميدان المستوى المتوسط.

يعزو الباحثان انخفاض مستوى الصفات البدنية (التحمل الهوائي، القوة الانفجارية، الرشاقة والمرونة) إلى عدة عوامل منها:

عدم جدية المدربين في التخطيط لعملية التدريب بصفة عامة والإعداد البدني بصفة خاصة حيث يؤكد الباحثان أن عملية تدريب عينة البحث لم ترقى إلى المستوى العلمي إذ لاحظ الباحثان العشوائية في تطبيق الوحدات التدريبية مع عدم مراعاة مبدأ الفردية والتخصصية في تدريب المراكز وعدم احترام فترات الراحة بين التكرارات وبين التمارين إذ يؤكد يوسف و وصالح (2006) بأن " التخطيط في كرة القدم يعتبر الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير مستوى اللاعبين من جميع النواحي وأن يكون التخطيط مبني على الأسس والمبادئ العلمية الحديثة لنظريات وطرق التدريب في كرة القدم" (10)

كذلك غياب وسائل التقييم كالاختبارات البدنية المقننة بمستويات معيارية والتي تسمح للمدرب بالوقوف على المستوى البدني للاعبين وبالتالي تعزيز نقاط القوة وعلاج نواحي النقص في الخصائص البدنية وهذا ما يقوله البساطي (1995) في تأكيده على أهمية تلك العملية " التقييم بمفهومه البسيط يعني التحقق من قيمة الشيء والحكم على هذه القيمة من خلال درجات أو تقديرات الاختبارات والمقاييس بهدف التعرف على مقدار التغيرات الناتجة من عملية الإعداد والتدريب وبمعنى آخر معرفة مدى تكيف اللاعب مع نوعية التدريبات وشدتها الموجهة نحو تطوير مستوى اللياقة البدنية في برنامج التدريب" (11)

كذلك الانقطاع عن التدريب في فترات متعددة من الموسم الرياضي لأسباب مختلفة منها إضراب اللاعبين واحتجاجاتهم، غياب اللاعبين، إصابة اللاعبين وغياب التأهيل الصحيح لهم بعد الإصابة يخل بمبدأ الاستمرارية في التدريب وهو الأمر الذي يؤدي بفقدان اللاعب لمكتسباته البدنية وهذا ما يؤكد عبد الخالق (2005) بقوله " إن استمرار التدريب أساس هام لتطوير حالة الرياضي التدريبية وان يكون الاستمرار في التدريب من خلال التشكيل الصحيح للحمل خلال الدورات السنوية والفترية والأسبوعية" (12)

كما أن الباحثان يريان أن لثقافة الرياضي المحدودة دور في انخفاض المستوى البدني حيث لاحظ الباحثان عدم انضباط اللاعبين في وقت التدريب وخارجه إذ أن أغلب اللاعبين لديهم عادات سيئة كالسهر وتعاطي السجائر وهو ما يؤثر على الوظائف التنفسية والجهاز الهضمي مما يضعف من إقبال اللاعب على التدريب.

ويرجع الباحثان كذلك انخفاض مستوى عينة البحث في الخصائص البدنية أساسا إلى غياب التكوين القاعدي للفئات الصغرى فقد لاحظا أن الاهتمام بفئة الأكابر دائما ما يكون على حساب الفئات الصغرى وهما يؤكدان (الباحثان) على أن تكوين الفئات الصغرى تكوينا صحيحا يضمن فئة أكابر على القدر المطلوب من المستوى البدني.

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية تربية مخططة ومبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الانجاز من خلال إعداد الرياضي من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ولأن الجانب البدني يعتبر القاعدة الأساسية لتنمية باقي النواحي وجب على المدرب أن يكون ذو دقة في تخطيط الأحمال التدريبية وهو الأمر الذي يتطلب معلومات عن حالة اللاعب البدنية في بداية الموسم التدريبي وكذلك معلومات دورية عن مدى تقبل اللاعب للأحمال التدريبية وتكيفه معها وتطور الصفات البدنية لديه إلا أن ذلك لا يتوفر إلا من خلال تطبيق الوسائل العلمية والتي منها الاختبارات البدنية المقننة بمستويات معيارية. ومنه فإن الباحثان يقترحان الاختبارات البدنية والمستويات المعيارية التي تم التوصل إليها من خلال هذه الدراسة في تقويم القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث كما تجدر الإشارة إلى أن تلك المستويات المعيارية تكون صالحة في حدود 3 - 4 سنوات ومنه وجب تجديدها دوريا، كما يقترح الباحثان بناء مستويات معيارية لتقويم القدرات البدنية لدى مختلف الأصناف ومن ثم الاعتماد عليها في عملية الانتقاء والتوجيه.

هوامش البحث:

- (1) أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف، مصر، 1995، ص213.
- (2) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط1، دار الفكر العربي، 2001، ص213.
- (3) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص359.
- (4) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص194.
- (5) Jean-lucayla et Rémy Lacramp: manuel de l'entraînement, édition Amphora, 2007, P114.
- (6) موفق أسعد محمود: الاختبار والتكنيك في كرة القدم، دار دجلة، بغداد، 2009، ص40.
- (7) Brikci-A, Dekkar ,N, Hnifi ,R : technique d'évaluation physiologique de Athlètes ,éd COA ,1990, P86.
- (8) أمر الله البساطي: التدريب البدني و الوظيفي (تخطيط، تدريب، قياس)، دار الجامعة الجديدة، الاسكندرية، 2001، ص265.
- (9) موفق أسعد محمود: مرجع سابق، ص40.
- (10) يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، الإسكندرية، دار الوفاء، 2006، ص275.
- (11) أمر الله البساطي(1995): مرجع سابق، ص213.
- (12) عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص99.

برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

أ. حمريط سامي

د. بن عمر مراد

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة محمد بوضياف – المسيلة

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة، وقد تكونت عينة الدراسة من 25 لاعب تم اختيارهم بالطريقة القصدية من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة.

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، على مجموعتين واحدة تجريبية، وأخرى شاهدة ضمت كل واحدة منهما عشرة (10) لاعبين، هذا وتم الاستعانة بالاختبارات البدنية (اختبار الارتقاء لسارجنت، واختبار الوثب إلى الأمام) واختبارات مهارة (اختبار الضرب الساحق).

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.
- يمكن القول أن العلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الضرب الساحق علاقة موجبة قوية، حيث أنه كلما زادت القوة الانفجارية التي يتمتع بها اللاعبون زاد عندهم التحسن في تنفيذ مهارة الضرب الساحق.

Abstract

- A field study at star M'sila volleyball team.

The goal of the study: Proposal is supported on scientific grounds a training program to develop explosive power in order to know the type of relationship and the impact that their recipe explosive power on the skill of crushing on the volleyball players.

Study Problem: Does the proposed training program impact on the development of the explosive power of the legs on the skill of the performance of the crushing of the volleyball players for less than 17 years?

General hypothesis: the proposed training program impact on the development of the explosive power of the legs on the skill of the performance of the crushing of the volleyball players for less than 17 years old.

Partial hypotheses:

1. There were no statistically significant differences between pretest and posttest in the development of the explosive power of the legs on the performance of the skill of crushing when the control group.
2. There are statistically significant differences between pretest and posttest in the development of the explosive power of the legs on the performance of the skill of crushing when the experimental group in favor of the post test differences.
3. There are significant differences between the control group and the experimental group in the posttest in the development of the explosive power of the legs on the performance of the skill of crushing for the experimental sample differences.

The study sample: The selection of the sample under study purposely, which consisted of 25 players from the star M'sila volleyball team (15–17) years old, 05 players exploratory sample, 10 players and 10 formed the control group, and 10 formed experimental group.

Methodology: The adoption of the experimental method to be considered the most suitable and appropriate to the subject of study.

Tools of the study: physical tests (to test the upgrade Sargent and test jump forward) and skill tests (beating the crushing test).

Results:

- The proposed training program has an impact on the development of the explosive power of the legs on the performance of the skill of swatting at volleyball players less than 17 years old.
- It can be said that the relationship between the explosive recipe and skill of beating the overwhelming force strong positive relationship, as it is the more explosive power enjoyed by the players they have increased improvement in the implementation of the beating overwhelming skill.

برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

Proposed training program for the development of the explosive and its impact in
improving the skill of crushing on the volleyball players power(15-17) years old

مقدمة وإشكالية الدراسة:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في الإنجازات الرياضية نتيجة للجهود المتواصلة من قبل العلماء عن طريق تفاعل علوم التربية الرياضية مع علوم الفيزياء والفسولوجيا والتشريح وعلم النفس وغيرها من العلوم من أجل الارتقاء بمستوى هذا الإنجاز وقد احتلت لعبة الكرة الطائرة حيزاً كبيراً في هذا المجال.

حيث ومما لا شك فيه أن الكرة الطائرة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وشعبيتها لا تنحصر في عدد ممارسيها فحسب بل تتعدى إلى محبيها ومناصرها، ومن المؤكد أن الكرة الطائرة قطعت أشواطاً كبيرة في مختلف مراحلها من بدايتها عام 1895م إلى حد الآن وشهدت مختلف جوانبها التكتيكية والتقنية وخاصة فيما يتعلق بمناهج وطرق التدريب، وبذلك دخل التدريب عصر التطور والسرعة وأصبح له نظرياته الخاصة وأسسها العلمية.

كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية كالقوة والسرعة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الأساسية كالضرب الساحق.

وتعد المهارات الأساسية قاعدة رئيسية للنجاح في أي لعبة رياضية وخاصة في الألعاب الجماعية ومنها الكرة الطائرة وبدونها لا يمكن لأي لاعب أو فريق أن يؤدي الواجبات المطلوبة منه، لذلك يزداد التركيز عليها من قبل المدربين عند تدريب المبتدئين والناشئين.

وبحكم أن رياضة الكرة الطائرة كغيرها من الرياضات الجماعية الأخرى التي تهدف إلى صناعة الأبطال الرياضيين والذي لا يتم إلا بالاكشاف المبكر للمواهب ورعايتها وتوجيه عملية تدريبها الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي. (علي مصطفى طه، 1998، ص 293).

ولهذا تمحورت دراستنا حول إبراز أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة للفئات الصغرى، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي بأسلوب تمارين بدنية ومهارية، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة وما لها من دور على وضع اللاعب أثناء المباراة التي تتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخطئية التي يتطلب أدائها تكيفات بدنية ومهارية ووظيفية طبقاً لتأثير المنهاج التدريبي المقترح ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين الشباب وفق الأساليب العلمية السليمة.

ولعل التطور الحاصل في الكرة الطائرة ناتج بالضرورة عن التطور الواضح والسريع في علم التدريب حيث اتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في الكرة الطائرة من طرق لعب وأداء فني ومهاري وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة وجب تدريب اللاعبين ببرامج عصرية وحديثة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة.

وتعتبر القوة الانفجارية واحدة من بين أهم متطلبات هاته اللعبة الواجب توفرها في اللاعب ليصل إلى المستوى العالي والأمثل للأداء حيث يعرفها محجوب (2001) بأنها أقصى قوة ممكنة يمكن للفرد أن يخرجها ويولدها عند الأداء بأقصى سرعة. (ص، 79). ولأن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً في الكرة الطائرة أصبحت القوة الانفجارية التي يحتاجها اللاعب كبيرة وضرورية لملائمة مختلف المهارات وخطط اللعب الدفاعية والهجومية، ولعل من بين أهم هذه المهارات نجد مهارة السحق التي تعتبر أسلوب هجومي تستخدمه الفرق لإحراز النقاط والفوز بالمقابلات، هذه المهارة هي أيضاً مزيج بين حركات بدنية تغطيها قدرة بدنية مستوجبة، إذ يستلزم على منفذ السحق القفز عالياً وبسرعة لحظة الهجوم الساحق، إذ أن القفز والارتقاء يتطلب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساساً على تطوير قوة وسرعة الارتقاء التي لها علاقة مباشرة وكبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي القوة الانفجارية. هذه الأخيرة تعد عاملاً أساسياً وهاماً في تحديد مهارة السحق التي تعتمد على الارتقاء إلى الأعلى فوق الشبكة وبسرعة. من هنا ومن كل ما سبق توجب علينا طرح السؤال العام التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لأقل من 17 سنة ؟
فرضيات الدراسة:

1- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

2- الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند المجموعة الشاهدة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لصالح العينة التجريبية.

- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- البرنامج التدريبي:

- البرنامج: لغة: برنامج (اسم)، جمع برامج، وهو سلسلة من العمليات الحسابية المعقدة، تجرى على الحاسب الآلي لحل مسألة ما. البرنامج التدريبي: المنهج التدريبي. (البرنامج-

التدريبي www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/)

- اصطلاحاً: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطوة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (عبد البصير، 1999، ص 90).

- التدريب: لغة: يقال درب فلاناً بالشيء، وعليه، وفيه، ومرنه، ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب. (علاوي، 1994، ص 35).

- اصطلاحاً: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 2).

- البرنامج التدريبي:

- التعريف الإجرائي: البرنامج التدريبي هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن وذلك بتنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى، ويكون ببضع أسابيع، يوضع بهدف تطوير حالة بدنية معينة إلى غاية الوصول إلى الحالة المنشودة.

- القوة الانفجارية: لغة: قوة (اسم)، جمعها قوات أو قوى، القوة ضد الضعف، و القوة الطاقة من طاقات الحبل، القوة هو المؤثر الذي يغير أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم أو حالة حركته بسرعة منتظمة في خط مستقيم. القوة مبعث النشاط والنمو والحركة، وتنقسم إلى طبيعية وحيوية وعقلية.

(/القوة/ www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/)

انفجارية اسم مؤنث منسوب إلى انفجار، انفجار مصدر انفجر (فعل خماسي لازم، متعد بحرف)، انفجر ينفجر، ونقول انفجر ماء العين: نبع وتدفق، انفجر الصبح أي ظهر

(/الانفجار/ www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/)

ضد الظرف، والقوة مبعث، والنشاط والنمو والحركة، جمع قوى، قوات.

- اصطلاحاً: القوة الانفجارية هي بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن من السرعة التي تؤثر بها القوة أو بمعنى آخر هي السرعة التي تحدث بها القوة، لذا فإننا ننظر إليها من جانبين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة وتظهر في رفع الأثقال بوضوح والآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو ما نجده في مهارات الوثب والقفز. (طلحة حسام الدين، 1993، ص 380). القوة الانفجارية هي أقصى قوة ممكنة للفرد أن يخرجها عند الأداء بأقصى سرعة. (وجيه محجوب، 2001، ص 79).

التعريف الاجرائي: تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة كبيرة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة الابتدائية التي تنطلق من الصفر في مكون

واحد وترتبط القوة الانفجارية بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كالقفز والارتقاء وهذا ما نجده في الكرة الطائرة.

- **مهارة السحق: لغة:** سحق، يسحق، سحقاً، فهو ساحق، والمفعول به مسحوق. سحق الشيء بمعنى طحنه، دقه أشد الدق، حتى حوله إلى دقائق صغيرة. (مرشد الطلاب، قاموس عربي، ص56).

- **اصطلاحاً:** عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية. (محمود حمدي، ص 89).

التعريف الاجرائي: هو ضرب الكرة بجميع الطرق القانونية لتمريرها فوق الشبكة بهدف إسقاطها في ميدان الفريق المنافس لإحراز نقطة والفوز بالشوط والمقابلة.

الدراسات السابقة:

دراسة عماد صالح عبد الحق 2002:

بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين"، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تم اختيارها عمداً عددها 30 طالب من طلاب قسم التربية الرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستك حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تضم كل واحدة منهما 15 طالب إحداهما تجريبية والأخرى شاهدة.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والشاهدة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية.

دراسة شيماء علي خميس 2004:

بعنوان: "القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة"، وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، و معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، وإن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث وعليه تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واشتملت عينة البحث على 30 طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية (جامعة بابل) للعام الدراسي (2003/2004)، حيث تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية، واستنتج الباحث أن هناك علاقة قوية موجبة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، وأن هناك علاقة طردية موجبة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، حيث أوصى الباحث بضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين والتأكيد على عناصرها من قوة وغيرها أثناء التدريب، واعتمد على أساليب تدريبية مختلفة مثل تدريبات البليومتري من أجل تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين.

دراسة عبد الستار جاسم النعيمي و مها صبري حسن 2008:

بعنوان: "تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على وضع المنهج التدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة، وكذا معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار 18-19 سنة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، حيث تم اختيار عينة الحث بالطريقة العمدية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) تضم كل مجموعة 10 لاعبين، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون خرجوا بأن مفردات المنهج التدريبي المستخدم كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض الصفات الحركية، إذ أنها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث، وكذا أن الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارة الضرب الساحق وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون يوصون بتأكيد تطوير الصفات الحركية في مراحل مبكرة من مراحل الإعداد والتدريب، لأن التدريب عليها في مراحل متأخرة يأخذ الوقت الطويل والجهد الشاق من قبل اللاعبين وكذا باستخدام التمرينات البدنية (الحركية) لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثم تطوير الأداء المهاري.

دراسة محمد عبد المنعم طاهر 2009:

والتي كانت بعنوان: "تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب في الكرة الطائرة". هدفت الدراسة إلى التعرف على برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالمصارعين، وكذا دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته الدراسة واعتمد في هذه الأخيرة على عينة قوامها 40 مصارعاً فئة أكبر من 19 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية ما يتناسب وطبيعة الموضوع والمشكلة المطروحة.

أسفرت النتائج المتحصل عليها على أن البرنامج التدريبي أظهر تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج، وكذا كانت التوصيات على أنه عند التخطيط لتدريب إعداد المصارعين يجب الأخذ في الاعتبار مستوى الاستعداد البدني

الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجاباً على فاعلية الأداء المهاري والخططي.

دراسة أحمد صالح 2011:

بعنوان: "فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة السحق لدى ناشئي السلام للكرة الطائرة في قطاع غزة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لدى ناشئي نادي السلام للكرة الطائرة في قطاع غزة والارتقاء بمستوى أداء مهارة الضرب الساحق، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي للقياس البعدي والقبلي للمجموعة الواحدة، واستخدم الباحث عينة عمدية عددها 12 لاعب من الناشئين أعمارهم تتراوح من 15 إلى 17 سنة. وكانت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لصالح الاختبار البعدي.

إجراءات الدراسة:

- مجتمع الدراسة وعينته:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الجيد إذ يتطلب من الباحث البحث عن العينة التي تتلاءم والمشكلة المطروحة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل المجتمع الأصلي للبحث تمثيلاً صادقاً.

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، تلاميذ، أو كتباً أو سكاناً، أو أي وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العالم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

أما تعريف العينة فهي "إجراء يستهدف تمثيل للمجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة". (رضوان، 2003، ص ص، 14-17).

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود (العينة الغير عشوائية العمدية)، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتمثلت عينة البحث في فريق نادي النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة حيث تم تشكيل المجموعة التجريبية والشاهدة كالتالي:

أ — **المجموعة التجريبية:** وهي المجموعة التي يتم تطبيق البرنامج التجريبي عليها أي هي التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثيره عليها و تضم 10 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

ب — **المجموعة الشاهدة:** وهي المجموعة التي لا يطبق عليها للبرنامج التدريبي أي لا تتعرض للمتغير المستقل وتبقى في الظروف الطبيعية العادية وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين وتضم 10 لاعبين من نفس الفريق.

ج — **تجانس مجموعات البحث:** لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المجرّب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث. والجدول التالي يمثل الحسابات التي منها يمكن أن نقول أن مجموعات البحث متجانسة.

جدول رقم (01) : يمثل تجانس العينة:

الوسائل الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة T	دلالة T	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	15.90	0.73	15.70	0.82	0.45	0.66	غير دال
الوزن	58.2	7.8	59.3	7.48	0.77	0.46	غير دال
الطول	176.7	3.65	175.1	4.7	1.1	0.30	غير دال

من خلال الجدول رقم (01) يمكننا استنتاج ما يلي:

أ — **بالنسبة للعمر:** بلغت قيمة T 0.45 بمستوى دلالة 0.66 و $0.05 < 0.66$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.

ب — بالنسبة للوزن: بلغت قيمة $T = 0.77$ بمستوى دلالة 0.46 و $0.05 < 0.46$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

ج — بالنسبة للطول: بلغت قيمة $T = 1.1$ بمستوى دلالة 0.30 و $0.05 < 0.30$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

1- تحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء:

1-1 - تحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة:

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
50.3	5.67	55	40	1.16	0.273	9	غير دال
50.8	5.99	57	40				

الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 50.3 والانحراف المعياري يساوي 5.67، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 50.8 والانحراف المعياري يساوي 5.99، وهذا ما يدل على تقارب وتجانس عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 1.16 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.273 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الارتقاء.

1-2- تحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (04) يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
50	4.57	55	40	7.63	0.001	9	دال إحصائياً
54.7	6.00	60	42				
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 50.00 والانحراف المعياري يساوي 4.57، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 54.7 والانحراف المعياري يساوي 6.00. في حين سجلنا قيمة $T = 7.63$ بمستوى دلالة يساوي 0.001 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الارتقاء.

1-3- تحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

جدول رقم (05) يبين النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
50.8	5.99	57	40	2.32	0.045	18	دال إحصائياً
54.7	6.00	60	42				
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 50.8 في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 54.7 بفارق 3.9 لصالح المجموعة

التجريبية، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه لقيمة (T) والتي بلغت 2.32 بمستوى دلالة 0.045 وهي أقل من 0.05 الفروق المعنوية بين المجموعتين و عليه فإنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي للارتقاء لصالح المجموعة التجريبية.

2- تحليل وتفسير نتائج اختبار الوثب إلى الأمام:

2-1- تحليل وتفسير نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة:

جدول رقم (06) يبين نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
6.02	0.17	6.35	5.80	0.51	0.61	9	غير دال
6.01	0.19	6.30	5.80				الاختبار البعدي
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 6.02 والانحراف المعياري يساوي 0.17، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 6.01 والانحراف المعياري يساوي إلى 0.19، وهذا ما يدل على تقارب وتجانس عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 0.51 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.61 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب إلى الأمام.

2-2- تحليل وتفسير نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (07) يبين نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
6.15	0.55	6.94	5.23	7.86	0.001	9	الاختبار القبلي
7.14	0.38	7.59	6.18				الاختبار البعدي
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 6.15 والانحراف المعياري يساوي 0.55، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فهو يساوي 7.14 والانحراف المعياري يقدر بـ 0.38. في حين سجلنا قيمة 7.86 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.001 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب إلى الأمام.

2-3- تحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة

والتجريبية:

جدول رقم (08) يبين النتائج البعدية لاختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
6.01	0.17	6.30	5.80	9.18	0.001	18	المجموعة الشاهدة
7.14	0.38	7.59	6.18				المجموعة التجريبية
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 6.01 في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 7.14 وهذا يعطينا فارق 1.13 لصالح المجموعة التجريبية.

بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه لقيمة (T) والتي بلغت 9.18 بمستوى دلالة 0.001 وهي أقل من 0.05 الفروق المعنوية بين المجموعتين، و عليه فإنه توجد فروق معنوية دالة

إحصائياً بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي للوثب إلى الأمام لصالح المجموعة التجريبية.

3- تحليل وتفسير نتائج اختبار مهارة الضرب الساق:

1-3 تحليل وتفسير نتائج اختبار مهارة الضرب الساق للمجموعة الشاهدة:

جدول رقم (09) يبين نتائج اختبار مهارة الضرب الساق للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
10.30	1.33	12	8	1.56	0.15	9	غير دال
11.00	1.41	13	8				الاختبار البعدي
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 10.30 والانحراف المعياري يساوي 1.33، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة بقدر بـ 11.00 والانحراف المعياري يساوي إلى 1.41، وهذا ما يدل على تقارب و تجانس عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 1.56 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.15 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار مهارة الضرب الساق.

2-3 تحليل وتفسير نتائج اختبار مهارة الضرب الساق للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (10) يبين نتائج اختبار مهارة الضرب الساق للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
10.14	1.26	12	8	9.09	0.001	9	دال إحصائياً
14.7	1.25	16	12				الاختبار البعدي
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 10.14 والانحراف المعياري يساوي 1.26، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فهو يساوي 14.7 والانحراف المعياري يقدر بـ 1.25، وهذا ما يدل على تجانس وتقارب عناصر المجموعة.

بينما سجلنا قيمة 9.09 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.001 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة الضرب الساحق.

3-3- تحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعتين الشاهدة

والتجريبية:

جدول رقم (11) يبين النتائج البعدية لاختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
11.00	1.41	13	8	8.74	0.001	18	المجموعة الشاهدة
14.7	1.25	16	12				المجموعة التجريبية
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 11.00 في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 14.7 وهذا يعطينا فارق 3.7 لصالح المجموعة التجريبية.

وتؤكد النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه لقيمة (T) والتي بلغت 8.74 بمستوى دلالة 0.001 وهي أقل من 0.05 الفروق المعنوية بين المجموعتين، و عليه فإنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة الضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

من خلال هذا البحث والذي يتطرق إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لأقل من 17 سنة، ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد

إجراء الاختبارات التي تمثلت في اختباري الارتقاء والوثب إلى الأمام لقياس القوة الانفجارية واختبار مهارة الضرب الساحق لقياس مهارة السحق، سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فالنتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار الارتقاء أحدثت فروق ذات دلالة معنوية بحيث تحصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للارتقاء على متوسط حسابي يساوي 50 سم وفي الاختبار البعدي متوسط حسابي يساوي 54.7 سم، كما سجلت قيمت T نتيجة 7.63 بمستوى دلالة قدر بـ 0.001 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنوية كما هو مدون في الجدول رقم (04).

أما المجموعة الشاهدة فلم تبد نتائجها فروق دالة في اختبار الارتقاء، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، حيث تحصلت على نتيجة 50.3 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 50.8 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وسجلت قيمة T نتيجة 1.16 بمستوى دلالة قدر بـ 0.273 وهذه القيمة أكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم حدوث فروق ذات دلالة معنوية كما هو مدون في الجدول رقم (03).

وكذلك ما حدث مع النتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب إلى الأمام حيث أحدثت فروق ذات دلالة معنوية بحيث تحصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للوثب إلى الأمام على متوسط حسابي يساوي 6.15 م وفي الاختبار البعدي متوسط حسابي يساوي 7.14 م، كما سجلت قيمت T نتيجة 7.86 بمستوى دلالة قدر بـ 0.001 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنوية كما هو مدون في الجدول رقم (07).

أما المجموعة الشاهدة التي طبّق عليها اختبار الوثب إلى الأمام فلم تبد نتائجها فروق دالة، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، حيث تحصلت على نتيجة 6.02 م كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 6.01 م كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وسجلت قيمة T نتيجة 0.51 بمستوى دلالة قدر بـ 0.61 وهذه القيمة أكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم حدوث فروق ذات دلالة معنوية كما هو مدون في الجدول رقم (06).

وبالتالي التحسن الدال معنوياً للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في كل من اختبار الارتقاء واختبار الوثب إلى الأمام يبرز لنا أثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين الارتقاء والقدرة على

الوثب إلى الأمام مما يجعل للتدريب دور كبير في تنمية كل من القدرة على الارتقاء والقدرة على الوثب إلى الأمام.

ومنه فهذه النتائج تفسر لنا أثر البرنامج التدريبي لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والتي أدمجت مع المجموعة التجريبية في الدراسة بحيث أبدت عناصرها فروقاً في تحسين قدرة الارتقاء والوثب إلى الأمام على عكس على عكس المجموعة الشاهدة والتي لم تخضع لهذا البرنامج التدريبي وما أبدته عناصرها خبر دليل على ذلك بحيث شاهدنا نقص في مستواها مقارنة بالمجموعة التجريبية.

ونفس الأمر يحدث في نتائج اختبار السحق بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار السحق على متوسط حسابي يساوي 10.14 نقطة في الاختبار القبلي، ونتيجة 14.7 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق ذات دلالة معنوية حيث سجلت قيمة T نتيجة 9.09 بمستوى دلالة قدر ب 0.001 وهي أقل من 0.05 كما هو موضح في الجدول رقم (10).

بينما كانت نتائج المجموعة الشاهدة في اختبار السحق تشير إلى متوسط حسابي يساوي 10.30 نقطة في الاختبار القبلي، ونتيجة 11.00 نقطة في الاختبار البعدي، وهذا دون إحداث فروق ذات دلالة معنوية، حيث سجلت قيمة T نتيجة 1.56 بمستوى دلالة بلغ 0.15 وهذه القيمة أكبر من 0.05 كما هو موضح في الجدول رقم (09).

وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في كل من اختبار الارتقاء واختبار الوثب إلى الأمام والتي سبق ذكرها فهي تدعم الترابط بين كل من القدرة على الارتقاء إلى الأعلى والوثب إلى الأمام مع تحسين مهارة الضرب الساحق فالارتقاء إلى أعلى بشكل جيد إضافة إلى القدرة على الوثب إلى الأمام يسهل من عملية الضرب الساحق في الكرة الطائرة وهذا ما يتوافق و التحليل الفني أو الأساس الفني لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة حيث أنها تنقسم إلى 04 مراحل (الاقتراب، الارتقاء والوثب، الضرب والهبوط) وما يهمنا أكثر في بحثنا هذا هي مرحلة الارتقاء والوثب، هذا الشيء الذي حضر عند المجموعة التجريبية نتيجة تعرضها للبرنامج التدريبي و غاب لدى المجموعة الشاهدة التي أبدت عناصرها عدم حدوث فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي بسبب الصعوبات التي تلقاها اللاعبون في الاختبارات لقياس مهارة الضرب الساحق التي تتطلب من المنفذ اكتساب قدرة جيدة للارتقاء عالياً فوق الشبكة والوثب إلى الأمام بشكل يسهل عليه الوصول إلى الكرة في الوضع المناسب لتنفيذ الضرب الساحق. وعليه ومن أجل اكتساب اللاعب قوة انفجارية تمكنه من الارتقاء والوثب إلى الأعلى لتنفيذ الضرب الساحق على أكمل وجه وجب عليه مداومة التمرين والتدريب.

الفرضية الأولى:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الأول يتبين لنا من الجداول رقم (03)، (06) و (09) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة الانفجارية لتحسين مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة الشاهدة. ويرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة الشاهدة (العينة الشاهدة).

الفرضية الثانية:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الثاني يتبين لنا من الجداول رقم (04)، (07) و (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة الانفجارية لتحسين أداء مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي. ويرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج كل من الدراسات التالية: دراسة صالح راضي أميش 1999، دراسة عماد صالح عبد الحق 2002، دراسة جبار علي جبار 2009، دراسة بوساق حسان 2015، دراسة ياحي بلال 2015.

الفرضية الثالثة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الثالث يتبين لنا من الجداول رقم (05)، (08) و (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة الضرب الساحق، ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير هذه الصفة عند المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من: دراسة صالح راضي أميش 1999، دراسة أحمد صالح 2009، ودراسة بوساق حسان 2015، ودراسة ياحي بلال 2015.

ومنه فهذه النتائج تبين أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وهو ما يؤدي إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي تفرض أن: للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لأقل من 17 سنة.

الاستنتاجات:

من خلال كل ما سبق يمكننا أن نستنتج أن التدريب الرياضي هو عمل علمي منهجي بحث خالٍ من العشوائية ويبعد كل البعد عن الصدفة والحظ في التطبيق أثناء التدريب أو المنافسة، حيث أنه من متطلبات التدريب الأساسية أن يكون المدرب على كفاءة علمية ومهنية معتبرة حتى يتمكن من تطبيق برنامجه التدريبي والتعامل معه، الذي يعتبر وسيلة تدريبية هامة ومساعدة مضبوطة على أسس علمية بما يتوافق والخصائص المميزة للاعبين الذين يتعرضون لهذا البرنامج.

ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.
- 2- يمكن القول أن العلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة السحق علاقة موجبة قوية حيث أنه كلما زادت القوة الانفجارية التي يتمتع بها اللاعبون زاد عندهم التحسن في تنفيذ مهارة الضرب الساحق وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.
- 3- صفة القوة الانفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلاً والاهتمام بها وتمييزها في هذه المرحلة أمر لا بد منه.
- 4- تعتبر صفة القوة الانفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأساس الفني لمهارة الضرب الساحق.
- 5- تطوير صفة القوة الانفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من أجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات.
- 6- التحضير البدني لصفة القوة الانفجارية يجب أن يعتمد على أسس علمية ومنهجية خاصة وما يتعلق بالخصائص التي يتمتع بها أصحاب هذه المرحلة العمرية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق، الطبعة التاسعة والثلاثون، بيروت، لبنان، 2002.
- أحمد بسطويس، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1996.

- سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة، ط1، عمان، الأردن، 2007.
- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ - تدريب - تعلم - تدريب - قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- عبد الحميد شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- عبد اليمين بوداود وأحمد عطاء الله، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2009.
- فضيل دليو وآخرون، الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، جامعة قسنطينة، 1999.
- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضية، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2003.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- نزار الطالب ومحمود السامراني، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1975.
- وجيه محبوب، نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2001.

فاعلية برنامج تدريبي بدني مهاري على تنمية الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال 16-17 سنة

بوذينة بلال / أستاذ مساعد أ

جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي – معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية القوة الانفجارية ومهارتي الإرسال الهجومي والضرية الهجومية لدى أشبال كرة الطائرة، تكونت عينة الدراسة من (12) لاعب من فئة الأشبال (16-17 سنة)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تدريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي للمدرب، واستخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، تم إجراء (4) اختبارات، اختبارين بدنيين و اختبارين مهاريين قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (7) أسابيع بواقع ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع، وتم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح وتحصيل النتائج.

Résumé:

L'étude visait à déterminer l'efficacité d'un programme d'entraînement proposé avec la méthode d'entraînement circulaire sur le développement de l'explosivité et de la performance du service d'attaque et la frappe d'attaque chez les cadets de volley-ball. L'échantillon de l'étude comprenait (12) joueur de classe cadet (16-17ans), ont été divisés en deux groupes, un groupe expérimental et un groupe témoin, ont bénéficié du programme de formation proposé de groupe expérimental mis au point par le chercheur, tandis que le groupe témoin soumis au programme de tests entraîneur traditionnel, le chercheur est utilisé l'approche expérimentale de la pertinence de la nature de l'étude, menée (7), 2 tests physiques et 2 tests de compétence avant d'appliquer le programme La formation proposée pour une période de 7 semaines, trois sessions de formation par semaine, puis faire un télémétrique après l'achèvement du programme de formation proposé.

فاعلية برنامج تدريبي بدني مهاري على تنمية الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال 16-17 سنة

1- مقدمة :

مرت الرياضة عبر مختلف الحقب الزمانية على الكثير من التطور والتغير، فبعد ان كانت نشاطا يوميا لدى الإنسان متمثلا في المشي والجري لصيد الحيوانات قديما، أخذت تأخذ أشكال وأنواعا بعد أن صار الإنسان يدخل الحروب والمعارك، لتصبح بعد ذلك الأداة المؤثرة بعد السلاح، إلى أن وصلت حدود قدرة الإنسان الرياضي اليوم بفضل اعتمادها على العلم كأحد أسس العملية التدريبية والتقنية التي دخلت عالم التدريب الرياضي حيث "يعد عملية تربية مخططة، مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات".¹ وتعتبر الانجازات الرياضية الهدف الاسمي الذي إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيقه من خلال مواكبة آخر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي، وهذا التطور في المستوى لن يتحقق إلا من خلال تأسيس وبناء اللاعب من الصغر وفق تدريبات مخطط لها بشكل سليم، تعتمد على برامج تدريبية مقننة بدنيا ومهاريا وخططياالخ، يديرها مدرب متخصص، يستطيع اختيار التدريبات التي تتلاءم مع إمكانيات وقدرات الناشئين، وبالتالي يستطيع اللاعبين تطوير قدراتهم الكامنة، ما يسهم في تطور اللعبة ككل.

كما أن رياضة الكرة الطائرة لا تختلف عن باقي الرياضات الأخرى من حيث التطور الحاصل في الأداء والتدريب على حد سواء "ولقد تبوأَت الكرة الطائرة كأحد الألعاب الإفريقية وشكلا من أشكالها مكانتها اللائقة بين سائر العديد من الدول المتقدمة رياضيا حيث ظهر ذلك من خلال الدورات العالمية والاولمبية".² فهي رياضة جماعية مميزة وراقية، تجذب العديد من المشاهدين، وكغيرها من الرياضات الأخرى تأثرت بشكل ايجابي بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال

¹ -تابف مفضي الجبور: "فسيولوجيا التدريب الرياضي"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2012، ص15.

² -زكي محمد محمد حسن: "الكرة الطائرة الاستراتيجيات والخطوط الإرشادية الحديثة" دار الكتاب الحديث، الاسكندرية، 2011، ص3.

الرياضي، وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء البدني والمهاري، امرا جوهريا للوصول بلاعب كرة الطائرة للأداء بصورة آلية ومتقنة.

وتعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الأكثر تطلبا لصفات بدنية ومهارات حركية عالية من حيث الأداء والتوافق "حيث تعد القدرات البدنية والمهارات الأساسية من أهم متطلبات الأداء في كرة الطائرة الحديثة وهذا راجع إلى كونها العامل الأساسي في كسب المباريات وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين"¹ وعليه فإن تطوير هذه المتطلبات في مراحل الخصوبة للاعبين لصقل وتنمية هذه القدرات والمهارات أمر مهم جدا لان فوات هذه المراحل لا يعوض.

ومن بين القدرات البدنية الأساسية في هذه الرياضة نذكر القوة الانفجارية حيث تعتبر ذات أهمية كبرى في معظم الأنشطة والفعاليات الرياضية بصفة عامة، وكرة الطائرة بصفة خاصة، كونها إحدى الصفات الأساسية التي تسهم في زيادة فعالية العديد من المهارات الأساسية، مثل ضرب الكرة، والتهديف في كرة القدم، والضرب الساحق والإرسال الهجومي في كرة الطائرة.

وباعتبار أن أساس نجاح عملية التدريب، تعتمد على الإعداد الشامل والمتكامل للعبة وفق الأسلوب العلمي المبني على اختيار الطرائق التدريبية الصحيحة، وكرة الطائرة كغيرها من الألعاب الأخرى لها قدراتها ومهاراتها الأساسية التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب الأفضل في طرق التدريب، وهناك عدة طرق لتنمية وتحسين تلك القدرات والمهارات نخص بالذكر طريقة التدريب الدائري، "التي تعد أحد أساليب علم التدريب الرياضي فهي نظام تشكيلي للتدريب لها صفاتها وخصائصها"² وتعتبر إحدى الطرق التي يستعملها المدربين في كرة الطائرة لما تشكله من إمكانية تنمية وتحسين مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية.

ولهذا تمحور موضوع بحثنا حول بناء برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري ومعرفة مدى تأثيره على تنمية القوة الانفجارية و مهارتي الإرسال الهجومي والضربة الهجومية لدى أشبال الكرة الطائرة (16-17 سنة) لفريق وداد أولمبي الطاهير - جيجل -.

¹ - احمد فارس محمد صالح: "فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي كرة الطائرة في فلسطين". رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في المناهج وطرق التدريس. جامعة الأزهر، غزة، 2011، ص3.

² - احمد غربي عودة: "الإعداد البدني في كرة اليد" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص76.

2- إشكالية الدراسة:

* هل البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري له تأثير على تنمية القوة الانفجارية ومهارتي الإرسال الهجومي والضربة الهجومية لدى أشبال (16-17 سنة) الكرة الطائرة

2-1 التساؤلات الجزئية:

- * هل البرنامج التدريبي المقترح ينمي صفة القوة الانفجارية لدى أشبال كرة الطائرة (16-17 سنة)؟
 - * هل البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الإرسال الهجومي لدى أشبال كرة الطائرة (16-17 سنة)؟
 - * هل البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الضربة الهجومية لدى أشبال كرة الطائرة (16-17 سنة)؟
- ### 3- فرضيات الدراسة:

3-1 الفرضية العامة:

* البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري يؤثر إيجاباً على تنمية القوة الانفجارية ومهارتي الإرسال الهجومي والضربة الهجومية لدى أشبال الكرة الطائرة (16-17 سنة).

3-2 الفرضيات الجزئية:

- * البرنامج التدريبي المقترح ينمي صفة القوة الانفجارية لدى أشبال الكرة الطائرة (16-17 سنة).
 - * البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الإرسال الهجومي لدى أشبال الكرة الطائرة (16-17 سنة).
 - * البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الضربة الهجومية لدى أشبال الكرة الطائرة (16-17 سنة).
- #### 4-أهداف الدراسة : تتجلى أهداف الدراسة فيما يلي:

- تسطير وبناء برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية لتطوير القوة الانفجارية لدى أشبال الكرة الطائرة.
- تسطير وبناء برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية لتطوير مهارتي الضربة الهجومية والإرسال الهجومي لدى أشبال الكرة الطائرة.
- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التدريب الدائري في تنمية القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث.
- إعداد مجموعة من الوحدات التدريبية (التمارين والألعاب) المبنية على متطلبات هذه المرحلة العمرية من الجانب البدني والمهاري.
- تحسين مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية خصوصاً في هذه المرحلة التي تعتبر كقاعدة أساسية لصناعة لاعبين موهوبين.

5- أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- إلقاء الضوء على أهمية البرنامج التدريبي الدائري وتأثيره على تنمية القدرات البدنية والمهارية لدى أواسط كرة الطائرة (16-17 سنة) لفريق وداد اولمبي الطاهير.
- مواكبة التطورات الحديثة في مجال كرة الطائرة بالاعتماد على التمارين المتنوعة بدل التمرينين والثلاث خلال الوحدة التدريبية .
- تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب الدائري وتبيان أنها من أفضل الأساليب التدريبية من خلال استخدامه لطرق التدريب الأخرى (التدريب التكراري، التدريب الفكري، التدريب المستمر) وتوفير الوقت والجهد.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

6-1- البرنامج التدريبي:

* **التعريف الاصطلاحي:** هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.¹

* **التعريف الإجرائي:** هو ذلك البرنامج (مجموعة من التمارين والألعاب) الذي قام الباحث بتطبيقه في دراسته بالاعتماد على طريقة التدريب الدائري لتنمية القوة الانفجارية ومهارتي الإرسال الهجومي والضربة الهجومية لدى أواسط كرة الطائرة .

6-2- التدريب الدائري:

* **التعريف الاصطلاحي:** التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمارين المتعددة طبقاً لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تتخلل كل تمرين وان تدريبات وحدة التدريب الدائري غالباً ما تأخذ شكل دائرة حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائري ومجموعة هذه التمرينات تسمى الدورة.²

¹ علي ألبك ، عماد الدين عباس أبو زيد: " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية" ط2 منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 2003 ، ص102 .

² عبد الله اللامي: " الأسس العلمية للتدريب الرياضي " مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004، ص 128 .

* **التعريف الإجرائي:** هي الإجراءات المعتمدة والمتبعة من طرف الباحث في التدريب وتهدف إلى تنمية الحالة البدنية والمهارية للاعبين الأواسط لكرة الطائرة من خلال أداء تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات.

6-3- القوة الانفجارية:

* **التعريف الاصطلاحي:**

عرفها "المندلاوي والشاطي" بأنها : القدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى.¹
* **التعريف الإجرائي:** وهي مجموع الدرجات التي يقيسها اختبار الوثب العمودي واختبار الوثب العريض من الثبات ، واختبار رمي الكرة الطبية زنة 3 كغ من مستوى الصدر المطبقة في دراستنا على العينة التجريبية.

6-4- الإرسال الهجومي:

* **التعريف الاصطلاحي:** وهو من أقوى الإرسالات التي تضرب في الوقت الحاضر وقد استعمل في الآونة الأخيرة بشكل فعال وخصوصا من اللاعبين الذين يجيدون الضرب الساحق وهو يستعمل كتغيير للإرسالات إلى إرسال قوي مفاجئ وفي حالة عبوره الشبكة بالشكل المطلوب فان نسبة النقاط المباشرة ستكون كثيرة.²

* **التعريف الإجرائي:** هي مجموع الدرجات التي يقيسها اختبار أنفر للإرسال واختبار الإرسال الهجومي المطبقة في دراستنا على أواسط كرة الطائرة. .

6-5- الضربة الهجومية:

* **التعريف الاصطلاحي:** هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.³

¹ قاسم المندلاوي، محمد الشاطي: "التدريب الرياضي والأرقام القياسية"، مديرية دار الكتب، الموصل.

1997، ص 85-86 .

² عقيل الكاتب: "كرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي" مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1997، ص 69-70

<http://www.sport.ta4a.us/team-sports/volleyball/974-beating-landslide-in-volleyball.html>

³ 56h:20/02/2017 ;

* **التعريف الإجرائي:** هي مجموع الدرجات التي يقيسها إختبار دقة الضرب الساحق في الإتجاه القطري والمستقيم المطبقة في دراستنا على أواسط كرة الطائرة.

6-6- الكرة الطائرة:

* **التعريف الاصطلاحي:** هي لعبة جماعية حيث تلعب الكرة في الهواء بين فريقين بينهما شبكة على ملعب طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار وكل فريق له الحق في لمس الكرة ثلاث مرات ويحسب الهدف عند سقوط الكرة في ملعب المنافس أو عند خروجها من محيط الملعب¹.

* **التعريف الإجرائي:** هي نشاط جماعي يمارس بين فريقين يتألف كل فريق من 6 لاعبين، على أرضية مستطيلة الشكل توجد شبكة في منتصف الملعب، يقوم كل فريق بالدفاع عن منطقته ومنع سقوط الكرة فيها، ومحاولة إسقاط الكرة في منطقة المنافس.

6-7- الفئة العمرية (16-17 سنة):

* **التعريف الإجرائي:** هي مرحلة حساسة من مراحل النمو الإنساني ، تحدث فيها بعض التغيرات على الجسم و الملامح الشخصية للفرد وهي الفئة العمرية التي طبق الباحثان عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري لدراستهما.

الدراسة الميدانية وإجراءات البحث :

1- منهج البحث

في كثير من الاحيان تلعب طبيعة البحث الدور الاساسي في اختيار منهج البحث الذي يتبعه الباحث ، وبالنسبة لدراستنا هاته والمعتمدة على تطبيق متغير مستقل ودراسة تأثيره على متغير تابع فإن الباحث قد وجد ضالته في المنهج التجريبي لملائمته الكبيرة لموضوع البحث. وقد عرف (بيفردج) المنهج التجريبي: بأنه العمل الذي يتضمن عادة جعل حادثة تحدث تحت ظروف وشروط معروفة حيث يكون اكبر قدر ممكن من المؤثرات الدخيلة والعرضية قد ابعد وحيث تكون ملاحظة دقيقة بقدر الإمكان قد تحققت فيمكن بذلك للعلاقات بين الظواهر أن تظهر وتتضح.²

¹ طايبي عمار وآخرون: مذكرة ليسانس، "اثروحدات تدريبية لتنمية صفة المقاومة لتحسين جدار الصد في كرة الطائرة"، 2007، ص 05.

² مروان عبد المجيد إبراهيم: " طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية" ط1 ، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002 ، ص 137-138 .

ولكون المنهج التجريبي هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحقيق وقياس تأثيره على المتغيرات التابعة¹.

2- مجتمع وعينة البحث

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها وتعني أيضا جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث².

يتألف مجتمع البحث من جميع اللاعبين الاشبال 16-17 سنة لكرة الطائرة لرابطة بجاية والذي بلغ عددهم 144 لاعب. أما بخصوص عينة البحث فهي تتشكل من 12 لاعبا من ينقسمون بالتساوي بين صنف الاشبال لفريق وداد أولمبي الطاهير بولاية جيجل 12 لاعب وقد تم اختيارها بطريقة عمدية لعدة أسباب :

- قبول إدارة الفريق لتطبيق البرنامج التدريبي .
- ملائمة الظروف من حيث قرب الباحث من الفريق .
- الدعم القوي لإدارة الفريق لمساعدة الباحث .
- تنافس المجموعة من حيث المتغيرات العشوائية كالسن والطول والوزن والعمر التدريبي.
- توفر العتاد والقاعة والوسائل والأشخاص المساعدين للباحث في تطبيق البرنامج.

3- وسائل البحث وطرق جمع المعلومات

ترتبط قيمة النتائج التي يتوصل إليها الباحث بدرجة وثيقة بالمنهج المستخدم والادوات التي استعان بها في عملية جمع البيانات ، ونظرا لأن وسائل وأدوات جمع البيانات ، ونظرا لأن وسائل وأدوات جمع البيانات متعددة فقط استخدمنا الادوات والتقنيات التالية:

1- البحث عن المراجع العربية والاجنبية

من كتب ومجلات ووثائق ودروس، والتي اعتمدنا عليها في معالجة مشكلة البحث

¹ - نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبسي: "دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية" ط1، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2003، ص59 .

² - محسن علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب العنابي: "أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص 30 .

2- الوسائل الخاصة بالقياسات البدنية والمهارية :

من أجل القياسات البدنية والمهارية المطبقة في هذا البحث قبل وبعد البرنامج التدريبي قمنا باستخدام الوسائل التالية :

- قياس الوزن : ميزان الكتروني .
- قياس الطول والارتفاع ومسافة القفزة للامام ومسافة رمي الكرة الطبية: شريط قياس (metre ruban).
- كرات .
- أشرطة لتحديد المناطق في الملعب .

3- الوسائل الخاص بإنجاز البرنامج التدريبي

ميكاني - صافرة - صناديق مختلفة الاحجام والارتفاع - حواجز - أقماع - كرات طبية - ...

4- الاختبارات البدنية والمهارية :

المجموعة	الاختبارات القبلية	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
المجموعة التجريبية	- اختبار القوة الانفجارية * الارتفاع العمودي " سارجنت * دفع كرة طبية زنة 3 كلغ - الاختبارات المهارية * دقة الضربة الهجومية القطرية. * فاعلية الإرسال الهجومي	- البرنامج التدريبي المعد من طرف الباحث .	- اختبار القوة الانفجارية * الارتفاع العمودي " سارجنت * دفع كرة طبية زنة 3 كلغ - الاختبارات المهارية * دقة الضربة الهجومية القطرية. * فاعلية الإرسال الهجومي
المجموعة الضابطة	- اختبار القوة الانفجارية * الارتفاع العمودي " سارجنت * دفع كرة طبية زنة 3 كلغ - الاختبارات المهارية * دقة الضربة الهجومية القطرية. * فاعلية الإرسال الهجومي	- البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب	- اختبار القوة الانفجارية * الارتفاع العمودي " سارجنت * دفع كرة طبية زنة 3 كلغ - الاختبارات المهارية * دقة الضربة الهجومية القطرية. * فاعلية الإرسال الهجومي

الجدول 01 ويوضح طريقة التدريب الخاص بالعينتين (الضابطة والتجريبية)

5- نتائج الدراسة

5-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

للبرنامج التدريبي تأثير على تنمية القوة الانفجارية لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة
5-1-1 نتائج القياس القبلي للعنيتين الضابطة و التجريبية لاختبار الوثب العمودي:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (سم)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي للضابطة	06	54.33	3.2	0.24	1.81	0.05	10	غير دال إحصائياً
القبلي للتجريبية	06	54.83	3.76					

الجدول رقم 02 يبين نتائج الاختبارات القبلية في اختبار القفز العمودي للعنيتين

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 نستطيع القول بأن العنيتين متماثلتين وذلك لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ، حيث بلغت T المحسوبة 0.24 وهي أقل من T الجدولية 1.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10.

وعليه فإن الباحث يرى أن هناك نسبة كبيرة من التجانس في العنيتين تمكنه من استبعاد المتغيرات العشوائية التي يمكن لها التأثير على نتيجة البحث ، كما أن النتيجة التي سيتوصل لها الباحث ستكون خارج تأثير التدريبات السابقة التي تلقتها العينة الضابطة .

5-1-2 عرض نتائج البرنامج التدريبي على العينة التجريبية

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (سم)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي	06	54.33	3.2	1.47	2.01	0.05	05	غير دال إحصائياً
البعدي	06	55.5	1.51					

الجدول رقم 03 يمثل مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القفز العمودي

من خلال نتائج الجدول رقم 03 أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية قد ارتفع من 54.33 سم إلى 55.50 سم بينما انخفض الانحراف المعياري من 3.2 إلى 1.51 سم ، وبما أنه لدينا T المحسوبة 1.47 وهي أكبر من T الجدولية 2.01 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 ، فيمكننا القول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبُعدي للعينة التجريبية في اختبار الارتقاء العمودي لصالح الاختبار البُعدي ، وهذا الفرق جاء نتيجة البرنامج التدريبي المطبق من طرف الباحث على العينة السابقة.

5-1-3- نتائج القياس البُعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الوثب العمودي:

نوعية البُعدي للعينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي (سم)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
البُعدي للضابطة	06	55.5	1.51	2.20	1.81	0.05	10	دال إحصائيا
البُعدي للتجريبية	06	57.83	2.13					

الجدول رقم (04): يمثل نتائج القياس البُعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الوثب العمودي.

من خلال نتائج الجدول السابق يتبين لنا المتوسط الحسابي للعينة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي الخاص بالعينة الضابطة 57.83 أكبر من 55.5 سم ونفس الشيء بالنسبة للانحراف المعياري 2.13 أكبر من 1.51 ، وجاءت T المحسوبة 2.20 أكبر من T الجدولية 1.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10 ، مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية . وعليه فيمكننا القول أن العينة التي خضعت للبرنامج التدريبي المعد بطريقة التدريب الدائري والمقترح من طرف الباحث (العينة التجريبية) قد حققت نتائج أفضل من العينة التي تدربت على يد مدرب الفريق (الضابطة) .

5-1-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالقوة الانفجارية للذراعين.

5-1-5- نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية زنة 3كغ من الجلوس على الكرسي:

نوعية القبلي للعبنة	عدد العبنة	المتوسط الحسابي (سم)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	القرار
القبلي للضابطة	06	380.66	2.58	0.24	1.81	0.05	10	غير دال إحصائيا
القبلي للتجريبية	06	381	2.36					

الجدول رقم (05): يمثل نتائج القياس القبلي للعبنتين الضابطة و التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ .

من خلال الجدول الخامس يتبين لنا تقارب المتوسط الحسابي للعبنتين واختلاف ضئيل في الانحراف المعياري (2.58 للعبنة الضابطة ، و 2.36 للعبنة التجريبية) ، وهذا ما يجعل T المحسوبة 0.24 وهي أقل من T الجدولية 1.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 ، وبناءا على القرار الاحصائي بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في حالة T المحسوبة أقل من T الجدولية ، فيمكننا القول أن العينتين متجانستين فيما يخص القوة الانفجارية للذراعين والمتمثلة في دفع كرة طبية زنة 3 .

5-1-6 عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعبنة التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية زنة 3كلغ من الجلوس على الكرسي :

نوعية الاختبار	عدد العبنة	المتوسط الحسابي (سم)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	06	381	2.36	7.90	2.01	0.05	5	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	06	384.17	1.47					

الجدول رقم (06): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعبنة التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ من الجلوس على الكرسي.

من خلال نتائج الجدول السادس يبين لنا أن نتائج العينة التجريبية في اختبار دفع كرة طبية وزن 3 كلغ قد تغيرت من متوسط حسابي قدره 381 سم إلى 384.17 سم بينما تغير الانحراف المعياري من 2.36 إلى 1.47 سم ، وجاءت قيمة T المحسوبة 7.90 أكبر من T الجدولية 2.01 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 5 ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار رمي كرة طبية لصالح الاختبار البعدي .

من خلال التحليل السابق يمكن استنتاج أن البرنامج التدريبي المطبق من طرف الباحث قد حسن فعليا النتائج المتعلقة باختبار رمي كرة طبية ، ويعزى هذا السبب إلى الطريقة التدريبية ومحتوياتها التي أثرت إيجابا على النتائج .

5-1-7 نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية زنة 3كلغ

نوعية البعدي للعينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي (سم)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
البعدي للضابطة	06	382.33	1.36	2.27	1.81	0.05	10	دال إحصائيا
البعدي للتجريبية	06	384.17	1.47					

الجدول رقم (07): يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ

انطلاقا من قراءة الجدول السابع يتبين لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي الخاص برمي كرة طبية زنة 3كلغ للعينة التجريبية أكبر منه لدى العينة الضابطة (384.17 أكبر من 382.33)، وبمقارنة T المحسوبة 2.27 مع T الجدولية 1.81 نجد أن المحسوبة أكبر ، وعليه هناك فروق معنوية بين العينتين في الاختبار البعدي لرمي الكرة الطبية ، وهذا الفرق لصالح العينة التجريبية .

يمكننا القول بأن البرنامج التدريبي المطبق بطريقة التدريب الدائري قد أدى إلى تنمية مسافة رمي الكرة الطبية لدى العينة التجريبية أحسن منه لدى العينة الضابطة التي تتدرب بطريقة تدريب مختلفة لدى مدربيهم .

من خلال التحليل السابق وانطلاقا من النتائج المسجلة في الجداول 02 و 03 و 04 يمكننا القول بفاعلية البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث والمعتمد على طريقة التدريب الدائري في

تحقيق النمو في صفة القوة الانفجارية للاطراف السفلى من خلال اختبار القفز العمودي (سارجنت)، ويعزى ذلك النمو في الصفة البدنية إلى الوحدات التدريبية والتي شملت الكثير من التمارين المتنوعة والتي تؤدي بشكل ورشات داخل الوحدة التدريبية والمطبقة على العينة التجريبية ، كما أننا سجلنا نمو في الصفة السابقة لدى العينة الضابطة ولكنها أقل من العينة التجريبية بسبب اعتماد المدرب على طريقته الخاصة في التدريب.

كما أن التدريب بالطريقة الدائرية واحتواء الوحدة التدريبية الواحدة فيه على الكثير من التمارين التي تؤدي فيها مكن اللاعبين من المرور على مختلف الوضعيات التي يصادفونها أثناء المباريات، وترتيب التمارين أيضا ساهم في تعويد اللاعبين اجسامهم الارتقاء لأعلى مستوى مما ساهم في تحسين نتائجهم.

وتتفق دراستنا مع دراسة الباحثان عبد المنعم حسين صبر، عمر سعد احمد 2010"اثر استخدام طريقة التدريب الدائري بأسلوب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين الشباب لرفع الأثقال " وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن التدريب بالطريقة الدائرية بالأسلوب البليومتري لها اثر كبير في تطوير القوة الانفجارية للرجلين.

5-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الارسال الهجومي لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة

5-2-1 نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي:

نوعية القبلي للعينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي (درجات)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي للضابطة	06	8.17	1.60	1.38	1.81	0.05	10	غير دال
القبلي للتجريبية	06	9.17	0.75					إحصائيا

الجدول رقم (08): يمثل نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي.

من خلال قراءة الجدول الثامن يتبين لنا أن العينتين متجانستين في مهارة الارسال الهجومي من خلال اختبار انفر للإرسال ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 9.17 درجة في حين بلغ

8.17 بالنسبة للعينة الضابطة، أما فيما يخص الانحراف المعياري فقد كان 0.75 للتجريبية و1.60 للضابطة، وبما أن T المحسوبة أقل من الجدولية فيمكننا القول بتجانس العينتين فيما يخص الاختبار المذكور.

2-2-5 عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (درجات)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	06	9.17	0.75	7.06	2.01	0.05	05	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	06	11.5	0.54					

الجدول رقم(09): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي. من خلال النتائج المسجلة في الجدول التاسع يتبين مقدار التحسن في درجات المتوسط الحسابي الذي كان 9.17 درجة في الاختبار القبلي ليصبح 11.5 درجة في الاختبار البعدي ، وبالنظر في قيم T نجد أن المحسوبة 7.06 أكبر من الجدولية 2.01 عند مستوى دلالة إحصائية 0.05 ودرجة حرية 05 ، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص اختبار إنفر للإرسال الهجومي لصالح الاختبار البعدي.

2-2-3 نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي:

نوعية البعدي للعينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي (درجات)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
البعدي للضابطة	06	9.66	1.03	3.91	1.81	0.05	10	دال إحصائيا
البعدي للتجريبية	06	11.5	0.54					

الجدول رقم (10): يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار انفر للإرسال الهجومي.

من خلال الجدول رقم 10 نجد أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية أكبر منه للعينة الضابطة 11.5 أكبر من 9.66 والعكس بالنسبة للانحراف المعياري 0.54 أقل من 1.03، كما أن قيمة (T) المحسوبة 3.91 أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة 1.81 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 10، وعليه فتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين في ما يخص اختبار إنفر للارسال الهجومي لصالح العينة التجريبية .

من خلال تحليل الجداول الثلاث السابقة ، وانطلاقاً من عينتين متجانستين فيما يخص اختبار إنفر للارسال الهجومي ، ومن خلال ما اتضح لنا من وجود فروق بين العينتين لصالح العينة التجريبية ، يمكننا القول بأن الأسباب تعود إلى اختلاف البرنامج التدريبي بين العينتين ، حيث كانت نتائج العينة التي تتدرب بالبرنامج المقترح بطريقة التدريب الدائري المبرمج من طرف الباحث في الوحدات التدريبية ذات مردود أفضل من العينة الضابطة التي تتدرب به مع مدربيها وفق البرنامج التدريبي الخاص به ، وذلك لاحتواء الأولى على برنامج تدريبي متنوع التمارين والتي تؤدي بشكل ورشات تضمن المنافسة والحيوية بين اللاعبين وتشمل مختلف وضعيات اللعب والتدريب وتحديد توقيت الأداء بدقة مع مراعات مبدأ الراحة والعمل، ويتوافق بحثنا مع قول محمد حسين البشتاوي 2005: "مراعاة تحديد اتجاه سريان التمرين التي تقرب من شكل دائري بأن يوضح ذلك للاعبين حتى لا يبحثوا عن المحطة التالية وأن النقص في هذه المقاييس التنظيمية يؤدي إلى فقد الكثير من الهدف التربوي من التدريب الدائري".¹ وفي هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده : "أنه في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية التي تتراوح ما بين 90-120 د يومياً حيث اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب".²

5-3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

البرنامج التدريبي المقترح ينمي مهارة الضربة الساحقة القطرية لدى أشبال الكرة الطائرة 16-17 سنة

5-3-1 نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الضرب الساحق القطري:

¹ مهند حسين البشتاوي: "مبادئ التدريب الرياضي" مرجع سابق الذكر، ص 281 .

² حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1. مطبعة الإشعاع الفنية.

مصر، 2001، ص 372 .

نوعية القبلي للعيينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي (درجات)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي للضابطة	06	7.5	1.04	1.40	1.81	0.05	10	غير دال إحصائيا
القبلي للتجريبية	06	8.33	1.03					

الجدول رقم (11): يمثل نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الضرب الساحق القطري.

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 11 يتبين لنا عدم وجود فروق بين العينتين (التجريبية والضابطة) وذلك لأن T الجدولية 1.81 أكبر من T المحسوبة 1.40 ، حيث كان المتوسط الحسابي لدرجات اختبار الضرب الساحق القطري 8.33 للعيينة التجريبية و 7.5 للعيينة الضابطة . انطلاقا من القراءة السابقة للجدول يمكننا القول بتجانس العينتين في ما يتعلق بنسبة نجاح الاداء في مهارة الضربة الساحقة القطرية التي تعتبر مهارة أساسية في الكرة الطائرة.

2-3-5 عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعيينة التجريبية لاختبار الضرب الساحق القطري:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (درجات)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	06	8.33	1.03	4.23	2.01	0.05	5	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	06	10.67	0.81					

الجدول رقم (12) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية لاختبار الضرب الساحق القطري.

من خلال قراءة الجدول رقم 12 يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي لاختبار الضرب الساحق القطري كان 8.33 والانحراف المعياري كان 1.03 ، بينما في الاختبار البعدي ارتفع المتوسط الحسابي إلى 10.67 بينما انخفض الانحراف المعياري إلى 0.81، وبالنظر إلى قيم T نجد أن المحسوبة أكبر من الجدولية 4.23 أكبر من 2.01 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

حرية 5 . هذا يعني إحصائياً ثبوت وجود فرق معنوي بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الضرب الساحق القطر بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي للعينة محل الدراسة (العينة التجريبية).
3-3-5 نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الضرب الساحق القطري:

نوعية البعدي للعينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي (درجات)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
البعدي للضابطة	06	8.83	1.16	3.22	1.81	0.05	10	دال إحصائياً
البعدي للتجريبية	06	10.67	0.71					

الجدول رقم (13): يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الضرب الساحق القطري.

من خلال الأرقام الموضحة في الجدول رقم 13 يتضح لنا المتوسط الحسابي لدرجات اختبار الضرب الساحق القطري للعينة التجريبية أكبر منه للعينة الضابطة 10.67 أكبر من 8.83، والعكس بالنسبة للانحراف المعياري حيث 0.71 للعينة التجريبية أقل من 1.16 للعينة الضابطة، وإذا انتقلنا إلى قيم T، نجد أن المحسوبة 3.22 أكبر من 1.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في اختبار الضرب الساحق القطري لصالح العينة التجريبية.

من خلال تحليل وقراءة النتائج السابقة الموضحة في الجداول 11، 12، 13 التي تعرضت لنتائج العينتين التجريبية والضابطة في اختبار الضرب الساحق القطري الذي يعتبر مهارة أساسية في رياضة الكرة الطائرة وأحد أبرز عوامل النجاح بالمقابلة ، يتبين لنا أن التحسن الحاصل في المهارة المذكورة لدى العينة التجريبية قد فاق التحسن الحاصل للعينة الضابطة ، ووجود الدلالة الاحصائية يعني أن النتائج لم تكن بعامل الصدفة وإنما ترجع لأسباب معلومة وهي اختلاف البرنامج التدريبي ، حيث ركز الباحث في برنامجه التدريبي الذي خضعت له العينة التجريبية والمبني بطريقة التدريب الدائري الذي شمل الكثير من التمارين ووضعيات اللعب الخاصة بالمهارة وطرق وتحسينها وزيادة مردود النجاح في أدائها، حيث يشير حنفي محمود مختار في هذا الجانب: "أن تنمية مهارة أساسية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التمرين وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين بالتعلم الصحيح وتطوير مستواهم وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف

وحدة التدريب اللاحقة".¹ ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي المطبق في تحسن نوعية وكم الأداء وبالتالي تحسن مهارة الضربة الهجومية في الإتجاه القطري والمستقيم، وهذا ما يتفق مع قول أحمد علي خليفة: "يجب أن تتم تنظيم التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب بحيث تساعد الممارسين على تنفيذ الحركة في فترة معينة من الوقت".² بينما العينة الضابطة والتي تدرت على يد مدربيها السابق كان التحسن فيها ضئيلاً مقارنة بنتائج العينة التجريبية، وقد يعود ذلك إلى النمط الكلاسيكي في التدريب المنتهج من طرف مدرب العينة .

6- استنتاجات: من خلال تحليل نتائج الاختبارات نستنتج ما يلي:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري نمت وحسن صفة القوة الانفجارية سواء للأطراف العليا (الذراعين) أو للأطراف السفلى (الرجلين) .
- 2- البرنامج التدريبي المقترح نمت وحسن مهارتي الإرسال الهجومي والضربة الساحقة القطرية.
- 3- معدل نمو المهارات والصفة البدنية باستعمال برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري أحسن وأسرع من التدريب الكلاسيكي .
- 4- نمو صفة القوة الانفجارية وتحسن مهارتي الإرسال والهجومي والضربة الهجومية القطرية رفعا من مستوى الأداء لدى اللاعبين في المقابلات التطبيقية والتنافسية.
- 5- التدريب بالطريقة الدائرية يعمل على تنمية الأداء الرياضي من جميع النواحي بشكل متكامل.

7- خاتمة :

من خلال البحث الذي قمنا به والذي ارتكز على بناء برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري المشكل من وحدات تدريبية تعتمد على ورشات تضمن التنوع في التمارين ووضعيات اللعب المختلفة، تمكن الباحث من الوصول إلى نتائج إيجابية فيما يخص اعتماد المدربين على هذا النوع من التدريب بالإضافة إلى الخاصية التي تتمتع بها الطريقة الدائرية في التدريب من توالي تمرين بدني مع آخر مهاري، فإنها تعطي الحافز والحيوية للاعبين من خلال تشجيع الأداء عن طريق

1- حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 47.

2 أحمد علي خليفة: "كرة السلة للمبتدئين" المكتبة الرياضية الشاملة، قسم التربية البدنية، جامعة أم القرى.

المنافسة مثلى أو أكثر وكذلك بناء البرنامج التدريبي بالأسس العلمية التي تراعي مبادئ التدريب ، وتناسبه مع الفئة العمرية والعلاقة بين الراحة والعمل (الكثافة) الأثر الكبير في نجاح العملية التدريبية من فشلها . فليس هناك مكانة اليوم للتدريب الكلاسيكي الغير منظم والذي لا تراعى الأسس العلمية فيه ولا خصوصية الرياضة.

8-المراجع

- 1- احمد عريبي عودة: "الإعداد البدني في كرة اليد" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص76
- 2- احمد فارس محمد صالح: " فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي كرة الطائرة في فلسطين ". رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في المناهج وطرق التدريس، جامعة الأزهر ، غزة ، 2011 ، ص3 .
- 3- احمد علي خليفة : " كرة السلة للمبتدئين " المكتبة الرياضية الشاملة، قسم التربية البدنية، جامعة أم القرى. ، بدون سنة 1
- 4- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ط1، مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001، ص372 .
- 5- حنفي محمود مختار: " كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص47.
- 6- طايري عمار وآخرون: مذكرة ليسانس، "اثر وحدات تدريبية لتنمية صفة المقاومة لتحسين جدار الصد في كرة الطائرة"، 2007، ص05.
- 7- زكي محمد محمد حسن: "الكرة الطائرة الاستراتيجيات والخطوط الإرشادية الحديثة" دار الكتاب الحديث، الاسكندرية، 2011، ص3 .
- 8- علي ألبيك ، عماد الدين عباس أبو زيد: " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية" ط2، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 2003، ص102 .
- 9- عبد الله اللامي: " الأسس العلمية للتدريب الرياضي" مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004، ص 128 .
- 10- عقيل الكاتب : " كرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي " مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1997، ص69-70

- 11- قاسم المندلاوي، محمد الشاطي: "التدريب الرياضي والأرقام القياسية"، مديرية دار الكتب، الموصل، 1997، ص 85-86 .
- 12- محسن علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب العنابي: "أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص 30 .
- 13- مروان عبد المجيد إبراهيم: " طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية" ط1 ، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002 ، ص 137-138 .
- 14- -نايف مفضي الجبور: " فسيولوجيا التدريب الرياضي"، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2012، ص15.
- 15- <http://www.sport.ta4a.us/team-sports/volleyball/974-beating-landslide-in-volleyball.html> 56h ; 20/02/2017
- 16- نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي: "دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية" ط1، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2003، ص 59 .

أثر الإغفاء من ممارسة الرياضة المدرسية على إدراك الذات عند تلميذات التعليم الثانوي. دراسة حالة ثانوية الحرية-قسنطينة.

أ. بعبوش بلال

أ. بوناب شاكر.

مخبر خبرة و تحليل الأداء الرياضي. معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
جامعة عبد الحميد مهري. قسنطينة-2، الجزائر.

المخلص

هدفت هذه الدراسة إلى إظهار أثر ممارسة الرياضة في الوسط المدرسي عند تلميذات الطور الثالث من التعليم أعمارهن من 15-19 سنة على الثقة بالنفس و الرضا عن أجسادهن. قد استعمل الباحث المنهج الوصفي بتوزيع إستبيانين الأول: خاص بقياس الثقة بالنفس (RSE) و الثاني لقياس الرضا عن الجسم (QIC)، على عينة تم إختيارها عشوائيا لا تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية مكونة من 199 تلميذة.

ومن خلال تحليل نتائج وجدنا أنها أقل من المتوسط فيما يخص الثقة بالنفس أو الرضا عن الجسم. نستخلص من هذه الدراسة أن عدم ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تنقص من الشعور بالثقة بالنفس و الرضا عن الجسم عند تلميذات التعليم الثانوي.

الكلمات المفتاحية: الإغفاء، ممارسة الرياضة المدرسية، إدراك الذات، تلميذات التعليم الثانوي.

Résumé:

Notre étude a pour objectif d'évaluer l'impact de la pratique du sport scolaire sur la conception de soi chez les lycéennes âgées de 15-19 ans.

Le chercheur a utilisé la méthodologie descriptive à travers la mise en œuvre de deux questionnaires préalablement définis; mesure de la confiance en soi (RSE) et la mesure de l'image du corps (QIC), sur 199 lycéennes.

L'analyse des résultats obtenus n'a montré aucune différence significative pour le groupe ($\alpha=0,01$) vis-à-vis de son profil morphologique.

Quant aux résultats du profil physique et fonctionnel, la différence s'est révélée significative pour le groupe ($\alpha=0,01$).

Cette étude prône le stretching pour les femmes administratrices âgées de 30-50 ans, afin d'améliorer leurs paramètres fonctionnels et physiques.

Mots clés: Dispense, Pratique du sport scolaire, Conception de soi, Lycéennes.

أثر الإغفاء من ممارسة الرياضة المدرسية على إدراك الذات
عند تلميذات التعليم الثانوي.
دراسة حالة ثانوية الحرية-قسنطينة.

مقدمة-إشكالية:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية جزءا لا يتجزأ من المنظومة التربوية، شأنها شأن مواد التعليم الأخرى، تساهم بقسط وافر في تحقيق ما رسمته الدولة اتجاه تربية و تكوين الناشئة (و.ت.و.، 2004، 74).

و هي بذلك تساهم في تحقيق الملمح العام للتلميذ في إطار التكامل الشامل بين جميع المواد (و.ت.و.، 2004، 75).

و تعمل كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد، من جميع النواحي الحركية منها و النفسية والاجتماعية، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها، والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية، كدعامة ثقافية واجتماعية (و.ت.و.، 2005، 1).

فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي، منبعه سلوكات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي (و.ت.و.، 2005، 1).

كل هذا تضمنه التجارب التي يمر بها التلميذ خلال ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية، ما يجعلها تساهم في تطويره وإكسابه لكفاءات تسمح بترسيخ اندماجه الاجتماعي (و.ت.و.، 2004، 75).

و رغم كل هذا فقد حكم عليها مسبقا في كثير من الأحيان من خلال الأنشطة الرياضية، على أنها لعب وترفيه أو استعادة للنشاط و الحيوية، أو أنها مضيعة للوقت ولا مجال حتى لإدراجها في النظام التربوي.

غير أن الدولة في السنوات الأخيرة تفتنت لهذا وأعطتها عناية فائقة، وذلك بإعادة النظر في كثير من التعليمات سواء المتعلقة بالإغفاءات أو بالمنشآت والوسائل، وكذا إدراجها في الامتحانات الرسمية (شهادتي البكالوريا والتعليم الأساسي). (و.ت.و.، 2005، 1).

و قد جاء المرسوم التنفيذي 307 - 16 الموقع من قبل الوزير الأول عبد المالك سلال، في 28 نوفمبر الماضي، لبيان الأحكام المتعلقة بالتعليم الإلزامي لمادة التربية البدنية والرياضية في مؤسسات التربية والتعليم.

رغم هذه الديباجة و ما تحويه من توضيحات عن فائدة الممارسة الرياضية بل و إجباريتها التي بات يعرفها العام و الخاص إلا أننا نلاحظ كل سنة قائمة ليست بالهينة داخل كل مؤسسة تعليمية تخط مجموعة من التلاميذ تم إعفاؤهم من ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لسبب أو لآخر..

بين هذا التضارب حاولنا معرفة نتائج عدم ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية عند التلميذات المعفيات على إدراكهن للذات مقارنة بوصيفاتهن الممارسات للرياضة.

المصطلحات:

• الإعفاء:

لغة هي تحية و عزل و رفع تكليف و حل من إلزام (أنطوان، 2003، 739)، فهي حل إلزام ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

• ممارسة الرياضة المدرسية:

مجموعة من الأنشطة البدنية المزاولة داخل المؤسسات التعليمية: إما كحصة في الأسبوع و تدرس مع بقية المواد بها ستة أنواع من الرياضات في كل ثلاثي رياضة فردية و أخرى جماعية بمعدل ساعتين في الأسبوع، و الثانية لا صفة والتي تجرى فيها بطولات محلية ووطنية يتنافس من خلالها التلاميذ وفقا لأصنافهم يبرزون كفاءتهم ومواهبهم، قد تكون جماعية و يكون العمل فيها كفريق أو فردية.

يعرف "وست بوشتر" النشاط البدني التربوي بأنه: "العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة".

• إدراك الذات:

عرف أبو العلا الذات أنها "مصطلح يستخدم أحيانا بمعنى الشخصية أو الأنا ويعني غالبا إحساس الفرد أو وعيه لهويته و وجودها".

و عرف أحمد زكي صالح إدراك الذات بأنه: "شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو

تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة من تقديرهم لذواتهم، وبذلك فإنهم سيكونون أكثر اجتماعية وألفة من الآخرين وأكثر نكاء، وأكثر قدرا على تحمل المسؤولية وذلك عكس الأفراد الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم".

• تلميذات التعليم الثانوي:

حسب ما جاء في معجم مصطلحات التربية و التعليم هي المرحلة التي تلي مرحلة التعليم المتوسط، و تسبق مرحلة التعليم العالي (الجامعي)، و مدتها ثلاث سنوات، يدخلها من أتم الخامسة عشر من عمره على الأقل و حصل على الشهادة المتوسطة (جرجس، 2005، 476)، و تؤدي هذه المرحلة إلى الشهادة الثانوية العامة بأحد الفروع الأربعة التالية: فرع الآداب و الإنسانيات، فرع الإجتماع و الإقتصاد، فرع العلوم العامة، و فرع علوم الحياة.

ملح الخروج لتلميذ الطور الثالث:

ترمي التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي إلى:

- تحسين أداء الصبغات البدنية وعناصر التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.
- إعداد خطط ومشاريع تضمن الفوز وتحقيق الهدف.
- الرفع من الرصيد المعرفي العام والخاص المتعلقة بالأنشطة الرياضية وأهدافها ومميزاتها.
- الاندماج الفعلي والبناء ضمن الجماعة والسهل على خدمة الصالح العام.
- التطلع إلى العالم الخارجي وحب المعرفة والبحث عنها.
- الاعتزاز بالنفس وحب تحقيق الفوز والانتصار النزيه.

جوانب و أهداف التربية البدنية و الرياضية:

تعد المؤسسات التربوية المكان الأول للحياة الاجتماعية إذ تحضر الفرد_المواطن المستقبلي، و تعزيز قيم الاعتزاز بالنفس هي من أنماط التنشئة الاجتماعية التي تقوم بها هاته المؤسسات التربوية رسمية كانت أم غير رسمية، فمن خلالها تتبلور شخصية الفرد، وتكمن أهمية تلك العملية في أنها تقوم ببناء الفرد ليصبح شخصية قادرة على التفاعل في المحيط الاجتماعي الذي يحتويها منضبطا بضوابطه، كما تساعد الفرد على الانتقال من الإتكالية المطلقة والاعتماد

على الآخرين والتمركز حول الذات في المراحل الأولى من عمره إلى الاستقلالية والإيجابية والاعتماد على النفس وذلك عبر المراحل الارتقائية من عمره (بسام، 2010، 251).
جدول رقم (01): يوضح جوانب و أهداف التربية البدنية و الرياضية (و.ت.و.، 2003،

(78

الجانب النفسي الحركي	الجانب الوجداني	الجانب المعرفي
- تنمية القدرة الحسية والفكرية. - تنمية قدرة الإدراك، التوازن، التنفيذ، التنسيق، إنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام. - القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.	- نفسى -عاطفي: - تعبير على الثقة في النفس في تسيير، تنظيم والتحكم في إمكانياته. - اجتماعي-عاطفي: - تعبير على قدرة التعايش في الجماعة وقبول القواعد المسيرة واحترامها وكذا احترام أفراد هذه الجماعة و الاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه.	- القدرة على التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة. - القدرة على توظيف المعارف العلمية والمعلومات القبلية والآنية المرتبطة بهذه النشاطات. - القدرة على معرفة طرق تنظيم و تسيير العمل وحسن التبليغ.
تهدف إلى:		
تنمية المهارات الحركية المختلفة	المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية	ضمان الصحة والوقاية والأمن.
تسمح باكتساب:		
خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية وتطوير كفاءاته.	خبرات علائقية تؤهل التلميذ للانندماج في الجماعة و ممارسة حق العضوية. الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي العلاقات الإيجابية في الجماعة والمجتمع.	- توظيف المعارف عند مواجهة المواقف. - إمكانية تصور عدة حلول وإجابات باستثمار المعلومات المكتسبة والقدرة على تكييف التصرفات الحركية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي.
يتأتى ذلك عن طريق ممارسة سلوكيات اجتماعية بواسطة النشاطات البدنية والرياضية.		

الناحية القانونية لتعليمية مادة التربية البدنية و الرياضية:

أقرت الحكومة الجزائرية إجبارية تعليم مادة التربية البدنية على كل التلاميذ من بداية التمدرس إلى نهاية التعليم الثانوي العام والتكنولوجي (الجريدة الرسمية، 2016، 10)، كما أقرت إجباريتها في مؤسسات التربية والتعليم للتلاميذ المعوقين وفق برنامج مكيف حسب طبيعة الإعاقة

ودرجتها، مؤكدة، ملزمة هذا المبدأ على المستخدمين والتلاميذ وأبائهم أو ممثليهم الشرعيين، و هذا ما جاء في الفصل الأول من المرسوم التنفيذي رقم 16-307 مؤرخ في 28 صفر عام 1438 الموافق لـ 28 نوفمبر سنة 2016 و الذي يحدد الكيفيات المتعلقة بالتعليم الإلزامي لمادة التربية البدنية و الرياضية في مؤسسات التربية و التعليم ف المواد: 2، 3، 4 و 5 كما تضيف المادة 6 واجب ترقية وتطوير التربية البدنية والرياضية، وضمان تعليمها على غرار المواد الأخرى لكل التلاميذ تعليماً عادلاً بهدف تفتح الشخصية و تطور روح الجماعة ودعمها وتربية القيم الروحية والأخلاقية والمدنية والاجتماعية والإنسانية وتطوير السلوكات الحركية والنفسية والعقلية والاجتماعية. وجاء في الفصل الثاني لنفس النص أن مصالح الكشف و المابعة للصحة المدرسية وحدها هي المؤهلة للقيام بالمراقبة الطبية لكل التلاميذ بما في ذلك التلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة للحصول على ترخيص طبيّ مسبق يؤكد قابليتهم لممارسة التربية البدنية والرياضية، غير أنه في حال غياب مصالح الصحة المدرسية يمكن أن يقوم بالمراقبة الطبية طبيب محلف على أن يتم في إطار هذه المراقبة احترام شروط الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية التي تحدد بقرار مشترك بين وزراء التربية الوطنية، الصحة و الرياضة.

أما الفصل الرابع فجاء ليلزم مديري مؤسسات التربية والتعليم في إطار صلاحياتهم بتنفيذ الأحكام المتعلقة بإلزامية تعليم التربية البدنية والرياضية، مع تكليف جهاز النقيش المختص التابع لوزارة التربية الوطنية بمراقبة ومتابعة هذا التعليم، مشيراً إلى أن هذه المادة التي تتوج باختبارات تقييمية طيلة المسار الدراسي على مستوى التعليم المتوسط وعلى مستوى التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، تدرج في الامتحانات المتوجة لنهاية التمدرس في الطورين المذكورين.

و جاء الفصل الخامس من ذات المرسوم ليؤكد وجوب ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات والهيكل التابعة لوزارة التربية الوطنية، فهو يسمح في حالة عدم وجود هذه الهياكل بممارستها في الهياكل الرياضية الجوارية، مشدداً في الوقت نفسه على ضرورة أن تزود مؤسسات التربية والتعليم بالمنشآت والتجهيزات الرياضية الضرورية وفقاً للمواصفات التقنية والمقاييس المحددة في التنظيم المعمول به.

وحسب ما جاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية و الرياضية المنبثق عن المؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية و العلم و الثقافة: "إن ممارسة التربية البدنية حق أساسي للجميع وأنها تشكل

عنصرا أساسيا من عناصر التربية المستديمة في إطار النظام التعليمي الشامل و ينبغي أن تلبي برامج التربية البدنية إحتياجات الأفراد والمجتمع وضمان توفرها كجزء متكامل من العملية التعليمية¹ وتهدف التربية البدنية و الرياضية عموما إلى:

- تأكيد سلوك المواطن المسؤول.
 - التمتع بالتوازن الإجتماعي.
 - تطوير الشخصية.
 - إثراء المعارف و صقل المهارات و إكتساب كفاءات جديدة (و.ت.و.، 2003، 77).
- الدراسات السابقة و المشابهة:**

• دراسة "بومعروف" 2014:

بعنوان " تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق " أجريت الدراسة على عينة من التلاميذ (30) بثانوية الشيخ محمد خير الدين - بسكرة- من خلال تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، الذي أعدته "زينب شقير"، بأربعة أبعاد للتوافق: الشخصي، التوافق الصحي، التوافق الاجتماعي والتوافق الدراسي، توصلت الباحثة فيه إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي، ذو تأثير إيجابي على توافق التلاميذ نفسيا -اجتماعيا-صحيا ودراسيا، إذ يسمح لهم هذا النشاط من تفريغ كل الشحنات و الأحاسيس السالبة لديهم و استمتاعهم بوقتهم خلال ممارستهم لمختلف الحركات و المهارات الرياضية، فهي بمثابة عالج للعديد من المشاكل التي يعاني منها التلاميذ كالخجل والإنطواء والعزلة ...

• دراسة Debra Anderson 2014:

بعنوان "النساء الأكثر نشاطا، أكثر صحة بدنية و معرفية" وهي دراسة بيبليوغرافية توصلت إلى أن النتائج الجيدة للنشاط البدني على الصحة تأتي من تمارين مستمرة ما فوق شدة المشي، كالمشي السريع، الجري، التنزه، السباحة و الفروسية لكن النشاطات البدنية في المنزل أكثر سهولة للتطبيق و يمكن إدماجها بسهولة في الحركات اليومية للمرأة و هي جد فعالة و مفيدة و عليه على المتخصصين في الصحة دمج برامج تدريبية مع وصفة الدواء للنساء الأكبر سنا.

¹ اليونيسكو 1978 الميثاق الدولي للتربية البدنية و الرياضية، الدورة العشرون، باريس.

• دراسة middletom 2010 وآخرون:

بعنوان "النشاط البدني خلال مراحل الحياة و أثره بالأداء المعرفي عند حدوث الاضطرابات المرتبطة بالشيخوخة"

هدفت هذه الدراسة إلى إظهار دور النشاط البدني خلال مراحل العمر المختلفة و أثره على الاضطرابات المرتبطة بالشيخوخة، شارك في البحث 900344 امرأة أعمارهن تزيد من 65 سنة معدل العمر 71.6 عاماً، تم قياس الارتباط بين النشاط البدني لكل مرحلة عمرية و احتمال حدوث إصابات معرفية باستعمال الاختبار المعدل ل Mini Mental State، و كانت النتائج كالتالي:

بالنسبة للنساء اللاتي أعلن أنهن كن نشيطات بدنيا كانت الاضطرابات المعرفية ضعيفة بالنسبة للاتي لم تمارسن أو كن قليلات النشاط البدني، كما بينت النتائج أن النساء اللاتي كن نشيطات بدنيا خلال فترة المراهقة أو كن غير ذلك و أصبحن بعدها كانت الاضطرابات المعرفية ضعيفة.

و قد أوصى أصحاب الدراسة بضرورة ممارسة النشاط البدني خلال كل مراحل الحياة.

• دراسة Dimeo و آخرون 2001:

بعنوان "أثر المجهود البدني الهوائي قصير المدة على المرضى الذين يعانون من حالات الاكتئاب الجسيمة".

وقد أجري البحث على إثني عشر مريضاً متوسط أعمارهم 49 عاماً، خمسة ذكور وسبع إناث يعانون من حالات الاكتئاب الجسيمة، التي صنف من الدرجة الرابعة حسب التصنيف المتبع من قبل الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية، وكان متوسط فترة المعاناة من الاكتئاب 35 أسبوعاً.

أخضع المرضى لبرنامج مجهود بدني بالمشي على سير متحرك Treadmill لفترة ثلاثين دقيقة تكرر يومياً علي مدي عشرة أيام متتالية.

أثبتت النتائج تحسناً ملحوظاً في حالات الاكتئاب إذا نزل معدل تصنيف الاكتئاب بما في ذلك الأعراض الجسيمة وغيرها، التي كان يشكو منها المرضى والتي كانت كلها تنسب إلى الاكتئاب وليس لإعتلالات عضوية في أجسامهم.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما تقترحه من توصيات لتفعيل تأثير النشاطات البدنية على تلميذات الطور الثالث من التعليم و هن في المرحلة الأخيرة من مشروع دولة تحت وصاية وزارة التربية الوطنية بصقل شخصيتهن في ملمح الخروج.

الفرضيات:

و قد افترضنا:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الثقة بالنفس بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة التي تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية و الرياضة المدرسية.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الرضا عن الجسم بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة التي تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية و الرياضة المدرسية.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. إبراز دلالة الفروق لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية على الثقة بالنفس لدى تلميذات التعليم الثانوي.
2. إبراز دلالة الفروق لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية على الرضا الجسمي لدى تلميذات التعليم الثانوي.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث و عينته:

شمل مجتمع البحث كل تلميذات التعليم الثانوي الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية، و لصعوبة دراسة الموضوع بالمسح الشامل كانت العينة مقصودة متمثلة في تلميذات ثانوية الحرية-قسنطينة، شملت 199 تلميذة أعمارهن من 15-19 سنة، موزعة على ثلاث مجموعات: الأولى بها 43 تلميذة معفيات من ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، الثانية بها 120 تلميذة تمارسن حصة التربية البدنية و الرياضية فحسب و الثالثة 36 تلميذة تمارسن حصة التربية البدنية و الرياضية اللاصفية في ذات الوقت.

أدوات الدراسة:

بعد اتصالنا بمجموعة من الأساتذة جامعة قسنطينة-2 تم اختيار استبيانين خاصين بادراك الذات الأول لقياس الثقة بالنفس RSE (Charlotte, 2008, 252)، و الثاني خاص بالرضا الجسمي QIC (Charlotte, 2008, 254).

استبيان الثقة بالنفس RSE (Rosenberg Self-Esteem Scale):

مكون من 10 فقرات يتم الإجابة عنها بتقدير غير متفق تماما إلى متفق تماما بتقدير إجمالي أقصى 40.

جدول رقم (02): يبين فقرات استبيان الثقة بالنفس.

	غير متفق تماما	غير متفق	متفق	متفق تماما
	1	2	3	4
1	أحس أنني ذو قيمة على الأقل كالآخرين.			
2	أظن أنني أملك عدد لا بأس به من الخصال الجيدة.			
3	لا أميل إلى إعتبار نفسي فاشلا.			
4	أستطيع القيام بأشياء جيدة كما يقوم بها معظم الأشخاص.			
5	لدي أسباب عدة تجعلني فخور بنفسي.			
6	أملك استعدادات إيجابية إزاء نفسي.			
7	أنا راض عن نفسي.			
8	لا أبحث عن المزيد من إحترام الذات.			
9	لا أشعر بأني عديم الأهمية.			
10	لا أشعر أنني جيد دون فائدة.			

استبيان الرضا الجسمي QIC (Questionnaire d'Image du Corps) ل Bruchon-

Sweintzer:

مكون من 19 فقرة يتم الإجابة عنها من 1 إلى 5 مع تفادي الإجابة الوسطى (3) قدر الإمكان، و قد تم حذف الفقرة 15 كون أن فئة البحث لم تبلغ سن الرشد القانوني و كون أننا بمؤسسة تربوية و لكل إعتبار قد يحول دون إتمامنا دراستنا، و بذلك بقيت 18 فقرة بتتقيط أقصى قدره 90.

جدول رقم (03): يبين فقرات استبيان الرضا الجسمي.

دائما	أحيانا	لا هذه و لا تلك أو بينهما 3					أحيانا	دائما
1	2	3					4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9
صحة سيئة	1	2	3	4	5	صحة جيدة	1	2
غير جذاب	1	2	3	4	5	جذاب	2	3
ليس مصدرا للمتعة	1	2	3	4	5	مصدر للمتعة	3	4
ذكري	1	2	3	4	5	أنثوي	4	5
غير نظيف و غير نقي	1	2	3	4	5	نظيف و نقي	5	6
مُعبر عن الخوف	1	2	3	4	5	مُعبر عن الشجاعة	6	7
فارغ	1	2	3	4	5	ملء	7	8
لا يمكن لمسه	1	2	3	4	5	شيء يمكن لمسه	8	9
لا مبالى أو بارد	1	2	3	4	5	حماسي	9	10
مُعبر عن الغضب	1	2	3	4	5	مُعبر عن السلام	10	11
غير واضح و غير معبر	1	2	3	4	5	واضح و معبر	11	12
شيء يمكن إخفاؤه	1	2	3	4	5	شيء يمكن إظهاره	12	13
عصبي أو قلق	1	2	3	4	5	هادئ	13	14
شيخ	1	2	3	4	5	شاب	14	15
غير مثيرجنسيا	1	2	3	4	5	مثيرجنسيا	15	16
ضعيف أو هرم	1	2	3	4	5	قوي أو مقاوم	16	17
حزين	1	2	3	4	5	سعيد	17	18
شيء لا يمكن النظر إليه	1	2	3	4	5	شيء يمكن النظر إليه	18	19
مستنفذ الطاقة	1	2	3	4	5	ملئ بالطاقة	19	

الدراسة الإستطلاعية:

قمنا ميدانيا بإجراء القياس و إعادة القياس على عينة مكونة من 20 تلميذة و هذا للتأكد من سلامة إجراءات القياسات و كذلك الطريقة المتبعة التي يتم الحصول بها على البيانات والنتائج، و كان بينها فاصل زمني قدره أسبوعا واحدا: حيث أجريت الاختبارات الأولى في 08 فيفري 2017 أما الثانية فكانت بتاريخ 15 فيفري من نفس السنة.

الدراسة الأساسية:

مجالات البحث:

• المجال الزمني:

أجريت القياسات الأساسية أيام 22، 23 و 24 جانفي 2017، بالإجابة عن فقرات الاستبيانين.

المجال المكاني:

بالنسبة للقياسات القبلية و البعدية ثم النهائية كانت على مستوى أقسام الثانوية بقسنطينة.

الأسس العلمية للاختبارات :

• ثبات الاختبار:

أي مدى استقرار الظاهرة قيد الدراسة في مواضيع أو مناسبات مختلفة (مقدم، 1993، 152).

و قد قمنا بتطبيق قياساتنا (الاستبيانين) على عينة مكونة من 20 تلميذة و بعد أسبوع أعيدت نفس القياسات بنفس التوقيت لكل قياس.

ثم استعملنا معامل "سبيرمان" Spearman و الجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (04): يبين نتائج معامل الثبات للقياسات.

القياسات:	اختبار	إعادة الاختبار		قيمة ر	النتيجة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الثقة بالنفس	2.470	0.604	2.480	0.431	0.750*
الرضا عن الجسم	2.644	0.741	2.811	0.642	0.794*

* وجود ارتباط معنوي عند درجة حرية 19 و مستوى دلالة 0,01 بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.549).

• صدق الاختبارات و القياسات :

واستخدمنا معامل الصدق الذاتي و يحتسب بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات عند مستوى دلالة 0,01 و درجة حرية 19، والصدق الذاتي لإختبار أو قياس عبارة عن الدرجات التجريبية لإختبار أو قياس منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس (محمد نصر الدين، 2006، 216).

حسب الجدول رقم (04) فالنتائج أكبر من القيمة الجدولية و هذا ما يدل أن للقياسات والاختبارات درجة صدق ذاتي عالية.

جدول رقم (04): يبين نتائج الصدق الذاتي للقياسات.

القياسات	معامل الصدق	النتيجة
الثقة بالنفس	*0.562	دال إحصائيا
الرضا عن الجسم	*0.630	دال إحصائيا

* وجود ارتباط معنوي عند درجة حرية 19 و مستوى دلالة 0,01 بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.549).

موضوعية القياسات و الاختبارات :

تم عرض القياسات و الاختبارات التي قمنا باختبارها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين لجامعة قسنطينة-2 أين تم دراستها و مناقشتها ثم التصديق عليها لتدخل حيز التنفيذ ميدانيا.

الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل الثبات و الصدق.

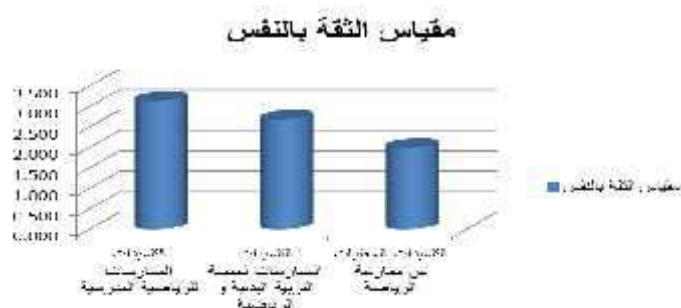
ثم بعدها قمنا بتحليل البيانات بواسطة مكروسوفت إكسيل 2007.

عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

جدول رقم (05): يبين نتائج المتوسطات للقياسين.

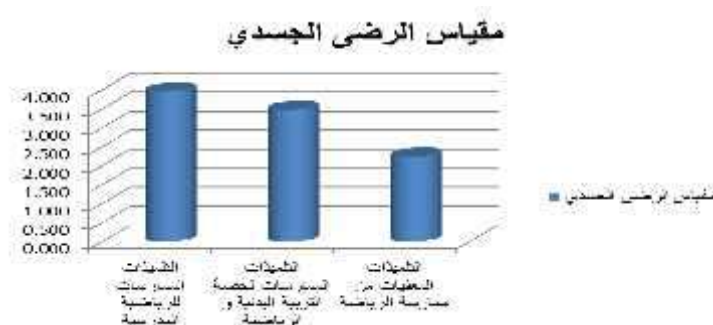
التلميذات		الممارسات الرياضية المدرسية		الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية		المعفيات من ممارسة الرياضة	
القياسات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ج. التلميذات	الثقة بالنفس	3.144	0.413	2.687	0.518	1.988	0.651
	الرضا عن الجسم	3.957	0.423	3.475	0.703	2.236	0.447

كما هو موضح في الجدول رقم (05)، من خلال النتائج المتحصل عليها في القياسات للتلميذات وباستعمال برنامج المعالجة الإحصائية Excel 2007، بحساب المتوسط الحسابي للقياسات و إنحرافاتها المعياري.



شكل رقم (01): يوضح نتائج المتوسطات الحسابية لمقياس الثقة.

تشير قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنسبة للتلميذات المعفيات من ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية إلى 1.988 و انحراف معياري 0.651، كما قيمة المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية فكانت 2.687 و بانحراف معياري 0.518 و قيمة المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية و للرياضة المدرسية فكانت 3.144 و بانحراف معياري 0.413 و هذا ما يعني أن الممارسة الرياضية لها أثر على الثقة بالنفس لدى التلميذات.



شكل رقم (02): يوضح نتائج المتوسطات الحسابية للرضا الجسدي.

كما تشير قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنسبة للتلميذات المعفيات من ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية إلى 2.236 و انحراف معياري 0.447، كما قيمة المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية فكانت 3.475 و بانحراف معياري 0.703 و قيمة المتوسط الحسابي للتلميذات الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية و للرياضة المدرسية فكانت 3.957 و بانحراف معياري 0.423 و هذا ما يعني أن الممارسة الرياضية لها أثر على الرضا الجسدي لدى التلميذات.

مناقشة النتائج:

بعد تحليل النتائج المتحصل عليها و باستخدام المتوسطات للقياسين للمجموعات الثلاث توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول (05)، و التي سجل فروقا في مقياس الثقة بالنفس، فقد كشفت النتائج عن صحة الفرضية الأولى بوجود أثر للممارسة الرياضية لدى تلميذات التعليم الثانوي.

ذلك نتيجة لنقص ردات الفعل السلبية للجهاز السمبثاوي و بالتالي ينشأ نوع من التوافق بين الجسد و الجانب النفسي (Pavlovic, 1996, 36)، و يتحقق التوافق النفسي من خلال تفرغ الطاقة السلبية في حصة التربية البدنية و الرياضية بممارسة الحركات والمهارات الرياضية هذا ما يساعد على التخلص من التوتر والضغوطات المختلفة، التقليل من التعبيرات العدوانية و تحقيق الإتيان الإنفعالي وبالتالي اكتساب التأثيرات النفسية الإيجابية، وكذا القدرة على اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة كالثقة بالنفس والتحكم فيها (بومعراف، 2014، 137)، و بفضل التمتع و الفرحة و التعبير عن النفس و المكونات الداخلية خلال الممارسة الرياضية المنتظمة والمستمرة وبطريقة سليمة ومقننة يساعد ذلك على تحقيق التوافق النفسي للتلميذات فهي تهيئ المواقف المختلفة لإشباع الحاجة إلى تقدير الذات.

بعض الدراسات أثبتت أن الأنماط الجسمية النحيفة و كذلك السمينة ليس لديهم ثقة عالية جداً بالنسبة للمظهر الخارجي لأجسامهم (موسى، 2009، 170)، إلا أن الممارسة الرياضية تساعد لدى جميع الأنماط على التخلص من التوتر و الإرهاق العصبي، و تعالج الكثير من الأمراض و المشاكل كالخجل، العزلة والإنطواء...، وذلك بتفريغ الإنفعالات المكبوتة و إستخراج الطاقة الزائدة كما تساهم في ضبط النفس، و منه فإن الرياضة المدرسية تساهم في إدراك الذات لدى تلميذات التعليم الثانوي.

خاتمة:

يعتبر موضوع دراستنا واسعاً و معقداً على مستوى قياس الإدراك الذاتي أو التفريق بين من يؤثر على من... ممارسة الرياضة ما يسمح بإدراك الذات أم العكس. من خلال تحليل نتائج الإستبيانين ثم مناقشتها توصلنا إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس إدراك الذات بين المجموعات الثلاث لصالح المجموعة التي تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية و الرياضة المدرسية. من الناحية العملية فإن نتائج دراستنا يمكن أن تمد المربين، الأساتذة و الأسرة التربوية كافة بأفكار تساهم في برمجة رشيدة لحصة التربية البدنية و الرياضية و إعادة النظر في طريقة منح الإعفاءات من ممارستها و للباحثين بفرجة للتعمق أكثر خاصة أن هذا المجال لا زال يفتقر لأبحاث علمية مؤكدة و حاسمة.

توصيات:

- بعد ما توصلنا إليه في دراستنا الميدانية ارتأينا أن نعطي بعضاً من التوصيات نقتح إتباعها من طرف القائمين على السلك التربوي بشكل عام و المختصين التربويين في هذا المجال أي النشاط البدني و الرياضي والتي نوجزها فيما يلي:
- إيلاء كل الإهتمام بحصة التربية البدنية والرياضة، و توفير كل الشروط الضرورية من طرف كل من الأستاذ و الإداري على حد سواء.
 - زيادة الحجم الساعي الأسبوعي للمادة، فقد لاحظنا تطوراً في إدراك الذات أكثر لدى التلميذات اللاتي تمارسن الرياضة أكثر، و إن كان متعذراً إشتراط ممارستها في النوادي.
 - إعداد دورات تنافسية بين الأقسام داخل نفس المؤسسة مع تكريم الفرق الفائزة، و خاصة في المناسبات كأول نوفمبر، عيد النصر، 8 مارس، يوم العلم...

المراجع:

1. بسام محمد ابو حشيش، (2010)، دور كليات التربية في تنمية قيم المواطنة لدى الطلبة المعلمين بمحافظات غزة، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد الرابع عشر، العدد الأول، غزة، فلسطين.
2. جرجس ميشال جرجس، (2005)، معجم مصطلحات التربية و التعليم، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
3. الجريدة الرسمية، (2016)، العدد 70، الجزائر.
4. سلامي عبد الرحيم، (2009)، تحديد عوامل النمو الجسمي الظاهري بدلالة القياسات الأنثروبومترية و بعض مكونات الجسم و النمط الجسمي للتلاميذ الذكور بأعمار 12-18 سنة في مدينة قسنطينة، أطروحة دكتوراه، جامعة قسنطينة، الجزائر.
5. محمد نصر الدين رضوان، (2006)، المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، مصر.
6. مقدم عبد الحفيظ، (1993)، الإحصاء و القياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات، جامعة الجزائر.
7. وزارة التربية الوطنية، (2003)، منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط، مادة التربية البدنية و الرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر.
8. وزارة التربية الوطنية، (2004)، منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط، مادة التربية البدنية و الرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر.
9. وزارة التربية الوطنية، (2005)، منهاج السنة الأولى من التعليم الثانوي، مادة التربية البدنية و الرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر.
10. أنطوان نعمة و آخرون، (2003)، المنجد الوسيط في العربية المعاصرة، دار المشرق، بيروت، لبنان.
11. بومعروف نسيم، (2014)، تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية – جامعة الوادي العدد 041، 08-028، الجزائر.

12. أبو العلا عبد الفتاح، (1997)، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، مصر.

13. أحمد زكي صالح، (1990)، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، ط 14، مصر.

14. موسى بلبول، (2009)، اتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، الجزائر.

15. Dimeo et al., (2001), Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study, Br J Sports Med, 35:114-117.

16. Charlotte Verdot, (2008), Influence de la pratique physique sur la qualité de vie en prison: de l'utilisation des activités physiques et sportives comme stratégie d'ajustement spécifique. Sciences de l'Homme et Société. Université Claude Bernard - Lyon I, France.

دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج على تطوير بعض الصفات البدنية الوظيفية (المداومة العامة ، مداومة السرعة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17 - 18 سنة.

أ. التوهامي حمدوي/ أستاذ مساعد صنف أ. جامعة محمد الشريف مساعدية سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية سوق أهراس

الملخص

إن المسعى الأساسي من هذه الدراسة هو الوقوف على مدى فاعلية شمولية ودمج مكونات التفوق الرياضي وتدريبها من منطلق الحصص ذات الأهداف المتعددة وفي ضبط متغيرات بحثنا هذا إرتأينا أن يكون المكون البدني هدف دراستنا وبالتحديد بعض الصفات البدنية الوظيفية المتمثلة في المداومة العامة ومداومة السرعة نظرا لأهميتها الفيزيولوجية القلبية الوعائية والتنفسية. إن التوجه بالعمل وفق الطريقة الشاملة و المدمجة كان لغاية تكثيف مضامين الحصص التدريبية بحيث يكون العمل في وضعيات مشابهة تماما لوضعيات التنافس أثناء المباريات الرسمية.

وكذا معرفة فاعلية ودور الطريقة الشاملة والمدمجة في التطوير المتعدد لمكونات التفوق الرياضي التقنية والخططية والنفسية العقلية وخاصة البدنية منها من خلال دورات تدريبية متوسطة قاعدية وما قبل التنافسية وتنافسية وفي جزئياتها خلال وحدات تدريبية صغرى ولهذا الغرض اخترنا بصفة نظامية فريقين تتراوح أعمارهم ما بين 17- 18 سنة صنف أوسط ينتمون إلى ناديين جمعيين تنافسيين في بطولة القسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة، يشكلان العينة التجريبية والعينة الشاهدة.

ولقد أخذت دراسة بحثنا جانبين خلفية نظرية وجانب تطبيقي والتي كان الهدف منها الاحتكاك الفعلي بالميدان التدريبي واقتراح برنامج ميداني قصد تطوير المتطلبات البدنية الوظيفية لدى هذه الفئة.

في حين اعتمدنا في بحثنا في ناحيته التطبيقية على طريقة التدريب الشامل والمدمج موزع على دورات تدريبية خلال فترات التحضير والتنافس قصد توجيه وتحويل البرنامج إلى أهداف محددة لتطوير مجمل مكونات التفوق الرياضي وعلى وجه الخصوص المتطلبات البدنية الوظيفية.

بينما توصلنا من خلال بحثنا ووفقا لاقتراحنا لفرضية رئيسية مجزئة لفرضيات فرعية أن المكونات البدنية الوظيفية للتفوق الرياضي لم تتطور خلال الدورات التدريبية المتوسطة القاعدية وما قبل التنافسية والتنافسية وذلك للأسباب التي تعود في أغلبها إلى نقص أو انعدام التحضير القاعدي.

ما توصلنا إليه من هذه الدراسة كنتاج لا يمكن تعميمها لفرق أخرى وذلك لاختلاف ظروف التدريب والاسترجاع الخاصة بكل فريق والإمكانيات المتاحة لضمان العملية التدريبية المثلى واعتبار هذه النتائج أولية لدراسات أخرى معمقة وطويلة تكون مستقبلا كمرجع علمي يساهم في عملية التدريب الرياضي.

الكلمات المفتاحية :
- الصفات البدنية الوظيفية. - طريقة التدريب الشامل والمدمج. - لاعبي أوسط كرة القدم. - الفئة العمرية 17- 18 سنة.

Résumé :

L'objectif principal de notre étude est de déterminer l'influence de l'entraînement total et intégré sur le développement des qualités physiques fonctionnelles (endurance général et endurance de vitesse) chez des joueurs âgés de 17-18 ans ; ces derniers supposés présentant une fertilité de développement physique sur le plan physiologique et cardio-vasculaire.

Cette vision de l'entraînement total et intégré est basée sur la densité des qualités et quantifie les composantes de la performance sportive dans une unité d'entraînement.

Notre expérimentation sur de jeunes joueurs « catégorie juniors » dans deux clubs compétitifs du championnat de division régionale de football, dont le nombre s'élève à 17 joueurs pour chaque, représentant les échantillons expérimental et témoin.

Nos résultats nous ont permis d'infirmer l'hypothèse principale qui stipule que la programmation des méso cycles de 04 mois d'entraînement par la méthode total et intégrée, à raison de 04 séances par semaine, permettait le développement simultané des qualités d'endurance aérobie et endurance vitesse ; n'a pas donné de résultats significatifs ce qui pourrait s'expliquer par un retard de développement des prérequis de ces qualités physiques fonctionnelles de base, qui théoriquement, devraient être développés lors des phases de développement psychomoteurs qui précèdent cette catégorie d'âge

Nous tenons à rappeler que les résultats atteints dans cette étude ne peuvent pas être généralisés pour d'autres équipes.

Nous recommandons de prendre en considération ces résultats comme base de données initiales pour d'autres études approfondies et de longue durée.

Les mots clés : -les qualités physiques fonctionnelles -l'entraînement total et intégré - joueurs âgés de 17-18 ans

دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج على تطوير بعض الصفات البدنية الوظيفية (المدافمة العامة ، مدافمة السرعة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17 - 18 سنة.

1- مقدمة الدراسة:

أصبحت الرياضة اليوم إحدى مظاهر التطور التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء المواطن الكفء والرياضي المتكامل، فاللقاءات العالمية منها القارية و الجهوية وحتى المحلية تعتبر بمثابة محافل إبراز روعة الأداء البدني والقدرة العالية على صياغة الحركات الرياضية في أفضل آداؤها ، الكفاءة على توظيف القدرات الفكرية و الخططية في أفضل صورها فالأرقام التقنية التي تسجل الآن والمستويات التي نجح الرياضيون في تحقيقها ، أضحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على آداءات متعددة كانت في القريب من المصاعب الرياضية.

(محمد صبحي حسنين.أحمد كسري.1998. 55)

وما التظاهرات الرياضية إلا إعلان لتتويج جهود جبارة بذلت لتحقيق الأداء الممتاز ، فالنتائج القياسية والتتويجات تعتبر إشهارا علنيا للاعب ممتاز ، مدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة (عادل عبد البصير 1999. 146).

فالأمم لم يعد عشوائيا بل أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة وصاحب البصيرة يستطيع أن يرى خلف هذه الإنجازات فريقا من العاملين يصعب حصره ووصفه بعدد معين كل منهم دفع بهذه الإنجازات خطوة على الطريق حتى تكاملت الدفعات فارتقت إلى مستوى الإتقان الناتج عن أبحاث علماء الميدان. (أحمد أمر الله البساطي.2001. 154)
إن الملاحظ لمستويات الأداء في الرياضات الجماعية وخاصة رياضة القدم التي ازدادت شعبيتها أكثر فأكثر بفضل ما يقدمه لاعبي العصر بحيث نكاد نرى أدااء متكامل من كل مكونات التفوق الرياضي التقنية و الخططية العقلية و النفسية وخاصة منها البدنية بحيث أضحي اللاعبون يقدمون مجهودات هائلة لم تكن بالأمس القريب ممكنة. (وجدي مصطفى الفاتح . محمد لطفي السيد.2002. 18).

إن المقارنات الأولية بين هذه المستويات العالية من أنتاج الجهود وما نعيشه اليوم نحن على مستوى آداءات لاعبيننا و أنديتنا على مرور المستويات من الهواة إلى المحترفين للاحظنا فجوة كبيرة من الفروق في كل جوانب التفوق الرياضي خاصة البدني منه.

وفي تطلعات منا و رغبة في تغيير هذا الواقع في المستوى إرتأينا أن نسلط الضوء على جانب واحد من مكونات التفوق الرياضي ألا وهو الجانب البدني لنخص تحديدا متغير واحد يتعلق بالمدافمة العامة و مدافمة السرعة لما لهما من أهمية تنافسية في كرة القدم العصرية خاصة عند فئة الأواسط ولكن منهجية عمل تكون موازيا تماما لكل مكونات التفوق الرياضي.

3- إشكالية الدراسة :

الجلي أن الرياضة الجزائرية عرفت في الآونة الأخيرة تدهورا كبيرا وعلى وجه الخصوص رياضة كرة القدم رغم توجيهها نحو الاحتراف الرياضي والتي تأثرت كل مستوياتها التنظيمية، التنافسية وخاصة التكوينية، ما انعكس على

النتائج الفنية بحيث لم نعد نشاهد ذلك الأداء الراقى وذلك على مستوى كل الأقسام المنشطة لبطولات كرة القدم الجموعية، بداية من القسم الممتاز إلى غاية الأقسام السفلى هذه الأخيرة التي كانت بمثابة القاعدة التحضيرية للوصول إلى الفرق العليا والخروج من النشاط الهاوي إلى الاحترافية بمعناها الرياضي.

وفي هذا الخضم يجب لفت الانتباه إلى عديد المشاكل التي تعاني منها كرة القدم الجزائرية خاصة الفئات الشبانية للأقسام الدنيا التي تعتبر فئات عمرية مهمة جدا للبناء الأمثل للتخصص الرياضي المتزامن لمرحلة المراهقة للمرحلة العمرية 17-18 سنة وهو ما يؤكد كل من (Edgar Thill et Raymond Thomas 2000, 253) بحيث أشارا إلى ضرورة تطوير كل الصفات البدنية الوظيفية و التناسقية و المؤهلات الحركية والحفاظ على المكتسبات التقنية والقدرات الخططية مع الأخذ بعين الاعتبار التطوير التصاعدي لحمولات التدريب والدخول الفعلي بهذه الفئة إلى المنافسة النظامية للمستوى العالي بتعميق التدريب التخصصي وهو ما نلاحظ غيابه المطلق على مستوى فئة أواسط كرة القدم 17-18 سنة وهو ما انعكس على متطلباتهم التنافسية من جوانبها التقنية والخططية والنفسية خاصة المكون البدني الذي يعتبر العمود الفقري لباقي المتطلبات.

كما توجه كايو kae في سياق مماثل بحيث اعتبر أن بداية التحضير لدى هذه الفئة تخصص لتطوير المتطلبات الطاقوية الهوائية و اللاهوائية في القدرة و الاستطاعة وهو ما لم نلاحظه على مستوى المؤهلات البدنية الوظيفية للاعبين أواسط كرة القدم 17-18 سنة وهو ما يوضحه مشكل التعب المبكر وعدم القدرة على التركيز (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. 1997.192)

بناء على كل هذه المعطيات التي تمثل المستويات العالية و تلك الصعوبات البدنية والتعب المبكر التي تدل على المظاهر المنافية لكرة القدم العصرية و التي يشهدها واقعنا تتبادر لنا عديد التساؤلات في عمومها:

- إلى ما يمكن إرجاع هذه المظاهر السلبية المنافية لكرة القدم العصرية والملاحظة على مستوى لاعبين خاصة صنف الأواسط 17-18 سنة؟.

وفي جزئياتها:

- هل يرجع إلى طريقة تخطيط واجبات وأهداف الدورات التدريبية؟.
- أم إلى الاعتماد على تحضير جوانب تدريبية معينة وإهمال أخرى باعتماد التدريب المنفرد الأهداف؟.

4- فرضيات الدراسة:

نظرا لمشكل البحث وانطلاقا من الإشكالية المطروحة وبناء على نظرة مستقبلية من أجل إيجاد حلول مؤقتة لبلوغ أهداف البحث وفق إمكانيات التحضير نفترض مايلي :

- برمجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير المداومة العامة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة .
- برمجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة .

5- أهداف الدراسة:

بالنظر إلى المكانة التي تحظى بها كرة القدم العصرية في بناء الرياضي المتكامل والمواطن الكفاء خاصة إذا ما تعلق الأمر بفئة الأواسط لما لها من خصائص بدنية مرفولوجية وإمكانات نفسو حركية (سعدية محمد بهادر . 1986 . 122) ومن خلال النظرة المستقبلية للوصول بمعطيات هذا الصنف إلى أعلى درجة ممكنة من التحضير و التنافس ارتأينا من بحثنا هذا تحقيق الأهداف التالية:

- إبراز مكانة الصفات البدنية الوظيفية في تحديد قدرات التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الفئة العمرية 17-18 سنة.
- تحديد مستوى التكامل بين مختلف مكونات التحضير البدني و دوره في تطوير كفاءة التنافس الفعلي لدى لاعبي كرة القدم 17-18 سنة.
- كيفية تدعيم جوانب التفوق الرياضي الأخرى المكملة لتحضير فريق أواسط كرة قدم تنافسي على غرار الصفات البدنية و الأداء التقني.
- إبراز مدى فعالية البرنامج التدريبي الشامل المدمج في تطوير مكونات التفوق الرياضي معاً لدى أواسط كرة القدم 17-18 سنة.
- تحديد درجة استجابة لاعبي كرة القدم صنف أواسط في الأقسام التنافسية الجهوية للبرنامج المقترح.
- التأكيد الفعلي على أهمية و مكانة الفئة العمرية 17-18 سنة في تطوير قدرات التفوق الرياضي.

6- مهام الدراسة:

- مهام البحث: سيرورة البحث في جانبيه النظري والتطبيقي يفرض التوجه بالعمل وفق مهام نذكرها فيمايلي:
- إجراء دراسة ميدانية تسمح لنا بالتعرف على المؤهلات المادية ، البشرية ، الرياضية و القانونية الخاصة بالعنيتين من أجل إكمال البحث.
- إجراء بحث ببليوغرافي ثري يعتمد على عدة مراجع لعلماء ومفكرين في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية و الرياضية.
- توضيح مرحلي للعلاقة الموجودة بين الصفات البدنية وباقي مكونات التفوق الرياضي من خلال تحديد محتوياتها الموجهة لفئة الأواسط.
- تطبيق برنامج تدريبي شامل ومدمج مقترح لتطوير مختلف القدرات المكونة للتفوق الرياضي خاصة الصفات البدنية الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة تساعد المدربين في العملية التدريبية.

7- المفاهيم والمصطلحات الدالة في الدراسة:

- دراسة : مجموعة خطوات علمية ومنهجية تحدد من خلالها أهداف بحث معين قصد التوصل إلى حل مشكلة ما تتضح إما بالملاحظة أو التجريب.
- تأثير: علاقة سببية بين أطراف المتغيرات الموجودة في البحث والمتمثلة في البرنامج التدريبي الشامل والمدمج المقترح والصفات البدنية الوظيفية لدى فئة أواسط كرة القدم 17-18 سنة.

- التدريب الشامل والمدمج: طريقة تدريب تتضمن أهداف متعددة من خلال وسائل تدريب متعددة منبثقة من الوضعيات التنافسية وذلك أثناء الوحدة التدريبية في حد ذاتها مع الأخذ بعين الاعتبار طرق ومبادئ التدريب الرياضي. **Erick Mombaerts. 1996. 56. 57)**

- عرف بانتييس A.Pintus التدريب الشامل والمدمج أنه برمجة أولويات فردية في العمل و الاقتراب باللاعبين الآخرين من الناحية التقنية و الخططية و البدنية، إذا فهو عمل مركب دون إهمال أي فرد من أفراد الفريق مع توزيع مثالي للحمولة **(Erick Mombaerts. 1991. 181.)**

- عرف فوركييف Gourcuff التدريب الشامل و المدمج انه التدريب الذي يدرج ضمن الطريقة الكلية بحيث لا تكون جوانب تحضير بدنية و أخرى تقنية لكن التحضير يكون ككل مدمج ومركب مع مراعاة وضعيات اللعب التنافسي. **(Magazine de football. 20.12)**

- عرف ميتزيلر J.Metzeler التدريب الشامل و المدمج أنه التحضير الذي ينطلق أساسا من منطق التقارير البدنية والتقنية والخططية المتحصل عليها من ملاحظة المقابلات الرسمية لكرة القدم، وبناءا على هذه النقائص و المشاكل و التعقيدات تحدد أهداف مدمجة لحصص التدريب

- تطوير: سيرة إيجابية تصاعدية لمتغيرات البحث المراد دراستها والمتمثلة في الصفات البدنية الوظيفية التي تساعد على التنافس الفعلي .

- الصفات البدنية الوظيفية: مجموعة مؤهلات وظيفية تميز اللاعبين عن بعضهم البعض وذلك وفق معطيات وراثية أو تدريبية وترتبط في الأساس بالجانب الفيزيولوجي و الطاقوي والمتمثل في الاستهلاك الأقصى للأوكسجين. **(بهاء الدين إبراهيم سلامة. 2000. 166.)**

- كرة القدم: عرفها **(مختار سالم 1988. 12)** بأنها لعبة جماعية يتم فيها تسجيل نتائج تقنية تحتسب فيها أكبر عدد من الأهداف في شبك المنافس، تلعب بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعبا تلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد أو أي مادة أخرى قابلة لنفس النشاط تدوم المقابلة 90 دقيقة مجزئة في شوطين تلعب كرة القدم في إطار 17 قانون.

- صنف أواسط: فئة تنافسية تتزامن ومرحلة المراهقة تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة و التي تتميز بتغيرات فيزيولوجية ومرفولوجية كبيرة جدا كما أنها تعتبر مرحلة جد حساسة من كل جوانب النمو كما أنها مرحلة تتطلب اعتبارات دقيقة في عملية التدريب منتمة إلى الأقسام الشبانية التنافسية المؤطرة من طرف الهيئات الكروية الرسمية.

8- الدراسات السابقة و المشابهة:

8-1- دراسة تحليلية لمتطلبات كرة القدم الحديثة ل إريك مومبارتس Erik Mombaerts:

من خلال قاعدة معلومات إحصائية أجريت على 152مقابلة للمستوى العالي خلال كأس العالم 1990، بطولة اوروبا للأمم 1988، كأس اوروبا للأندية 1989-1990، بعض مقابلات الدوري الإيطالي القسم الأول فقد كانت النتائج على الشكل التالي:

- عناصر الصفات البدنية:

وقت اللعب 90 دقيقة ،اللعب الفعلي 60 دقيقة ،من 20 إلى 40% من الوقت الفعلي فترة جري للاعبين و 3 كلم مشي.

- توزيع المجهودات: 64% من المجهودات المبدولة ذات نظام طاقي هوائي 65 إلى 75% من الحجم الأقصى المستهلك للأوكسجين، 24% من المجهودات في الحدود اللاهوائية حسب قدرة اللاعب 85% من الحجم الأقصى المستهلك للأوكسجين.

1% سرعات قصيرة من 03 ثواني أي 15 متر التي تمثل المجهود اللاهوائي الحمضي في القدرة، بالرغم من العدد الكبير للتسارعات القصيرة فإن اللاكتات لا تتجاوز 6-7 ميليمول في اللتر أي 65 ملغرام في الميليلتر، هذا ما يدل على التدريب الهوائي من أجل رفع العتبة الهوائية و اللاهوائية، العدد المرتفع للتسارعات القصيرة المتبوعة بفترات راحة نشطة طويلة نسبيا من 45 إلى 60 ثانية لا تؤدي للتكوين حمض اللبن بكمية كبيرة، المجهودات الطويلة اللاهوائية من 30 إلى 60 ثانية يجب تجنبها لأنها تثير كمية كبيرة من حمض اللبن الذي ينتج في أثناء المقابلة.

8-2- دراسة أجريت على مستوى تلاميذ ثانوية هنري برغسون Henry Bergson بباريس سنة 1980-1982: بعنوان ديناميكية تطوير الصفات الوظيفية والحركية للتلاميذ الثانوية وقدر عددهم بـ 635 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 11-18 سنة وكانت السيرورة المنهجية للدراسة على الشكل الآتي:

- الفصل التمهيدي: تضمن.
- مقدمة: احتوت على سرد لوضعية الرياضة الفرنسية عموما وبصفة خاصة الرياضة المدرسية وذلك من الناحية التنظيمية والممارسة الميدانية، وبعدها تم تحديد المشكلة المتمثلة في تذبذب تطور الصفات البدنية الوظيفية و الحركية التي تتزامن و مرحلتها الطفولة الثانية والمراهقة.
- الإشكالية: صيغت الإشكالية كما يلي: هل تطور الصفات البدنية والوظيفية تتحدد بالمستوى العمري؟.
- الفرضيات: تم تقديم الحلول المؤقتة ممثلة في:
- أن الصفات البدنية الوظيفية تتصل بصفة دقيقة بالفئة العمرية.
- أن الصفات البدنية الحركية تتطور وتزامن بفئة عمرية محددة.
- أن الصفات البدنية الوظيفية والحركية تتطوران معا خلال النمو البيولوجي و الكرونولوجي للتلاميذ.
- أهمية الدراسة: تمثلت فيما يلي:
- إعطاء مجموعة معايير علمية لتحديد نمو وتطور الصفات البدنية الوظيفية والحركية.
- تحديد أهمية التنسيق بين الفئة العمرية والصفة البدنية المستهدفة.
- تقديم نظرة تفصيلية حول أهمية نظرية ومنهجية تطوير الصفات البدنية الوظيفية والحركية.
- تقديم مضمون وخلفية نظرية قيمة فيما يتعلق بالخلفية النظرية لمحاول البحث.
- الفصل النظري: احتوى على.
- المحور الأول: تضمن التدريب الرياضي بتقديم مفهوم التدريب وأهدافه.
- المحور الثاني: تضمن الصفات البدنية الوظيفية بتقديم مفاهيمها وأنواعها وأهدافها.
- المحور الثالث: تضمن الصفات البدنية الحركية بتقديم مفاهيمها وأنواعها وأهدافها.
- المحور الرابع: تضمن دراسة تفصيلية لخصائص الفئات العمرية المحصورة بين 11 و 18 سنة.
- نتائج الدراسة: تلخصت نتائج البحث فيما يلي.

- المداومة العامة كصفة وظيفية تتطور بنسبة كبيرة في المرحلة العمرية 11-15 سنة.
- المداومة الخاصة بما في ذلك مداومة القوة و مداومة السرعة تزداد تطوراً بشكل كبير في المرحلة العمرية 15-18 سنة.
- السرعة يمكن تطويرها بصفة معتبرة عند 11-15 سنة.
- القوة تتطور بصفة فعالة وفقاً للنمو المورفولوجي في المرحلة ما بين 15-18 سنة.
- الصفات الحركية التنسيقية تتطور بنسبة كبيرة خلال المرحلة العمرية 11-13 سنة.
- توصيات الدراسة:
- الأخذ بعين الاعتبار توزيع الحملات البدنية خاصة في تنمية الصفات الوظيفية.
- الاعتماد على نتائج البحث من خلال خصائص كل فئة عمرية وما تتميز بها من مؤهلات تنسيقية وتوافقية وما يتطلبه التعلم المهاري والحركي.

3-8- دراسة مذكرة تخرج ليسانس في التربية البدنية و الرياضية للطلبة عادل بيو، عز الدين وطار دفعة 2008-2009

- تحت عنوان مساهمة في دراسة تأثير التدريب الرياضي الشامل على المداومة الخاصة و علاقتها بالأداء الرياضي في كرة القدم 18-19 سنة.
- و كانت سيرورة بحثه من الناحية المنهجية على النحو التالي:
- مقدمة: تضمنت التطور التاريخي للرياضة بصفة عامة والتدريب الرياضي، بالإضافة إلى الأداء الرياضي وما عرفه من تقدم وذلك من خلال ارتباطه بالعلوم المختلفة، ثم توجه بسرد الحالة الرياضية الجزائرية ليحدد رياضة كرة القدم الشبانية على وجه الخصوص وبالتحديد فئة الأواسط لينتجها بعدها إلى تحديد مشكلة البحث المتمثلة في التعب البدني الذي يظهر على اللاعبين أثناء المنافسة الفعلية، بالإضافة إلى نقص الأداء الرياضي.
 - الإشكالية: تم تحديدها على النحو الآتي
 - إلى ما يمكن إرجاع الضعف البدني و نقص الأداء الرياضي؟.
 - الفرضيات: تم تقديم فرضية قصد حل مشكلة البحث ممثلة في تطبيق مبادئ التدريب الشامل بحيث افترض مايلي:
 - أن الصفات الجزئية المكونة للمداومة الخاصة أي المقاومة (مداومة السرعة، مداومة القوة، القوة المميزة بالسرعة) تتطور بواسطة التدريب الشامل خلال برمجة دورة تدريبية متوسطة تنافسية.
 - أهمية الدراسة: تلخصت فيما يلي
 - إبراز أهمية و دور طريقة التدريب الشامل على غرار الطرق الأخرى.
 - انتقاء أفضل الطرق و الوسائل التدريبية لتطوير صفة المداومة الخاصة.
 - إبراز أهمية دور صفة المداومة الخاصة على غرار الصفات الأخرى لدى الفئة العمرية 18-19 سنة.
 - إبراز مدى أهمية العلاقة الموجودة بين الأداء الرياضي و الصفة البدنية مداومة خاصة.
 - الجانب النظري: تضمن من خلال محاوره مايلي

- المحور الأول: تضمن التدريب الرياضي.
- المحور الثاني: تضمن طرق التدريب الرياضي الكلاسيكي، ثم التدريب الرياضي الشامل.
- المحور الثالث: تضمن الصفات البدنية ككل وصفة المداومة الخاصة على وجه الدقة وذلك بتحديد مفهومها ومكوناتها وأهدافها.
- المحور الرابع: احتوى الأداء الرياضي من جانبه المهاري والتقنيات الأساسية لكرة القدم.
- المحور الخامس: تضمن خصائص المراقبة الفئة العمرية 18-19 سنة
- نتائج البحث: تلخصت نتائج البحث فيما يلي.
- أن عدم احترام فترات التحضير التكوينية وكذلك ما يتعلق بتوزيع الحمولة أثناء المراحل التحضيرية أثناء الموسم الرياضي نفسه هو ما يؤدي إلى ضعف الأداء البدني والتقني.
- يجب إدراج كل الأهداف التنموية والتعليمية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية والتقنية والخطئية والنظرية وبنفس الصيغة التنافسية.
- توصيات البحث:
- من خلال البحث المقدم تم تحديد مجموع من التوصيات المنهجية وكانت على النحو الآتي.
- العمل وفق مبادئ و أسس التدريب الرياضي الشامل في تحضير البرنامج التدريبي .
- التركيز على تنمية مكونات و عناصر الأداء الرياضي المتمثلة في الأداء البدني والنفسي والنظري التقني و الخططي .
- اعتماد و احترام خصائص النمو النفسي حركي للفئة العمرية بالتوجه المناسب لتحسن الأداء الرياضي .

9- الجانب التطبيقي:

9-1- منهجية البحث المتبعة:

ترتبط منهجية البحث في جانبها التطبيقي بالبحث الميداني الذي يعني إجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج المقترح بالإضافة إلى معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات وكذلك ضبط المتغيرات فضلاً عن ذلك فإن المشكل المطروح فرض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي ساعد على اختيار الإشكالية و تحديدها و وضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة. (عمار بوحوش .محمد محمود النيبات 1995. 89)

9-1-1- المنهج التجريبي:

يعتبر المنهج التجريبي الأقرب في مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية و التجريبية سواء في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر هو محاولة التحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بهدف تحديد و قياس تأثيره في العملية وهو ماكان مناسباً بشكل مضبوط لموضوع دراستنا.

9-1-2- الدراسة الاستطلاعية:

قبل القيام بالتجربة الميدانية التي أردنا إجرائها قمنا بخطوات تمهيدية كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات تمثلت في :

- اختيار موضوع بحثا بناء على إجراء ملاحظة ميدانية و من خلالها تم اختيار موضوع البحث والذي تمثل في تحديد التأثير الحاصل على الصفات البدنية الوظيفية من خلال التدريب الشامل والمدمج على أواسط كرة القدم.
- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس الصفات البدنية الوظيفية.
- توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم لإجراء هذه الدراسة الميدانية.
- إعداد الوثائق الإدارية من أجل إضفاء الصيغة القانونية لإجراء هذه الدراسة.

9-1-3- عينة البحث :

تعتبر عينة البحث أساس البحث التجريبي حيث أن العينة هي مجموعة من الأفراد يبني عمله عليها، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلا صادقا و في تجربتنا تكونت العينة من 34 لاعبا من جنس الذكور منخرطين في ناديين ينشطان بالقسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة، ضمن صنف الأواسط للموسم الرياضي 2009-2010.

9-1-4- خصائص عينة البحث:

- العينة التجريبية: شملت العينة التجريبية 17 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة بمتوسط عمر 18.23.
- ينتمون الى فريق الهلال الرياضي بابار ينشط بالقسم الجهوي الثاني المجموعة الأولى .
- يتدرب لاعبو العينة التجريبية مع مدرب حاصل على شهادة الأهلية المهنية في التدريب من الاتحادية الجزائرية لكرة القدم.
- يتدرب لاعبو العينة التجريبية و فقا للإمكانيات المتوفرة لمدة 03 حصص أسبوعيا.
- العينة الشاهدة: تتكون العينة الشاهدة من 17 لاعبا ، تتراوح أعمارهم ما بين 17 و 18 سنة بمتوسط عمر 18.41 .
- ينتمون الى فريق الأمل الرياضي لبلدية زوي - ينشط بالقسم الجهوي الثاني المجموعة الأولى .
- يتدرب لاعبو العينة الشاهدة من طرف مدرب بصفة خبرة ميدانية
- يتدرب لاعبو العينة الشاهدة لمدة 03 حصص تدريبية أسبوعيا.

9-1-5- مجالات البحث:

أ- المجال البشري:

تم العمل التجريبي على لاعبين صنف أواسط كرة القدم الفئة العمرية 17-18 سنة بفريق الهلال الرياضي لبلدية بابار وقدر عددهم بـ 17 لاعبا حيث أجريت لهم اختبارات قبلية ثم تلقوا برنامج تطبيقي من وحدات تدريبية ذات أهداف متعددة ، بعدها أجريت لهم اختبارات بعدية لتحديد أثر البرنامج المقترح.

أما العينة الشاهدة فقد ضمت 17 لاعبا من فريق الأمل الرياضي لبلدية زوي ، صنف أواسط كرة القدم بحيث أجريت لهم اختبارات قبلية واختبارات بعدية بحيث تلقوا برنامج من حصص تدريبية حسب الهدف المسطر لهم.

ب- المجال المكاني :

تم إجراء الحصص التدريبية بالملعب البلدي لبلدية بابار وهو نفسه الذي تمت على مستواه إجراء الاختبارات البدنية والتقنية القبلية والبعدية للعينة التجريبية.

في حين أن العينة الشاهدة زاولت العملية التدريبية على مستوى الملعب البلدي لبلدية أولاد رشاش وفي نفس الملعب أجريت لهم الاختبارات البدنية و التقنية القبلية و البعدية.

ج-المجال الزمني:

تم تنفيذ البرنامج التطبيقي وهو نفسه الخاص بالدراسة مابين الفترة الممتدة من 01-10-2009 إلى غاية 28-02-2010 ،وحدد التوقيت اليومي للتدريب خلال الفترة المسائية من 16:00 إلى 17:45.

9-1-6-الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة: كانت موزعة وفق الرزنامة الآتية:
أ- الاختبارات البدنية القبلية للعينة التجريبية:

- يوم 02-10-2009 إجراء اختبار المداومة العامة ل كوبر 12 دقيقة جري.
- يوم 04-10-2009 إجراء اختبار المداومة العامة 1500 متر جري.
- يوم 05-10-2009 إجراء اختبار مداومة السرعة 30متر 5مرات مع 30ثانية راحة.
- ب- الاختبارات البدنية البعدية للعينة التجريبية:
- يوم 17-02-2010 إجراء اختبار المداومة العامة ل كوبر 12 دقيقة جري.
- يوم 19-02-2010 إجراء اختبار المداومة العامة 1500 متر جري.
- يوم 20-02-2010 إجراء اختبار مداومة السرعة 30متر 5مرات مع 30ثانية راحة.

9-1-7-البرنامج التدريبي:

من اجل تحقيق أهداف البحث المتعلق بأثر برنامج تدريبي شامل ومدمج على الصفات البدنية الوظيفية اقترحنا برنامج تدريبي مكون من 04 دورات تدريبية متوسطة تحتوي على 64 وحدة تدريبية بمعدل ساعة ونصف لكل وحدة و 04 وحدات تدريبية أسبوعيا وكان التوزيع كمايلي:

الدورات المتوسطة	الدورات الصغرى	أهداف الدورة	درجة الحمولة	تاريخ الدورات
1-الدورة المتوسطة القاعدية.	1- دورة عادية. 2- دورة عادية. 3- دورة صدمية. 4- دورة استرجاعية.	1-تحضير بدني،تقني خططي عام. 2-تطوير بدني،تقني خططي عام. 3-تحضير بدني،تقني خططي خاص. 4- استرجاعية و تثبيتية.	1- حجم طويل وشدة متوسطة 50 - 75 %. 2- حجم طويل وشدة فوق متوسطة 75 - 80 %. 3- حجم صغير نسبيا وشدة عالية 85 %. 4- حجم متوسط وشدة أقل من المتوسط 45-50 %.	من 10-15-2009 إلى 15-11-2009
2-الدورة المتوسطة ما قبل التنافسية.	1- دورة مدخلية. 2- دورة تنافسية. 3- دورة صدمية. 4- دورة استرجاعية.	1- تطوير بدني،تقني خططي خاص. 2- تطوير مدمج لمكونات التدريب البدنية التقنية والخططية وفقا للمنافسة الفعلية.	1- شدة متوسطة 50 - 75 % وحجم كبير نسبيا. 2- شدة قصوى 90-100 % وحجم بمقاطع متقطعة ومختلفة المدة. 3- شدة قصوى 95 - 100 %	من 11-16-2009 إلى 16-12-2009

	3- تثبيت بدني، تقني خططي خاص وفق نظام اللعب المنتهجة. 4- استرجاعية و تثبتية للعمل المنجز.	وحجم كبير نسبيا حسب ظروف المنافسة. 4- وشدة أقل من المتوسط 45-50% و حجم متوسط .		
3- الدورة المتوسطة التنافسية الأولى.	1- دورة مدخلية. 2- دورة تنافسية. 3- دورة تنافسية. 4- دورة استرجاعية.	1- شدة أقل من الأقصى 75-80% وحجم من مقاطع لعب مختلفة المدة. 2- شدة مختلفة من القصوى إلى المتوسطة 50-85-100% على حسب واجبات اللعب وحجم كبير نسبيا. 3- شدة مختلفة من القصوى إلى المتوسطة 50-85-100% على حسب واجبات اللعب وحجم حسب مقاطع اللعب. 4- حجم متوسط وشدة 45-50% أقل من المتوسط.	من 12-17 2009 إلى 17-01 2009	
4- الدورة المتوسطة التنافسية الثانية.	1- دورة صدمية. 2- دورة تنافسية. 3- دورة تنافسية. 4- دورة استرجاعية.	1-2-3- شدة متزايدة من المتوسطة إلى القصوى 50-85-100% مع زيادة الحجم ومقاطع اللعب. 3- شدة أقل من المتوسط 45-50% وحجم متوسط وشدة 45-50% أقل من المتوسط.	من 01-18 2009 إلى 16-12 2009	

الجدول رقم 1 يمثل توزيع الدورات التدريبية

10- وسائل البحث:

من خصائص البحث العلمي الإمام بكل جوانب الموضوع المراد دراسته وكل ماله علاقة به قصد التحكم المنهجي في متغيرات البحث، ولقد استخدمنا في بحثنا هذا ثلاث طرق وهي على التوالي:

10-1- طريقة التحليل البيبليوغرافي:

وتسمح لنا هذه الطريقة بتوضيح الرؤية فيما يخص التساؤل المطروح من أجل الإشكالية التي طرحناها كما اعتمدنا في بحثنا هذا على المراجع التي لها علاقة مباشرة مع بحثنا ولإعطائه صيغة علمية ولتوضيح كل غموض ولو بإيجاز، والتي تعد جد ضرورية لإضفاء طابع الجدية لعملا هذا.

10-2- طريقة الإحصاء:

بالنسبة لكل المعطيات الإحصائية سواء كان المتوسط الحسابي الانحراف المعياري ومعامل الارتباط لبيرسون و T STUDENT فقد اعتمدنا على العمل الحاسوبي من خلال برنامج EXCEL 2007

10-3- المتوسط الحسابي:

يرمز له بـ $\bar{x}$ وعلاقته كالاتي $\bar{x} = \text{مج س} / \text{ن}$ حيث $\bar{x}$: المتوسط الحسابي مج س: مجموعة القيم (س₁ ، س₂ ، ... ، س_ن) ن: عدد العينة

10-4- الانحراف المعياري:

يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة حيث يدخل استعماله في كثير من القضايا التحليل الإحصائي والاختبار ويرمز له بالرمز (ع Δ S) (نزار الطالب د-محمود السمراني .1975.55)

يعرف الانحراف المعياري بالجذر التربيعي الموجب للتباين بمعنى انه مقياس لمعدل الانحرافات عند وسطها الحسابي حيث ترجع هذه الانحرافات و تجمع وتقس على عدد القيم ثم تستخرج قيمتها من تحت الجذر التربيعي وعند حساب

$$\Delta S \text{ (ع)} = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

حيث: س : مفردات العينة س₁، س₂، ...، س_ن : المتوسط الحسابي لقيم مفردات العينة

ن : عدد أفراد العينة - (س - $\bar{x}$) : انحراف كل مفردة عن المتوسط الحسابي للعينة

- (س-س)² : مربع هذه الانحرافات - مج (س - س)²: مجموع مربع الانحرافات

12-3- اختبارات T ستودنت للدلالة المعنوية: وهي طريقة من الطرق الإحصائية التي تستخدم لحساب الفروق بين

المتوسطات الحسابية المرتبطة و غير المرتبطة و للعينات المتساوية و غير المتساوية بحيث نستخدم في حالة العينة

اقل من 30 T ستودنت التالية :

$$\text{حيث } E = \frac{\frac{\sum x_i^2}{n} - \frac{(\sum x_i)^2}{n^2}}{\frac{\sum x_i^2}{n} - \frac{(\sum x_i)^2}{n^2}}$$

حيث: $\bar{x}$ تعطي دائما للقيمة المطلقة $2\bar{x}$ تعطي للقيمة (الصغرى) الأصغر للحصول على "T" موجبة ع₁² :

مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى ع₂² مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (ن₁ - 1) عدد قيم المجموعة الأولى-1

(ن₂-1) عدد قيم المجموعة الثانية -1 (نصيف علي محمود السامرائي . 1973. 137).

11- الاختبارات البدنية :

11-1- اختبار المداومة العامة كوبر جري 12 دقيقة : (43 1990. Hana Brikci. Dekar).

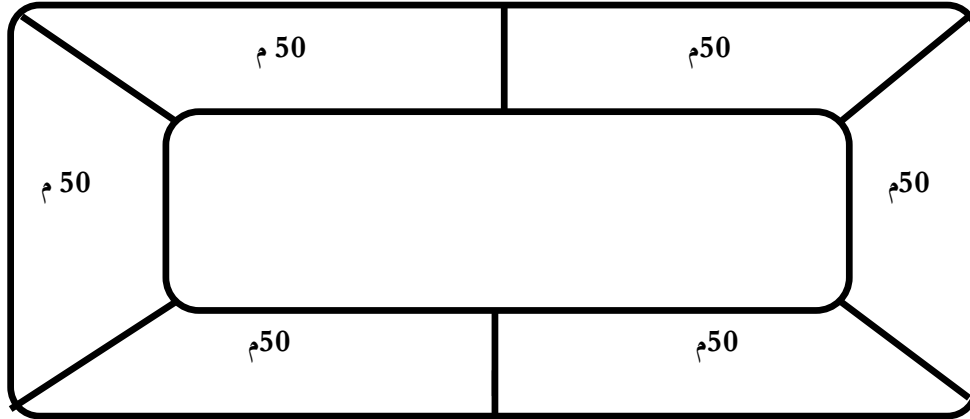
يعتبر هذا الاختبار الأكثر استخداما في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم

- الغرض من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي من خلال المداومة الهوائية

- الأدوات المستخدمة: مضمار جري مسطح، ساعة إيقاف، أقماع مثبتة كل 50متر، صفارة. أقمصاة ملونة، دفتر تسجيل.

- وصف الأداء: يتخذ اللاعبون وضعية الاستعداد خاف خط البداية، حيث يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار لمدة 12 دقيقة متصلة.

خط البداية والنهاية لمسار 300 م



الرسم توضيحي رقم 01 : يمثل مسار الجري في اختبار كوبر.

- حساب النتيجة: تسجل المسافة المقطوعة أثناء مدة الجري المقدرة بـ 12 دقيقة من خلال عدد الدورات ثم تحول إلى الأمتار ثم الكيلومترات كنتيجة نهائية.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم:

التقديرات	المسافة بالكيلومترات
1- ضعيف جدا	- أقل من 2.700
2- ضعيف	- من 2.700 إلى 2.900
3- متوسط	- من 2.900 إلى 3.100
4- جيد	- من 3.100 إلى 3.300
5- جيد جدا	- زيادة عن 3.300

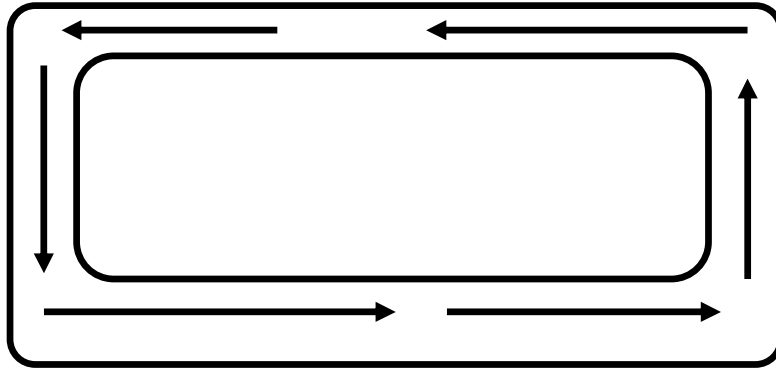
الجدول رقم 02 يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم في اختبار كوبر.

11-2- اختبار المداومة العامة الهوائية في القدرة جري 1500م:

يعتبر هذا الاختبار الأكثر استعمالا في مجال كرة القدم بحيث أنه يستعمل بطريقة ثنائية لتحديد المداومة الهوائية للاعبين بمختلف مناصبهم ولحراس المرمى . (محمد صبحي حنين. 1995. 148)
- الغرض من الاختبار: قياس المداومة الهوائية في القدرة.

- الأدوات المستخدمة: مضمار جري مسطح، ساعة إيقاف، أقماع، صفارة. أقمصة ملونة، دفتر تسجيل.
- وصف الأداء: يتخذ اللاعبون وضعية الاستعداد خاف خط البداية، حيث يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار لمسافة 1500 متر.

خط البداية والنهاية لمسار 1500م



الرسم توضيحي رقم 02 يمثل مسار الجري لـ 1500م.

- حساب النتيجة: يسجل الزمن المقطوع أثناء الجري لمسافة 1500م من خلال حساب الوقت بالدقيقة و الثواني كنتيجة نهائية.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم:

التقديرات	الوقت بالدقيقة
1- ضعيف جدا	- اكبر من 5.50
2- ضعيف	- من 5.49 - إلى 5.50
3- متوسط	- من 4.25 - إلى 4.00
4- جيد	- من 4.00 - إلى 3.70
5- جيد جدا	- اقل من 3.51

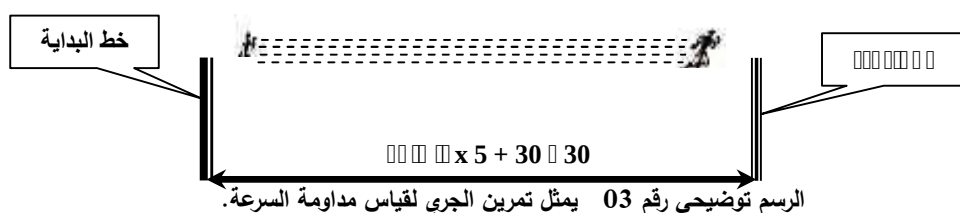
الجدول رقم 03 يبين مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم في اختبار جري 1500م

- 11-3- اختبار الاتحاد الألماني لكرة القدم لقياس مداومة السرعة: الجري 5×30 م +30 ثا راحة
- يعتبر الاختبار هذا من أهم اختبارات قياس المداومة اللاهوائية للاعبين كرة القدم. (محمد صبحي حسنين. 1995. 160 .)

- الغرض من الاختبار : قياس مداومة السرعة.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاريخ الاختبار	عدد العينة	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
----------	-----------------	-------------------	----------------	------------	----------------	------------	------------	--------------

- الأدوات المستخدمة: رواق جري مسطح، ساعة إيقاف، أقمار ، صفارة ، دفتر تسجيل.
- وصف الاختبار: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 30 م، وفي نفس الوقت يقوم لميقاتي تشغيل الساعة وإيقافها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجري خمسة مرات مع راحة 30 ثانية بين كل تكرار وآخر



- حساب النتيجة : تسجل كل محاولة مقربا الزمن لأقرب 10/1 ثانية
- يجمع الزمن الكلي للخمس محاولات ويتم إيجاد متوسطهم وتكون هي زمن مسافة 30x05م.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم:

التقدير	الزمن
1- ضعيف	03.1 ثانية أو أكثر
2- متوسط	من 02.7 إلى 03.1 ثانية
3- ممتاز	أقل من 02.7 ثانية

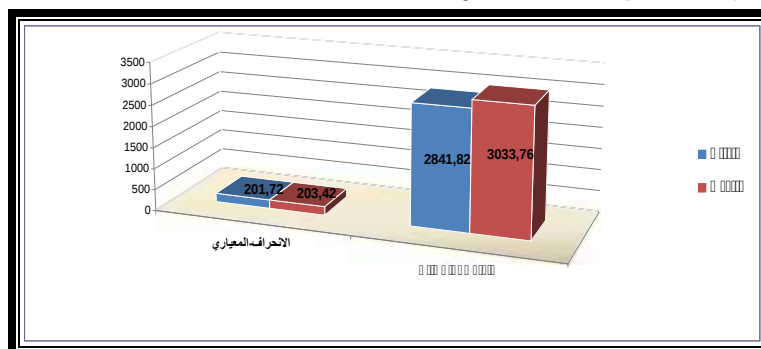
الجدول رقم 04: يبين مستويات الاختبار المستخدم للاعبين كرة القدم في اختبار مداومة السرعة

12- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية:

غير دالة إحصائياً	1.74	0.00942	00.90	17	02 أكتوبر 2009	201.72	2841.82	القبلي
					17 فيفري 2010	203.42	3033.76	البعدي

الجدول رقم 5 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار المداومة العامة كوبر جري 12 د.

عرض الجدول رقم 5 يوضح لنا الجدول رقم 17 قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي التي تراوحت ما بين 2841.82 ± 3033.76 و بين الانحرافات المعيارية التي كانت قيمتها ما بين 201.72 ± 203.42 و هو ما يوضح لنا معامل الارتباط بقيمة 0.90 و كانت قيمة T المحسوبة 0.00942 غير دالة إحصائياً مقارنة بـ T الجدولية 1.74 عند درجة حرية 0.05 ، و عليه نؤكد أن العمل المنجز لم يؤثر على تطوير صفة المداومة العامة من خلال هذا الاختبار.

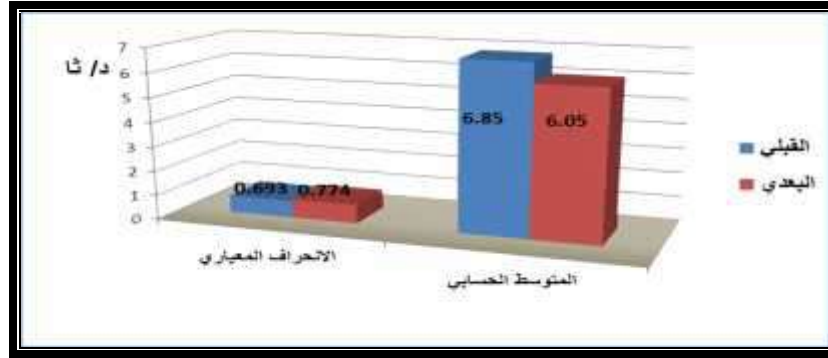


المدرج التكراري رقم 01 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار المداومة العامة كوبر جري 12 د.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاريخ الاختبار	عدد العينة	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
القبلي	6.85	0.693	04 أكتوبر 2009	17	0.606	0.0035	1.74	غير دالة إحصائياً
البعدي	6.05	0.774	19 فيفري 2010					

الجدول رقم 6 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار المداومة العامة جري 1500م. عرض الجدول رقم 6 يوضح لنا الجدول رقم 6 قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي التي تراوحت ما بين 6.05 ± 6.85 ، و بين الانحرافات المعيارية التي كانت قيمتها ما بين 0.693 ± 0.774 و هو ما يوضح لنا معامل الارتباط بقيمة 0.606 و كانت قيمة T المحسوبة 0.0035 غير دالة

إحصائيا مقارنة بـ T الجدولية 1.74 عند درجة حرية 0.05 ، و عليه نؤكد أن العمل المنجز لم يؤثر على تطوير صفة قدرة المداومة العامة من خلال هذا الاختبار .

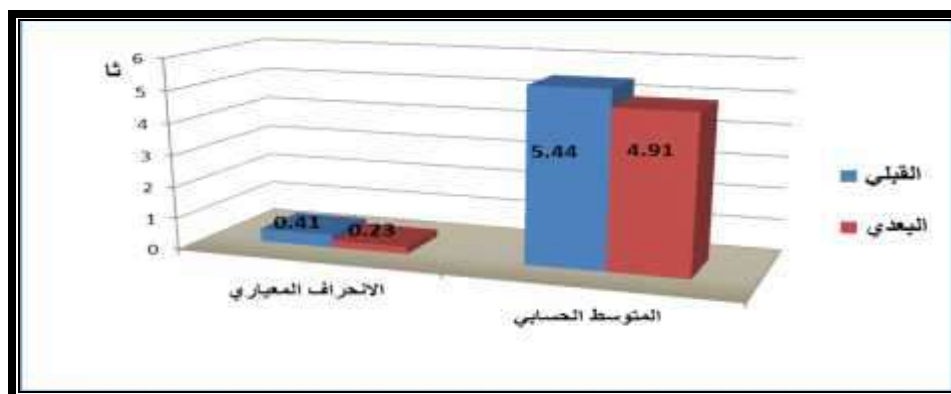


المدرج التكراري رقم 2 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار المداومة العامة جري 1500م.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاريخ الاختبار	عدد العينة	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفرق
القبلي	5.44	0.41	05 أكتوبر 2009	17	0.529	0.0054	1.74	غيردال إحصائيا
البعدي	4.91	0.23	20 فيفري 2010					

الجدول رقم 7 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار مداومة السرعة 30م × 5 + 30 ثا راحة.

عرض الجدول رقم 7 : يوضح لنا الجدول رقم 7 قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي التي تراوحت ما بين 5.44 ± 4.92 ، و بين الانحرافات المعيارية التي كانت قيمتها ما بين 0.41 و $0.23 \pm$ و هو ما يوضح لنا معامل الارتباط بقيمة 0.529 و كانت قيمة T المحسوبة 0.0054 غير دالة إحصائيا مقارنة بـ T الجدولية 1.74 عند درجة حرية 0.05 ، و عليه نؤكد أن العمل المنجز لم يؤثر على تطوير صفة مداومة السرعة من خلال هذا الاختبار .



المرجع التكراري رقم 3 يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينات التجريبية في اختبار مداومة السرعة .

الاختبارات	T المحسوبة للعينات التجريبية	T المحسوبة للعينات الشاهدة
المداومة العامة الهوائية كوبر جري 12د	0.0094	0.012
المداومة العامة في القدرة 1500م	0.0035	0.087
30+5 ثا راحة مداومة السرعة 30	0.0054	0.00051

الجدول رقم 8 يبين الفرق بين العينات التجريبية والعينة الشاهدة في T المحسوبة للاختبارات البدنية الوظيفية. حيث لاحظنا أن نتائج T المحسوبة لدى العينتين التجريبية و الشاهدة كانت على العموم قريبة من بعضها، حيث سجلت لدى العينات التجريبية 0.0094 في اختبار المداومة العامة الهوائية كوبر جري 12د في حين أن العينات الشاهدة قدرت بـ 0.012 وفي اختبار المداومة العامة بالقدرة 1500م قدر بـ 0.0035 وفي العينات الشاهدة سجلنا 0.087 ، وفي اختبار مداومة السرعة 30 X 30+5 ثا راحة سجلنا 0.0054 وفي العينات الشاهدة سجلنا 0.00051 وفي مجمل النتائج المحققة لم يتم تسجيل دلالة إحصائية على مستوى العينتين.

12- مناقشة وتحليل النتائج:

من خلال موضوع بحثنا المتمثل في دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير بعض الصفات البدنية الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط الفئة العمرية 17-18 سنة، وباعتبار التدريب الشامل والمدمج متعدد الأهداف وهو ما يتطلبه التفوق الرياضي فقد توجه بحثنا هذا إلى تطوير الصفات البدنية الوظيفية الممثلة حسب التسلسل المنهجي لإجراء الاختبارات في المداومة العامة و مداومة السرعة. كل هذه المكونات البدنية ذات لها أهمية بالغة في أداءات المنافسة الفعلية للاعبين كرة القدم العصرية والتي تتميز من الناحية الفيزيولوجية بالجهود الطاقوي الهوائي و اللاهوائي وهو ما يتوافق والمرحلة العمرية المزامنة للاعبين أواسط كرة القدم 17-18 سنة

(محمد إبراهيم شحاتة . 2006، 283)

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في التجربة الميدانية التدريبية التي قمنا بها خلصنا إلى حقيقة أولية وهي عدم تأكيد و نفي الفرضية الأولى التي تنص على أن برمجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير المداومة العامة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة .

كما أن النتائج المتوصل إليها من خلال البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات المستعملة تنفي الفرضية الثانية التي تنص أن برمجة دورات تدريبية بطريقة التدريب الشامل والمدمج تؤدي إلى تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17-18 سنة رغم مراعاة خصائص الفئة العمرية التي تعتبر حسب آراء العلماء مرحلة خصبة جدا لتطوير هذه الصفات البدنية الوظيفية وبدون شك فإن هذا التأخر في ظهور بوادر التطور الشامل للصفات البدنية الوظيفية له دلالة علمية بحيث يمكن إرجاعه بصفة قطعية إلى المستوى القاعدي للمداومة العامة التي تعتبر شرطا أساسيا لتطوير باقي الصفات البدنية وهو ما أكدته كل من أوكنان Akkinen و كوهين Kouhane وكومي komi بحيث اقروا بضرورة تدريب المداومة العامة القاعدية كشرط أساسي لتطوير قدرة التدريب بالحجم وبالشدة وهو فعلا ما يحتاجه التفوق الرياضي على المستوى البدني الوظيفي باعتباره يعتمد على شدة عالية ، وظروف عمل هوائية ولا هوائية و ما تقتضيه من استعدادات نفسية

(Jürgen Weineck.1997.109)

ونظرا لعدم تسجيل أي دلالة إحصائية في أي من الصفات البدنية الوظيفية كان من الأجدر التطرق بصفة أدق لكل صفة بدنية وظيفية على حدى

- فيما يخص المداومة العامة الهوائية:التي لم تسجل دلالة إحصائية من خلال الاختبارين المطبقين على

لاعبي كرة القدم صنف أوسط

17-18 سنة، مما ينفي فاعلية البرنامج التدريبي الشامل و المدمج خلال هذه الفترة والذي يرجع إلى عدم استغلال إمكانيات تأقلم الجسم في وقته المناسب وهو ما أكدته دماثر Demeter الذي يشير إلى أن النمو الشامل و المتكامل للسعة المداومة لا يمكن تحقيقه إذا لم تستغل خلال المرافقة وما قبلها كل إمكانيات تأقلم الجسم، هذه الإمكانيات التي حسب رأيه يجب استغلالها مبكرا بحيث أن جهاز القلب و الأوردة لدى الطفل يتأثر بصفة ليست مغايرة على البالغ

لمنبهات تدريب صفة المداومة العامة الهوائية (Jürgen Weineck.1997.110)

وفي نفس الصدد يؤكد ماقرس بارقر Magrse Berger أن التدريب المبكر على مستوى الفئة العمرية 10سنوات و في بداية التدريب الأولي يحقق تكييفات إيجابية لدى أطفال ما قبل البلوغ بحيث توصل إلى ملاحظة أثر تدريب المداومة العامة الهوائية من خلال وتيرة نبضات القلب، وكذا القدرة الكبيرة على الاسترجاع وهو ما يتطلب التكوين البدني القاعدي.

كما يمكن إرجاع عدم تطور صفة المداومة العامة الهوائية إلى الطرق التدريبية المستعملة مسبقا والتي لم تراعى فيها الظروف النفسية والعقلية للاعب وهو ما توجه بذكره فاندوال Vandewall بحيث أكد أن صفة المداومة العامة الهوائية تتطلب قدرات نفسية وعقلية كالصبر والتركيز و هو ما يفرض على المدرب التنوع في حمولة التدريب مع استعمال طريقة اللعب والألعاب الترويحية من أجل تجنب الملل الذي يؤثر على القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم كالقلب والرئتين، وفي نفس التوجه بالتركيز على الجانب النفسي يرى مدلر Medler أنه لتخطيط برنامج تدريبي يهدف لتطوير المداومة

العامة الهوائية لدى المراهقين يجب في الوهلة الأولى اجتناب المشاكل التي تملئها تخصصات المداومة لدى هذه الفئة العمرية نذكر منها عامل الوحدة والقلق اللذان تملئهما الحمولة المطولة والممتدة التي تشكل عائق نفسيًا لدى الأطفال و المراهقين. (حنفي محمود مختار 1980. 85.)

ويمكن إرجاع عدم تطور صفة المداومة العامة الهوائية إلى التوقف الطبيعي لنمو الصفات البدنية التي تتماشى سويًا مع النمو الجسماني في هذه المرحلة العمرية والذي يؤدي إلى انخفاض الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2 max كلغ من الوزن الجسمي.

(بهاء الدين إبراهيم سلامة 2000.169.)

كما يمكن إرجاع عدم تطور صفة المداومة العامة الهوائية إلى عدم كفاية الحجم الزمني المخصص لتطوير المداومة العامة الهوائية وهو ما أكدته (فاينك Weineck..1997. 411.419.) الذي وضع الحد الأدنى لإمكانية الحصول على تنمية والتطوير لصفة المداومة العامة بحوالي ستة أسابيع، وهو ما أكدته الدكتور عادل عبد البصير (وأمر الله أحمد البساطي 1998.183) الذي يقول أن ضمان الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة الجسم المختلفة وبالتالي ضمان تطوير الصفات البدنية المطلوبة خاصة المداومة العامة وما تتطلبه من بذل للجهد وتكرار الحمل بحيث تكون فيها أجهزة الجسم في أحسن حالاتها لتقبل المزيد من بذل مزيد من جهد الحمولة وفي نفس الوقت تكون الآثار التي تتركها الحمولة السابقة لا زالت باقية وتعتبر مرحلة زيادة استعادة الشفاء أو مرحلة التعويض الزائد هي أنسب مرحلة لتكرار الحمل.

- فيما يخص مداومة السرعة : التي لم تسجل أي دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على أن البرنامج المقترح لم يكن فعال بشكل كبير لتطوير الصفة البدنية المركبة مداومة السرعة و يمكن إرجاع ذلك إلى نقص تدريب المداومة الهوائية الذي يسمح باكتساب درجة كبيرة لدوران الدم، وزيادة عدد الشعيرات الدموية وللحصول على كمية معتبرة من المخزون الطاقوي الذي يعتبر قاعدة فيزيولوجية لتدريب مداومة السرعة وهو ما أكدته فاينك Weineck ، كما يمكن إرجاع ضعف نتائج اختبارات مداومة السرعة إلى عدم إتباع مضمون تدريبي من أهداف محددة بدقة كبيرة من خلال توزيع الحمولة وهو ما أكد على وجوبه كل من دينتمان denitman و وارد wared حيث يجب أداء مسافات قصيرة وسريعة لمرات كثيرة وذلك بتنوع خطوة اللاعب من المشي إلى العدو السريع إلى الهرولة و بسرعة تدريجية من الهرولة إلى العدو السريع بنسبة 70% ثم أقصى سرعة على أن يشمل مسافات قصيرة في حدود 20 إلى 50 متر (السيد عبد المقصود . 1997. 215.)

وفي الأخير يمكن إرجاع عدم تطور الصفات البدنية الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط الفئة العمرية 17-18 سنة إلى مايلي:

- عدم احترام فترات التحضير القاعدية المختلفة في المخطط الرياضي العام وكذا المخطط السنوي وهو أكد عليه فيليب لورو Philippe Leruox.

- التوزيع العشوائي للوحدات التدريبية في المخطط السنوي وكذا الدوري سواء الدورات التدريبية الصغيرة أو الدورات التدريبية المتوسطة أو الدورة التدريبية الكبرى خلال التدرج في الأصناف السابقة . (Gil François.Schriatian . 2001.179)

- وبصفة خاصة ما يتعلق بتوزيع الحمولة في أثناء المراحل التحضيرية العامة و الخاصة وما قبل التنافسية والتنافسية وهو ما أكد على ضرورته فايناك Weineck بحيث اعتبر أن القدرات المكونة للتفوق الرياضي الخاص بالنشاط الرياضي التطبيقي، تتطلب التطوير والتثبيت والمحافظة عليها على طول المسار الرياضي وبصفة أدق السنة التدريبية إلى غاية تاريخ المنافسات الحقيقية.

- عدم توجيه متكامل ومقنن بين الصفات البدنية الوظيفية وباقي مكونات التفوق الرياضي التقنية المهارية التنسيقية والنفسية التي تميز كل مرحلة عمرية عن الأخرى وما تتطلبه من توزيع منتظم للحمولة واستهداف أي صفة بدنية بدقة خلال التكوين القاعدي.

14- استنتاجات الدراسة:

تطرق بحثنا إلى دراسة مشكلة من المشاكل التي تعاني منها كرة القدم الجزائرية على مستوى الوسط الجمعي وبالتحديد الفئة الشبانية أواسط كرة القدم الفئة المزامنة للمراهقة الوسطى 17 - 18 سنة للأقسام السفلى ولما لهذه الفئة العمرية من أهمية ومميزات فيزيولوجية وبدنية مؤهلة للتوجه الاحترافي وإعداد اللاعب الكفاء وباعتبارها مرحلة لها قابلية كبيرة في الاستيعاب لحمولات التدريب وفي نتائج من خلال البحث النظري والتجريبي التطبيقي توصلنا إلى : أن رياضة كرة القدم كلعبة تنافسية تعتمد فعلا على تدامج وشمولية الصفات البدنية الوظيفية مع باقي مكونات التفوق الرياضي لتكون دعامة و مؤهل إلى للقيام بالتنافس وتعد الحل الأمثل للمسايرة الفعلية وذلك من خلال مقاومة ظروف التنافس وهو ما يساعد على تكوين وبناء اللاعب المستقبلي.

من الناحية الإجرائية لتنفيذ برنامج تدريبي تطبيقي فقد توصلنا إلى أن الصفات البدنية الوظيفية يجب أن تتعدى الدورات التدريبية الصغرى إلى الدورات التدريبية المتوسطة، فالدورة التدريبية الكبرى، إلى البرنامج التكويني المتعدد السنوات من أجل الحم على تطور هذه الصفات.

من خلال تجربتنا الميدانية خلصنا إلى أنه يجب تربية وتنمية ثم تطوير الصفات البدنية الوظيفية موازنة مع باقي مكونات التفوق الرياضي.

ما يمكن استنتاجه من بحثنا هذا هو ضرورة التدرج في سيرة التدريب القاعدي، ما قبل التكويني ثم التدريب التكويني مع احترام ما لكل فئة من متطلبات و مؤهلات وهو ما يسمح في كسب الوقت والحصول على أرضية فيسيولوجية بدنية وتقنية لمواصلة العملية التدريبية .

ما يمكن استنتاجه ايضا أن التدريب الرياضي الشامل والمدمج يتطلب قدرات قاعدية معرفية ونظرية وعقلية مسبقة للاعبين لظروف التنافس من أجل تطوير باقي مهام التدريب البدنية التقنية والخططية.

- ما يمكن استنتاجه من خلال دراستنا هذه أن تطبيق برنامج التدريب الشامل والمدمج على فئة أواسط كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولي من جميع جوانب التحضير البدنية والتقنية المهارية والخططية والنفسية والنظرية.

15- اقتراحات و توصيات الدراسة:

بعدما أحطنا بأغلب جوانب البحث تمكنا من اقتراح توصيات عليها نؤخذ بعين الاعتبار في توجيه العملية التدريبية لكل أصناف التدريب خاصة الأواسط مع العلم أن التوجهات الحديثة للهيئات الرياضية الجزائرية ممثلة في وزارة الشباب والرياضة ،و الاتحادية الجزائرية لكرة القدم لتطوير كرة القدم الجزائرية بفرض الاحتراف الرياضي في كرة القدم وباعتبار بحثنا يهدف إلى التدريب الشامل والمدمج الحديث الذي يتطلبه الاحتراف كشرط أساسي نقترح التوصيات الآتية :

- فيما يخص الناحية التكوينية:
- اعتماد التكوين القاعدي بتعميم المدارس التكوينية في كرة القدم على كل الأندية الجزائرية باختلاف أقسامها التنافسية.
- احترام الأسس العلمية والمنهجية في عملية التدريب الرياضي خلال عملية التكوين.
- احترام خصائص النمو النفسي للفئات العمرية التكوينية مع مراعاة ما تتطلبه الصفات البدنية من حمولة .
- الأخذ بعين الاعتبار الأهداف التنموية والتعليمية والتطويرية في كل مرحلة من مراحل التدريب و النمو الكرونولوجي والبيولوجي للاعبين من بداية التكوين إلى نهايته مع التوزيع العلمي لحمولات التدريب والتوجه بصفة التدريب المدمج والشامل بشرط العمل بمبدأ تعدد الأهداف من خلال ما تلميه مرحلة أو فترة التدريب أو التكوين .
- الاعتماد على توجيه التدريب بتخطيط الأهداف التقنية الخططية والبدنية والنفسية في إطار تدريب متعدد السنوات ليكون موجه بصفة خاصة إلى تكوين اللاعبين الشبان من أجل الوصول بهم إلى تأهيل بدني وتقني و خططي ونفسي وهو ما تتطلبه كرة القدم الحديثة.
- فيما يخص فئة أواسط كرة القدم :
- التدقيق بتحديد الأهداف المتعددة للوحدات التدريبية .
- التدرج في توجيه حمولات التحضير الموجهة للاعبين أواسط كرة القدم وذلك بتحديد فترات تحضير طويلة على مستوى الموسم التدريبي نفسه لتجنب استعمال الدورات التدريبية ذات الشدة العالية والمتواصلة وهو ما يؤثر على مستوى التحضير والمنافسة .
- العمل على أكثر تنوع للتمارين البدنية التقنية و المهارية والخططية خلال الوحدات نفسها من اجل الحصول على اكبر محزون تقني وخططي يسمح للاعب بالتنافس .
- توفير الإمكانيات المادية التدريبية الاستراتيجية لفئة أواسط كرة القدم .

- المراجع المعتمدة في الدراسة باللغة العربية:

- 1-محمد صبحي حسنين-أحمد كسري-معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي-مركز الكتاب للنشر ط1- القاهرة 1998
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح -التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية - ط1 - دار الفكر العربي 1997
- 3- أحمد أمر الله البساطي - الإعداد و البدني والوظيفة في الكرة القدم - دار الجامعة الجديدة للنشر - 2001
- 4- بهاء الدين إبراهيم سلامة - فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني لاكتات الدم- الطبعة الأولى 2000- دار الفكر العربي

- 5- إبراهيم سلامة - اللياقة البدنية - اختبارات التدريب - منبع الفكر - 1969
- 6- أمر الله أحمد البساطي - قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته - دار الناشر للمعارف - 1998
- 7- حنفي محمود مختار - الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - ط 1 - 1980
- 8- سعدية محمد بهادر - سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - الكويت 1986
- 9- عادل عبد البصير على - التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيقي - م الكتاب للنشر - ط 1 - 1999
- 10- محمد صبحي حسنين - القياس والتقويم - جمهورية مصر - دار الفكر العربي ط 2 - 1995
- 11- وجدي مصطفى الفاتح - محمد لطفي السيد - الأسس العلمية للتدريب الرياضي - دار الهدى للنشر و التوزيع 2002
- 12- عمار بوحوش د- محمد محمود النيات - مناهج البحث العلمي وطرائق إعداد البحوث - ديوان المطبوعات الجامعية - جامعة الجزائر 1995
- 13- د-نزار الطالب د-محمود السمراني مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية دار الكتاب للطباعة والنشر - جامعة الموصل - 1975
- 14- د- نصيف علي محمود السامرائي - طرف الإحصاء في التربية البدنية والرياضية - ط 5 - جامعة بغداد - 1973
- المراجع المعتمدة في الدراسة باللغة الأجنبية:
- 1- Erick Mombaerts : entraînement et performance collective en Football édition Vigot, 1996
- 2- Bernard Turpin- Préparation et entraînement du footballeurs-tom2 Edition Amphora 2002
- 3- Dekar . n et Briki a -et Hanafi rachid- techniques d evaluation physiologique des athlètes - Comité olympique algérienne - 1 ère édition Alger - 1990
- 4-Edgar Thill et Ray mound Thomas-l'éducateur Sport if -edition Vigot 2000
- 5- Erick Mombaerts-football de l'analyse du jeu à la formation du joueur- Editions Actio décembre-1991.
- 6- Gil François -SChristian-Football initiation et perfectionnement des jeunes -Edition Amphora 2001
- 7- Jürgen Weineck -Manuel d'entraînement - 4 Emme Édition vigot2004
- 8- planification et entrainement pour atteindre la performance -Édition Amphora -2006

المجلات و المواقع الالكترونية:

-Magazine de football
- Entraîneurdefootball.com
Coervercoache.com
www. FIFA.com. -

**برنامج تدريبي مقترح في صفة السرعة وأثره على تطوير الهجوم المضاد
لدى لاعبي كرة اليد
-دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة صنف أكابر-**

د. قلاتي يزيد أستاذ محاضر أ. غانم محمد الأمين طالب دكتوراه
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الملخص

هذا الموضوع يقوم بدراسة برنامج تدريبي مقترح في صفة السرعة وأثره على تحسين صفة الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر .
هذه الدراسة الميدانية أجريت على لاعبي كرة اليد في فريق أولمبي المسيلة صنف أكابر أثبتت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل فعال في تحسين صفة الهجوم المضاد .

Résumé :

Ce thème a l'objectif d'étudier un programme d'entrainement proposé sur la qualité de vitesse et leur impact sur le perfectionnement de la qualité contrattaque chez les handballeurs catégorie senior.

Cette étude pratique a été réalisé au niveau d'équipe senior de handball de l'olympique M'sila, où les résultats ont prouvé que le programme d'entrainement suggéré influe efficacement sur le perfectionnement de la qualité contrattaque.

برنامج تدريبي مقترح في صفة السرعة وأثره على تطوير الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد

-دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة صنف أكابر-

مقدمة

إن تلاحق التقدم و التطور في العصر الحديث بفضل تقدم المعرفة و التكنولوجيا الحديثة ويعود هذا الفضل إلى الإنسان صانع الحضارة الذي يستخدم عمله في تحقيق حياة أفضل للبشرية فالرياضة اعتبرت ومازالت تعتبر أحد الركائز الأساسية لتقدم أي مجتمع ، فهي مرآة تعكس مستوى حضارة و تقدم الشعوب، ولذلك لابد من الاعتناء بها و السهر على تقدمها، وهذا التقدم الحاصل في التدريب الرياضي أصبح يشكل قاعدة أساسية لتطوير المهارات التقنية و الفنية و النفسية...الخ، وتساهم أساسا في المحافظة وتحسين اللياقة البدنية لدى الرياضيين ذات المستوى العالي، حيث تؤمن الدولة مجموعة من الإمكانيات المادية و البشرية (الكفاءات) قصد الوصول برياضيي النخبة إلى المستوى العالي¹.

كما يعتبر التدريب الوسيلة المثلى للوصول بالرياضي لإثبات القدرة على التحكم في البدن من خلال التعبير المحكم لمختلف الآليات الفيزيولوجية و البيوميكانيكية حيث تترجم هذه الأخيرة في صفات بدنية، تكتيكية و فنية تظهر من المستوى العالي الذي يصله لاعب كرة اليد.

و قد عرفت كرة اليد منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية فسخرت كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيما تمثلت في ممارستها كمهنة فشيدت من أجلها المنشآت والمركبات وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطوراتها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية وإقليمية وقارية فانطلقت من الممارسة المحلية إلى الممارسة الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم أصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم والعمود الفقري لبعض دول العالم كما تجلت أهميتها في جميع الميادين الأخرى الاجتماعية والثقافية ومن خلال هذا التأثير الكبير لكرة اليد على مختلف ميادين الحياة ولهذا بات الاهتمام بها وتطويرها أمرا ضروريا².

1 - محمد محسن علاوي . كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997

2-كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، ج1، مصر 2002، ص9

حيث تتجلى لنا من خلال الخطط الهجومية سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة، ومن الملفت للانتباه أن كرة اليد قد أصبحت تعتمد على الهجوم المضاد الذي أصبح السمة المميزة لهذه الرياضة من خلال اعتمادها الكبير على هذه التقنية لما تكتسبه من أهمية بالغة في تحقيق النتائج الإيجابية.

تكتيكية و فنية تظهر من المستوي العالي الذي يصله لاعب كرة اليد .

وقد اتفق الجميع أن الفريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على التطوير الجيد في الصفات البدنية والتي من بينها السرعة التي يعتبر ركيزة كل الحركات الهجومية، فهي الصفة النهائية والفاصلة كما أن المتابعة المنطقية لتسلسل الحركات الهجومية فعدد الأهداف المسجلة خلال المقابلة هو الذي يحدد الفائز ونظرا لأهمية السرعة عملنا على اقتراح وحدات تدريبية تهدف إلى تطوير هذه الصفة ومدى تأثيرها على الهجوم المضاد

وتشتمل دراستنا على جانبين :

الفصل التمهيدي : احتوى على الإشكالية ، الفرضيات ، أهداف البحث ، أهمية البحث ، أسباب

اختيار الموضوع ، التعريف بالمصطلحات البحث ، تحليل و مناقشة الدراسات السابقة

الجانب النظري : تمثل في الدراسة النظرية و أشتمل على ثلاثة فصول هي :

تطرقنا في الفصل الأول الى السرعة و أنواعها

أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه الى الهجوم المضاد ومراحلها

اما الفصل الثالث فتناولنا فيه كرة اليد نشأتها ومهارتها

اما فيما يخص الجانب التطبيقي فلقد تناولنا فيه ثلاثة فصول :

الفصل الأول :أحتوى على كل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية للدراسة من طريقة منهجية والمنهج

المتبع و الدراسة الاستطلاعية و عينة البحث و مصداقية الأدوات المتبعة في البحثالخ

الفصل الثاني : تناولنا فيه عرض النتائج و تحليلها

وختمنا هذا الفصل بفصل ثالث للاستنتاجات و التوصيات

1 إشكالية الدراسة :

تعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارية و الخططية والنفسية ،لذا أتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالسرعة و القوة في الأداء الفني الدقيق ،وهذا راجع إلى اهتمام

المدرسين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

و لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة اليد من طرق لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خطية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا أصبح اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

لما أصبح ارتباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية المختلفة لكرة اليد ، أمراً تقره الدراسات الميدانية و البحوث العلمية الحديثة . و بعد التطور الكبير الذي شهدته كرة اليد أصبح لزاماً على ممارسيها ، الإلمام بخططها وطرقها سواء في الدفاع أو الهجوم ، ومن بين هاته الخطط المعتمدة في الهجوم إخترانا الهجوم المضاد . ونظراً لفعالية هذا النوع من الهجوم من حيث تسجيل الأهداف خلال مباريات المستوى العالي لتصل نسبتها إلى 20_30% من إجمالي الأهداف المسجلة خلال المباريات أثناء البطولات العالمية¹ وهذا ما تدعمه البحوث العلمية الحديثة التي أكدت أن نجاح أداءه يتطلب مكونات بدنية مختلفة مثل :

القوة ، المرونة، المداومة، القوة المميزة بالسرعة و السرعة . حيث هاته الأخيرة تمثل العنصر الهام فيها ،وتساعد كثيراً على التنفيذ الصحيح لمختلف الحركات والمهارات ، ما يجب التنويه هنا إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط سرعة رد الفعل مع الباقي من أنواع السرعة الأخرى ، فقد يكون لدى لاعب معين مستوى جيد من ناحية سرعة رد الفعل في حين مستواه من ناحية السرعة الإنتقالية منخفض، و قد يكون العكس الصحيح.

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات المحلية لمختلف الرابطات الولائية لمسنا نقصاً في أداء الهجوم المضاد هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات و الخطط الرياضية مما يؤثر سلباً على مردود الفريق.

جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل البرنامج التدريبي المقترح لصفة السرعة يؤثر بشكل فعال في تحسين لهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر ؟

¹ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ،القياس في كرة اليد : (القاهرة،دار الفكر العربي،1980)

التساؤلات الثانوية:

- ◀ هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية؟
- ◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة؟
- ◀ هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية؟

2. فرضيات الدراسة:

أ/ الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل فعال في تحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر

ب/ الفرضيات الجزئية :

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

3- أهداف الدراسة :

- من خلال معالجتنا للموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل إرتئينا أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي:
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في صفة السرعة لتحسين الهجوم المضاد صنف أكابر
- معرفة فيما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية.
- معرفة فيما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة.
- معرفة فيما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفة السرعة عند اللاعبين
4-أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية ،وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة كرة اليد في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل ،وأنة يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه التقنية .
- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح في صفة السرعة وأثره على تحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبي اليد .
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة اليدالجزائرية.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة السرعة عند لاعبي كرة اليد

5-أسباب اختيار الموضوع :

- قلة الدراسات حول الموضوع.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- بعد ملاحظة ما آلت عليه الفرق الوطنية من معاناة في هذه المهارة.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

6- التعريف بالمصطلحات :

1-السرعة :

لغة : تسارع و يسرع ، سراحا بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر .(يوسف شكري فرحات و إميل بديع يعقوب ص 216)

اصطلاحا : يعرفها هاره على أنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ، و يقول عنها علاوي إنها القدرة على الإنتقال أو التحرك من مكان للآخر بأقصى سرعة ممكنة¹

1 . كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ،ط3، مصر، 1997

هي دراسة قام بها م. إسماعيل زيد عاشور 2003 تحمل عنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير السرعة " دراسة ميدانية أجريت على طلبة المرحلة الثانية في فرع التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية-

الدراسة الثانية :

دراسة قام بها كل من أ . م . د احمد يوسف متعب الشمخي أ . م . د سامر يوسف متعب الشمخي 2005 تحمل عنوان " أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد " دراسة ميدانية أجريت على لاعبي منتخب محافظة بابل الشباب لكرة اليد لموسم 2005 والبالغ عددهم (12) لاعبا بأعمار (19.18) سنة.

الدراسة الثالثة :

هي دراسة ماجيستر قام بها الباحث حسام الدين شرايطي تحمل عنوان اقتراح برنامج رياضي قائم على التدريب التكراري لتنمية السرعة القصوى و سرعة الاستجابة عند لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة دراسة تجريبية لفريق شباب باتنة المنتمي لحضيرة القسم الوطني الاول الموسم الرياضي (2013/2012)

الدراسة الرابعة :

هي دراسة دكتوراه قام بها الباحث حريزي عبد الهادي أجريت سنة 2013/2012 تحمل عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد" دراسة ميدانية أجريت على كل من نادي أولمبي المسيلة و ترجي المسيلة

الدراسة الخامسة :

هي دراسة دكتوراه اجريت سنة 2014 بعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 3 تحمل عنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على المهارات الاساسية في كرة القدم " دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق البطولة الجهوية الغربية بالمستوى (ب) للاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة

الدراسة الأساسية :

1. منهج البحث :

اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع و الأنسب لحل مشكلة موضوعنا ، أي المنهج التجريبي أفضل مناهج البحث العلمي لانه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب .

و قد عرفه محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب بأنه : "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الإقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية و نظرية، بالإضافة إلى اسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، و من بينها الرياضة¹

2. البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة حسب خصائص و قدرات لاعبي كرة اليد أكابر وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة و الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة الوحدات بعد عرضه على مجموعة من الأساتذة و الخبراء في مجال التدريب كما هو موضح في الملاحق

3. عينة البحث :

لقد قمنا باختيار عينة البحث للنادي اولمبي المسيلة و ترجي المسيلة لكرة اليد صنف أكابر ذكور والذي يتكون من 18 لاعب (العينة التجريبية أولمبي المسيلة و الشاهدة ترجي المسيلة) و قد أجرينا اختبارنا على هذا الفريق نظرا لتلاؤم هذه الفترة العمرية مع الاختبارات الواردة في البحث وقمنا باختيار عينة البحث بشكل عشوائي ومتكافئ، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتتكون من مجموعتين هما:

- أ- المجموعة التجريبية: تضم 09 لاعبا من فريق أولمبي المسيلة للهواة لكرة اليد صنف أكابر .
- ب- المجموعة الشاهدة: تضم 09 لاعبا من ترجي المسيلة للهواة لكرة اليد صنف أكابر .

¹ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط2، 1999

4. أدوات الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار و الذي تمثل في اختبار السرعة و الذي أجري على كلتا المجموعتين التجريبية و الشاهدة على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية مقترحة على شكل حصص تساهم في تطوير السرعة و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

4-1 اختبار قياس السرعة : "اختبار السرعة بالكرة"¹

-الغرض من الاختبار : قياس السرعة .

-الأدوات المستخدمة: مكان مناسب للجري بعرض (1.5م) وبطول (20م) مستوي ، أقماع ، المؤقت ، الصافرة، كرة.

-وصف الاختبار : يقف اللاعبون عند خط البداية لاعب تلو الآخر بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف وعند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يمتد على مسافة 20متر من خط البداية بالكرة ونقوم بتسجيل الوقت الذي قطعه في تلك المسافة ثم يليه اللاعب الذي بعده وهكذا إلى أن يقوم جميع اللاعبين بتطبيق التمرين ومن جهتنا نكون قد سجلنا وقت كل لاعب ونعيد تطبيق الاختبار ثم نقوم بالتسجيل للمرة الثانية.

4-2 اختبار قياس السرعة : "اختبار السرعة بدون كرة"

-الغرض من الاختبار : قياس السرعة .

-الأدوات المستخدمة: مكان مناسب للجري بعرض (1.5م) وبطول (20م) مستوي ، أقماع ، المؤقت ، الصافرة، كرة.

-وصف الاختبار : يقف اللاعبون عند خط البداية لاعب تلو الآخر بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الاستعداد من الوقوف وعند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة نحو خط النهاية الذي يمتد على مسافة 20متر من خط البداية بدون كرة ونقوم بتسجيل الوقت الذي قطعه في تلك المسافة ثم يليه اللاعب

¹ كمال الدين عبد الرحمان درويش وقديري مرسى وعماذ الدين عباس ابو زيد، القياس والتقويم وتحليل المبرات في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، القاهرة 2002 ، ص 187.

5. الاستنتاجات :

بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات ،حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقا .

انطلاقاً من نتائج اختبار السرعة بالكرة وبدون كرة ،ومقارنتهما بالفرضيات ،وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية ،وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول اللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي .

أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبارات للمجموعة الشاهدة والمبينة في الجداول و التي لم تحدث أي فروق معنوية دالة إحصائياً ،وهذا راجع لعدم إخضاعها للوحدات التدريبية المقترح و التي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة ومنه نستنتج:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة.

- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية.

- هنالك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- تختلف اتجاهات و تصورات مدرب الفريق للعبة عندما يتعلق الأمر بتطوير السرعة في كرة اليد، و هذا ما أكدته التجربة الميدانية لمجموعة العينة بحيث كانت تمارين السرعة عن طريق إدراجها أثناء اللعب ووقت غير كافي كما سبق ذكره و حسب نظرة الباحث أن استعمالها يكون أثناء اللعب وهذا قصد تعود اللاعبين على الظروف الحقيقية للمباراة أما الوقت فربما المدرب ليس له الوقت الكافي لذلك.

6. التوصيات :

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصلنا إلى عدة توصيات وهي كما يلي :

- يمكن استعمال تمارين تطوير السرعة بطريقة الشدة، الحجم، الكثافة على طريقة عدائي السرعة وتطبيق الوحدات التدريبية الخاصة بالسرعة يدرج كحصتين خلال كل أسبوع مثلاً و يتم إدراجه في البرنامج السنوي و بطريقة مدروسة على خصوصيات كرة اليد.

- يمكن اللجوء إلى تطوير السرعة من خلال فرض وضعيات (بهدف زيادة في شدة التمرين) على اللاعب قصد تعويده على اللعب أثناء المنافسات دون إشكال
- الاهتمام بتطوير صفة السرعة لكونها أحد الصفات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد.
- التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد البدني العام والخاص ودورهما في تطوير المستوى الأدائي للهجوم المضاد لتحقيق النتائج الإيجابية في كرة اليد
- ضرورة الاعتماد على مبدأ التنوع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة حماس اللاعب ويقضي على الملل (التنوع في سرعات أداء التمرين ، التنوع في المسافات المقطوعة...).

مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات :

بعد معالجة النتائج المتحصل عليها بعرضها و تحليلها نأتي الى مناقشة الفرضيات بالوصول الى اهم الاستنتاجات التي توصلنا اليها في هذا البحث و ذلك بإسقاط المفاهيم النظرية على الدراسة التطبيقية و مقارنتها

7-مناقشة الفرضية الاولى :

انطلاقا من نتائج اختبار السرعة بالكرة وبدون كرة، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول (1) و(2) والذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية ، حيث بلغت قيمة (T) على التوالي (4.32) و (5.66) و بمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها ، معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي . ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة المذكورة.

7-1مناقشة الفرضية الثانية :

أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبارات للمجموعة الشاهدة والمبينة في الجداول (3) و(4) والتي بلغت فيها قيمت (T) على التوالي (-1.01) و (0.94) وبمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها لم تحدث أي فروق معنوية دلالة إحصائية ، وهذا راجع لعدم إخضاعها للوحدات التدريبية المقترحة و التي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة.

و من خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.

7-2 مناقشة الفرضية الثالثة

انطلاقاً من نتائج اختبار السرعة بالكرة وبدون كرة، ومقارنتهما بالفرضيات، وذلك استناداً إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول (7) و(8) واللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار البعدي للعينة التجريبية و الضابطة، حيث بلغت قيمة (T) على التوالي (2.79) و (3) و بمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها، معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح المجموعة التجريبية ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة و المتمثلة في أن للبرنامج التدريبي المقترح في صفة السرعة أثر على تحسين الهجوم المضاد للاعب كرة اليد صنف أكابر.

قائمة المصادر والمراجع:

- المراجع العربية

- 1- إبراهيم عصمت مطاوع : أصول التربية ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 1995،
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب . دار الفكر العربي . القاهرة 1994 ،
- 3- أبو علاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . مصر، ص، 141.
- 4- أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998،
- 5- إيلين وديع خرج : خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر، 1994.
- 6- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة
- 7- تركي رابح : أصول التربية و التعليم ،دار المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1990 ، .
- 8- تكريتي وديع، العبيدي حسن : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتاب جامعة الموصل، 1996،
- 9- حامد عبد السلام زهران : دراسات علم نفس النمو ، عالم الكتاب ، ط1، القاهرة، 1971،
- 10- حامي الصغار : أصول التدريب . دار الطباعة و النشر .بغداد 1988
- 11- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في التدريب . مطبعة دار الفكر .القاهرة .1980
- 12 حسن علي ابو جاموس : المعجم الرياضي . دار الفكر لنشر العربي الاردن 2011
- 13- سامي الصغار وآخرون : كرة القدم ،ج1،مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة بغداد، 1987،

- 14- سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1982 ،
- 15- سعدية محمد بهادر : سيكولوجية المراهقة ، ط1 دار البحوث العلمية ، 1980
- 16- سعد زغلول بشير: " دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS " ، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، بغداد، العراق، 2003، ص8)
- 17- طلعت حسن عبد الرحيم : الأسس النفسية لنمو الإنسان ، ط2 ، دار القلم ، الكويت
- 18- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي و المتكامل بين النظرية و التطبيق .مركز الكتاب للنشر و التوزيع ،القاهرة، 1999 .
- 19- عانيات محمد أحمد الفرخ: مناهج وطرق التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر 1998،
- 20- عبد العلي نصيف : مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد 1988
- 21- عبد القادر حلبي : مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2، الجزائر،
- 22- علي فهمي البيك .و عماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، القاهرة ، 2003
- 23- عمر بشير الطوجي : الجوانب النفسية للتعلم ، كلية التربية ، جامعة الفاتح ليبيا ، 1991،
- 24- فايز مهنا : التربية البدنية الحديثة ، دار الأطلس ، ط2 ، دمشق ، 1982 ، .
- 25- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي. دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع. الأردن 1998
- 26- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة .مطبعة التعليم العالي .ط2. بغداد
- 27- قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد 1990 ،
- 28- قالة إسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي .دار البعث ، ط1 ، القاهرة، 1987
- 29- كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين . وائل للنشر و التوزيع
- 30- كمال درويش عماد الدين .عباس سامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 1998
- 31- كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد .مركز الكتاب للنشر .مصر 1998
- 32- كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب لنشر و التوزيع ، ط1، القاهرة، 1991، .
- 33- كمال عبد الحميد .زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة
- 34- كمال الدين عبد الرحمان درويش وقصري مرسى وعماد الدين عباس ابو زيد، القياس والتقييم وتحليل المبررات في كرة اليد، مركز الكتاب والنشر، القاهرة 2002 ، ص 187.
- 35- كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ، ط3 ، مصر، 1997

- 36- كمال وسوقي : النمو التربوي للطفل و المراهق ، دار النخوة العربية للطباعة و النشر ، بيروت .
- زهير السريجي : أسس التربية البدنية ، سوريا ، 1975
- 37- محسن علاوة : إختبار الأداء الحركي . دار الفكر العربي .مصر 1982
- 38- محمد الشافعي وآخرون : التربية وتطبيقاتها في المدرسة الابتدائية ، ط2 ، مكتبة لأنجلو مصرية .القاهرة ، 1995،
- 39- محمد حسن العلوي : علم التدريب الرياضي ،دار المعارف .ط6 ، مصر، 1979 ،
- 40- محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب و المنافسة . دار الفكر العربي .القاهرة . 2002
- 41- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط2، 1999
- 42- محمد حسين العلاوي : التشريح الوظيفي . دار المعارف ،مصر 1973
- 43- محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي
- 44- محمد صبحي حسنين :القياس و التقويم في التربية البدنية،دارالفكر العربي ،القاهرة ، 1995
- 45- محمد صبحي حسين : التحليل العاملي للقدرة البدنية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996
- 46- محمد محسن علاوي . كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997 ،
- 47- محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية.الجزائر. 1992
- 48- مروان عبد المجيد : النمو البدني و التعلم الحركي ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ط1، عمان، 2002
- 49- مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث . الفكر العربي ،ط2، القاهرة 2001
- 50- مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي .القاهرة 1994
- 51- مفتي إبراهيم حماد : المدرب الناجح و إدارة التدريب الرياضي .مؤسسة المختار للنشر و التوزيع . القاهرة 2001
- 52- منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004.
- 53- وجدي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر ، ألمانيا، 2001
- 54- وجيه محبوب : علم الحركة، دار الكتاب للطباعة و النشر، بغداد ، 1989
- 55- ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1996
- 56- يحي السيد الحاوي : المدرب الرياضي . المركز العربي لنشر .مصر 2002

المراجع الأجنبية

- 1- BT HABIB DORNOFF -Martin: l'education physique et sportive .OPU ALGER .1993
- 2- C.Bayer, « la formation du joueur »,2001. ibid., page 96-124
- 3- Claud Bayer: hand ball , la formation du joueur , vigot1987
- 4- DornhorefMartinhabil : l'education physique et sportive 1993
- 5- D.costantini « hand Ball », édition revue EPS, paris, 1997, page 98.
- 6- D.Costontini, <<Hand Ball>>, ibid, Page76
- 7- D.Constontini, « Hand Ball », Edition vigot, E.P.S, ibid, page 100.
- 8- D.Constontini, « Hand Ball », Edition vigot, E.P.S, ibid, page 115
- 9- D.Costontini, <<Hand Ball>>,2011, ibid, Page 101.
- 10- D.Costontini, <<Hand Ball>>2011, ibid, Page102
- 11- - D.rivere, « les conseils d'un entraineur à ses joueurs », édition vigot, paris, 1989, page 86
- 12- D.Riviere, « les conseils d'un entraîneur a ses joueurs »,2011 ibid., page 69-100
- 13- Horsky : Entraînement de foot ball . 1986 p96
- 14- - J.Czer Winski, « hand ball » publication, INSEP, 1980, page 25
- 15- JUKAK MENOUIL : l'entrainement sportif .Paris 1983
- 16- J.Weinecik, « Manuel de l'entraînement », édition vigot, paris, 1993, page 70
- 17- vigot :Manuel de l'education sportive .edition .vigot .Paris
- 18- M.Meneller, « manuel de spécialisation de hand Ball » 2011,ibid., page 91
- 19- R.Ricard et j.pinturault, <<Hand Ball a sept>>, Edition vigot, PARIS, 1971, Page 5
- 20- R.Ricard et J.Pinturault, <<Hand Ball asept>>, ibid, Page 6-7

مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة -دراسة ميدانية بولاية المسيلة.

أ.صواش عيسى/ أستاذ مساعد أ

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة محمد خيضر-بسكرة

الملخص

يستهدف هذا البحث معرفة مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بالطور التعليمي المتوسط، باعتبار أن التفوق الرياضي لدى هذه الفئة الخاصة من الموهوبين يتضمن قدرات مهارية وبدنية وكذا خصائص نفسية وسلوكية تمكن الرياضي من البروز والنجاح في رياضته التخصصية والوصول إلى مستويات رياضية متقدمة، وتتضمن أبعاد التفوق الرياضي أبعادا مهمة جدا لهؤلاء التلاميذ الرياضيين الناشئين تتضمن التوجه نحو تحمل المسؤولية، والتوجه نحو احترام الآخرين، وكذا التوجه نحو ضبط النفس، ونظرا لأن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يحتاجون إلى الاهتمام والعناية بهذه الجوانب النفسية والسلوكية تماثيا مع النواحي البدنية والمهارية من أجل التدريب عليها ما داموا رياضيين ناشئين، ولهذا الغرض قام الباحث باستخدام مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي على عينة حجمها 72 من تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمتوسطات ولاية المسيلة خلال الموسم الدراسي 2012/2013 لمعرفة مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ومقارنته بالمتوسط الفرضي وكذا المقارنة من حيث متغير الجنس ونوع الرياضة جماعية وفردية وخلص البحث إلى تميز تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمستوى مقبول في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

Abstract :

This research aims at identifying the orientation level towards the dimensions of excellence in sport for middle school classes, considering that excellence for this group includes skilful and physical abilities as well as psychological and behavioural, that enable the sportsman to be distinguished and successful in his/her sport career and reach advanced levels. The dimensions of excellence in sport may vary from learning to be responsible to others' respect and self-control. And since because the psychological and behavioural sides are very important and so related the physical and skilful ones for beginner sports people, the researcher used a sample of 72 pupils in some establishments of M'sila during the school year 2012/2013 in order to know the orientation level towards the dimensions of excellence and compare it with the mid testing, in addition to comparison regarding sex and the kind of sport whether individual or collective. The research paper concludes that pupils have an acceptable level in the dimensions of excellence in sport.

مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة -دراسة ميدانية بولاية المسيلة.

1-الاشكالية:

إن الاهتمام بالمتفوقين والموهوبين لا يكون بالعمل على توفر البرامج والمناهج والنشاطات التربوية والتعليمية التي تهتم بتنمية قدراتهم العقلية والذهنية، ولا في وضع القوانين والأنظمة التي تنظم حياتهم وتسهل التعامل معهم فحسب، بل يتعدى ذلك إلى رعايتهم نفسيا واجتماعيا وتربويا وجسميا، ووضع البرامج والمناهج التي تضمن لهم نموا جسميا ونفسيا واجتماعيا متكاملًا يحقق الشخصية المتكاملة (تقدير الذات) في جميع جوانبها.

وتعتبر الرعاية الاجتماعية والنفسية للفرد الموهوب من أقوى وأفضل وأسرع الأمور لنمو حياتهم واستقرارهم، وإذا كانت الرعاية الاجتماعية التي توجه إلى الفرد الموهوب هامة فإن توجيهها إلى المتفوقين أهم حيث يعتبر هؤلاء هم علماء المستقبل وبناء النهضة وقادة المجتمع، واهتمامنا بهذه الفئة الاستثنائية وهي جزء من الفئات الخاصة من الأفراد الموهوبين إنما هو اهتمام بالثروة البشرية التي تحتاجها المجتمعات كافة لبناء نفسها والنهوض بها، ويقصد بالفئات الخاصة من الأفراد أصحاب الخصائص والسمات الخاصة التي لا توجد عند باقي الطلاب من نفس العمر والقدرات سواء كانت هذه السمات تتسم بالتفوق والنبوغ والتقدم...إن برامج ومناهج والنشاطات الخاصة في رعاية المتفوقين والموهوبين قد لا تنتج بالضرورة مخترعين أو قادة، ومفكرين ومنتجين قادرين على تعبير موازين الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وغيرها...، لكنها قد تضمن توفير البيئة التعليمية المناسبة لتنمية قدرات الفرد ومواهبه وتقدمه وإدراك ذاته، وبخاصة إذا كانت معدة إعدادا جيدا ومتكاملا، ومنسقا، فالبرامج والمناهج ذات الإدارة غير المؤهلة لا توفر البيئة التعليمية المناسبة لتنمية القدرات الفردية للطلبة العاديين، فكيف الحال عند الطلبة المتفوقين والموهوبين، مما يسبب إحباطا للفرد وتوقفا لطموحه وقدراته وإنجازاته واكتفائه باكتساب الدرجة التعليمية دون الاستفادة التامة من جميع القدرات الربانية الموهوبة له، والعمل على تطويرها والاستفادة من العلوم التي تمت دراستها⁽¹⁾.

كما أن العناية والاهتمام بالمتفوقين بصفة عامة والمتفوقين الرياضيين يبدأ من عملية الانتقاء وفق الأسس العلمية المدروسة وعلى مراحل معروفة ووفقا لمعايير محددة تمكن من التوصل إلى الاختيار الأمثل للمواهب الرياضية التي يمكنها تحقيق النجاح والتفوق والوصول إلى المستويات الرياضية

العالية من أجل تمثيل بلدها في المحافل الدولية وتحقيق مكاسب ونجاحات تعود بالنفع على الجميع، وعلى هذا الأساس اتجهت الجزائر إلى تخصيص أقسام لهؤلاء الموهوبين الرياضيين في الطور التعليمي المتوسط من خلال الاتفاقية المشتركة بين وزارتي التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة من خلال تخصيص برنامج تكويني لهذه الفئة من الناشئين الرياضيين في إطار التخصص الرياضي دون إهمال الجانب التربوي التعليمي وتم تخصيص إمكانات مادية وبشرية وفق برنامج خاص يجمع بين الدراسة والتدريب الرياضي المنتظم لهؤلاء التلاميذ، ونظرا لأن التفوق الرياضي يتطلب امتلاك الرياضي مجموعة من الخصائص والقدرات لا بد من توفرها لدى الرياضي الناشئ أراد الباحث معرفة مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة باعتبارها تضم أبعاد بالغة الأهمية محددة لسلوك ونفسية الرياضي المتفوق موازنة مع الأعباء الملقاة على عاتقه باعتباره متمدرس يمارس التدريب الرياضي بصفة منتظمة ويشارك في المنافسات الرياضية، ومما سبق تمثلت تساؤلات الباحث فيما يلي:

- ما مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (0.05) في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (0.05) في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة ودراسة تعزى لمتغير ونوع الرياضة؟

2-الفرضيات:

- مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام دراسة ورياضة يفوق الوسط الفرضي.
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة حسب متغير الجنس .
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة حسب نوع الرياضة.

3-تحديد المصطلحات:

3-1-التفوق الرياضي: "إن التفوق الرياضي بالنسبة للفرد يعني ما وصل إليه الفرد في أدائه في رياضته التخصصية إلى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال (الرياضي) وغيره

من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي الوظيفي للفرد، بشرط أن يكون أدائه في المجال (النشاط) الذي اتخذه موضع احترام بينه وبين نفسه، وبينه وبين الآخرين.⁽²⁾

يعرف الباحث التفوق الرياضي كما يلي: هو امتلاك الفرد الرياضي لمجموعة من الخصائص النفسية والبدنية والمهارية والسلوكية تجعله قادراً على تحقيق مستوى انجاز عالي في الرياضة التخصصية مقارنة مع أمثاله من العاديين، وفي بحثنا هذا يشمل التفوق الرياضي التوجه نحو الأبعاد الثلاثة المتمثلة في ضبط النفس، واحترام الآخرين وتحمل المسؤولية.

3-2- أقسام دراسة ورياضة: يمكن إحداث أقسام خاصة تدعى أقسام رياضة ودراسة داخل المؤسسات التربوية والتعليمية والتكوينية، تتكفل أقسام الرياضة والدراسة، بتوفير الشروط التي تضمن تدريس ملائم ومتطلبات الممارسة الرياضية للنخبة لفائدة المواهب الرياضية الشابة المكتشفة والمنقاة مسبقاً⁽³⁾.

- ويعرف الباحث تلاميذ أقسام دراسة ورياضة كما يلي: تلاميذ يزاولون الدراسة كغيرهم في الطور التعليمي المتوسط ثم انتقاهم ويخضعون إلى تدريب رياضي منتظم حسب نوع الرياضة التي يمارسونها والهدف الوصول بهم إلى مستويات رياضية عالية لأنهم يعتبرون من الناشئين الذين يملكون مؤهلات التفوق الرياضي وهم من الذين يتنبأ لهم بالتفوق الرياضي مستقبلاً.

4- أهمية البحث:

- التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي تعني تميز الرياضي المتفوق عن غيره بمجموعة من الصفات الهامة التي تسمح له بالنجاح في المشوار الرياضي .
- الاهتمام بالقدرات النفسية للناشئ الرياضي والعمل على تطويرها نحو الأفضل بالتوازي مع النواحي البدنية والمهارية من واجبات المشرفين على إعداد الرياضيين المتفوقين .
- العملية التدريبية عملية تربوية تفاعلية تهدف إلى تعديل السلوك لدى الناشئ الرياضي.

5- أهداف البحث:

- معرفة مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.
- معرفة الفروق في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي حسب الجنس والتخصص الرياضي لدى تلاميذ أقسام دراسة ورياضة.

6- الدراسات السابقة والمثابرة:

الدراسات المشابهة لها أهمية بالغة في أي بحث علمي بحيث تمكن الباحث من الإحاطة بالموضوع وصياغة الإشكالية والفرضيات بشكل دقيق وكذا توضيح الرؤية المستقبلية لسيروية البحث وإجراءاته الميدانية.

6-1- دراسة أبو طالب (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في درجة الخصائص النفسية والتوجه الرياضي للنشء الرياضي وفقا لتصنيف الأنشطة الرياضية واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأداة البحث تمثلت في مقياس "البروفيل" النفسي للنشء الرياضي من إعداد "راتب وخليفة" ومقياس "التوجه الرياضي" من إعداد "علاوي"، وتكونت عينة البحث من 440 ناشئ رياضي، وأسفرت النتائج عن مايلي:

- ❖ تميز لاعبي الأنشطة الجماعية بارتفاع درجة بعض الخصائص النفسية مقارنة بلاعبي الأنشطة الفردية.
- ❖ تميز لاعبي أنشطة الاحتكاك بدرجة مرتفعة في بعض الخصائص النفسية مقارنة بباقي لاعبي الأنشطة الفردية.⁽⁴⁾

6-2- دراسة الحياي (2006) هدفت إلى:

- ❖ التعرف على الفروق الفردية لدى لاعبي رياضة المعاقين وبعض لاعبي الألعاب الفردية والجماعية من أقرانهم الأسوياء.
 - ❖ التعرف على الفروق بين لاعبي رياضة المعاقين وبعض لاعبي الألعاب الفردية والجماعية في مركز محافظة نينوى.
- وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وأداة البحث تمثلت في مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، وقد شملت عينة البحث لاعبي رياضة المعاقين وبعض لاعبي الرياضات الفردية والجماعية .
- وكانت أهم الاستنتاجات:
- أن لاعبي رياضة المعاقين والألعاب الفردية أكثر اتجاها نحو التفوق الرياضي وأبعاده من لاعبي الألعاب الجماعية.⁽⁵⁾

6-3- قامت عباس علي (2006) بدراسة هدفت إلى ما يلي:

- ❖ معرفة مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

❖ مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدى.

❖ علاقة الارتباط بين السلوك التنافسي و التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي مستخدمة (مقياس السلوك التنافسي)، وكذا (مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) الذي يهدف إلى قياس التوجه نحو الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي. وقد بلغت عينة البحث (50) لاعبا من لاعبي فرق تمثل أندية (الكرخ و الطالبية و الاعظمية واهان و نادي الهومتمن) بنسبة (80%) من فرق الأندية المشاركة في دوري الشباب، الاستنتاجات كانت:

- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي، وتميزوا أيضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير ، مما يشير إلى أن لاعبي فرق العينة ليسوا على مستوى متقارب فيما بينهم.
- أشارت الدراسة إلى أن متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قد كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة إلى حد ما.⁽⁶⁾

4-6- قام نزار (2010) بدراسة متغيرين رأى بأنهما جديران بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد وذلك لدورهما الكبير في التأثير على مستوى الرياضي وتحقيق التفوق في اللعبة التي يمارسها، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، كما شملت الدراسة لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد في إقليم كردستان- العراق وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس (المهارات النفسية) و مقياس (التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط، اختبار (ت) لعينة واحدة).

وقد استنتج الباحث ما يلي:

- عدم وجود علاقة دالة معنويًا بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً.

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور- الثقة بالنفس).
- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على الاسترخاء- دافعية الانجاز الرياضي).⁽⁷⁾

7- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

7-1- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي والمقارن لملائمته لطبيعة البحث .

7-2- مجتمع البحث:

تشمل الدراسة تلاميذ أقسام دراسة ورياضة بالطور المتوسط لولاية المسيلة خلال الموسم الدراسي 2013/2012 والبالغ عددهم 479 تلميذ موزعين على مختلف التخصصات الرياضية الجماعية والفردية ومن الجنسين والجدول التالي يوضح ذلك :

-جدول رقم (1) يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس والتخصص الرياضي.

الجنس / التخصص	الذكور	الإناث	المجموع
الرياضات الفردية	78	34	112
الرياضات الجماعية	367	00	367
المجموع	461	34	479

7-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

حتى تكون العينة ممثلة أفضل لمجتمع البحث قام الباحث باستخدام العينة العشوائية البسيطة والتي تعني أن فرص الاختيار متكافئة لجميع المفردات في المجتمع، وبنسبة تمثيل يجب أن لا تقل عن نسبة 10% من المجتمع الأصلي.

ومع مراعاة هذه الشروط فقد بلغ عدد أفراد العينة: 72 تلميذ رياضي موزعين على النحو التالي:
جدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد العينة ونسبة تمثيلها للمجتمع الأصلي.

نوع الرياضة	الجنس		المجموع	النسبة المئوية
	ذكور	إناث		
رياضة جماعية	45	00	72	%15.03
رياضة فردية	14	13		

7-4- أدوات البحث: تمثلت أداة البحث في مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:
* الوصف: هذا المقياس وضعه في الأصل "دونالد دل Donald Dell" ويهدف إلى قياس التوجه نحو الرياضة ونحو بعض أبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي وقد اقتبسه علاوي وقام بتعديل العديد من عباراته لتتناسب البيئة المصرية.
وهذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية التي تشير إلى توجه الفرد إلى الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ...
وبصلح المقياس للتطبيق على المراحل السنية ابتداء من سن 14 سنة فأكثر على الرياضيين الذكور والإناث.⁽⁸⁾

-المعاملات العلمية:

*الصدق: في البيئة الأجنبية تم احتساب صدق الصورة الأصلية للمقياس عن طريق الصدق المنطقي بواسطة خبراء محكمين وعن طريق الصدق المرتبط بالمحك باستخدام بعض الأساليب الأخرى التي تقيس بعض الأبعاد المشابهة، وأشارت النتائج إلى توافر الصدق المنطقي والصدق المرتبط بالمحك بصورة عالية نسبياً.
وفي البيئة المصرية تم إيجاد الصدق المنطقي للصورة العربية للمقياس عن طريق 5 خبراء من الحاصلين على درجة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية بشرط أن يكون موضوع رسالتهم في إحدى مجالات علم النفس الرياضي وأن يكون قد مضى على حصولهم على الدرجة العلمية الأولى 15 سنة على الأقل.

كما أسفر تطبيق المقياس عن وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس ككل عند مستوى 0.01 بين المتفوقين وغير المتفوقين من اللاعبين في الاتجاه المتوقع لصالح اللاعبين المتفوقين، وكذلك

وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية المتفوقين وغير المتفوقين في المقررات الدراسية العملية لصالح المتفوقين.⁽⁹⁾

- لغرض التأكد من قدرة هذا المقياس على قياس ما وضع من أجله أيضا في البيئة الجزائرية وهو (التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على نفس العدد من الأساتذة برتبة دكتور من المختصين في التربية البدنية والرياضية و علم النفس الرياضي بجامعة المسيلة لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل إلى أكثر من 95% وهذا يعني أن المقياس صادق ومناسب للتطبيق في البيئة الجزائرية على عينة البحث.

***الوثبات:** تم احتساب ثبات الصورة الأصلية للمقياس بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين على 176 تلميذ وتلميذة في مستوى المرحلة الثانوية وتراوحت معاملات الثبات ما بين 0.87-0.94 وفي البيئة المصرية تم إيجاد معاملات ثبات المقياس وأبعاده على 50 طالبا و 50 طالبة من كليتي التربية الرياضية بالإسكندرية -جامعة حلوان- وقد تمت إعادة التطبيق على نفس العينة بعد أسبوعين في ظروف مشابهة تقريبا وأسفرت النتائج عن معاملات ثبات عالية نسبيا.⁽¹⁰⁾

والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

-جدول رقم(3) يوضح معاملات ثبات مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي في البيئة المصرية

أبعاد المقياس		معاملات الثبات	
		الطالبات	الطلبة
- التوجه نحو ضبط النفس		0.91	0.89
-التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية		0.93	0.92
- التوجه نحو احترام الآخرين		0.92	0.87
- الدرجة الكلية للمقياس		0.91	0.89

في هذا البحث تم حساب معامل ثبات المقياس أيضا عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار على نفس العينة التي عرض عليها مقياس السلوك التنافسي المتمثلة في 10 تلاميذ من أقسام دراسة ورياضة بمتوسطة العقيد الحواس بالمسيلة من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث بفواصل زمني مدته 15 يوما فكان معامل الثبات (بيرسون) لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي يساوي 0.80 وهذا يعني أن هذا المقياس على درجة عالية نسبيا من الثبات.

والجدول التالي يوضح معاملات ثبات كل بعد من أبعاد المقياس.
جدول رقم(4) يوضح معاملات ثبات مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

الأبعاد	معامل الثبات (بيرسون)
بعد التوجه نحو ضبط النفس	0.80
بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية	0.78
بعد التوجه نحو احترام الآخرين	0.82
المقياس ككل	0.80

– التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي يرتبط بثلاثة أبعاد هي :

التوجه نحو ضبط النفس: إذ يرتبط هذا البعد إلى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل، إذ أن الرياضي في أمس الحاجة إلى الهدوء الانفعالي لأنه يتطلب منه إيجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول بأسرع وأسهل طريقة للهدف في حين نجد أن الانفعال العنيف يشوه الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والإرادة.⁽¹¹⁾

التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية: إن عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد إلى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي أن يتطور مستواه أو يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار دون أن يكون لديه هدف واضح المعالم إذ أن تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدماتها (تحسين الأداء، تحسين نوعية الممارسة، توضيح التوقعات، التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً، تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس).⁽¹²⁾

التوجه نحو احترام الآخرين: إذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرّبين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين، إذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب، فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه، ستكون عملية تفكيره منصبّة على أداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به

إذ أن طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب إنما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال الكرة والتفكير الخططي الجماعي أي أن الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية.⁽¹³⁾

* تصحيح المقياس:

1- بعد (التوجه نحو ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية عكس اتجاه البعد و عدد(3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (7,11,12,17,20,21,28)، أما العبارات الايجابية فهي(24,31,37).

2- بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية عكس اتجاه البعد وعدد(4) عبارة ايجابية.العبارات السلبية تتكون أرقامها من: (1,3,5,6,8,19,26,29,32,33,35,41,46,50). أما العبارات الايجابية فهي(14,39,48,54).

3- بعد (التوجه نحو احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد(3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية تتكون أرقامها من: (2,4,9,13,16,18,22,23,25,30,34,36,45,15,27). أما العبارات الايجابية فهي(10,49,53).

يقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارات الايجابية (أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات، أوافق(4)درجات، غير متأكد(3)درجات، لا أوافق(2)درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة(1) درجات).أما للعبارات السلبية فتكون(أوافق بدرجة كبيرة(1) درجات، أوافق(2)درجات، غير متأكد(3) درجات، لا أوافق(4)درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات).⁽¹⁴⁾

7-5-الأدوات الإحصائية: المعالجة الإحصائية تمت بواسطة برنامج SPSS(الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) وباستخدام مايلي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والمنوال.

- الوسط الفرضي = $\frac{\text{عدد الفقرات} \times \text{عدد مجموع البدائل}}{\text{عدد البدائل}}$

عدد البدائل

- اختبار T.test لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين حسب الجنس وحسب التخصص الرياضي .

7-6-مجالات البحث:

- **المجال المكاني:** تم إجراء البحث الميداني بمتوسطات ولاية المسيلة بالإضافة إلى

الصالات والملاعب التي يتدرب بها تلاميذ أقسام دراسة ورياضة .

- **المجال الزمني:** امتدت مراحل البحث المختلفة من سبتمبر 2012 إلى غاية ماي 2013.

- **المجال البشري:** شمل البحث تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمتوسطات ولاية المسيلة الممارسين

للرياضات التخصصية الجماعية والفردية ومن الجنسين.

8-عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

8-1- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على مايلي: مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام

دراسة ورياضة يفوق الوسط الفرضي.

جدول رقم(5) يوضح مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى أفراد العينة.

أبعاد التفوق الرياضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة	الوسط الفرضي
بعد التوجه نحو ضبط النفس	62.94	7.74	%69.93	54
بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية	64.97	5.98	%72.18	
بعد التوجه نحو احترام الآخرين	62.47	7.89	%69.41	
المقياس ككل	190.38	21.61	%70.51	162

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية للتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي متقاربة نسبياً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد التوجه نحو ضبط النفس 62.94 وانحراف معياري 7.74 وبنسبة مئوية 69.93%، وبلغ المتوسط الحسابي لبعد التوجه نحو تحمل المسؤولية 64.97 وانحراف معياري يساوي 5.98 وبنسبة مئوية 72.18%، بينما المتوسط الحسابي للبعد الثالث التوجه نحو احترام الآخرين يساوي 62,47 والانحراف المعياري يساوي 7,89 والنسبة المئوية 69.41%. هي كلها تفوق المتوسط الفرضي.

وعليه بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل 190.38 بانحراف معياري يساوي 21.61 ونسبة مئوية 70.51%

ومن خلال نتائج هذا الجدول نلاحظ أن مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى أفراد العينة فاق المستوى المتوسط

8-2- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية هو: لا توجد فروق في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس .

-جدول رقم (6) يوضح المقارنة بين الجنسين في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

الأبعاد	الجنس	العينة(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة						
التوجه نحو ضبط النفس	الذكور	59	63,93	7,611	2,378	1,99	70	دال						
	الإناث	13	58,46	6,983										
التوجه نحو تحمل المسؤولية	الذكور	59	65,22	5,989	0,747			1,99	70	غير دال				
	الإناث	13	63,85	6,067										
التوجه نحو احترام الآخرين	الذكور	59	63,27	7,134	1,861					1,99	70	غير دال		
	الإناث	13	58,85	10,262										
المقياس ككل	الذكور	59	192,423	15,194	2,36							1,99	70	دال
	الإناث	13	181,153	17,165										

- **بعد التوجه نحو ضبط النفس:** بلغ المتوسط الحسابي للذكور في هذا البعد 63.93 وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدى الإناث الذي يساوي 58.46 والانحراف المعياري متقارب لكلا الجنسين، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة 2.378 وهي أكبر من ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وعليه توجد فروق بين الجنسين في بعد التوجه نحو ضبط النفس.

- **بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية:** نلاحظ من خلال نتائج هذا الجدول أن المتوسط الحسابي لدى الذكور يساوي 65,22 أكبر من المتوسط الحسابي لدى الإناث الذي بلغ 63,85 في هذا البعد والانحراف المعياري متقارب لكلا الجنسين، وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,747 وهي أقل من ت الجدولية عند مستوى دلالة 0,05

لذا لا توجد فروق بين الجنسين في بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية.

- **بعد التوجه نحو احترام الآخرين:** المتوسط الحسابي في هذا البعد لدى الذكور هو أيضا أكبر منه لدى الإناث حيث لدى الذكور المتوسط الحسابي يساوي 63,27 وبانحراف معياري 7,134 بينما المتوسط الحسابي لدى الإناث يساوي 58,85 وبانحراف معياري أكبر يساوي 10,262 بينما بلغت قيمة ت المحسوبة 1,861 وهي أقل من ت الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 وعليه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في بعد التوجه نحو احترام الآخرين.

- بينما حصلنا من خلال الجدول السابق إلى أن ت المحسوبة لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ككل كانت تساوي 2,36 وهي أكبر من ت الجدولية وعليه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند 0,05 في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بين الذكور والإناث. إجمالاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي حسب متغير الجنس لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

8-3- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة هو: لا توجد فروق في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس .

-جدول رقم (7) يوضح المقارنة في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة حسب متغير نوع الرياضة.

الأبعاد	نوع الرياضة	العينة(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة						
التوجه نحو ضبط النفس	جماعية	45	63,96	7,867	1,440	1,99	70	غير دال						
	فردية	27	61,26	7,586										
التوجه نحو تحمل المسؤولية	جماعية	45	65,44	6,469	0,863			1,99	70	غير دال				
	فردية	27	64,19	5,092										
التوجه نحو احترام الآخرين	جماعية	45	63,44	7,638	1,357					1,99	70	غير دال		
	فردية	27	60,85	8,189										
المقياس ككل	جماعية	45	192.844	16,53	1,69							1,99	70	غير دال
	فردية	27	186,296	14.85										

- **بعد التوجه نحو ضبط النفس:** في هذا البعد المتوسط الحسابي لدى تلاميذ الرياضات الجماعية يساوي 63,96 وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدى تلاميذ الرياضات الفردية الذي يساوي 61,26 والانحراف المعياري متساوي تقريبا لكلا النوعين من الرياضة، في حين بلغت قيمة ت المحسوبة 1,440- وهي أقل من ت الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين تلاميذ الرياضات الجماعية والفردية في بعد التوجه نحو ضبط النفس.

- **بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية:** من خلال نتائج الجدول السابق نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى تلاميذ الرياضات الجماعية والرياضات الفردية تقريبا متساويان والانحراف المعياري لدى تلاميذ الرياضات الجماعية يساوي 6,469 أكبر بقليل من الانحراف المعياري لدى تلاميذ الرياضات

الفردية الذي يساوي 5,092، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة 0.863 وهي أقل من ت الجدولية عند مستوى دلالة 0,05

وعليه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية بين تلاميذ الرياضات الجماعية والفردية.

- بعد التوجه نحو احترام الآخرين: المتوسط الحسابي لدى تلاميذ الرياضات الجماعية يساوي 63,44 وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدى تلاميذ الرياضات الفردية الذي يساوي 60,85 والانحراف المعياري لدى تلاميذ الرياضات الجماعية يساوي 7,638 وعند تلاميذ الرياضات الفردية فهو يساوي 8,189 في حين بلغت قيمة ت المحسوبة 1,357 وهي أقل من ت الجدولية عند مستوى دلالة 0,05

لذا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين تلاميذ الرياضات الجماعية والرياضات الفردية في بعد التوجه نحو احترام الآخرين.

كم نلاحظ بأن قيمة ت المحسوبة للمقياس ككل تساوي 1,69 وهي أقل من ت الجدولية . وعليه نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 بين تلاميذ الرياضات الجماعية والفردية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس.

بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لنوع الرياضة.

9- مناقشة النتائج:

9-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على: التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي في مستوى فوق المتوسط لدى تلاميذ أقسام دراسة ورياضة.

أظهرت النتائج المتوصل إليها بأن التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة كان في مستوى فوق المتوسط ، بنسبة مئوية بلغت 70,51% وهذا بين أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يملكون توجهها ايجابيا نحو أبعاد التفوق الرياضي .

وهذا متوافق مع دراسة (عباس علي، 2006) التي أشارت دراستها إلى أن متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قد كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة إلى حد ما. ويتوافق أيضا مع ما يراه (هولن) الذي توصل إلى أن المتفوقين يتميزون بأنهم جادون ومتكيفون ذاتيا ولديهم قدرة ممتازة على ضبط النفس ويتحملون المسؤولية وهادئون ومسالمون.

"كما يتميز التلميذ الموهوب في هذه المرحلة بالاستقرار حيث تزداد قدرته على ضبط النفس وكذا مشاعره ويتميز بكسب السيطرة على نفسه كما يتصف بالتواضع، وهذا ما يؤكد عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي في أن التلاميذ الموهوبين يتصفون بالتواضع رغم تفوقهم كما كان لديهم الكثير من القيم الحميدة مثل : رفض الغش وقول الصدق".⁽¹⁵⁾

وبناء على نتائج هذا البحث تبين أن المستوى فوق المتوسط لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي التي تضم أبعاد مهمة بالنسبة للرياضي الناشئ وهذا يعني أنهم يملكون توجه ايجابي نحو النشاط الرياضي ونحو أبعاد ضبط النفس وتحمل المسؤولية واحترام الآخرين وهذا يعتبر مؤشر ايجابي بالنسبة لهؤلاء التلاميذ الرياضيين وعليه يمكننا القول بأن الفرضية الأولى محققة.

9-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية والثالثة:

تنص الفرضية الثانية على مايلي: لا توجد فروق في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس .

تنص الفرضية الثالثة على مايلي: لا توجد فروق في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير ونوع الرياضة.

من خلال النتائج السابقة توصلنا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة ودراسة حسب متغير نوع الرياضة عند مستوى دلالة 0,05 وهذا يدل على أن تلاميذ رياضة ودراسة يملكون نفس التوجه الايجابي نحو ممارسة النشاط الرياضي وعلى توجه متقارب نحو أبعاد التفوق الرياضي مهما كان نوع الرياضة التي يمارسونها فردية أو جماعية.

وهذا لا يتوافق مع دراسة (الحيالي، 2006) التي توصلت إلى: أن لاعبي رياضة المعاقين والألعاب الفردية أكثر اتجاها نحو التفوق الرياضي وأبعاده من لاعبي الألعاب الجماعية ،ويفسر هذا الاختلاف بعدم تماثل العينتين من حيث متغير العمر.

- كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بين الذكور والإناث.

حيث أشارت (عباس علي، 2006) إلى أهمية التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي في دراستها من خلال:

"العمل على اعتبار موضوع التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي من الأمور المهمة جدا التي يجب على المدربين إعطاءها الأولوية في عملية الإعداد النفسي للرياضيين وذلك لأنها تضم أبعادا مهمة في حالة تحلي اللاعب بها فانه سيكون لاعباً مثالياً قادراً على إعطاء أقصى ما لديه".

10- الاستنتاجات:

لقد توصل الباحث من خلال دراسته لمستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة الى النتائج التالية:

- مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى أفراد العينة فاق المستوى المتوسط مما يعني ان تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يملكون توجهها ايجابيا نحو التفوق الرياضي وأبعاده.

- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة ودراسة حسب متغير نوع الرياضة سواء كانت رياضة فردية او جماعية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بين الذكور والإناث.

التوصيات:

- العمل على تثقيف تلاميذ دراسة ورياضة وتزويدهم بمختلف المعلومات المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.

- توجيه السلوك يكون أثناء فترات التدريب، وأثناء المراحل المختلفة من المنافسة.

- العمل على امتلاك تلاميذ دراسة ورياضة التوجه الايجابي نحو أبعاد التفوق الرياضي من خلال تصحيح الأخطاء والأفكار السلبية وتعديل السلوك.

- تشجيع تلاميذ أقسام دراسة ورياضة على الجمع بين التفوق الدراسي والرياضي.

- دراسة علاقة الانجاز الرياضي بالمهارات النفسية المختلفة لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

قائمة المراجع:

- (1)-قطناني، محمد حسن(2011).أسس رعاية وتعليم الموهوبين. عمان :دار جرير للنشر والتوزيع.ص60-61.
- (2)-محمد حسن، زكي محمد.(2006).التفوق الرياضي ط.1. الإسكندرية :المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.ص19.
- (3)-الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية،1993،العدد6.
- (4)- أبو طالب،وليد(2003).الخصائص النفسية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى النشء الرياضي.رسالة ماجستير غير منشورة.كلية التربية البدنية والرياضية للبنين.القاهرة.جامعة حلوان.مصر .
- (5)-الحيالي، عبد القادر محمود قادر(2006).دراسة مقارنة في التوجه نحو التفوق الرياضي لدى لاعبي الألعاب الفردية والجماعية مع لاعبي رياضة المعاقين. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. 5 (4). معهد الفنون الجميلة للبنين. نينوى. العراق.
- (6)-عباس علي، عظيمة(2006).السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة. مجلة التربية الرياضية.15(2).جامعة بغداد. العراق.
- (7)-سعيد، سعيد نزار(2011). المهارات النفسية للاعبي كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي. مجلة علوم التربية الرياضية.4(2). كلية التربية الرياضية. جامعة صلاح الدين – أربيل. العراق.
- (8)-علاوي، محمد حسن(1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.ص209.
- (9)-علاوي، محمد حسن(1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.ص210.
- (10)-علاوي، محمد حسن(1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي. ص 208-209.
- (11)-علاوي، محمد حسن(2002).علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة :دار الفكر العربي.ص177.
- (12)-راتب، أسامة كامل(2000).الإعداد النفسي للناشئين. القاهرة :دار الفكر العربي.ص242.

- (13)-عنان، محمود(1995).سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.مصر. ص95.
- (14)-علاوي، محمد حسن، و عبد الرحمن، كمال الدين، وعباس، عماد الدين (2003).الإعداد النفسي في كرة اليد. القاهرة :مركز الكتاب للنشر.ص415.
- (15)-أبوالمجد، عمرو، والنمكي، جمال إسماعيل(1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم. ج 1. ط 1. القاهرة:مركزالكتابللنشر.ص86.

السمات الابتكارية وعلاقتها بالإبداع الحركي والرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

أ. حسام الدين عابسة/ أستاذ مساعد -ب-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة سوق أهراس

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السمات الابتكارية وكل من الرضا الحركي والإبداع الحركي لدى الناشئين 10 -12 سنة في رياضة الكاراتيه، وقد أجريت عينة عددها 32 لاعب تتراوح أعمارهم بين 10 -12 سنة وقد طبق عليهم مقياس السمات الابتكارية لخير الله 1989 ومقياس يلسون والن للرضا الحركي واختبار الإبداع الحركي وريك، كما استعمل الباحث المنهج الوصفي ألعائقي لمعرفة طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة القصدية من النادي الهاوي للكاراتيه باولادحملة ولاية أم البواقي. ولقد استعانة الباحث ببرنامج spss في المعالجة الإحصائية وقد جاءت نتائج الدراسة علي النحو الآتي:

- 1- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين السمات الابتكارية العالية و الإبداع الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه
- 2- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين السمات الابتكارية المنخفضة و الإبداع الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه
- 3- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين السمات الابتكارية العالية و الرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه
- 4 - توجد علاقة ارتباطية سالبة بين السمات الابتكارية المنخفضة و الرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

Résumé:

Cette étude visait à identifier la nature de la relation entre les caractéristiques innovantes et la totalité de la satisfaction cinétique et la créativité cinétique chez les jeunes de 10-12 ans dans le karaté, a un certain nombre d'échantillons 32 joueurs âgés de 10-12 ans a été menée a été appliquée pour les escalader les caractéristiques innovantes de Khairallah 1989 mesure Wilson et Allen essai satisfaction locomoteur créativité cinétique et Rick, il a également utilisé un relationnel chercheur approche

descriptive de connaître la nature de la relation entre les variables de l'étude, il a été sélectionné étude de l'échantillon dessein du club amateur de karaté ouled hamla Oum El Bouaghi province . embaucher un spss du programme de chercheur en traitement statistique des résultats ont été trouvés Ali comme suit:

.1Il existe une corrélation positive entre les fonctionnalités innovantes de haute et de la créativité cinétique chez les jeunes de 10-12 ans dans le sport de karaté

.2Il existe une corrélation négative entre les caractéristiques de faible innovantes et la créativité cinétique chez les jeunes de 10-12 ans dans le sport de karaté

.3Il existe une corrélation positive entre les fonctionnalités innovantes et de haute satisfaction cinétique chez les jeunes de 10-12 ans dans le sport de karaté

- 4Il existe une corrélation négative entre les caractéristiques de faible innovantes et la satisfaction cinétique chez les jeunes de 10-12 ans dans le sport de karaté

السمات الابتكارية وعلاقتها بالإبداع الحركي والرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

مقدمة:

لقد أصبح من المتفق عليه إلى حد كبير من المفكرين أن الفروق بين الأمم المتقدمة والمتخلفة أو النامية هي فروق في مدى امتلاك هذه الأمم، أو عدم امتلاكها للعقول المبتكرة فقد أصبح الابتكار هو المحك الحاسم في الإسراع بتقدم شعب ما أو تخلف شعب آخر، كما يؤكد **المفرجي** على أن التوجه لدراسة و تدريس الابتكار أصبح توجهها علميا لما له من نتائج من تأثيرات ايجابية على تقدم المجتمعات خاصة أن تحديات العصر تدعو إلى اتخاذ مواقف ابتكاريه(الصباغ أيمن سعد،1993ص8)

كما يرى **ابن مانع** أن الابتكار هو الجسر الذي تعبر عليه الأفكار النظرية المعقدة إلى أعمال مادية خلاقية، بالإضافة إلى أن الإبداع محك فعال وعملي لقياس التفوق لأنه من السهل رؤية أعمال المبدعين وتقييمها بدقة

ويرى **تايلور** أن الإبداع قوة مهددة للنظم الروتينية لأنه قوة تشييد وبناء، حيث يقوم بدور فعال في تفهقر النظم القديمة لإفساح المجال أمام نظم جديدة تشيع النشاط والحيوية في المرافق المهمة في المجتمع، وهذا النشاط ضروري وصحي لأنه يحافظ على كيان المجتمع خاصة وأن من طبيعة البشر التحرك الدعوب نحو التطور والتحضر والإبداع هو الذي يعطي لهذه الحركة الفرص للتوجه الصحيح نحو البناء بدلاً من الهدم ونحو الحركة بدلاً من السكون.(فخرو أنيسة أحمد، 1993،ص2)

هذا مما جعل علماء النفس والتربية يبدلون قدرا كبيرا من الاهتمام بدراسة الإبداع وخصائص المبدعين وكيفية تنميتها، وذلك باعتبار أن الإبداع يمثل حاجة من حاجات المهمة لدى المجتمعات،حيث أصبحت تربية العقول المبدعة مطلب حياة وغاية مستهدفة من قبل المجتمعات والمؤسسات التربوية المختلفة (محمود نبيل فضل ،2001،ص54)

وقد كان الاعتقاد السائد أن الإبداع يظهر بين عدد قليل من الناس إلا أن هذه النظرية قد تلاشت وأصبح غالبية علماء النفس والتربية في الوقت الحاضر يسلمون بأن الإبداع شائع بين الناس جميعا وأن الفرق بينهم يكمن في الدرجة والمستوى،وأن كل إنسان لديه القابلية للإبداع في مجال معين ويمكن تطوير الابداعى لديه(علي جاد،2006،ص123) ويختلف مستوى الإبداع باختلاف

سمات الابتكارية في الشخصية حيث يرى **جيفرود** أن الخصائص والسمات الشخصية هي التي تحدد ما إذا كان الفرد الذي يمتلك هذه السمات أنه سينتج إنتاجاً إبداعياً أم لا كما يرى مجموعة من الباحثين أن الإنتاج الإبداعي يحتاج إلى سمات معينة في الشخصية وإلى تنظيم دافعي معين إلى جانب القدرات العقلية وقد قام **بيركلي** بدراسة سمات الشخصية المبدعة حيث توصل إلى هذه السمات: المرونة الاستقلالية، تقبل الذات، رفض الخضوع، تعدد الميول، القلق

كما قام عبد السلام عبد الغفار بدراسة على طلبة المرحلة الثانوية ذكور للتعرف على سمات التي تساعد على الإبداع فتوصل إلى هذه السمات الاعتماد على النفس والميل للنشاط الفردي وتقدير الأعمال العقلية و الإنتاج العلمي (سعد عبد العزيز، 2006، ص 61)

ولما كان الإبداع هو مفتاح التربية في أكمل معانيها و مفتاح الحل لمعظم المشاكل المستعصية التي تعاني منها البشرية لذا وجب علينا كمجتمعات نامية أن نفتح الأبواب على مصراعها لندخل الابتكار في جميع المجالات خاصة مجال التربية الرياضية حيث تسعى التربية الرياضية في إطار مواجهة العولمة في تنمية سمات الفرد الابتكارية لحل المشكلات ليصبح قادراً على تطوير مجتمعه و يواكب التسابق العلمي الحضاري (عبد السلام ، 1999، ص 28)

وباعتبار أن التربية البدنية والرياضية بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة هي أحد المجالات التي يستطيع فيه الفرد التعبير عن نفسه وتحرير طاقاته التي تظهر في شكل مهارات حركية من خلال مختلف الأنشطة التي تستخدمها، فرياضة الكاراتيه لم تعد مجرد تمرين بدني يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات تحرك عضلات الجسم والشخص الرياضي لم يعد شخص مفتول العضلات الذي يمتلك قوة عضلية يتفوق بها على أقرانه ، بل إن الكاراتيه هي تربية كاملة للجسم والعقل والوجدان وهي من أقوى السبل التي تساعد علي تطوير النشء و إعدادهم لمستقبل أفضل ،حيث تسعا دوماً إلى تطوير الإنتاج الإبداعي في المجال الحركي الذي نلتمسه من خلال مختلف قدرات الإبداع الحركي من مرونة وأصاله و طلاقة والتي أصبحت الكثير من الدول وخاصة المتقدمة منها تسعى إلى الكشف عنها لدى الأطفال ، ولكي تستطيع الرياضة أن تحقق هذا الهدف وجب عليها الحرص علي تنمية القدرات الابتكارية لدى الأطفال خلال المراحل العمرية المبكرة

ولعبة الكاراتيه من الألعاب الفردية التي يحاول فيها اللاعب أدراك قدراته وتحقيق الإبداع في الأداء البدني والمهادي للسيطرة على متطلبات اللعبة، ومن المعروف أيضاً عن رياضة الكاراتيه أنها لعبة تحتاج لصبر والمثابرة من أجل إتقانها وخاصة في اختصاص **الكاتا** ، فكثير من المبتدئين يتلقون

صعوبات في تعلمها وإتقانها وذلك لتعدد وصعوبة الجمل الحركية فيها، مما يولد لديهم شعور بعدم الارتياح والرضا الحركي عن أدائهم برغم المجهودات المبذولة فيشعرون بالإحباط وكثير منهم من يغادر اللعبة مبكراً، فالرضا الحركي عن الأداء المقدم يعزز أو يثبط استمرارية اللاعب في ممارسة الكاراتيه ، والرضا الحركي يعني رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية (محمد حسن علاوي، 1998، ص171)

كما ويعرف بأنه " حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط ".(خالد فيصل الشيوخ ، 2002، ص44)

وأن الرضا الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافعية لدى المتعلم نحو نشاط معين، فالمتعلمون الذين يتوفر لديهم الدافع الأساسي نحو التحصيل الحركي تكون درجة الدافعية نحو التعلم عندهم في أعلى مستوياتها، وأن الاهتمام بتعلم وإتقان تلك الحركات يعتمد بدرجة كبيرة علي مجموعة من الخصائص والسمات الشخصية لدي المتعلم

ففي ضوء هذه الحقائق تبلورت مشكلة الدراسة حيث تم صياغتها في التساؤل الآتي:

التساؤل العام:

- هل هناك علاقة ارتباطيه بين السمات الابتكارية و كل من الإبداع الحركي والرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه ؟

التساؤلات الفرعية

- 1- هل هناك علاقة ارتباطيه بين السمات الابتكارية العالية و الإبداع الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه؟
- 2- هل هناك علاقة ارتباطيه بين السمات الابتكارية المنخفضة و الإبداع الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه؟
- 3- هل هناك علاقة ارتباطيه بين السمات الابتكارية العالية و الرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه؟
- 4 - هل هناك علاقة ارتباطيه بين السمات الابتكارية المنخفضة و الرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه؟

- فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطيه بين السمات الابتكارية وكل من الإبداع الحركي و الرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

الفرضيات الجزئية :

1- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين السمات الابتكارية العالية و الإبداع الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

2- توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين السمات الابتكارية المنخفضة و الإبداع الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

3-توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين السمات الابتكارية العالية و الرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

4 - توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين السمات الابتكارية المنخفضة و الرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

- أهداف الدراسة تهدف الدراسة إلى:

-التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى السمات وقدرات الإبداع الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

-التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى السمات والرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

- الوقوف عند واقع الإبداع الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

الوقوف عند واقع الرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

-أهمية الدراسة : تتلخص أهمية الدراسة في هذه النقاط:

. كونها تتناول الابداع و الكشف عن المبدعين من خلال سماتهم الشخصية في عصر أصبح فيه الإبداع قضية تنموية للمجتمعات

. كونها تتناول تلاميذ الرضا الحركي في مرحلة الطفولة المتأخر التي يعتبرها علماء النفس والتربية من أهم المراحل التكوينية التي يمر بها الشخص

. المساهمة من خلال النتائج المتوصل إليها بتسليط الضوء على الإبداع خلال العملية البداعوجية بالإضافة إلى ما قد تسفر عليه هذه الدراسة من توصيات تثري العملية التعليمية بالنسبة بين المعلم والمتعلم

-الكلمات الدالة في الدراسة:

1- السمات الابتكارية :

اصطلاحاً: تعرف السمة الابتكارية بأنها صفة أو خاصية ذات دوام نسبي يتميز بها الأشخاص المبتكرون بدرجة أعلى من الأشخاص العاديين مثل عدم المسايرة وتحمل الغموض والاستقلال في التفكير والحلم (علي الدين ، 1989، ص353)
كما يمكن تعريف السمة الابتكارية على أنها "صفة أو خاصية ذات دوام نسبي يتميز بها الأفراد المبتكرون بدرجة تفوق الأفراد العاديين ومن هذه الصفات أو الخصائص :الثقة بالنفس، حب التجديد، المرونة، العقل النافذ الاستقلالية، عدم المسايرة، حب الاستطلاع (عبادة أحمد، 1992، ص 315)

ويعرفها الباحث إجرائياً: هي مجموعة من الصفات أو الخصائص ذات الدوام النسبي يتميز بها المبتكرون بدرجة أعلى من الأشخاص العاديين ونستطيع تحديدها و قياسها بواسطة مقياس السمات الابتكارية السيد خير الله 1981

الإبداع الحركي: اصطلاحاً: هو أحد أنواع الإنتاج الإبداعي في مجال الحركة ويظهر في شكل استجابات حركية تعبر عن قدرات الفرد الإبداعية وهو مقدرة الفرد على أداء حركات تتميز بالطلاقة الحركية والمرونة الحركية والأصالة الحركية. (زكية ابراهيم أحمد كامل ، 1995 ، ص 137)
يعرفه الباحث إجرائياً على أنه مقدرة التلميذ على التخلص من السياق العادي للتفكير وظهور إنتاج جديد يتخلص فيه من القوالب الموضوعية وينقل العلاقات القديمة إلى علاقات جديدة أو توليد علاقات جديدة تظهر على شكل مرونة حركية وطلاقة حركية و أصالة حركية

2-الطلاقة الحركية: لغة: الطلاقة في اللغة: من مادة (طلق) أي فصَحَّ ولسان، وطلق: ذلق، كما جاء في الحديث، أي فصيح

اصطلاحاً: هي قدرة الفرد على أداء أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية للمثير في فترة زمنية محددة.

يعرفها الباحث: هي نوع من السلوك النادر أو الحركات الغير شائعة بين التلاميذ كما تعني الانفراد بإنتاج الاستجابات الحركية غير المألوفة للتلميذ من بين زملائه ويتم قياسها بواسطة اختبار يوريك للإبداع

-المرونة الحركية: لغة: ويقصد بها مرنة مرونة ومرنا وتعني اختيار أيسر الحلول من البدائل المتاحة ،او التراجع عن الأمر المتخذ عند تبين قصوره أو ايجاد قرار أفضل منه **اصطلاحا** هي قدرة الفرد علي التغيير والتنويع في الانتقال من فئة سلوكية حركية إلي فئة أخرى مختلفة ومناسبة للمثير في فترة زمنية محددة.

ويعرفها الباحث: تعني القدرة على بناء استجابات حركية مناسبة للمهارات المعروفة وفقا للحالات المستجدة وتغير بنائها بحيث يتغير شكلها السابق وهي أيضا ويتم قياسها بواسطة اختبار يوريك للإبداع الحركي

4-الأصالة الحركية: لغة : وتعني أصل الشيء أي أساسه الذي يقوم عليه، والأصالة في الرأي معناها الإتيان بجديد ، وأصل الشيء بمعنى جعل له أصل **اصطلاحا:** هي مقدرة الفرد على أداء فئات من السلوك الحركي النادر ،أي قليلة التكرار بالمعنى الإحصائي بين أفراد الجماعة ومناسبتها للمثير في فترة زمنية محدد (نادية أحمد متولي، 1983 ، ص53)

ويعرفها الباحث: هي احد مكونات الإبداع الحركي و تعني قدرة التلميذ على إنتاج استجابات حركية كثيرة في اقل زمن ممكن مقارنة بزملائه يسجلها عن طريق اختبار يوريك للإبداع الحركي.

-الدراسة الاستطلاعية : وتعتبر هذه المرحلة أول خطوة يقوم بها الباحث حيث تهدف إلي التعرف علي الواقع الميداني قبل الخوض في تفاصيله وإزالة اللبس على بعض النقاط الغامضة خاصة فيما يخص المفاهيم المستعملة وكذا حصر مختلف الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء الأداء الميداني للدراسة ،وقد تجلت فائدتها فيما يلي:

- جمع الإحصائيات والمعلومات النظرية التي نحتاجها في الدراسة
- تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات البحث
- تقدير الوسائل المادية والبشرية للدراسة
- تقدير مكان الدراسة وما يمكن أن تستغرقه من وقت

- توزيع مقياس السمات الابتكارية علي عينة من 10 لاعبين خارج عينة الدراسة من أجل قياس معامل ثبات وصدق المقياس

_ القيام باختبار قدرات الإبداع الحركي علي عينة من 10 لاعبين خارج عينة الدراسة وبعد 8 أيام قمنا بإعادة تطبيق نفس الاختبار تحت نفس الظروف وذلك للتعرف على ثبات وصدق الاختبار

-المنهج المستخدم : بما أن مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه استخدمنا المنهج الوصفي لأنه يتلاءم وطبيعة الدراسة المتتالية حيث يهدف هذا المنهج إلى جمع بيانات والأوصاف عن الظاهرة الموجودة ومحاولة الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالوضع الراهن لأفراد العينة كما أن الظاهرة تستلزم وصفا دقيقا لتمكين الباحث من حل مشكلاتها .

-مجتمع وعينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية من اللاعبين المبتدئين 10-12 سنة من النادي الرياضي الهاوي للكاراتيه بأولاد حملة ولاية ام البواقي وذلك باعتبار أن الباحث هو مدرب ونائب رئيس النادي بالإضافة إلي أن النادي يتوفر علي الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لإجراء هذه الدراسة، حيث تكونت من 122 لاعب تم توزيع مقياس السمات الابتكارية علي هذه العينة حيث جاءت النتائج علي النحو الآتي:

جدول رقم(01)

يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير السمات الابتكارية

مستوى السمات الابتكارية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
عالية	17	14 %
متوسطة	90	74 %
منخفضة	15	12 %
المجموع	122	100 %

ولقد اقتصر العينة النهائية على اللاعبين ذوي المستوى العالي والمنخفض ذلك حسب أهداف الدراسة

-أدوات الدراسة:

- **1مقياس السمات الابتكارية الذي أعده خير الله 1981م** (فخرو أنيسة أحمد، 1993، ص75)

ثبات المقياس: قام الباحث بحساب معامل الثبات وذلك لعدم وجود دراسات سابقة استخدمت هذا المقياس في البيئة الجزائرية حيث تم التحقق من ثبات الاختبار باستخدام معادلة الفاكروبناخ وكان معامل الثبات 0.87 مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات يمكن الاطمئنان لاستخدامه في الدراسة الحالية. كما قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية لدرجات المقياس للتحقق من ثبات نتائجه وقد بلغ معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة 0.89 وهو معامل أيضا يمكن الاطمئنان له في الدراسة الحالية

صدق المقياس: قام الباحث بإجراء صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، حيث تم ترتيب أفراد العينة الاستطلاعية $n = 10$ ترتيباً تنازلياً حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم على مقياس السمات الابتكارية، ثم تم اختيار أعلى 27 % من الدرجات، وأدنى 27 % من الدرجات ، وأخيراً تم إجراء المقارنة بين درجات المجموعتين كما يوضح في الجدول رقم (06)

جدول رقم (02)

الفروق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى في السمات الابتكارية $n = 10$

المتغير	الرباعي الأعلى		الرباعي الأدنى		درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السمات	105.2	9.75	138.8	5.46	8	13.20	0.01

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.01 ، بين متوسطي رتب درجات منخفضي ومرتفعي السمات الابتكارية على المقياس ، الأمر الذي يدل على صلاحية هذا المقياس

2-اختبار ويرك لقدرات الإبداع الحركي: (نسمة محمود والي، 2006، ص19).

الثبات الاختبار: قمنا بإيجاد معامل الثبات لاختبار الإبداع الحركي باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه والجدول الآتي بين درجة معامل الارتباط بيرسون

الجدول رقم (03)

يمثل حساب معامل الثبات لإختبار الإبداع الحركي ن=10

القدرات الإبداعية	معامل الارتباط
الطلاقة الحركية	0.81
المرونة الحركية	0.70
الأصالة الحركية	0.79
المجموع	0.80

الصدق الاختباري: قام الباحث بإيجاد معامل الصدق لإختبار الإبداع الحركي باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الجدول رقم (04)

يمثل حساب معامل الصدق لإختبار لقدرات الإبداع الحركي ن=10

القدرات الإبداعية	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
الطلاقة الحركية	0.81	0.90
المرونة الحركية	0.70	0.83
الأصالة الحركية	0.79	0.88
المجموع	0.80	0.89

يتضح من خلال الجدول ارتفاع معامل صدق الاختبار مما يشير إلى صلاحية تطبيقه
6-الوسائل الإحصائية المستعملة: قصد التأكد من الفرضيات تم استعمال العمليات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- حساب الانحراف المعياري
- معامل سبيرمان
- صدق الاختبار =

معامل ثبات الاختبار

• قد عالجت هذه العمليات بواسطة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss

1- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها باستعمال نظام الحزمة الإحصائية spss وذلك بعد تحليل الإجابات على مقياس السمات الابتكارية و إجراء اختبار و برك لقدرات الإبداع الحركي على عينة الدراسة، فقد تم تفسير النتائج و مناقشتها طبقاً لأهداف الدراسة وفرضياتها وفي ضوء الدراسات السابقة وذلك على النحو الآتي:

1-1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على : توجد علاقة ارتباطية موجبة بين السمات الابتكارية العالية و الإبداع الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

جدول رقم (05)

يبين معامل الارتباط سبيرمان بين السمات الابتكارية العالية و الإبداع الحركي

الإبداع الحركي		السمات الابتكارية العالية			
0.820 **	1.000	درجة سبيرمان	السمات الابتكارية العالية	معامل سبيرمان	
0.01		الدلالة			
17	17	عدد العينة			
1.000	0.820 **	درجة سبيرمان	قدرات الإبداع الحركي		
	0.01	الدلالة			
17	17	عدد العينة			

1-1-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية: في ضوء النتائج التي يتوصل إليها الباحث ومن خلال اختبار الفرضية الأولى يتبين من الجداول معامل الارتباط قد بلغ 0.820 عند مستوى الدلالة 0.01 وهو يدل على وجود علاقة موجبة قوية هذا ما يؤكد على أن العلاقة بين مجموعة من السمات في شخصية التلميذ وبين قدرات الإبداع الحركي لديه هي علاقة طردية وهنا يظهر الإبداع الحركي كنتاج لقدرات عقلية وسمات وخصائص شخصية وقد كان للعلماء آراء في ذلك حيث أكدوا أن الفرد لا يستطيع أن يكون مبدعاً إلا إذا توفر لديه حد أدنى من سمات الشخصية

المبتكرة هذا ما أكدته كل من محمود إسماعيل 2002 وشرقي 1981 بل ذهبوا إلى أبعد من ذلك. حيث عرفوا الإبداع على أساس السمات الشخصية في الفرد و حددوا مجموعة من السمات والخصائص التي تكون سببا في وجود الإبداع بشكل عام والإبداع الحركي بشكل خاص، كما وقد ذهبت نظرية السمات على أن الإبداع لا يستطيع أن يظهر في شكل مهارات حركية إلا إذا استند على قدرات عقلية وذهنية التي تترجم على شكل حركات وأفعال، كما أضاف جيلفورد سمة الدافعية إلى مجموع السمات الابتكارية وأكد على أن الدافعية ترتبط مباشرة بعوامل الإبداع (الطلاقة والمرونة والأصالة)، وهناك من يرى أنه توجد بعض السمات التي تميز مرتفعي الإبداع عن غيرهم سواء كانت سمات عقلية أو وجدانية ومن هؤلاء طافش والذي يرى الإبداع أنه "سمات استعدادية تظم الطلاقة والمرونة والأصالة والحساسية للمشكلات (طافش، 2004، ص22)

1-2-1- عرض نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية على: توجد علاقة ارتباطية سالبة بين السمات الابتكارية العالية و الإبداع الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

جدول رقم (06)

يبين معامل الارتباط سبيرمان بين السمات الابتكارية المنخفضة و الإبداع الحركي

الإبداع الحركي		السمات الابتكارية المنخفضة		
-0.574°	1.000	درجة سبيرمان	السمات الابتكارية المنخفضة	معامل سبيرمان
0.05		الدلالة		
15	15	عدد العينة		
1.000	-0.574°	درجة سبيرمان	الإبداع الحركي	
	0.05	الدلالة		
15	15	عدد العينة		

من الجدول السابق : نجد أن معامل الارتباط = -0.574 * و بمستوى دلالة أقل من 0.05 لذلك يمكن القول أن العلاقة بين السمات الابتكارية المنخفضة و الإبداع الحركي علاقة سلبية

1-2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية: من خلال اختبار نتائج الفرضية الثانية يتبين من الجداول أن درجة معامل ارتباط سبيرمان بين السمات الابتكارية المنخفضة وكل من قدرات الإبداع الحركي هي درجة سالبة حيث كان معامل الارتباط بين السمات الابتكارية المنخفضة بلغ 0.574 - عند مستوى الدلالة 0.05 وهو أيضا يدل على وجود علاقة سلبية مما يؤكد على أن العلاقة بين عدم توفر مجموعة من السمات في شخصية الفرد وبين قدرات الإبداع الحركي لديه هي علاقة طردية ويمكن تفسير ذلك بأن هناك سمات في شخصية التلميذ لها علاقة مباشرة بقدرات الإبداع الحركي فإذا ما كانت هذه السمات درجتها منخفضة فهي تنعكس سلبيا على ظهور الإبداع الحركي عنده ، ووجود درجة منخفضة من السمات الابتكارية عند عينة من التلاميذ على غرار زملائهم يرجع ذلك إلى جملة من العوامل مثل التنشئة الاجتماعية التي تؤكد على التقيد بالأنظمة والمسايرة وغياب الأسلوب الديمقراطي داخل الأسرة والمدرسة مما يؤدي إلى تنمية سمات سلبية مثل البعد عن التجديد الإنعزالية وتحمل الغموض ، كما أن الخبرات السابقة للتلميذ لها دور في تطور و بروز السمات الابتكارية فقد أكدت معظم الدراسات التي تناولت العلاقة بين السمات الابتكارية والإبداع مثل دراسة فاتح يعقوبي 2011 ودراسة عبادة 1992 ودراسة محمود كوري 2006 على أن الخصائص العقلية والسمات الشخصية في الفرد هي التي تتحكم في مستويات الإبداع لديه وقد استندوا في ذلك إلي نظرية السمات التي تفسر الإبداع على أنه ناتج لسمات وخصائص متعلقة بالشخصية فإذا ما انخفضت درجة هذه السمات فإن الإبداع يصبح مقيدا ولا يظهر بشكل جلي وواضح.

عرض نتائج الفرضية الثالثة

تنص الفرضية على: - توجد علاقة ارتباطية موجبة بين السمات الابتكارية العالية و الرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

جدول رقم (07)

يبين معامل الارتباط سبيرمان بين السمات الابتكارية العالية والرضا الحركي

الرضا الحركي	السمات الابتكارية			
0.880**	1.000	درجة سبيرمان	السمات	
0.01		الدلالة	الابتكارية	

معامل سبيرمان	الرضا الحركي	عدد العينة	17	17
		درجة سبيرمان	0.880**	1.000
		الدلالة	0.01	
		عدد العينة	17	17

من الجدول السابق : نجد أن معامل الارتباط = 0.880 و بمستوى دلالة أقل من 0.01 لذلك يمكن القول أن العلاقة بين السمات الابتكارية العالية والرضا الحركي علاقة طردية قوية جداً و لها دلالة إحصائية بمستوى 0.01

1-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية : في ضوء النتائج التي يتوصل إليها الباحث ومن خلال اختبار الفرضية الأولى يتبين من الجداول أن درجة معامل ارتباط سبيرمان بين المستوى العالي للسمات الابتكارية و الرضا الحركي هي درجة موجبة قوية حيث كان معامل الارتباط بين قد بلغ 0.880 عند مستوى الدلالة 0.01 وهو أيضا يدل على وجود علاقة موجبة قوية هذا ما يؤكد على أن العلاقة بين توفر مستوى عالي من الرضا وقد كان للعلماء أراء في ذلك حيث أكدوا أن الفرد لا يستطيع أن يكون مبدعا إلا إذا توفر لديه مستوى عالي من الرضا الحركي بل ذهبوا إلى أبعد من ذلك حيث عرفوا الإبداع على أساس رضا الفرد عن أفعاله و حددوا مجموعة من الخصائص التي تكون سببا في وجود الإبداع بشكل عام و ووضعو الرضا الحركي كخاصية إذا بحثنا عن الإبداع الحركي بشكل خاص.

وهناك من يرى أن الرضا الذي يميز مرتفعي الإبداع عن غيرهم سواء كان رضا عن الذات أو رضا عن الأفعال أو رضا حركي ومن هؤلاء طافش والذي يرى الإبداع أنه "خصائص استعدادية تنظم الطلاقة والمرونة والأصالة والحساسية للمشكلات (طافش، 2004، ص22)

عرض نتائج الفرضية الرابعة

تنص الفرضية على: توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين السمات الابتكارية المنخفضة و الرضا الحركي لدى الناشئين 10-12 سنة في رياضة الكاراتيه

جدول رقم (08)

يبين معامل الارتباط سبيرمان بين السمات الابتكارية المنخفضة والرضا الحركي

الرضا الحركي	السمات الابتكارية المنخفضة			
-0.710 *	1.000	درجة سبيرمان	السمات الابتكارية المنخفضة	معامل سبيرمان
0.05		الدلالة		
15	15	عدد العينة		
1.000	-0.710 *	درجة سبيرمان	الرضا الحركي	
	0.05	الدلالة		
15	15	عدد العينة		

من الجدول السابق : نجد أن معامل الارتباط -0.710 و بمستوى دلالة أقل من 0.05 لذلك يمكن القول أن العلاقة بين السمات الابتكارية المنخفضة والرضا الحركي علاقة سلبية و لها دلالة إحصائية عند مستوى 0.05

1-2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية: ومن خلال اختبار نتائج الفرضية الثانية يتبين من الجداول ان معامل الارتباط قد بلغ -0.710 عند مستوى الدلالة 0.05 وهو أيضا يدل على وجود علاقة سلبية مما يؤكد على أن العلاقة بين توفر مستوى منخفض من السمات الابتكارية وبين الرضا الحركي لديه هي علاقة عكسية ويمكن تفسير ذلك بأن الرضا الحركي له علاقة مباشرة بقدرات الإبداع الحركي فإذا ما كان مستوى السمات منخفض فهو ينعكس سلبيًا على مستوى رضا الفرد عن حركاته وأدائه ، ووجود مستوى منخفض من الرضا الحركي عند عينة من الناشئين على غرار زملائهم يرجع ذلك إلى جملة من العوامل مثل التنشئة الاجتماعية التي تؤكد على التقيد بالأنظمة والمسيرة وغياب الأسلوب الديمقراطي داخل الأسرة والمدرسة مما يؤدي إلى الحد من مستوى الرضا الحركي لديهم .

استنتاجات عامة : بعد تحليل نتائج صحة الفرضيات وتفسيرها توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية

- 1- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين السمات الابتكارية العالية و الإبداع الحركي لدى الناشئين 12-10 سنة في رياضة الكاراتيه
 - 2- توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين السمات الابتكارية المنخفضة و الإبداع الحركي لدى الناشئين 12-10 سنة في رياضة الكاراتيه
 - 3- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين السمات الابتكارية العالية و الرضا الحركي لدى الناشئين 12-10 سنة في رياضة الكاراتيه
 - 4 - توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين السمات الابتكارية المنخفضة و الرضا الحركي لدى الناشئين 12-10 سنة في رياضة الكاراتيه
- في ضوء هذه النتائج فقد تم الجواب عن التساؤل العام و قبول فرضيات الدراسة أي أنه توجد علاقة ارتباطيه بين السمات الابتكارية و وكل من الإبداع الحركي والرضا الحركي لدى الناشئين 12-10 سنة في رياضة الكاراتيه
- الإقتراحات :** يقترح الباحث ما يلي

- 1- الاهتمام بعمل برامج تعليمية تسعى لتشجيع العمل الإبداعي والرضا الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية بحيث يكون أهم أهدافها ما يلي
 - تنمية السمات الابتكارية و الاتجاهات الإيجابية نحو الإبداع في شخصية الطفل
 - توفير الوسائل والإمكانيات اللازمة لخلق جو إبداعي داخل حصة التربية البدنية والرياضية
 - الاهتمام بتنمية التعلم الحركي الذاتي وتشجيع الأفكار الجديدة
- 2 - إعطاء أهمية للأنشطة الإبداعية خلال العملية التعليمية
- 3- الاهتمام بإعداد مدربين لديهم كفاءات تمكنه من تشجيع وتطوير القدرات الإبداعية والرضا الحركي لدى الناشئين.

المراجع:

- 01- صباغ أيمن سعد ، السمات الشخصية للمبتكرين، دار العبيدي للنشر والتوزيع، جدة، 1994
- عبد العزيز سعيد، المدخل إلى الإبداع ، دار الثقافة، الأردن، 2006
- 02- محمود طافش، تعليم التفكير، دار جبهة للنشر، عمان، 2004

- 03-زكية ابراهيم أحمد كامل ، استراتيجية مقترحة لتدريس وحدة دراسية في التربية الرياضية وأثرها على نمو الابتكار الحركي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 25 كلية التربية للبنين جامعة الاسكندرية ، 1995
- 04-علي جاد الله أبو المكارم ،النموذج البنائي للمتغيرات المعرفية و اللامعرفية المساهمة ف التفكير الابتكاري لدى عينة من المتفوقين دراسيا ،مجلة كلية التربية عدد60 جامعة المنصورة ، مصر2006
- 05-عبادة أحمد عبداللطيف .دافع حب الاستطلاع في علاقاته بقدرات وسمات الابتكارية في ضوء بعض المتغيرات .مجلة مركز البحوث التربوي .جامعة قطر ،1992.
- 06-نادية أحمد متولي ، أسلوب مقترح لتدريس الوحدة التعليمية وأثره على الابتكار الحركي وبعض سمات الشخصية لتلميذات المرحلة الثانوية ، مجلة دراسات وبحوث ،م3 ، ع12 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان 1983
- 07-محمود نبيل فضل ، أنماط التنظيم و علاقتها بالذكاء والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية النوعية المجلة المصرية للدراسات النفسية عدد30 ،مصر،2001
- 08-فخرو أنيسة أحمد سمات واتجاهات المعلمين نحو الابتكار وعلاقتها بقدرات التفكير الابتكاري،1993
- 09علي الدين محمد ثابت . العلاقة بين التفكير الابتكاري للمعلم وتشجيعه لسمات التلميذ مصر،1989
- الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، .المؤتمر الخامس لعلم النفس في مصر .الابتكارية
- 10عبادة أحمد عبداللطيف .دافع حب الاستطلاع في علاقاته بقدرات وسمات الابتكارية في ضوء بعض المتغيرات .مجلة مركز البحوث التربوي .جامعة قطر ،1992.

أثر التدريب المتقطع قصير قصير على السرعة الهوائية القصوى للاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.

أ. عبد الله منصوري / أستاذ مساعد -ب-

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي-

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير في تطوير السرعة الهوائية القصوى للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة ، و لدراسة مدى فعالية البرنامج المقترح أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الولائية بقائمة و التي تضم (240) لاعب للموسم الرياضي (2014-2015)، حيث شملت عينة الدراسة فريق عين رقادة بـ (18) لاعبا (العينة التجريبية)، وفريق برج صباط بـ (18) لاعبا (العينة الضابطة). و قد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي و ذلك بإجراء الاختبار القبلي في 15 ديسمبر 2014، يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي في 15 فيفري 2015.

ومن خلال تحليل النتائج أستخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير ساهم وبشكل ايجابي في تطوير السرعة الهوائية القصوى للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة .
الكلمات المفتاحية:

التدريب المتقطع قصير قصير - السرعة الهوائية القصوى - كرة القدم - الفئة العمرية أقل من 20 سنة.

Résumé:

L'objectif de cette étude est basée sur le travail intermittent court court qui contribue à développer la vitesse maximal aérobie des footballeurs juniors (U20).

Afin d'évaluer cette efficacité l'étudiant a fait une étude portant sur 240 joueurs (U20) du championnat de la wilaya de Guelma l'étude a eu pour échantillon l'équipe Ain Regada avec 20 joueurs (échantillon expérimental) et l'équipe Bordj Sabat (échantillon référentiel).

On a utilisé dans cette étude la méthode expérimental en appliquant un test initial, le 15 décembre 2014, ensuite le programme d'entraînement sportif et enfin le second test «retest» a eu lieu le 15 février 2015.

En analysant les résultats on a déduit que le programme d'entraînement basée sur le travail intermittent court court développe la vitesse maximal aérobie chez les footballeurs juniors (U20).

Mots clés:

Travail intermittent court court - vitesse maximal aérobie - football - tranche d'âge U 20.

أثر التدريب المتقطع القصير على السرعة الهوائية القصوى للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة

مقدمة:

يعد الإعداد البدني أحد أهم المتطلبات الضرورية لرفع الكفاءة ونشاط اللاعبين. فهو مجموع العمليات المنظمة، المتسلسلة، المتداخلة لعملية التدريب والتي يُعنى بتطوير واستعمال الميزات البدنية للرياضي¹. هذا كله يكون من خلال إتباع برامج تدريبية ذاتية الهدية وهدية شرط أن لا تتسبب مع طريقة وأوعية النشاط الممارس. ولأن متطلبات كرة القدم هي المؤثر الحقيقي الذي على مستوى اللاعبين وهدية، وطريقة حركتها كان واجباً على المدربين في مجال كرة القدم اللجوء إلى تحليل هذا النشاط حركياً بعدد من أهم الوسائل التي تدفع الأهمية التدريبية إلى الأمام وتعمل على تطويرها، لكونها من الوسائل الفعالة لرفع مستوى الأداء من خلال تحديد كمي وكيفي لحركة الفريق الرياضي أثناء اللعب². ويأتواهم إلى التحليل الكمي أو النوعي لمماريات كرة القدم وجدوا أنه هناك تفاوت بين التحركات داخل الملعب خلال فترات عمل وفترات راحة بشكل متعاقب، متنوع ومتقطع³. الشيء الذي جعل بظهور التدريب المتقطع (intermittent) الذي أصبح أحد أهم الطرق الحديثة التي استطاعت أن تروهن على نوعية مستوى الأداء البدني الذي تستطيع تطويره خاصة وأن هذا الأسلوب التدريبي قام بتجاوز علماء كثيرون من تدريب فترى في مجال ألعاب القوى سنة 1977 م على يد (Fox et coll) بعدها أتى العالم (Giaccon) سنة 1980 م ليركز على مفهوم التدريب المتقطع الحديث الذي يجمع بين فترات عمل تعقبها فترات راحة بشكل محاولات تتحكم في شدتها نسبة السرعة الهوائية القصوى لتأتي بعدها مرحلة دمج التدريب مع متطلبات كرة القدم على يد باحثين كثر سنة (2007) أمثال (Ci.Commerri) و (Hangsbo)⁴. وبناءً على التحاليل الكمية والنوعية يتضح جلياً أن كرة القدم رياضة تتطلب قدرات هوائية كبرى يتحكم فيها عامل أساسي ألا وهو السرعة الهوائية القصوى، هذه الأخيرة تعتبر عن السرعة القصوى النظرية والتي يمكننا عندها الحفاظ على اللياقة الهوائية⁵. لهذا سنحاول في هذه المداخلة الربط بين التدريب المتقطع قصير قصير ودوره في تطوير السرعة الهوائية القصوى عند لاعب كرة القدم أقل من 20 سنة.

هاتين باحثين في المداخلة الحديثة لألعاب كرة القدم، 1- مكنة المجموع العربي، عمان، 2012، ص 11
 2- أحمد أبو حمزة عبد العظيم سبيح: التغيرات البيوكيميائية لرياضيين، ص 1، دار الوفاء، الكويت، 2010، ص 07.

3- Alexandre Deltat, De l'entraînement à la performance en football, édition de boeck, années 2008, P 140.

4- Eric CABALLERO: Football - entraînement pour tous, Ed 1, Amphora, 2005, Page 08.

5- Frédéric AUBERT, Thierry CHOFFIN: Athlétisme - 3- les courses, Ed + Reun FRS, Paris, 2007, page 39.

1- الإشكالية :

إنّ الإنجاز الكروي الحديث مرتبط بتسريع التفاعلات الهجومية والدفاعية مع مستوى عالٍ من القوة فضلاً على ارتفاع الأداء المهاري للفريق، ونحن هنا بصدد التكلم عن أسلوب الكرة الشاملة الذي يحتم على اللاعب امتلاك حيلة تعددية المناسب ليحقق بذلك تكامل بين المهام الدفاعية والهجومية من دون إغفال الحفاظ على هذا الجهد طيلة وقت المباراة⁶. من هذا المنطلق اهتمت كثير من الدول المتفوقة في كرة القدم بتطوير الجانب البدني كونه أحد العوامل التي يستطيع المدرب التحكم في مستواه ، و يتضح هذا جلياً في توسيع الطواقم الفنية و تدعيمها بمحضر بدني مختص فباللاعب الذي يمتلك مستوى بدني عالٍ يستطيع توظيف قدراته التقنية و التكتيكية بشكل فعال⁷ ، فالتحليل الكمي لنشاط لاعب المستوى العالي خلال المباراة تبين أنه يشلّع من ما بين (8- 13) كلم بسرعة متوسطة تقدر ب (1.8 / كلم/س، بمعدل نبض يقدر (164) ن/د وهذا يعكس النظر عن خصوصيات المنصب و خطة اللعب وغيرها من المؤشرات الأخرى⁸ . هذه المعطيات كانت سبباً في التطور المستمر لطرق التدريب التي تسمح بشحن اللاعب بالطاقة اللازمة التي تسمح له بإنهاء المباراة بصفا عادية⁹ أما التحليل النوعي فله رأي آخر فباللاعب ينفذ هذه المسافات المقطوعة بشدة عالية حوالي (80- 90) % من النبض القلبي الأقصى، بالتناوب مع سرعات خفيفة كالتمشي، التحرك للخلف.... مقسمة عشوائياً خلال المباراة مع تسجيل ما بين (800- 1632) حركة مختلفة ذات تغيرات سريعة في الاتجاهات والسرعات¹⁰ . هذا التناوب بين فترات العمل الشديدة و الراحة القصيرة توسد ما خلال مباراة كرة القدم صنف على أنه نشاط متقطع الشيء الذي أدى إلى ظهور تدريب يتماشى وخصائص هذه الرياضة سمي بالتدريب المتقطع وهذا يعد انشغاله عن التدريب القشري إن صح التعبير وظهره كطريقة مستقلة بذاتها في التحضير البدني¹¹ ، فالتدريب القشري تلخفص فيه التنبضات القلبية (40 ن.د) ، في فترة الراحة على خلاف الثاني التي تسجل انخفاضاً لايزيد عن (10 ن.د) وهو ما يعطي التمارين التدريبية بالأسلوب المتقطع طابع كمي للجانب الهوائي في صورة زيادة مستوى السعة والقدرة الهوائيين و الحر نوعي ومنه إلى الحصول على مؤشرات بدنية هوائية نوعية تراعي خصوصية الممارسة الحديثة¹². ولأن السرعة الهوائية القصوى تعتبر أحسن مؤشر بدني معبر عن الامكانيات الهوائية للاعب كرة القدم تحرك اهتمام الباحث لمحاولة معرفة مدى نجاعة هذا الأسلوب التدريبي في تطوير مستوى الجانب الهوائي على مستوى الاندية الجزائرية عند فئة أقل من 20 سنة خاصة وأن هذه الأخيرة تعتبر الآن فرق الأكاير وهو ما أفرد عن طرح التناول الآتي :

⁶ محمد حسن ملاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة 2، دار المعارف القاهرة، ص 27.

⁷ لاسر أله الباسط: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم منشأ المعارف بالاكاديمية بصر ص 75 ص 78.

⁸ Alexandre Della: De l'entraînement à la performance en football, édition de boeck, année 2008, p.4.

⁹ MONKAM TCHOKONTÉ: Evaluation du football et conséquences sur l'entraînement et de la préparation physique- application à l'étude des incidences des jeux-réels sur les adaptations des joueurs. Thèse Doctorat, UTMV de Strasbourg, 2011.

¹⁰ G. comitri, La larrre du Centre d'expertise de la Performance , 2014

¹¹ Hervé ASSADI: Réponses physiologiques au cours d'exercices intermittents en course à pied, Thèse de doctorat, Université de Bourgogne, 2012.

¹² Alex MONGODIN: Influence d'un entraînement intermittent sur la capacité aérobie, IFPEK, Rennes, 2013

1-1- التساؤل العام:

- ما هو تأثير التدريب المتقطع قصير قصير على السرعة الهوائية القصوى للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة؟

1-2- التساؤلات الفرعية:

- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير يساهم في تطوير السرعة الهوائية القصوى للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينات المتناوبة والعينة التجريبية في الصفة البدنية المدروسة؟

2- فرضيات البحث:

1-2- الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير يساهم بشكل إيجابي في تطوير السرعة الهوائية القصوى للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

1 البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير يساهم بشكل إيجابي في تطوير السرعة الهوائية القصوى للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينات المتناوبة والعينة التجريبية في الصفة البدنية المدروسة لصالح العينة التجريبية.

3- أهداف البحث:

-الكشف عن اثر التدريب المتقطع قصير قصير على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.

الكشف عن أهمية القدرة الهوائية لهذه الفئة العمرية.

-الكشف عن المدة التي نستطيع فيها اكتساب الجانب الهوائي بواسطة التدريب المتقطع قصير قصير .

4- تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

1-4- التدريب المتقطع قصير قصير :

اصطلاحاً: هو إحدى نظريات التدريب عندما يقوم المتعلم بتقسيم وقت العمل إلى أقسام، علماً أنه يوجد وقت راحة مساوي إلى وقت التدريب عند كل محاولة وهو تناوب بين العمل والراحة¹³.

إجرائياً: هو طريقة تدريب تجمع بين فترات عمل تعقبها فترات راحة وهو أنواع قصير، طويل و متوسط، أما التدريب المتقطع قصير قصير فلا تتجاوز مدة العمل فيه 15ثا وتكون فيه الراحة من 20ثا إلى 30ثا ومعدته هي من 120 % إلى 130 % من السرعة الهوائية القصوى.

2-4- السرعة الهوائية القصوى:

¹³ Singer, R.N: Motor learning and human performance -An Application to Physical education Skills-, 3rd ed. Collier Macmillan, New York, 1960,p413.

اصطلاحاً: هي سرعة الجري التي يبلغ عندها الرياض الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الخاص به¹⁴.
(إجرائياً: هي سرعة الثقل التي يمكن للفرد إنتاجها خلال الأيض الهوائي. وهنا نقول أن الجري بأقصى سرعة يكون بعد الدقيقة الثامنة(08)، أي الدخول في التنفّس الهوائي في صناع الاستمالة.

4-4- كرة القدم:

اصطلاحاً: يعرفها سالم مختار، بأنها لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعباً يستعملون الكرة، وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى منافسه عبر حارس المرمى، بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والأيدي، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل المنطقة¹⁵.

إجرائياً: هي لعبة شعبية وجماعية ذات انتشار واسع تلعب بفريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب و 07 لاعبين احتياط يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف ليفوز تلعب المباريات في أرضية مستوية على شكل مستطيل يحدها حكم رئيسي وحكما خط التماس وحكم رابع احتياطي.

4-5- المرحلة العمرية أقل من 20 سنة:

اصطلاحاً: يعرفها نوري الحافظ، بأنها المرحلة الممتدة ما بين 17 20 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وهي إلا مرحلة تدعى التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعاً آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يوائم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية لتحديد موقعه¹⁶.

إجرائياً: نحن بصدد دراسة لاسي المراهقة المتأخرة التي تبدأ من الجزء الأخير للمرحلة الثانوية إلى بداية التعليم الجامعي، وفي هذه المرحلة يهتم المراهق بمظهره الجسمي، قوته وصحته.

5- الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث:

5-1- دراسة: (V. Billet, a.nummelo, a.m.heugas,1991):

عنوان البحث: دراسة أثر التدريب المتقطع على حجم الأكسجين الأقصى وعلى القدرة اللاهوائية القصوى.
من أجل تطوير النتائج البدنية في منافسات النصف الطويل يقومون بإجراء تدريبات بتمارين متقطعة، تكون سرعة الجري فيها مشابهة للسرعة الهوائية القصوى¹⁷.

العيّة: تتكون عينة البحث من 11 عداء نصف طويل (04 نساء و 07 رجال) بمتوسط عمر يتأخر سن عمر 30 سنة أجريت التجربة في 08 أسابيع تدريب تبادلي تشمل هذه التدريبات على 30 ثانية بشدة مساوية للسرعة الهوائية القصوى و 30 ثانية راحة نشيطة تقارب 50 ٪ من السرعة الهوائية القصوى .

¹⁴ Léger, L: Les cadences infernales. Magazine de SPORT ET VIE, N° 55, Juillet- Août, 1999,p10.

¹⁵ سالم مختار: كرة القدم لعبة الملائين، طبعة ثانية، مكتبة المعارف، بيروت: 1988 ص 40 .

¹⁶ نوري الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الطبعة الثانية، 1990، ص 48.

نتائج الدراسة: توخّص الباحث في الأخير أن 08 أسابيع تدريب متقطع تميّ حجم الأكسجين الأقصى ولها تأثير سلبي على قدرة التحمل اللاهوائي.

5-2-دراسة (Philippe Hot,2000):

عنوان البحث: " تأثير التدريب المتقطع طويل وقصير على حجم الأكسجين الأقصى وقوة الدفع عند لاعبي الريتبي،"

الهيئة: تتكون عينة البحث من 18 رياضي قسمت إلى مجموعتين تؤدي الأولى التدريب المتقطع قصير والأخرى تؤدي التدريب المتقطع طويل تجرى التجربة في 12 أسبوع ثم تقارن النتائج المتحصل عليها.

نتائج الدراسة: بأن المجموعة التي كانت تؤدي التدريب المتقطع قصير كانت نتائجها أفضل من المجموعة التي تؤدي التدريب المتقطع طويل وقصر ذلك بأن التدريب المتقطع قصير يعتمد على وظيفة الميوغلوبين ومخزون الفوسفات.

5 3 دراسة (Herve Assadi,2012):

عنوان البحث: "الاستجابات الفسيولوجية للتدريب المتقطع في رياضة الجري."

الهيئة: قام الباحث بإجراء أربع تجارب على أربع أفواج من ملّبة قسم التربية البدنية والرياسية بجامعة (Bourgnane) وتتميز العينة بكون أفرادها يتدربون 05 ساعات أسبوعياً مع بعضهم.

الفوج الأول: 20 ملّاب. الفوج الثاني: 18 ملّاب. الفوج الثالث: 13 ملّاب. الفوج الرابع: 17 ملّاب.

نتائج الدراسة:

-التدريب المتقطع 30-30 ثا بشدة السرعة الهوائية القصوى يسمع بتنفيذ تكرارات كبيرة واستثارة عالية لحجم الأكسجين الأقصى.

-التدريب المتقطع 5-15 ثا يضفي على الجسم أكثر تعب عضلي مقارنة مع التدريب المتقطع 30-30 ثا
التدريب المتقطع 60 ثا أكبر حمولة من التدريب المتقطع 30 ثا لأن هذا الأخير نستطيع تنفيذه بأكثر عدد من التكرارات.

6-الدراسة التطبيقية:

6-1-المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة (مع قياس قبلي وبعدى) وتم اعتماد المنهج التجريبي لمناسبتها وطبيعة الدراسة.

6-2-مجتمع وعينة البحث:

-مجتمع البحث: تمثل في أواسط لاعبي كرة القدم نوّية قائمة التي يقدر عددهم ب 240 لاعب للموسم الرياضي 2014/2015.

-عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة عدية من فريقين لكرة القدم لبلدية عين رقادة، وفريق بلدية برج صباط، مكونة من 36 لاعب سن أقل من 20 سنة، فريق عين رقادة ب 18 لاعب كعينة تجريبية، وفريق برج صباط ب 18 لاعب كعينة ضابطة.

6-3- تحديد متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: هو البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المتقطع قصير.
- المتغير التابع: هو السرعة الهوائية القصوى.

6-4- مجالات البحث:

- المجال المكاني: تمثلت عينة البحث في اللاعبين الأواسط والذين بلغ عددهم 36 لاعباً «موزعين على فريتين ب (18) لاعباً، تمثلت أحدهما في العينة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج الخاص بالتدريب المتقطع قصير، والعينة الضابطة والتي مارست التحضير البدني الخاص بها ببرنامج سادي.
- المجال المكاني: أُنجزت الاختبارات البدنية والقلبية والبعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب البلدي لبلدية الخاضع بالعينتين.
- المجال الزمني: لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد الموضوع في أواخر أكتوبر 2014، ومن ذلك التاريخ شرعنا في الدراسة النظرية أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي: الاختبار وإعادة الاختبار في (05 12) ديسمبر على التوالي والاختبار القبلي كان 15 ديسمبر والاختبار البعدي كان في 15 فيفري 2015.

6-5- الدراسة الاستطلاعية:

- المرحلة الأولى:

- قبل الشروع في التجربة التي أردنا إجرائها، قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها اعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي:
- قمنا بزيارة إلى الملعب البلدي لبلدية عين رقادة لمعرفة الكيفية والطرق المستخدمة من طرف المدربين أثناء تدريبهم وهذا عن طريق الملاحظة واستجواب المدربين لجمع المعلومات التي تفيد موضوع دراستنا.
- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس السرعة الهوائية القصوى.
- تحديد العنصر الرياضي والوسائل لإجراء هذه الاختبارات.

- المرحلة الثانية:

- تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (08) لاعبين من فريق عين رقادة ثم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث.
- كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت، وهو نفس توقيت إجراء كل الاختبارات البدنية في هذا البحث، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبار المقترح أي ثبات، صدق، وموضوعية هذه الاختبارات.

6-6- أدوات البحث:

- استعمل الباحث لتحقيق أهداف بحثه مجموعة من الأدوات تمثلت في: المصادر والمراجع العربية والأجنبية لجمع المادة العلمية والاختبارات البدنية.

6-7- الأسس العلمية للاختبارات:

- ثبات الاختبار: ولقياس ثبات الاختبار قام الباحث بقياس معامل الثبات لاختبار السرعة الهوائية القصوى من خلال إجرائه على العينة الاستطلاعية (قبلي وبعدي) بعدها قام الباحث بالمعالجة الإحصائية وقد تبين أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات، حيث أن القيمة الحسابية المتحصل عليها بدت، عالية حيث بلغت (0.82) وهي قيمة تدل على مدى الارتباط القوي الحاصل بين الاختبار القبلي والبعدي للاختبار وهو ما أكدته قيمة معامل الثبات (بيرسون) المحسوبة، التي فاقت القيمة الجدولية التي بلغت (0.66) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (07)، وهو ما يظهر في الجدول رقم (1):

الاختبارات	الدراسة الإحصائية	حجم العينة	القيمة المحسوبة (ن-1) (القياس)	القيمة الجدولية (ن-1)	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة
2- اختبار السرعة الهوائية القصوى	Test navette léger et boucher1980	08	0.82	0.66	07	0.05

جدول رقم (1): يبين ثبات الاختبار المعتمد في البحث.

صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث المصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، ومن خلال النتائج المبنية في الجدول (2) تبين أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيمة المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون التي بلغت (0.66) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (07).

الاختبارات	الدراسة الإحصائية	حجم العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة
2- اختبار السرعة الهوائية القصوى	Test navette léger et boucher1980	08	0.90	0.66	07	0.05

جدول رقم (2): يبين صدق الاختبار المعتمد في البحث.

-موضوعية الاختبار: وفي هذا السياق استخدم الباحث اختبار بنتي (leger et boucher1980) لقياس السرعة الهوائية القصوى وهو اختبار يتميز بالسهولة والوضوح بعيدا عن الغموض والتأويل، ويتضح ذلك جليا في بساطة العداد المستعمل في القياس والقدرة على تطبيقه بشكل جيد.

6-8- الأساليب الاحصائية :

أخذ اعتماداً في البحث على الوسائل الاحصائية التالية مستخدمين برنامج الحزمة الاحصائية (spss)، المتوفر الحسبي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لكارل بيرسون، الصدق الذاتي، معامل دلالة الفروق ت* مستودنت.

7- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:

7-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينتين:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T	T	الدلالة
	ن	ع	ن	ع	محصوبة	الجدولية	الاحصائية
السن	18	0.76	18.27	0.82	1.04	1.74	غير دال
الطول	1.75	0.49	1.74	0.55	0.35	عدد درجة	غير دال
الوزن	64.11	3.19	63.72	3.42	0.35	الحرية	غير دال
السن التتريبي	6.33	0.76	6.16	0.70	0.67	0.05	غير دال

جدول رقم(3): يمثل نتائج القياسات الانثروبومترية ليعتني البحث.

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	T	T	الدلالة
				محصوبة	جدولية	احصائية
اختبار السرعة الهوائية القصوى (logor et boucher1980)	36	34	0.05	1.69	0.57	غير دال احصائيا

الجدول(4) يمثل قيمة* (t) ستوبنت المحسوبة في الاختبارات القبلية ليعتني البحث.

- يتضح من الجدولين (3) و (4) عدم وجود فروق معنوية مما يشير الى تجانس و تكافؤ مجموعتي العينة في جميع الاختبارات الانثروبومترية والبنية، حيث أن جميع قيم (t) المحسوبة والتي تأرجحت بين (0.15) كأصغر قيمة و (1.04) كأكبر قيمة ،وهي قيم أصغر من قيمة (t) الجدولية(1.69)وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية، بين المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة احصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الاحصائي يؤكد على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات.

7-2- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالاختبار البدني القبلي والبعد ليعتني البحث:

7-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى:

القبلي	ع	البعدي		عدد العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	س						
العينة	3.78	0.20	3.97	0.26	18	17	0.05	4.25	دال
التجريبية							1.74		احصائيا
العينة	3.75	0.19	3.81	0.21				2.40	دال
الضابطة									احصائيا

جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار السرعة الهوائية القصوى.

يتضح من الجدول الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار السرعة الهوائية القصوى أن قيمة (T) المحسوبة لكلا العينتين التجريبية والضابطة على التوالي قد بلغت 4.25، 2.40 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 17.

– مما سبق نستنتج أن النتائج المحصل عليها تدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكلا العينتين.

7-3- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث:

الاختبار	ع	المجموعة		عدد العينة	درجة الحرية (ن-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	س						
السرعة	3.97	0.20	3.81	0.21	36	34	0.05	2.33	دال
الهوائية							1.69		احصائيا
القصوى									

جدول رقم (6): يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في الاختبار قيد الدراسة.

يتضح من الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في الاختبار قيد الدراسة أن قيمة (T) المحسوبة 2.33 هي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقطرة ب 1.69 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 34.

– مما سبق نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عيني البحث في الاختبار قيد الدراسة والتي كانت دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية أكدت على التطور الفعال لصالح هذه المجموعة مقارنة بالمجموعة الضابطة .

8 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

- مناقشة الفرضية الأولى:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير يساهم بشكل إيجابي في تطوير السرعة الهوائية للمعوي للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة بالعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ فرق ذو دلالة إحصائية في اختبار السرعة الهوائية القصوى وهو ما وضعه الجدول رقم (5)، وهذا ما أرجعه الباحث نوعية التدريب المتقطع قصير قصير الذي يسمح حسب (Fox et al) بالتدريب بشدة فوق قصوى وهو ما ساهم بشكل فعال في تطوير حجم الأكسجين الأقصى ، الشيء الذي أكدته دراسة (Gorostiaga et al) من خلال التوصل إلى نجاعة 24 حصة من هذا الأسلوب التدريبي في تطوير الخصائص الانزيمية لعملية الأوكسدة وبالتالي زيادة القدرة الهوائية، فمطبق البرنامج التدريبي المقترح على مدى ثمانية أسابيع أدى إلى حدوث تكيفات فسيولوجية على مستوى القلب من خلال تحسين انفع القلب وكذلك زيادة اشباع وكثافة الشعيرات الدموية المغذية للمعضلات مما يحسن التهوية العضلية، وزيادة على هذا هناك تدخل تعامل آخر والذي هو التنسيق، حيث يرتبط ارتباطاً وثيقاً باقتصاد التنقل ومنه الكلفة الطاقوية؛ فكلما كان التنسيق جيداً كان اقتصاد التنقل ذو كفاءة عالية ومنه الكلفة الطاقوية تكون أقل، وهذا يساعد على شمولية الإحاطة بالسرعة الهوائية القصوى وهذا ما تشاركه (Tahata et al 1982; McDougall et al 1998) وهو ما أكدته كل من (4، 17).

(V. Billet, a.ummelo, a.m.hengas, 1991) ودراسة (Philippe Hol, 2000).

ومما سبق يستخلص الباحث أن الفرضية الأولى قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية:

هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والعينة التجريبية في الصفة البدنية المدروسة لصالح العينة التجريبية.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة بالعينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لوحظ فرق ذو دلالة إحصائية في اختبار السرعة الهوائية القصوى لصالح المجموعة التجريبية هو ما وضعه الجدول رقم (6). وهذا ما أرجعه الباحث إلى الفرق الواضح بين الأساليب التدريبية المستعملة في تطوير القدرات الهوائية بين المجموعة الضابطة التي تنتهج عادة التدريب المستمر أو الفترى والذي لا يلبي حسب (Fox et al) المتطلبات الحقيقية للاعب كرة القدم الحديثة على عكس البرنامج المقترح في العينة التجريبية الذي يستلزم حسب (Dellal) الجمع بين تطوير الجانب الكمي وكذا الجانب النوعي خلال حصة واحدة، ذلك أن التدريب بوتيرة عمل مدتها 08 دقائق (تشغلها سلاسل عمل وراحة) تعقبها فترة راحة مدتها 12 دقيقة كلها حمولة مدروسة ساهم في تطوير صفة التحمل بشكل يراعي خصوصيات مباراة كرة القدم الحديثة،¹⁸ أما الجانب الكمي فقد أكدته أبحاث (Nicolas DELPECH) التي بينت أن العمل المتقطع يعمل على الإبقاء على مستوى عالي

¹⁷ Daniel le gallais, Grégoire miller, la p physique optimisation et limites de la performance sportive, masson, 2007, p31

¹⁸ Alexandre Dellal, une saison de préparation physique, de boeck, 2013, p13

من النبض القلبي خلال فترة الجهد البدني في هذا النوع من التدريب وليس له الوقت الكافي ليعود إلى النبض العادي خلال فترة الراحة المعطاة، وبالتالي فهو بسبب زيادة حجم القلب، ومنه زيادة الدفع القلبي (الدم المحمل بالأكسجين)، من أجل منح العضلات أكبر كمية من الأكسجين وهذا ما يساهم في زيادة القدرة الهوائية¹⁹. وهذا ما يتوافق مع نتائج دراسة دراسة (Herve Assadi, 2012). ومنه يستنتج الباحث أن الفرضية الثانية محققة.

9- الاستنتاجات:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة الهوائية القصوى بالنسبة للعينة التجريبية وهذا يعني وجود تطور كبير في المتداومة الهوائية تحت تأثير البرنامج التدريبي المقترح بواسطة التدريب المتقطع قصير قصير الذي كان أكثر فعالية مقارنة مع برنامج العينة الضابطة .
- إن برمجة التدريب وفق طرق تدريب تقليدية دون العمل بالأساليب الحديثة لا يمكن أن يصل باللاعب إلى أعلى مستوى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والعينة التجريبية في الصفة البدنية المدروسة لصالح العينة التجريبية.
- إن البرنامج التدريبي السبني على أساس التدريب المتقطع تفسير يساهم بشكل إيجابي في تطوير السرعة الهوائية القصوى للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة.

الخاتمة:

جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة أثر استخدام التدريب المتقطع قصير قصير على تطوير السرعة الهوائية القصوى للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة ومن خلال طبيعة هذا الأسلوب التدريبي الحديث الذي يراعي الخصائص الكمية لمباراة كرة القدم في صورة المسافة الكبيرة التي يقطعها اللاعب وكذا المؤثرات النوعية المتمثلة في تكرار الحركة، الاندفاعية و السرعة بشكل مستمر يتم لأول مرة دراسة هذه المسألة خلال المداولة بالاعتماد على التأكيد على ضرورة العمل بهذه الأساليب التدريبية التي أثبتت فعاليتها في عملية التحضير البدني وتمنح نتائج هذه الدراسة صورة واضحة عن مدى نجاعة التدريب المتقطع قصير قصير عبر البرنامج المطبق على العينة المختارة .

¹⁹ Herve ASSADI: Réponses physiologiques au cours d'efforts intermittents en course à pied, Thèse de doctorat, Université de Bourgogne, 2012

قائمة المراجع والمصادر:

أولاً: المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1 -أمر الله الباسط: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم مثلثاً المعارف بالإسكندرية ،مصر .
- 2 -سالم مختار :كرة القدم لعبة الملايين ، طبعة ثانية، مكتبة المعارف، بيروت، 1988.
- 3 -عبد الرحمن عبد العظيم سيف: التغيرات النيوكيميائية للرياضيين. ط 1، دار الوفاء ، الإسكندرية، 2010.
- 4-نوري الحافظ، المرافقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، الطبعة الثانية،1990.
- 5-محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة 2،دار المعارف، القاهرة.
- 6-هانيم ياسر حسن: التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2012.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-Alexandre Dellal, une saison de préparation physique, de boeck, 2013.
- 2- Alexandre Dellal. De l'entraînement à la performance en football, édition de boeck, 2008.
- 3- Alex MONGODIN: Influence d'un entraînement intermittent sur la capacité aérobie, TFPEK, Rennes, 2013.
- 4- Daniel le gallais, Grégoire miller. la p physique optimisation et limites de la performance sportive, masson, 2007.
- 5 - Eric CABAILLERO: Football -entraînement pour tous, Ed 1, Amphora, 2005.
- 6- Frédéric AUBERT, Thierry CHOFFIN: Athlétisme -3- les courses, Ed : Revu EPS, Paris, 2007.
- 7- Herve ASSADI: Réponses physiologiques au cours d'exercices intermittents en course à pied, Thèse de doctorat, Université de Bourgogne, 2012.
- 8-Gille Cometti ,football et musculation ,édition actio,paris,1993.
- 9-Léger, L: Les cadences infernales, Magazine de SPORT ET VIE, N° 55, Juillet- Août, 1999.
- 10- MONKAM TCHOKONTE: Evaluation du football et conséquences sur l'entraînement et de la préparation physique-application à l'étude des incidences des jeux-réduits sur les adaptations des joueurs, Thèse Doctorat, UNV de Strasbourg, 2011.
- 11-Singer, R.N: Motor learning and human performance -An Application to Physical education Skills-, 3rd Ed, Collier Macmillan, New York, 1980.
- 12-Weineck, manuel d'entraînement, ED, vigot, paris, 1997.