

الذات البدني وعلاقته بالتفكير الابداعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

هاجر ماجد

بإشراف أ.م. ضرام موسى

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

يعد التدريب الرياضي المستند على وفق أسس علمية من أهم العوامل التي تمكننا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب ، وقد أولت الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً لعملية إعداد اللاعبين للوصول إلى الانجازات العليا وبلوغ المراتب الأولى في البطولات الدولية لأنه يعكس مدى تطور العلوم في تلك الدول ، ويعد التفوق الرياضي محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة للوصول بالرياضيين إلى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال إعدادهم المتكامل الذي يعتمد التدريب على نواح مختلفة ومتداخلة مع بعضها مثل النواحي البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية وغيرها في إعداد الرياضي.

وإن حمل التدريب هو الوسيلة التي تستخدم للتأثير في المستويين البدني للاعبين كما ان تقنيته بشكل علمي مدروس سوف يصحبه تقدماً في المستوى العام (الفورمة الرياضية) . ولذلك فإن من أهم العوامل الأساسية التي أدت إلى التقدم الكبير في مجال الرياضة مؤخراً هو الارتقاء الكبير في مستويات الإحجام التدريبية .

وأن لعبة كرة اليد ذات المهارات المختلفة تتطلب التناسق والترتيب في حمل التدريب بين القدرات البدنية . وذلك لما للقدرات البدنية من دور كبير في عملية الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وكذلك احتلال المكان المناسب وتنفيذ عمليات الرمي والتهديف والواجبات الخطئية الملقاة على عاتق اللاعب ، كما إن التدريب بأحمال مختلفة الشدة يعد من الوسائل المستخدمة في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية ، لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير منهجين تدريبيين مختلفين بالشدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد .

٢-١ مشكلة البحث

يعد تطوير الحالة البدنية للرياضي من الواجبات المهمة لمواجهة متطلبات اللعبة وحيث إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب تدريباً " متنوعاً " من ناحية استخدام إحجام وشدد عالية نتيجة لاحتياج مهاراتها إلى العمل بشدة قصوى لذا ارتأيت الباحثة نتيجة لقلة الدراسات والأبحاث التي تناولت دراسة الأحمال التدريبية مختلفة الشدة وإيماناً منها بفاعلية الأحمال التدريبية وتأثيرها في

تطوير بعض القدرات البدنية التي تؤدي إلى رفع كفاءة اللاعب لتحقيق أفضل الانجازات ، لذا فإن مشكلة البحث تكمن في إظهار وتحديد مدى تطور بعض القدرات البدنية .

٣-١ أهداف البحث

١. التعرف على تأثير المنهجين التدريبيين المختلفين بالشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية بكرة اليد .

٢. التعرف على أفضل شدة مناسبة لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية بكرة اليد .

٤-١ فروض البحث

١. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية والمهارية لمجاميع البحث ولصالح الاختبارات البعدية .

٢. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري / طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية للبنات / جامعة الموصل .

٢-٥-١ المجال الزمني / المدة من ٢٠١٨/١/١٩ ولغاية ٢٠١٨ /٤/١٦ .

٣-٥-١ المجال المكاني / ملعب كلية التربية للبنات.

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ حمل التدريب

إن حمل التدريب يمثل شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة والكثافة المستخدمة كما يعكس الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية (البشتاوي، الخواجا، ٢٠٠٥، ١٣٤)

وعرفه هاره انه " المجهود البدني والعصبي الواقع على كاهل الرياضي في كل وحدة تدريبية" (بسطويسي، ١٩٩٩، ٦٠) . ويذكر أمر الله احمد البساطي بان حمل التدريب " هو جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة " (البساطي ، ١٩٩٨ ، ٢٧) .

ويعرفه كمال جميل الرضي بأنه " هو عبارة عن ضغوطات خارجية على الأجهزة الداخلية لجسم اللاعب " (الرضي ، ٢٠٠٠ ، ٣٥) . ويتكون حمل التدريب من :

١. شدة الحمل

إن لشدة الحمل أهمية كبيرة في عملية التدريب إذ لا بد من تحديدها قبل كل شيء حيث تمثل درجة تركيز التدريبات أو المثبرات الحركية ، ويمكن قياسها من خلال سرعة التمرين ومقدار المقاومة ومسافة الأداء ودرجة سرعة اللعب وسرعة تردد الحركة (البساطي ، ١٩٩٨ ، -٣٠٢٩) وتعرف بأنها " قوة في الأداء أو سرعة في الأداء " (البشتاوي، الخواجا ، ٢٠٠٥ ، ١٤٠) .

ويعد تقنين شدة الحمل شرطاً أساسياً لنجاح عملية التدريب ويجب على المدرب أن يكون لديه خبرة كافية ومعلومات جيدة في كيفية حساب الشدة حتى يتمكن من رفع مستوى الرياضي الجيد . إذ إن نجاح المدرب في تقنين حمل التدريب يؤدي إلى حدوث التكيف للرياضي ، أما إذا فشل المدرب في تقنين حمل التدريب فإن هذا سيؤدي إلى عدم تحقيق المستوى الرياضي المنشود الوصول إليه (الريضي ، ٢٠٠٠ ، ٦٤) .

وهناك طريقتان لتقنين الشدة هي :-

أولاً: حساب الشدة عن طريق الزمن .

ثانياً: حساب الشدة عن طريق معدلات النبض.

٢. حجم الحمل

يعد حجم التدريب احد المكونات الثلاثة لحمل التدريب . ويعرف بأنه " عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال الجهد البدني " (البشتاوي، الخواجا ، ٢٠٠٥ ، ٦٧) . ويعرفه علي بن صالح " هو عدد تكرارات التمرين الواحد سواء كان قطع مسافة معينة أو دفع ثقل أو قفز ارتفاع أو استمرارية اللعب لمدة زمنية معينة " (الهرهوري ، ١٩٩٤ ، ١٣٢) .

ومن أشكال حجم الحمل هي تكرار التمرين وفترة دوام التمرين (البساطي ، ١٩٩٨ ، ٣١) .

وان حجم الحمل " يعبر عن سعة الأداء الفعلي للجهد البدني " (حماد ، ١٩٩٨ ، ٤٤) .

٣. الراحة

تعد الراحة أمراً ضرورياً بعد كل عمل متعب حيث يجب إن تتناسب الراحة مع شدة العمل وحجمه وإمكانات الرياضي وعمره فهي عنصر أساسي لنقدم المستوى . وان العمل التدريبي مبني أساساً على الشغل والراحة . فالراحة هي الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين " (البشتاوي، الخواجا ، ٢٠٠٥ ، ٦٩) . وتعرف " بأنها المدة الزمنية التي تمنح للرياضي بقصد مساعدته على استرجاع قدرته العملية ليتمكن من مواصلة الأداء والمشاركة في التمرين بصورة فعالة " (الهرهوري ، ١٩٩٤ ، ١٣٢) .

أما كثافة الحمل تعني العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل وبالتالي يبتعد عن تحقيق الهدف من اتجاه الحمل ، وان فترة الراحة أثناء تكرار الأحمال التدريبية هي التي تحدد الاتجاهات الرئيسية للمتغيرات الوظيفية للرياضيين وتكون الراحة على شكلين (إيجابية - سلبية) (البساطي ، ١٩٩٨ ، ٣٢-٣٣) .

٢-١-٢ عناصر اللياقة البدنية

سيتم التطرق إلى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد والتي لها علاقة بالبحث وهي :

١-٢-١-٢ القدرة الانفجارية

وهي من القدرات البدنية المهمة في العديد من الأنشطة الرياضية وقد عرفها قاسم حسن حسين بأنها " القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن " (حسين ، ١٩٩٨ ، ١١١) كما عرفها زكي محمد حسن " بأنها قدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن " (حسن ، ١٩٩٨ ، ١٥٣) وان القدرة الانفجارية تظهر من خلال ما يقوم به الرياضي من قوة في أقصى سرعة ولمرة واحدة

٢-٢-١-٢ القوة المميزة بالسرعة :

كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عملية تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة . (عبدا لخالق ، ١٩٩٩ ، ١٢٨)

القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة . (البيك ، ١٩٩٢ ، ١١٧-١١٨)

وتعرف بأنها " القوة التي تجدها في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة . (عثمان ، ١٩٩٨ ، ١٣٢)

3-2-1-2 السرعة الانتقالية

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن ، وغالبا ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال Sprint كما سبق القول في كل أنواع الأنشطة التي نشتمل على الحركات المتكررة (حسين ، ١٩٩٨ ، ٩٦) وقد عرفها هارة " إنها قدرة التحرك للأمام بأسرع ما يمكن وهي تعني قطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن " (حسانين ، كسرى ، ١٩٩٨ ، ٧٦).

4-2-1-2 مطاولة السرعة

ان مطاولة السرعة هي صفة بدنية حركية متكونة من صفتي المطاولة والسرعة ، ويتميز العمل في هذه الصفة بالسرعة ولأطول فترة زمنية دون هبوط مستوى اللاعب . ونعني بها " القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات زمنية بأقصى سرعة ممكنة " (علاوي ، ١٩٩٢ ، ١٧٥) وعرفها ماتيف (Matweiew) هي " قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية كركض المسافات القصيرة والمتوسطة " (حسين ، العنكي ، ١٩٨٨ ، ص ١٣٩) وعرفها عصام عبد الخالق بأنها " قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية شدته (٧٥-١٠٠% من مقدرة الفرد) والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة " (عبد الخالق ، ١٩٨٧ ، ص ١٧٦).

٢-١-٢-٥ القوة المميزة بالسرعة :

إن كثير من الفعاليات الرياضية تحتاج إلى صفة القوة المميزة بالسرعة والتي هي عبارة عن صفة مركبة من القوة والسرعة وتعرف بأنها " قدرة مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد ممكن " (بسطويسي ، حسين ، ١٩٧٨ ، ٥٠٢) وتعرف بأنها " قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية " (حسين ، ١٩٩٨ ، ص ١١١) وتعرف بأنها " مقدرة الجهازين العضلي والعصبي على التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن " . (احمد و علي ، تدريب رياضي ، ١٩٩٦ .

2-2 الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة سهاد قاسم سعيد (٢٠٠٢)

تأثير التدريب بأحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة
أهداف البحث

١. التعرف على تأثير المناهج التدريبية ذات الأحمال التدريبية المختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة .
٢. التعرف على أفضل شدة مناسبة لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (٣٠) ثلاثون طالباً من بطلاب المرحلة الرابعة -تخصص الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٠١-٢٠٠٢) .

مستوى الشدة

شدة ٩٠ - ٩٥%

شدة ٨٥ - ٩٠%

شدة ٧٥ - ٨٤%

الاستنتاجات

- ١- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجاميع البحث الثلاث في بعض القدرات البدنية والمهارية ولصالح الاختبارات البعدية .
- ٢- ظهور فرق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية .
- ٣- إن أفضل نسبة شدة مقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية هي كما يأتي .
- ٤- لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث في قدرة مطاولة السرعة.

٢-٢-٢ دراسة عبد العزيز محمد عبد العزيز النمر (١٩٩٢)

تأثير أحمال بدنية مختلفة الشدة على الدقة الحركية لدى لاعبي كرة السلة

هدف البحث

التعرف على تأثير أحمال بدنية مختلفة الشدة على الدقة الحركية متمثلة في نسبة التسجيل في الرميات الحرة.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على ١٨ لاعباً من المقيدين بسجلات الاتحاد السعودي لكرة السلة. تم تحديد مستويات شدة الحمل المختلفة تبعاً لعدد ضربات القلب في الدقيقة

مستوى الشدة

٦٠ - ٨٠% الأساس الهوائي

٨٠ - ٩٠% العتبة الهوائية

٩٠ - ٩٥% التدريب اللاهوائي

٩٥ - ١٠٠% لا هوائي

الاستنتاجات

١. تقل الدقة الحركية ممثلة في نسبة التسجيل في الرميات الحرة كلما زادت شدة الحمل البدني.
٢. لا توجد فروق في الدقة مختلفة في نسبة التسجيل في الرميات الحرة بين الحمل البدني المنخفض الشدة والحمل متوسط الشدة.
٣. لا توجد فروق في الدقة الحركية ممثلة في نسبة التسجيل في الرميات الحرة بين الحمل الهوائي المرتفع الشدة والحمل اللاهوائي المرتفع الشدة.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

إن طبيعة المشكلة تلزم الباحثة في اختبار المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة.

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية التي تمثلت بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية - جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٠٦-٢٠٠٧) والبالغ عددهن (١٠) طالبات واللواتي يمثلن مجتمع البحث الأصلي ، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبيتين تم اختيارهما بطريقة عشوائية .

٣-٣ الأجهزة وأدوات البحث المستخدمة

استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التي تستطيع من خلالها جمع البيانات وحل مشكلة البحث كما يأتي :

- ❖ المصادر العربية والأجنبية
- ❖ استمارة تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لموضوع البحث.
- ❖ جهاز قياس الطول.
- ❖ استمارة تحديد أهم الاختبارات القدرات البدنية.
- ❖ استمارة تحديد النسب الشدد المقترحة.
- ❖ شريط لاصق بعرض ٥ سم. وأدوات مكتبية.
- ❖ شريط قياس معدني
- ❖ كرات يد .
- ❖ صافرة عدد (٢)
- ❖ كرات طبية مختلفة (٢كغم)، (٣كغم)، (٤كغم)
- ❖ ساعة توقيت عدد (٢) نوع Casio.
- ❖ ملعب كرة يد .

- ❖ حبال مطاطية عدد (٢)
- ❖ صناديق عدد (٣) وبارتفاعات (٣٠ ، ٤٠) سم

٣-٤ تحديد متغيرات الدراسة

٣-٤-١ تحديد القدرات البدنية

من اجل تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بموضوع البحث. ثم عرض استمارة الاستبيان الموضحة في ملحق (١). على عدد من الخبراء والمختصين* لاختبار الأفضل في قياس القدرات المبحوثة. وبعد جمع البيانات وقررها تم اختبار القدرات التي حصلت على ٧٠% فصاعداً .

3-4-2 تحديد الاختبارات البدنية

في ضوء النتائج التي تم استخراجها من استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أهم القدرات البدنية. فقد تم إعداد استمارة استبيان أخرى لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس هذه القدرات وقد تم اختيار الاختبار ذي النسبة التي حصلت على ٧٠% فصاعداً .

3-4-3 تحديد أهم أنواع نسب الشدد المقترحة

لغرض تحديد أهم أنواع الشدد. قامت الباحثة بعرض استمارة عرضت فيها نسب الشدد في المراجع والمصادر لتأشير الأفضل من قبل الخبراء والمختصين كما هو موضح في ملحق (٣). وبعد تفريغ البيانات وفرزها تم اختيار الشدة ٧٥ - ٨٤% لتكون الشدة الأولى والشدة ٨٥ - ٩٠% لتكون الشدة الثانية كونهما ملائمتان لعينة البحث .

٣-٥ الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث والتي حصلت على أكثر من ٧٠% :

١. اختبار الوثب العمودي من الثبات مقاس بالسهم (عبد الحميد و حسانين ، ١٩٨٠، ص ١٣٣-١٣٤).

- الغرض من الاختبار :

* الخبراء والمختصين هم :-

- أ.د. نوال مهدي العبيدي / أستاذ / علم التدريب / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات .
- أ.د. عناد جرجيس / أستاذ / علم التدريب / جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية .
- أ.م.د. وداد كاظم / أستاذ مساعد/ كرة يد / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات .

قياس القوة الانفجارية للرجلين .

- الأدوات :

شريط قياس ، حائط بارتفاع مناسب ، مانيزيا أو ما يحل محلها .

- طريقة ومواصفات الأداء :

يمسك المختبر قطعة طباشير ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه بأطراف أصابعه عند أقصى ارتفاع يستطيع الوصول إليه ، ثم يواجه الحائط بكتف الذراع المميزة ، ثم يقوم بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لعمل علامة أخرى بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع . لكل لاعب ثلاث محاولات تحسب له أفضلها مع التأكيد على عدم رفع العقبين أثناء وضع العلامة الأولى .

- التسجيل :

تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية ، إذ تعبر عن رقم المختبر في هذا الاختبار.

٢. اختبار رمي كرة طبية زنة ٨٠٠ غم لأقصى مسافة مقاس بالسهم (عبد الحميد و حسانين ، ١٩٨٠، ص ٢٤٤-٢٤٥).

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية للذراع الرامية

- الأدوات :

كرة وزنها (٨٠٠ غم) ، قطاع للرمي .

- مواصفات الاختبار :

يرسم قطاع للرمي يحدد في أوله خط يقوم المختبر برمي الكرة من خلفه .

- مواصفات الأداء :

من خلف خط الرمي يقوم اللاعب برمي الكرة إلى أقصى مسافة ممكنة .

- التسجيل :

تحسب المسافة من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة (بالسنتيمتر) .

- الشروط :

أ. القياس عمودي من مكان سقوط الكرة وخط الرمي .

ب. لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .

ج. للاعب أن يستخدم اليد المفضلة لديه في رمي الكرة .

٣. الحجل أقصى مسافة ممكنة في عشر ثوان لكل رجل على حدة (حسين وبسطويسي ، ١٩٧٩ ، ص ١٥٤ - ص ١٥٦).

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

- الأدوات :

ملعب كرة يد - ساعة توقيت عدد (٢) - شريط قياس متري - صافرة لإشارة البداية والنهاية - مسجل ينادي على الأسماء ويسجل النتائج من شريط القياس .

- إجراء الاختبار :

رسم خطوط على الأرض ووضع علامات تفيد القياس بالمتري ثم يقوم اللاعب من وضع الوقوف عند سماع صافرة البداية بالحجل على رجل واحدة على امتداد الخط المرسوم على الأرض في الملعب وبأقصى سرعة ممكنة لتسجيل أكبر مسافة . ثم يتم إعادة نفس الاختبار للرجل الأخرى .

- الشروط :

- يجب عدم الابتعاد أو الخروج عن امتداد الخط المرسوم على الأرض .

- يجب عدم ملامسة أي جزء من الجسم الأرض .

- لكل مختبر محاولة واحدة .

- التسجيل :

تحسب المسافة من خط البداية حتى إعطاء إشارة النهاية (مكان توقف اللاعب).

٤. ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل " أقصى عدد في ١٠ ثوان " (حسين وبسطويسي ، ١٩٧٩ ، ص ١٥٤ - ص ١٥٦)

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

- الأدوات :

ملعب كرة يد - ساعة توقيت عدد (٢) - صافرة لإشارة البداية والنهاية .

- إجراء الاختبار :

من وضع الانبطاح المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد وملامسة الصدر للأرض في أثناء ثني الذراعين مع تسجيل أكبر عدد ممكن في عشر ثوان.

- التسجيل :

تحسب عدد المرات التي يؤدي فيها التمرين بصورة صحيحة .

٥ . اختبار الركض ٣٠ م مقاساً بالثانية (عبد الحميد و حسانين ، ١٩٨٠ ، ص ١٣١)

- الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية .

- الأدوات :

ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما (٣٠ م) ، أحدهما للبداية والآخر للنهاية .

- مواصفات الأداء :

من وضع البدء العالي ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالعدو في خط مستقيم بأقصى

سرعة إلى أن يتجاوز خط النهاية .

- الشروط :

أ. يجب أن يكون العدو في خط مستقيم .

ب. يفضل تخصيص مكان للجري عرضه (١٢٢) سم ، بحيث لا يخرج المختبر عنه في أثناء الجري .

ج. لتوافر عنصر التنافس يفضل أداء الاختبار لكل مختبرين .

د. لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

- التسجيل :

يسجل الزمن الذي نجح فيه المختبر بقطع المسافة المحددة إلى اقرب (١ / ١٠) ثانية.

٦. اختبار الجري المكوكي ٢٥ م × ٨ مرات مقاس بالثانية و أجزاءها (عبد الحميد وحسانين ،

١٩٨٠ ، ص ٢٨٧-٢٨٨)

- الغرض من الاختبار :

قياس مطاولة السرعة .

- الأدوات :

شريط قياس متري ، ساعة إيقاف ، أرض مستوية بطول (٢٥ م) .

- طريقة و مواصفات الأداء :

ترسم نقطتان متوازيتان المسافة بينهما (٢٥ م) ، يقف اللاعب على إحدى النقطتين ، عند

سماع إشارة البدء تقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة متجهة إلى النقطة الثانية لتلمسها بقدمها ، ثم

تستدير للعودة بالسرعة نفسها إلى النقطة الأولى مرة أخرى ، يكرر هذا الأداء ثماني مرات لتصبح

المسافة المقطوعة (٢٥ م × ٨ مرات) = (٢٠٠ م)

- التسجيل :

يسجل للاعب الزمن الذي يسجله في قطع المسافة ولأقرب عُشر بالثانية .

- الشروط :

أ.الزمن يسجل من لحظة البدء حتى لمس اللاعب لنقطة البداية مرة أخرى في نهاية المرحلة الثامنة

ب. يجب لمس النقط المحددة بالقدم في كل مرة يصل إليها اللاعب .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٠٧/٣/١٥ على عينة من طالبات المرحلة الثانية

وعددهن (٣) طالبات وقامت أيضا بتطبيق الاختبارات من اجل معرفة ما يأتي :

- ❖ معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .
- ❖ التعرف على مدى تفهم واستيعاب اللاعبين لمفردات الاختبارات البدنية .
- ❖ معرفة عدد أفراد فريق العمل المساعد التي تحتاجها الباحثة عند إجراء الاختبارات وكذلك عند تدريبهم .
- ❖ التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها .

٣-٦-١ التجانس والتكافؤ

لقد تم احتساب التجانس لعينة البحث في مقاييس العمر والوزن والطول . وكما هو موضح في جدول

(١) . الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية* لمجموعي

البحث لاختبارات التجانس

النتيجة	قيمة ت المحتسبة	مج ٢		مج ١		وحدات القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	٠.٤١٨	٥.٦٥ ٦	١٧٦.٠٠٠	٣.٠٣٣	١٧٧.٢٠٠	سم	طول
غير معنوي	٠.٣١٩	٩.٩٦ ٤	٦٥.٦٠٠	١١.٧٣ ٨	٦٣.٤٠٠	كغم	وزن
غير معنوي	٠.٥٩٠	٨٩٤.	١٨.٦٠٠	١.٢٢٤	١٩.٠٠٠	سنة	عمر

* قيمة (ت) الجدولية (٢.٧٨) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٤) (التكريري

والعبيدي، ١٩٩٩، ٤٤٠)

يتضح من الجدول (١) إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع اختبارات البحث هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وهذا يدل على تجانس عينتي البحث .

كما تم احتساب التكافؤ لأفراد المجموعتين في نفس المتغيرات وكما هو موضح في جدول (٢) . وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية* لمجموعي البحث للاختبارات القبليّة

النتيجة	قيمة ت المحسوبة	القبلي مج ٢		القبلي مج ١		وحدات القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	٠.٤٣١	٤.٣٢ ٤	٢٣.٢٠ ٠	٤.٤٧٢	٢٢.٠٠٠	سم	القفز العمودي من الثبات
غير معنوي	٠.١٩٦	٠.٣٠ ٤	٦.٦١٢	٠.٢٧٥	٦.٥٧٦	ثا	اختبار السرعة الانتقالية
غير معنوي	٠.٥٩٩	٧.٨٢ ٨	٦٠.٢٠ ٠	٥.٤٢٨	٥٧.٦٤٨	د / ثا	اختبار مطاولة السرعة
غير معنوي	٠.٠٤٧	١.٧٠ ٧	٢٨.٤٨ ٠	٣.٤٤٣	٢٨.٤٠٠	م	حجل ساق اليمين
غير معنوي	٠.٧٣٧	١.٦٢ ٩	٢٨.٤٠ ٠	٣.٤٥٩	٢٩.٦٦٠	م	حجل ساق اليسار
غير معنوي	٠.٥٨٣	١.١٤ ٠	١٢.٤٠ ٠	٢.٠٠٠	١٣.٠٠٠	ثا	اختبار الشناو
غير معنوي	٠.٨٥٤	٠.١٦ ٤	٥.٠٢٠	٠.٤٤١	٥.٢٠٠	م	اختبار رمي الكرة الطبية

* قيمة (ت) الجدولية (٢.٧٨) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٤) (التكريري والعيدي، ١٩٩٩، ٤٤٠)

يتضح من الجدول (٢) إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع اختبارات البحث هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في جميع الاختبارات وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

٣-٧-٧ إجراءات البحث الميدانية

٣-٧-١ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم (الأحد) المصادف ٢٠٠٧/٣/١٨ في ملعب كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية جامعة الموصل . وقد راعت الباحثة الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد* . من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعديّة .

٣-٧-٢ المنهج التدريبي

قامت الباحثة بتصميم منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية في كرة اليد باستخدام مجموعتين تدريبيّة مختلفة الشدة . حيث تتدرب كل مجموعة بشدة تختلف عن الأخرى . ولقد تضمن المنهج التدريبي الآتي :-

- استغرق تطبيق المنهج التدريبي (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبيّة أسبوعياً وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبيّة للمنهج (٢٤) وحدة تدريبيّة .
- قسمت الباحثة الشدّد التدريبيّة للحمل التدريبي على المجموعتين إذ كانت المجموعة الأولى تتدرب بالشدّة ٧٥ - ٨٤% والمجموعة الثانية ٨٥ - ٩٠% .
- اعتمدت الباحثة مبدأ التدرج من التمرينات البسيطة إلى التمرينات الأكثر الصعوبة.

٣-٧-٣ الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يومي (الأحد) المصادف ٢٠٠٧/٥/٢٠ في ملعب كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية جامعة الموصل .

٣-٨ الوسائل الإحصائية

أولاً : الوسط الحسابي .

* تكون فريق العمل المساعد من الذوات المدرجة اسماؤهم :

- هديل داھي / طالبة دكتوراه / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
- شذى حازم كوركيس / كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية / جامعة الموصل
- رشا فیدار عبدالحميد / كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية / جامعة الموصل

ثانياً : الانحراف المعياري .

ثالثاً : النسبة المئوية .

رابعاً : اختبار (T – Test) بين وسطين حسابيين مرتبطين .

باستخدام الحقيبة الإحصائية spss.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الأولى

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية* للمجموعة التجريبية

الأولى للاختبارات القبلية والبعدي

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	البعدي		القبلي		وحدات القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	٥.١٧١	٣.٧٠ ١	٢٥.٠٠ ٠	٤.٤٧٢	٢٢.٠٠ ٠	سم	القفز العمودي من الثبات
معنوي	٣.٦٢٥	٠.٤٥ ٠	٦.٠٠٨	٠.٢٧٥	٦.٥٧٦	ثا	اختبار السرعة الانتقالية (٣٠) (م)
معنوي	٤.٨٤٦	٥.٣٨ ٥	٤٧.٣٩ ٠	٥.٤٢٨	٥٧.٦٤ ٨	د / ثا	اختبار مطاولة السرعة
معنوي	٤.٥٦٥	٤.٣٧ ٣	٣٣.٥٦ ٠	٣.٤٤٣	٢٨.٤٠ ٠	م	حجل ساق اليمين
معنوي	٣.٠٤٧	٤.٢٢ ٦	٣٢.٤١ ٠	٣.٤٥٩	٢٩.٦٦ ٠	م	حجل ساق اليسار
معنوي	٤.٣١١	١.٣٠ ٣	١٧.٨٠ ٠	٢.٠٠٠	١٣.٠٠ ٠	ثا	اختبار الشناو
معنوي	٣.٧٠٥	٠.٤٧ ٤	٥.٨١٠	٠.٤٤١	٥.٢٠٠	م	اختبار رمي الكرة الطبية

* قيمة (ت) الجدولية (٢.٧٨) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٤) (التكريري

والعبيدي، ١٩٩٩، ٤٤٠)

يبين الجدول (٣) نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى ففي اختبار للقفز العمودي من الثبات بلغ الوسط الحسابي (٢٢.٠٠٠) بانحراف معياري قدره (٤.٤٧٢) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٢٥.٠٠٠) بانحراف معياري (٣.٧٠١) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٥.١٧١) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

كما يبين الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار السرعة الانتقالية (٣٠ م) إذ بلغ الوسط الحسابي (٦.٥٧٦) بانحراف معياري قدره (٠.٢٧٥) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٦.٠٠٨) بانحراف معياري (٠.٤٥٠) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٣.٦٢٥) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

كما يبين الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار مطاولة السرعة بلغ الوسط الحسابي (٥٧.٦٤٨) بانحراف معياري قدره (٥.٤٢٨) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٤٧.٣٩٠) بانحراف معياري (٥.٣٨٥) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٤.٨٤٦) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار الحجل على ساق اليمين إذ بلغ الوسط الحسابي (٢٨.٤٠٠) بانحراف معياري قدره (٣.٤٤٣) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٣٣.٥٦٠) بانحراف معياري (٤.٣٧٣) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٤.٥٦٥) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار الحجل على ساق اليسار بلغ الوسط الحسابي (٢٩.٦٦٠) بانحراف معياري قدره (٣.٤٥٩) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٣٢.٤١٠) بانحراف معياري (٤.٢٢٦) وبلغت قيمة اختبار

(ت) المحسوبة (٣.٠٤٧) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار الشناو إذ بلغ الوسط الحسابي (١٣.٠٠٠) بانحراف معياري قدره (٢.٠٠٠) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (١٧.٨٠٠)

بانحراف معياري (١.٣٠٣) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٤.٣١١) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار رمي الكرة الطبية إذ بلغ الوسط الحسابي (٥.٢٠٠) بانحراف معياري قدره (٠.٤٤١) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥.٨١٠) بانحراف معياري (٠.٤٧٤) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٣.٧٠٥) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الثانية

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية* للمجموعة التجريبية الثانية للاختبارات القبلي والبعدي

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	البعدي		القبلي		وحدات القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	٨.١٥٩	٣.٢٠ ٩	٣١.٦٠ ٠	٤.٣٢٤	٢٣.٢٠ ٠	سم	القفز العمودي من الثبات
معنوي	٥.٢٩٨	٠.١٣ ٩	٥.٩٤٨	٠.٣٠٤	٦.٦١٢	ثا	اختبار السرعة الانتقالية (٣٠م)
معنوي	٤.٠١١	٤.٣٠ ٣	٤٦.١٥ ٦	٧.٨٢٨	٦٠.٢٠ ٠	د / ثا	اختبار مطاولة السرعة
معنوي	٥.٣٩٤	٢.٢١ ٠	٣٣.٢٤ ٠	١.٧٠٧	٢٨.٤٨ ٠	م	حجل ساق اليمين
معنوي	٥.٢٤٤	٢.١٢ ٠	٣١.٣٦ ٠	١.٦٢٩	٢٨.٤٠ ٠	م	حجل ساق اليسار
معنوي	٣.٢٥٥	٢.٥٨ ٨	١٥.٢٠ ٠	١.١٤٠	١٢.٤٠ ٠	ثا	اختبار الشناو
معنوي	٥.١٣٢	٠.٢٩ ١	٥.٩٠٠	٠.١٦٤	٥.٠٢٠	م	اختبار رمي الكرة الطبية

* قيمة (ت) الجدولية (٢.٧٨) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٤) (التكريري والعيدي، ١٩٩٩، ٤٤٠)

يبين الجدول (٤) نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية ففي اختبار اللقفر العمودي من الثبات بلغ الوسط الحسابي (٢٣.٢٠٠) بانحراف معياري قدره (٤.٣٢٤) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٣١.٦٠٠) بانحراف معياري (٣.٢٠٩) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٨.١٥٩) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

كما يبين الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار السرعة الانتقالية (٣٠ م) إذ بلغ الوسط الحسابي (٦.٦١٢) بانحراف معياري قدره (٠.٣٠٤) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٥.٩٤٨) بانحراف معياري (٠.١٣٩) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٥.٢٩٨) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

كما يبين الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار مطاولة السرعة بلغ الوسط الحسابي (٦٠.٢٠٠) بانحراف معياري قدره (٧.٨٢٨) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٤٦.١٥٦) بانحراف معياري (٤.٣٠٣) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٤.٠١١) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار الحجل على ساق اليمين إذ بلغ الوسط الحسابي (٢٨.٤٨٠) بانحراف معياري قدره (١.٧٠٧) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٣٣.٢٤٠) بانحراف معياري (٢.٢١٠) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٥.٣٩٤) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار الحجل على ساق اليسار بلغ الوسط الحسابي (٢٨.٤٠٠) بانحراف معياري قدره (١.٦٢٩) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٣١.٣٦٠) بانحراف معياري (٢.١٢٠) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٥.٢٤٤) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار الشناو إذ بلغ الوسط الحسابي (١٢.٤٠٠) بانحراف معياري قدره (١.١٤٠) في حين بلغ الوسط الحسابي

للاختبار البعدي (١٥.٢٠٠) بانحراف معياري (٢.٥٨٨) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٣.٢٥٥) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار رمي الكرة الطبية إذ بلغ الوسط الحسابي (٥.٠٢٠) بانحراف معياري قدره (٠.١٦٤) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥.٩٠٠) بانحراف معياري (٠.٢٩١) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (٥.١٣٢) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٧٨) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

٤-١-٤ مناقشة نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث

أظهرت النتائج التي تم عرضها في الجدولين (٣) و (٤) لمتغيرات البحث للمجموعتين الأولى والثانية . عن وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي . وترى الباحثة إن التطور يعود إلى تأثير المنهج التدريبي المقترح ففي القوة الانفجارية يرجع التطور إلى التمرينات المستخدمة والتي كان لها الأثر الفعال في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين حيث احتوى البرنامج على تمارين القفز والحجل ورمي الكرات الطبية بأوزان مختلفة والشناو إضافة إلى التلاعب بمكونات الحمل صعوداً تدريجياً ، وهذا ما أكدّه سليمان علي (إن تمارين القفز تستخدم لزيادة القدرة على الوثب) (حسن ، ١٩٨٣ ، ٢٤٧) ، كما إن استخدام الكرات الطبية يؤدي إلى تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية (سلمان ، ٢٠٠٠ ، ٦٢). وهذا أدى إلى تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين .

كما إن استخدام تمارين مختلفة السرعة ومتغيرة الاتجاه ساعد على تطور السرعة الانتقالية

(٣٠ م) لمجموعتي البحث بالإضافة إلى استخدام تدريبات القوة الانفجارية والذي كان له الأثر الكبير في تطوير السرعة الانتقالية . وهذا ما يؤكد عليه (بسطويسي احمد ، ١٩٩٩ ، ١٤٩) و(قاسم حسن حسين ، ١٩٩٨ ، ٣٧٠) نظراً لارتباط السرعة بالقوة الانفجارية ارتباطاً كبيراً .

ففي اختبار مطاولة السرعة وتعزو الباحثة ذلك إلى التمرينات المستخدمة والتدرج في الشدد والحجم وهذا يتطابق مع ما ذكره كل من درويش ومحمد صبحي حسانين " إلى إن العمل لتطوير مطاولة السرعة يكون في حدود الحمل المتوسط إلى الحد الأقل من الأقصى .

(درويش وحسانين ، ١٩٩٩ ، ٤٨)

أما في اختبار الحجل والشناو وترى الباحثة إن التطور يعود إلى استخدام تمارينات القوة المختلفة والذي يؤدي إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة إذ أكد قاسم حسن حسين فذكر إن " إحدى الطرائق الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق تنمية القوة " (حسين ، ١٩٩٨ ، ٨٤-٨٧)

٢-٤ عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها

١-٢-٤ عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية ومناقشتها

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية* للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين

النتيجة	قيمة ت المحتسبة	بعدي مج ٢		بعدي مج ١		وحدات القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	٢.٦٤٧	٣.٢٠ ٩	٣١.٦٠ ٠	٣.٧٠١	٢٥.٠٠٠	سم	القفز العمودي من الثبات
غير معنوي	٠.٢٨٥	٠.١٣ ٩	٥.٩٤٨	٠.٤٥٠	٦.٠٠٨	ثا	اختبار السرعة الانتقالية
غير معنوي	٠.٤٠٠	٤.٣٠ ٣	٤٦.١٥ ٦	٥.٣٨٥	٤٧.٣٩٠	د / ثا	اختبار مطاولة السرعة
غير معنوي	٠.١٤٦	٢.٢١ ٠	٣٣.٢٤ ٠	٤.٣٧٣	٣٣.٥٦٠	سم	حجل ساق اليمين
غير معنوي	٠.٤٩٧	٢.١٢ ٠	٣١.٣٦ ٠	٤.٢٢٦	٣٢.٤١٠	سم	حجل ساق اليسار
غير معنوي	٢.٠٠	٢.٥٨ ٨	١٥.٢٠ ٠	١.٣٠٣	١٧.٨٠٠	عدد	اختبار الشناو
غير معنوي	٠.٣٦١	٠.٢٩ ١	٥.٩٠٠	٠.٤٧٤	٥.٨١٠	سم	اختبار رمي الكرة الطبية

* قيمة (t) الجدولية (2.31) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجات حرية (٨) (التكريري والعيدي، ١٩٩٩، ٤٤٠)

من الجدول (٥) في اختبار القفز العمودي من الثبات يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (٢٥.٠٠٠) بانحراف معياري (٣.٧٠١) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة

التجريبية الثانية بلغ (٣١.٦٠٠) بانحراف معياري (٣.٢٠٩) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (٢.٦٤٧) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٣١) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

من الجدول (٥) في اختبار السرعة الانتقالية (٣٠ م) يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (٦.٠٠٨) بانحراف معياري (٠.٤٥٠) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (٥.٩٤٨) بانحراف معياري (٠.١٣٩) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (٠.٢٨٥) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٣١) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (٥) في اختبار مطاولة السرعة يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (٤٧.٣٩٠) بانحراف معياري (٥.٣٨٥) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (٤٦.١٥٦) بانحراف معياري (٤.٣٠٣) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (٠.٤٠٠) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٣١) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (٥) في اختبار حجل ساق اليمين يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (٣٣.٥٦٠) بانحراف معياري (٤.٣٧٣) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (٣٣.٢٤٠) بانحراف معياري (٢.٢١٠) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (٠.١٤٦) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٣١) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (٥) في اختبار حجل ساق اليسار يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (٣٢.٤١٠) بانحراف معياري (٤.٢٢٦) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (٣١.٣٦٠) بانحراف معياري (٢.١٢٠) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (٠.٤٩٧) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٣١) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (٥) في اختبار الشناو يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (١٧.٨٠٠) بانحراف معياري (١.٣٠٣) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (١٥.٢٠٠) بانحراف معياري (٢.٥٨٨) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين

المجموعتين في الاختبار البعدي (٢٠٠٠) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢٠٣١) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (٥) في اختبار رمي الكرة الطبية يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (٥٠٨١٠) بانحراف معياري (٠٠٤٧٤) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (٥٠٩٠٠) بانحراف معياري (٠٠٢٩١) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (٠٠٣٦١) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢٠٣١) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

٤-٢-٢ مناقشة الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

من الجدول (٥) نلاحظ وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية في اختبار القفز العمودي من الثبات وتغزو الباحثة هذا التطور إلى استخدام تمرينات ذات الشدد الأقل من القصوى التي ساعد بشكل كبير على تطوير القوة العضلية . إذ ينبغي " عند تطوير القوة الانفجارية أن تكون شدة أداء التمارين في كل مرحلة زمنية مقاربة للقصوى . ويمكن أن يتم هذا التغيير من خلال تغيير سرعة أداء التمارين " (حسين ونصيف ، ١٩٧٨ ، ١٣٧) . ويتفق مع نتائج البحث الحالية ما توصلت إليه بحوث في مجال الأحمال التدريبية وهي دراسة (قيس فاضل محمد ، ١٩٩٥ ، ١٠٧) . التي أسفرت عن أفضل شدتين هما القصوى والأقل من القصوى لتطوير عضلات الأطراف السفلى .

أظهرت النتائج التي تم عرضها في الجدول (٥) عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي في اختبارات (السرعة الانتقالية (٣٠ م) ، مطاولة السرعة ، الحجل ، رمي الكرة الطبية ، الشناو) وهذا يعني إن استخدام الشدة تحت القصوى (٨٥ - ٩٠ %) والشدة المتوسطة (شدة ٧٥ - ٨٤ %) هي شدد مناسبة لتطوير هذه الاختبارات .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١. ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث في جميع القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية .
٢. عدم ظهور فرق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تطوير بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية ، مطاولة السرعة ، الحجل على ساق اليمين ، الحجل على ساق اليسار ، الشناو ، رمي الكرة الطبية) .
٣. ظهور فرق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تطوير بعض القدرات البدنية (القفز العمودي من الثبات) ولصالح المجموعة الثانية .

٥-٢ التوصيات

- ١- اعتماد المنهج التدريبي المعد لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد .
- ٢- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد مناهج تعمل على تطوير القدرات البدنية لتحقيق نتائج أفضل .

المصادر العربية

١. احمد ، عبد العزيز وعلي ، ناريمان محمد ، تدريب رياضي ، التدريب بالأثقال ، تخطيط وتصميم الموسم التدريبي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٢. البساطي ، أمر الله احمد ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ١٩٩٨ .
٣. البشتاوي ، مهند حسين والخواجا ، احمد إبراهيم ، دار وائل للنشر ، ط١ ، ٢٠٠٥ ، الأردن ، عمان .
٤. البيك ، علي فهمي ، أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، والألعاب الجماعية ، مطبعة التوني ، الإسكندرية . ١٩٩٢ .
٥. التكريتي ، وديع ياسين والعيدي ، حسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
٦. الرضي ، كمال جميل . التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، الاردن ، ط١ ، ٢٠٠٠ .
٧. اللهيبي ، قيس فاضل محمد . تأثير احمال مختلفة الشدة في تطوير القوة السريعة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥ .
٨. الهرهوري ، علي بن صالح ، علم التدريب الرياضي ، ط١ ، ١٩٩٤ .
٩. بسطويسي ، بسطويسي احمد وحسين ، قاسم حسن ، التدريب العضلي الايزومتري ، مطابع الديوجي ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
١٠. بسطويسي ، احمد .اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
١١. حسانين ، محمد صبحي وكسرى ، احمد . موسوعة التدريب الرياضي التطبيق ، ط١ ، القاهرة :مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
١٢. حسن ، سليمان علي . المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل : مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣ .
١٣. حسن ، زكي محمد . الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .

١٤. حسين ، قاسم حسن ، اسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .
١٥. حسين ، قاسم حسن ، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن . ١٩٩٨ .
١٦. حسين ، قاسم حسن ، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط١ ، عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
١٧. حسين ، قاسم حسن ، والعنكي ، منصور جميل ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، ١٩٨٨ .
١٨. حسين ، قاسم حسن ويسطويسي ، احمد . التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، ط١ ، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٧٩ .
١٩. حماد ، مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
٢٠. درويش ، كمال وحسانين محمد صبحي . الجديد في التدريب الدائري . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
٢١. سعيد ، سهاد قاسم ، تأثير التدريب بأحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .
٢٢. سلمان ، نجاح ، تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
٢٣. عبد الحميد ، كمال و حسانين ، محمد صبحي . القياس في كرة اليد ، ١٩٨٠ .
٢٤. عبد الخالق ، عصام ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات " دار المعارف ، ط٩ ، الاسكندرية ، ١٩٩٩ .
٢٥. عبد الخالق ، عصام ، التدريب الرياضي ، ١٩٨٧ .
٢٦. عثمان ، محمد توفيق ، انتقال اثر التدريب بين اوجه القوة العضلية الرئيسية واثرها على معدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية . جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ .
٢٧. علاوي ، محمد حسن : علم التدريب الرياضي ، ١٩٩٢ .
٢٨. قاسم حسين وعبد علي نصيف . تدريب القوة ، ط١ ، بغداد ؛ الدار العربية للطباعة ، ١٩٧٨ .
٢٩. مجيد ، ريسان خريبط والانصاري عبد الرحمن مصطفى. موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين، ج١، عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١ .

الملاحق

ملحق (١)

استمارة استبيان لتحديد اهم القدرات البدنية

الاستاذ الفاضل الدكتور / المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم " تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد" علماً ان عينة البحث هم طالبات المرحلة الثانية . ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية يرجى من سيادتكم ابداء الراي بشأن تحديد القدرات البدنية . لذا ترجو الباحثة وضع علامة (√) امام الاختبار المناسب ومن الممكن اضافة أي قدرة اخرى تراها مناسبة للبحث .

شاكرين تعاونكم

الاسم:

التحصيل العلمي :

الدرجة العلمية:

التوقيع :

التاريخ:

اضافة قدرات اخرى	الاهمية					القدرات	ت
	٥	٤	٣	٢	١		
						السرعة القصوى	١
						السرعة الحركية	٢
						سرعة رد الفعل	٣
						سرعة الاستجابة الحركية	٤
						القوة القصوى	٥
						القوة الانفجارية	٦
						القوة المميزة بالسرعة	٧
						مطاولة القوة	٨
						مطاولة السرعة	٩
						مطاولة الجهاز الدوري النفسي	١٠
						الرشاقة	١١
						المرونة	١٢
						المرونة الحركية	١٣
						التوافق	١٤

ملحق (٢)

استمارة استبيان لتحديد اهم الاختبارات القدرات البدنية

الأستاذ الفاضل الدكتور / المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء البحث الموسم " تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد" علماً أن عينة البحث هم طالبات المرحلة الثانية . ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية يرجى من سيادتكم ابداء الراي بشأن تحديد اهم اختبارات القدرات البدنية . لذا ترجو الباحثة وضع علامة (√) امام الاختبار المناسب ومن الممكن اضافة أي قدرة اخرى تراها مناسبة للبحث .

شاكرين تعاونكم

الباحثة

الاسم /

التحصيل العلمي /

الدرجة العلمية /

التوقيع /

الملاحظات	الاهمية					الاختبارات المرشحة	القدرات البدنية	ت
	٥	٤	٣	٢	١			
						١ . القفز العمودي من الثبات	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	١
						٢ . الوثب الطويل من الثبات		
						١ . رمي الكرة الطبية زنة (٢ كغم) باليدين	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	١
						٢ . رمي الكرة الطبية زنة (٢ كغم) بيد واحدة من الوقوف		
						١ . (٣) حجلات على قدم واحدة لابعد مسافة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	٢
						٢ . ثلاث وثبات طويلة		
						١ . السحب على العقلة لمدة ١٠ ثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	٢
						٢ . الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين لمدة ١٠ ثواني		
						١ . جري مكوكي ٢٥م X 8مرات	مطاولة السرعة	٣
						٢ . ركض (٥٤٠ م) حول ملعب الكرة الطائرة ١٠ دورات		
						١ . ركض ٣٠م	السرعة الانتقالية	٤
						٢ . ركض ١٠ ثواني		

الملحق (٣)

استمارة استبيان لتحديد اهم نسب الشدد

الاستاذ الفاضل الدكتور / المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم " تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد"

علماً ان عينة البحث هم طالبات المرحلة الثانية . ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية يرجى من سيادتكم ابداء الراي بشأن تحديد اهم نسب الشدد المستخدمة . لذا ترجو الباحثة وضع علامة (٧) امام الاختبار الشدد المناسبة لعينة البحث ومن الممكن اضافة أي شدة اخرى تراها مناسبة للبحث . شاكرين تعاونكم

/ الاسم

/ التحصيل العلمي

/ الدرجة العلمية

/ التوقيع

/ التاريخ

الباحثة

الملاحظات	التاشير	نسب الشدد المقترحة	الباحثون
		٣٠-٥٠% شدة قليلة	ماتفيف
		٨٠-٩٠% شدة اقل من القصوى	
		٧٠-٥٠% شدة بسيطة	
		٩٠-١٠٠% شدة قصوى	
		٧٠-٨٠% شدة متوسطة	

		<p>٧٥-٧٠ % شدة قليلة</p> <p>٨٥-٧٦ % شدة مقبولة</p> <p>٩٢-٨٦ % شدة عالية</p>	<p>٩٧-٩٣ % شدة قريبة من القصوى</p> <p>١٠٠-٩٨ % شدة قصوى</p>	مكارنكا
		<p>٧٤-٧٠ %</p> <p>٨٤-٧٥ %</p> <p>٨٩-٨٥ %</p>	<p>٩٤-٩٠ %</p> <p>١٠٠-٩٥ %</p>	ريسان خريبط
		<p>٧٥ % من المستوى الاول</p> <p>٨٤-٧٥ % المستوى الثاني</p> <p>٨٩-٨٥ % المستوى الثالث</p>	<p>٩٥-٩٠ % المستوى الرابع</p> <p>١٠٠-٩٦ % المستوى الخامس</p>	ياروتسكي
		<p>١٠٠ % القصوى</p> <p>٩٩-٩٠ % تحت القصوى</p> <p>٨٩-٨٠ % عالي (حقل ١)</p> <p>٧٩-٧٠ % عالي (حقل ٢)</p>	<p>٦٩-٦٠ % وسط حقل (١)</p> <p>٥٩-٥٠ % وسط حقل (٢)</p> <p>٤٩-٤٠ % واطى (حقل ١)</p> <p>٣٩-٣١ % واطى (حقل ٢)</p>	قاسم حسن
		<p>٥٠-٣٠ % قليلة</p> <p>٧٠-٥٠ % بسيطة</p> <p>٨٠-٧٠ % متوسطة</p>	<p>٩٠-٨٠ % اقل من القصوى</p> <p>١٠٠-٩٠ % القصوى</p>	سيد عبد المقصود وعصام عبد الخالق
		<p>١٠٠-٩٠ % الاقصى</p> <p>٩٠-٧٥ % الاقل من الاقصى</p> <p>٧٥-٥٠ % المتوسط</p>	<p>٥٠-٣٥ % الحمل البسيط</p> <p>٣٠ % الراحة الايجابية اقل من</p>	محمد حسن علاوي

ملحق (٤)

نموذج لوحدة تدريبية للشدتين

شدة ٧٥ - ٨٤%					شدة ٨٥ - ٩٠%					الاسبوع	التمرينات المستخدمة
الراحة بين		المجاميع	تكرار	زمن	الراحة بين		المجاميع	تكرار	زمن		
تمرين واخر	المجاميع				تمرين واخر	المجاميع					
٢	٣	٣	١٢	-	٢	٣	٣	١٢	-	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية من فوق الراس وباخذ خطوتين للامام	
٢	٢	٢	١٢	-	٢	٢	٢	١٢	-	الوثب الطويل قطع مسافة طويلة/المطلوب الحصول على مسافة افقية	
١.٥	٢	٢	٤	-	١.٥	٢	٢	٤	-	القفز فوق ثلاث موانع ثم الاستقرار على الصندوق الاخير	
١.٥	٢	٢	٤	٢.٥	١.٥	٢	٢	٤	٢.٣	اداء الاستناد الامامي وعند سماع الاشارة الركض باقصى سرعة الى نهاية الملعب	
١.٥	٢	٣	٨	-	١.٥	٢	٣	٨	-	من وضع الاستناد على الركبتين رمي الكرة الطبية من فوق الراس	