

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية في تخصص علم الحركة و حركة

الانسان

العنوان:

التباين في بعض الصفات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز الرقمي في فعاليتي

الوثب الطويل وعدو (60-80)م

بحث وصفي بأسلوب مسحي اجري على تلميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة لمدينة تيمون

تحت إشراف : د - بن دحمان نصري الدين

إعداد الطالب :

مساعد المشرف : أ - بلبالي عبد القادر

بن بوله عبد الله

لجنة المناقشة :

الرئيس : د - بن سي قدور حبيب

المستشار : د - همزاوي حكيم

السنة الجامعية: 2011-2012

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلوات والسلام على رسوله الكريم.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أعز الناس إلى قلبي إلى من سهر الليالي من أجلي ورضائي وربوني أحسن

تربية الوالدين الكريمين أبي وأمي أطال الله في عمرهما

والى إخوتي وأخواتي .

كما أهدي هذا العمل إلى كل الأهل والأحباب صغيرا و كبيرا.

إلى كل من يعرف اسم "عبد الله بن بولة".

كما اهديها إلى رفقاء الدرب في الدراسة، والى أصدقاء الدفعة المتخرجة

2011 / 2012

وأهدي هذا العمل إلى الدكتور بن دحمان إلى كل دكاترة وأساتذة وعمال

معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

إلى كل من يحملهم قلبي ولم يكتبهم قلبي.

الإهداء أ

التشكرات ب

قائمة الجداول ج

قائمة الاشكال د

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث 01

2- إشكالية البحث 02

3- أهداف البحث 03

4- فرضيات البحث 03

5 - مصطلحات البحث

الإجرائية 04

6- الدراسات المشابهة السابقة لموضوع البحث

05.....

7- التعليق على الدراسات 10

8- نقد الدراسات السابقة 10

الباب الأول :

الدراسة النظرية

12.....مقدمة-

الفصل الأول :

الصفات البدنية

14.....تمهيد

15..... 1 - مفهوم اللياقة البدنية

15..... 1- 2 - أهمية اللياقة البدنية

..... 1- 3 - اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي

16

1- 4 - مكونات اللياقة البدنية

16.....

1- 4 - 1

17.....السرعة

17..... 1- 4- 1- 1 - مفهومها

..... 1- 4- 1- 2 - أنواع السرعة

17

1- 4- 1- 3 - أهمية السرعة

18.....

19..... طرق تنمية السرعة -4 -1-4 -1

19 القوة - 2- 4 -1

22..... طرق تطوير القوة. -3 -2 -4 -1

23..... أهمية القوة. -4 -2 -4 -1

22..... المرونة. -3 -4 -1

..... مفهومها -1 -3 -4 -1

22

1 - 4 -3 -2 - انواع المرونة

24.....

1 - 4 -3 -3 - طرق تطوير

24..... المرونة.

26..... أهمية المرونة - 4 -3 -4 -1

26..... الرشاقة -4 - 4 -1

1-4 -4 -1 - أنواع

27..... الرشاقة.

1 - 4 -4 -2 - أهمية

28..... الرشاقة.

1 - 4 -4 -3 - العوامل المميزة

33..... للرشاقة.

خاتمة.....
29.....

الفصل الثاني :

الألعاب القوى وفعاليتها

تمهيد:..... 31

2-1- ألعاب القوى..... 32

2-1-1- تعريف ألعاب القوى..... 32

2-1-2- تقسيم مسابقات ألعاب القوى..... 32

2-2- تعريف الوثب الطويل..... 34

2-2-1- التطور التاريخي لفعالية الوثب

الطويل..... 35

2-2-2- المبادئ الأساسية لتكتيك الوثب..... 35

2-2-3- الخطوات الفنية للوثب الطويل:

(التكتيك)..... 36

2-2-4- نقاط مهمة في أداء الوثب الطويل..... 41

2-2-5- طرق الوثب الطويل

..... 44

2-3- التحليل الفني لمسابقة العدو..... 57

2-3-1- العدو..... 46

2-3-2- البدا في مسابقة العدو..... 46

48..... 2-3-3 - أوضاع البدء

2-3-4 - خطوات الجري

49.....

2-3-5 - خطوات

50..... البدا

53..... 2-3-6 - تكنيك الجرى

2-3-7 - النواحي الفنية لمسابقة العدو والجري

53.....

2-3-8 - مميزات وضع خذ مكانك لمسابقة العدو

54.....

55..... 2-3-9 - وضع الاستعداد

2-3-10 - مرحلة الانطلاق

55.....

55..... 2-3-11 - جري المسافة

2-3-12 - مرحلة النهاية

56.....

56 خاتمة :

الفصل الثالث :

الفئة العمرية وخصائصها

58.....تمهيد

59.....3- مفهوم المراهقة

-1

3-2 - مرحلة المراهقة

59.....التأخر

3-3 - أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (16-18) سنة

60.....

3-4 - المراهقة مرحلة هامة في حياة

60.....الفرد

3-5 - مرحلة المراهقة تمثل

61.....مشكلة

3-6 - مرحلة المراهقة تمل البحث عن

62.....الهوية

3-7 - المراهقة مرحلة عدم

62.....الواقعية

3-8 - المراهقة عتبة مرور إلى

62.....الرشد

3-9 - الجوانب التي توضح فترة المراهقة

63.....

65.....3-10 - من أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

3- 11 - المرحلة العمرية 16-18 سنة في الممارسة

الرياضية.....70

3- 12 - دوافع ممارسة التربية البدنية عند

المراهق.....72

3- 13 - مشكلات الصحة و النمو73

خلاصة.....74

الباب الثاني :

الدراسة التطبيقية والميدانية

مقدمة

76.....

الفصل الأول :

منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد.....78

1- 1 - المنهج المستخدم.....78

1- 2 - عينة البحث.....78

1- 3 - مجالات البحث.....79

1- 4 - متغيرات البحث.....79

1- 5 - أدوات

البحث.....81

1- 6 - التجربة الاستطلاعية.....81

1- 7 - مواصفات

الاختبارات.....86

1- 8 - المعالجة الإحصائية.....90

خاتمة.....91

الفصل الثاني :

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:.....93

2- 1 - المقارنة بين فئات عينة البحث فيما يخص مستوى مختلف المتغيرات البدنية قيد الدراسة وكذا
المستوى الرقمي

للفعالتين.....86

2-1-1- مقارنة بين فئات عينة البحث فيما يخص المتغيرات البدنية المدروسة وكذا المستوى الرقمي
للفعالتين عند الذكور

.....86

2-2-2 - مقارنة بين فئات عينة البحث فيما يخص المتغيرات البدنية المدروسة وكذا المستوى الرقمي عند

الاناث.....111

2-2 - دراسة العلاقات بين الصفات البدنية المدروسة والمستوى الرقمي للفعاليتين وذلك لمختلف فئات

البحث.....126

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
--------	---------------	-------

80 م عند -2 - 2 -1 علاقة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي للوثب الطويل وعدو الذكور.....126

60م عند -2 - 2 -2 علاقة الصفات البدنية بالمسوي الرقمي في الوثب الطويل وعدو الإناث.....132

138.....1 -2 - الاستنتاجات

139.....2 -2 -2 مقابلة النتائج بالفرضيات

145.....2 -3 - الخلاصة العامة

2 -4 - التوصيات والاقتراحات

146.....

المصادر والمراجع

الملاحق

90	يوضح معاملات الثبات والصدق للقياسات والاختبارات بعض عناصر الياقة البدائية	01
128	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في مسافة دفع الكرة الطبية (3 كغ) لعينات البحث عند الإناث	13
111		02
112	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري عند الإناث	03
113	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية لمسافة دفع دفع الكرة الطبية لعينات البحث للذكور	04
115	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في مسافة الوثب العريض لعينة البحث لدى الذكور.	05
116	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في اختبار عدو 30م من البدا الثابت لعينات البحث لدى الذكور	06
118	يبيّن الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات لزمّن عدو 30 م من البدا الطائر لدى الذكور	07
119	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن جرى 4*10 (جرى الارتدادي) لعينات البحث عند الذكور	08
121	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن جرى 2*10 (جرى المتعرج) لعينات البحث عند الذكور	09
122	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في مسافة ثنى الجذع للامام من الوقوف لعينات البحث عند الذكور.	10
124	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن اداء جرى 80م لعينات البحث عند الذكور	11
126	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية لمسافة الوثب في الوثب الطويل لعينات البحث لدى الذكور	12

130	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في مسافة الوثب العريض لعينات البحث لدى الإناث	14
131	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في اختبار عدو 30م من البدا الثابت لعينات البحث لدى الإناث.	15
133	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن عدو 30 م من البدا الطائر لعينات البحث لدى الإناث.	16
135	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن جرى 4*10 لعينات البحث لدى الإناث	17
136	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن جرى 2*10 (جرى المتعرج) لعينات البحث لدى الإناث.	18
138	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في مسافة ثني الجذع للامام من الوقوف لعينات البحث لدى الإناث	19
139	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن اداء جرى 60م لعينات البحث لدى الإناث	20
141	يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية لمهافة الوثب في الوثب الطويل لعينات البحث عند الإناث	21
143	يوضح علاقة الصفات البدنية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى ذكور.	22
146	يوضح علاقة الصفات البدنية والمستوى الرقمي في عدو 80 م لذكور.	23
149	يوضح علاقة الصفات البدنية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى الإناث.	24
152	يوضح علاقة القدرات البدنية والمستوى الرقمي في عدو 60 م لفئة الإناث	25

الصفحة	قائمة الأشكال	الرقم
--------	---------------	-------

93	يبين كيفية الوثب العريض من الثبات	01
96	يبين كيفية ثني الجذع للأمام من الوقوف	02
126	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في زمن عدو 30 م من البدا الثابت	15
97	يبين كيفية الجري المكوك او الارتدادى لدى الإناث	03
107	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في قياس مسافة دفع الكرة الطبية (3 كغ) لدى الذكور.	04
109	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في قياس مسافة الوثب العريض لدى الذكور	05
110	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في زمن عدو 30 م من البدأ الثابت لدى الذكور.	06
112	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في اختبار لزمن عدو 30 م من البدا الطائر لدى الذكور	07
113	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات لزمن جرى 4*10 جرى الارتدادى لدى الذكور	08
115	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في زمن جرى 2*10 (جرى المتعرج) لدى الذكور	09
116	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف لدى الذكور	10
118	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في قياس زمن أداء جري 80 م لدى الذكور	11
120	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في مسافة الوثب الطويل لدى الذكور	12
122	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في قياس مسافة دفع الكرة الطبية (3 كغ) عند الاناث.	13
124	يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في قياس اختبار الوثب العريض لدى الإناث	14

127	يبيّن الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في اختبار عدو 30م من البدا الطائر عند الإناث	16
129	يبيّن الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في زمن جرى الارتدادي $10*4$ عند الإناث	17
131	يبيّن الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في زمن جرى $10*2$ (جرى المتعرج) عند الإناث	18
133	يبيّن الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف عند الإناث	19
134	يبيّن الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في المستوى الرقمي لجرى 60متر لدى الإناث	20
136	يبيّن الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في مسافة الوثب في الوثب الطويل عند الإناث	21
138	يبيّن علاقة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي لمسافة القفز الطويل عند الذكور	22
138	يبيّن علاقة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي لزمن عدو 80م عند الذكور.	23
144	يبيّن علاقة الصفات البدنية المدروسة بالمستوى الرقمي لمسافة القفز الطويل عند الإناث	24
147	يبيّن علاقة الصفات البدنية المدروسة بالمستوى الرقمي لزمن عدو 60 م عند الإناث.	25

التعريف بالبحث

2- إشكالية البحث

3- أهداف البحث

4- فرضيات البحث

5 - مصطلحات البحث الإجرائية

6- الدراسات المشابهة السابقة لموضوع البحث

7 - التعليق على الدراسات

- مقدمة :

ان معرفة علاقة المتغيرات البدنية و مدى تأثيرها على مستوى الانجاز فى فعالية معينة لها اهمية كبيرة لممارسى التربية البدنية والرياضية و نظرا لهما من مميزات فى تحديد و بلوغ المستويات والانجازات فرديا او جمعا مما دعى معظم الشعوب الى

تطويرها ومحاولة إيجاد أفضل السبل لتنميتها والارتقاء بها خاصة في أوساط فئات الشباب التي تعد القلب النابض لأي أمة كانت، وذلك من خلال إجراء الدراسات وبحوث للكشف عن المستوى الجاهزية البدنية ومدى تأثيرها على النتيجة الرياضية الناتجة عن المجموعة العضلية وعمل تناسقي للاحاسيس المرتبط بسرعة التنفيذ للحركات الرياضية .

وكما أن المستوى الجيد للمتغيرات البدنية يجاهم بشكل فعال في زيادة نتاج لطاقة فضلا عن ذلك فإنها تخلق في الفرد التكامل البدني، المهاري وانطلاقاً من هذا أصبحت العناصر البدنية تمثل الركيزة الأساسية للنشاط الرياضي في مجال التربية العامة و جميع الوحدات التعليمية والتعلمية لتهج الرياضة المدرسية لمختلف الأطوار داخل المؤسسات التربوية .

ان تقييم مستوى المتغيرات البدنية للتلاميذ في المرحلة العمرية 16 - 18 سنة يعتبر معيار لتشخيص و المستوى والكشف عن مسببات ذلك ففي هذه المرحلة تطراً تغيرات فيزيولوجية ومورفولوجية على الفرد فتؤثر على نمو القوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى والقوة الانفجارية وأيضاً على مدى مرونة المفاصل و..... وهذا في ظل مؤثرات السنية وجنسية.

من هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام هذا المنهج المقترح الذي من خلاله يقوم بتحديد طبيعة العلاقة ومعرفة اثر بعض صفات البدنية للإنجاز الرقمي في فعاليتي (الوثب الطويل وعدو (80 - 60)م بالاعتماد على بعض الاختبارات البسيطة والغير معقدة لدى تلميذ المرحلة الثانوية (16 - 18) سنة لمدينة تميمون و من اجل الإلمام بجميع جوانب بحثنا قمنا بتقسيمه إلى جزأين : نظري و تطبيقي و لإثرائه فقد افتتحنا بوضع تعريف مفصل للبحث والذي يعتبر مفتاح البحث والذي يوضح ويكشف مضمونه و اشتملت الدراسة على باين وتمثل في جانب النظري و الذي يتضمن ثلاث فصول . الفصل الأول ويتمثل في الصفات البدنية اما الفصل الثاني والذي يتضمن الألعاب القوى والفصل الثالث والذي يتمثل في مميزات المرحلة العمرية (16 - 18) سنة أما الجانب الثاني والمتمثل في الدراسة التطبيقية والذي يتمحور على ثلاث فصول. وكان على النحو التالي الفصل الأول تمثل فيه الإجراءات الميدانية و الدراسة الاستطلاعية و المنهجية المتبعة

أثناء البحث. أما الفصل الثاني و الممثل في العرض والتحليل النتائج البحث و جاء الفصل الثالث والمتضمن الاستنتاجات والاقتراحات والنظرة المستقبلية للبحوث القادمة .

2- مشكلة البحث :

شهد النشاط الرياضي تطورا كبيرا في المدارس التربوية سواء من حيث انواع الممارسات او من حيث كيفية الممارسة لخدمة تربية بدنية ورياضية , وتُتأثر بمشاركة مجموعة من الحركات الاساسية كسرعة تنفيذ الحركات الرياضية لانجاز الفعالية بشكل صحيح ،ونلاحظ من بين هذه العوامل الجاهزية البدنية المتمثلة في السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة وهي معايير أساسية للكشف عن مستوى الرياضي أو تلاميذ الممارس لنشاط التربية البدنية والرياضية ، وتتأثر هذه العناصر بمتغيرات السن و جنس ونظرا لأهمية هذا الموضوع تطرق الطالب الباحث إلى دراسة بعض الصفات البدنية وربطها بالانجاز الرقمي لفعاليتي الوثب الطويل وعدو (60 – 80) م لمعرفة نوع العلاقة بينهما كذا مدى تأثيرهما على عامل السن وهذا من خلال دراسة الارتباطية التجارئة لنتائج الاختبارات بين فيئات البحث حسب الجنس داخل المؤسسات التربوية حيث اصبح من الضروري معرفة الاسباب المؤثرة على اداء الفعالية في التربية البدنية و الرياضية وهذا من خلال الملاحظة الميدانية وبعض المقابلات الشخصية الميدانية مع بعض اساتذة التربية البدنية والرياضية ارتأينا الى الاعتماد على بعض الاختبارات البدنية البسيطة الى دراسة هذا الموضوع و طرح بعض الاسئلة كالتالي :

- اثر عامل السن على بعض المتغيرات البدنية المدروسة والانجاز الرقمي في فعليتي (الوثب الطويل وعدو (60-80) م) لدى تلميذ المرحلة العمرية (16 - 18) سنة ؟
- ما طبيعة العلاقة بين والتغيرات البدنية المدروسة والانجاز الرقمي بالنسبة للجنسين (ذكو - إناث) في فعليتي (الوثب الطويل وعدو(60-80) م) لدى تلميذ المرحلة العمرية (16 - 18) سنة ؟

3 - أهداف البحث :

● معرفة اثر عامل السن على بعض الصفات البدنية (القوة السرعة المرونة الرشاقة) والالنجاز الرقمي في

فعليتي (الوثب الطويل وعدو(60-80 م) لدى الفئة العمرية (16 - 18) سنة .

● دراسة العلاقة بين الصفات البدنية (القوة السرعة المرونة الرشاقة) بالالنجاز الرقمي في فعليتي (الوثب الطويل

وعدو (60 - 80 م) لدى الفئة العمرية (16 - 18) سنة.

4- فرضيات البحث :

● توجد فروق بين الأعمار في تطور بعض الصفات المدروسة (القوة السرعة المرونة الرشاقة) والسرعة القصبوى في

فعليتي (الوثب الطويل وعدو(60 - 80 م) لدى تلميذ المرحلة العمرية (16 - 18) سنة.

● توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الصفات البدنية المدروسة والمستوى الرقمي في فعليتي (الوثب الطويل وعدو

(60 - 80 م) لدى تلاميذ المرحلة العمرية (16 - 18) سنة .

5 - مصطلحات البحث الإجرائية:

● العلاقة (الدراسة الإرتباطية):

تستخدم لتحديد الى أي حد تتفق المتغيرات في عامل معين مع المتغيرات في عامل آخر، وأيضا التعرف على حجم وقوع

العلاقات القائمة بين المتغيرات وهذا بواسطة معامل الارتباط، وقد ترتبط مع بعضها ارتباطا تاما او جزئيا، موجبا او

سالبا.

● المتغير:

هو العامل الذي يتحكم في الوظيفة أو في شيء آخر أي يحدث فيه تغير.

● المستوى الرقمي:

هو النتيجة أو الزمن الذي يقطعه أو ينجزه الرياضي أثناء أدائه مسافة معينة.

القفز (الوثب) الطويل:

يتكون من ركضه ، ثم ارتقاء ثم طيران ثم هبوط ثم نهوض

العدو : هو الجري بأقصى سرعة بخطوات متباعدة و سريعة ضمن حارة.

اللياقة البدنية :

ويرى محمد صبحي حسنين أن اللياقة البدنية هي قدرة وكفاءة الجسم للقيام بوظائف مختلفة . (د. قاسم حسبي

.منصور جمال العنكبوتى، 1988، صفحة 43)

القوة : يمكن تعريفها على أنها قابلية الجسم لمواجهة أي قوة أو ضغط خارجي وهي قوة انقباض العضلات .

الرشاقة:

ويمكن تعريفها بأنها أداء حركات في اتجاهات متعددة وبدقة وبتوقيت سليم وبتوافق واتزان .

المرونة:

يمكن تعريفها بأنها القدرة على تغيير أوضاع وتحريك مفاصله لأداء وضعيات مختلفة . (محمد إبراهيم شحاتة

,محمد جابر برقع ، صفحة 118)

السرعة : يمكن تعريفها بأنها أداء حركات مختلفة في اقصر وقت ممكن . (محمد صبحي حسنين، 1985، صفحة

141)

المرحلة العمرية : يقصد بها المرحلة الممتدة ما بين (16-18) سنة ويطلق عليها علماء النفس المراهقة المتأخرة.

6 - الدراسات المشابهة السابقة لموضوع البحث :

و تعد الدراسات السابقة والمشاهدة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها بأحكام ويشري بحثه من خلالها, كونها

تعتبر من بين الركائز التي يركز عليها الباحث وذلك لإسهامها في إثراء البحث أكثر فأكثر، حيث تتيح للباحث فرصة الاستفادة منها مباشرة سواء من التوجيه، التخطيط، المناقشة او المقارنة.

فالدراسات المشاهدة تساعد الباحث في بناء خطته على ضوء ما جمعه من معلومات ومعارف، إيماناً منه بتسلسل الحركة العلمية، أي الانطلاق من اقتراحات السلف وجعلها فروضاً للبحوث العلمية وبذلك تكتمل حلقة الترابط بين السلاسل العلمية. (محمد حسن علاوي، 1979م)

6 - 1- دراسة (د. محمد حسين حميدي 2008)

بعنوان : دراسة العلاقة بين المستوى الرقمي (الانجاز) في القفز العالي وكل من القوى القصى والنسبية والقوى المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية .
وتتمثل أهداف البحث في :

التعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي في القفز العالي وكل من القوة القصى والنسبية والقوى المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية .

تحديد أهمية كل صفة من الصفات البدنية (القوة القصى والنسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية) تبعاً لمدى مساهمتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي .

أهم فرضيات البحث فكانت :

- وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي بالقفز العالي وكل من القوة القصوى والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية .
- تختلف نسبة الصفات البدنية (القوة القصوى والقوى النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية) بالمستوى الرقمي في القفز العالي وحسب أهميتها .

تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في القفز العالي لكل من (القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية والقوة القصوى لعضلات الرجلين) .

وجود علاقة ارتباط عكسية بين المستوى الرقمي في القفز العالي والسرعة الانتقالية .

حصلت صفة القوة المميزة على أعلى نسبة مساهمة بالمستوى الرقمي في القفز العالي بلغت (48 %) وجاءت

صفة السرعة الانتقالية بنسبة مساهمة بلغت (42 %) ثم صفة القوة بنسبة مساهمة (31 %)

إما مجالات البحث فكانت :

- المجال البشري : 30 طالبا من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية .

- المجال الزمني : للفترة من 29 / 11 / 2008 لغاية 2 / 1 / 2009

- المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية

استخدم في البحث : المنهج المسحي

6 - 2 - دراسة إسماعيل غصاب 2002 م :

تحت عنوان (دراسة القوة و علاقة بمستوى الانجاز من جهة ونسبة مساهمتها بشكل مستقل ومتحد في تحقيق الإنجاز

الرقمي للاعب ركض الحواجز 110 متر) .آلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك

مجلة التربية الرياضية- الحادي عشر – العدد الثاني 2002 م الحقوق محفوظة للآاديمية الرياضية العراقية

www.iraqacad.org 2007

239

أهداف البحث :

• التعرف على العلاقة بين القوة العضلية بنماذجها الثلاثة وبين مستوى الإنجاز الرقمي في ركض 110 متر

حواجز

• لدى طلاب كلية التربية الرياضية- جامعة اليرموك.

التعرف على نسبة مساهمة القوة العضلية بنماذجها الثلاثة في مستوى الإنجاز الرقمي لركض 110 متر حواجز

لدى نفس الطلاب.

التنبؤ بمستوى الإنجاز الرقمي لركض 110 متر حواجز بدلالة متغيرات القوة العضلية (الثابتة- المتحركة-

الانفجارية) لدى نفس الطلاب.

فروض البحث :

هناك علاقة دالة إحصائية بين القوة العضلية بنماذجها الثلاثة والإنجاز في ركض 110 متر حواجز لدى طلاب

كلية التربية الرياضية –جامعة اليرموك.

هناك نسبة مساهمة عالية بين القوة العضلية بنماذجها الثلاثة والإنجاز لدى نفس العينة.

• أن متغيرات القوة العضلية (الثابتة – المتحركة –الانفجارية) تعد متغيرات للتنبؤ بمستوى الإنجاز لدى نفس العينة.

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

وجود علاقة ارتباط العلاقة بين نماذج القوة العضلية والإنجاز الرقمي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك .

توجد داله إحصائيا عالية بين نماذج القوة الثلاث والإنجاز الرقمي و أهم العوامل المساهمة فيه

المنهج :

بحث وصفي أقيم على طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك

مجالات البحث :

• **البشري:** مجموعة من طلاب السنة الأولى – كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك – للعام الدراسي /2001

0200

• **الزماني:** الفترة خلال شهر تشرين الثاني عام 2001 – 2002

• **المكاني:**مضمار العاب القوى – كلية التربية الرياضية –جامعة اليرموك

6 – 3 – دراسة محمد محمد الضهراوي 1987 :

بعنوان (دراسة مدى مساهمة قوة عضلات الرجلين والسرعة الانتقالية في المستوى الرقمي لمسابق الدرجة الأولى في الوثب

الطويل) مجلة التربية الرياضية – المجلد الحادي عشر – العدد الثاني 2002 م الحقوق محفوظة للآأاديمية الرياضية العراقية

www.iraqacad.org 2442007

ومثلت عينة البحث في 41 لاعبا من مستوى الدرجة الأولى من الأندية المشاركة في بطولة الجمهورية عام 1985 .

واستخدم المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وتمثلت أهم النتائج في وجود علاقة دالة إحصائيا بين القوة العضلية

للغذيين والساق والمستوى الرقمي للوثب الطويل . وجود علاقة دالة إحصائيا بين القوة الثابتة والمتحركة لعضلات

الرجلين والمستوى للوثب الطويل. مثل ترتيب متغيرات البحث في المستوى الرقمي : المرتبة الأولى: القوة المميزة بالسرعة

بنسبة 55 %، المرتبة الثانية السرعة الانتقالية بنسبة 53 %، المرتبة الثالثة القوة العضلية الثابتة: بنسبة 47 %، المرتبة

الرابعة القوة العضلية .

6 – 4 – دراسة أسامة كامل وصدقي نور الدين) 1984 :

بعنوان : المقارنة بين تلاميذ مرحلي التعليم الأساسي والثانوي في القوة العضلي 17 سنة و تمثلت عينة البحث في 900 تلميذ في المرحلة العمرية 9 - واستخدما منهج البحث الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي. وتمثلت أهم النتائج في ان القوة العضلية الثابتة والمتحركة للذراعين تنمو مع زيادة وان 18 هو معدل النمو يزداد بصفة خاصة خلال - العمر خلال المرحلة السنية من 9 وان 12 سنة بالنسبة للقوة الثابتة للذراعين ، وفي الفترة من 11 - الفترة من 10 للقوة الديناميكية.

7- التعليق على الدراسات السابقة :

على الرغم من توفر الدراسات السابقة والمشاهدة او البحوث السابقة إلى أننا حاولنا قدر المستطاع تحليل هذه الدراسات لإيجاد نقاط الشبه والاختلاف بينهما وبين دراستنا , كما حاولنا التركيز قدر المستطاع وإمكان على نقاط نخدم بحثنا ,مجملا ما خلصه إليه الدراسات مايلي :

- توجد فروق بين الأعمار في تطور بعض الصفات المدروسة (القوة السرعة المرونة الرشاقة)والسرعة القصوى في فعاليتي (الوثب الطويل وعدو(60 - 80) م) لدى تلميذ المرحلة العمرية (16 - 18) سنة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصفات البدنية المدروسة والمستوى الرقمي في فعاليتي (الوثب الطويل وعدو(60 - 80) م) لدى تلاميذ المرحلة العمرية (16 - 18) سنة .

لقد اشتركة دراستنا مع الدراسات السابقة في النهج المستخدم والذي يعتبر يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة وكذلك على بعض الاختبارات المستعملة في الكشف عن العلاقة بين التغيرات وكذا المستوى الرقمي و ايضا على بعض الادوات للقياس الاختبارات وكانت اهم النتائج المتوصل اليها وجود علاقة ارتباطية بين التغيرات البدنية والمستوى الرقمي وتختلف من قوية الى بسيطة وضعيفة في معظم الاختبارات المستعملة من كلا الدراسات المشاهدة ودراستنا وايضا .

8 - نقد الدراسات السابقة :

يلاحظ أن الدراسات السابقة المتطرق إليها والتي تشابه موضوع دراستنا ركزت على بعض الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل أو الكشف عن العلاقة بينها و الإنجاز الرقمي — ركض 110 م حواجز وكذا البعض الأخر دراس بعض العناصر البدنية مع الإنجاز الرقمي في الوثب العالى فقط و بالعكس من ذلك التي شمله دراستنا التي تركز على بعض الصفات البدنية الاساسية والمهمة للوثب الطويل وكذا عدو (60 – 80) م على عينة لكلا الجنسين لم يتم التطرق اليها في الدراسات السابقة لوضوع البحث و للمحاولة وعلى إيجاد الفروق المعنوية في تطورها مع إيجاد العلاقة بينهما .

الباب الأول

الدراسة

النظرية

مقدمة الباب الأول:

لقد تناول الطالب الباحث في هذا الباب الأول الى الدراسة النظرية حيث تضمنت هذه الأخيرة ثلاثة

فصول حيث جاء في الفصل الأول اللياقة البدنية و ذلك لإلقاء نظرة عامة و خاصة على أهم بعض عناصر

الياقة البدنية التي تخدم موضوع البحث ,أما في الفصل الثاني الذي تناول الالعب القوى بشكل عام و لفعاليتي الوثب الطويل وعدو (60 – 80) م بشكل مفصل ، ثم الفصل الثالث الذي تناول خصائص ومميزات المرحلة العمرية (16-18) سنة من كل الجوانب و التي تمت عليها الدراسة المسحية .

الفصل

الـأول

الصفات البدنية

تمهيد

1 - مفهوم اللياقة البدنية

1-2 - أهمية اللياقة البدنية

1-3- اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي

1-4 - مكونات اللياقة البدنية

1-4-1 - السرعة

1-4-2 - القوة

1-4-3 - المرونة

1-4-4 - الرشاقة

خاتمة

تمهيد :

لقد كان الاهتمام باللياقة البدنية قديما موجهها إلى القياس الجسمي حيث كان الاعتقاد السائد إن ضخامة

الجسم وقوة العضلات هما المقياس الوحيد للياقة البدنية. ففي الهند القديمة كانوا يقسمون الجسم غالبا

(480) جزء بطريقة سميت sclipi sâstra، وفي حضارة مصر القديمة أعدت طرق لقياس الأجزاء، وحديثاً نعتبر اللياقة البدنية هي اكتمال الجسم وخلوه من شتى المعوقات، وتجعل الشخص قادراً على القيام بأي تمرين رياضي حتى انتهاء المدة المحددة.

كما أن ممارسة أي نشاط رياضي يتطلب قدرات وصفات بدنية يجب توفرها في الرياضي أو التلميذ الممارس للتربية البدنية والرياضية كما أنه من الضروري معرفة كل الصفات ودورها في تنمية اللياقة البدنية العامة للتلميذ، وهذا بغرض تطويرها وفق برنامج محدد وتمارين خاصة حتى يكون الأداء بطريقة سليمة وذو صبغة جمالية .

1 - مفهوم اللياقة البدنية:

إن اللياقة البدنية وجه من أوجه اللياقة الكاملة وعند بحث اللياقة البدنية يجب أن يتساءل المرء "لائق لأي شيء ذلك بالإضافة إلى أنه عند تقدير لياقة شخص ما يجب إن يكون ذلك التقدير بالنسبة لإمكانات الشخص ذاته وليس بالنسبة لأي شخص آخر فلياقة الشخص تتوقف على إمكاناته وعلى تركيبه الجسمي (فهومي موسى، 1990، صفحة 51) خلال دراسي موضوع اللياقة البدنية والقابلية الحركية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير محدودة ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة البدنية يعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني وحسب رأي كل من حارس بوفير ولارسون من أمريكا وكذلك الخبيرين بافيك وكوليك من تشيكوسلوفاكيا فإن اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات نفسية وعقلية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية .

وتعني اللياقة البدنية القدرة على أداء الواجب اليومي بيقظة دون عناء زائد مع توفير بعض الجهد للتمتع بأوقات الفراغ مع تحدي الظروف المفاجئ والطوارئ الغير متوقعة. (قاسم المندلوي وآخرون، 1989، صفحة 12)

1-2- أهمية اللياقة البدنية :

ونحن في النصف الثاني من القرن العشرين يجب أن نعترف بأن اللياقة البدنية للإنسان قد قلت كثيرا للتقدم التكنولوجي الهائل الذي يساعد الإنسان على الراحة مما أدى على ضعف العضلات والتهلات والإرهاق والتعب من أقل مجهود مقصود لاكتساب اللياقة البدنية وجعل العالمين يتوجهون إلى العمل المكتبي والراحة و خلاصة القول أن الإنسان إذا فقد لياقته اكتسابها حتى يستطيع ان يستمتع بحياته الخاصة واكتساب الصحة كل المقومات الصحية والسعادة وعليه البدنية فقد هذه الحالة عليه أن يبذل جهدا لإعادة في تعتبر الهدف الأول للإنسان

3-1- اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي :

أجريت دراسة في الكلية الحربية الأمريكية" وست بونيت " تهدف إلى إيجاد العلاقة بين اللياقة البدنية والنجاح في الكلية فوجد أن هناك علاقة بين اللياقة البدنية والنجاح كما وجد أن هناك علاقة بين النجاح واللياقة البدنية المقدره على القيادة كما وجدت علاقة عكسية بين اللياقة البدنية وعدد حالات الاستقالات الاختيارية وكذلك وجدت نفس العلاقة بين اللياقة البدنية وعدد حالات الفصل من الكلية وفي دراسة أخرى أجريت على طلاب من كليات التربية البدنية والدراسات الاجتماعية والترويح والمعلمين وأسفرت عن وجود علاقة طردية عالية بين التحصيل الدراسي و اللياقة البدنية كما أشار الباحث إلى ان اللياقة البدنية تعد احد العوامل الهامة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم قي التحصيل الدراسي .

4-1 - مكونات اللياقة البدنية :

إنه من الصعب أن يكون هناك اتفاق جماعي بخصوص العوامل المكونة للياقة البدنية وهناك اختلاف بسيط يدور حول المكونات الأساسية ومنها كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي والقوة العضلية والجلد العضلي وهناك صور أخرى جانبية للياقة البدنية تتضمن المرونة ودهون الجسم الخ لكن الصفات البدنية الأساسية نعني بها مستوى مجموعة الخصائص والقدرات الجسمية الأساسية للفرد , كما هي إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان وتتكون من (القوة - التحمل - المرونة - الرشاقة - السرعة

4-1-1- السرعة:

4-1-1- مفهومها:

يفهم من السرعة كصفة حركية أنها قدرة الإنسان على القيام بحركات في تقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة بحيث يستمر تنفيذ الحركة طويلا ويعرفها رثمان " rethmane " إنها قدرة الفرد على أداء حركات

متشابهة من نوع واحد في اقصر مدة وتعني أيضا مقدرة أو قدرة الفرد على تحريك طرف أو جزء من الجسم في اقصر زمن ممكن .

هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد من أقل مدة أو تعرف بأنها الحركات في الوحدة الزمنية وهي أيضا مجموعة من المتميزات الوضعية للجسم وتشكل الإمكانيات المتاحة للإنسان (WEINEK JUGEN، 1990، صفحة 179)

أما التعريف العام للسرعة فهي عبارة عن القدرة على الجواز تردد للحركة في وحدة زمنية معينة والمرتبطة بإمكانية التغيرات الحادثة بين الانقباض العضلي و الانبساط العضلي . (بسطولى احمد، 1997، صفحة 257)

وتنقسم إلى ثلاث أنواع وهي:

1-4-1 - 2- انواع السرعة :

1-4-1- 2-1- السرعة الحركية : و يقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية أثناء

المرحلة الحركية المعينة في اقل مدة ممكنة .

1-4-1- 2-2- السرعة الانتقالية:

يعرفها هارة على أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة وانه يمكن

القول أنها الانتقال لمسافة معينة عند أقصى وقت ممكن .

1- 4-1- 2-3- سرعة رد الفعل: (سرعة الاستجابة):

يقول عنها علوي أنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن

. (محمد.صبحي.حسين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، 1995) وتوقف السرعة على سلامة

الجهاز العصبي وسلامة الحواس .

1-4-1-3 أهمية السرعة :

تلعب السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي لكونها واحدة من المكونات الأساسية المهمة للياقة

البدنية اللازمة لمزاولة مختلف أنواع النشاطات الحركية ومن أهميتها مايلي :

— تشكل نقطة جوهرية في تطوير القوة المتحركة الناتجة في العضلات الخاصة بالعمل والمرونة العضلية

والمفصلية والترابط الحركي ولزوجة العضلة — وتعتبر إحدى عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة

الحركية

— تتأثر السرعة بعاملين أساسيان أثناء الأداء الحركي هما : الوقت والشدة — من المكونات الأساسية للياقة

البدنية كما لها أهمية كبيرة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية وذلك لارتباطها بالعديد من المكونات

الحركية الأخرى

1-4-1-4 طرق تنمية السرعة:

من المعروف إن صفة السرعة تعتبر صفة موروثية بدرجة كبيرة إلا أن محاولة تطويرها في مرحلة

المراهقة المطلب الوحيد الذي من خلاله تقوم الصفات البدنية , وهو مرغوب فيه كذلك أثناء برنامج تدريبي

, وعلى مرات أداء التدريب في الأسبوع مثال كافي عن ذلك :

- عدد مرات التدريب في الأسبوع من 2- إلى 3 مرات .

- شدة أداء التمرين: أقصى سرعة يمكن أدائها

- عدد مرات تكرار التمرين : مرة واحدة تقطع المسافة المطلوبة

- فترة الراحة: بين كل أداء وآخر راحة كاملة

- عدد مرات تكرار الأداء: من ثلاث مرات إلى خمسة مرات (محمود عرض البسيوني ، 1992، الصفحات

192-193)

1- 4- 2 - القوة :

تعتبر القوة من الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني وتعني أيضا مقدرة

الجهاز العصبي والعضلي على المقاومة وتتطلب درجة عالية من السرعة الانقباضية العضلية . (قاسم

المندلوي وآخرون، 1989)

كما يعرفها سامي الصفار أنها " تقوية عامة لجسم اللاعب , بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد

على زيادة السرعة في حركات اللعب " (سامي الصفار، بدون سنة ، صفحة 109) كما يعرف نولان

ثاكسون THACTOM القوة العضلية بأنها : قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة

ممكنة ضد مقاومة ويعرفها شاركي SHARKEY على أنها : " أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء

انقباض عضلي إرادي واحد " ويعرفها لامب LAMP : "أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى

انقباض عضلي واحد " .

ونقصد بالقوة قدرة والمكانية إحدى العضلات أو مجموعة منها التغلب على مختلف المقاومات والقوة

هي الصحة البدنية القاعدية للصفات الأخرى كالسرعة والمرونة والمطاولة . (HABILIL SONOFF،

(1993، صفحة 39) والقوة تستعمل لمواجهة المقاومات وحدد بعاملين :عامل عضلي وآخر عصبي .)

VLADINIR MOCLOVITH PLATONOR , 19912, p. 12) ويمكن تقسيم القوة إلى :

1- 4 - 2 - 1 - اقسام القوة :

1- 4 - 2 - 1 - 1 - اقسام القوة العامة :

هي عبارة عن قوة عضلات الساقين ، البطن ، الظهر ، الصدر ، الرقبة ، ويمكن الحصول على هذا النوع

من التمرينات مع الزميل وتمرينات بواسطة الكرة الطبية . (حنفي.محمود.مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، 1985)

1- 4 - 2 - 2 - 1 - القوة الخاصة : هي تنمية وتطوير العضلات الخاصة والمشاركة في العمل وينقسم

الى:

1- 4 - 2 - 2 - 1 - 1 - القوة العضلية المتحركة :

وهي القوة الناتجة عن الانقباض العضلي "الإيزوتوني" وتعرف بأنها مقدرة العضلة التي تعمل خلال المدى

الكامل للحركة سواء انقباض بالتقصير حيث تعمل العضلة على تقريب منشئها من اندغامها وتكون فيه

القوة أكبر من المقاومة أو الانقباض بالتطويل ، وفيه يكون العمل العضلي يتباعد منشأ العضلة من اندغامها

وتكون فيه المقاومة أكبر من القوة. القوة العضلية المتحركة هي التي تسمح للشخص التغلب على المقاومة

ومواجهتها بجهد عضلي شديد .

1- 4 - 2 - 2 - 2 - 2 - القوة الثابتة :

وهي القوة الناتجة عن الانقباض العضلي الثابت " الإيزومتري" وتعرف بأنها قدرة العضلة أو العضلات

على

الانقباض في وضع معين دون أن ينتج عن هذا الانقباض حدوث حركة انتقالية من نقطة إلى أخرى .

(أسامة كمال راتب، 1990، صفحة 222)

1- 4- 2- 3- 3- قوة التحمل :

هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود البدني المتواصل الذي يتميز بطول فتراته

، وارتباطه بمستويات من القوة العضلية هذا النوع من القوة مركب من عنصرين هما : المطاولة والقوة .

(مفتي إبراهيم حمادة، 1996، صفحة 252)

1- 4- 2- 3- طرق تطوير القوة :

إن تنمية القوة العضلية وتحسينها أمر ضروري لتنمية اللياقة البدنية فالعضلات يمكن إن تنمي فقط خلال

الوطأة والجهد الواقع عليها أثناء مطالب النشاط ويتطلب ذلك جعل الطفل يعمل بجهد متدرج في

الصعوبة، فالقوة ضرورية في الأداء المهاري فبدون قوة لا يمكن إن نتوقع مستوى جيد في الأداء حيث أنه يمكن

تنميتها اعتماداً على مايلي:

1- 4- 2- 3- 1- التدريب بطريقة غير مباشرة للقوة :

تدريب القوة ذاتها دون ارتباطها بالرياضة معينة , حيث يمكن أن ننمي أو نطور القوة المتميزة بالسرعة ,

والقوة المتميزة بالتحمل إذا كان هناك تدريب على القوة القصوى , على ضوء ذلك يجب استخدام التدريب

غير المباشر للقوة في مرحلة الإعداد وكذا مرحلة الانتقال التي بدورها يجب أن تتحسن فيها الصفات البدنية

المختلفة بصفة عامة

1-4-2-3-2- التدريب بطريقة غير مباشرة للقوة :

هذا التدريب يختلف عن الأول لكونه ينمي القوة المستخدمة في المسابقات مع نمو الصفات البدنية الأخرى والتي تميز رياضة معينة , وهذا التدريب مطلوب بشكل مرغوب فيه للمرحلة (16— 20 سنة) أي مرحلة المراهقة

1-4-2-4- أهمية القوة:

تلعب القوة الدور الكبير نظرا لدرجة تعلقها بمجمل المكونات الأساسية والرئيسية للصفات البدنية في مضمونها , وقد يتبن ذلك من خلال الكثير من البحوث العلمية التي درست لهذا الغرض ومن أهم وأهمية القوة نذكر وان اغلب المصادر تؤكد عن أهمية القوة العضلية كعنصر أساسي لتطوير الأداء الحركي — تزيد من ثبات مفاصل الرياضي و — ترفع من مستوى القدرات العضلية للرياضي (مروان.عبد.المجيد.ابراهيم، 107)

ان امتلاك الرياضي لهذا الصفة عامل مهم في حمايته من الإصابات وتجنبه الحوادث وهو عنصر هام وضروري لتكوين مكونات بدنية أخرى (التحمل , السرعة) .

1-4-3- المرونة :

تعد المرونة عنصرا أساسيا من عناصر اللياقة البدنية وأنها تنتج الرياضي القدرة على أداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية ومجدية.

1-4-3-1- مفهومها:

وتعرف المرونة بأنها قدرة الفرد على القيام بحركات مختلفة لمفاصل الجسم المختلفة بسهولة والقدرة

على إطالة عضلاته وأربطته . (محمد.صبحي.حسانين و احمد.كسري، 1980) ويمكن

تقسيمها إلي نوعان أساسيان:

1- 2- 3- 4- أنواع المرونة :

1- 2- 3- 4- 1- المرونة الإيجابية : ACTIVITY STRECHING

وهي تتميز بالارتداد والاهتزاز وتؤدي بالمرجحات وفي بعض الأحيان يشار إليها بالإطالة الديناميكية

1- 2- 3- 4- 1- المرونة السلبية : PASSIVE STRECHING

ويمكن إنجازها بتثبيت العضلة في أقصى طول لها أكثر من طولها في الحالات الطبيعية إن الإطالة السلبية البطيئة من أحسن الطرق لتنمية المرونة والاحتفاظ بها . (عباس عبد الفتاح الرملي ومحمد إبراهيم شحاتة،

1991، صفحة 27)

كما هناك تصنيفات أخرى وهي :

- المرونة العامة: هي قدرة الرياضي على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل وتتكون المرونة عامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري .

- المرونة الخاصة: يمكن تعريفها على أنها القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا

للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين. (بطرس.رزق.الله، 1994)

1- 4 - 3 - 3 - طرق تطوير المرونة :

إن الحصول على المرونة عالية وللعضلات والأوتار الرابطة يعتمد على مقدرة وشدة التمرينات التي

تؤثر في مدى واسع من الحركة ومن أساليب تطوير المرونة مايلي :

- **تمرينات المرونة الثابتة (السلبية):** وهي التمرينات التي تؤدي من دون استخدام حركات المرجحة

والحركات الارتدادية الاهتزازية

- **تمرينات المرونة المتحركة (الايجابية):** وهي التمرينات التي تؤدي بتحريك جزء أو مجموعة أجزاء من

الجسم على شكل مرجحة وتدوير واهتزاز ... الخ .

- **تمرينات المرونة المتحركة الثابتة:** وهي التمرينات التي تستخدم فيها الأثقال والكرات الطبية مع جهاز

آخر ويتم بواسطة حركة الجزء الذي يحمل الثقل إلى أقصى مدى حركي.

— كما يمكننا إن نتبع برامج تنمية المرونة للمبادئ العامة للتدريب كمبدأ الزيادة التدريجي ومبدأ الخصوصية

في تدريب المرونة تبعاً لمتطلبات التخصص الرياضي وغيرها هذا بالإضافة إلى مراعاة المبادئ التالية :

— يراعى أن الاستمرار في تحسن المرونة إن يتحول إلى محاولة المحافظة على مستواها عند درجة معينة في حدود

المدى الفيزيولوجي للمفصل إذا ما تحققت عملية المرونة إلى أقصى حدود المدى الفيزيولوجي لها ، ويمكن 2-

10 أسابيع لتنمية المرونة خلال أداء التمرين الواحد يراعى التدرج في التوصل إلى أقصى مدى ممكن

لحركة المفصل للوقاية من — الإصابة . — إن يكون تركيز تأثير التدريب أساس على العضلات باعتبار أن

متطلبها تمثل أهم تدريبات المرونة . — يراعى العمل على رفع درجة حرارة الجسم بالتمرينات العامة أو

الجرى قبل البدء في أداء تمرينات المرونة. — يراعى العمل على رفع درجة حرارة الجسم بالتمرينات العامة أو

الجرى قبل البدء في أداء تمرينات المرونة — يجب أن لا يستمر التركيز على مط العضلة بدرجة تزيد على

قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم . وتوضع تمارينات المرونة خلال الجرعة التدريبية في عدة أجزاء

تشمل التسخين بين أجزاء الجرعة التدريبية في نهاية الجرعة ، إذا كان الهدف هو زيادة التركيز على المرونة يمكن ان تؤدي في جرعة خاصة بها ، أو خلال النصف الثاني في للجرعة للتدريبية . (أبو العلاء احمد عبد الفتاح احمد نصر الدين، 1993، صفحة 60)

1-4-3-4 - أهمية المرونة :

إن أهمية نوع نمو المرونة التي تحصل تأثير الفعالية الهادفة تؤكد في عمر الطفولة والفتيان , فعندما تتطور مرونة جميع الأعضاء في هذه المرحلة حتى تصل إلى سعة الحركية وحصول بناء المفاصل الطبيعي تؤدي إلى تراجع

تشوه المفصل والأربطة وضرر الاستقامة والفعالية السلبية على القابلية الحركية فضلا على انبساط العضلة وبهذا تؤخر التعب كما تساعد على التحولات الغذائية على مستوى الأوتار والعضلات والجهاز العضلي (النسيج العظمي). كما ان أهمية المرونة تظهر في النجاح والتوفيق في العمل والرياضة ونقص المرونة غالبا ما يكون السبب في شيوع انتشار الإصابات الحادة والمزمنة ومشكلات أسفل الظهر وجميعنا

يمكنه الاستفادة من تمارين المرونة المنتظمة كما أن كبار السن تكون لديهم حاجة خاصة لهذه التمارين نظرا لأن النسيج الضام يصبح اقل مرونة مع السن . (ألين وديع فرح ، 19961، الصفحات 160-161)

1-4-4 - الرشاقة :

هناك نمو محدود للرشاقة مقارنة بالقدرات الأخرى يعرفها " بيتر هرگز " أن الرشاقة تتضمن المكونات

التالية:

- المقدرة على رد الفعل الحركي - المقدرة على التوجيه الحركي - المقدرة على التوازن الحركي

- المقدرة على التناسق الحركي - المقدرة على الاستعادة الحركي - المقدرة على الربط الحركي خفة

الحركة

كما يعرفها "ماينال " 1970 " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل الجسم أو لجزء معين كاليدين أو القدم أو الرأس , أما " لارسون " و "يوكييم " يعرفون الرشاقة بأنها قدرة الجسم أو جزء منه على تغيير اتجاهه بسرعة ودقة. والرشاقة بشكل عام تعني قدرة الجسم أو أجزاء الجسم من تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة وبدقة على الأرض أو في الهواء (أسامة كمال راتب، 1190) .

1-4-4-1- أنواع الرشاقة: هناك نوعان للرشاقة :

1-4-4-1- الرشاقة العامة:

يعرفها أزولين على أنها مقدرة الفرد على أداء كل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط

الرياضي بتصريف منطقي سليم . (أبو العلاء احمد عبد الفتاح احمد نصر الدين، 1993)

1-4-4-1- الرشاقة الخاصة:

هي إمكانية الرياضي في أداء المهارات الحركية المطلوبة بتوازن و توافق و دقة وهذه الحركات تختلف

باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط .

1-4-4-2- أهمية الرشاقة:

يحتاج الفرد لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج مهارات حركية في إطار واحد كما هو الحال في حركات الجمباز والتمرينات الفنية ويرى بعض العلماء أن الرشاقة تكمن بقدر كبير في سرعة تعليم وإتقان المهارات الحركية وبإمكان تطوير هذه الصفة ينبغي العمل على اكتساب الفرد الرياضي عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة وكذلك قيامه بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة وتسهيل للألعاب الرياضي المختلفة في تنمية وتطوير صفة الرشاقة نظرا لما تشير به تلك المراحل من القابلية الجيدة للتشكيل لضمان العمل على اكتساب الفرد ما يسمى " بالتذكر الحركي (عباس.احمد.صالح، بدون سنة) . كما تساهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها كما يعتبر أساسا لتحسين الحركات مهارية في الأنشطة الرياضية المتعددة وخاصة تلك التي تحتاج أساسا على متطلبات عالية في التوافق الحركي وتحتاج الأنشطة الرياضية التي تتطلب التغير السريع لموقف اللعب خلال المنافسة مثل أنشطة الألعاب درجة عالية من الرشاقة وتكون الرشاقة ذات أهمية في الحركات التي تتطلب سرعة رد الفعل كالذي يحدث عندما يتعيش لاعب الجمباز مثلا عند أدائه التوازن على العارضة . كما تكون لها أهمية في المواقف الغير المعتادة التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية مثل اختلاف نوعية أرض المكان أو الضوء أو الأحوال الجوية .

1-4-4-3 - العوامل المميزة للرشاقة:

تعد العوامل المميزة للرشاقة والتي تتكامل معها وهي عبارة عن القدرات الفرعية التالية:

- قدرة رد الفعل السريع المتزن لموقف متغير غير معلوم .
- قدرة التكيف مع المواقف المتغيرة و غير المعتاد عليها أو لحركات أجسام أخرى .
- قدرة التحكم المكاني للجسم في الحركات المعقدة والدوران .

- قدرة التوافق الحركي عند ربط الحركات ببعضها سواء في نفس الوقت أو على التوالي .
- قدرة البراعة والدقة في استخدام اليدين والقدمين والرأس .
- قدرة التوازن بين القوى الداخلية والخارجية في نطاق ضيق الأداء الحركي المركب
- قدرة المروك بين حيز ضيق من خلال مواقع محددة رأساً أو أفقياً .
- قدرة التوجيه الهادف للحركات المعقدة للحركات المعقدة بمعنى ضبط الحركة بدقة نحو الهدف . (عباس عبد الفتاح الرملي ومحمد إبراهيم شحاتة، 1961، صفحة 26)

خاتمة:

تعد اللياقة البدنية في مجال التربية البدنية والرياضية على أنها إعداد اللاعب لممارسة النشاط البدني المعين الذي تخصص فيه، يعرف محمد صبحي حسانين اللياقة البدنية الخاصة في التربية البدنية والرياضية بما يلي: "اللياقة البدنية هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين". من خلال كل ما تطرقنا إليه من تعاريف للياقة البدنية وعناصرها وكذا أهميتها توصلنا إلى دورها في حياة الرياضي، وتكاملها في ما بينها وكيفية تنميتها إلا أننا لانستطيع حصرها أو التقليل من أهمية عنصر على آخر ، فكلها ضروري للأداء الحركي والمهاري ، كما أن اللياقة البدنية تعتبر العمود الفقري والقاعدة الأساسية لجميع الرياضات .

الفصل الثاني

العاب القوى

تمهيد

2-1- ألعاب القوى

2-1-1- تعريف ألعاب القوى

2-1-4- تقسيم مسابقات العاب القوى

2-2- تعريف الوثب الطويل

2-2-2 - المبادئ الأساسية لتكتيك الوثب

2-2-3 - الخطوات الفنية للوثب الطويل: (التكتيك

2-2-5 - طرق الوثب الطويل

2-3 - التحليل الفني لمسابقة العدو

2-3-3 - أوضاع البدء

3-2-7 - النواحي الفنية لمسابقة العدو والجري

2-3-8 - مميزات وضع خذ مكانك لمسابقة العدو

خاتمة

تمهيد:

تعد ألعاب القوى من الرياضات العريقة والنشاطات التقليدية والتي مارسها الإنسان منذ الأول، وهي عصب الألعاب الاولمبية القديمة وعروس الألعاب الاولمبية الحديثة كما تعتبر أم للرياضات الأخرى، وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك فإنها تخلق في الفرد التكامل البدني، المهاري، النفسي والأخلاقي، وقد اعتبرت ألعاب القوى منذ القدم الرياضة الأساسية الأولى في العالم، كما شغلت ركنا مهما من أركان التعليم في مجال التربية العامة، فهي تدخل في جميع البرامج والمناهج الرياضية المدرسية لمختلف الأطوار.

2-1 - ألعاب القوى:

2-1-1 - تعريف ألعاب القوى:

بمفهوم العصر فإن ألعاب القوى تشمل المشي، الركض والجري، القفز والوثب، الرمي والدفع، بالإضافة إلى مسابقات التنافس العشارى للرجال والسباعية للنساء، ويشارك في مسابقاتها العديد من المتنافسين من كلا الجنسين، كما إنها تراول على مدار العام صيفا وشتاء في الملاعب المغلقة والمفتوحة ، وتقام لها بطولات محلية، إقليمية، دولية، قارية، عالمية وأولمبية، ويعتبر برنامج ألعاب القوى من أوسع البرامج في جميع الألعاب، كما أن مسابقاتها عديدة ومتنوعة حيث يقام بعضها في المضمار والبعض الآخر في الميدان الخاص كالرمي والقذف،... وعليه أطلقت عليها تسمية ألعاب الساحة والميدان (Tack and Fild) كما سميت باشتقاق المصطلح اللاتيني (ATLIKO)

والذي اشتقت منه تسميتها الحديثة (Athlétisme) (- هشام المنذر الخطيب: بدون سنة، صفحة 84) إذن من خلال هذا التعريف يرى الباحث ألعاب القوى هي رياضة متعددة الفعاليات والمسابقات، يمارسها كلا الجنسين صيفا وشتاء، سواء في الملاعب المفتوحة او في القاعات.

2-1-2- تقسيم مسابقات ألعاب القوى:

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب والرياضات الأخرى بتعدد فروعها خاصة وأن الجنسين يمارسها على حد سواء، مع اختلاف بسيط في بعض المسابقات التي تقتصر على جنس دون آخر. وسنوضح بالذكر المسابقات التي تخضع للنظم الدولية والتي يعترف بها الإتحاد الدولي لألعاب القوى وتعد أرقامها على المستوى الأولي والعالمي (سعد الدين الشرنوبي، عبد المنعم هريدي، 1986، صفحة 15)

2-1-2-1 مسابقات الرجال:

- 1 - المسافات القصيرة: عالمي: 100م، 200م، 400م.
أولمبي: 100م، 200م، 400م .
- 2 - المسافات المتوسطة: عالمي: 800م، 1000م، 1500م - 1ميل.
أولمبي: 800م، 1500م.
- 3 - المسافات الطويلة: عالمي: 5، 3، 2كلم، ساعة جري، 30، 25، 20كلم، ماراطون 42.192كلم.
أولمبي: 5كلم، 10كلم، الماراتون 42.192 كلم
- 4 - مسافات المشي: عالمي: 50، 30، 20كلم، ساعتان مشي.
أولمبي: 50، 20كلم.
- 5 - الحواجز والموانع: عالمي: 110م، 400م، 3000م موانع.

- أولمبي: 110م، 400م، 3000م موانع.
- 6 - التتابعات: عالمي: 4×100م، 4×200م، 4×400م، 4×800م، 4×1500م.
أولمبي: 4×100م، 4×400م.
- 7 - الوثب والقفز: عالمي وأولمبي: عالي، طويل، ثلاثي، بالزانة.
- 8 - رمي ودفع: عالمي وأولمبي، جلة، قرص، رمح، مطرقة.
- 9 - المسابقات العشارية: اليوم الأول: 100 م، طويل، جلة، عالي، 400 م.
- 10 - المسابقات العشارية: اليوم الثاني: 110 م حواجز، قرص، زانة، رمح، 1500م.

2-2-1-2- مسابقات السيدات:

- 1 - المسافات القصيرة: عالمي: 100، 200، 400 م.
أولمبي: 100، 200، 400 م.
- 2 - المسافات المتوسطة والطويلة: عالمي: 800 م، 1500م، 3000م، 1 ميل.
أولمبي: 800 م، 1500 م.
- 3 - التتابعات: عالمي: 4×100م، 4×200م، 4×400م، 4×800م.
أولمبي: 4×100م، 4×400م.
- 4 - الحواجز: عالمي: 100م، 400 م.
أولمبي: 100 م.
- 5 - مسابقات الوثب: عالمي وأولمبي: عالي، طويل.
- 6 - مسابقات الرمي: عالي وأولمبي: جلة، قرص، رمح.
- 7 - المسابقات السباعية: اليوم الأول: 100م حواجز، جلة، عالي، 200 م.

2 - 2 - تعريف الوثب الطويل :

تعتبر مسابقات الوثب والقفز من المسابقات المشوقة للاعب والمشاهد، كونها تتطلب قدرات عالية و لياقة متميزة تشتمل على السرعة لاكتساب سرعة الجري (سرعة الاقتراب) وقوة عضلية وخاصة في عضلات الرجلين لتمكن اللاعب بالارتقاء القوي، كما تتطلب صفات ومقاييس جسمية خاصة حيث يتميز الرياضي بالطول (طول الرجلين خاصة) وكذلك خفة الوزن والرشاقة بالإضافة إلى المرونة العالية.

ويعد الوثب الطويل كنشاط حركي من الأنشطة البسيطة في أدائها وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى، والمحبة والأكثر شيوعا في ممارستها، ليس فقط في مجال الميدان والمضمار ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة. وعلى ذلك يقبل تلاميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته والمتمثلة في التكتيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني مدرسي (قاسم حسن حسين ، 1979، صفحة 55)

2 - 2 - 1 - التطور التاريخي لفعالية الوثب الطويل:

ظهر هذا النوع من الوثب عند الإغريق، وكان هذا بغرض عبور الخنادق التي تعترضهم أثناء الحروب. كما أنها لم تكن مستقلة في بادئ الأمر بذاتها من برامج الأعياد و المهرجانات القديمة حيث أنها أدرجت ضمن برامج المسابقات الخماسية للرجال، ضف إلى ذلك أن مكان الارتقاء كان يحدد بحرية حيث كان مجرد عمود ملقى على الأرض قبل الحفرة.

هذا وقد كان الرياضي يحمل معه عند الوثب حجارة يتراوح وزنها من 1.48 كلغ إلى 4.65 كلغ وذلك لتقوية مرجحة اليدين عند الارتقاء، و عدم فقدان الاتزان، كما يسمح برميها عند الارتقاء قصد تخفيف الوزن، وكما تقام مسابقة الوثب أثناء عزف الموسيقى.

2-2 -2 - المبادئ الأساسية لتكتيك الوثب:

يمر الأداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة و التي تتمثل في الاقتراب، ثم الارتقاء، فالطيران، و أخيرا الهبوط، لكن لكل مرحلة من تلك المراحل واجباتها الحركية الخاصة، وحيث أنه لا يمكن فصل بعضها عن بعض من الناحية العملية، إلا أنه يمكن تقسيمها إلى مرحلتين أساسيتين للصلة الوثيقة بينهما، والمرحلتان هما:

1. مرحلة الاقتراب المرتبطة بمرحلة الارتقاء.

2. مرحلة الطيران المرتبطة بمرحلة الهبوط.

وعلى ذلك يتحدد منحى مسار مركز ثقل لاعب الوثب الطويل من لحظة الارتقاء حتى مرحلة الهبوط من خلال ما يلي:

- إمكانية اكتساب سرعة قصوى في الاقتراب للاستفادة منها في سرعة الطيران.
- إمكانية إنجاز الزاوية المثلى للارتقاء
- إمكانية تحقيق أقصى ما يمكن من ارتفاع في مركز ثقل الجسم (ارتفاع الطيران).
- إمكانية تحقيق أنسب زاوية طيران.

وحيث أن مركز ثقل اللاعب لا يستطيع تغيير مساره بعد ترك اللاعب للأرض، أي بعد مرحلة الارتقاء لذا جاءت أهمية تلك المرحلة بالنسبة لمسابقات الوثب عامة كأهم مرحلة حركية، أما مرحلة الطيران فتمثل مرحلة حفاظ على

توازن الجسم أثناء مسار مركز الثقل بما لا يفقد اللاعب من القوة المكتسبة لحظة الارتقاء. وبذلك يتوقف مستوى

الوثب الطويل على العنصرين التاليين وبصورة كبيرة:

• السرعة المكتسبة من الاقتراب و ربطها بالارتقاء.

• القوة المكتسبة من الارتقاء و ربطها بالطيران.

2 - 2 - 3 - الخطوات الفنية للوثب الطويل: (التكنيك)

يفهم من كلمة تكنيك الحركات الصحيحة من الناحية الميكانيكية للمتنسابق في أدائه لمهارة الوثب الطويل، ويختلف

الوثب الطويل في جوانبه الفنية في بعض مسابقات ألعاب القوى، حيث نجد أن المتسابق يقوم بحركات عند مغادرته

الأرض (في مرحلة الطيران) عن المتسابق الآخر وهذا الاختلاف هو الذي أعطي لكل نوع أو طريقة التسمية الخاصة

بها.

يتفق عبد الحميد توفيق وعلي حسين القصعي، وقاسم حسن حسين، وبسطويسي أحمد في تقسيم عملية

الوثب الطويل إلى. (الاقتراب- الطيران- الارتقاء- الهبوط). (علي حسين القصعي ، 1980، الصفحات

96-95)

2 - 2 - 3 - 1- الاقتراب:

يتفق الباحثون الأربعة الذين ذكرناهم سابقا، في أن الاقتراب يمثل المرحلة الأهم في أداء الوثب الطويل حيث يقول

فراج عبد الحميد توفيق: "تعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل الوثب بل و أصعبها حيث يقوم فيها اللاعب من إتقان خطواته فإذا تمكن من ذلك و تم ضبط خطوات الاقتراب سوف يستطيع الوصول وتحقيق مستوى جيد (فراج عبد الحميد توفيق ، 2004)

للارتقاء والذي يمكن بالتالي من إنجاز مسافة وثب كبيرة". ويقول علي حسين القصعي: " للاقتراب الأهمية الكبرى في الوثب الطويل، فكلما زادت سرعة الاقتراب التي يمكن أن يحولها المتسابق في عملية الارتقاء، دون خسارة كبيرة فيها زادت مسافة الوثبة".

كما يقول قاسم حسن حسين: " وللوصول إلى أكبر مسافة للوثب، يجب أن يصل الرياضي إلى أقصى سرعة في الخطوات الأخيرة من الركضة التقريبية بحيث تمتاز بالتوقيت الجيد ". (قاسم حسن حسين:، 1979، صفحة 71) ومن جهته بسطويسي أحمد له ما يذكره حيث يقول: " وبذلك تعتبر مرحلة الاقتراب مرحلة هامة لاكتساب السرعة والتي تعتبر أحد أهم عناصر التقدم بمستوى الانجاز والتي يتحدد بها مستوى اللاعب ".

(1997, p. 290, بسطويسي أحمد)

إذن فالاقتراب يجب أن يحقق للمتسابق الوصول إلى لوحة الارتقاء بالقدم المناسبة (قدم الارتقاء) وهو في سرعته القصوى و في استعداد تام لأداء الارتقاء، وتتوقف مسافة الاقتراب على مقدرة المتسابق على توليد السرعة . و تسمى هذه السرعة أي سرعة الاقتراب والارتقاء بالسرعة التي تنتج سرعة الطيران. (قاسم حسن حسين ، 1999 ، صفحة 50)

1- بدء الاقتراب والتدرج في السرعة:

يبدأ المتسابق مرحلة الاقتراب من البدء العالي، و تتوقف درجة ميل الجذع أماما على طريقة زيادة المتسابق سرعته

حيث تقل مقاومة الهواء، ويبدأ المتسابق بنفس القدم التي سيرتقي بها، ومع زيادة السرعة تصبح الخطوات مرنة، وحركة الذراعين بدون تصلب لتساعد على زيادة السرعة. (علي حسين القصبي ، 1980 ، الصفحات 97-98)

2- ضبط الاقتراب:

على المتسابق إيجاد مسافة الاقتراب المناسبة له ومعنى ذلك أن تكون مسافة الاقتراب و سرعة الخطوات و عددها و توقيتها ثابت، حيث تصل قدم الارتقاء في مكانها فوق اللوح مباشرة في كل مرة، وكلما أصبحت مسافة الاقتراب ثابتة، يكون تركيز اللاعب في الارتقاء فقط.

3- العلامات الضابطة:

توضع العلامات الضابطة كونها وسيلة مساعدة في تعليم وتدريب المتسابق على الاقتراب الصحيح ، و توضع

العلامة من الضابطة في منتصف مسافة الاقتراب و على

الجانب ، بحيث يطاء المتسابق بقدم الارتقاء بجوارها أثناء الاقتراب، وهي تستعمل للتحقق من سلامة تأدية الاقتراب.

4- التغير في خطوات الاقتراب الأخيرة:

يعد المتسابق للارتقاء بتغيير شكل وتوقيت الخطوات الأخيرة، فتصبح الخطوات الأخيرة أكبر من التي قبلها مما

يؤدي إلى انخفاض مركز ثقل الجسم استعدادا للدفع للأمام ولأعلى ويكون بذلك عاملا مساعدا لعملية الارتقاء،

إضافة إلى أنه يجب الجري على الأمشاط فقط خاصة في الخطوات الأخيرة. (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، الصفحات

15-16)

5- مسافة الاقتراب:

يزيد متسابق العدو والمسافات القصيرة بالأخص سرعته تدريجيا بعد عملية الانطلاق، ويصل إلى سرعته القصوى

بعد قطع مسافة معينة، وتختلف هذه المسافة من متسابق لآخر حسب مميزات وقدرة كل منهم في توليد السرعة و نتيجة للتجارب والقياسات المختلفة تبين أن المتسابق لا يمكنه الوصول إلى السرعة القصوى في مسافة أقل من 30 م.

6- أهمية الاقتراب:

من المعروف أن أهم عوامل الوصول إلى المستوى عال في الوثب الاقتراب، ففي الاقتراب يكسب المتسابق السرعة الأفقية التي تساعد في تحقيق المسافة التي يسعى للوصول إليها، و يجب أن تكون بالقدر الكافي الذي يتمكن المتسابق من تحويلها بعملية الارتقاء إلى مسافة.

7- أهمية الخطوات الأخيرة:

تتوقف نتيجة الارتقاء على طريقة، وضع القدم لارتقاء على الأرض ، وهذه ترتبط بدرجة كبيرة على التغيير في شكل الخطوات وتوقيتها في نهاية مرحلة الاقتراب ، إذ عن طريق هذه الخطوات يصل جسم المتسابق إلى الوضع المناسب لعملية الارتقاء فنجد أنه كلما زادت درجة ثبات الاقتراب عموما وتوقيت وشكل الخطوات الأخيرة خصوصا، فإن المتسابق يضع

كل اهتمامه في عملية الارتقاء. (على حسين القصعي ، 1980، الصفحات 13-15)

2-2-3 - الارتقاء:

يتفق عبد الحميد توفيق وعلي حسين القصعي وقاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد في أن للارتقاء أهمية كبرى في الوثب الطويل حيث يقول بسطويسي أحمد: " وعلى ذلك تعتبر تلك المرحلة أهم وأصعب مرحلة من مراحل أداء الوثب الطويل". (بسطويسي أحمد، 1997، صفحة 195) ويقول قاسم حسن حسين: " تعتبر عملية الارتقاء

من أهم مراحل الوثب العريض، ويتحدد وقتها عند وضع قدم الارتقاء على لوحة النهوض وتنتهي عند ترك قدم

الارتقاء هذه اللوحة". (قاسم حسن حسين، 1979، صفحة 95)

كما يقول فراج عبد الحميد توفيق: " يعتبر الارتقاء من الأهمية بمكان للاعب الوثب الطويل حيث يتوقف عليه طول مسافة الوثب والأهم من ذلك حساب الوثبة محاولة صحيحة أو محاولة خطأ"، ويوضح الارتقاء بوضع قدم الارتقاء فوق اللوحة تماما استعدادا للدفع للأمام وللأعلى فتثنى مفاصل الرجل والركبة استعدادا للدفع ولما تتعدى الرجل الحرة رجل الارتقاء تبدأ عملية الدفع للأمام وللأعلى مع مرحة الذراعين بشكل توافقي للأمام حتى تغادر القدم الأرض (فراج عبد الحميد توفيق ، 2004 ، صفحة 16)

وبدوره علي حسين القصبي يقول: " عملية الارتقاء من أهم مراحل الوثب الطويل وأصعبها، وذلك لأنه في مدة لا تتجاوز 0.12 ثا يؤدي اللاعب جميع حركات الارتقاء ". ويوضح عملية الارتقاء فيقسمها إلى ثلاث مراحل:

1 - وضع قدم الارتكاز على اللوحة:

توضع قدم الارتكاز بكاملها على اللوحة، وذلك بدفع مشط القدم إلى الأسفل قبل وضعها مباشرة، وتكون الرجل على امتدادها تقريبا (170°)، وتعمل مع الأرض زاوية تتراوح بين ($110 - 120^\circ$). ولكي لا يفقد المتسابق جزءا من سرعته، يجب أن تدفع الرجل إلى الخلف وإلى أسفل لتوضع القدم أمام مركز ثقل المتسابق بقليل. (علي حسين القصبي، 1990، صفحة 99)

2 - الارتكاز:

والغرض منه الإعداد للدفع إلى الأمام وإلى الأعلى، فتثنى مفاصل رجل الارتقاء إلى حوالي ($140 - 150^\circ$) في الركبة.

2-2-3-3 - الطيران:

يتفق نفس الباحثين الأربعة السابقين للذكر في توضيح هذه المرحلة، حيث أنه بعد إتمام مرحلة الارتقاء والبدء في مرحلة الطيران لم يبق للوالب أي قدرة جديدة يضيفها لمنحنى الوالب، حيث لا يستطيع الوالب اكتساب أي مسافة بعد عملية الارتقاء، هذا يعني أن مرحلة الطيران هي عبارة عن مرحلة من أهم واجباتها الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم من قدرة لحظة الارتقاء، ولذلك يجب استغلال تلك المرحلة استغلالاً أمثل باستخدام أحدث تكتيك للطيران، كما تعتبر تلك المرحلة مرحلة إعداد للهبوط حيث يمثل الهبوط آخر مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوالب الطويل (بسطويسي أحمد ، 1997، صفحة 299)

وتتمثل مرحلة الطيران في أنه بعدما يأتي المتسابق مندفعاً وبأقصى سرعة ليضع قدم الارتقاء والحوض للأمام، مما يجعل الجذع يميل إلى الخلف ميلاً ويحافظ على وضعه بحيث لا يتقوس في المنطقة القطنية تقوساً زائداً، لأنه يعوق المتسابق في الإعداد السليم للهبوط. ويأخذ الجسم الوضع العمودي حيثما يبلغ أعلى نقطة في الطيران وبذلك يتم سحب الرجلين للأمام ليصل الجسم إلى وضع الجلوس الطويل تقريبا مع ثني الجذع، وبذلك يتم الإعداد للمرحلة الأخيرة (الهبوط). (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، صفحة 18)

والملاحظ في هذه المرحلة أن مركز ثقل الجسم يرسم منحنى سيره في الهواء، إذ يتحرك إلى الأمام وإلى الأعلى في أول مرحلة الطيران، وبعد ذلك و نتيجة للجاذبية الأرضية، تتناقص السرعة تدريجياً، ويتجه خط سير الجسم إلى الأسفل.

2-2-3-4 - الهبوط:

تعتبر مرحلة الهبوط آخر مرحلة من مراحل الأداء الفني للوالب الطويل، وهي لا تنفصل على المراحل الحركية السابقة (الاقتراب، الارتقاء، الطيران)، فكلها مراحل حركية متتالية تعمل سلسلة حركية واحدة متصلة حيث تتمم

إحداها الأخرى. ويحدد بسطويسي أحمد مرحلة الهبوط فيقول: " تبدأ تلك المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وينتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل ويتكلم عن أهميتها قاسم حسن حسي: "... أما في الوثب العريض والثلاثية فإن مسافة الوثبة تتعلق بطريقة الهبوط، فإذا كان سليما زادت المسافة وبالعكس، وبذلك يحتاج الرياضي للرشاقة وتوافق لمنع سقوط الجسم إلى الخلف عند ملامسة الكعبين للرمل" (قاسم حسن حسين ، 1979، صفحة 69). ويتفق عبد الحميد توفيق وعلي حسين قصعي في توضيح مرحلة الهبوط، حيث بعدما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاعه يبدأ رفع الجذع لأعلى مع تحريك القدمين لأسفل ودفع الحوض للأمام وحينما تلامس القدمين الحفرة يتم ثني الركبتين وتعمل الذراعين على حفظ الاتزان وهذا بتحريكهما للأمام، وبهذا تنتهي عملية الهبوط (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، صفحة 18) وللإشارة يجب ثني الركبتين وإزاحة الحوض للأمام بعد هبوط القدمين وملاستهما للرمل، يعمل ذلك على مرور مركز الثقل فوق مكان الهبوط، ويعطي ذلك للجسم الاتزان اللازم بحيث لا يسقط الجسم للخلف أو لأحد الجانبين مما يؤثر سلبا على مسافة الوثب (بسطويسي أحمد، 1997، صفحة 301)

2-2 - 4 - نقاط مهمة في أداء الوثب الطويل :

- الاقتراب السريع والمحدد بالخطوات للوصول إلى لوحة الارتقاء، بقدم الارتقاء.
- الوصول بسرعة الاقتراب إلى أقصى ما يمكن وخصوصا في الخطوات الثلاث الأخيرة، هدف أول مرحلة من مراحل الأداء المركزي للوثب الطويل (الاقتراب).
- تتراوح خطوات الاقتراب ما بين 19 - 20 خطوة تبعا لطول المسافة المقطوعة من طريق الاقتراب.
- الإعداد لارتقاء جيد دون خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة، حيث يفيد في ذلك تغيير إيقاع الثلاث خطوات الأخيرة، مع خفض مركز الثقل بما يناسب الإعداد لارتقاء جيد وليس طول الخطوات أو قصرها.

- الحصول على ارتقاء قوي و سريع والذي تحدده الزاوية المناسبة للارتقاء 76 – 80° حيث تعمل على إكساب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.

- يتم الارتقاء بقدم واحدة ويعد من أهم النواحي الفنية في الوثب، حيث يربط بين الاقتراب والطيران استعداد للهبوط السليم. (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، صفحة 25) في الارتقاء يأخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مد رجل الارتقاء كاملا ومرجحة فنخذ الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي والنظر للأمام، كل ذلك يعطي الوضع الجيد للارتقاء.

- الحصول على ارتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الوثاب في انجاز زاوية طيران مناسبة أيضا في حدود 20 – 24° م والتي تؤثر على مسافة الوثب.

- حركة الذراعين الدائرية وحتى على مستوى النظر مع اتجاه الكوعين للخارج يعملان على رفع الكتفين لأعلى حيث يساعد ذلك في توازن الجسم لحظة الارتقاء.

- ميل بسيط للجذع وفي حدود خمس درجات يساعد حركة الرجلين في بداية الطيران بإنجاز تكتيك المشي في الهواء بسهولة.

- توافق حركات الرجلين مع حركات الذراعين أثناء مرحلة الطيران، يعملان على استمرارية مسار مركز الثقل وحفظ توازنه، وبذلك لا يفقد الوثاب أي مسافة من المسار الذي اكتسبه في مرحلة الارتقاء

- إن إمكانية متسابق الوثب الطويل في مد الرجلين مع رفعها عن الأرض بقدر الإمكان يعملان مع حركات الذراعين من الخلف للأمام وميل الجذع للأمام استعدادا لهبوط جيد لتقوية عضلات البطن وخلف الفخذ.

- ثني الركبتين وإزاحة الحوض للأمام بعد هبوط القدمين وملامستهما للرمال يعمل ذلك على مرور مركز الثقل فوق مكان الهبوط ، ويعطي ذلك للجسم الاتزان اللازم بحيث لا يسقط الجسم للخلف أو لأحد الجانبين مما يؤثر سلبا على مسافة الوثب .

إن صعوبة الوثب الطويل في مدى استخدام الوثاب للسرعة القصوى التي اكتسبها في مرحلة الاقتراب وذلك لحظة الارتقاء، أهم مرحلة من مراحل الأداء الحركي للمساعدة في عمل قوس طيران عال وطويل ما أمكن ذلك و الذي

يتطلب ارتقاء قويا وسريعا بمساعدة لوحة الارتقاء.

2-2-5 - طرق الوثب الطويل :

لقد ذكرنا في البداية أن الفرق أو الاختلاف الموجود بين طرق المتسابقين في أداء الوثب الطويل أثناء مرحلة الطيران هو الذي يعطي لكل نوع أو طريقة التسمية الخاصة به.

ومن هذا المنطلق فقد اتفق عبد الحميد توفيق وعلي حسين القصعي وقاسم حسن حسين وبسطويسي احمد على وضع أو تحديد ثلاث طرق أساسية للوثب العريض ألا وهي:

1 الوثب الطويل بطريقة الخطوة

2 الوثب الطويل بطريقة التعلق

3 الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء هذا وقد أضاف بسطويسي أحمد وعلي حسين القصعي نوعين

آخرين لأداء الوثب الطويل، حيث تطرق بسطويسي أحمد إلى الطريقة القديمة والبسيطة (طريقة القرفصاء).

أما علي حسين القصعي فقد تناول الطريقة الحديثة والمبتكرة مؤخرا ألا وهي (طريقة السالتو) بسطوسى

احمد، 1997، الصفحات 299-302-303).

2-2-5-1 - الوثب الطويل بطريقة القرفصاء:

وتعتبر أسهل الطرق وأبسطها، ويمكن لتلاميذ المدارس أداؤها دون معلم، ومن أهم مميزاتها تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم أثناء الطيران، أما ما يعيب تلك الطريقة، فهو عملية الهبوط غير الاقتصادية والتي يفقد فيها الوثب الكثير من مسار مركز الثقل، ولذلك لا ينصح بتعليمها الآن سوى لتلاميذ المدارس أو المبتدئين.

2-2-5-2 - الوثب الطويل بطريقة الخطوة:

يعتبر الوثب بطريقة القرفصاء أبسط وأسهل طرق الوثب الطويل، ولكن قد يعاب على هذه الطريقة كونها لا تحافظ على اتزان الجسم في مرحلة الطيران وبالتالي لا تمكن من الإعداد السليم للهبوط. وعلى هذا يفضل استخدام الوثب بطريقة الخطوة خاصة مع المبتدئين لأن هذه الطريقة لا تحقق النتيجة المرجوة منها. وتختلف طريقة الوثب بالخطوة عن طريقة القرفصاء، في أن المتسابق في الطريقة الأولى يستمر في الاحتفاظ بوضع الرجلين بعد الارتقاء (الخطوة أماما). أما في الطريقة الثانية فتضم الرجلان ويميل الجذع على اختلاف الطريقة الأولى حيث المتسابق يعد للهبوط للأمام، ويصبح المتسابق في حالة تكور حتى الهبوط برفع رجل الارتقاء لتصل إلى الرجل الحرة مع بقاء الجذع عمودي ثم ترفع الرجلان معا إلى أعلى ويميل الجذع إلى الأمام لإتمام الهبوط. (قاسم حسن حسين ، 1979، صفحة 79)

2-2-5-3 - الوثب بطريقة التعلق :

يقوم المتسابق في هذه الطريقة بعد عملية الارتقاء بتحريك الرجل الحرة إلى أسفل. حتى تصل إلى الوضع الرأسي ثم تسحب رجل الارتقاء لتقابل الرجل الحرة وهي مثنية من الركبة، وبعد ذلك يتم ثني الرجل الحرة من المفصل الركبة، ومع حركة الذراعين المتتابعة لأعلى الرأس ويكتمل هذا عند منتصف مسافة الوثبة تقريبا، ثم

يبدأ المتسابق في رفع الرجلين وهي مثنية إلى الأمام وإلى أعلى، فيميل الجذع إلى الأمام للإعداد لعملية الهبوط، وقبل ملامسة الرجلين للحفرة يدفع المتسابق الساقين إلى الأمام لاكتساب أكبر مسافة ممكنة. (علي حسين القصعي ، 1980، الصفحات 104-105)

2-2-5-4 - الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء:

تستمر حركة الجري في الهواء بعد الارتقاء، وتتوقف عدد الخطوات التي يقوم بها المتسابق في الطيران على نتيجة الوثبة فيجد أن الخطوة الأولى من خطوات الطيران تبدأ بعد الارتقاء بخفض الرجل الحرة وهي ممتدة لأسفل وللخلف حيث يبدأ عملها من مفصل المقعدة.

وتبدأ الخطوة الثانية مباشرة بمرححة رجل الارتقاء بانثناء كبير في الركبة للأمام وذلك في البداية، ثم تمتد بعد ذلك عندما يصل الفخذ إلى المستوى الأفقي، ويتم فردها (بسطويسي أحمد، 1997، صفحة 300) وتنتهي الخطوة الثانية عند وصول فخذ رجل الارتقاء لتوازي الأرض، ثم تتحرك الرجل الحرة من الخلف وللأمام لتوازي رجل الارتقاء لتؤدي نصف خطوة ويلاحظ ميل الجذع للأمام حين تحريك رجل الارتقاء. بينما يراعى عند الهبوط رفع الجذع لأعلى مع خفض الرجلين ودفع الحوض إلى الأمام للهبوط في الحفرة.

وللمساعدة في حفظ اتزان الجسم توافق حركة الذراعين والرجلين بشكل طبيعي وعادي كما هو في حالة الجري العادي. وتساعد حركة الذراعين من الخلف إلى الأمام في تجنب سقوط المتسابق إلى الخلف أثناء هبوط و ملامسة القدمين للحفرة (فراج عبد الحميد توفيق، 2004، صفحة 21)

2-2-5-5 - الوثب بطريقة السالتو (دورة أمامية):

إن الوثب الطويل بطريقة السالتو أو الفيليب يعتبر آخر صيحة في الوثب الطويل، مع أنها تضم عدة مزايا عن الوثب بالطرق التقليدية (التعلق، المشي)، كما أنها غير معقدة في طريقة أدائها، وتعتبر أحسن طرق الوثب كونها حسنت نتائج الرياضيين القديمة. (علي حسين القصبي ، 1980، الصفحات 107-109)

2-3 - التحليل الفني لمسابقة العدو :

2-3-1 - العدو :

هو الجري بأقصى سرعة بحيث يتحرك المتسابق بخطوات متباعدة سريعة ضمن حارة. مخصصة له في مضمار

عرضها 122 سم، بحث لايتسربب اى من المتسابقين في عرقلة الأخرين ,والعدو من اكثر مسابقات الجرى

شيوعا بين الأفراد وهو يتطلب اسوة بجميع العاب القوى قدرا كبيرا من المجهود ويستلزم حسن الاداء وصحة

الطريقة وذلك لاياتى الأبعد دراسة وافية للخطوات الفنية والقيام بالتدريب الدقيق والمتواصل على تلك

الخطوات ,وهذا يتطلب ان يبذل اللاعب الجهد اللازم إضافة الى إرادة قوية صلبة وقوة تحمل كبيرة بحيث

يؤدى الحركة بطريقة فنية وميكانيكية سليمة , يتحقق منجزاتها مبدأ الاقتصاد في الجهد البدني وتوجيه الطاقة

الكامنة في المتسابق نحو الهدف المنشود .وهذا لايمكن تحقيقه الا بتدريب الفني السليم تحت اشراف مدرب

مؤهل علم بعلم فن الحركة , دارس للخطط المختلفة التبعة في سباقات العدو , يضاف اليها المؤهلات الطبيعية

للمتسابق والتي لها الدور الأول في بروزا لعداء وتقدمه نحو البطولة فالتكوين الجسماني والاستعداد الفطري

الخاص بكل لاعب يؤهله لان يبرز في سباق معين يتطلب مثل هذا التكوين ,وهذا الاستعداد الفطري لسواء

من الذين يختلفون في التكوين الجسماني والاستعداد الفطري

4-3-2 - البدء في مسابقة العدو :

الجري الحركي متصله كون من خطوات مطبوعة يتبادل فيها الفرد ارتكازه على الأرض من قدم الى أخرى يعقب كل

ارتكازه فترة يكون فيها الجسم معلقا في الهواء (نعرفها بمرحلة الطيران) ترتبط بمقدار ماينتج من العلاقات ديناميكية لحظة الارتكاز, وحالة الارتكاز على قدم واحدة يكون فيها الفرد واقع تحت تأثير مقدار لاندفاع الى الأمام الذي يعرفه بالدرجة الأولى مقاومة الهواء اما بالإيجاب او بأقل مقدار فيها بينهما, من اجل ذلك حدد القانون الدولي سرعة الريح الواجب توفرها لتسجيل الأرقام القياسية في الجري للمسافات القصيرة (2م في الثانية والجري بصفة عامة لا بد ان يتوفر فيه الانسيابية ولاتزان شان الحركة المستمرة لان الخطوات متشابهة ومتتالية من حيث الشكل والقوة المستخدمة الصادرة من قدم الارتكاز ووضع الجسم وهو المتمثل في الخطوة الواحدة بقسميها .

و أن الهدف من مسابقة العدو هو اجتياز مسافة بأقل زمن ممكن لذا فان الانطلاق القوي بداية سريعة منتجة يتوقف عليها إلى حد كبير نجاح العداء في السباق وفشله وتنحصر مهمة البدا على اختلاف أنواعه وإشكاله في المساعدة التمهيد لبدا الحركة بسرعة منذ الانطلاق الأولى ولقد ثبت من المقارنة بين سرعة علمية البدا من الوقوف والبدا من الجلوس ان الأول أبدا من الثاني بشكل واضح, دلا نجد أن طريقة البدا من وضع الارتكاز هي الطريقة المستخدمة في سباقات المسافات القصيرة, وذلك لتمكن من الانطلاق من هذا الوضع الانشائي بسرعة كبيرة وهذا يتطلب انشاء في الركبتين مع انخفاض مركز ثقل الجسم حتى يقع أمام القدمين بين قاعدتي الارتكاز (القدمين واليدين) .

وان الوضع الذي تكون فيه جميع مفاصل الجسم مثنية في زوايا حيث تكون العضلات العاملة في حالة انقباض تام وبذلك يمكن للجسم بان ينسبط على كامل امتداده بقوة وبسرعة خلال فترة خروجه من مساند (مكعبات البدا) بينما تستخدم طريقة البدا العالي في سباقات الموسطة والطويلة لعدم حاجة المتسابق الى السرعة القصوى منذ الانطلاق الاولى .

2-3-3 - أوضاع البدء :

يختلف وضع البدء باختلاف متطلبات حيث انه يهدف بالدرجة الاولى الى الانطلاق بقوة دفع كبيرة تؤثر على تزايد سرعة في اقل مسافة للوصول الى اقصى سرعة ممكنة ,وبذلك كان لوضع البدء اهمية الكبرى في المسابقات القصيرة عنها في المسابقات الاكثر طولاً التي تنخفض فيها مستوى اقصى سرعة ويصبح التدرج للوصول اليها علمياً اقل عنفاً ,ويمكن ان ينقسم شكل البدء الى :

- البدء المنخفض

- البدء العالى

2-3-3-1 - البدء المنخفض :

وفيه يستقر على ركبته الرجل الخلفية وعلى الذرعين اماماً بوضع اليدين خلف الحافة الخارجية بخط البدء وفي منتصف الحارة ويستخدم في المنافسات القصيرة حتى 400م مسافة القدمين (مكعبات اليدين) للارتكاز عليهما في وضع الاستعداد للانطلاق بالجرى وتكون احد القدمين اماماً والاخرى خلفها (بعيدة الى الخلف بمقدار يتناسب مع طول الجذع والرجلين) بحيث تكون الركبتين في وضع الاستعداد للانطلاق مشنيتين بزواوية تعطى اكبر قدر من الدفع , ويستند الفرد امام على اليدين خلف الخط ويهدف هذا الوضع الى ايجاد مركز الثقل الجسم امام القدمين .وعند رفع اليدين عن الارض لبدء الجرى يصبح اللاعب في وضع الاستقرار ومركز الثقل امام القدمين للقيام بدفع الجسم اماماً في اتجاه الجرى بقوة تسمح بتزايد السرعة الانطلاق بمقدار اكبر عما هو في وضع الوقوف , وتقوم الزرعين باتزان الحركة في المقابله اثر دفع القدم الخلفية لاختذ الخطوة الاولى ويتطلب تزايد في السرعة في مرحلة البداية من خطوة الاولى الى ان تكون مسافة عجلة الدفع اكبر من عجلة

الاعاقة وهذا يتطلب العمل على انخفاض مركز الثقل الجسم مع زيادة الميل أماما الذى يحتاج من الذرعين
الاشترك بمقدار اكبر من المرجحة للحصول على الاتزان المطلوب للحركة .

وعند الوصول الى اعلى درجة فى السرعة يكون الجسم قد اخذ الوضع الصحيح للجري وتبدأ مرحلة جرى
المسافة

2 - 3 - 3 - 2 - البدء العالى :

ويعتبر البدء الطبيعي الذى مارسه الانسان بفطرته الاولى ولكن يختلف عن الوضع الفنى لانشاء الركبتين

قليلا

مع ارتخاء الذراعين اماما ومع ثني الركبتين نصفا , يكمن وضع اليد القابلة للرجل الامامية على الركبة
والاخرى خلفا او بوضع اليدين على الركبتين لاتزان الوضع والتحفيز , ومع الانثناء العميق للركبتين يمكن ان
تصل الى ملاسة اليد المقابلة للرجل الامامية الارص , ويقتررب هذا الوضع من البدء الجلوس والاستعداد
للجري مع نداء الحكم يضع اللاعب نفسه فى وضع الاتزان المعتادل بتحريك مركز ثقله اماما على مشط القدم
الامامية لتصبح القدم الخلفية فى وضع الارتكاز الارتكاز الخلفى لقوم بدفع الجسم اماما وهذا النوع من البدء
يخفف كذلك فئة المعاقين حركيا نظرا لسهولة العمل به والذى يساعد على اتم الاستعداد للانطلاق فى الجرى

(بسطويسى احمد، 1997، الصفحات 150-152)

2 - 3 - 4 - خطوات الجرى :

تأتى هذه المرحلة بعد البدء والانطلاق فى السباق فبعد ارتفاع اليدين عن الارض واندفاع الجسم الى الامام
والى الاعلى بواسطة الوضع الذى نتج عن الانطلاق من مساند البدا تاخذ الرجل الحرة الوضع المناسب للخطوة

التالية , اما الذرعان فيجب ان تكونا منشيتين وحركتهما منسجمة مع حركة الرجلين ويمكن تقسم هذه المرحلة الى قسمين :

2- 3- 5 - خطوات البدء :

وهى عبارة عن خطوتين اللتين تتابع مباشرة بعد عملية البدء والخطوة الاولى هى اقصر الخطوات جميعها وتتراوح بين 60-90سم وبسبب ذلك يعود الى انخفاض الجسم فى وضع البدء ,اما الخطوة الثانية فتكون بطورة عامة اطول من الخطوة الاولى نتيجة لارتفاع الجسم قليلا عما كان عليه اثناء اداء الخطوة الاولى , وعند القيام بهاتين الخطوتين يحتاج المتسابق الى الدقة فى التركيز لان الدفع خلالهما يكون لأقصى مايمكن للخروج من مساند البداية حيث يبدأ الجسم بعدها بالارتفاع بصورة تدريجية وتقوم الذرعان بحركة قوية متناسقة مع حركة الرجلين .

وبواسطة هذه الرحلة يتم الوصول الى السرعة القصوى فى اقل مسافة باستخدام الخطوات الدافعة عن طريق الجرى على المشطين بحث يتم :

1- دفع القدمين للأرض خلف مستوى مركز الثقل الجسم

2- زيادة ميل الجسم اماما

3- زيادة عدد الخطوات فى الثانية

4-زيادة طول الخطوة تدريجيا

5-زيادة عمل العضلات

وإذا ما حللنا الحركة في هذه المرحلة نجد ان الخطوات الاولى الدافعية تتميز بدفع الجسم الى الأمام دون

ارتفاع او انخفاض في مركز الثقل , عند ذلك تتلاقى الدافعات الخلفية بالقدمين بقوة وبسرعة وتبعاً لزيادة

السرعة يزداد طول الخطوة مع ارتفاع الجذع تدريجياً (سعد الدين الشرنوبى ,عبد المنعم هريدى، 1998،

الصفحات 15-17-20-21)

2-3-5-1 - خطوات الانتقال السرعة القصوى :

تتميز هذه المرحلة من السباق بازدياد سرعة المتسابق تدريجياً حتى تصل الى أقصاها , ويتوافق ذلك مع استمرار

ارتفاع الجسم تدريجياً حتى تصل الى الوضع المناسب بحث يستمر مائلاً الى الأمام ,لان ذلك يعد من أهم العوامل التي

تساعد على اندفاع الجسم الى الأمام بسبب كون مركز الثقل واقع امام القدم التي تلامس الارض وهذا مزيد من

سرعة حركة ارتداد الرجلين وبالتالي يزيد من سرعة المتسابق, ويجب ان نلاحظ ان زاوية الميل ليست ثابت بل تختلف

من عداء الى اخر وفقاً لتكوين الجسماني لكل من هم ثم تتولى الخطوات بتوقيت متناسق بحيث يكون اتجاه القدمين الى

الأمام ألامن أى انحراف للخارج يقلل من قيمة الدفع في الاتجاه المطلوب والجري في خط مستقيم يساعد على طول

الخطوة ويوجه مرجحة الرجلين للأمام وليس الى اتجاه جانبي ,وهذا يجب ملاحظة عدم مرجحة القدمين للخلف لان

في ذلك إضاعة للجهد ,ويجب ان تكون حركة الدرعين منسجمة مع حركة الرجلين فتساعد على دفع الجسم الى

الأمام بقوة وبخطوات منظمة وثابتة يؤدي التنفس في هذه المرحلة بحرية وسلاسة بحيث يؤدي دوره في التعويض

الأكسجين الذى يتطلبه الجهد المبذول والغرض من طريقة الأداء في هذه المرحلة من السابق هو الاحتفاظ بالسرعة

القصوى عن طريق الجري بخطوات مفتوحة مع ملاحظة مايلى :

- ميل الجذع قليلاً الى الأمام

- انتظام طول وتوقيت الخطوات

- ارتخاء عضلات الجسم مع الاستفادة من فعل القصور الذاتي واندفاع العداء الى الأمام

- عدم هبوط القدم على الكعب لأنه يؤدي الى تباطؤ حركة الجري نتيجة زيادة فترة بقاء القدم على الأرض

- هبوط القدم على مشط القدم يؤدي الى قصر فترة بقائها على الأرض مما يزيد سرعة العداء

2-3-5-2 - الاندفاع الكلي لإنهاء السباق :

تعتبر مرحلة الاندفاع الكلي لإنهاء السباق مرحلة هامة جدا ويتوقف عليها نجاح العداء او فشله ولهذا يتوجب

على عليه ان يوليها عناية خاصة , فعندما يصل العداء الى مسافة 20م من خط النهاية يجب عليه ان يجع كل قواه لكي

يندفع بأقصى سرعة ممكنة الى ما بعد خط النهاية وهنا يجب ان يحتفظ بالوضع الصحيح للعدو من حيث زاوية الميل

الجسم ومستوى ارتفاع الركبة أماما وقوة هبوط القدم وارتدادها ومرجحة الذراعين بشكل سليم ويجب ان يستمر

العد في السرعة القصوى حتى مبادئ شريط النهاية بعدة خطوات حتى يصل الى الشريط بأقصى سرعة

, وتنحصر مهمة هذه المرحلة من السباق في الاحتفاظ بالسرعة القصوى الى مبادئ خط النهاية في السباقات المسافات

القصيرة , بينما تكون مهمتها في السباقات زيادة السرعة الى أقصى حد ممكن الى المسافة الأخيرة من السباق , وفي

اللحظة الأخيرة وذلك عند الوصول العداء الى المتر الواحد من خط النهاية يقوم بأثما السباق بدفعة قوية من الصدر مع

ميل الجذع للأمام بحركة فجائية حتى تكون له الأولوية في اجتياز الخط النهاية وهنا يجب عدم ملاحظة أداء اي حركة

من الحركات الشاذة التي بواديتها بعض العدائين غير المدربين كالوثب الى الأمام اوثنى الجذع الى الأمام على خط

النهاية لان من شأن ذلك ان بعضا من العدائين يفقدون من سرعتهم مما يؤدي الى تأخير ترتيبهم عند الوصول .

(بسطويسي احمد، 1997، الصفحات 153-154)

2-3-5-3 - التوقف السليم عند اجتياز الخط النهاية:

تنحصر مهمة هذه المرحلة من الإقلاع من سرعة العداء بعد اجتياز خط النهاية بشكل تدريجي عن طريق هبوط القدم الأمامية أكثر من اللازم قليلا أمام مستوى مركز الثقل الجسم مع ميل الجذع قليلا الى الخلف , ان يتسم الهبوط القدم على الكعب اولا او القدم كلها مفلطحة على الأرض , مع مراعاة المحافظة على التوازن الجسم بعد الاجتياز خط النهاية عند خفض السرعة تدريجيا الى ان يصل الى درجة المشى حيث يوادى ذلك لعدة خطوات يمكنه ذلك ان يستريح , لان التوقف المفاجئ من العدو السريع الى الوقوف المفاجئ وأحيانا الى الرقود على الارض يضر بالقلب والعضلات ضرر بالغا

2-3-5-4 - انها السباق :

تنحصر متطلبات هذه المرحلة الأخيرة من اى سباق من سباقات الجري فى الحفاظ على السرعة القصوى حتى النهاية وذلك فى السباقات المسافات القصيرة بصفة خاصة , اما فى سباقات المسافات المتوسطة والطويلة فمهمتها زيادة السرعة الى الحد الأقصى خلال المسافة الأخيرة من السباق , وهى تختلف من اللاعب يندفع فى اللحظة الأخيرة الى الأمام بجذعه لاخترق خط النهاية .

2-3-6 - تكتيك الجري :

بعد سماع الإشارة البدا ينطلق المتسابقين مع مضغ العالي فتزداد سرعتهم تدريجيا حتى تصل إلى حد الأقصى

يكون

فيه طول الخطوة وسرعتها غير منتظما إلى حد ما , ويكون التنافس بين المتسابقين فى بداية وبوسطها يستطيع المتسابق تنظيم خطواته بتوزيع مجهوده بما يتفق قدرته الذاتية حتى يتمكن من استغلال ما تبقى لديه من طاقة فى المرحلة النهائية من السباق , وقد يكون الهدف بين كسب السباق هو تسجيل رقم شخصي أو إحراز مركز متقدم بين المتسابقين .

2-3-7 - النواحي الفنية لمسابقة العدو والجري :

2-3-7-1 - البدء :

يعتبر البدء من اهم المراحل المهمة في سباق العدو لذلك على اللاعب ان يتخذ انسب وضع يستطيع ان ينطلق منه

ليقطع المسافة في اقصر زمن ويستخدم البدء الاوضاع التالية :

1 - البدء قصير التوزيع .

2 - البدء متوسط التوزيع .

3 - البد طويل التوزيع .

4 - البد الحديث . (ابراهيم سالم السكار واحمد سالم حسين وعبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 1998، صفحة

156)

2-3-7-1-1 - الوضع قصير التوزيع :

توضع مقدمة القدم (مشط) الخلفية في محاذات كعب القدم الامامية والمسافة بين القدمين باتساع قبضة اليد حوالى

20موتتوقف على اتساع حوض اللاعب وحجم الفخذين .

2-3-7-1-2 - البدء متوسط التوزيع :

وفيه تكون ركبة الرجل الخلفية في منتصف القدم الامامية .

2-3-7-1-3 - البدء طويل التوزيع :

وفيه تكون ركبة الرجل الخلفية بمحاذاة كعب القدم الامامية .

2-3-7-1-4 - البدء حديث التوزيع :

وفيه يجلس اللاعب و اوضاع قدم الرجل الخلفية توضع بطريقة منا سبة قدرات وامكانيات اللاعب دون التقيد بمسافات معينة بينما يتم تسجيل الزمن المسافة قصيرة واللاعب في وضع يحدد ويتكرر اداء ليكتشف اللاعب بنفسه مسافة تكون فيها ابعده القدمين عن بعضهما البعض ويؤدى المتسابق سباقات المسافات القصيرة المنخفضة وينادى عليها ب :

1 - حذ مكانك . 2- ستعد . 3- ثم يتم طلاقة المسدس

2- 3- 8- مميزات وضع حذ مكانك لمسابقة العدو والجرى

يتفق جميع أنواع البدا في موضع حذ مكانك في :

أ - وضع الذراعين ب - وضع الرأس والظهر

2- 3- 8- 1- وضع الذراعين :

تكون الذراعين ممتدة باتساع الصدر واليدين في شكل هرمي خلف البديّة

2- 3- 8- 2- وضع الرأس والظهر :

يكون النظر إلى الأمام بحيث يقع مستوى النظر على بعد (20-30) سم وتكون الرأس والرقبة على امتداد الظهر .

2- 3- 8- 3- وضع الرجلين :

يرتكز المتسابق على مشطين الرجلين بينما تكون ركبة الرجل الخلفية مرتكزة على الأرض والزاوية بين الركبة

والساق تتوقف على المسافة بين القدمين .

2-3-8-4 - مركز الثقل :

يتوزع مركز الثقل الجسم على اليدين والرجلين .

2-3-8-5 - التنفس : يكون طبيعيا مع التركيز على سماع نداء الأذن بالبدء . (فراج عبد الحميد توفيق،

2004، الصفحات 96-99)

2-3-9 - وضع الاستعداد :

في هذا الوضع تبدأ الرجلين في الامتداد للأعلى وللأمام لترتفع القدمة وتتقدم الكتفين للأمام للتخطي خط البداية وتظلل الرأس على امتداد الجزع والنظر للأمام وتتبع الزاوي في الرجلين بين الفخذ والساق وتحديد الزاوي هنا تتوقف على طول اللاعب وضع القدمين والمسافة بينهما في مكعبات البداية ويكون التنفس اثناء وضع الاستعداد ياخذ نفس عميق عند الرجلين وارتفاع المقعدة لأعلى ويكتم التنفس استعداد لسماع طلقة المسدس .

2-3-10 - مرحلة الانطلاق :

بعد سماع طلقة البداية من الاذن بالبدء يندفع العداء بسرعة الى الامام حيث تترك اليدين الارض اولا يلي ذلك

قدم الرجل الخلفية ثم قدم الرجل الامامية -حيث تتقدم الرجل الخلفية اولا للأمام وهي مثنية من الكعب

يليهما الرجل الامامية التي يكون دفعها للمكعب اكبر ما يمكن . (ابن انور الخولي، صفحة 10)

2-3-11 - جرى المسافة :

وفيهما يصل اللاعب الى اقصى سرعته ويجب ان يحافظ عليها وان يصل ميل الجذع الى الميل الطبيعي قبل ان يصل

الى نهاية السباق وتكون الخطوات طويلة ومتزايدة التردد وتكون حركة الذراعين توافقية مع حركة الرجلين وتتسع

الزاوية بين الساعد والعضد وتصل اليد تقريبا الى مستوى الذقن والتنفس في هذه الرحلة تقريبا يكون معدوما حيث يستغرق لامسافة القصيرة 100م السباق في نفس واحد وربما يستغرق (2-3) مرات اذا طالت المسافة .

2 - 3 - 12 - مرحلة النهاية :

وفيها ينهى التسابق المسافة باقصى سرعة وبذل اقصى جهد وتصل تلك المسافة 20-35م تقريبا, وهنا يجب

ان يركز المتسابق على ان الخط النهائية بالنسبة له بعد الخط الرسمي بمسافة حتى يزيد من جهده ويصل الى خط النهاية

الرسمي وهو في أقصى سرعته وهنا تظهر قوة الإرادة والعزيمة والتصميم ويقوم العداء بدفعه بصدرة عند النهاية

ليصدر المسافة .

خاتمة :

لقد تطرقنا في الفصل الثاني من الباب الأول على الدراسة النظرية والتي تضمنت مدخل إلى مسابقة المضمار في

الجزائر قبل الاستقلال والى تصنيفها الدولي في المنافسات العالمية .

والى التحليل الفني لفعاليتي الوثب الطويل وعدو 100م بصفة خاصة لكونهما مكانة مرموقة بين بقية الفعاليات

والأنشطة الرياضية الأخرى . ويعد تكتيك الوثب والعد بما فيها الركض القفز, الطيران, المشي وكذا أوضاع البدا

وخطوات البدا ,وتكتيك الجري لها اهتمامات كبيرة لتكوين مستوى عالي من الانجاز الحركي لتحقيق أحسن نتيجة

وأرقام شخصية

الفصل الثالث

خصائص ومميزات المرحلة العمرية

تمهيد

3-1 - مفهوم المراهقة

3-2 - مرحلة المراهقة المتأخرة

3-3 - أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (16-18) سنة

3-4 - المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد

3-5 - مرحلة المراهقة تمثل مشكلة

3-6 - مرحلة المراهقة تمل البحث عن الهوية

3-8 - المراهقة عتبة مرور إلى الرشد.

3-9 - الجوانب التي توضح فترة المراهقة

3-11 - المرحلة العمرية 16-18 سنة في الممارسة الرياضية

3-12 - دوافع ممارسة التربية البدنية عند المراهق

3-13 - مشكلات الصحة و النمو

خلاصة

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من

دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذاتنا

والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمختلف أنواع المراهقة ومشكلاتها وخصائصها، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

3-1- مفهوم المراهقة:

تدل كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة). (عبد الرحمن عيسوي، 1995) وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية

تجعل من الطفل كامل النمو. وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعارف والمفاهيم الخاصة بها.

3-1-1 - مفهوم المراهقة لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الإقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه . (سيد محمد الطواب، 1993)

والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال . (البهي السيد فؤاد، 1977، صفحة 1975)

3-1-2 - مفهوم المراهقة اصطلاحاً:

يقول « لفظ وصفي يطلق علي المرحلة التي يقترب فيها الطفل. وهو الفرد الغير ناضج جسميان، عقليا، انفعاليا من مرحلة البلوغ، ثم الرشد ثم الرجولة " (البهي السيد فؤاد، 1977، صفحة 1957)

وبهذا أصبحت المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد علي أهما عملية بيولوجية، حيوية وعضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. حيث يضيف الي ذلك.

"كلمة المراهقة «Adolescence» مشتقة من الفعل اللاتيني «Adoleseer» ومعناه التدرج نحو النضج الجنسي، العقلي، الجسمي الانفعالي، الاجتماعي". (مصطفى فهمي، 1991، صفحة 27)

3-2 - مرحلة المراهقة المتأخرة :

من 17 حتى 21 سنة في هذه المرحلة ينطوي الفرد تحت لواء الجماعة وتقل نزعاته الفردية، وبداية المراهقة تظهر

مبكرة

عند البعض وذلك في سن 12 سنة، في حين تتأخر حتى سن 17 سنة لأفراد آخرين، وتختلف المراهقة باختلاف ثقافة المجتمع، ففي بعض المجتمعات البدائية تكون المراهقة قصيرة، أما عند المجتمعات المتحضرة الواضح أن المراهقة تطول فقد تصل إلى 5 سنوات في بعض المجتمعات.

وخلاصة القول أن بداية ونهاية المراهقة تختلف من فرد لأخر ومن نوع لأخر ومن سلالة لأخرى ومن جنس لأخر (تحليل ميخائيل معوض، 2003، الصفحات 111-112)

3-3 - أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (16-18) سنة:

تكمن الأهمية لهذه المرحلة في عملية تخطيط وبناء وتنفيذ مناهج التربية البدنية والرياضية، وكذا في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني والجسمي والانفعالي وكذلك في حسن اختيار طرائق التدريس الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة، إن المرحلة السنوية (16-19) سنة تقابل التعليم الثانوي، ويسمىها كورت مانيل (1987) بالمراهقة الثانية ويمدد فترة عمرها يقول: "إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية البنات من 13/14 إلى 17/18 سنة أما البنين من 14/15 إلى 18/19 سنة".

3-4 - المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد:

فهي الأكثر أهمية مقارنة بالمراحل الأخرى إذ لها تأثيرات حالية على الاتجاهات والسلوكيات، و تأثيرات طويلة المدى في حياة الفرد، إضافة إلى كونها تجمع بين التأثيرات الجسمية و النفسية.

3-4-1 - المراهقة مرحلة انتقالية:

الانتقال هنا هو المرور إلى مرحلة أخرى، فالتغيرات الجسمية التي تحدث خلال سنوات المراهقة تؤثر في مستوى سلوك الفرد و تقوده إلى إعادة تقييم اتجاهاته، و قيامه بكل العمليات التوافقية.

3-4-2- مرحلة تغيير:

- تشير الباحثة " هيرلوك " إلى وجود خمسة أمور تحدث لجميع المراهقين نتيجة للتغيرات التالية:
- زيادة الانفعالية التي تعتمد شدتها على معدل التغيرات الجسمية و النفسية، التي تحدث عادة بسرعة أكبر خلال هذه الفترة، لذا يكون هذا الجانب أكثر شدة في بداية المراهقة من نهايتها.
 - التغيرات السريعة التي تصاحب النضج الجنسي تجعل المراهقين الصغار غير متأكدين من أنفسهم و قدراتهم و ميولهم، نتيجة للمعاملة الغامضة التي يتلقونها من طرف الكبار.
 - إن التغيرات الجسمية و ما يصاحبها من تغيرات في الميول و الأدوار الاجتماعية المتوقع أن يلعبها المراهق تخلف مشكلة جديدة.
 - يحدث تغيير كذلك في القيم، فما كان هاما للمراهقين كأطفال يبدو أقل أهمية لهم الآن و هم على حافة الرشد.

- وجود مشاعر متصارعة لدى المراهقين، فهم يريدون الاستقلال لكن غالبا ما يصطدمون بالمسؤولية التي تتماشى مع هذا الاستقلال، و يتساءلون عن مدى إمكانية التأقلم و التوافق.

3-5- مرحلة المراهقة تمثل مشكلة:

- تعود مشكلة المراهقة إلى سببين هما:
- خلال الطفولة استطاع الأطفال حل مشكلاتهم جزئيا على الأقل عن طريق الوالدين و المدرسين، و نتيجة لذلك فإن كثير من المراهقين لم يستطيعوا حل مشاكلهم بأنفسهم.
 - بسبب عدم قدرة المراهق التكيف مع المشكلات، مع اعتقاده بأنه قادر على حلها رافضا مساعدة الوالدين و المعلمين.

3 - 6 - مرحلة المراهقة تمثل البحث عن الهوية:

هذا ما يسميه الباحث " أريكسون "Erikson" (1964) بالهوية الذاتية و تتمثل في استخدام المراهق الرموز في الملابس أو الأدوات الشخصية أو السيارات أو الكتب التي تشير إلى جماعة أو نادي معين أو مستوى معين، كما انه يأمل في نفس الوقت بهذه الطريقة في جذب انتباه الآخرين إليه ليعرفوه كفرد مستقل محتفظ بانتمائه إلى جماعة الأقران.

3 - 7 - المراهقة مرحلة عدم الواقعية:

يعود سبب عدم الواقعية عند المراهقين إلى الانفعالات الحادة التي تميز هذه المرحلة فكلما زادت طموحات المراهقين كانوا أكثر غضبا و توترا، من ثم يشعرون أنهم لا يستطيعون تحقيقها، لكن مع مرور وزيادة الخبرات الشخصية و الاجتماعية يبدأ المراهق يراها بصور أكثر واقعية .

(سيد محمد الطواب، 1993، الصفحات 324-330)

3 - 8 - المراهقة عتبة مرور إلى الرشد:

يكشف المراهق خلال هذه المرحلة أن الملابس و السلوك لا يؤدي به إلى الصورة التي يرغبها، فليجأ أحيانا إلى التدخين، أما المراهقة إلى استخدام أدوات التجميل مثل الكبار و يرى الباحث " نجيب الفوسن (1978) " (بأن المراهقة تمتاز بانفعالات عنيفة و المراهق يتميز بأنه غير مستقر مكثب و حجول (هدى محمد قناوي ، 1992، صفحة 159).

كما تتميز بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر و جوانب الشخصية، و كذا التقدم نحو كل من النضج الجسمي، الجنسي، العقلي، الانفعالي والتطبيع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية، الاستقلال الاجتماعي و تحمل المسؤولية و تكوين علاقات جديدة و اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم، المهنة، الزواج و توجيه الذات و التخطيط لمستقبله . (سامي محمد ملحم، 2004، صفحة 143)

من خلال ما سبق تبقى فترة المراهقة فترة حرجة بالنسبة للكثير من المراهقين عموماً و المراهقين المتمرسين خصوصاً، و رغم ذلك فالأمر منطقي يأتي نتيجة السعي المراهق إلى التوافق مع أنماط جديدة من السلوكيات خاصة الاجتماعية

3-9 - الجوانب التي توضح فترة المراهقة :

تختلف الجوانب التي تعلق مرحلة المراهقة وذلك باختلاف الخلفية النظرية و تعددها و من أبرز هذه

الجوانب:

3-9-1 - الجانب البيولوجي:

يتزعم هذا الاتجاه الباحث " ستانلي هل «S. HALL» حيث يعد من أوائل من اهتم بمعالجة ظاهرة المراهقة و قد سمي هذه المرحلة بمرحلة ميلاد جديدة، كما وصفها بأنها مرحلة عواصف و توتر لأنها تتسم بخصائص و صفات تختلف عن مرحلة الطفولة، و تحدث في هذه المرحلة تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز و ظهورها بشكل مفاجئ ما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين تؤثر في سلوكهم.

كما أيد هذا الاتجاه الباحث " أرنولد جيزل هي "A. Gisel" حيث أشار إلى أن الوراثة هي المسؤولة عن السلوك، و أن للبيئة دور في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها و ليس لها تأثير على توليدها أو إحداثها. (عبد المنعم الميلادى ، 2004، صفحة 65) كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي بزعامة " فرويد " بأهمية العوامل البيولوجية في نمو الشخصية الإنسانية، حيث يرى زعيمها بأن الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات حين يعجز الأنا عن التوفيق بين مطالب الهوائي الرغبات الغريزية و مطالب الأنا الأعلى الذي يمثل القيم الاجتماعية .

3-9-2 - الجانب الاجتماعي:

أصحاب هذا الاتجاه يفسرون سلوك المراهقة على الأسس الثقافية السائدة و التوقعات الاجتماعية و

يفترضون

أن سلوك المراهقين هو نتيجة تربية الطفل الذي يتعلم أدوار معنية و بالتالي فإن عملية التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوك الفرد في سوائه وانحرافه إضافة إلى مشاهدة الأبناء لبرامج عنيفة و عدوانية تؤدي بهم إلى تقليد النماذج أثناء تفاعلهم مع الآخرين في الحياة الاجتماعية، خاصة عندما يشعرون بالإحباط و يؤكد علماء الاجتماع أن الفرد عندما يتعلم السلوك العدواني في طفولته يستمر في ممارسة العدوان في مراهقته فهناك استمرارية في سلوكه ما لم يتعرض للتغير الاجتماعي . كما يجب النظر في العلاقات الأسرية المتغيرة، و الأدوار الحديثة للوالدين و التغير الاجتماعي السريع بصورة أكثر دقة و موضوعية، لأن ذلك يساعد على فهم المراهق و سلوكه و علاقاته مع الآخرين، مما يؤدي إلى حل كثير من الغموض (احمد محمد الزغبى ، 2001، صفحة 325).

3- 9- 3- الجانب السيكولوجي:

يعتمد الباحث " فرويد " في تفسير مرحلة المراهقة على أساس الغريزة الجنسية والطاقة التي ترتبط بها، أي أن الاضطرابات و المشكلات تتوقف على إفرازات غددية و منها الغدد الجنسية، و من الذين أيدوا على هذا الاتجاه في أمريكا الباحث " كينس " الذي اهتم بدراسة السلوك الجنسي و الشذوذ عند الذكور و الإناث . كما نجد العالم النفساني " ليفن كيرت " Levin" (1952) الذي يرى أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين هو الذي يسبب التوتر الذي يسيطر على حياة المراهق و للانتقال الحاصل أوجه عديدة منها:

أن الفرد في انتقاله من الطفولة إلى الرشد يواجه مستقبلا غامضا، لا يملك عنه ما يوضحه، و هو في هذه الحالة أشبه بمن يدخل مدينة لم يشاهدها من قبل و قد يؤدي هذا الغموض قي أغلب الأحيان إلى صراعات

نفسية قد ينتج عنها اضطراب في سلوكه و تصرفاته بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة و نظرة الفرد إلى جسمه كأنه مجهول، قد يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس و ما ينتج عنها من تردد، صراع و عدوان و صعوبة التمييز بين ما هو خيالي و واقعي و التناقض الذي يقعون فيه، الأمر الذي يؤدي إلى حالات شديدة من التوترات و الصعوبات فنجدهم يعيشون حالات عدم الاستقرار و التذبذب، الخجل، الانطواء و العدوان .

(صالح حسن الداھري، 2005، صفحة 239)

مما سبق نستنتج أن كل اتجاه فسر المراهقة اعتمادا على جانب معين رغم أن كل الجوانب في شخصية المراهق متكاملة، و لا نستطيع الفصل بينها فالجانب البيولوجي فسرنا على أساس نضج بعض الغرائز و ظهورها و أن الوراثة هي المسؤولة عن سلوكيات المراهقين، في حين أن الجانب الاجتماعي فسر المراهقة على أسس ثقافية اجتماعية و أن التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوكيات المراهق في سوائه أو انحرافه، و أخيرا الجانب السيكولوجي الذي يرجع سلوكيات المراهقين إلى نمو الغدد الجنسية المسؤولة عن عدم استقرار و تذبذب في الحياة

3- 10 - من أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

3- 10- 1 - النمو الجنسي الجسمي:

تظهر في هذه المرحلة تغيرات نمائية سريعة في حجم الجسم و نسبته فتتمو الغدد الجنسية، و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل و هذه الغدد تتمثل في المبيضين لدى الأنثى و يقومان بإفراز البويضات الناضجة و يحدث الطمث عند الفتاة نتيجة لانفجار البويضة و يحدث أول حيض للفتاة في الفترة ما بين 9 — 14 سنة، أما الخصيتين عند الذكر فتقومان بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية و يطلق على مظاهر النضج عند البنين و البنات "الصفات الجنسية الأولى (عبد الرحمن عيسوي، 1995، صفحة 103)

يصاحب النضج الجنسي ظهور ميزات أخرى يطلق عليها اسم " الصفات الجنسية الثانوي " مثلا عند البنات

تنمو عظام الحوض، و نمو أعضاء الرحم، المهبل، الثديين، أما عند الذكر نمو شعر الذقن و خشونة

الصوت... الخ

كما يحدث النمو في مرحلة المراهقة على شكل تغيرات جسمية خارجية يمكن ملاحظتها، و تغيرات

فيزيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء كإفراز الغدة النخامية هرمونات منبهة للجنسين و يزداد إفراز

هذه الغدة على توجه نشاطها إلى إثارة المشاعر الجنسية لدى الأنثى و الذكر.

أما الجانب الجسمي فهناك نمو مستمر و ملحوظ من حيث الطول، الوزن و نمو الأطراف و العضلات و

مختلف الأجهزة كالجهاز الهضمي، و تجدر الإشارة إلى أن في هذه المرحلة النمو الجنسي يبلغ ذروته و يرتبط

بسائر جوانب النمو.

3-10-2 - النمو العقلي:

يرى الباحث " ترمان (1916) " أن التغيرات في النمو الجسمي و الفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقتصر

بالتغيرات في النمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة لكنها تصل إلى ذروتها في سن السادسة

عشر (16) تقريبا ثم تأخذ في الانخفاض التدريجي أما الباحث " بالتر (1973) " و كذلك " شي ("

1974) بين أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن و يستمر في الازدياد خلال

سن النضج (أحمد محمد الزغبى، 2001، صفحة 345)

في العموم تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها فالحياة العقلية للمراهق تسير من البسيط إلى

المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي و الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة، و في مرحلة المراهقة

ينمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة و كذلك تنضج الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد

قدرة المراهقة على القيام بالعمليات العقلية العليا كالتفكير، التذكر، التخيل و التعلّم.

3-10-3 - النمو النفسي:

من أبرز مظاهر الحياة النفسية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلاً قاصراً، كما أنه لا يجب أن يعاقب على كل شيء يقوم به أو أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة، كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصبانية التي يرى بأنها لم تعد مناسبة لسنه فيكبر تحديده لعالم الكبار فيتطفل لمعرفة المحهول و يجتهد في إقناع غيره بأن آراءه صائبة و اختياراته كذلك. (Helen Bee, Denise Boys, 2003)

كما يتميز النمو النفسي في هذه المرحلة بالاتجاه نحو الذات الذي يصل إلى حد التمرکز حول الذات، و لكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق بلغ النمو العقلي و النضج الاجتماعي الذي يؤهله لتميز بين ذاته و الآخرين، و هدف المراهق من هذا السلوك هو معرفة أسباب التغيرات الجسمية التي يتعرض لها و إيجاد تفسيرات فيقوم بالاهتمام الزائد بنفسه و بمظهره الخارجي، كما نجده يميل إلى عدم البوح بأسراره و عدم مشاركة الآخرين، و الشعور بالضيق و التذمر كتعبير عن عدم الرضا، فالمراهق في هذه المرحلة يسعى إلى معرفة خصوصيات شخصيته و إقامة علاقات اجتماعية يشارك أقرانه مشاكلهم و يتبادل معهم الانشغالات و الاهتمامات المشتركة.

3-10-4 - النمو الاجتماعي:

تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزاً و أكثر اتساعاً و شمولاً عنه في مرحلة الطفولة، حيث يعد الميل إلى الاجتماع عند الفرد أحد الميول التي وجدت مع الإنسان و التي تستمر في نموها و تطورها مع تقدم العمر فالسلوك الاجتماعي عند الفرد عملية مستمرة و متطورة، و المراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها و ما يوجد فيها من عادات و قيم و تقاليد و ميول تؤثر في المراهق و توجه

سلوكه، فالمرهق في هذه المرحلة يحاول ممارسة الاستقلال الاجتماعي و الزعامة بحيث يميل إلى الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية الاجتماعية و الرغبة من التخلص من قيود الأسرة، و يعتمد مدى نجاح المرهق في التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة على خبراته السابقة و ما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات.

3-10-5 - النمو النفسي الاجتماعي:

يتأثر النمو النفسي الاجتماعي للمرهق بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها بما تحويه من ثقافة و تقاليد و عادات و عرف و اتجاهات و ميول تؤثر على المرهق و توجه سلوكه، و تجعل عملية توافقه مع نفسه و المحيطين به عملية سهلة أو صعبة حيث أكدت معظم الأبحاث أن الصراعات الموجودة بين المرهقين و أوليائهم نتيجة هذه العادات و التقاليد التي يجب على المرهق إتباعها و خاصة المتعلقة باللباس، و قصة الشعر و الخروج و النتائج الدراسية برغم من أنها صراعات عادية لا تؤثر كثيرا على العلاقة بين المرهقين و الأولياء و لكنها توتر و تجعل المرهق في حالة عدم الاستقرار المستمر و خاصة مبالغة الأسرة أو الاهتمام الزائد بتعليم أبنائهم. و ذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي و تأمين مستقبلهم يخلق حالات الضغط لدى المرهق، أين يطلب في بعض الحالات الأولياء من أبنائهم الوصول إلى مستوى عالي من التحصيل لا تقوي عليه قدراتهم الطبيعية و من ثم يشعر بالفشل و الإحباط، لذلك يجب أن تكون نظرة الآباء نظرة واقعية لا تحمل المرهق ما لا طاقة فيه، و إتاحة له فرصة النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي و تقدير نجاح المرهق في كل الميادين.

(Helen Bee, Denise Boys, 2003, pp. 278-293)

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة، رغبة المرهق في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على نفسه، لذلك لا يجب أن يعامل كطفل رغم أنه من جهة أخرى مازال يعتمد على الأسرة في قضاء حاجاته الاقتصادية و في توفير الأمن و الطمأنينة، و تبقى التربية التسلطية لها سلبيات كثيرة، لذلك على الآباء تربية أبنائهم مع حرية محدود أي الأخذ بيد المرهق و مساعدته على حل مشاكله و تقدر موقفه و ظروفه الجديدة، وذلك عن طريق إقناعه و التحدث معه حتى يتعلم و يصبح متوافقا مع نفسه و مجتمعه الذي يحيط به

3-10-6 - النمو الانفعالي:

يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بحدة الانفعالات و عدم الثبات و الاستقرار فهي مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية تتميز بالعنف و الاندفاع، كما يساوره أحاسيس الضيق و من أهم الأنماط الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة:

-**الغضب:** هو من الانفعالات الحادة للمراهقة و من أهم مشيراته نجد:

- **الإعاقة و العجز:** حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته و أهدافه،

فيغضب عندما يفشل في إنجاز أي عمل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة.

-**الظلم و الحرمان:** فيغضب المراهق عندما يشعر بأن أحد أفراده أو أحد رفاقه ظلموه و أيضا عندما يشعر

بجرمانه من بعض حقوقه.

-**الخوف:** في فترة المراهقة تقل درجة الانفعال من بعض الأشياء كالظلام و الأشخاص الغرباء و تظهر عنده

مخاوف جديدة. (امتثال زين الدين الطفيلي، 2004، صفحة 25)

كما يعطي لأحلامه أهمية إذ من خلالها يحقق نجاحات خاصة و في هذه المرحلة يبدأ في كتابة مذكرات خاصة

به، من خلالها يفشي صراعاته النفسية و يريح نفسه عند الكتابة تعبيرا عن حياته الانفعالية الداخلية، فالمراهق

في هذه المرحلة يبالغ في الاهتمام بمظهره الجسمي و يظل بذلك محور تفكيره، مع العلم أن الإناث أكثر اهتماما

بمظهرهن من الذكور. كما يتميز المراهق بتذبذب في الحالة المزاجية و تقلبات حادة في السلوك و امتلاك

اتجاهات متناقضة، نجد النمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالتغيرات الجسدية الداخلية و الخارجية و العمليات

و القدرات العقلية و التآلف الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي و معايير الجماعة و المعايير الاجتماعية العامة التي

تلعب دورا هاما في تحقيق نمو انفعالي سوي .

3-10-7 - النمو الديني:

يحتل الدين أهمية كبيرة في حياة المراهق، إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية و يتناول نواحي الحياة الاجتماعية، الاقتصادية و الثقافية، كما يعتبر قوة دافعة للسلوك، له أثره الواضح على النمو النفسي للمراهق، فالفرد خلال سنوات المراهقة يصبح قادرا على التفكير و التأمل في معتقداته و قادرا على التعمق في أمور الدين، بالإضافة إلى ذلك فإن ما يسهم في يقظة الشعور الديني عند المراهق نمو ثقته بنفسه و نضجه الجنسي، مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية و تتضح لديه جميع القوي النفسية مما يزيد من حبه للإستطلاع وخاصة القضايا المتعلقة بالدين. (أحمد محمد الزغيبي:، 2001، صفحة 410)

للدين أهمية في التخفيف من انفعالات المراهق حيث يلجأ إليه لكي يجد مخرجاً لمشكلاته و يجد فيه السند الذي يحقق له الشعور بالأمان و الطمأنينة.

3- 11 - المرحلة العمرية 16 - 18 سنة في الممارسة الرياضية:

كما ذكرنا سابقاً أن هاته الفترة مناسبة للتعليم الحركي الدقيق، نتيجة نضج مستوى في الذكاء للمراهق في سن 16-18 حيث يصبح الجهاز العصبي المركزي استغلالها في اتفاق المهارات الأساسية لرياضة ما، واكتساب القدرات البدنية الخاصة، ويمكن أن نكسب المتعلم في هذه المرحلة العديد من المهارات المختلفة، يقول غايات في هذا الصدد "يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان (غايات محمد احمد فرح، 1998، صفحة 94)

3- 11- 1 - أزمة المراهقة عند تلاميذ المرحلة الثانوية:

إن أزمة المراقبة بالإشارة للإضرابات السلوكية التي تظهر في هذه المرحلة من العمر ويتم تفسير هذه الإضرابات بالتغيرات البيولوجية، ونضج الغدد التناسلية، وهذا التفسير لم مقبولاً به اليوم، إثر الأبحاث التي تناولت ظاهرة المراهقة في المجتمعات التي تدعي بالبداية، ولقد تبين أن المراهقين في هذه المجتمعات لا يعانون من الاضطرابات السلوكية، وبالتالي لا توجد عندهم أزمة المراهقة، إذ يتعين على الفرد عند بلوغ سن المراهقة في هذه المجتمعات اختبار بعض المراحل الصعبة التي

تفرضها عليه القبيلة، والتي تعرف باسم شعائر التعريف، فإذا ما اجتاز هذه التجارب بنجاح، دعتة القبيلة رائداً، واكتسب بالتالي كل الحقوق الخاصة بالراشدين، أما المراهق في المجتمعات الحديثة ففي غالب الأحيان نجده راشداً من الناحية البيولوجية، إلا أنه يعامل كالصغار على الصعيد الاجتماعي لأن هذه المجتمعات تفرض على المراهق فترة طويلة من التبعية الاقتصادية اتجاه والديه، وعلى الأساس نجده ممزقا بين دوره كرائد بيولوجيا من جهة، ودوره كطفل اجتماعيا واقتصاديا من جهة أخرى. (ميخائيل إبراهيم يسعد، 1991، صفحة 238)

3-11-2 - خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:

إن خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق هي كالاتي:

— تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي تعلموها في المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية، التحقيق الاستمرار في النمو.

— استبعاد بعض الرياضات للبنات مثل: رفع الأثقال، المصارعة... الخ.

— تشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في النشاطات الجماعية مثل، كرة السلة والكرة الطائرة... الخ والألعاب الفردية مثل: السباحة... الخ.

— تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمارين الأرضية وتمارين الأجهزة (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين النشاطي، 2004، صفحة 56)

3-11-2 - الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق:

إن وصل المرء إلى مرحلة المراهقة، يتطلب وقوع عدة تغيرات في نفسية المراهق حيث يسعى هذا المراهق إلى أن يكون له مكانة ومركز بين جماعته، كما أنه يرى في نفسه أنه ذلك الطفل الصغير الذي لا يباح له أن يتكلم أو يسمع، والمراهق أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية تعود عليه بدون شك بتغيرات فيزيولوجية وبسيكولوجية، وقد تطرق العلماء إلى هذا التأثير النفسي للقوة البدنية، حيث قارنت عالمة جونز Jonz، عشرة من المراهقين الأقوياء يختلفون اختلافا جذريا عن تقويم

الأقوياء الضعفاء، فقد كان ضعفاء البنية صورة في أعين أقويائهم، فلقد تجاهلهم هؤلاء ولم يبدو لهم أي ضرب من الحب، وزاد فحص السجلات لتكليف الضعفاء، إذ لم يحسن التكيف إلا واحد من بين العشرة، وتميزت سجلات ستة (06) من الضعفاء سوى التكيف الواضح، هذا بالإضافة إلى أن المراهقين الثلاثة (03) الذين تحصلوا على النقاط المتوسطة في التكيف الواضح، عانوا من التوتر والصراع المرتبط بقصورهم العضوي، وتشير نتائج جونز إلى ما يمكن فعله بصدد المراهقين، من أقرانهم، فمن الأهمية العمل على تحسين المهارات الرياضية والترويحية لهؤلاء المراهقين، بحيث نتأكد من تحديد صورتهم الإيجابية في أعين أندادهم، إلا أن البعض قد يمتنعون عن الاشتراك في أي برنامج رياضي وهذا راجع لسمات شخصياتهم مثل: الخجل، الحساسية، الميل إلى الغضب بعد الهزيمة، كما تؤكد "جونز" ومن المعلوم أن انخراط الفرد في لعبة أو رياضة واختبار الفعالية من أسلوب تعاطيه لها، والأهمية التي يوليها لها تلقي ضوء على اتجاهاته من نفسه وعلى علاقته بالآخرين.

فليست عادات اللعب المعزولة عن نفسية الناشئ، فقد تعتبر عن الجذ والمغامرة، وقد تعتبر عن الحاجات والاستحسان ولفت الانتباه كما قد تعكس في السيطرة " والقوة أو النجاح" لذلك وجب على أي برنامج ترويجي رياضي، أن يخدم كل الأجيال، وأن يتصف بالمرونة، وأن يكون متنوعا مع كل فرد بعض ما يريده. (كمال بلان عاقر، 1986، صفحة 37)

3-11-3- وظيفة الوسط المدرسي في توجيه المراهق:

إن طور التعليم الثانوي يعتبر مخرجا حاسما في حياة التلميذ المراهق، فإذا كان المنزل هو المكان الأول الذي عمل على تكوين شخصية المراهق، وتوجيهه توجيهها متكاملًا، فإن المدرسة لها دور كذلك في هذا الصدد، حيث المدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تحقيق القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي للتلميذ، كما أن على التلميذ المراهق أن يكون ذاته، وأن يعتبر الدراسة عمل، ومن ثم وجب عليه الشعور بالمسؤولية، كما عليه التفكير بطريقة موضوعية وإيجابية مع أقرانه، لأن مقياس تقدم الشعوب في العصر الحالي، مبني على ما توفره هذه الشعوب من فرص تعليمية وتكوينية لشبابها، والتعليم الثانوي بدوره يستمد أهميته من حضارة القرن الجاري. (ميخائيل إبراهيم يسعد، 1991، صفحة 227)

3-12- دوافع ممارسة التربية البدنية عند المراهق:

3-12-1 - الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهق لا تصبح المهارة والتقنية هما أساسين في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله هو الذي يحدد نوع اللعب الرياضي، سوف يمارسه، ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.

3-12-2 - دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

لكل فرد من الوجود دوافع بحتة وأسباب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم والباحث راديك RADIQUE أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسيين هما: الدوافع المباشرة والدوافع غير المباشرة.

3-12-2-1 - الدوافع المباشرة :

— الإحساس بالرضى والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب جهدا وذلك عند تحقيق النجاح.

— المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجمباز... الخ.

— الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة.

— الاشتراك في المنافسات الرياضية.

3-12-2-2 - الدوافع غير المباشرة :

محاولة اكتساب الشباب الصحة واللياقة البدنية، الوعي والشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة من كل ما سبق

نقول أن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد، باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ويكون فيها الفرد غير ناج

كليا، كما تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة المعاشة، ومن بين هذه الخصائص والتغيرات ما يكون

مرفولوجيا، وكذا عقليا تؤثر في سلوكه مما يسمح عليه الفروق الفردية، كما هناك كثير من الفروق بين الجنسين إلا أن الصبي يزيد عنها طولا وحجما، كما تظهر البنت بعض القدرات العقلية أو الطبيعية.

ونظرا لكل الأسباب اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس وأولوا أهمية كبيرة لهذه المرحلة من حيث

ضرورة البرامج التعليمية والتربوية حسب المراهقين (كمال بلان، 1986، الصفحات 87-88)

3-13- مشكلات الصحة و النمو:

للصحة العامة أثرها على التوافق المدرسي و النفسي الاجتماعي عند التلاميذ فالصحة الجيدة للتلميذ تجعله

قادرا على بذل الجهد و تحمل المشقة و أداء ما يطلب منه من عمل عكس المراهق الذي يعاني من عاهات

جسمية تعرقل نموه السليم و تقلل من كفاءته في أداء وظائفه، هذه العاهات يمكن أن تكون على شكل

فقدان أحد أعضاء الجسم أو ضعف في الحواس و كلها مشكلات جسمية تؤثر سلبا على المراهق نفسيا و

عقليا، و هناك مشكلات صحية أخرى كالزيادة المفاجئة في الطول و حجم الجسم، فهذه التغيرات تسبب

للمراهق صعوبة التوافق الحركي الجسمي فالمراهق المريض قد يضطر إلى إهمال واجباته فيبتعد عن المدرسة و لا

يشارك في النشاط الاجتماعي و الرياضي. (عبد الفتاح دويدار، صفحة 269)

فالجانب الصحي له آثار فعال في قدرة المراهق على التركيز و الإيستعاب و تقبل الذات والآخرين و بالتالي

تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

خلاصة:

أن الكائن البشري في الحياة يمر بمرحلة تكوينيه فهذه الفترة هي المرحلة التي تبلور فيها الشخصية وتأخذ

ملامحها الثابتة، و عليه تربية ورعاية المراهق خلال هذه المرحلة تتطلب قدرا كبير من الاهتمام، فهي مرحلة

الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي ثم أنها مرحلة النضج الاجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف

منها تتحدد إشكال وأوجه المراهقة فالمراهق يتعرض للضغط النفسي و القلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكات

عدوانية و عدم التوافق، لذا يجب الاعتناء به و رعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع و بنائه و امتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح في الحياة و الالتحاق بصفوف الأمم الحضرية.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

وتطبيقية

مقدمة الباب الثاني :

اشتمل هذا الباب على فصلين رئيسيين يتمثل الفصل الأول في منهجية البحث وإجراءاته الميدانية أما

الفصل الثاني فيتناول عرض ومناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات وفي الأخير التوصل إلى خلاصة عامة مع

إعطاء بعض التوصيات وذكر مختلف المراجع والمصادر والملاحق التي اعتمدنا عليها في هذا البحث.

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

1-1 - المنهج المستخدم

1- 2 - الدراسة الارتباطية

1- 2 - عينة البحث

1- 3 - مجالات البحث

1- 4 - متغيرات البحث

1- 5 - أدوات البحث

1- 6 - مواصفات الاختبارات

1- 7 - المعالجة الإحصائية

1- 8 - صعوبات البحث

خاتمة

تهييد :

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول المتعلقة بالبحث كونه يبرز الجانب الميداني الذي يلي الجانب النظري

ويبين المنهج المتبع في الدراسة وكذا مجالات البحث البشرية الزمنية والمكانية ، هذا بالإضافة إلى التطرق إلى

الأدوات المستخدمة لجمع البيانات التي تساعدنا في إتمام هذا البحث ، وأهم العمليات الإحصائية وشرح العينة

التي جرى العمل معها خلال إنجاز هذا البحث .

1-1 - المنهج المستخدم :

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، ولهذا تختلف المناهج تبعاً للمشكلات أو الأهداف التي يود الباحث التوصل إليها.

وانطلاقاً من مشكلة بحثنا، وبغية التوصل إلى حل لهذه المشكلة، كان لا بد أن نتناول في هذه الدراسة المنهج الوصفي عن طريق الدراسة المسحية الإرتباطية والمقارنة.

1-2 - مجتمع عينة البحث:

تعتبر عينة البحث أساس عمل البحث وأساس عمل الباحث وهو النموذج الذي يجري فيه الباحثون كل بحوثهم (عبد العزيز فهمي، 1986).

ولطبيعة وهدف البحث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، وقد شملت 125 تلميذ وتلميذة للمرحلة الثانوية لمدينة تيميمون. وتمثلت في 50 تلميذ و 75 تلميذة

1-3 - مجالات البحث :

1-3-1 - المجال البشري :

شملت العينة 125 تلميذ وتلميذة من ثانوية تيميمون الجديدة وثانوية متقنة هواري بومدين بتيميمون

1-3-2 - المجال المكاني :

لقد تم إجراء دراستنا التطبيقية للبحث في ثانويتين هما :

1- ثانوية تميمون الجديدة

2- متقنة هواري بومدين بتميمون.

1- 3- 3 - الميعاد الزمني :

- تمت الشروع في البداية في هذا البحث من 05 جانفي 2012 إلى غاية 25 ابريل 2012 .

- تمت الدراسة الاستطلاعية من 21 فيفري إلى غاية 27 فيفري 2012 بثانوية تميمون الجديدة .

تمت الدراسة الاساسية في :

- ثانوية تميمون الجديدة . 26-28/02/2012

- متقنة هواري بومدين تميمون 07-08/03/2012

1- 4 - متغيرات البحث :

1- 4 - 1 - المتغير المشغل : الصفات البدنية

2- 4 - 2 - المتغير التابع : الانجاز الرقمي في فعاليتي الوثب الطويل وعدو (60- 80) م .

3- 4 - 3 - المتغير المشوش أو المخرج : إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من

جهة ، وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى وبدن هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على

التحليل والتصنيف والتفسير ويذكر عمار بحوش ومحمد الذنبيات " بأنه يصعب على الباحث إن يتعرف على

المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيح".

(عمار بجوش و محمد الذنبيات، ، 1995، صفحة 89) وانطلاقاً من هذه المعطيات عمل الباحث على ضبط المتغيرات من خلال ما يلي:

- من اجل تجانس الوسط المبحوث التزم الباحث بمراعاة ما يلي:
- ابعد المعفيين عن ممارسة الرياضة وإبعاد نتائج اختبارات الرياضيين الذين ينشطون خارج إطار النشاط الصفي المنضمين إلى نوادي رياضية.
- أخذ جميع الاحتياطات الواجبة بغية تفادي الحوادث والإصابات.
- إبعاد التلاميذ الذين تقل أو تزيد أعمارهم عن 16 إلى 18 سنة.
- لقد اشرف الباحث بنفسه على الاختبارات بمساعدة فريق عمل.
- لزم نفس الظروف عند إجراء الاختبارات في ميادين وقاعات الثانويان المختارة وذلك في الفترة الصباحية.
- تم استخدام نفس الأدوات ونفس فريق العمل طيلة فترة الاختبارات.

1-5 - أدوات البحث : إن المشكلة المطروحة هي التي تحدد الباحث في بحثه، بحيث تتناسب الأداة مع

المشكلة (وجيه محبوب جاسم ، ، 1985، صفحة 120)

كما إن للأدوات دور هام في جمع البيانات الخاصة بالبحث سواء أثناء إجراء الاختبارات وخلال الدراسة النظرية وقد استخدم الطالب الباحث الأدوات التالية :

1-5-1 - الإلمام النظري حول موضوع البحث:

تم ذلك من خلال الاطلاع على جملة من المصادر والمراجع العربية منها والأجنبية، وكذلك الدراسات المشاهدة بغرض إثراء الجانب المعرفي المتعلق بموضوع البحث.

1- 5- 2- أدوات المستعملة :

- 1- الوسائل البيداغوجية: صفارة + ميقاتيه + وشاخص + شريط متري .
- 2- المضمار: استخدم في لعدو المسافة 30م من بداية متحركة.
- 3- أقماع : استخدمت في تحديد مسافة 10 أمتار بالنسبة لاختبار الرشاقة.
- 4- كرات طبية + حبل + كرسي : استخدمه في اختبار دفع الكرة الطبية .
- 5- الوسائل الإحصائية ،استمارة تحكمية ، المصادر والمراجع

1- 5- 3- الدراسة الاستطلاعية:

قام الطالب الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل السير الحسن لتجربة البحث وكذا التعرف على:

* الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية ومدى صلاحيتها وتحقيق أسسها العلمية .

* أفضل طريقة لإجراء الاختبارات والحصول على الموضوعية في الإجراءات

* معرفة الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء إجراء الاختبارات وعليه قامت الدراسة الاستطلاعية كآلاتي:

أولاً: - بعد تحديد موضوع البحث والتعمق فيه وتصور نظرة عامة للموضوع قام الطالب الباحث

باستطلاع للمراجع والمصادر وكذا البحوث المشاهدة بغرض تحليلها وتصنيفها لخدمة بحثنا هذا.

كما قام الطالب الباحث بأخذ رأي بعض اساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية في موضوع البحث

لبعض لصفات البدنية الواجب دراستها وكذا الاختبارات الأنسب لهذه البحث وعليه توصلنا إلى تحديد

والاختبارات التالية :

1- اختبارات القوة .

- اختبار دفع الكرة الطبية .

- اختبار الوثب العريض .

2- اختبارات السرعة :

- اختبار عدو 30م من الوقوف .

- اختبار عدو 30م من البدا الطائر .

3- اختبارات المرونة :

- اختبار مرونة الحوض .

4- اختبارات الرشاقة :

- اختبار عدو المتعرج 10×2 م .

- اختبار عدو الارتدادى 10×4 م .

ثانيا:

تناول الطالب الباحث تلك الاختبارات بالتجريب حيث قاما بالتجربة الاستطلاعية على عينة تتكون من 10

تلاميذ من ثانوية تميمون الجديدة يمثلون الفئة العمرية (16-17- 18 سنة) وقد تم ذلك بغرض الوقوف

عند الصعوبات التي تواجه الباحث وإعادة النظر فيها ، وأخذ تجربة ميدانية والتوصل إلى أفضل طريقة لإجراء

الاختبارات ، وبدرجة أولى للتأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المدروسة .

وقد أجريت التجربة الاستطلاعية خلال أسبوع و كانت الاختبارات القبليية أيام (8 - 9 / 01 / 2012)
وأعيدت الاختبارات البعديية أيام (15 - 16 / 01 / 2012). وقد أجريت الاختبارات القبليية و البعديية في
نفس الظروف المكانية في وقت إجراء الاختبارات ، وذلك لتفادي أي متغير عشوائي قد يؤثر على نتائج
الاختبارات. وبطبيعة الحال ، وكما هو مفروض فقد قمنا باستبعاد كافة نتائج الدراسة الاستطلاعية عن النتائج
الدراسة الأساسية.

1-2- الأسس العلمية للاختبارات:

لكي تكون الاختبارات المطبقة ذات مصداقية في استعمالها كان لا بد علينا أن نخضعها إلى الأسس العلمية
التالية:

1- ثبات الاختبار: ثبات الاختبار يعني أنه إذا تم تطبيق اختبار أو قياس ما على عينة ما ، ثم بعد أسبوع أعيد
نفس الاختبار وعلى نفس العينة ، وتحت نفس الظروف ، وجب تحقيق نفس النتائج كما في الأول
حيث يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على أنه " مدى الدقة والاستقرار نتائجه فيما لو طبقت على
عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " ، ولثبات الاختبار قام الباحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون " ر "
، ثم مقارنته مع قيمة " ر " الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، وبدرجة الحرية (08)، وجدنا أن القيمة
المحسوبة لمعامل الارتباط هي أكبر من القيمة الجدولية والتي تقدر ب: (0.63)، وهذا لكل الاختبارات،
وهذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ، كما يوضحها الجدول رقم (1).

- صدق الاختبارات:

إن الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع لأجله ، ومن أجل تأكيد من صدق الاختبارات زيادة
على ثباته استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي ، الذي يعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات

معامل الصدق	معامل الثبات	معامل الارتباط برسون	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن - 1	حجم العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
-------------	--------------	-------------------------	---------------	----------------------	------------	---------------------------------

وبعد أن توصلنا إلى معاملات صدق كل الاختبارات ، فقد قابلناها مع قيمة "ر" الجدولية والتي تساوي (0,63) عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة الحرية (ن-1) فوجدناها اكبر وهذا ما يدل على إن الاختبارات الموظفة في البحث تتميز بمعامل صدق عالي، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (1)

جدول رقم (01) يوضح معاملات الثبات والصدق لبعض للاختبارات البدائية

0,97	0,94					01- اختبار دفع الكرة الطبية (م)
0,96	0,94					02- اختبار الوثب العريض (م)
0,96	0,94					03- اختبار عدو 30م من بدا الطائر (ثا)
0,97	0,95					04- اختبار عدو 30م من بدا ثابت (ثا)
0,96	0,93					05- اختبار مرونة الجذع (سم)
0,97	0,95	0,63	0.05	08	10	06- اختبار عدو المتعرج (ثا)
0,96	0,94					07- اختبار عدو الارتدادى (ثا)
0,96	0,94					08 - اختبار عدو 60 م (ثا)
0,96	0,94					09- اختبار عدو 80 م (ثا)
0,96	0,94					10 - اختبار الوثب الطويل (م)

1 - 3- الموضوعية: الموضوعية تعني عدم تأثر الاختبار بتغير الفاحصين أو القائمين بالاختبار

مهما كان القائم بالتحكيم للاختبار، فإن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا ما أجري على نفس العينة.

والاختبارات التي اتخذها الباحث كلها واضحة، سهلة وبسيطة، وغير قابلة للتأويل، وبعيدة كل البعد

عن التقويم الذاتي.

1 - 6 - مواصفات الاختبارات:

1 - 6 - 1 - اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليدين:

الغرض : قياس القوة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين .

الأدوات المستعملة : كرسي, حبل صغير, كرات طبية وزن الواحدة 3 كغم, شريط قياس عدد مناسب من الإعلام او الرباط .

وصف الأداء : يجلس المختبر على كرسي ممسكا الكرة الطبية باليدين بحيث تكون امام الصدر وتحت الذقن, كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي , يوضع حول صدر المخبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم , وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين , تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط .

التسجيل : - مسجل يقوم بالنداء على المختبر وتسجيل المسافة

المحكم : يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة لأداء والقياس.

مراقب : يقوم بعيين مكان سقوط الكرة والقياس .

1 - 6 - 2 - الوثب من الثبات (القفز العريض)

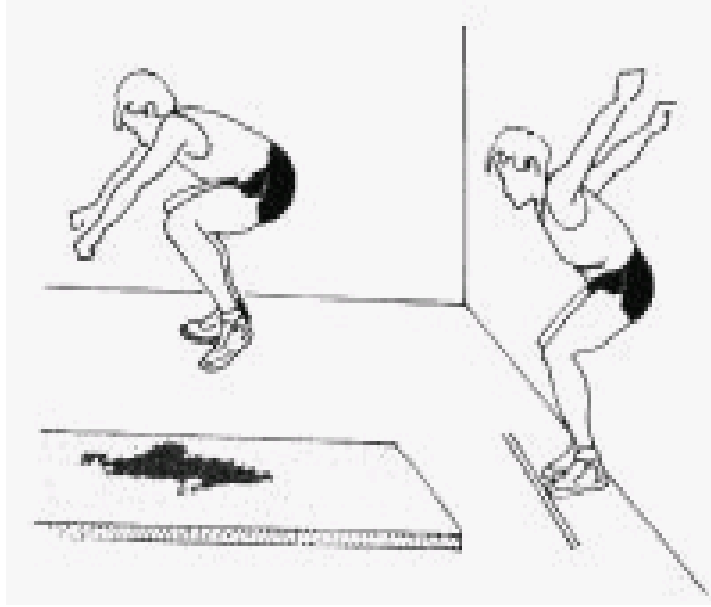
الهدف : معرفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

الاختبار : يبدأ المختبر من الوقوف عند خط البداية , القدمين مضمومين أرجحة الذراعان أماما خافا ,

ثني الركبتين من ثم محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة . (انظر الشكل مقابل)

الوسائل : ديكا متر (لحساب عدد سنتيمترات)

القياس : يكون قياس المسافة بين خط البداية واقرب اثر تركه المختبر على سطح الرمل من جهة البداية
ويحسب بالسنتيمتر .



شكل رقم (1) يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات

1 - 6 - 3 - اختبار عدو 30 متر من بداية من الوقوف

الهدف : قياس زمن السرعة التي تحددتها مسافة 30 م

الاختبار : بعد تحديد مسافة 30 م يقوم المختبر بالوقوف عند خط البداية من وضعية الوقوف عند الإشارة
يقوم بالركض بكل سرعة, لتحقيق اقل زمن ممكن .

الوسائل : - معالم لتحديد المسافة (30م) - صافرة - كرونومتر (للعداد) - مساحة أرضية مستقيمة

التسجيل : - جرى بأقصى جهد ممكن لتحقيق اقل زمن ممكن. - اخذ الزمن بالثواني وأجزائه.

1 - 6 - 4 - اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة :

الغرض : قياس السرعة الانتقالية والقصى .

الأداء : يقوم التلميذ من خط البداية وعند بلوغ خط 30 متر ينتقل إلى السرعة القصوى .

الأدوات : مقياته ، شريط قياس، ميدان به ثلاث خطوط متوازية حيث المسافة بين الاول والثاني 10 أمتار والثاني والثالث 30 متر .

التسجيل : قياس الزمن المستغرق لقطع 30 متر بالثانية

1- 6 - 5- اختبار مرونة الحوض: الأسفل (+) الأعلى

الهدف : قياس مرونة العمود الفقرى

الاختبار: يقف المختبر على قدميه فوق الصندوق مرقم بحيث تكون المسافة بينها حوالي 10سم.

الاداء : يقوم المختبر بثني الجذع إلى الأسفل مع مد الذراعين إلى ابعد حد ممكن عدة تكرارات

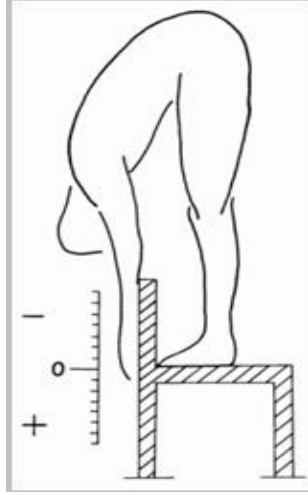
(المحاولات) بحيث تأخذ ابعد حد ممكن لذراعي المختبر مع التأكيد على عدم ثني الركبتين. (انظر الشكل

المقابل)

الوسائل : - صندوق مرقم بالسنتيمتر + كراسي +مسطرة مرقمة + مساعد (زميل يشد الركبتين)

التسجيل : يدفع المختبر بذراعيه إلى ابعد نقطة ممكنة بحيث تحسب هذه الأخيرة كنتيجة نهائية

للاختبار سواء كانت موجبة أو سالبة.



شكل رقم (2) يوضح اختبار ثني الجذع للأمام

1- 6- 7 - اختبار عدو المتعرج :

الغرض : قياس الرشاقة العامة للجسم .

الأداء : يقف التلميذ خلف خط البداية عند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة ويتجاوز الشاخص مرة على اليمين ومرة على اليسار والعودة بنفس الطريقة مع تسجيل الوقت بحيث المسافقيين كل شاخص و شاخص مترين الأدوات .

الأدوات : ميقاتية ، شريط قياس ، 5شواخص ، صفارة .

التسجيل : حساب الزمن المستغرق لقطع مسافة بالتانية .

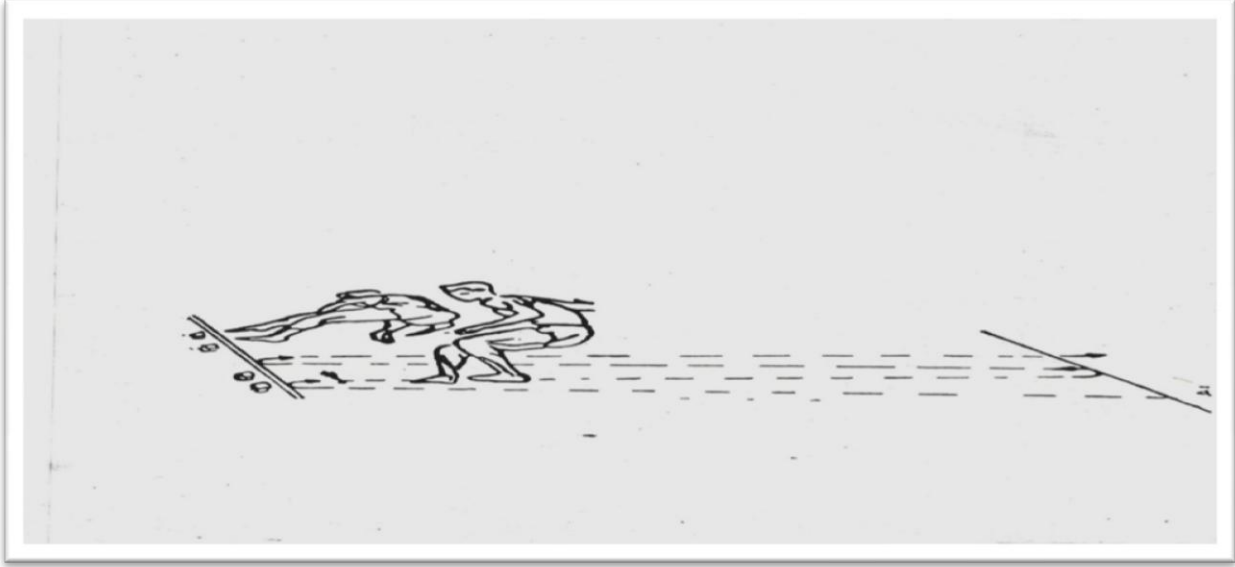
1- 6- 8 - اختبار عدو الارتدادي :

الغرض : قياس الرشاقة العامة للجسم .

الأداء : يقف التلميذ عند الخط الأول وعند سماع الإشارة يقوم بقطع مسافة 10 أمتار ذهاب إياب ذهاب إياب (10*4) مع تسجيل الوقت.

الأدوات : ميقاتيه ، شريط قياس، ميدان به خطان متوازيان حيث المسافة بينهما 10 أمتار.

التسجيل : قياس الزمن المستغرق بالثانية .



شكل رقم(3) يبين اختبار العدو المكوك

1-8- المعالجة الإحصائية: تهدف المعالجة الإحصائية إلى الوصول إلى مؤشرات كمية تساعدنا على

التفسير والتحليل والتأويل ثم الحكم. وتختلف خططها باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للدراسة المأخوذة.

ولذلك اعتمدنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي

مج س_ن

$$\frac{\text{مج س}_n}{n} = \bar{س}$$

ن

مج (س_ن - $\bar{س}$)²

$$\frac{\text{مج (س}_n - \bar{س})^2}{n} = ع$$

- الانحراف المعياري: ع

ن

- معامل الارتباط بيرون:

مج (س - س) (ص - ص)

$$\frac{\text{مج (س - س) (ص - ص)}}{\sqrt{\text{مج (س - س)}^2 (\text{ص - ص})^2}} = r$$

- معامل الصدق: معامل الصدق = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

- تحليل التباين:

$\Sigma n(x - \bar{x}_1) / (G-1)$ التباين بين المجموعات

$$\frac{\Sigma n(x - \bar{x}_1) / (G-1)}{\Sigma \Sigma (x - \bar{x}_1)^2 / (n-G)} = F$$

$\Sigma \Sigma (x - \bar{x}_1)^2 / (n-G)$ التباين داخل المجموعات

خاتمة:

من خلال هذا الفصل والمتمثل في منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حاولنا بقدر الإمكان توضيح وشرح أهم عناصر وخطوات الدراسة الرئيسية للبحث، وكذا الوسائل والأدوات، كما تناولنا أيضا فيه الدراسة الاستطلاعية والتي سبقت الدراسة الأساسية، حيث كانت بمثابة تقويم لجميع القياسات والاختبارات الموظفة

في البحث، وفي الأخير طرحنا مجموعة من الصعوبات التي واجهتنا في إنجاز هذا البحث.

الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة النتائج الاستنتاجات

تمهيد

2-1 - المقارنة بين فئات البحث فيما يخص مستوى مختلف المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للفعاليتين

2-1-1 - مقارنة بين فئات البحث فيما يخص المتغيرات البدنية وكذا المستوى الرقمي للفعاليتين عند الذكور

2-1-2 - مقارنة بين فئات البحث فيما يخص المتغيرات البدنية وكذا المستوى الرقمي عند الإناث

2-2 - دراسة العلاقات بين بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي للفعاليتين لمختلف فئات البحث

2-2-1 - علاقة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي للوثب الطويل وعدو 80 م عند الذكور

2-2-2 - علاقة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي في الوثب الطويل وعدو 60 م عند الإناث

2-3 - الاستنتاجات

2-4 - مقابلة النتائج بالفرضيات

2-5 - الخلاصة العامة

2-6 - التوصيات والاقتراحات

تمهيد:

بعدها تم عرض وتوضيح منهج البحث، طرقه، أدواته، وكافة إجراءاته الميدانية، الى عرض ومناقشة وتحليل النتائج ، إذ سنحاول بقدر الإمكان عرض كافة نتائج بحثنا في جداول ثم التعليق عليها وتحليلها، وكذا تمثيلها في أشكال بيانية، واضحة وبسيطة.

1 بالنسبة للذكور :

وصف عينة البحث: (ن=50). الجدول رقم (2)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المعاملات الصفات
1.12	17,521	السنة	العمر
0,646	3,62	المتر	دفع الكرة الطبية
0,285	2,309	المتر	الوثب العريض
0,869	5,699	الثانية	زمن عدو 30م من البدا الثابت
0,697	3,48	الثانية	زمن عدو 30م من البدا الطائر
1,826	22,235	الثانية	زمن عدو 4*10 (جرى الارتدادى)
0,467	4,007	الثانية	زمن عدو 2*10 (الجرى المتعرج)
3,075	13,11	السنتيمتر	ثنى الجذع للامام من البدا الوقوف
0,816	4,33	المتر	الوثب الطويل
1,21	10,06	الثانية	زمن جرى 80 م

2- بالنسبة للانات :

وصف عينة البحث: (ن=50). الجدول رقم (3)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المعاملات الصفات
0.12	17,2	السنة	العمر
0,52	2,7	المتر	دفع الكرة الطبية
0.53	1,96	المتر	الوثب العريض
0,81	6,26	الثانية	زمن عدو 30م من البدا الثابت
0,7	5,53	الثانية	زمن عدو 30م من البدا الطائر
2,72	24,22	الثانية	زمن عدو 4*10 (جرى الارتدادى)
0,90	6,81	الثانية	زمن عدو 2*10 (الجرى المتعرج)
2,72	15,05	السنتمتر	ثنى الجذع للامام من البدا الوقوف
0,61	2,70	المتر	الوثب الطويل
1,2	11,04	الثانية	زمن جرى 60 م

2-1- المقارنة بين فئات عينة البحث فيما يخص مستوى مختلف المتغيرات البدنية قيد الدراسة وكذا المستوى الرقمي للفعالين:

2-1-1- مقارنة بين فئات عينة البحث فيما يخص المتغيرات البدنية المدروسة وكذا المستوى الرقمي للفعالين عند الذكور :

2-1-1-1- مقارنة مسافة دفع الكرة الطبية (3كغ) بين فئات العينة للذكور:

جدول رقم (04) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية لمسافة دفع دفع الكرة الطبية لعينات البحث للذكور.

الدالة الإحصائية	F الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	F المحسوبة	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ن	ع	س	الفئات
دال	3,19	0.05	(47-2)	7,27	4,73	15,24	50	0,46	4	18 سنة
								0,27	3,65	17 سنة
								0,23	3,25	16 سنة

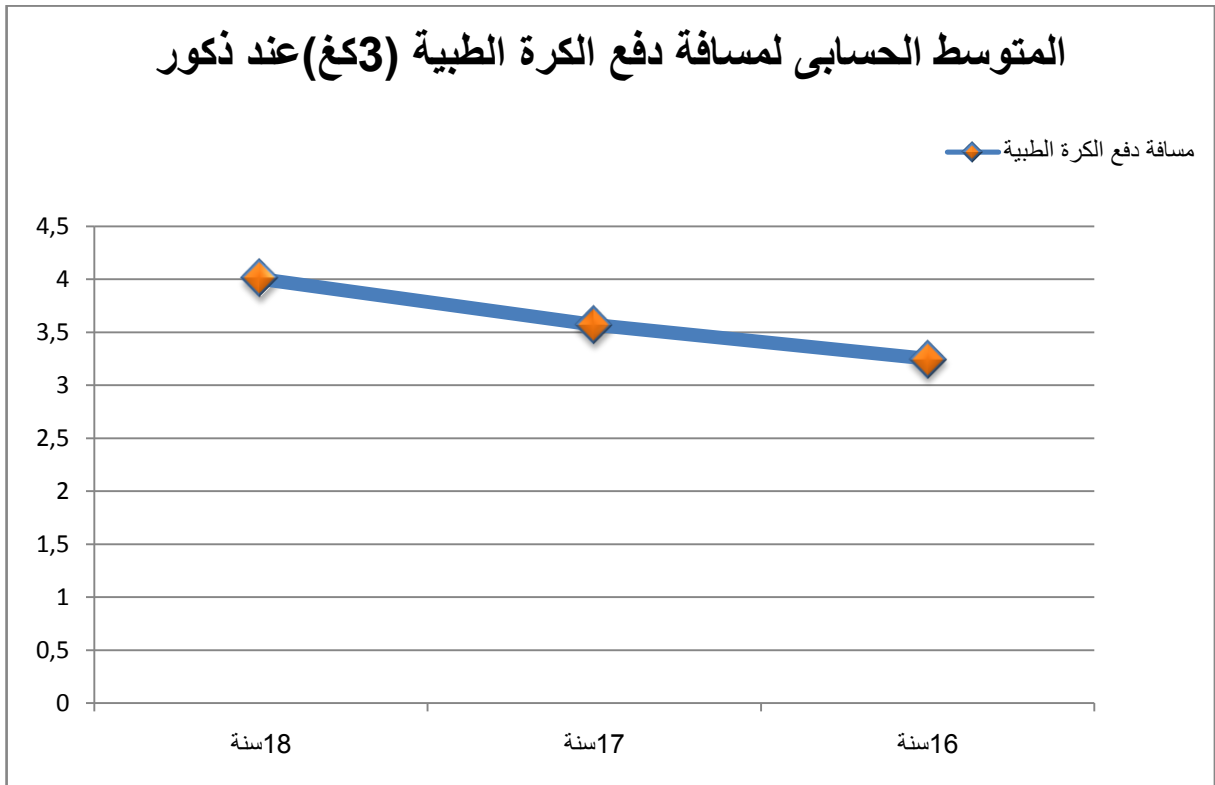
من خلال الجدول رقم (04) والذي يوضح مقارنة مسافة دفع الكرة الطبية (3كغ) بين فئات العينة نجد أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في قياس مسافة دفع الكرة الطبية على (4 ± 0,46) م , وبلغت قيمته لدى تلميذ 17 سنة (3,65 ± 0,27) م , وبلغت لدى 16 سنة (3,25 ± 0,23) م ,

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين " F " , اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند فئة 18 سنة بقيمة (4) م ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة (15,24) وداخل الفئات بقيمة (4,37) فبلغت قيمة (F) المحسوبة (7,27) وهي أكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,19) عند درجة الحرية (47-2) ومستوى الدالة 0.05 , مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية, بين مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص مسافة دفع الكرة الطبية.

إذن من خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج أن اختلاف السن وبالأخص (في المراهقة المتأخرة عند العمر 18) سنة فيها يكتمل النضج الجسمي العضلي والذي يظهر بوضوح في هذه المرحلة بالذات حيث تأثير

هرمون تستو نيرون على القوة العضلية ويكون مهم مما يشجع على رفع مثيرة التدريب عند تنمية القوة العضلية حتى 60-80% من أقصى ما يمكن للرياضي القيام به وتوضح أيضا كفاءات الإنسان للتغلب على المقاومات بسرعة كبيرة للتخلص العضلي كالقوة أو دفع في أنواع العاب الرياضية والضربة في الملاكمة وأيضا اختلافات في التطور العمري للقوة الانفجارية عند الذكور كما أشار (سليمان مصطفى ، 2011، الصفحات 05-06)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في مسافة دفع الكرة الطبية 3 كغ عند الذكور



المنحنى البياني رقم (04): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في قياس

مسافة دفع الكرة الطبية (3 كغ) لدى الذكور.

2-1-1-2- مقارنة مسافة الوثب العريض لدى بين فئات العينة المذكور.

جدول رقم (05) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في مسافة الوثب العريض لعينة البحث لدى المذكور.

الفئات	س	ع	ن	التباين بين المجموعات	التباين داخل المجموعات	F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	F الجدولية	الدلالة الإحصائية
18 سنة	2,45	0,09	50	3,15	0,426	3,17	(47-2)	0.05	3,19	دالة
17 سنة	2,35	0,05								
16 سنة	1,99	0,05								

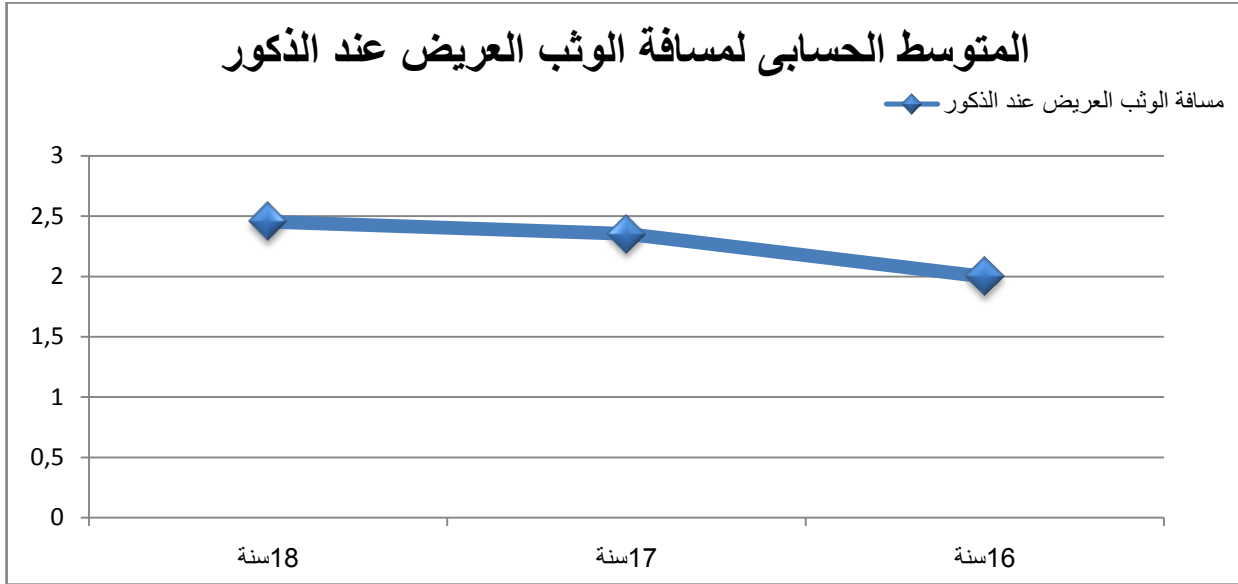
من خلال الجدول رقم (05) والذي يوضح مقارنة مسافة الوثب العريض بين فئات العينة ، نجد أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في مسافة الوثب العريض على (2,45 ± 0,09) م ، وبلغت قيمته لدى تلميذ 17 سنة (2,35 ± 0,05) م ، وبلغت لدى تلميذ 16 سنة (1,99 ± 0,05) م .

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ 18 سنة بقيمة 2,45 م ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة 3,15 ، وداخل الفئات بقيمة 0,426 فبلغت قيمة (F) المحسوبة (3,20) وهي أكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,19) عند درجة الحرية (47 - 2) ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، بين مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص مسافة الوثب العريض.

فمن خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج أن في اختلاف السن وبالأخص (في المراهقة المتأخرة عند العمر 18) سنة فيها يكتمل النضج وتتضح كفاءة الإنسان للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة نتيجة للتخلص

العضلي والذي يحدث نتيجة لديناميكية تطور القوة الانفجارية و النسيج العظمى و العضلات الأطراف السفلية عند الذكور وهذا حسب رأى (اسماعيل وصديق نور الدين ، 2008)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في مسافة الوثب العريض عند الذكور .



المنحنى البياني رقم (05): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في قياس مسافة الوثب العريض لدى الذكور

2-1-1-3 - مقارنة اختبار عدو 30م من البدا الثابت بين فئات العينة لدى الذكور.

جدول رقم (06) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في اختبار عدو 30م من البدا الثابت لعينات البحث لدى الذكور.

الدلالة الإحصائية	F الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	F المحسوبة	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ن	ع	س	الفئات
دال	3,19	0.05	-2 47	5	6,44	29,99	5 0	0,56	5,30	18 سنة
								0,62	5,62	17 سنة
								0,72	6,17	16 سنة

من خلال الجدول رقم (06) والذي يوضح مقارنة اختبار عدو 30م من البدا الثابت بين فئات العينة

نجد أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في قياس اختيار عدو 30م من البدا الثابت على (0,56 ± 5,30) ثا

وبلغت قيمته لدى تلميذ 17 سنة (0,62 ± 5,62) ثا, وبلغت لدى تلميذ 16 سنة (0,72 ± 6,17) ثا

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ

16 سنة بقيمة 6,17 ثا ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة 29,99 وداخل الفئات بقيمة 6,44

فبلغت قيمة (F) المحسوبة (5) وهي أكبر من قيمتها الجدلية ذات القيمة (3,19) عند درجة الحرية (2-47)

ومستوى الدلالة 0,05 , مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية, بين مختلف الفئات قيد

الدراسة فيما يخص زمن عدو 30م من البدا الثابت .

إذن من خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج أن للفئة العمرية اختلافات في عملية الارتباطات في

اكتمال زمن الحركي والإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي ومستوى التناسق العصبي العضلي ومرونة الالتواء

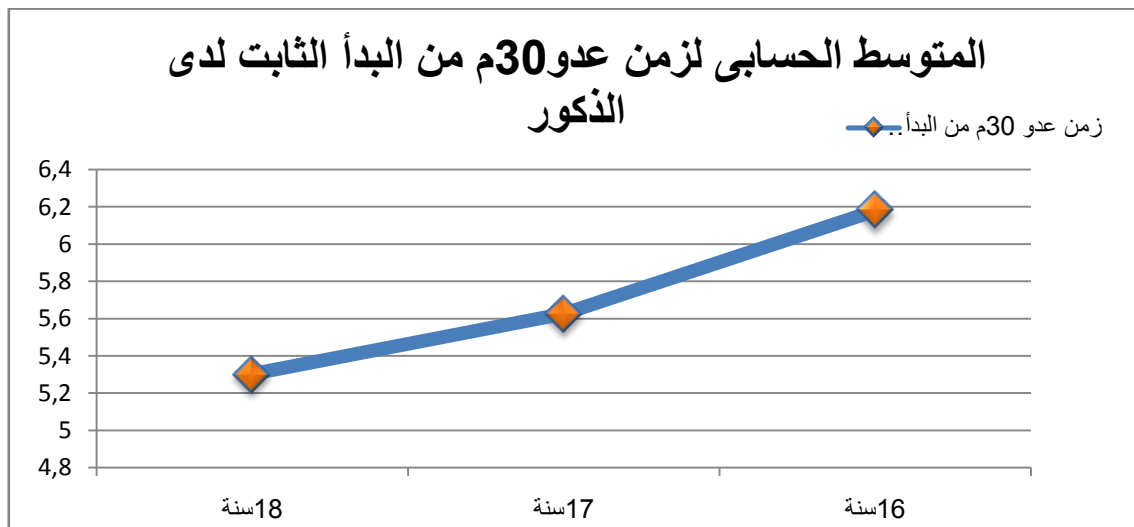
الألياف العضلية و نقص في فعالية التناسق العضلي مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسبية للصفات

الإرادية وأيضا مع نقص التردد الخطوات وكذا زمن الاستجابة وتعتبر هذه العمليات من المحددات الأساسية

لتغير زمن عدو 30م من البدا الثابت مع وجود علاقة طردية موجبة مع العمر والزيادة في مستوى التناسق

العصبي عضلي كما أشار إليها (اسماعيل غصان ، 2002)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة لزمن جرى 30م من البدا الثابت عند الذكور.



المنحنى البياني رقم (06): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في زمن عدو 30 م من البدأ
الثابت لدى الذكور.

2-1-1-4- مقارنة زمن عدو 30 م من البدأ الطائر بين فئات العينة لدى الذكور.

جدول رقم (07) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في
زمن عدو 30 م من البدأ الطائر لعينات البحث عند الذكور.

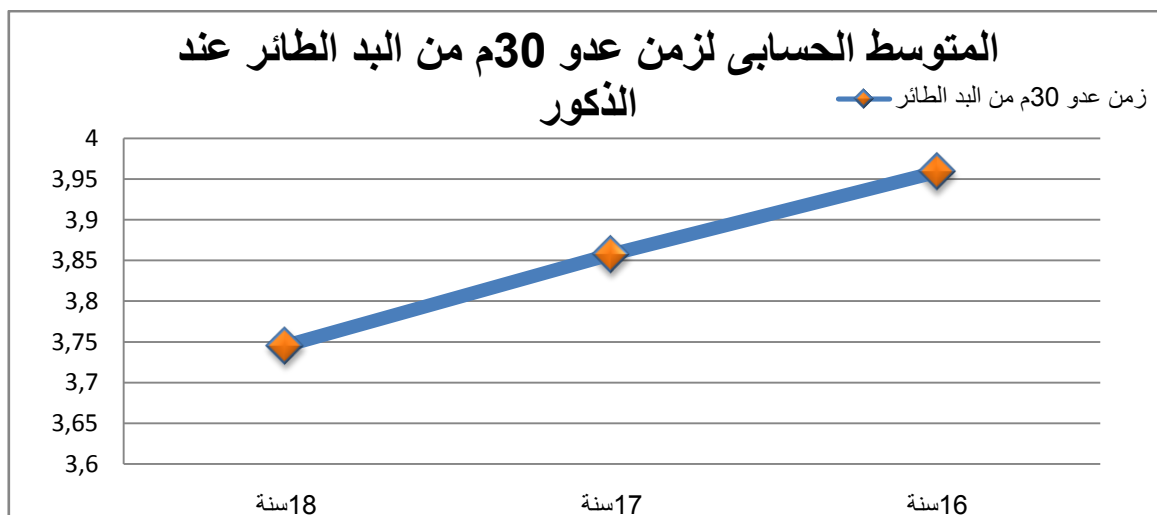
الفئات	س	ع	ن	التباين بين المجموعات	التباين داخل المجموعات	F المحسو بة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	F الجدولية	الدلالة الإحصائية
18 سنة	3,74	0,38	50	23,7	0,37	0,37	47-2	0.05	3,19	غير دال
17 سنة	3,85	0,58								
16 سنة	3,95	0,54								

من خلال الجدول رقم (07) والذي يوضح مقارنة زمن عدو 30 م من البدأ الطائر بين فئات العينة ،
نجد أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا على زمن عدو 30 م من البدأ الطائر $(0,38 \pm 3,74)$ ثا ، وبلغت قيمته
لدى تلميذ 17 سنة $(0,58 \pm 3,85)$ ثا ، وبلغت لدى تلميذ 16 سنة $(0,54 \pm 3,47)$ ثا .

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ
18 سنة بقيمة $(3,95)$ ، ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة $(23,7)$ وداخل الفئات بقيمة
 $(0,37)$ فبلغت قيمة (F) المحسوبة $(0,37)$ وهي اصغر من قيمتها الجدولية ذات القيمة $(3,19)$ عند
درجة الحرية $(47 - 2)$ ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يوضح لنا لاوجود فروق معنوية، بين مختلف الفئات
زمن عدو 30 م من البدأ الطائر .

فالتحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج أن عامل السن وبالأخص في فترة (المراهقة المتأخرة في 18 سنة)
تتوقف على تطور التردد الحركة وزمن الاستجابة للحركات البسيطة وأيضا للحركات الأحادية والقدرات
القوة والتنفسية والمرونة فالسرعة تتطور بشكل غير ملحوظ فبالنسبة لتردد الحركة وسرعة الحركة الواحدة فان

مستواها المحدد ياتي بعد ذلك في عمر (16 – 17) سنة للوقوف على الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي والعضلي للإطراف السفلية وتصل إلى أقصى مرحلة النمو في فترة 20 سنة الى 28 سنة وهذا حسب رأى (اسماعيل غصان ، 2002) والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة لزم من جرى 30م من البدا الطائر عند الذكور .



المنحنى البياني رقم (07): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات

لزم من عدو 30 م من البدا الطائر لدى الذكور

1-2 -1 -5 مقارنة زمن عدو 10*4 م (جرى الارتدادى) بين فئات العينة لدى الذكور.

جدول رقم (08) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن جرى 10*4 م (جرى الارتدادى) لعينات البحث عند الذكور.

الدلالة الاحصائية	F الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	F المحسوبة	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ن	ع	س	الفئات
غير دال	3,19	0.05	47-2	0,86	2,26	62	50	1,81	22,10	18 سنة
								1,38	22,12	17 سنة
								0,71	21,65	16 سنة

من خلال الجدول رقم (08) والذي يوضح مقارنة **عدو** 10^4 م (جرى الارتدادى) بين فئات العينة

نجد أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في جرى 10^4 م (جرى الارتدادى) على $(1,81 \pm 22,10)$ ثا

وبلغت قيمته لدى تلميذ $(1,38 \pm 22,12)$ ثا, وبلغت لدى 16 سنة $(0,71 \pm 21,65)$ ثا.

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند

17 سنة بقيمة $(22,12)$ ثا, ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة $35,83$ وداخل الفئات بقيمة

$1,23$ فبلغت قيمة (F) المحسوبة عند $(0,8)$ وهي اصغر من قيمتها الجدولية ذات القيمة $(3,19)$ عند

درجة الحرية $(2-47)$ ومستوى الدلالة $0,05$, مما يوضح انه لا توجد فروق معنوية, بين مختلف الفئات

عدو 10^4 م (جرى الارتدادى)

فمن خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج أن (, والمراهقة المتأخرة) نلاحظ عدم وجود فروق بين

الاعمار لدى الذكور في الكفاءة و الإعداد ووتيرة الإحساس بالزمن وإمكانية التناسق والإتقان والتخلص من

التعقيدات والابتكار وإمكانية المعالجة المختلفة والمتوقعة للعضلات الحركية والتي تتصف بها انواع الرياضات

الدورية و التي تتصف بالقوة المميزة بالسرعة تشكل صعوبة للنمو المتكامل للرشاقة بسبب تنفيذ التمارين

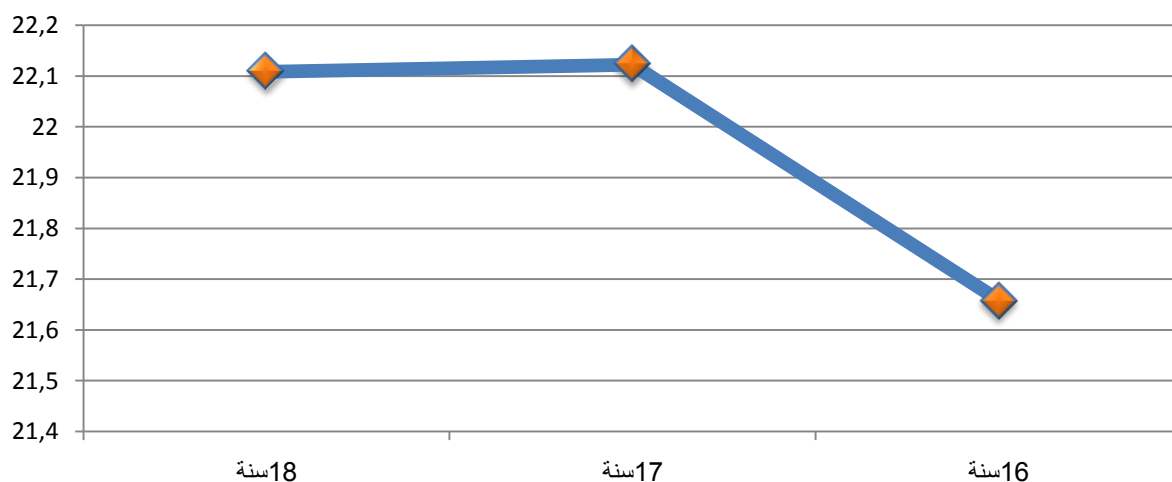
الإعداد الخاص وتمارين المنافسة ويتفق هذا مع رأى (سليمانى مصطفى ، 2011)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في زمن **عدو** الارتدادى 10^4 م عند

الذكور.

المتوسط الحسابي لزمان عدو 10*4 م (الجرى الارتدادى) لدى الذكور

زمن جرى 10*4 (الجرى الارتدادى)



المنحنى البياني رقم (08): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات لؤمن **عدو 10*4 م** لدى الذكور .

2-1-1-6 مقارنة زمن **عدو 10*2 م** (جرى المتعرج) بين فئات العينة لدى الذكور .

جدول رقم (09) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن **عدو 10*2 م** (جرى المتعرج) لعينات البحث عند الذكور .

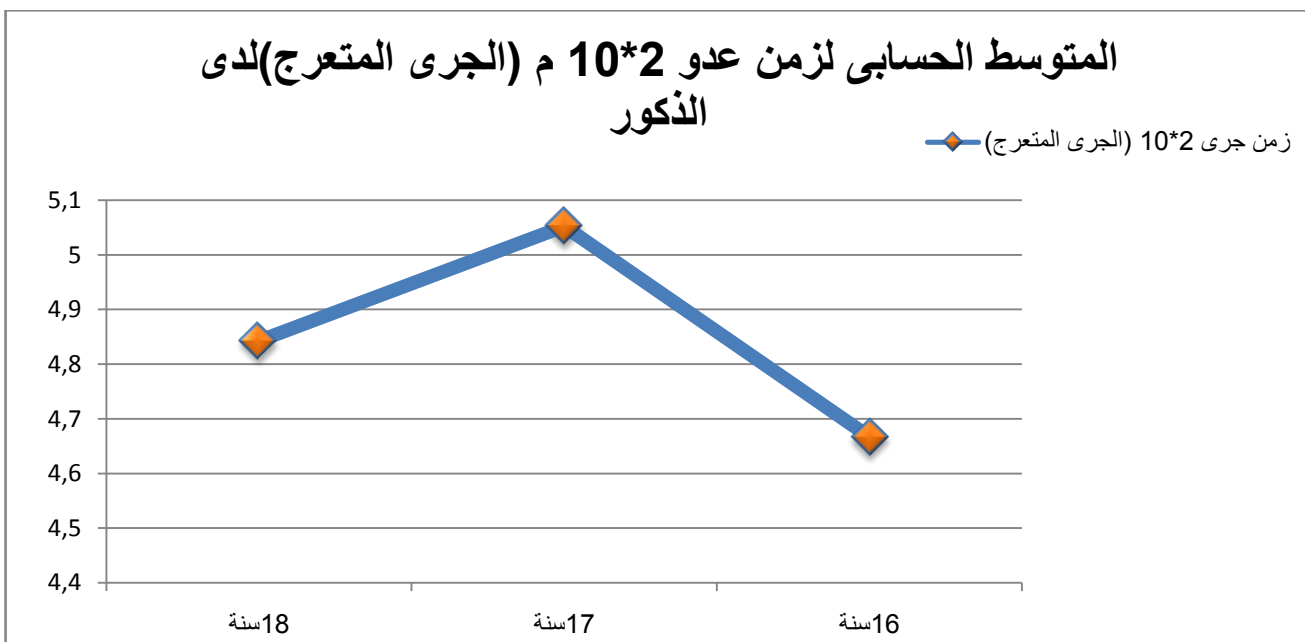
الدلالة الاحصائية	F الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة F	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ن	ع	س	الفئات
غير دال	3,19	0.05	47-2	0,80	1,23	35,83	50	0,64	4,84	سنة 18
								0,66	5,05	سنة 17
								0,99	4,66	سنة 16

من خلال الجدول رقم (09) والذي يوضح مقارنة زمن **عدو 10*2 م** (جرى المتعرج) بين فئات العينة نجد أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا زمن جرى $10*2 م$ (جرى المتعرج) على $(0,64 \pm 4,84)$ ثا , وبلغت قيمته لدى تلميذ 17 سنة $(0,66 \pm 5,05)$ ثا, وبلغت لدى تلميذ 16 سنة $(0,99 \pm 4,66)$ ثا.

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ 17 سنة بقيمة $(5,05)$ ثا, ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة $(35,83)$ وداخل الفئات بقيمة $(1,23)$ فبلغت قيمة (F) المحسوبة $(0,80)$ وهي اصغر من قيمتها الجدولية ذات القيمة $(3,19)$ عند درجة الحرية $(2-47)$ ومستوى الدلالة $0,05$, مما يوضح لا توجد فروق معنوية, بين مختلف الفئات و زمن **عدو 10*2 م** (جرى المتعرج).

إذن من خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج تأكيد بلوغ الحد الأعظم من التطور الكفاءة الإعداد الوتيرة الإحساس بالزمن والأحاسيس الخاصة الأخرى عدم وجود فروق بين مختلف فئته البحث وهذا ناتج عن التقارب في المستوى الحركي التناسق في الألعاب الرياضية الدورية التي تتميز بالقوة المميزة بالسرعة وتناسب عكسيا مع الزيادة في العمر في تطور صفة الرشاقة وهذا حسب (سليمان مصطفى ، 2011 ، الصفحات 08 - 09)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في زمن **عدو 10*2 م** المتعرج عند الذكور .



المنحنى البياني رقم (09) يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في زمن **عدو 2*10م**
(جري المتعرج) لدى الذكور

2-1-1-7- مقارنة اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف بين فئات العينة. لدى الذكور

جدول رقم (10) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة و الجدولية في مسافة ثنى الجذع للأمام من الوقوف لعينات البحث عند الذكور.

الفئات	س	ع	ن	التباين بين المجموعات	التباين داخل المجموعات	F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	F الجدولية	الدلالة الإحصائية
18 سنة	10,66	4,35	50	258,76	153,5	12,32	-2 47	0.05	3,19	دال
17 سنة	12,98	7,35								
16 سنة	14,69	4,76								

من خلال الجدول رقم (10) والذي يوضح مسافة ثنى الجذع للأمام من الوقوف بين فئات العينة نجد أن

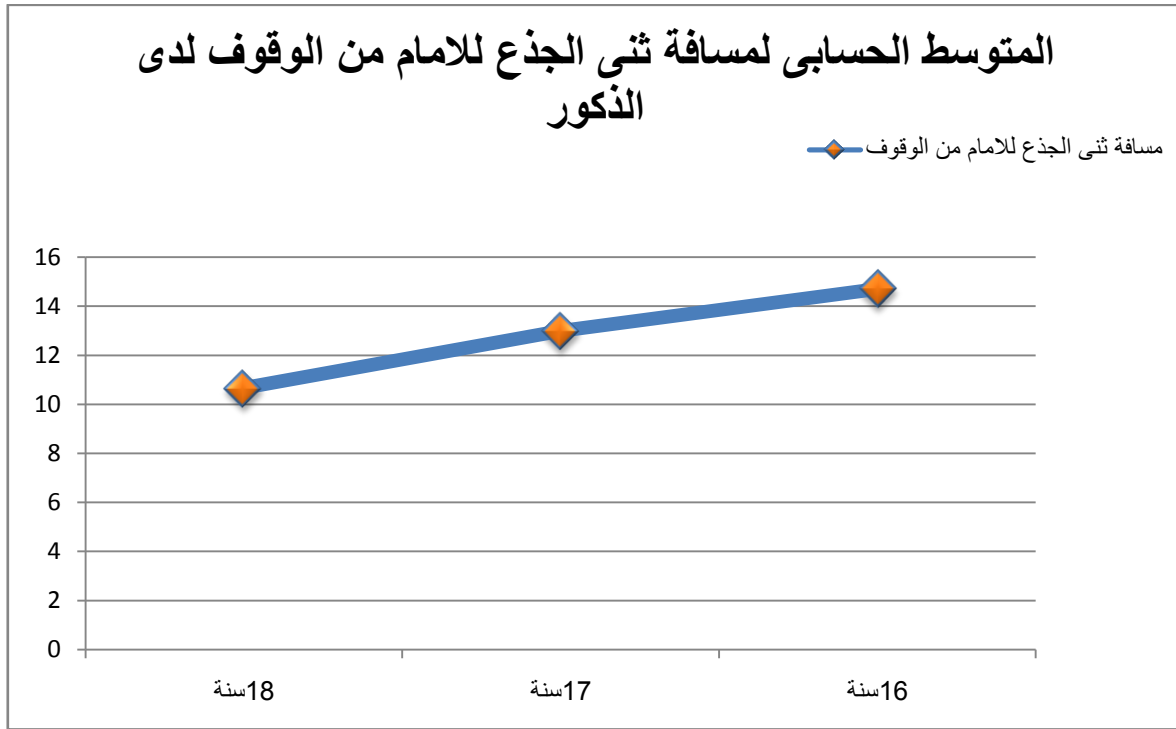
تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف على $(4,35 \pm 10,66)$ سنتمتر وبلغت قيمته لدى تلميذ 17 سنة $(7.35 \pm 12,98)$ سنتمتر, ولدى تلميذ 16 سنة $(4,76 \pm 14,69)$ سنتمتر

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ 16 سنة بقيمة 14,69 سنتمتر ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة 258,76 وداخل الفئات بقيمة 153,5 فبلغت قيمة (F) المحسوبة (12,32) وهي أكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,19) عند درجة الحرية (2-47) ومستوى الدلالة 0.05, مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية, بين مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص مسافة ثنى الجذع للأمام من الوقوف.

فمن خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول والخاص اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف نستنتج أن التقدم في السن (النمو) يقلل المرونة في المفاصل وخاصة مفصل الفخذ والعمود الفقري أثناء الانحناء وكذا هو الحال مع التقدم في السن مع المفاصل الأخرى وان فعالية العمل الموجه لتطور المرونة تتطلب الوصول لمستويات عالية في

التدريب الحتمي بالأداء المنتظم على مدار مراحل وان تمثيل التمرينات الثابت تساوى 20% بينما الإطالة الحركية 40% والسلبية 40% كما اشار اليها (سليمانى مصطفى ، 2011 ، صفحة 7)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة لمسافة اثني الجذع للأمام من الوقوف عند الذكور



المنحنى البياني رقم (10) يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في اختبار ثنى الجذع

للإمام من الوقوف لدى الذكور.

2-1-1-8- مقارنة زمن أداء عدو 80م بين فئات العينة لدى الذكور.

الدلالة الاحصائية	F الجدولي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	F المحسوبة	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ن	ع	س	الفئات

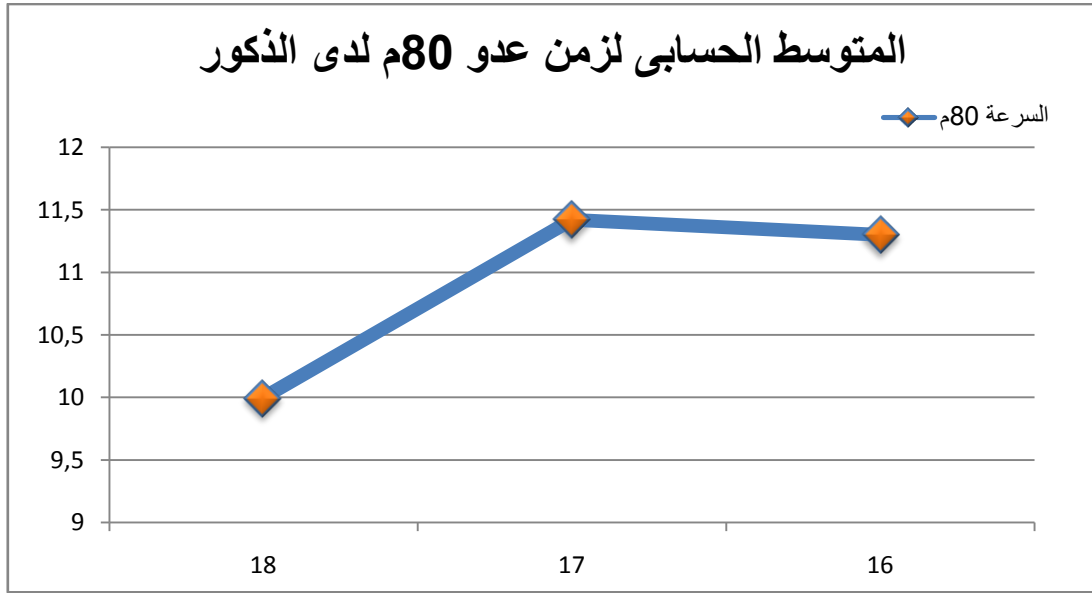
دال	3,19	0.05	47-2	4,58	11	60	50	0,41	10,34	18 سنة
								2,03	11,42	17 سنة
								1,41	11,3	116 سنة

جدول رقم (11) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن اداء جرى 80م لعينات البحث عند الذكور.

من خلال الجدول رقم (11) والذي يوضح مقارنة زمن اداء 80م بين فئات العينة ، نجد أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في زمن الاداء 80 م على (10,34 ± 0,41) ثا , وبلغت قيمته لدى تلميذ 17 سنة إناث (11,42 ± 2,03) ثا, وبلغت لدى تلميذ 16 سنة اناث (11,3 ± 1,41) ثا.

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين " F " اتضح أن اكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ 17 سنة بقيمة (11,42 ثانية) ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة 60 وداخل الفئات بقيمة 11 فبلغت قيمة (F) المحسوبة (4,58) وهي اكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,19) عند درجة الحرية (2- 47) ومستوى الدلالة 0.05 , مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية, بين مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص المستوى الرقمي لعدو 80متر

فبالتحليل والمناقشة لهذا الجدول والخاص بالمستوى الرقمي جري 80م نستنتج أن التقدم في السن (النمو) بالإضافة لقابلية التدريب ذات تأثير مباشر على الأداء الرياضي بصفة عامة وركض المسافات القصيرة بصفة خاصة, ويرجع ذلك الى أن التصرف الحركي يتصف بالحركة الكثيرة والموجهة والمادفة, كما أن الاستعداد للتعلم وبذل الجهد في سبيل ذلك يكون عاليا, وتصل القابلية الحركية الى المستوى العالي وأهمها تطور قابلية التعلم الحركي الجيد للأولاد والبنات حيث يتعلمون التصرفات الحركية الجديدة بسرعة ويحصلون على التقدم بسرعة أيضا, وان الزيادة النسبية في تطور الجري السريع والقفز العالي والطويل والرمي مع بعض الاختلافات تكون سريعة قياسا بعمر المدرسة المبكرة كما أشار إليها (محمد محمد الضهراوي، 1987) والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في المستوى الرقمي لزمن لعدو 80م عند الاناث.



المنحنى البياني رقم (11): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في قياس

زمن أداء عدو 80م لدى الذكور.

9-1-1-2- مقارنة مسافة الوثب في الوثب الطويل بين فئات العينة عند الذكور.

الفئات	س	ع	ن	التباين بين المجموعات	التباين داخل المجموعات	المحسوبة F	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية F	الدلالة الإحصائية

دال	3,19	0.05	(47-2)	9	6,54	17,08	50	0,13	4,62	18 سنة
								0,5	3,98	17 سنة
								0,45	3,78	16 سنة

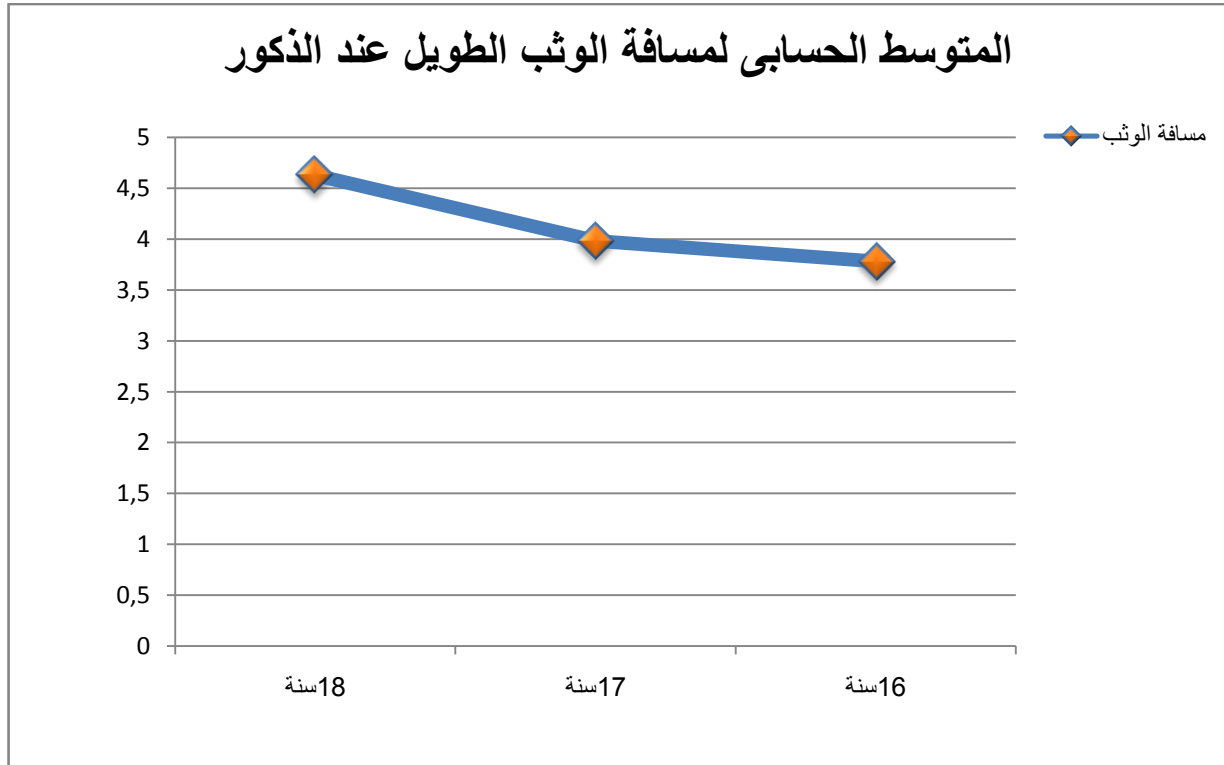
جدول رقم (12) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية لمسافة الوثب في الوثب الطويل لعينات البحث لدى الذكور.

من خلال الجدول رقم (12) والذي يوضح مقارنة مسافة الوثب الطويل بين فئات العينة ، نجد أن فئة 18 سنة قد تحصلوا في مسافة الوثب الطويل على $(0,45 \pm 3,78)$ م ، وبلغت قيمته لدى تلميذ 17 سنة $(0,5 \pm 3,98)$ م ، وبلغت لدى 16 سنة $(0,13 \pm 3,63)$ م ،

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين " F " ، اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند فئة 18 بقيمة (4,62) ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة (17,08) وداخل الفئات بقيمة (6,54) فبلغت قيمة (F) المحسوبة (9) وهي أكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,19) عند درجة الحرية (47-2) ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ، بين مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص المستوى الرقمي في الوثب الطويل.

إذن من خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج أن اختلاف السن وبالأخص (في المراهقة المتأخرة عند العمر 18) تعتبر العمر المناسب لبلوغ أقصى قوة قصد الوقوف على الكفاءة الوظيفية للعضلة ويرى الباحث أن التعرف على نتائج تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين باستخدام الاختبارات البدنية المعتادة في توظيف هذا التطور البدني عند أدائه للمسابقة والتي تعبر عن تطوير مستوى الأداء (السرعة الأفقية – الارتفاع العمودي – زمن الطيران) عند أدائه للمهارة كمحرك للدلالة على مدى تطور القدرة الانفجارية للرجلين وكذلك قدرة المتسابق في توظيف هذا الجهد في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي . ويتفق هذا مع رأى (د. محمد حسين حميدي ، 2008)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة للمستوى الرقمي في مسافة الوثب الطويل عند الذكور .



المنحنى البياني رقم (12): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في مسافة الوثب

الطويل لدى الذكور .

2-2-2 - مقارنة بين فئات عينة البحث فيما يخص المتغيرات البدنية المدروسة وكذا المستوى الرقمي

للفعالتين عند الإناث :

2-2-2 -1 - مقارنة قياس مسافة دفع الكرة الطبية (3 كغ) بين فئات العينة عند الإناث:

جدول رقم (13) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في مسافة دفع الكرة الطبية (3 كغ) لعينات البحث عند الإناث .

الفئات	س	ع	ن	التباين بين المجموعات	التباين داخل المجموعات	F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	F الجدولية	الدلالة الإحصائية
18 سنة	2,98	0,25	7	19,13	2,34	4,4	72	0.05	3,12	دال
17 سنة	2,71	0,04								
16 سنة	2,47	0,24								

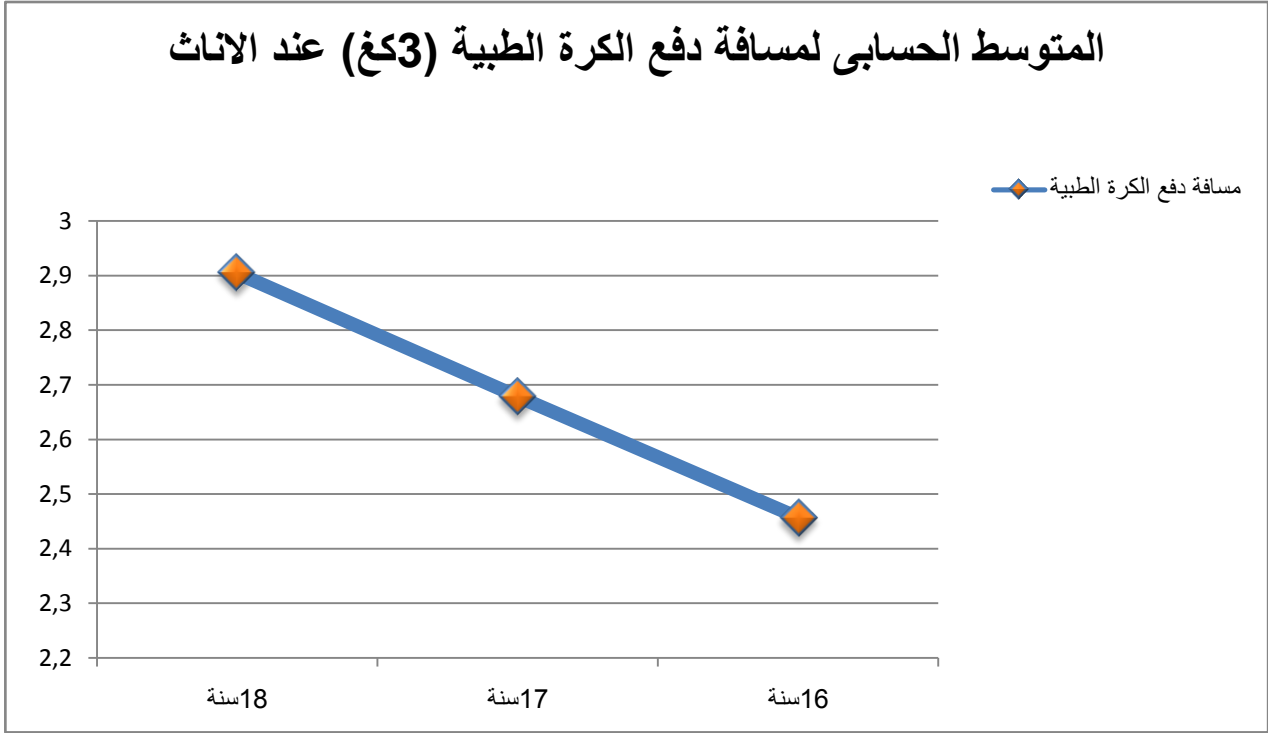
من خلال الجدول رقم (13) والذي يوضح مقارنة مسافة دفع الكرة الطبية (3 كغ) بين فئات العينة ، نجد أن 18 سنة قد تحصلوا في قياس مسافة دفع الكرة الطبية على (0,25 ± 2,98) م ، وبلغت قيمته لدى فئة 17 سنة (0,04 ± 2,71) م ، وبلغت لدى تلميذ 16 سنة (0,24 ± 2,47) م ،

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين " F "، اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند فئة 18 بقيمة (2,98 م) ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة (19,13) وداخل الفئات بقيمة (2,34) فبلغت قيمة (F) المحسوبة (4,4) وهي أكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,12) عند درجة الحرية (72-2) ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، بين مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص مسافة دفع الكرة الطبية (3 كغ).

إذن من خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج أن اختلاف السن وبالأخص (في المراهقة المتأخرة عند العمر 18) تعتبر العمر المناسب لبلوغ أقصى قوة قصد الوقوف على الكفاءة الوظيفية لعضلات .

ان التشعب المشهد لاختبار دفع الكرة الطبية **Médecine Ball put** يتفق مع التفسير المقدم لهذا العامل ،فأداء الاختبار من الثبات يؤكد على عدم رمى الكرة الطبية لمسافات بعيدة .و يشير من خلال النتائج انه كلما زاد ثقل الشئ الذي يدفع فان تشعب القوة يكون أعلى على هذا العامل فإذا مسافة دفع الكرة الطبية 3 كغ تتناسب طرديا مع صفة القوة حسب ما وصل اليه (سليمانى مصطفى ، 2011، الصفحات 05 - 06)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في مسافة دفع الكرة الطبية عند الاناث.



المنحنى البياني رقم (13): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في قياس مسافة دفع الكرة الطبية (3كغ) عند الاناث.

2-2-2 - مقارنة مسافة الوثب العريض بين فئات العينة عند الإناث :

الدلالة الإحصائية	F الجدولي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	F المحسوبة	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ن	ع	س	الفئات
					1,93	1,93				

دالة	3,12	0.05	(72-2)	15	2,83	6,78	75	0,12	2,12	18 سنة
								0,4	2,10	17 سنة
								1,10	1,08	16 سنة

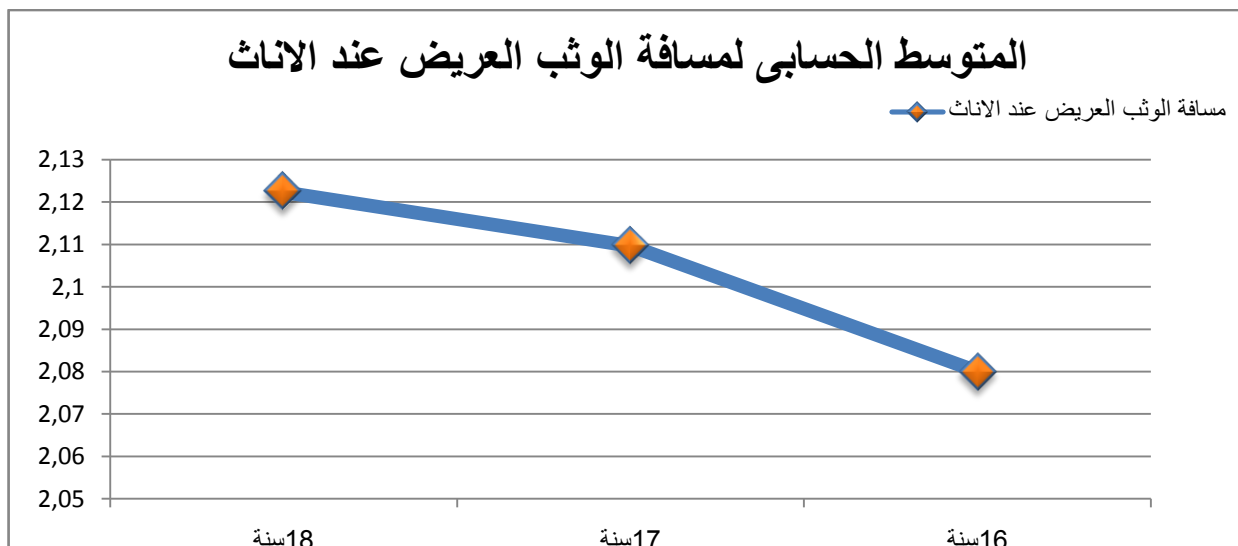
جدول رقم (14) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في مسافة الوثب العريض لعينات البحث لدى الإناث .

من خلال الجدول رقم (14) والذي يوضح مقارنة مسافة الوثب العريض بين فئات العينة ، نجد أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في الوثب العريض على (2,12 ± 0,12) م , وبلغت قيمته لدى تلميذ 17 سنة (2,10 ± 0,4) م , وبلغت قيمته لدى تلميذ 16 سنة (1,08 ± 1,10) م .

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ 18 سنة بقيمة 2,12 م ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة 6,78 , وداخل الفئات بقيمة 2,83 فبلغت قيمة (F) المحسوبة (15) وهي أكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,12) عند درجة الحرية (72 - 2) ومستوى الدلالة 0.05 , مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية, بين مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص مسافة الوثب العريض.

فمن خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج أن في اختلاف السن وبالأخص (في المراهقة المتأخرة عند العمر 18) فيها يكتمل النضج عند الإناث ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة في عمر 15-17 سنة وكذا تتضح كفاءة الإنسان للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة نتيجة للتقلص العضلي والذي يحدث نتيجة لديناميكية تطور القوة الانفجارية و النسيج العظمى و العضلات الأطراف السفلية عند الذكور ويتفق هذا مع رأى (اسماعيل وصديق نور الدين ، 2008)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في مسافة الوثب العريض عند الإناث.



المنحنى البياني رقم (14): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في قياس اختبار الوثب

العريض لدى الإناث

2-2-2-3- مقارنة زمن عدو 30م من البدا الثابت بين فئات العينة عند الإناث :

جدول رقم (15) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في

اختبار عدو 30م من البدا الثابت لعينات البحث لدى الإناث.

الفئات	س	ع	ن	التباين بين المجموعات	التباين داخل المجموعات	F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	F الجدولية	الدلالة الإحصائية
سنة 18	5,59	0,22	75	30	20	54	72-2	0.05	3,12	دال
سنة 17	5,87	0,12								
سنة 16	7,12	0,48								

من خلال الجدول رقم (15) والذي يوضح مقارنة زمن عدو 30م من البدا الثابت بين فئات العينة ،

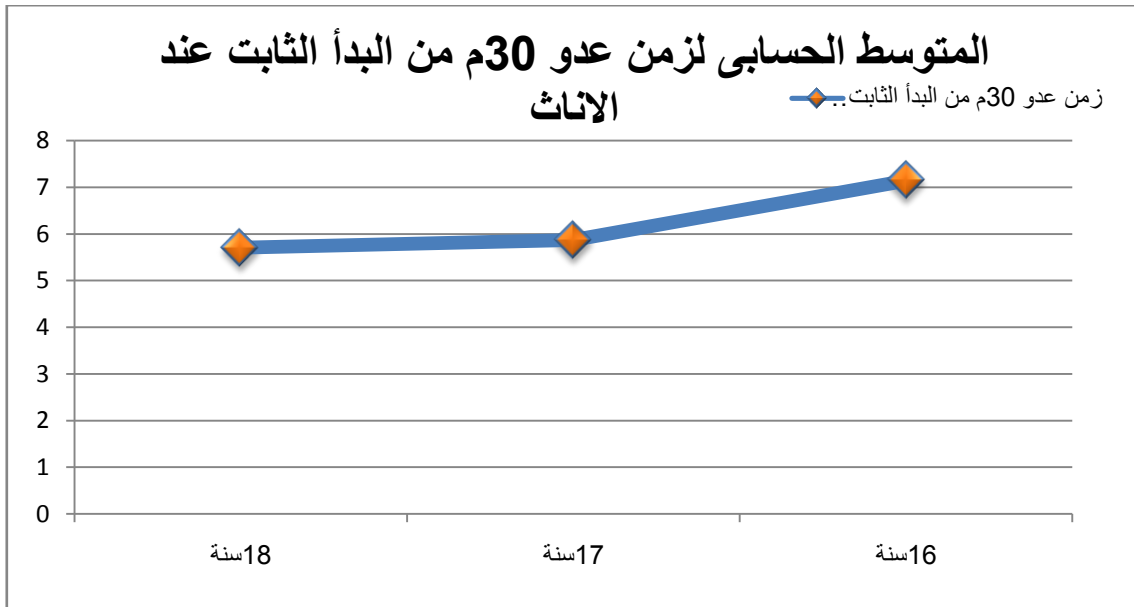
نجد أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في زمن عدو 30م من البدا الثابت على (5,69 ± 0,22) ثا وبلغت

قيمه لدى تلميذ 17 سنة (5,87 ± 0,12) ثا, وبلغت لدى 16 سنة (7,12 ± 0,48) ثا.

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند 16 سنة بقيمة (7,12) ، ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة 30 ودخل الفئات بقيمة 20 فبلغت قيمة (F) المحسوبة (54) وهي أكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,12) عند درجة الحرية (2- 72) ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، بين مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص زمن عدو 30م من البدا الثابت .

من خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج لبلوغ المستوى العالي للسرعة بحركة جيدة للعمليات العصبية يجب أن يكن السرعة في التبديل الجهد واسترخاء العضلات وكذا الشدة الكبيرة لتمثيل الغذائي. إن نقص في الارتباط في عملية اكتمال زمن الحركة الأحادية والإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي ومستوى التناسق العصبي العضلي ومرونة الالتواء الألياف العضلية و نقص في فعالية التناسق العضلي مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسبية للصفات الإرادية وأيضا مع نقص التردد الخطوات وكذا زمن الاستجابة ، وتعتبر هذه العمليات من المحددات الأساسية لتغير زمن عدو 30م من البدا الثابت ويتفق هذا مع (اسماعيل غصان ، 2002)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في زمن جرى 30م من البدا الثابت عند الإناث.



المنحنى البياني رقم (15): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في زمن عدو 30 م من البدا
الثابت لدى لإناث .

2-2-2 -4 - مقارنة زمن عدو 30 م من البدا الطائر بين فئات العينة عند الإناث :

جدول رقم (16) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في
زمن عدو 30 م من البدا الطائر لعينات البحث لدى الإناث.

الفئات	س	ع	ن	التباين بين المجموعات	التباين داخل المجموعات	F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	F الجدولية	الدلالة الإحصائية
18 سنة	5,12	0,28	75	33,66	5,83	7,54	72-2	0.05	3,12	دال
17 سنة	5,60	0,62								
16 سنة	5,78	0,45								

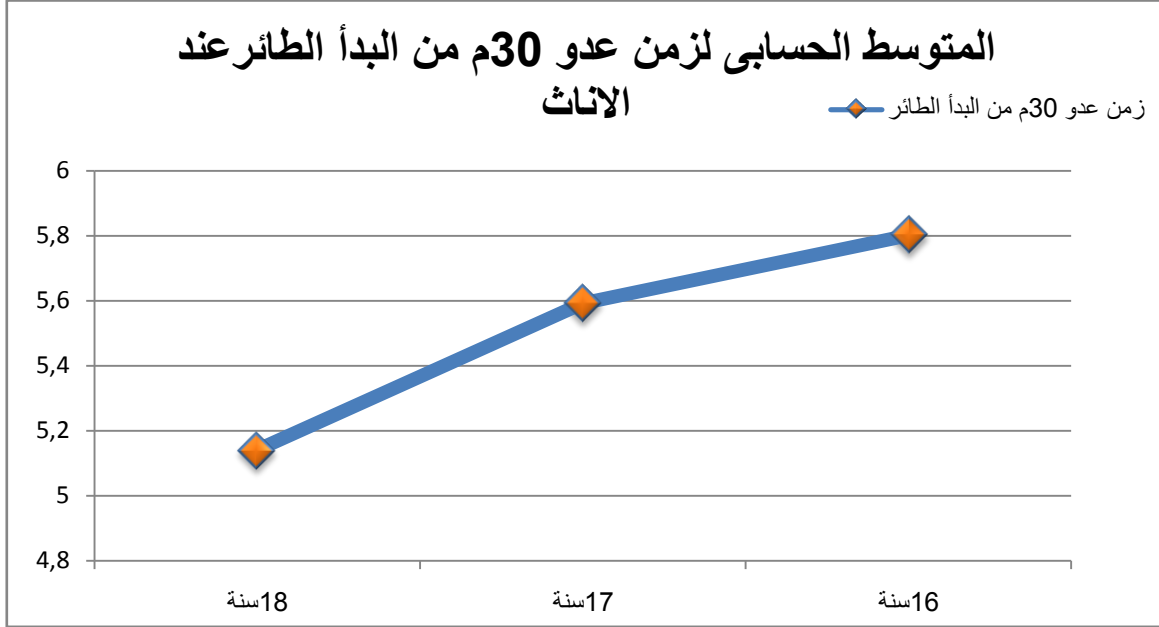
من خلال الجدول رقم (16) والذي يوضح مقارنة زمن عدو 30 م من البد الطائر بين فئات العينة ، نجد
أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في اختبار 30 م من البدا الطائر على (5,12 ± 0,28) ثا , وبلغت قيمته لدى
تلميذ 17 سنة (5,60 ± 0,62) ثا , وبلغت لدى تلميذ 16 سنة (5,78 ± 0,45) ثا .

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن اكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ
16 سنة بقيمة (5,78) ثا , ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة (33,66) وداخل الفئات بقيمة
(5,83) فبلغت قيمة (F) المحسوبة (7,54) وهي اكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,12) عند
درجة الحرية (2-72) ومستوى الدلالة 0.05 , مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية, بين
مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص زمن عدو 30 م من البدا الطائر .

فالتحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج أن عامل السن وبالأخص في فترة (المراهقة المتأخرة في 18 سنة)
تتوقف على تطور التردد الحركة وزمن الاستجابة للحركات البسيطة وأيضا للحركات الأحادية والقدرات
القوة و التنفسية والمرونة فالسرعة تتطور بشكل غير ملحوظ فبالنسبة لتردد الحركة وسرعة الحركة الواحدة فان
مستواها المحدد يأتي بعد ذلك في عمر 11-12 سنة وتتطور ومع الزيادة في العمر قدرات القوة والتنفسية
والمرونة فالسرعة تتطور بشكل غير ملحوظ وقد تنخفض في سن 14-17 سنة اذ لم يتم التدريب على

الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي والعضلي للإطراف السفلية وتصل إلى أقصى مرحلة النمو في فترة
20 سنة إلى 28 سنة (د. محمد حسين حميدي ، 2008)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في زمن 30م من البدا الطائر عند الإناث



المنحنى البياني رقم (16): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في اختبار

عدو 30م من البدا الطائر عند الإناث.

2-2-2-5 مقارنة زمن عدو 10*4 م (جرى الارتدادى) بين فئات العينة عند الإناث :

جدول رقم (17) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن
جرى 10*4 م لعينات البحث لدى لاناث.

الدلالة الاحصائية	F الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	F المحسوبة	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ن	ع	س	الفئات
دال	3,12	0.05	72-2	5,87	8,21	50,4	75	0,42	7,21	18 سنة
								0,55	6,61	17 سنة
								0,81	6,41	16 سنة

من خلال الجدول رقم (17) والذي يوضح مقارنة زمن **عدو** 10^*4 م (جرى الارتدادي) بين فئات العينة ،
نجد

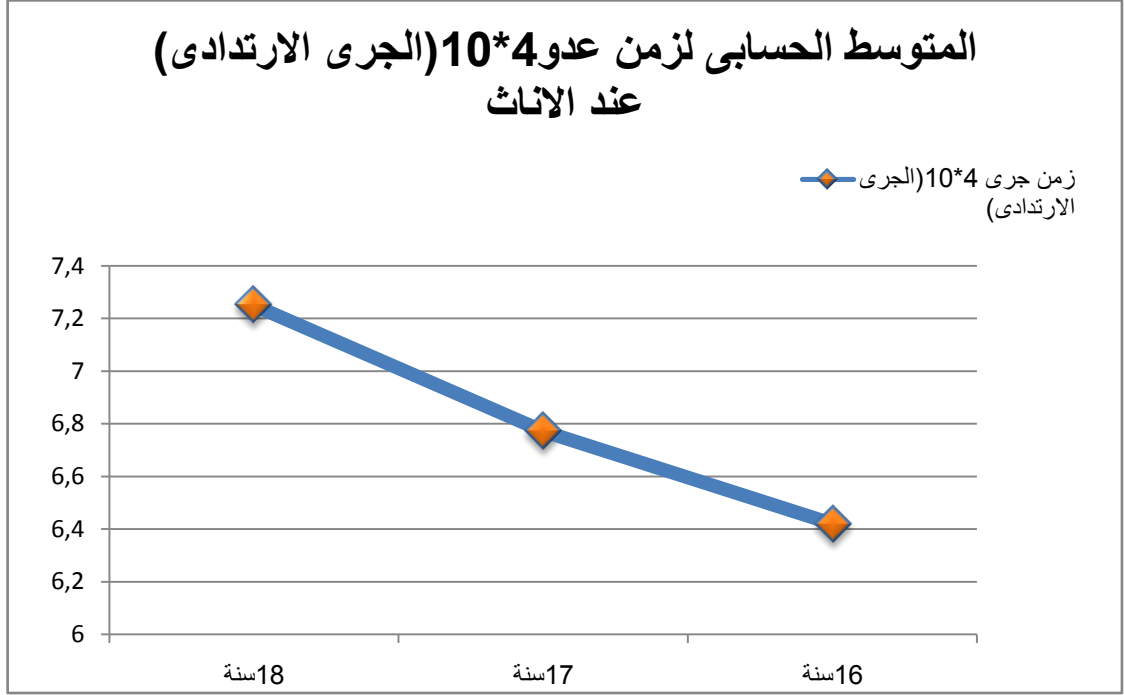
أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في **عدو** 10^*4 م (جرى الارتدادي) على $(0,42 \pm 7,21)$ ثا ، وبلغت
قيمته

لدى تلميذ 17 سنة $(0,55 \pm 6,61)$ ثا، وبلغت لدى تلميذ 16 سنة $(0,81 \pm 6,41)$ ثا .

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ
18 سنة بقيمة 7,21، ثا ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة 50,4 وداخل الفئات بقيمة 8,21
فبلغت قيمة (F) المحسوبة $(5,87)$ وهي اصغر من قيمتها الجدولية ذات القيمة $(3,19)$ عند درجة الحرية
 $(2-72)$ ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، بين مختلف الفئات
قيد الدراسة فيما يخص زمن **عدو** 10^*4 م (**عدو** الارتدادي) .

فمن خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نلاحظ في سن 18 سنة الكفاءة و الإعداد ووتيرة الإحساس
بالزمن وإمكانية التناسق والإتقان والتخلص من التعقيدات والابتكار وإمكانية المعالجة المختلفة والمتوقعة
للعضلات الحركية والتي تتصف بها أنواع الرياضة الدورية و التي تتصف بالقوة المميزة بالسرعة تشكل صعوبة
لنمو المتكامل للرشاقة بسبب تنفيذ التمارين الإعداد الخاص و تمارين المنافسة ويتفق هذا مع (سليمانى مصطفى
، 2011، صفحة 09)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في زمن **عدو** الارتدادي $10*4$ م عند الإناث



المنحنى البياني رقم (17): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في زمن **عدو**

الارتدادي $10*4$ م عند الإناث .

2-2-6 مقارنة زمن **عدو** $10*2$ م (**عدو** المتعرج) بين فئات العينة عند الإناث :

جدول رقم (18) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في

زمن **عدو** $10*2$ م (**عدو** المتعرج) لعينات البحث لدى الإناث.

الفئات	س	ع	ن	التباين بين المجموعات	التباين داخل المجموعات	F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	F الجدولية	الدلالة الإحصائية
سنة 18	24,22	5,43	75	549	13,32	0,87	72-2	0.05	3,12	غير دال
سنة 17	24,56	7,54								
سنة 16	23,54	9,90								

من خلال الجدول رقم (18) والذي يوضح مقارنة زمن **عدو** $10*2$ م (**عدو** المتعرج) بين فئات العينة نجد

أن

تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في **عدو** $10*2$ م (**عدو** المتعرج) على $(5,43 \pm 24,22)$ ثا وبلغت قيمته لدى

تلميذ 17 سنة $(7,54 \pm 24,56)$ ثا لدى تلميذ 16 سنة $(9,90 \pm 23,54)$ ثا.

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ

17 سنة بقيمة $(24,56)$ ثا، ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة (549) وداخل الفئات بقيمة

$(13,32)$ فبلغت قيمة (F) المحسوبة $(0,87)$ وهي اصغر من قيمتها الجدوليّة ذات القيمة $(3,12)$ عند

درجة الحرية $(2 - 72)$ ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يوضح لا توجد فروق معنوية، بين مختلف الفئات و

اختبار **عدو** المتعرج $10*2$ م .

إذن من خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج تأكيد أن لا توجد فرق في التناسق للفعاليات

الحركية المتميزة بالإتقان والتعقيدات والتقليدية والابتكار وإمكانية المعالجة المختلفة والامتوقعة للعضلات

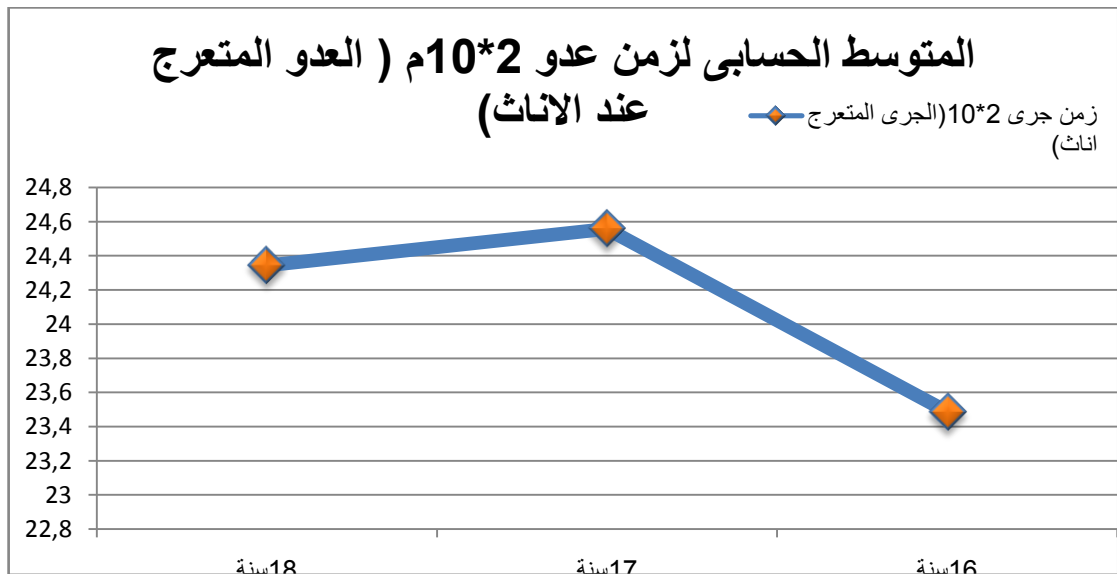
الحركية لتنظيم مستوى الذي تم الحصول عليه وتعتبر أفضل مرحلة لتطوير صفة الرشاقة هي 6-14 سنة حيث

تكون التناسبية العالية واحدة من أهم الشروط للوصول إلى النجاح وفي سن 12-13 سنة اكتمال الهدف

لتنظيم الكفاءة لأعداد الوتيرة والإحساس بالزمن والأحاسيس الأخرى وهذا كما أشار إليها (سليمانى

مصطفى ، 2011 ، الصفحات 80 - 09)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في زمن **عدو** المتعرج $10*2$ م عند الإناث .



المنحنى البياني رقم (18): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في زمن عدو 10*2م

(عدو المتعرج) عند الاناث

2-2-7- مقارنة مسافة ثني الجذع للامام من الوقوف بين فئات العينة :

جدول رقم (19) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في مسافة ثني الجذع للامام من الوقوف لعينات البحث لدى لاناث.

الفئات	س	ع	ن	التباين بين المجموعات	التباين داخل المجموعات	F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	F الجدولية	الدلالة الاحصائية
18 سنة	13,57	4,02	75	554,94	71,52	5,32	72-2	0.05	3,12	دال
17 سنة	15,43	6,12								
16 سنة	15,80	9,99								

من خلال الجدول رقم (19) والذي يوضح مسافة ثني الجذع للامام من الوقوف بين فئات العينة ، نجد أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا على مسافة في ثني الجذع للامام من الوقوف على (4,02 ± 13,57) سنتمتر ,

وبلغت قيمته لدى تلميذ 17 سنة (6,12 ± 15,43) سنتمتر, وبلغت لدى تلميذ 16 سنة

(9,99 ± 15,80) سنتمتر.

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين "F" اتضح أن اكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ

16 سنة بقيمة 15,80 سنتمتر ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة 554,94 وداخل الفئات بقيمة

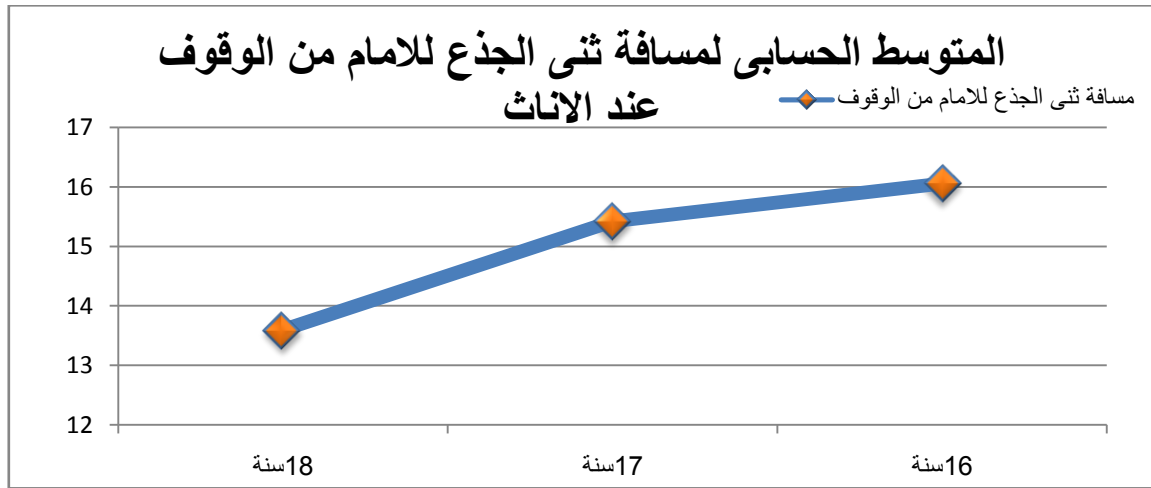
71,52 فبلغت قيمة (F) المحسوبة (5,32) وهي اكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,12) عند

درجة الحرية (2- 72) ومستوى الدلالة 0.05 , مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية, بين

مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص مسافة ثني الجذع للامام من الوقوف.

فمن خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول والخاص باختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف نستنتج أن التقدم في السن (النمو) يتناسب عكسيا مع قابلية تحريك المفاصل نتيجة لتأثير القوى الخارجية في هذه الحالة تكون المؤشرات الحاملة أعلى من المؤشرات النشطة ويتم دائما تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية نحري ك المفاصل وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي, كما أن الاستعداد للتعلم وبذل الجهد في سبيل ذلك يكون عاليا, وتصل القابلية الحركية الى المستوى العالي وأهمها تطور قابلية التعلم الحركي الجيد للأولاد والبنات وتتفق مع (سليمانى مصطفى ، 2011 ، صفحة 07)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة في ثنى الجذع للأمام من الوقوف عند الاناث.



المنحنى البياني رقم (19): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في اختبار ثنى الجذع

للامام من الوقوف عند الاناث.

2-2-2-8- مقارنة زمن أداء عدو 60م بين فئات العينة عند الإناث :

الفئات	س	ع	ن	التباين بين المجموعات	التباين داخل المجموعات	F المحسوبة	درجة الحرية	مستوى دلالة	F الجدولية	الدلالة الاحصائية

دال	3,12	0.05	72-2	7,24	14,44	71	75	0,48	10,43	18 سنة
								0,62	10,74	17 سنة
								1,87	11,50	16 سنة

جدول رقم (20) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية في زمن اداء جرى 60م لعينات البحث لدى الإناث.

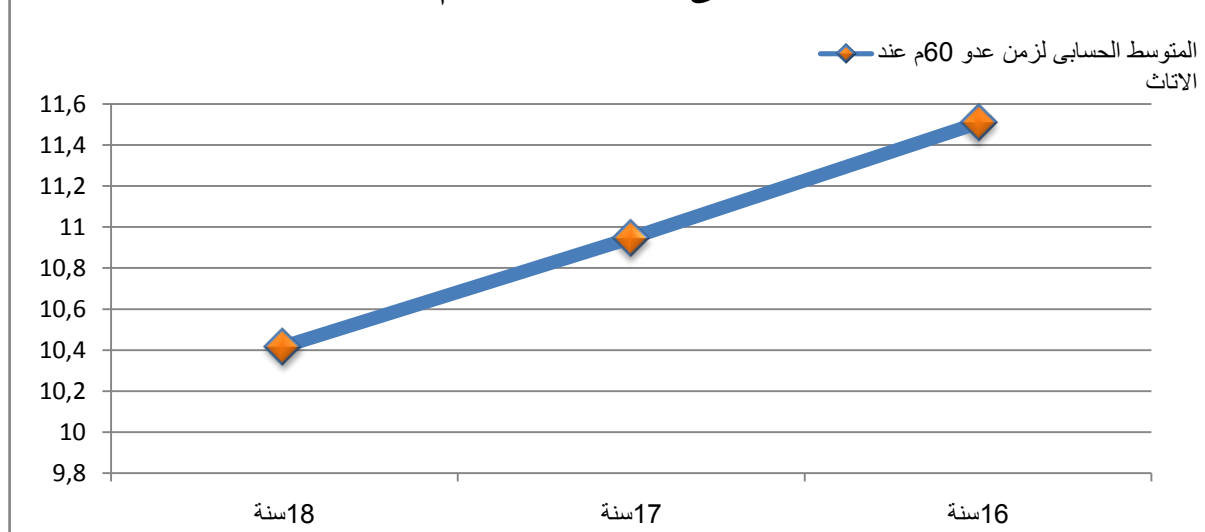
من خلال الجدول رقم (20) والذي يوضح مقارنة زمن اداء60 م بين فئات العينة ، نجد أن تلميذ 18 سنة قد تحصلوا في زمن الأداء 60 م على $(0,48 \pm 10,43)$ ثا , وبلغت قيمته لدى تلميذ 17 سنة إناث $(0,62 \pm 10,74)$ ثا, وبلغت لدى تلميذ 16 سنة اناث $(1,87 \pm 11,50)$ ثا.

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين " F " اتضح أن اكبر متوسط حسابي بلغ عند تلميذ 16 سنة بقيمة (11,50 ثانية) ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة 71 وداخل الفئات بقيمة 14,44 فبلغت قيمة (F) المحسوبة (7,24) وهي اكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,12) عند درجة الحرية (2- 72) ومستوى الدلالة 0.05 , مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية, بين مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص المستوى الرقمي لعدو 60متر

فبالتحليل والمناقشة لهذا الجدول والخاص بالمستوى الرقمي جري 60م نستنتج أن التقدم في السن (النمو) بالإضافة لقابلية التعلم الحركي تساهم في تطوير السرعة القسوى ذات تأثير مباشر على الأداء المتعلم بصفة عامة في ركض مسافات قصيرة بصفة خاصة, ويرجع ذلك الى أن التصرف الحركي يتصف بالحركات الكثيرة والموجهة والمهذبة, كما أن الاستعداد للتعلم وبذل الجهد في سبيل ذلك يكون عاليا, وتصل القابلية الحركية الى المستوى العالي . وكما اثبتها الكاتب (محمد محمد الضهراوي، 1987)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة لزمن المستوى الرقمي جري 60م عند الاناث .

المتوسط الحسابي لزمان عدو 60م عند الإناث



المنحنى البياني رقم (20): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في المستوى الرقمي لعدو 60م لدى الإناث

2-2-9- مقارنة مسافة الوثب في الوثب الطويل بين فئات العينة عند الإناث :

جدول رقم (21) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل فيشر (F) المحسوبة والجدولية لمهافة الوثب في الوثب الطويل لعينات البحث عند الإناث.

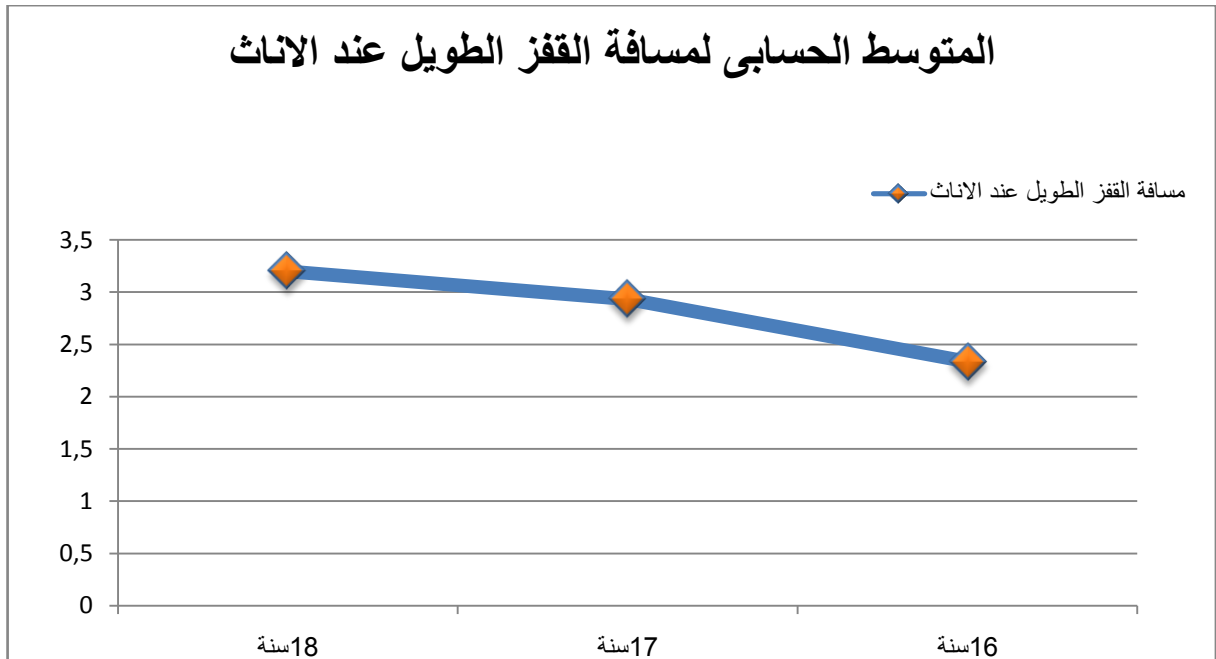
الدلالة الاحصائية	F الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	F المحسوبة	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	ن	ع	س	الفئات
دال	3,21	0.05	72-2	12,65	10,16	28,08	75	0,34	3,16	سنة 18
								0,43	2,92	سنة 17
								0,41	2,29	سنة 16

من خلال الجدول رقم (21) والذي يوضح مقارنة مسافة الوثب في الوثب الطويل بين فئات العينة ، نجد أن فئة 18سنة قد تحصلوا في مسافة الوثب في الوثب الطويل على (0,34 ± 3,16) م , وبلغت قيمته لدى تلميذ 17سنة (0,43 ± 2,92) م , وبلغت لدى 18سنة (1,41 ± 2,29) م .

وبعد الدراسة الإحصائية بالاعتماد على تحليل التباين " F " , اتضح أن أكبر متوسط حسابي بلغ عند فئة 18 بقيمة (3,16) م ووجد اختلاف في التباين بين الفئات بقيمة (28,08) وداحل الفئات بقيمة (10,16) فبلغت قيمة (F) المحسوبة (12,65) وهي أكبر من قيمتها الجدولية ذات القيمة (3,12) عند درجة الحرية (72-2) ومستوى الدلالة 0.05 , مما يوضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية, بين مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص مسافة الوثب في الوثب الطويل.

إذن من خلال التحليل والمناقشة لهذا الجدول نستنتج أن اختلاف السن وبالأخص (في المراهقة المتأخرة عند العمر 18) يعتبر العمر المناسب لبلوغ أقصى قوة قصد الوقوف على الكفاءة الوظيفية للعضلة ويرى الباحث أن التعرف على نتائج تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الأطراف العلوية والأطراف السفلية باستخدام الاختبارات البدنية المعتادة في توظيف هذا التطور البدني عند أدائه للمسابقة والتي تعبر عن تطوير مستوى الأداء (السرعة الأفقية – الارتفاع العمودي – زمن الطيران) عند أدائه للمهارة كمحرك للدلالة على مدى تطور القدرة الانفجارية للرجلين وكذلك قدرة المتسابق في توظيف هذا الجهد في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل ويتفق هذا مع رأى (د. محمد حسين حميدي ، 2008)

والتمثيل البياني الموالي يبين الاختلاف بين الفئات قيد الدراسة لمسافة المستوى الرقمي في القفز الطويل عند الإناث



المنحنى البياني رقم (21): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية لمختلف الفئات في مسافة الوثب في

الوثب الطويل عند الإناث

2 - 2 - دراسة العلاقات بين الصفات البدنية والمستوى الرقمي للفعالين وذلك لمختلف فئات البحث.

2-2 - 1 - علاقة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي للوثب الطويل وعدو 80 م عند الذكور

ذلك لمختلف فئات البحث .

2-2 - 1 - 1 - علاقة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي في الوثب الطويل عند الذكور .

المرونة		الرشاقة				السرعة				القوة				القدرات البدنية
ثنى الجذع للامام من البدا الوقوف (سم)		عدو المتعرج (ثا)		عدو الارتدادى (ثا)		عدو 30م من البدا الطائر (ثا)		عدو 30م من البدا الثابت (ثا)		الوثب العريض (م)		دفع الكرة الطبية (م)		العوامل الإحصائية
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	
3,07	13,1	0,46	4,	1,82	22,2	0,69	3,84	0,86	5,69	0,28	2,30	0,64	3,62	
4,33													س	المستوى الرقمي
0,8164													ع	
0,872	0,285	0,088	0,008	0,463	0,529	0,593	معامل الارتباط							

جدول رقم (22) يوضح علاقة الصفات البدنية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى ذكور.

من خلال الجدول (22) والذي يوضح العلاقة بين المستوى الرقمي لمسافة الوثب الطويل والصفات البدنية

المدرسة ، نجد ان فئة الذكور قد تحصلت على مستوى رقمي يقدر بـ: (4,33) وانحراف معياري

قدره (0,8164) هذا من جهة، ومن جهة أخرى نلاحظ :

في قياس مسافة دفع الكرة الطبية بلغ على متوسط حسابي يقدر بـ (3,62م) وانحراف معياري قدره

(0,646)، وتحصلت في قياس مسافة الوثب العريض على متوسط حسابي (0,309م) و بانحراف معياري

قدر (0,285) .

وفي تقدير زمن **عدو** 30م من البدا الثابت على متوسط حسابي قدر بـ (5,699 ثا) بانحراف (0,869)

، أما في زمن **العدو** 30 م من البدا الطائر قد تحصل على متوسط حسابي قدر بـ (13,11) و بانحراف

معياري (3,075).

وقدر زمن **العدو** الارتدادي $10*4$ بمتوسط (22,235 ثا) و بانحراف معياري قدره (1,826).

وأما في تقدير زمن **عدو** المتعرج $10*2$ تحصلت على المتوسط الحسابي (4,007 ثا) و بانحراف معياري على

بـ (0,467) .

وأما في تقدير ثني الجذع للأمام من البدا الوقوف على متوسط حسابي قدر بـ (13,1105سم)

وبانحراف معياري (3,075) .

وبعد المعالجة الإحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون "ر" وجدنا علاقة المستوى الرقمي بمسافة دفع

الكرة الطبية من الوضع الجلوس بـ (0,59) ، وحيث قدرت علاقة المستوى الرقمي بمسافة الوثب العريض

بـ (0,529) وكذلك بالنسبة لعلاقة المستوى الرقمي بزمن **العدو** 30م من البدا الثابت حيث بلغت

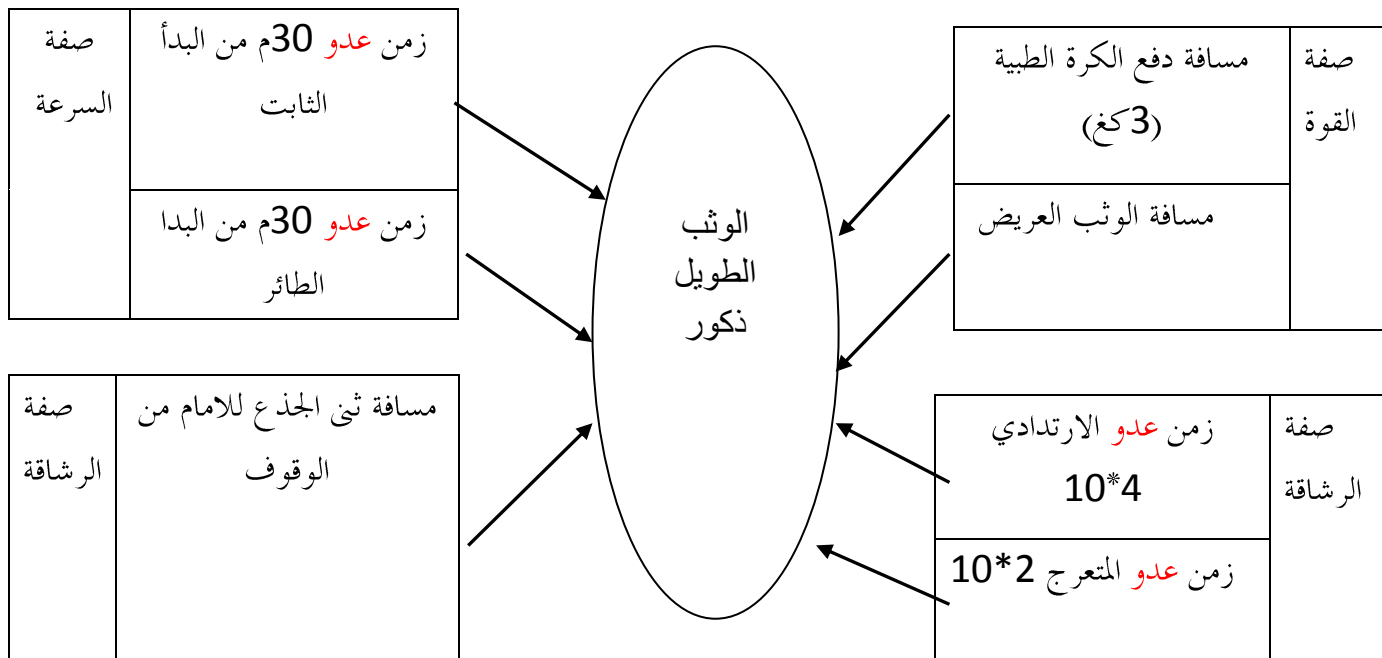
(0,463). بينما وجدنا علاقة المستوى الرقمي بزمن **عدو** 30م من البدا الطائر تساوي (0,008)، ونفس

الشيء بالنسبة لعلاقة المستوى الرقمي بزمن **العدو** الارتدادي $10*4$ حيث قدرت بـ (0,088)، وكذلك

بالنسبة لعلاقة المستوى الرقمي بزمن **عدو** المتعرج $2 * 10$ حيث بلغت (0,285) . وأيضا وجدنا علاقة المستوى الرقمي بالثني الجذع للأمام من البدا الوقوف تساوى (0,872) .

ومنه نستنتج من الجدول أعلاه وجود ارتباط إيجابي بين المستوى الرقمي للوثب الطويل وكل الاختبارات المدروسة فكان قويا بين المستوى الرقمي وثني الجذع للأمام من الوقوف بينما جاء متوسط مع كل من مسافة دفع الكرة الطبية وزمن **العدو** 30م من البدا الثابت وكان ضعيف بينه وبين مسافة الوثب العريض زمن **عدو** المتعرج $2 * 10$ وزمن **عدو** 30م من البدا الطائر و زمن **عدو** الارتدادي $4 * 10$.

نرى من خلال النتائج تزيد مسافة المستوى الرقمي للوثب الطويل كلما زادت مسافة دفع الكرة الطبية ومسافة الوثب في الوثب العريض وكذا وزمن **العدو** 30م من البدا الثابت و زمن **عدو** المتعرج $2 * 10$ وثني الجذع للأمام من الوقوف ومن الناحية الوظيفية تزداد كلما كانت قوة الأطراف العلوية لمنطقة الذراعين وكذا لعضلات الأطراف السفلية للرجلين والسرعة الانتقالية القصى وزمن الاستجابة وكذا مرونة العمود القفرة وهذا بالنسبة لذكور.



الشكل رقم (22) يوضح علاقة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي لمسافة القفز الطويل عند الذكور .

—————→	علاقة ارتباطية موجبة.
-----→	علاقة ارتباطية سالبة.

المرونة	الرشاقة	السرعة	القوة	الصفات البدنية
---------	---------	--------	-------	----------------

2-2 - 1 - 2 - علاقة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي في عدو 80م عند الذكور.

ثنى الجذع للأمام من البدا الوقوف (سم)		عدو المتعرج (ثا)		عدو الارتدادي (ثا)		عدو 30م من البدا الطائر (ثا)		عدو 30م من البدا الثابت (ثا)		الوثب العريض (م)		دفع الكرة الطبية (م)		العوامل الإحصائية
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	
3,07	13,1 1	0,4 6	4	1,8 2	22,2 3	0, 69	3,8 4	0,8 69	5,69 9	0,2 85	2,3 09	0,6 46	3,62	
10,06													س	المستوى الرقمي
1,210													ع	
0,41		-0,018		-0,215		0,81		0,61		0,541		0,49		معامل الارتباط

جدول رقم (23) يوضح علاقة الصفات البدنية والمستوى الرقمي في عدو 80 م لذكور.

من خلال الجدول (23) والذي يوضح العلاقة بين المستوى الرقمي بالصفات البدنية المدروسة نلاحظ تقدير

المتوسط الحسابي لمستوى رقمي عدو 80 م بـ (10,06) وبانحراف معياري (1,21) ونلاحظ، في قياس

مسافة

دفع الكرة الطبية بلغ متوسط حسابي (3,62م) وانحراف معياري قدره (0,646)، وتحصلت في قياس

مسافة الوثب العريض على متوسط حسابي (2,309م) و بانحراف معياري قدر (0,285) ،

و في تقدير زمن **عدو** 30م من البدا الثابت على متوسط حسابي قدر بـ (5,699 ثا)
وبانحراف (0,869) ، و أما في زمن **العدو** 30 م من البدا الطائر فتحصلت على متوسط حسابي قدر بـ
(3,84) وبانحراف معياري (0,69).

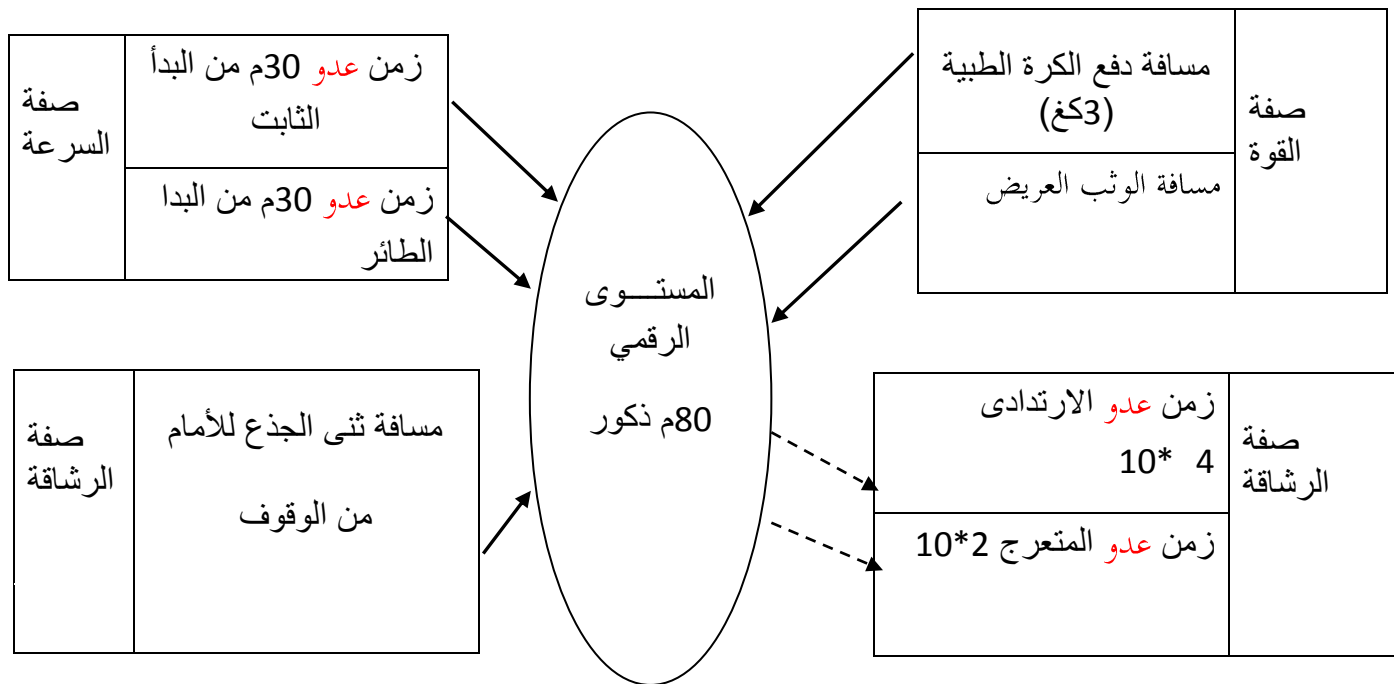
وقدر زمن **عدو** الارتدادى $10*4$ على متوسط (22,235 ثا) وبانحراف معياري قدره
(1,826). وأما في تقدير **العدو** المتعرج $10 * 2$ على المتوسط الحسابي (4,007 ثا) وبانحراف معياري قدر
بـ (0,467) .

أما في ثنى الجذع للأمام من الوقوف على متوسط حسابي قدر بـ (13,1105سم) وبانحراف معياري
(3,075)

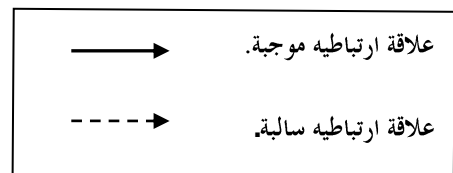
وبعد المعالجة الإحصائية بواسطة معامل الارتباط يرسون "ر" وجدنا علاقة المستوى الرقمي بمسافة دفع
الكرة الطبية من الوضع الجلوس بـ (0,49) ، وحيث قدرت علاقة المستوى الرقمي بالوثب العريض
بـ (0,54) وكذلك بالنسبة لعلاقة المستوى الرقمي بزمن **عدو** 30م من البدا الثابت حيث بلغت (0,61).
بينما وجدنا علاقة المستوى الرقمي بزمن **عدو** 30م من البدا الطائر تساوي (0,81)، ونفس الشيء بالنسبة
لعلاقة المستوى الرقمي وزمن **عدو** الارتدادى $10*4$ حيث قدرت بـ (-0,215) وكذلك بالنسبة لعلاقة
المستوى الرقمي وزمن **عدو** المتعرج $10 * 2$ حيث بلغت (-0,018) . وأيضا وجدنا علاقة المستوى
الرقمي بالثني الجذع للأمام من البدا الوقوف تساوى (0,41).

ومنه نستنتج وجود علاقة ارتباطيه موجبة (طردية) قوية بين المستوى الرقمي و زمن 30م بدأ الطائر
وكانت متوسط بينه وبين كل من مسافة دفع الكرة الطبية ومسافة الوثب العريض وكذا زمن **عدو** 30م من
البدا الثبات وضعيفة مع قدرة ثنى الجذع للأمام من الوقوف وتوجد علاقة ارتباطيه سالبة (عكسية) بين المستوى

الرقمي وزمن **عدو** الارتدادي $10*4$ وزمن **عدو** المتعرج $10*2$, ومن خلال مما سبق نلاحظ تحسین المستوى الرقمي لعدو 80 م. ينتج من خلال الزيادة في مسافة دفع الكرة الطبية ومسافة الوثب العريض وكذا زمن **عدو** 30 م من البدا الثبات وزمن 30 م من بدأ الطائر أيضا مسافة ثنى الجذع للأمام من الوقوف في حين أنه يقل كلما زاد زمن وزمن **عدو** الارتدادي $10*4$ والعكس ومن الناحية الوظيفية يزيد كلما كانت قوة الأطراف العلوية لمنطقة الذراعين و السفلية لعضلات الرجلين وكذا مرونة العمود الفقري لدى الذكور.



الشكل رقم (23) يوضح علاقة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي لزمن عدو 80 م عند الذكور.



2 - 2 - 2 - علاقة الصفات البدنية بالمسوي الرقمي في الوثب الطويل وعدو 60 م عند الإناث وذلك فئات البحث .

2 - 2 - 2 - 1 - علاقة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي في الوثب الطويل عند الإناث للإناث .

جدول رقم (24) يوضح علاقة الصفات البدنية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى الإناث.

المرونة	الرشاقة				السرعة				القوة				القدرات البدنية	
	العدو المتعرج (ثا)		العدو الارتدادي (ثا)		عدو 30م من البداية الطائر(ثا)		عدو 30م من البداية الثابت (ثا)		الوثب العريض (م)		دفع الكرة الطبية (م)			
	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س		
2,79 9	15, 05 4	0,90 2	6,81	2,72	24, 22	0,7	5,5 38	0,8 21	6,26 7	0,3 59	1,9 6	0,5 22	2,70 6	العوامل الإحصائية
2,703													س	المستوى الرقمي
0,631													ع	
0,49	0,004		-0,079	0,0 8	0,105	0, 6		0,13		معامل الارتباط				

من خلال الجدول (24) والذي يوضح العلاقة بين المستوى الرقمي والصفات البدنية المدروسة ، نلاحظ

المتوسط الحسابي لمستوى رقمي لمسافة الوثب قدرة بـ (2,703ثا) وانحراف معياري قدره (0,631) هذا

من جهة، ومن جهة أخرى نلاحظ : في قياس مسافة دفع الكرة الطبية على متوسط حسابي يقدر بـ(2,706م) وانحراف معياري قدره (0,522)، وتحصلت في قياس مسافة الوثب العريض على متوسط حسابي(1,96م) و بانحراف معياري قدر (0,359) .

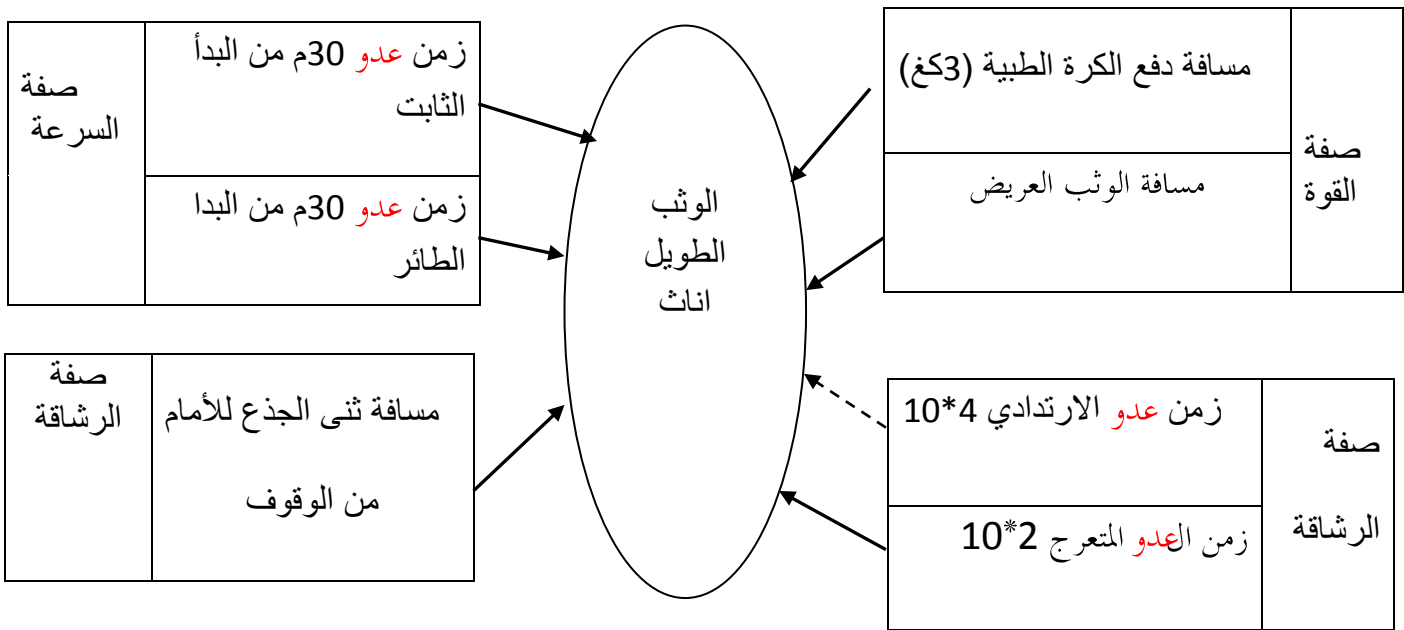
وأما في تقدير زمن **عدو** 30م من البدا الثابت على متوسط حسابي قدر بـ(6,267ثا) بانحراف (0,821) ، أما في زمن **العدو** 30 م من البدا الطائر فتحصلت على متوسط حسابي قدر بـ(5,538) وبانحراف معياري (0,7) .

قدر زمن **عدو** الارتدادي $10*4$ على متوسط حسابي بـ (24,22ثا) وبانحراف معياري قدره (2,72). وأما في تقدير زمن **عدو** المتعرج $10*2$ تحصلت على المتوسط الحسابي (6,81ثا) وبانحرا ف معياري قدر بـ(0,902) .

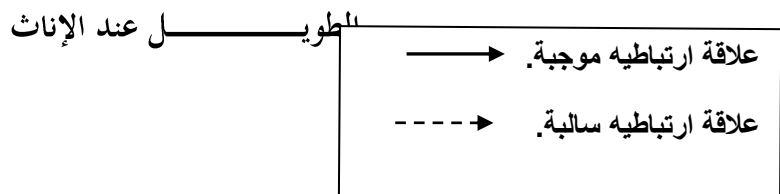
قد تحصلت في اختبار ثني الجذع للأمام من البدا الوقوف على متوسط حسابي قدر بـ (15,054 سم) وبانحراف معياري (2,799)

وبعد المعالجة الإحصائية بواسطة معامل الارتباط يرسون "ر" وجدنا علاقة المستوى الرقمي بمسافة دفع الكرة الطبية من الوضع الجلوس بـ(0,131) ، وحيث قدرت علاقة المستوى الرقمي بمسافة الوثب العريض بـ (0,68) وكذلك بالنسبة لعلاقة المستوى الرقمي بزمن **عدو** 30م من البدا الثابت حيث بلغت (0,105) . بينما وجدنا علاقة المستوى الرقمي بزمن **عدو** 30م من البدا الطائر تساوي (0,08) ونفس الشيء بالنسبة لعلاقة المستوى الرقمي وزمن **عدو** الارتدادي $10*4$ حيث قدرت بـ (-0,079) وكذلك بالنسبة لعلاقة المستوى الرقمي وزمن **عدو** المتعرج $10*2$ حيث بلغت (0,004) . وأيضا وجدنا علاقة المستوى الرقمي بالثني الجذع للأمام من البدا الوقوف تساوى (0,49).

ومنه نستنتج وجود علاقة ارتباطيه موجبة(طرديية) متوسطة بين المستوى الرقمي و ثنى الجذع للأمام من الوقوف ومسافة الوثب العريض وكانت ضعيفة مع كل من مسافة دفع الكرة الطبية وزمن جرى 30م من البدا الثابت من الوقوف و زمن **عدو** 30م من البدا الطائر وزمن **عدو** الارتدادي $10*4$ وتوجد علاقة عكسية بين المستوى الرقمي و زمن **عدو** المتعرج $10*2$ ومنه فان كلما زاد مسافة دفع الكرة الطبية ومسافة الوثب العريض وزمن **عدو** 30م من البدا الثابت وأيضا ثنى الجذع للأمام من الوقوف يزيد المستوى الرقمي للوثب الطويل ومن جهة أخرى نرى انه تزداد مسافة الوثب كلما كانت قوة الأطراف العلوية لمنطقة الذراعين وكذا السرعة الانتقالية القصوى وكذا مرونة العمود الفقري عند الإناث والعكس .



الشكل رقم (24) يوضح علاقة الصفات البدنية المدروسة بالمستوى الرقمي لمسافة القفز



2 - 2 - 2 - 2 - علاقة القدرات البدنية بالمستوى الرقمي في عدو 60م الإناث.

جدول رقم (25) يوضح علاقة القدرات البدنية والمستوى الرقمي في عدو 60 م لفئة الإناث

المرونة		الرشاقة				السرعة				القوة				القدرات البدنية	
ثنى الجذع للامام من البدا الوقوف (سم)		عدو المتعرج (ثا)		عدو الارتدادى (ثا)		عدو 30م من البدا الطائر (ثا)		عدو 30م من البدا الثابت (ثا)		الوثب العريض (م)		دفع الكرة الطبية (م)			
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	العوامل الاحصائية	
2,79	15	0,90	6,81	2,7 2	24,2 2	0,7	5,5 3	0,8 21	6,26	0,3 5	1, 9 6	0,52	2,7 0		
11,04														س	المستوى
1,203														ع	الرقمى
-0,366		-0,203		-0,478		0,657		0,558		0,083		0,521		التباين	

من خلال الجدول (25) والذي يوضح العلاقة بين المستوى الرقمي والصفات البدنية المدروسة ، نلاحظ أن متوسط الحسابى مستوى رقمى يقدر بـ: (2,703م) وانحراف معياري قدره (0,631) هذا من جهة، ومن

جهة أخرى نلاحظ : في قياس دفع الكرة الطبية على متوسط حسابي يقدر بـ (2,706م) وانحراف معياري قدره (0,522)

وتحصلت في قياس الوثب العريض على متوسط حسابي (1,96م) و بانحراف معياري قدر (0,359) .

و في تقدير زمن **عدو** 30م من البدا الثابت على متوسط حسابي قدر بـ (6,267ثا) بانحراف (0,821) ، أما في زمن **عدو** 30 م من البدا الطائر فتحصلت على متوسط حسابي قدر بـ (5,538) و بانحرا ف معياري (0,7).

قدر زمن **العدو** الارتدادي 10*4 على متوسط (24,22ثا) و بانحراف معياري قدره (2,72). وأما

في تقدير **العدو** المتعرج 10 * 2 تحصلت على المتوسط الحسابي (6,81ثا) و بانحرا ف معياري قدر بـ (0,902) .

قد تحصلت في اختبار ثني الجذع للأمام من البدا الوقوف على متوسط حسابي قدر بـ (15 سم)

و بانحراف معياري (2,799)

وبعد المعالجة الإحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرون "ر" وجدنا علاقة المستوى الرقمي بمسافة دفع

الكرة الطبية من الوضع الجلوس بـ (0,521) ، وحيث قدرت علاقة المستوى الرقمي بمسافة الوثب العريض

بـ (0,083) وكذلك بالنسبة لعلاقة المستوى الرقمي بزمن **عدو** 30م من البدا الثابت حيث بلغت

(0,558). بينما وجدنا علاقة المستوى الرقمي لزمن **عدو** 30م من البدا الطائر تساوي (0,657)، ونفس

الشيء بالنسبة لعلاقة المستوى الرقمي لزمن **عدو** الارتدادي 10*4 حيث قدرت بـ (-0,478)، وكذلك

بالنسبة لعلاقة المستوى الرقمي لزمن **عدو** المتعرج 10 * 2 حيث بلغت (-0,203) . وأيضا وجدنا علاقة

المستوى الرقمي بالثني الجذع للأمام من البدا الوقوف تساوي (-0,366).

ومنه نستنتج وجود علاقة ارتباطيه موجبة(طرديية) متوسطة بين المستوى الرقمي وكل من مسافة دفع الكرة

الطبية وزمن **عدو** 30م من البدا الثابت وزمن **عدو** 30م من البدا الطائر بينما كانت ضعيفة في الوثب

العريض وتوجد علاقة ارتباطيه سالبة(عكسية)ضعيفة بين المستوى الرقمي وكل من زمن **عدو** الارتدادي

10*4 وزمن **عدو** المتعرج 10*2 وثني الجذع للأمام من الوقوف, فنلاحظ زيادة المستوى الرقمي لعدو

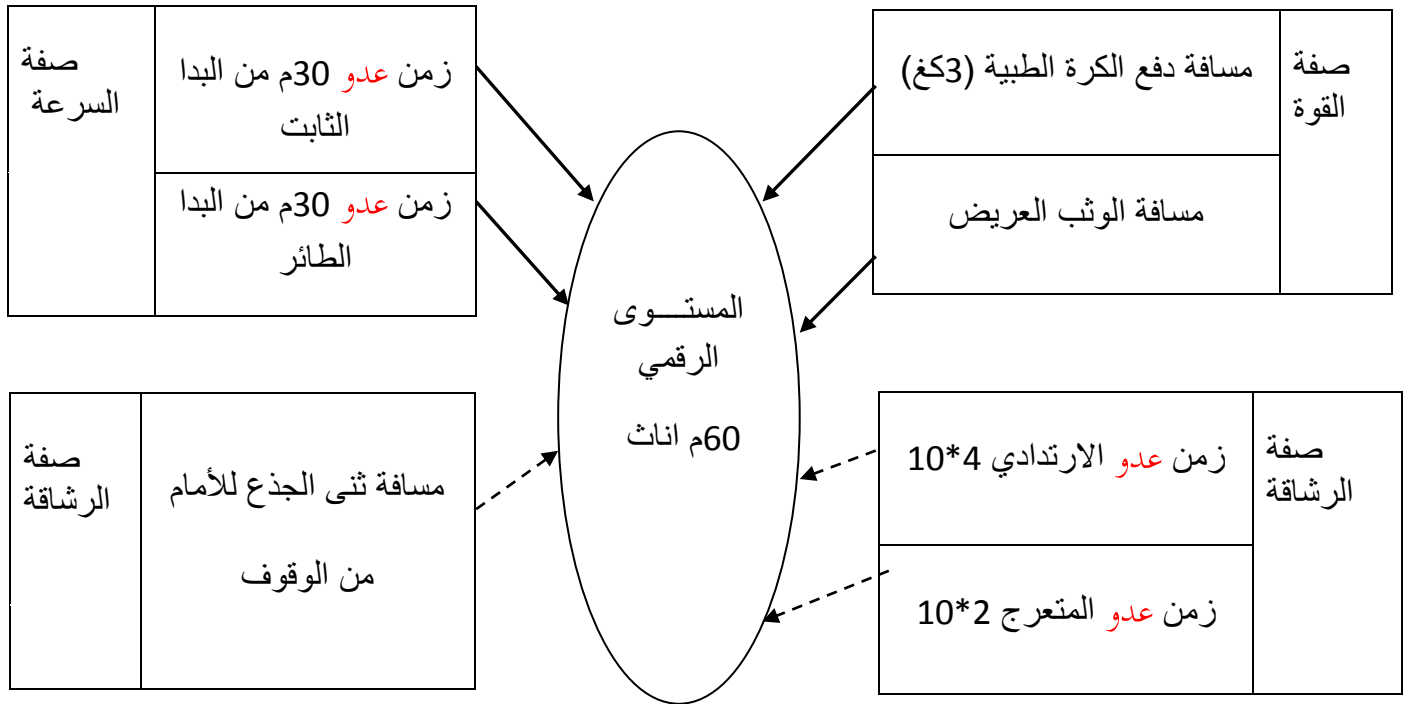
60م كلما زاد مسافة دفع الكرة الطبية ومسافة الوثب العريض وزمن **عدو** 30م من البدا الثابت وزمن **عدو**

30م من البدا الطائر, في حين أنه يقل عند زيادة زمن **عدو** الارتدادي 10*4 وزمن **عدو** المتعرج 10*2

وثني الجذع للأمام من الوقوف والعكس ومن جهة أخرى أو من الناحية الوظيفية تزداد كلما كان قوة

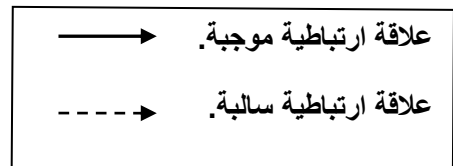
الأطراف العلوية لمنطقة الذراعين وكذا للعضلات السفلية للرجلين وأيضا السرعة الانتقالية القصوى . وهذا

بالنسبة للإناث.



الشكل رقم (25) يوضح علاقة الصفات البدنية المدروسة بالمستوى الرقمي لزمن عدو 60 م عند

الإناث.



3-1 - الاستنتاجات:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مختلف الفئات مع كل من مسافة دفع الكرة الطبية وكذا مسافة الوثب العريض وايضا زمن عدو 30 م من الوقوف و مرونة الحوض ومسافة الوثب في الوثب العريض وكذا من عدو 80 م. في حين توصلنا الى عدم وجود فروق بين مختلف الفئات البحث في كل من زمن عدو 10×4م و زمن عدو 2×10 م وايضا زمن عدو 30 م من الطائر وهذا عند الذكور .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مختلف الفئات البحث في كل من مسافة دفع الكرة الطبية وكذا مسافة الوثب العريض وايضا زمن عدو 30 م من الوقوف و زمن عدو 30 م من الطائر وايضا في اختبار مرونة الحوض ومسافة الوثب للوثب الطويل وكذا زمن عدو 60 م. ولا توجد فروق بين مختلف فئات البحث ومن عدو 10×4م وزمن عدو 2×10م . وهذا عند الاناث .

وجد علاقة ارتباطية موجبة وتختلف من (قوية الى بسيطة و ضعيفة) بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل مع كل المتغيرات البدنية المدروسة وهذا عند الذكور .

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى الرقمي لزمن عدو 80م مع مسافة دفع الكرة الطبية ومسافة الوثب العريض وكذا زمن عدو 30م من الثابت وزمن عدو 30م من الطائر وكذا في اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف في حين توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية مع زمن عدو الارتدادى 10×4م وزمن عدو المتعرج 210م وهذا عند الذكور

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى الرقمي للوثب الطويل مع كل من مسافة دفع الكرة الطبية ومسافة الوثب العريض وزمن عدو 30م من الوقوف وكذا زمن عدو 30م من الطائر و توجد علاقة

عكسية سالبة بين المستوى الرقمي للوثب الطويل مع كل من زمن عدو الارتدادى 10×4 م و زمن عدو المتعرج 10×2 م و في اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف وهذا عند الاناث .

وتجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى الرقمي لزمن عدو 60 م مع معظم الاختبارات المدروسة معدى اختبار عدو المتعرج 10×2 م . وهذا عند الاناث .

❖ 3 - 2 - مقابلة النتائج بالفرضيات :

❖ الفرضية الاولى

وبعد المعالجة من خلال التحليل والمناقشة الجداول (04 - 05) والإشكال البيانية (04 - 05) نستنتج تحقق صحة الفرضية وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية, بين مختلف الفئات قيد الدراسة لصفة القوة في ما يخص مسافة دفع الكرة الطبية و مسافة الوثب العريض عند الذكور وهذا راجع إلى اكتمل النضج الجسمي للعضلات وكذا أثير هرمون تستو نيرون على القوة العضلية ويكون مهم مما يشجع على رفع مثيرة التدريب عند تنمية القوة العضلية حتى 60-80% من أقصى ميمكن للرياضي القيام به وتتضح أيضا كفاءات الإنسان للتغلب على المقاومات بسرعة كبيرة للتقلص العضلي كالقوة أو دفع . (أسامة كامل وصدقي نور الدين، 1984) ويرجع أسامة وصدقي نور الدين إلى أن القوة العضلية الثابتة والمتحركة للذراعين وعضلات الأطراف السفلية تنمو مع زيادة وتصل إلى الحد الأقصى في حدود 18 سنة هو معدل النمو وهذا عند الذكور .

- ومن خلال التحليل والمناقشة الجداول (06) والإشكال البيانية (06) نستنتج تحقق صحة الفرضية بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين مختلف الفئات و صفة السرعة لزمن عدو 30 م من البدا الثابت عند الذكور وهذا يدل على الاختلافات في عملية الارتباطات اكتمال زمن الحركي والإثارة في أجزاء مختلفة

للجهاز العصبي ومستوى التناسق العصبي العضلي ومرونة الألياف العضلية و زمن الاستجابة. كما اشار اليها (اسماعيل غصاب، 2002) وايضا من خلال مناقشة الجدول (08) وشكل البيانية (09) لم يتحقق مضمون الفرضية والسبب في ذلك ان لاوجد لفروق معنوية في زمن عدو 30 م من البدا الطائر لدى الذكور وهذا راجع إلى التقارب المستوى كفاءة الأجهزة الوظيفية والنسق العضلي للأطراف السفلية وهذا عند الذكور .

وكذلك من خلال مناقشة الجداول (08- 09) والأشكال البيانية (08- 09) اتضح لنا كذلك عدم تتحقق صحة الفرضية بالنسبة لصفة الرشاقة في زمن عدو $10*4$ (عدو الارتدادي) و زمن عدو $10*2$ (عدو المعرج) عند الذكور وهذا ناتج عن التقارب في المستوى الحركي مع نقص في الإعدادات لوتيرة الإحساس بالزمن و التناسق والإتقان و كيفية التخلص من التعقيدات وكذا إمكانية المعالجة المختلفة العضلات الحركية التي تتميز بالقوة المميزة بالسرعة .

ومن النتائج المتحصل عليها من خلال مناقشة الجدول (10) وشكل البيانية (10) تثبت صحة الفرضية بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين مختلف الفئات و صفة المرونة لمهافة ثني الجذع للأمام من الوقوف عند الذكور وهذا راجع إلى أن التقدم في السن (النمو) يسبب الانخفاض في المرونة في المفاصل وخاصة مفصل الفخذ والعمود الفقري أثناء الانحناء وكذا هو الحال مع التقدم في السن مع المفاصل الأخرى وتتفق دراستنا مع دراسة . (سليمانى مصطفى ، 2011)

وتثبت أيضا من النتائج الجدول (11 - 12) والشكل البياني (11- 12) تأكد صحة الفرضية بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مختلف الفئات قيد الدراسة فيما يخص المستوى الرقميين عدو 80 متر ومسافة الوثب الطويل عند الذكور ويرجع ذلك إلى مدى تطور القدرة الانفجارية للرجلين

وكذلك قدرة المتسابق في توظيف هذا الجهد في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي. وتتفق دراستنا مع دراسة (دراسة محمد محمد الضهراوي، 1987)

نستنتج من خلال مناقشة الجداول (13- 14) والأشكال البيانية (13- 14) تثبت صحة الفرضية بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مختلف الفئات و صفة القوة في ما يخص مسافة دفع الكرة الطبية و مسافة الوثب العريض لدى الإناث إن أداء الاختبار من الثبات يؤكد على انه كلما زاد ثقل الشئ الذي يدفع فان تشبع القوة يكون أعلى على هذا العامل فإذا مسافة دفع الكرة الطبية 3 كغ والوثب العريض عند الإناث يتناسب طرديا مع صفة القوة وهذا راجع الفئة العمرية 18 سنة . (محمد صبحي حسنين ، 1983)

إن النتائج المتحصل عليها من خلال مناقشة الجداول (15- 16) والأشكال البيانية (15- 16) تؤكد صحة الفرضية بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مختلف الفئات في صفة السرعة لؤمن عدو 30م من البدا الثابت و زمن عدو 30 م من البدا الطائر عند الإناث انه سبب ذلك يرجع إلى الاختلافات في تطور التردد الحركة وزمن الاستجابة للحركات البسيطة وكذا نقص في الارتباط واكتمال زمن الحركة الأحادية . وتتفق دراستنا مع دراسة (سليمان مصطفى ، 2011)

وكذلك لنتائج المتحصل عليها من خلال مناقشة الجدول (17) وشكل البياني (17) بالنسبة لصفة الرشاقة لزمن عدو 4*10 (عدو الارتدادي) تؤكد صحة الفرضية وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مختلف الفئات عند الإناث ويتضح الفرق في الإعداد والإحساس بالزمن وإمكانية التناسق والإتقان تنفيذ التمارين الإعداد الخاص وتمارين المنافسة .

ونرى من مناقشة الجدول (18) وشكل البياني (18) لم يتحقق مضمون الفرضية والمتمثل في

لا وجود لفروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مختلف الفئات في صفة الرشاقة لزمن عدو المتعرج
10*2 عند الإناث لسبب وجود تقارب في تناسق الحركي لوتيرة الإحساس بالزمن والأحاسيس الأخرى
للفئات العمرية (16-17-18) سنة .وتتفق دراستنا مع دراسة (سليمانى مصطفى ، 2011)
فان النتائج التي توصلنا إليها من خلال الجدول (19) والشكل البياني (19) تثبت صحة الفرضية
بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مختلف الفئات في صفة المرونة قيد الدراسة لمسافة ثنى الجذع
للأمم من الوقوف عند الإناث نرى في هذه الحالة المؤشرات الحاملة أعلى من المؤشرات النشطة ويتم دائما
تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحريك المفاصل وأيضا مرونة عضلات الأربطة وعن طريق مقياس
ضخامة العضلات والتأثير الجهاز العصبي المركزي لصالح الفئة 16 سنة .وتتفق دراستنا مع دراسة (سليمانى
مصطفى ، 2011)

وكذلك من خلال مناقشة الجدول (20 - 21) وكذا الشكل البياني (20 - 21) تؤكد صحة الفرضية
بالنسبة للمستوي الرقمي لزمن عدو 60 متر و مسافة الوثب في الوثب الطويل عند الإناث يتضح مدى
الفرق في تطور القدرة الانفجارية للرجلين والأطراف العلوية والسرعة المميزة بالقوة كذلك قدرة المتسابق
في توظيف هذا الجهد في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي وهذا لصالح الفئة 18 سنة .وتتفق دراستنا مع
دراسة كل من (اسماعيل غصاب، 2002) و (دراسة محمد محمد الضهراوي، 1987)

● الفرضية الثانية :

فمن خلال التحليل ومناقشة الجدول (22) الشكل البيانية (22) نستنتج أن هناك علاقة
ارتباطيه موجبة بين الاختيارات البدنية المدروسة (دفع الكرة الطبية والوثب العريض وكذا العدو

30م من البدا الثابت و زمن عدو 30 م من البدا الطائر وأيضا عدو الارتدادي 4*10 ثنى الجزع للأمام من

الوقوف وزمن عدو المتعرج 2*10) للمستوى الرقمي في لدى الذكور وهذا يحقق صحة الفرضية . ويمكن تفسير ذلك إلى الوقوف على قدرة الفرد أو الرياضي وكفاءته من الناحية الوظيفية والمتمثل في قوة العضلية للأطراف العلوية لمنطقة الذراعين وكذا لعضلات الأطراف السفلية للرجلين والأربطة المفصالية كذلك السرعة الانتقالية القصوى وزمن الاستجابة الحركية والتي يتصف بها القوة المميزة بالسرعة وكذا مرونة العمود القفرة والتناسق والإتقان والتخلص من التعقيدات والابتكار وإمكانية المعالجة المختلفة الحركات الرياضية .

وكما هو معروف أن عوامل الرمو المرفوفوظيفى، و النفسى،... ..لهما دور اساسى في تحقيق مستوى الرقمي... وكلها تؤثر في هذا سواء بالزيادة أو بالنقصان، وبالتالي وبفعل هذه العوامل تختلف من قوية إلى ضعيفة والعكس. واتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (اسماعيل غصاب، 2002، صفحة 239). ودراسة (د. محمد حسين حميدي ، 2008)

بعد المعالجة الإحصائية و من خلال التحليل ومناقشة الجدول (23) والشكل البيانية (23) نلاحظ أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين بعض الاختيارات البدنية (دفع الكرة الطبية والوثب العريض وكذا العدو 30م من البدا الثابت و زمن عدو 30 م من البدا الطائر وأيضا ثنى الجزع للأمام من الوقوف) والمستوى الرقمي لـ (عدو 80م) وهذا يحقق صحة الفرضية بينما لوحظ علاقة عكسية سالبة في البعض الأخر والمتمثل في اختبار (عدو الارتدادي 4*10 توجد علاقة معنوية عدو المتعرج 2*10) لدى الذكور

ويمكن تفسير ذلك إلى عدم القدرة على تناسق مع العمل العضلي للأطراف السفلية المتميزة السرعة المميزة بالقوة و القوة المميزة بالسرعة التي تشكل صعوبة للنمو المتكامل للرشاقة بسبب تنفيذ التمارين الإعداد

الخاص و تمارين المنافسة وكذا تناسب صفة الرشاقة طرديا مع العمر الزمني وتفقة دراستنا مع دراسة

(سليمانى مصطفى ، 2011)

بعد المعالجة الإحصائية و من خلال التحليل ومناقشة الجدول (24) والشكال البيانية (24) نستنتج أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين بعض الاختيارات البدنية (دفع الكرة الطبية و الوثب العريض عدو 30م من البدا الثابت و زمن عدو 30 م من البدا الطائر وعدو المتعرج 2*10 وكذا ثنى الجزع للأمام من الوقوف) والمستوى الرقمي فى الوثب الطويل وهذا يحقق صحة الفرضية بينما لوحظ انه لا توجد علاقة معنوية فى اختبار (عدو الارتدادي 4*10) لدى الإناث .

ويرجع ذلك إلى نقص القابلية للاستجابة الحركية وتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الأطراف العلوية والأطراف السفلية للرجلين وأيضا السرعة القصوى و التي لها دور اساسى فى تحقيق المستوى الإنجاز الرقمي (دراسة محمد محمد الضهراوي، 1987)

بعد المعالجة الإحصائية و من خلال التحليل ومناقشة الجدول (25) والشكل البيانية (25) نستنتج أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين بعض الاختيارات البدنية (دفع الكرة الطبية و الوثب العريض وزمن عدو 30م من البدا و الثابت زمن عدو 30 م من البدا الطائر) والمستوى الرقمي لـ (عدو 60م) وهذا يحقق صحة الفرضية بينما لوحظ علاقة عكسية فى البعض الأخر والمتمثل فى اختبار (عدو الارتدادي 4*10 و عدو المتعرج 2*10 وكذا ثنى الجزع للأمام من الوقوف) لدى الإناث.

ويرجع ذلك الى عدم التوافق بين المجموعة العضلية للأطراف السفلية والعلوية المتميزة السرعة المميزة بالقوة و القوة المميزة بالسرعة وكذا تطور قدرة الاستجابة للأجهزة الوظيفية مع مرونة المفاصل والعمود الفقري .

3 - 3 - الخلاصة العامة :

لقد خلص الطالب الباحث إن الاختبارات البدنية من العوامل المهمة التي تحدد الحالة البدنية لرياضي وكذا مدى

جاهزية أو قابلية الاستطالة المجموعة العضلية مع العمل الحركي و الإحساس بالزمن و التناسق والإتقان و التخلص من التعقيدات وكذا إمكانية المعالجة المختلفة العضلات الحركية التي تتميز بالقوة المميزة بالسرعة نظرا لوجود علاقة ايجابية بينها و بين الارتقاء بالمستوى الرقمين للوثب الطويل لعدو (60 - 80) م وكذا من خلالها تحدد الحدود النهائية للانجاز الرقمي لأنها تساهم بشكل كبير الم نقل بشكل كامل في معرفة إمكانية الفرد أو اللاعب أو الرياضي بصفة عامة .

إن التحدث عن المتغيرات البدنية في وسط اجتماعي لا بد من وجود فروق بين أفراد هذا المجتمع من عدة جوانب على سبيل المثال اتضح لنا ذلك في مدى جاهزية المجموعة العضلية في تطور القدرة الانفجارية للرجلين لمنطقة الذراعين في توظيف الجهد و التناسق الحركي للأحاسيس الأخرى ومدى استطالة أربطة المفاصل وخاصة مفاصل الفخذ والعمود الفقري أثناء الانحناء .

ومن جانب آخر تبين إن المتغيرات البدنية يمكن ان تحديد مدى الاستعداد البدني للفرد أو الرياضي ومنه يمكن التنبؤ بإمكانياته البدنية. وبناء على عدة عوامل عديدة منها القوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى والقوة الانفجارية وأيضا على مدى مرونة المفاصل للكشف عن المستوى الرياضي حسب قدرته البدنية .

3 - 4 - التوصيات والاقتراحات :

- 1 - ضرورة الاهتمام بتنمية وتطوير صفات البدنية التي تناولها الباحث في الدراسة وهي (القوة والقدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين وكذا لعضلات الرجلين. و السرعة التي تحددها مسافة 30 م و السرعة الانتقالية والقصى و الرشاقة العامة للجسم و مرونة العمود الفقري نظرا لمساهمتها الإيجابية في الارتقاء بالمستوى الرقمين للوثب الطويل و عدو (60 - 80) م لدى الإناث والذكور في المدارس
- 2 - يجب التأكد على الأداء الفني الصحيح للفعاليتين من قبل المدرسين واستخدام الوسائل التعليمية لتحقيق أفضل مستوى ممكن .
- 3 - أن استخدام مثل هذا المنهج او الطريقة على عينة ما (الناشئين) يعتبر جيد لأننا حصلنا على نتائج معنوية في الاختبارات تجعلنا على دراية بمستوى وقدرة التلميذ لانجاز الهدف المطلوب منه .
- 4 - إجراء بحوث ودراسات مشاهجة على متغيرات أخرى لم يتناولها الباحث وذلك لغرض الكشف عن قيم المساهمة المتبقية

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع :

- 01 - أبو العلاء احمد عبد الفتاح احمد نصر الدين .(1993) .فيزيولوجيا اللياقة البدنية .دار الفكر العربي.
- 02- ألين وديع فرح .(1996) .اللياقة الطريق للحياة الصحية .الاسكندرية :منشأة المعارف للإسكندرية.
- 03 - امتثال زين الدين الطفيلي . (2004). علم نفس النمو من الطفولة إلى الشيخوخة . امتثال زين الدين الطفيلي : الطبعة الأولى .
الافاق الجديدة بيروت.
- 04 - ابراهيم سالم السكار واحمد سالم حسين وعبد الرحمن عبد الحميد زاهر . (1998). موسوعة فيسيولوجية مسابقات المضمار .
- 05 - احمد محمد الزغبى . (2001). علم النفس النمو . الاردن: المكتبة الوطنية عمان.

- 06 - ايمن انور الخولى. سباقات الميدان والمضمار (جرى المسافات المركبة). القاهرة: دار الفكر العربي القاهرة.
- 07 - أسامة كمال راتب. (1990). النمو الحركي , القاهرة سنة 1990. القاهرة :دار الفكر العربي القاهرة .
- 08 - بسطويسي أحمد . (1997). سباقات المضمار و مسابقات الميدان : تعليم ، تكنيك ، تدريب . القاهرة: دار الفكر العرب
- 09 - يسطويسي.احمد.عباس.صالح.السمرواي .(1946) .طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية . دارالفكر العربي.
- 10 - بطرس.رزق.الله , .(1994) .متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ي ، القاهرة.
- 11 - حنفي.محمود.مختار .(1985) .الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 12 - خليل ميخائيل معوض . (2003). علم النفس التربوي. مركز الإسكندرية للكتاب: الطبعة الأولى.
- 13 - ريسان.مجيد.خريبط .موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية .
- 14 - صالح حسن الداھرى . (2005). مبادئ الصحة النفسية. الطبعة الاولى: دار وائل للنشر.
- 15 - صالح عبد العزيز: ، . (1981). التربية وطرق التدريس. ، القاهرة: الجزء الثاني، الطبعة دار المعارف،.
- 16 - كمال بلان. (1986). عاقر، علم النفس التربوي الرياضي. دار الأفاق الجديدة ، سوريا.
- 17 - سامى الصفار بدون سنة كرة القدم كتاب منهجى لطلاب كلية التربية والرياضة . الطبعة الاولى .
- 18 - طه.اسماعيل.وآخران .(1989) .الإعداد البدني في كرة القدم
- 19 - عباس عبد الفتاح الرملي ومحمد إبراهيم شحاتة .(1961) .اللياقة والصحة .القاهرة ،الطبعة الاولى : دار الفكر العربي.

- 20 - عباس.احمد.صالح). بدون سنة. (نظريات وطرق التربية البدنية .القاهرة: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 21 - فهمي موسى .(1990). اللياقة البدنية والتدريب الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي القاهرة .
- 22 - فؤاد.ابو.حصب.وآخرون .(1972). مشكلات التقويم النفسي .القاهرة :مكتبة أنجلو.
- 23 - قاسم.حسن.منصور.جمال.العنكي .(1988). اللياقة البدنية وطرق تحقيقها .بغداد :مطبعة التعليم العالي.
- 24 - لبهى السيد فؤاد. (1977). لأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى المراهقة. بيروت، الطبعة الأولى: دار
- 25 - محمد.صبحي.حسانين احمد.كسري .(1980). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي .القاهرة :دار الفكر العربي .
- 26 - محمد.صبحي.حسين .(1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية .دار الفكر العربي.
- 27 - محمد.صبحي.حسين .(1985). طرق بناء وتطبيق الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية .القاهرة : دار الفكر العربي.
- 28 - مروان.عبد.المجيد.ابراهيم .الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية .
- 29 - مفتي إبراهيم حمادة .(1996). التدريب الرياضي لجنسين من الطفولة إلى المراهقة .
- 30 - محمود عوض بسيوني، وفيصل ياسين النشاطي (1991). نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضة . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر.
- 31 - مصطفى فهمي .(1991). علم النفس الطفولة المراهقة، 1991. بيروت: دار المعارف الجديدة بيروت
- 32 - ميخائيل إبراهيم يسعد. (1991). مشكلة الطفولة و المراهقة. بيروت، دار الأفاق الجديدة بيروت: دار الأفاق الجديدة بيروت
- 33 - ميخائيل معوض(. (2003). علم النفس التربوي. مركز الاسكندرية للكتاب: الطبعة الأولى

- 34 - عدة بن عطية عبد الرحمان وآخرون. (2004). دراسة ممارسة ألعاب القوى (المسافات نصف الطويلة والطويلة) وعلاقتها بالإيجاز الرقمي لدى الممارسة في الغرب الجزائري، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في ت،ب،ر. جامعة مستغانم.
- 35 - علي حسين القصعي . (1980). الوثب و القفز في ألعاب القوى . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 36 - عبد الفتاح دويدار. سيكولوجية النمو و الارتقاء. الطبعة الأولى: دار المعرفة العربية للعلوم،عمان.
- 37 - عبد الرحمن عيسوي. (1995). سيكولوجية النمو" دراسة في نمو الطفل والمراهق. الأردن: دار النهضة العربية للطباعة و النشر،بيروت
- 38 - عبد الحميد توفيق . (2004). النواحي الفنية لمسابقات الوثب و القفز ، ط1 . دار الوفاء الدنيا الطباعة و النشر الأسكندرية .
- 39 - عبد المنعم الميلادي . (2004). سيكولوجية المراهقة . الاسكندرية: مؤسسة باب الجامعة الاسكندرية
- 40- غايات محمد احمد فرح. (1998). مناهج و طرق التدريب للتربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، القاهرة
- 41 - فراج عبد الحميد توفيق. (2004). النواحي الفنية لمسابقات الوثب و القفز . الاسكندرية : دار الوفاء الدنيا الطباعة و النشر الأسكندرية.
- 42 - فاروق عبد العزيز وآخرون. (2006). أثر وحدات تدريبيه مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بالجرى المسافات المتوسطة، الإنجاز الرياضي 1000-2000 م، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في ت.ب.ر. الرياضي. جامعة مستغانم.
- 43 - قاسم حسن حسين. (1979). الأسس النظرية و العلمية في فعاليات ألعاب الساحة و الميدان للمراحل الثانية لكليات التربية الرياضية . بغداد: مطبعة جامعة بغداد
- 44 - قاسم المندلوي وآخرون. (1989). الاختبارات والقياس في التربية البدنية . المرصل :مطبعة التعليم العالي ، الموصل.

- 45 - قاسم حسن حسين . (1999). فعالية الوثب و القفز ، ط1. القاهرة: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع
- 46 - سامي محمد ملحم. (2004). علم النفس النمو" دوره في حياة الإنسان. الاردن، الطبعة الاولى: دار الفكر، عمان — الأردن.
- 47 - سيد محمد الطواب. (1993). سيكولوجيا النمو الإنساني. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية: الطبعة الأولى، القاهرة.
- 48 - هشام المنذر الخطيب: . (بدون سنة). تاريخ التربية البدنية والرياضية. القاهرة: الجزء الأول، دار المعارف للطبع والنشر.
- 49 - هدى محمد قناوي . (1992). سيكولوجيا المراهقة. مصر، طبعة الاولى مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- 50 - يورفي أندريف وآخرون. (1985). ألعاب القوى بمعاهد . جامعة مستغانم : ترجمة قصي محمود القيسي.

المراجع باللغة الاجنبية

50 - *psychologie de développemen-* .Helen Bee, Denise Boys (2003).

51 - *fédération . Algérienne d' Athlétisme .ALGERIEN* .(1993).

52 - Hamide Grine. 1986. Al manache du sport Algérien , tome 1
Edition ANEP Algérie.

53 - HABILIL SONOFF. (1993). *MARTIN EDUCATION PHYSIQUE ET
SPORTIVE*. ALGER: OPPICE DE PUBLICATION INRESSTOIRE.

الملاحق

نتائج اختبار القوة عند الذكور :

صفة القوة عند ذكور

اختبار الوثب العريض			اختبار دفع الكرة الطبية			العدد
سنة18	سنة17	سنة16	سنة18	سنة17	سنة16	
2,3	2,7	2,15	4,2	3,1	2,15	1
2,75	2,1	2,15	3,6	3,1	3,7	2
2,45	2,9	1,25	4,01	3,15	3,2	3
2,1	2,25	2	4,4	3,3	2,45	4
2,4	2,15	2,05	4,55	3,15	4,1	5
2,1	2,65	2	3,9	3,55	2,45	6
2,2	2,2	2,25	4,15	3,55	3,6	7
2,4	2,8	2,35	4,1	3,5	3,8	8
2,9	2,4	1,5	4,25	3	2,2	9
2,1	2,25	2,05	3,1	4,3	2,9	10
2,7	2,95	2,5	3,4	4,3	3,5	11
2,1	2,2	2,15	4,75	3,3	3,45	12
2,2	2,25	2,25	3,75	3,1	4,5	13
2,1	2,25	1,2	3,25	3,8	3,1	14
2,3	2,9	2	4,7	3,6	3,75	15
2,4	2,25	2,1	3,65	4,8	3,15	16
2,8	2,17		4,3	4,1		17

نتائج اختبار السرعة عند الذكور :

صفة السرعة لدى ذكور						العدد
اختبار عدو 30م من البدء الثابت			اختبار عدو 30م من البدء الطائر			
18سنة	17سنة	16سنة	18سنة	17	16سنة	
6,4	4,3	7	4,06	5,13	5	1
6,45	4,4	6,5	4,18	3,15	4,75	2
5,68	6,1	7	4,12	3,75	3,75	3
5,68	4,8	7,1	4,68	3,15	3,2	4
4,75	5,51	4,75	3	3,75	4,5	5
5,35	5,5	6,1	4,71	3,5	3,14	6
6,1	6,25	6,5	4,63	4,71	3,16	7
5,25	7,5	7,1	4,15	4,1	4,2	8
4,3	6,15	4,75	3	5,13	3,16	9
5,23	6,1	5,75	3,15	3,5	3,1	10
4,3	5,75	6,75	3,4	3,1	4,1	11
5,23	6,3	7	4,1	3,22	5,22	12
6,4	5,5	5,5	3,5	3,25	4,24	13
5,13	5,2	4,8	3	4,5	3,05	14
4,2	4,75	6,1	3,1	3,1	4,35	15
5,28	5,75	6,15	3,5	3,44	4,42	16
4,4	5,75		3,4	5,1		17

نتائج اختبار الرشاقة عند الذكور :

18سنة	17سنة	16سنة	18سنة	17سنة	16سنة	
4,03	6,32	4,44	21,5	20	20	1

صفة الرشافة لدى ذكور						العدد
اختبار جرى المتعرج 10*2			اختبار جرى الارتدادي 10*4			
6,36	6,07	4,02	25,15	20,75	22,85	2
4,15	6,36	3,45	20,85	22,65	21,53	3
4,2	4,77	6,3	23,35	22,85	20,97	4
5,88	6,09	5,88	21,05	20,68	22,85	5
4,21	6,08	5,88	20,98	22,85	22,5	6
5,14	4,44	4,3	21,27	20,75	21	7
5,8	4,5	4,2	23,76	23	21,31	8
6,3	4,44	4,5	22,35	22,76	21,81	9
4,27	4,52	6,07	23,15	23,54	22,25	10
4,16	5,5	4,04	20,99	22,13	22,32	11
4,51	4,88	4,15	21,75	22,32	21,61	12
4,59	4,51	5,88	20,25	22,16	20,32	13
4,3	4,28	4,02	22,15	22,5	22,32	14
4,2	4,7	4,44	24	22,2	21,09	15
5,22	4,13	3,1	22,14	20,61	21,81	16
5	4,3		21,15	24,33		17

نتائج اختبار المرونة عند الذكور:

صفة المرونة عند ذكور			العدد
اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف			
18سنة	17سنة	16سنة	
9	11,25	16	1
12	11	14,25	2
12	15	17	3
10	9,25	14	4
9	16	12,35	5
9,5	18	15	6
13	14	12	7
10	10	18,13	8
15	15	16	9
10,75	9,5	15	10
12	13	9	11
11	11	15	12
10,75	10,5	15	13
10,75	11	16	14
10,75	15	14,1	15
5	16	16,32	16
10,75	15,25		17

نتائج اختبار المستوى الرقمى للفعاليتين عند الذكور :

المستوى الرقمي عند الذكور						العدد
مسافة الوثب للوثب الطويل			زمن جرى 80 م عند الذكور			
18سنة	17سنة	16سنة	18سنة	17سنة	16سنة	
4,7	4,2	4	10,5	14	11	1
5	3	3,3	10,15	10,13	10	2
4,3	3,5	2,95	9,5	14	12	3
4,5	2,3	3,2	11,25	10,15	10	4
4,4	4,95	4,1	9,98	11	12	5
4,7	4,5	4,45	9,75	13,03	9,98	6
4,6	4,1	5	9,44	10,45	10,13	7
4,1	4,3	4,95	10,16	10,86	12	8
4,5	4,4	2,99	10,9	11,25	10,14	9
4,3	3,6	4,16	10,55	10,54	11,87	10
4,2	4,4	2,85	10,33	10	11,1	11
5	4,75	3,85	11,2	10,45	10,46	12
4,4	4,4	3,6	10,6	10,6	14	13
4,4	3,33	4,2	9,5	14	11,13	14
5	4,5	3,33	10,47	10,86	12,07	15
5,2	4,3	3,57	10,01	10,98	13	16
5,4	3,2		11,65	12		17

نتائج اختبار القوة عند الاناث :

صفة القوة عند الاناث						العدد
مسافة الوثب العريض			مسافة دفع الكرة الطبية			
سنة18	سنة17	سنة16	سنة18	سنة17	سنة16	
1,6	2	2,3	3,15	1,75	2,3	1
1,4	1,75	2,5	3,45	2,6	1,8	2
1,5	1,98	1,97	2,75	2	2,5	3
1,5	2,2	1,15	2,5	2	2,1	4
1,45	2	2,4	3	2,7	2,1	5
1,4	1,6	2	2,4	3,1	2,3	6
1,65	2,3	2,83	2,3	2	2,4	7
1,5	1,98	2,3	2,8	3,6	2,6	8
1,8	1,76	1,95	2,7	2	3,1	9
1,65	2,3	2,8	3,2	2,75	1,95	10
2	2,3	2,89	2,6	3,62	2,9	11
1,5	2	1,9	2,3	2,6	2,1	12
1,5	1,75	2,1	2,4	3,2	2,22	13
1,3	1,96	2,1	3	3	2,55	14
2	1,99	2	2,5	2	2,53	15
1,5	2,5	2,1	3,8	3,1	3	16
1,6	2	2	2,35	2,55	3,1	17
2	2,1	2,3	3,1	2,8	2,1	18
2,6	1,97	1,89	2,6	2,75	2,3	19
1,2	2	1,9	2,16	3	2,3	20
1,7	2,22	2,25	3,1	3,65	2,1	21
1,95	2,1	2,1	3,75	2	2,54	22
2	1,75	2,3	3,5	2,62	2,7	23
2,1	2	2,3	3	3,4	3,7	24
2,23	2,2	2,2	3,6	2,75	3,2	25

نتائج اختبار السرعة عند الإناث :

صفة السرعة لدى الإناث						العدد
زمن جرى 30 م من البدا الثابت			زمن جرى 30 م من البدا الطائر			
18سنة	17سنة	16سنة	18سنة	17سنة	16سنة	
5,82	5,76	7	4,99	5,45	4,9	1
6,6	6,18	7,12	6,06	4,66	6	2
5,62	6,25	6,98	5,12	4,75	5,1	3
5,96	5,28	6,5	5,47	5	5,2	4
5,68	5,32	6,7	5,36	6,1	5,32	5
6	6,1	7,1	5,68	5,87	4,33	6
5,58	6,15	7,2	4,92	5,01	4,54	7
5,26	6	6,5	5,02	6,76	6	8
4,66	6,1	6,8	4,05	6,54	6,1	9
5,38	5,17	8	5,02	5,01	6,21	10
5,13	5,25	8,76	4,36	5,17	6	11
5,87	6,21	7,2	5,07	4,95	5,34	12
5,17	6,12	7,32	4,8	5,4	5,43	13
5,83	5,97	7	4,8	6	5,98	14
5,29	5,87	6,97	4,59	6,7	5,76	15
6,62	5,76	6,84	5,95	5,68	6	16
5,07	5,97	6,75	4,43	6,94	6,2	17
5,8	5,44	7,7	5,1	5,74	6,4	18
5,76	5,56	7,82	5,12	5,8	6	19
6,1	6	8,1	4,86	5,4	6,01	20
6,12	6,22	8,23	6,22	5,32	6,605	21
5,3	6,34	5,32	4,86	5	5,8	22
5,43	6,23	6,72	4,97	4,95	5,87	23
6,2	5,85	6,65	5,7	6	7,54	24
6,17	5,65	6,91	5,64	5,8	6,1	25

نتائج اختبار الرشاقة عند الاناث :

صفة الرشاقة عند الاناث						العدد
زمن جرى الارتدادى 10*4			زمن جرى المتعرج 10 *2			
سنة18	سنة17	سنة16	سنة18	سنة17	سنة16	
27,44	24,41	21,95	8,13	8,33	6,6	1
26,35	27,1	21,8	8,67	5,66	7,78	2
17,19	27,3	22,3	6,97	5,88	7,6	3
17,89	19,96	22,5	9,79	6,22	6	4
24,76	20,2	24,1	7,22	6,76	6,1	5
26,32	21,7	24,12	7,43	7,44	5,11	6
24,85	22	27,5	7,86	7,43	5,2	7
24,42	23,17	27,36	6,94	5,87	7,54	8
24,29	23,25	25,1	6,44	5,76	7,3	9
25,23	25,8	25,2	6,6	6,85	7	10
24,63	25,1	34,13	6,98	6,56	7,1	11
25,5	23,34	24,25	7,34	8,1	5,3	12
23,5	23,25	26,45	6,2	8,21	5,6	13
23,83	26,16	25,37	6,42	7,32	6,32	14
23,8	26,1	21,23	7,32	7,22	5	15
26,42	28	21,33	7,52	7,61	6,62	16
26,09	28,3	22,01	7,52	6,6	6,3	17
22,44	28,22	22,34	7,32	6,57	7	18
22,33	27,98	23,09	7,57	5,87	7,65	19
26,5	27,6	23,98	6,22	5,99	7,4	20
26,6	27,58	19	5,99	6,65	5,3	21
25,11	23,7	23,14	7,55	6,87	5,36	22
25,1	23,64	20,23	6,87	6,87	6,7	23
24,1	21,69	20,33	6,11	5,99	6,8	24
24	21,96	21,76	7,22	5,95	6,54	25

نتائج اختبار المرونة عند الاناث :

صفة المرونة عند الاناث			العدد
مقدار ثني الجذع للامام عند الاناث			
18سنة	17سنة	16سنة	
16,25	14	15,21	1
13,5	14,32	17,45	2
15	19	11	3
13,25	20,13	22,25	4
13,25	17,64	12,5	5
14	14,78	11,75	6
15	11,5	18	7
11,75	11,5	16	8
13	18	14	9
12	18,15	11	10
17	17,5	16	11
12	19,5	17	12
17,1	14	17,75	13
14,75	15	13,75	14
10,75	16	13	15
11	15	13,75	16
10,75	14,65	22,5	17
13,1	17,5	14,5	18
9,5	15,75	15	19
16,1	11,16	13	20
15	13,5	16	21
14,15	13	18	22
13	15	21	23
13,14	15,25	17,75	24
15	14	17	25

نتائج اختبار المستوى الرقمي للفعاليتين عند الإناث :

المستوى الرقمي لدى الإناث						العدد
زمن جرى 60 م لدى الإناث			مسافة الوثب للوثب الطويل			
سنة18	سنة17	سنة18	سنة16	سنة17	سنة16	
10,45	10,45	14	2,97	2,2	2,12	1
10,86	10,86	11,87	3,1	3,47	3	2
11,25	11,25	11,1	2,3	3,6	3,1	3
10,54	10,54	14	3,3	2,3	4	4
12	12	10,15	2,45	2,4	2,1	5
10,25	10,25	14	3,87	3,4	3	6
10,6	10,6	11,15	2,23	3,1	2,7	7
9,8	11,12	11,2	3,5	3,1	2	8
10,86	10,86	11,25	4,5	2,25	1,2	9
10,98	10,98	12,05	3,4	2,75	1,92	10
12	12	10,13	3	3,65	2	11
9,75	11	14	3,2	3,3	1,99	12
10	10	10,16	3,2	2,95	2,3	13
10	10	10,9	3,2	1,93	2	14
9,76	10,33	10,55	3,2	2,3	1,2	15
10	10	10,33	3,92	3,75	2,2	16
9,87	11	11,12	3,3	2,25	1,8	17
10,46	10,46	10,15	3,2	3,12	2,03	18
10,1	10,1	12,74	2,3	2,35	1,7	19
9,14	12	13,1	3	3,2	2,16	20
10,13	10,13	10,1	2,16	3,85	3,1	21
11,1	13	10,4	4,3	3,6	3,2	22
11	11	10,14	3	3,55	1,95	23
9,98	12	11,5	3,2	1,4	2,35	24
9,87	11,65	11,53_	3,35	3,35	2,2	25

استمارة محكمة

لترشيح الاختبارات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

الموضوع : التباين فى بعض الصفات البدنية الالهوية القصيرة وعلاقتها بمستوى الانجاز
لدى تلميذ المرحلة النهائية (16-19) سنة

استمارة تحكيمية لترشيح الاختبارات

استمارة موجهة إلى دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بطلبنا هذا بغية الأخذ بأرائكم السديدة حول
الاختبارات المناسبة لقياس مستوى بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة النهائية
(16-19) سنة .

ونرجو منكم توجيهنا بعض الاقتراحات المفيدة وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير
والاحترام.

- الباحث :

- بن بولة عبد الله

1- صفة القوة :

1-1 — اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليدين:

الغرض : قياس القوة والقدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين .

الأدوات المستعملة : كرسي, حبل صغير, كرات طبية وزن الواحدة 3 كغ, شريط قياس عدد مناسب من الإعلام او الرباط .

وصف الأداء

يجلس المختبر على كرسي ممسكا الكرة الطبية باليدين بحيث تكون امام الصدر وتحت الذقن, كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي

- يوضع حول صدر المخبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم , وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين .
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط .

- التسجيل : - مسجل يقوم بالنداء على المختبر وتسجيل المسافة

- محكم : يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة لأداء والقياس.
- مراقب : يقوم بعيين مكان سقوط الكرة والقياس .

الاقتراحات:

1-2 — اختبار الوثب العريض :

الغرض: قياس القوة والقدرة العضلية للرجلين.

الأدوات المستعملة: مكان مستوي مناسب للوثب بطول 3.5 متر وعرض 1.5 متر

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا متوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج ,يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة .

التسجيل: حساب المسافة بين خط البداية وإلى آخر جزء يلامس الأرض ناحية خط البداية.

الاقتراحات :

.....

2- صفة السرعة :

2-1- اختبار السرعة 30 م : من الوقوف

***الهدف :** قياس صفة السرعة التي تحددها مسافة **30 م**

***الاختبار :** بعد تحديد مسافة **30 م** يقوم المختبر بالوقوف عند خط البداية من وضعية الوقوف عند الإشارة

يقوم بالركض بكل سرعة, لتحقيق اقل زمن ممكن .

*** الوسائل :** - معالِم لتحديد المسافة (**30م**) - صافرة - كرونومتر (للعداد)

- مساحة أرضية مستقيمة

*** التسجيل :** - جرى بأقصى جهد ممكن لتحقيق اقل زمن ممكن.

- اخذ الزمن بالثواني وأجزائه.

الإقتراحات :

.....

2 — 2- اختبار جري 30 متر من بداية متحركة :

الغرض : قياس السرعة الانتقالية والقصى .

الأداء :

يقوم التلميذ من خط البداية وعند بلوغ خط 30 متر ينتقل إلى السرعة القصوى .

الأدوات :

ميكاتيه ، شريط قياس، ميدان به ثلاث خطوط متوازية حيث المسافة بين الاول والثاني 10 أمتار والثاني والثالث 30 متر .

التسجيل : قياس الزمن المستغرق لقطع 30 متر بالثانية .

الاقتراحات :

.....

3- صفة الرشاقة :

3-1 اختبار الجري المتعرج :

الغرض : قياس الرشاقة العامة للجسم .

الأداء :

يقف التلميذ خلف خط البداية عند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة ويتجاوز الشاخص مرة على اليمين ومرة على اليسار والعودة بنفس الطريقة مع تسجيل الوقت بحيث المسافقيين كل شاخص و شاخص مترين الأدوات .

الأدوات :

ميكاتية ، شريط قياس ، 5شواخص ، صفارة .

التسجيل :

حساب الزمن المستغرق لقطع مسافة بالثانية .

الإقتراحات :

3-2 اختبار جري الارتدادي :

الغرض : قياس الرشاقة العامة للجسم .

الأداء :

يقف التلميذ عند الخط الأول وعند سماع الإشارة يقوم بقطع مسافة 10 أمتار ذهاب إياب ذهاب إياب (10*4) مع تسجيل الوقت.

الأدوات :

ميكاتية ، شريط قياس، ميدان به خطان متوازيان حيث المسافة بينهما 10 أمتار.

التسجيل : قياس الزمن المستغرق بالثانية .

الاقتراحات :

4 صفة المرونة :

4-1 — اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف :

الغرض: قياس مرونة العمود الفقري .

الأداء:

يقف التلميذ فوق صندوق مسطر والقدمان مضمومتان مع تثبيتهما على حافة الصندوق ويقوم التلميذ بثني الجذع للأمام والأسفل حيث يضع أطراف أصابعه على أبعد نقطة ممكنة على الحافة على ان يثبت لمدة ثانيتين على الأقل .

الأدوات :

صندوق ارتفاعه 50 سم ، مسطرة مثبتة عموديا على الصندوق .

التسجيل :

قياس المسافة التي يبلغها لأطراف أصابعه بالسم .

الاقتراحات :

.....

4-2 اختبار طأطأة الرأس:

الغرض : قياس مرونة العمود الفقري .

الأداء:

يجلس التلميذ على الأرض ويقوم بفتح الرجلين أكبر زاوية ممكنة مع طأطأة الرأس للأسفل، مع حساب المسافة بين الرأس والأرض.

الأدوات:

مقياسه ، شريط قياس، ميدان به خطان متوازيان حيث المسافة بينهما 10 أمتار.

التسجيل: قياس المسافة بالسم .

الاقتراحات:

.....

ملخص البحث

باللغة العربية

هذا البحث يهدف الى دراسة العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لفعاليتي الوثب الطويل وعدو (60 - 80) م لدى تلميذ المرحلة الثانوية (16 - 18) سنة . وهي دراسة مسحية بالمنهج الوصفي والتي شملت بعض تلميذ المدارس الثانوي لمدينة تيميمون لكلا الجنسين وبلغت عينة البحث (125) فردا حيث قمنا بتطبيق بعض الاختبارات البدنية وكذا بعض القياسات والغرض منها قياس زمن الأداء وعلى قدرة الرياضي لأداء التمرين ومن خلال هذه الدراسة وبعد المعالجة الإحصائية والنقاش والتحليل للنتائج الجداول والأشكال البيانية خلص البحث إلى وجود فروق بين ذات دلالة إحصائية غير ثابتة في الصفات البدنية المدروسة وزمن الانجازة مسافة الوثب لكل الجنسين ولمختلف الفعاليات والسبب يعود إلى وجود فروقات في عملية التكامل الوظيفي البدني لعضلات الأطراف العلوية وكذا السفلية والسرعة القصوى و زمن الاستجابة للحركات الرياضية ومرونة المفاصل والعمود الفقرة في حين توجد علاقة ارتباطيه غير ثابتة بين المستوى الرقمي وبعض المتغيرات البدنية وتختلف من جنس إلى آخر وكذا من فعالية إلى أخرى

باللغة الفرنسية

Ce que nous avons fait la recherche et l'étude de la relation entre certaines variables physiques et leur relation à la norme Faliti numérique du saut en longueur et l'ennemi (60-80 m) avec des lycéens (16-18 ans). Une approche de l'enquête descriptive, qui comprenait une partie de l'école élève du secondaire de la ville de Timimoun pour les deux sexes et a atteint l'échantillon de recherche (125) personnes, où nous appliquons certains tests physiques ainsi que certaines mesures et l'objectif de la performance de temps de mesure et de la capacité du sport à effectuer l'exercice, et au cours de cette étude et après le traitement statistique et de la discussion et l'analyse des tableaux de résultats et de la recherche des cartes constaté qu'il existe des différences entre la signification statistique n'est pas constant dans les attributs physiques étudiés et le temps de saut distance de livraison e pour chaque sexe et pour les différents événements et la raison est due à la présence de Verwat dans le processus de muscles d'intégration fonctionnelle physiques des membres supérieurs, ainsi que le temps faible et la vitesse maximale et la réponse aux mouvements de sports et la flexibilité des articulations et le paragraphe dans la colonne où il ya une corrélation fixe entre le niveau de numérique et physique et certaines des variables différent d'un genre à un autre, ainsi que pour l'efficacité d'autre