البحث
٥

دراسة لبعض الإختبارات البدنية المسهمة فى تقدم المستوى الرقمى لفريق العاب القوى من ٩:١٢سنة

د / بكر محمد أحمد سلام
مدرس بكلية التربية الرياضية
بمدينة السادات

المقدمة و مشكلة البحث:-

من المعروف أن مسابقات العاب القوى عبارة عن مهارات مستمدة وناتجة من الحركات الطبيعية والتى طرق عليها التطور بالتقدم العلمى والحضارى للإنسان، وهى من الأنشطة الفردية التى تتم بالتكيف المباشر للحركات المدركة وتقوم به المجموعات العضلية لتحقيق حلول مناسبه للواجبات الحركية طبقاً لما إتفق عليه زكى درويش (١٩٧٨) سليمان على حسن وآخرون (١٩٨٤) مما يجعلها تتطلب تعبئة أقصى إمكانيات وظيفية وبدنية وحركية ونفسية للفرد.(٥:٧)

ولكى يستطيع أى لاعب أن يقوم بأداء حركة ذات مهارة خاصة فإنه يبذل جهداً يتلائم مع هذه الحركة، كما أنه يتمكن من الإستمرار فى أداء مجهود ذو شدة عالية، وقد اتفق سليمان حسن وعواطف لبيب (١٩٧٨) على أن الكفاءة البدنية للاعب هى تغيير لكمية العمل الذى يمكن أدؤه بأقصى شدة، حيث أن الإرتباط وثيق بين الكفاءة البدنية والحركية للإنسان وقدرته على الحركة، والتفوق فى ممارسة الأنشطة الرياضية وأداء مهاراتها يتطلب سلامة الأجهزة وكفائتها بالإضافة إلى ما ينبغى أن يتوفر لها من عناصر اللياقة الشاملة.(٨:٢١)

ويؤكد سعد جلال وعلاوى(١٩٦٤) على أن الفروق الفردية تبدأ واضحة داخل مرحلة الطفولة المتأخرة إذ لا ينمو جميع أطفال المرحلة بنفس المعدلات، فبعضهم ينمو نسبياً فى الطول، والبعض الآخر فى الوزن مما يؤدى إلى تنوع الأنماط الجسمية، وأن هذه المرحلة خاصة الفترة الأخيرة منها من أحسن المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية، كما أنها تعتبر السن المناسب للتخصص الرياضى المبكر فى معظم أنواع الأنشطة الرياضية.(٥:٦١)

---

* مدرس بقسم العاب القوى بكلية التربية الرياضية بمدينة السادات – جامعة المنوفية.

وعليه يجب الإلمام بخصائص النمو البدنى ومعدلات تطورة من سنة إلى أخرى والكشف عن القدرات البدنية والوظيفية للجسم، وهذا ما يشير إليه أحمد خاطر، وعلى البيك (١٩٦٤) بإعتبار المرحلة السنية من (٩ :١٢ سنة) هى مرحلة إكتساب التلميذ للقدرات والصفات البدنية والواجبات الحركية كما أن إجراء القياسات والإختبارات تعتبر عملية ضرورية لإنتقاء الناشئين ولنجاح أى برنامج رياضى، فالقياس الناجح يتضمن تحديد مقياس العائد الحقيقى وهو قدرات وإحتياجات وكفاءة الفرد ففى المجال الرياضى إستخدمت الإختبارات من أجل قياس ما حققه التلميذ من عائد وما حققته البرامج المستخدمة من أغراض حتى يمكن تحقيق أفضل المستويات الرياضية، مع الإقتصاد فى الجهد سواء كان ذلك من جانب المدرس أو التلميذ نفسه.(٣٣:١)

ومع أهمية وجود برامج فعالة لرقى مستوى اللياقة البدنية إلا أن وضع البرامج لا يعنى مطلقاً ارتفاع مستوى اللياقة الفعلية لديهم ولضمان تحقيق هذه البرامج لأهدافها لابد من التقييم المستمر لمعرفة نتائج تطبيقها وبذلك يمكن لكل فرد أن يتعرف على حقيقة مستواه، وأن يستكمل بناء لياقته ويصل بها إلى المستوى المطلوب، ومن المعروف أن مستويات اللياقة البدنية للنشىء التى تشكل أحد الجوانب الهامة فى إعداد المواطن للمستقبل إعداداً سليماً.(٢٥:١٠)،(٤٣:١١)

وقد قام المجلس الأعلى لرعاية الشباب عام (١٩٦٢) بإجراء اختبارات لقياس اللياقة البدنية للنشىء من (٦:١٤ سنة) ويعتبر هذا أحد العمليات الهامة للتعرف على مستويات التلاميذ الذى يعتبر ركيزة أساسية فى تطور برامج التربية الرياضية بالمدارس، ثم أعيد تطبيق تلك الإختبارات عام (١٩٧١) وقد تم مقارنة النتائج بعضها مع بعض فلوحظ انخفاض فى مستوى مكونات اللياقة البدنية للتلاميذ فى هذه المرحلة السنية، وبعد ذلك أعيد تطبيق هذه الإختبارات عام (١٩٨٤ - ١٩٨٦) بغرض الحصول على نتائج ودلالات جديدة لمستويات اللياقة البدنية للتلاميذ ومن هنا يمكننا التعرف على مستويات اللياقة البدنية للنشىء المصرى فى السنوات الأخيرة والوقوف على مدى الفاعلية.(٣٦:٩)

وأمكن بذلك تقيم النشىء الواقع تحت هذه الاختبارات (اللياقة البدنية إلى المجموعات الرياضية) والتى عن طريقها توزع إلى الفرق المختلفة مثل العاب القوى والذى

الخاصة نتجت بسبب التقاء وادي طلعة صلاح مع الوادي الرئيسي بزاوية حادة جدا فكان يحدث أن تأخذ مياه الوادي الرئيسي رواسب المروحة وتتجه بها قليلا إلى ناحية المصب.

٣ - سجلت مروحة سترة الشكل العريض دون غيرها من المراوح. ذلك أن مصب وادي سترة في بطن إنحناءة نهرية مقعرة للوادي الرئيسي، ومن ثم تكون حوض إرسابي عريض.

الخاتمة

تلقى هذه الدراسة الضوء على العوامل المؤثرة في نشوء وتطور المراوح الفيضية من النمط الذي يتكون داخل أحواض الأودية الجافة في المناطق الصحراوية الجبلية. وقد أوضحت الدراسة أن المراوح الفيضية بالمناطق الجافة وشبه الجافة تنمو وتتطور تحت تأثير ثلاثة من العوامل هي: العوامل الجيولوجية التي تتحكم في كمية وحجم ونوع الرواسب (مادة بناء المراوح)، والعوامل المناخية التي تلعب دورا مباشرا عن طريق تحكمها في نمط عامل التعرية السائد وتغيره أو ثباته بتغير الزمن، ثم العوامل الديناميكية التي تتحكم في نقل الرواسب إلى المراوح وإقرارها عليها.

وقد دلت نتائج تحليل الرواسب على أن مكونات المراوح تميل إلى النوع الخشن (ϕ - ٠،٩٢ - رمل خشن جدا)، وليست كروية، إذ أن نسبة الشكل الكروي كمتوسط عام لا تزيد على ١٤،٨٥٪ من مجموع العينات المدروسة. ويشير ذلك إلى طبيعة عمليات التشكيل السائدة في الوقت الحاضر والتي تتمثل في التجوية والسيول بالإضافة لفعل الرياح والتي تتأثر بنمط الصخور بالمنطقة، وتعطى حجما معينا من الرواسب ذات نسيج محدد.

وكان محصلة العوامل المشار إليها سابقا، أن إتخذت المراوح الفيضية بمنطقة الدراسة أشكالا محددة، تتناثر عليها ظاهرات جيومورفولوجية دقيقة. وبالرغم من أن الإستواء العام هو شيمة المراوح

الأساسية، فإن هناك بعض الظاهرات الدقيقة التي نشأت من تحرك المياه والرياح على أسطح الرواسب المروحية مثل: القنوات الخانقية والقنوات المضفرة والحواجز الطفلية والحصوية والنباك الرملية. وقد تكاملت خصائص البناء الجيولوجي مع خصائص البناء الجيومورفولوجي لكي تعطى صورة الشكل المورفولوجي العام للمراوح الفيضية. فقد أبانت القياسات المورفومترية أن أكثر من نصف عدد المراوح يأخذ شكل الإسفين Wedge Shape، ولكنها لا تستطيل بإنحراف، وإنما تحتفظ بشكلها التقليدي؛ أعنى الشكل المثلثي. ويدل هذا على أن أحواض التصريف بالمنطقة قد طورت نفسها - وبالتالي مراوحها - بقطعها شوطا متقدما في دورة التعرية النهرية. حيث أثبت ذلك نتائج التحليل المورفومتري وتحليل علاقات الإنحدار الخطي بين مساحة المراوح وبعض العناصر اليهدرولوجية في شبكة التصريف النهري مثل مساحة الأحواض والنسيج الطبوغرافي ومحيط وطول وعرض أحواض التصريف ومعدل إنحدار أودية شبكة التصريف، وكلها أكدت على العلاقة الوثيقة بين هذه العناصر وبين مساحة المراوح ودرجة إنحدار أسطحها.

زيادة مسافة الرمى.(١٢:٨٥)

هدف البحث:

- التعرف على الفروق قبل وبعد تنفيذ هذه الاختبارات وأثرها على المستوى الرقمى.

فرض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيالصالح القياس البعدى فى المستوى الرقمى لمسابقات الوثب الطويل،العال،ودفع الجلة.

المنهج المستخدم

استخدم المنهج المسحى الوصفى لتناسبه مع هذه الدراسة

إجراءات الدراسة:

وقد أجرى البحث على عدد (١٤) تلميذاً وهم يمثلون فريق العاب القوى بالنادى الرياضى بالمنصورة وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية ويمثلوا بطولات المناطق لعام ١٩٩١/ ١٩٩٢م.الذى يمثل المرحلة السنية من(٩ : ١٢ سنة) وتم إجراء وتنفيذ إختبارات اللياقة البدنية لفريق العاب القوى قبل وبعد تنفيذ برنامج اللياقة البدنية الذى استمر ٢٠ أسبوعاً.

برنامج الإختبارات المطبق

تم تطبيق وتنفيذ برنامج اللياقة البدنية بإختباراته والتدريب عليها للفرق المختلفة بما فيها فريق العاب القوى والوارد بدليل الإعداد البدنى للمجلس الأعلى للشباب والرياضة ومحتوياته كما يلى:

أولاً: الاختبارات :

١- السرعة :

- تتابعات لمسافات ١٠-٢٠-٣٠ متر.
- العاب المطاردة ١٠-٢٠-٣٠ متر.
- تمارين العدد ١٠-٢٠-٣٠ متر.

ويراعى مرات التكرار لكل تمرين، تسجيل الأزمنة - استخدام الأدوات المناسبة (عصى التتابع - والأكياس - .... إلخ). طبقاً للبرنامج

٢- المرونة :

- تمارين ثنى الجذع باستخدام (الكرات - أكياس - المكعبات).
وذلك بالتمرير أسفل بين الرجلين.
- تمارين تسليم الكرات والأدوات المستخدمة من فوق الرأس.
- تمارس تمرير الكرات الجانبية.
- تمارين باستخدام الأطواق.
- تمارين التخطى والعبور للموانع والحواجز.

٣- القوى والجلد العضلى :

- تمارين الشد.
- تمارين التسلق.
- تمارين الدفع.
- تمارين الحبل.
- تمارين الوثب بالقدمين أماماً وجانباً.

زيادة مسافة الرمى.(٨٥:١٢)

هدف البحث:

- التعرف على الفروق قبل وبعد تنفيذ هذه الاختبارات وأثرها على المستوى الرقمى.

فرض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيالصالح القياس البعدى فى المستوى الرقمى لمسابقات الوثب الطويل،العال،ودفع الجلة.

المنهج المستخدم

استخدم المنهج المسحى الوصفى لتناسبه مع هذه الدراسة

إجراءات الدراسة:

وقد أجرى البحث على عدد (١٤) تلميذاً وهم يمثلون فريق العاب القوى بالنادى الرياضى بالمنصورة وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية ويمثلوا بطولات المناطق لعام ١٩٩١/ ١٩٩٢م.الذى يمثل المرحلة السنية من(٩ : ١٢ سنة) وتم إجراء وتنفيذ إختبارات اللياقة البدنية لفريق العاب القوى قبل وبعد تنفيذ برنامج اللياقة البدنية الذى استمر ٢٠ أسبوعاً.

برنامج الإختبارات المطبق

تم تطبيق وتنفيذ برنامج اللياقة البدنية بإختباراته والتدريب عليها للفرق المختلفة بما فيها فريق العاب القوى والوارد بدليل الإعداد البدنى للمجلس الأعلى للشباب والرياضة ومحتوياته كما يلى:

أولاً: الاختبارات :

١- السرعة :

- تتابعات لمسافات ١٠-٢٠-٣٠ متر.
- العاب المطاردة ١٠-٢٠-٣٠ متر.
- تمارين العدد ١٠-٢٠-٣٠ متر.

ويراعى مرات التكرار لكل تمرين، تسجيل الأزمنة - استخدام الأدوات المناسبة (عصى التتابع - والأكياس - .... إلخ). طبقاً للبرنامج

٢- المرونة :

- تمارين ثنى الجذع باستخدام (الكرات - أكياس - المكعبات).
  وذلك بالتمرير أسفل بين الرجلين.
- تمارين تسليم الكرات والأدوات المستخدمة من فوق الرأس.
- تمارس تمرير الكرات الجانبية.
- تمارين باستخدام الأطواق.
- تمارين التخطى والعبور للموانع والحواجز.

٣- القوى والجلد العضلى :

- تمارين الشد.
- تمارين التسلق.
- تمارين الدفع.
- تمارين الحبل.
- تمارين الوثب بالقدمين أماماً وجانباً.

٤- الرشـــاقة :

- الجرى عكس الاتجاهات.
- الوثب العالى.
- الجرى المكوكى لمسافات ٥-١٠-١٥ متر مع استخدام الأدوات البسيطة لنقلها من مكان البداية لخط النهاية.

٥- القـــدرة :

- تماري الوثب عامة.
- تمارين وتدريبات الرمى المسافات.

٦- التوافـــق :

- تمارين الرمى واللقف.
- تمريرات الكرات من مسافات مختلفة وعلى ارتفاعات مختلفة.
- التحرك بالكرات "تنطيط الكرة" للمسافات.

٧- التـــوازن :

- التحرك من المشى على خطط مرسومة.
- التحرك من المشى على المقاعد السويدية المقلوبة أو عارضة التوازن.
- تدريبات الحجل لمسافة بالتبادل على القدمين.

٨- الدقـــة :

- تدريبات تمرير الكرات بالقدم.
- تدريبات التصويب على الأهداف لمسافات مختلفة.

(الكرات - الأطواق - المكعبات الخشبية - الصولجان...إلخ).

ثانياً: تم أخذ القياس القبلى والبعدى لأفراد الفريق :

١- تم قياس مسافة الوثب الطويل حيث سجل أكبر مسافة وذلك بشريط القياس.

٢- كما تم قياس مسافة الوثب العالى حيث سجل أعلى ارتفاع اجتازه كل تلميذ.

٣- وتم قياس مسافة دفع الجلة حيث سجل مسافة أحسن محاولة وذلك بشريط القياس.

المعالجات الإحصائية :

لتحليل بيانات البحث واظهار الاختلافات والفروق المعنوية، إستخدم :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- الفروق بين المتوسطين.
- وقيمة (ت) لمعرفة الفروق الواضحة ومعنويتها ومناقشتها.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج

أولاً: الوثب الطويل :

جدول (١)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" لمسافة الوثب الطويل قبل وبعد تنفيذ الاختبارات البدنية

القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
القبلى	٩٩,٤	٦,٤	١٢,٣	*٩,٢
البعدى	١١٢,٠	٦,٠		

الفرق المعنوى عند ٠,٠١ = ٣,٢٥

يتضح من الجدول رقم (١) وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمسافة الوثب الطويل لصالح القياس البعدى.

ثانياً: الوثب العالى :

جدول (٢)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" لمسافة الوثب العالى قبل وبعد تنفيذ الاختبارات البدنية

القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
القبلى	٣,١٢٤	٠,٤٥١	٠,٤٩٤	*٢,٧٢٠
البعدى	٣,٦٢١	٤,٦٣		

الفرق المعنوى عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٥

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمسافة الوثب العالى لصالح القياس البعدى.

ثالثاً: دفع الجلــة :

جدول (٣)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" لمسافة دفع الجلة قبل وبعد تنفيذ الاختبارات البدنية

القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
القبلى	٣,٢٧	٣,٦٣	٢,٢٤	*٢,٤٤
البعدى	٥,٢٥	٧,٨٤		

الفرق المعنوى عند مستوى دلالة٠,٠١ = ٣,٢٥

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمسافة دفع الجله لصالح القياس البعدى.

مناقشة النتائج :

من التحليل الإحصائى للنتائج وفى حدود امكانيات البحث اشارت النتائج إلى وجود الفروق الجوهرية بين بعض اختبارات اللياقة البدنية وكل من مسافة المستوى الرقمى كـ للوثب الطويل والوثب العالى ودفع الجلة للمرحلة السنية من (٩: ١٢ سنة) حيث تبين الفروق ذات المعنوية الواضحة قبل وبعد تنفيذ هذه الاختبارات أثر البرنامج التدريبى على تأثر المسافة بالمستوى الأحسن فى اجتياز أطول المسافات بالمقارنة بين قبل وبعد تنفيذ الاختبارات لمسافة الوثب الطويل نجد أنه يوجد فرق معنوى واضح عند مستوى دلالة (٠,٠١) وكذلك أشارت النتائج بالنظر بالجدول رقم (٢) الخاص بمسافة الوثب العالى قبل وبعد تنفيذ الاختبارات أنه تبين وجود الفروق الجوهرية والواضحة بين المتوسطات وكذلك يتضح من قيمة (ت) فروق واضحة عند مستوى دلالة (٠,٠١) و (٠,٠٥) وذلك بعد تنفيذ وأداء هذه الاختبارات.

ويرجع ذلك إلى أن نوعية التدريب – وخاصة التدريب العضلى يؤدى إلى زيادة وتحسين كفاءة أداء العمل المطلوب، كما يشير بعض الباحثين إلا أن الطفل يكتسب اللياقة البدنية والحركية من خلال هذه المجهود وأنه كلما اشترك فى برنامج متقدم يتناسب مع عمره وسنه – نصل بذلك إلى أعلى المستويات فى جميع الأنشطة الرياضية المختارة.

كما أسفرت النتائج إلى الفروق الواضحة فى مسافة دفع الجلة لأقصى مسافة وبالمقارنة بين القياس القبلى والقياس البعدى نجد أن الفرق بين المتوسطين كان لصالح القياس البعدى ويعزى ذلك إلى أهمية البرامج التدريبية وأثرها فى تحسين وزيادة المسافة وتنمية سرعة الأداء.

ومن الواضح أن اللياقة البدنية والتقدم بها والاستمرار فى التدريب عليها يرتبط ارتباطاً وثيقاً بين كفاءة الفرد وقدرته على الحركة، وكذلك التفوق فى ممارسة الأنشطة الرياضية وزيادة التحسن فى أداء مهارتها.

ومع أهمية وجود البرامج الفعالة والاختبارات والتدريب عليها لرفع مستوى اللياقة البدنية للنشىء إلا أنه لابد من التقييم المستمر لمعرفة نتائج تطبيقها.

والواضح أن مستويات اللياقة البدنية للنشيء التي تشكل أحد الجوانب الهامة في اعداده للمستقبل ، لابد من التقييم بين فترة وأخرة للتعرف علي مدي التقدم في هذه المستويات ومكن ثم يعاد النظر فيها .

وعلي ضوء ما تم استخلاصه من نتائج البحث وبناء علي المعلومات والتحليلات الاحصائية يوصي الباحث بما يلي :

١- الاهتمام باجراء اختبارات اللياقة البدنية للنشيء وتقويم مستوياتهم .

٢- زيادة الاهتمام باجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية التي تهدف الي وضع مستويات في اللياقة البدنية ونشرها في جميع الجهات بالجمهورية .

المراجع

١- أحمد خاطر، على البيك: القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف، مصر ١٩٧٨م.

٢- تشارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، الانجلوا المصرية، القاهرة ١٩٦٤م.

٣- جمال علاء الدين وآخرون: أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودى للناشئين، بحث منشور، الاسكندرية، المؤثر العلمى، دراسات وبحوث فى التربية الرياضية، ١٩٨٠م.

٤- جيرد هوخموت: الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمى فى الحركة الرياضية، ترجمة كما عبد الحميد، القاهرة، دار المعارف بمصر، ١٩٧٨.

٥- سعد جلال،محمد حسن علاوى:علم النفس التربويالرياضى،القاهرة،دار المعارف١٩٦٤.

٦-سليمان أحمد حجر: دراسة تحليلية لعلاقة القدرات البدنية بالمهارات الحركية، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، ١٩٨١م.

٧- سليمان على حسن وآخرون: مسابقات الميدان والمضمار، الاسكندرية، دار المعارف ١٩٧٩م.

٨- سليمان على حسن، عواطف لبيب، تنمية القوة العضلية، دار الفكر، القاهرة ١٩٧٨م.

٩- كمال صالح عبده: اللياقة العضلية للنشىء من ٦ : ١٥ سنة، المجلس الأعلى للشباب، ١٩٦٣م.

١٠- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربى القاهرة، ١٩٧٨م.

١١- محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان: اختبارات الآداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢م.

١٢- محمد عبد الغنى عثمان: التعلم الحركى والتدريب الرياضى، دار القلم الكويت، ١٩٨٧م.

13- Harre. D. Traning slenre, Berlin1979

14- Henny, F.M. Increased Response Latency fot complicated Move ment and a "Memory Drum" theory of neuromotor reaction Re search Quarterly1960.

15- Hollman Hettingr Sportmediz in Arbetis und trainings - grundlagen, F. K Schuttguer verlog, stuttgart - New York1980

البحث
٦

نظم المعلومات الجغرافية والتحليل الكارتوجرافى

إعـداد

د / فايـز محمـد العيسـوى
أستاذ مساعد بقسم الجغرافيا
كلية الآداب – جامعة الإسكندرية