



Journal of

STEPS

for Humanities and Social Sciences

Volume 1 | Issue 3

Article 37

The effects of using exercises with aids in developing some motor abilities and achieving 5000 meters walking for young people

Munthir Hussein Mohammed

Ministry of Education, Iraq, bass.ali1965@uomustansiriyah.edu.iq

Follow this and additional works at: <https://www.steps-journal.com/jshss>



Part of the Arts and Humanities Commons, Business Commons, Education Commons, Law Commons, and the Political Science Commons



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Recommended Citation

Mohammed, Munthir Hussein (2022) "The effects of using exercises with aids in developing some motor abilities and achieving 5000 meters walking for young people," *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*: Vol. 1 : Iss. 3 , Article 37.

Available at: <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1099>

This Original Study is brought to you for free and open access by Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS). It has been accepted for inclusion in Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences by an authorized editor of Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS).

تأثير استخدام تمارين بوسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية وانجاز 5000م مشي للشباب

* أ.م.د. منذر حسين محمد

تاريخ القبول: 2022/08/13

تاريخ الاستلام: 2022/04/29

المستخلص

هدف البحث الى تضمن البحث التعرف على بعض القدرات الحركية لرياضي المشي من أفراد العينة من الشباب ومن ثم اعداد برنامج تدريبي باستخدام وسائل مساعدة في التدريب الحديثة يتلائم وقدرات عينة البحث وأيضاً التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام وسائل التدريب الحديثة في تطوير بعض المكونات الحركية لرياضة المشي من أفراد العينة الشباب. تم استخدام المنهج التجريبي لملائته في حل مشكلة البحث على عينة من رياضي المشي مركز الكوت الوطني لرياضة المشي محافظة واسط فئة الشباب بأعمار (18-19) سنة والبالغ عددهم (10) متسابقين وهم يشكلون نسبة (90%) والبالغ عددهم (12) متسابقاً من مجتمع البحث الاصلي ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم التأكد من توزيعهم اعتدالياً على منحنى التوزيع الطبيعي لكاوس، ثم توزيعهم عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (5) متسابقاً لكل مجموعة، وتم التحقق من تكافؤ العينة في القدرات المبحوثة، وتم اعداد البرنامج التدريبي على وفق قدرات أفراد عينة البحث ، وتم توظيف وسائل التدريب الحديثة من عصي وأدوات وحبال سحب وكيترات. ونفذ المنهج التدريبي في يوم 2021/4/17 وأنهى في يوم 2021/6/19 بواقع وحدتين تدريبيه تدريبيه في الاسبوع ولمدة (8) اسابيع، وتم استعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث. وقد توصل الباحث الى أن استخدام الوسائل المساعدة في التدريب الحديثة ضمن البرنامج التدريبي زادت في فاعلية اداء القدرات الحركية المرونة والرشاقة والتوازن في البرنامج التدريبي وفق القدرات المبحوثة والتي اسهمت بأن البرنامج التدريبي في تطوير القدرات المكونات لمتسابقي رياضة المشي الحركية المتسابقين من أفراد العينة . ووصى البحث بضرورة الاستفادة من البرنامج التدريبي المعد من الباحث والاستفادة من الوسائل المستخدمة في تطوير القدرات التوافقية باستخدام الوسائل الحديثة للباحث واعدادهم للبطولات.

كلمات مفتاحية: وسائل التدريب المساعدة، القدرات الحركية، رياضة المشي الرياضي.

* / وزارة التربية / تربية الرصافة الثانية / الاشراف التربوي ، العراق.

The effects of using exercises with aids in developing some motor abilities and achieving 5000 meters walking for young people

* **Assist. Prof. Dr. Munthir Hussein Mohammed**, *Ministry of Education, Rasafa Education -2, Educational Supervision*

Received: 29/04/2022

Accepted: 13/08/2022

Abstract

The research included identifying some of the motor abilities of the young walkers in the sample, and then preparing a training program using modern training aids that matches the capabilities of the research sample. Also, to identify the effect of the training program using modern training methods in developing some of the kinetic components of walking among the young research sample members. The experimental method was used for its convenience, in order to solve the research problem on a sample of walking athletes - Al-Kut National Walking Center - Wasit Governorate, the youth category between the ages of 18-19 years, and their number (10) contestants constituted (90%), and their number was (12) contestants from original search community. They were chosen by the intentional method and it was confirmed that they are moderately distributed on the normal distribution curve of Gauss. Then they were randomly distributed into two groups: control and experimental, with five contestants for each group. The equivalence of the sample in the researched abilities was also verified, and the training program was prepared according to the capabilities of the research sample members. Modern training methods were employed, including sticks, tools, ropes and kits. The training curriculum was implemented on April 17, 2021 and ended on June 19, 2021 with two training units per week for a period of eight weeks. The SPSS statistical package was used to extract the research results. The researcher concluded that the use of aids in modern training within a training program increased the effectiveness of the performance of kinetic abilities in terms of flexibility, agility and balance in the training program according to the abilities investigated, which contributed to the development of capabilities of the kinetic walking contestants among the sample members. The research recommended the need to take advantage of the training program prepared by the researcher and to take advantage of the means used to develop harmonic capabilities by using modern means for the researcher and to prepare them for tournaments.

Keywords: Auxiliary training aids, motor abilities, sports walking.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد فعالية رياضة ألعاب القوى من الألعاب المتقدمة في ميدان الألعاب الرياضية الحديثة التي شغلت حيز كبير بين الألعاب الرياضية الفردية تمارس في الأعمار سواء كانت الصغيرة والكبيرة وكلا الجنسين، وهي تخضع إلى قوانين ونظام خاص بها لأن ذلك يجعل الشخص الذي يمارس هذه اللعبة قادراً على أداء المهارات بطريقة تمكنه من التقدم على أقرانه خلال المنافسة. ويكون ذلك من خلال المواصفات التي يمتلكها المتسابق من قدرات حركية، كي يتمكن من أحرار الأوسمة في البطولة في هذه الفعالية الصعبة في الأداء. وتعتمد الفعالية بالدرجة الأولى على الرجل والورك وحركة الذراعين، فالمميزات التي تتميز بها الرجل واليد والحوض التي جعلت الاعتماد عليهما ضرورياً في التكنيك والأداء، إذ تعتمد على عامل فن الأداء لحركات الجسم المختلفة ما يميزها وتتطلب قدراً كبيراً من التدريب المتواصل فهي تجمع بين عناصر القدرات الحركية (المرونة والرشاقة والتوازن) وعامل التكنيك والتكنيك فضلاً عن الأداء للتكنيك المثالي لحركات الجسم.

حيث شهدت رياضة المشي في الآونة الأخيرة تقدماً ملحوظاً في دول العالم وذلك من خلال ما نشاهده أثناء السباقات والمهارات الحركية التي تؤدي من قبل المتسابقين. ويرجع ذلك إلى عملية التدريب التي تقدم من المدربين أو الكادر التدريبي الذي يشرف على عملية التدريب الذي أصبح لديه ثقافة علمية وميدانية تدريبية بوضع المناهج التدريبية الصحيحة والمقننة بطريقة علمية والذي يمكنه من ذلك هو كيفية إتقان المدرب إلى طرائق التدريب الحديثة، فضلاً عن الوسائل المساعدة في التدريب المستخدمة أثناء الوحدة التدريبية ومعرفة استخدام الأدوات في أداء التمرين المخصص لها، كذلك مواكبة المدربين على معرفة كل ما هو جديد في قانون اللعبة ودروس تدريبية علمية للمتسابقين وشرح توضيحي للأداء الفني والتي استخدمت مؤخراً في المنافسات الدولية. وذلك من خلال استعمال طرق التعلم والتدريب باستخدام وسائل حديثة لأن ذلك يتطلب قدراً كبيراً من المعرفة لدى المتسابق في كيفية استخدام الوسائل الحديثة والصحيحة التي يتم بواسطتها إتقان عملية التعلم إلى إمكانية من التكنيك يؤديه المتسابق خلال الأداء ومعرفة كيفية الأداء بدون أداء حركات إضافية لا تمت للأداء الأمثل في رياضة المشي الرياضي.

أن استخدام الوسائل المساعدة الحديثة بطرق فنية تساعد المتسابق على استخدام هذه الوسائل في تطوير الفعالية.

حيث هناك طرائق أساسية للتدريب تتحقق من جراء تقوية فاعلية حوافز المحيط لتعلم التكنيك الحركي مثل (الدوافع، متطلبات التدريب، التدريب، المعلومات المفيدة للتكنيك ونوع الشروط)، فترتبط بأهمية خطة التصرفات، أي التطور الصحيح، وكذلك أقسام مسار الحركات لأماكن التعلم السريع والدقيق للتكنيك الرياضي، ومن جهة ثانية استخدام التجارب الحركية السابقة وما يناسبها مع الحركة الجديدة المستخدمة، لذا نلاحظ أن تأقلم وانسجام التكنيك الرياضي الجديد يستند على تجارب القدرات الحركية سبق أدائها واستخدمت خلال حياة الرياضي، وإن مستلزمات تعلم التكنيك الرياضي يتطلب معرفة المسار التوافقي لمسار الحركة لأن هذه المعرفة من مراحل التعلم تعتمد على المقارنة بين المعلومات الخارجية وبين متطلبات الأداء الحركي والدقة والرشاقة ومركز التوازن، فكما كانت معرفته جيدة كلما زادت فاعليتها للتعلم والأداء وذلك من جراء دقة المعلومات وتنفيذها خلال العمل الحركي، أما أساس اختيار الطرائق التعليمية في التأقلم على التكنيك الرياضي فيتم عن طريق تحسين الأداء، والذي يعد الأساس لبناء وتحسين المهارة الحركية، أن هذه المهارة تنحصر في عملية التأقلم على أداء الحركات، ومع أنه ذي فائدة إلا أنه لا يحقق تقييم النتائج، لذا فهذا النقص يعد ثقلاً على تفسير المهارة، وفي السنوات الأخيرة تؤكد الأبحاث بان أي عمل حركي ينتهي في نهاية المطاف بانجاز عصبي للأستمرار بأداء المهارة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع برامج تدريبية حديثة بوسا مساعدة وباستخدام هذه الوسائل التي تتلائم مع التطور الذي يحدث للرياضة العالمية الحديثة كي يتمكن من خلال هذه البرامج المتطورة الارتقاء بالمستوى الفني للمتسابقين وانجازهم أدائهم الفني من خلال تطوير قدراتهم الحركية

للأداء الأفضل والحصول على النتائج الكبيرة في رياضة المشي التي أصبحت رياضة ذات تأثير في الألعاب الأولمبية.

2-1 مشكلة البحث

لما كانت فعالية رياضة المشي واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من ممارسيها لمكونات القدرات الحركية ومهارات فنية وخططية متشعبة، وتخطيطاً سليماً باستخدام القواعد العلمية الصحيحة في علم التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة للأداء الفني للعبة. ومن خلال خبرة الباحث كونه بطل عربي ومدرب لهذه الفعالية في مجال البطولة والتدريب لاحظ قلة اهتمام المدربين والمختصين في وضع البرامج وقلة في استخدام الوسائل المساعدة لتدريبية المساعدة الحديثة باختلاف أنواعها والاعتماد على الوسائل التقليدية مما يؤثر سلباً في عملية اعداد المتسابقين والارتقاء بمستوياتهم وبما يوازي التقدم الحاصل اقليمياً وعالمياً وان استخدام وسائل التدريب المختلفة التي تعتمد القدرات قدرات الحركية (كالمرونة والرشاقة والتوازن) والانجاز لمراحل الأداء في رياضة 5000م مشي التي تعد من أهم المتطلبات لفعالية رياضي المشي الحديثة التي تتيح للمدرب وضع المناهج التدريبية الطموحة لتحقيق الانجاز الرياضي من خلال الارتقاء بالجوانب لهذه القدرات الحركية للمتسابقين والتي تنعكس ايجابياً في تأدية متطلبات فعالية 5000م مشي والأداء الفني والمهاري. وبالتالي تطور القدرات والمراحل الفنية لهذه الفعالية وتحقيق الانجاز في مشي 5000م مشي لأفراد عينة البحث.

3-1 أهداف البحث

1. اعداد تمارين باستخدام الوسائل المساعدة لدى رياضي المشي من أفراد العينة.
2. التعرف على التمارين بتطوير القدرات الحركية وباستخدام الوسائل المساعدة وانجاز مشي 5000م لأفراد العينة من الشباب..

4-1 فرضيات البحث

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية لدى أفراد العينة.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في انجاز مشي 5000م لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: متسابقي رياضة المشي مركز الكوت محافظة الكوت من الشباب.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2021/4/17 ولغاية 2021/6/19
- 3-5-1 المجال المكاني: محافظة واسط الملعب الاولمبي- مركز رياضة المشي – مركز مدينة الكوت.

الباب الثاني

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك لملائته طبيعة مشكلة البحث.

وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم متسابقي رياضة المشي الرياضي والبالغ عددهم (10) لاعباً من مجموع مجتمع البحث والبالغ عددهم (12) لاعباً لمجتمع الأصل وبنسبة (90%) من المجتمع الأصل تم اختيار عينة منهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة الى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية وبواقع (5) متسابقين لكل مجموعة. ولغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحث إلى استخراج معامل الالتواء في متغيرات (العمر، الطول، الوزن). وظهرت جميع القيم ضمن التوزيع

الطبيعي ما بين (± 3) وتم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات قيد البحث لضمان خط الشروع الواحد بين المجموعتين.

جدول رقم (1) يبين التجانس لأفراد العينة لمتغيرات (العمر، الطول، الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الاختلاف
العمر	سنة/ شهر	18,07	3,075	13,081
الطول	م/سم	173,032	0,81	0,76
الوزن	كغم/غم	73,06	15,030	2,091

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات للمكونات الحركية

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدالة الإحصائية
			س -	ع \pm	س -	ع \pm			
1	المرونة	درجة	5,72	2,28	6,72	2,45	0,98	0,33	غير دال
2	الرشاقة	ثانية	28,15	0,97	28,59	1,46	0,82	0,42	غير دال
3	التوازن	ثانية	7,27	1,67	7,63	1,02	0,61	0,54	غير دال
4	انجاز 5000م مشي	ثانية	54,91	2,15	53,53	1,91	10,03	0,009	غير دال

2-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

3-2 وسائل جمع المعلومات

- المقابلة الشخصية مع ذوي الاختصاص (*).

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- فريق عمل ومساعد.

4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

- شريط قياس، حبال مطاطية، أطواق، أقماع مختلفة، حاسبة الكترونية عدد (1)، صافرة عدد (1)، عصي، ميزان طبي، ساعة توقيت، ملعب قانوني لاجراء السباق..

5-2 الاختبارات الخاصة بالبحث

أولاً: اختبار ثني الجذع من الوقوف (1: 346).

الهدف من الاختبار : قياس مرونة العضلات الخلفية للجسم والمفاصل العاملة في الحركة.

الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50)سم، مسطرة مقسمة من صفر-100سم.

مواصفات الأداء : يجلس المختبر الجلوس الطويل، إذ تلامس قدماه الصندوق وتكون رجلاه ممدودتين وملامستين للأرض، ويقوم المدرب أو الزميل بالضغط على رجلي المختبر من منطقتي الركبتين والقدمين. يبدأ المختبر بثني الجذع أماماً أسفل، بعد أن يمد ذراعيه الى الأمام بحيث تكون كفاه فوق المسطرة المدرجة، ويسجل الشخص القائم بالاختبار أبعد مسافة وصل إليها الإصبع الوسطي لكف المختبر على المسطرة، وتعطى للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما إذ يبقى المختبر في الوضع ثلاث ثوان.

التقويم : إذا استطاع المختبر أن يجتاز بكفيه حافة الصندوق يسجل له النتيجة بعلامة (+) وإذا لم يستطع ذلك يحسب بعد إصبعه عن الصندوق بعلامة (-)

ثانياً: اختبار بارو للرشاقة. (2: 302)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة تغيير الاتجاه الرشاقة

(*) أ.م.د. صريح عبدالكريم الفضلي
أ.م.د. حسن نوري طارش
م. عباس علي لفته
بايو العاب قوى
بايو العاب قوى
تدريب العاب قوى
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية

الأدوات المستخدمة: صافرة، ملعب، ساعة توقيت، شكل رقم (2) عند سماع الصافرة يعدو إلى خط المنتصف على أن يلامسه بأحدى القدمين، ثم يستدير 180 درجة ليعود إلى خط الـ3م في النصف الثاني من الملعب ليلامسه بأحدى القدمين. ثم يستدير 180 درجة ليعود إلى خط النهاية لتجاوزه. يحسب الزمن بالثانية.

ثالثاً: اختبار وقوف الثبات التوازن.

الغرض من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة
الأدوات: عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم، ارض مستوية، ساعة توقيت

مواصفات الاختبار:

عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة .
التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

- اختبار أنجاز مشي 5000م

الغرض من الاختبار: قياس زمن الأداء للمشي لمسافة 5000م للمختبر
الأدوات: ملعب قانوني، ساعة توقيت، فريق عمل مساعد، حكام مراقبة لمراقبة المتميز، صافرة.

مواصفات الاختبار

يقوم المختبر بالمشي حسب القانون الدولي للمسافة 5000م متر وحول الملعب والتي تسمى السباقات داخل المضمار والتي تنتهي على المتسابقين لـ(12,5) داخل المضمار.
القياس: يتم قياس الزمن الذي قطعه المتسابق ولأقرب جزء من الثانية بقطع المسافة المذكورة.

2-6 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم (15-16/4/2021) في ملعب الكوت الاولمبي وكان الهدف منها:

- تدريب فريق العمل المساعد.
- التعرف على كل السلبيات والمعوقات التي تواجه الباحث خلال إجراء الاختبار.
- التعرف على وقت الاختبار.
- سلامة أداء الاختبارات.

2-7 الاختبار القبلي

أجرى الباحث الاختبارات القبلية في الساعة الثالثة عصراً بتاريخ 18-19/4/2021 في ملعب الكوت الاولمبي. وشملت اختبارات المكونات الحركية الساعة الثالثة وبمساعدة فريق العمل المساعد ليوم 4/18 ، أما في اليوم 4/19 تم اختبار الانجاز لمشي 5000م حسب القانون الدولي واختبار أفراد العينة.

المنهج التدريبي

1. تم بناء المنهج التدريبي لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبية في الاسبوع (الأحد والاربعاء)
2. مدة البرنامج التدريبي بالأشهر (شهرين).
3. تراوح زمن الوحدة التدريبية الكلي (75-90) دقيقة.
4. القسم الرئيس للوحدة التدريبية يتراوح من (45,13) دقيقة إلى (15,24) دقيقة.
5. تنوعت الاساليب التدريبية المستعملة في المنهج وفي قسمه الرئيس الى:
أ- طريقة التدريب المرحلي(الفتري) منخفض الشدة.
ب- طريقة التدريب المرحلي(الفتري) مرتفع الشدة.
6. تنوعت الوسائل التي اعتمدها الباحث في المنهج التدريبي، إذ شملت على أطواق، حبال سحب مع عصي، حبال ملونة .
وقد راعى الباحث بعض الأمور المهمة عند تصميم التمرينات أهمها:

1. أن تكون الأهداف الموضوعية لكل مجموعة واقعية وملائمة لقابليات المتسابقين.
2. أن تكون الأحمال المقترحة مناسبة لقابليات المتسابقين لفترة التمرين.
3. أن تكون الأحمال المقترحة محققة لأهداف المنهج والدراسة لكل فرد من عينة البحث.
4. مرونة التمارين وقبولها للتطبيق العملي لدى أفراد العينة.

2-8 الاختبار البعدي

وتم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث متضمنة الشروط والإجراءات نفسها المتبعة في الاختبارات القبلية، وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من فريق العمل المساعد، والزمان والمكان والادوات والاجهزة اللازمة للمحافظة على عدم حدوث أي تغيير قد يؤثر على نتائج البحث وتم إجراء الاختبارات في يوم 18-19/6/2021 للمكونات الحركية واختبار الانجاز في 5000م مشي..

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية Spsس ومنها استخراج ما يأتي:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الاختلاف.
4. النسبة المئوية.
6. اختبار (T) للعينات المتناظرة.

الباب الثالث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل النتائج

جدول (3) القدرات الحركية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

الدالة الإحصائية	T المحسوبة	س ف	بعدي		قبلي		وحدة القياس	الاختبار	ت
			ع ±	س -	ع ±	س -			
دال	0,04	2,31	0,76	1,18	6,54	5,72	درجة	المرونة	1
غير دال	0,102	1,80	0,54	0,29	27,85	28,15	ثانية	الرشاقة	2
دال	0,32	2,58	1,09	2,10	9,27	7,27	ثانية	التوازن	3
دال	0,00	2,56	10,03	53,53	2,15	54,91	د/ثانية	مشي 5000م	4

يتضح لنا من خلال الجدول وجود فروق ذات دلالة معنوية بين بعض الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية قيد الدراسة الى التوزيع الصحيح للحمل، إذ تم الاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة، وكذلك استخدام التدريبات الخاصة بالمشي باستخدام الوسائل المساعدة لمتسابق المجموعة الضابطة ويتفق هذا مع ما أكده (Bob Knight) "برامج التدريب التي تتراوح ما بين (5-8) اسابيع والتي تتم بواقع (2-3) وحدة تدريبية أسبوعية هي كافية لإحداث تأثير تدريبي ملموس" (3:24)، وهذا ما تطابق مع عمل الباحث لان المجموعة الضابطة تدربت حالها حال المجموعة التجريبية من الزمن وعدد الوحدات التدريبية وبالملعب نفسه، إلا أنها اختلفت فقط بتطبيق المنهج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية والتي اثرت على بعض القدرات والتي (لم تظهر فرقا معنويا وكما موضح في الجدول (2)).

جدول (4) القدرات الحركية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

الدالة الإحصائية	نسبة الخطأ	T المحسوبة	ع ف	س ف	س بعدي	س قبلي	وحدة القياس	الاختبار	ت
دال	0,000	75,10	98,0	3,18	90,9	6,72	درجة	المرونة	1
دال	- 0140	950,2	66,1	1,28	27,82	2,15	ثانية	الرشاقة	2
دال	0,000	130,8	14,2	5,27	90,12	7,63	ثانية	التوازن	3
دال	0,00	3,11	14,25	11,25	3,53	55,91	د/ثانية	مشي 5000م	4

يتضح لنا من الجدول (3) نتائج المجموعة التجريبية قد حققت نتائج معنوية في اختبارات القدرات الحركية كافة، ويعزو الباحث التطور الحاصل في تطور المرونة لدى عينة البحث سبب ذلك بتمرينات

الإطالة والتمطية ضمن مفردات المنهج المعد من قبل الباحث وتستند على فكرة كون عملية الإطالة الهادفة للعضلات تقود إلى زيادة ورفع مستوى الأداء في التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة جعلت تطور في الأداء الحركي نتيجة تثبيت عمل المغازل العضلية وكذلك تعمل على توافر طاقة العمل العضلي إلى أقصى قدر ممكن ويتفق هذا مع ما أكده (ابو العلا أحمد) (4: 114) "فإن الإطالة العضلية المسبقة للعمل العضلي توفر لجسم الرياضي الارتخاء العصبي وتساعد على تحسين تكتيك التنفس والإنسجام البدني". يعزو الباحث تطور المجموعة التجريبية في الرشاقة إلى تمارين المنهج المقترح أثرت بشكل ايجابي بما تحويه من تمارين حركية جديدة ضمناً لزيادة الرصيد الحركي وتمكن اللاعب من التغيير وتنوع الأداء الحركي في مختلف الظروف ولارتباط تطوير هذه الصفة بالقوة الخاصة التي تم ذكرها، إذ أن "زيادة وتطوير القوة القصوى تؤدي الى تطوير هذه الرشاقة لأنها عنصر مهم في تطويرها وفي حالة غيابها يكون الجسم غير قادر على الاداء بسرعة وتغيير الاتجاه وهذا يؤدي إلى التوافق الخاص وهو أساس الرشاقة" (5: 97).

ويعزو الباحث تطور المجموعة التجريبية في التوازن اثر البرنامج التدريبي، إذ يحتوي على مجموعة من حركات التنقل من مكان إلى آخر وحركات تؤدي في اتجاهات مختلفة هذا قد يعمل على طلب دعم اكبر من الجهاز العصبي العضلي لتثبيت القدم والمحافظة على انتصاب القوام في أداء حركات الورك والحوض والذراعين والساقين، وهذا دليل على أن اي تغيير في وضع القدم قد يؤثر في نشاط الجهاز العصبي والعضلي ويتفق هذا مع ما أكده (Plisky) "عند تعديل على قدرة النهايات العصبية الحسية ليؤثر ايجابا في رصف القدم، والسيطرة على وضع خط مركز الجاذبية داخل قاعدة الاتزان" (6: 911) لأداء حركات متكررة طول أداء المنافسة.

جدول (5) نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة للقدرات الحركية

ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
			- س	± ع	- س	± ع			
1	المرونة	درجة	5,54	1,57	9,90	2,66	4,68	0,000	دل
2	الرشاقة	ثانية	85,27	96,0	11,27	70,0	08,2	051,0	دال
3	التوازن	ثانية	27,8	05,2	90,12	57,1	93,5	000,0	دال
4	مشي 5000م	د/ثا	55,91	3,53	53,53	11,23	2,56	0,00	دال

دال نسبة خطأ أقل أو تساوي (0,05)

ويعزو الباحث السبب في التطور الحاصل يعود الى فاعلية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي لهذه المجموعة، وكذلك إلى تقنين الحمل التدريبي من شدة، وحجم، وكثافة، وفق الأسس العلمية الصحيحة والجيدة، وهذا ما يؤكده (وليد يحيى محمد) أيضاً "إذ اشار الى ان استخدام برامج مصممة جيداً ومنفذة بطريقة تؤدي الى تطوير الاداء البدني، ويعد احد أسباب التفوق في المجال الرياضي" (7: 67)

ويعزو الباحث الفرق المعنوي في المرونة إلى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي، إذ استفادت العينة من أدت الحركات لمديات واسعة ضمن تدريبات المقاومات المتنوعة سواء مقاومة الجسم أو الأدوات أو التثقيل والتي تؤدي في الضغط إلى المديات الحركية في مفاصل الجسم، إذ عزز (ريسان خريبط) هذا الرأي "أن استخدام الأثقال والكرات الطبية والأدوات والأثقال تضاعف كفاءة التمارين لأنها تساعد في مضاعفة سد الحركة في المفاصل". (8: 87)

ويعزو الباحث هذا الفرق إلى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي، إذ استفادت العينة من أداء الحركات بمديات حركية واسعة ضمن تدريبات المقاومات المتنوعة، إذ ان للأدوات والأثقال تأثير ايجابي في الضغط على المديات الحركية في مفاصل الجسم كما ان تلك الأثقال تضاعف كفاءة التمارين لأنها تساعد في مضاعفة سرعة الحركة في المفصل.

وكان لتمرين التمطية في نهاية كل وحدة تدريبية اثر في الحصول على مطاطية العضلات المتوترة خلال الجهد البدني نتيجة للتمييز بين الإحساس بالتوتر العضلي الكامل والاسترخاء العميق والكامل، وقد عزز هذا الرأي ما ذكره (عصام حلمي ومحمد جابر بربقع) "بأن التدريب بالتثقيل يؤدي الى زيادة المرونة عندما يؤدي في المدى الكامل للحركة". (9: 15)

ويعزو الباحث سبب الفروق الحاصلة في اختبار الرشاقة إلى المنهج التدريبي الذي تلقته

عينة البحث مما يعني أن التدريب الفكري قد إثر ايجابياً في مكون الرشاقة. إذ كان يعتقد سابقاً أن الرشاقة هي صفة موروثية، ولكن أكدت الأبحاث جميعها التي أجريت أن "الرشاقة تتطور بالتمرين والتدريب ولا نستطيع أن نفصل بين تطور الصفات والقابليات البدنية الأخرى عن تطور صفة الرشاقة" (10: 74) نلاحظ هناك تطوراً لصفة الرشاقة للاعبين مجموعة التجريبية، وذلك يرجع إلى التنوع في

التمارين المستخدمة في المنهج المعد ، هذا ما يؤكد (قاسم حسن ومنصور العنكي) "عند تنمية أو تطوير الرشاقة يجب دوام إضافة بعض التمارين والمهارات الحركية الجديدة أثناء عملية التدريب ضمناً لزيادة الرصيد الحركي، كما يجب التغيير والتنوع في مختلف الظروف لأماكن خلق مواقف جديدة" (11: 12) ، كما جاء سبب تطور الرشاقة بسبب حاجة متسابقين رياضة المشي الى القدرة على التحكم بحركات الورك والذراعين والساقين، وهذا ما أشار إليه (ريسان خريبط ومؤيد عبدالله) " إن صفة الرشاقة عند متسابقين تتضمن القدرة على إتقان الحركات من جهة والقدرة على الانتقال والتصرف في النشاط الحركي وتغيير في وضعية الجسم حسب متطلبات النشاط من جهة أخرى"، (12: 12)، كما ان الرشاقة تساعد متسابقين رياضة المشي في إتقان مهارة حركات الجسم ولهذا عمد الباحث في التركيز على التمرينات التي تطور الرشاقة للأداء المهاري المطلوب منه في رياضة المشي.

ويعزو الباحث ظهور فرق معنوي في الاتزان إلى أن المنهج التدريبي، اذ يركز على تمرينات التوافق بشكل مباشر، مما أدى إلى تطور تلك القدرة. ويعزز هذا الرأي ما ذكره (هاره) من أن "وسائل واجراءات بناء قابليات الاتزان يجب أن تكون متنوعة ويفهم من فاعلية التدريب لمثير معين، وان لرفع المستمر لمستوى قابليات الاتزان يتم حينما توضع مثيرات جديدة باستمرار" (13: 241)، فضلاً عن يعزو الباحث هذا الفرق إلى استخدام تمرينات حرة متنوعة والتي ساعدت في تطوير قدرة التوازن والتي اشتملت على تطوير قوة الأجزاء للحركة في التوازن ، فضلاً عن تطوير مرونة المفاصل التي تكون محور لأداء الحركة المتزنة أثناء انسابية حركة الحوض والرأس والذراعين والساقين، ويعزز هذا الرأي ما ذكره (وديع ياسين، ياسين طه محمد علي) بأن "التوازن يعتمد اعتماداً كبيراً على القوة وبالأخص (مطولة القوة والمرونة) في كثير من حالات التوازن الثابت" (14: 68)

الاستنتاجات

1. ظهور فروق معنوية في المكونات القدرة الحركية للمتسابقين من عينة البحث في المجموعتين الضابطة والتجريبية.
2. ظهور فروق معنوية في مكونات القدرات الحركية للمتسابقين من عينة البحث في المجموعتين الضابطة والتجريبية باستثناء الرشاقة عند المجموعة الضابطة.
3. ظهور فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في مكونات القدرات الحركية والمهارية في الاختبارات البعيدة.
4. التمرينات المعدة باستخدام وسائل التدريب الحديثة ساهمت في احداث التطور في مكونات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية.
5. نجاح البرنامج التدريبي بالطريقة المرحلية (لفتريية) المنخفضة والمرتفعة الشدة في تطوير مكونات قدرات الحركية للمتسابقين من عينة البحث

التوصيات

1. الاعتماد على المنهاج التدريبي الخاص بالتمرينات والوسائل المستخدمة عند تدريب مكونات القدرات الحركية ومستوى اداء للمتسابقين في رياضة المشي.
2. ضرورة أن تكون المنهاج التدريبي الخاص بتمرينات والوسائل المستخدمة بطريقة تشبه الأداء المهاري ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارة وأنسابية الحركة للجسم.
3. ينبغي أن يكون المنهاج التدريبي الخاص بتمرينات والوسائل المستخدمة بوحدين تدريبيية في الأسبوع.

4. إجراء دراسات مشابهة على عينات اخرى وفي ألعاب رياضية أخرى ممكن أن ينسجم مع تمرينات المكونات الحركية في تطوير القدرات الحركية فيها.

المصادر

1. صبحي حسنين؛ وحمدى عبدالمنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
2. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1 ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995.
3. Bob Knight. Basketball, Master press Publishing, 1995
4. صريح عبد الكريم ونجم الدين العراقي: تاثير وتطوير القوة الخاصة في الانجاز للمتسابقين في الاركاض المتوسطة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
5. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، مصدر سبق ذكره.
6. Plisky, P.J., Rauh, M.J., Kaminski, T.W., Underwood, F.B . Star excursion 2006. Journal , balance test as a extremity injury in high school basketball players, 36(12): 911of Orthopaedic and Sports Physical Therapy - 919.predictor of lower
7. وليد يحيى محمد ، برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة، 2002.
8. ريسان خريبط، النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة ، الاردن: دار الشروق للطباعة . والنشر، 1998 .
9. عصام حلمي، محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي ، اسس ، مفاهيم ، اتجاهات الإسكندرية ، مطابع 1989.
10. محجوب، وجيه، نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان، دار الأوائل للنشر، 2001.
11. قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، (بغداد، مطابع التعليم، 1988.
12. ريسان خريبط مجيد، مؤيد عبد الله : تدريبات السرعة والرشاقة بكرة السلة، (الموصل، مطابع جامعة الموصل 1981.
13. هارة :اصول التدريب :ط1 ، جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي، 1988 .
14. وديع ياسين، ياسين طه محمد علي : الأعداد البدني للنساء جامعة الموصل :مديرية الكتب والنشر، 1982 .