

علاقة مستوى الاستجابة الانفعالية بمتغيرات الانجاز والخبرة والعمر لدى لاعبي الساحة والميدان

م.فلاح مهدي عبود البطاط

الباب الاول

١- التعريف بالبحث

١-٢ المقدمة واهمية البحث :

ان التطور الذي شهده العالم المعاصر في الجانب الرياضي جاء نتيجة لتطور الجوانب العلاقة في المجال الرياضي ، حيث يعد علم التدريب الرياضي من اهم العلوم ذات العلاقة الوثيقة بتنمية الجوانب البدنية والمهارية ولمختلف الالعاب والفعاليات . كما وتعد اللياقة القاعدة الرياضية التي يعتمد عليها لتحقيق الاعداد المتكامل للرياضي فان اهمية اللياقة تظهر من كونها تشمل جميع المكونات او العناصر الجسمية والحركية . لذا فان الارتقاء بالجوانب البدنية له الاثر الفعال في تهيئة واستعداد الفرد لأداء الواجبات الحركية المتعلقة بنوع النشاط الرياضي الممارس ولغرض الارتقاء بالجوانب البدنية يجب الاطلاع على ماهية الصفات البدنية المساهمة في الاداء وتأثير تدريب صفة معينة على تنمية الصفات الاخرى .

وتعد فعالية الوثب الطويل من الفعاليات المهمة والجميلة بنفسه الوقت والتي تعبر عن الاداء القصوي للفرد في المستوى الرقمي الذي يسجله اللاعب ومن هنا تتجلى لنا اهمية البحث في التعرف على أي نوع من انواع القوة اكثر تأثيراً في تطوير النوع الاخر من القوة وكذلك في معرفة مقدار ذلك النوعان من القوة على انجاز فعاليات الوثب الطويل في حالة التدريب عليهما .

١-٢ مشكلة البحث :

يعد الجانب التدريبي من الامور الاساسية للتطور بالمستوى الرياضي وخاصة في العاب الساحة والميدان والتي يتصف ادائها بأسلوب الاداء الاقصى أي استخدام اقصى طاقات الفرد نفي الاداء وبالاخص الجانب البدني والذي يشمل عناصر اللياقة البدنية .

ان تدخل الصفات البدنية المشاركة في الاداء ادى الى صعوبة امكانية تحديد أي الصفات اكثر تأثيراً على تطوير الصفات الاخرى وحتى انواع الصفة الواحدة في حالة التدريب عليها . ومما سبق يتبين لنا عدم وضوح رؤية تامة قد يحدث تدريب نوع من انواع القوة في تطوير النوع الاخر من القوة وبالتالي مدى تاثيرهما على المستوى الرقمي لفعاليات الوثب الطويل والذي عده الباحثون مشكلة تستحق الدراسة حيث يعد هذا البحث خدمة لكل من المدرسين والمدربين على حد سواء .

١-٣ اهداف البحث :

- 1- التعرف على تاثير البرنامجين التدريبي المقترح في تطوير كل من نموعي القوة القصوى والسريعة .
- 2- التعرف على تاثير برنامج تدريب القوة القصوى على تدوير القوة السريعة ولتاثير برنامج تدريب القوة السريعة على تطوير القوة القصوى .
- 3- التعرف على أي من نوعي القوة اكثر فاعلية في تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل .

١-4 فروض البحث

- 1- هناك ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لنوعي القوة القصوى والسريعة ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين .
- 2- هناك فرق في مستوى التطور بنوعي القوة القصوى والسريعة نتيجة استخدام البرنامج التدريبي المخصص للنوع الاخر .
- 3- ان البرنامجان يعملان على تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل ولكن بنسب مختلفة .

١-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشر أ : طلال المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - / جامعة البصرة للعام الدراسي 2001-2002.
- 1-5-2 المجال الزمني : الفترة الواقعة من 2001/10/18 ولغاية 2002/1/7.
- 1-5-3 المجال المكاني : قاعة رفع الاثقال وملعب الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

٢-١ القوة العضلية .

وتعد من اهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الاداء في الانشطة الرياضية وتعتبر القوة العضلية من القدرات الاساسية المميزة في جميع اشكال النشاط الرياضي ولكن تفاوت درجة وجودها بتناسب مع كل اداء بدني .

وتعتبر القوة العضلية بأنها قدرة الفرد التغلب الى المقاومات المختلفة او مواجهتها ز وتنقسم القوة العضلية الى ما يأتي :-

- القوة القصوى .
- القوة السريعة .
- مطاولة القوة

٢-١-١ القوة القصوى .

وتعرف بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة عالية جداً تصل الى اقوى مقاومة .

ان تطوير هذا النوع يتطلب العمل من خلال استخدام شدة حمل تصل الى (80-100%) من الحد الاقصى الشخصي وتكرار يصل من (1-5) مرة واستخدام نظام الراحة الكاملة (8:105) . وللقوة القصوى لها اهمية وخاصة في منافسات النشاط الرياضي التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة مثل رفع الاثقال والجمباز والمصارعة ، كما تظهر اهميتها عندما ترتبط بسرعة انقباض او متطلبات لقدرة السرعة مثلاً عند رمي المطرقة ودفع الثقل والتجديف (2:116) .

٢-١-٢ القوة السريعة.

وهي قدرة الجهاز العصبي في محاولة التغلب على مقاومة مما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية اذ يعتبر هذا النوع من القوة مركباً من الصفتين هما صفة القوة والسرعة . (3:45) .

ان عملي الارتقاء بمستوى القوة السريعة يتطلب العمل باستخدام الاثقال او وزن الجسم وان تطويرهما يتم باستخدام اثقال تعادل (60-80%) من الحد الاقصى الشخصي وتكرار من (6-12) مرة وباستخدام الراحة الكاملة (8:107) .

ان القوة السريعة اهمية في المسابقات ذات الحركة المتكررة (العدو ، الدراجات ، السباحة) وكذلك في المسابقات ذات الحركة الوحيدة والتي يتطلب فيها سرعة الاداء كالدفع او الارتقاء او سرعة الانطلاق (مسابقات الرمي والوثب والقفز) (2:116) .

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث
٣-٢ عينة البحث

تكونت عينة البحث من طلال المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ٢٠٠١-٢٠٠٢
والبالغ عددهم (16) طالباً ومن اجل التأكد من تجانس العينة في العمر والطول والوزن فقد
استخدم الباحثون معامل الالتواء يعد صفة حيث اظهرت النتائج الموضحة في الجدول رقم (1)
عدم وجود التواء ذات دلالة اخصائياً والذي يعد توزيعاً طبيعياً لمجتمع البحث اذ تتراو بين 3+
(178:12) وبعد ذلك تم تقسيم العينة عشوائياً تضمنت كل منها (8) $E \neq \emptyset$.

جدول رقم (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال والالتواء لأعمال واطوال واوزان افراد
عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء
1	العمر	20.93	1.48	22	0.72-
2	الطول	173.43	3.61	170	0.95
3	الوزن	69.5	6.43	75	0.85-

٣-٣ ادوات البحث

- ميزان طبي
- حاسبة الكترونية نوع كاسيو
- اقراص حديدية مختلفة الاوزان .
- شريط قياس معدني
- الملاحظة والتجريب .

٣-٤ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٤-١ قياس الوزن والطول

تم قياس اوزان واطوال عينة البحث بواسطة الميزان الطبي .

٣-٤-٢ الاختبارات البدنية

تم اجراء الاختبارات القبلية التالية على عينة البحث :-

- ثني الركبتين ومدهما (20) ثانية
- دبني كامل بالاتقال (قصوى شدة 100%) . (6 : 340-344) .
- اختبار انجاز بالوثب الطويل .

٣-٥ البرنامج التدريبي :

قام الباحثون باعداد البرنامج التدريبي للمجموعتين لهدفهما لتطوير القوة القصوى والاخرى لتطوير القوة السريعة وتكونت لكل مجموعة من (20) وحدة تدريبية ولمدة (10) اسابيع وبواقع (2) وحدة تدريبية اسبوعياً كما في ملحق رقم (1-2) وقد قام الباحثون باجراء اختبارات دورية وذلك للتعرف على الشدة القوي لغرض المحافظة على النسب المئوية للشدة المعطاة خلال الوحدة التدريبية وقد تمت المباشرة بتنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ 20/10/2001 وانتهي في 5/1/2002.

٣-٦ الوسائل الإحصائية

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} \quad \text{1- الوسط الحسابي}$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n-1}} \quad \text{2- الانحراف المعياري} \quad (12:155)$$

$$t = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{S}{\sqrt{n}}} \quad \text{3- الالتواء} \quad (12:102)$$

$$F = \frac{\frac{\sum X^2}{n}}{\frac{\sum X^2}{n}} \quad \text{4-}$$

حيث ان :-

$\bar{X}$: الوسط الحسابي للفروق

S : الانحراف المعياري للفروق

ä : عدد القيم .

$$100 \times \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{ä}} = \text{5- مستوى التطور}$$

(89:13) .

الباب الرابع

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى التطور للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث

المجاميع	الاختبارات	القبلي	البعدي	قيمة (ت) المحتسبة*	النتيجة	مستوى التطور	دلالة التطور*
	يني الركبتين مدها 20 ثانية (مرة)	20.5	0.92	23	1.6	4.46	10.8% قليل
	دبني كامل (ä) انجاز الوثب الطويل (متر)	66.2	11.2	81.8	7.03	6.5	19% متوسط
	انجاز الوثب الطويل (متر)	4.21	0.14	4.40	0.18	4.32	4.3% قليل
	ثني الركبتين ومدها 20 ثانية (مرة)	20.3	1.06	25.3	1.06	10	19.7% متوسط
	دبني كامل (ä)	54.3	15.2	68.1	11.6	6.61	20.1 كبير
	انجاز الوثب الطويل (متر)	4.55	0.31	5.06	0.13	5.54	10% قليل

* قيمة (Ê) الجدولية تحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (7) ä (2.36)

** معيار التطور يتراوح كما يلي :- (25:13)

من صفر - 10% قليل ، 11-20% متوسط ، أكثر من 20% كبير

4-1 عرض ومناقشته نتائج اختبار ثني الركبتين ومدتهما للمجموعتين الأولى والثانية

من خلال النتائج المبينة للاختبار القبلي والبعدي في جدول رقم (2) اتضح ان قيمة ($\hat{E}$) المحتسبة للمجموعتين هي $\hat{E}(4.46)$ وهي اكبر من قيمة ($\hat{E}$) الجدولية التي هي (2.36) تحت مستوى ودرجة حرية (7) وهذا يدل على ان هناك فرقاً معنوياً ولصالح الاختبار البعدي ولكل المجموعتين.

ومما تقدم يرى الباحثون ان التمارين التي احتواها البرنامجان التدريبيان قد عملت على تطوير صفة القوة السريعة ولكن بنسبة مختلة حيث بلغت نسبة التطور لصفة القوة السريعة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتنميتها حيث بلغت نسبة طورها (19.7%) والذي يعد تطوراً متوسط القيمة .

ويعزو الباحثون سبب ذلك ان التطور الذي حصل في القوة السريعة نتيجة البرنامج التدريبي الاخص والذي كان حسب الاسس العلمية يتتمة القوة القصوى جاء بسبب اعتماد القوة السريعة بشكل نسبي على مستوى انتاج القوة القصوى في عضلات الرجلين .

اذ يتناسب تزايد السرعة مع القوة المحدثه له هذا اذا كانت الكتلة ثابتة وعلى ذلك تضاعفت القوة التدريبية جاءت ملائمة مع متطلبات تنمية القوة السريعة وكان لها اثر كبير في تنمية عضلات الساقين بشكل زاد من فعالية استجابتها وذلك من خلال تناسب شدة الحمل المعطاة مع سرعة الاداء.

حيث اشار محمد حسن علاوي (1979) تعتبر سرعة الانقباضات العضلية من اهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة $(123:7)$.

أي ان التكرارات السريعة للاداء لا تساعد فقط على تنمية القوة العضلية بل على تنمية الجهاز العصبي بصورة تسمح له بالتكيف مع طبيعة الاداء بشكل يضمن سرعة سلاسة وصول الایعازات العصبية .

4-2 عرض ومناقشة اختبار القوة (الدبني) للمجموعتين الأولى والثانية :

من خلال النتائج المبينة للاختبار القبلي والبعدي في جدول رقم (2) اتضح ان قيمة ($\hat{E}$) المحتسبة للمجموعتين هي $\hat{E}(6.5)$ وهي اكبر من قيمة ($\hat{E}$) الجدولية التي هي (2.36) تحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (7) وهذا يدل على ان هناك فرقاً معنوياً ولصالح الاختبار البعدي ولكل المجموعتين .

ومما تقدم يرى الباحثون ان البرنامج التدريبي عمل على تطوير القوة القصوى لينة البحث بنسبة مختلفة حيث بلغت نسبة تطور لصفة القوة القصوى نتيجة تطبيق

البرنامج التدريبي (19.07%) أ يعد تطوراً متوسط القيمة فيما كانت نسبة تطور صفة $\bar{E}AC$ القصوى بتطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتنمية $\bar{E}AC$ السريعة (20.18%) أ نسبة تطور كبيرة.

ويعزو الباحثون سبب $\bar{E}AC$ تطور $\bar{E}AC$ أ صفة $\bar{E}AC$ القصوى نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بها $\bar{E}AC$ أ يتميز بشدة عالية $\bar{E}AC$ تباع أحادي $\bar{E}AC$ العوامل المؤثرة أ إنتاج $\bar{E}AC$ أثاره الالياف العضلية .

حيث اشار محمد حسن $\bar{E}AC$ (1979) أ الالياف العضلية تزداد $\bar{E}AC$ أ حالة $\bar{E}AC$ أ أثاره كل الياف العضلية الوحدة $\bar{E}AC$ أثاره أكبر $\bar{E}AC$ من الالياف العضلية الضرورية ، وبطبيعة الحال كلما $\bar{E}AC$ درجة $\bar{E}AC$ المثيرات (كزيادة درجة المقاومة مثلاً) كلما استدعى $\bar{E}AC$ أ اشتراك $\bar{E}AC$ أكبر من الالياف العضلية وبالتالي زيادة $\bar{E}AC$ التي تستطيع العضلة انتاجها" (95:7) .

اما فيما يخص تفوق نسبة تطور $\bar{E}AC$ القصوى نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتنمية $\bar{E}AC$ السريعة فيرى الباحثون $\bar{E}AC$ السبب $\bar{E}AC$ أ يعود $\bar{E}AC$ أ طبيعة $\bar{E}AC$ التكرارات الخاصة بالبرنامج التدريبي والتي تتميز بعاملين مهمين هما سرعة $\bar{E}AC$ التكرارات $\bar{E}AC$ أ سرعة $\bar{E}AC$ من العوامل التي تؤثر $\bar{E}AC$ أ تنمية عنصر $\bar{E}AC$ نتيجة محاولة التغلب $\bar{E}AC$ أ المقاومات باقصر زمن ممكن وبالتالي بذل $\bar{E}AC$ أكبر من $\bar{E}AC$ نفس العمل $\bar{E}AC$ بصورة بطيئة .
 $\bar{E}AC$ اشار كل من بار ودجنسن "أ هناك $\bar{E}AC$ ارتباط بين كل من $\bar{E}AC$ والسرعة" (102:9).

"حيث $\bar{E}AC$ التطور $\bar{E}AC$ السريعة $\bar{E}AC$ السفلى $\bar{E}AC$ نتيجة تطور عنصر السرعة $\bar{E}AC$ الاثنين تعتمدان $\bar{E}AC$ عضلات $\bar{E}AC$ السفلى" . (66:1) .

اضافة $\bar{E}AC$ أ نرى $\bar{E}AC$ تكرارات البرنامج التدريبي الخاص بتنمية $\bar{E}AC$ القصوى تتميز بشدة عالية وبالتالي $\bar{E}AC$ زيادة انقباض المجاميع العضلية يعمل $\bar{E}AC$ أ الضغط $\bar{E}AC$ أ الشرايين وبالتالي $\bar{E}AC$ سريان $\bar{E}AC$ داخل العضلة $\bar{E}AC$ من تكرارات البرنامج الخاص بتنمية $\bar{E}AC$ السريعة التي تسمح $\bar{E}AC$ بالمرور بحرية أكبر مما يؤدي $\bar{E}AC$ أكبر من نظيرة $\bar{E}AC$ البرنامج الخاص بتنمية $\bar{E}AC$ القصوى وبالتالي $\bar{E}AC$ زيادة الحجم يؤدي $\bar{E}AC$ أ زيادة فرصة التكيف للاحمال مما يؤدي $\bar{E}AC$ أ زيادة نسبة تطور .

4-3 عرض ومناقشة النتائج انجاز الوثب الطويل للمجموعتين الاولى والثانية :

من خلال النتائج المبينة للاختبار القبلي والبعدي $\bar{E}AC$ أ جدول $\bar{E}AC$ (1) اتضح $\bar{E}AC$ قيمة (Ê) المحتسبة للمجموعتين $\bar{E}AC$ (4.22) متر $\bar{E}AC$ (5.54) متر $\bar{E}AC$ أكبر من قيمة (Ê) $\bar{E}AC$ (2.36)

تحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (7) يدل χ^2 على أن هناك فرقاً معنوياً ولصالح الاختبار البعيد ولكل المجموعتين .

ومما يرى الباحثون أن التمارين التي احتواها التدريبين عملت أن تطور انجاز فعالية للوثب الطويل بنسب مختلفة حيث بلغت نسبة تطور الانجاز نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتنمية السرعة القصوى (4.31) أي يهد تطوراً قليل النسبة مقارنة بمستوى تطور الانجاز نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتنمية السرعة السريعة (10.7) أي يعتبر من ضمن التوتر القليل ايضاً .

ويعوز الباحثون سبب أن طبيعة متطلبات الفعالية تمثل أن استغلال السرعة بنسبة أكبر لما تتميز به مرحلة النهوض أي المرحلة التي تعتمد عليها المسافة المقطوعة أثناء الطيران وسرعة تصل بحدود (0.10-0.13 ثانية) إلى المستويات العليا أي حين تميزت تمارين برنامج السرعة القصوى بطبيعة البطيء نسبياً .

أما فيما يخص التطور حصل عليه المجموعة التي خضعت إلى البرنامج التدريبي الخاص بتنمية السرعة السريعة فإن ملائم مع متطلبات الفعلية أي كل من زيادة سرعة الركضة التقريبية حيث يعد تطور سرعة الاقتراب من العوامل المهمة والمؤثرة أي مسافة الانجاز (84:1) كما أثر تنمية الميزة بالسرعة أي متطلبات مرحلة النهوض نفسها تنمية السرعة السفلى للمجموعة الثانية من عينة البحث فكانت أن نم التغلب على المقاومات التي تفرضها المرحلة أي زمن قصير. إن المجموعة الثانية تمكنوا من أن رجل النهوض بقوة كبيرة وزمن قصير .

حيث أن محمود الشيخ (1986) "تواجد محصلة ايجابية متجهة إلى أن عندما يكون مركز ثقل الجسم وضع منخفض يستتر أن تمت عملية الانتقال من ثني إلى المد بطريقة انسيابية " . (256:10) .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- وجود إحصائية أن نتائج اختبارات البحث السرعة القصوى ، انجاز الوثب الطويل إلى المجموعتين الثانية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البدي .

- ٨- محمد عثمان : موسوعة - ãäÇÑÇ - ãäÇÑÇ للنشر والتوزيع - الكويت - 1990.
- ٩- محمد نصر الدين رضوان : اثر تمرينات ãäÇÑÇ والسرعة ãäÇÑÇ العضلية للذراعين والرجلين -بحق منشور Ý Á مجلة دراسات وبحوث - المجلد الثامن - ãäÇÑÇ الثالث - جامعة حلوان - 1985.
- ١٠- محمد يوسف الشيخ: الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها - ãäÇÑÇ المعارف - مصر - 1986.
- ١١- نبيلة احمد عبد الرحمن وآخرون : ãäÇÑÇ المرتبطة بمسابقة الميدان والمضمار - ãäÇÑÇ المعارف - ãäÇÑÇ 1986.
- ١٢- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب Ý Á بحوث التربية الرياضية - ãäÇÑÇ الكتب للطباعة والنشر - 1999.

13- Eyihekob . N.N. Cobemememrcmcte M61 nogzolofku
cnoplehkob .c.k. cccp. M. 1979.