

استخدام تدريبات التوازن العضلي الحركي لأجزاء الجسم في تطوير بعض القدرات البدنية الأساسية والخاصة للفتيان بأعمار (8-10) سنة

أ.د. عامر فاخر شغاتي

أ.م.د. عبد الجبار احمد

ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة أبواب :

- الباب الأول / المقدمة وأهمية البحث حيث تكمن أهمية البحث على وضع تدريبات التوازن العضلي والحركي لأجزاء الجسم إما مشكلة البحث هو اغلب المدربين عدم استخدام تدريبات خاصة لغرض التوازن العضلي الحركي عند تدريب الفتيان وقد احتوى هذا الباب على فروض البحث وأهدافه فضلا عن مجالات البحث

- أما الباب الثاني فقد احتوى على الدراسات النظرية الخاصة بهذا البحث حيث شملت على التوازن العضلي الحركي للقدرات البدنية وتدريب الفتيان

- أما الباب الثالث فقد احتوى على منهج البحث وعينته فقد بلغت (20) موهوب وقد قسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (10) موهوبين لكل مجموعه كما احتوى هذا الباب على أدوات البحث 0

- أما الباب الرابع احتوى على عرض مناقشة نتائج كل اختبارات البحث (القوة الانفجارية) للرجلين والذراعين والسرعة القصوى (30م) والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ومرونة الجذع وتحمل 300م.

- أما الباب الخامس : فقد احتوى على ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات وفي ما يلي :

- أن استخدام تدريبات التوازن العضلي الحركي لأجزاء الجسم قد أسهمت في تطوير القدرات البدنية الأساسية والخاصة للفتيان (8-10) سنة.

- أن المنهج التدريبي وأسلوب العمل به ساعده على تطوير اختبارات القدرات البدنية الأساسية والخاصة وكانت فروق الأوساط واضحة لصالح المجموعه التجريبية 0

أما التوصيات :

1- ضرورة احتواء واستخدام تدريبات التوازن العضلي الحركي لأجزاء الجسم لدى الفئات العمرية الأخرى .

2- ضرورة إجراء اختبارات فسلجية وبحوث ودراسات أخرى مشابهه على فئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين 0

The use of muscular balance exercises Aharaki for body parts in Taattaiwir some basic and special physical abilities for boys ages ,8–10 years

Professor Dr. Amer Luxury Hgati Dr Faiza Abdul–Jabbar Ahmed Assistant Professor

؛A search on the five–door

Part I / provided and the importance of research, where lies the importance of – research to develop muscular and kinetic balance exercises for body parts either the research problem is most coaches do not use the special training for the purpose of muscular balance motor when training the boys have this section contains the research hypotheses and objectives as well as the areas of research ()

The second section has included a special theoretical studies where this research – included the muscular balance motor abilities and physical exercises boys

The third chapter has included a research methodology and appointed reached (20) – talented. They were divided into two groups (experimental and control group) and by (10) for each group as talented this section contains search tools ()

Part IV contains the show to discuss the results of each search tests (explosive – power) of the two men, arms and maximum speed (30 m) and power characteristic .speed of the two men and the flexibility of the trunk and carry 300 m

As Part V: it contains the findings of the researchers from the conclusions in the – ;following

That the use of muscular balance locomotor training for body parts may have – contributed to the development of basic and special physical abilities for boys (8–10 .(years

That the training curriculum and style helped him work on the development of basic – and special physical abilities tests and circles were clear differences in favor of the experimental group 0

;The recommendations

1. The need to contain the use of muscular balance locomotor training for body parts .of other age groups

2. The need to conduct tests and research VsIgh other similar studies on other age groups and both sexes 0

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

2- مقدمة البحث وأهميته :

لا يزال العلماء المختصون في التدريب الرياضي يطمحون في البحث والتقصي عن إيجاد طرائق وأساليب تدريبية تساعدهم في تطوير قابليات الرياضيين وزيادة قدراتهم على الأداء المتخصص للألعاب لتحسين القدرات البدنية بما يلائم متطلبات الألعاب الرياضية المختلفة وأن العملية التدريبية لا تعني الارتقاء بالمستوى فقط وتطوير القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل.... وغيرها من الصفات البدنية الأخرى بل التدريب يعتمد على أعداد الرياضيين الأطفال والموهوبين إعداد بدني ونفسي وما تحتاجه اللعبة 0 لذا حظي الاهتمام بالارتقاء بمستوى التوازن العضلي الحركي خلال المرحلة العمرية من عملية البناء باهتمام خاص من جانب العديد من العلماء المهتمين في مجال علم التدريب الرياضي والمدربين الذي يعملون مع الفئات العمرية وبالأخص (8-10) سنة ومن ذلك يتضح إن استخدام تدريبات التوازن العضلي الحركي عاملاً أساسياً في تحقيق المستوى الجيد وبالتالي مقدرة الفرد (الفنيان) الرياضي في الوصول إلى النتيجة ومن خلال تنمية مجموعات عضلية متساوية والتي من خلالها الوصول إلى تنمية القوة العضلية وتقليل من إصابة العضلات والأنسجة الرابطة وفضلاً عن التوازن بين المجموعات العضلية المقابلة لبذل أقل قدر من الطاقة وفي أقل زمن ممكن في أي رياضة أنجازها يعتمد على القوة العضلية ومن هنا تمكن أهمية البحث 0

1-2 مشكلة البحث :

أن جميع حركات الإنسان المتدرب الرياضي هي نتائج للتوافق بين وظائف الجهاز العصبي المركزي والأجزاء المحيطة بالأقسام الحركية الجهاز العضلي وبدون التوازن العضلي الحركي لا يمكن أن تؤدي أية حركة جسمية وفي الآونة الأخيرة كثرت النداءات التي تدعو إلى توازن عضلي أثناء الأداء الحركي للأجزاء المهمة للجسم التي لها الدور الفعال لأداء الحركي وللضئات العمرية التي تبدأ بعملية البناء أثناء

التدريب وان استخدام تدريبات التوازن العضلي والحركي مع هذه الفئة العمرية بالنسبة للفئتين (8-10) سنة والمخاوف من آثارها السلبية على بعض الجوانب الفسيولوجية فيما يتعلق بتوفر الهرمونات وعلاقتها بمراحل النمو المختلفة إضافة إلى المقطع الفسيولوجي وارتباط هذه الزيادة بميكانيكية نمو القوة العضلية فضلا عن مستوى التوافق العضلي الحركي لأجزاء الجسم ولكون الباحثان يعملان في مجال التدريب الرياضي للفئات العمرية وهكذا أنواع من هذه الأعمار وملاحظة أن الكثير من المدربين في العراق تجنب هذه التدريبات لذا لجأ الباحثان إلى أعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات الأساسية والخاصة وفق أسس علمية في تدريب هذه الأعمار (8-10) سنة ليكون أسلوب تدريبي مساعد بين أيدي المدربين خدمة للحركة الرياضية وهكذا أعمارهم هنا جاءت مشكلة البحث 0

1-3 هدف البحث 0

1- أعداد تدريبات التوازن العضلي الحركي لأجزاء الجسم لدى أفراد العينة 0

2- التعرف على تأثير هذه التدريبات في تطوير بعض القدرات البدنية الأساسية والخاصة لدى أفراد العينة 0

1-4 فرض البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيارين (القبلي والبعدي) و (البعدي بعدي) لدى أفراد العينة في متغيرات البحث 0

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : رياضي المد رسة التخصصية بالعب القوي في المركز الوطني للموهبة الرياضية في وزارة الشباب 0

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2013/9/24 ولغاية 2014/1/12 0

1-5-3 المجال المكاني : بغداد - ملعب المدينة الشبابة - وزارة الشباب 0

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والسابقة :

2-1 الدراسات النظرية 0

2-1-1 التوازن العضلي Muscle Balance هو قوة أو قدرة أو تحمل أو حالة عضلية أو مجموعته عضلية بالنسبة لعضله أو

مجاميع عضلية معينة أخرى⁽¹⁾

غالباً ما يعبر عن التوازن العضلي بمصطلحات القوة البدنية ويتضمن المقارنة بين العضلات العاملة Agonists والعضلات المقابلة لها Antagonists على نفس المفصل مثل مقارنة العضلات أعادة لمفصلي الركبتين بالعضلات الثانية لها كما يتضمن المقارنة بين العضلات العاملة على جانبي الجسم مثل مقارنة العضلات المادة لمفصل الركبة اليمنى بالعضلات المادة لمفصل الركبة اليسرى ويتضمن أيضاً المقارنة بين الطرفين العلوي والسفلي مثل مقارنة قوة عضلات الصدر بقوة عضلات الرجلين.⁽¹⁾

وعادةً ما تعمل العضلات في أزواج فعندما تتقبض عضلة أو مجموعته عضلية فإن العضلة أو المجموعه العضلية المقابلة لها على نفس المفصل ترتخي لكي لا تعوق الحركة وتؤدي الممارسة المنتظمة للعديد من الأنشطة الرياضية مع التركيز على المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء في النشاط الممارس وأحمال التدريب⁽²⁾ المجموعات العضلية المقابلة لها إلى زيادة قوة العضلات العاملة بدون زيادة مماثلة في قوة المجموعات العضلية المقابلة مما يعرضها لإجهاد متزايد ويجعلها أكثر عرضة للإصابة ونتيجة لاختلال التوازن في القوة بين العضلة أو العضلات العاملة والعضلة أو العضلات المقابلة ففي العديد من الأنشطة (الركض – العدو والألعاب الجماعية تكون العضلات المحركة الأساسية هي العضلات المادة لمفصلي الركبتين والعضلات المادة لمفصل الحوض والعضلات القابضة لأخمص القدم وبعد عدة شهور من التدريب تصبح هذه المجموعه من العضلات أقوى من العضلات المقابلة لها وهي مجموعة عضلات خلف الفخذ ويسبب هذا الاختلال في التوازن بين المجموعات العضلية فإن اللاعب معرض لدرجة عالية من مخاطر الإصابة في العضلات الخلفية للفخذ ومفصل الركبة ووتر القصب بل في عضلات أسفل الظهر⁽³⁾

ولهذا فإن من الضروري أن نفرق بين العضلات التي تعاني من الضعف في القوة وبين العضلات التي تعاني من القصر أو ضعف المقدرة على الإطالة وبغض النظر عن عوامل النمو أو العيوب الخلقية فإن الإمداد العصبي للعضلات حسب ردود الأفعال المختلفة أي حسب ضعف أو قصر عضلات الفرد⁽⁴⁾ وتنقسم العضلات إلى عضلات (حركية – قواميه – مختلفة) تحتوي العضلات الحركية على نسبة عالية من الألياف العضلية السريعة الانقباض والوظيفية الأساسية للعضلات الحركية وهي تحريك الجسم وتحتوي العضلات القواميه على نسبة مئوية من الألياف العضلية الحمراء بطيئة الانقباض والوظيفة الأساسية للعضلات القواميه هي تدعيم البناء القوامي لإشكال الجسم بينما أن العضلات المختلفة تؤدي كلتا الوظيفتين بنفس القدر⁽⁵⁾

أما الاستجابات فتختلف كل مجموعته من الأخرى تجاه التدريب غير المتوازن أو التدريب الزائد فالتدريب غير المتوازن أو التدريب الزائد يؤدي إلى قصر العضلات العضلات القواميه وإلى ضعف العضلات الحركية وإلى قصر وضعف العضلات المختلفة وبمثل اختلال التوازن

(1) Wathan D.Preiodization : Conccops and Applications in Lissentials of streng Th Training and conditioning . cde : Baechle .T.RjHuman kinetics cham pign H,Pages ,1994,P459 .

(2) Davis , Janacrobic Thre Shold :Rcoicw of the Concpt And Dirctions For Fu .Thtre Reacarch ,Med,Scil, Sports Exercise, 1985, p14.

العضلي حلقة غير مفرغه حيث يؤدي قصر العضلات ألقواميه إلى ضعف الحركية ، ويؤدي ضعف العضلات الحركية إلى قصر العضلات ألقواميه وهكذا⁽¹⁾

2-1-2 القدرات البدنية :

هناك اختلاف في التسميات بين المدارس من لدن علماء التدريب منهم من يسميهم قدرات والبعض الآخر صفات بدنية ومن خلال اطلعنا على الدراسات والأبحاث العلمية والمصادر تؤكد أنها قدرات بدنية لأنها تعد أساسية وخاصة القدرات البدنية الأساسية وهي عناصر حركية فسيولوجية تتمثل في كل من (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) أما القدرات البدنية الخاصة فينظر لها نظرة ارتباط مباشر بالنشاط التخصصي (كالقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ، وتحمل القوة ، وتحمل السرعة فضلا عن القوة القصوى والسرعة القصوى ... الخ) أن القدرات البدنية هي التي تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة كما إن الموصفات العامة للقدرات البدنية فهي (ضمن مجموعه عناصر الانجاز الفردي) كما تعد هذه القدرات إحدى المكونات المهمة لقدرة الانجاز الرياضي وتتمثل بالأسس الوظيفية للقدرات البدنية قبل كل شي بنوعيات أعداد الطاقة للعضوية والعضلات .⁽²⁾

2-1-3 تدريبات الفتيان :

أن حركة الطفل تكون جيدة ونرى الطفل يتشوق إلى إجراء المنافسات والاشتراك في الميادين الحركية وتعد مرحلة تعلم الأطفال الحركات واظهار القابليات يكون في أعمار (8-12) سنة ويكون في هذا العمر أصحاب إرادة ولا يعصون المدرب ويطيعون أوامره وهذا مما يساعد المدرب على تسهيل العملية التدريبية وفي هذا العمر يجب التفريق بين الفتيان والإناث في إعطاء التمارين فالعالم المتسابق (هونكرد) يقول أن الطفل في عمر (11) سنة نظرا لعدم التطور الحركي لديه نرى أخطاءا تكتيكية في توافق حركة الركبتين والرجلين ونلاحظ عند الفتيات تقدما كبيرا وتطور في سرعة الحركة⁽³⁾ وتسبب الحركة والتمارين البدنية تأثيرا واضحا على نمو الإنسان وقلة الحركة وتحدد النشاط الحركي يؤثر سلبا على تكوين الجسم إذ يتواجد نشاط المنظومات المختلفة للجسم في علاقة مباشرة مع نشاط الجهاز العضلي وخاصة في مرحلة الطفولة ويتميز النشاط الحركي بدور عظيم في الإعداد للعمل وتعليم الطفل الحركات الجيدة الرئيسية وكيفية توجه العضلات والحركات المعقدة الضرورية في النشاط العملي والرياضي ويساعد النشاط الحركي في استيعاب المعلومات التي ترد من الوسط الخارجي عبر منظومة حسية وتتخذ هذه المعلومات أهمية معينة ليس فقط لمضاعفة كفاءة الأداء البدني وإنما لتكوين ذاتية الفرد أيضا كما أن القوة للعضلات من قبل فترة النضوج عند الفتيان غير متساوية في المعدل.⁽⁴⁾

⁽¹⁾ Burke ,L.M.etal : Muscle glycogen Storage After prolong cd Exercise : Cl.feet of the glycemic in dex on carbohy drate fceding J.Appl.Physiol.1993 , P119.

⁽²⁾ عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، بغداد ، مكتب النور للطباعة ، 2011 ، ص248 .

⁽³⁾ Hoke ,R,J: Die Gers Chich Tliche Entwickun dersteb hoshsprung Techik ,1997 P138 .

⁽⁴⁾ ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي : الاصدار الاول عمان ، دار الشروق . 1997 ، ص301 .

3-2 مجتمع عينه البحث :

تكونت عينة البحث مجموعه من رياضي المدرسة التخصصية في المركز الوطني للرعاية الموهبة الرياضية - وزارة الشباب - والبالغ عددهم (32) موهوب بأعمار (8-10) سنة كما تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) موهوب وشكلت نسبتهم (62,5%) من مجتمع الأصل ، وبعد ذلك قسمة إلى مجموعتين عن طريق أقرعه إلى مجموعه (تجريبي) ومجموعه (ضابطة) حيث استخدمه أجموعه (التجريبية) تدريبات التوازن العضلي الحركي أما أجموعه (الضابطة) فقد استخدمه التدريبات الاعتيادية المخصصة لها فعن طريق هذا النوع من الاختبار (يعطي الباحث فرصة متساوية لكل أفراد المجتمع بان يكونوا ضمن العينة المختارة⁽¹⁾). وللتأكد من تجانس عينة البحث أجري الباحث الاختبارات الخاصة للتجانس (بالطول - العمر - الوزن) استخدم الباحثان معامل الالتواء الذي أظهر التجانس للعينة وكما أن المعامل بين (0.596:0.603:1.308) وهي القيم المحصورة بين ما يشير إلى تجانس عينة البحث وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث لغرض التجانس .

المتغيرات	وسط	وسيط	انحراف	التواء
الطول	1.010	1.230	0.071	0.596-
الوزن	40.00	39.500	4.39	0.603-
العمر	9.00	9.00	0.788	1.308-

ومن اجل إيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات القبلية . فقد اجري الباحثان بين المجموعتين اختبار القوة الانفجارية للرجلين (العمودي - الاقضي) اختبار السرعة 30 م اختبار القوة الانفجارية للذراعين (اليمين - اليسار) القوة المميزة بالسرعة (5) حجلات للرجل (اليمين - اليسار) ومرونة الجذع وتحمل مسافة (300 م) . والجدول (2) بين نتائج اختبار (T.test) بين المجموعتين التجريبية من المتغيرات المذكورة مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين مما يدل على تكافؤهما .

جدول (2)

يبين التكافؤ بين أفراد العينة في اختبار متغيرات البحث لدى المجموعتين (التجريبية والضابطة)

ت	المتغيرات	وحدة	التجريبي (قبلي)	الضابطة (قبلي)	فرق	قيمة T	الدلالة
---	-----------	------	-----------------	----------------	-----	--------	---------

(1) عامر ابراهيم قنديلجي ، ، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات "عمان ، دار الباروزي العلمي للنشر والتوزيع ، 1999 ، ص154 .

	الحسوبة	الاسا ط	ع	س	ع	س	القسا س		
1	غير معنوي	0.802	0.400 0	1.663	12.100	1.418	11.700	سم	الانفجاري للرجلين قفز عمودي
2	غير معنوي	0.499	2.500	11.60 6	177.50 0	10.80 1	175.000	م/سم	وثب طويل
3	غير معنوي	0.648	0.044	0.125	5.033	0.159	5.077	زمن ثانية م/	السرعه عدد 30م
4	غير معنوي	0.120	0.114	3.840	22.103	3.616	21.989	م/سم	الانفجاري للذراعين زنة 250غم الذراع اليمين
5	غير معنوي	0.404	0,271	2.959	18.400	2.506	18.129	م/سم	الذراع اليسار
6	غير معنوي	1.678	0.257	0.575	7.890	0.338	8.147	م/سم	القوة المميزة بالسرعه (5) حجلات الرجل اليمينى
7	غير معنوي	1.754	0.345	0.481	7.100	0.432	7.445	م/سم	الرجل اليسار
8	غير معنوي	0.429	0.300	1.649	7.500	1.135	7.800	م/سم	مرونة الجذع
9	غير معنوي	1.024	0.32	1.140	61.347	1.421	61.664	دقيقه ثانية	تحمل مسافة 300م

• قيمة (T) الجدوليه تحت درجة حرية (ن - 2) ومستوى دلالة (5%) = 2.10 .

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

3-3-1 الوسائل والأجهزة :-

4- استمارة تسجيل .

1- المصادر العربية والأجنبية .

5- المقابلات الشخصية .

2- جهاز لقياس الطول والوزن . (MS) .

3- حاسبة الكترونية + جهاز حاسوب نوع (HP) .

3-3-2 الأدوات المستخدمة :-

1- سلاله أرضية طول 5 متر .

2- سلاله أرضية ارتفاع 10 سم صنع محلي طول 10 متر .

3- حواجز مصنعة محليا ارتفاع (20سم - 30سم - 40سم) عدد (60 حاجز)

4- كرة طبية زنة (1كغم) - (500 غم) عدد (10) .

5- حبال مطاط (صناعه امريكي) + شريط مطاط (صناعه سويديه) + حبال خاصة + شريط قياس .

6- مصاطب ارتفاع (40) سم عدد (4) .

7- صندوق ارتفاع 30 سم للقياس والمرونة .

3-4-1 تحديد الاختبارات .

بعد أن تم المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين* في مجال التدريب الرياضي والفلسفه الرياضية والعاملين في مجال التدريب للفئات العمرية للأعمار (8-12) سنة وكان الاتفاق على تحديد (القدرة الانفجارية للرجلين والسرعة للمسافة 30 م والقوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ومرونة الجذع والتحمل للمسافة 300 متر) لان الاختبارات هي (إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيصي والتوجيهي في المناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية إذا تقوم بدور مؤثر الذي يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية) .⁽¹⁾

3-5 خطوات أجراء البحث

3-5-1 التجربة الاستطلاعية :- تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تواجهه أثناء إجراء الاختبار لتفاديها⁽²⁾ ولأجله أجرى الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعدة^(*) تجربة استطلاعية على مجموعه من

*

1. محمد عبد الحسن أستاذ كلية التربية الرياضية - بغداد - علم التدريب / ألعاب القوى .

2. صريح عبد الكريم أستاذ كلية التربية الرياضية - بغداد - تدريب / بايو ميكانيك / ألعاب القوى .

3. شاكر محمد زينل أستاذ كلية التربية الرياضية - بغداد - فلسفة التدريب / ألعاب القوى .

4. مهدي كاظم علي أستاذ كلية التربية الرياضية - بغداد - تدريب / ألعاب القوى .

5. أسراء فؤاد أستاذ كلية التربية للبنات - بغداد - فلسفة التدريب / ألعاب القوى .

⁽¹⁾ كمال عبد الحميد ومحمد صبيح حسنين ؛ اللياقة البدنية ومكونات الأسس النظرية الأعداد البدني وطرق القياس ؛ القاهرة دار الفكر العربي 1997 ص 267 .

⁽²⁾ قاسم المندي لاوي وآخرون ؛ الاختبار والقياس في التربية البدنية ؛ الموصل مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص 187 .

* فريق العمل المساعد :

1- هيثم خالد - مدرب - المدرسة التخصصية .

2- حسن نوري - مدرب - المدرسة التخصصية .

3- نصير عبود - مدرب - المدرسة التخصصية .

الموهوبين ضمن المدرسة التخصصية للمركز الوطني للرعاية الموهبة الرياضية ونفس الفئة العمرية (8-10) سنة والبالغ عددهم (4) موهوب وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية تم إبعادهم عن إجراء البحث الأساسية وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على ملعب الساحة والميدان لوزارة الشباب والرياضة في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاثنين الموافق (2013/9/24) ولغاية الثلاثاء الموافق (2013/9/25).

3-5-2 اختبارات القبلية :-

تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين (التجريبية والضابطة) للقدرات البدنية الأساسية والخاصة للفتيان بأعمار (8-10) سنة في الساعة الثالثة ظهراً من يوم الجمعة الموافق (2013/9/28) ولغاية يوم السبت الموافق (2013/1/29) وقد تم إجراء الاختبارات التالية :

أولاً : اليوم الأول :

1- اختبار الرجلين (القفز العمودي سرجنت والقفز الطويل من الثبات) - الهدف القوة الانفجارية.

*-راحة (15) دقيقة .

2- اختبار الذراعين (الذراع اليمين واليسار) رمي كرة طبيبه زنة (250 غم) - الهدف القوة الانفجارية.

ثانياً : اليوم الثاني :

1- اختبار (5) حجلات للرجلين (الرجل اليمنى واليسار) - الهدف القوة المميزة بالسرعة .

*-راحة (15) دقيقة .

2- اختبار حني الجذع (حني الجذع للأسفل من فوق الصندوق) الهدف قياس مرونة الجذع

*-راحة (15) دقيقة .

3- اختبار التحمل (ركض 300) - الهدف قياس التحمل .

لقد أجريت هذه الاختبارات جميعها على ملعب الساحة والميدان في المدينة الشبابية في وزارة الشباب.

3-5-2 المنهج التدريبي

اعد الباحث منهجا تدريبييا خاصا لمدة (14) أسبوع بواقع (ثلاث وحدات) تدريبية في الأسبوع بلغ عدد الوحدات (42) وحده تدريبية تحتوي على (30) تمرين مختلفة الأوضاع نفذت كل (15) تمرين (سبعة أسابيع) تداخلت مع أوضاع الحركة وتسلسلات بحسب الأهمية وصعوبة الأداء استخدم فيها تدريبات التوازن العضلي الحركي لغرض تنمية بعض القدرات البدنية الأساسية والخاصة وروعت فيه المرحلة العمرية (8-10) سنة والقابليات البدنية لأفراد عينة البحث واعتمدوا في ذلك على التجارب الاستطلاعية والمصادر العلمية فضلا عن آراء الخبراء والمختصين وخبرة الباحثان في مجال التدريب مع هذه الفئات في وضع المنهج بشكل نهائي قبل التنفيذ⁰

احتوى هذا المنهج على تدريبات للذراعين والجذع والرجلين لكل ما تتطلبه أفراد العينة في تدريبات التوازن العضلي الحركي لغرض تطوير القدرات البدنية الأساسية والخاصة نفذت بشكل تمارين ترتبط بالمهارات الحركية وتعمل على أكثر عدد من المجموع العضلية للجسم عند التدريب على أساس أداء الحركة بشكل أكثر قوة يرتبط أداء كل تمرين بالجهاز العصبي والعضلي أما الشدة فكانت بحسب قدرة الفرد المتدرب من امكانيته القصوى كما استخدمت طريقة التدريب (المحطات) بمجموعات متغيرة من التمارين لكل مجموعه عبارة من (5) تمارين مختلفة نفذت هذه التمارين من يوم (السبت - الاثنين - الثلاثاء) ضمن التوقيت المقرر للمدرسة التخصصية.

ويشير (ريسان خريط و علي تركي) (أن استخدام هذا النوع من التمارين بهذه الطريقة والإفادة من التدريب في أعداد الرياضي) (1) كما استخدم الباحثان طريقة التدريب التكراري نفذت بعض التدريبات بشكل ألعاب صغيرة فضلا عن استخدام الوسائل والأدوات المساعدة ذات العلاقة بالتوازن العضلي الحركي.

أما شدة التمارين وفق مستويات وهي (متوسط - شبه قصوى - قصوى) في حين كانت عدد التكرارات وفق مستويات أشدها أما فترة الراحة فكانت تتناسب مع الطريقة التدريبية المتبعة وشدة الأداء إضافة الى استخدام مبدأ التدرج والتموج في مكونات الحمل التدريبي والتمارين المستخدمة لغرض الاستشفاء خلال العملية التدريبية

ويشير (محمد حسن علاوي) (انه لا بد من الارتقاء التدريبي بدرجة الحمل حتى ترفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي إمكانية زيادة مستويات قدرات الفرد عما كانت عليه من قبل⁽²⁾)

ويؤكد (Chu) إن الارتقاء التدريجي بدرجة الحمل لا يعني أن العمل يزداد من يوم لأخر بل يقصد به استقرار مستوى فترة من أسبوع إلى ثم يزداد تدريجيا⁽³⁾.

3-5-3 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية على عينه في يوم الجمعة الموافق (2014/1/11) ولغاية السبت (2014/1/12) وقد عمد الباحثان إلى توحيد الظروف جميعها التي أجريت فيها الاختبارات القبليه من حيث الزمان والمكان والطريقة المتبعة في تنفيذ الاختبارات كي يكون الفتيان جميعهم تحت ظروف واشترطات واحدة أي تثبيت المتغيرات كلها.

(1) ريسان خريط و علي تركي، نظريات تدريب القوة، بغداد، 2002، ص 122 0

(2) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط 4. القاهرة :دار المصارف، 1976، ص 96 0

(3) Chu Adonald Jumping In to Ply ometricis Leusre Press Usa ,1992. P13 0.

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية في معالجة الأرقام الخاصة التي حصل عليها من التجربة إذا اعتمد في معالجة الوسائل الإحصائية باستخدام البرنامج الجاهز (spss) (**) لأجراء المعالجات الإحصائية .

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الوسيط .
- 3- معامل الالتواء .
- 4- اختبارات (T) للعينات المترابطة .
- 5- الانحراف المعياري . 4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

ويتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصل إليها الباحثان وتحليلها ومناقشتها من خلال الاختبارات التي أجراها على عينة البحث .
4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة (التجريبية) في متغيرات البحث لدى أفراد عينة البحث وتحليلها .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعه (التجريبية) لمتغيرات البحث .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبي (قبلي)		الضابطة (قبلي)		فرق الأوساط	قيمة T المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	الانفجاري للرجلين قفز عمودي	سم	11.700	1.418	19.900	2.643	8.200	10.339	معنوي
2	وثب طويل	م/سم	175.000	10.801	192.000	5.868	17.000	6.815	معنوي
3	السرعة عدد 30م	ثانية	5.077	0.159	4.819	0.251	0.258	3.673	معنوي
4	انفجاري للذراعين زنة 250 غم الذراع اليمين	م/سم	21.989	3.616	24.095	3.381	2.106	8.956	معنوي
5	الذراع اليسار	م/سم	18.129	2.506	19.975	2.478	1.846	19.264	معنوي
6	القوة المميزة بالسرعة (5) حجلات الرجل اليمين	م/سم	8.147	0.338	9.180	0.360	1.033	7.040	معنوي
7	الرجل اليسار	م/سم	7.445	0.432	8.573	0.326	1.128	11.482	معنوي
8	مرونة الجذع	م/سم	7.800	1.135	13.400	1.264	5.600	8.806	معنوي
9	تحمل مسافة 300م	دقيقه / ثانية	61.664	1.421	56.130	17.596	3.234	9.030	معنوي

• قيمة (T) الجدوليه تحت درجة حريه (ن-1) ومستوى دلالة (5%) = 2.26

بين الجدول (3) نتائج القوة الانفجارية للرجلين (القفز العمودي) و(الوثب الطويل) لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي وقد أظهرت النتائج وجود فروق في الاختبارات بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (القفز العمودي) (11.000) وبانحراف معياري (1.418) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (19.900) وبانحراف معياري (2.643) أما فرق الأوساط بلغ (8.200) وقيمة (t) المحسوبة (10.339) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

أما بالنسبة لاختبار (الوثب الطويل) فقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار القبلي (175.000) وبانحراف معياري (10.801) أما الاختبار البعدي فقد بلغ (192.000) وبانحراف معياري (5.868) أما فرق الأوساط بلغ (17,000) وقيمة (T) المحسوبة (6,815) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,26) عند درجه حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج اختبار (السرعة عدد 30 م) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.077) وبانحراف معياري (0,159) أما اختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.819) وبانحراف معياري (0.251) أما فرق الأوساط بلغ (0.258) وقيمة (T) المحسوبة (3.673) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (الذراع اليمين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (21.989) وبانحراف معياري (3.381) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (24.095) أما فرق الأوساط بلغ (2.106) وقيمة (T) المحسوبة (8.956) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (2.5) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

أما بالنسبة لاختبار (الذراع اليسار) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (18.129) وبانحراف معياري (2.506) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (19.975) وبانحراف معياري (2,478) أما فرق الأوساط بلغ (1.846) وقيمة (T) المحسوبة (19.264) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج القوة المميزة بالسرعة (مسافة 5) حجلات للرجل اليمنى) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (8.147) وبانحراف معياري (0.338) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (9,180) وبانحراف معياري (0.360) أما فرق الأوساط بلغ (1,033) وقيمة (t) المحسوبة (7,040) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

أما بالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة (مسافة 5) حجلات للرجل اليسار) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (7.445) وبانحراف معياري (0.432) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (8.573) وبانحراف معياري (0.326) أما فرق الأوساط بلغ (1.128) وقيمة (t) المحسوبة (11.482) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج اختبار (مرونة الجذع) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (7.800) وبانحراف معياري (1.135) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (13.400) وبانحراف معياري (1.264) أما فرق الأوساط بلغ (5.600) وقيمة (t) المحسوبة (8.806)

وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما نتائج اختبار (تحمل 300 م) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (61.664) وبانحراف معياري (1.421) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (56.130) وبانحراف معياري (17.596) اما فرق الأوساط بلغ (3.234) وقيمة (t) المحسوبة (9.030) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة (الضابطة) في متغيرات البحث لدى افراد عينه البحث وتحليلها .

جدول (4)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبي (قبلي)		الضابطة (قبلي)		فرق الاوساط	قيمة T المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	الانفجاري للرجلين قفز عمودي	سم	12.100	1.663	13.700	1.337	1.600	6.000	معنوي
2	وثب طويل	م/سم	177.500	11.606	181.000	9.368	3.500	3.280	معنوي
3	السرعه عدد 30م	زمن ثانية	5,033	0,125	4.948	0.162	0.085	3.242	معنوي
4	انفجاري للذراعين زنة 250 غم الذراع اليمين	م/سم	22.103	3.840	22.255	3.927	0.152	2.627	معنوي
5	الذراع اليسار	م/سم	18.400	2.959	18.555	2.969	0.155	8.188	معنوي
6	القوة المميزة بالسرعه (5) حجلات الرجل اليمنى	م/سم	7.890	0.575	8.010	0.575	0.120	5.308	معنوي
7	الرجل اليسار	م/سم	7.100	0.481	7.215	0.442	0.115	6.273	معنوي
8	مرونة الجذع	م/سم	7.500	1.649	9.300	2.057	1.800	6.194	معنوي
9	تحمل مسافة 300م	دقيقه /ثانية	61.347	1.140	58.430	1.505	2,922	5.963	معنوي

• قيمة (T) الجدوليه تحت درجة حريه (ن-1) ومستوى دلالة (5%) = 2.26

بين الجدول (4) نتائج القوة الانفجارية للرجلين (القفز العمودي) (الوثب الطويل) لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي وقد أظهرت النتائج وجود فروق في الاختبارين بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (القفز العمودي) (12.100) وبانحراف معياري (1.663) اما فالاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (13.700) وبانحراف معياري (1.337) اما فرق الاوساط بلغ (1.600) وقيمة (t) المحسوبة (6.000) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لاختبار (الوثب الطويل) فقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار القبلي (177.500) وبانحراف معياري (11.606) اما الاختبار البعدي فقد بلغ (181.000) وبانحراف معياري (9.368) اما فرق الاوساط بلغ (3.500) وقيمة (T) المحسوبة (3.280) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. اما نتائج اختبار (السرعه عدد 30 م) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.033) وبانحراف معياري (0.125) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.948) وبانحراف معياري (0.162) اما فرق الاوساط بلغ (0.085) وقيمة (T) المحسوبة (3.242) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروقات دلالة معنويه بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (الذراع اليمنى) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (22.103) وبانحراف معياري (3.840) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (22.255) وبانحراف معياري (3.927) اما فرق الاوساط بلغ (0.152) وقيمة (T) المحسوبة (2.627) وهي اكبر من القيمة الجدولية ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما بالنسبة لاختبار (الذراع اليسار) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (18.400) وبانحراف معياري (2.959) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (18.555) وبانحراف معياري (2.969) اما فرق الاوساط بلغ (0.155) وقيمة (T) المحسوبة (8.188) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

نتائج القوة المميزة بالسرعة القوة المميزة بالسرعة (مسافة 5) حجلات للرجل اليمنى) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (7.890) وبانحراف معياري (0.575) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (8.010) وبانحراف معياري (0.575) اما فرق الاوساط بلغ (0.120) وقيمة (t) المحسوبة (5.308) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة لاختبار (مسافة 5) حجلات للرجل اليسار) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (7.100) وبانحراف معياري (0.481) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (7.215) وبانحراف معياري (0.442) اما فرق الاوساط بلغ (0.115) وقيمة (t) المحسوبة (6.273) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما نتائج اختبار (مرونة الجذع) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (7.500) وبانحراف معياري (1.649) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (9.300) وبانحراف معياري (2.057) اما فرق الاوساط بلغ (1.800) وقيمة (t) المحسوبة (6.194) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما نتائج اختبار (تحمل 300 م) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (61.347) وبانحراف معياري (1.140) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (58.340) وبانحراف معياري (1.505) اما فرق الاوساط بلغ (2.922) وقيمة (t) المحسوبة (5.963) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حريه (9) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

3-4 عرض نتائج الاختبارات (البعدي - بعدي) للمجموعتين (التجريبيية والضابطة) في متغيرات البحث لدى افراد عينه البحث وتحليلها .

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وفرق الاوساط وقيمته (T) المحسوبه والجدولية للاختبار (البعدي - بعدي) للمجموعتين (التجريبيية والضابطة) المتغيرات البحث .

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبي (بعدي)		الضابطة (بعدي)		فرق الاوساط	قيمة T المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	الانفجاري للرجلين قفز عمودي	سم	19.900	2.643	13.700	1.337	6.200	7.041	معنوي
2	وثب طويل	م/سم	192.000	5.868	181.000	9.368	11.000	3.836	معنوي
3	السرعه عدد 30م	زمن ثانية	4.819	0.251	4.948	0.162	0.129	1.452	معنوي
4	انفجاري للذراعين زنة 250 غم الذراع اليمين	م/سم	24.095	3.381	22.255	3.927	1.840	2.073	معنوي
5	الذراع اليسار	م/سم	19.975	2,478	18,555	2,969	1,420	1,971	معنوي
6	القوة المميزة بالسرعه (5) حجلات الرجل اليمنى	م/سم	9.180	0,360	8,010	0,575	1,170	6,704	معنوي
7	الرجل اليسار	م/سم	8.573	0.326	7.215	0.442	1.358	7.871	معنوي
8	مرونة الجذع	م/سم	13.400	1.264	9.300	2.057	4.100	5.068	معنوي
9	تحمل مسافة 300م	دقيقه / ثا نية	56.130	17.596	58.430	1.505	2.300	5.344	معنوي

• قيمة (T) الجدوليه تحت درجة حريه (ن-2) ومستوى دلالة (5%) = 2.26

بين الجدول (5) نتائج القوة الانفجارية للرجلين (القفز العمودي)(الوثب الطويل) لعينة البحث في الاختبارين(البعدي-بعدي) للمجموعتين (التجريبيية والضابطة)وقد أظهرت النتائج وجود فروق في الاختبارات بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (للمجموعة التجريبية) (القفز العمودي) (19.900) وبانحراف معياري (2.643) اما الاختبار البعدي (للمجموعة الضابطة) فقد بلغ الوسط الحسابي (13.700) وبانحراف معياري (1,337) اما فرق الاوساط بلغ (6.200) وقيمة (t) المحسوبة (7.41) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حريه (18) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية. اما بالنسبة لاختبار (الوثب الطويل) للاختبار البعدي (للمجموعة التجريبية) فقد بلغ الوسط الحسابي (192.000)

وبانحراف معياري (5.868) اما الاختبار البعدي (للمجموعة الضابطة) فقد بلغ الوسط الحسابي (181.000) وبانحراف معياري (9.368) اما فرق الاوساط بلغ (11.000) وقيمة (T) المحسوبة (3.836) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجه حريه (18) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية.

اما نتائج اختبار (السرعه عدو 30 م) للاختبار البعدي (للمجموعة التجريبية) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.819) وبانحراف معياري (0.125) اما الاختبار البعدي (للمجموعة الضابطة) فقد بلغ الوسط الحسابي (4.948) وبانحراف معياري (0.162) اما فرق الاوساط بلغ (0.129) وقيمة (T) المحسوبة (1.452) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجه حريه (18) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنويه. اما نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين (الذراع اليمنى) للاختبار البعدي (المجموعة التجريبية) بلغ الوسط الحسابي (24.85) وبانحراف معياري (3.381) اما الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (22.255) وبانحراف معياري (3.927) اما فرق الاوساط بلغ (1.840) وقيمة (T) المحسوبة (2.073) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجه حريه (18) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية 0

اما بالنسبة لاختبار (الذراع اليسار) للاختبار البعدي (المجموعة التجريبية) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (19.975) وبانحراف معياري (2.478) اما الاختبار البعدي (للمجموعة الضابطة) فقد بلغ الوسط الحسابي (18.555) وبانحراف معياري (2.969) اما فرق الاوساط بلغ (1.420) وقيمة (T) المحسوبة (1.971) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجه حريه (18) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية. نتائج القوة المميزه بالسرعه (مسافة (5) حجلات للرجل اليمنى) للاختبار البعدي (المجموعة التجريبية) بلغ الوسط الحسابي (9.180) وبانحراف معياري (0.360) اما الاختبار البعدي (للمجموعة الضابطة) فقد بلغ الوسط الحسابي (8.010) وبانحراف معياري (0.575) اما فرق الاوساط بلغ (1.170) وقيمة (t) المحسوبة (6.704) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجه حريه (18) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية 0

اما بالنسبة لاختبار (للرجل اليسار) للاختبار البعدي (المجموعة التجريبية) بلغ الوسط الحسابي (8.573) وبانحراف معياري (0.442) اما فرق الاوساط بلغ (1.358) وقيمة (t) المحسوبة (7.871) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجه حريه (18) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوي 0

اما نتائج اختبار (مرونة الجذع) (المجموعة التجريبية) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (13.400) وبانحراف معياري (1.264) اما الاختبار البعدي (للمجموعة الضابطة) فقد بلغ الوسط الحسابي (9.300) وبانحراف معياري (2.057) اما فرق الاوساط بلغ (4.100) وقيمة (t) المحسوبة (5.068) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجه حريه (18) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية

اما نتائج اختبار (تحمل 300 م) للاختبار البعدي (المجموعة التجريبية) بلغ الوسط الحسابي (56.130) وبانحراف معياري (17.596) اما الاختبار البعدي (للمجموعة الضابطة) فقد بلغ الوسط الحسابي (58.340) وبانحراف معياري (1.505) اما فرق الاوساط بلغ (2.300) وقيمة (t) المحسوبة (5.344) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجه حريه (18) ومستوى دلالة (5%) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية

4-4 مناقشة النتائج :

4-4-1 مناقشة نتائج الاختبارات (القلبية والبعدية - والبعدية بعدي) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث لدى أفراد العينه 0

من خلال الجدول (3) ظهرت نتائج الاختبارات (القلبية والبعدية) للأفراد المجموعه التجريبية في اختبارات القوة الانفجارية للرجلين (القفز العمودي والوثب الطويل) واختبار السرعة (عدو 30م) واختبار القوة الانفجارية للذراعين (الذراع اليمين والذراع اليسار) واختبار القوة المميزة بالسرعة (مسافة 5 حجلات) للرجل اليمين والرجل اليسار) واختبار (مرونه الجذع) واختبار (تحمل مسافة 300م) ان هناك فروقات معنوية قد أظهرت لهذه الاختبارات .

ويعزوا لبا حثان ان هذه الفروقات المعنوية لجميع الاختبارات يعود إلى تدريبات المستخدمة التي تحتوي على التوازن العضلي وبشكل حركي وجميع أجزاء الجسم والتي تستخدم القدرات الأساسية والخاصة والمتمثلة باستخدام المقاومات بأدوات وبوزن الجسم فضلاً عن تدخل بعض التدريبات والوثب والقفز والحواجز المختلفة الارتفاعات وشدة الأداء المستخدمة التي تتناسب مع إمكانية أفراد العينه (8-10) سنة مما ساعده على نمو القوة العضلية لان معدل القوة المكتسبة من خلال استخدام التمرينات على الأجهزة غيرت بعض القدرات الأساسية والخاصة نحو التأثير الايجابي لان صعوبة التمرينات عن طريق التدخل بين القفز والوثب والأدوات المختلفة بأنواعها وارتفاعها والمسافات والأوزان ساعد على تحسين الأداء والانهاء الفردي⁽¹⁾ كما يعزوا لبا حثان نتيجة استخدام التدريبات التوافقية فضلاً عن تطبيق بعض الطرائق التدريبية والتي ساعده على أخراج أقصى قوة وسرعة من إمكانية الفرد المدرب من أفراد العينه كما ان لفترة الراحة المبرمجة لهذه الفئة العمرية لغرض الاستشفاء بين التكرارات المنتظمة والمجاميع التدريبية أداء إلى اثر ايجابي بالتواصل إلى فاعلية الأعداد البدني الذي ساعده على زيادة سعة الأداء الحركي وتحسين مستوى الأداء للأطفال 0 اما تطور مرونة الجذع يعزوا لبا حثان إلى بعض التمرينات الخاصة باستخدام شريط المطاط وحبال المطاط فضلاً عن بعض التمرينات الخاصة بمفاصل الجسم التي تساعده على زيادة المطاوعة العضلية وزيادة الاداء الحركي مما ساعده على مرونة العمود الفقري . اما قدرة التحمل فيعزوا لبا حثان على الرغم ما يمتلكه الأطفال من قدرة التحمل والأداء ولكن زيادة الحمل بطريقة منظمة وبشكل يتناسب مع أفراد العينه فضلاً عن الشدة والحجم التدريبي الذي يتناسب مع هذه الفئة العمرية خلال مدة تنفيذ المنهج كانت مؤثر لحدوث التكيف ومن ثم التطور (فالشدة التدريبية والحجم التدريب المناسب يولدان التعب والتعب من علامات الحمل التدريبي المناسب إذ لا بد ان يصل المدرب إلى حالة فسيولوجية متقدمة من ثم حدوث التكيف والتي تساعده على التطور) .⁽²⁾

اما الاختبارات الخاصة بالمجموعة الضابطة والمبينة في الجدول (4) فيعزوا لبا حثان إلى التدريبات الخاصة من قبل مدربيهم داخل المركز الوطني والتي تشمل كل القدرات البدنية بصورة عامة كعملية بناء مما ساعده على ظهور معنوية الفروق واستجابة أفراد العينه إلى مضرات التدريب الخاصة بهم والتدريب المنتظم الذي يشمل السرعة والقوة العضلية وجميع أجزاء الجسم والأدوات المساعدة والعمل بمكونات الحمل المناسبة للأعمار (8-10) سنة كان له الأثر الايجابي ويشير (ريسان خريبط) ان التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقنعة في التدريب واستخدام الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز⁽³⁾ . اما الاختبارات البعدية والمبينة في الجدول (5) ظهر هناك فروق معنوية لجميع متغيرات

(1) All Erheligh Willamb Essentiats of Strength And Conditiong .Part Two 1994 .P321 .

(1) TheEffect Of Three -Year Atcltralning Of Infrastructure Nigh On Physical And Phsloglal Parameters Of Femalest Udents Euniver Sity Journal Of Universitesi Beden Egltime Sport Bilimler Dergisi Cilt Physical Education And Sport Sciencec ,2,12,p112 .

(2) ريسان خريبط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان : دارالشرق للنشر .

البحث عداء متغير السرعة عدو 30م والقوة الانفجارية للذراعين (اليمين واليسار) ويعزو الباحثان أن المتغيرات المعنوية كانت للصالح المجموعه التجريبية وبمساعده تسليط تدريبات التوازن العضلي والحركي لأجزاء الجسم المرتبط بالأداء الحركي فضلا عن النسب المستخدمة لهذه الأجزاء عند استخدام مكونات الحمل التدريبي لتطوير القدرات الأساسية والخاصة. كما ان للتدرج والتموج بالأحمال. مدة المنهج ساعده على تكييف الأجهزة الوظيفية للأفراد العينية في متغيرات البحث وبالتالي اوعز الى ظهور تطور واضح ووملموس ويذكر (محمد علي احمد القط) ان المناهج التدريب يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكييف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريسي⁽¹⁾. اما الاختبارات الغير معنوية فلو تتبعنا الاوساط الحسابية لوجدنا هناك تتطور واضح للصالح المجموعه التجريبية ولكن لتقارب الانحرافات المعيارية اظهر لنا هذه الفروق.

الباب الخامس

5.الاستنتاجات والتوصيات :

5.1الاستنتاجات :

في ضوء النتائج إلى توصل إليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية وفي حدود منهجية البحث نستنتج الآتي:

- 1- ان استخدام تدريبات التوازن العضلي الحركي لأجزاء الجسم قد أسهمت في تطوير القدرات البدنية الأساسية والخاصة للفتيان بأعمار (8-10) سنة.
- 2- أدى أسلوب العمل باستخدام التمرينات وفق التوازن العضلي الحركي وبنسب معينة لأجزاء الجسم الى تطوير اختبارات القدرات البدنية الأساسية والخاصة وكانت فروق الأوساط واضحة للصالح المجموعه التجريبية.
- 3- ان المنهج التدريسي الذي قد تم استخدامه كان له تأثير مما انعكست على نتائج القدرات البدنية الأساسية والخاصة للفتيان بأعمار (8-10) سنة.

5.2التوصيات :

- 1- ضرورة احتواء واستخدام تدريبات التوازن العضلي الحركي لأجزاء الجسم لدى الفئات العمرية الأخرى.
- 2- ضرورة إجراء اختبارات فسلجية الى جانب تدريبات التوازن العضلي الحركي إنشاء استخدام القدرات البدنية الأساسية والخاصة للفتيان بأعمار (8-10) سنة لما لها في دور فاعل في العملية التدريبية.
- 3- اجراء بحوث ودراسات اخرى مشابهة تختص في استخدام تدريبات التوازن العضلي الحركي لأجزاء الجسم على فئات عمرية اخرى ولكلا الجنسين.

المصادر العربية والانكليزية:

1. عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، بغداد ، مكتب النور للطباعة ، 2011 ، ص 248.

2. ريسان خريط مجيد : تطبيقات في علم الفيسيولوجية والتدريب الرياضي : الاصدار الاول عمان ، دار الشروق . 1997 ، ص 301.

(³) محمد علي احمد القط ، وظائف اعضاء التدريب الرياضي " القايره : دار الفكر العربي 1999 ص 12

3. عامر ابراهيم قنديلجي ، ، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات "عمان ، دار الباروزي العلمي للنشر والتوزيع ، 1999 ، ص 154

4. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكونات الأسس النظرية الأعداد البدني وطرق القياس : القاهرة دار الفكر العربي 1997 ص 267 .

5. المندلاوي وآخرون : الاختبار والقياس في التربية البدنية : الموصل مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص 187 .

6. ريسان خريبط وعلي تركي : نظريات تدريب القوة : بغداد ، 2002 ، ص 122 0

7. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي : ط 4 . القاهرة دار المصارف ، 1976 ، ص 96 .

8. خالد العامري : التحليل الاحصائي باستخدام برنامج (spss) (ترجمة) القاهرة ، دار الفاروق ، 2006 ، ص 56 .

9. ريسان خريبط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان : دار الشروق للنشر .

10. محمد علي احمد القط ، وظائف اعضاء التدريب الرياضي " القاهرة دار الفكر العربي 1999 ، ص 12 .

11. Wathan D.Preiodization : Conccops and Applications in Lisscntials of streng Th Training and conditioning . cde : Baechle .T.RjHuman kinetics cham pign H,Pages ,1994,P459 .

12. Davis , Janacrobic Thre Shold :Rcoicw of the Concpt And Dirctions For Fu .Thtre Reacarch ,Med,Scil, Sports Exercise, 1985, p14.

13. Burke ,L.M.etal : Muscle glycogen Storage After prolong cd Exercise : Cl.feet of the glycemic in dex on carbohy drate fceding J.Appl.Physiol.1993 , P119

14. Hoke ,R,J: Die Gers Chich Tliche Entwicklun dersteb hoshsprung Techik ,1997 P138 .

15. Chu Adonald Jumping In to Ply ometricis Leusre Press Usa ,1992< P13 .

16. All Erheligh Willamb Essentiats of Strength And Conditiong .Part Two 1994 ,P321 .

17. TheEffect Of Three –Year Atlctraining Of Infrastructure Nigh On Physical And Phsloglal Parameters Of Femalest Udents Euniver Sity Journal Of Universitesi Beden Egltimive Sport Bilimler Dergisi Cilt Physical Education And Sport Sciencec ,2,12,p112 .

ملحق (1)

يبين مفردات المنهج التدريبي لمدة أسبوع واحد

اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	نوع التمرينات	الشدة	التكرار	الراحة	المجموع	الراحة
السبت 2013/1/6	1	1- وضع الوقوف حمل دمبلص زنة (500 غم) لكل ذراع ثم حركة التبادل للذراعين (15) ثا 2- حمل عصا طول (125) سم ثم وضع التبادل الذراعين مع الرجلين (15) ثا . 3- من وضع رفع الركبتين مع حركة الذراعين من جهة اليمين مرة وأخرى وعلى جهة اليسار الأداء على السلالم الأرضية طول (5 م) . 4- وضع الوقوف القدمين على شريط مطاط أطول (150) سم ثم السحب بالذراعين بالتعاقب (15 ثا) . 5- السحب بالحبل شكل الحركة دورانية (20) ثا .	متوسطة	10	45	2	90 ثا
الاثنين 2013/1/8	2	1- وضع الوقوف حمل أقراص حديد زنة (500 غم) زاوية للذراعين ثم ثني ومد الذراعين (20) ثا 2- حمل عصا طول (125) سم ثم عمل دوران من جهة اليمين مرة واحدة وجهة اليسار مرة أخرى (15) ثا لكل جهة . 3- وضع حواجز ارتفاع (30 سم) باتجاه حرف (t) ثم القفز عليها من امام الحواجز ثم جهة اليمين واليسار 4- وضع الاسناد على الحائط ثم الربط حبل المطاط والسحب الى الاعلى واسفل والخلف مرة رجل اليمين واخر اليسار ويكون على شكل اداء حركي . 5- اللعب بالحبل ويكون على رجل اليمين واخر على رجل اليسار (15 ثا) .	متوسطة	10	45	2	90 ثا
الثلاثاء 2013/1/9	3	1- رمي كرة طبيه بالذراعين مع المرجحة من الأسفل والى امام الصدر ثم الى الخلف على شكل اداء حركي صحيح . 2- حمل عصا ثم اداء تحية الصباح (15 ثا) 3- من وضع رفع الركبتين مع حركة الذراعين من جهة اليمين مرة أخرى على جهة اليسار والاداء على السلالم وبشكل دائري ارتفاع (5 سم) طول (10 م) . 4- وضع الاسترخاء على الظهر ثم وضع الشريط المطاط في نهاية القدم للرجل اليمين واخر للرجل اليسار ثم عمل المقاومة بالاتجاه الأعلى والأسفل (15 ثا) . 5- اللعب بالحبال يكون على شكل ركض وبسرعة لمسافة (20) م .	متوسطة	10	45 ثا	2	90 ثا

Research Summary

Title

The use of exercises to balance the muscular Aharaki body parts in Taattaiwir some basic physical abilities and special Reconstruction boys (8-10 years) .

Professor Assistant Professor

Dr.Amer fakher shakaty

Dr. Faiza Abdul-Jabbar Ahmed

A search on the five-door:

- Part I / provided and the importance of research , where lies the importance of research to develop training muscular balance and motor body parts either research problem is most trainers do not use the exercises for the purpose of balance Musculoskeletal when training boys have contained this researcher on the research hypotheses and objectives as well as areas of research .
- The second section was contained on theoretical studies of this research which included the balance Musculoskeletal capacity and physical exercises boys .
- The third chapter has contained the research methodology and the same total (20) talented They were divided into two groups (experimental and control) and by (10) gifted each group also contained the section on research tools .
- Part IV contains the show to discuss the results of all tests Search (explosive power) of the two men , arms and maximum speed (30 m) and speed-strength and flexibility of the two men carrying the trunk and 300 m .
- The Section V : it contained the findings of researchers at the following conclusions :
- That the use of exercises to balance Musculoskeletal parts of the body may have contributed to the development of basic physical abilities and special for boys (8-10 years) .
- That the training curriculum and working style helped him to develop the basic physical abilities tests , private and community differences were clear for the benefit of group training .

The recommendations:

- 1-The need to contain and balance exercises use muscular motor body parts with other age groups .
- 2-The need Vslgih testing , research and other similar studies on other age groups and both sexes.