

## علاقة بعض اختبارات السرعة الانتقالية بانجاز عدو 100م

أ،د فالح جعاز شلش أم،د مؤيد عبد الرحمن حديث م،د ممتاز احمد أمين

### ملخص البحث

هدف البحث إلى:- التعرف على تأثير بعض اختبارات السرعة الانتقالية بانجاز عدو 100م أشتمل مجتمع البحث على طلاب سكول التربية الرياضية في فاكلتي التربية بجامعة سوران ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ، إذ بلغت عينة البحث (25) طالباً من أصل ( 45 ) طالب، ويمثل نسبة ( 55.56% ) من مجتمع البحث.

استخدام الباحثون الاختبار كوسيلة لجمع المعلومات، وتم إجراء عدد من التجارب الاستطلاعية، فضلاً عن استخدام المعاملات العلمية الآتية: الثبات بطريقة إعادة الاختبار، الصدق الظاهري، الصدق الذاتي، الموضوعية.

وقد استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية:الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون)، اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية العدد و اختبار ( كا<sup>2</sup> ) .

ومن أبرز النتائج التي تم التوصل إليها عدم وجود علاقة ارتباط بين كتلة الجسم وانجاز عدو 100م. كذلك لا توجد علاقة ارتباط حقيقية بين اختباري عدو 20م و30م بانجاز عدو 100م. في حين وجود علاقة ارتباط بين اختبارات السرعة الانتقالية50م و عدو 4 ثانية وعدو 6 ثانية بانجاز عدو100م.

## علاقة بعض اختبارات السرعة الانتقالية بانجاز عدو 100م

أ،د فالح جعاز شلش ،م،د مؤيد عبد الرحمن حديث ،م،د ممتاز احمد أمين

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1المقدمة وأهمية البحث

ترك عصر التكنولوجيا بصمات واضحة على التطور الهائل أفقياً وعمودياً على البشرية في شتى مجالات الحياة ولاسيما الرياضة منها كما ان رياضة المستويات العليا أخذت النصيب الأوفر من هذا التطور وخصوصاً لغة الأرقام التي لاينا فسها احد إذ لا يمكن إن يصمد رقم دون تخطيه من قبل الرياضيين سواء كان ذلك في الألعاب الفرقة من حيث إحراز الجوائز والأرقام والميداليات أو غيرها أو المنافسات الفردية فأخذوا نصيباً واسعاً وجاء ذلك من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة ووسائل التدريب القويم واستخدام وسائل وأساليب حديثة في القياس والاختبار والتقويم لهذا بسطت التكنولوجيا ذراعيها الأوسع في العالم الرقمي على الألعاب الفردية.

ان الوقوف على مدى تحقيق البرامج التعليمية والخطط التدريسية لأهدافها ووضع الحلول لتطوير النظام كاملاً أو العلاج لتعديل المسار، لذلك "تشكل الاختبارات الموضوعية نوعاً من الوسائل الفنية الرئيسية للتقويم الحديث في التربية الرياضية مما جعل العاملين في مجال التربية الرياضية يشعرون بالحاجة إلى مقاييس يعرفون من خلالها مستوى الفرد وأعضاء الفرق الرياضية" (9: 115). لهذا تعد السرعة الانتقالية احد عناصر اللياقة البدنية المهمة لعادائي العاب القوى، إذ انه دون امتلاك العداء لهذه الصفة بشكل جيد لا يستطيع أن يؤدي إي من فعاليات العاب القوى على الوجه الأكمل، لذا يرى الباحثون انه من الضروري التعرف على تأثير بعض من اختبارات السرعة الانتقالية على المستوى الرقمي لعدو 100م لإجراء عدد من الاختبارات والقياسات الموضوعية والدقيقة شأنها ان تحقق لنا الكثير من أغراض القياس الأساسية والتي تشكل للعاملين في المجال الرياضي أفق واسع في معرفة وتحديد مستويات الطلاب وتأثير ذلك على المستوى الرقمي لعدو 100م وبالتالي العمل على تطوير هذا الانجاز للحصول على انجازات أفضل، أذ يؤكد (الريبيعي والمولى، 1988) " إذ أن تقويم كفاءة اللاعب تهدف إلى قياس قدرة الرياضي على انجاز الشغل وهو الهدف بكل الاختبارات الموضوعية، لذلك لا نجد مبرراً في تطبيق اختبارات متعددة ومختلفة بل يجب معرفة هذه الاختبارات واختيار الأنسب لنا". (12 ، 113). ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير هذه الاختبارات وبالتالي اختيار الاختبار الأفضل منها في تحقيق المستوى الرقمي في عدو 100م عملاً من الباحثين تقديم وسائل تقييم وتقويم تخدم الأساتذة والطلاب في هذا المجال.

#### 1-2 مشكلة البحث

إن استخدام الأساليب العلمية في تقويم العمليات التربوية يجب أن ينسجم مع الاتجاهات الحديثة للعمل التربوي والتدريبي التي تبني خططها وتقوم أهدافها وتعديل من برامجها وفق بيانات وإحصائيات دقيقة

فمعرفة مستوى اللياقة البدنية للطلبة في أي مؤسسة تربية في القطر يعني وضع الخطط والمناهج الرياضية الصحيحة لتحسين المستوى البدني للطلبة ومن ثم رفع مستوى الانجاز لديهم، إذ إن اختيار مجموعة من اختبارات السرعة الانتقالية ودراسة تأثيرها والتعرف على العلاقة بين هذه الاختبارات والمستوى الرقمي في عدو 100م وبالتالي اختيار اختبار السرعة الانتقالية الأفضل هذا ما دعا الباحثون إلى الخوض في هذا الموضوع لأهميته للطلبة والعدائين على حد سواء .

3-1 هدفا البحث:

1-3-1 التعرف على العلاقة لبعض اختبارات السرعة الانتقالية بمستوى الرقمي لعدو 100م

1-3-2 التعرف على إي من اختبارات السرعة الانتقالية الأفضل تأثيرا في انجاز المستوى الرقمي في عدو 100م .

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية بسكول التربية الرياضية .

1-4-2 المجال المكاني: ملعب العاب القوى لسكول التربية الرياضية / فأكالتي التربية لجامعة سوران .

1-4-3 المجال الزمني: للمدة من 6 / 11 / 2012م ولغاية 19 / 12 / 2012م.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

2-1-1 الاختبارات

تعد الاختبارات من الأدوات التقويمية في مجالات الحياة عامة والمجال الرياضي خاصة، فالاختبار هو "موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد" (4 : 27). فالاختبار ، وهو أيضا "طريقة او منهج تجريبي لتقويم حالة أو عدة حالات" (3 : 387)، ويعرفه الفرطوسي (2006) "بانه عبارة عن الوقوف على مستوى الأداء الراهن للمختبر وقدراته واستعداداته وفق قياس موضوعي مقنن في مهارة او عدة مهارات" (8 : 100).

2-1-2 الصفات البدنية :-

مما لاشك فيه ان الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح الرياضي والذي يعتمد أساسا على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة له . حيث اللياقة البدنية هي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية وخطط

اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الإبعاد امرأ صعباً بل قد يكون مستحيلاً (14: 62) لذلك لا بد من تطوير الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة ومكوناتها من مطاولة القوة ومطاولة السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتبادل تأثيرها الواحدة على الأخرى ، وعليه فان تطوير وتحسين وتنمية الصفات البدنية يعني وضع الأساس لتعليم فن وخطط معظم المهارات الرياضية بأسرع وقت ممكن . وتعتمد اللياقة العامة على أداء التمرينات التي تؤدي إلى التطور العام للصفات البدنية ، إما بناء اللياقة الخاصة عند الرياضي فيعتمد على أداء التمرينات الخاصة ، حيث إن التمرينات البدنية والألعاب من أهم الوسائل التي تؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وزيادة كفاءة الأجهزة الداخلية .

### 2-1-3 السرعة :

إن السرعة في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية تعتمد على التبادل السريع والتوافق المنسق للعمل العضلي العصبي الذي ينتج من جرائه حركات متتابعة مع ارتباطها بقوة مناسبة ، إضافة إلى ارتباطها بالرشاقة والتوافق والتحمل (13: 93 ) وعليه فان السرعة صفة مهمة ومطلوبة في الألعاب الرياضية وتكون هذه الصفة على أنواع هي :

السرعة الانتقالية : هي السرعة المطلقة لجسم الرياضي للانتقال بجسمه من نقطة إلى أخرى بأسرع وبأقل زمن ممكن . وهذا ما نلاحظه في جميع أنواع العدو في ألعاب القوى والألعاب الرياضية الأخرى .

سرعة الاستجابة : وتتمثل بالقوة الزمنية بين الإيعاز وبداية الحركة أي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة .

سرعة الحركة : وهي سرعة جزء أو عدة من الجسم بأسرع زمن ممكن وأقل زمن ممكن ، وهي تلك السرعة التي تتميز بها نوع الحركات حيث تكون هذه السرعة متجاوبة وفق المثيرات الخارجية أو المواقف (1: 19) .

### 2-1-4 عدو 100م

تعتبر فعاليات العدو من الأنشطة الرياضية الفطرية البسيطة ، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية حيث لا تحتاج في أدائها إلى تكنيك صعب أو معقد . وتشمل فعاليات مسافات العدو القصيرة وتسمى سباقات السرعة ويسمى صاحب الرقم العالمي في 100م ب ( أسرع رجل في العالم ) ويحتاج العداء 100م إلى إيقاع حركي عال والذي يتمثل في توليد سرعة انتقالية كبيرة ، ويظهر الإيقاع الموزون لحركة العداء في قدرة العضلات العاملة والمقابلة في التبادل المنسجم بين عمليتي الانقباض والانبساط ، حيث يتطلب تنمية تلك القدرة بالتدريب المستمر ، وذلك في عمر تدريبي مبكر .

### -المراحل الفنية لركض 100م

يمر عداء 100م بمراحل فنية متتالية وذلك منذ وضع البدء وحتى نهاية السباق وعلى ذلك يمكن تقسيم السباق إلى أربع مراحل أساسية مستنديين في ذلك التقسيم إلى التسلسل الحركي من جهة ، ومنحنى السرعة والذي يمثل النتيجة النهائية للسباق من جهة أخرى وهذه المراحل هي:

-مرحلة البدء والانطلاق : يستخدم العداء البدء المنخفض وذلك لأهميته في إكساب العداء سرعة عالية في البداية وذلك لسهولة نقل ثقل العداء في الوضع المناسب عن أخذ وضع الاستعداد والذي يمكنه من الانطلاق الجيد.

-مرحلة تزايد السرعة : أن مرحلة تزايد السرعة تختلف من عداء إلى آخر فكلما تقدم المستوى طالت تلك المرحلة وازدادن بذلك قدرة العداء على زيادة سرعته وقد تصل تلك المرحلة من 50-60 مترا عند العدائين الممتازين والتي تتراوح سرعتهم في حدود 10م/ثا.

-مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة : هذه المرحلة صعبة حيث يحاول العداء جاهدا المحافظة على تلك السرعة التي اكتسبها ومع ذلك نجد هبوطا ملموسا في منحنى السرعة حيث يختلف من عداء لآخر ، ويتوقف طول تلك المرحلة على مستوى العداء البدني والفني نتيجة للمنهج التدريبي الخاص بذلك.

-مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق : تعتبر هذه المرحلة مكملة للمرحلة السابقة حيث نجد هبوط منحنى السرعة أكثر وضوحا خلال هذه المرحلة وفي هذه المرحلة يظهر أهمية التحمل السرعة كأهم قدرة بدنية تتطلب لمواجهة تناقص السرعة في هذه المرحلة .

## 2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة محمد فياض حمد و محمد جاسم محمد الخالدي الموسومة " أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة لتعليم فعالية ركض 100م حواجز " ( 2008 )

هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة لتعليم فعالية ركض 100م حواجز والتعرف على الفرق بين تأثير المنهج المستخدم من قبل المجموعة التجريبية والمنهج الاعتيادي المستخدم من قبل المجموعة الضابطة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، تكونت عينة البحث من المرحلة الثانية بواقع ( 20 ) طالبة لقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة وأستخدم وسائل إحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ( ت ) لوسيطين حسابيين مرتبطين ووسيطين حسابيين مستقلين ومعامل ارتباط سبيرمان وتوصل الباحثان إلى النتائج الآتية منها ان الوسائل المساعدة ساعدت الطالبات بشكل كبير في تقدم التعلم لدى الطالبات بشكل جماعي وعلى مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وكذلك ساعدت على استبعاد احتمال الإصابة للطالبات كما إن الوسائل المساعدة ساعدت على توفير الوقت والجهد.(16: 44)

## 2-2-2 دراسة . أمال صبيح سلمان و خالد خميس جابر

الموسومة " القدرة الوظيفية اللاأوكسجينية الفوسفاجينية وعلاقته بركض 100م " ( 2009 ) هدف البحث إلى قياس القدرة الوظيفية اللاأوكسجينية الفوسفاجينية لدى طلاب المرحلة الثالثة . وكذلك معرفة العلاقة بين القدرة الوظيفية اللاأوكسجينية الفوسفاجينية وركض 100م ،تكونت عينة البحث من (5) طلاب كلية التربية الأساسية في جامعة ديالى المرحلة الثالثة ، أستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية الوسط الحسابي - الوسط الحسابي الموزون -النسبة المئوية - معامل الاختلاف - معامل الارتباط البسيط بيرسون - اختبار (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط وستنتج الباحثان ما يلي : تعد القدرة الوظيفية اللاأوكسجينية للطلاب مؤشر وظيفي مهم في هذه الفعالية وكذلك استنتج تعد القدرة الوظيفية الفوسفاجينية مؤشر وظيفي مهم في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى (الرجلين).(2: 679)

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث.

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانية لسكول التربية الرياضية / فاكلتي التربية بجامعة سوران، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية إذ بلغ عدد عينة البحث (25) طالباً من أصل ( 45 ) طالباً، ويمثل هذا العدد نسبة ( 55.56%) من مجتمع البحث، والجدول (1) يبين توزيع عينة البحث :

الجدول (1) يبين توزيع عينة البحث

ت	طلاب المرحلة الثانية	المجموع	عدد المستبعدين من التجربة الرئيسية	أسباب الاستبعاد			
				الطالبات	عدم الحضور	الإصابة	التجربة الاستطلاعية
1	العدد الكلي	45	20	10	1	1	8
2	النسبة المئوية%	100%	44.44%	22.22%	2.22%	2.22%	17.78%

3-3 تحديد أوجه السرعة: من خلال خبرة الباحثون واطلاعهم على المصادر العلمية تم تحديد أوجه السرعة وهي ( السرعة الانتقالية- سرعة الاستجابة - سرعة الحركة) وان مجال البحث يتحدد بالسرعة الانتقالية.

### 4-3 وسائل جمع البيانات :

إن طبيعة مشكلة البحث تفرض على الباحثين استخدام عدد من الوسائل لجمع المعلومات للوصول إلى النتائج المرجوة ولهذا استخدم الباحثون الوسائل الآتية:

### 1-4-3 المقابلة الشخصية:

لغرض الاستفادة من الخبراء وأصحاب الاختصاص الدقيق في مجال التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكذلك مدربو ألعاب القوى تم إجراء عدد من المقابلات الشخصية من أجل تحديد تلك الاختبارات الملائمة التي تقيس أوجه السرعة الانتقالية.

### 2- 4-3 الاختبارات:

يعد اخذ آراء متعددة من الخبراء ولغرض جمع البيانات، قام الباحثون بإعداد مجموعة من الاختبارات لقياس السرعة الانتقالية لتحقيق أهداف البحث .

### 5-3 خطوات تنفيذ البحث :

لغرض تحديد صلاحية الاختبارات تم إعداد اختبارات السرعة الانتقالية عرضت على عدد من الخبراء و مختصين في التدريب الرياضي والعباب القوى وعلوم الحركة لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت لأجله وبعد جمع إجاباتهم تم استخدام اختبار (كا<sup>2</sup>) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) ومنه تبين إن الاختبارات الخمسة حققت نسبة قبول في صلاحيتها والجدول (2) يبين ذلك .

## جدول (2)

يبين أراء الخبراء والمختصين في اختبارات السرعة الانتقالية وقيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة والجدولية ودالاتها الإحصائية

الدلالة الإحصائية	قيمة كا <sup>2</sup>		عدد الخبراء		الاختبار	ت
	الجدولية	المحسوبة	غير موافق	موافق		
معنوي	3.84	8	صفر	8	اختبار عدو 20م والبدء من 30م	1
معنوي		8	صفر	8	اختبار عدو 30 متراً من بداية متحركة	2
معنوي		4.5	1	7	اختبار ركض 50 م من الوقوف	3
معنوي		4.5	1	7	اختبار ركض (4)ثواني من وضع البدء العالي	4
معنوي		4.5	1	7	اختبار ركض (6)ثواني من وضع البدء العالي	5

3-6 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

تم الاستعانة بالأدوات التالية لتنفيذ البحث وهي:

- حاسوب محمول نوع p4-حاسبة 3-deli ساعات توقيت يدوية كاسيو - شريط قياس 50م - مادة البورك للتخطيط البداية والنهايات - وشاخص مختلف الأحجام- استمارة تسجيل- صفارة للانطلاق

3-7 الأسس العلمية للاختبارات:

3-7-1 صدق الاختبارات :

يعد الصدق من أهم الخصائص القياسية التي يجب توفرها في الاختبار قبل تطبيقه وذلك لكونه إلى " درجة الصحة التي نقيس بها الاختبار (10: 122) لذلك اعتمد الباحثون على صدق المحتوى من خلال عرض اختباره على الخبراء والمختصين لكونه أكثر الأنواع الصدق صلاحية للاستعمال خاصة ما يتعلق منها في حالات اختيار الاختبارات الانسب لقياس الحالة التي وضع من اجلها الاختبارات.

### 3-7-2 ثبات الاختبارات :

تم إيجاد ثبات اختبارات السرعة الانتقالية عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية وفق لذلك أجريت الاختبارات يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 3-4/12/2012م وبعد مرور 7 أيام بتاريخ 10-11/12/2012م أعيدت الاختبارات بإشراف الباحثون وبمساعدة وفريق مساعد\* وحاول الباحثون توفير كافة الظروف والأجواء التي تمت فيها الاختبارات الأولى وبعد تفريغ البيانات استخرجت قيمة معامل الثبات وكما مبين في الجدول (3) .

### 3-7-3 موضوعية الاختبارات :

والتي تعني " التحرر من التحيز وان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لديه فعلاً لا كما نريد (18: 70) ، لذا كانت تعليمات الاختبارات واضحة وحساب الدرجات دقيقة والنتائج الخاصة بها كانت تعتمد على وحدة قياس ثابتة لا تسمح بالتحيز والتدخل لهذا ظهر معامل الموضوعية عال وكما مبين في الجدول (3) .

### جدول (3)

يبين معنوية الارتباط لمعامل الثبات والموضوعية للاختبارات قيد الدراسة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية	الجدولية	دلالة الارتباط
1	اختبار عدو 100م من البدء العالي	0.76	0.85	0.707	معنوي
2	اختبار عدو 20م والبدء من 30م	0.79	0.83		
3	اختبار عدو 30 متراً من بداية متحركة	0.79	0.80		
4	اختبار عدو 50 م من الوقوف	0.71	0.78		
5	اختبار عدو (4)ثواني من وضع البدء العالي0	0.80	0.88		
6	اختبار عدو ( 6 )ثواني من وضع البدء العالي	0.71	0.75		

\* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) .

### 3-8 توصيف الاختبارات :

3-8-1 اختبار عدو 100م من البدء العالي :

- الهدف: قياس السرعة الانتقالية في العدو..



الأدوات: منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن (100) م وبعرض لا يقل عن (5) م ويفضل زيادة المسافة لتحقيق عوامل الأمان.

طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة يركض المختبر بأقصى سرعة حتى يقطع خط النهاية.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن (بالثانية) الذي قطع فيه المسافة المحددة.

3-8-2 اختبار عدو 20م والبدء من 30م:

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى.
- الأدوات: ساعة توقيت ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (10)م والخط الثاني والثالث (20)م ، طباشير.
- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ، على إن يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث (20)م.

3-8-3 اختبار عدو 30 متراً من بداية متحركة:

- الغرض من الاختبار : قياس صفة السرعة الانتقالية القصوى.
- الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخط الأول والثاني ( 10 ) أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث (30) متراً
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ، ثم يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث وهي مسافة ( 30 ) متراً .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين متراً من الخط الثاني وحتى الخط الثالث.

3-8-3 اختبار ركض 50 م من الوقوف :

-الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القصوى .

-الأدوات : ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية المسافة بينهما 50م.

- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالعدو حتى وصوله إلى خط النهاية .

- التسجيل : يسجل الزمن بالثانية ولأقرب 1/100 من الثانية الذي استغرقه المختبر من خط البداية وحتى خط النهاية

3-8-5 اختبار ركض ( 4 ) ثواني من وضع البدء العالي:

-الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

- الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت- خط لتحديد البداية – شريط قياس 0

- وصف الأداء: يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالعدو السريع لقطع أكبر مسافة ممكنة خلال ( 4 ) ثوان.

- التسجيل: يسجل المسافة التي يقطعها اللاعب(المختبر)من خط البداية وحتى انتهاء المدة المقررة 0

3-8-6 اختبار ركض ( 6 ) ثواني من وضع البدء العالي :

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

- الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت- خط لتحديد البداية – شريط قياس 0

- وصف الأداء: يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالعدو السريع لقطع أكبر مسافة ممكنة خلال (6) ثوان

- التسجيل: يسجل المسافة التي يقطعها اللاعب(المختبر)من خط البداية وحتى انتهاء المدة المقررة 0(15 ، 381)

3-9 التجربة الاستطلاعية :

بعد الحصول على نسب اتفاق حول الاختبارات المقترحة، تم تطبيق الاختبارات تطبيقاً ميدانياً اذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 3-4 / 12 / 2012م. وأعيدت بعد (7) أيام بتاريخ 10-11/12/2012م على عينة من طلاب المرحلة الثانية سكول التربية الرياضية بجامعة سوران والبالغ عددهم (8) طلاب ملعب قسم التربية الرياضية/جامعة سوران وذلك من أجل التعرف على صلاحية الاختبارات من حيث التطبيق وصلاحية الأجهزة والأدوات، ومن خلال التجربة الاستطلاعية الأولى تم التأكد من صلاحية جميع الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكذلك تم التعرف على زمن كل اختبار من الاختبارات قيد البحث.

3-10 التجربة الرئيسية

تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث على عينة البحث وذلك يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 17-18/12/2012م حيث قسمت الاختبارات إلى يومين وإجراء الإحماء المناسب قبل بدء الاختبارات.

3-11 الوسائل الإحصائية :

لغرض تحقيق إجراءات البحث والتوصل إلى النتائج استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار ( كا<sup>2</sup> ) - معامل الارتباط سبيرمان. ( 6: 109 ) ( 11: 258 )

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج :

تم قياس أوزان عينة البحث والجدول (4) يوضح ذلك

جدول ( 4 ) يوضح العلاقة بين كتلة الجسم وانجاز عدو 100م

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الخطأ	الدلالة
الكتلة	67.96	8.78	0.193	0.396	0.05	غير معنوي
الانجاز	13.6	1.79				

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري من النتائج التي حصل عليها الباحثون من انجاز عدو 100م واختبارات قيد البحث الجدول ( 5 ) يوضح ذلك .

جدول ( 5 )

يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لانجاز عدو 100م واختبارات السرعة الانتقالية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
1	اختبار عدو 100م من البدء العالي	ثا	13.6	1.79	0.358
2	اختبار عدو 20م والبدء من 30م	ثا	2.49	0,2	0,04
3	اختبار عدو 30 متراً من بداية متحركة	ثا	4.49	0,197	0.039
4	اختبار عدو 50 م من الوقوف	ثا	7.16	0.29	0.058
5	اختبار عدو (4) ثواني من وضع البدء	م	28.72	1.56	0.312

				العالى 0	
0.398	1.99	43.93	م	اختبار عدو ( 6 )ثنائي من وضع البدء العالى	6

من الجدول ( 5 ) نلاحظ إن أقيام الخطأ المعياري قليلة مما يؤكد مناسبة حجم عينة البحث للتحليل والتمثيل للمجتمع " حيث تعد قيمة الخطأ قياساً لدرجة الاعتماد على متوسط العينة صفة إلى قيمة الخطأ والاعتماد عليه . ( 17 : 139 )

جدول ( 6 ) يوضح العلاقة بين انجاز عدو 100م واختبار عدو 20م والبدء من 30م

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الخطأ	الدلالة
1	عدو 20م والبدء من 30م	ثا	2.49	0.2	0.075	0.396	0.05	غير معنوي
2	عدو 100م	ثا	13.6	1.79				

جدول ( 7 ) يوضح العلاقة بين انجاز عدو 100م واختبار عدو 30م من بداية متحركة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الخطأ	الدلالة
1	عدو 30م من بداية متحركة	ثا	4.49	0,197	0.291	0.396	0.05	غير معنوي
2	عدو 100م	ثا	13.6	1.79				

جدول ( 8 ) يوضح العلاقة بين انجاز عدو 100م واختبار عدو 50م من الوقوف

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الخطأ	الدلالة
1	عدو 50م من الوقوف	ثا	7.16	0.29	0.565	0.396	0.05	معنوي
2	عدو 100م	ثا	13.6	1.79				

جدول (9) يوضح العلاقة بين انجاز عدو 100م واختبار عدو (4)ثواني من وضع البدء العالي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الخطأ	الدلالة
1	عدو (4)ثواني من وضع البدء العالي	م	28.72	1.56	0.47	0.396	0.05	معنوي
2	عدو 100م	ثا	13.6	1.79				

جدول (10) يوضح العلاقة بين انجاز عدو 100م واختبار عدو (6) ثواني من وضع البدء العالي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الخطأ	الدلالة
1	عدو (6) ثواني من وضع البدء العالي	م	43.93	1.99	0.59	0.396	0.05	معنوي
2	عدو 100م	ثا	13.6	1.79				

#### 2-4 مناقشة النتائج

إذ يتبين من جدول (4) ليس هناك ارتباط بين كتلة الجسم وانجاز عدو 100م لعينة البحث وهذا يتفق مع دراسات ويختلف مع دراسات أخرى كون ان العينة من الطلاب وكتلتهم غير متقاربة خصوصا عندما تكون العينة عشوائية.

ومن اجل التعرف على العلاقة بين اختبارات السرعة وانجاز عدو 100م وما نوع العلاقة والأكثر تأثيراً لهذه القدرات في انجاز فعالية ركض 100 م لأفراد عينة البحث استخدمت المعاملات الإحصائية الموضحة في الجداول من (6 - 10) إذ يوضح الجدولين (6-7) العلاقة بين اختبار السرعة بعدو 20م و30 م مع انجاز عدو 100م ومن خلال النظر إلى هاذين الجدولين يوضحان عدم وجود ارتباط بينهما ويفسر الباحثون ذلك إلى إن العينة لم تعر الاهتمام بالزمن اثناء أداء الاختبار لمسافة 20م أو 30م وإنما لقطع المسافة القصيرة فقط.

في حين يظهر من الجدول (8) أن قيمة الارتباط المرتبط بانجاز عدو 100م كان معنوياً ويمكن تفسير ذلك كلما ازدادت مسافة السباق ازداد زمن انجاز تلك المسافة لذا فإن الراكض الذي لديه قدرة حسية عالية في

أدراك المسافة والإحساس بمعدلات تردد الخطوة وطولها في قطع تلك المسافة تحت وحدة زمنية مناسبة للمسافة المقطوعة وهذا يعني بالضرورة الإحساس والإدراك بالإيقاع الحركي هو قدرة الراكض على الإحساس بإدراك تقنين خطواته حسب مسافة السباق وزمنه وهذا يعني امتلاك الراكض لقدرة توقعية حركية عالية (7: 122) .

كما ان الجدولين (9-10) يوضحان لنا ان هناك ارتباط بين عدو 4 ثانية أو عدو 6 ثانية بانجاز عدو 100م ويمكن تعليل ذلك التأثير إلى توظيف القدرات البدنية التي يمتلكها العداء المبحوثة وغير المبحوثة في تنظيم عملها بما يخدم متطلبات أداء الفعالية من خلاله قدرته الحسية بالزمن في توجيه وإثارة عمل الوحدات الحركية لكمية الشد والانبساط العضلي لعضلات الرجلين في توليد أكبر سرعة ممكنة في زيادة تردد الخطوة في الوحدة الزمنية بما يناسب المسافة المقطوعة ( 5 : 282).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء ما أسفرت عنه التحليلات الإحصائية للدراسة ثم استنتاج ما يلي :

- 1- عدم وجود علاقة ارتباط بين كتلة الجسم بانجاز عدو 100م.
- 2- لا وجود لعلاقة ارتباط حقيقية بين اختبائي عدو 20م و30م بانجاز عدو 100م.
- 3- هناك علاقة ارتباط بين عدو 50م وعدو 4 ثانية وعدو 6 ثانية بانجاز عدو 100م.

5-2 التوصيات :

من خلال ما تقدم عرضه ومناقشته للنتائج يوصي الباحثون :

- 1- بناء برامج تدريبية على مسافات أطول من 30م في تطوير الانجاز لعدو 100 م للطلاب .
- 2- استخدام الزمن في التدريب افضل من المسافات القصيرة لرفع كفاءة القدرات البدنية وصولاً للانجاز في عدو 100م للطلاب .

المصادر والمراجع

- 1- احمد خاطر ، علي فهمي ألبيك ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، 1978 .
- 2- أمال صبيح سلمان ، خالد خميس جابر: القدرة الوظيفية اللاأوكسجينية الفوسفاجينية وعلاقته بركض 100م، بحث منشور مجلة الفتح، العدد41، سنة2009.

- 3- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- 4- ريسان خريبط مجيد: موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية الرياضية، ج1، مطابع دار الحكمة، البصرة، العراق، 1989.
- 5- صريح عبد الكريم: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، بغداد ن مطبعة عدي العكلي، 2007.
- 6- عبدالرحمن عدس: مبادئ علم الإحصاء في التربية وعلم النفس، عمان، مكتبة الاقصى، 1980.
- 7- عبد الستار جبار الضمد: فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة، 2000.
- 8- علي سموم أفرطوسي: إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية لتقويم أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، بحث منشور في مجلة الرافين للعلوم الرياضية، المجلد 12، العدد 41، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق، 2006.
- 9- فرج حسن بيومي: وضع اختبارات لقياس المهارات الأساسية لكرة القدم للطلبة الجدد المتقدمين لكليات التربية الرياضية، مجلة دراسات وبحوث، المجلد الرابع، العدد الثالث، جامعة حلوان، مصر، 1981.
- 10- قاسم المنلاوي و محمود انشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1987.
- 11- قيس ناجي عبد الجبار: طرائق والأساليب الإحصائية، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- 12- كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى: الإعداد البدني في كرة القدم. دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- 13- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، مصر: دار الفكر العربي، 1978.
- 14- محمد صبحي حسانين: طرق بناء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، القاهرة، مطابع دار الشعب، 1982.
- 15- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضي، ج2، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.

16- محمد فياض حمد ، محمد جاسم محمد أخلالذي: أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة لتعليم فعالية ركض  
100م حواجز، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد 1، العدد4، سنة 2008

17-محمود المشهداني : أصول الإحصاء والطرق الإحصائية ، ط3 ، بغداد ، 1976 ، .

18-مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبار والقياس في التربية الرياضية ،  
ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 .