



اثر برنامج تعليمي باستعمال الادوات المساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز 100 متر عدو للاعبى العاب القوى في المدرسة التخصصية بإعمار 10-12 سنة

نورس محمود سبع
قسم التربية البدنية و علوم الرياضة، كلية التربية الاساسية، جامعة المستنصرية
nawars_90@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث

تتحدد مشكلة البحث من خلال تواجد الباحثة في البطولات المحلية، اي ان الانجاز في مسابقة 100 متر عدو لا يرقى الى المستويات المقبولة نتيجة لضعف في القدرات البدنية لذا اصبح الاهتمام والتأكيد على القدرات ومستوى الانجاز في مسابقة 100 متر عدو الا من خلال التعلم المنظم، استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي 100 متر في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في للموسم الرياضي 2023، و البالغ عددهم (12 لاعب)، وتم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (6 لاعب) لكل مجموعة وتم تطبيق البرنامج التعليمي باستعمال الأدوات المساعدة ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد، وظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي برنامج تعليمي باستعمال الادوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز 100 متر عدو للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
الكلمات المفتاحية: برنامج تعليمي، الادوات المساعدة، القدرات البدنية ، 100 متر.

The effect of an educational program using assistive tools to develop some physical abilities and achieve a 100-meter run for athletics players in a specialized school aged 10-12 years.

Nawras Mahmoud Saba

Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education, Al-
Mustansiriya University, Baghdad, Iraq

nawars_90@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract

The research problem is determined by the researcher's presence in local championships, meaning that achievement in the 100-meter running competition does not rise to acceptable levels as a result of a weakness in physical abilities. Therefore, attention and emphasis became

on abilities and the level of achievement in the 100-meter running competition except through organized learning. The researcher used the experimental approach for its consistence with the nature of the research. The research population was identified as 100-meter athletes at the Specialized School for Talent Care for the 2023 sports season. The athletes were 12 players. The research sample was selected using a comprehensive enumeration method and the sample was divided into two groups, the experimental group and the control group, with 6 players for each. The educational program using assistive tools was applied for a period of eight weeks, at the rate of three educational units per week. The results showed a noticeable superiority between the pre- and post-measurement using the educational program with the assistive tools in developing some physical abilities and completing a 100-meter run for the experimental group, in favor of the post-measurement.

المقدمة

تعد فعالية 100 متر إحدى أهم فعاليات العاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً في الأونة الأخيرة تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه المسابقة من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه المسابقة، التي تتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً عالي نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى التركيز من أجل ضمان الوصول إلى أفضل أداء وهذا يحتاج إلى إعداد لاعبي إعداداً بدنياً ومهارياً للوصول إلى الأداء الأفضل اذ ظهرت في الأونة الأخيرة مساع عديدة ومتنوعة لإيجاد بدائل تعليمية لتعلم وتطويرها من خلال إيجاد وسائل تعليمية متعددة باستعمال الادوات المساعدة، مما يزيد من الحاجة إلى إيجاد ووسائل تعليمية جديدة تتوافق مع قدرات كل منهم وتؤدي إلى استثارة اهتمامهم وبالتالي تنمي استعداداتهم للأداء البدني، وتتجلى أهمية البحث في اعداد برنامج تعليمي باستعمال الادوات المساعدة من أجل الارتقاء بمستوى أداء هذه المسابقة المهمة في العاب القوى.

مشكلة البحث

يؤكد الكثير من الباحثين والاختصاصيين في مجال التعلم الرياضي على ضرورة استعمال الادوات المساعدة وذلك للإسهام في رفع مستوى اللاعبين، اذ تتحدد مشكلة البحث من خلال تواجد الباحثة في البطولات المحلية، اي ان الانجاز في فعالية 100 متر عدو لا يرقى الى المستويات المقبولة نتيجة للضعف في القدرات البدنية، لذا اصبح الاهتمام والتأكيد على القدرات ومستوى الاداء في مسابقة 100 متر عدو الا من خلال التعلم المنظم، لذا ارتأت الباحثة الى وضع برنامج تعليمي باستعمال الادوات المساعدة لحصول على نتائج عالية تساهم في تطوير المستوى العالي لهذه المسابقة.

اهداف البحث

- اعداد برنامج تعليمي استعمال الادوات المساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز 100 متر عدو للاعبين العاب القوى في المدرسة التخصصية بإعمار 10_12 سنة
- التعرف على اثر البرنامج التعليمي المستعمل بالأدوات المساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز 100 متر عدو للاعبين العاب القوى في المدرسة التخصصية بإعمار 10 -12 سنة.

فرضية البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات البدنية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في انجاز 100 متر عدو لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث

- المجال البشري: للاعبين المدرسة التخصصية بإعمار 10 - 12 سنة لفعالية 100 متر عدو للموسم 2023
- المجال الزمني: المدة 2023/7 /25 لغاية 2023/ 9 /2.
- المجال المكاني: ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة / محافظة بغداد

منهج البحث وجراءته الميدانية

- منهج البحث:** استعملت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.
- مجتمع البحث وعينته:** تم تحديد مجتمع البحث لاعبي المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في للموسم الرياضي 2023، والبالغ عددهم (12 لاعب)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (6 لاعب) لكل مجموعة.
- تجانس وتكافؤ العينة**

جدول (1) تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول الكلي للجسم	متر	158.192	158.000	1.431	0.397
الكتلة	كغم	55.271	55.000	1.621	0.165
العمر الزمني	سنة	12.183	12.000	1.453	0.348

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين ± 1 مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات البعدية في الاختبارات البحث بعض القدرات البدنية والاداء الفني 100 متر لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الاحصائية	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القدرات البدنية
			ع	س	ع	س	
غير دال	0.154	1.684	0.332	5.662	0.154	5.341	السرعة القصوى
غير دال	0.462	1.443	0.256	170.34	0.441	190.21	القوة الانفجارية للرجلين
غير دال	0.337	0.881	0.472	16.411	0.562	15.253	انجاز 100 متر عدو

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 10

وسائل جمع المعلومات: (الملاحظة، الاختبارات والقياسات، المصادر والمراجع العربية والأجنبية).

الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث

- ملعب العاب القوى، شواخص عدد 60، ساعات توقيت عدد (12) شريط قياس، كاميرا فيديو ذات تردد (250 صورة) عدد (1)، جهاز حاسوب نوع Dell عدد .ميزان طبي عدد(1). صناديق ارفاع 30 سم عدد 30 ، اقماع عدد 30 .

الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- اختبار العدو 30 م من البدء الطائر (Robert A. 2000. P 278)

2 : اختبار الوثب الطويل من الثبات (موفق سعيد احمد : 2001 ، ص 76).

3- الانجاز 100 متر : (بيترج . ل.تومسون: 2009 ، ص 117)

الاختبارات القبليّة: قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2023 / 7/25 في ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة / محافظة بغداد

البرنامج التعليمي

- بدأت العينة تنفيذ البرنامج بتاريخ 2023 / 7 / 30 لغاية 2023/8 / 28.
- مدة البرنامج تعليمي : (8) اسابيع.
- عدد الوحدات تعليمية الكلية : (24) وحدة تعليمية.
- عدد الوحدات تعليمية الأسبوعية : (3) وحدات .
- أيام التدريب الأسبوعية : (الاحد – الثلاثاء – الخميس) .

الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2023/ 9/2 ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة / محافظة بغداد .

الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث: استعانت الباحثة بالحقبة الاحصائية (SPSS)

عرض وتحليل نتائج الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) للمتغيرات قيد البحث

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات في الاختبارات البحث بعض القدرات البدنية وانجاز 100 متر عدو لدى المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات في الاختبارات البحث بعض القدرات البدنية وانجاز 100 متر قيد البحث

القدرات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س				
السرعة القصوى	0.532	5.341	0.076	5.121	0.502	3.26	0.002	دال
القوة الانفجارية للرجلين	0.576	190.21	0.294	2.001	0.404	9.354	0.001	دال
انجاز 100 متر عدو	0.481	15.253	0.053	15.001	0.497	5.967	0.000	دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 5

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات في الاختبارات البحث بعض القدرات البدنية والاداء الفني 100 متر وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات في الاختبارات البحث بعض القدرات البدنية وانجاز 100 متر قيد البحث

القدرات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س				
السرعة القصوى	0.026	5.662	0.224	5.351	0.026	1.081	0.001	دال
القوة الانفجارية للرجلين	0.339	170.34	0.282	180.11	0.125	2.752	0.000	دال
انجاز 100 متر عدو	0.051	16.411	0.117	16.114	0.073	1.474	0.002	دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 5

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في الاختبارات في الأختبارات البحث بعض القدرات البدنية وانجاز 100 متر لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (5) يبين نتائج الاختبارات البعدية في الاختبارات في الأختبارات البحث بعض القدرات البدنية وانجاز 100 متر لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الاحصائية	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القدرات البدنية
			ع	س	ع	س	
دال	0.000	1.354	0.225	5.012	0.075	4.810	السرعة القصوى
دال	0.000	3.648	0.283	195.76	0.294	2.104	القوة الانفجارية للرجلين
دال	0.000	1.027	0.116	15.561	528.0	14.711	100 متر عدو

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 10

مناقشة النتائج:

تبين جداول (5.4.3) الاختبارات القبليّة والبعدية لنتائج المتغيرات المبحوثة لعينة البحث وقد أظهرت ان النتائج وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة الى البرنامج التعليمي باستخدام الادوات المساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز 100 متر عدو للاعبين العاد القوي في المدرسة التخصصية بإعمار 10 -12 سنة، الى اهمية التمرينات التعليمية باستخدام الادوات المساعدة اذ يتناسب مع مستوى اللاعبين اولاً والهدف من تعليم ثانياً (صريح عبد الكريم ، طالب فيصل عبد الحسين : 2002 ، ص56)، كما إن من مزايا الادوات المساعدة متكونه من صناديق بارتفاعات مختلفة واقماع بلاستيكية مما يسهل لحظة الدفع من رد فعل مخزون في الأداة يساعد على إكساب الجسم سرعة خاصة وهذا من أهم ما يوفر لمستوى الاداء أفضل (طالب فيصل : 2003 ، ص87)، وان استجابة عينة البحث لمفردات التمرينات التعليمية قد اعطى نتيجة ايجابية في تطوير السرعة القصوى بشكل عام وسرعة الاقتراب بشكل خاص اذ تعد هذه الصفة مهمة في التحكم بالسرعة النهائية من خلال التناسب مع هدف الاداء الحركي للفعالية ومساره (كمال جميل: 1999، ص78) وما يتضمنه من تمرينات لتطوير العضلات العاملة الرئيسية باستعمال تمارين القوة وتمارين السرعة بما يحقق الهدف البدني المناسب للمسار الحركي لمرحلة الاقتراب (قاسم حسن : 1998، ص89)، وان الادوات التعليمية وتطبيق التمارين المعدة من قبل الباحثة وما ينتج عنها من دور ايجابي فعال في التركيز على عمل المجاميع العضلية الخاصة لفعالية 100 متر وبمسارها الصحيح وبما يؤمن الاقتصاد بالجهد وضمان انسيابية الحركة (لمى سمير: 2000 ، ص66)، وان كل مهارة حركية تتطلب تنظيم وترتيب عمل مجاميع عضلية معينة وفي اتجاه معين (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : 2000، ص78) وترى الباحثة إن التمرينات التي المستعملة والتي اشتملت على تمرينات مختلفة مركبة من حركات القفز والركض وتدريبات القفز السريع بوزن الجسم الخاصة بتطوير العضلات العاملة في الركض السريع قد حققت تطوراً في كفاءة العضلات وحسنت من مستوى إنجاز، وأن التنوع في تمرينات تعمل على زيادة الرغبة في تعلم الحركي كما تؤدي إلى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة (كمال جميل الربضي: 2001، ص82) كما ان الوسيلة التعليمية المساعدة كان لها دور واضح في تطوير مستوى الأداء وخاصة

الادوات المساعدة التي عملت على تقليل تناقص الطاقة والتي حسنت التركيز على عملية الربط بين لحظتي الارتكاز والدفع لمرحلة ومسار الاداء (يعرب خيون: 2002، ص54) والتي تعد من أهم الأمور التي يجب التأكيد عليها إثناء تعليم فعالية 100 وإن العمل وفق أسس علمية صحيحة واستمرار بالتطبيق تمرينات التعليمية لا بد إن يحقق تطورا وتحسنا بمستوى افضل

الاستنتاجات

- 1- اظهرت النتائج الى التفوق الملحوظ بين القياس القبلي والبعدي يرجع الى البرنامج التعليمي باستعمال الادوات المساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- 2- اظهرت النتائج الى التفوق الملحوظ بين القياس القبلي والبعدي يرجع الى البرنامج التعليمي باستعمال الادوات المساعدة لتطوير الانجاز 100 متر عدو للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

التوصيات

- 1- ضرورة استخدام وسائل مساعدة في التعليم وان تلائم نوع الفعالية المراد تطويرها .
- 2- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة .

المصادر

- بيتر تومسون : المدخل للتدريب ، القاهرة ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2009.
- صريح عبد الكريم ، طالب فيصل عبد الحسين : ألعاب الساحة والميدان (كتاب منهجي) ، ط1 ، دار الكتب والوثائق ، ، بغداد ، 2002 .
- طالب فيصل : تأثير ثلاث اساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوط الحاجز وانجاز (110 م) : (اطروحة دكتوراه . جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية.2003
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 .
- قاسم حسن حسين . فعاليات القفز والوثب ، كلية التربية البدنية ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .
- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان، دائرة المطبوعات للنشر، 2001.
- كمال جميل: الجديد في ألعاب القوى، ط2، نشر بدعم من الجامعة الاردنية، 1999.
- لمى سمير: تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة. رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد،2000
- موفق سعيد احمد : دراسة عدد من المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية في عدو 100م: (اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، 2001).
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ،بغداد ،مطبعة الصخرة.2002.

- Robert A. Sargents Term test physiology For Fitness & Health Me Graw Hill com. U.S.A 2000.

• فريال سامي-وسام صاحب. (2013). " A Suggested Method to develop the Strength. Modern Sport, ". (20)12.

انموذج وحدة تعليمية المستخدمة الأسبوع الأول

أنموذج مختار لوحدة تعليمية لمسابقة 100

عدد المجموعة: 6 لاعب
زمن الوحدة التعليمية: 60 دقيقة

الهدف: تعليم مسابقة 100 متر
التاريخ: الأحد 2023/ 7/ 25

أقسام الوحدة	الزمن	الفعالية أو المهارة الحركية	التكرارات	زمن التمرين	الملاحظات	الأجهزة والأدوات المستخدمة
القسم التحضيري	10د.	إجماء عام للجسم مع تمارين خاصة لمسابقة 100				
القسم الرئيسي	45د.					
الجانب التعليمي	10د.	- موصفات المهارة - الشروط المطلوبة للأداء الصحيح - شرح كيفية أداء المهارة - القيام بالعرض				عرض المهارة من قبل النموذج
الجانب التطبيقي	35د.	- من (5- 6)خطوات الارتفاع على الصناديق - من وضع الوقوف الارتفاع من فوق مانع مقلوب - الركض على أطواق دائرية مختلفة ، العمل على اتساع الخطوات بين الأطواق تدريجيا - ركض سريع 30 متر - من الوقوف ركض 100 أداء مسابقة 100 متر	(5)مرات (5)مرات (5)مرات (5)مرات (5)مرات	(4)د (4)د (4)د (5)د (7)د	- التأكيد على حركة الذراعين وتوافقهما مع حركة الرجلين - التأكيد على أن تكون القدم المرتقبة للإمام - التأكيد على صحة الأوضاع الابتدائية - التأكيد على ان تكون القدم المرتقبة للإمام - التأكيد على الاداء - التأكيد على التوافق من بداية الانطلاق الى النهاية	- موانع مختلفة مقلوبة - اطواق دائرية
الجانب الختامي	5د.	تمارين ترويحوية للتهنئة واسترخاء				