

استخدام تمارينات بوسيلة مساعدة لتطوير بعض القدرات التوافقية لدى طلبة المرحلة الرابعة

أ.د. فائزة عبد الجبار أحمد

[Fazaabdalg123@gmail.com](mailto:Fazaabdalg123@gmail.com)

**الكلمات المفتاحية:** تمارينات ، وسيلة مساعدة ، القدرات التوافقية .

الباب الأول: تبرز أهمية القدرات البدنية لما لها الاثر الفعال والكبير في تطوير الاداء الصحيح والسليم ولتحقيق التوازن بين مفاصل الجسم وتوزيع ثقل الجسم بشكل متساوي وبالتالي تطوير القدرات التوافقية الملائمة الخاصة.

أما مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحثة على مستوى اللياقة البدنية اتضح بحاجة الطلبة لتنمية بعض القدرات البدنية وبمستوى أفضل حيث تشكل اللياقة البدنية أهمية البالغة في رفع مستوى الاداء الرياضي العام والخاص هذا ما دفع الباحثة الى البحث عن طريقة تساعد على تطوير القدرات التوافقية لدى افراد عينة البحث

الباب الثاني: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باسلوب المجموعة الواحدة كونه ملائماً وطبيعية المشكلة والبحث ولكونه يحقق أهداف البحث وفروضه

الباب الثالث: تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الباب الرابع: في ضوء النتائج المتحققة لهذه الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١. أن الوسيلة المساعدة الجهاز (مبني ستيببر) كان له الدور الفعال في تحسين القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث.
٢. أن التمارينات المعدة من قبل الباحثة أدت الى تطوير القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث. اوصت الباحثة بما يلي:
١. ضرورة استخدام الجهاز (مبني ستيببر) كما له أهمية كبيرة في تطوير القدرات البدنية والحركية.
٢. ضرورة استخدام التمارينات المعدة من قبل الباحث على وفق الجهاز (مبني ستيببر) لاهميتها البالغة في اتمام عملية متطلبات التدريب للقدرات البدنية والحركية لدى أفراد عينة البحث.
٣. ضرورة اجراء دراسات اخرى على عينات مختلفة ولكلا الجنسين.

**The use of exercises as an aid to develop some harmonic abilities among fourth stage students**

**Prof. Dr. Faizah Abdul-Jabbar Ahmed**

[Fazaabdalg123@gmail.com](mailto:Fazaabdalg123@gmail.com)

**Key words:** exercise, aid, harmonic abilities.

The first section: The importance of physical abilities emerges due to their effective and significant effect in developing the correct and proper performance and to achieve a balance between the joints of the body and distribute the weight of the body equally and thus develop the appropriate harmonic capabilities of the special. As for the research problem, through the researcher's acquaintance with the level of physical fitness, it became clear that students need to develop some physical abilities at a better level, as physical fitness is of great importance in raising the level of general and private sports performance. Chapter Two: The researcher used the experimental method in the one-group method, as it is appropriate to the nature of the problem and the research and because it achieves the objectives and assumptions of the research Chapter Three: The results were presented, analyzed

and discussed. Chapter Four: In light of the results obtained from this study, the following conclusions were reached: 1. The device auxiliary device (Stepper Building) had an effective role in improving the physical abilities of the subjects of the research sample. 2. The exercises prepared by the researcher led to the development of the physical abilities of the members of the research sample. The researcher recommended the following: 1. The necessity of using the device (Stepper Building) as it has great importance in developing physical and motor capabilities. 2. The necessity of using the exercises prepared by the researcher according to the device (the stepper building) due to its great importance in completing the process of training requirements for the physical and motor capabilities of the individuals of the research sample. 3. The necessity of conducting other studies on different samples for both sexes.

١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث:

أسهمت العلوم الرياضية في تخطيط البرامج التعليمية وبدأ التنافس يشد بين الدول المتقدمة لابتكار وسائل وأساليب علمية وحديثة تسهم في تطوير المستويات الرياضية لكافة الفعاليات . كما تعد القدرات التوافقية روية لكل فرد سواء كان رياضياً أو غير رياضي فهي جزء من اللياقة العامة للإنسان وأحدى مكونات اللياقة الشاملة .

ويشير (كمال عبد الحسين ومحمد صبحي حسانين) عن (لارسون ويوكم) الى أن اللياقة البدنية تتطلب مراعاة متطلبات أوجه النشاط التي يسهم فيها الفرد في حياته وحالة الفرد تمثل امكانياته في مواجهة متطلبات نشاطه الحياتي ، كون هذه المتطلبات قد تكون رياضية أو مهنية ، وأن وضع معيار نموذجي للياقة ليس بالشيء السهل ، ويمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها " طبيعة التغير ودرجته أو التكيف في مواجهة أوجه النشاط التي تتطلب بذل مجهود بدني.

ان استخدام الوسائل امر مهم في العملية التدريبية من خلال التمرينات الخاصة على الوسيلة المستخدمة من التمرينات الاساسية المستخدمة في تطوير كثير من المكونات البدنية التوازن والتوافق بعد الانتظام في المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة.

وتبرز أهمية القدرات التوافقية لما لها الاثر الفعال والكبير في تطوير الاداء الصحيح والسليم ولتحقيق التوازن بين مفاصل الجسم وتوزيع ثقل الجسم بشكل متساوي وبالتالي تطوير القدرات البدنية الملائمة الخاصة.

١ - ٢ مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحثة على مستويات القدرات البدنية والتوافقية اتضح بحاجة الطلبة لتنمية بعض القدرات البدنية وبمستوى أفضل حيث تشكل اللياقة البدنية أهمية البالغة في رفع مستوى الاداء الرياضي العام والخاص ، فقد لاحظت الباحثة هناك ضعف في مستوى القدرات التوافقية في اللياقة العامة بعد المقابلات التي اجرتها الباحثة والمشرف لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية. وهذا ما دفع الباحثة الى البحث عن طريقة تساعد على تطوير القدرات التوافقية لدى افراد عينة البحث.

١ - ٣ أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:

١ - التعرف على تأثير استخدام الوسيلة المساعدة جهاز(مبني ستينر) لتطوير بعض القدرات التوافقية لدى أفراد عينة البحث.

١ - ٤ فروض البحث:

١ - هناك فروق ذو دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية لدى أفراد عينة البحث.

١ - ٥ مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ : المجال البشري : مجموعة من طلاب المرحلة الرابعة (اعدادية المحبة) الرصافة الثانية

١ - ٥ - ٢ : المجال الزمني : المدة من ٢٠١٧/١١/١ ولغاية ٢٠١٨/٤/١ .

١ - ٥ - ٣ : المجال المكاني : اعدادية المحبة .

٢ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٢ - ١ منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد المنهج ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة كونه ملائماً وطبيعة المشكلة والبحث ولكونه يحقق أهداف البحث وفروضه ، أن المنهج التجريبي هو " اثبات الفروض عن طريق التجريب" .

٢ - ٢ مجتمع البحث وعينته:

أن العينة هي (( الانموذج الذي يجري الباحث حمل ومحور عمله عليه)) اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية والتي تشمل مجموعة من طلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (١٠) طالب وشركات نسبتهم (٣٥%) من مجتمع الاصل ، وتم اجراء التجانس على أفراد العينة . كما مبين في الجدول (١) .

#### جدول (١)

يبين التجانس في الوزن والطول والعمر

| ت | المتغيرات | الوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | الدلالة |
|---|-----------|-------|--------|-------------------|----------------|---------|
| ١ | الوزن/كغم | ٤٨    | ٤٨,٥   | ١,٨٧              | ٠,٦٧           | متجانس  |
| ٢ | الطول/سم  | ١٦٠   | ١٥٦    | ٣,٧٨              | ٠,٤٨           | متجانس  |
| ٣ | العمر/سنة | ١٤    | ١٤     | ٠,٧٤              | ٠,٠٥           | متجانس  |

٢-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث :

٢-٣-١ الوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- المقابلات الشخصية.

- استمارة استطلاع الخبراء.

- شبكة المعلومات (الانترنت).

- سجل.

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- الجهاز (mini Stepper).

- لابتوب نوع Dell عدد (١).

- ساعة توقيت نوع Cronvs عدد (١).

- ميزان الكتروني عدد(١).

- صافرة عدد(١).

٣-٤ خطوات اجراء البحث :

٢-٤-١ التجربة الاستطلاعية:

لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث واستجابة العينة للاختبارات والمدة الزمنية المستغرقة لها والمعوقات التي قد يلاقيها الباحث اثناء التجربة وتسجيل الملاحظات المختلفة لاستخدام الجهاز الخاص بالقدرات التوافقية وتدوين الملاحظات من خلال التجربة الاستطلاعية تمهيداً للتعديل والتفكير اذا تطلب الامر ذلك .

إذ تم اجراء التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم(الاربعاء) المصادف ٢٠١٨/٢/١٨ ومساعدة فريق العمل.

٢-٤-٢ الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية من قبل الباحثة لجميع متغيرات البحث في الساعة العاشرة صباحاً من يوم (الخميس) ٢٠١٨/٢/١٩ .

اجريت الاختبارات جميعها على ملعب المدرسة وفيما يأتي وصف اداء الاختبارات:

١- اختبار التوازن الثابت .

الغرض من الاختبار:- قياس التوازن الثابت.

أجراء الاختبار:- من وضع الوقوف العادي ترفع الرجل وتوضع باطن القدم على الركبة من الجهة الداخلية وتضع كلتا اليدين على الخصر .

التسجيل:- يحتسب الزمن بالثانية.

٣- اختبار الركض المتعرج لمسافة (٢×٢٠)متر ذهابا وإيابا.

هدف الاختبار:- قياس الرشاقة الزمن بالثانية وأجزائها .

مواصفات الاختبار:-

أدوات الاختبار:- شواخص عدد (٧) وشريط على خط مستقيم إمام المختبر وإبعادها من خط البداية إلى القائم الأول (٤) أربعة أمتار والمسافة بين القائم الأول والثاني (١)متر والمسافة بين الثاني والثالث (٤) أربعة أمتار والمسافة بين الثالث والرابع (١)متر واحد، والمسافة بين الرابع والخامس (٤) أمتار ، والمسافة بين الخامس والسادس (١) واحد متر والمسافة بين السادس والسابع (٥) متر.

● يتخذ المختبر من وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية .

● عند سماع إشارة البدء ينطلق بالقصى سرعة بين القوائم .

● يدور حول القائم الأخير ويستمر بالركض بين القوائم بالطريقة نفس ١٧٧ .

٢-٤-٣ البرنامج التدريبي:

أعدت الباحثة المنهج التدريبي في القدرات التوافقية معتمداً على المصادر العلمية والبحثية في مجال علم التدريب الرياضي واستغرق مدة تنفيذ المنهج (٦ أسابيع) وبواقع (٤) وحدات اسبوعياً وبمجموع (٢٤) وحدة تدريبية تم تطبيقها في المدة من ٢٠١٨/٢/١٨ ولغاية ٢٠١٨/٤/٤ وتناولت الباحثة بعض التمرينات الخاصة في القدرات التوافقية وعلى وفق الجهاز المستخدم (Mini Stepper) نفذت هذه التمرينات طيلة مدة تنفيذ المنهج ولمن اختلفت في نوع التمرينات.

فضلاً عن استخدام محتويات المنهج بما يتناسب مع أفراد العينة واستخدام حبال المطاط ومقاومة الجهاز نفسه وكانت جميع المتغيرات ذات صلة في اللياقة البدنية.

٢-٤-٤ الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء مدة تطبيق المنهج المعد من قبل الباحثة تم اجراء الاختبارات البعدية بشكل مشابه للاختبارات القبلية من حيث الظروف الزمانية والمكانية وتسلسل الاختبارات واجراءات البحث وفريق العمل المساعد في الساعة العاشرة صباحاً من يوم(الثلاثاء) المصادف ٢٠١٨/٤/٤ على ملعب ساحة المدرسة.

٢-٥ الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي (spss) لاجراء الوسائل الاحصائية التي ساعدت على معالجة نتائج البحث واطهارها.

- ١- الوسط الحسابي
  - ٢- الوسيط
  - ٣- معامل الالتواء
  - ٤- اختبار T
  - ٥- الانحراف المعياري
- ٣- ١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- ٣- ٢ مناقشة النتائج
- ٣- ١ عرض وتحليل النتائج :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها بعد انتهاء من البرنامج.

### جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والغرامات المعاينة وقيمة (ن) المحسوبة والجدولية لعينة البحث في مقدرات الدراسة

| المتغيرات الاحصائية | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |      | قيمة T المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---------------------|-----------------|-----------------|------|-----------------|-------------------|
|                     |                 | ع               | س    |                 |                   |
| توازن ثابت (ثا)     | ٢,٢٧            | ٠,٣٦            | ٣,٢٤ | ٠,٥٩            | ٣,٩١٤             |
| الرشاقة (ثب)        | ٤٥,١٢٥          | ٣,٢١٦           | ٤١   | ٢,٩١٥           | ٣,٥٧٤             |

• قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (ن-١) = ١١.

٣ - ٢ مناقشة النتائج

تعزو الباحثة هذا التطور ذو القدرة العضلية والمتمثلة بالقوة الانفجارية للذراعين هي قدرة اساسية يجب توفرها عند الطلبة بهذه الاعمار وهذه الفئة من الطلبة من أجل تحسين اللياقة البدنية.

فضلاً عن هذا التطور لأفراد عينة البحث بتأثير التمرينات المستخدمة التي أعدها الباحث على جهاز (مبني ستبير) مما يدل على أهمية هذه التمرينات خلال هذه المرحلة.

بالنسبة الى الرشاقة كقدرة حركية تعد من الاسس المهمة بتطوير أي قدرة أخرى ، وأن تحقيق الهدف يتطلب اداء خاص تشترك في ادائها العضلات الرئيسية من اجل تطوير اللياقة البدنية .

وترى الباحثة أن لهذا المتغير علاقة بالكفاءة العالية في عمل الجهازين العصبي والعضلي كي يتمكن الطالب من السيطرة على العضلات العاملة والموجهة نحو هدف أو اداء مهاري متميز خلال درس التربية الرياضية.

أما بالنسبة للتوازن الثابت تعزو الباحثة الى التطور التوازن الثابت لملائمة هكذا تمرينات لافراد عينة البحث وهذا قد ادى ربما الى حدوث تناغم وانسجام في العمل ما بين الجعاز العصبي والجهاز العضلي من خلال سرعة نقل الايعازات العصبية العضلة وان كل ذلك يحدث شيئا من التكيف الوظيفي فضلا أن هذا التطور يعود الى استخدام التمرينات المعدة على الجهاز المستخدم (مبني ستبير) لتنمية العمل العضلي نتيجة للمقاومات والحبال المطاطية في الجهاز ، كما أن استخدام مبدأ التدرج في الحمل التدريبي. واستخدام فترات الراحة بين التكرارات قد ساعدت على تحسين القدرات التوافقية لدى أفراد عينة البحث.

٤ - ١ الاستنتاجات:

على ضوء ما تقدم من نتائج البحث :

- ١- أن الوسيلة المستخدمة الجهاز (مبني ستبير) كان له الدور الفعال في تحسين القدرات التوافقية في اللياقة العامة لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- أن التمرينات المعدة من قبل الباحثة أدت الى تطوير القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث.

٤ - ٢ التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة يوصي بما يأتي :

- ١- ضرورة استخدام الجهاز (مبني ستبير) كما له أهمية كبيرة في تطوير القدرات البدنية والحركية.
- ٢- ضرورة استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثة على وفق الجهاز (مبني ستبير) لاهميتها البالغة في اتمام عملية متطلبات التدريب للقدرات البدنية والحركية لدى أفراد عينة البحث.
- ٣- ضرورة اجراء دراسات اخرى على عينات مختلفة ولكلا الجنسين.

المصادر العربية والاجنبية:

١. خالد العامري ؛ (ترجمة): التحليل الاحصائي بأستخدام برنامج spss ، القاهرة ، دار الفاروق ، ٢٠٠٦ .
٢. خير الدين علي عويس ؛ دليل البحث العلمي: القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
٣. ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية: ج ١ ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩ .
٤. علي سلمان عبد الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية: بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٣ .
٥. قيس ناصر وبسوبي أحمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي؛ مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
٦. وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٨ .
٧. عامر فاخر شغاتي : فسيولوجية التدريب الرياضي ؛ كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية .
٨. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي؛ القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٤ .
٩. فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي : اتجاهات حديثة في تدريب (التحمل - القوة - الإطالة - التهدئة) ؛ بغداد ، دار الكتب والوثائق ، مكتبة النور ، ٢٠٠٨ .
١٠. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : تدريب القوة ؛ بغداد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٧٩ .
١١. قاسم حسن حسين: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ؛ بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .
١٢. كمال عبد الحسين ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها والاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس ؛ ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
١٣. مجلة اللياقة البدنية : الاجهزة الرياضية ؛ العدد ٤ ، السنة ٢٠٠٨ ، ص ٤٨ .

14. Johnson , B.L and Nelson , J.K Practical mea Sureme ntsfor Evaal atlon in Phrsical Eduation innesota , burgess Publishing com dany , 1979.

ملحق (١) نموذج لوحدة تدريبية اسبوع واحد

| اليوم    | الوحدة التدريبية | نوع التمرينات  | صعوبة اداء الشدة | التكرار    | الراحة بين التكرار | المجموع | الراحة بين المجموع |
|----------|------------------|--|------------------|------------|--------------------|---------|--------------------|
| الاحد    | ١                | -الوقوف على الجهاز.<br>-ومسك الحبال المطاط<br>ثم يتم الاداء على وفق الاحمال التدريبية. | ضعيف             | ١٠ثا×٢٥مرة | ٢٠ثا               | ٤       | ٣٠ثا               |
| الثلاثاء | ٢                | الوقوف على الجهاز.<br>-ومسك الحبال المطاط<br>ثم يتم الاداء على وفق الاحمال التدريبية.  | متوسط            | ١٥ثا×١٥مرة | ٣٠ثا               | ٣       | ٤٠ثا               |
| الأربعاء | ٣                | الوقوف على الجهاز.<br>-ومسك الحبال المطاط<br>ثم يتم الاداء على وفق الاحمال التدريبية.  | شبه قصوي         | ١٠ثا×١٥مرة | ٤٠ثا               | ٢       | ٥٠ثا               |
| الخميس   | ٤                | الوقوف على الجهاز.<br>-ومسك الحبال المطاط<br>ثم يتم الاداء على وفق الاحمال التدريبية.  | متوسط            | ١٥ثا×١٥مرة | ٤٠ثا               | ٢       | ٥٠ثا               |