أثر نوع الأرضية على مستوى الإنجاز في الاختبار ركض 50م مكوكي

بحث مسحي

على عينة من مراتب في لواء المشاة /504

المقدم الركن العميد الركن
د. عكلة سليمان الحوري عبدالكريم عبدالرحمن يوسف

1-1 المقدمة

يتميز الأسلوب العلمي وخاصة في هذا العصر بالسعي إلى تحقيق الأهداف عن طريق الاقتصاد في الجهد والنفقات والوقت وبما أن بلدنا يطمح إلى تحقيق طفرات نوعية في كافة المجالات ومنها التربية الرياضية التي تواجه مجموعة من العقبات تحد من النهوض بها، لذا كانت توجيهات القيادة واضحة في هذا الميدان حيث دعت في أكثر من مرة الباحثين وخاصة الاكاديميين إلى حث الخطى بالاتجاه الذي يعطينا مؤشر عن موضع الخلل ليتم اجتثاثه ووضع اليد على الركائز التي تنهض بهذا الواقع.

واللياقة البدنية لاقت نصيبها في توجيهات السيد الرئيس القائد صدام حسين (حفظه الله ورعاه) وخاصة في المجال العسكري حيث يقول سيادته (ليافة المقاتل جزء أساسي من ربح المعركة) ومن هنا يرى الباحثين بان اختيار الأرضية المناسبة لإجراء اختبار ركض 50م مكوكي لم تلقى الاهتمام المطلوب من الباحثين لتحديد افضل أرضيه يجري عليها اختبار الرشاقة.

2-1 مشكلة البحث

من المعلوم أن اختبار صفتي الرشاقة والسرعة يتم من خلال اختبار ركض 50م مكوكي ولكن لم تقوم مديرية التدريب البدني عند تحديد شروط الاختبار نوع الأرضية التي يجرى عليها الركض ونحن نعلم أن النتائج تختلف بين أرضية وأخرى عند نفس المقاتل لأسباب عديدة منها العلاقة بين الارتكاز والاحتكاك الذي تهيئه نوع الأرضية وعلاقة ذلك بزاوية الميل عند الركض على الثيل أو الفير أو الأرضية الترابية أو الأسمنتية لا يعطي نفس النتائج لذا سنقوم من خلال هذه الدراسة الوقوف على أفضل الأرضيات التي تحقق أفضل إنجاز لكي تكون أرضية الاختبارات موحدة خلال التفتيشات للوحدات لتحقيق مبدأ العدالة للجميع.

3-1 أهداف البحث

1.3.1 معرفة أثر نوع الأرضية على مستوى الإنجاز في اختبار ركض (50م) مكوكي.

2.3.1 معرفة أفضل أنواع الأرضيات التي تحقق أعلى مستوى من الإنجاز.

4-1 فروض البحث

1.4.1 هناك علاقة طردية بين درجة خشونة الأرضية ومستوى الإنجاز في اختبار ركض (50م) مكوكي.

2.4.1 أن افضل إنجاز يحققه المقاتلين في اختبار ركض (50م) مكوكي يكون على أرضية الفير.

5-1 مجالات البحث

1.5.1 المجال البشري : تم اختيار عينة عمدية قوامها (25) مقاتل من منتسبي ف1 ل مش/504 والمرحلة السنية لهؤلاء المقاتلين هي (21,20,19) سنة أي مواليد (79,80,81).

2.5.1 المجال الزماني: تم إجراء البحث للفترة من 2000/12/12 لغاية 2000/12/15.

3.5.1 المجال المكاني : تم إجراء الاختبارات في منطقة كله جو وعلى الأرضية التالية:

أ. أرضية ترابية.

ب. أرضية ثيل.
ج. أرضية قير.
د. أرضية أسمنتية.

2- الدراسات النظرية

2-1 ما هي الرشاقة

الرشاقة تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء (1:65) ويرى بارو (Barrow) وميجي (Megee) أن الرشاقة تشمل التوافق السريع (2:278) والدقيق لعضلات الجسم الكبيرة.. كما أنها تعني مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها، على أن يكون ذلك مصحوباً بالدقة والسرعة ويرى كيورتن (Cureten) أنها تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شريطة أن يكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه (3:12) وهذا العمل لا يتطلب القوى العظمى أو القدرة. كما يشير كلارك (Clarke) إنها تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير الاتجاه ويتفق معه في ذلك أنارينو (Annarino) حيث يرى أن تغيير الاتجاه الحركي يعد المكون الأساسي للرشاقة (4:8) ويبرز لارسون (Larson) ويوكم (Yocom) أهمية الرشاقة باعتبارها قدرة

1) حسن الحيازي وآخرون، مفهوم اللياقة البدنية وابعادها المختلفة، ط1، دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد، 1987.
2) ريسان خريبط، التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
3) سليمان علي الحسن وفؤاد السراج، دراسة حول اللياقة البدنية لخريجي المدارس الإعدادية في العراق، المؤتمر العلمي الأول لبحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1984.
4) سعد قطب ومعيوف ذنون، دراسة تتبعية لبعض عناصر اللياقة البدنية، جامعة الموصل، 1984.

الفرد على تغيير أوضاع الجسم في الهواء بالإضافة إلى تغيير الاتجاه حيث يتفق معها في ذلك بيوجر (Bucher) (1:278) وفيما يأتي أهم التعريفات فات التي وصفت الرشاقة:

أ. يعرفها أنارينو (Annarino) بأنها ((القدرة على تغيير الاتجاه الحركي للجسم بمعدل عال من السرعة)). (2:60)
ب. يعرفها ماكلوي (Mccloy) بكونها ((القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزاءه بسرعه)). (3:10)
ج. يعرفها لارسون (Larson) ويوكم (Yocom) بكونها ((قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وتتضمن أيضاً تغيير الاتجاه)).
د. وتعرف أيضاً بكونها ((سرعة تغيير أوضاع الجسم وفقاً للغرض الحركي المطلوب هذا بالإضافة إلى ما تتطلبه الحركات (أمامية، خلفية، جانبية، مائلة) من مكون الرشاقة)) (4:56).

2-2 أهمية الدراسة

تعد الرشاقة أحد أهم المكونات الأساسية في ممارسة معظم الأنشطة وهي عنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية من جهة والتكنيك من جهة أخرى (205: 5) فهي مكون هام في ممارسة الألعاب مثل كرة القدم، السلة الطائرة، الهوكي، الجمباز، تمرينات الغطس..

1) AAHPER: Youth Fitness, Test, Manual, Revised Edition 1975.
2) احمد السدوقي وأسامة راتب، الطريق إلى لياقتك والمحافظة على وزنك، ط1، دار الفكر العربي، الكويت، 1981.
3) احمد الهادي يوسف، وضع معايير قياسية، جامعة حلوان، 1980.
4) محمد صبحي حسنين وكمال محمد، القياس في كرة اليد، ط1، دار الفكر العربي، الكويت، 1980.
5) قاسم حسن حسين ومنصور جميل، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، ط1، بغداد، 1988.

مجمل القوى أنها تبعاً لتعبير أنارينو (Annarino) تعد عاملاً مهماً في أداء كل الأنشطة الرياضية. (344: 1) ولقد نجح محمد صبحي حسنين في إجراء بحثه في إثبات علاقة الرشاقة بالدقة والتوافق والتوازن (مجتمعة ومنفردة) (52: 2) وهذا يتفق مع رأي هاري (Harre) حينما قال ان الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ولتضح من خلال الدراسة التي قام بها حسنين ان أعلى ارتباط للرشاقة كان مع التوافق وهذا ما يتفق مع آراء بارو وميجي حيث يريان أن الرشاقة تتضمن التوافق السريع كما يتفق ذلك مع رأي مينول (Meinel) حيث يرى أن الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه (183: 3) ويرى هاري (Harre) ولارسون (Larson) ويوكم (Yocom) وكلارك (Clarke) وكازيز (Cazens) وغيرهم ((أن الرشاقة أحد مكونات اللياقة البدنية)). كما يرى كلارك ولارسون وكيورتن وولجووس (ان الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية).

ويكاد يتفق معظم من كتب عن الأداء البدني أمثال بارو وميجي وحسنين وغيرهم على أن الرشاقة (أحد المكونات الأساسية للأداء البدني) بينما وصفها كلارك وكارينو وولجووس (القدرة الحركية) (344-345: 4).

أن ارتباط (الرشاقة) بالعديد من مكونات الأداء البدني كالسرعة والدقة والتوافق والتوازن والجلد في حالة استمرار الأداء، ويؤكد ذلك العالم هاري عندما أشار إلى أن الرشاقة ترتبط بمعظم مكونات الأداء الحركي كما إنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة الحركية ويتفق العالمان (هاري وهرتز) على إنها تعبر عن:-

أ. التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.

ب. سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.

---

1) محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.

2) محمد صبحي حسنين، العلاقة بين الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية، بحث ماجستير، القاهرة، 1973.

3) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف القاهرة، 1979.

4) محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس، مصدر سبق ذكره.

ج. سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة على أن تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحقيق الهدف من المهارات الحركية. (82: 1).

3-1 إجراءات البحث الميدانية

2-1 منهج البحث المستخدم

تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح وبطريقة الاختبار الميداني وأدناه الوصف الكامل للاختبار.

2-3 أسم الاختبار

ركض (50) مكوكي من وضع الوقوف (139-195: 2).

3-3 الغرض من الاختبار

قياس الرشاقة والسرعة والتوازن.

4-3 طريقة الاختبار

يأخذ المقابل مكاناً خلف خط البداية ويستخدم الوقوف الطائر العالي كوضع لبداية الاختبار، وبعد سماع إشارة البدء يقوم المقابل بالعدو السريع نحو الشاخص الأول ثم الركض المكوكي بين الشواخص ذهاباً وإياباً كما في الشكل أدناه.

5-3 شروط الاختبار

أ. أن يرتدي المقابل فانيلة نصف ردن، سروال عرضات، حذاء عرضات.

ب. يؤدي الاختبار مرة واحدة.

ج. استخدام إشارة صوتية للبداية.

---

1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1986.

2) وزارة الدفاع، مبادئ التربية البدنية المعدلة، ط1، المطابع العسكرية، بغداد، 1994.

د. يركض المقاتل في المكان المخصص له.

هـ. مراعاة ظروف مناخية وموحدة الأداء والاختبار.

6-3 طريقة الاختبار

يقاس الزمن الذي يقطعه المقاتل إلى أقرب 100/1 ثانية (بالثانية وأجزاءها).

7-3 طريقة الاختبار

أ. مجال ركض بطول 25م.

ب. ساعة توقيت عدد (2).

ج. صفارة.

د. مطلق.

هـ. مسجل.

و. صافرة.

ز. شواخص عدد (7) بين شاخص وآخر (2) متر وارتفاع كل شاخص لا يقل عن (1,5).

8-3 المعالجات الاحصائية

أستخدم الباحثين المعالجات الإحصائية التالية:-

- الوسط الحسابي. (1)
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت).
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). (2)

1) نزار مجيد الطالب ومحمود السامرائي، الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مؤسسة دار الطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1981.

2) عكلة سليمان الحوري، برنامج معنوي مقترح لتطوير الروح المعنوية واللياقة البدنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، 1995.

4 عرض النتائج والتحليل

جدول رقم (1)

يوضح الأوساط والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة و(ت) الجدولية

نوعية الأرضية*	ترابية س 13,84 ± ع μ 0,08	ثيل س13,91 ع μ 0,07	قير س 13,72 ع μ 0,06	أسمنتية س 13,98 ع μ 0,08
ترابية		1,80→	2,20↑	2,60→
ثيل			*2,80↑	1,60→
قير				3,10→
أسمنتية				

ن=25

ت الجدولية = 2,11

*** معنوي عند نسبة خطأ 0,05 ودرجة حرية 24 .... (266:2)**

1. تم اختيار الأرضيات المتيسرة في اللواء ولم يتهيأ للباحثين أرضية ثارتان ناعم أو خشن لعدم وجودها في المواضع الدفاعية وبذلك فان اختيارها ضمن الأرضيات لا يخدم البحث وغير واقعي.

* نزار الطالب، مصدر سابق.

تحليل النتائج

من جدال الجدول رقم (1) دلت نتائج البحث على ما يلي:-

1.4 إن الوسط الحسابي للأرضية الترابية كان (13:84 ثانية) والانحراف المعيـاري (0,08 ثانية) فيما كان الوسط الحسابي لأرضية الثيل (13,91 ثانية) والانحـراف المعيـاري (0,07 ثانية) ولمعرفة مدى الفروق بين الأرضيتين ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (1,8) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية (2,11) وهذا يدل على أن الفرق بين الأرضيتين غير معنوي.

2.4 عند معاملة قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأرضية الترابية كما في المـادة (1) أعلاه مع قيمة الوسط الحسابي للأرضية الغير (13,72 ثانية) والانحراف المعياري (0,06 ثانية) ولمعرفة مدى قيمة الفروق بين الأرضيتين تم معالجة القيم باختبـار (ت) حيث ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (2,20) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدوليـة (2,11) وهذا يدل على إن الفرق عند نسبة الخطأ (5%) ودرجة حرية (24) معنوي ولـصالح الاختبار على أرضية الغير.

3.4 عند معاملة قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأرضية الترابية كما في المـادة (1) أعلاه مع الوسط الحسابي للأرضية الأسمنتية (13,98ثانية) والانحراف المعيـاري (0,08 ثانية) ولمعرفة مدى قيمة الفروق بين الأرضيتين تم معالجة القيم باختبـار (ت) حيث ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (2,60) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدوليـة (2,11) وهذا يدل على إن الفرق عند نسبة الخطأ (5%) ودرجة حرية (24) معنوي ولـصالح الاختبار على أرضية الترابية.

4.4 إن الوسط الحسابي الأرضية الثيل كان (13,91ثانية) والانحراف المعياري (0,07 ثانية) فيما كان الوسط الحسابي لأرضية الغير (13,72 ثانية) والانحـراف المعيـاري (0,06 ثانية) ولمعرفة مدى قيمة الفروق بين الأرضيتين تم معالجة القيم باختبـار (ت) حيـث ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (2,80) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,11) وهـذا يدل على إن الفرق بين الأرضيتين معنوي عند نسبة الخطأ (5%) ودرجة حرية (24) معنوي ولصالح الاختبار على أرضية الغير.

5.4 عند معاملة قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري الأرضية الثيل كما في المادة (4) أعلاه مع قيمة الوسط الحسابي للأرضية الأسمنتية (13,98 ثانية) والانحراف المعياري

(0,08 ثانية) ولمعرفة مدى قيمة الفروق بين الأرضيتين تم معالجة القيم باختبـار (ت) حيث ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (1,60) وهي أقل من قيمـة (ت) الجدوليـة (2,11) وهذا يدل على إن الفروق بين الأرضيتين غير معنوي.

6.4 إن الوسط الحسابي لأرضية الغير كان(13,72 ثانية) والانحراف المعياري (0,06 ثانية) بينما كان الوسط الحسابي لأرضية الأسمنتية (13,98 ثانية) والانحراف المعيـاري (0,08 ثانية) ولمعرفة مدى قيمة الفروق بين الأرضيتين تم معالجة القيم باختبار (ت) حيث ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (3,10) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,11) وهذا يدل على إن الفرق بين الأرضيتين معنوي عند نسبة الخطأ (5%) ودرجة حرية (24) معنوي ولصالح أرضية الغير.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

أ. أن أفضل أرضية يمكن أن يحقق عليها المقاتلين إنجازهم الأفضل في اختبار الرشاقة وسرعة ركض (50) مكوكي هي أرضية الغير تليها الأرضية الأسمنتية.

ب. دلت نتائج البحث أن نوعية الأرضية تؤثر على مستوى الإنجاز في اختبار الرشـاقة وسرعة ركض (50) مكوكي.

ب. أتضح أن مستوى الرشاقة والسرعة لعينية البحث والتي يقيسها اختبار ركـض (50) مكوكي يتراوح بين (56%-65%) مقارنة بالجداول القياسية لدى الفئة العمرية الأولى التي تقع ضمنها عينية البحث.

2-5 التوصيات:

أ. إجراء اختبار الرشاقة وسرعة (ركض 50 مكوكي) لجميع المقاتلين من الفئة الأولـى في الوقت الحالي على الأقل على أرضية موحدة هي أرضـية الغيـر أو الأرضـية الترابية وعدم إجراءها على أرضية الثيل أو الأرضية الأسمنتية عند مقارنتهـا مـع أرضية الغير أو الترابية.

ب. إجراء بحوث أخرى على عينات كبيرة ولجميع الفئات العمرية الستة للتوصل إلى أفضل أنواع الأرضيات التي يمكن اعتمادها وتيسرها في شمال ووسط وجنوب العراق في أبعد نقطة للمواضع الدفاعية الأمامية أو الحدودية لإعطاء فرصة متكافئة للجميع في الاختبار على أرضية موحدة.

المصادر

1. احمد السوقي وأسامة راتب، الطريق إلى لياقتك والمحافظة على وزنك، ط1، دار الفكر العربي، الكويت، 1981.
2. احمد الهادي يوسف، حول وضع معايير قياسية واختبارات مقننة لعناصر اللياقة الحديثة الخاصة بلاعبي ولاعبات الجمباز تحت 10 سنوات بمحافظة الإسكندرية، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1980.
3. حسن الحياري وآخرون، مفهوم اللياقة البدنية وابعادها المختلفة، ط1، دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد، 1978.
4. سعد قطب ومعيوف ذنون، دراسة تتبعية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1984.
5. سليمان علي الحسن وفؤاد السراج، دراسة حول اللياقة البدنية لخريجي المدارس الإعدادية في العراق، المؤتمر العلمي الأول لبحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1984.
6. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1985.
7. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف القاهرة، 1979.
8. محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
9. محمد صبحي حسنين وكمال محمد، القياس في كرة اليد، ط1، دار الفكر العربي، الكويت، 1980.
10. محمد صبحي حسنين، العلاقة بين الذكاء وبين عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ومعاهد التربية الفكرية، مدينة الجيزة، بحث ماجستير، القاهرة، 1973.

11. محمد صبحي حسنين، العلاقة بين الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية، بحث ماجستير، القاهرة، 1973.
12. نزار مجيد الطالب ومحمود السامرائي، الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مؤسسة دار الطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1981.
13. عكلة سليمان الحوري، برنامج معنوي مقترح لتطوير الروح المعنوية واللياقة البدنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، 1995.
14. ريسان خريبط، التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
15. وزارة الدفاع، مبادئ التربية البدنية المعدلة، ط1، المطابع العسكرية، بغداد، 1994.
16. قاسم حسن حسين ومنصور جميل، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، ط1، بغداد، 1988.
17. AAHPER: Youth Fitness, Test, Manual, Revised Edition 1975.
18. Larson, A, and Yocom, R, D,