اثر الرياضة الصباحية والمسائية على بعض القدرات البدنية للمشاركين في تدريبات أشبال صدام لعمر (12 – 16) سنة لمحافظة صلاح الدين

أ.د. هاشم عبدالرحيم الراوي م.م. محمد صالح السامرائي
م.م. مهند عبدالستار العاني

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة والأهمية:

إن أهمية اللياقة البدنية للإنسان لم تعد خافية على أحد ويبدو ذلك واضحا جليا من النفقات المادية الكبيرة والبشرية من اجل التقدم بمستويات تكون خير دعم للوطن.

إن معسكرات التدريب تعد مؤسسات تربوية المكملة للعملية الدراسية المنتظمة في المدارس ومن هنا وقعت عليها مسؤولية الارتقاء بالعمليات التربوية والأخلاقية أولا والمستويات البدنية والتدريبية والنفسية ثانيا، وهكذا يكون مرتبطا بالمناهج المعدة من قبل المسؤولين هذه العملية التدريبية ولما كانت الغاية الأساسية من وضع مناهج تدريب اللياقة البدنية هي رفع المستوى الصحي والكفاية البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة . وقد أولت هذه المؤسسة اهتماما كبيرا في موضوع التدريب وتعد مفردة الرياضة الصباحية والمسائية جزء مهم وأساسي لأنها تعمل على رفع المستوى الحركي وتهيئة الفرد لان يكون مستعدا بصورة دائمية وحيوية لخدمة وطنه في ظروف الحرب والسلم.

إن مرحلة تدريب أشبال صدام وما تحتويه من أعمار كثيرة حيث تشمل (12-13-14-15-16 سنة) وهي سلسلة كبيرة من الأعمار تتطلب اهتماما كثيرا وواسعا في بناء مناهجهم التدريبية لان اللياقة البدنية إذا لم تتم على أساس علمي مستخدمين كافة الأساليب

العلمية من القياس والتحليل لا نستطيع إن نسهم بالدور الذي وضعت من اجله. ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على مواطن القوة والضعف في مفردات المنهاج التدريبي للرياضة الصباحية والمسائية التي تعطي للأشبال ضمن محافظة صلاح الدين.

1-2 مشكلة البحث:

إن لمرحلة تدريب أشبال صدام لها ميزات واختلافات كثيرة في هيكلية جسم الشبل نظرا لاختلاف مراحلها العمرية ومن خلال اطلاعنا على البحوث المتقدمة في تدريبات الأشبال لاحظنا افتقارها إلى الدراسة تبين مدى صلاحية التدريب البدني (المتضمن الرياضة الصباحية والمسائية) ومن هنا حددت المشكلة الأساسية في عدم وجود دراسة تبين مدى تأثير الجانب البدني للرياضة الصباحية والمسائية على عناصر اللياقة البدنية – ولغرض التعرف على مواطن القوة والضعف في المنهاج المعد من قبل القائمين على تدريباتهم ضمن محافظة صلاح الدين.

1-3 هدفا البحث:

- التعرف على بعض القدرات لليافة البدنية للمشاركين بتدريبات أشبال صدام لأعمار (12- 16) سنة في محافظة صلاح الدين.
- معرفة تأثير مفردات التدريب البدني للرياضة الصباحية والمسائية على بعض القدرات لليافة البدنية للمشاركين بتدريبات أشبال صدام لأعمار (12-16) سنة لمحافظة صلاح الدين.

1-4 مجالات البحث:

- **المجال البشري:** عينة قوامها (20) عشرون شبلا من المشاركين ضمن تدريبات أشبال صدام لكل فئة عمريه للأعمار (12-16) سنة.
- **المجال الزمني:** الشهر الثامن من عام 2001.
- **المجال المكاني:** كلية القوة الجوية – تكريت.

2-1 الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2-1-1 اللياقة البدنية مفهومها وأهميتها:

اختلف الكثير من العلماء في وجهات نظرهم حول تعريف اللياقة البدنيـة ولكـن هـذه الاختلافات لم تكن منفردة وبعيدة عن بعضها لكنها تصب في المجرى الرئيس ، إن ما تشمله مفردات اختلف في تسميتها العلماء فمثلا هناك من وصفها على أنها صفات والأخرى قـال عنها عناصر ... ولما كان الغرض من تنمية اللياقة البدنية هو الحصول على الكفاية البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم ولكونها مرتبطة بعوامل كثيرة كالضروف الـصحية والنفـسية ونظام الآكل والتغذية ومن هنا يعني أنها تشمل الاستعداد البدني والنفسي للرياضـي الـذي يؤهله إلى تحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة.

وأما بالنسبة إلى تعريفها فيقول (حسانين وكمال:332) أنها القدرة على مدى تحمل الجـسم لمجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته ومـدى تكيفـه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة . وأما (عبد الحميد وكمـال :36) قـال إن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في البدن وفي مواجهة متطلبات الحياة أو أي عمل بدون التعب السريع فقد قال (قاسم حسين وآخرون: 819) وترتبط اللياقة البدنية بـصحة الفـرد والمجتمع وتعتبر الأساس في تقويم وقياس الصحة العامة وقد عرفها (سلامة: 10) على أنها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي والتي تمكنه من استخدام جـسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والمقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهـد ممكن وتعد الصحة أساسا لليافة البدنية ويؤكد (ماثيوس:85) على إن اللياقة البدنية هي الأداء الحركي لبعض المتطلبات الأساسية مثل الجري والوثب والمراوغـة والمتابعـة والتـسلق والسباحة ورفع الأثقال وتحمل المجهودات المستمرة للمواقف المختلفة وأمـا فـي الجانـب النفسي لليافة البدنية انصبت الكثير من الدراسات على التركيز وبـالأخص (النقيـب: 353) على إن أهمية اللياقة تكمن بالدرجة الأولى في تأثيرها على الصحة العقلية والبدنية وهذا ما يعتقده البعض من إن النشاط البدني العنيف يساعد على التخلص من التوترات العصبية الأمر الذي يؤدي إلى تعزيز المحافظة على الصحة العقلية مع مرور الزمن.

إما بالنسبة إلى المقاتل فقد اعتبرت اللياقة البدنية من العوامل الأساسية في حياته لأنها تلعب دوراً فعالا في المعارك الخاطفة وترتبط أيضا برد فعله النفسي والانفعالي أبان المعارك

المختلفة وتزيد من ثقته بنفسه وتعزز من روحه المعنوية ومن هنا فقد أكد (الخـولي: 320) بان مفهومها لم يعد انفعالي تتأثر به.

إن اللياقة البدنية تختلف من شخص إلى أخر وهذه أكده (محمود: 213) أم هذا الاختلاف نابع من اختلاف الصفات البدنية والنفسية وطبيعة المرحلة العمرية أضافه إلـى تخصـصه الرياضي.

وجاءت أهمية اللياقة البدنية من خلال:

أولا: دعوة الله سبحانه وتعالى لاكتساب عناصرها حيث قال ا لله تعالى: (واعدوا لهـم مـا استطعتم من قوة) الأنفال-الآية: 6

ثانياً: كذلك دعوة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم. "المؤمن القوي خيـراً مـن المـؤمن الضعيف "

ثالثاً: دعوة قيادة الحزب والثورة من خلال (التقرير السياسي:9) (إن الإنسان هو الهـدف الأسمى بالنسبة للحزب والثورة لذلك فان التعالي والعمل يجب إن ينصبا من اجل تطـوير الحياة الروحية والمادية للفرد والمجتمع... ولابد إن تـسعى الثـورة إلـى بنـاء إنـسان جديد...إنسان متكامل الصفات ... سليم العقل والبدن... حر وسعيد... ملتزم التزام عميقـاً بمحصلة الوطن والأمة وقضاياها... متطور ثقافياً واجتماعياً... نشيط ومنتج قـادر علـى تحمل المهمات الصعبة والدقيقة ومواجهة الأخطار التي تحدث بالمجتمع والأمة...

أما علماء الجانب الرياضي لخصوا أهمية اللياقة البدنية بمـا يلـي: (عبـد الوهـاب وجلال:13)

- ترفع من قابلية الفرد لمقاومة الأمراض.
- تعد القاعدة الأساسية الخاصة بالفعاليات الرياضية والمهنية.
- تساعد على الاتزان بين المجموعات العضلية وتقلل من التعرض للإصابة بعيـوب القوام.
- تعمل على التمتع بأوقات الفراغ من خلال الاستفادة من قدرات الجسم.
- لها أثار علاجية ووقائية حيث إن الفرد يتمتع بالقوة والسرعة والمطاولة الخ وتكون السبيل لمنع الحوادث وسرعة الشفاء منها.
- تحسن القدرة على الاسترخاء والتحكم في تقليل التعرض العضلي.
- ازدياد القوة العامة وقوة التحمل والتوافق لعضلي العصبي.

- ازدياد مرونة المفاصل.
- التقليل من التعب المزمن.

2-1-2 الخصائص العمرية لمرحلة الأشبال:

يمتاز الأشبال بحدة الزيادة في النمو بالشكل الذي يميزهم عن بقية الفئات العمرية حيث يلاحظ سرعة بناء النظام الفسلجي للجسم الذي يؤثر بدوره على التغيرات النفسية وكذلك على العادات إضافة إلى ذلك تأثيره على الصفات الوراثية وكذلك تأثير العوامل الطبيعية التي نشأ عليها الطفل وتأثير الاختلافات الفردية على الأجهزة والأعضاء المتدربة وبوضح (السامرائي:36) بان النمو: عملية متكاملة ومنظمة تهدف إلى تحسين قدرة الفرد على التحكم في البيئة والتكيف لها.

تعد مرحلة الأشبال فترة نشطة لتحسين النظام الحركي والعضلي والوظيفي وكذلك تحسين الجانب النفسي وتمتاز هذه المرحلة بأنها اكثر وضوحا في تطوير صفة الطول والوزن ومن الضروري ملاحظة قدرة الرياضي في بناءه العضلي لكونه يحس إحساسا غير طبيعيا بما يمتلكه من قوة تدعوه لممارسة الأشكال المختلفة لأنواع الرياضة (مصطفى(وآخرون):175).

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة غانم الصميدعي (وآخرون): (الصميدعي (وآخرون):33).

عنوان الرسالة (بعض المؤشرات البدنية والحركية لأشبال صدام للأعمار (12-16 سنة).

هدف الرسالة:

1. التعرف على بعض مؤشرات اللياقة البدنية والحركية لأشبال صدام للأعمار (12-16 سنة)
2. تحديد الفروقات بين الأعمار (12-16 سنة) لأشبال صدام.

الاستنتاجات:

- تجميع مؤشرات اللياقة البدنية سجلت لهم قيم معنوية من خلال تحليل (T) للأعمار (12-16 سنة).
- تسجلت قيمة (L.S.D) قيمة مختلفة لاقل فرق معنوي بين الأعمار.

3- **منهج البحث واجراءاته الميدانية:**

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته عمله.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة تتكون من 20 شبلا لكل مرحلة عمريه بالطريقة العشوائية (القرعة) من بين الملتحقين إلى دورة أشبال صدام والذين لم يسبق لهم المشاركة في مثل هذه التدريبات.

3-3 أدوات البحث:

استمارات القياسات – ميزان طبي لقياس الوزن والطول – حاسبة – شريط قياس – ساعة إلكترونية للتوقيت عدد (3) – طباشير – صندوق خشبي مدرج لقياس المرونة.

3-4 القياسات والاختبارات البدنية:

3-4-1 القياسات الانثروبومترية / وتتضمن قياس الطول بالسنمتر والوزن بالكيلو غرام

3-4-2 الاختبارات البدنية.

3-4-2-1 الطفر العريض من الثبات (علاوي ورضوان:93):

<u>الغرض من الاختبار</u>: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

<u>إجراءات الاختبار والتقويم</u>: يقوم الشبل بثني الركبتين بنصف دبني ثم يقفز بحيث تمتد الركبتان تماما لأبعد مسافة وتكرر العملية ثلاث مرات ونأخذ منها احسن محاولة (ابعد مسافة).

3-4-2-2 ركض 50م (علاوي ورضوان:115):

<u>الغرض من الاختبار</u>: قياس السرعة القصوى.

<u>إجراءات الاختبار والتقويم</u>: يقوم الشبل بالوقوف على خط البدء من وضع البداية العالية والركض بأقصى سرعة لمسافة 50م ويسجل الزمن الذي يستغرقه منذ إعطاءه الإشارة حتى خط النهاية بالثواني لأقرب 0.01 ثا.

3-4-2-3 الجلوس من الرقود (تمرين بطن) (علاوي ورضوان: 39):

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية لمجموعة البطن.

إجراءات الاختبار والتقويم: يقوم المساعدين بتثبيت المختبرين من وضع الاستلقاء على الظهر مع تشابك الذراعين خلف الرأس ورفع الجذع عاليا إلى إن يمس الصدر الركبة ثم الرجوع للوضع الابتدائي وهكذا تحسب عدد مرات الصعود والنزول.

3-4-2-4 من وضع الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (شناوة) (عبد الجبار واحمد: 347):

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

إجراءات الاختبار والتقويم: من وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس مقوسا للأعلى أو الأسفل ثني الذراعين لملامسة الصدر الأرض ثم الرجلين بمدهما كاملا يحسب عدد مرات الصعود والنزول.

3-4-2-5 من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملا (دبني) (عبد الجبار واحمد:345):

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

إجراءات الاختبار والتقويم: من الوقوف بعدم إسناد الذراعين أو أي جزء من الجسم على الأرض أو جدار الاستمرار في ثني والمد كاملا وهكذا يستمر، يتم حساب عدد مرات الصعود والنزول.

3-4-2-6 من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية إماما باليدين من فوق الرأس (حسانين وعبد المنعم: 187):

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

إجراءات الاختبار والتقويم: من وضع الوقوف فتحا والكرة أمام الصدر إرجاع الكرة إلى الخاف مع عمل تقوس في الظهر ومن ثم رميها إلى الأمام لأبعد مسافة ممكنة ، تسجل احسن محاولة من ثلاثة.

3-4-2-7 اختبار الركض المكوكي 4 × 10م (ارنت: 323):

الغرض من الاختبار: الرشاقة.

إجراءات الاختبار والتقويم: من الوقوف على خط البداية وبعد وضع شواخص عدد/2 في الجهة المقابلة وعلى بعد 10م يقوم المختبر بجلب الشاخص الأول ووضعه في مكان انطلاقه ومن ثم بجلب الشاخص الثاني ويضعه على امتداد مكان انطلاقه الأول وعند وضعها على خط الانطلاق يعتبر نهاية المسافة ويسجل الزمن لأقل 0.01ثا.

3-4-2-8 اختبار مرونة الجذع (مصطفى (وآخرون):1182):

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الجذع.

إجراءات الاختبار والتقويم: من وضع الوقوف على صندوق خشبي مؤشر فيه الطول بأجزاء السنتمتر يقوم المختبر بثني جذعه للأسفل مع امتداد الذراعين قرب المؤشر على الصندوق الواقف عليه تقرا المسافة وتسجل.

3-5 الأسس العلمية للاختبارات:

تم تنفيذ الاختبارات المقننة التي تتمتع بدرجة صدق وثبات عالية ولكونها من مجموعة اختبارات اللياقة البدنية المعتمدة من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية في وزارة التربية.

3-6 الوسائل الإحصائية: (النكريتي والعبيدي:101، 272).

(الوسط الحسابي – الانحراف المعياري – اختبار (T) للفئات المتناظرة والمتساوية العدد).

4 – عرض النتائج ومناقشتها:

وبعد استخدام قانون (T) بين الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث توصل الباحثون إلى النتائج التي تم عرضها من خلال الجداول (1-2-3-4-5).

جدول (1) المعالم الإحصائية لعينة (12) سنة من المشاركين في أشبال صدام

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	المعنوية
		س′	ع	س′	ع		
1	الوثب العريض	125.7	20.09	146	22.33	8.44	معنوي
2	رمي الكرة الطبية(2كغم)	3.17	0.41	3.38	0.38	14	معنوي
3	الركض الارتدادي (4×10م)	5.23	0.14	5.12	0.14	11	معنوي
4	ركض 30م من البدء الطائر	5.22	0.41	5.01	0.40	4.94	معنوي
5	دبني (20ثا)	21.8	5.44	25.45	5.88	7.76	معنوي
6	شناو (10ثا)	12.6	4.33	14.9	4.75	7.66	معنوي
7	بطن (10ثا)	7.2	1.15	8.45	1.39	5.20	معنوي
8	مرونة	15.65	2.73	16.65	2.7	5.26	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.10) تحت درجة حرية (18) ومستوى معنوية (0.05)

جدول (2) المعالم الإحصائية لعينة (13) سنة من المشاركين في أشبال صدام

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	المعنوية
		س′	ع	س′	ع		
1	الوثب العريض	129.4	22.79	152.23	24.02	11.43	معنوي
2	رمي الكرة الطبية(2كغم)	3.39	0.38	3.56	0.40	9	معنوي
3	الركض الارتدادي (4×10م)	5	0.18	4.87	0.21	7	معنوي
4	ركض 30م من البدء الطائر	5.08	0.28	4.82	0.29	13.5	معنوي
5	دبني (20ثا)	19.64	4.48	20.40	4.53	4.73	معنوي
6	شناو (10ثا)	9.14	2.03	9.99	1.84	5.29	معنوي
7	بطن (10ثا)	6.42	0.92	7.72	1.31	7.10	معنوي
8	مرونة	12.28	1.93	13.09	1.91	5.93	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.10) تحت درجة حرية (18) ومستوى معنوية (0.05)

جدول (3) المعالم الإحصائية لعينة (14) سنة من المشاركين في أشبال صدام

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	المعنوية
		س′	ع	س′	ع		
1	الوثب العريض	117.5	20.42	135.25	20.25	7.46	معنوي
2	رمي الكرة الطبية(2كغم)	4.29	0.43	4.47	0.46	9	معنوي
3	الركض الارتدادي (4×10م)	4.88	0.20	4.73	0.18	14	معنوي
4	ركض 30م من البدء الطائر	5.32	0.25	5.17	0.20	7.5	معنوي
5	دبني (20ثا)	29.85	6.40	32.35	6.02	3.57	معنوي
6	شناو (10ثا)	15.5	3	16.9	3.41	6.90	معنوي
7	بطن (10ثا)	8.15	0.87	9.45	0.99	5.90	معنوي
8	مرونة	13.15	4.31	14.31	4.07	6.82	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.10) تحت درجة حرية (18) ومستوى معنوية (0.05)

جدول (4) المعالم الإحصائية لعينة (15) سنة من المشاركين في أشبال صدام

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	المعنوية
		س′	ع	س′	ع		
1	الوثب العريض	126.1	22.88	141.55	22.18	7.12	معنوي
2	رمي الكرة الطبية(2كغم)	4.25	0.22	4.40	0.28	3.75	معنوي
3	الركض الارتدادي (4×10م)	5.03	0.20	4.93	0.18	2	معنوي
4	ركض 30م من البدء الطائر	4.56	0.43	4.33	0.35	4.6	معنوي
5	دبني (20ثا)	26.5	4.32	27.7	4.09	6.15	معنوي
6	شناو (10ثا)	14.9	2.84	16.5	2.60	6.95	معنوي
7	بطن (10ثا)	7.4	0.94	8.55	0.60	5.43	معنوي
8	مرونة	16.5	2.11	17.43	1.98	5.16	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.10) تحت درجة حرية (18) ومستوى معنوية (0.05)

جدول (5) المعالم الإحصائية لعينة (16) سنة من المشاركين في أشبال صدام

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	المعنوية
		س′	ع	س′	ع		
1	الوثب العريض	156	23.81	190.5	23.75	11.75	معنوي
2	رمي الكرة الطبية(2كغم)	4.57	0.52	4.79	0.56	5.75	معنوي
3	الركض الارتدادي (4×10م)	4.71	0.15	4.60	0.13	9.5	معنوي
4	ركض 30م من البدء الطائر	4.66	0.43	4.58	0.37	9	معنوي
5	دبني (20ثا)	29.7	5.11	31.1	4.66	5.38	معنوي
6	شناو (10ثا)	15.2	3.30	17.35	3.01	7.96	معنوي
7	بطن (10ثا)	9.2	1.05	10.05	1.43	3.69	معنوي
8	مرونة	14.15	4.25	16.2	3.59	6.61	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.10) تحت درجة حرية (18) ومستوى معنوية (0.05)

□ تبين الجداول (1-2-3-4-5) بالنسبة لاختبار **(الوثب العريض من الثبات)** إن قيمة (T) المحتسبة هي (8.44 –11.43– 7.46 – 7.12 – 11.75) على التوالي حسب الأعمار (12-13-14-15-16سنة) ومن خلال مقارنة اقيام (T) المحتسبات لهذا الاختبار مع الجدولية البالغة (2.10) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) ، نلاحظ أنها اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية والتي يعزوها الباحثون إلى طبيعة المنهج التدريبي المعتمد من قبل الفائمين على التدريب الصباحي والمسائي وكذلك لطبيعة التدريب العسكري من خلال الحركات العسكرية المستخدمة في التدريب العسكري أيضا ، والتي يعزوها الباحثون إلى مدى استجابة الألياف العضلية لعضلات الرجلين ومما جعلها تتطور وتتأثر اكبر وهذا بالطبع جاء نتيجة لطبيعة المنهج التدريبي والذي كان معتمدا من قبل الفائمين بالتدريب الصباحي والمسائي في مديرية النشاط الرياضي في مديرية صلاح الدين.

□ تبين الجداول (1-2-3-4-5) بالنسبة لاختبار **(رمي الكرة الطبية (2كغم))** إن قيمة (T) المحتسبة هي (14-9-9-3.75-5.75) على التوالي حسب الأعمار (12-13-14-15-16سنة) ومن خلال مقارنة اقيام (T) المحتسبات لهذا الاختبار مع الجدولية البالغة (2.10) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) ، نلاحظ أنها اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية والتي يعزوها الباحثون إلى طبيعة التمرينات البدنية المستخدمة لتطوير الذراعين وكانت ذات اثر فعال في تنمية هذه القوة وأيضا إلى مدى التوافق القائم بين التدريب العسكري والتدريب البدني.

□ تبين الجداول (1-2-3-4-5) بالنسبة لاختبار **(الركض الارتدادي (4×10م))** إن قيمة (T) المحتسبة هي (11-7-14-2-9.5) على التوالي حسب الأعمار (12-13-14-15-16سنة) ومن خلال مقارنة اقيام (T) المحتسبات لهذا الاختبار مع الجدولية البالغة (2.10) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) ، نلاحظ أنها اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية ويعلله الباحثون بفاعلية الوحدات التدريبية الصباحية والمسائية فقد اعتمدت هذه الوحدات التدريبية على تدريب الركض المتعرج والركض الارتدادي وبما إن هذا العنصر له خصائصه المركبة لارتباطها الوثيق بعناصر اللياقة البدنية الأخرى كالقوة والسرعة ولما كان للمنهج التدريبي اثر واضح في تطوير هذه العناصر البدنية فقد تطور عنصر الرشاقة أيضا "إن تدريب الركض المتعرج والتنوع في التمرينات الحركية تحقق تطور الرشاقة" (حسين ونصيف:239).

□ تبين الجداول (1-2-3-4-5) بالنسبة لاختبار **(ركض (30م) من البدء الطائر)** إن قيمة (T) المحتسبة هي (4.94-13.5-7.5-4.6-9) على التوالي حسب الأعمار (12-13-14-15-16سنة) ومن خلال مقارنة اقيام (T) المحتسبات لهذا الاختبار مع الجدولية البالغة (2.10) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) ، نلاحظ أنها اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية ويعزوها الباحثون بفاعلية الوحدات التدريبية الصباحية والمسائية فقد اعتمدت هذه

الوحدات التدريبية على تدريبات القفز وتكرار المسافة بشكلها الكامل باستخدام الـسرعة القصوى أو شبه القصوى والاستفادة من تنمية لقوة كمبدأ لتنمية السرعة "كلما كانت قابلية الانقباض العضلي كبيرا... كان سير تعجيل السرعة إلى الأعصاب كبيرا (حسين:16).

□ تبين الجداول (1-2-3-4-5) بالنسبة لاختبـار **(دفـع (10ثـا))** إن قيمـة (T) المحتسبة هي (7.76-4.73-3.57-6.15-5.38) على التوالي حسب الأعمـار (12-13-14-15-16سنة) ومن خلال مقارنة اقيام (T) المحتـسبات لهـذا الاختبـار مـع الجدولية البالغة (2.10) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) ، نلاحظ أنهـا اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعديـة والتي يعزوها الباحثون بفاعلية الوحدات التدريبية الصباحية والمسائية فقد اعتمدت هـذه الوحدات التدريبية على تمرينات (مقاومة الشخص – ووزن الجسم) فضلا عن توزيـع حمل التدريب وتدرجه وعرض التمارين وتطبيقها من قبـل معلمـي التـدريب البـدني المتخصصين بأسلوب تطبيق برامج التدريب البدني "إن تمارين مقاومة الشخص المساعد ووزن الجسم تعد من الأساليب الجيدة لتطوير مطاولة القوة ولها فائدة إمكان تطبيقها في كل مكان " (جابر:113).

□ تبين الجداول (1-2-3-4-5) بالنسبة لاختبـار **(شـناو(10ثـا))** إن قيمـة (T) المحتسبة هي (11-7-14-2-9.5) على التوالي حسب الأعمـار (12-13-14-15-16سنة) ومن خلال مقارنة اقيام (T) المحتسبات لهذا الاختبار مـع الجدوليـة البالغـة (2.10) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) ، نلاحظ أنها اكبر من قيمتهـا الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية ولتعليل أسـباب ذلك يرجع إلى المنهج التدريبي الصباحي والمسائي الذي خضع أليه أشبال صدام (عينـة البحث) حيث تدرجت في اخذ جرعات كافية من التمارين تطوير القوة العضلية "إن كـل من أنواع القوة العضلية يمكن تطويره بصورة فعالة فقط عندما تستعمل التمارين بـشدة قصوى وتوزيع دقيق مع مراعاة العلاقة المتبادلة والعلاقة المشروطة مع جميع المكونات الباقية لطرائق تدريب القوة " (نصيف وحسين:118)، وقد تم التدرج في التمارين مـن الشدة القليلة ولغاية الشدة القصوى حيث تم تطوير القوة العضلية للأطراف العليا ضـمن

المنهج بواسطة التمارين الحرة (الشناو) أو التمارين التي تعطى تحت الحمل الإضـافي لوزن الجسم.

□ تبين الجداول (1-2-3-4-5) بالنسبة لاختبار **(بطن(10ثا))** إن قيمة (T) المحتسبة هي (5.20-7.10-5.90-5.43-3.69) على التوالي حسب الأعمـار (12-13-14-15-16سنة) ومن خلال مقارنة اقيام (T) المحتسبات لهذا الاختبار مع الجدولية البالغـة (2.10) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) ، نلاحظ أنها اكبر من قيمتهـا الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية والتي يعزوهـا الباحثون إلى طبيعة التمرينات البدنية المستخدمة لتطوير القوة الانفجارية وكانت ذات اثر فعال في تنمية هذه القوة وأيضا إلى مدى التوافق القائم بين التدريب العسكري والتدريب البدني.

□ تبين الجداول (1-2-3-4-5) بالنسبة لاختبار **(المرونة)** إن قيمة (T) المحتـسبة هي (5.26-5.93-6.82-5.16-6.61) على التوالي حسب الأعمـار (12-13-14-15-16سنة) ومن خلال مقارنة اقيام (T) المحتسبات لهذا الاختبار مع الجدولية البالغـة (2.10) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) ، نلاحظ أنها اكبر من قيمتهـا الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية ولتعليل أسـباب ذلك يرجع إلى إن التمارين التي تم التدريب عليها خلال المـنهج التـدريبي الـصباحي والمسائي كان كافيا لتطوير أشبال صدام (عينة البحث) حيث تم تطويرها بانتظام حيث إن تأثير التكرار لمرة واحدة غير كاف حيث تم زيادة التكرار في أداء هـذه التمـارين ولمرات عديدة من اجل توسيع مجال الحركة عند الأشبال لمختلف الاتجاهات حيث تـم التدريب على تغيير وضعيات الجسم لجميع الاتجاهات والأوضاع من خـلال التمـارين الحرة التي كان تطبق على الأشبال "تؤخذ التمارين التي توسـع مجـال الحركـة عنـد الرياضي لمختلف الجهات وبذأ يكون الرياضي من وضع يمكنه من اسـتعمال القابليـة الحركية التي حصل عليها بمختلف الصور" (هارة:211).

5 – الاستنتاجات والتوصيات:

5 – 1 الاستنتاجات:

1. ظهرت فروق معنوية في القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار (الوثب العريض).
2. ظهرت فروق معنوية في القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار (رمي الكرة الطبية)و (شناو في 10ثا).
3. ظهرت فروق معنوية في اختبار (الرشاقة) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولـصالح الاختبار البعدي.
4. ظهرت فروق معنوية في (السرعة الانتقالية) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار (ركض 30م من البدء الطائر).
5. ظهرت فروق معنوية في (مطاولة القوة للرجلين) بين الاختبارين القبلـي والبعـدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار (دبني 10ثا).
6. ظهرت فروق معنوية في اختبار (بطن 10ثا) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
7. ظهرت فروق معنوية في اختبار (المرونة) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولـصالح الاختبار البعدي.
8. إن عناصر اللياقة البدنية التي اعتمدها التدريب الصباحي والمـسائي تمثـل بالفعـل اللياقة البدنية الخاصة التي يحتاجها أشبال صدام لما تركته من اثر واضح.
9. يعد عنصر القوة ومشتقاتها من أهم العناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها أشبال صدام لتطوير إمكانياتهم البدنية والمهارية.

5 – 2 التوصيات:

1. الأخذ بمفردات المنهج التدريبي الصباحي والمسائي المعتمد في المؤسسات التدريبية لأشبال صدام وتطبيقها على المقاتلين بشكل دقيق والاهتمام بالتدريب البـدني للمقـاتلين والاستفادة من توجيهات القائد العام للقوات المسلحة المهيب الركن صدام حسين (حفظـه الله ورعاه) في جانب اللياقة البدنية للمقاتلين.
2. زيادة عدد ساعات التدريب البدني الأسبوعية وذلك لأثرها الواضح في تطوير اللياقة البدنية للأشبال مع زيادة الوقت المخصص لساعة التدريب البدني لكل وحـدة تدريبيـة صباحية أو مسائية.
3. القيام بأجراء بحوث أخرى لمعرفة اثر المنهج التدريبي في تطوير كفـاءة الجوانـب الوظيفية للأجهزة الداخلية مثل (النبض والسعة الحيوية وضغط الدم).
4. القيام بأجراء بحوث ميدانية لتحديد المواصفات الجسمية الأكثر ملائمة لكل تخصص.
5. ضرورة استحداث مجلة رياضية عسكرية تسمى مجلة التدريب البدني لأشبال صدام تصدرها مديرية التدريب البدني في أشبال صدام تعني بالبحوث والدراسات التي يتقـدم بها.

المصادر العربية والأجنبية

- القران الكريم (الأنفال – الآية :6).
- الحديث النبوي الشريف.
- ابراهيم سلامة. **اللياقة البدنية واختبارات التدريب**. الإسكندرية: مكتبة الشاطي، 1965.
- احمد ناجي محمود. منهج تدريبي مقترح لتطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لدى ضباط قوى الآمن الداخلي. **مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد العاشر**، العدد10، 2001.
- امين أنور الخولي. وأسامة كامل راتب. **التربية الحركية**. القاهرة: 1982.
- حزب البعث العربي الاشتراكي **التقرير المركزي للمؤتمر القطري التاسع**. بغداد: 1983.
- صباح محمد مصطفى (وآخرون) .تحديد مستويات معيارية لليافة البدنية لفرق الأشبال بكرة القدم. **بحوث المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية**، جامعة بغداد، 1988.
- عباس فاضل جابر. **التحمل وأثره في مقاتلي المشاة في صفحة الهجوم**. بغداد: رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1988.
- عبد الحميد وكمال (وآخرون). **اللياقة البدنية ومكوناتها**. القاهرة: 1987.
- عبد الوهاب جلال (وآخرون). **برامج واختبارات اللياقة البدنية للجنسين**. القاهرة: 1968.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين. **تدريب القوة**. ط1، بغداد: الدار العربية للطباعة، 1978.
- قاسم حسن (وآخرون). اللياقة البدنية وأهميتها للمواطن في ضوء توجيهات الرئيس القائد صدام حسين (حفظه الله ورعاه). **بحوث المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية** جامعة بغداد، 1988.
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف. **علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة**. ط2، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.

- قاسم حسن حسين. **الأسس النظرية والعملية في فعاليات العاب الساحة والميدان للمرحلة الثانية**. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1979.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد. **اختبارات ومبادى الإحصاء في المجال الرياضي**. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1987.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين. **اللياقة البدنية ومكوناتها**. مصر: دار الفكر العربي، 1978.
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون). دراسة بعض المؤشرات البدنية والحركية لأشبال صدام للأعمار (12- 16سنة). **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية – جامعة الموصل، المجلد الثالث**، العدد السادس، 1997.
- مجموعة اختبارات اللياقة البدنية اعتمدت من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية – وزارة التربية: وعممت إلى كافة المدارس بموجب كتابها المرقم 42599 بتاريخ 1997/11/18.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. **اختبارات الأداء الحركي**. ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1994.
- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم. **الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم**. ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997.
- هارة.**أصول التدريب**. (ترجمة) عبد علي نصيف، جامعة بغداد: مطبعة أوفست التحرير، 1979.
- هاشم جاسم السامرائي. **المدخل في علم النفس**. بغداد: مطبعة مير، 1988.
- وديع ياسين وحسن العبيدي. **التطبيقات الإحصائية لبحوث التربية الرياضية وتطبيقات الحاسوب**. موصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- يحيى كاظم النقيب. **علم النفس الرياضي**. الرياض: 1990.
- Arnett, ch: **the purdue motor fitness test baterries for srnior high school girl Res**. Quart, 1963.
- Muthews D.K Meaurements in physical Education Other w. BI, 1978.