# علاقة بعض اختبارات السرعة الانتقالية بإنجاز عدو ١٠٠م

أ.د. فالح جعاز شلش  أ.م.د. مؤيد عبد الرحمن حديث

ممتاز احمد أمين

١٤٣٣ هـ

## مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة في التعرف على تأثير استخدام التمرينات المركبة (مهارية) بوسائل سمعية وبصرية في

هدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض اختبارات السرعة الانتقالية بإنجاز عدو ١٠٠م أشتمل مجتمع البحث على طلاب سكول التربية الرياضية في كلية التربية بجامعة سوران، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، إذ بلغت عينة البحث (٢٥) طالباً من أصل (٤٥) طالب، ويمثل نسبة (٥٥.٥٦%) 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 لـ (بيرسون)، اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية العدد واختبار (كا٢).

ومن أبرز النتائج التي تم التوصل إليها عدم وجود علاقة ارتباط بين كتلة الجسم وانجاز عدو ١٠٠م. كذلك لا توجد علاقة ارتباط حقيقية بين اختباري عدو ٢٠م و٣٠م بإنجاز عدو ١٠٠م. في حين وجود علاقة ارتباط بين اختبارات السرعة الانتقالية ٥٠م وعدو ٤ ثانية وعدو ٦ ثانية بإنجاز عدو١٠٠م.

# Abstract.

## The Relationship Of Some Transitional Speed Tests In 100m Running Achievement

The aim of the research is to identify some transitional speed in 100m running. The researcher conducted the research on (25) students from Physical Education Scholl/ University of Soran. The researchers used the test as a means for collecting information. the data was collected and treated using proper statistical operations. The results showed no correlation relationship between body mass and 100m running achievement. In addition to that the results showed no real correlation relationship between 20m, 30m, and 100m running achievement. The results showed a correlation relationship in transitional speed tests of 50m running 4sec, 6sec with 100m running.


## ١- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

ترك عصر التكنولوجيا بصمات واضحة على التطور الهائل أفقيا وعموديا على البشرية في شتى مجالات الحياة ولاسيما الرياضة منها كما ان رياضة المستويات العليا أخذت النصيب الأوفر من هذا التطور وخصوصا لغة الأرقام التي لاينا فسها احد إذ لا يمكن إن يصمد رقم دون تخطيه من قبل الرياضيين سواء كان ذلك في الألعاب الفرقية من حيث إحراز الجوائز والأرقام والميداليات أو غيرها أو المنافسات الفردية فأخذا نصيباً واسعاُ 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" (٩: ١١٥). لهذا تعد السرعة الانتقالية احد عناصر اللياقة البدنية المهمة لعدائي 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 ١٠٠م لإجراء عدد من الاختبارات والقياسات الموضوعية والدقيقة شانها 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 لعدو١٠٠م وبالتالي العمل على تطوير هذا الانجاز للحصول على انجازات أفضل، أذ يؤكد

(الربيعي والمولى، ١٩٨٨)" إذ أن تقويم كفاءة اللاعب تهدف إلى قياس قدرة الرياضي على انجاز الشغل وهو الهدف بكل الاختبارات الموضوعة، لذلك لا نجد مبرراً في تطبيق اختبارات متعددة ومختلفة بل يجب معرفة هذه الاختبارات واختيار الأنسب لنا".(١٢، ١١٣). ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير هذه الاختبارات وبالتالي اختيار الاختبار الأفضل منها في تحقيق المستوى الرقمي في عدو ١٠٠م عملاُ من الباحثين تقديم وسائل تقييم وتقويم تخدم الأساتذة والطلاب في هذا المجال.

### ١-٢ مشكلة البحث:

إن استخدام الأساليب العلمية في تقويم العمليات التربوية يجب أن ينسجم مع الاتجاهات الحديثة للعمل التربوي والتدريبي التي تبني خططها وتقوم أهدافها وتعدل من برامجها وفق بيانات وإحصائيات دقيقة فمعرفة مستوى اللياقة البدنية للطلبة في أي مؤسسة تربوية 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 ١٠٠م وبالتالي اختيار اختبار السرعة الانتقالية الأفضل هذا ما دعا الباحثون إلى الخوض في هذا الموضوع لأهميته للطلبة والعدائين على حد سواء.

### ١-٣ هدفا البحث:

١. التعرف على العلاقة لبعض اختبارات السرعة الانتقالية بمستوى الرقمي لعدو١٠٠م
٢. التعرف على إي من اختبارات السرعة الانتقالية الأفضل تأثيرا في انجاز المستوى الرقمي في عدو ١٠٠م.

### ١-٤ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية بسكول التربية الرياضية.

١-٤-٢ المجال المكاني: ملعب العاب القوى لسكول التربية الرياضية / في كلية التربية لجامعة سوران.

١-٤-٣ المجال الزماني: للمدة من ٢٠١٢/١١/٦م ولغاية ٢٠١٢/١٢/١٩م.

## ٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

### ٢-١ الدراسات النظرية:

#### ٢-١-١ الاختبارات:

تعد الاختبارات من الأدوات التقويمية في مجالات الحياة عامة والمجال الرياضي خاصة، فالاختبار هو "موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد"(٤: ٢٧). فالاختبار، وهو أيضا "طريقة او منهج تجريبي لتقويم حالة أو عدة حالات" (٣: ٣٨٧)،.

ويعرفه الفرطوسي (٢٠٠٦) "بانه عبارة عن الوقوف على مستوى الأداء الراهن للمختبر وقدراته واستعداداته وفق قياس موضوعي مقنن في مهارة او عدة مهارات" (٨: ١٠٠).

### ٢-١-٢ 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 امراً صعباً بل قد يكون مستحيلاً (١٤: ٦٢) 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.

### ٢-١-٣ 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 (١٣: ٩٣) وعليه فان السرعة صفه 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 العاب 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 واقل زمن ممكن، وهي تلك السرعة التي تتميز بها نوع الحركات حيث تكون هذه السرعة متجاوبة وفق المثيرات الخارجية أو المواقف (١: ١٩).

### ٢-١-٤ عدو ١٠٠م:

تعبر 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 ١٠٠م ب (أسرع رجل في العالم) ويحتاج العداء ١٠٠م 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 ١٠٠م:**

يمر عداء ١٠٠م بمراحل فنية متتالية وذلك منذ وضع البدء وحتى نهاية السباق وعلى ذلك يمكن تقسيم السباق إلى أربع مراحل أساسية مستندين في ذلك التقسيم إلى التسلسل الحركي من جهة، ومنحنى السرعة والذي يمثل النتيجة النهائية للسباق من جهة أخرى وهذه المرحل 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\ اخذ وضع الاستعداد والذي يمكنه من الانطلاق الجيد.
- ✓ **مرحلة تزايد السرعة:** أن مرحلة تزايد السرعة تختلف من عداء إلى أخر فكلما تقدم المستوى طالت تلك المرحلة وازدان بذلك قدرة العداء على زيادة سرعته وقد تصل تلك المرحلة من ٥٠-٦٠ مترا عند العدائين الممتازين والتي تتراوح سرعتهم في حدود ١٠م/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 لأخر، 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 متطلب لمواجهة تناقص السرعة في هذه المرحلة.

## ٢-٢ الدراسات المشابهة:

### ٢-٢-١ دراسة محمد فياض حمد ومحمد جاسم محمد ألخالدي الموسومة "أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة لتعليم فعالية ركض ١٠٠م حواجز" (٢٠٠٨):

هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة لتعليم فعالية ركض ١٠٠م 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 (٢٠) طالبة لقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة وأستخدم وسائل إحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) لوسيطين حسابين مرتبطين ووسطيين حسابين 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 وكذاك ساعدت على استبعاد احتمال الإصابة للطالبات كما إن الوسائل المساعدة ساعدت على توفير الوقت والجهد.(١٦: ٤٤)

**٢-٢-٢ دراسة أمال صبيح سلمان وخالد خميس جابر الموسومة "القدرة الوظيفية اللاأوكسجية الفوسفاجينية وعلاقته بركض ١٠٠م" (٢٠٠٩):**

هدف البحث إلى قياس القدرة الوظيفية اللاأوكسجية الفوسفاجية لدى طلاب المرحلة الثالثة. وكذلك معرفة العلاقة بين القدرة الوظيفية اللاأوكسجية الفوسفاجية وركض ١٠٠م ،تكونت عينة البحث من (٥) 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 اللااوكسجينية للطلاب مؤشر وظيفي مهم في هذه الفعالية وكذلك استنتج تعد القدرة الوظيفية الفوسفاجينية مؤشر وظيفي مهم في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى (الرجلين). (٢: ٦٧٩)

## ٣- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

### ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث.

### ٣-٢ 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 (٢٥) طالباً من أصل (٤٥) طالبًا، ويمثل هذا العدد نسبة (٥٥.٥٦%) من مجتمع البحث، والجدول (١) يبين توزيع عينة البحث:

الجدول (١)

يبين توزيع عينة البحث

| طلاب المرحلة الثانية | المجموع | عدد المستبعدين من التجربة الرئيسية | الطالبات | أسباب الاستبعاد | | التجربة الاستطلاعية | عدد العينة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | عدم الحضور | الإصابة | | |
| العدد الكلي | ٤٥ | ٢٠ | ١٠ | ١ | ١ | ٨ | ٢٥ |
| النسبة المئوية% | %١٠٠ | %٤٤.٤٤ | %٢٢ .٢٢ | %٢.٢٢ | % ٢.٢٢ | %١٧ .٧٨ | %٥٥.٥٦ |

### ٣-٣ 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.

### ٣-٤ 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:

### ٣-٤-١ المقابلة الشخصية:

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

### ٣-٤-٢ الاختبارات:

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

### ٣-٥ خطوات تنفيذ البحث:

لغرض تحديد صلاحية الاختبارات تم إعداد اختبارات السرعة الانتقالية عرضت على عدد من الخبراء ومختصين في التدريب الرياضي والعاب القوى وعلوم الحركة لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت لأجله وبعد جمع إجاباتهم تم استخدام اختبار (كا٢) عند درجة حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ومنه تبين إن الاختبارات الخمسة حققت نسبة قبول في صلاحياتها والجدول (٢) يبين ذلك.

**جدول (٢)**

**يبين أراء الخبراء والمختصين في اختبارات السرعة الانتقالية وقيمة (كا٢) المحسوبة والجدولية ودلالتها الإحصائية**

| الاختبار | عدد الخبراء | | قيمة كا٢ | | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | غير موافق | المحسوبة | الجدولية | |
| اختبار عدو ٢٠م والبدء من ٣٠م | ٨ | صفر | ٨ | ٣.٨٤ | معنوي |
| اختبار عدو ٣٠ متراً من بداية متحركة | ٨ | صفر | ٨ | | معنوي |
| اختبار ركض ٥٠ م من الوقوف | ٧ | ١ | ٤.٥ | | معنوي |
| اختبار ركض (٤) ثواني من وضع البدء العالي | ٧ | ١ | ٤.٥ | | معنوي |
| اختبار ركض (٦) ثواني من وضع البدء العالي | ٧ | ١ | ٤.٥ | | معنوي |

### ٣-٦ الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

تم الاستعانة بالأدوات التالية لتنفيذ البحث وهي:

- حاسوب محمول نوع p4.
- حاسبة deli.
- ٣ ساعات توقيت يدوية كاسيو.
- شريط قياس ٥٠م.
- مادة البورك للتخطيط البداية والنهايات.
- شاخص مختلف الأحجام.
- استمارة تسجيل.
- صفارة للانطلاق.

### ٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات:

#### ٣-٧-١ صدق الاختبارات:

يعد الصدق من أهم الخصائص القياسية التي يجب توفرها في الاختبار قبل تطبيقه وذلك لكونه إلى " درجة الصحة التي نقيس بها الاختبار (١٠: ١٢٢) لذلك اعتمد الباحثون على صدق المحتوى من خلال عرض اختباراته 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.

#### ٣-٧-٢ ثبات الاختبارات:

تم إيجاد ثبات اختبارات السرعة الانتقالية عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية وفق لذلك أجريت الاختبارات يوم الاثنين والثلاثاء الموافقين ٣-٢٠١٢/١٢/٤م وبعد مرور ٧ أيام بتاريخ١٠-٢٠١٢/١٢/١١م 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 (٣).

#### ٣-٧-٣ موضوعية الاختبارات:

والتي تعني "التحرر من التحيز وان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لديه فعلاً لا كما نريد (١٨: ٧٠)، 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 (٣).

**جدول (٣)**

**يبين معنوية الارتباط لمعامل الثبات والموضوعية للاختبارات قيد الدراسة**

| ت | الاختبارات | معامل الثبات | معامل الموضوعية | الجدولية | دلالة الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | اختبار عدو ١٠٠م من البدء العالي | ٠.٧٦ | ٠.٨٥ | ٠.٧٠٧ | معنوي |
| ٢ | اختبار عدو ٢٠م والبدء من ٣٠م | ٠.٧٩ | ٠.٨٣ | | |
| ٣ | اختبار عدو ٣٠ متراً من بداية متحركة | ٠.٧٩ | ٠.٨٠ | | |
| ٤ | اختبار عدو ٥٠ م من الوقوف | ٠.٧١ | ٠.٧٨ | | |
| ٥ | اختبار عدو (٤) ثواني من وضع البدء العالي | ٠.٨٠ | ٠.٨٨ | | |
| ٦ | اختبار عدو (٦) ثواني من وضع البدء العالي | ٠.٧١ | ٠.٧٥ | | |

* عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦).

### ٣-٨ توصيف الاختبارات:

### ٣-٨-١ اختبار عدو ١٠٠م من البدء العالي:

- **الهدف:** قياس السرعة الانتقالية في العدو:.
- **الأدوات:** منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لايقل عن (١٠٠) م وبعرض لايقل عن (٥) 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.

### ٣-٨-٢ اختبار عدو ٢٠م والبدء من ٣٠م:

- **الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية القصوى.
- **الأدوات:** ساعة توقيت، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (١٠)م والخط الثاني والثالث (٢٠)م، طباشير.
- **طريقة الأداء:** يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى ان يتخطى الخط الثالث، على إن يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث (٢٠)م.

### ٣-٨-٣ اختبار عدو ٣٠ 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 (١٠) أمتار، وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) 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 (٣٠) متراً.
- **التسجيل:** يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين مترا من الخط الثاني وحتى الخط الثالث.

### ٣-٨-٤ اختبار ركض ٥٠ م من الوقوف:

- **الهدف من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية القصوى.
- **الأدوات:** ساعة إيقاف، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية المسافة بينهما ٥٠م.
- **وصف الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالعدو حتى وصوله إلى خط النهاية.
- **التسجيل:** يسجل الزمن بالثانية ولأقرب ١٠٠/١ من الثانية الذي أستغرقه المختبر من خط البداية وحتى خط النهاية

### ٣-٨-٥ اختبار ركض (٤)ثواني من وضع البدء العالي:

- **الهدف من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية
- **الأجهزة والأدوات:** ساعة توقيت- خط لتحديد البداية – شريط قياس٠
- **وصف الأداء:** يقف اللاعب (المختبر) خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالعدو السريع لقطع أكبر مسافة ممكنة خلال (٤) ثوان.
- **التسجيل:** يسجل المسافة التي يقطعها اللاعب (المختبر) من خط البداية وحتى انتهاء المدة المقررة.

### ٣-٨-٦ اختبار ركض (٦) ثواني من وضع البدء العالي:

- **الهدف من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية
- **الأجهزة والأدوات:** ساعة توقيت- خط لتحديد البداية – شريط قياس.
- **وصف الأداء:** يقف اللاعب (المختبر)خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالعدو السريع لقطع أكبر مسافة ممكنة خلال (٦) ثوان
- **التسجيل:** يسجل المسافة التي يقطعها اللاعب(المختبر) من خط البداية وحتى انتهاء المدة المقررة. (١٥، ٣٨١)

### ٣-٩ التجربة الاستطلاعية:

بعد الحصول على نسب اتفاق حول الاختبارات المقترحة، تم تطبيق الاختبارات تطبيقاً ميدانياً اذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين٣-٢٠١٢/١٢/٤م. وأعيدت بعد (٧) أيام بتاريخ ١٠-٢٠١٢/١٢/١١م على عينة من طلاب المرحلة الثانية سكول التربية الرياضية بجامعة سوران والبالغ عددهم (٨) طلاب ملعب قسم التربية الرياضية / بجامعة 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.

### ٣-١٠ التجربة الرئيسة:

تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث على عينة البحث وذلك يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين١٧-٢٠١٢/١٢/١٨م حيث قسمت الاختبارات إلى يومين وإجراء الإحماء المناسب قبل بدء الاختبارات.

### ٣-١١ الوسائل الإحصائية:

لغرض تحقيق إجراءات البحث والتوصل إلى النتائج استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي – الانحراف المعياري – اختبار (كا٢)- معامل الارتباط سبيرمان. (٦: ١٠٩) (١١: ٢٥٨)

## ٤- المبحث الرابع: عرض النتائج ومناقشتها:

### ٤-١ عرض النتائج:

تم قياس أوزان عينة البحث والجدول (٤) يوضح ذلك

**جدول (٤)**

**يوضح العلاقة بين كتلة الجسم وانجاز عدو ١٠٠م**

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ر المحسوبة | قيمة ر الجدولية | مستوى الخطأ | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الكتلة | ٦٧.٩٦ | ٨.٧٨ | ٠.١٩٣ | ٠.٣٩٦ | ٠.٠٥ | غير معنوي |
| الانجاز | ١٣.٦ | ١.٧٩ | | | | |

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري من النتائج التي حصل عليها الباحثون من انجاز عدو ١٠٠م واختبارات قيد البحث الجدول (٥) يوضح ذلك.

**جدول (٥)**

**يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لإنجاز عدو ١٠٠م واختبارات السرعة الانتقالية**

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الخطأ المعياري |
|---|---|---|---|---|
| اختبار عدو١٠٠م من البدء العالي | ثا | ١٣.٦ | ١.٧٩ | ٠.٣٥٨ |
| اختبار عدو ٢٠م والبدء من ٣٠م | ثا | ٢.٤٩ | ٠,٢ | ٠,٠٤ |
| اختبار عدو ٣٠ متراً من بداية متحركة | ثا | ٤.٤٩ | ٠,١٩٧ | ٠.٠٣٩ |
| اختبار عدو ٥٠ م من الوقوف | ثا | ٧.١٦ | ٠.٢٩ | ٠.٠٥٨ |

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الخطأ المعياري |
|---|---|---|---|---|
| اختبار عدو (٤) ثواني من وضع البدء العالي | م | ٢٨.٧٢ | ١.٥٦ | ٠.٣١٢ |
| اختبار عدو (٦) ثواني من وضع البدء العالي | م | ٤٣.٩٣ | ١.٩٩ | ٠.٣٩٨ |

من الجدول (٥) 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. (١٧: ١٣٩)

**جدول (٦)**

**يوضح العلاقة بين انجاز عدو ١٠٠م واختبار عدو ٢٠م والبدء من ٣٠م**

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ر المحسوبة | قيمة ر الجدولية | مستوى الخطأ | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| عدو ٢٠م والبدء من ٣٠م | ثا | ٢.٤٩ | ٠.٢ | ٠.٠٧٥ | ٠.٣٩٦ | ٠.٠٥ | غير معنوي |
| عدو١٠٠م | ثا | ١٣.٦ | ١.٧٩ | | | | |

**جدول (٧)**

**يوضح العلاقة بين انجاز عدو ١٠٠م واختبار عدو٣٠م من بداية متحركة**

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ر المحسوبة | قيمة ر الجدولية | مستوى الخطأ | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| عدو٣٠م من بداية متحركة | ثا | ٤.٤٩ | ٠,١٩٧ | ٠.٢٩١ | ٠.٣٩٦ | ٠.٠٥ | غير معنوي |
| عدو١٠٠م | ثا | ١٣.٦ | ١.٧٩ | | | | |

**جدول (٨)**

**يوضح العلاقة بين انجاز عدو ١٠٠م واختبار عدو ٥٠ من الوقوف**

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ر المحسوبة | قيمة ر الجدولية | مستوى الخطأ | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| عدو٥٠من الوقوف | ثا | ٧.١٦ | ٠.٢٩ | ٠.٥٦٥ | ٠.٣٩٦ | ٠.٠٥ | معنوي |
| عدو١٠٠م | ثا | ١٣.٦ | ١.٧٩ | | | | |

**جدول (٩)**

**يوضح العلاقة بين انجاز عدو ١٠٠م واختبار عدو (٤) ثواني من وضع البدء العالي**

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ر المحسوبة | قيمة ر الجدولية | مستوى الخطأ | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| عدو (٤)ثواني من وضع البدء العالي | م | ٢٨.٧٢ | ١.٥٦ | ٠.٤٧ | ٠.٣٩٦ | ٠.٠٥ | معنوي |
| عدو١٠٠م | ثا | ١٣.٦ | ١.٧٩ | | | | |

**جدول (١٠)**

**يوضح العلاقة بين انجاز عدو ١٠٠م واختبار عدو (٦)ثواني من وضع البدء العالي**

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ر المحسوبة | قيمة ر الجدولية | مستوى الخطأ | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| عدو (٦)ثواني من وضع البدء العالي | م | ٤٣.٩٣ | ١.٩٩ | ٠.٥٩ | ٠.٣٩٦ | ٠.٠٥ | معنوي |
| عدو١٠٠م | ثا | ١٣.٦ | ١.٧٩ | | | | |

## ٤-٢ مناقشة النتائج:

إذ يتبين من جدول (٤) ليس هناك ارتباط بين كتلة الجسم وانجاز عدو ١٠٠م 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 اختبارا ت السرعة وانجاز عدو ١٠٠م وما نوع العلاقة والأكثر تأثيراً لهذه القدرات في انجاز فعالية ركض١٠٠ م لأفراد عينة البحث استخدمت المعاملات الإحصائية الموضحة في الجداول من(٦ – ١٠) إذ يوضح الجدولين (٦-٧) العلاقة بين اختبار السرعة بعدو ٢٠م و٣٠ م مع انجاز عدو ١٠٠م ومن خلال النظر إلى هاذين الجدولين يوضحان عدم وجود ارتباط بينهما ويفسر الباحثون ذلك إلى إن العينة لم تعر الاهتمام بالزمن ا ثناء أداء الاختبار لمسافة ٢٠م أو ٣٠م وإنما لقطع المسافة القصيرة فقط.

في حين يظهر من الجدول (٨) أن قيمة الارتباط المرتبط بإنجاز عدو١٠٠م كان معنوياُ ويمكن تفسير ذلك كلما ازدادت مسافة السباق ازداد زمن انجاز تلك المسافة لذا فأن 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 (٧: ١٢٢).

كما ان الجدولين (٩-١٠) يوضحان لنا ان هناك ارتباط بين عدو ٤ ثانية أو عدو٦ ثانية بإنجاز عدو ١٠٠م 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. (٥: ٢٨٢).

## ٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### ٥-١ الاستنتاجات:

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

١. عدم وجود علاقة ارتباط بين كتلة الجسم بإنجاز عدو ١٠٠م.
٢. لا وجود لعلاقة ارتباط حقيقية بين اختباري عدو ٢٠م و٣٠م بإنجاز عدو ١٠٠م.
٣. هناك علاقة ارتباط بين عدو ٥٠م وعدو ٤ ثانية وعدو ٦ ثانية بإنجاز عدو ١٠٠م.

### ٥-٢ التوصيات:

من خلال ما تقدم عرضه ومناقشته للنتائج يوصي الباحثون:

١. بناء برامج تدريبية على مسافات أطول من ٣٠م في تطوير الانجاز لعدو ١٠٠ م للطلاب.
٢. استخدام الزمن في التدريب افضل من المسافات القصيرة لرفع كفاءة القدرات البدنية وصولاً للانجاز في عدو ١٠٠م للطلاب.

## المصادر.


١. احمد خاطر، علي فهمي ألبيك، القياس في المجال الرياضي، القاهرة: دار المعارف، ١٩٧٨.

٢. أمال صبيح سلمان، خالد خميس جابر: القدرة الوظيفية اللاأوكسجية الفوسفاجينية وعلاقته بركض ١٠٠م، بحث منشور مجلة الفتح، العدد٤١، سنة٢٠٠٩.

٣. بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ١٩٩٩.

٤. ريسان خريبط مجيد: موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية الرياضية، ج١، مطابع دار الحكمة، البصرة، العراق، ١٩٨٩.

٥. صريح عبد الكريم: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، بغداد ن مطبعة عدي العكيلي، ٢٠٠٧.

٦. عبدالرحمن عدس: مبادئ علم الإحصاء في التربية وعلم النفس ، عمان، مكتبة الاقصى، ١٩٨٠.

٧. عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة، ٢٠٠٠.

٨. علي سموم ألفرطوسي: إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية لتقويم اداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٢، العدد٤١، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق، ٢٠٠٦.

٩. 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، ١٩٨١.

١٠. قاسم المندلاوي ومحمود انشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٧.

١١. قيس ناجي عبد الجبار: طرائق والأساليب الإحصائية ،الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.

١٢. كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى: الإعداد البدني في كرة القدم. دار الكتب للطباعة والنشر،١٩٨٨.

١٣. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، مصر: دار الفكر العربي، ١٩٧٨.

١٤. محمد صبحي حسانين: طرق بناء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، القاهرة، مطابع دار الشعب، ١٩٨٢.

١٥. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضي، ج٢ط: ٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.

١٦. محمد فياض حمد، محمد جاسم محمد الخالدي: أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة لتعليم فعالية ركض ١٠٠م حواجز، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد ١، العدد٤، سنة ٢٠٠٨.

١٧. محمود المشهداني: أصول الإحصاء والطرق الإحصائية، ط٣، بغداد، ١٩٧٦.

١٨. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبار والقياس في التربية الرياضية، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨.