

"العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية" ونتائج مباريات الريشة

- بحث على الطلبة الرياضيين في كلية الطب البيطري / جامعة بغداد -

م. مؤيد عبد الحميد داود
جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية

ملخص البحث:

اشتمل البحث على خمسة ابواب، تضمن الباب الاول منها التعريف بالبحث الذي اشتمل على المقدمة وماهية المشكلة، وهدف البحث وهو معرفة العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية ونتائج مباريات الريشة للطلبة الرياضيين الجامعيين. وفرض البحث الذي افترض على ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض عناصر اللياقة البدنية ونتائج مباريات الريشة التي اقيمت في كلية الطب البيطري ومجالات البحث.

اما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسات النظرية فقد انضوى تحت ثلاثة مواضيع: الاول كان بعنوان (اهمية الاختبارات في المجال الرياضي) والثاني كان (اللياقة البدنية ومكوناتها) اما الثالث فكان عنوانه (التخطيط للتدريب الرياضي). وتضمن الباب الثالث منهجية البحث والعينة والادوات التي لستخدمت في البحث اضافة الى اجراءات البحث والاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث. اما الباب الرابع فاحتوى على مجالين مهمين وهما (عرض النتائج وتحليلها) والذي اشتمل على عرض وتحليل علاقات الارتباط و (مناقشة النتائج). واخيراً الباب الخامس وتضمن الاستنتاجات التي استنتجها الباحث والتوصيات التي تمخضت من خلال الاستنتاجات.

الباب الاول: التعريف بالبحث

المقدمة:

إن البناء العلمي السليم للرياضة الجامعية في قطرنا يجب ان يمر من خلال البحوث العلمية التجريبية التي ستساهم بلا شك في رفع مستوى الرياضة الجامعية والوصول بها الى افاق واسعة تجعلها تؤدي دوراً مؤثراً في تطوير الرياضة في القطر وترفع في مستوى

الانجاز الرياضي في مختلف الالعاب الرياضية ويجعلها رافداً مهماً من روافد هذا التطور
يصب في عموم المستوى الرياضي لقطرنا.
ماهية المشكلة:

من خلال اشراف الباحث على تدريب الطلاب الرياضيين والمشاركة بهم في سباقات
مختلف الالعاب الرياضية على مستوى الجامعة ونظراً لقصر فترات التدريب والإعداد
للبطولات الرياضية الجامعية بمختلف الالعاب الرياضية لظروف الطلاب في دراستهم
العلمية، كان بحاجة دائمة لمعرفة ماتتطلبه كل لعبة رياضية لمواصفات خاصة وبالاخص
ماتتطلبه من صفات بدنية تتوفر لدى هذا الطالب عن غيره ، سلط هذا البحث الضوء
على علاقة بعض من هذه الصفات المختارة مع النتائج التي حققها اللاعب من خلال
بطولة الريشة على مستوى الكلية وبالتالي سيساعدنا ذلك على زيادة التأكيد على تنمية
الصفات لتواكب التدريب على مهارات هذه اللعبة مما سيرفع مستوى اللاعب أكثر فأكثر .
هدف البحث:

معرفة العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية ونتائج مباريات الريشة لعينة البحث.
فرضية البحث:

ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض عناصر اللياقة البدنية ونتائج مباريات الريشة.
مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة من الطلبة الرياضيين في كلية الطب البيطري الذين يمارسون
لعبة الريشة وشارك بعضهم في بطولة جامعة بغداد بهذه اللعبة وحققوا نتائج متميزة
في بطولة جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٠٢-٢٠٠٣ والبالغ عددهم ثمانية طلاب.

- المجال الزمني: خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٠٢-٢٠٠٣.

- المجال المكاني: القاعة الداخلية لقسم التربية الرياضية في كلية الطب البيطري/جامعة
بغداد .

الباب الثاني: الدراسات النظرية

١-٢ أهمية الاختبارات في المجال الرياضي:

لقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا هذا ، وذلك نتيجة لاستخدام الاختبارات العديدة واساليب التقويم والقياس العلمي السليم ، ولأجهزة القياس والتكنولوجيا الحديثة دور كبير في هذا التقدم (١٠:١٨٤).

إن الرياضي لا يمكنه تحقيق مستوى عالي من الاداء و الاتقان بدون ان يمتلك مجموعة من الصفات والخصائص ، حيث يعتبر امتلاك هذه الصفات العامل الحاسم في وصوله الى المستويات الرياضية العالمية .

ان الهدف الرئيسي من اعطاء الاختبارات هو اتخاذ القرارات العلمية المدروسة التي ستساهم في تحسين مستوى التعليم أو التدريب وبالتالي تحسين مستوى هذا اللاعب ، لذا يجب تحديد الهدف من الاختبار قبل اعطائه .

ان الاهداف العامة من اعطاء الاختبارات الرياضية هي:

(التصنيف - التشخيص - التنبؤ - تقييم البرامج - التحفيز) (٢: ٧٢).

٢-٢ اللياقة البدنية ومكوناتها:

اللياقة البدنية احدى اوجه اللياقة الشاملة، وهي القاعدة التي تبني عليها امكانية ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الاساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذا الابعاد أمراً مستحيلاً.

تعتبر اللياقة البدنية من اهم الاهداف التي تسعى التربية الرياضية لتحقيقها، فقد وصفها (كلارك ومانيد) كهدف للتربية البدنية ، ووصفها (كيورتن) بأنها، الخلو من الامراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على احسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الاعمال الشاقة لمدة طويلة دون جهد زائد عن الحد ، ويعرفها كلارك " القدرة على اداء الواجبات اليومية بحيوية وبقظة دون تعب زائد مع بقاء جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ".

ويقول (ابراهيم سلامة) ان اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والمقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة اساساً للياقة البدنية (٢:١٠١) وقد حددت مكونات اللياقة البدنية بعناصر رئيسية هي: (السرعة - المطاولة - القوة - المرونة - الرشاقة).

٢-٣ التخطيط للتدريب الرياضي:

إن التخطيط للتدريب الرياضي من الضروري ان يكون قائماً على اسس علمية سليمة تتضمن الوصول بعملية التدريب الى افضل النتائج وارقي المستويات، وليس بمعنى ذلك ان التخطيط يرتبط بالفترات الطويلة ولكن يحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي على تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة (١:٢٧٣).

من السمات الاساسية للتدريب الرياضي الحديث هو التوسع الدائم في النشاط فترة المنافسات، فأنها تلعب دوراً اساسياً في استثارة عمليات التكيف لدى رياضي المستويات المتقدمة، حيث تمكن فعاليات هذه الفترة من تجنيد اعلى قدر من امكانيات الرياضي الوظيفية مقارنة بأي برنامج اخر، فخلال المنافسات وحدها يستطيع الرياضي الوصول من الارتفاع بقدراته الوظيفية وينفذ العمل المطلوب الذي ليس بمقدوره تنفيذه خلال الوحدات التدريبية.

وبخصوص مرحلة الاعداد الخاص فتركز العملية التدريبية نحو بناء اللياقة البدنية، ويمكن بلوغ ذلك من خلال مضاعفة حصة تدريبات الاعداد الخاص القريبة والمشابهه من تدريبات المنافسات وكذلك تدريبات المنافسات الفردية.

زمن وجهة النظر التدريبية يتم تنمية مجموعة صفات استناداً الى قاعدة من المزيج التي تكونت في المرحلة الاولى لدائرة الاعداد (٣:٥٩).
منهج البحث واجراءاته

٣-١ منهج البحث المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح كأسلوب افضل لحل مشكلة البحث، ان طريقة المسح تعد من الطرائق الاساسية في البحوث الوصفية ، حيث تعتمد على تجميع البيانات والحقائق الجارية من موقف معين ، وهذه الطريقة لاتهتم بصفات الافراد كأفراد ، ولكنها تهتم بالاحصائيات العامة التي تنتج عندما تستخلص البيانات من عدد من الحالات الفردية ، ويتم ذلك عادةً بمسح عينة من المجتمع مختاره اختياراً دقيقاً لتمثل هذا المجتمع (٤:٤١) .

٣-٢ عينة البحث:

شملت عينة البحث (٨) طلاب من الطلبة الرياضيين في كلية الطب البيطري/جامعة بغداد الذين يمارسون لعبة الريشة وشاركوا في بطولة الكلية بالريشة خلال الفصل الدراسي

الثاني من العام لدراسي ٢٠٠٢-٢٠٠٣ وبعضهم شارك في بطولة الجامعة بالريشة وحققوا نتائج متقدمة ، وهم يمثلون جميع مجتمع البحث .

٣-٣ أدوات البحث

- المصادر والمراجع العربية.

- الوسائل الاحصائية.

٤-٣ إجراءات البحث:

خضع اعضاء عينة البحث لاختبارات قياس بعض عناصر اللياقة البدنية والتي تم تحديدها لعلاقتها بهذه اللعبة وهي (القوة العضلية - المرونة - المطاولة) وقد قسمت القوة العضلية الى (قوة عضلية للاطراف العليا - قوة عضلية للاطراف السفلى).

كما شارك اعضاء عينة البحث وعددهم (٨) لاعبين في بطولة الريشة التي اقيمت بأسلوب الدوري (الكل ضد الكل) بواقع (٢٨) مباراة بمعدل شوطين لكل مباراة وفي حالة التعادل يكون هناك شوط حاسم ، وعدد نقاط الفوز لكل شوط هو (١٥) نقطة.

وبعد انتهاء البطولة تم تسلسل اللاعبين حسب مجموع النقاط ، حيث تم منح نقطتين لكل فوز في المباراة (عند تعادل لاعبين او اكثر بالنقاط يتم تسلسلهم حسب مجموع النقاط التي احرزوها في الاشواط التي لعبوها وبحساب شوطين لكل مباراة).

خضع اعضاء عينة البحث لاختبارات قياس بعض عناصر اللياقة البدنية والتي تم تحديدها لعلاقتها بهذه اللعبة وهي (القوة العضلية - المرونة - المطاولة) وقد قسمت القوة العضلية الى (قوة عضلية للاطراف العليا - قوة عضلية للاطراف السفلى).

٥-٣ الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

١. قياس القوة العضلية للاطراف العليا:

تم تطبيق اختبار (رمي الكرة الطبية باليدين من فوق الرأس) واستخدمت كرة طبية لوزن ٢ كغم ويكون رمي الكرة من وضع الوقوف فتحاً ، وبعد ثني الجذع للخلف ، وقد منح للمختبر محاولتين وتسجل له افضلها ، وهذا الاختبار يقيس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا.

٢. قياس القوة العضلية للاطراف السفلى:

وقد طبق اختبار الوثب العمودي، حيث يقفز المختبر بجانب الجدار بعد ان يختار جانب الذراع التي يرغب ان يتم القياس فيها، وتم يرفع الذراع القريبة من الجدار عالياً الى اقصى مايمكن ويؤشر خلالها بالطباشير ابعد نقطة، ثم يستلم الايعاز ليقوم بثني رجله

بزواوية ٩٠° وذراعيه للأسفل ثم يدفع الأرض بقفزة للأعلى بكل قوة ليؤشر بالطباشير بعد مسافة وصلها، وتسجل له المسافة بين النقطتين، والاختبار يقيس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

٣. قياس المرونة الحركية:

تم تطبيق اختبار (ثني ومد وتدوير الجذع) ، فبعد وقوف المختبر وظهره على الحائط ترسم ثلاث علامات اثنان منها في مستوى الكتفين على الحائط والثالثة على الأرض بين قدمي المختبر فعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع اماماً اسفل للمس العلامة باطراف الأصابع الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران الى جهة اليسار للمس العلامة الموجودة في مستوى الكتف جهة اليسار ، ثم يقوم بدوران الجذع للأسفل للمس العلامة الموجودة بين القدمين مرة ثانية ، ثم يمد الجذع مع الدوران الى جهة اليمين للمس العلامة الموجودة في مستوى الكتف جهة اليمين .

كل ذلك يعتبر مرة واحدة ، ومطلوب من المختبر تكرار أكبر عدد من المرات في

(٢٠) ثانية .

٤. قياس المطاولة :

تم تطبيق اختبار (ركض - مشي لمسافة ٤٨٠م من البداية العالية) ، فقد حددت منطقة الأختبار بخطين البعد بينهما ٢٠م وعلى أرض مستوية ، وقد تم اجراء الأختبار لكل (٤) طلاب لخلق روح المنافسة بينهم ، فعند سماع اشارة البدء يقوم كل مختبر بالركض من خط البداية باتجاه الخط الآخر ليتخطاه ثم يعود لخط البداية ليتخطاه أيضاً وهكذا، ففي حالة ذهابه وايابه يكون قد قطع مسافة (٤٠) م حيث تحسب مرة واحدة والمطلوب أن يؤدي (١٢) مرة ذهاباً واياباً ليقطع المسافة (٤٨٠) م وسجل لكل مختبر الزمن الذي استغرقه لقطع هذه المسافة، والأختبار لقياس المطاولة.

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

قام الباحث بتثبيت نتائج الأختبارات التي طبقت في البحث لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية وسجلت لكل لاعب نتائجه في الأختبارات الأربعة وثبتت أمام اسمه.

كما ثبتت في حقل آخر أمام الأسم مجموع النقاط النهائية التي حصل عليها اللاعب نتيجة خوضه لقاءات البطولة وعددها (٧) لقاءات لكل لاعب، والتي حددت المراكز

الثمانية لعينة البحث وفق هذا المجموع من النقاط ، ووفق نقاط كل شوط عند تعادل النقاط النهائية ، وكما موضحة في جدول النتائج المرفق مع البحث .
عرض وتحليل علاقات الارتباط:

لغرض معرفة علاقات الارتباط بين كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث وبين نتائج المباريات تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون وفق الصيغة التالية :

$$\text{مجس ص} - \frac{(\text{مجس})(\text{مجص})}{\text{ن}}$$

ن

= ر

$$\sqrt{\left[\frac{\text{مجص}^2}{\text{ن}} - \frac{(\text{مجص})^2}{\text{ن}} \right] \left[\frac{\text{مجس}^2}{\text{ن}} - \frac{(\text{مجس})^2}{\text{ن}} \right]}$$

١- القوة العضلية للاطراف العليا: لقد ظهر ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين عنصر القوة العضلية للاطراف العليا ونتائج المباريات، حيث بلغت القيمة لمعامل الارتباط (٠,٩٤) وهي اكبر من القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط مقابل حجم العينة (ن=١٠) بدرجة ثقة ٩٥% والبالغة (٠,٦٣) .

٢- القوة العضلية للاطراف السفلى:

لقد اتضح ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة العضلية للاطراف العليا للاطراف السفلى وبين نتائج المباريات ، حيث بلغت قيمة الارتباط (٠,٨٩) وهي اكبر من القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط وفق المواصفات السابقة نفسها والبالغة (٠,٦٣) .

٣- المرونة الحركية:

ظهر ايضاً ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين المرونة الحركية و نتائج المباريات التي جرت، حيث بلغت قيمة الارتباط (٠,٨٨) وهي اكبر من القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط وفق ما ذكر اعلاه والبالغة (٠,٦٣) .

٤- المطاولة:

فيما يخص هذه الصفة فان علاقة الارتباط المعنوية دلت على وجود علاقة ارتباط، وان العلاقة عكسية لكون ان قياس المطاولة يعتمد على الزمن ، حيث كلما قل الزمن الذي استغرقه اللاعب لاتمام مسافة الاختبار كلما يعني ذلك زيادة قيمة هذا المؤشر، اي ان العلاقة دالية عكسية بين المتغيرين ، حيث بلغت (-0,93) وهي اكبر من القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط بعد اهمال الاشارة .

جدول نتائج الاختبارات

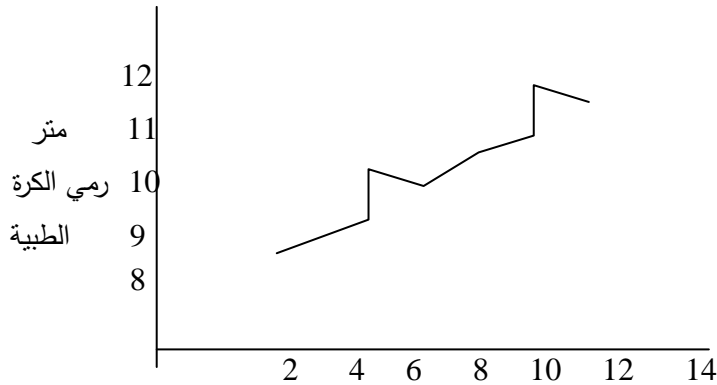
المطاولة/ دقيقة/ثانية	المرونة/عدد المرات	الفقر العمودي/م	رمي الكرة الطبية/م	الاسماء
1.48	26	0.72	11.2	١. رعد كاظم
1.51	26	0.66	11.5	٢. احمد عبد الله
1.51	22	0.71	10.8	٣. احمد عبد المجيد
1.54	20	0.68	10	٤. محمد كاظم
1.55	21	0.62	9.6	٥. احمد صباح
1.57	19	0.64	9.8	٦. سعد علي
1.58	20	0.58	9.3	٧. وليد خالد
1.56	18	0.62	8.2	٨. كاظم جواد

جدول بنقاط المباريات

مجموع النقاط	8	7	6	5	4	3	2	1	الاسماء
12	٢	٢	٢	٢	صفر	٢	٢	x	١. رعد كاظم
10	٢	٢	٢	صفر	٢	٢	x	صفر	٢. احمد عبد الله
10	٢	٢	٢	٢	٢	x	صفر	صفر	٣. احمد عبد المجيد
8	٢	٢	صفر	٢	x	صفر	صفر	٢	٤. محمد كاظم
6	٢	صفر	٢	x	صفر	صفر	٢	صفر	٥. احمد صباح
4	٢	صفر	x	صفر	٢	صفر	صفر	صفر	٦. سعد علي
4	صفر	x	٢	٢	صفر	صفر	صفر	صفر	٧. وليد خالد
2	x	٢	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٨. كاظم جواد

٢-٤ مناقشة النتائج:

من خلال ماتم عرضه من نتائج تخص علاقات الارتباط اتضح لنا الاتي:
ان قيمة معامل الارتباط التي اوضحت الدلالة الاحصائية والعلاقة الايجابية بين القوة العضلية للاطراف العليا ونتائج المباريات ، اوضحت بشكل واضح ماللقوة العضلية من تأثير في هذه النتائج ، حيث اظهر من حقق نتائج اكبر في الفوز قوة عضلية للاطراف العليا اكبر ممن حقق نتائج متواضعة .

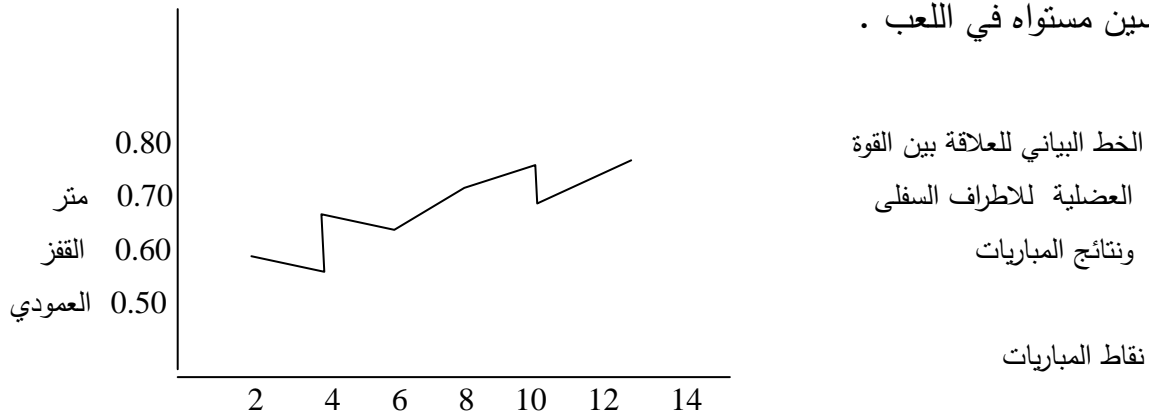


الخط البياني للعلاقة بين القوة العضلية للاطراف العليا ونتائج المباريات

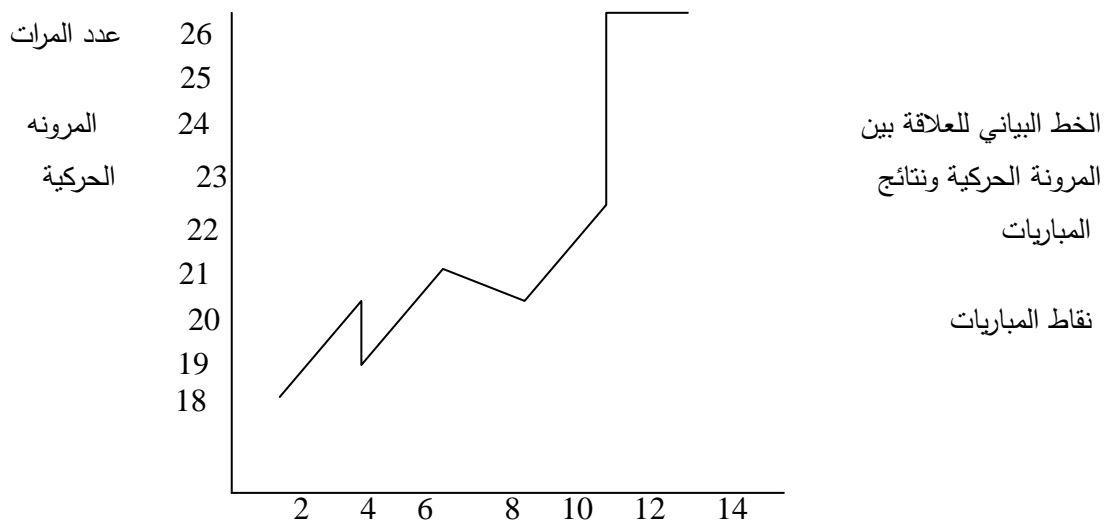
نقاط المباريات

اما فيما يخص القوة العضلية للاطراف السفلى فرغم ان علاقة الارتباط كانت اقل من علاقة الارتباط للاطراف العليا ولكنها كانت ذات دلالة احصائية واضحة ايضاً من خلال القيمة التي ذكرت سابقاً وهذا يدل على ان للقوة العضلية للاطراف السفلى تأثير ايضاً في نتائج المباريات وان صفة القوة العضلية عموماً (الاطراف العليا الاطراف السفلى) من الصفات التي يحتاجها لاعب الريشة ولها علاقة مباشرة في

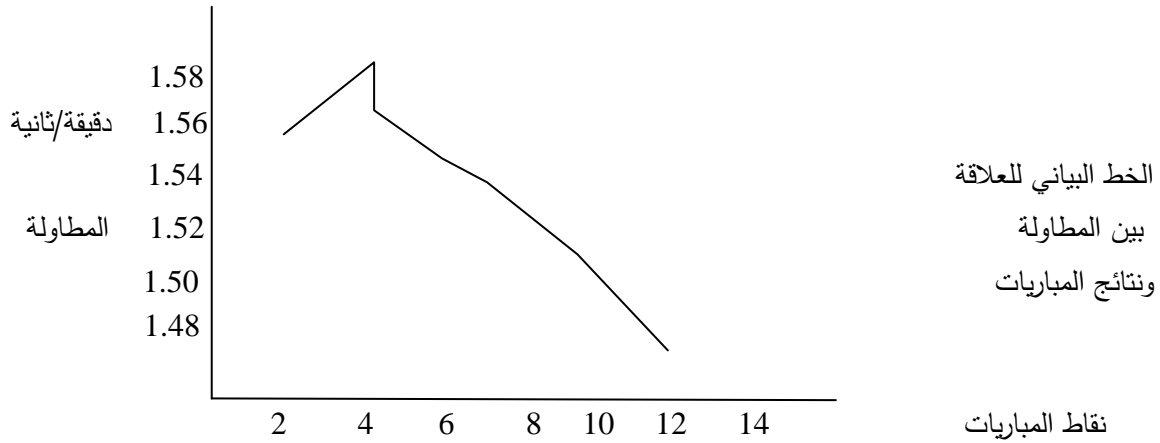
تحسين مستواه في اللعب .



وبالنسبة للمرونة الحركية فان قيمة معامل الارتباط أكدت دور هذه الصفة في رفع مستوى لاعب الريشة ونتائجه، حيث كلما تحسن مستوى مرونة اللاعب كلما حقق نتائج افضل في المباريات.



ومثل ما انطبق على الصفات اعلاه ، نراه ينطبق ايضاً على صفة المطاولة ، فإن هذه الصفة التي تعتمد على الزمن في انجازها قد اظهرت علاقة ارتباط عكسية عالية دلت على اهمية صفة المطاولة للاعب الريشة لكي يحقق الانجاز ، وان تأثير هذه الصفة رأيناه واضحاً في الشوط الثالث الحاسم الذي تفوق فيه واضحاً اللاعب الاكثر امتلاكاً لصفة المطاولة وان اللاعب الذي حقق النتائج الافضل هو الذي اختزل الزمن أكثر من غيره خلال اختبار المطاولة .



من خلال ما ظهر من نتائج وضحت لنا العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية والنتائج مما حقق لنا هدف البحث ، كما ان علاقات الارتباط الايجابية (الطردية والعكسية) اتفقت تماماً مع فرضية البحث التي فرضت وجود هذه العلاقة .

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

من خلال ماتم عرضه من نتائج وتحليلها ومناقشتها يستنتج الباحث ما يأتي:

- ١- ان لكل لعبة من الالعاب الرياضية صفات بدنية خاصة بها لها تأثير أكثر من غيرها في تحقيق التقدم في ممارسة تلك اللعبة .
- ٢- ان تحسن مستوى هذه الصفات له تأثير ايجابي في رفع مستوى الممارسة في الالعاب الرياضية التي تحتاجها تلك اللعبة .

٣-ان استخدام الوسائل الاحصائية وبالاخص (علاقة الارتباط) يكشف بوضوح العلاقة بين بعض الصفات البدنية واللعبة الرياضية الخاصة .
٥-٢ التوصيات:

في ضوء ما تقدم يوصي الباحث:

١. ضرورة تحديد عناصر اللياقة البدنية التي لها تأثير أكثر من غيرها في كل لعبة من الالعاب الرياضية والتركيز عليها .

٢. استخدام المنهج العلمي والاختبارات والقياسات وتنمية عناصر اللياقة البدنية للطلاب الرياضيين على مستوى الجامعة لأهمية هذه العناصر في الالعاب كافة.

المصادر

١. عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٩ .
٢. مروان عبد المجيد ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ١٩٩٩ .
٣. ريسان خريبط، تخطيط وتقويم التدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان ٢٠٠١ .
٤. حاجم شاني ، مقارنة مستوى اللياقة البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، بغداد ١٩٨٧ .