

## مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة، السرعة، القوة) لدى الرياضيين

حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (نشاط فردي، نشاط جماعي) فئة الأواسط

د / شنوف خالد-أستاذ محاضر \*أ\* - جامعة العلوم والتكنولوجيا وهران

أ / عدّة بن علي-أستاذ مساعد\*أ\* - جامعة محمد خيضر بسكرة

أ / بن شعيب أحمد-أستاذ مساعد\*أ\* - جامعة محمد خيضر بسكرة

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة المرونة). حسب متغير نوع النشاط الرياضي البدني، حيث تم في هذا الجانب النظري استعراض الدراسات السابقة التي تم الاعتماد عليها وفيه قمنا بصياغة الإشكالية، تساؤلات الدراسة، فرضيات الدراسة، بالإضافة إلى أهمية الدراسة والأهداف المرجوة منها وتم تحديد أبرز المصطلحات والمفاهيم ومتغيرات الدراسة. أما في الجانب التطبيقي تعرضنا فيه إلى الأسس المنهجية للدراسة الميدانية ثم عرض و تحليل النتائج ثم مناقشة نتائج الدراسة. وفي الأخير اختتمت الدراسة باستنتاج عام وتوصيات واقتراحات للبحوث المستقبلية بناء على النتائج المتوصل إليها.

## Abstract

The study was aimed at comparing some elements of physical fitness (speed, strength, flexibility.) According to the variable type of physical activity, in this theoretical aspect the review of previous studies that were relied upon and in which we formulated the problem, questions of study, hypotheses, study results, and the importance of the study, as well as the importance of the study, and the main objectives of the study, and the recommendations of future findings.

**Keys words :** Some fitness items (flexibility, speed, strength) ; Sports Activity (Individual Activity, Group Activity) - Middle Class.

## المقدمة:

يتميز العصر الحديث بالسعي للوصول إلى المستويات الرياضية العالية لمختلف الأنشطة والفعاليات الرياضية، ونتيجة لهذا السعي فقد اكتشفت العديد من النظريات الحديثة في المجال الرياضي والتي أدت إلى تفسير الكثير من الظواهر وساعدت في إيجاد أفضل الحلول لكثير من المشاكل والمواضيع التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء، فقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا بالبحث عن طرائق وأساليب جديدة في تدريب الرياضيين والاعتماد على الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية للوصول إلى الأعداد المتكامل للرياضيين باختلاف النشاط البدني الرياضي الممارس، وتعد اللياقة البدنية العامة والخاصة في الأنشطة الرياضية القاعدة الأساسية التي تبنى عليها بقية المتطلبات المهارية والخططية والنفسية والذهنية، حيث يشهد العالم اليوم سرعة كبيرة ودقة متناهية في تطبيق

المهارات المختلفة والمتنوعة حسب النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي والتي تحتاج إلى علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بوصف أن " التكنيك العالي والتكتيك الناجح يتربعان على قمتين شاهقتين وإن عناصر اللياقة البدنية تعد الجسر الصلد الذي يربط بينهما ، وعلى ذلك فإنّ اختلاف الأنشطة الرياضية (فردية جماعية ) في الواجبات البدنية والمهارية والخططية أدى إلى وجود التخصص والأفضلية في بعض عناصر اللياقة البدنية وحسب خصوصية كل نشاط ، وتكمن أهمية البحث في مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة ، القوة ، المرونة ) حسب نوع النشاط البدني الرياضي ( فردي ) (ألعاب القوى كاراتيه) ، جماعي ( كرة القدم كرة الطائرة ) وهي محاولة علمية قد تفيد مدربي الأندية في وضع المناهج التدريبية .

### إشكالية:

اللياقة البدنية تشكل الركن الأساسي من أركان إعداد الرياضيين للمنافسات الميدانية ايا كان نوعها ولذلك تجد كل دراسات و بحوث التدريب الرياضي تضع اللياقة البدنية على رأس جداولها التدريبية مهما اختلفت الفنون التدريبية الأخرى للألعاب الرياضية فمثلا يحتاج لاعب كرة القدم و السلة و اليد و الطائرة إلى اللياقة البدنية فان الملاكيم والمصارع و السباح ولاعب الجمباز وغيرهم من ممارسي الألعاب الرياضية يحتاجون لمثل هذه اللياقة البدنية كأساس تدريبي يؤهلهم لخوض المنافسات . وعلى هذا الأساس تم تقسيم عناصر اللياقة البدنية إلى شطرين، الشطر الأول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (السرعة - المرونة - القدرة - الرشاقة) ويمثل الشطر الثاني عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية الهيكلية التركيب الجسمي).

من خلال كل ما سبق وعلى ضوء الدراسات السابقة ، وانطلاقا من نتائج الدراسة الاستطلاعية ارتأينا إلى طرح التساؤل التالي :

هل توجد فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي ؟  
منهج الدراسة:

في الحقيقة لا توجد طريقة واحدة يمكن الاعتماد عليها للكشف عن الحقيقة، بل تختلف باختلاف الموضوع والمشكلة التي يعالجها، وفي بحثنا الحالي واستنادا لإشكالية البحث المطروحة وجدنا أن المنهج الملائم لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

والمنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة . (شروح، 2003، صفحة 16)

### مجتمع الدراسة :

بما أن دراستنا تتمحور حول الفرق الرياضية فإن مجتمع دراستنا تمثل في لاعبي أندية بلدية أريس بولاية باتنة . فكان مجتمع دراستنا مكون من 04 فرق أي ما يقارب 80 لاعبا .

### عينة الدراسة:

في هذه الدراسة تم اختيار العينة بطريقة قصدية وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي (فريق بن بولعيد وترجي أريس) وتكونت عينة البحث من 44 لاعبا تمثل الفريقين .

جدول (5) يوضح عينة الدراسة .

| الأنشطة الجماعية |           | الأنشطة الفردية |             |
|------------------|-----------|-----------------|-------------|
| كرة الطائرة      | كرة القدم | كاراتيه         | ألعاب القوى |
| 13               | 12        | 11              | 8           |
| 44               |           |                 |             |

تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية:

اللياقة البدنية :

التعريف الاصطلاحي:

اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقطة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (أبو العلاء أحمد و أحمد، 2008، صفحة 14)

اللياقة البدنية بتعريف لارسون ويوكيم : هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب و طويل . (أبو جاموس، 2012، صفحة 599)

السرعة :

التعريف الاصطلاحي:

السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن . (حماد م.، 2010، صفحة 207)

التعريف الإجرائي:

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة .

القوة :

التعريف الاصطلاحي:

المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى إنقباض إرادي واحد لها المقدرة على التغلب على قوة خارجية أو رفع ثقل . (حماد م.، اللياقة البدنية للصحة والرياضة، 2009، صفحة 40)

التعريف الإجرائي:

هي مقدرة الفرد على بذل قدر من القوة ضد المقاومات الخارجية أو المضادة له عن طريق بذل جهود عضلية .  
المرونة :

**التعريف الاصطلاحي:**

المدى الحركي المتاح في مفصل أو عدة مفاصل . (حماد م.، 2010، صفحة 198)

**التعريف الإجرائي:**

هي المقدرة على مطاطية العضلات في أداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب ،وتساهم في تجنب اللاعب كثيرا من إصابات الملاعب كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها.

**الأنشطة البدنية الرياضية :****التعريف الاصطلاحي:**

يشير "لوشن وسج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه نشاط باللعب التنافسي داخلي و خارجي المردود أو العائد و يتضمن أفرادا و فرقا تشارك في النشاط و تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية (علي ح.، 2009، صفحة 82) .

**التعريف الإجرائي:**

هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح ، من الناحية البدنية و العضلية و الانفعالية و الإجتماعية ، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير لهدف تحقيق هذه المهام

**الدراسات السابقة :****الدراسة الاولى :**

دراسة قام بها بوحاج مزيان 2012 ، تحت عنوان بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية اثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط (12-17) سنة.

**تساؤل الدراسة:**

هل استعمال بطارية اختبارات التقويم القدرات البدنية و المهارية يساعد في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط ؟

**العينة :**

تم اختيار كل الفرق الموجودة في الجزائر العاصمة بطريقة منتظمة وهذا يعرف بالعينة المنتظمة.

**الاستنتاج:**

استنتج الباحث ان المدرب يعتمد على عمليه المقابلات والملاحظة اثناء عملية الانتقاء يجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين اثناء عملية التدريب وكذا تتطلب منهم وقت حتى يتمكن من ان يكتشف القدرات الحقيقية للاعبين ومنه يمكن القول طريقة الاولى استعمال بطارية اختبارات تقويم قدرات اللاعبين اثناء عملية الانتقاء هي عملية علمية وتوضح فاعليتها في النتائج التي سيحققها الفريق اذا جسدت بطريقه تدريب علمية ومنهجية.

**الدراسة الثانية :**

دراسه قام بها رعاش سالم تحت عنوان الصحافة الرياضية و تأثيرها على ثقافة ممارسة الالعاب الفردية عنده المراهقين حيث احتوت اشكالية البحث على :

**تساؤل رئيسي :**

هل الصحافة الرياضية المكتوبة تثير على ثقافة ممارسة الرياضات الفردية لدى المراهقين؟  
شملت عينة البحث تلاميذ الطور الثانوي الثانويات المذكورة في حاسي بجح البالغ عددهم 66.

**استنتاج :**

تلاميذ الطور الثانوي لا يتبعون الصحف الرياضية المكتوبة بشكل كافي من ما ينعكس على ثقافة ممارسة الرياضات الفردية هذا تفسير لكون نسبة كبيرة مراهقين بشكل عام و نخص تلاميذ الطور المتوسط متابعون الاعلام المرئي بشكل كبير جدا على حساب قراءة الصحف ومن جهة اخرى نجد ان الصحافة الرياضية المكتوبة

**أدوات جمع البيانات :**

في دراستنا هذه اعتمدنا في جمع البيانات على :

**الاختبارات :**

اعتمد الباحثون على ما يعرف بالتحليل البيليوغرافي وهي تسمح لنا بجمع أهم المعارف النظرية التي تخص موضوعنا الذي نحن بصدد دراسته، حيث اعتمدنا في بحثنا على مراجعة الكتب والوثائق والدراسات السابقة التي تناولت نفس الموضوع، وكذلك المعلومات التي استخلصناها من الكتب باللغات العربية والفرنسية توصل الباحثون الى تطبيق اختبارات عناصر اللياقة البدنية المصادق عليها من طرف المحكمين .

**الدراسة الاستطلاعية :**

ما قمنا به في دراستنا هذه تم اختيار عينة صغيرة من (لاعبي فريق الكاراتيه مصطفى بن بولعيد أريس) والتي بلغ عددها خمسة لاعبين ، ثم قمنا بالذهاب إلى المعهد للإلتقاء بمدير مخبر دراسات وبحوث في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة لاستلام بعض الأجهزة الخاصة بالاختبارات لكن للأسف تم تجاهلنا من بعض الإداريين ... و وتم تطبيق كل اختبارات الدراسة على هذه العينة ، وتم إعادة تطبيق الاختبارات بعد حوالي 15 يوما. و هذا لتحقيق أهداف التجربة الاستطلاعية المذكورة سالفًا وكذلك الحصول على معامل ثبات اختبارات الدراسة من خلال إعادة تطبيق الاختبارات في نفس الظروف.

**عرض النتائج:**

**1 . 1. النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:**

تنص الفرضية الأولى على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية في السرعة لدى الرياضيين حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي لفئة الأواسط ذكور .

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت ( T - Test ) السرعة لدى أفراد العينة، ونتائج الجدول (8) توضح ذلك:

الجدول (8): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت ( T -

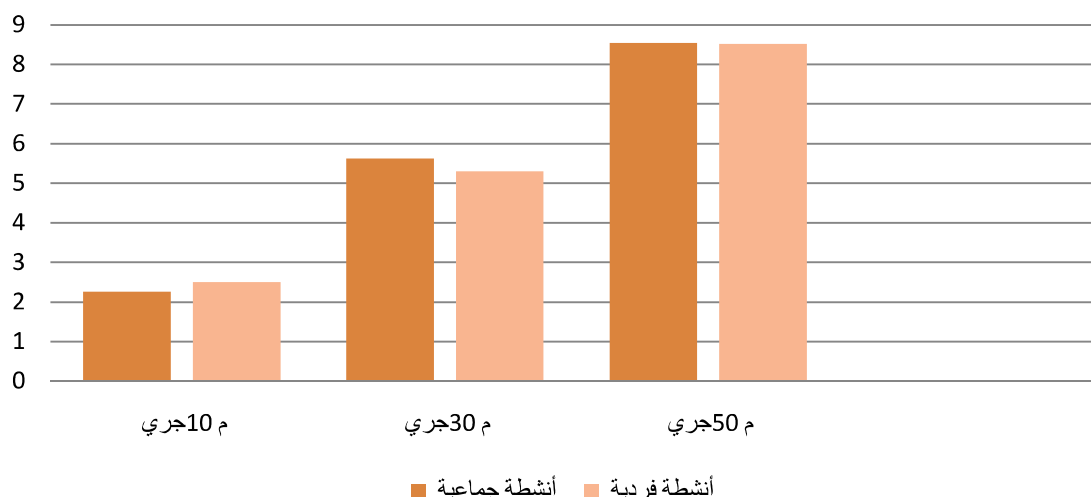
Test ) لاختبارات السرعة لدى الرياضيين حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردى جماعى) ( كاراتى ، ألعاب القوى / كرة القدم ، كرة الطائرة ) .

| إختبارات<br>السرعة | نوع النشاط البدني الرياضي        |                      |                                      |                      | قيمة ت<br>المحسوبة | مستوى<br>الدلالة |
|--------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------|------------------|
|                    | فردية ( كراتي ، ألعاب<br>القوى ) |                      | جماعية (كرة القدم ، كرة<br>الطائرة ) |                      |                    |                  |
|                    | المتوسط<br>الحسابي               | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي                   | الانحراف<br>المعياري |                    |                  |
| إختبار جري<br>10 م | 2.26                             | 0.18                 | 2.5                                  | 0.25                 | 3.43               | دالة             |
| إختبار جري<br>30 م | 5.63                             | 0.5                  | 5.3                                  | 0.25                 | 2.9                | دالة             |
| إختبار جري<br>50 م | 8.54                             | 0.65                 | 8.52                                 | 0.32                 | 0.11               | غير دالة         |

قيمة (ت) الجدولية = 1.684 . عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، بدرجة حرية (42)

من خلال نتائج الجدول (8) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لاختبارات السرعة : هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت ت = (1.684) عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، و درجة حرية (42)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الرياضيين في السرعة حسب متغير نوع النشاط البدني و لصالح الرياضات الجماعية (كرة القدم ، كرة الطائرة) .

شكل (16) يمثل أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لإختبارات السرعة حسب نوع النشاط البدني الرياضي (كاراتي ، ألعاب القوى / كرة القدم ، كرة الطائرة ) .



## 1. 2. النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية في القوة لدى الرياضيين حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي فئة الأواسط ذكور .

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت ( T - Test ) لاختبارات اللياقة البدنية (القوة) لدى أفراد العينة، ونتائج الجدول (9) توضح ذلك:

الجدول (9): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت ( T -

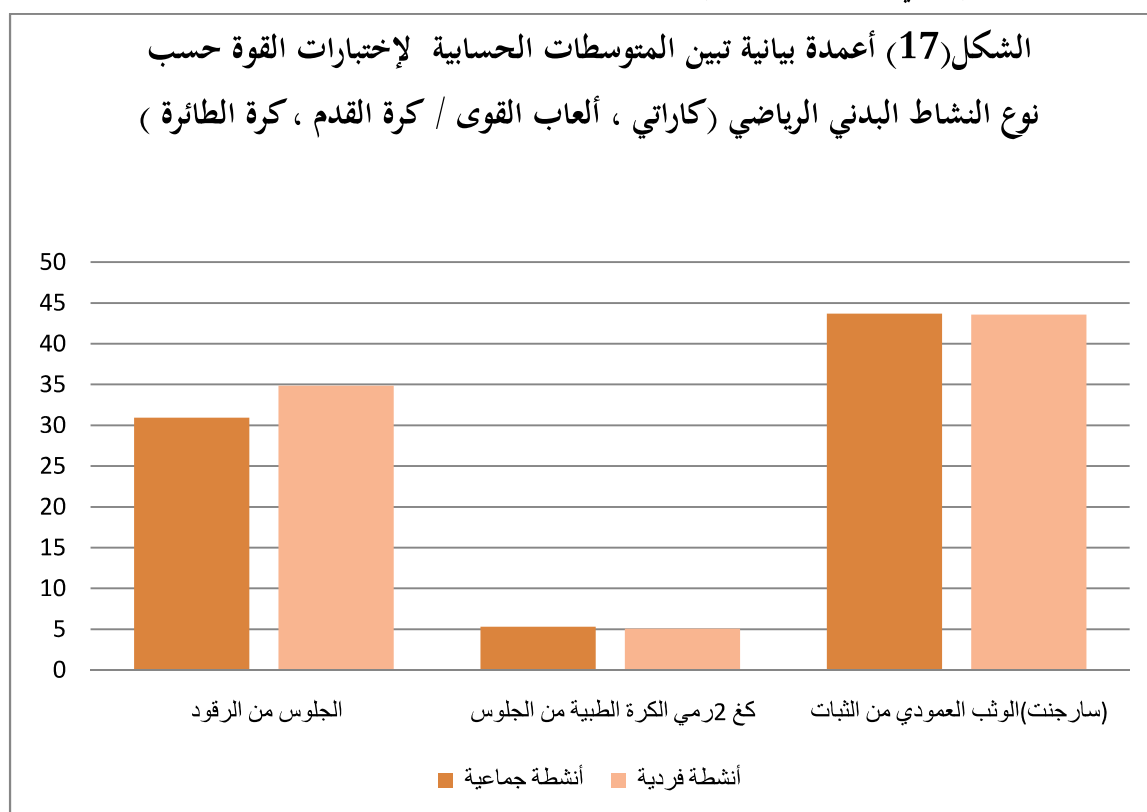
Test ) لاختبارات القوة لدى الرياضيين حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردى جماعى ) (كاراتي ، ألعاب القوى / كرة القدم ، كرة الطائرة ) .

| مستوى<br>الدلالة | قيمة ت<br>المحسوبة | نوع النشاط البدني الرياضي            |                      |                               |                      | إختبارات<br>السرعة         |
|------------------|--------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------------|
|                  |                    | جماعية (كرة القدم ، كرة<br>الطائرة ) |                      | فردية ( كراتي ، ألعاب القوى ) |                      |                            |
|                  |                    | المتوسط<br>الحسابي                   | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي            | الانحراف<br>المعياري |                            |
| دالة             | 1.6                | 7.2                                  | 30.92                | 9.05                          | 34.84                | إختبار الجلوس<br>من الرقود |
| دالة             | 1.01               | 0.72                                 | 5.31                 | 0.97                          | 5.06                 | إختبار رمي                 |

|          |      |      |       |      |       |                                        |
|----------|------|------|-------|------|-------|----------------------------------------|
|          |      |      |       |      |       | الكرة الطبية<br>من الجلوس 2<br>كغ      |
| غير دالة | 0.05 | 6.83 | 43.68 | 7.23 | 43.57 | إختبار الوثب<br>العمودي من<br>الثبات . |

قيمة (ت) الجدولية = 1.684 عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، بدرجة حرية (42)

من خلال نتائج الجدول (9) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لاختبارات السرعة : هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت ت = 1.684 عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، و درجة حرية (42)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الرياضيين في القوة حسب متغير نوع النشاط الرياض و لصالح الرياضات الفردية (كاراتي ، ألعاب القوى ) .



### 1. 3 . النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية في المرونة لدى الرياضيين حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي فئة الأواسط ذكور.

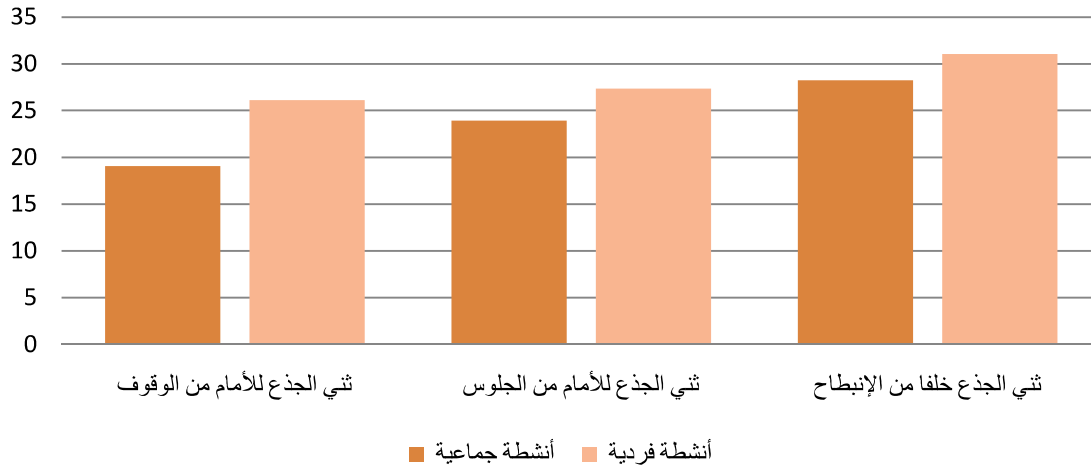
و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت ( T - Test ) لاختبارات المرونة لدى أفراد العينة، ونتائج الجدول (10) توضح ذلك:

الجدول (10): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) لاختبارات المرونة لدى الرياضيين حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردى جماعى) (كاراتى ، ألعاب القوى / كرة القدم ، كرة الطائرة).

| مستوى<br>الدلالة | قيمة ت<br>المحسوبة | نوع النشاط البدني الرياضي             |                      |                                  |                      | إختبارات<br>السرعة               |
|------------------|--------------------|---------------------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|
|                  |                    | جماعية ( كرة القدم ، كرة<br>الطائرة ) |                      | فردية ( كراتي ، ألعاب<br>القوى ) |                      |                                  |
|                  |                    | المتوسط<br>الحسابي                    | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي               | الانحراف<br>المعياري |                                  |
| دالة             | 3.21               | 7.57                                  | 19.04                | 6.74                             | 26.11                | ثني الجذع<br>للأمام من<br>الوقوف |
| دالة             | 1.67               | 7.71                                  | 23.92                | 5.26                             | 27.36                | ثني الجذع<br>للأمام من<br>الجلوس |
| دالة             | 1.67               | 7.31                                  | 28.24                | 7.287                            | 31.05                | ثني الجذع<br>خلفا من<br>الإنبطاح |

قيمة (ت) الجدولية = 1.684 عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، بدرجة حرية (42) من خلال نتائج الجدول (10) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لاختبارات المرونة : هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت ت = ( 1.684 ) عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، و درجة حرية (42)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الرياضيين في المرونة حسب متغير نوع النشاط الرياضي و لصالح الرياضات الفردية (كاراتي ، ألعاب القوى ) .

الشكل (18) يوضح أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لإختبارات المرونة حسب نوع النشاط البدني الرياضي (كاراتي ، ألعاب القوى / كرة القدم ، كرة الطائرة )



#### مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي ."

و يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات رياضيي النشاط الفردي (كاراتيه / ألعاب القوى ) والنشاط الجماعي (كرة القدم / الكرة الطائرة ) لاختبارات السرعة المتمثلة في (اختبار جري 10 م ، اختبار جري 30 م) لصالح الأنشطة الجماعية ، و أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ( إختبار 50م ) ويعزي الباحثان ذلك إلى أن الفارق المكاني بين أفراد العينات كان له دورا مهما في تنمية السرعة لدى رياضيي الأنشطة الجماعية .

ويتفق فتححي المشهش (2002)، مفتي إبراهيم (1998) أن السرعة هي المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن وتتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات ويعتمد إظهار سرعة اللاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل، وتكمن أهمية السرعة في أنها مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني وأحد عوامل النجاح في العديد من المهارات، وهناك عدة عوامل لها تأثير على السرعة ومنها خصائص الألياف العضلية وكفاءة الجهاز العصبي، حيث تتكون العضلة من عدة ألياف سواء ألياف حمراء أو بيضاء أو تجمع بين النوعين ويرجع ذلك إلى عامل الوراثة حيث له الدور الفعال في تكوين الجهاز العضلي فنجد

الاختلاف واضح بين الأفراد وعند ممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب السرعة كالعدو (محمد العالم، 2015، صفحة 49).

ومن أجل التدريب المجدي لهذه الصفة، يجب أن تكون في بداية القسم الرئيسي للتدريب ، وذلك لعدم إرهاق وتعب الجهاز العصبي والذي يؤثر على سرعة أداء اللاعب واستجابته وهذا ما يشير إليه ( أثير صبري عن نوكر) حيث يوضح " أن تحسين عمل الجهاز العصبي له تأثير رئيسي على رفع مستوى السرعة عند الرياضي" وأن التطور الجيد لصفة السرعة يحدث في مرحلة الأواسط على أساس أنها أفضل مرحلة عمرية لتطوير هذه الصفة وذلك لأن مرونة العمليات العصبية تنتهي في نهاية هذه المرحلة العمرية . ومن خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الأولى و التي تنص على أن هنالك فروق دالة إحصائية في السرعة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي قد تحققت.

## 2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي.

و يتضح من الجدول (9) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات رياضيي النشاط الفردي (كاراتيه / ألعاب القوى ) والنشاط الجماعي (كرة القدم / كرة الطائرة ) لاختبارات القوة المتمثلة في (اختبار الجلوس من الرقود ، اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس 2 كغ ، اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت ) ويعزي الباحث ذلك إلى أن عامل السن لعب دورا مهما في عدم وجود فروق كبيرة لدى الرياضيين ، ويتضح كذلك من خلال عرض النتائج أن الرياضيين الممارسين للأنشطة الفردية يتفوقون على أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر القوة العضلية ( اختبار الجلوس من الرقود ) كما أن هذا الفارق في القوة العضلية يمكن أن يعزى إلى نوع التمرينات التي تتضمنها الوحدات التدريبية الخاصة بالأنشطة الفردية و التي تركز على عنصر مستمر (الجري - المشي ... إلخ)، و تضمن تمارينات السباحة عمل عضلات الظهر و البطن بصفة مستمرة و هذا ما أدى إلى تفوق الممارسين للأنشطة الفردية على الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر التحمل الدوري التنفسي.

لذا يجب على المدرب الاهتمام بها والعمل على تطويرها طبقا لمتطلبات اللعبة والتي يبذل اللاعب فيها القوة المناسبة أثناء المنافسة وذلك عن طريق استخدام الأثقال أو الكرات الطبية أو مقاومة الزميل بالإضافة إلى الاستفادة من الظروف الطبيعية كالركض على الرمال أو صعود تلال أو تمارين صعود السلم، وعلى المدرب أن يكون شديد الحذر عند استخدام الأثقال من أجل تنمية وتطوير القوة، ولأجل تجنب الإصابات يجب أن يكون الحمل متدرجا ومناسبا لمستوى وقابلية اللاعبين ودرجة تقدمهم، بالإضافة إلى حالته الآنية أثناء التدريب.

ومن الضروري الاهتمام بتطوير صفة القوة للأواسط وبالشكل الذي يتلاءم مع المرحلة العمرية من كافة النواحي الفسيولوجية والتشريحية من أجل الارتقاء التدريجي والمنظم لحمل التدريب هذا من جانب ومن جانب آخر أنه هناك بعض المهارات الحركية تحتاج إلى توفر صفة القوة لأجل الارتقاء بمستوى أداء المهارات المختلفة. ولقد وجه المختصون انتباههم في بحوثهم عن خاصيات مراحل التقدم في العمر وتطور القوة العضلية أثناءها واستنتجوا أن المرحلة من السادسة عشر وحتى العشرين هي أهم مرحلة في حياة الإنسان من حيث النمو والتطور العضلي الناتج عن الزيادة الكبيرة في حجم الهيكل العضلي، فهناك حقيقة ثابتة عمليا بأن الحد الأقصى للقوة العضلية التي يمكن أن يصل إليها الفرد الطبيعي تكون فيما بين سن 25 إلى 30 سنة، وبعد هذا السن نرى انخفاضاً تدريجياً لهذه الصفة .

و من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثانية و التي تنص على أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي لم تتحقق .

### 3. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي.

تعتبر صفة المرونة من الأسس المهمة في رفع مستوى الإنجاز للاعب، كما تكون مع الصفات البدنية أساس بناء وإتقان الأداء لكافة المهارات، وباعتبار أن صفة المرونة تحدد ببعض الإمكانيات التشريحية والفسيولوجية وتتأثر بدرجة كبيرة بالأوتار والعضلات والأربطة على الاستطالة، وكذلك تتأثر إيجابيا بالممارسة المستمرة والمنظمة و عليه توصل الباحث من خلال عرض النتائج أن الرياضيين الممارسين للأنشطة الفردية يتفوقون على أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر المرونة ذلك أن معظم الأنشطة الفردية تتطلب من الممارس أن يكون ذو درجة عالية من المرونة مثل الجمباز، السباحة و الوثب بمختلف تفرعاته، كما ان هذه الفروقات في صفة المرونة لا يمكن أن ترجع إلى مدى حركية المفاصل لكل لاعب فقط و إنما يتوقف أيضا على درجة الإطالة في العضلات التي تعمل على المفاصل بالإضافة إلى عوامل ميكانيكية بيولوجية أخرى كما يمكن للتدريب في هذا الصنف أن يؤثر في تحسين مستوى صفة المرونة ،

و يؤكد الباحثان أن هذه النتائج كانت منتظرة حيث أن المرحلة العمرية ليست هي المرحلة التي تتطور فيها صفة المرونة و إنما تكون قبل هذه المرحلة أي في مرحلة الأشبال و خاصة الأصاغر والأطفال، حيث تعتبر صفة وراثية تولد مع الإنسان و تبدأ بالنقصان إذا لم نحافظ عليها ، و أن التدريب عليها يمكن أن يطورها و ينميها إلى درجة أعلى.

وبالنظر لسهولة تطوير صفة المرونة عند الأواسط يجب أن يكون الواجب الرئيسي لتطويرها منصبا في هذه المرحلة العمرية وذلك عن طريق التدريب الشامل والمنظم في حين تدريب السنوات القادمة يكون هو المحافظة على المستوى الذي وصل .

و من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثالثة و التي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي قد تحققت.

#### استنتاجات

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي .

#### اقتراحات

تصميم البرامج والوحدات التدريبية و الأنشطة الرياضية وفقا لاتجاهات العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي .  
تطوير برامج تنمية اللياقة البدنية حسب نوع النشاط البدني الرياضي لتكون بمثابة اللبنة الأساسية في الحفاظ على الصحة و بلورة مختلف المهارات الرياضية، و مجالا للشعور بالقيمة و القدرة على الانجاز و مواجهة متطلبات الحياة المختلفة.

إعداد مدربين و توعيتهم بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم و ذلك لحساسية هذه المرحلة.  
توجيه اللاعبين نحو نوع النشاط البدني الرياضي المناسب لقدراتهم .  
إقامة ملتقيات و تربصات وطنية ودولية للمدربين من اجل تجديد المعلومات والمعارف خاصة مع التطور الكبير في مجال التدريب.

اقتراح برامج تجريبية ملائمة على ضوء النتائج المتوصل إليها لتحسين المستوى البدني لعينه البحث.  
إجراء بحوث ودراسات مشابهاة على الأصناف الأخرى.  
ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية والاجهزة والعتاد الخاصة بالاختبارات.

#### مراجع

- 1- آل عبد الله محمد بن محمود، المراهقة والعناية بالمراهقين، الطبعة(1)، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الاسكندرية، (2014).
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، احمدنصر الدين السيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة(1)، دار الفكر العربي، القاهرة،(2008).
- 3- أبو جاموس علي حسن، المعجم الرياضي، الطبعة(1)، دار أسامة للنشر والتوزيع، الاردن-عمان،(2012).
- 4- أبو جعفر العابد، محمد عبد الله، علم النفس النمو، الطبعة(1)، مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية للطبع، ليبيا،(2014).
- 5- أبو عبده حسن السيد، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم، الطبعة (1)، مكتبة الاشعاع الفنية، القاهرة، (2002).

- 6- أبو غريبة ايمان، التطور من الطفولة حتى المراهقة، الطبعة(1)، دار جرير للنشر و التوزيع، عمان، (2007).
- 7- أحمد اوزي، سيكولوجية المراهق، الطبعة(1)، مطبعة دار الفرقان، الدار البيضاء-المغرب، (2015).
- 8- أحمد اوزي، سيكولوجية المراهق، الطبعة(1)، مطبعة دار الفرقان، الدار البيضاء-المغرب، (1986).
- 9- أحمد بسطيوس، أسس ونظريات الحركة، الطبعة (1)، دار الفكر العربي، القاهرة-مصر، (1996).
- 10- أحمد حسام، محمد ابويوسف، علم نفس النمو، الطبعة(1)، إشراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، (2011).