

العنوان:	فواصل الراحة بين الاحضاء والعدو: دراسة تجريبية تم إجراؤها على طالبات المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمات
المؤلف الرئيسي:	محمود، سميرة طه
مؤلفين آخرين:	فياز، عبدالعظيم محمود(مشرف)
التاريخ الميلادي:	1973
موقع:	القاهرة
الصفحات:	1 - 165
رقم MD:	1021456
نوع المحتوى:	رسائل جامعية
اللغة:	Arabic
الدرجة العلمية:	رسالة ماجستير
الجامعة:	جامعة حلوان
الكلية:	المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمات
الدولة:	مصر
قواعد المعلومات:	Dissertations
مواضيع:	العب القوي، رياضة الجري، التدريب الرياضي، الالعاب الاولمبية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1021456

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
~~~~~

وزارة التعليم العالي  
الدراسات العليا للتربية الرياضية  
~~~~~

فواصل الراحة بين الاحماء والعدو
دراسة تجريبية
تم اجراؤها على طالبات المعهد العالي
للتربية الرياضية للمعلميات

للحصول على
الدرجة الاولى في التربية الرياضية
١٩٧٣

مقدم البحث
سميرة طه محمود
معيدة بالمعهد العالي للتربية الرياضية
المسلمات بالقاهرة
////////////////////

اشرف /
دكتور / عبد العظيم محمد فياز

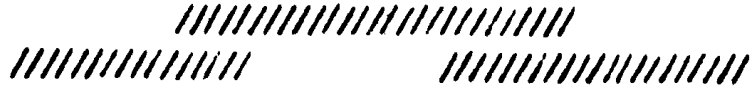
تاريخ المناقشة
١٩٧٣ / /

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

" قُلْ اَعْمَلُوا فِی سَبِیْلِ اللّٰهِ عَمَلِكُمْ وَرِسَالَاتِ اللّٰهِ وَمَا تُحِبُّونَ "

" صَدَقَ اللّٰهُ الْعَظِیْمُ "

الأهداء



الى طالبات المعهد ، وعذائي المسافات

القصيرة اهدى باكورة اعمالى)))

الباحث

شكر وتقدير

يتقدم الباحث بالحمد لله سبحانه وتعالى على توفيقه في اخراج هذا البحث على صورته الحالية .

كما يقدم الباحث شكره العميق للسيد الاستاذ / الدكتور عبد العظيم محمود فيساز لما بذله من جهد ووقت في المعاونة الصادقة الائمة والتوجيه الرشيد حتى خرج البحث على هذه الصورة التي نأمل أن ترمي ثمارها وتحقق الهدف منها .

وبالثناء العاطر للسيدة الفاضلة الاستاذة / نادر العمري والسيدة الاستاذة / نفيسه الغمراوي على مجهوداتهما ومساعداتهما الفعالة في تسهيل اجراء التجربة على طالبات المعهد .

وبالشكر الوافر للسيدة الاستاذة / مديحة سامي رئيسة قسم العاب القوى بالمعهد للتسهيلات التي قد متها لاجراء التجربة .

وبالتقدير الكامل للزميلة السيدة / عايدة البنا على تعاونها الصادق ومجهودها الفعال ، وبخالص الشكر الى الزميلات المعيدات بقسم العاب القوى والتي ساهمن في اجراء التجارب باخلاص وجدية وامانة .

ويتقدم بالشكر الى مجلس ادارة النادي الاهلي للتربية البدنية الذي وافق مشكوراً على قيام الباحث بافتلال مضمار النادي والادوات والامكانات الخاصة وذلك طوال فترة اجراء التجربة .

ولا يسع الباحث الا ان يتقدم بالعرفان بالجميل للسيد / يحيى يونس ، محمد طه المعيدين بمعهد الدراسات والبحوث الاحصائية بجامعة القاهرة ، وكذلك بوافر الشكر للسيد / سامي محمود سلام ومجهوداته المشكورة في الترجمة .

وأخيراً أقدم شكرى لزوجى الذين كان لمرافقتهم المشهودة بجانبى الاثر الفعال لاتمام هذا البحث ولكل من ساهم غير هؤلاء في انجاز هذا البحث اقدم جزيل الشكر والتقدير .

الباحث

الفهرست

الصفحة	الموضوع
	قد مسة :
	<u>الباب الاول</u>
	<u>التعريف، بالبحث</u>
١	لماذا اختار الباحث الموضوع
٢	اهداف البحث
٥	الفروض العلمية
٦	المسلمات
٧	تعريف ومصطلحات
	<u>الباب الثاني</u>
	الدراسات النظرية المتصلة
	<u>بموضوع البحث</u>
١٠	- نهضة تاريخية عن العدو
١٤	- ميكانيكية العدو
١٨	- تقسيم سافة سباق ١٠٠م عد والى مراحل ٠٠
٢٦	- سمات عداة المسافات القصيرة
٣٠	- انواع العدائين
٣١	- التسخين (الاحماء)

(ب)

الصفحة	الموضوع
<u>الباب الثالث</u>	
<u>خطة البحث</u>	
٢٣	خطوات البحث
٢٤	طرق جمع البيانات
٢٥	الاسلوب العلمى المستخدم فى البحث
<u>الباب الرابع</u>	
٢٧	العينة وطريقة اختيارها
٣١	التجربة وخطوات تطبيقها
٤٦	تبويب البيانات وجدولتها وعرضها بيانيا
<u>الباب الخامس</u>	
<u>نتائج البحث</u>	
٥٢	نتائج التجربة وتحليلها
١٤٧	تحليل النتائج
١٤٩	الاستنتاجات
١٥٠	التوصيات

(ح)

الصفحة	الموضوع
	<u>الباب السادس</u>
١٥٣	ملخص البحث باللغة العربية
١٥٧	الملاحق
١٦١	المراجع

(ب)

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوانه	رقم الجدول
٥٢	العينة التي طبقت عليها التجربة مقسمة الى خمس مجموعات سنيسة تبدأ من ١٩ سنة وتنتهى بـ ٢٣ سنة	١
٥٣	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و للفتيات ١٩ سنة قبل التجربة وبعد ها .	٢
٥٥	التوزيع التكرارى للازمنة المسجلة لطالبات المجموعة الاولى سن ١٩ سنة بعد الاحماء بفواصل الراحة المختلفة والنسبة المئوية لعدد التكرارات .	٣
٦٥	النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام جدول تحليل التباين .	٤
٦٦	فروق المتوسطات لأرقام ١٠٠ متر عد وا وذلك لتحديد فواصل الراحة التي تعطى احسن النتائج باستخدام طريقة L.S.D.	٥
٦٧	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و للفتيات ٢٠ سنة قبل التجربة وبعد ها .	٦
٧١	التوزيع التكرارى للازمنة المسجلة لطالبات المجموعة الثانية سن ٢٠ سنة بعد الاحماء بفواصل الراحة المختلفة والنسبة المئوية لعدد التكرارات .	٧
٧٩	النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام جدول تحليل التباين .	٨
٨٠	فروق المتوسطات للارقام ١٠٠ متر عد وا وذلك لتحديد فواصل الراحة التي تعطى احسن النتائج باستخدام طريقة L.S.D.	٩
٨١	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و للفتيات ٢١ سنة قبل التجربة وبعد ها .	١٠
٨٧	التوزيع التكرارى للازمنة المسجلة لطالبات المجموعة الثالثة سن ٢١ سنة بعد الاحماء بفواصل الراحة المختلفة والنسبة المئوية للتكرارات .	١١
٩٥	النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام جدول تحليل التباين .	١٢
٩٦	فروق المتوسطات لارقام ١٠٠ متر عد وا وذلك لتحديد فواصل الراحة التي تعطى احسن النتائج باستخدام طريقة L.S.D.	١٣
٩٧	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و للفتيات ٢٢ سنة قبل التجربة وبعد ها .	١٤

رقم الصفحة	عنوانه	رقم الجدول
١٦٩	التوزيع التكرارى للارزمنة المسجلة لطالبات المجموعة الرابعة - سن ٢٢ سنة بعد الاحماء بفواصل الراحة المختلفة والنسبة المئوية لعدد التكرارات	١٥
١٠٧	النتائج التى تم الحصول عليها باستخدام جدول تحليل التباين .	١٦
١٠٨	فروق المتوسطات لارقام ١٠٠ متر عد وا وذلك لتحديد فواصل الراحة التي تعطى احسن النتائج باستخدام طريقة I.S.D.	١٧
١٠٩	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد وا لفتيات ٢٣ سنة قبل التجربة وبعد ها .	١٨
١١١	التوزيع التكرارى للارزمنة المسجلة لطالبات المجموعة الخامسة سن ٢٣ سنة بعد الاحماء بفواصل الراحة المختلفة والنسبة المئوية لعدد التكرارات	١٩
١		
١١٨	المتوسطات الحسابية لارقام ١٠٠ متر عد وا بالنسبة للعينه ككل قبل وبعد التجربة	٢٠
١١٩	التوزيع التكرارى للارزمنة المسجلة لطالبات العينة المختارة بكاملها بعد الاحماء بفواصل الراحة المختلفة والنسبة المئوية لعدد التكرارات .	٢١
١٢٧	النتائج التى تم الحصول عليها باستخدام جدول تحليل التباين .	٢٢
١٢٨	فروق المتوسطات لارقام ١٠٠ متر عد وا وذلك لتحديد فواصل الراحة التي تعطى احسن النتائج باستخدام طريقة I.S.D.	٢٣
١٣٠	النتائج التى تم الحصول عليها باستخدام جدول تحليل التباين .	٢٤

رقم الصفحة	عنوانه	رقم الجدول
١٢١	فروق المتوسطات لارقام العد و ١٠٠ متر للاعمار ١٦ - ٢٢ بدون احماء وذلك باستخدام طريقة L.S.D.	٢٥
١٢٣	النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام جدول تحليل التباين .	٢٦
١٢٤	فروق المتوسطات لارقام العد و ١٠٠ متر للاعمار ١٦ - ٢٢ بعد الاحماء مباشرة وذلك باستخدام طريقة L.S.D.	٢٧
١٢٦	النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام جدول تحليل التباين .	٢٨
١٢٧	فروق المتوسطات لارقام العد و ١٠٠ متر للاعمار ١٦ - ٢٢ بعد الاحماء ٢ ق باستخدام طريقة L.S.D.	٢٩
١٣١	النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام جدول تحليل التباين .	٣٠
١٤٠	فروق المتوسطات لارقام العد و ١٠٠ متر للاعمار ١٦ - ٢٢ بعد ٤ ق من الاحماء وذلك باستخدام طريقة L.S.D.	٣١
١٤٢	النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام جدول تحليل التباين .	٣٢
١٤٣	فروق المتوسطات لارقام العد و ١٠٠ متر للاعمار ١٦ - ٢٢ بعد ٦ ق من الاحماء وذلك باستخدام طريقة L.S.D.	٣٣
١٤٥	النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام جدول تحليل التباين .	٣٤
١٤٦	فروق المتوسطات لارقام العد و ١٠٠ متر للاعمار ١٦ - ٢٢ بعد ٨ ق من الاحماء وذلك باستخدام طريقة L.S.D.	٣٥

(ز)

فهرس الرسومات البيانية

الرقم	عنوانه	الصفحة
١	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و اللفتيات سن ١٩ سنة مسلسل (٣٤٢٤١)	٥٤
٢	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و اللفتيات سن ١٩ سنة مسلسل (٦٤٥٤٤)	٥٤
٣	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و اللفتيات سن ١٩ سنة مسلسل (٦٤٥٤٤)	٥٤
٤	احسن الازمنة للمرحلة السنوية ١٩ سنة	٥٦
٥	ثاني الازمنة للمرحلة السنوية ١٩ سنة	٥٧
٦	ثالث الازمنة للمرحلة السنوية ١٩ سنة	٥٨
٧	رابع الازمنة للمرحلة السنوية ١٩ سنة	٥١
٨	خامس الازمنة للمرحلة السنوية ١٩ سنة	٦٠
٩	الازمنة الخمسة للمرحلة السنوية ١٩ سنة	٦١
١٠	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و اللفتيات سن ٢٠ سنة مسلسل (٤٤٣٤١)	٦١
١١	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و اللفتيات سن ٢٠ سنة مسلسل (٤٤٣٤١)	٦١
١٢	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و اللفتيات سن ٢٠ سنة مسلسل (٤٤٣٤١)	٦٩
١٣	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و اللفتيات سن ٢٠ سنة مسلسل (٤٤٣٤١)	٧٠
١٤	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و اللفتيات سن ٢٠ سنة مسلسل (٤٤٣٤١)	٧٠
١٥	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عد و اللفتيات سن ٢٠ سنة مسلسل (٤٤٣٤١)	٧٠

(ح)

الصفحة	عنوانه	الرقم
٧٢	احسن الازمنة للمرحلة السنوية ٢٠ سنة ٠٠٠٠ ٠٠٠٠	١٦
٧٣	ثاني الازمنة للمرحلة السنوية ٢٠ سنة ٠٠٠٠ ٠٠٠٠٠	١٧
٧٤	ثالث الازمنة للمرحلة السنوية ٢٠ سنة ٠٠٠٠ ٠٠٠٠٠٠	١٨
٧٥	رابع الازمنة للمرحلة السنوية ٢٠ سنة ٠٠٠٠ ٠٠٠٠	١٩
٧٦	خامس الازمنة للمرحلة السنوية ٢٠ سنة ٠٠٠٠ ٠٠٠٠٠٠	٢٠
٧٧	الازمنة الخمسة للمرحلة السنوية ٢٠ سنة ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠	٢١
٨٤	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عدو للفتيات سن ٢١ سنة مسلسل ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ١١١١ ٠ (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)	٢٢
٨٤	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عدو للفتيات سن ٢١ سنة مسلسل ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠ (٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥)	٢٣
٨٤	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عدو للفتيات سن ٢١ سنة مسلسل (٩ ، ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠ (١٢ ، ١١ ، ١٠	٢٤
٨٥	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عدو للفتيات سن ٢١ سنة مسلسل ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠ (١٦ ، ١٥ ، ١٤ ، ١٣)	٢٥
٨٥	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عدو للفتيات سن ٢١ سنة مسلسل ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠٠٠٠٠ ٠ (٢٠ ، ١٩ ، ١٨ ، ١٧)	٢٦
٨٥	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عدو للفتيات سن ٢١ سنة مسلسل ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠٠٠٠٠ ٠ (٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢ ، ٢١)	٢٧
٨٦	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عدو للفتيات سن ٢١ سنة مسلسل ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠ (٢٨ ، ٢٧ ، ٢٦ ، ٢٥)	٢٨
٨٦	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عدو للفتيات سن ٢١ سنة مسلسل ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠٠٠٠ ٠ (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠ ، ٢٩)	٢٩

الرقم	عنوانه	الصفحة
٣٠	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عدوا للفتيات سن ٢١ سنة مسلسل (٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦)	٨٦
٣١	احسن الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢١ سنة .	٨٨
٣٢	ثاني الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢١ سنة .	٨٩
٣٣	ثالث الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢١ سنة .	٩٠
٣٤	رابع الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢١ سنة .	٩١
٣٥	خامس الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢١ سنة .	٩٢
٣٦	الازمنة الخمس للمرحلة السنوية سن ٢١ سنة .	٩٣
٣٧	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عدوا للفتيات سن ٢٢ سنة مسلسل (١ ، ٢ ، ٣)	٩٨
٣٨	ارقام مسابقة ١٠٠ متر عدوا للفتيات سن ٢٢ سنة مسلسل (٤ ، ٥ ، ٦)	٩٨
٣٩	احسن الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢٢ سنة .	١٠٠
٤٠	ثاني الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢٢ سنة .	١٠١
٤١	ثالث الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢٢ سنة .	١٠٢
٤٢	رابع الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢٢ سنة .	١٠٣
٤٣	خامس الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢٢ سنة .	١٠٤
٤٤	الازمنة الخمسة للمرحلة السنوية سن ٢٢ سنة .	١٠٥
٤٥	ارقام المسابقة ١٠٠ متر عدوا للفتيات سن ٢٣ سنة مسلسل (١ ، ٢)	١١٠
٤٦	احسن الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢٣ سنة .	١١٢
٤٧	ثاني الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢٣ سنة .	١١٣

(ك)

الصفحة	عنوانه	الرقم
١١٤	• ثالث الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢٣ سنة •	٤٨
١١٥	• رابع الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢٣ سنة •	٤٩
١١٦	• خامس الازمنة للمرحلة السنوية سن ٢٣ سنة •	٥٠
١١٧	• الازمنة الخمسة للمرحلة السنوية ٢٣ سنة •	٥١
١٢٠	• احسن الازمنة للمعينة كـ ل	٥٢
١٢١	• ثاني الازمنة للمعينة كـ ل	٥٣
١٢٢	• ثالث الازمنة للمعينة كـ ل	٥٤
١٢٣	• رابع الازمنة للمعينة كـ ل	٥٥
١٢٤	• خامس الازمنة للمعينة كـ ل	٥٦
١٢٥	• الازمنة الخمسة للمعينة كـ ل	٥٧

(ل)

الصفحة	عنوانه	رقم الشكل
١٧	اوضاع الجسم اثناء العدو	١
٢٠	حركة الذراعين في العدو	٢
٢٣	حركة الرجلين في العدو	٣

يُجد الباحث في تاريخ الرياضة عند قدماء المصريين اهتمامهم العظيم بالعباب القوية التي وجدت فيما خلفوه من أدوات ونقوش ورسوم في مقابر بنى حسن ومعابد وادي الملوك وأدفو ودندره وسقاره . جاءت كلها تفسيراً صادقاً لتربية النشء وإعداد الشباب للقتال والعمل على بناء دولتهم التي يشهد التاريخ بعظمتها وقوتها وتقدمها عن باقي الدول الأخرى في ذلك العصر .

فلقد مارس قدماء المصريين الجري والوثب العالى ورمى الرمح كما اوضحت لنا نقوشهم الموجودة بقبعة (تيجان حتب) بسقاره . وقد اثبت التاريخ اشتراك القدماء المصريين في الاعياد الاولمبية القديمة فيما قبل الاسكندر الاكبر لما كان في ذلك الوقت اثر التبادل التجارى والثقافى والرياضى ظاهراً بين الدولتين (٣ ، ١) .

ان رياضة العباب القوية من اهم انواع الالعاب حيث انها تتضمن عدة فروع مختلفة - منها المشى والعدو والجري والقفز والوثب والرمى والدفع (٨ ، ١٢) .

ولقد اعترف خبراء الرياضة بانها ام الرياضات جميعاً والاساس الاول لجيوسم مظاهرها ومن هنا انطلقت الاجسام البشرية الى التنافس والعقول الواعية الى البحث عن وسائل تحطيم الارقام (٨ ، ٤) .

ولقد تعرضت العباب القوية في مصر لمرحلة مختلفة من الارتفاع والهبوط تجسدت تبعاً لايدى الافراد المسؤولين عنها والتي كانت في معظم الاوقات ايدى اجنبية ليست حريصة على الاصلاح والتقدم . (٤ ، ٥) .

وهو يرجع تاريخ العباب القوية في مصر قبل عام ١١١٠ ، ولقد تم تكوين الاتحاد العربى للعباب القوية للهواة عام ١١١٠ وكذلك تم اشتراك مصر في مسابقات العباب القوية بالكويت والاولمبية في نفس العام وذلك بالنسبة للرجال .

(١)
أما بالنسبة للسيدات في مصر فكانت اول تسجيلات قياسية لهن سنة ١٩٣١ .

ومن البديهي ان البحث العلمى أصبح من اهم الضرورات لتطور مجتمعنا الحديث .

ولقد طرق غالبية المجالات فلم يعد قاصرا على الناحية العلمية المجردة فحسب بل تطرق منها الى اوجه نشاط الحياة المختلفة فى محاولة لتحقيق اكبر قدر من الافادة لخدمة المجتمع المتطور .

ولقد دخلت النساء عالم الرياضة والرجل الذى يؤمن ان المرأة لا يجب ان تقسوم باداء تدريب قاسر ولكن يجب ان تطور من رقتها وجمالها وذكائها قد خسر المعركة . لان النساء يحسن الرياضة ، وقد سبق السيدات العزل - وكل الدلائل تشير الى ان الرياضة ليس لها تأثير ضار على الصحة او الزواج او الامومة ، والفتيات فى معظم مسابقات العاب القوى يستطيعن ان تتعلمن جميع الطرق الفنية التى يستخدمها الرجال . (٢٣ ، ١٧) .

ولقد لاحظ الباحث اثناء تدريسه لعادة العاب القوى بالمعهد العالى للتربية الرياضية بالجزيرة وبالذات مسابقات العدو وبالتحديد المسابقات القصيرة وهى احسدى مسابقات المنمار المقررة على طالبات الصف الاول والثانى بالمعهد ان مجموعة الطالبات اللاتى يأتى دورهن فى اجراء المسابقة بعد راحة قصيرة من نهاية الاحماء تكون افضل من المجموعة التى تؤدى المسابقة بعد نهاية الاحماء مباشرة - ولذلك فلقد فكر الباحث فى انه قد يكون من اسباب تخلف ارقام ١٠٠ متر عدو للاعباتنا هو عدم معرفة الفاصل المناسب للراحة الذى يجب ان تأخذه اللاعبه بين نهاية الاحماء ووقت بدء الاشتراك فى المسابقة . ومن هنا فلقد فكر الباحث فى القيام بهذه الدراسة لمعرفة ما اذا كان لفواصل الراحة بين الاحماء والعدو وتأثير على ارقام ١٠٠ متر عدو للبنات وانه هل فى الامكان عن طريق هذه المعرفة التوصل الى ارقام افضل لهذه المسابقة ام لا .

ولقد استرعى ذلك انتباه الباحث فى وجود علاقة تربط ما بين اجراء مسابقة العد و بعد نهاية الاحماء وأثر ذلك على تحسن ارقام الفتحات فى مسابقة ١٠٠ متر عد و مما جعل الباحث يكرر هذه التجربة على مجموعة واحدة من فتحات الصف الثانى اثناء تدريس مادة العد و .

فأخذ الباحث ٦ فتحات تمثل ٦ حارات بطريقة عشوائية من تلميذات الصف الثانى بالمعهد وأجرت عليهن مسابقة ١٠٠ متر عد و بعد نهاية الاحماء مباشرة ثم بعد نهاية الاحماء بفاصل زمنى قصير ثم بعد نهاية الاحماء بفاصل زمنى اكبر وبالعقارئة ثبت للباحث مبدئياً أن الارقام قد تحسنت لنفس المجموعة كلما ازداد فاصل الراحة ما بين نهاية الاحماء وبتدء الاشتراك ولكنه الى حد معين .

وعلى ذلك نبهت عند الباحث فكرة وجود علاقة تؤثر على ارقام ١٠٠ متر عد و اساسها فاصل الراحة الذى تأخذه اللاعب بعد نهاية الاحماء وبتدء الاشتراك .

هذا وقد قام الباحث بهذه الدراسة أملا فى الوصول الى نتائج تعمل على رفع مستوى هذه المسابقة بالنسبة للفتحات .

والله ولى التوفيق .

الباحث

الباب الاول

التعريف بالبحث

- لماذا اختار الباحث الموضوع
- اهداف البحث
- الفروض العلمية
- المنهجيات
- تعاريف ومصطلحات

لماذا اختار الباحث هذا الموضوع :

لقد طرق الباحث الكتابة في هذا الموضوع لشعوره بأن الغالبية العظمى من اللاعبين على غير راية بانسب فاصل للراحة يمكن ان تكثفه اللاعبه لمسابقة ١٠٠ متر عدوا بعد نهاية الاحماء وبدء الاشتراك في المسابقة وتأثير هذا الفاصل على الرقم المسجل للمسابقة انه في اعتقاد الباحث انه لم يحدث ان ركز مدرب من المدربين ولا طرسة من المدرسات على هذه النقطة بالذات على اعتبار انها نقطة ثانوية اذا قورنت بالاعداد البدني او الفني لمراحل التدريب المختلفة للاعبة او أن هناك لاعبة قد جريت اجراء المسابقة بعد نهاية الاحماء بفترات مختلفة من الراحة ثم تم توجيهها بفترة الراحة المثلى التي يجب أن تأخذها بعد نهاية الاحماء وبدء الاشتراك حتى تحقق بها نتائج افضل .

كما ظهر للباحث اختلاف الارقام المسجلة لمسابقة ١٠٠ متر عدوا للطلاب باختلاف فترات الراحة بين نهاية الاحماء وبدء الاشتراك في المسابقة . فلقد لاحظ الباحث ان مجموعة من الطالبات قد حققت نتائج افضل لمسابقة ١٠٠ متر عدوا بعد اتخاذهن لفاصل راحة قصير بين نهاية الاحماء وبدء الاشتراك في المسابقة وذلك بمقارنتها بمجموعة اخرى من الطالبات قامت باجراء المسابقة بعد نهاية الاحماء مباشرة - كما لاحظ ان الطالبات يعملن الاحماء اللازم لتهيئة الجسم للمسابقة ثم يقمن باجراء المسابقة الفعلية بينما طالبات اخرى يقمن بعمل الاحماء مع اتخاذ راحة او فاصل زمني قصير بعد نهاية الاحماء وقبل اجراء المسابقة مباشرة دون معرفة اي الطريقتين افضل بالنسبة لهن أو ايهما تعطى نتائج وارقاما افضل .

ولذلك فقد فكر الباحث في القيام بهذه الدراسة للوقوف على مدى تأثير فواصل الراحة بين نهاية الاحماء والعدو وتأثير ذلك على ارقام ١٠٠ متر عدوا للبنات وهل فواصل الراحة بين الاحماء والعدو ولها تأثير حقيقي على الارقام ام لا .

ورغم انه لا يجب ان نجزم القول بانه يوجد فاصل زمني ثابت للراحة موحد بحسب أن تأخذ التسابقة قبل اجراء المسابقة وذلك نظرا للفروق الفردية المختلفة بين الفتيات

الا ان الباحث فكر في انه قد يكون هناك فاصل استرشادى يكون اكثر ملائمة لفتياتنا .

ولا يقصد الباحث من هذه الدراسة عمل مقارنة بين فواصل الراحة المختلفة ما بين نهاية الاحماء واجراء المسابقة ولكن المقصود هنا هو معرفة تناسب فاصل للراحة بين نهاية الاحماء والمد ويمكن ان يعطى لنا افضل ارقام لمسابقة ١٠٠ متر عدوا للبنات .

وتظهر اهمية اختيار هذا الموضوع للاسباب الاتية :-

- ان مستوى الطالبات في مسابقة ١٠٠ متر عدوا يعتبر منخفضا وقد يكون من اسباب ذلك عدم معرفة الطالبات متى يتم بدء الاشتراك في المسابقة لكل طالبة .

- تمكننا هذه الدراسة من معرفة ما اذا كان هناك تأثير على مستوى تقدم الطالبات اذا ما كان هناك فاصل محدد بين نهاية التسخين او الاحماء وبدء الاشتراك في المسابقة .

- انه في اعتقاد الباحث ان هذا الموضوع لم يتناوله دارس او باحث من قبل .

ولقد اختار الباحث هذا الموضوع بالذات للاسباب الاتية :-

١ - الخبرة في هذا المجال فطبيعة عمل الباحث هي تدريس مادة العساب القوى بالمعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات بالجزيرة .

٢ - امكانية اجراء التجارب على طالبات المعهد حيث يسهل تواجدهن فى الاوقات المناسبة لاجراء التجربة .

٣ - يعتبر هذا الموضوع مناسباً للباحث من ناحية الامكانيات العادية والبشرية .

أهداف البحث :

نتيجة لاطلاع الباحث على السجلات الموجودة بالادارة العامة للتربية الرياضية والاجتماعية فقد وجد ان رقم الجمهورية لبطولة العاب القوى للمرحلة الثانوية لمسابقة ١٠٠ م عدوا هو ١٣٥٥ ش سجلته شربات شريف من الشرقية عام ١٩٧٣ . بينما احسن رقم لطالبات المعهد العالى للتربية الرياضية فى نفس المسابقة هو ١٣٨٨ ش سجلته عليه محمد الصاوى عام سنة ١٩٧٢ .

وهذا يدل على أن مستوى مسابقة ١٠٠ م عدوا بالمعهد يعتبر منخفضا بمقارنته بمستوى المرحلة الثانوية وقد كان هذا حافزا للباحث للقيام بهذا البحث .

وحيثما لاحظ الباحث من خلال عمله فى تدريس العدول لطالبات المعهد اختلاف ارقام الطالبات حيث حققت مجموعات منهن نتائج افضل بعد اتخاذ فاصل زمنى محسود بين نهاية الاحماء وبدء الاشتراك فى المسابقة عن مجموعات اخرى قد قامت باجراء المسابقة بعد نهاية الاحماء مباشرة .

افترض الباحث انه قد يكون من اسباب تأخر مستوى اللاعبات ١٠٠ متر عدوا عدم معرفة فترة الراحة المثلى التى يجب ان تتخذها اللاعبات ما بين نهاية الاحماء وبدء الاشتراك فى المسابقة .

لذلك فان هذه الدراسة تهدف الى :-

- ١ - معرفة فاصل الراحة المناسب بين نهاية الاحماء وبدء الاشتراك فى المسابقة ١٠٠ متر عدوا وفتيات التى قد تؤدى الى وصولهن الى مستوى افضل .
- ٢ - تهدف هذه الدراسة ايضا الى معرفة ما اذا كان للسنة اثر على تحسن الارقام

ام لا بالنسبة لمرحلة سنوية معينة حيث ان عينة البحث قسمت الى خمس مراحل
سنوية تبدأ من ١٩ سنة وتنتهى بسن ٢٣ سنة .

٣ - توعية اللاعبين بالفاصل المناسب للاشتراك فى المسابقة بعد نهاية الاحماء
حتى يحققن ارقاما افضل .

والباحث كله امل فى أن تصل هذه الدراسة الى الاهداف المنشودة وأن يكون
لها الاثر الايجابى للوصول بعد والمسابقات القصيرة فى بلادنا الى مستوى افضل حيث أن
معاهد التربية الرياضية تعتبر احدى المصادر التى تغذى قطاع البطولة .

