





The effect of (ABC) training on some physical variables and the achievement of the 100 m sprint for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Marilyn Hassan Abdullah ^{*1} , Asst. Prof. Dr. Shatha Hazem Korkis ² ,

Asst. Prof. Dr. Abdullah Hassan Ali ³ 

¹⁺²⁺³ Department of Physical Education and Sports Science / College of Education for Women// University of Mosul, Iraq.

*Corresponding author: Shatha.h.al-sada@uomosul.edu.iq

Received: 05-03-2024

Publication: 28-04-2024

Abstract

The research aimed to reveal the ABC training in a number of physical and functional variables and the achievement in the 100-meter sprint for the experimental group of female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. And to identify the differences before and after the experimental group, as well as the control group, in a number of physical variables and achievement in the 100-meter sprint for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. And identifying the dimensional differences between the experimental and control groups in a number of physical variables and achievement in the 100-meter sprint for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences. The research was applied to the fourth-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Mosul, who numbered (52) students for the academic year (2023-2024), distributed into two divisions (A, B). Also, (26) female students were deliberately selected and statistical methods were used (Mean, standard deviation, t-test for correlated samples, t-test for uncorrelated samples).

Keywords:

ABC training, Physical variables, Achievement, 100m sprint for female students.



تأثير تدريبات ال (ABC) في بعض المتغيرات البدنية والإنجاز لعدو (١٠٠ م) لطالبات كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة

مارلين حسن عبدالله ، أ.م.د. شذى حازم كوركيس ، أ.م.د. عبدالله حسن علي

العراق. جامعة الموصل.كلية التربية للبنات. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Shatha.h.al-sada@uomosul.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/4/28

تاريخ استلام البحث 2024/3/5

الملخص

ان افضل تجارب البحوث التي أعطت نتائج إيجابية في السرعة والانجاز هي تدريبات ال (ABC) والتي هي احدى برامج التدريب التي يتم ترتيبها بشكل منهجي لذلك ينصح بهذا للتمرين بشدة من قبل المدربين الرياضيين لتضمينه في البرنامج التدريبي لأن حركة التمرين بسيطة ويمكن اجراؤها في مكان غير واسع . ان استعمال هذه الاساليب قد يساعد اللاعبين على تحقيق نتائج أفضل على صعيد مستوى الأداء المهاري للعبة والإنجاز، لذا فأن استخدام تدريبات (ABC) تمثل واحدة من أحدث الاساليب المستعملة في تنمية وتطوير الأداء الحركي للعدو وبما يتناسب مع الوضع الميكانيكي الصحيح لأداء العدو السريع الناتج عن زيادة طول الخطوة وتردها إذ إنَّ المدرب يجب أن يركز على تدريبات القوة لتطوير طول الخطوة وتردها. وهدف البحث الى الكشف عن تدريبات ال (ABC) في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية والانجاز في عدو 100 متر للمجموعة التجريبية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. والتعرف على الفروق القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وكذلك للمجموعة الضابطة في عدد من المتغيرات البدنية والانجاز في عدو 100 متر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. والتعرف على الفروق البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات البدنية والانجاز في عدو 100 متر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وطبق البحث على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل والبالغ عددهن (52) طالبة للعام الدراسي (2023 - 2024) موزعين على شعبتين (أ، ب) كما تم اختيار (26) طالبة بصورة عمدية وتم استخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة).

الكلمات المفتاحية: تدريبات ال (ABC) ، المتغيرات البدنية ، الإنجاز ، لعدو (١٠٠ م) لطالبات

1- المقدمة:

تعد تدريبات الـ (ABC) واحدة من هذه الأساليب التدريبية التي ظهرت مؤخراً والتي خضعت للعديد من الدراسات والبحوث العلمية إذ إن نتائج السباقات لها خصائص مختلفة لنشاط الحركة والتي يجب تطبيق أنواع من التمارين التي تتوافق مع طبيعة كل حركة كما أن أنشطة الجري هي الأسهل للقيام بها ، إذا تم النظر إليها من خلال دراسة العلوم الرياضة فمن الصحيح أن هناك تمارين يجب إتقانها عند تنفيذ هذه الأنشطة بهدف تجنب الإصابة والحصول على الكفاءة الأمثل للحركة والاستفادة القصوى منها كما موضح في كتاب الاتحاد الدولي لألعاب القوى بعنوان (Run) كما يجب تنفيذ التمرين لتحسين القدرة على التسارع والتوازن والتنسيق والتوافق مما يساهم في تحسين تكنيك الجري إذ أن القيام بالحركة الصحيحة أثناء التدريب يؤدي إلى الانجاز العالي.

إن أفضل تجارب البحوث التي أعطت نتائج إيجابية في السرعة والانجاز هي تدريبات الـ (ABC) والتي هي إحدى برامج التدريب التي يتم ترتيبها بشكل منهجي لذلك ينصح بهذا للتمرين بشدة من قبل المدربين الرياضيين لتضمينه في البرنامج التدريبي لأن حركة التمرين بسيطة ويمكن إجراؤها في مكان غير واسع .

إن استعمال هذه الأساليب قد يساعد اللاعبين على تحقيق نتائج أفضل على صعيد مستوى الأداء المهاري للعبة والانجاز، لذا فإن استخدام تدريبات (ABC) تمثل واحدة من أحدث الأساليب المستعملة في تنمية وتطوير الأداء الحركي للعدو وبما يتناسب مع الوضع الميكانيكي الصحيح لأداء العدو السريع الناتج عن زيادة طول الخطوة وتردها إذ إنَّ المدرب يجب أن يركز على تدريبات القوة لتطوير طول الخطوة وتردها.

وقد تناولت عدداً من الدراسات هذا الأمر فقد أظهرت دراسة بعض النتائج الإيجابية على العدو لمسافة (50 متر) للطلاب، تم إجراء البحث باستخدام الطريقة المجموعة التجريبية

الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وأظهرت النتائج بوجود فروقات كبيرة في تحسين الانجاز لعدو (50 متر). وكذلك بحث في جامعة مولانج (اندونيسيا) الهدف من هذا البحث هو معرفة تأثير التعلم من خلال تدريبات الـ (ABC) على قدرة العدو السريع تكون مجتمع هذا البحث من طلاب المرحلة الثانوية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) أظهرت نتيجة الاختبار البعدي أن المجموعة الضابطة لم تشهد تغييراً كبيراً في نتيجة الاختبار في الركض السريع، على عكس من ذلك نلاحظ بأن المجموعة التجريبية والتي استخدمت تدريبات الـ (ABC) كانت نتائج كبيرة وإيجابية على قدرات العدو السريع.

وإضافة لدراسة تمرينات الجري في زيادة (VO2 Max) لطلاب يمارسون رياضة كرة القدم في المدرسة الثانوية اشتملت عينة البحث على (30) طالباً والغرض من هذا البحث هو معرفة مدى تأثير تمرين الجري الـ (ABC) على زيادة (VO2 Max) وقد أظهرت الدراسة تقدماً لدى عينة البحث.

وفي البحث الحالي ارتأى الباحثون دراسة التغيرات التي تحدث في الجانب البدني والوظيفي فضلاً عن الانجاز في عدو 100 متر لدى لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والاستفادة من نتائج البحث في العملية التدريبية للعديد من الفعاليات الرياضية ومعلومات تضاف إلى المعلومات العلمية السابقة التي تم التوصل إليها في الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في استعمال تمرينات (ABC) لما لها دور كبير في استثارة الالياف العضلية والوحدات الحركية العاملة في العدو السريع من خلال أداء التكنيك الصحيح للعدو ومعرفة مدى تأثيرها في تنمية القدرات البدنية والوظيفية لدى الطالبات.

ومن خلال اطلاع الباحثون ومشاهدتها للطالبات أثناء الدروس العملية من خلال عملها في تدريس مادة التربية الرياضية في المدارس (مكان عملها) بالإضافة لتدريب منتخبات المحافظة في مجال الأنشطة المدرسية لاحظت ان أغلب الطالبات يجدون صعوبة في تكنيك الركض الصحيح من خلال طول وتردد الخطوة وكذلك اسلوب ركض المسافات القصيرة ألا وهو الركض على مشط القدم. من هنا ارتأى الباحثون الخوض في مجال التدريب من خلال تجريب منهاج تدريبي لتمرينات (ABC) والكشف عن درجة تأثير هذا المنهاج على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والإنجاز في فعالية 100 متر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ويهدف البحث الى:

- 1- الكشف عن تدريبات الـ (ABC) في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية والانجاز في عدو 100 متر للمجموعة التجريبية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- التعرف على الفروق القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في عدد من المتغيرات البدنية والانجاز في عدو 100 متر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3- التعرف على الفروق القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في عدد من المتغيرات البدنية والانجاز في عدو 100 متر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 4- التعرف على الفروق البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات البدنية والانجاز في عدو 100 متر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل والبالغ عددهن (52) طالبة للعام الدراسي (2023 - 2024) موزعين على

شعبتين (أ، ب) كما تم اختيار (26) طالبة بصورة عمدية، وهم النخبة (عن طريق مدرس المادة) وبعض نتائج امتحانات الفصل الأول في عدو(100م).

استبعد طالبان من الذين أجري عليهم بعض الاختبارات والتجارب الاستطلاعية، فضلاً عن استبعاد الطالبات الذين لم يكملوا إجراءات البحث وعددهم (4)، ليصبح أفراد عينة البحث (20) طالبة يمثلون نسبة مقدارها 38.46% من مجتمع البحث، وتم تقسيم العينة عن طريق القرعة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد راع الباحثون عند اختياره لعينة البحث أن تكون العينة ممثلة للفئة العمرية ما بين (23-24) سنة.

2-2-1 تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث:

قام الباحثون بإجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث، لضبط المتغيرات الآتية:

- 1- العمر الزمني مقاساً بالسنة .
- 2- الطول مقاساً بالسنتيمتر .
- 3- الكتلة مقاسة بالكيلو غرام .
- 4- بعض المتغيرات البدنية المختارة.
- 5- الإنجاز في عدو(100م).

الجدول (1) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحتسبة بين مجموعتي البحث في المتغيرات

المعتمدة في التجانس

المتغير	التجريبية		الضابطة		قيمة (t)	قيمة Sig	الدلالة
	س	ع ⁺	س	ع ⁺			
الطول	159.1	4.886	160.1	6.172	0.402	0.693	غير معنوي
العمر	22.5	0.527	22.4	0.516	0.429	0.673	غير معنوي
الوزن	56.66	8.189	60.2	6.795	1.053	0.307	غير معنوي

* مستوى دلالة $\geq 0,05$

يتبين من الجدول (1) عدم وجود فروق معنوية بين المتغيرات المعتمدة في التجانس، إذ بلغت قيم (ت) على التوالي (0,402 ، 0,429 ، 1,053) عند مستوى احتمالية (0,693 ، 0,673 ، 0,307) وهي أصغر من قيمة (ت) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المعتمدة في التجانس

2-3 وسائل جمع البيانات: استخدم الباحثون أدوات البحث العلمية الآتية:

- تحليل محتوى المصادر العلمية.
- المقابلات الشخصية.
- الاستبيان.

- تم عرض استبيان (ملحق 1) على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي وألعاب القوى لتحديد أهم المتغيرات البدنية لعدو (100م).
- وبعد جمع الاستبيان (ملحق 2) وتفريغها تم عرضها على مجموعة أخرى من السادة الخبراء والمتخصصين في القياس والتقويم لتحديد الاختبار المناسب لكل صفة بدنية.
- تم عرض استبيان (ملحق 3) على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في علم التدريب وألعاب القوى (عن طريق المقابلات الشخصية) لتحديد التمارين المناسبة لتدريبات الـ(ABC) "وحسب نسب الاتفاق التي لا تقل عن (75%)"
- 1-4-2 القياسات والاختبارات البدنية:**
- 1-1-4-2 القياسات:** قياس الطول، قياس الكتلة
- 2-1-4-2 الاختبارات البدنية:**
- 1- اختبار عدو (30م) من البدء الطائر:**
- الهدف من الاختبار: قياس صفة السرعة الانتقالية.
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف عدد (3) ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض.
- المسافة بين الخط الأول والثاني (10م) وبين الثاني والثالث (30م).
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث.
- التسجيل: يحسب الزمن من الخط الثاني وحتى وصوله إلى الخط الثالث وهي مسافة (30م)
- 2- اختبار الوثب الطويل من الثبات:**
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة: أرض مسطحة، شريط لقياس المسافة.
- وصف الأداء: القيام بتثبيت شريط قياس على أرض مسطحة، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم إرجاع الذراعين إلى الخلف بعد ذلك، والوثب لأبعد مسافة، وتعطى للمختبر محاولتان وتحسب الأفضل.
- التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط البداية
- 3- اختبار نط الحبل:**
- الهدف من الاختبار: قياس صفة التوافق.
- الأدوات المستخدمة: حبل طوله 24 بوصة بحيث يعقد من طرفية على ان تكون المسافة بين العقدين 16 بوصة (وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها) يترك مسافة 4 بوصة خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل.

- وصف الأداء: تمسك المختبرة الحبل من الاماكن المحددة، تقوم بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر امام وأسفل القدمين (يكبر هذا العمل خمس مرات).
- التسجيل: تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي تقوم بها المختبرة.
- 2-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة:**
- ساعات إيقاف نوع (Diamond) عدد (3) .
- شريط لقياس الطول .
- جهاز لقياس الكتلة (الميزان) .
- مسطرة مدرجة .
- حبل .

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) بين مجموعتي البحث للتكافؤ في بعض المتغيرات البدنية والانجاز في عدو 100 متر

المتغير	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت	قيمة Sig	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
اختبار 100 متر	متر	19.075	0.293	19.161	0.532	0.447	0.66	غير معنوي
وثب الطويل من ثبات	متر	1.472	0.065	1.403	0.082	2.072	0.053	غير معنوي
30 متر من البدء طائر	متر	5.958	0.117	6.086	0.247	1.479	0.156	غير معنوي
اختبار نط الحبل	عدة	2.4	0.699	2.1	0.567	1.053	0.306	غير معنوي

* مستوى دلالة $\geq 0,05$

يتبين من الجدول (2) أن الأوساط الحسابية لمتغيرات (انجاز 100م، الوثب الطويل من الثبات، ركض 30م من البدء الطائر، اختبار نط الحبل) بلغت على التوالي (2,072 ، 0,447 ، 1,479 ، 1,053) عند قيم احتمالية على التوالي (0,66 ، 0,053 ، 0,156 ، 0,306) وبما أن قيم الدلالة هي أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة البالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي.

2-6 الشروط العلمية للاختبارات:

إن أغلب الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة وحسب المصادر العلمية في مجال ألعاب القوى والتدريب الرياضي والاختبار المقنن "هو الاختبار الذي إذا ما جرب

استخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها أثبت درجة عالية من المعنوية من الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها"

وبالرغم من ذلك فقد تم التحقق من صلاحية وملاءمة بعض الاختبارات لعينة البحث عن طريق إيجاد الصدق والثبات والموضوعية كما في جدول (3) وعلى النحو الآتي:

2-6-1 صدق الاختبارات

من أجل أن يتأكد الباحثون من صدق الاختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء، وقد أجمعوا على صدق الاختبارات في قياس الصفة المراد قياسها فضلاً عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

2-6-2 ثبات الاختبارات:

لحساب معامل الثبات قام الباحثون بإجراء طريقة إعادة الاختبارات فقد طبق الباحثون الاختبارات الأولى بتاريخ 2023/10/9-8 ثم أعيد تطبيقها مرة ثانية بعد (6) أيام على عينة من مجتمع البحث مكون من (4) طالبات ممن لم يدخلوا ضمن عينة البحث الأساسية، وقام الباحثون بحساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين وأظهرت نتائج معامل الارتباط أن هناك علاقة عالية مما يؤكد ثبات الاختبارات.

2-6-3 موضوعية الاختبارات

"الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين".

وعلى الرغم من أن الاختبارات المستخدمة تستخدم أجهزة كساعة إيقاف، وشريط قياس وهي سهلة وواضحة فضلاً عن أن فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية، فقد قام الباحث بالتحقق منها وذلك بتسجيل نتائج الاختبارات من قبل عدة حكام في آن واحد، وأظهرت نتائج معامل الارتباط أن هناك علاقة عالية مما يؤكد موضوعية الاختبارات.

جدول (3) يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية

الموضوعية	الثبات	الصدق	الشروط العلمية الاختبارات
0.93	0.96	0.94	عدو(30م) من البدء الطائر
0.90	0.89	0.94	نط الحبل
0.88	0.91	0.94	الوثب الطويل من الثبات
0.89	0.94	0.95	عدو 100 متر

7-2 التصميم التجريبي:

تعد عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث أمراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو إجراء يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة.
"لذا استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي".

المجموعة التجريبية: 1 ق 1 ← 1 غ ← خ 1 ب 1 *
المجموعة الضابطة: 2 ق 2 ← ← خ 2 ب 2

8-2 تحديد المتغيرات وضبطها:

"إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث متعمداً بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث، ويحدد أسباب حدوثها".

المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة):

"ينبغي تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها إذ قد تؤثر بطريقة أو بأخرى على سلامة المتغير التابع، إذ يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحداً من الإجراءات المهمة في البحث التجريبي، لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي".

أولاً: السلامة الداخلية:

تتحقق السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحثون بأنه قد تمت السيطرة على المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع وهذه المتغيرات هي:

1- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة: وفيما يتعلق بهذا البحث لم يتعرض طيلة فترة التجربة لأي حادث أثر في التجربة.

2- النضج: ويقصد بها "العوامل الوظيفية والتشريحية والنفسية التي تحدث للإنسان في فترة زمنية معينة".

3- أدوات القياس: تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام أدوات موحدة لمجموعتي عينة البحث

4- الاختيار: "مصدر هذا العامل هو عدم التكافؤ في توزيع الأفراد على المجموع".

ولتلافي هذا العامل وضبطه تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي عينة البحث كما ذكرنا.

5- الإهدار: "وهو الأثر الناتج عن انقطاع بعض اللاعبين من إحدى مجموعتي عينة البحث عن التدريب مما يؤثر في مستوى تدريبهم".

وسيطر الباحثون على هذا المتغير بعدم انقطاع الطالبات لوحدين متتاليتين.

ثانياً: السلامة الخارجية:

تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عند التمكن من تعميم نتائج البحث خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة. وللتأكد من ذلك ينبغي أن تكون التجربة خالية من الأخطاء الآتية:

أ. تفاعل تأثير المتغير المستقل (التجريبي) مع تحيزات الاختيار: ليس لهذا العامل تأثير وذلك لاختيار عينة البحث وتوزيعها عشوائياً إلى مجموعتين وتحقيق التكافؤ بينهم كما ذكر سابقاً.

ب. أثر الإجراءات التجريبية: لم يخبر الباحثون الطالبات بأهداف البحث وبهذا أزال تأثير هذا المتغير إلى حد كبير فضلاً عما تقدم فقد تطلب البحث ضبط عوامل أخرى تتعلق بالإجراءات التجريبية حفاظاً على سلامة التصميم التجريبي من أثارها وهي:

1. المادة: تدريبات الـ ABC.

2. المدرب: قام الباحثون بالإشراف على تعليم وتدريب المجموعة التجريبية عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد.

3. الفترة الزمنية للتجربة: تمت السيطرة على هذا المتغير بإخضاع مجموعتي عينة البحث (التجريبية والضابطة) لمدة زمنية موحدة للتدريب .

4. مكان التجربة: أدت مجموعتا البحث للتدريبات في مكان واحد، ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

2-9 إجراءات البحث الميدانية :

2-9-1 الإجراءات الميدانية :

2-9-1-1 المنهاج التعليمي :

قام الباحثون بتعليم عينة البحث التجريبية تدريبات الـ ABC وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع استغرق زمن الوحدة (10-15) دقيقة، قبل البدء بتطبيق المنهاج التدريبي.

2-9-1-2 تصميم المنهاج التدريبي:

تم الاعتماد على تحليل محتوى المصادر العلمية وأخذ آراء السادة الخبراء* المتخصصين في ألعاب القوى (عن طريق المقابلات الشخصية) في اختيار التمرينات التي سوف ينفذها الباحثون في تصميم المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية.

قام الباحثون فيه بالإشراف وبمساعدة فريق العمل المساعد على تدريب عينة البحث على تدريبات الـ ABC التدريب على اجتياز الحاجز والركض بين الحواجز. وقد استغرق تنفيذ القسم الأول (15-20) دقيقة .

تم عرض المنهاج على مجموعة من السادة الخبراء في التدريب الرياضي وألعاب القوى، وبعد الأخذ بالملاحظات التي أوردتها السادة الخبراء، تم وضع المنهاج بصيغته النهائية لغرض تطبيقه.

2-9-1-4 التجارب الاستطلاعية:

2-9-1-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

أجرى الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية أولى على الاختبارات المعتمدة في البحث وذلك بتاريخ 2023/10/10 على (4) طالبات من عينة البحث من الذين استبعدوا عن التجربة الرئيسية وذلك من اجل:

- التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة .
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر، وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل.
- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات حتى تكون الاختبارات ملائمة لبقية العينة التي تم تكافؤها وتجانسها معاً.

2-9-1-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجرى الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد * وحدتين تدريبيتين استطلاعتين بتاريخ 2023/10/12 على (4) طالبات من عينة البحث من الذين استبعدوا عن التجربة الرئيسية: وكان الهدف من التجربة ما يأتي:-

- التأكد من تنفيذ زمن الوحدة التدريبية بالوقت المحدد ، حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (20-25 د) .

- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحثون عند تنفيذ تمارين الوحدة التدريبية في تدريبات الـ ABC
- التأكد من زمن الراحة البينية الذي وضعها الباحثون بين تمرين وآخر ومجموعة وأخرى.
- معرفة المعوقات التي يصادف الباحثون في الوحدة التدريبية وتلافي حدوث الأخطاء.

2-9-1-5 الاختبارات القبلية للعينة:

تم إجراء الاختبار القبلي لكل أفراد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل* قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي، وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية وعدو 100 متر لأفراد عينة البحث ولمدة يومين للفترة من 2023/10/9-8.

اليوم الأول: الوثب الطويل من الثبات والنط على الحبل وعدو (30م) من البدء الطائر
اليوم الثاني: عدو 100 متر: تم الاعتماد على القانون الدولي بألعاب القوى في عدو 100 متر والذي
ينص على أن تبدأ الفعالية من البداية المنخفضة والعدو حتى نهاية السباق.

2-9-1-6 تنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحثون بالإشراف وبمساعدة
مدرس المادة على اجراء الاحماء العام لكافة عينه البحث، ثم بعد ذلك تنفرد المجموعة التجريبية بإجراء
تدريبات الـ ABC من بتاريخ 2023/10/14 والانتهاه بتاريخ 2023/12/18

وعند تنفيذ المنهاج التدريبي تم مراعاة النقاط الآتية:

1. ابتداء الوحدات التدريبية بالإحماء العام لتهيئة العضلات كافة، يليه الإحماء الخاص.
2. إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة.
3. تم تحديد فترات الراحة بين مجموعة وأخرى وبين تمرين وآخر بعد إجراء تجربة استطلاعية على
عينة البحث، إذ كانت بين مجموعة وأخرى (2-3) دقائق وبين تمرين وآخر (5) دقائق.
4. تم إجراء الوحدات التدريبية الأسبوعية (الدورات الصغرى) للمجموعة التجريبية أيام
(السبت والثلاثاء والخميس) .
5. استغرق المنهاجان التدريبيان مدة (8 أسابيع) وبتنوع حركة حمل (3: 1) بحيث يحتوى كل
منهاج تدريبي على اربع دورات متوسطة وتتكون كل دورة متوسطة من (4) أسابيع (دورات
صغرى) .
6. إنهاء الوحدة التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة .
7. تم تعويض أيام العطل الرسمية بأيام أخرى .

2-9-1-7 الاختبارات البعدية للعينة:

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي وبطريقة الاختبارات
القبلية نفسها، وراع الباحثون قدر المستطاع توفير ظروف الاختبارات القبلية نفسها وذلك لمعرفة أثر
البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية وعدو 100 متر، ولمدة ثلاثة أيام

2023/12/17-16

2-10 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة .
- اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة . وباستخدام الحزمة الإحصائية spss

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات للمجموعة التجريبية

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (t)	قيمة Sig	الدلالة
		س	ع ⁺	س	ع ⁺			
اختبار 100 متر	متر	19.075	0.293	18.361	0.643	3.192	0.005	معنوي
الوثب الطويل من الثبات	متر	1.472	0.065	1.625	0.068	5.087	0.000	معنوي
30 متر من البدء الطائر	متر	5.958	0.117	5.762	0.14	3.391	0.003	معنوي
اختبار نط الحبل	عدة	2.4	0.699	4.5	0.527	7.584	0.000	معنوي

* مستوى دلالة $\geq 0,05$

يتبين من الجدول (4) ما يلي:

- وجود فروق معنوية في كل متغيرات البحث للمجموعة التجريبية عند المقارنة بين القيم القبليّة والبعدية عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ اذ كانت قيمة (ت) للمتغيرات على التوالي

(3.192 ، 5.087 ، 3.391 ، 7.584) عند مستوى احتمالية على التوالي

(0,005 ، 0,000 ، 0,003 ، 0,000)

2-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات للمجموعة الضابطة

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (t)	قيمة Sig	الدلالة
		س	ع+	س	ع+			
اختبار 100 متر	متر	19.161	0.532	19.02	0.574	0.553	0.587	غير معنوي
الوثب الطويل من الثبات	متر	1.403	0.082	1.453	0.083	1.352	0.193	غير معنوي
30 متر من البدء الطائر	متر	6.086	0.247	5.975	0.22	1.06	0.303	غير معنوي
اختبار نط الحبل	عدة	2.1	0.567	2.9	0.567	3.151	0.006	معنوي

* مستوى دلالة $0,05 \geq$

يتبين من الجدول (5) ما يلي:

- وجود فروق معنوية في متغير (اختبار نط الحبل) عند المقارنة بين القيم القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ إذ كانت قيمة (ت) (3,151) عند مستوى احتمالية (0,006)

- عدم وجود فروق معنوية في متغيرات (ركض 100م ، الوثب الطويل من الثبات ، ركض 30م من الوضع الطائر) إذ كانت قيم (ت) على التوالي (0.553 ، 1.352 ، 1.06).

3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث للاختبارات البعدية

جدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

الاختبار البعدى

المتغير	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t)	قيمة Sig	الدلالة
		س	ع+	س	ع+			
اختبار 100 متر	متر	18.361	0.643	19.02	0.574	2.431	0.026	معنوي
الوثب الطويل من الثبات	متر	1.625	0.068	1.453	0.083	5.044	0.000	معنوي
30 متر من البدء الطائر	متر	5.762	0.14	5.975	0.22	2.578	0.019	معنوي
اختبار نط الحبل	عدة	4.5	0.527	2.9	0.567	6.532	0.000	معنوي

* مستوى دلالة $0,05 \geq$

يتبين من الجدول (6) ما يلي:

وجود فروق معنوية في متغيرات البحث كافة عند المقارنة بين القيم البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ اذ كانت قيم (ت) على التوالي (2.431، 5.044، 2.578، 6.532) عند مستوى احتمالية على التوالي (0,026، 0,000، 0,019، 0,000) وعند المقارنة بين الأوساط الحسابية للمجموعتين تبين ان الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية هي اعلى من الضابطة ويعزو الباحثون ذلك الى تأثير المجموعة التجريبية بالبرنامج التدريبي الذي اعد للعينة اذ يرى (الدوي 2023) "أنَّ الهدف التدريبي والمناهج التي توضع وتتنوعها وحدائتها هي لأجل تطوير الأداء الرياضي من ناحية إنجازة أو تصحيح مسارات الأداء حسب ما يوضع، ويجب أن يراعى المستوى العمري للمتدرب وهي أضع وأصعب مراحل التدريب على المختصين ولاسيما للسن المبكرة والمراحل التالية قبل الوصول إلى مرحلة المتقدمين".

"لذلك ومن أجل الوصول إلى الأداء الرياضي الجيد يجب العمل على تطويره في سن مبكرة وينطبق ذلك أيضاً على فئة الشباب"

ويرى الباحثون ان استعمال تمارين (ABC) بأسلوب مقنن ومحسوب من ناحية زمنه وتكراراته كان أحد المؤثرات في تفوق المجموعة التجريبية بنتائج الفروق بين اختبارات القبلية والبعدية وان استخدام المسافات القصيرة مثل (30م) تعتبر احد اساسيات الفعالية وتعطي احتمالية نسبة تفوق كبير أثناء المنافسة حين تمتلك اللاعب القدرة في التفوق على منافساتها فيها، ومن خلال الجدول البعدي نلاحظ مدى الفروق اليسيرة بين المجموعتين في بقية المتغيرات ويدل ذلك أيضاً على مستوى تدريبهن الجيد من قبل المدرب إذ يمكن القيام بأاساسيات الجري من خلال تمارين الـ(ABC) لتحسين القدرة على التسارع والتوازن والتنسيق والسرعة وبذلك سيسهمون في تحسين تقنيات الجري إذا تم ذلك مع الحركة الصحيحة أثناء العمل مع أنَّ هذه التمارين تتحدد بنوع الفعالية ولذلك هناك تأثيرات متبادلة في أدائها مثل قوة العضلات وسرعة رد الفعل وسرعة الانقباض والتوافق والتنسيق

فمن خلال ما ذكر نجد أنَّ هذه النوع من التمارين له أغراض متعددة ويَطوِّر قدرات تخص الرشاقة والتوافق فضلاً عن القوة والسرعة ففي أغلب البحوث هناك

علاقات متبادلة بين هذه القدرات وسرعة الأداء او زمن الإنجاز وذلك يعطي مشروعية لتدريب الالعاب بتمارين تحمل هذه القدرات لتطوير إنجازهن وهذا ما تم تنفيذه باستعمال تمرينات (ABC).

فالمكون المادي نسبياً المطلوب للركض هو السرعة ووفقاً لمفهوم العدو يعني الركض بأسرع ما يمكن ويأتي ذلك من خلال ممارسة تمارين للتسريع والتوازن والتنسيق، وذلك يمكن من خلال تمارين (ABC) فقد أوضحت إحدى الدراسات أنّ هناك تأثيراً كبيراً لهذه التمارين في تحسين نتائج العدو السريع الذي يشمل (100) م ، ووجد أن هناك زيادة في تحقيق سرعة الجري للمسافات القصيرة والتي كانت مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتدريب الحركة الأساسي لـ(ABC)

ويرى الباحثون أنّ أهمية الحركة الصحيحة في السباقات تجعل الجري أكثر كفاءة اثناء هذه التمارين فهي حركة يجب إجراؤها بشكل عام باستعمال الأسلوب الصحيح والانتباه إلى الأساسيات الرئيسية التي يجب بناؤها قبل التوجه إلى التمرين الرئيسي فعندما تتمتع العداءة بأداء فني جيد وصحيح ستكون مستعدة للمنافسة وتحقيق الإنجاز الأفضل.

وقد وجد الباحثون مجموعة من الدراسات التي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة الجري (30) متراً قبل وبعد الركض نظراً لنموذج التدريب الموضوع (ABC) والمكون من (40) لاعباً

وتتطلب هذه المسافة مع أحد الاختبارات الموضوعية في الدراسة التي أعطت فروقاً معنوية في الاختبار القبلي بعدي للمجموعة التجريبية مما يدل على تأثير التمارين المستعملة في تطوير التسارع إذ لم نجد هذه الفروق المعنوية في المجموعة الضابطة، ويضيف الباحثون أنّ أساس التفوق في سباقات الجري هو قدرة الرجلين من ناحية قوتها وسرعتها والايعازات العصبية فيهما للتغلب في المنافسات وأنّ استهداف هذا الجزء هو العامل الأساسي لهذه الرياضات بمختلف أنواعها وأنّ ازمان التمرينات التي توضع يجب أن تتطابق مع متطلبات الفعالية لكي تأخذ الجانب الخاص في تدريب الفعالية.

فتمرين الجري (ABC) هو أحد التمارين الأساسية التي يجب أن يقوم بها الرياضيون لأنها تغطي جميع تمارين الساق فهي تطوّر خفة الحركة والتوازن والتوافق والرشاقة ويمكن أيضاً ان تطوّر قدرة على تحمل السرعة عند وضعها بكثافة عالية من حيث زمن تدريبها

ويتفق الباحثون مع ما ذكر وذلك ما لاحظناه للمجموعة التجريبية في تفوقها على المجموعة الضابطة لاختبار ركض (100م)

وتضيف مجموعة من المصادر أنّ طريقة التدريب (ABC) هي واحدة من البرامج المرتبة بشكل منهجي إذ توجد عناصر لتقنيات الجري والقفز وهي متنوعة الحركات التي يتم إجراؤها بأحجام وكثافة منخفضة ومتوسطة وعالية، لذا فإن هذا التمرين موصى به من قبل المدربين لإدراجه في البرنامج التدريبي لأن حركة التمرين يمكن أن تَطَوّر تنسيق وتكنيك الحركات الخاصة بالفعالية، حتى ان عدداً من البحوث تذكر ان تمارين الجري (ABC) المنتظمة لها العديد من التأثيرات الإيجابية على التدريب والتي لن تعمل بكفاءة أكبر وأسرع فحسب بل ستمنع الإصابة أيضاً

إذ يمكن أن يؤدي تطبيق تمارين الجري (ABC) إلى تحسين مهارات الحركة الأساسية للجري لمسافات قصيرة على حد سواء بدء الحركة والجري لمسافات قصيرة وحركة النهاية، فاللاعب التي تتدرب على هذا النوع من التمارين ستتطوّر لديها قدرات الركض الأساسية القفز والتوازن وفي وقت لاحق أثناء المنافسة سيكون لديها مواقف تكنيك عالية على المدى الطويل

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- أثرت تدريبات (ABC) بشكل ايجابي في كل متغيرات البحث عند المقارنة بين القيم القبالية والبعديّة

2- لم تؤثر تدريبات (ABC) في متغيرات البحث عند المقارنة بين القيم القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة عدا متغير (نط الحبل) حيث اظهر تغيرا معنويا

3- أثرت تدريبات (ABC) بشكل ايجابي في كل متغيرات البحث عند المقارنة بين القيم البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة واطهرت تفوقا للمجموعة التجريبيّة بدلالة المتوسطات الحسابية للمجموعتين

4-2 التوصيات:

1- ضرورة إعطاء تدريبات (ABC) على جميع العدائين والعداءات ولجميع المراحل العمرية.

2- تطبيق تدريبات (ABC) للحد من الإصابات في عضلات الطرف السفلي نتيجة لتطبيق الزوايا الميكانيكية الصحيحة.

3- ابتكار واستخدام وسائل تدريبية أخرى جديدة.

4- اجراء دراسات مشابهة على فعاليات العدو الأخرى.

المصادر

- الدلوي ، محمد عصام دارا 2023: تأثير تمرينات (ABC) بالثقل النسبي في عدد من المتغيرات البدنية والكنيماتيكية وإنجاز عدو 200م للعداءات تحت 20 سنة
- عبد الحفيظ، إخلاص محمد وباهي، مصطفى حسين (2002) "طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية" دار الكتب للنشر، القاهرة.
- عودة، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن (1987) "أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية"، ط1، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، الزرقاء، الأردن.
- خريبط، ريسان مجيد (1989) "موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، ط2، مطابع التعليم العالي.
- فاندالين دي بولد (1984) "مناهج البحث في التربية وعلم النفس"، ط3، (ترجمة) محمد نبيل نوفل، وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي (1995) "التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية"، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الصالحي، إبراهيم (1974) "تأثير بعض الطرق الدراسية على تحصيل تلاميذ الصف السادس الابتدائي في بغداد"، رسالة ماجستير غير منشورة.
- بلوم، بنيامين ، وآخرون (1983) "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني"، (ترجمة) محمد أمين المفتي، وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
- التكريتي ، وديع ياسين، والعبيدي حسن محمد عبد (1996) "التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية" ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- الزوبعي، عبد الجليل، والغنام، محمد أحمد (1981) "مناهج البحث العلمي"، ج1، مطبعة العاني، بغداد.
- عثمان، محمد حسن (1987) "طرق التدريس في التربية الرياضية والبدنية" ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ناجي، قيس وأحمد بسطويسي (1987) "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي"، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- باهي، مصطفى حسين (1999) "المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- Adil, A., Tangkudung, J., & Sofyan Hanif, A. (2018). **The Influence of Speed, Agility, Coordination of Foot, Balance and Motivation on Skill of Playing Football.** (JIPES Journal of Indonesian Physical Education and Sport, 4, 1)

- Ali, R. I. J., & Malih, F. A. (2022). Analytical study of the reality of the application of administrative automation in sports clubs. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 56. [[CrossRef](#)]
- Arif Hidayat. (2017). **ABC Running Exercise in Increasing VO2 Max on Students of Football Extracurricular on Secondary High School**. (In Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Science, Health and Physical Education (ICSSHPE) - Volume 1)
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). **Long-Term Athlete Development**. (Myles Schrag & Amanda S. Ewing, Eds.), Human Kinetics. United States of America: Human Kinetics.
- Candra, A. R. D., & Rumini. (2015). **Achievement Development at the Center for Student Sports Education and Training (PPLP) in Central Java Province**. (*Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4, 7)
- Damasceno, M. V., Lima-Silva, A. E., Pasqua, L. A., Tricoli, V., Duarte, M., Bishop, D. J. (2015). Effects of resistance training on neuromuscular characteristics and pacing during 10-km running time trial. (*European Journal of Applied Physiology*, 115, 7)
- Desiga Srinivasan, J. (2009). Relative effects of jump rope training running ABC and stick drill training followed by speed training on speed parameters. (Department of Physical Education, Health Education and Sports)
- Giartama. (2018). **ABC Running Training for 100 meter running speed results on Extracurricular Activities**. (*Journal of Sports and Health Sciences*)
- Maranthika Setyantoko¹, Widiastuti¹, Hernawan, **Ibid**
- Paris, S. (2013). Application of Abc Running to Improve Basic Movement Quality in Short Distance Running. (An Experimental Study on Fifth Grade Students at SDN Karya Mulya, West Bandung Regency. Indonesian education university).
- Priyono, A. (2019). **Effect of Balance Coordination Running Acceleration Exercise on Improving Learning Outcomes to Run Fast in Elementary School Students**
- Ritdorf, Harald Muller; Wolfgang, I. (2009). **Run! Jump! Throw!** (B. Glad, Ed. Bourne, Lincolnshire PE10 9PH, UK: Warners Midlands plc).
- Setyantoko, M., Widiastuti, W., & Hernawan, H. (2019). The Game-Based ABC Running Exercise Model for Children Ages 6-12 Years. (*Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2, 3)
- Susiono, R. (2019). Unification Analysis of Basic ABC Running for 2018 FIO Students, Jakarta State University. Rehearsal. (*Journal of Sports Science*, 1002)