

تأثير المواد الدراسية العملية في تطوير اللياقة البدنية
لطلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د بسمة توفيق صالح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

٢٠١٤-٢٠١٥ م

ملخص البحث

الفصل الأول الذي تناول المقدمة وأهمية البحث ملخصها أن أهمية الدراسة الحالية هي معرفة دور الدروس العملية في رفع مستوى الأداء وتطوير اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأولى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية، أما المشكلة فهي من خلال أطلاع الباحثة على مستوى اداء الطالبات في هذه المرحلة، لاحظت قصوراً وتذبذباً في مستوى اداء الطالبات في درس اللياقة البدنية وبالتالي مما يؤثر على الاداء رياضي ، أما أهداف البحث فهي: التعرف على تأثير المواد الدراسية العملية في تطوير اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الاولى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . والفرض كانت ان المواد الدراسية العملية تطور اللياقة البدنية بشكل قليل. اما الفصل الثالث منهجه البحث فقد استخدمت الباحثة المنهج التجاريي لملامته طبيعة البحث. عينة البحث تكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة من مجتمع قوامه (٣٥) طالبة من طالبات المرحلة الاولى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ ، وشمل أيضاً الوسائل المستخدمة في البحث، والتجربة الاستطلاعية وأجراءات البحث الميدانية، وتتضمن البحث أيضاً كما تضمن البحث الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها، والفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات اهمها : هناك تطور لكن بشكل متباين نسبياًحيث إن الدروس العملية للمرحلة الأولى غير كافية لتطوير وتنمية قابليات ومهارات الطالبات.

أما أهم التوصيات فهي:- إعادة النظر بمفردات درس اللياقة البدنية ليكون شامل وزيادة حصة درس اللياقة البدنية.

Abstract

Chapter One, which dealt with the foreground and the importance of research summarized the importance of the current study is to find out the role of the practical lessons in raising the performance and development of the fitness level of the female students in the first phase / College of Physical Education and Sport Sciences / University of Qadisiyah, the problem it through informed researcher at the level of performance of students in the this stage, I noticed a deficiency in the level and the low Odaouatalibat in the fitness lesson thus affecting athletic performance , the research objectives are to identify the effectiveness of practical subjects in the fitness development of the female students in the first class, Faculty of Physical Education and Sports Science. The hypothesis was that the process subjects the evolution of fitness are few. The third chapter research Methodology The researcher used the experimental method for suitability nature of research. The research sample consisted research sample of 30 female students from the strength of the community (35) female students from the first class / College of Physical Education and Sport Sciences / University of Al-Qadisiya for the academic year 2014-2015, which also included the methods used in the research, experiment exploratory and research procedures field, and ensure also search included a search Chapter four the results and discussion and analysis, and chapter five conclusions and recommendations including: there's a twist, but variously percentage the practical lessons of the first phase is not sufficient to develop the capabilities and skills of the students. The main recommendations are to reconsider vocabulary fitness lesson to be comprehensive and to Increase quotas physical fitness lesson.

١- المقدمة :-

تعتبر التربية الرياضية جزءاً من التربية العامة ولا يمكن الاستغناء عنها ، ولم تعد التربية الرياضية مجرد تدريب بدني أو رياضي ، يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم عدداً من المرات ، حتى يجرى الدم في البدن ، أو بغرض التقوية العضلية ، أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة ، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط متكامل وسليته الأولى حركة الجسم. فال التربية الرياضية عملية تستهدف تحقيق النمو الأمثل للتألّف من جميع النواحي بما يكفل تكوين سماته الشخصية الكاملة والمترنة .

وتعتبر اللياقة البدنية ذات أهمية كبيرة في حياتنا اليومية و الفعاليات الرياضية كافة وهي ضرورية للرياضيين لأنها من القدرات الحيوية حيث يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات وظيفية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم و يتتطور مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات إيجابية مما يحقق التكيف الوظيفي لأجهزة .

وتعتبر كلية التربية الرياضية أحدى الكليات المعنية بشكل مباشر باللياقة البدنية ، فهي احدى الكليات العلمية التي تهيء المدرسين للعمل مسبلاً في المدارس وأماكن أخرى ، ويتألق الطالب خلال مدة الدراسة دروساً ذات طابع عملي من هنا تبرز الحاجة الفعلية إلى اللياقة البدنية .

و تحتاج الفعاليات الرياضية إلى أعداد بدني مبني على قواعد علمية لأجل رفع مستوى الرياضي حيث يحتاج الطالب أو الطالبة في كليات التربية الرياضية إلى أعداد بدني بشكل متكامل لأجل تنفيذ الواجبات المفروضة عليها خلال الدروس العملية .

و عملية القبول في الكليات الرياضية تخضع لعدة شروط من أهمها النجاح في فحوصات اللياقة البدنية المكونة من عدة اختبارات بدنية وان هذه الاختبارات والمعايير الخاصة بها قد مضى عليها فترة تقارب العشر سنوات، اضافة الى ذلك فان مدة الدراسة في الكلية (٤ سنوات) مما يتطلب تكثيف المناهج التدريبية والدراسية وهذا يتطلب من الطالب قدر كبير من اللياقة البدنية لتحمل تلك الواجبات التدريبية الشاقة ويسعد مدرساً ناجحاً في مختلف الالعاب .

نظرأً لطبيعة المواد الدراسية العملية فإن الطالبات يحتاجن إلى اللياقة البدنية الجيدة لأداء متطلبات الدرس وتعلم التكنيك الصحيح والأداء والمشاركة في الدرس وفي الألعاب الجماعية والفردية

، لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على المتغيرات التي تطرأ لتطوير اللياقة البدنية لدى طالبات الصف الأول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية

٢- مشكلة البحث :-

لاحظت الباحثة قصوراً وتدنى في مستوى أداء الطالبات في درس اللياقة البدنية وبالتالي مما يؤثر على الأداء في الدراسات العلمية التي يمكن أن تكون عائقاً لمستوى تقدمهم والوصول بهم إلى المستوى المنشود، مما جعل الباحثة

تنسأل عن أهم المشكلات التي تواجه الطالبات والتي أدت إلى هذه النتيجة لذا وجد الباحثة أنه من المناسب دراسة هذا الموضوع دراسة علمية ميدانية للتعرف إلى المشكلات والمعوقات لدى الطالبات ومحاولة الوصول إلى المقررات المناسبة لحلها

١-٣ أهداف البحث :

يهدف البحث الى:

التعرف على تأثير المواد الدراسية العملية في تطوير اللياقة البدنية لطلابات المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١-٤ فروض البحث :

تفترض الباحثة ان المواد الدراسية العملية تطور اللياقة البدنية بشكل قليل

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية للسنة الدراسية ٢٠١٤-٢٠١٥ م.

١-٥-٢ المجال الزماني : المدة من ٢٠١٤/١١/٣٠ ولغاية ٢٠١٥/٥/٢٥ م.

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

١-٦ تحديد المصطلحات:-

المواد الدراسية : هو مجموع الوحدات التي تحتويها مادة دراسية معينة في فرقه دراسية معينة^(١).

اللياقة البدنية :- تعني القدرة على أداء نشاط بدني عنيف بحيوية دون الشعور بالتعب الشديد ، ونجدتها تعني عند بعض المختصين اللياقة الهوائية (وهي القدرة على اخذ ونقل واستخلاص الأوكسجين) ^(٢).

^(١) ليلى عبد العزيز زهران: -المناهج في التربية الرياضية ، مذكرة منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٣ ص ٦٨

^(٢) كمال عبد الحميد ، و محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية و مكوناتها – الأسس النظرية للأعداد البدني ، طرق القياسى ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٩٩

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

١-٢ منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة المشكلة .

٢-٣ عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ ، وبلغ مجموع افراد عينة البحث (٣٠) طالبة من مجموع (٣٥) طالبة وبلغت النسبة المئوية (٨٥,٧١ %) والجدول رقم (١) يوضح خصائص عينة الدراسة من حيث الطول والوزن والعمر.

الجدول (١)

خصائص العينة من حيث الطول والوزن والعمر.

الرقم	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري
١	الطول/ سم	١٦٢.٩٦	٥.٧٣٣
٢	الكتلة/ كغم	٥٧.٨٩	٦.٣٦٦
٣	العمر/ سنة	١٨.٦٩	٠.٧٠٤

٣-٢ اجراءات التجربة :-

اجرت الباحثة الاختبارات العملية القبلية على عينة البحث يوم ٢٠١٤/١٢/٨ ودونت النتائج في جداول خاصة ، وبعد ذلك تركت الباحثة أفراد العينة يتعرضون لمفردات الدراسة العملية (كانت تشمل دروس الساحة والميدان والسباحة واللياقة البدنية) خلال الفصلين وفي نهاية الفصل الثاني تم إجراء الاختبارات البعدية عليهم يوم ٢٠١٥/٤/٢٠ من أجل معرفة تأثير المواد الدراسية العملية على تطوير الصفات البدنية حيث تعطي هذه الاختبارات مؤشر لارتفاع أو انخفاض اللياقة البدنية لدى الطالبات ،

٣-١-٣ وسائل جمع المعلومات :

- الملاحظة

- الاختبارات البدنية

- المصادر العربية والاجنبية

- شبكة الانترنت الدولية.

- استماراة استبيان للاساتذة والمختصين لتحديد اهم الصفات والاختبارات البدنية.ملحق(١)

- استماراة اسماء الاساتذة والمخخصين بالاختبارات والقياس.ملحق (٢)

- الاختبارات والقياسات.

- المقابلات الشخصية.

٣-٢-٣ الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- جهاز لقياس الطول والكتلة.

- شريط قياس متري.

- ساعات توقفت الكترونية.

- كرة طبية زنة (١) كغم.

- حاسبة شخصية.

- صافرة + طباشير

٤- الشروط العلمية للاختبارات :-

استخدمت الباحثة بطارية اختبار مفتوحة. ولأجل التأكيد من صلاحيتها وملائمتها لعينة البحث الحالي قامت الباحثة بعرض البطارية على مجموعة من الخبراء المختصين^{*} وقد اتفق جميعهم على صلاحيّة البطارية وملائمتها لعينة البحث وبذلك حصلت الباحثة على الصدق المعنوي لبطارية الاختبار ، ولغرض التأكيد من ثبات الاختبارات قامت الباحثة بتطبيق بطارية الاختبار على (خمسة) من طلابات المرحلة الاولى في الكلية (اختبروا عشوائياً) والاتي يمثلن المجتمع الاصلي لعينة البحث اصدق تمثيل وبعد (٧) ايام قامت الباحثة باعادة الاختبار وتحت نفس الظروف وتم استخراج معامل الثبات للاختبارين (الاول والثاني) للبطارية والتي كانت تدل على (درجته ٩٧ %) وهي تدل ان معامل الثبات عالي مما يدل على ثبات الاختبار كما ان الاختبار توفرت فيه صفة الموضوعية وذلك عندما تم تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية وكان مفهوماً لدى جميع افراد العينة وسهل الاداء ، علمًا ان هذه العينة لم تكن ضمن عينة البحث الاصلي.

٥- الاختبارات :-

اختبار ركض ٦٠ متر لقياس السرعة الفصوى :-

يقف الطالب او الطالبة خلف خط مرسوم على الارض وعند اعطاء الاشارة يركض بأقصى سرعته لمسافة ٦٠ متر حيث يجتاز خط اخر مرسوم على الارض هو نهاية المسافة ، ويحتسب الزمن لهذه المسافة بالثواني واجزائها .

اختبار دفع الكرة (١) كغم باليدين اليد اليمنى ثم اليد اليسرى : لقياس القوة الانفجارية للذراع
يقف المختبر في المنطقة المخصصة والمحددة بخط البداية واضعاً الكرة الطيبة على احدى يديه ، يدفع الكرة من الجانب بحيث لا يتعدى خط البداية .
والمختبر ثلات محاولات متناثلة ، والأداء الخاطئ ، يحتسب كمحاولة ، تحسب للمختبر أحسن محاولة من المحاولات الثلاث .

اختبار الركض بين الشخاص لمسافة (٧) م: لقياس الرشاقة^(١):

يوضع الشخص الأول على بعد (٢) م عن خط البداية ، وتوضع خمسة شواخص أخرى المسافة بينهما (١) م ويبدا المختبر بالركض السريع بين الشواخص ذهاباً وإياباً
وعند اعطاء الإشارة بالبدء تبدأ الساعة بالتوقيت من لحظة الانطلاق حتى الوصول إلى خط النهاية
ويحسب الزمن لأقرب جزء من الثانية

* الخبراء هم :

١- أ.م.د. حازم موسى (تدريسي)

٢- أ.م.د.. ضرام موسى عباس (تدريسية)

٣- أ.م.د.مي علي عزيز (تدريسية)

^(١) محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط٣.دار الفكر العربي .القاهرة، ١٩٩٥، ص382

اختبار الكوبري : قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر .

يتخذ الطالب وضع الكوبري ، ويقوم الطالب بالتحرك باليدين والرجلين لكي يقتربا لأقل مسافة ممكنة .

يعطى المختبر ثلاث محاولات وتحسب أفضل محاولة بقياس وحساب المسافة وحساب المسافة بين أطراف الأصابع وعقب القدمين

اختبار الجري / المشي التحملي : ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م

عند إعطاء الإشارة يقوم الطالب بالجري حول المربع أو المستطيل عكس عقارب الساعة يمكن لطالب او الطالبة أن يتحوال من الجري إلى المشي ، والعكس حيث أن الهدف هو إكمال المسافة بأقصر زمن ممكن و يتم تسجيل الزمن لكل طالب بالدفائف والثوابي

٦-٣ الوسائل الإحصائية :^(١)

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) للعينات المترابطة

^(١) وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصى : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٠٩ .

٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :-

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات :-

جدول (٢)

بيان الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	البعدية		القبلية		الاختبارات
			س [±]	ع [±]	س [±]	ع [±]	
معنوي	٢.٣٩	٢.٤٦	٠.٢٣	٧.٨٨	١.١٢	٨.٣٠	اختبار ٦٠ متر/ثا
معنوي		٢.٥١	٠.٩٠	١٠.١٥	٠.٨٣	٩.٢٠	اختبار رمي الكرة الطيبة /كغم
غير معنوي		١.٩٢	٠.٥٤	٢.٥٥	٠.٣٠	٢.١٥	اختبار الركض بين الشاحص/ثا
معنوي		٤.٧٧	١.٣٧	٩.٧٢	١.٣٧	٨.٧٥	اختبار كوبري
غير معنوي		٠.٣٩	٠.٣٨	٢.٤٣	٠.٤٤	٢.٤٨	أخبار الجري /المشي التحمل/ دقة

٤-١-١ اختبار ركض ٦٠ م :-

بعد الاطلاع على جدول (٢) يتبين إن الوسط الحسابي لركض ٦٠ متر للاختبار القبلي (٨,٣٠) وبانحراف معياري (١,١٢) ، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٨,٧٧) وبانحراف معياري (٠.٢٣) ، اما قيمة اختبار (ت) للعينات المتباينة ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٤٦) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢.٣٩) تحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٩) كانت المحسوبة اكبر من الجدولية وبذلك كان الفرق معنويًا ، ولصالح الاختبارات البعدية . وتعزو الباحثة سبب هذه الفروقات المعنوية في التطور لصفة السرعة لدى الطالبات يعود إلى إن فعاليات الركض السريع تدخل في أكثر الدروس العملية مثل (اللياقة البدنية، العاب الساحة والميدان) لذلك ظهر اثر هذه الدروس على تطور صفة السرعة ولأن السمة المميزة لهذا الاختبار هي الركض السريع بهدف قطع مسافة معلومة في اقل زمن ممكن. وترى الباحثة ان السرعة باشكالها المختلفة تخلق للطالبة افضل الظروف لانجاز جميع الاعمال التدريبية التي توكل اليها وكذلك التغلب على جميع الظروف الطارئة التي قد تواجهها اثناء تادية الفعالية التي تقوم بها.

وتحتاج بعض الفعاليات لانجازها استخدام المظاهر القصوى للسرعة لكل او معظم المدة الزمنية التي تستخدم فيها مواقف مختلفة مثل الفعاليات الفرقية او سرعة رد الفعل . والسرعة كما عرفها (هارة)^(١) في حالة الاستجابة العضلية بانها "اقصى سرعة لتبادل استجابة عضلية مابين

الانقباض والانبساط" ، كما عرفها (محمد صبحي حسانين)^(٢) بانها "تكرار الحركات في اقل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم كله (السرعة الانقابضية) او لم يصاحبها كما هو الحال في السرعة الحركية".

^١ هارة(ترجمة) عبد علي نصيف، اصول التدريب. بغداد. مطبعة اوسيت التحرير، ١٩٧٥

^٢ محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية. ج ٢، ط٣. (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص ٣٧٩.

٤-١-٢ اختبار رمي الكرة الطيبة :-

ايضا عند الاطلاع على جدول (٢) يتبين إن الوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطيبة للاختبار القبلي (٩.٢٠) وبانحراف معياري (٠.٨٣) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٠.١٥) وبانحراف معياري (٠.٩٠) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (٢.٥١) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢.٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٩) ، كانت المحتسبة اكبر من الجدولية وبذلك فان الفروق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية ، وهذا يعني وجود تطور في اختبار رمي الكرة وتعزو الباحثة إن تطور صفة القوة الانفجارية للذراعين لدى طالبات المرحلة الأولى يعود إلى إعطاء الوقت الكافي للتمارين الخاصة بتطوير هذه الصفة إثناء الدروس العملية وخصوصا درس اللياقة البدنية .

والسمة المميزة للاختبار هو الانقباض العضلي المترافق في شكل حركات دفع push والذى ينتج عن ذلك تناقص كبير في القوة التي يمكن بذلك كما في اختبار (ثني ومد الذراعين من الاستئاد الامامي او انه يتضمن تكرار لحركات الشد pull كما في اختبار (السحب على العقلة). كم ان اختبار رمي الكرة الطيبة يحتاج إلى تكينك للرمي إضافة إلى اشتراك مجموعتين عضليتين هما عضلات الذراعين وعضلات الجذع ، وتعزو الباحثة ذلك إلى إن الطالبات يأخذن تدريبات القوة العضلية للذراعين والرجلين في دروس عديدة في العاب القوى وكرة القدم وكرة السلة لهذا ظهرت النتائج بوضوح ويشير (حمد) إلى بعض أنواع الأداء في الرياضيات مثل الوثب العالي و الوثب الطويل و رمي الرمح و دفع الجلة ، و العديد من مهارات الرياضيات الجماعية يتطلب إخراج أقصى درجة من القوة يمكن للفرد الرياضي إخراجها بأسرع ما يمكن (حمد، ٢٠٠١)^(١)

٤-١-٣ اختبار الركض بين الشخاص

ومن خلال جدول (٢) يتبين لنا إن الوسط الحسابي لاختبار الركض بين الشخاص وللاختبار القبلي (٢.١٥) وبانحراف معياري (٠.٣٠) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢.٥٥) وبانحراف معياري (٠.٥٤) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (١.٩٢) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢.٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٩) كانت (ت) المحتسبة اكبر من (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق غيرمعنوي ، وهذا دليل على ان صفة الرشاقة تتتطور بشكل قليل وهذا يعني إن الدروس العملية تساعده على تطوير صفة الرشاقة حيث انها ترتبط ارتباطا وثيقا بالصفات البدنية كالقوة والسرعة . وكذلك تحتاج الرشاقة دائما التوافق العضلي العصبي والدقة في الاداء المهاري. ويؤكد (مفتى ابراهيم حماد)(١٩٩٦) "بان الرشاقة تحتل مكانتها المهمة بين القدرات الحركية وتعرف بقدرة اللاعب على تكرار تغير وضع الجسم او احد اجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط"^(٢). ويعرف لارسون ويوكم الرشاقة بكونها "قدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء وتتضمن ايضا تغير الاتجاه.

٤-١-٤ اختبار كوبري

ومن خلال جدول (٢) يتبين لنا إن الوسط الحسابي لاختبار الكوبري وللاختبار القبلي (٨.٧٥) وبانحراف معياري (١.٣٧) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٩.٧٢) وبانحراف معياري (١.٣٧) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (٤.٧٧)

^١ مفتى ابراهيم حماد: التدريب الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة:دار الفكر العربي، ٢٠٠١ ، ص ٧

^٢- مفتى ابراهيم حماد؛ التربية الرياضية للجنسين من الطفولة الى المراهقة. ط١. القاهرة. دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ١٩٧.

و عند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠٠١) وبدرجة حرية (٢٩) كانت (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية وتعلل الباحثة هذا التطور الى اعطاء الوقت الكافي للتمارين الخاصة بتطوير هذه الصفة عند الطالبات وخاصة اثناء الدروس العملية .

٤-١-٥ اختبار الجري /المشي التحملي:-

ومن خلال جدول (٢) يتبيّن لنا إن الوسط الحسابي لفعالية الجري وللختبار القبلي (٢٤٨) وبانحراف معياري (٠٤٤) ، وبلغ الوسط الحسابي للختبار البعدي (٢٤٣) وبانحراف معياري (٠٣٨) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٠٣٩) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠٠١) وبدرجة حرية (٢٩) كانت (ت) المحسوبة اقل من (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق عشوائياً (غير معنوي) ولصالح الاختبارات القبلية ، وهذا دلالة على عدم تطور صفة ا لمطاوله بشكل كبير وهذا يعني إن الدروس العملية لاتساعد على تطوير صفة المطاولة وتزعم الباحثة السبب الى ان عنصر التحمل قد يتجاوز اختبارات الركض الى اختبارات اخرى تتطلب من الفرد اداء انقباضات عضلية متكررة مثل الدفع على المتوازي^(١). فمن الطبيعي لا يتحقق التطور السريع ويعتبر التحمل من العناصر الاساسية والضرورية للوصول بالطالب الى اعلى مراحل الاداء، وانه يعمل مع باقي العناصر البدنية الاخرى على تسهيل اداء المهارة بانسيابية ودقة. ويعرف ريسان خربيط (١٩٩٥) التحمل بأنه "قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند القيام بمجهود رياضي"^(٢).

اما محمد صبحي حسانين(١٩٧٩) يقول ان التحمل يعد احد العوامل الرئيسية للفوز وذلك لانه يعني قدرة الفرد على المحافظة على مستوى بمعدل ثابت تقريبا طول مدة التنافس وهذه الميزة قد تكون الورقة الرابحة في كثير من اللقاءات لاسيما عندما تتساوى قدرات المتنافسين والتحمل بنوعية يعد احد المكونات الاساسية للياقة الفرد^(٣).

وتتجسد اهمية التحمل وتزداد كلما طالت مدة انجاز الواجبات التدريبية المختلفة وخصوصيتها ومتطلباتها ونوعيتها اذ تتعكس انجازات التحمل على اساس المدة المطلوبة لانجاز الواجب وطبيعة الشدة المستخدمة لتنفيذها ووفق طول المدة الزمنية اذ ان "عملية الارتفاع بمستوى التحمل تؤدي الى زيادة القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل من خلالها لمدة طويلة"^(٤).

^١- محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ط٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٣، ص ٦٥.

^٢- ريسان خربيط؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مكتب نون للتحضير الطابعى، ١٩٩٥ ص ٤٦٢.

^٣- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية. ج ١. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧. ص ٢٧٣.

^٤- هاشم عبد الرحيم محمد؛ اثر انواع تدريب التحمل في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية في اعداد مقاتل فوج الواجبات الخاصة الاول. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد، ١٩٩٣، ص ١٩.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- وجود تطور في صفة القوة الانفجارية للذراعين باختبار رمي الكرة الطبية
- ٢- لم يحدث تطور في صفة المطاولة العامة بشكل غير دال إحصائيا .
- ٣- حدث تطور في صفة السرعة الانتقالية في اختبارات الفوز العريض من الثبات وركض ٦٠ م
- ٤- إن الدروس العملية للمرحلة الأولى لطلابات فرع التربية الرياضية غير كافية لتطوير وتنمية قابليات ومهارات هؤلاء الطالبات.

٢-٥ التوصيات :-

- ١- إعادة النظر بمفردات درس اللياقة البدنية ليكون شامل وعام لكل مفردات عناصر اللياقة البدنية .
- ٢- التأكيد على زيادة حصة درس اللياقة البدنية للمرحلة الأولى ي العمل على تطوير لياقة الطالبات وتهيئتهم بدنيا ليكون أساس لبقية الدروس .
- ٣- الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية في بقية الدروس العملية .
- ٤- تشجيع النشاطات والفعاليات خارج أوقات الدراسة لمشاركة أوسع لجميع الطلبة الأمر الذي يزيد الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية للمشاركين بالفعاليات .

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصار الدين رضوان، فسيولوجيا اللياقة البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ ،
- احمد خاطر ، علي فهمي البيك : ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- رisan خريبيط؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي،بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٥ .
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : تدريب القوة ، بغداد : الدار العربية للطباعة ، ١٩٧٨ .
- قاسم حسن حسين ، تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط١ ، عمان / دار الفكر للطباعة والنشر ١٩٩٨ .
- قيس محمد ، واخرون : تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، بحث منشور ، مجلة كلية المعلمين ، العدد ٢٩ ، بغداد ، كلية المعلمين. ٢٠٠١.
- قيس ناجي ، بسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد : جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، مصر : دار الفكر العربي ، ١٩٧٨ .
- كمال عبد الحميد ، و محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية و مكوناتها – الأسس النظرية للأعداد البدني ، طرق القياسي ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٧ ،
- ليلى عبد العزيز زهران: المناهج في التربية الرياضية ، مذكرات منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ١٩٨٣ ،
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- محمد صبحي حسانين : طرق بناء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، القاهرة ، مطبع دار الشعب ، ١٩٩٧ .
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط٣. دار الفكر العربي. القاهرة، ١٩٩٥.
- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة القاهرة: دار الفكر العربي ٢٠٠١،

- محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ط٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٣ ،
- محمد صبحي حسانين؛ التحليل العاملى للقدرات البدنية. ط١. القاهرة. الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية. مطبع دار الشعب، ٢٠٠٠

- مروان عبد المجيد : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط١ ، عمان : دار المسيرة، ٢٠٠٠
- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة ط١، القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٨
- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. ط١. القاهرة. دار الفكر العربي، ١٩٩٦
- هارة(ترجمة) عبد علي نصيف: أصول التدريب. بغداد. مطبعة اوفسيت التحرير، ١٩٧٥
- هاشم عبد الرحيم محمد؛ اثر انواع تدريب التحمل في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية في اعداد مقاومي فوج الواجبات الخاصة الاول. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد، ١٩٩٣.
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

ملحق (١)

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية

م/ استبانة الخبراء والمختصين

حضره الأستاذ المحترم

تحية طيبة وبعد

تروم الباحثة إجراء دراسة (تأثير المواد الدراسية العملية في تطوير اللياقة البدنية لطلابات المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس العام والرياضي والاختبارات والقياس
لذا نرجو من سعادتكم تحديد الاختبارات المناسبة لعينة البحث .

شكراً لتعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والله الموفق .

الباحثة

الإشارة	الاختبارات	الصفات البدنية
الركض بين الشواخص ٧ م	اختبار الرشاقة	
جري المكوكي		
اختبار الخطوة الجانبية		
ثني الجزء من الوقوف	اختبار المرونة	
اختبار الكوبيري		
ثني الجزء للأمام		
ركض ٦٠ م	اختبار السرعة	
عدو ٥٠ ياردة		
ركض ٦٠ م		
دفع الكرة الطبية باليدين	اختبار القوة	
الوثب العريض		
الوثب العمودي		
المشي ١٢ د	اختبار المطاولة	
جري ٤٠٠-٢٠٠ م		
ركض ١٥٠ م مرتد		

ملحق (٢)

أسماء السادة المختصين والخبراء الذين تم عرض الاختبارات عليهم

تدريسي	علم النفس	أ.م.د علي حسين هاشم
تدريسي	اختبارات وقياس	أ.م.د حازم موسى
تدرييسية	احصاء واختبارات	أ.م.د مي علي
تدريسي	اختبارات -كرة قدم	أ.م.د رافت عبد الهادي
تدرييسية	علم النفس-العاب مضرب	أ.م.د ضرام موسى