

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اثر بيئات تعليمية مختلفة في تشكيلات العروض وتركيز البيتا اندروفين للطالبات

الباحثان

أ. د. عادل تركي حسن الدلوي

شهداء عبد الهادي لهيمص

2017 م

1438 هـ

(اثر بيئات تعليمية مختلفة في تشكيلات العروض وتركيز البيتا اندروفين للطالبات)
أ.د. عادل تركي حسن الدلوي
شهلاء عبد الهادي لهيمص

rh85_stars@yahoo.com

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في بعض تشكيلات العروض لطالبات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، والتعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في تركيز هرمون (بيتا اندروفين) واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (بالاختبارات القبالية والبعدي) لملاءمته طبيعة المشكلة، وتم تحديد مجتمع البحث، وهنّ طالبات السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية للعام الدراسي 2015 – 2016، واستخدم الباحثان الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة المناسبة في جمع البيانات ثم تم تحديد حركات الجمناستك الايقاعي بالشريط وفق صعوبة الحركة، واعتمدت الباحثان الموسيقى الجاهزة، حيث قامت الباحثان بدمج مجموعة من المقاطع الموسيقية الخاصة بالجمناستك الايقاعي لتكوين مقطع موسيقى واحد مدته تتناسب مع مدة العرض، و قامت الباحثان بأجراء ثلاث تجارب استطلاعية، وقبل البدء بالاختبار القبلي قامت الباحثان بإعطاء وحدتين تعريفيتين لطالبات المجموعتين، بعد ذلك تم اجراء الاختبارات القبالية، تلاها تطبيق المنهج، بعد ذلك اجريت الاختبارات البعدي، واستخدم الباحثان في استخراج النتائج، الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). ان من اهم الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثان وجود فروق معنوية بين الاختبارات قبل الجهد وبعده، لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة لهرمون (بيتا اندروفين) بين القياسين (قبل الجهد، وبعد الجهد) للمجموعتين الضابطة والتجريبية (داخل القاعة وخارجها) ولصالح المجموعة التجريبية. وتطوير مستوى أداء أفراد العينة بقدر معين ويتضح ذلك من خلال الاوساط الحسابية في الاختبار القبلي كان اقل من الاختبار البعدي وهذا يدل على ان المنهج المتبع عمل على تحسين اداء الافراد بشكل متباين . في حين كانت اهم التوصيات هي الاستفادة من الدراسة في التوجه لجعل دروس الجمناستك الايقاعي وتعليم مهاراته في المرحلة الاولى او الثانية والتي يجب ان تسبق دروس العروض للطالبات . واعداد وصل كوادر متخصصة في العروض الرياضية لما لها من دور فاعل في المهرجانات والاحتفالات الوطنية .

(The impact of different educational environments in the formations of presentations and the focus of the beta Androfen students)

Researcher
Shahla'a Abdul Hadi to Hims

rh85_stars@yahoo.com

Researcher
Dr. Adel Hassan Turki Aldloa

The study aimed at identifying the effect of different educational environments in some formations of the second year students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Al-Qadisiyah University, and the study of the effect of different educational environments in the concentration of beta-androfen. The researcher used the experimental method in the two- For the suitability of the nature of the problem, and the research community was identified, and they are second year students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Qadisiyah for the academic year 2015-2016, and used the tools, tools and devices used in the appropriate g The researcher then integrated a set of musical instruments for the rhythmic synapse to create a single music clip that is proportional to the length of the presentation. The researcher conducted three exploratory experiments before starting the tribal test. The researcher gave two sets of definitions for the students of the two groups, after which the tribal tests were carried out, followed by the application of the curriculum, after which the post-tests were carried out, and the researcher used the results of the statistical package for social sciences (spss). The researcher concluded that the study showed that through the results, the level of performance of the sample was increased to a certain extent. This is evident by the standard deviations in the tribal test, which was less than the post-test. This indicates that the method used has improved the performance of individuals in different ways. Levels of control group members after completion of the curriculum. The results showed an increase in the arithmetic mean of the control group for each skill in the two tests. This indicates that the educational method followed has affected the sample members. While the most important recommendations are to benefit from the study in the orientation to make the rhythmic gymnastic lessons and teach his skills in the first or second stage, which should precede the lessons of presentations for students. And the preparation and refinement of cadres specialized in sports performances because of their active role in national festivals and celebrations

Keywords: (Presentation Formations , beta Androfen)

1- مقدمة البحث وأهميته

ينحصر مجال رياضة الجمناستك الإيقاعي الذي يعد احد الأنشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط, وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية لها، وبإمكان الفتيات ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط التمرينات البنائية والحركية الراقصة والاكروباتيك وفن الباليه مع المصاحبة الموسيقية حيث تعبر عن جمال الحركة وانسجامها وانسيابيتها, ومن اجل الوصول الى هذا الهدف لابد من توفير بيئة تعليمية مناسبة .

ويعد التعليم عملية منظمة هادفة تسعى لغاية ترتبط بحاجات ومتطلبات المتعلم من جهة واهداف المؤسسة التعليمية التي يتعلم فيها من جهة اخرى، وهو يتوخى التخطيط الى زيادة خبرات المتعلمين من المعارف والمعلومات والمهارات لإغناء حياتهم، وذلك من خلال اختيار المواد التعليمية الملائمة لقدراتهم العقلية ومدركاتهم الحسية والتي تبنى على طرائق واساليب حديثة , ولغرض اكمال هذه المسيرة العلمية عمدت الباحثان الى اجراء بحثها والذي يتميز عن البحوث الاخرى بأستخدام بيانات متنوعة وبذلك سوف يساهم هذا البحث في تعزيز التعلم لألعاب العروض الرياضية حيث سوف يستفيد من ذاك كل من معلمي العروض ومدربيها في المدارس والمراكز التخصصية , لذلك لابد من الاهتمام بالبيئة التعليمية وخاصة فيما يتعلق بمكوناتها ومستلزماتها مثل (الاضاءة ودرجة الحرارة ومستلزمات وادوات الدرس, وغيرها)، اذ يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار دراسة مدى مساعدة البيئة التعليمية في اكساب المتعلمات المعلومات والخبرات التعليمية والمهارات وخلوها من مشتتات الانتباه مثل (الضوضاء الناتجة عن الاصوات المرتفعة داخل او خارج البيئة التعليمية).

ولقد اكدت الاتجاهات الحديثة في التربية والتعليم ان المتعلم هو محوراً العملية التعليمية واعتبار المؤسسات التعليمية بكافة عناصرها (المدرس، الاهداف التعليمية، المنهج الدراسي، طرائق واساليب التدريس، الوسائل التعليمية) تعمل على تنبيه حواس المتعلم واستثارة تصوراته الذهنية والوجدانية وتعمل على تفاعله مع مكونات هذه البيئة، فيثمر عن ذلك تحصيل معرفي واداء مهاري جيد وقد اهتم الباحثون في تحديد اهمية هذه البيئة التعليمية وعمل البحوث .

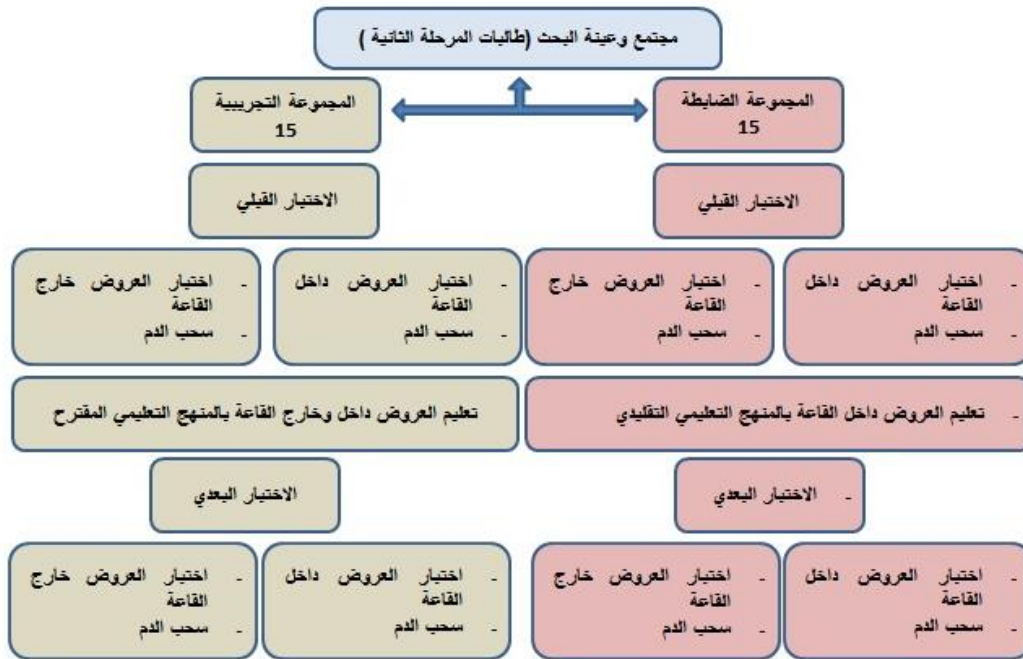
فالمكان او ما نطلق عليه (البيئة التعليمية) يمثل عنصراً مهماً من عناصر العملية التعليمية بشكل عام وعملية الاتصال التي تحدث تفاعلاً بين (المعلم والمتعلم) بشكل خاص وخاصة في اداء مهارات الجمناستك والعروض الرياضية , وعلى العكس من ذلك, نلاحظ عدم الاهتمام ببيئات التعلم اثناء تعليم العروض الرياضية للطلبات في دروس الجمناستك الإيقاعي, والعروض. وتكمن أهمية البحث في الحصول على الاستفادة الممكنة من جراء استخدام التمرينات في البيئات التعليمية في تعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي واستخدامها في تشكيلات العروض الرياضية, وتركيز هرمون البيتا اندروفيين؛ لتحقيق الدمج بين مهارات الجمناستك الإيقاعي والعروض الرياضية.

2-الغرض من الدراسة

- 1- التعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في بعض تشكيلات العروض لطلبات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .
- 2- التعرف على اثر بيئات تعليمية مختلفة في تركيز هرمون (بيتا اندروفيين) لطلبات السنة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

3- الطريقة والاجراءات 3-1 مجتمع وعينة البحث

إن عملية اختيار العينة لها ارتباط وثيق بطبيعة المجتمع الذي أخذت منه العينة؛ لأنها "الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه"^(163:4), فقد تم تحديد مجتمع البحث, وهنّ طالبات السنة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية للعام الدراسي 2015 – 2016, بواقع شعبتين, وبمجموع (27) طالبة في شعبة (أ), و (25) طالبة في شعبة (ج), إذ تم اختيار عينة (بالطريقة العشوائية) تتكون من (15) طالبة من كل شعبة, كما تم تحديد الشعبة (أ) كمجموعة ضابطة والشعبة (ب) كمجموعة تجريبية (بالطريقة العشوائية) شكل رقم (1). كما وتم الاتفاق على أن يكون الباحثان مساعدين لمدرسة المادة وبدون التدخل بالوحدة التعليمية



الشكل (1)
يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث

3-2 تصميم الدراسة

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (بالاختبارات القبليّة والبعديّة) لملاءمته طبيعة المشكلة, إذ "إن استخدام المنهج التجريبي يقلل من نسبة الخطأ والتحيز عند جمع البيانات؛ لأن جمع البيانات يكون عن طريق الاختبارات التي يجب ان يتوفر فيها الصدق والثبات والموضوعية"^(43:1).

3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

بغية القيام بإجراءات البحث الميدانية, فقد تمت الاستعانة بالوسائل والأجهزة والأدوات الأكثر أهمية في موضوع البحث, وهي:

- 1- المقابلات الشخصية.
- 2- الملاحظة الشخصية.
- 3- استمارات الاستبيان.
- 4- الاختبارات والمقاييس.
- 5- الدراسات السابقة.

6- تيوبات

7- ميزان طبي

8- ثلاجة طبية

9- شبكة الانترنت.

10- العينة.

11- ملاك العمل المساعد*.

4-3 العروض:

تم تحديد حركات العروض, على وفق ما جاء بالمنهج المقترح التي تكوّن من خلال رأي الخبراء ومدّسة المادة, وتم تقييم اداء العروض على وفق استمارة** معدّة تتضمن عدة فقرات, وهي: (وضع حركات العرض, التكوينات والتشكيلات, ربط الحركات بالموسيقى المصاحبة للعرض, ربط الحركات, ضبط الخطوات, الدخول لبداية العرض, بداية العرض, نهاية العرض, الخروج عقب انتهاء العرض, مدة العرض).

5-3 الموسيقى:

اعتمد الباحثان الموسيقى الجاهزة, حيث قاما بدمج مجموعة من المقاطع الموسيقية الخاصة بالجمناستك الايقاعي لتكوين مقطع موسيقى واحد مدته تتناسب مع مدة العرض. كما روعي في ذلك التقارب في مستوى المقاطع المدمجة مع بعضها؛ ليشكلوا مقطعاً موسيقياً طويلاً متناسقاً لا توجد فيه توقفات او انتقال حاد من الدرجات العليا للصوت الى الواطئة او العكس. وتم تجهيز (فلاش) وجهاز صوتي (ستيريو) لتشغيل المقطع الموسيقي الخاص بالعرض, هذا الجهاز يعمل على البطاريات ولا حاجة لتوفير تيار كهربائي مباشر.

كما كان المقطع الموسيقي ملائم لتشكيل العرض من حيث التوقيت الحركي والانتقال من شكل الى اخر ومدة العرض النهائي.

6-3 التجربة الرئيسية:

1-6-3 الاختبار القبلي:

قبل البدء بالاختبار القبلي قام الباحثان بإعطاء وحدتين تعريفيتين لطالبات المجموعتين, في يوم الاحد الموافق 2016/2/14 و 2016/2/21 للضابطة, وفي يوم الثلاثاء الموافق 2016/2/16 و 2016/2/23 للتجريبية, ليتعرفنّ على المهارات وكيفية ادائها, بمساعدة فريق العمل المساعد.

(ان الاختبارات القبليّة هي احدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح الى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية)^(276:2)

• وتم إجراء اختبار قبلي للعروض داخل القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية, يوم الاحد الموافق 2016/3/27 للمجموعة الضابطة, ويوم الثلاثاء الموافق 2016/3/29 للمجموعة التجريبية, في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً. (مع سحب دم من الطالبات).

• وتم إجراء اختبار قبلي للعروض خارج القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية, يوم الاثنين الموافق 2016/3/28 للمجموعة الضابطة, ويوم الاربعاء الموافق 2016/3/30 للمجموعة التجريبية, في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً. (مع سحب دم من الطالبات).

* ينظر ملحق (1)

** ينظر ملحق (2)

3-10-2 المنهج التعليمي المقترح: اشتمل المنهج على (8) وحدات تعليمية, (تسبقهن وحدتين تعريفيتين). وبواقع وحدة واحدة في الأسبوع. إذ تم تطبيق المنهج خلال مدة الفصل الدراسي الثاني، من قبل مَدْرسة المادة، وكان دور الباحثان هو الإشراف على تطبيق المنهج المعد. إذ كان زمن الوحدة الواحدة (90) دقيقة تم تقسيمها على أجزاء الوحدة التعليمية.

• **القسم التحضيري:** وبلغ زمنه الكلي (15) دقيقة، إذ اشتمل على جزء إداري مدته (5) دقائق، واشتمل أيضاً على تمارين (الاحماء) وتهيئة عامة وتمرين تهيئة تحضيرية خاصة. وبلغ زمن هذا الجزء (10) دقائق.

• **القسم الرئيسي:** وبلغ زمنه الكلي (65) دقيقة، في هذا القسم يقوم طالبات المجموعة الضابطة بالأداء وفق ما هو مقرر في القسم الرئيسي من المنهج التقليدي، أما طالبات المجموعة التجريبية، فيقومن بالأداء على وفق ما هو مقرر في القسم الرئيسي من المنهج المقترح.

• **القسم الختامي (النهائي):** وهو الجزء الأخير من الوحدة التعليمية الذي بلغ زمنه (10) دقائق من الوقت الكلي المخصص للوحدة التعليمية، وقد تضمن تمارين التهدئة والجزء الخاص بالانصراف وإنهاء الوحدة التعليمية.

3-6-2 الاختبار البعدي:

بعد أن تم تنفيذ الوحدات التعليمية كافة، تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية .

• وتم إجراء اختبار بعدي للعروض داخل القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية، يوم الاحد الموافق 2016/5/1 للمجموعة الضابطة، ويوم الثلاثاء الموافق 2016/5/3 للمجموعة التجريبية، في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً.

• وتم إجراء اختبار بعدي للعروض خارج القاعة الداخلية للجمناستك (في الملعب) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية، يوم الاثنين الموافق 2016/5/2 للمجموعة الضابطة، ويوم الاربعاء الموافق 2016/5/4 للمجموعة التجريبية، في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً. (مع سحب دم من الطالبات).

3-6-3 تقييم العروض:

تم إجراء التقييم القبلي للعروض (داخل القاعة وخارجها للمجموعتين) قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي الخاص بالعروض، وذلك من خلال عرض التصوير الفيديوي على اربع مقيمات** , , وكان التقييم من (10) درجات. وتم إعادة هذه العملية بعد إجراء الاختبار البعدي للعروض (داخل القاعة وخارجها).

3-7 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج الوسائل الاحصائية الاتية :

1. الأوساط الحسابية.

2. الأنحرافات المعيارية.

** اسماء المقيمين

1-أ.د. الاء عبد الوهاب علي:مدرس مادة العروض في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة القادسية

2-أ.د. هدى شهاب:مدرس مادة العروض في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد

3-أ.د. هدى ابراهيم:مدرس مادة العروض في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد

4-أ.م.د. بسمة توفيق:مدرس مادة العروض في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية

3. (t-test) للعينات المترابطة.

4. (t-test) للعينات المستقلة.

5. معامل الاختلاف

6. حجم الأثر.

7. النسبة المئوية.

4-1 عرض نتائج هرمون (بيتا اندروفين) وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 مقارنة نتائج هرمون (بيتا اندروفين) بين القياسين (قبل الجهد, وبعد الجهد) للمجموعتين الضابطة والتجريبية (داخل القاعة وخارجها), وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يُبين وصف نتائج المقارنة بين القياسين (قبل الجهد, وبعد الجهد) للمجموعتين الضابطة والتجريبية (داخل القاعة وخارجها).

المجاميع	القياسات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	الدلالة	حجم الاثر
تجريبية خارج القا	قبل الجهد	15	680.2667	143.28815	-3.994	14	.001	0.72
	بعد الجهد	15	835.7333	68.71106				
تجريبية داخل القا	قبل الجهد	15	676.8000	139.67933	-3.643	14	.003	0.69
	بعد الجهد	15	790.1333	107.40701				
ضابطة خارج القا	قبل الجهد	15	667.9333	114.48922	-5.507	14	.000	0.82
	بعد الجهد	15	767.8000	80.15449				
ضابطة داخل القا	قبل الجهد	15	667.9333	114.48922	-5.481	14	.000	0.82
	بعد الجهد	15	727.8667	101.92355				

يبين الجدول (1) وجود فروق معنوية بين الاختبارات قبل الجهد وبعده، لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة. ويعود سبب ذلك الى طبيعة النشاط الرياضي المنفذ لكلا المجموعتين. اذ ان النشاط البدني يدعوا الجهاز العصبي الى الاستئارة تحت المهاد لإفراز هرمون البيتا اندروفين، الغرض من ذلك هو لإعطاء الجسم امكانية اكبر وافضل لممارسة النشاط البدني، والاستمرار لأطول فترة ممكنة اذ يزداد تركيز هرمون البيتا اندروفين خلال الجهد البدني المعتدل الشدة، اذ يزيد من الفرح والسرور وتخفيف الالم الناتج عن الجهد البدني ولذلك يطلق عليه هرمون السعادة كونه يبعث على الاسترخاء وعليه فأن الزيادة ناتجة عن طبيعة النشاط البدني الذي مارسه افراد المجموعتين من حركات تمتاز بالدقة والاعتدال في التطبيق. ولهذا فأن رد فعل الجسم بزيادة على تحفيز الغدة النخامية لإفراز المزيد من هرمون الاندروفين من خلايا بيتا. اذا ما علمنا ان النشاط البدني استمر حوالي (20) دقيقة من حركات الجمناستك الايقاعي التي تعد احد مفردات تدريس الطالبات ضمن المنهاج المعد من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والذي تعتمد عليه الجامعات بالإضافة الى ما تم اعداده من قبل الباحثان .

يذكر (هزاع, 2005) "انه غالباً ما ترتبط الاستجابات البيو كيميائية لجسم الانسان بمقدار ما يبذله من جهد بدني سواء كان ذلك الجهد البدني عفيف او معتدل... اذ يصنع الاندروفين تحت المهاد ويفرز في الدم عن طريق الغدة النخامية (الفص الامامي) في حالات الاجهاد وكذلك الاحساس بالألم. حيث يؤدي الاندروفين تلك الوظيفة من خلال ارتباطه بمستقبلات الألم في الخلية العصبية, وبالتالي يخفف الشعور بالألم. وهي نفس الوظيفة التي تؤديها الادوية المخدرة (المصنعة كيميائياً) كالمورفين الا ان تعاطي تلك الادوية يؤدي الى حالة الادمان, اما بالنسبة للاندروفين فان افرازه يتم بشكل طبيعي في جسم الانسان(2:3).

2-1-4 مقارنة نتائج هرمون (بيتا اندروفين) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين (بعد الجهد), (داخل القاعة وخارجها), وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين وصف نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين (بعد الجهد), (داخل القاعة وخارجها)

المجاميع	القياسات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	الدلالة	حجم الاثر
خارج القاعة	بعد الجهد تجريبية	15	835.7333	68.71106	2.492	28	.019	0.42
	بعد الجهد ضابطة	15	767.8000	80.15449				
داخل القاعة	بعد الجهد تجريبية	15	790.1333	107.40701	1.629	28	.115	0.29
	بعد الجهد ضابطة	15	727.8667	101.92355				

يبين الجدول (2) وجود فروقاً معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. في تركيز الاندروفين بعد الجهد عند ممارسة النشاط الرياضي خارج القاعة. ويعود سبب ذلك الى ان العامل النفسي بالإضافة الى ممارسة النشاط الرياضي لهما الاثر الكبير الواضح على زيادة تركيز الاندروفين خلال النشاط البدني سواء كان الترويجي او النشاط البدني الممارس لأغراض الانجاز. اذ ان العامل النفسي يلعب دوراً هاماً في زيادة دافعية الافراد نحو ممارسة النشاط البدني لفترة زمنية طويلة الامر الذي يؤدي الى زيادة تنشيط الغدة النخامية لإفراز هرمون البيتا اندروفين بما يتلاءم ونوع وزمن النشاط البدني المؤدى. وعليه لاحظنا زيادة ملحوظة في تركيز الاندروفين عند اداء النشاط البدني خارج القاعة خلال الوحدات التعليمية الامر الذي اعطى دافعا للأداء بشكل بعيد عن الروتين داخل القاعة. بالإضافة الى اعطاء الغدة النخامية الاستعداد الكامل لإفراز المزيد من الاندروفين عند اداء اي نشاط بدني فهذه احد التغيرات الانية المتراكمة لإفراز الاندروفين عند اداء اي نشاط بدني خارج القاعة مقارنة بداخل القاعة التي كانت سبب في الزيادة في التركيز بعد الجهد للمجموعتين بمستوى واحد بدون فروقاً ملحوظة.

ويشير (هزاع, 2005) الى "ان احدى الاستجابات الكيميائية التي تلعب دوراً هاماً في عملية اكساب الجسم واجهزته الوظيفية التوازن فضلاً عن تخفيض الشعور بالألم الناتج عن ممارسة الأنشطة البدنية هو افراز هرمون الاندروفين بشكل طبيعي من الغدة النخامية (الفص الامامي), اذ ان الضغط النفسي او البدني له تأثير على افراز تلك الغدة لهرمون (ACTH) الذي ينبه الغدة الكظرية لإفراز هرمون الكورتيزول الذي له التأثير السلبي على الحالة الصحية والاكتئاب ولحسن الحظ فان الفص الامامي للغدة النخامية يفرز في الوقت نفسه مادة تسمى (ليبوترفين) اذ تقوم هذه المادة بتشكيل هرمون (بيتا اندروفين), وقد اطلق على هذه المادة المورفين الذي يفرزه الجسم لما لها نفس الوظيفة التي تقوم بها الادوية المخدرة التي يستخدمها المدمنون. اذ ان هنالك فروقاً بين الافراد عند ممارسة النشاط البدني حول الفترة الزمنية اللازمة لأطلاق الاندروفين في الجسم, اذ اشارت بعض الدراسات الى ان

(20 دقيقة) من الجهد البدني المعتدل الشدة يكون مسؤول عن افراز الاندروفين والبعض الاخر يشير الى ان فترة (5 – 10 دقيقة) هي الفترة التي تزيد من افراز الاندروفين، لكن على العموم فان تركيز الاندروفين يزداد (5) اضعاف تركيزه وقت الراحة عند ممارسة النشاط معتدل الشدة (3:3).

5- الاستنتاجات:

- 1- اظهرت النتائج تطوير مستوى أداء أفراد العينة بقدر معين ويتضح ذلك من خلال الانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي كان اقل من الاختبار البعدي وهذا يدل على ان المنهج المتبع عمل على تحسين اداء الافراد بشكل متباين وهذا جعل هناك فروقاً في مستويات افراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء المنهج.
- 2- اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات قبل الجهد وبعده، لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة لهرمون (بيتا اندروفين) بين القياسين (قبل الجهد، وبعد الجهد) للمجموعتين الضابطة والتجريبية (داخل القاعة وخارجها) ولصالح المجموعة التجريبية.
- 3- اظهرت النتائج أن الاوساط الحسابية لتقييم الأداء العروض منخفضة بشكل واضح في الاختبارين القبلي والبعدي خارج القاعة للمجموعة الضابطة، على الرغم من معنوية قيم (T) المحسوبة، وهذه المعنوية اتت من فرق التطور في اداء العروض.
- 4- أظهرت النتائج معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي لتقييم اداء العروض داخل القاعة للمجموعة الضابطة. ان المعنوية لا تعني التطور بشكل كبير او صغير بل تدل على ان هناك تباين بين التقييم القبلي والتقييم البعدي بغض النظر عن حجم هذا التطور، ويتضح لنا حجم التطور، من خلال ملاحظة قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، الذي تعد مؤشراً حقيقياً على مدى التطور الحاصل. ومن هذا نلاحظ عدم التطور الكبير المرغوب الوصول اليه، بل نلاحظ ان الاختبار البعدي ارتفع درجتين عن الاختبار القبلي.

المصادر

1. فاطمة عوض، ميرفت علي خفاجة: اسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مصر، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، 2002 ص43،
2. كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص276
3. هزاع بن محمد الهزاع: الاندروفين والجهد البدني، ط1، جامعة الملك سعود، 2005، ص2، ص3
4. وجيه محبوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001، ص163

الملاحق

ملحق (1)

ملاك العمل المساعد

مكان العمل	الشهادة	الاسم	اللقب العلمي
جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	دكتوراه	الاء عبد الوهاب علي	استاذ
جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	دكتوراه	فلاح حسن	استاذ
جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	دكتوراه	احمد عبد الامير	استاذ
جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	ماجستير	حسن عبد الهادي	مدرس
جامعة القادسية-كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	بكلوريوس	مروة عزيز	

ملحق (2)
استمارة تقييم العروض

السيدة/..... المحترم/ة:
تحية طيبة ..

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم:

اثر بيئات تعليمية مختلفة في تشكيلات العروض وتركيز البيتا اندروفين للطالبات

ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال، يرجى من سيادتكم إبداء تقييمكم لأداء العروض.

الدرجات										فقرات التقييم	ت
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
										وضع حركات العرض	1
										التكوينات والتشكيلات	2
										الموسيقى المصاحبة للعرض	3
										ملابس العرض	4
										الكلمات المصاحبة للعرض	5
										الدخول لبداية العرض	6
										بداية العرض	7
										نهاية العرض	8
										الخروج عقب انتهاء العرض	9
										خلفية العرض	10

- يوجد (CD) مرفق يحتوي على فيديوها عن أداء العروض للمجموعة الضابطة والتجريبية.
مع فائق الشكر والتقدير

التوقيع:

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

الاختصاص: