

أستخدام تمرينات خاصة بالتوازن في تعلم أداء بعض مهارات الحركات الارضية في الجمناستك للطالبات

رسل عبد الأمير

انتصار حسن

١- التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة :-

يعتبر التخطيط من السمات الاساسية في العمل العلمي الجاد ، فهو الحلقة الاولى من حلقات الادارة الناجحة في ميادين الحياة كافة ، والضمان الاكيد في تحقيق الاهداف المنشودة ، حيث بدونه لا يمكن تنفيذ الاعمال بصورتها الحسنة ، ويكتسب هذه الاهمية من كونه مرحلة التفكير التي تسبق التنفيذ والتي تنتهي باتخاذ القرار اللازم ، ولعل ما جاء به عالم الادارة الكبير (فايول) يوضح ان التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل^(١).

والتقويم في الميدان المدرسي وفي مجال التربية الرياضية بالذات لا يخرج عن المفهوم السابق ذكره ، فهو يعتمد التخطيط كونه كوسيلة علمية لتحقيق الاهداف التربوية والتعليمية ، فهو يتضمن تحديد مستويات الطلاب ، وانجازاتهم ومعدلات تقدمهم في جميع الخبرات التي تقدمها المؤسسة التربوية للطالب ودرجة تحصيله وتفاعله ومدى تحقيق البرامج لاهدافها .

ان معرفة مستوى اللياقة البدنية للطلبة في أي مؤسسة تربوية في القطر يعني وضع الخطط والمناهج الرياضية الصحيحة لتحسين المستوى البدني للطلبة ومن ثم رفع مستوى الانجاز لديهم .

٢-١ مشكلة البحث :-

تأتي مشكلة البحث في ان التخطيط ورسم الاهداف لاي برنامج ينبغي من خلاله تطوير قابليات الافراد ، ولا يكفي سواء كانت هذه القابليات (بدنية حركية ، او سلوكية او علاقات اجتماعية

(١) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج ١ ، القاهرة : مطابع الرجوي ، ١٩٧٩ ،

(حيث ان عملية التعليم الرياضي في هذه المرحلة الدراسية (الجامعية) تتعدى ذلك الى مرحلة التنفيذ والمتابعة ، ومن ثم الكشف عن واقع ومستوى الافراد وفاعلية البرنامج الموضوع ومدى تحقيقه للاهداف المرسومة له ، لذا فأن المشكلة تدور في عدم وجود تقويم بدني لطلبة فرع التربية الرياضية المرحلة الثانية لمعرفة اثر الدروس العملية في تطوير لياقتهم البدنية .

١-٣ اهمية البحث :-

يدور موضوع البحث في اطار الجانب التربوي الذي يتخذ من التقويم مؤشراً يلقي الضوء على الحالات والظواهر التربوية والتعليمية بقصد تقدير وزن واصدار الاحكام عليها .
ونظراً لاهمية التقويم في هذا المجال لم يأتي الباحثون جهداً في اخراج هذا البحث تشخيصاً لواقع الطلبة البدني ورسماً للمعايير التي يعمل عليها في تحديد نقاط القوة والضعف في الصفات البدنية التي يتحلون بها جراء تأثير الدروس العملية عليهم .

١-٤ اهداف البحث :-

- ١- معرفة تأثير الدروس العملية في تطوير الصفات البدنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانية لفرع التربية الرياضية .
- ٢- وضع مقترحات لتطوير اللياقة البدنية لطلبة فرع التربية الرياضية .

١-٥ فروض البحث :-

يفترض الباحثون ما يلي :-

- ١- ان الدروس العملية تعمل على تطوير بعض الصفات البدنية ، وبشكل نسبي (قليل) لطلبة المرحلة الثانية .
- ٢- ان اللياقة البدنية للطلاب تتطور بشكل افضل من الطالبات لنفس المرحلة .

١-٦ مجالات البحث :-

- المجال البشري :- عينة من طلبة فرع التربية الرياضية في كلية المعلمين في المرحلة الثانية بلغت (٣٠) طالباً وطالبة .

- المجال الزمني :- للفترة من ١٥/١/٢٠١٨ ولغاية ١٧/٤/٢٠١٨ .

- المجال المكاني :- القاعة الداخلية والساحة الخارجية (ملاعب) كلية المعلمين .

٢- الدراسات النظرية :-

٢-١ الصفات البدنية :-

مما لا شك فيه ان الاعداد البدني من اهم مقومات النجاح الرياضي والذي يعتمد اساساً على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة له . حيث اللياقة البدنية هي القاعدة التي تبنى عليها امكانية ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الاساسية وخطط اللعب وبدونها تصبح امكانية تحقيق هذه الابعاد امرأ صعباً بل قد يكون مستحيلأً^(١) . لذلك لا بد من تطوير الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة ومكوناتها من مطاولة القوة ومطاولة السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتبادل تأثيرها الواحدة على الاخرى ، وعليه فان تطوير وتحسين وتنمية الصفات البدنية يعني وضع الاساس لتعليم فن وخطط معظم المهارات الرياضية بأسرع وقت ممكن . وتعتمد اللياقة العامة على اداء التمرينات التي تؤدي الى التطور العام للصفات البدنية ، اما بناء اللياقة الخاصة عند الرياضي فيعتمد على اداء التمرينات الخاصة ، حيث ان التمرينات البدنية والالعاب من اهم الوسائل التي تؤدي الى تطوير اللياقة البدنية وزيادة كفاءة الاجهزة الداخلية .

٢-٢ المطاولة :-

هي صفة بدنية اساسية وهامة لاغلب الفعاليات والالعاب الرياضية وتعد من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة الرياضي العامة ، وتعرف " بأنها قدرة اللاعب على الاداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة"^(١) ونفهم المطاولة بانها قيام الرياضي بالاداء الفني والخططي مع استعمال قوته وسرعته بما ينسجم والحالة طيلة فترة المباراة ودون هبوط في المستوى او الشعور بالتعب . وهناك وسائل مختلفة لتنمية وتطوير صفة المطاولة منها التمرينات والالعاب كالركض والالعاب المنظمة ، والصراع مع الزميل والسباحة والمشي ، كذلك تمرينات تتصف بالشدة والاستمرار ويمكن ايضا تطوير هذه الصفة عن طريق اختيار تمرينات مناسبة يتم تنفيذها عن طريق التدريب المستمر وهي افضل الطرق التدريبية لتنمية هذه الصفة عند الرياضي .

٣-٢ القوة :-

(١) محمد صبحي حسانين : طرق بناء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، القاهرة ، مطابع دار الشعب ، ١٩٨٢ ، ص٦٢ .

(١) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ ، ص٢٧٦ .

تعد القوة صفة اساسية من الصفات البدنية والمهمة لاغلب الالعاب والفعاليات الرياضية وذلك لعلاقتها بباقي الصفات البدنية الاخرى حيث تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية وتطوير باقي الصفات البدنية بخاصة في الالعاب والفعاليات التي تتطلب استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الاخرى ويرى بعض العلماء ، امثال " بارو Barow " و " ماك جي Mack G " بان اهمية القوة العضلية هي كونها " احد العوامل الديناميكية للاداء الحركي كما انها سبب التقدم في الاداء . وكمية القوة في الاداء الحركي تتوقف على مقدار المقاومة ودوامها وتشكيل برنامج التدريب "(٢) .

وتعرف القوة بأنها " امكانية العضلة او مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة او مجموعة مقاومات خارجية "(١).

وإذا اعتبرنا ان تنمية العضلات هي احدى جوانب الاهتمام بالكفاية البدنية للرياضي فان هناك جانباً اخر يظهر هو مطاولة القوة والقوة السريعة للرياضي لذا يتجه تدريب القوة الى ثلاثة اتجاهات هي :-

- ١- تدريب القوة العامة : لغرض المحافظة على قوة الجهاز العضلي بأجمعه وذلك باستخدام مختلف تمارين القوة من اجل تطوير جميع انواع القوة المتحركة او الثابتة .
- ٢- تدريب القوة المتعددة الجوانب والموجهة : وذلك لغرض بناء قوة العضلات الرئيسية التي تتحمل العبء الرئيس خلال الاداء .
- ٣- تدريب القوة الخاصة : وذلك لغرض بناء قوة العضلات التي تتحمل سوية مع بقية الصفات الرئيسية في الاداء"(٢) .

٢-٤ السرعة :-

ان السرعة في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية تعتمد على التبادل السريع والتوافق المنسق للعمل العضلي العصبي الذي ينتج من جرائه حركات متتابعة مع ارتباطها بقوة مناسبة ، اضافة الى ارتباطها بالرشاقة والتوافق والتحمل "(٣) . وعليه فان السرعة صفة مهمة ومطلوبة في الالعاب الرياضية وتكون هذه الصفة على انواع هي :-

(٢) كما درويش ، محمد صبحي حسانين : التدريب الدائري ، مصر : دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ ، ص ٣٦ .
(١) بسطويسي احمد ، اعباس احمد ، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل : مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٤ ، ص ٢٤٩ .

(٢) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ، تدريب القوة ، بغداد : الدار العربية للطباعة ، ١٩٧٨ ، ص ٤٤ .
(٣) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، مصر : دار الفكر العربي ، ١٩٧٨ ،

السرعة الانتقالية :- هي السرعة المطلقة لجسم الرياضي للانتقال بجسمه من نقطة الى اخرى بأسرع وبأقل زمن ممكن . وهذا ما نلاحظه في جميع انواع الاركاض في العاب الساحة والميدان والالعاب الرياضية الاخرى .

سرعة الاستجابة :- وتتمثل بالقوة الزمنية بين الایعاز وبداية الحركة أي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة .

سرعة الحركة :- وهي سرعة جزء او عدة من الجسم بأسرع زمن ممكن واقل زمن ممكن ، وهي تلك السرعة التي تتميز بها نوع الحركات حيث تكون هذه السرعة متجاوبة وفق المثيرات الخارجية او المواقف^(١) .

٢-٥ المرونة :-

ان درجة المرونة تختلف من فعالية الى اخرى ومن رياضي لآخر طبقاً للامكانيات التشريحية الفسيولوجية لكل منهم وما تتطلبه كل لعبه او فعالية من المهارات الحركية وهذا متوقف على قدرة اوتار اربطة وعضلات جسم الرياضي على الاستطالة والامتداد والتي تحركها ، واننا نفهم المرونة بانها قدرة اوتار واربطة عضلات رياضي على العمل العضلي في اداء تكتيك وتكتيك للعبة لتحقيق الهدف المطلوب .

ان المرونة عامل مهم في زيادة قوة وسرعة اداء حركات الرياضي وان ضعف المرونة يؤثر تأثير سلبي بالاداء الحركي العام والى ضعف السرعة في قدرة الرياضي على اداء واتقان المهارات الحركية وكذلك سهولة الاصابات الرياضية ، يعرفها هارة بـ " امكانية الفرد على اداء الحركة بأكبر مدى ممكن "^(٢).

وبشكل عام فأن استخدام التمارين الجمناستيكية سواء بمساعدة الزميل او بدونه تؤدي الى الاطالة والامتداد مع مراعاة اعطائها في الجزء الاعدادي من الوحدة التعليمية اليومية .

٢-٦ الدراسات المشابهة :-

هناك العديد من البحوث والدراسات المشابهة اجراها الباحثون كلاً في مجال عمله ومن هذه البحوث :

٢-٦-١ قيس محمد ، لؤي ساطع ، نبيل عبد الوهاب :-

(١) احمد خاطر ، علي فهمي البيك : ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٨ ، ص١٩ .

(٢) قيس ناجي ، بسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد : جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ،

" تقويم مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، ١٩٩٥ ، (١) ."

اهداف البحث :-

يهدف البحث الى تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاولى (الفرع العام) .

الاستنتاجات :-

- ١- ان مستوى الطلاب البدنية افضل من الطالبات .
- ٢- ان العينة وبفئتيها كانت نسبتهم في مستوى (ضعيف جداً) هي اعلى النسب المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي .
- ٣- في اختبار السرعة لكى الجنسين كان في مستوى مقبول .
- ٤- لم يرتقي الى مستوى جيد او جيد جداً أي من الطلاب او الطالبات ولجميع الاختبارات عدى طالب واحد فقط في اختبار السرعة حصل على جيد جداً .

التوصيات :-

- ١- التأكيد على رفع مستوى اللياقة البدنية لطلبة الكلية من خلال درس التربية الرياضية .
- ٢- الاهتمام بالانشطة اللاصفية لغرض رفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة .
- ٣- ادخال درس التربية الرياضية الاجباري لجميع كليات القطر .
- ٤- اجراء بحوث ودراسات مشابهة لبقية المراحل في الكلية لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للطلبة وبصورة مستمرة .

٢-٦-٢ أيمان شاكر محمود :-

" دراسة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الأولى في كلية الأداء ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨ " (١)

الاستنتاجات :-

(١) قيس محمد ، لؤي ساطع ، نبيل عبد الوهاب : تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، بحث منشور ، مجلة كلية المعلمين ، العدد ٢٩ ، بغداد ، كلية المعلمين ، ٢٠٠١ ، ص ٢١٥ .

(١) أيمان شاكر محمود : دراسة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى في كلية الاداء ، جامعة بغداد ، بحث منشور ، مجلة المؤتمر الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج ١ ، بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨ ، ص ٥٨٣ .

- ١- تفوق طلاب المنطقة الوسطى في اختبار السرعة على طلاب المنطقتين الشمالية والجنوبية الا انها بصورة عامة تتصف بصورة بطيئة .
- ٢- تفوق طلبة المنطقة الشمالية في اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار البطن .
- ٣- وفي اختبار المطاولة اظهر طلاب المنطقة الجنوبية تفوقاً على طلاب المنطقة الوسطى والشمالية .

التوصيات :-

- ١- الاهتمام بتطوير الصفات البدنية لجميع الطلبة ولجميع المراحل على أسس علمية .
- ٢- وضع برامج تعليمية وتدريبية لكافة مدارسنا تهتم باللياقة البدنية للمواطن العراقي .
- ٣- الاهتمام بالاختبارات الخاصة بقياس اللياقة البدنية ولكافة المراحل العمرية للوقوف على نقاط الضعف والقوة لمستوى طلابنا في بداية كل سنة ونهايتها .

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

استخدم الباحثون منهج البحث التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة .

٣-٢ عينة البحث :-

اختيرت عينة البحث من طلاب وطالبات فرع التربية الرياضية للمرحلة الثانية في كلية المعلمين للعام الدراسي ٢٠٠٠-٢٠٠١ ، وبلغ مجموع افراد عينة البحث (٣٠) طالباً وطالبة ، كان منهم (٢٥) طالباً و (٥) طالبات علماً ان عدد طلبة الفرع للمرحلة الثانية (٣٠) طالباً و (٥) طالبات تم استخدام (٥) طلبة عشوائياً لغرض ثبات الاختبار .

٣-٣ سير التجربة :-

اجري الباحثون الاختبارات العملية القبلية على افراد عينة البحث خلال ايار ١٥-١٦-٢٠٠٠/١/١٧ ودونت النتائج في جداول خاصة ، وبعد ذلك ترك الباحثون افراد العينة يتعرضون لمفردات الدراسة العملية (كانت تشمل دروس الساحة والميدان وكرة السلة وكرة اليد والجمباز واللياقة البدنية) ، خلال الفصل الثالث وفي نهاية الفصل تم اجراء الاختبارات البعدية عليهم من اجل معرفة فاعلية الدروس العملية في التأثير على افراد عينة البحث من الناحية البدنية وفي تطوير الصفات

البدنية حيث تعتبر هذه الاختبارات كمؤشر لتطور او انخفاض اللياقة البدنية لدى الطلبة ، علما ان الكلية تتبع نظام الفصول وان الفصل الثالث الذي يبدأ في ١٠/١ وينتهي في ١/٣٠ هو اول فصل التخصص ولجميع الفروع .

٣-٤ ادوات البحث :-

- ادوات واجهزة مختلفة (كرات طبية + مصطبه (دكة مرقمة) + شريط قياس) .
- الاختبارات العملية .
- المصادر والمراجع .
- الملاحظة والتجريب .
- ادوات مكتبية مختلفة .

٣-٥ الشروط العلمية للاختبارات :-

استخدم الباحثون بطارية اختبار مقننة تمطبعة ومعروفة لكثير من الباحثين . ولجل التأكد من صلاحيتها وملائمتها لعينة البحث الحالي فقد قام الباحثون بعرض البطارية على مجموعة من الخبراء المختصين* وقد اتفق جميعهم منفردين على صلاحية البطارية وملائمتها لعينة البحث وبذلك فقد حصل الباحثون على الصدق المعنوي لبطارية الاختبار ، ولغرض التأكد من ثبات الاختبارات قام الباحثون بتطبيق بطارية الاختبار على (خمسة) طلبة من طلبة المرحلة الثانية لفرع التربية الرياضية (اختبروا عشوائياً) والذين يمثلون المجتمع الاصلي لعينة البحث اصدق تمثيل وبعد (٧) ايام قام الباحثون باعادة الاختبار وتحت نفس الظروف وتم استخراج معامل الثبات للاختبارين (الاول والثاني) للبطارية والتي كانت درجته ٩٦% وهي معامل ثبات عالية مما يدل على ثبات الاختبار كما ان الاختبار توفرت فيه صفة الموضوعية وذلك عندما تم تطبيق الاختبار على العينة التجريبية وكان مفهوماً لدى جميع افراد العينة وسهل الاداء ولا يحتاج الى فترة زمنية طويلة ، علماً ان هذه العينة لم تدخل ضمن عينة البحث النهائية .

٣-٦ الاختبارات :-

اختبار ركض ٦٠ متر لقياس السرعة القصوى :-

* الخبراء هم :

- ١- أ.م.د. محجوب ابراهيم كلية المعلمين .
- ٢- أ.م.د. نبيل عبد الوهاب كلية المعلمين .
- ٣- م.د. ماهر احمد كلية المعلمين .
- ٤- م.م. لؤي ساطع محمد كلية المعلمين .

يقف الطالب 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 القفز العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للاطراف السفلى :-

يقف الطالب خلف خط مرسوم اما حفرة من الرمل (حفرة القفز العريض) ويثبت الى ابعد مسافة ممكنة وتقاس المسافة بالامتار والسنتيمترات لمحاولتين تؤخذ أعلى محاولة .

اختبار رمي الكرة الطبية لقياس قوة الذراعين :-

يقف الطالب امام خط مرسوم على الارض وفي يده كرة طبية بوزن ٣.٥ كغم ترمى من وضع الوقوف ومن فوق الراس الى ابعد مسافة ممكنة وتقاس بالامتار والسنتيمترات لمحاولتين وتأخذ على محاولة .

اختبار ركض ٨٠٠ متر للبنين و ٤٠٠ متر للبنات لقياس صفة المطاولة :-

يركض الطلبة لمسافة (مقاسة سلفاً) ويسجل وقت كل طالب وطالبة للمسافة المذكورة بالدقائق والثواني .

ثني الجذع للامام على الرجلين لقياس صفة المرونة :-

يقف كل طالب وطالبة على دكة مرقمة ويقوم بثني الجذع للامام مع الاحتفاظ بوضع الساقين ممدودة ويسجل الرقم الذي تصل اليه اصابع اليد بحيث يكون الرقم صفر عند مستوى الدكة وينقص اذا كان اعلى من مستوى الدكة ويزداد بالدرجات اذا كان تحت مستوى الدكة .

٣-٧ الوسائل الاحصائية :-^(١)

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية :-

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- اختبار (ت) .

- معامل الارتباط البسيط .

٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :-

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات :-

٤-١-١ اختبار ركض ٦٠ م :-

عند الاطلاع على جدول (١) يتضح ان الوسط الحسابي لركض ٦٠ متر / بنين للاختبار القبلي (٨.٣٠) وبانحراف معياري (± ١.١٢) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (

^(١) وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل : دار

٧.٨٨) وبأنحراف معياري (± ٠.٢٣) ، وعند استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (٢.٤٦) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢.٣٩) تحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٨) كانت المحتسبة اكبر من الجدولية وبذلك كان الفرق معنوياً ، ولصالح الاختبارات البعدية للبنين ، اما عند البنات جدول (١) ظهر الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٠.٤٠) وبأنحراف معياري (± ١.٦٩) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٩.١٨) وبأنحراف معياري (± ٠.١٧) وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (٢.٤٠) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢.٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٨) كانت (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية وبذلك فان الفرق يكون معنوياً ولصالح الاختبارات البعدية للبنات ايضاً . يعزي الباحثون سبب هذه الفروقات المعنوية في التطور القليل نسبياً لصفة السرعة لدى الطلبة يعود الى ان فعاليات الركض السريع تدخل في اكثر الدروس العملية مثل (كرة السلة ، اليد ، العاب الساحة والميدان) لذلك ظهر اثر هذه الدروس على تطور صفة السرعة لدى الطلبة .

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	البعدية		القبلية		الاختبارات	
			ع \pm	س ⁻	ع \pm	س ⁻		
معنوي	٢.٣٩	٢.٤٦	٠.٢٣	٧.٨٨	١.١٢	٨.٣٠	بنين	اختبار ٦٠ متر
معنوي		٢.٤٠	٠.١٧	٩.١٨	١.٦٩	١٠.٤٠	بنات	
غير معنوي		١.٩٢	٠.٥٤	٢.٥٥	٠.٣٠	٢.١٥	بنين	اختبار القفز العريض الثابت
غير معنوي		١.٧٠	٠.٧٦	١.٨١	٠.٦٠	١.٧٠	بنات	
معنوي		٢.٥١	٠.٩٠	١٠.١٥	٠.٨٣	٩.٢٠	بنين	اختبار رمي الكرة الطبية
غير معنوي		١.٩٧	٠.٨١	٦.٤٢	٠.٦٩	٥.٣٠	بنات	
غير معنوي		٠.٣٩	٠.٣٧	٢.٤١	٠.٤٤	٢.٤٧	بنين	اختبار ركض ٨٠٠ متر و ٤٠٠ م
غير معنوي		٠.٣٤	٠.٨٨	١.٢٧	٠.٩٠	١.٢٩	بنات	
غير معنوي		٠.٢٣	٠.٢٣	٢ -	٠.١٦	٥ -	بنين	اختبار المرونة
غير معنوي		٠.٣٧	٠.٧٦	٤ -	٠.٣٧	٧ -	بنات	

٤-١-٢ اختبار القفز العريض من الثبات :-

عند الاطلاع على جدول (١) يتضح ان الوسط الحسابي لفعالية القفز العريض من الثبات / بنين للاختبار القبلي (٢.١٥) وبأنحراف معياري (± ٠.٣٠) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢.٥٥) وبأنحراف معياري (± ٠.٥٤) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (١.٩٤) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢.٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠١)

وبدرجة حرية (٢٨) ، كانت المحتسبة اصغر من الجدولية وبذلك فان الفرق عشوائي (غير معنوي)
ولصالح الاختبارات القبلية للبنين ، وهذا يعني عدم وجود تطور في اختبار القفز العريض من الثبات
للبنين ومن خلال اختبارات البنات لنفس الفعالية جدول (١) ظهر لنا الوسط الحسابي للاختبار القبلي
(١.٧٠) وبانحراف معياري (± ٠.٦٠) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١.٨١)
وبانحراف معياري (± ٠.٧٦) ، وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية

(٢.٣٩) تحت مستوى دلالة (١.٠١) وبدرجة حرية (٢٨) كانت المحتسبة اصغر من
الجدولية وبذلك فان الفرق غير معنوي ولصالح الاختبارات القبلية للبنات وهذا يعني عدم وجود تطور
في صفة القوة الانفجارية للساقين عند البنات . ويرى الباحثون ان عدم تطور صفة القوة الانفجارية
للساقين للبنين والبنات المرحلة الثانية لفرع التربية الرياضية يعود الى عدم اعطاء الوقت الكافي
للتمارين الخاصة بتطوير هذه الصفة عند الطلبة اثناء الدروس العملية .

٤-١-٣ اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس :-

عند الاطلاع على جدول (١) يتضح ان الوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية للبنين
القبلي (٩.٢٠) وبانحراف معياري (± ٠.٨٣) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٠.١٥)
وبانحراف معياري (± ٠.٩٠) ، وعند استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (ت)
المحتسبة (٢.٥١) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢.٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠١)
وبدرجة حرية (٢٨) كانت المحتسبة اكبر من الجدولية وبذلك فان الفروق معنوية ولصالح البعدي /
بنين وهذا دلالة على تطور صفة قوة عضلات الذراعين والجذع للبنين ، اما اختبارات البنات لنفس
الفعالية جدول (١) ظهر لنا الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٥.٣٠) وبانحراف معياري (± ٠.٦٩)
، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٦.٤٢) وبانحراف معياري (± ٠.٨١) وعند استخدام
اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (١.٩٧) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية
(٢.٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٨) كانت (ت) المحتسبة اقل
من (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق عشوائياً (غير معنوي) ولصالح الاختبارات القبلية ، وهذا دلالة
اخرى على عدم تطور قوة عضلات الذراعين للبنات اذ ان الدروس العملية لم تعمل على تطوير هذه
الصفة .

٤-١-٤ اختبار ٨٠٠ م ركض للطلاب و ٤٠٠ م ركض للطالبات :-

من خلال جدول (١) يتضح لنا ان الوسط الحسابي لفعالية ركض ٨٠٠ م طلاب وللإختبار
القبلي (٢.٤٧) وبانحراف معياري (± ٠.٤٤) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢.٤١)
وبانحراف معياري (± ٠.٣٧) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (٠.٣٩)
وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢.٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٤)

كانت (ت) المحتسبة اقل من (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق عشوائياً (غير معنوي) ولصالح الاختبارات القبلية ، وهذا دلالة على عدم تطور صفة المطاولة عند البنين ، وهذا يعني ان الدروس العملية لم تساعد على تطوير صفة المطاولة عند البنين وهو يحق فرضية البحث .

ومن اختبارات ٤٠٠ م ركض للبنات جدول (١) ظهر لنا الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١.٢٩) وبانحراف معياري (± ٠.٩٠) فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي (١.٢٧) وبانحراف معياري (± ٠.٨٨) وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (٠.٣٤) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢.٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٤) كانت (ت) المحتسبة اقل من (ت) الجدولية ، وبذلك يكون الفرق (غير معنوي) ولصالح الاختبارات القبلية وهو دلالة على عدم تطور صفة المطاولة للبنات ايضا وهو ما يحقق فرضية البحث اذ ان الدروس العملية لم تعمل على تطوير هذه الصفة عند البنات.

٤-١-٥ اختبار المرونة :-

عند ملاحظة جدول (١) ينضح ان الوسط الحسابي لاختبار المرونة للبنين وللختبار القبلي (٥ -) وبانحراف معياري (± ٠.٣٧) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢ -) وبانحراف معياري (± ٠.٢٣) وعند استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (٠.٢٣) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢.٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٨) ظهرت (ت) المحتسبة اكبر من (ت) الجدولية ولصالح الاختبارات القبلية وبذلك يكون الفرق عشوائياً وهذا يعني عدم تطور صفة المرونة للبنين وعدم جدوى الدروس العملية في تطوير هذه الصفة عند البنين . ومن جدول (١) اختبارات البنات لصفة المرونة يظهر لنا الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٧ -) وبانحراف معياري (± ٠.٣٧) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٤ -) وبانحراف معياري (± ٠.٧٦) وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (٠.٣٧) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (٢.٣٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٨) كانت (ت) المحتسبة اقل من (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق عشوائياً (غير معنوي) ولصالح الاختبارات القبلية مما يدل على عدم تطور صفة المرونة للبنات ايضا وما يثبت عدم جدوى العملية في تطوير هذه الصفة عند البنات .

٤-٢ مناقشة النتائج :-

ينضح مما تقدم ان هناك تطور في بعض الصفات البدنية للطلبة وعدم التطور لدى البعض الاخر ، وهذا ناتج من عدم كفاية الدروس العملية اضافة الى ذلك عدم اهتمام التدريسيين في تطوير عناصر اللياقة البدنية للطلبة بل الاهتمام الاكثر في تطوير المهارات الاساسية لكل لعبة واهمال تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة ، اذ ان صفة القوة العضلية احدى الصفات التي تتطلب عند

تدريسها لوسائل مساعدة مثل المقاومات الخارجية والتمرينات التي تتطلب مشاركة الجسم بوضعيات خاصة . ولعدم التركيز على تنمية هذه الصفة اثناء الدروس العملية والاكتفاء فقط بتنمية المهارات الخاصة بكل لعبة او فعالية لذلك ظهرت الفروق النسبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة فرع التربية الرياضية - المرحلة الثانية وهذا ما حقق فرض البحث الاول الذي يقول بان الدروس العملية تعمل على تطوير الصفات البدنية للطلبة بشكل نسبي ، وظهر هذا واضحاً عند الطلاب افضل منه عند الطالبات وهو ما يحقق الفرض الثاني للبحث ، من خلال ذلك يتضح للباحثين ان على رئاسة فرع التربية الرياضية ومجلس هيئة الفرع اعادة النظر في مفردات المنهاج العملي لطلبة هذه المرحلة وبقية المراحل الاخرى من اجل اعداد الطلبة اعداداً بدنياً صحيحاً .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :-

- ١- عدم تطور صفة القوة الانفجارية للرجلين عند افراد عينة البحث خلال الفصل الثالث ولكلا الجنسين .
- ٢- عدم تطور صفة المطاولة والمرونة ولكلا الجنسين .
- ٣- حدث تطور في صفة السرعة بشكل نسبي دال احصائياً لكلا الجنسين.
- ٤- حدث تطور في صفة قوة عضلات الذراعين للذكور فقط .
- ٥- ان الدروس العملية للمرحلة الثانية لطلبة فرع التربية الرياضية غير كافية لتطوير وتنمية قابليات ومهارات هؤلاء الطلبة .
- ٦- لم يتم التركيز في الدروس العملية على تطوير وتنمية الصفات الاساسية والتي تكون بمجموعة مكونات اللياقة البدنية .

٥-٢ التوصيات :-

- ١- التأكد على زيادة حصص درس اللياقة البدنية أي لفصلين بدل فصل واحد للمرحلة الثانية ادخال درس عملي بعنوان درس اللياقة البدنية يعمل على تطوير لياقة الطلبة وتهيئتهم بدنياً لتقبل جميع الفعاليات ولجميع المراحل الدراسية لفرع التربية الرياضية .
- ٢- عمل دراسات مشابهة لباقي المراحل الدراسية .
- ٣- الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية من خلال بقية الدروس العملية في الفرع .

- ٤- جعل درس التربية الرياضية من منهج الفصل الاول والثاني للمرحلة الاولى (العام) بدلاً من الفصل الثاني فقط ولجميع كليات المعلمين في القطر .
- ٥- ادخال درس التربية الرياضية الاجباري في جميع جامعات القطر وللمرحلة الدراسية الاولى .

المصادر والمراجع

- ١- احمد خاطر ، علي فهمي البيك : ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- ٢- ايمان شاكر محمود : دراسة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى في كلية الاداء ، جامعة بغداد ، بحث منشور ، مجلة المؤتمر الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج ١ ، بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨ .
- ٣- بسطويسي احمد ، اعباس احمد ، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل : مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٤ .
- ٤- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ، تدريب القوة ، بغداد : الدار العربية للطباعة ، ١٩٧٨ .
- ٥- كمال درويش ، محمد صبحي حسانين : التدريب الدائري ، مصر : دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ .
- ٦- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، مصر : دار الفكر العربي ، ١٩٧٨ .
- ٧- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ١ ، القاهرة : مطابع الرجوي ، ١٩٧٩ .
- ٨- محمد صبحي حسانين : طرق بناء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، القاهرة ، مطابع دار الشعب ، ١٩٨٢ .
- ٩- قيس ناجي ، بسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد : جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ، ص ٣٣ .
- ١٠- قيس محمد ، لؤي ساطع ، نبيل عبد الوهاب : تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، بحث منشور ، مجلة كلية المعلمين ، العدد ٢٩ ، بغداد ، كلية المعلمين ، ٢٠٠١ .
- ١١- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .