

2- الدراسات النظرية والمشابه :-

1-2 الدراسات النظرية:-

2-1-1 اللياقة البدنية.

تعتبر اللياقة البدنية هدفاً من أهداف التربية البدنية نظراً لأهميتها للإنسان بشكل عام والرياضيين بشكل خاص وهي صفات موروثية تتباين من شخص الى اخر ويمكن ان تتطور هذه الصفات البدنية عن طريق التدريب وممارسة التمارين الرياضية وهي مهمة اساسية في عملية الاعداد الرياضي لكل الفعاليات الرياضية و كذلك "يتطلب اعداد الرياضي ان تشمل خطة التدريب على تنمية جميع الصفات البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة وغيرها من عناصر اللياقة البدنية لأن ذلك يمثل للرياضي قاعدة انطلاق قوية تمكنه من الانطلاق الى تحقيق مستويات رياضية عليا كما تساعده على زيادة سرعة تقدم مستواه وتزيد ثقته بنفسه ". (ريسان خريبط و ابو العلا , 2016, ص 29). وان للصفات البدنية دورا هاما في جميع الالعاب الرياضية وخاصة في لعبة المصارعة حيث تعتبر القاعدة الاساسية في البناء الفني لما لها دورا كبير في تطوير المهارات الاساسية في الالعاب .

2-1-4-1 القوة العضلية

تعرف القوة العضلية بأنها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها" (مفتي إبراهيم، 2001، ص125) وذكر ماكلوي، هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها والأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية (عبد الله حسين اللامي , 2004, ص68). والقوة كما يعرفها علماء التدريب هي مقدار ما تطلقه العضلة من طاقة للقيام بعمل ديناميكي أو استاتيكي أي عمل متحرك أو عمل ثابت (ريسان خريبط علي تركي مصلح , 2002 , ص 35)

وان للقوة العضلية دورا كبيرا في تحسين الانجاز والاداء المهاري كونها ترتبط ارتباطا قويا في اداء الحركات السريعة وهذا ما اكده (محمد رضا , 2008, ص553) " تلعب القوة العضلية بأنواعها دورا كبيرا في تحسين الاداء والانجاز , وتعتبر واحد من العوامل المحددة لأداء الحركات السريعة . فكثير من الدراسات العلمية قد اثبتت اهمية تنمية وتحسين القوة العضلية والانفجارية وعلى الاخص القوة الخاصة في العضلات العاملة في اداء

الحركات السريعة " وكون ان القوة العضلية تعتبر الاساس المرتبط في بعض الصفات البدنية كل السرعة والرشاقة والتحمل لذا اوجب العاملين في المجال الرياضي والبحث العلمي من الاهتمام بها والعمل اعلى تطويرها واخذت الجانب الاكبر في اكثر البحوث الرياضية وخاصة في رياضة المنازلة .

وقد ذكر (ابو العلا وريسان خريط , 2016, ص 595) نقلا من تيودر بومبا "العلاقات المتبادلة للصفات البدنية القوة والسرعة والتحمل حيث تعتبر السرعة والقوة والتحمل من اهم الصفات البدنية التي يعتمد عليها مستوى الاداء الرياضي في أي رياضة تخصصية وتختلف طبيعة النسبة المئوية لمتطلبات كل نوع من انواع الرياضة في اولوية هذه الصفات الثلاثة بحيث يكون هناك دائما احدى الصفات الثلاثة هي الصفة الاكثر هيمنة على متطلبات الرياضة التخصصية ويطلق عليها المهيمن الحركي".

2-1-4-1-1- انواع القوة العضلية :

أولا : القوة القصوى (العظمى)

هي قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي يمكن ان تنتج العضلة، وتقاس عامة بحجم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها العضلة، وترتبط القوة العظمى ببعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال والرمي والوثب والعدو في العاب القوى، ومختلف انواع المصارعة والسباحة السريعة(أبو العلا أحمد عبدالفتاح, 1997, ص123) وتعد القوة القصوى إحدى أوجه القوة العضلية المهمة لعدد كبير من الفعاليات الرياضية كالمصارعة ورفع الأثقال، وهي تلعب دوراً كبيراً في تحديد المستوى بالنسبة لبعض الرياضات مثل قذف الثقل ورمي القرص ورمي المطرقة، (محمد عبد الغني، 1987، 352) ويفهم من القوة القصوى أنها أقصى قوة ينتجها الجهاز العصبي-العضلي في أثناء الانقباض الارادي (قاسم حسن حسين، 1998, ص845).

وتعد عنصراً أساسياً لتطوير مستوى الاداء في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومات خارجية مثل رفع الأثقال والمصارعة والقفز والوثب وتزداد أهميتها في الانجاز الرياضي أي عندما تكون المقاومات كبيرة ومدة دوام المجهود المبذول في السباق قصيرة. (محمد حسن علاوي ، علي تركي, 2002, ص37).

ثانيا : القوة المميزة بالسرعة :-

هي مركب من صفتين مهمتين هما القوة والسرعة وتعد مهمة في اداء بعض المهارات الحركية في بعض الالعاب وخاصة منها الالعاب التي تتميز اداؤها بسرعة وقوة مثل المصارعة والملاكمة والجودو (العاب المنازلات) حيث يحتاج لاعب المصارعة في اداء مسكاته الى السرعة والقوة (القوة المميزة بالسرعة) ليتمكن من تنفيذ المسكة في النزال مع الزميل . يقول صبحي حسنين "إن القوة المميزة بالسرعة تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي.(محمد صبحي واحمد كسرى,1998, ص 103).

بأنها "مقدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية " (عبد البصير،98،1998) وقد عرفها ايضا (حسانين، ومعاني ، 1997، ص25) بأنها "القدرة في التغلب على المقاومات بسرعة توتر عضلي عالي" أما حسين فيعرفها بأنها "قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية"(حسين،111،1998) .

ثالثا: تحمل القوة (مطاولة القوة) :

وتعرف بأنها " قدرة الرياضي على دوام بذل جهد متعاقب مع بقاء المقاومة على المجاميع العضلية المستخدمة . وإنها قدرة الأجهزة الجسمية على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وبمستويات من القوة العضلية وينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية والتحمل" (قاسم حسن وعبد علي نصيف ,1987, ص109). ويعرفها هاره " بأنها قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال مستوى القوة لفترة طويلة (هاره ,ترجمة .عبد علي نصيف ،1976, ص143). كما يعرفها (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين,1997,ص67) تعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية. وحدد (عبد الفتاح) تعريفا لها على أنها " القدرة على الاحتفاظ بمستوى عال من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب، وأداء أكبر عدد ممكن من تكرارات التمرين، الانقباض العضلي الثابت لمواجهة مقاومة خارجية بمستوى عال من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة " (عبد الفتاح،1997، 140) ويتضح لنا من ذلك " فالمطاولة هي في الحقيقة ليست القابلية الحركية المهمة لراكضي المسافات الطويلة فقط , بل انها ضرورية جدا لأغلب الرياضيين

الذين يمارسون العبا وفعاليات رياضية اخرى ايضا" (محمد رضا ومهدي كاظم ,2013,ص 156).

2-4-1-2 السرعة :

هي من الصفات البدنية الاساسية والضرورية خاصة في الرياضة التي تعتمد اداء المهارة فيها على السرعة وتعد ايضا عاملا مهما في المهارات التي تعتمد على الرشاقة او القوة المميزة بالسرعة وخاصة في رياضة المنازلة حيث تعتمد اكثر المهارات فيها على السرعة فيحتاج فيها اللاعب الى تنمية هذه الصفة .

فقد عرفها (عصام عبد الخالق ، 1999 ، ص 134) بانها " القدرة على اداء حركة معينة في اقل مدة ممكنة او هي قدرة الفرد على اداء حركة متتابعة من نوع واحد في اقل مدة زمنية ممكنة " . وعرفها ايضا كل من (حسين علي العلي وعامر فاخر ,2010, ص 249) هي المقدره او قدرة الانسان على اداء الحركات تحت الشروط الموضوعية في اقل زمن ممكن لذا يوقف مستوى السرعة في الاداء على مستوى ومواصفات الاداء الحركي بصورة كبيرة (لتكنيك).وقد ذكر (محمد رضا,2009, ص 547) فالسرعة اذن هي القابلية الحركية المهمة جدا في الفصل بين النجاح والفشل لكثير من الالعاب والفعاليات الرياضية الممارسة , (الملاكمة ,المصارعة ,المبارزة , فعاليات الأركاض القصيرة في العبا القوى وغيرها). كما تعرف بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية في ظروف معينة" (قاسم حسن حسين وقيس ناجي,1984, ص 61) . وقد قسمها (حمدي احمد,2009, ص 155) نقلا عن(هارة) الى:

← سرعة حركية

← سرعة انتقالية

← سرعة رد فعل

2-4-1-3 المرونة :

تعد المرونة احدى القدرات الحركية المهمة التي تسهم بقدر كبير في الوصول الى الاداء الأمثل، اذ ان مرونة المفاصل مطلوبة في جميع الانشطة الرياضية ولكن بنسب متفاوتة فمنها من يتطلب درجة عالية من المرونة في مفاصل معينة من الجسم .

وقد عرف المرونة (وديع ياسين, ياسين طه محمد علي, 1986, ص 85) هي(اقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين) وكما يؤكد (مفتي إبراهيم حماد

(1998, ص156) : "إن للمرونة دور أساسي حيث يؤدي ربط المرونة والإطالة بالتحمل العضلي إلى تحسين كفاءة بعض أنواع الأداء البدني"، فالمقصود بالمرونة هو "مطاطية العضلات ، وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم وأربطته والوصول في أداء الحركات الى أفضل مدى للاعب . كما تعرف بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل وتعتبر المرونة من العوامل الاساسية من متطلبات اداء مسكة الرمي من فوق الصدر و تتوقف تأدية الفرد لكثير من انواع نشاطه بمهارة على توافر عنصر المرونة في المفاصل لذلك فان المرونة الصحيحة أو وصول الحركات الى اقصى درجات تتوقف الى حد كبير على عوامل فسيولوجية وميكانيكية.(جلال عبد الوهاب ، 1979 ، ص 20-21). و تعد المرونة ضرورة اساسية لإتقان الاداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة ودون وجود المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة وان المدى الحركي يتوقف على طبيعة الحركة في المفصل وعلى تركيبه التشريحي وكذلك على مقدرة العضلات والاورتار والاربطة واغشية المفاصل على الاستطالة.(ابو العلا احمد عبد الفتاح ، 1998 ، ص153).

2-2 الدراسات السابقة :

دراسة (زين بايز طاهر 2007م) "تاثير تدريبات المختلفة السرعة والمطاولة والمختلطة في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لطالبات المرحلة الجامعية " أجريت الدراسة على (21) طالبة حيث أستمر العمل في المنهج لمدة (12) أسبوعا وبواقع (2) أيام في الأسبوع وقسمت العينة على ثلاث مجاميع بشكل عشوائي المجموعة الاولى ضمت سبعة طالبات اي المجموعة ضابطة و المجموعة التجريبية سبعة طالبات اي المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الثالثة سبعة طالبات اي المجموعة التجريبية الثانية ، واعتمدت الباحثة على مبدا الاختبار القبلي والبعدي.حيث اثبتت التدريبات المقترحة فاعليتها في تطوير السرعة والمطاولة والمختلط.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهجية البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة .

2-3 تصميم البحث :

صممت الباحثة التصميم على مجموعة واحدة ذات اختبار قبلي وبعدي على نفس المجموعة .

3-3 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الأولى السنة الدراسية 2018-2019 وتكون مجتمع البحث من (14) طالبة ،حيث استبعدت الباقيات (6) بسبب التزامهن في تدريب الاندية او فرق اخرى وتكونت عينة البحث من (8) طالبات .

4-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات الاتية لحل المشكلة البحث :

* استمارة لاستطلاع آراء الخبراء عن الاختبارات الوظيفية
* استمارة جمع البيانات

* ساعات توقيت الكترونية عدد (3)

* جهاز قياس ضغط الدم ونبضات القلب عدد (1) نوع philips

* مسطبة بإرتفاع (50) سم

* الكراسي لاستراحة المختبرين عدد (8)

* ميزان قياس وزن الجسم نوع tina

5-3 تصميم التجربة :

اعتمدت الباحثة على مفردات اللياقة البدنية وتأثير الدروس العملية خلال هذه الفترة (ثماتية اسابيع).

6-3 الاختبارات البدنية :

1- الأختبار السرعة الركض (30 م) من البدء المنطلق.

2- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل.

3- الاختبار البطن.

4- الأختبار القدرة (السارجنت).

5- أختبار الرشاقة .

6- المرونة الحركية.

7- الأختبار المشي المطاولة.

3 - 6 - 1 الاختبارات البدنية :-

3 - 6 - 1 - 1 الاختبار السرعة الركض (30 م) من البدء المنطلق :

❖ غرض الاختبار / قياس السرعة القصوى .

❖ الأدوات اللازمة /منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50م عرضها لا يقل عن 5م وعدد 2 ساعة إيقاف .

❖ وصف الأداء / يبدأ الاختبار بأن تتخذ كل مختبرة وضع استعداد خلف الخط الأول ، وعندما يعطي الأذن بالبدء ، تقوم المختبرة بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني . ويخصص لكل مختبرة مراقب رافعاً أحدى ذراعيه للأعلى . وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه للأسفل بسرعة ، حيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة . وعندما تقطع المختبرة خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي تستغرقه المختبرة ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة إحتيازه خط النهاية .

❖ حساب الدرجات / يسجل الزمن الأقرب 1/10 من الثانية و يحتسب للمختبرة أحسن زمن تسجله في المحاولتين . (الحكيم ،2004،114) .

3-6-1-2 - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل :

مواصفات الأداء / من وضع الانبطاح المائل مع الاتخاذ على الركبتين تقوم المختبره بثني و مد الذراعين إلى أكبر عدد ممكن من المحاولات .

الشروط :-

1. يجب الاحتفاظ باستقامة الجسم أثناء الأداء .

2. غير مسموح بالتوقف للراحة أثناء الأداء .

3. يجب ثنى المرفقين كاملاً و مدهما إلى أقصى مدى لهما .

4. أي مخالفة للشروط تلغي المحاولة .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة ((الحكيم ،2004،114)) .

3-6-1 - 3 الاختبار البطن :

❖ مواصفات الأداء من وضع الرقود واليدان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل للمس الركبتين بالتبادل يقوم زميل تثبيت ألقدمي المختبر على الأرض .

❖ شروط /

1. يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .
 2. يجب لمس الركبتين بالمرفقين بالتبادل .
 3. تلغي أي محاولة تخالف الشروط .
 4. إذا قام المختبر بثلاث مخالفات متتالية يتوقف الاختبار .
- ❖ التسجيل / يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي تقوم بها .
- 3-6-1-4 اختبار القدرة "سارجنت "

❖ الأدوات و الأجهزة / شريط قياس و حائط بارتفاع مناسب ، وعاء به الماء ، سلم ، أو كرسي

❖ المواصفات و الأدوات / تقف المختبرة بحيث يواجه الحائط بكتفها لأيمن (أو كتف الذراع المميزة) تقوم المختبرة برفع ذراعها التي جهة الحائط عالياً (بعد خمس أصابع اليد في الماء) لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع . تقوم المختبرة بمرجحة الذراعين أسفل مع ثنى الركبتين نصفاً ، ثم مراجعتها أماما عاليا مع مد الركبتين عموديا للوثب لأعلى لعمل علامة آخر بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقص نقطة تصل إليها الأصابع .

❖ الشروط / للمختبرة ثلاث (3) محاولات تسجل له أفضلها .

❖ تسجيل / تسجيل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية ، حيث تعبر عن رقم المختبر في هذا الاختبار (بالسنتيمتر (الحكيم 2000،220) .

3-6-1-5 اختبار الرشاقة :-

اختبار جري الزجراج بطريقة بارو .

❖ غرض الاختبار : قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء حركة انتقالية .

❖ الأدوات الأزيمة : ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة و خشبية طوله 4.75 و عرضه 3م ، ساعة إيقاف ، عدد خمسة قوائم من القوائم التي تستخدم في الوثب العالي أو رايات ركنية كالتى تستخدم في كرة القدم . مع ملاحظة لا يقل طول القوائم أو الراية عن 30 سم

❖ وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية و عند أعطائه إشارة في البدء يقوم بالجري المتحرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .
❖ حساب الدرجات .

يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات الأقرب 1/10 ثواني و يبدأ من لحظة أعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد انتهاء من اللفة (حسانين ،2002،121) (2).

3-6-1-6 اختبار المرونة الحركية

* غرض الاختبار :- قياس مدى المرونة جذع و الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

*الأدوات اللازمة :- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20 سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي 1 سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى 10 سم .

* مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تحمل وزن اللاعب (المختبر) بدون حدوث اهتزاز .
❖ وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامسات الجانبى المقياس . يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر الثني الجذع الأقصى مدى ممكن بقوة وبطئ مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك للأسفل موازنة لمقياس .

❖ حساب الدرجات / درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها من وضع ثنى الجذع أماما (الحكيم ، 131 ، 2002) .

3-1-6-7 الاختبار المشي المطاولة (التحمل) 600م.

❖ الأدوات و الأجهزة مضمار (600) متر ، ساعة إيقاف .

❖ مواصفات الأداء / من وضع البدء العالي من الخلف خط البداية يقوم المختبر بالجري

عند سماع إشارة البدء يستقطع مسافة 600 متر جرياً .

❖ التسجيل / يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه المسافة المحددة .

ملحوظة / يمكن إجراء الاختبار على مجموعات من المختبرين في نفس الوقت باستخدام

الطرق المتبعة في العاب القوى لمثل هذه الحالة ، كما يلاحظ أن يكون بدء الاختبار من

وضع البدء العالي

7-3 التجربة الاستطلاعية :

بعد ما قامت الباحثة بتحديد عينة بحثه بتاريخ 2008/12/15 على مجموعة من

طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية البنات في جامعة القادسية من المرحلة

الثانية بالغ عددهم (4) طالبات. المتغيرات البدنية (السرعة 30 م ،ثني الذراعين ومدته، قوة

عضلات البطن ، اختبار سارجنت ، الرشاقة ، المطاولة ، المرونة) .

8-3 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي بتاريخ 2018/12/20 على لمجموعة البحث في

المتغيرات المدروسة (السرعة 30 م ،ثني الذراعين ومدته، قوة عضلات البطن ، اختبار

سارجنت ، الرشاقة ، المطاولة ، المرونة) وبعد ذلك تم تطبيق المنهاج الدراسي للدروس

العملية ولمدة (8) اسابيع وبعد ذلك بتاريخ 2019/2/15 تم اجراء الاختبار البعدي لنفس

المجموعة مع مراعاة نفس الظروف الزمانية والمكانية في الاختبار القبلي .

9-3 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss).(v12).

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج للمجموعة البحث للمتغيرات البدنية ومناقشتها:

الجدول (1)

يبين تأثير الدروس العملية على المتغيرات البدنية

*قيمة T الجدولية أمام درجة الحرية (7) ومستوى الدلالة (0,05) = 2,36

* لم يظهر فرق معنوي لاختبار السرعة وتعزو الباحثة سبب ذلك الى أن صعوبة تطوير عنصر السرعة خلال هذه الفترة من المنهج وكذلك ان صفة السرعة هي صفة الوراثية تعتمد على نوعية الأنقباض العضلي ، ويشير (عبد الحميد و حسانين ، 1997 : ص

المتغيرات الاحصائية	الأختبار القبلي		الأختبار بعدي		T الجدولية	T المحتسبة	++ع ف	--س ف	قيمة
	++ع	---س	++ع	---س					
	++ع	---س	++ع	---س					
السرعة(30م)	6.215	0.84	5.45	2.56	2.36	1.293	1.63	0.75	غير معنوي
ثنى ذراعين مده	59.375	167.93	78	22.061	2.36	* 4.35	12.05	18.62	معنوي
القوة (بطن)	27.125	76.72	37.125	105	2.36	* 4.23	7.49	11.25	معنوي
القوة السارجنت	21.5	6.18	23.125	65.40	2.36	* 2.36	3.21	3.625	معنوي
الرشاقة	28.42	80.39	22.75	22.34	2.36	* 8.83	5.673	64.34	معنوي
المرونة	11.75	33.93	15.125	6.54	2.36	* 3.98	2.386	3.375	معنوي
المطاولة (600م)	2.5025	صفر	2.18	2.25	2.36	* 3.238	0.021	0.223	معنوي

88 - 89) الى بعض المؤثرات المهمة في السرعة نوجزها بمايلي : الخصائص التكوينية الألياف العضلية يحتوي الجسم على ألياف عضلية حمراء ، وأخرى بيضاء إن ألياف الحمراء تصدر أنقباضات بطيئة لفترات طويلة ، أما الألياف العضلية البيضاء فلها القدرة على إحداث إنقباضات سريعة لفترة قصيرة ، و النوع الأبيض هو المطلوب للسرعة والنمط العصبي للفرد(التوافق العصبي العضلي) وهذا يتعلق بمدى نجاح الكف ، و الأثرة هو مدى التناسق في الاشارات العصبية الواصلة للمجموعات العظمية العاملة لتأثير بعضهما في البعض بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة ، ان القوة العضلية مهمة لضمان السرعة وأيضا القدرة على الأسترخاء العضلي ، وقابلية العظمية للامتطاط ، وقوة الإرادة ، وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية ، و الخارجية ، و التصميم على الوصول للهدف الذي ينشده (عبد الحميد، 997). يعرف

(عليوة وأرباب ، 2002 ، ص 9) السرعة بأنها تلك الحركات المختلفة المتشابهة ، و أغير متشابهة التي يستطيع الفرد أدائها بطريقة متكررة في المكان ، أو التحرك من المكان بإيقاع حركي سليم وفي أقل زمن ممكن .

* ظهر فرق معنوي لاختباري ثني الذراعين ومدته (الانبطاح المائل) و في اختبار البطن ويعزو الباحثة سبب ذلك إلى تطور الحاصل في مستوى اللاعبات من خلال التطبيق مفردات مادة اللياقة البدنية بشكل جيد و ممارسة الدروس العملية الأخرى ،والذي أحتوى على تطوير عناصر اللياقة البدنية و إن هذه التطبيقات تعمل على تطوير القوة و التحمل الذي أكتسبته اللاعبة خلال فترة التطبيق . وأستخدم هذه الاحمال بشكل تدريجي ومستمر أدى ألي تحسين مطاولة القوة ، و نتيجة لتطور قوة العظلات الذراعين الذي أكتسبه الطالبة خلال فترة التدريب " أن استخدام برنامج تدريبات القوة لتطور العمل العظلي يعد الحافز الأمثل لزيادة مستوى القوة و المطاولة(fox,981). (1).

وكذلك أظهرت البحوث أن هناك تغيرات في المتغيرات البدنية ، هو زيادة نشاط عملي الأنزيمات الحاصلة ، للزيادة قدرة عمل حجم العظلية وشددة العمل يؤكد على ذلك من (محمد حسن علاوي أبو علاء) أن زيادة حمل التدريب يجب ان تحدث بطريقة تدريجية وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الفسيولوجي (علاوي،عبد الفتاح ،2000،28). " ان التدريب يهدف الى تهيئة الجسم وتحسين حالة اعضائه و اجهزته حتى يعمل في ظروف المناسبة تساعده على رفع مستوى استعداده البدني "(الحافظ،993،257).

* وكذلك ظهر فرق معنوي لاختبار السارجنت ويعزو الباحثة سبب هذا الى تطبق مفردات مادة اللياقة البدنية بشكل جيد ممارسة الدرس العملية كالساحة والميدان وكرة السلة وكرة القدم ،و التي بدورها ساعدت على تطوير هذه الصفة لدى طالبات المرحلة الأولى .

و يشير (حماد) الى بعض أنواع الأداء في الرياضيات مثل الوثب العالي و الوثب الطويل و رمي الرمح و دفع الجلة و الغطس الماء ، وكثير من مهارات الجمباز و العديد من مهارات الرياضات الجماعية يتطلب إخراج أقصى درجة من القوة يمكن للفرد الرياضي إخراجها بأسرع مايمكن (حماد ،2000،167). أن هذا الأختبار يقوم بواسطة ملاحظة و

قطع مسافة من حركة أجزاء الجسم لحظة ترك الأرض من ناحية حركة الرجلين يبدأ اللاعب الأول مراحل تنفيذ هذا الأختبار بواسطة دفع الرجلين بالتعاقب وليس القدمين معا ، أما شكل الجذع لحظة ترك الأرض فيكون مائلا الى الأمام بشكل قليل في البداية تعلم تنفيذ هذا الأختبار ، و يبدأ هذا التطور بقيام اللاعب بالميلان أماما لحظة التهيؤ للقفز ، أو توضع الى جانب والأ تستثمر ويكون المرفق بشكل زاوية كبيرة ، في مراحل متقدمة من الأداء هذا الشكل تكون الذراعان منتشيا و متجهتان الى الأمام الأعلى وتصل الى المد الكاملة لحظة ترك الأرض وهذا يعني أستثمار مرجعة الذراعين ما في فترة الطيران ، ففي أثناء تنفيذ الأختبار فان الرجلين تكون متباعدين و الجذع يكون ذا ميلان قليل جداً الى الأمام و الذراعين تتحركتان بأتجا معاكس لحركة الرجلين ولكن في مراحل متقدمة من تنفيذ هذا الأختبار فأن الرجلين خلال الطيران يكون معا و بأثناء كبير مفصل الركبة و الورك في حين يكون ميلان الجذع كبيراً الى الأمام أما الذراعان فتكون حركتها محدودة في أثناء الطيران و بجانب الجسم (Roberton : 1984 . p69).

* ظهر فرق معنوي لاختبارالمطاولة ويعزو الباحثة سبب هذا التطور إلى تطبيق مفردات مادة اللياقة البدنية بشكل جيد و ممارسة الدرس العملية اخرى التي ساعدت على تطوير هذه الصفة لدى طالبات المرحلة الأولى . بما أن تطبق الدروس العملية تتميز بوجود فترات الراحة بينهما و بذلك ساعدت على تحمل حمل أكبر. " أن تعد طريقة التدريب الفتري أو طريقة التدريب على مراحل من الطرائق الرئيسية . المهمة التي تهدف إلى الأرتقاء بمستوى المطاولة الهوائية وتميز هذه الطريقة بأنها عبارة عن عملية تبادل منظم و مستمر بين الحمل و الراحة غير الكاملة ، ويرعى في حالة أستخدام هذه الطريقة تقنين فترات الراحة البينية بحيث تناسب و إمكانيات الرياضيين الممارسين و قدراتهم ويقول (كونسلمان 1978) أن التدريب الفتري ، هو طريقة التدريب التي من خلال يؤدي اللاعب تكرارات منتظمة ، وأقل من الحد الأقصى مع ، التحكم الراحة وتكون قصيرة نسبيا ، وأثناء العمل يسمح بأستعادة الشفاء جزئيا ليس كلياً (عبد الحميد ،997).

* وكذلك ظهر فرق معنوي لاختبار الرشاقة ويعزو الباحثة سبب ذلك الى تطور الحاصل في الصفات البدنية اخرى و التي انعكست بشكل ايجابي على تطوير عنصر الرشاقة, وان

صفة الرشاقة هي صفة جامعة لجميع الصفات الاخرى اي عندما يكون هناك تطور في الصفات الاخرى سوف يكون هناك تطور لصفة الرشاقة .

* وكذلك ظهر فرق معنوي لاختبار المرونة وتعزو الباحثة سبب هذا التطور الى ان تطوير المرونة تعود الى طبيعة العينة لانهن الطالبات وتمتلك الانثى صفة مطاطية اكثر مقارنة مع الذكر وهذا ما اكد عليه حماد(2001) بان جنس الاناث اكبر مرونة والمطاطية من الذكور بشكل العام . (حماد , 195,2001).

وتعزو الباحثة سبب اخر تطبيق مفردات مادة اللياقة البدنية بشكل جيد و ممارسة الدرس العملية اخرى التي ساعدت على تطوير هذه الصفة لدى طالبات مرحلة الأولى .
وتعزو الباحثة سبب هذا التطور الى تطبيق مفردات مادة اللياقة البدنية بشكل جيد و ممارسة الدرس العملية اخرى التي ساعدت على تطوير هذه الفئة لدى طالبات مرحلة الأولى .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الاستنتاجات :-

1- ظهور تأثير ايجابي لمفردات المنهاج على المتغيرات البدنية (ماعد السرعة) قيد البحث

2-5 التوصيات:

1- ضرورة استفادة من مفردات المنهج والمحافظة على المقررات الدراسية التي تعمل على تطوير اللياقة البدنية المكتسبة .

2- اجراء بحوث مشابهة على المتغيرات البدنية والوظيفية الاخرى التي لم تاخذها الباحثة .

3- العمل على بناء المناهج للمراحل الدراسية المختلفة استنادا على هذه المفردات وخاصة مفردات اللياقة البدنية

1 - 1 المقدمة البحث و أهمية :

نظرا لتطور نمط الحياة في وقتنا الحاضر من حيث سهولة الحصول على متطلبات العيش ووجود وسائل الراحة التي سهلت امور كثيرة من الحياة وانعكس ذلك سلبا على الاشخاص الذين لا يمارسون اي نوع من النشاط الحركي وبذلك اصبح الانسان لا يتحرك كما كان عليه من قبل وبذلك قلت الحركة وبالتالي ادى الى هبوط قدرة الفرد لمواجهة متطلبات الحياة الحالية وبذلك زاد حاجة انسان الى ممارسة الانشطة الرياضية لتعويض ذلك والمحافظة على الجسم السليم.

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

وتعد كلية التربية الرياضية احدى الكليات المعنية بشكل مباشر باللياقة البدنية ، فهي احدى الكليات العلمية التي تهيء المدرسين للعمل مستقبلا في المدارس وأماكن اخرى ،وتتلقى الطالبة خلال مدة الدراسة دروسا ذات طابع عملي من هنا تبرز الحاجة الفعلية الى اللياقة البدنية .

و تحتاج الفعاليات الرياضية الى أعداد بدني مبنى على قواعد علمية لاجل رفع مستوى الرياضية حيث تحتاج الطالبة في كليات التربية الرياضية إلى أعداد بدني بشكل متكامل لاجل تنفيذ الواجبات المفروضة عليها خلال الدروس العملية .

"طبيعة تركيب جسم الانسان تسمح له باحداث تغييرات في اعضائه واجهزته اذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر (تكيف) هذه التغييرات تهدف الى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد(حماد، 2001، 44)

وتحتاج الطالبات في كليات التربية الرياضية الى القدرات البدنية وان المفردات التي تطبق في المرحلة الاولى الغرض منها تطوير كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي والجهاز العضلي والعصبي لاجل رفع مستواهن ومشاركتهن في الدروس العملية التي تحتاج الى اللياقة البدنية جيدة. ان الهدف الاساسي من التدريب الرياضي المنتظم هو حصول التكيفات الوظيفية على الاجهزة الجسم وبذلك ينمي القدرات البدنية والتي هي الاساس للمتطلبات الدرس .

نظراً لطبيعة أداء الدروس العملية فإن الطالبة تحتاج إلى اللياقة البدنية الجيدة لأداء متطلبات الدرس وتعلم التكنيك الصحيح والأداء و المشاركة في الدرس و تحتاج الطالبة المشاركة بالالعاب الجماعية والفردية وخاصة مادة الساحة والميدان وتكمن أهمية البحث من التعرف على المتغيرات البدنية لطالبات المرحلة الأولى والتي تعد أساس لأداء الواجبات خلال الدروس العملية .

2-1 مشكلة البحث :

تعتمد طبيعة الأداء دروس العلمية في الكليات التربية الرياضية على قابلية الاجهزة الوظيفية و الصفات البدنية والمهارية للطالبة في جميع الدروس العملية خلال مدة الدراسة. ومن خلال معرفتي بطالبات المرحلة الاولى وجدت أن مجموعة منهن لا يمارسن أي نشاط بدني قبل قبولهن في الكلية او في الأندية و الفرق الرياضية وأن الدروس العلمية أصبح جهداً جديداً عليهن و تحتاج الى اللياقة البدنية الجيدة لاداء الواجبات وبذلك تصبح الدروس العملية جهداً اضافياً جديداً على حيث لا تستطيع الطالبة اداء الواجبات المطلوبة مقارنة مع بقية الطالبات اللاتي يمارسن النشاط الرياضي ، وترى الباحثة بأن الدروس العلمية لها دور بارز لاحداث تغيير في مستوى اللياقة البدنية لكي تتمكن الطالبة من أداء واجبات الدروس العملية بشكل جيد .

3-1 هدف البحث :

التعرف على تأثير الدروس العملية في بعض القدرات البدنية لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية البنات في جامعة القادسية

4-1 فروض البحث :

هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية البنات في جامعة القادسية .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية البنات في جامعة القادسية للسنة الدراسية 2018-2019 م .

2-5-1 المجال المكاني : ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية البنات في جامعة القادسية.

3-5-1 المجال أزماني : 15 / 11 / 2018 ولغاية 10 / 3 / 2019.