



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية للبنات

تأثير برنامج بدني كشفي في بعض القدرات
البدنية - الحركية لدى دليات كلية التربية
الرياضية للبنات

بحث تجريبي

تقدمت به

شيماء علي ناصر

الملخص العربي

تأثير منهج بدني كشفي في بعض القدرات البدنية - الحركية لدى دليلات كلية التربية الرياضية للبنات

تعد الحركة الكشفية حركة تربوية ، تستخدم طرق فعالة للمساهمة في تنمية طاقات الشباب تنمية تامة بدنيا وعقليا واجتماعيا وروحيا ، كإفراد وكمواطنين مسؤولين وكأعضاء في مجتمعاتهم المحلية والوطنية والدولية، وتبنى قيمة التنمية البدنية على حقيقة ان الفرد سوف يكون اكثر حيوية ، وأفضل أداء ، وأقوى إذا ما نمي جسمه تنمية صحيحة بحيث يؤدي وظائفه على خير وجه .

وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير برنامج بدني في تطوير القدرات البدنية والحركية للدليلات. واستخدمت الباحثة البرنامج التجريبي على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد - المرحلة الاولى - وتم توزيعهن الى مجموعتين: المجموعة التجريبية شعبة (أ)، والمجموعة الضابطة (ج) .

تم البدء باجراء التجربة الرئيسية وتطبيق البرنامج البدني - الصحي يوم ٢٠١٠/٣/١٤ ، وقد استغرق تطبيق البرنامج شهرين (٨) اسابيع، وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع، وبهذا يكون عدد الوحدات (٢٤) وحدة ، وكانت مدة الوحدة الواحدة في البرنامج المطبق (٣٠) دقيقة، وقد انتهى تطبيق البرنامج البدني-الصحي يوم ٢٠١٠/٥/٦

وتم اجراء الاختبار البعدي يومي ٥/٩ ، ٢٠١٠/٥/١٠ على افراد عينة البحث،

لقد تم استخدام الحقيبة (SPSS) : لمعالجة النتائج

واستنتجت الباحثة ان البرنامج التجريبي (البدني) المطبق على المجموعة التجريبية تثيره الايجابي مما ادى الى تفوق المجموعة التجريبية في نتائجها البعدية على المجموعة الضابطة بجميع المتغيرات البدنية. لذا توصي الباحثة بادراج الجانب البدني ضمن نشاط المخيمات والرحلات الكشفية .

المخلص الانكليزي

The impact of physical approach to scouting in some physical abilities - Kinetic

Dlelat the Faculty of Physical Education for Girls

Is the Scout Movement educational movement, using the effective ways to contribute to the development potential of youth development fully physically and mentally, socially and spiritually, as individuals and as citizens Mswlin and members of their local, national and international, and the adoption of the value of physical development on the fact that the individual will be more lively, and best performance, and stronger if Manmy his body so as to lead a healthy development and functions well.

The study aimed to identify the impact of curriculum physical - health in the development of physical abilities and motor Dlelat. The researcher used the experimental method on a sample of students in the Faculty of Physical Education for Girls - Baghdad University - the first stage - was their distribution into two groups: the experimental group of the Division (a), and the control group (c).

Was to initiate the experiment, and to implement the curriculum physical - health on 03.14.2010 and it has taken the application of the approach two months (8) weeks, and by three units a week, and thus the number of units (24) unit, and the length of one unit in the curriculum applied (30) minutes, has been completed application (curriculum physical - health) on 6/5/2010

Post test were conducted on 9 / 5, 05/10/2010 sample of the research on individuals,

I have been using the bag (SPSS): to address the findings

The researcher concluded that the experimental method (physical - health) applicable to the positive impact of the experimental group, which led to the experimental group than in the posterior results on the control group in all the physical variables. Therefore, the researcher recommends the inclusion of physical activity within _ the health camps and scouting trips.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمه البحث وأهميته:

تعد الحركة الكشفية حركة تربوية ، تستخدم طرق فعالة للمساهمة في تنمية طاقات الشباب تنمية متكاملة بدنيا وعقليا واجتماعيا وروحيا ، كأفراد وكمواطنين مسؤولين وكأعضاء في مجتمعاتهم المحلية والوطنية والدولية ، ونعني هنا بكلمة (بدنياً) تشير الى الجسم ، وهي غالبا ما تستخدم في الإشارة الى الخصائص الجسمية المختلفة المتمثلة بالقدرات والمهارات البدنية والصحية^(١) . فالجنس البشري خُلِق ليكون حيا نشطا ، رغم ان المتغيرات الحضارية قد تسببت في نقص كمية النشاط اللازم لتحقيق المهام الأساسية المرتبطة بالحياة ، إلا أن جسم الإنسان لم يتغير، وعلى ذلك يجب على كل شخص ان يتعرف إلى المتطلبات الصحية التي يحتاجها تركيبه البيولوجي ، وعلى أهمية النشاط البدني في حياته ، وان التنمية البدنية تتحقق بالأنشطة المنتظمة التي تبني القوة البدنية في الفتية والشباب، وتظهر هذه التنمية في القدرة على تحمل المشاق، واستعادة الصحة ، ومقاومة الإجهاد.

الكشافة هي حركة متممة للاعداد المدرسي ، حيث تسد بعض أوجه النقص في المنهاج المدرسي، إذ تُعد الفرد الى الحياة العامة النشيطة عن طريق الاعتماد على الطبيعة ، وهي " تعمل على تنمية أخلاق الفرد وصحته ولياقته وإمكاناته العملية ، وتغرس فيه الروح الوطنية والاجتماعية حتى يسخر هذه الكفاءات لخدمة الآخرين " .^(٢)

وللحصول على اللياقة البدنية فضلا عن لياقة الجهاز القلبي - التنفسي - لابد من ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية ، وذلك لوجود علاقة بين مختلف مكونات اللياقة البدنية والصحة ، و(اللياقة البدنية) تحدد بمعايير وراثية لها علاقة بدرجة النمو للفرد، وتُعد التمارين البدنية وسيلة لتحسين مستويات اللياقة البدنية ومن ثم زيادة صحة الفرد، وتقليل احتمالية الإصابة بالإمراض، وان الاهتمام بالنشاط البدني يعني الاهتمام بالصحة العامة، "وارتباط اللياقة بمنظور الصحة يكون عن طريق التركيز في النشاطات البدنية، والتي تربط مفهوم (اللياقة البدنية) على وفق منظور الصحة العامة وزيادة النشاط الرياضي لاجل تحسين الصحة"^(٣).

فتنمية الجانب البدني في المناهج الكشفية وما يرتبط بهما من المعلومات والمهارات والاتجاهات عن طريق الاهداف العامة للمناهج الكشفية في المجال البدني التي تتضمن توفير مقومات الصحة والسلامة الجسدية والنفسية، وما يرتبط بهما من وعي صحي وعادات صحية سليمة، وكذلك الوعي بالتغيرات الفسيولوجية التي تحدث للجسم في مراحل النمو المختلفة، وكيفية التوافق معها ، وكذلك اكتساب المعلومات والمهارات الكشفية الخاصة بالألعاب الرياضية لتحقيق اللياقة البدنية التي تفيد الفرد والمجتمع.

ان تنمية قدرات الشباب البدنية والرياضية من الأهداف الرئيسية التي تسعى الى تحقيقها حركة الكشافة والمرشدات ، حتى وصفها الخبراء: بأنها نوع من اللعب الهادف ، وصفها آخرون : بأنها الحركة التي تبدأ بالألعاب ، وتنتهي بالمواطن الصالح^(٤) .

وبما ان طالبات كلية التربية الرياضية للبنات ضمن هذه الفئة العمرية، لذا تم اختيارهن كدليلات، حيث تهدف هذه المرحلة الى اعداد مواطن متكامل الشخصية قادر على خوض مضمار الحياة ، وفهم مقوماتها ، وله عدة واجبات عليه ادائها من ضمنها :الخدمة العامة للمجتمع في كافة المجالات الاجتماعية والاقتصادية والصحية والبيئية ،ومن هنا تكمن أهمية البحث .

١ - www.scouting library . 2009

٢ - جمال الدين الشافعي ؛ تربية الخلاء والحركة الكشفية ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) ، ص١٥٤ .

٣ - سميرة خليل ؛ التربية الصحية للرياضيين : (القاهرة ، دار الكتب المصرية ، ٢٠٠٦) ص ١٩-٢٠ .

٤ - احمد بن زاهر العلوي ؛ ممارسة الرياضة في حركة الكشافة والمرشدات : (الكشافة العمانية، مسقط ، الهيئة القومية للكشافة والمرشدات ، العدد ٣٣ ، ٢٠٠٤) ص٢٤ .

٢-١ مشكلة البحث :

مرحلة الجواله هي أرقى اطوار حركة الكشافة والمرشدات، وختام المراحل التدريبية، فهذه الحركة استمرار لتوجيه الكشافين وإعدادهم من جميع النواحي كقادة فرق كشفية ، وعن طريق اطلاع الباحثة على المفاهيم الخاصة بالحركة الكشفية عموما ،ومناهج مرحلة الجواله والدليلات خاصة لاحلات: ان للمجال البدني - الحركي و الصحي الحيز الكبير كونها النواة الاساسية ،والديمومه التي تمد الافراد باللياقة المناسبة للاستمرار في أداء الانشطة والفعاليات والمهارات الكشفية، ولاحظت الباحثة عن طريق المقابلات التي أجرتها مع بعض المختصين في هذا المجال ضعف الاهتمام بهذا المرحلة الحيوية، وقلة البحوث التجريبية الخاصة بالحركة الكشفية، لذا ارتأت الباحثة الخوض في مرحلة الجواله فئة الدليلات. لما لها من أهمية في الحركة الكشفية، ولعدم اعطاء هذه الفئة القدر الكافي من الاهتمام بنشاطاتها وبرامجها ومناهجها ،وذلك بوضع حلول علمية مبرمجة للنهوض بواقع الدليلات عن طريق تنمية وتطوير قدراتها البدنية – الحركية بوضع منهج بدني - صحي يعمل على تنمية هذه القدرات التي تحتاجها الدليلة في عملها الكشفي .

٣-١ أهداف البحث:

١. إعداد برنامج تطويري بدني افئة الدليلات .
٢. تحديد أهم القدرات البدنيه - الحركية المؤثرة للدليلات ، واختباراتها .
٣. التعرف الى تأثيرالبرنامج البدني في القدرات البدنيه والحركية المختارة.

٤-١ فروض البحث :

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة التجريبية والضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية - الحركية ، لدى الدليلات.
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية - الحركية ، لدى الدليلات.
- ٣- البرنامج البدني الكشفي ذو تاثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية - الحركية ، لدى الدليلات.

٥-١ مجالات البحث :

- ٥-١-١ المجال البشري : دليلات كلية التربية الرياضية للبنات / المرحلة الأولى.
- ٥-١-٢ المجال الزمني : ٢٠١٠/٣/١٤ حتى ٢٠١٠/٥/٦ .
- ٥-١-٣ المجال المكاني : قاعات كلية التربية الرياضية للبنات والمساحات الكشفية المخصصة في الكلية.

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

٢-١- الدراسات النظرية :

٢-١-١- الحركة الكشفية :

حرصت الشعوب منذ قديم الزمان على تنشئة أبنائها تنشئة تعددهم لان يكونوا مواطنين نافعين لأنفسهم ولمجتمعاتهم، ولقد كان العرب من اسبق الشعوب إلى العناية بأبنائهم ليشبوا أصحاء أقوياء الأجسام سليمة البنية . وقد ساعدتهم في ذلك حياتهم القبلية وتعاملهم مع الصحراء والجبال، ويعتمدون على أنفسهم في جلب رزقهم ، ويتنقلون من مكان إلى مكان بحثاً عن الكلاً والماء ، فقد كانوا كشافة بطبيعتهم وعادتهم وتقاليدهم يسترشدون بالنجوم ليلاً وبالشمس نهاراً^(١).

ويقول عدد من الباحثين أن جذور الكشاف قديمة منذ فجر التاريخ، واستعملت لفظة (الكشاف) في عصور إسلامية مختلفة ، وان (محمدعلي باشا) الذي حكم مصر في أوائل القرن التاسع عشر قد استعمل (الكشافة) في جيشه لذلك نرى: أن كل ما قام به (بادن باول) عندما أسس الحركة الكشفية في بداية القرن العشرين هو الاستفادة من تجارب الأمم في هذا المجال ، فصاغ الحركة الكشفية في تنظيمات واطر محددة مما أدى إلي نسبتها إليه وورد في كتاب (الحركة الكشفية عربية الأصول) للشيخ احمد الشرباصي ما يلي : إن العربي منذ فجر التاريخ يعيش في الجزيرة العربية ، ويحيا حياة كشفية يقيم بين الوهاد والجبال ، يتتبع منابع الكلاً ، ويلاحظ النجوم والكواكب، يساير تحركات الشمس والقمر، يحس الإحساس العميق بحركات الرياح والأمطار، يتنبه في تدقيق إلى ما حوله من الحيوانات والطيور والحشرات والنبات مما أدى إلى شهرة العرب في أمور كثيرة كالقيافة والفراسة ودراسة الاختلاج وملاحظة النجوم وتعرف منابع الكلاً وملاحظة الطيور وتتبع الرياح والأمطار ودراسة الحيوانات والحشرات، ولذا يجب علينا اليوم ، ونحن نهض ببلادنا العربية أن نصوغ لأنفسنا نظاماً كشفياً يليق بنا ويتلاءم مع تطورنا العصري الحديث^(٢).

٢-١-٢- مراحل الكشافة:

- ü مرحلة البراعم : من سن ٣ الى ٧ سنة .
- ü مرحلة الأشبال : من سن ٧ الى ١١ سنة .
- ü مرحلة الكشاف : من سن ١١ الى ١٤ سنة .
- ü مرحلة الكشاف المتقدم : من سن ١٤ الى سن ١٧ سنة ، (وتسميها بعض المجموعات الكشفية مرحلة مرشحس الجواله مرحلة الجوال ... من سن ١٧ حتى يجتاز البرنامج المقرر عليه .
- ü مرحلة القيادة : وهي عندما ينتهي الفرد من مرحلة جوال الى اعلى .
- ü مرحلة الرواد : وهي من سن ٤٠ فاعلى ، وليس لهم علاقة مباشرة بالفرق الكشفية او الإشراف عليها فهم في مرحلة الخبرة والتشريف .

^١ - جمال الدين الشافعي ؛ تربية الخلاء والحركة الكشفية ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) ص٤١٥ .

^٢ - محمود داود الربيعي ، ا.د احمد البديري ؛ القيادة والتدريب في الحركة الكشفية : (دار المناهج للنشر والتوزيع ، الاردن ، ٢٠٠٩)ص٦١ .

٢-١-٣ الأهداف التربوية للجوالة^(١)

- ن الارتقاء بمستوى الأداء البدني لنفسه والآخرين لتحقيق الصحة والنشاط .
- ن الجسم موهبة من الله وعلينا الحفاظ عليه سليما نظيفا ومعافى .
- ن تشجيع الحرية الشخصية عن طريق المسؤولية الجماعية وترسيخ اسس العمل بروح الجماعة
- ن تشجيع التقدم الذاتي عن طريق تنمية المهارات والاحساس بالهوية .
- ن توفير حرية اتخاذ قرارات ، وتحمل المسؤولية في الكشفية والمجتمع الذي يحيط به
- ن التعرف الى المجتمعات الخارجية وانظمتها وتكوين صداقات دائمة والانطلاق والاختلاء في الخلاء واكتشاف الذات .
- ن تدعيم القدرات والمهارات المهنية، ومعرفة اختيار مهنة المستقبل .
- ن التمسك بالحقوق واداء الواجبات في الحياة الشخصية والاجتماعية .
- ن تنمية المهارات القيادية المختلفه، والمشاركة في تنمية الحركة الكشفية وتطور برامجها .
- ن مواجهة المشكلات الاجتماعية والبيئية الحالية والمستقبلية .
- ن توفير الفرص للممارسة الحياة الشخصية وفق القيم الدينية والالتزام بها .^(٢)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١- منهج البحث:

استخدمت الباحثة البرنامج التجريبي الذي يَعدّ "أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية، والمدخل الأكثر صلاحية".^(٣)

٣-٢- مجتمع البحث وعينه :

بعد تحديد مجتمع البحث، وبطريقة عمدية ، والمتمثل بطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد - المرحلة الاولى - البالغ عددهن (١٧٦) طالبة، اي بنسبة ٢٥,٢ % حددت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (اسلوب القرعة) ،وقد حاولت الباحثة ان تكون القرعة بين الشعب الست (أ، ب ، ج ، د ، هـ ، و)، وليس بين اسماء الطالبات او ارقامهن ، وذلك لسهولة جمع العينة عند تطبيق المنهاج، فالعينة تخضع لمنهاج مجدول ومواعيد للمحاضرات ، إذ بلغ عدد العينة (٤٨) طالبة، (٢٤) طالبة، شعبة (ج) وشعبة (أ) (٢٤) طالبة، وتم توزيعهن الى مجموعتين: المجموعة التجريبية شعبة (أ)، والمجموعة الضابطة (ج) ، وتم استبعاد طالبة واحدة لعدم التزامها بالدوام ،وبذلك يكون عدد شعبة (ج) (٢٤) طالبة، وبعد إجراء التجانس للعينة في متغيرات الطول والوزن والعمر كما موضح في الجدول رقم (١) .

جدول رقم (١) يبين تجانس افراد عينة البحث:

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	19.6	1.4	20	0.28
الطول	سم	162.5	0.9	162	0.55
الوزن	كغم	58.45	3.02	56	0.81

^١ - جمعية الكشافة والمرشدات الاردنية ؛ المناهج الكشفية والارشادية : (عمان ، المدينة الرياضية ، ٢٠٠٩ ص ٣١ .

^٢ - جمعية الكشافة والمرشدات الاردنية ؛ مصدر سبق ذكره ٢٠٠٩ (ص ٣١ .

^٣ - سامي محمد ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ١ : (عمان ، دار السيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠) ص ٣٥٦ -

يتبين من جدول رقم (١): ان قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.٢٨) كاقبل قيمة ، و (٠.٨١) ، وبأعلى قيمة، وهي بذلك تنحصر ما بين (± 3) ، وهذا ما يدل على تجانس افراد عينة البحث، وانهم يمثلن المجتمع الاصلي تمثيلا حقيقيا وصادقا .
ولغرض إيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تم معالجة الاختبارات القبلية إحصائيا بواسطة اختبار (ت) للعينات المستقلة مبين في جدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)

بين الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري، وقيمة (ت) المحسوبة ، والجدولية بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات لغرض التكافؤ

المتغيرات البدنية والمهارية والقوة العامة	وحدة	المجموعة	التجريبية	المجموعة	الضابطة	(ت)	دلالة
المتغيرات البدنية والمهارية والقوة العامة	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الفروق
القوة العامة	كغم	20.23	3.7	21.54	5.31	0.92	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	11.88	1.01	11.75	0.98	0.45	غير معنوي
التوافق	ثانية	11.24	1.42	11.04	1.26	0.51	غير معنوي
التوازن	دقيقة	1.42	0.71	1.38	0.51	0.18	غير معنوي
مطاولة القوة	عدد	44.92	14.27	38.33	14.03	1.6	غير معنوي
المرونة	سم	4.036	1.32	4.66	1.6	0.75	غير معنوي

ملاحظة :- قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (٤٦) واحتمال خطأ $2.07=0.05$

حيث تبين من الجدول رقم (٢): ان قيمة (ت) الجدولية اكبر من من قيمة (ت) المحسوبة، وهذا يعني: عدم وجود فروق بين المجموعتين في الاختبارات القبلية، اي ان المجموعتين متكافئة .

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثة الاجهزة والادوات والوسائل الاتية :

المصادر العربية والاجبية .

استمارة لتدوين قياسات الوزن ، الطول ، العمر .

استمارة اراء الخبراء والمختصين لاختيار الاختبارات البدنية - الحركية المرشحة

جهاز دايونوميتر لقياس قوة القبضة عدد(١) .

كاميره فيديو عدد (١).

ميزان طبي عدد (١) .

ساعة توقيت الكترونية لقياس الزمن بالدقائق واجزاء الثانية عدد (٤) .

مسطرة مقسمة الى وحدات سم عدد(٣) .

شريط لقياس الطول .

شواخص عدد (١٠) .

شريط قياس معدني بطول (٥م) .

طباشير عدد(٢) قالب .

طوق عدد (١) .

٣-٤- تحديد اهم القدرات البدنية – الحركية :

من اجل تحديد اهم القدرات البدنية - الحركية الخاصة بموضوع البحث تم عرض استمارة استبانته الموضحة في ملحق رقم (١) على عدد من الخبراء والمختصين وقد تم تحديد نسبة ٧٠% فما فوق كنسبة اختيار مئوية، إذ يحق للباحثة تحديد النسبة الملائمة .

الجدول رقم (٣)

يبين النسب المئوية لتحديد اهم القدرات البدنية – الحركية

النسبة المئوية	الاختبارات المرشحة	القدرات البدنية_ الحركية
٩٠%	قوة القبضة	القوة العضلية
٧٥%	الركض بين الشواخص	الرشاقة
٩٠%	ثني الجذع للامام من جلوس الطويل	المرونة
٩٠%	دبني حد التعب	مطاوله القوة
٧٠%	الوقوف من الثبات	التوازن
٨٠%	رجلين والعينين	التوافق

٣-٤-١ اختبار قوة القبضة: (١)

غرض الاختبار : قياس قوة عضلات القبضة اليمنى او اليسرى (العضلات المثنية للاصابع) (القوة العاملة)
 الادوات اللازمة : جهاز دايونوميتر اليد به مقياس مدرج مع ملاحظة التدرج باختلاف السن .
 وصف الاداء : يمسك المختبر الداينوميتر بقبضته ويقوم بالضغط بقبضة اليد على الداينوميتر لمحاولة اخراج اقصى قوة ممكنة .
 حساب الدرجات : يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحسب له الافضل.
 وحدة القياس : كيلو غرام.

٣-٤-٢ اختبار ثني الجذع الى الامام من وضع الجلوس الطويل (٢):

غرض الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والفخذين في حركات الثني للامام من وضع الجلوس الطويل .
 الادوات اللازمة : استخدام مسطرة مدرجة .
 وصف الاداء : يقوم المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملاستين للارض ، يحاول المختبر مد الذراعين امامه على استقامتهما وثني الجذع للامام للوصول الى ابعد مدى ممكن .
 حساب الدرجات : تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع ان يصل اليه المختبر باطراف اصابعه وتسجل النتيجة لمحاولة الواحدة .
 وحدة القياس : سم .

١ - علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤) ص ١٤٩ - ١٥٠
 ٢ - علي سلوم جواد الحكيم ؛ المصدر السابق، ٢٠٠٤ (ص ٨٢

٣-٤-٣- اختبار الدوائر المرقمة: (١)

غرض الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين .
الادوات : ساعة إيقاف ، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (٦٠ سم) ،
ترسم الدوائر كما موضح بالشكل ادناه .
مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب
بالقدمين معا الى الدائرة رقم (٢) ، ثم الى الدائرة رقم (٣) ، وهكذا حتى الدائرة (٥) ، ثم الدائرة
رقم (٨) ، ويتم ذلك باقصى سرعة .
وحدة القياس : الثواني (الزمن) .

٣-٤-٤- اختبار الركض بين الشواخص ٢٠م: (٢)

غرض الاختبار : قياس الرشاقة .
الادوات : شريط قياس ، شواخص عدد (١٠) ، ساعة توقيت ، صافرة .
وصف الاداء : تقوم المختبر بالركض بين الشواخص قاطعا مسافة ٢٠ م ، وان المسافة بين كل
شاخص واخر هي ٢ م .
التسجيل : يتم حساب الوقت المستغرق الافضل من محاولتين منذ سماع الصافرة، وحتى عبور
خط نهاية ٢٠ م .
وحدة القياس : الثواني (الزمن) .

٣-٤-٥- اختبار توازن القدم (القلق) : (٣)

غرض الاختبار : قياس مقدرة الفرد على التوازن بالوقوف على قاعدة صغيرة الادوات اللازمة :
ساعة إيقاف ، ارض مستوية .
وصف الاداء : يقف المختبر على قدمه المفضلة ، ويقوم بتثبيت القدم الاخرى على الركبة (ركبة
القدم الثابتة) من الداخل ، ثم يضع المختبر يديه جانبا مع اغماض العينين، ويبقى في هذا الوضع
اطول مدة ممكنة من الوقت .
حساب الدرجات : يسجل زمن توازن المختبر بعد القيام بالاختبار لمرة واحدة
وحدة القياس : الثواني .

٣-٤-٦- القفز نصف قرفصاء : (٤)

غرض الاختبار : قياس التحمل العضلي الديناميكي لعضلات الساقين .
الادوات : مسطبة قابلة للضبط ، كرسي ، أرضيات مطاطية قابلة للطي والفرد .
وصف الأداء : يقوم احد المساعدين بضبط ارتفاع المقعد او الكرسي بحيث يكون موازيا لارتفاع
عظم الرضفة (الركبة) الاسفل للمختبر ، ثم يستدير المختبر بعيدا عن الكرسي بحيث يكون
الظهر مواجه للكرسي مع تشبيك يديه خلف رأسه ، ويضع احدى القدمين للامام قليلا مع فرد
الساقين ، ويحافظ على وضع الاقدام ، ويقوم المختبر بالجلوس قرفصاء في مستوى منخفض، ثم
يقفز بالقدمين إلى الأعلى ، ويتم تكرار التمرين اكبر عدد من المرات قدر المستطاع .
التسجيل : يتم احتساب نقطة لكل محاولة صحيحة .
وحدة القياس : عدد المرات .

١ - علي سلوم جواد الحكيم ؛ المصدر السابق، ٢٠٠٤) ص١٣٢ .

٢ - ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج١ : (بغداد ، مطابع التعليم
العالي ، ١٩٨٩) ص١٥٥

٣ - محمد ابراهيم شحاته ، محمد جابر بربيع ؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي : (مصر ، الاسكندرية ،
منشأة المعارف ، ١٩٩٥) ص١٢٧ - ١٢٨ .

٤ - ريسان خريبط مجيد ؛ مصدر سبق ذكره ص١٥٥

٣-٥- التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية ، وذلك لغرض تأشير متطلبات العمل العلمي الدقيق والخالي من الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين: المادي والبشري^(١).

ولغرض التعرف الى كافة العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تصادف الباحثة عند تنفيذ الاختبارات ، فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف ٢٠١٠/٣/٤ ، على عينه عشوائية من عينة البحث الرئيسة وعددهم (خمس) طالبات، في القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية للبنات ، وتم ذلك قبل إجراء الاختبارات، وتنفيذ المنهاج ، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

‘ معرفة قدرة الباحثة على اجراء الاختبارات ، والتعرف الى الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات.

‘ تأشير الاخطاء والمعوقات بغاية تجاوزها .

‘ التأكد من صلاحية الاختبارات، وامكانية تطبيقها على العينة المنتخبة، ومدى استجابتها لتنفيذ الاختبارات .

‘ التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة .

‘ تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات، واستخدام وتدوين النتائج بما يضمن نجاح العملية التدريبية

‘ تهيئة الاستمارات الخاصة والقدرات البدنية والحركية والاختبارات المرشحة ، وكذلك الاستمارات الخاصة بالمهارات الكشفية والاختبارات المرشحة .

٣-٦- إجراءات التجربة الميدانية :

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) في الساعة التاسعة صباحا يومي الاحد والاثنين المصادف ٣/٧ و ٢٠١٠/٣/٨ ، في القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات، اذ تم تسجيل قياسات (الطول- الوزن - العمر)،ومن ثم إجراء الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد وقد حاولت الباحثة تثبيت الاوضاع المتعلقة بالاختبارات كافة من اجل العمل على توفيرها عند اجراء الاختبارات البعدية وقد أجرت الباحثة الاختبارات البدنية الستة موزعة على مدى يومين لكلتا المجموعتين حسب التسلسل الاتي :

يوم الاثنين المصادف (٢٠١٠/٣/٨) ، اجري اختبار لقياس قوة القبضة ، اختبار الرشاقة ، اختبار التوازن .

يوم الثلاثاء ٢٠١٠/٣/٩ ، اجري اختبار التحمل، اختبار التوافق، اختبار المرونة.

٣-٦-٢ التجربة الرئيسة:

تم البدء باجراء التجربة الرئيسة وتطبيق البرنامج البدني يوم ٢٠١٠/٣/١٤ ، وقد استغرق تطبيق البرنامج شهرين(٨) اسابيع، وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع، وبهذا يكون عدد الوحدات(٢٤) وحدة ، وكانت مدة الوحدة الواحدة في البرنامج المطبق (٣٠) دقيقة، وقد انتهى تطبيق(البرنامج البدني)يوم ٢٠١٠/٥/٦ وتم تطبيق المنهاج البدني الكشفي خارج الدروس المنهجية لدرس الكشافة وتضمن البرنامج مجموعة تمرينات بدنية على وفق تكرارات محددة.

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية :

لقد تم اجراء الاختبار البعدي يومي ٥/٩ ، ٢٠١٠/٥/١٠ على افراد عينة البحث، وبمساعدة فريق العمل مع مراعاة توفير الاوضاع نفسها للاختبار القبلي

١ - عبد الكريم رحيم المرجاني ؛ دراسة بعض المحددات الاساسية كمؤشر لانقضاء اشبال الملاكمة : (اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨) ص٣٠.

٣-٧ الوسائل الاحصائية :

لقد تم استخدام الحقيبة (SPSS) : على وفق القوانين الاتية :
 الوسط الحسابي .
 الوسيط .
 الانحراف المعياري .
 معامل الالتواء .
 النسبة المئوية .
 T العينات المترابطة .
 T للعينات المستقلة .

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

في ضوء البيانات الاحصائية التي تم التوصل اليها بعد اجراء الاختبارات القبلية والبعديية لعينة البحث ومن اجل معرفة نتائج الاختبارات تم تنظيم عرضها وتحليلها ومناقشتها بالترتيب كالآتي :-

٤-١ عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة ومناقشتها

جدول رقم (٤)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة

المتغيرات البدنية والحركية	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	المحسوبة (ت)	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س				
قوة القبضة	21.54	5.3	39.91	7.25	18.37	8.2	10.5	معنوي
الرشاقة	11.75	0.98	9.33	1.04	2.4	1.17	10.06	معنوي
التوافق	11.04	1.26	9.45	1.02	1.58	0.65	11.86	معنوي
التوازن	1.38	0.51	1.98	0.69	0.58	0.52	5.60	معنوي
التحمل	38.3	14.03	48.29	13.77	9.25	7.15	6.8	معنوي
المرونة	4.66	1.6	6.25	1.48	1.58	0.65	11.8	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت درجة الحرية ٤٦ واحتمال خطأ $2.07 = 0.05$

تبين من الجدول (٤) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لقوة القبضة قد بلغه (21.54) بانحراف معياري (5.3) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (39.91) وبانحراف معياري (7.25) في حين بلغ الوسط الحسابي لفروق الاوساط (18.3) وبانحراف معياري (8.2) . وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (0.5) (1) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.07) عند درجة حرية (46) وباحتمال خطأ (0.05) . وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .
 اما اختبار الركض بين الشواخص لقياس الرشاقة :

فقد لوحظ ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي قد بلغ (11.75) بانحراف معياري قدره (0.98) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (9.33) وبانحراف معياري (1.04) في حين بلغ الوسط الحسابي لفروق الاوساط (2.4) وبانحراف معياري (1.17) . وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (10.06) وهي

اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.07) عند درجة حرية (46) وباحتمال خطأ (0.05) .
ومما يدل على وجود فروق معنوية و لصالح الاختبار البعدي .
وفي اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق :وجد ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي قد
بلغ (11.04) بانحراف معياري (1.26) ، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي
(9.45) وبانحراف معياري (1.02) في حين بلغ الوسط الحسابي لفروق الاوساط (1.58)
وبانحراف معياري قدره (0.65) . وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت
قيمة (T) المحسوبة (11.86) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.07) عند درجة حرية (46)
وباحتمال خطأ (0.05) . وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار
البعدي .وفي اختبار الوقوف على ساق مثنية لقياس التوازن :
وجد ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (1.38) بانحراف
معياري (0.51) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (1.98) وبانحراف معياري (0.69)
في حين بلغ الوسط الحسابي لفروق الاوساط (0.59) وبانحراف معياري قدره (0.52) .
وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (5.60) وهي اكبر
من قيمة (T) الجدولية (2.07) عند درجة حرية (46) وباحتمال خطأ (0.05) .
وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.
وفي اختبار القفز نصف قرفصاء لقياس مطاولة القوة :
وجد ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (38.3) بانحراف معياري
(14.03) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (48.29) وبانحراف معياري (13.77) في
حين بلغ الوسط الحسابي لفروق الاوساط (9.25) وانحراف معياري (7.15) .
وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (6.8) وهي
اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.07) عند درجة حرية (46) وباحتمال خطأ (0.05) .
وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .
وفي اختبار حني الجذع للامام من الجلوس الطويل لقياس المرونة :
وجد ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي قد بلغ (4.66) بانحراف معياري
(1.6) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.25) وبانحراف معياري (1.48) في حين
بلغ الوسط الحسابي لفروق الاوساط (1.58) وبانحراف معياري (0.65) .
وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (11.8)
وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.07) عند درجة حرية (46) وباحتمال خطأ (0.05) .
وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

٤-٢ - مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٤) للاختبارات (قوة القبضة و الرشاقة و
التوافق و التوازن و مطاولة القوة و المرونة) تطورا لصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة
الضابطة ، وتعزو الباحثة ذلك الى ممارسة العينة للتمارين البدنية بكافة اشكالها من خلال
الدروس البرنامجية المطبقة خلال العام الدراسي للمرحلة عامة ، وهذا ما ادى الى حدوث تطور
في الصفات البدنية والحركية المختارة من قبل الباحثة كنتيجة للنشاط اليومي الممارس من قبل
المجموعة الضابطة خلال الدروس البرنامجية . فان من المعلوم ان المؤثر البدني الخفيف سوف
يؤدي الى تغير بسيط حتما في حين ان المؤثر البدني الشديد سوف يؤدي حتما الى تغير كبير^(١)

^١ - حسين علي العلي وعامر فاخر ؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي ؛ (بغداد ، مكتبة النور ، ٢٠١٠) ص ١٧٧

٤-٣- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول رقم (٥)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية.

المتغيرات البدنية والحركية	القبلي	البعدى	س ف	ع ف	(ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع		
قوة القبضة	20.32	3.79	49.96	9.78	14.5	معنوي
الرشاقة	11.88	1.01	8.40	0.95	12.5	معنوي
التوافق	11.24	1.42	8.28	0.84	11.06	معنوي
التوازن	1.42	0.71	3.71	2.06	5.27	معنوي
التحمل	44.92	14.27	60.20	12.28	10.8	معنوي
المرونة	4.3	1.2	7.5	1.4	21.17	معنوي

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية 46 واحتمال خطأ $2.07=0.05$

من خلال النظرالى الجدول رقم (٥) ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار القبلي لقوة القبضة للمجموعة التجريبية قد بلغ (٢٠,٣٢) وبأنحراف معياري بلغ (٣,٧٩) اما قيمة الوسط الحسابي لاختبار البعدى فقد بلغ (٤٩,٩٦) وبأنحراف معياري قدره (٩,٧٨) اما الوسط الحسابي لفروق الأوساط (٢٩,٦) وبأنحراف معياري (١٠,٢) وباستخراج قيمة (T) للعينات المترابطة ظهر بانه (١٤,٥) وقيمة (T) الجدولية بلغت (٢,٠٧) تحت درجة حرية (٤٦) وبأحتمال خطأ (٠,٠٥).

وبما ان قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لقوة القبضة ولصالح الاختبار البعدى .

أما اختبار الركض بين الشواخص لقياس الرشاقة فقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار القبلي (١١,٨٨) وبأنحراف معياري (١.٠١) اما الوسط الحسابي لاختبار البعدى بلغ (٨,٤٠) وبأنحراف معياري (٠,٩٥) وبلغ الوسط الحسابي لفروق الاوساط (٣,٤٨) وبأنحراف معياري قدره (١,٣٨) وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (١٢,٥) وقيمة (T) الجدولية (٢,٠٧) تحت درجة حرية (٤٦) وبأحتمال خطأ (٠,٠٥).

ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الرشاقة ولصالح الاختبار البعدى .

وفي اختبار الدوائر المرقمة لقياس توافق الرجلين والعينين فكان : الوسط الحسابي لاختبار القبلي (١١,٢٤) وبأنحراف معياري (١,٤٢) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٨,٢٨) وبأنحراف معياري (٠,٨٤) وقد بلغ الوسط الحسابي لفروق الاوساط (٢,٩٦) وبأنحراف معياري قدره (١,٣٣) وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (١١,٠٦) وقيمة (T) الجدولية (٢,٠٧) تحت درجة حرية (٤٦) وباحتمال خطأ (٠,٠٥).

وبما ان قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الدوائر المرقمة ولصالح الاختبار البعدى

في اختبار الوقوف على ساق مثنبة لقياس التوازن وجد ان :- الوسط الحسابي للاختبار القبلي قد بلغ (١,٤٢) وبأنحراف معياري (٠,٧١) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (٣,٧١) وبأنحراف معياري (٢,٠٦) وبلغ الوسط الحسابي لفروق الاوساط (٢,٢٩) وبأنحراف معياري (٢,١٧) وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٥,٢٧) وقيمة (T) الجدولية (٢,٠٧) تحت درجة حرية (٤٦) وبأحتمال خطأ (٠,٠٥).

قد ظهر ان قيمة (T) المحسوبة اكبر من (T) الجدولية مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأختبار توازن القدم ولصالح الاختبار البعدي .
 أما اختبار القفز نصف قرفصاء لقياس مطاولة القوة فقد وجد ان :- الوسط الحسابي للاختبار القبلي قد بلغ (٤٤,٩٢) وبأنحراف معياري (١٤,٢٧) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٦٠,٢٠) وبانحراف معياري (١٢,٢٨) اما الوسط الحسابي لفروق الاوساط (١٥,٢٨) وبانحراف معياري (٧,٠٥) وعند استخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (١٠,٨) وقيمة (T) الجدولية (٢,٠٧) عند درجة حرية (٤٦) وبأحتمال خطأ (٠,٠٥).
 وفي أختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل لقياس المرونة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤,٣) وبأنحراف معياري (١,٢) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧,٥) وأنحراف معياري (١,٤) وبلغ الوسط الحسابي لفروق الاوساط (٣,١٦) وانحراف معياري (٠,٧٤) وعند استخدام قانون (T) للعينات المترابطة فظهرت قيمة (T) المحسوبة (٢١,١٧) وقيمة (T) الجدولية (٢,٠٧) عند درجة حرية (٤٦) وبأحتمال خطأ (٠,٠٥).
 وبما ان قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأختبار ثني الجذع للامام ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٤ - مناقشة نتائج المجموعة التجريبية.

من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (٥) لأختبارات (قوة القبضة والرشاقة والتوافق والتوازن والتحمل والمرونة) ظهر بان هناك تطوراً معنوياً ولصالح الأختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية ، تعزو الباحثة ذلك الى فعالية التمرينات البدنية المتنوعة والتي تم أختبارها بالطرق العلمية أستناداً الى المصادر المقتنه الحديثة ، مما أدى الى تطور في مكونات اللياقة البدنية والحركية ، وهذا ما يؤكد على ترابط تطور الصفات والقدرات البدنية الحركية حيث ان هناك علاقة جدلية في عملية التطوير هذه.
 وقد اكد (حسين العلي وعامر فاخر) من ان القوة كتحفيز انجازي حركي ذا طبيعة فسيولوجية يؤثر في تكوينها ومستوى انجازها لكثير من المتغيرات العضلية والعصبية ، ويعد أكثر المتغيرات تأثراً بالتدريب ، وترى الباحثة ان التكيف يحدث في الجهاز العصبي العضلي تبعاً لأسلوب تنفيذ التمرين المستخدم وطبيعته ، وكانت هنا المجموعة التجريبية أكثر استخداماً لأنواع مختلفة من التمرينات لتحقيق الهدف ، لذا كانت جميع التمرينات المستخدمة تهدف الى تنمية وتطوير مكونات اللياقة البدنية وهذا ما انعكس على تطوير المهارات الكشفية ، حيث أن استخدام أنواع جديدة من التمرينات يؤدي الى مشاركة مجموعات أخرى من الألياف العضلية التي لم تكن تشارك في العمل العضلي من قبل ، وهذا يؤدي الى تحسين عمليات التكيف الفسيولوجي ويرفع من مستوى الأداء.^(١) وبالتالي تطوير المهارات الكشفية لدى الدليلات .

ما بالنسبة للرشاقة وهي أكثر الصفات البدنية أهمية من أداء الحركات التي تتطلب التوافق المعقد كما أنها تتطلب سلامة الجهاز العصبي العضلي وسرعة الاستجابة بينهما ، فتصبح أكثر فاعلية عندما تندمج مع عناصر القوة العضلية والسرعة والتحمل وكما لها ارتباط وثيق بالمرونة الحركية ، وبالتالي تكسب الممارس للرياضة القدرة على الحركة والانسيايية والتوافق.^(٢)
 أما بالنسبة للتحمل فأن تنمية التحمل العضلي له ارتباط عالي بتنمية القوة العضلية حيث انه مزيج من القوة العضلية والتحمل ، فعندما تعمل العضلة في التحمل العضلي فأنها تهدف الى تكرار الأنقباض لأكبر عدد ممكن من التكرارات مع وجود مقاومة متوسطة.^(٣)
 كذلك للمرونة فأن المنهاج المستخدم كان مدروساً من حيث التخطيط والتدرج في مستوى التحمل ، وتنمية المرونة تعتمد في الأساس على مجموعة من التمرينات التي تهدف الى زيادة المدى الحركي للمفاصل خلال فترة زمنية معينة ، وكذلك التركيز على مطاوية العضلات أثناء التدريب بأختبارها أهم

١ - حسين علي وعامر فاخر ؛ مصدر سبق ذكره ، (٢٠١٠) ، ص ١٨٠

٢ - اميرة حسن وماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط١ : (الاسكندرية ، ٢٠٠٨) ص ٢١٤ .

٣ - اميرة حسن وماهر حسن محمود : مصدر سبق ذكره ، ص ١٨٣ .

أهداف التدريب والتأكيد على رفع درجة حرارة الجسم قبل البدء في تمارين المرونة والأهتمام بالأحماء بصورة عامة . وبهذا فقد تحقق الهدف من الدراسة واثبت الفرض الثاني .

٤-٥- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

جدول (٦)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات البعدية و للمجموعتين التجريبية والضابطة.

دلالة الفروق	(ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية والحركية	
		ع	س	ع	س	ع	س
معنوي	4.06	7.25	39.91	9.78	49.96	كغم	قوة القبضة
معنوي	3.25	1.04	9.33	0.95	8.40	زمن	الرشاقة
معنوي	4.41	1.02	9.45	0.84	8.28	زمن	التوافق
معنوي	3.9	0.68	1.98	2.06	3.71	زمن	التوازن
معنوي	3.19	13.77	48.29	12.28	60.20	عدد	التحمل
معنوي	3	1.40	6.25	1.47	7.52	سم	المرونة

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية 46 واحتمال خطأ $2.07=0.05$

تبين من الجدول (٦) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي لقوة القبضة للمجموعة التجريبية المجموعة الضابطة فقد بلغ (39.91) وبانحراف معياري (7.25) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة فظهرت ان قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (4.06) اما قيمة (T) الجدولية فقد بلغت (2.07) تحت درجة حرية (46) واحتمال خطأ (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية في اختبار قوة القبضة ولصالح المجموعة التجريبية اي ان المجموعة التجريبية قد تطورت في اختبار قوة القبضة نتيجة المنهاج البدني الصحي

اما قيمة الوسط الحسابي في اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية قد بلغ (8.40) وبانحراف معياري (0.95) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة فقد بلغ (9.33) وبانحراف معياري .

قدره (1.04) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة فظهرت ان قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (3.25) اما قيمة (T) الجدولية قد بلغت (2.07) تحت درجة حرية (46) واحتمال خطأ (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية في اختبار الرشاقة ولصالح المجموعة التجريبية اي ان المجموعة التجريبية قد تطورت في اختبار الرشاقة كنتيجة حتمية للمنهاج البدني الصحي .

وكذلك قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوافق الحركي للمجموعة التجريبية قد بلغ (8.28) وبانحراف معياري (0.84) اما الوسط الحسابي لاختبار البعدي في المجموعة الضابطة قد بلغ (9.45) وانحراف معياري (1.02) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة فظهرت ان قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (4.41) اما قيمة (T) الجدولية قد بلغت (2.07) تحت درجة حرية (46) واحتمال خطأ (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (

(T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية في اختبار التوافق الحركي ولصالح المجموعة التجريبية اي ان المجموعة التجريبية قد تطورت في اختبار التوافق نتيجة استخدامها للمنهج البدني الصحي .

من الواضح ان قيمة الوسط الحسابي في اختبار التوازن للمجموعة التجريبية قد بلغ (3.71) وبانحراف معياري (2.06) اما قيمة الوسط الحسابي لاختبار البعدي في المجموعة الضابطة قد بلغ (1.98) وانحراف معياري (0.68) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة فظهرت ان قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (3.9) اما قيمة (T) الجدولية قد بلغت (2.07) تحت درجة حرية (46) واحتمال خطأ (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية في اختبار التوازن ولصالح المجموعة التجريبية اي ان المجموعة التجريبية قد تطورت في اختبار التوازن نتيجة تعرضها للمنهج البدني الصحي

وبالنظر لقيمة الوسط الحسابي في اختبار مطاولة القوة للمجموعة التجريبية فقد بلغ (60.20) وبانحراف معياري (12.28) اما قيمة الوسط الحسابي لاختبار البعدي في المجموعة الضابطة قد بلغ (28.29) وبانحراف معياري (13.77) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة فظهرت ان قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (3.19) اما قيمة (T) الجدولية قد بلغت (2.07) تحت درجة حرية (46) واحتمال خطأ (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية في اختبار مطاولة القوة ولصالح المجموعة التجريبية اي ان المجموعة التجريبية قد تطورت في اختبار مطاولة القوة كنتيجة للمنهج البدني الصحي .

واخيرا فان قيمة الوسط الحسابي لاختبار المرونة للمجموعة التجريبية قد بلغ (7.52) وبانحراف معياري (1.47) اما قيمة الوسط الحسابي لاختبار البعدي في المجموعة الضابطة قد بلغ (6.25) وانحراف معياري (1.40) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة فظهرت ان قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (3) اما قيمة (T) الجدولية قد بلغت (2.07) تحت درجة حرية (46) واحتمال خطأ (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية في اختبار المرونة ولصالح المجموعة التجريبية اي ان المجموعة التجريبية قد تطورت في اختبار المرونة نتيجة تعرضها للمنهج البدني الصحي .

٤-٦- مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٦) لاختبارات (قوة القبضة والرشاقة والتوافق والتوازن والتحمل والمرونة) تطورا افضل لدى المجموعة التجريبية عنه بالضابطة في الاختبارات البدنية والحركية تعزو الباحثة اسباب ذلك الى ان المجموعة التجريبية خضعت الى البرنامج البدني الذي ادى الى تنمية وتطوير مكونات اللياقة البدنية وبالتالي تاثيرها على المهارات الكشفية .

فتاثير تمارين القوة كان من خلال تطوير القوة العضلية والمرونة كما اشار جارى (١٩٩٠) الى فوائد تمارين القوى العضلية ^(١) اضافة الى ان تمارين المرونة والمطاطية تساعد على زيادة انتاج القوة واستخدامها يقلل من المقاومة الداخلية في العضلة وان هذا التطور في القوة العضلية

^١ - د. اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود؛ الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط ١ : (الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨) ص ١٦٥ .

ادى الى تطوير المهارات الكشفية ،وبالنسبة للمرونة يؤكد ماينوس وبارو بان المرونة تعتمد على النمو البدني المتزن بما في ذلك قوة المجموعات العضلية المضادة او المقاومة التي تتصل بالمفصل والتوقف عن استمرار التدريب البدني يتسبب عنه عدم القدرة على استعادة المفاصل لمرونتها التي كانت عليها اثناء التدريب^(١)

اما التطور الحاصل في الرشاقة تعزوه الباحثة الى التمرينات المستخدمة وهذا ما يؤيده (عصام حلمي و محمد جابر بريقع) بانه " تنمية الرشاقة في صورتها العامة او الخاصة هو تنمية مكون التوافق الذي يعتبر من اهم مكونات الرشاقة فاذا كان الرياضي او الرياضية ضعيفي التوافق فهو يفتقر للرشاقة بغض النظر عن باقي المكونات الاخرى التي يمتلكها "^(٢) وهذا يتفق مع راي بيتر هرتز الذي يرى بان " الرشاقة تتضمن التوافق - التوازن - الدقة - خفة الحركة - سرعة رد الفعل " ^(٣) وان تطور هذه القدرات ادى الى تطور المهارات الكشفية كونها تتطلب دقة ومرونة ورشاقة في الاداء .

٥ _ الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

أهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة :

‘ هناك تطور في نتائج المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في القدرات البدنية المختارة (قوة القبضة - الرشاقة - التوافق - التوازن - التحمل - المرونة).

‘ هناك تطور واضح في نتائج المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في القدرات البدنية المختارة (قوة القبضة - الرشاقة - التوافق - التوازن - التحمل - المرونة).

‘ كان للمنهج التجريبي (البدني) المطبق على المجموعة التجريبية تأثيره الايجابي مما ادى الى تفوق المجموعة التجريبية في نتائجها البعدي على المجموعة الضابطة بجميع المتغيرات البدنية .

٢-٥ التوصيات :

‘ إعطاء الجانب البدني الحيز الكافي من الاهتمام ضمن برامج ومناهج الكشافة بكافة المراحل وليس فقط مرحلة الجواله.

‘ إدراج الجانب البدني ضمن نشاط المخيمات والرحلات الكشفية .

‘ تطبيق مناهج أخرى باستخدام طرق تدريبية حديثة تركز على قدرات بدنية اخرى.

‘ الاهتمام الإعلامي بالحركة الكشفية في العراق

^١ - اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود ؛ المصدر السابق ٢٠٠٨) ص ١٧٢ ،

^٢ - عصام محمد امين و محمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي اسس مفاهيم اتجاهات : (الاسكندرية ، المعارف للنشر ، ١٩٩٧) ص ١٢٣

^٣ - عادل عبد البصير علي ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : (القاهرة ، مصر الجديدة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) ص ٩٩

المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

- أحمد بن زاهر العلوي ؛ ممارسة الرياضة في حركة الكشافة والمرشدات : (الكشفية العمانية، مسقط ، الهيئة القومية للكشافة والمرشدات ، العدد ٣٣ ، ٢٠٠٤).
- أميرة حسن وماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط ١ : (الإسكندرية ، ٢٠٠٨) .
- جمال الدين الشافعي ؛ تربية الخلاء والحركة الكشفية ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) .
- جمعية الكشافة والمرشدات الاردنية ؛ المناهج الكشفية والارشادية : (عمان ، المدينة الرياضية ، ٢٠٠٩) .
- حسين علي العلي وعامر فاخر ؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي ؛ (بغداد ، مكتبة النور ، ٢٠١٠) .
- ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩) .
- سامي محمد ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ١ : (عمان ، دار السيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠) .
- سميعة خليل ؛ التربية الصحية للرياضيين : (القاهرة ، دار الكتب المصرية ، ٢٠٠٦) .
- عادل عبد البصير علي ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : (القاهرة ، مصر الجديدة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) .
- عبد الكريم رحيم المرجاني ؛ دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء اشبال الملاكمة : (اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨) .
- عصام محمد امين و محمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي اسس مفاهيم اتجاهات : (الاسكندرية ، المعارف للنشر ، ١٩٩٧) .
- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤) .
- لمياء سامي الياس ؛ منهاج موحد مقترح للتربية الكشفية لمعاهد اعداد المعلمين والمعلمات قسم التربية الرياضية : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٤) .
- محمد ابراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع ؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي : (مصر ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥) .
- محمود داود الربيعي ، ا.د احمد البدري ؛ القيادة والتدريب في الحركة الكشفية : (دار المناهج للنشر والتوزيع ، الاردن ، ٢٠٠٩) .

