



تقويم بعض القدرات البدنية لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية بحث تجريبي

م.م أحمد حسن ياس
كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية
2014م

الخلاصة

اشتملت الدراسة على خمسة أبواب

الباب الأول: وقد احتوى الباب على: المقدمة وأهمية البحث :

وقد تطرق الباحث في المقدمة إلى الاختبارات البدنية والمهارية المطلوبة من قبل الطلبة المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية وأهمية تلك الاختبارات للوقوف على الحالة البدنية والمهارية للطلاب المتقدم للقبول في الكلية وكذلك تطرق الباحث إلى أهمية إجراء التقويم للنواحي البدنية والمهارية للطلبة المقبولين بعد عدة شهور من القبول للتعرف على مدى التقدم وتأثير الدروس العلمية على قدرات الطالب

مشكلة البحث :

من أجل الوقوف على مستوى الحالة البدنية لطلاب التربية الرياضية لابد من إجراء تقويم للحالة البدنية من خلال إجراء اختبارات للياقة البدنية (القدرات والصفات البدنية) ومقارنتها باختبارات القبول من أجل الوقوف على مستوى اللياقة البدنية للطلبة ومعرفة مدى التقدم أو التأخر لمستوى اللياقة البدنية للطلاب . ومن هنا تكمن مشكلة في عدم وجود تقويم للعناصر البدنية لطلبة الكلية بشكل عام وطلبة المرحلة الأولى بشكل خاص .

أما أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى القدرات البدنية لعينة البحث

2- التعرف على الفروق بين القدرات البدنية ونتائج اختبارات القبول لعينة البحث

وقد كانت فروض البحث :

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة (اختبارات القبول) والاختبارات البعديّة , ولصالح الاختبارات البعديّة .

أما مجالات البحث :

1 المجال البشري :عينة من طلبة المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2013-2014 والبالغ عددهم (30 طالبا) من الذكور

2- المجال الزماني 2013/9/15- إلى 2014/4/1

3- المجال المكاني : القاعة الداخلية والساحة الخارجية (ملاعب) لكلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية.

وقد توصل الباحث في الباب الخامس إلى الاستنتاجات والتوصيات التالية :

- 1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات القبول والاختبارات أبعديه ولصالح الاختبارات أبعديه
- 2- هنالك تأثير للدروس العملية على تطوير جميع القدرات البدنية لاختبارات البحث .
- 3 أن تأثير الدروس العملية كان بدرجات متفاوتة بين القدرات البدنية لاختبارات البحث .

التوصيات :

- 1- إجراء دراسات مشابهة لباقي المراحل الدراسية في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية.
- 2- إجراء دراسات مشابهة لتقويم القدرات مهاريه ولكافة المراحل الدراسية .
- 3- العمل على تنمية القدرات البدنية للطلاب وبشكل مستمر من خلال درس اللياقة البدنية
- 4- تشجيع الطلبة على تطوير قدراتهم البدنية خارج أوقات الدروس .
- 5- التأكيد على التدريسيين في تنمية القدرات البدنية للطلبة وصورة علمية من اجل تجنب

الكلمات المفتاحية: لياقة ،طلبة

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يخضع الطالب المتقدم إلى كليات التربية الرياضية إلى اختبارات بدنية على الطالب أن يجتازها بنسب معينة وفقاً لدرجات معيارية موضوعة لهذا الغرض ، بالإضافة إلى الاختبارات مهاريه والفحص الطبي من اجل التأكد من سلامة الطالب المتقدم وقدرته على مواجهة المتطلبات البدنية والنفسية خلال الدراسة وفق المقررات المواد العملية التي تتطلب قدرات بدنيه تمكنه من أداء وتعلم كافة المهارات الحركية للألعاب الفردية والفرقيه ومن خلال ما تقدم يمكن أن نعتبر أن اللياقة البدنية (القدرات والصفات البدنية) هي الأساس الذي يمكن أن يعتمد عليه في اختيار الطالب للقبول في كليات التربية الرياضية بعد الفحص الطبي وسلامة الطالب فسيولوجيا . ، وهذا ما يؤكد مروان عبد المجيد إبراهيم حيث يقول ((أن اللياقة البدنية هي العمود الفقري والقاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية)) (11: 29) .

ويتقدم الكثير من الطلبة للقبول في كليات التربية الرياضية أما بصفتهم رياضيين في مجالات وأنشطة رياضية مختلفة مرتبطين بأندية واتحادات رياضية ، وهؤلاء يمتلكون القدرات والصفات البدنية الكافية التي تؤهلهم من اجتياز الاختبارات المطلوبة ، أو كونهم غير رياضيين ولديهم الرغبة في تعلم الألعاب والمهارات الرياضية في كليات التربية الرياضية وان يصبحوا مدرسين للتربية الرياضية . وهؤلاء يمتلكون قدرات بدنية بدرجات متفاوتة ، ومن الممكن أن يجتازوا الاختبارات البدنية بدرجات متفاوتة تكون اقل من الرياضيين .

وبما أن نسبة دروس المواد العلمية تشكل النسبة الأكثر لمناهج التربية الرياضية لذلك من المفترض أن تساهم الدروس العملية على رفع الحالة البدنية للطلاب بعد قبوله بعدة أشهر ومن خلال ذلك ارتأى الباحث تقويم بعض القدرات البدنية للطلبة المرحلة الأولى من اجل الوقوف على مستوى الحالة البدنية للطلاب بعد القبول بعدة أشهر ومن هنا تكمن أهمية البحث.



2-1 مشكلة البحث :

من اجل الوقوف على مستوى الحالة البدنية لطالب التربية الرياضية لا بد من إجراء تقويم للحالة البدنية من خلال إجراء اختبارات للياقة البدنية (القدرات والصفات البدنية) , والتقويم هو العملية التي يجريها المربي الرياضي (مدرس التربية الرياضية , المدرب) كل حسب مجال عمله بقصد معرفة قدرة الاستفادة من الدرس أو البرنامج التدريبي ومدى تأثيره في تغيير سلوك التلاميذ أو اللاعبين مع اكتسابهم المهارات الحركية المتعددة والعادات الصحية السليمة ، فضلا عن تأشير مدى تقدم أو تأخر مستوى اللاعب وما هي السباب المؤدية لذلك . ومن خلال عملية التقويم يتم الوقوف على مواطن الضعف لتجاوزها وتعزيز مواطن القوة فيها . وكون الباحث تدريسي في كلية التربية الرياضية لإحدى المواد العملية لاحظ أن هنالك تذبذب في مستوى الحالة البدنية لطلبة المرحلة الأولى بعد عده شهور من قبول طلبة مما يتطلب إجراء تقويم للحالة البدنية للطلبة ومقارنتها باختبارات القبول من اجل الوقوف على مستوى اللياقة البدنية للطلبة ومعرفة مدى التقدم أو التأخر لمستوى اللياقة البدنية للطالب . ومن هنا تكمن مشكلة في عدم وجود تقويم للعناصر البدنية لطلبة الكلية بشكل عام وطلبة المرحلة الأولى بشكل خاص .

3-1 أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى القدرات البدنية لعينة البحث
- 2- التعرف على الفروق بين القدرات البدنية ونتائج اختبارات القبول لعينة البحث

4-1 فروض البحث :

- 1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة (اختبارات القبول) والاختبارات الّبعديّة , ولصالح الاختبارات الّبعديّة .
- 2- هنالك تأثير للدروس العملية على تنمية بعض القدرات البدنية لعينة البحث .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2013-2014 والبالغ عددهم (30 طالبا) من الذكور
- 1-5-2 المجال الزماني :
- 1-5-3 المجال المكاني : القاعة الداخلية والساحة الخارجية (ملاعب) لكلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التقييم :

"أن نتائج الاختبارات والمقاييس لا تعطي أي معني أو مدلول في حد ذاتها , فنحن لا نختبر لمجرد الاختبار , كما أننا لا نطبق المقاييس للقياس في حد ذاته , ولكننا نختبر من اجل عملية التقييم , ويتم التقييم على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس لذا نتوقف على دقة وسلامة عملية التقييم على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة" (10 : 22- 23) .

والتقييم الذي يعرف بأنه "عملية إصدار حكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات وهو يتطلب استخدام المعايير أو المستويات لتقدير هذه القيمة كما يشمل معنى التحسين أو التعديل أو التطوير الذي يعتمد على هذه الأحكام" (7 : 68).

ومن خلال التقييم يتمكن المدرس في كليات التربية الرياضية والمدرّب الرياضي كل حسب مجال عمله من الوقوف على المستويات للقدرات البدنية والمهارية للطلبة واللاعبين لمعرفة مدى التقدم وتأثير الدروس والبرامج التدريبية على الطلبة واللاعبين. ومدى تأثير تلك الدروس أو البرنامج التدريبي في تغيير سلوك التلاميذ أو اللاعبين مع اكتسابهم المهارات الحركية والبدنية والعادات الصحية السليمة ، فضلا عن ذلك تأشير مدى تقدم أو تأخر مستوى اللاعب وما هي الأسباب المؤدية إلى ذلك .

ومن خلال التقييم يتم الوقوف على مواطن الضعف والقوة بشكل علمي سليم من اجل تجاوز وتصحيح مواطن الضعف وتعزيز مواطن القوة في البرنامج التدريبي أو الدروس العملية , وعلى ضوء ذلك قد يتطلب ذلك من المدرس أو المدرّب الرياضي اتخاذ قرارات عديدة في مجال عمله المتنوع من أجل أكمال ما يبتغيه المنهاج التدريبي أو التدريسي في كليات التربية الرياضية ,

2-1-2 أهمية التقييم بالجانب الرياضي :

"أن الهدف من الاختبارات والقياس هو اتخاذ القرارات العلمية والمدرّوسة (التقييم) , لذا يجب تحديد الهدف من الاختبار قبل اعطائه" (5 : 19).

وتكمن أهمية التقييم

- "يعتبر أساسا لوضع التخطيط السليم للمستقبل .

- يعتبر مؤشرا لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريس أو التدريب لإمكانية الطلبة أو اللاعبين .

- يعتبر مؤشرا لكافة طرق التدريس أو التدريب في مدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المحددة .

- يساعد المدرس أو المدرّب في معرفة المستوى الحقيقي للطلبة واللاعبين ومدى مناسبة التعليم والتدريب لإمكانياتهم وقدراتهم وتجاوبهم .

- يساعد المدرس أو المدرّب على التشخيص فبواسطة التقييم يمكن لنا تحديد أوجه القصور وأوجه القوة في تدريب للاعبين وتحصيل الطلبة وجوانب نموهم المختلفة ومعرفة الأسباب والعمل على علاجها ، سواء كانت أسباباً تخص المنهج وطرائق التدريب أو التدريس أو الوسائل التدريبية أو التعليمية المستخدمة أو كانت أسباباً شخصية لديهم والتقييم بمثابة التغذية الراجعة للاعب والمتعلم ليقف على نتائج جهوده ويعدل منها.

- توجيه العملية التدريبية و التعليمية فبعد التشخيص يأتي العلاج والتوجيه ، علماً أنه يجب أن يكون هناك ترابط وثيق بين الأهداف الموضوعية ووسائل تحقيقها وطرق تقويمها حتى نستطيع



أن نملك نظاماً تدريبياً وتربوياً متكاملًا يعتمد على التقويم السليم للحكم على مدى تحقيق أهدافه المرسومة .

- اتخاذ القرارات فالتقويم سببٌ وشرط أساسي لاتخاذ القرارات الخاصة بنوع المناهج المناسبة أو من ناحية التقدم في السلم التدريبي والتعليمي والانتقال من صف إلى آخر أو من مرحلة إلى أخرى. وكذلك فيما يتعلق بمدى ملائمة المنهج لتحقيق الأهداف المحددة مسبقاً .

- يساعد على تصنيف الأفراد أو المختبرين إلى فئات أو مجموعات متجانسة بتحديد موقعهم على منحني التوزيع الطبيعي .

- استثارة الدوافع فمن الحقائق المقررة أن الاختبارات تنمي دوافع التنافس لدى اللاعبين أو الطلبة وبالتالي تستثير همهم للتدريب و للتعلم، وذلك من خلال معرفتهم بنتيجة اختباراتهم فتجعل تدريبهم و تعلمهم أكثر جودة وأسرع تقدماً وأبقى أثراً. كذلك معرفتهم بقدراتهم البدنية والمهارية والعقلية وغيرها تجعلهم يخططون لمستقبلهم ويختارون الوجهة المناسبة لقدراتهم وميولهم " (1 : 14) .

2-1-3 القدرات البدنية :

"لقد أخذ مفهوم القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي معنى متميزاً تبعاً لآراء علماء المدارس التدريبية المختلفة كالمدارس الألمانية والروسية والأمريكية ،وعلى الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس في الآراء التدريبية ، إلا أننا نجدتها متفقة في مفهوم القدرات البدنية الأساسية(كالقوة والسرعة والتحمل) كقدرات بدنية وحركية وفسولوجية ،أما المرونة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق فينظر إليها كقدرات حركية توافقية فضلاً عن كونها قدرات بدنية" (12 : 23) .

وتعرف القدرات البدنية "بأنها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والمقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهد ممكن" (3 : 58) .

أن القدرات البدنية تشمل القوة Power والتحمل Endurance والسرعة Speed ومرونة المفاصل Flexibility. أن كافة هذه القدرات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساسي. أن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية. أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين أن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة. وأخيراً المرونة التي لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل.

وتعتبر القوة العضلية من أهم القدرات البدنية والدعامة الأساسية للحركة والممارسة الرياضية والحياة العامة وأهم المؤشرات المهمة لحالة اللياقة البدنية لارتباطها الطردي بالقوام الجيد والصحة والإنتاج وغيرها. وتتأثر القوة بحجم العضلة ونوعيتها ويتعلق حجم العضلة فقط بالنضج والتمرين ، " أما القوة العضلة فتتعلق بالعضلات التي تتمرن ويزداد حجمها فقط إذا كان المطلوب من العضلات أن تؤدي كمية متزايدة من المقاومة ضد عمل العضلات حتى تزداد قوتها ومن ثم تؤدي إلى زيادة قوة الجسم (2 : 36)"

والقوة تعني ((أقصى ما يمكن أن تنتجه العضلة المعنية من شد أو توتر أو انقباض)) (4 : 167) وفي المجال الرياضي تعرف القوة العضلية ((بأنها أقصى مقدار من القوة يمكن أن تخرجه العضلة أو مجموعة العضلات المشتركة في العمل)) (8 : 172) .

أما السرعة هي عبارة عن مركب متنوع غير اعتيادي لقدرات منفردة ومختلفة والتي تظهر بالتالي في أنواع الرياضات المختلفة بأشكال متباينة (10 : 28) . السرعة فهي تعد من القدرات



البدينية الضرورية والمهمة للأداء الناجح في الكثير من الأنشطة الحركية ومن المكونات الأساسية للياقة البدنية وذات أهمية كبيرة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية وتعرف بأنها ((سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة)) .
وتعتبر المطاولة من مكونات اللياقة البدنية المهمة لمعظم الأنشطة الرياضية وتعرف على أنها " قدرة أجهزة الجسم على العمل العضلي ومقاومة التعب " (13 : 169) ،
ومن العناصر والصفات البدنية المهمة الأخرى هي المرونة وتعرف بأنها ((القدرة على ثني المفصل المعين أو أنها مدى الحركة في مفصل معينة من الجسم)) (8 : 197) .

3-1-4 أهمية القدرات البدنية

ومن خلال التعاريف المختلفة للقدرات البدنية يتضح أهمية تلك القدرات على الحالة البدنية لطالب التربية الرياضية بشكل خاص واللاعب الرياضي بشكل عام والتي تساهم بشكل كبير على تعلم وممارسه القدرات المهارية للألعاب الرياضية الفرقيه والفردية على حدا سواء .
لذلك ومن خلال تلك الأهمية للقدرات البدنية يتم إجراء الاختبارات البدنية للطلبة المتقدمين للقبول في كليات التربية الرياضية من اجل الوقوف على الحالة البدنية للطالب وقدرته على أداء وتنفيذ متطلبات الدروس العملية التي تتطلب مجهودا بدنيا عاليا .
وتكمن أهمية القدرات البدنية في أنها الوسيلة التي تمكن الفرد في أداء الحركات بكل ما تحتاجه من قوة وسرعة ومرونة وغير ذلك من القدرات التي يتطلبها العمل المهاري ، وذلك من خلال الخصائص الوظيفية والحيوية للجسم "ويتم تطوير القدرات البدنية من خلال وجود ضوابط تمكن الفرد من ممارسه الأنشطة الرياضية بكفاءة (15 : 1) ..
" لذلك فإن كافة الأنشطة الرياضية مثل كرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة وغيرها تعتمد بشكل أساسي على تطور هذه القدرات البدنية ، كما أن احتياج الرياضي لهذه القدرات يتباين تبعاً لخصوصية اللعبة أو الفعالية الرياضية فضلاً عن أن تطوير هذه القدرات بشكل جيد يعبر عن المحتوى الأساسي للتدريب " . (2 : 110) .

2-2 الدراسات المشابهة

دراسة - أ.م. طه خضير احمد الحيايلى ، م. قيس محمد سليمان و م. إقبال طه ياسين (تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الثانية فرع التربية الرياضية في كلية المعلمين)

وقد هدفت الدراسة إلى

1- معرفة تأثير الدروس العملية في تطوير الصفات البدنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانية لفرع التربية الرياضية .

2- وضع مقترحات لتطوير اللياقة البدنية لطلبة فرع التربية الرياضية .

وقد طبقت الدراسة على عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانية فرع التربية الرياضية

من كلية المعلمين وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي

وكانت الاستنتاجات كالآتي :

1- عدم تطور صفة القوة الانفجارية للرجلين عند أفراد عينة البحث خلال الفصل الثالث ولكلا الجنسين .

2- عدم تطور صفة المطاولة والمرونة ولكلا الجنسين .

3- حدث تطور في صفة السرعة بشكل نسبي دال إحصائياً لكلا الجنسين.

- 4- حدث تطور في صفة قوة عضلات الذراعين للذكور فقط .
 5- أن الدروس العملية للمرحلة الثانية لطلبة فرع التربية الرياضية غير كافية لتطوير وتنمية قابليات ومهارات هؤلاء الطلبة .
 6- لم يتم التركيز في الدروس العملية على تطوير وتنمية الصفات الأساسية والتي تكون بمجموعة مكونات اللياقة البدنية .

أما التوصيات :

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

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :-

"المنهج هو الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي وتستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول إلى النتيجة (4) : (135)" وقد استخدم الباحث منهج البحث التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة .

3-2 عينة البحث :

اختيرت عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية - الجامعة أسيوط للعام الدراسي 2013- 2014 والبالغ عددهم (90) طالبا وطالبة يمثلون المجتمع الكلي للبحث ، وبلغ مجموع أفراد عينة البحث (30) طالبا ، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية . وتمثل عينة البحث نسبة 33 % من مجتمع البحث ، و لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة وإرجاع الفروق إلى العامل التجريبي أجرى الباحث تجانس للعينة في متغيرات الطول والوزن والعمر . ودلت نتائج الاختبار المبينة في الجدول (1) تجانس العينة "أذ كانت قيم الطول والعمر والوزن جميعها أقل من 30% حيث "كلما اقتربت قيمة معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عاليا وإذا زاد عن 30% يعني أن العينة غير متجانسة (14: 160) ". وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1) تجانس العينة

ت	المتغيرات	الوحدات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدلالة
1	العمر	سنة	19	0,79	4,157	متجانس



متجانس	3,091	5,38	174	سم	الطول	2
متجانس	11,685	8,53	73	كغم	الوزن	3

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل البحث :

استعان الباحث بالأدوات اللازمة والضرورية التي تساعد في جمع "(البيانات وحل مشكلته وفروضه وتحقيق أهداف بحثه مهما كانت تلك الأدوات سواء كانت بيانات أو عينات أو أجهزة (13 : 85)" ' وإنجاز وإتمام التجربة وعلى النحو الآتي :

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز لقياس الوزن والطول (صيني الصنع) .
- شريط لقياس الطول لاصق .
- صفارة عدد (4) .
- ساعة الكترونية عدد (4) .
- الاختبارات العملية .
- المصادر والمراجع .
- استمارة البيانات .

3-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- * المصادر العربية والأجنبية .
- * الاختبارات والقياس .
- * المقابلات (1) .
- * فريق العمل المساعد (2) .

4-3 تحديد الاختبارات المستخدمة :

تم اعتماد الاختبارات البدنية المستخدمة للقبول في كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية وهي اختبارات مقننه وكما يلي .

1- اختبار ركض 60 متر لقياس السرعة القصوى :-

يقف الطالب خلف خط مرسوم على الأرض وعند إعطاء الإشارة يركض بأقصى سرعته لمسافة 60 متر حيث يجتاز خط آخر مرسوم على الأرض هو نهاية المسافة ، ويحتسب الزمن لهذه المسافة بالثواني وأجزائها .

2- اختبار القفز العريض من الثبات (لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى (14 : 191):-

يقف الطالب خلف خط مرسوم ويقفز إلى ابعده مسافة ممكنة وتقاس المسافة بالأمتار والسنتمترات لمحاولتين تؤخذ أعلى محاولة .

¹ - أ.د. غازي صالح ، أ.د. عامر فاخر شغاتي ، أ.د. أحمد عريبي . أ.د. فاضل كامل مذكور

² - فريق العمل المساعد : م. عمر عبد الغفور حافظ ، م. وسام صاحب ، م.م. عباس علي لفته ، م.م. علي نوري

علي ، م. فراس عجبل ياور



3- اختبار الجلوس من الرقود (تمرين بطن)

يقوم الطالب المختبر بأداء الاختبار لحين استنفاد الجهد ويحسب عدد مرات الأداء

4- اختبار الاستناد الأمامي لقياس :

يقوم الطالب المختبر بأداء الاختبار لحين استنفاد الجهد ويحسب عدد مرات الأداء

4- اختبار ركض 540 لقياس صفة المطاولة :-

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

3-5 الشروط العلمية للاختبارات :

استخدم الباحث اختبارات مقننة مطبقة ومعروفة . وقام الباحث بأجراء الشروط العلمية للاختبارات للتأكد من صلاحيتها وملائمتها لعينة البحث الحالي

1- صدق الاختبار : قام الباحث بعرض البطارية على مجموعة من الخبراء المختصين(*) وقد اتفق جميعهم على صلاحية البطارية وملائمتها لعينة البحث وبذلك فقد حصل الباحث على الصدق المعنوي لبطارية الاختبار .

2- ثبات الاختبار:

ومن اجل التأكد من ثبات الاختبارات قام الباحث بتطبيق بطارية الاختبار على (سبعة طلاب) من طلبة المرحلة الأولى وهم يمثلون المجتمع الأصلي (7) أيام قام الباحث بإعادة الاختبارات وتحت نفس الظروف وتم استخراج معامل الثبات للاختبارين (الأول والثاني) للبطارية والتي كانت درجته 96% وهي معامل ثبات عالية مما يدل على ثبات الاختبار

3- الموضوعية :

كما أن الاختبار توفرت فيه صفة الموضوعية وذلك عندما تم تطبيق الاختبار على العينة التجريبية وكان مفهوماً لدى جميع أفراد العينة وسهل الأداء ولا يحتاج إلى فترة زمنية طويلة ، علماً أن هذه العينة لم تدخل ضمن عينة البحث النهائية .

3-6 خطوات إجراء البحث :

3-6-1 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث باعتماد اختبارات القبول كاختبارات قبلية والتي أقيمت من قبل لجنة القبول من كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية وذلك في ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية وساحات الجامعة المستنصرية وهم مجموعة من الأساتذة المختصين باللياقة والعب القوى وقد تمت في 25 / 8 / 2013 لغاية 10 / 9 / 2013.

3-6-2 الاختبارات البعديّة:

*- أ د عامر فاخر شغاتي

- أ.م د فائزة عبد الجبار

- م.م عباس علي لفتة

- م.م علي نوري علي



تم إجراء الاختبارات أبعديه بعد ثلاثة أشهر من مباشرة الطلبة حيث كانت مباشرة الطلبة في 2013/11/1 من اجل تعرض الطلبة للدروس العملية في الفصل الدراسي الأول وذلك يوم الأحد والاثنين والثلاثاء المصادف (2014/2/2 إلى 2014 /2/4) و قد راعى الباحث قدر الإمكان توفير نفس الظروف من حيث الزمان والمكان والطريقة المتبعة في تنفيذ الاختبار , كي يكون الطلبة جميعهم تحت ظروف واشترطات واحدة , أي تثبيت المتغيرات كلها ما عدا متغير واحد وهو المتغير المستقل .

3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة: تم استخراج العمليات الإحصائية بواسطة نظام spss :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) .
- معامل الاختلاف .

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث :

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات أبعديه أبعديه لعينة البحث

الدالة	قيمة T		الاختبارات أبعديه		الاختبارات القبليّة		الاختبارات
	أجدوليه	المحتسبة	ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	2,05	3,18	2,19	32	56,1	23	استناد أمامي
معنوي		99,2	17,3	48	2,91	37	تمرين بطن (الجلوس من لرقود)
معنوي		2,34	0,51	2,50	0,46	2,10	اختبار الوثب العريض (القوة الانفجارية)
معنوي		2,11	0,27	7,93	1,22	8,87	اختبار 60 م (السرعة القصوى)
معنوي		5,38	0,066	1,17	1.144	1,33	اختبار ركض 540م (المطاولة)

*قيمة (ت) أجدوليه تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (ن - 1)



بعد إجراء التحليل الإحصائي للبيانات من قبل الباحث باستخدام القوانين الإحصائية الملائمة لأهداف وفروض البحث توصل إلى النتائج التالية المبينة في جدول (2) . ففي اختبار الاستناد الأمامي للاختبارات القبليّة كان الوسط الحسابي (23) وبلغ الوسط الحسابي $(\pm 1,56)$ بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار الاستناد الأمامي للاختبارات ألبعديّه (32) وبانحراف معياري $(\pm 2,19)$ وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (3,18) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة (2,05) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (ن - 1) يتبين لنا أن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية وبذلك تكون الدلالة معنوية لصالح الاختبارات ألبعديّه.

أما اختبار الجلوس من الرقود فقد كان الوسط الحسابي (37) وبانحراف معياري $(\pm 2,91)$ بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار البطن للاختبارات ألبعديّه (48) وبانحراف معياري $(\pm 3,17)$ وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (99,2) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة (2,05) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (ن - 1) يتبين لنا أن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية وبذلك تكون الدلالة معنوية لصالح الاختبارات ألبعديّه.

أما بالنسبة لاختبار الوثب العريض فقد كان الوسط الحسابي (2,10) وبانحراف معياري $(\pm 0,46)$ بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار الوثب العريض للاختبارات ألبعديّه (2,50) وبانحراف معياري $(\pm 0,51)$ وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (2,34) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة (2,05) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (ن - 1) يتبين لنا أن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية وبذلك تكون الدلالة معنوية لصالح الاختبارات ألبعديّه .

أما اختبار عدو 60م (سرعة قصوى) فقد كان الوسط الحسابي (8,87) وبانحراف معياري $(\pm 1,22)$ بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار عدو 60م للاختبارات ألبعديّه (7,93) وبانحراف معياري $(\pm 0,27)$ وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (2,11) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة (2,05) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (ن - 1) يتبين لنا أن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية وبذلك تكون الدلالة معنوية لصالح الاختبارات ألبعديّه .

و بالنسبة لاختبار ركض 540م فقد كان الوسط الحسابي (1,33) وبانحراف معياري $(\pm 1,144)$ بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار ركض 540م للاختبارات ألبعديّه (1,17) وبانحراف معياري $(\pm 0,066)$ وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (5,38) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة (2,05) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (ن - 1) يتبين لنا أن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية وبذلك تكون الدلالة معنوية لصالح الاختبارات ألبعديّه .

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات ألبعديّه لعينة البحث :

من خلال عرض وتحليل النتائج المدرجة في جدول (2) يتضح لنا أن هنالك تطورا واضحا لجميع الاختبارات أي أن هنالك تطورا لجميع الصفات البدنية مع تفاوت في درجات التطور سواء في اختبارات القوة أو السرعة أو المطاولة ، ويعزو الباحث هذا التطور إلى تأثير الدروس العلمية المقررة ضمن مناهج المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية والتي تشكل نسبة (55,54%) من مجموع الدروس المقررة ، كما أن عدد الساعات المقررة للدروس العلمية تشكل نسبة كبيرة قياسا إلى عدد ساعات الدروس النظرية خلال الأسبوع والتي تشكل أكثر (66,66%) من عدد ساعات المقررة أسبوعيا .

ويعزو الباحث هذا التطور أيضا إلى الاهتمام من قبل المدرسين في التركيز على تطوير الصفات البدنية للطلبة باعتبارها عنصرا مهما يساهم في تعلم الصفات المهارية لمختلف الألعاب الفردية



والفرقية الأخرى المطلوب تعلمها من قبل الطلبة في المرحلة الأولى , وكذلك يعود إلى كفاءة الأساتذة والمدرسين في تدريس المواد العملية بكل كفاءة وعلمية من خلال إعطاء الدروس العلمية الوقت الكافي من أجل أحداث تغييرات فسيولوجية للطلاب تمكنه من تطوير القدرات البدنية المطلوبة . " ومن أغراض وواجبات الدروس في التربية الرياضية أن كل درس من الدروس يرمي إلى تحقيق جزء من الإغراض الموضوعية للبرنامج كله , ولكن بؤرة الاهتمام في كل درس يكون متجها اتجاه معين , فكل درس غرض واضح يعمل المدرس من أجله " (9) :

(47) .

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات القبول والاختبارات أبعديه ولصالح الاختبارات أبعديه
- 2- هنالك تأثير للدروس العملية على تطوير جميع القدرات البدنية لاختبارات البحث .
- 3- أن تأثير الدروس العملية كان بدرجات متفاوتة بين القدرات البدنية لاختبارات البحث .

2-5 التوصيات :

- 1- إجراء دراسات مشابهة لباقي المراحل الدراسية في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية.
- 2- إجراء دراسات مشابهة لتقويم القدرات مهاريه ولكافة المراحل الدراسية .
- 3- العمل على تنمية القدرات البدنية للطلاب وبشكل مستمر من خلال درس اللياقة البدنية
- 4- تشجيع الطلبة على تطوير قدراتهم البدنية خارج أوقات الدروس .
- 5- التأكيد على التدريسيين في تنمية القدرات البدنية للطلبة وصورة علمية من أجل تجنب الإصابات لدى الطلبة .

المصادر

- 1 - أيمن حسين الطائي: الأكاديمية الرياضية العراقية ، محاضرات التقويم والقياس في التربية الرياضية الدراسات العليا 2009 .
- 2- بسطويسي احمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- 3- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم ؛ اللياقة البدنية والصحة : ط1، عمان ، دائل الأوائل للطباعة والنشر 2001 ، .
- 4- طلحة حسين حسام الدين ، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 .
- 5- علي سلمان الطرفي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية : بغداد , المكتبة الوطنية 2013, .



- 6- علي سلوم الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999، ص .
- 7- ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1 ، القاهرة، مطابع أمون، 2001 .
- 8- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط3 ، 1994 .
- 9- محسن محمد دريس حمص ؛ اعداد طلاب كلية التربية الرياضية في التدريب الميداني : دار الوفاء ، الإسكندرية ، ط1 ، 2013 .
- 10- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 .
- 10- مروان عبد المجيد إبراهيم ، اللياقة والرياضة للجميع ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط1 ، 2001 .
- 11- مروان عبد المجيد إبراهيم ، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل ألعاملي، مصدر سبق ذكره .
- 12- مصطفى محمود زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999 .
- 13- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، 2001 .
- 14- وجيه محجوب وآخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، بغداد مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988 .

Soh 15University of Tsukuba, A fitness game reflecting heart rate
المكتبة الافتراضية , 2006, Tsuku Japan Masuko , Junichi Hoshino



Calendar some physical abilities among the students of the first phase (admitted) in the College of Physical Education, University of Mustansiriya

ahmed hassan yas

Email ahmed_has20@yahoo.com

College of Physical Education, University of Mustansiriya

The study included five doors

Part I : The door contained on : Introduction and importance of the research:

Has touched a researcher in the introduction to the physical tests and skill required by students applying for admission to the Faculty of Physical Education and the importance of these tests to determine the physical condition and skill of the student applicant for admission to the college as well as touched the researcher to the importance of an evaluation of the aspects of physical and skill of the students admitted after several months of acceptance to know on the progress and impact of scientific lessons on the capabilities of the student

Find a problem:

In order to stand at the level of the physical condition of a student of Physical Education must conduct assessment of the physical condition through tests of fitness (capacity and physical attributes) and compared with tests of acceptance in order to stand on the fitness level of the students and find out how much progress or delay the fitness level of the student. Hence, the problem lies in the lack of a calendar for the physical elements of the college students in general and students of the first phase in particular.

The objectives of the research:

- 1-To identify the level of physical abilities of a sample search
- 2-Understand the differences between the physical abilities and the results of the acceptance tests for the research sample

The research hypotheses were:

There were statistically significant differences between tribal tests (acceptance tests) and post tests , and in favor of a posteriori tests.

The areas of research were:



1-the human sphere : a sample of students from the Faculty of Physical Education Mustansiriya University admissions for the academic year 2013-2014 totaling (30 students) of male

2-temporal domain to 2013/9/15- 01/04/2014

3- spatial domain : Hall of internal and external scene (courts) ownership of Physical Education - Mustansiriya University.

The researcher found in Section V to the following conclusions and recommendations:

1- There are significant differences between the acceptance tests and post tests and in favor of

Posteriori tests

2- There is the influence of the practical lessons on the development of all physical abilities tests to search.

3- that the impact of the practical lessons had varying degrees of physical abilities tests to search.

Recommendations:

1-conducting studies similar to the rest of the grades in the Faculty of Physical Education Mustansiriya University.

2-similar studies to evaluate the skills and capabilities of all academic levels.

3- Work on the development of physical abilities of the student and continuously studied through fitness

4- To encourage students to develop their physical abilities outside the Times lessons.

5- emphasis on the teaching staff in the development of physical abilities of students and scientific picture in order to avoid