

# اثر استخدام تمارين والعباب صغيرة في درس التربية الرياضية على تنمية قوة الأطراف العليا والسفلى لطالبات الصف الأول المتوسط

بحث تجريبي على طالبات المرحلة المتوسطة

من قبل

أ.م.د منال عبود عبد المجيد

### ملخص البحث

من الضروري بناء مناهج تتناسب والوضع الاجتماعي للبلد والذي يحتم علينا التخطيط للأفضل ويشكل مركز بغية تطوير الكفاية البدنية وبما يتناسب والمراحل العمرية وخصائصها ، وعليه يكون درس التربية الرياضية وحدة البرنامج وحجر الزاوية للمنهاج بما يلقي أهمية بالغة لضرورة الاهتمام بنمط منهاج الدرس ومكوناته ، مما يحتم علينا إخضاعه للبحث والتجريب بهدف التوصل لعدة أنماط تحقق الغرض العام وهنا تكمن أهمية البحث في إيجاد عناصر مهمة تدخل إلى منهاج الدرس وتعمل على تنمية بعض عناصر اللياقة كالقوة وبما يتلاءم ومتطلبات واقع المجتمع والظرف الحالي الذي يعيشه باعتماد أساليب التقويم والقياس الموضوعي كحل لمشكلة البحث المتمثلة في ضعف عنصر القوة للأطراف العليا والسفلى وكانت عينة البحث مكونة من ( ١٨٠ ) طالبة من الصف الأول المتوسط قسمت إلى مجموعتين ضابطة عدد ( ٩٠ ) طالبة وتجريبية عدد ( ٩٠ ) طالبة وقد هدف البحث إلى معرفة اثر استخدام التمارين والألعاب الصغيرة في تنمية قوة عضلات الأطراف العليا والسفلى للطلبات واستخدم المنهج التجريبي في البحث واستنتج من النتيجة أن التقدم الذي حصل في تنمية القوة كان سريعا وفعالا نتيجة التمارين والألعاب الصغيرة المستخدمة والمقترحة من الباحثة كما ظهرت فروق معنوية في نتائج الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة فائدة التمارين والألعاب الصغيرة ثم أوصت الباحثة بإخراج وحدات تعليمية مستقبلية جديدة تواكب التنمية والتطور في مختلف الجوانب لتساير التقدم العلمي في مختلف البلدان .

### Abstract

The objectives of physical education lesson are skills, physical, and education. But physical education is the center aim of teaching. Therefore, the problem of the study is the poorness of physical education course to improve strength elements in general and specific for upper and lower parts of body for both sexes in this age.

The study is used some exercises and small games which are suitable and available in this circumstance. Attempting is used to not ignore the other objectives of the course which are capable for evaluation measurements and giving the results for each element.

The aim of the study is determined the influence of using small games and some exercises for improving the strength power of muscles for upper and lower parts of body, for girls students in first level, intermediate stage school.

The study is hypothesized:

The proposed exercises and small games has positive effects in statistical means for improving strength power muscles for upper and lower parts of body for girls.

The statistical analysis of results has shown that the hypothesis is accepted.

The study has concluded the following:

1- Using the proposed exercises and small games improving the mean of experimental groups of post-test which is active and quick.

2- It has been shown that there are statistical differences between the pre-post tests for control group in favour to post test. That means the proposed exercises have worked for improving physical elements and strength power muscles for upper and lower parts of body.

3- Usefulness of proposed exercises and small.

The study has recommended to construct units for future teaching which are modern for developing different general side and matching with scientific development in all the world.

## الباب الأول التعريف بالبحث

### ١-١ - المقدمة وأهمية البحث

تسعى الدول من خلال التربية إلى تعبئة وتطوير قواها البشرية لمواجهة متطلبات الحياة والتنمية المستمرة . وقد تتغير المناهج الدراسية تبعاً للتغيرات التي تطرأ على المجتمع وفي الوقت نفسه تبعاً لحاجات ورغبات الطلبة في المراحل العمرية المختلفة، ومن ثم فإن تقويم المناهج على فترات دورية يعد أمراً ضرورياً لا بد من إجرائه كي

تواكب التغيرات والتطورات الحاصلة في المجال التربوي و النفسي . وفي مجال التعليم باعتباره ذو أهمية خاصة لديهم فهي إحدى ضروريات التطور الحركي والوظيفي والنفسي والعقلي للإنسان من أجل إعطاء أفضل الطاقات والإمكانات في بناء المجتمع الجديد ومواكبة تطورات التكنولوجيا العصرية السريعة<sup>(١)</sup> .

لذا بات من الضروري بناء مناهج تتناسب و الوضع الاجتماعي للبلد، والذي يحتم علينا التخطيط للأفضل وبشكل مركز بغبة تطوير الكفاية البدنية وبما يتناسب و المراحل العمرية وخصائصها.

وعليه يكون درس التربية الرياضية "وحدة البرنامج وحجر الزاوية للمنهاج الرياضي"<sup>(٢)</sup>، حيث يتوقف عليه نجاح خطة التربية الرياضية المدرسية وكذلك تحقيق الهدف العام من المنهاج بما يلقي أهمية بالغة لضرورة الاهتمام بنمط منهاج الدرس ومكوناته ، مما يحتم علينا إخضاعه للبحث والتجريب بهدف التوصل لعدة أنماط تحقق الغرض العام ، وهنا تتضح أهمية البحث في استخدام أساليب متنوعة من الألعاب الصغيرة والتمارين في درس التربية الرياضية تعمل على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة العضلية ) لطالبات المرحلة المتوسطة وبما يتلاءم ومتطلبات واقع المجتمع الآن والظرف الحالي الذي نعيشه باعتماد أساليب التقويم والقياس الموضوعي .

#### ٢-١- مشكلة البحث

إن أهداف درس التربية الرياضية هي أهداف تربوية وبدنية ومهارية ، وبما أن الهدف البدني والذي هو محور الدراسة لهذه المشكلة فقد لاحظت الباحثة افتقار منهج التربية الرياضية إلى ما يعمل على إكساب الطالبات عنصر القوة بصورة عامة وللأطراف العليا والسفلى بصورة خاصة والتي تعاني منه هذه المرحلة العمرية وللجنسين . لذا ارتأت الباحثة استخدام تمارين والألعاب صغيرة تتناسب مع الإمكانيات المتاحة في الظرف الحالي مراعية فيها الهدف البدني بشكل خاص . محاولة عدم إغفال الأهداف الأخرى للمنهاج مراعية المقاييس التقويمية المناسبة والقادرة على إعطاء النتائج لكل مفردة .

#### ٣-١- هدف البحث

معرفة مدى تأثير استخدام التمارين والألعاب الصغيرة على تنمية القوة العضلية للأطراف العليا والسفلى لطالبات الصف الأول المتوسط .

١ المندلاوي :قاسم وآخرون ، دليل الطالب والتطبيقات الميدانية للتربية الرياضية للمرحلة المتوسطة والإعدادية ، الجزء الثاني ط١ :بغداد ، بدون اسم مطبعة ، ١٩٩٠ ، ص١٤ .  
٢-السامرائي: عباس احمد صالح ، طرق تدريس التربية الرياضية ، الجزء الأول : بدون اسم مطبعة ، ١٩٨١ ، ص ٩٦ .

٤-١- فرض البحث

إن للتمارين والألعاب الصغيرة اثر ايجابي ذا دلالة إحصائية في تنمية قوة العضلات للأطراف العليا والسفلى للطالبات .

٥-١- مجالات البحث

١-٥-١- المجال البشري طالبات الصف الأول المتوسط .

١-٥-٢- المجال الزماني الفترة من ٢٠٠٧/١/٤ ولغاية ٢٠٠٧/٤/١٥

١-٥-٣- المجال المكاني الساحات الخارجية لمتوسطات ( العامرية ، الفردوس ، المأمون ، القادسية )

الباب الثاني

الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢- الدراسات النظرية

١-١-٢- درس التربية الرياضية

ان المنهاج الشامل لا يمكن القيام بتدريسه ومساعدة التلاميذ على استيعابه دفعة واحدة ، إذ لابد من تقسيمه إلى وحدات صغيرة قابلة للاستيعاب بطريقة تأخذ بنظر الاعتبار التطور من البديهي القول إن المنهاج الشامل لا يمكن القيام بتدريسه ومساعدة التلاميذ على استيعابه دفعة التدريجي للقابليات من جهة وتوفير مستلزمات التعليم من جهة ثانية ، لذلك لا بد من تقسيمه إلى مراحل سنوية وشهرية فيومية بحيث يكون لكل مرجه من هذه المراحل هدف معين مطلوب منها تحقيقه ضمن الأهداف العامة للمنهاج الشامل وبالتالي فان هذه الأهداف تشكل بمجموعها أهداف المنهاج الشامل ، وهذه المرحلة النهائية التي تسمى درس التربية الرياضية والتي عرفها حسن سيد معوض<sup>(١)</sup> و

(١) حسن سيد معوض: طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط٢ (بدون اسم مطبعة) ، ١٩٨٢ ، ص ١٣٧ .

عباس احمد صالح<sup>(١)</sup> ومحمد جميل عبد القادر<sup>(٢)</sup> بأنها الوحدة المهمة في المنهاج الدراسي للتربية الرياضية . وبذلك فان درس التربية الرياضية يمثل الخلية الأساسية في بناء الجسم إذا جاز لنا وصف المنهاج الشامل بجسم متكامل إذ بدون هذه الخلايا لا يمكن تصور جسم حي نابض بالحياة أو هو اللبنة الأساسية في بناء هيكل المنهاج الشامل . ويتوقف نجاح المنهاج بكامله في تحقيق اغراضه على حسن تحضير وإعداد وإخراج الدرس بالاضافة إلى مراعاة حاجات الطلبة وميولهم .

## ٢-١-٢- أهداف وإغراض التربية الرياضية

إن الهدف الأسمى للتربية البدنية في المجتمعات النامية هي التربية الشاملة المتزنة للفرد والتي تعتبر مسألة حيوية يتأسس عليها ارتقاء المجتمع ككل ، حيث ينبغي تحديد أهداف التربية البدنية وفقاً لمتطلبات المجتمع .<sup>(٣)</sup> وينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى الدرس إلى تحقيقها ويمكن ذكر أهمها<sup>(٤)</sup> :

- ١- اللياقة البدنية . ٢\_ الكفاية الاجتماعية . ٣\_ الكفاية الترويحية .
- ٤\_ الكفاية الثقافية . ٥\_ الكفاية الصحية . ٦\_ الكفاية الانفعالية .

## ٢-١-٣- اللياقة البدنية (تعريفها)

هي إحدى مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي وتشمل اللياقة البدنية والعاطفية والعقلية والاجتماعية ، وهي قدرة الفرد على انجاز نشاط معين بدرجة معقولة من الكفاية وبأقل مجهود بدني مع قدرته على الشفاء السريع من آثار الإجهاد ، أو هي قدرة الفرد على أداء أعماله في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت فراغه ، وهي مقدرة الفرد على انجاز الحركي بجهد اقتصادي وتأخير ظهور حالة التعب مع سرعة في الشفاء والرجوع إلى الوضع الطبيعي بالعمل المجهد<sup>(٥)</sup> ،

(١) عباس احمد صالح: طرق تدريس التربية الرياضية، الجزء الأول ، ط٢ ، ( بدون اسم مطبعة ) ١٩٨٧ ، ص١٢٣ .

(٢) محمد جميل عبد القادر: التربية الرياضية الحديثة، بيروت ، دار الجيل ، ( بدون سنة طبع ، ص ٢١ .

(٣) عنايات محمد احمد : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، ط١ ، بيروت المكتبة الاموية ، ١٩٨٣ ، ص١١ .

(٤) الخطيب منذر هاشم : الفلسفة الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩، نص١١٥ .

(٥) وديع ياسين وياسين طه: الإعداد البدني للنساء ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ ، ص٢٥

وهي المعيار الكمي لكفاية الفرد البدنية والتي تعكسها لنا اختبارات الأداء الحركي والمقاييس الجسمية بحيث تساعده على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية<sup>(١)</sup>.

## ٢-١-٤- عناصر اللياقة البدنية<sup>(٢)</sup>

إن أهم عناصر البدنية التي من خلال تنميتها وتطويرها يحصل الطلبة على كفاية بدنية عالية ما يأتي

- |                  |            |            |
|------------------|------------|------------|
| ١- القوة العضلية | ٣- السرعة  | ٥- المرونة |
| ٢- التحمل        | ٤- الرشاقة |            |

## ٢-١-٥- اللياقة البدنية للبنات

من المعروف إن هناك اختلافا فسيولوجيا بين البنين والبنات وهذا الاختلاف يبدأ بالوضوح بشكل جلي في سن المراهقة حيث تظهر عند البنات تغيرات فسيولوجية في الدورة الدموية تتمثل في سرعة النبض و ظهور الطمث ويتسع الحوض ويتغير اتجاه عظمة الفخذ فتتحرف وتميل قليلا للداخل ، في حين يكون الأولاد نحافا طوالا مما يضعف قواهم نوعا ما ويعرضهم للتعب<sup>(٣)</sup>.

إن هذه الاختلافات الفسيولوجية تفرض اختيار نمط خاص من التمارين للبنات حيث "لا بد من فصل الجنسين في هذه المرحلة في مناهج التربية الرياضية لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي والنمو الجسماني والقوة والميول ، الأمر الذي يجعل من الصعب اختيار نشاط واحد يفيد ويلاءم ميول الجنسين"<sup>(٤)</sup>.

ولتوضيح أهم الصفات التي يتحلى بها المنهاج الدراسي للدراسة المتوسطة والمعني

بالبنات ، يمكننا أن ندرجها بالآتي<sup>(٥)</sup> :

(١) الياسري ومحمد جاسم :دراسة مقارنة للياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة في بغداد نبنوى المثني رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٥ ، ص ٤٩ .

(٢) عصام عبد الخالق : التدریب الرياضي تدريب تطبيقات ، ط١، الإسكندرية مطابع جريدة السفير ، ١٩٨٧، ص١٢٥.

(٣) ودیع یاسین و یاسین طه مصدر سابق ، ١٩٨٦ ، ص ٥٤.

(٤) حسن سيد معوض : مصدر سابق ، ص ٦٢ .

(٥) حسن سيد معوض : المصدر نفسه، ص ٦٤.

- \_ العناية باعتدال القامة وتقوية عضلات الجسم بالتمارين الشكلية البسيطة والألعاب .
- \_ انتقاء التمارين والألعاب بحيث تكون متعددة وسهلة بدلا من أن تكون قليلة وصعبة .
- \_ تجنب محاولة تخطي أرقاما قياسية في الوثب العالي والعريض والقفز العنيف .
- \_ أحسن التمارين للبنات هي التوازن وخطوات الرقص والحركات الإيقاعية
- \_ أوجه فعاليات الجري لمسافات غير طويلة .

ويجب ملاحظة أن أقصى ما يجب أن تقوم به المرأة من أداء بدني يجب أن يكون أقل في كفه ونوعه مما يقوم الرجل وهو لا يرمي إلى قوة العضلات ولا يستلزم المجهود العضلي القوي المفاجئ بل يمتاز بالسلامة والانسحاب والانسجام مثلما هو الحال في حركات الرقص ، وعليه ترسم التمارين التي يمكن تشكيل المنهاج التدريسي منه والصفات المذكورة أعلاه .

#### ١ - القوة العضلية :

إن دراسة مسحية قام بها محمد صبحي حسانين ١٩٧٨ اجمع فيها ثلاثون عالما من مختلف بلاد العالم على إن القوة العضلية هي المكون الأول من حيث الأهمية في اللياقة البدنية<sup>(١)</sup> وتعرف بأنها : "قدرة العضلات على بذل أقصى جهد والتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها"<sup>(٢)</sup> أو " هي نتائج التوافق بين وظائف الجهاز العصبي المركزي والأجزاء المحيطة بالأجزاء الحركية للجهاز العضلي"<sup>(٣)</sup>

وقد اتجه التدريب الحديث لدى النساء إلى تطوير القوة العضلية لهن اسوة بتدريبات الرجال لكونها احد العوامل المساعدة على التفوق الرياضي على الرغم من التكوينات العضلية التي تحدثها القوة على جسم المرأة<sup>(٤)</sup>.

(١) كمال شمشوم: اللياقة البدنية الأسس العلمية والعداد البدني ، ط٢ ، (بدون اسم مطبعة) ، ١٩٨٩ ، ص١٢ .

(٢) كمال شمشوم : نفس المصدر ، ص١٢ .

(٣) قاسم حسن ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها بعداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص٤٩ .

(٤) وديع ياسين ز ياسين طه : مصدر سابق ، ص٤٩ .

ويرى ماثيوس إن القوة العضلية مهمة جدا للطلاب ولا بد من قياسها لعدة أسباب منها<sup>(١)</sup> :

- ١- القوة ضرورية لحسن المظهر .
  - ٢- القوة شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
  - ٣- القوة مقياس للياقة البدنية .
  - ٤- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية لدورها في تطوير قوة الأربطة العضلية
- أما أنواع القوة العضلية فهي<sup>(٢)</sup> :

- ١- القوة القصوى ( العظمى ) .
- ٢- القوة المميزة بالسرعة ( القدرة ) .
- ٣- القوة المميزة بالمطاولة ( مطاولة القوة ) .

## ٢-٢- الدراسات المشابهة

### ٢-٢-١- دراسة إحسان جواد عوض و محمد جاسم الياسري

بعنوان: درس التربية البدنية ودوره في تنمية بعض الصفات البدنية

استخدم الباحثون المنهج التجريبي مع عينة من الصف الأول ذكور بالمعهد الفني ببابل لتشخيص مستويات عناصر اللياقة البدنية قبل الدرس المنهجي وبعده. وقد دلت النتائج على أن هناك تطور ملموس في تجانس الانجاز باختبارات اغلب الصفات المبحوثة ، وهذا يعني حدوث تطور واضح في مستوى الصفات البدنية وتساعد مستمر لمستوى عناصر لياقة عينة البحث البدنية ، ونتيجة للدور الفعال والتأثير الايجابي للمناهج والفعاليات الرياضية البدنية التي تمارسها العينة خلال منهاج درس التربية

(١) Mathews. D. k: Measument in P. E. And W.B. Saunders Co. PhiladeiaK 1963 ,P 54.  
(٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها القاهرة مطابع النحوي ، ١٩٧٨ ، ص ٥٤ .

الرياضية والتدريب، ظهر فعل تطوير لبعض الصفات البدنية. كذلك إن مفردات المنهج السنوي قد حققت أهدافا طالما سعت إليها التربية الرياضية ألا وهي رفع مستوى اللياقة البدنية للنشء من خلال تطوير بعض الصفات البدنية .

### الباب الثالث

### منهج البحث وإجراءاته البحثية

#### ٣-١- منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته متطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لإثبات فرضية البحث .

#### ٣-٢- أجهزة وأدوات البحث

- ١- ساعة توقيت
  - ب- شريط قياس
  - ج- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن
  - د- كرات طبية زنة ٢ كغم هـ- (٤) مكعبات صغيرة ملونة و- استمارة تسجيل
- وقد تم الاستعانة بفريق عمل لمساعدة الباحثة\*\*<sup>(١)</sup> .

#### ٣-٣- التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على (٣٠) طالبة من الصف الأول خارج عينة البحث\*\*<sup>(٢)</sup> وتحمل نفس صفات العينة من حيث العمر والطول والوزن وذلك بتاريخ ٢٠٠٧/٢/١٣ ولغاية ٢٠٠٧/٢/١٦ وذلك بقصد التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة في التنظيم وعلى كفاءة المساعدات ( فريق العمل ) والدقة في تنفيذ الاختبارات والوقت المستغرق في تنفيذها كذلك اختبار كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة واستكمال ما قد يكون ناقصا ، والتعرف على مدى ملائمة الاختبارات لمستوى مجتمع الأصل .

وكان من نتائج التجربة الاستطلاعية أن تحققت الأهداف المرجوة وتكوين صورة واضحة عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق .

<sup>(١)</sup> المدرسة :سعاد احمد ، المدرسة نادية عمر ، المدرسة سعاد طاهر

<sup>(٢)</sup> تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على طالبات متوسطة الزهور التابعة لتربية بغداد الرصافة الثانية والمختارة عشوائيا .

٣-٤- عينة البحث

كان عدد المدارس المتوسطة للبنات في مركز بغداد / الرصافة والكرخ (١٣٦) مدرسة إذ تم استبعاد المدارس المزدوجة والبالغ عددها (٤٧) مدرسة فأصبح عدد مدارس مجتمع الأصل (٨٩) مدرسة إذ بلغت مدارس الرصافة (٤٣) مدرسة والكرخ (٤٦) مدرسة ، وتم اختيار (٤) مدارس بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة وبمعدل مدرستين من الكرخ ومدرستين من الرصافة تشكل نسبة ٥٠% من مجتمع الأصل .

جدول (١) يوضح عدد مدارس مجتمع الأصل وعدد مدارس عينة البحث

المنطقة	عدد المدارس الكلي	عدد المدارس المزدوجة	عدد المدارس المتوسطة	نسبة ٥٠% من مجتمع الأصل	العدد الكلي
الرصافة	٦٧	٢٤	٤٣	٢,١٥	(١) تجريبية (١) ضابطة
الكرخ	٦٩	٢٣	٤٦	٢,٣	(١) تجريبية (١) ضابطة
المجموع	١٣٦	٤٧	٨٩	٤,٤٥	(٤) مدارس

وكان حجم العينة الكلي (٦٧٠) طالبة بواقع (٣٣٩) طالبة من الرصافة و(٣٣١) طالبة من الكرخ حيث تم استخدام الطريقة العشوائية بانتخاب العينة وقسمت الى مجموعتين :

المجموعه التجريبية (٩٠) طالبة : (٤٥) طالبة من الكرخ ومثلها من الرصافه  
المجموعه الضابطه (٩٠) طالبة : (45) طالبة من الكرخ ومثلها من الرصافه

جدول (٢) يوضح المجموع العام للطالبات وعدد طالبات العينه

مجلة الرياضة المعاصرة ..... المجلد الثامن ..... العدد الحادي عشر .... 2009م

المنطقة	تقسيم المجاميع	اسم المدرسه	المجموع العام للطالبات	عدد طالبات العينه
الرصافه	التجريبيه الضابطه	الناصره العربي	١٦٥	٤٥
الكرخ	التجريبيه الضابطه	زرقاء اليمامة اليرموك	١٦٤	٤٥
المجموع	٤	٤	٦٧٠	١٨٠

٣-٤-١ - القياسات والاختبارات التي خضعت لها عينة البحث

٣-٤-١-١ - القياسات

تم إجراء القياسات الآتية للمدة (١٠-١٢) شياطين ٢٠٠٧ وهي قياس كل من الوزن والطول إذ تم استخدام جهاز الكتروني .

٢-٤-٢ - مجموعة الاختبارات البدنية

تم تنفيذ الاختبارات الآتية والواردة في مجموعة اختبارات اللياقة البدنية المعتمدة من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية في وزارة التربية .

جدول (٣) يبين تفاصيل مجموعة الاختبارات البدنية أدناه

الغرض	الاختبار	ت
القوة الانفجارية لعضلات للرجلين .	الوثب العريض من الثبات .	١

القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين	الوقوف رمي الكرة الطبية .	٢-
مطاوله قوة عضلات الذراعين والكتفين .	الاستناد الأمامي (الانبطاح- ثني ومد الذراعين - الركبتين ممدودتين لحين نفاذ الجهد) .	٣-
مطاوله قوة سريعة لعضلات الرجلين .	الوقوف - ثني الركبتين كاملا مع تدوير الذراعين أماما - خلفا ٣٠ ثا .	٤-

### ٣-٤-٣- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

لم تحتاج الباحثة إلى إجراء أيا من الأسس العلمية وذلك كون الاختبارات معتمدة من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية في وزارة التربية وعممت إلى كافة المدارس بموجب كتابهم المرقم ٤٢٥٩٩ بتاريخ ١١/٨/١٩٩٧م - ١٤٤٨هـ .

من خلال التجربة الاستطلاعية وفي الاختبار الثاني تم تكليف حكمان مختصان من فريق العمل لتأشير نتائج الاختبارات ، وبعد تنفيذ هذه الاختبارات جمعت البيانات التي جاء كل منها ثم عوملت إحصائيا من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون فكانت النتائج موجبة لمعامل الموضوعية لكل من للاختبارات التي خضعت لها العينة .

### ٣-٤-٤- تجانس العينة

بنظرة متفحصه إلى الجدول (٤) تبين لنا انه هناك فروق بسيطة في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لانجاز كل من المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولكي تتمكن الباحثة من إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لا بد وان تكون كل من المجموعتين متجانسة في جميع الظروف ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية<sup>(١)</sup>

(١) ذوقان عبيدان وآخرون : البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه عمان دار المجدلاوي ١٩٨٢ ص ٣٤٨ .

ولغرض التحقق من تجانس المجموعتين لإفراد العينة تم القيام ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات على الرغم من أن العينة المختارة هي من مرحلة دراسية واحدة أي ضمن فئة عمرية متقاربة إذ أن تجانس المجموعتين من حيث ( العمر والوزن والطول ومستوى اللياقة البدنية ) له تأثيره في تنمية عناصر اللياقة البدنية ومن هذه الإجراءات اختبار النتائج بالقانون الإحصائي ( T ) للعينات المستقلة ، حيث جاءت النتائج بعشوائية الفرق .

جدول (٤) يوضح تجانس العينتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	طبيعة الفرق والنتيجة
	س	ع	س	ع			
العمر	١٣,٣١	٠,٥٧٠	١٣,٢٦	٠,٥٥٣	٠,٥٣	٢,٥٧	عشوائي
الطول	١,٥١	٠,٠٨٦	١,٥٠	٠,٠٧٩	٠,٣٣	٢,٥٧	عشوائي
الوزن	٤٤,١٨	٨,٨٣٢	٤١,٩٣	٩,٧٤٧	٠,٦٢	٢,٥٧	عشوائي

عند درجة حرية ( ٢٨ ) وتحت مستوى دلالة ٠,٠١ .

### ٣-٤-٥- تكافؤ المجموعات

لغرض التحقق من تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البحثية وهي اختبار الشناو والوثب العريض من الثبات فقد اکتفت الباحثة بالاختبارات القبليّة للمجموعتين ، أخصّوص الاختبار رمي الكرة الطبية والدبني فقد افترضت الباحثة أن المجموعتين متكافئتين لكون النهج الخاص بالدراسة المتوسطة لدرس التربية الرياضية يطبق عليهم لأو مرة لكونهم انتقلوا من الدراسة الابتدائية إلى المتوسطة ، فضلا عن ذلك أجرت الباحثة مقابلات شخصية مع ذي الاختصاص للتأكد من صحة فرضيتها ومن خلال التداول معهم أكدوا على أن أغلب الطلبة في المدارس لديهم معلومات ضئيلة جدا والجدول (٥) يبين تكافؤ العينة للاختبارات .

جدول (٥) يوضح تكافؤ العينة للاختبارات

مغنوية الفروق	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الوسائل الإحصائية
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	١,٩٩	٠,٦٩	٣,٣٨	٧,٢٦	٤,٧٢	٨,١٤	الاستناد الأممي (الشناو)
=		٠,٩١	٢,٤٤	٤,٥٣	٢,٠٣	٤,٨٤	رمي الكرة الطبية
=		٠,٢٠	٩,٩٧	٢٩,٨٥	٥,٢٢	٢٩,٤٨	ثني الركبتين (الدبني)
=		٠,٩٥	٠,٧٤	٢,٠٠	٠,٩١	١,٨١	الوثب العريض من الثبات

عند درجة حرية (٢٨) وتحت مستوى دلالة ٠,٠١

### ٣-٥ إجراءات البحث

#### ٣-٥-١- التمارين والألعاب الصغيرة المقترحة

تم عرض التمارين والألعاب الصغيرة المقترحة على الخبراء والمختصين\*\*<sup>(١)</sup> لتقييمها من حيث المفردات ومدى فوائدها لمثل هذه العينة وإمكانية تحقيق الهدف

الذي وضع من أجله

(١) \*\* أ. د. عبد الله المشهداني كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

واحتوت على تمارينات والعباب مختلفة تهدف إلى تنمية قوة عضلات الأطراف العليا والسفلى للطالبات ، وقد تم تنفيذ التمارين والألعاب بتاريخ ٢٠ / ٢ / ٢٠٠٧ ولغاية تاريخ ٢٠ / ٥ / ٢٠٠٧ وأعطيت ضمن (٢٠) وحدة تعليمية دراسية وكان وقت الوحدة الدراسية الواحدة (٤٥) دقيقة .

### ٣-٥-٢- الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريسية وقد روعيت كل الظروف التي جرت بها الاختبارات القبليّة من حيث المكان والزمان والطريقة التي اجري بها الاختبار والكادر المساعد نفسه الذي قام بإجراء الاختبارات القبليّة دون أية معوقات وحسب التاريخ المثبت ٢٠ / ٥ / ٢٠٠٧ .

### ٣-٥-٣- القوانين الإحصائية<sup>(١)</sup>

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري معامل ارتباط بيرسون

اختبار T للعينات الكبيرة المستقلة

اختبار T للعينات المرتبطة

### الباب الرابع عرض ومناقشة وتحليل النتائج

أ.د. مازن عبد الرحمن كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

أ.د. ظافر هاشم كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

(١) التكريري : ووديع ياسين والعبيدي حسن محمد عبد : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ؛ جامعة الموصل ، ١٩٩٦ ، ص ٢٧٦ .

عرضت الباحثة نتائج المعالجات الاحصائية لبيانات البحث فقد استخرجت الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ثم تم استخدام قانون (T) للعينات المترابطة ( المتناظرة) لمعرفة واقع الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولكل من المجموعة التجريبية وكما في الجدول رقم (٦) والمجموعة الضابطة وكما في الجدول رقم (٧) جدول (٦) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ( T ) ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى

مجموعة الاختبارات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية	النتيجة
	ع	س	ع	س			
وثب عريض اسم	١,٢٦٦	٠,١٧٦	١,٥٣٨	٠,١٨٤	٢٣,٠٥٤	٢,٦٣	معنوي
رمي كرة طبية	٣,٣٦٠	٠,٦٦٤	٤,٢٢٣	٠,٧٣٤	16.87 -	٢,٦٣	معنوي
شناو استناد امامي	٧,١	٦,٢٩٧	١٨,٣١١	٨,٩٩٠	١٦,٢٧-	٢,٦٣	معنوي
دبني اثسي الركبتين	٢٠,٣٢٢	٤,١٩٧	٢٩,١٣٣	٣,٥٣٧	٢٧,٣٠-	٢,٦٠	معنوي

عند درجة حرية ١٧٨ وتحت مستوى دلالة ٠,٠١

ظهرت الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي على التوالي:

(١,٢٦ - ٣,٣٦ - ٧,١ - ٢٠,٣٢) اما الانحرافات المعيارية كانت

(٠,١٧ - ٠,٦٦ - ٦,٢٩ - ٤,١٩) اما في الاختبار البعدى ولنفس المجموعة ظهرت الاوساط الحسابية (١,٥٨ - ٤,٢٢ - ١٨,٣١ - ٢٩,١٣) وبانحرافات معيارية (٠,١٨ -

- ٠,٧٣ - ٨,٩٩ - ٣,٥٣) .

جدول (٧) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى

مجموعه	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	قيمة	قيمة T	النتيجه
--------	-----------------	-----------------	------	--------	---------

الاختبارات البدنية	س	ع	س	ع	T المحتسبه	الجدوليه	
وثب عريض اسم	١,٢٠٧	٠,٢٤٧١	١,٢٨٨	٠,١٨٣	٦,٦٩٣	٢,٦٠	معنوي
رمي كرة طبية	٣,٣٨٢	٠,٧١٤٣	٣,٦٠٧	٠,٨٢٤	٥,٣٨١	٢,٦٠	معنوي
شناو استناد امامي	٨,٠٣٣	٦,٦٤٠	٩,٧٨٨	٦,٤٤٨	٥,٤١٢	٢,٦٠	معنوي
دبني اثني الركبتين	٢٠,٨٦٦	٤,٧٠٥	٢٢,٢٢٢	٥,٢٣١	٣,٢٣٧	٢,٦٠	معنوي

عند درجه حريه ١٧٨ وتحت مستوى دلالة ٠,٠١

واما فيما يتعلق بالمجموعه الضابطه فيظهر لنا وكما موضح في الجدول رقم (٧) ان الاوساط الحسابيه لمجموعه الاختبارات البدنيه نفسها وفي الاختبار القلبي كان على التوالي : ( ١,٢٠ - ٢,٣٨ - ٨,٠٣ - ٢٠,٨٦ ) وبانحرافات معياريه ( ٠,١٤ - ٠,٧١ - ٦,٦٤ - ٤,٧٠ ) وعلى التوالي، اما فيما يتعلق في الاختبار البعدي ولنفس المجموعه فكانت الاوساط الحسابيه ( ١,٢٨ - ٣,٦٠ - ٩,٧٨ - ٢٢,٢٢ ) وبانحرافات معياريه ( ٠,١٨ - ٠,٨٢ - ٦,٤٤ - ٥,٢٣ ).

#### ٤-١-١ تحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات (سم)

#### (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين)

جدول (٨) يوضح الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيم ت ودلالاتها الاحصائيه للمجوعتين التجريبيه والضابطه في الاختبارين القلبي والبعدي (اختبار الوثب

العريض من الثبات )

النتيجة	قيمة T الجدو لية	قيمة T المحتسبه	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		المجاميع
			ع	س	ع	س	
التجريبيه	٢,٦٠	٢٣,٠٥	٠,١٨	١,٥٨	٠,١٧	١,٢٦	
الضابطه	٢,٦٠	٦,٦٩	٠,١٨	١,٢٨	٠,١٤	١,٢٠	

عند درجة حرية ١٧٨ وتحت مستوى دلالة ٠,٠١ .

ان صفة القوة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والتي نحصل عليها من خلال اختبار الوثب العريض من الثبات هي الصفة البدنية الثالثة التي تميزت بها افراد المجموعة التجريبية اكثر من الضابطة اذ يظهر من خلال جدول (٨) ان مقدار التقدم بالوسط الحسابي بين الاختبارين القبلي والبعدى كان للمجموعة التجريبية كبير وذو دلالة معنوية عالية ولصالح الاختبار البعدى اذ ظهرت قيمة ( T ) المحتسبة ٢٣,٠٥ مقارنة بالجدولية ٢,٦٠ مما يعني ان النتائج في الاختبار البعدى كانت جيدة من خلال تطورها بسبب التمارين والالعاب الصغيرة التي اتبعتها الباحثة والذي تم التركيز فيها على تطوير مختلف الصفات البدنية ومن ضمنها صفة القوة الانفجارية للرجلي ، وعلى الرغم من ان هناك تقدم في الوسط الحسابي لها الاختبار في القياس البعدى للمجموعة الضابطة وان هذا التقدم كان دالا احصائيا لكون ان قيمة (T) المحتسبة ٦,٦٩ وكانت اكبر من القيمة الجدولية ٢,٦٠ وتعزم الباحثة هذا التقدم الى ان معظم مفردات الدرس في المدارس المتوسطة والمتبعة حاليا تحتوي على العديد من الحركات والتي تستخدم فيها عضلات الرجلين بشكل مباشر في تنفيذها مما يكون لها الاثر في تطوير القوة الانفجارية ، وان هذا الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة هو نتيجة حتمية لذلك الا اننا نبيغي التطور الكبير الفعال والذي يجب ان يواكب متطلبات الوقت الحاضر الذي نعاني منه اذ يهيمن اركود في معظم المستويات وخاصة في الصفات البدنية والتي لم ترتقي الى مستوى الطموح في هذه المرحلة العمرية . مما حتم على الباحثة التركيز على الصفة ذاتها خلال التمارين المقترحة اذ تضمن التطور السريع والمقنن والذي ظهر اثره واضحا في نتائج الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية .

#### ٤-١-٢ تحليل ومناقشة نتائج اختبار رمى الكرة الطبية (القدرة العضلية للذراعين والكتفين)

جدول (٩) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت ودلالاتها الاحصائية للمجوعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى

في اختبار رمى الكرة الطبية

النتيجة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المجاميع التجريبية
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٦٠	١٦,٨٧	٠,٧٣	٤,٢٢	٠,٦٦	٣,٣٦	

الضابطة	٣،٣٨	٠،٧١	٣،٦٠	٠،٨٢	٥،٣٥	٢،٦٠	معنوي
---------	------	------	------	------	------	------	-------

عند درجة حرية ١٧٨ وتحت مستوى دلالة ٠،٠١

من خلال ماضهر من جدول (٩) نلاحظ ان هناك ايضا فرقا معنويا بين الوسطين الحسابيين للاختباريين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في رمي الكرة الطيبة بالذراعين وكان هذا الفرق معنويا جدا اذ كانت قيمة (T) المحتسبة تساوي ١٦،٨٧ مقارنة بالجدولية البالغة ٢،٦٠ تحت درجة حرية ١٧٨ واحتمال خطأ ٠،٠١ مما دل على فاعلية الالعب والتي طبقت على افراد هذه المجموعة والذي جعل تطوره سريع وعلالا في نتائج هذا الاختبار ويعد مؤشرا لتطور القوة السريعة لعضلات الذراعين والكتفين والجذع . وظهر الفرق معنويا في نتائج هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولكن اقل مما كانت عليه في المجموعة التجريبية اذ بلغت قيمة (T) المحتسبة ٥،٣٨ مقارنة بالجدولية ولكن هذه التنمية تكون اكثر فاعلية فيما لو تم اتباع التمارين والالعب المقترحة، اذ ان تنمية صفة اقوة الى اكبر مقدار في لقوة بأقصر زمن ممكن من حيث المقدار وطول الفترة الزمنية ا وهذا ما هدفت اليه التمارين والالعب الصغيرة المقترحة التي طبقت على المجموعة التجريبية .

#### ٤-١-٣ نتائج اختبار الاستناد الامامي ( مطاولة قوة الذراعين)

جدول (١٠) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت ودلالاتها الاحصائية للمجوعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الاستناد

الامامي

النتيجة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢،٦٠	١٦،٢٧	٨،٩٩	١٨،٣١	٦،٢٩	٧،١	التجريبية
معنوي	٢،٦٠	٥،٤١	٦،٤٤	٩،٧٨	٦،٦٤	٨،٠٣	الضابطة

عند درجة حرية ١٧٨ وتحت مستوى دلالة ٠،٠١

نلاحظ في الجدول (١٠) ان هناك فرق معنوي في نتائج كلا المجموعتين في اختبار الاستناد الامامي،

وان هناك تقدم كبير للوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وافضل من مقدار التقدم الحاصل في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ، الا انه كما رأت الباحثة فان قيم T المحتسبة

لكلا المجموعتين هي ١٦،٢٨ ، ٥،٤١ ، للتجريبية والضابطة على التوالي وكانت اكبر من القيمة الجدولية والبالغة ٢،٦٠ مما يدل على ان هناك فرق معنوي لصالح الوسط الحسابي للاختبار البعدي لكلا المجموعتين نستنتج من خلاله ان التمارين التي استخدمت ادت الى تنمية صفة مطاولة القوة للذراعين ، ألا ان تنمية المجموعة التجريبية كان كبيرا من خلال تعرضهم لتمارين مقننه هدفت الى تنمية صفة تحمل القوة للذراعين ضمن التنمية السريعة والفعالة للمجموعة التجريبية على العكس من المجموعة الضابطة والتي عادة ما كانت تؤدي تمرين لاستناد الامامي خلال الدروس التقليدية ولكن ليس بالمتطلبات الكافية لاحداث التنمية الكبيرة في عضلات الذراعين كما حدث عند افراد المجموعة التجريبية ، مما حقق الفائدة السريعة والكبيرة في التمارين التي تبعتها الباحثة لافراد المجموعة الجريبية اكثر من المجموعة الضابطة وهذا ماكانت تهدف الى تحقيقه الباحثة . القوة العضلية من اهمالصفات البدنية التي تؤثر على الاداء في جميع مجالات الحياة وخاصة المجال الرياضي الامر الذي يدعو الى تنميتها في المجال المدرسي<sup>(١)</sup> .

#### ٤-١-٤ تحليل ومناقشة نتائج اختبار ثنى الركبتين كاملا مع تدوير الذراعين (الدبني ٣٠ ثا ) مطاولة قوه سريعه لعضلات الرجلين

جدول (١١) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت ودالاتها الاحصائية للمجوعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ثنى الركبتين كاملا مع تدوير الذراعين

النتيجة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢،٦٠	٢٧،٣٠	٣،٥٣	٢٩،١	٤،١٩	٢،٣٢	التجريبية
				٣			
معنوي	٢،٦٠	٣،٢٣	٥،٢٣	٢٢،٢	٤،٧٠	٢٠،٨	الضابطة
				٢		٦	

عند درجة حرية ١٧٨ وتحت مستوى دلالة ٠،٠١ .

(١) - غادة عبود؛ إبداع درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة بأعمار (١٣-١٥) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ٣٣ .

أظهرت النتائج المعنوية عالية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الدبني إذ كانت قيمة T المحتسبة ٢٧،٣٠ وهي اكبر من قيمة T الجدولية مما يؤكد على تنمية قوة عضلات الرجلين للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي نتيجة تعرضهم للتمارين المقترحة وان التدريبات التي تعرض لها افراد المجموعة ادت الى زيادة مقدار القوة العضلية بصورة مباشرة ، وتعد القوة العضلية من اهم العناصر البدنية المكونة للياقة البدنية والتي يتأسس عليها الانجاز في معظم الفعاليات الرياضية . وكذلك الحال فأن الفرق معنوي ايضا في نتائج المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وذلك لان قيمة T المحتسبة ٣،٢٣ هي اكبر من قيمة T الجدولية ٢،٦٠ اي ان هناك فرق في نتائج الاختبارين ولصالح البعدي ولكن هذا الفرق لم يرتقي الى مستوى الفرق في نتائج المجموعة التجريبية ، وأن التقدم في مستوى الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة يمكن اسناده الى التدريبات المختلفة التي تعرض لها افراد المجموعة مثل ( القفز – الحجل ) والتي استخدمت ، مما جعل النتائج معنوية لهذه المجموعة ايضا ولكن ليس بالشكل المؤثر والفعال والسريع الذي ظهر على افراد المجموعة التجريبية .

#### ٤-١ - ٥ فروقات نتائج اختبارات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

جدول (١٢) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	النتيجة
	س	ع	س	ع			
الوثب العريض قوة انفجارية للرجلين	١،٥٨	٠،١٨	١،٢٨	٠،١٨	١٠،٧٢	٢،٥٧	معنوي
رمي الكرة الطبية قدرة انفجارية للرجلين	٤،٢٢	٠،٧٣	٣،٦٠	٠،٨٢	٥،٢٨	٢،٥٧	معنوي

مغوي	٢،٥٧	٧،٣٠	٦،٤٤	٩،٧٨	٨،٩٩	١٨،٣ ١	الاستناد الامامي مطاوله قوة الذراعين
مغوي	٢،٥٧	١٠،٣٨	٥،٢٣	٢٢،٢ ٢	٣،٥٣	٢٩،١ ٣	ثني الركبتين /الذبني مطاوله قوة سريعة لعضلات الرجلين

عند درجة حرية  $\infty$  وتحت مستوى دلالة ٠،٠١

من اجل معرفة واقع الفروق في نتائج الاختبارات البدنية بين افراد المجموعتن الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولغرض معرفة مدى تأثير التمارين والالعاب المقترحة التي طبقتها الباحثة على المجموعة التجريبية والتي هدفت من خلالها الى تنمية وتحسين صفات اللياقة البدنية بشكل مباشر ، عمدت الباحثة الى عرض نتائج الاختبارات البعدية والمقارنة بينها من اجل تعزيز اهداف البحث وتحقيق فروضه .

يوضح الجدول قيم T ودلالاتها الاحصائية للمجموعتين في الاختبار البعدي كما يلي:  
(١٠،٣٨ ، ٧،٣٠ ، ٥،٢٨ ، ١٠،٧٢) للاختبارات وعلى التوالي  
وجميعها اعلى من القيمة الجدولية البالغة ٢،٦٠ تحت احتمال خطأ ٠،٠١ ودرجة حرية  $\infty$  . اي ان هناك فرق لدلالة احصائية في الاختبار البعدي ولصالح مجموعة التجريبية حيث يتضح ما يأتي :

١- المجموعة التجريبية احرزت تقدماً لجميع الاختبارات في الاختبار البعدي حيث ظهر واضحاً في جميع الصفات البدنية .

٢- اعلى قيمة ل T في اختبار الوثب العريض من الثبات بلغت ١٠،٧٢ مما يدل على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لافراد المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ وكبير .

٣- كان تسلسل قيم T لصالح مطاوله قوة سريعة لعضلات الرجلين تليها الاستناد الامامي ثم السرعة والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين ولصالح المجموعة التجريبية .

نستنتج أن نتائج الاختبارات البدنية والتي اعتبرت كمؤشرات لقياس بعض الصفات البدنية قد حدث فيها تنمية كان الهدف الرئيسي للتمارين والالعاب والتي اتبعته الباحثة عند تنفيذ درس التربية الرياضية اضافة الى صفات حركية جانبية مما دل على انها فيها تركيز على الخصائص الاساسية للفعاليات الحركية من خلال تنمية الصفات التي تعمل على تنمية الخصائص ، لذا يتأكد لنا ان التدريب لاي نوع من الرياضة البدنية ينبغي ان يكون له قاعدة من الاستعدادات البدنية والمتعددة الجوانب والتي تكون اساسا لتطوير

الصفات التي تلعب دورا كبيرا في تطوير الصفات البدنية بشكل خاص لنوع من الرياضه دون الاخرى<sup>(1)</sup> ، ومن ناحية اخرى فان اغلب المدارس تفتقر للاجهزة والادوات والساحات الرياضية وهذا ماتوصلت اليه الكثير من الدراسات حيث انها عامل يحد من تطبيق الدروس العملية بالشكل الي يضمن الارتقاء بالواقع البدني لطالبات هذه المرحلة العمرية ، وجات التمارين والالعاب منسجمة مع الامكانيات الطبيعية من الممكن استغلالها لتنفيذ الدرس بشكل الذي يضمن تحقيق الهدف من خلاله ، وبهذا فان اهداف وفروض البحث قد تحققت .

### الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

- ١- ان التقدم الذي حصل في الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي كان سريعا وفعالا نتيجة للفعل المؤثر الخاص بالتمارين والالعاب المقترحة على افراد هذه المجموعة.
- ٢- ظهرت فروق معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على ان التمارين عملت ايضا على تنمية اهم عناصر اللياقة البدنية الا وهي القوة العضلية للاطراف العليا الاطراف السفلى .
- ٣- لقد ظهرت فائدة التمارين والالعاب المقترحة التي توضح على اساس خطة مستقبلية التي تعتبر ظاهرة للتقدم وبناء العالم التي تدعو الى تحقيق الواجب والهدف من هذه التمارين .

#### ٢-٥ التوصيات

- ١- توصي الباحثة باخراج وحدات تعليمية مستقبلية جديدة تواكب التنمية والتطور في مختلف الجوانب العامة ولتساير التقدم العلمي في مختلف بلدان العالم .

(1)- عنايات احد صالح فرج ؛ مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، ط١ : (بيروت ، المكتبة الأموية ) ١٩٨٣ ص 159 .

- ٢- محاولة الباحثين الكشف عن واقع اللياقة البدنية للطالبات من أجل ارساء قاعدة للمستوى البدني والكفاية البدنية الى جانب الكفاءة الذهنية والعقلية للطالبات .
- ٣- ضرورة تخصيص نسبة من الوقت المسموح به للتربية البدنية لأجراء عملية الاختبارات الدورية للكشف عن واقع اللياقة البدنية عند الطالبات بغية تقويمهن موضوعيا.
- ٤- من خلال تنفيذ التجربة ميدانياً وبعد الاطلاع على المصادر العلمية توصي الباحثة بتعديل اختبار الاستناد الامامي الى الاستناد الامامي المعدل للبنات من وضع الارتكاز على اليدين والركبتين .

٥- في حدود الواقع الحالي الذي تعيشه مدارسنا نقترح الباحثة ان يكون الهدف الحالي من مادة التربية البدنية هو اكساب الطالبات اللياقة البدنية ، والقوام الجيد.

### المصادر العربية والأجنبية

- ١- إحسان جواد و الياسري ، محمد جاسم ؛ درس التربية الرياضية ودوره في تنمية بعض الصفات البدنية ، مؤسسة المعاهد الفنية ١٩٨٧ .
- ٢- التكريتي ، وديع ياسين محمد والعبيدي ، حسن محمد عبد ؛ التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : جامعة الموصل ، ١٩٩٦ ، ص ٢٧٦ .
- ٣- المندلوي (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : بغداد ١٩٨٩ ، ص ٦٨ .
- ٤- طوقان عبيدان واخرون ؛ البحث العلمي مفهومه - ادواته - اساليبه : عمان دار المجدلاوي ، ١٩٨٢ ، ص ١٥٤ .
- ٥- عبدالرحمن بدوي ؛ مناهج البحث العلمي : القاهرة ، ١٩٦٨ ، ص ٣٠ .
- ٦- غادة عبود ؛ ايجاد درجات معيارية للاختبارات للياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة باعمار ١٣ - ١٥ ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ٣٣ .
- ٧- قاسم حسن حسين ؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك وعلاقتها بالالعاب الرياضية الموصل، جامعة الموصل ، ١٩٨٥ ، ص ٢٣ .
- ٨- قاسم حسن حسين ومنصور جميل ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ٤٩ .
- ٩- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : مصر ، مؤسسة روز اليوسف ، ١٩٧٩ ، ص ٣١٦ .
- ١٠- مجموعة اختبارات اللياقة البدنية اعتمدت من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية في وزارة التربية وعممت الى كافة المدارس بموجب كتابهم المرقم ٣٥٩٩ بتاريخ ١١/١١/١٩٩٧ م - ١٤١٨ هـ .

١١-كمال شمشوم ؛ اللياقة البدنية الاسس العلمية والاعداد البدني : ط٢ ، (بدون مطبعة) ، ١٩٨٩ ، ص ١٢ .

١٢-كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حساتين ، اللياقة البدنية ومكوناتها : القاهرة ، مطابع النحوي ، ١٩٧٨ ، ص ٥٤ .

1-George A. Ferguson ; Statistical Analysis in Psychology & Education McGraw . Hill. U. S .A .1971, P 457.

2-Mathews D.K Measument in P.E. AND W.B. Saunders Co. philadeia, 1963, P 54.

مفردات القسم الرئيسي من التمارين والألعاب الصغيرة حسب صفة القوة

- أ - (الوقوف) القفز بالمكان من وضع لثني الرجلين كاملا .....العدد ( ٤ × ٣ ) .
- ب - الوثب العمودي من الثبات ولأعلى ما يمكن ..... (العدد ١٢) .
- ج - ( الاستناد الأمامي المنثني- الساقين مرفوعين بزاوية ٤٥ ، ثني الذراعي (لعد ١٢) ) .
- د- (الجلوس على الأربع ) مد الرجلين إلى الجانب بالتبادل .....(العدد ١٠) .
- هـ- (الجلوس على الأربع ) قذف الرجلين خلفا .....(العدد ١٠) .
- و- (الاستلقاء ) – ثني الركبتين – تشابك الكفين خلف الرقبة ) ثني ومد الجذع يكرر (٢×٥ مرات) بين تكرار وآخر تمارين استرخاء .
- س- الوثب لاجتياز إشارات محددة على الأرض بعدد ( ٥ ) ومسافة ( ٢ م ) بين إشارة وأخرى والمسافة الكلية ( ١٠ م ) .
- ح- الوثب العريض من الثبات ..... (محاولتين) .
- ط – ( الاستناد الأمامي – ثني الركبتين ) ثني ومد الذراعين .
- ي – ( الجلوس الطويل – الذراعين مستندة خلف الظهر ) رفع الورك بوضع مستقيم ثم خفضه مع التكرار ..... (العدد ٢) .
- ك – ( الوقوف ) ثني ومد الركبتين أو الرجلين ..... (العدد ١٠) .

- ل - (الاستلقاء - ثني الركبتين ) ثني ومد الجذع ..... (العدد ١٠) .
- م - ( الجلوس على الأربع ) قذف الرجلين إلى الخلف ..... (العدد ١٠) .
- ذ - ( استلقاء ) رفع الرجلين بزاوية ٥٥ ٤ فتح وضم الرجلين ثم رفع وخفض كل منهم بالتناوب ..... (١٢ مرة ) .
- ر- تقف الطالبات على شكل فرق ويوضع أمام كل فرقة إشارة على بعد ..... ( ١٠ م ) .. تركض الطالبة الأولى بالهرولة من كل فرقة نحو الإشارة وتدور حولها والرجوع إلى نهاية الفريق وهكذا يكون الذهاب بالقفز ضما والعودة بقفز الضفدعة . الفريق الذي ينتهي أعضائه من دورهم أولا يعد فائزا .
- ز - ( الوقوف بدائرة مع مسك الأيدي - الوجه للداخل ) ثم الدورات بالأشكال الآتية :
- القفز إلى الجانب .
- الحجل إلى الداخل ثم الخارج (بالتبادل برجل اليمين ثم اليسرى ) .
- وضع الركبة اليمنى فوق الساعد من الخارج القفز على قدم اليسار إلى جهة اليمين ثم البديل .
- الطالبات اللواتي يحملن رقم ( ٢ ) يمسكن أيديهن واللواتي يحملن رقم ( ١ ) يجلسن على الأذرع المتماسكة مع تحوط أذرعهن حول الرقبة ، السير وعند سماع الإشارة يبديل العمل .
- ش - (الوقوف ضما - ثني الجذع - الكتفين على الأرض )
- مع العد القفز بفتح الرجلين جانبا ثم العودة إلى الوضع
- القفز بثني الركبتين ثم العودة إلى الوضع
- القفز برفع الرجلين خلفا ثم العودة إلى الوضع .... وهكذا
- الألعاب الصغيرة :
- أ - (الوقوف ) الهرولة باتجاه معي ثم مع الإيعاز تغيير الاتجاه مع الركض السريع .

- ب – لعبة شرطي المرور : الوقوف بمجموعتين على جانبي الساحة الرياضية وتقف بين المجموعتين (في الوسط ) إحدى الطالبات بصفتها شرطي المرور تهرول المجموعتان بالاتجاه الذي تشير إليه (شرطي المرور ) بذراعيها حيث يمكن ان تدور بربع دوره او نصف . إلى جهة اليمين أو اليسار .
- ج – لعبة صيد السمك : تختار المدرية أربعة طالبات ليشكلن شبكة الصيد ومطاردة بقية الطالبات ، تغير الطالبة بعد تحوطها من قبل الشبكة خارجا من اللعبة ثم يعود بعد ان يتم اصطياد مجموع أربع طالبات ليشكلن سلسلة أخرى .
- د – ( القرفصاء ) القفز مع دفع الزميلة باليدين لإسقاطها .
- هـ - لعبة تبديل محلات الفرق : الوقوف على خطي النهاية للساحة بفرقتين متقابلتين وعند الإشارة تبديل محلات الفرق مع بعضها بأسرع ما يمكن .
- و – لعبة حمل الطفل الثلاثي : تقسم طالبات الصف إلى مجموعات تضم كل مجموعة ثلاث طالبات تأخذ الطالبة الوسط وضع ( جلوس القرفصاء ) وعند الإيعاز تحمل الطالبات طالبة الوسط من تحت كتفيها باليد الداخلة ويسيران بها للأمام . بعد ذلك يبديل الوضع بحيث تأخذ كل طالبة في المجموعة دورها في الوسط .
- س – لعبة المطاردة : يتم تقسيم طالبات الصف إلى فرق يتكون كل منها من ( ٥ ) طالبات يتم ترقيمهن من ( ١ - ٥ ) يقف الجميع حول دائرة قطرها ١٥ م ، تنادي المدرسة رقما من ( ١ - ٥ ) تجري حاملات الرقم حول الدائرة وتحاول كل منهن لمس الطالبة التي أمامها . تقف الطالبة المقبوض عليها داخل الدائرة ، والفريق الفائز هو الذي يكون عدد أفراداه اقل عدد في الدائرة.
- ح – لعبة الكنغر : يأخذ الطالبات وضع الربض مع لف الذراعين أمام الصدر ، تقفز الطالبات بصورة حرة أماما – عاليا ويهبطون بوضع الربض :
- ط – لعبة (عجن الطين ) : (الوقوف فتحا – الذراعين انثناء – ميل الجذع أماما ) قتل الجذع من جانب لآخر مع مد الذراعين بالتعاقب للأسفل وبقوة ( باستمرار ) .
- ي – لعبة الأرقام : ( الوقوف بنسق واحد على الخط الجانبي من الساحة يرسم خط على بعد ( ١٥ – ١٠ ) م أمام الفرقة الطالبات أرقام من ( ١ – ٣ ) ، عند مناداة احد هذه الأرقام تبدأ ، إعطاء حاملاته بالحجل على قدم واحدة نحو العلامة والرجوع إلى محلاتهن بالحجل على الأخرى وعند العلامة يقومون بأداء تمرين .... الاستناد الأمامي المائل ... ( العدد ٢ ) .

- ك – لعبة المصارعة : ( مزدوجا ) المصارعة بسحب الزميلة من فوق خط مرسوم على الأرض والطالبة التي تبقى أخيرا تعتبر فائزة .
- ل – لعبة لمس الأخير : يرسم مربع طول ضلعه ( ٦ م ) ، يقسم طالبات الصف الى اربعة فرق متساوية العدد ، تقف كل فرقة على ضلع من اضلاع المربع بنظام الرتل على ان تشبك كل طالبة يديها حول وسط الطالبة التي امامها .
- م – لعبة القفز من فوق الايدي : ترسم دائرة مناسبة يستوعب محيطها جميع طالبات الصف حيث يأخذ وضع الجلوس متربعا او الجلوس الطويل على محيط الدائرة ماسكات الايدي بمستوى الكتفين او اوطأ بقليل ، تختار المدرسة احدى الطالبات الجالسات فتنهض الطالبة الملموسة وتهرول باتجاه معاكس لعقرب الساعة محاولة كل منهن الوصول الى المكان الشاغر قبل الاخر – أي داخل الدائرة وخارجها بالتعاقب .
- ن – لعبة بريد القفز والزحف : تقسم طالبات الصف الى فرق بين ( ٧ - ١٠ ) تقف لفرق بارتال متوازنة تفصل بينهما مسافة ( ٢ م ) تأخذ الارفام الزوجية وضع ( الوقوف فتحا – انحناء الجذع اماما – اليدين على الركبتين ) عند اشارة بدء اللعب تزحف اخر طالبة في الفريق من بين ارجل الواقفات وتفز من فوق ظهر المنحنيات حتى ينتهي الفريق ثم تأخذ الوضع المغاير للتي ستقف امامها وهكذا تأخذ كل طالبة دورها في اللعبة والفريق الذي ينتهي اولا يعتبر الفائز.
- ت – لعبة مسك الحصان الجموح : يقف طالبات الصف ( مثنى – مثنى ) واحدة وراء الاخرى في كل زوج منتشرات في ارجاء الملعب الاولى يطلق عليها ( الحصان الجموح ) تأخذ وضع ( الوقوف – اذراعان خلفا ) والتي خلف الفارس تأخذ وضع ( الوقوف الذراعان وسطا – اسفل يتم تشابك الايدي تمثل حبل اللجام وعند الاشارة تطلق الخيول بفارساتها حيث تحاول الفارسة السيطرة على الحصان الجموح وهو يشبه لعبة جر الحبل .

الملحق

المجلة	١٠		٩		٨		٦		٥		٤		٣		٢		١		اسم تيسري	
	الدرس الثاني ٢٠	الدرس الاول ١٩	الدرس الثاني ١٨	الدرس الاول ١٧	الدرس الثاني ١٦	الدرس الاول ١٥	الدرس الثاني ١٤	الدرس الاول ١٣	الدرس الثاني ١٢	الدرس الاول ١١	الدرس الثاني ١٠	الدرس الاول ٩	الدرس الثاني ٨	الدرس الاول ٧	الدرس الثاني ٦	الدرس الاول ٥	الدرس الثاني ٤	الدرس الاول ٣		الدرس الثاني ٢
١٠٠			٣٠		٣٠		٣٠		٣٠		٣٠		٣٠		٣٠		٣٠		٣٠	مفردات القسم الاعدادي
١٠٠			١٠		١٠		١٠		١٠		١٠		١٠		١٠		١٠		١٠	القسم لنهائي
١٩٤																				١ لقوة
١٣٥																				للاعبب