جامعـــــة الموصـــــل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية

اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط

الباحثان

أ.م.د طلال نجم م.م. علي فتاح

٢٠٠٩ م

البحث

اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط

الباحثان

أ.م.د طلال نجم **م.م. علي فتاح**

٢٠٠٩ م

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية، والتعرف على اثر درس التربية الرياضية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، وكذلك التعرف على اثر درس التربية الرياضية في مؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث من (٣٥) طالب بواقع (٧) طلاب من كل شعبة دراسة تم اختيارهم بصورة عمدية وتم تحديد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (العمر، الوزن، الطول) استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية:- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T-Test).

واستنتج الباحثان

١- تحدث دروس التربية الرياضية تحسنا في معدل ضربات القلب .

٢- تظهر دروس التربية الرياضية في عدد مرات التنفس .

٣- يوجد تأثير لدروس التربية الرياضية في كل من مؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم .

٤- يوجد تأثير لدروس التربية الرياضية على عدد من عناصر اللياقة البدنية .

وأوصى الباحثان

١- ضرورة مراعاة تقنين محتوى درس التربية الرياضية وفقا للأسس التدريبية الفسيولوجية وبما ينسجم مع المرحلة العمرية للتلاميذ .

٢- ضرورة إدخال عناصر اللياقة البدنية كمتغير والوقوف على تطورها .

٣- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة التي تضمن محتوى مقترح لدرس التربية الرياضية يراعى فيه تحسين مستوى الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة .

ABSTRACT

Effect of physical Education lesson on certain variables of respiratory circulation device , Non – aerobic ability and body mass and some physical fitness elements for second intermediate class pupils

Researchers

Assist . Prof . Dr . Talal Najm **Assist . Lect . Ali Fatah**

2009

The current researcher aims to reveal the effect of physical Education lesson on certain variables of respiratory circulation device , non-aerobic ability , body mass and some physical fitness elements .

Descriptive method was used . The sample consisted of total (53) students falling in (7) pupils from each division chosen intentionally , and equivalence between groups was done in (age, weight, height)variables. The following statistical tools were used: mathematical means, standard deviation, T-test.

The researchers found out that:

1- physical education lessons make improvement in heart beat rate.

2- physical education lessons increases breathing times.

3- physical education lessons affect non-aerobic ability and mass.

4- physical education lessons affect certain physical fitness elements.

The Researchers recommend:

1-The necessity of lessening physical education lesson content according to physicaloyical training basics coincided with age of the pupils.

2- The necessity of introducing elements of physical fitness as variable and observing its development.

3-The necessity of initiating similar studies dealing with the content of physical education lesson regarding the idea of developing physical and functional fitness level for different organs and devices of the body.

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

إن اهتمام دول العالم وسعيها وتركيز انتباهها إلى أهمية النشاط البدني والحركي في كافة المراحل التعليمية المختلفة، انبثقت من الحقيقة إدراكها لأهمية النشاط البدني والحركي في تحسين الحالة البدنية والصحية والنفسية والمعرفية والاجتماعية إلى جانب تنمية المهارات الحركية المختلفة للطلاب، ويشير(دغش) نقلا عن (الهزاع) " إلى أن التربية البدنية والحركية في المدرسة لها علاقة في تطوير قدرات الطفل البدنية والحركية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية إلى جانب رفع لياقته البدنية والصحية" (الهزاع، ١٩٩٧، ١٢٤).

وتعد مشاركة التلاميذ في الأنشطة البدنية التي توفر لهم من خلال دروس التربية الرياضية احد الأساليب التي لها صلة بتنمية اللياقة البدنية وتحسين أداء الأجهزة الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة وان لا يقل زمن درس التربية الرياضية عن (٤٠) دقيقة وبمعدل ٢-٣ دروس في الأسبوع وبشدة حمل ما بين متوسطة وعالية من اجل تحسين اللياقة البدنية بشكل عام ولياقة الجهاز الدوري التنفسي بشكل خاص..(ويشير العاصي وحديث ١٩٨٧) " إن برامج التربية الرياضية الموجهة توجيها تربويا وعلميا للتلاميذ في مراحل الدراسة المختلفة إلى زيادة النشاط والحيوية ورفع لياقة البدنية من خلال توفير الظروف الملائمة للتلاميذ في ممارسة الأنشطة الرياضية المنوعة وإبعاد الخمول والالتزام بالعمل والمسؤولية للإعداد البدني والنفسي وتطوير الصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية والارتقاء بالكفاية الوظيفية لأجهزة الجسم.(العاصي وحديث، ١٩٨٧، ١٦).

وهذا ما لفت انتباه الباحثين، إجراء العديد من الدراسات لتقييم تأثير درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية. إذا استنتج كل من (stratton, 367-357)و-(Haywood,156 (151 إلى أن هناك دورا مؤثرا لدروس التربية الرياضية في تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي إذا كان الأداء يتميز بالشدة المتوسطة والعالية طول فترة الدروس وان هناك تحسن في نبضات القلب من جراء مزج برنامج للياقة البدنية وأخر للمهارات الحركية من خلال دروس التربية الرياضية ويؤكد (Ziegier) ان(٦) ستة مبادئ من(١٣) ثلاثة عشر مبدأ رئيسيا للتربية الرياضية تتجه وتركز بصورة مباشرة على اللياقة البدنية وتحسين الحالة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي(ziegier, 1994, 17) و من هنا تتجلى أهمية البحث في إعطاء تقييم موضوعي ومنطقية وعلمي لمدى تأثير دروس التربية الرياضية في كفاءة جهازي التنفس والدوران فضلا عن مؤشرات القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم وتطوير عدد من عناصر اللياقة البدنية.

١ - ٢ مشكلة البحث

إن إقرار مادة التربية الرياضية من قبل وزارة التربية ضمن المناهج الدراسية وإعطائها الأهمية الكبيرة والتقدير العالي لا يكفي لبلوغ الهدف الذي أقرت من اجله من دون المتابعة والتقويم المستمر لمدى فاعليتها على المستوى البدني والوظيفي بغية الوقوف على جوانب القصور فيها لتخطيها ووضع الحلول اللازمة لها، ولكن لوحظ في الآونة الأخيرة إلى تقليل دروس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة وإبعاد الطلاب عن ممارسة الأنشطة الرياضية وتقليل حصص التربية الرياضية مما أدى إلى هبوط مستوى اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية للطلاب هذا من جهة ومن جهة أخرى لوحظ إن ندرة الأبحاث والدراسات العلمية التقويمية لأثر الدروس التربية الرياضية في الجوانب الفسيولوجية على مستوى القطر، وهذا ما حفز على دراسة اثر التربية الرياضية في بعض متغيرات الجهاز الدوري التنفسي ومؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط لمحاولة تسليط الضوء على أثرها في تنمية وتحسين بعض المتغيرات الوظيفية وبعض عناصر اللياقة البدنية.

١ - ٣ أهداف البحث:

١-التعرف على اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية.

٢- التعرف على اثر درس التربية الرياضية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية

٣- التعرف على اثر درس التربية الرياضية في مؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم.

١ - ٤فروض البحث:

١-لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات الوظيفية بين الاختبارين القبلي و ألبعدي.

٢-لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في مؤشر القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم بين الاختبارين القبلي و ألبعدي.

٣-لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في عدد من العناصر اللياقة البدنية بين الاختبارين القبلي و ألبعدي.

١ - ٥مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب الصف الثاني المتوسط في متوسطة عامر عبد الله في مدينة موصل .

١-٥-٢ المجال ألزماني: للفترة من ٢٠٠٨/١١/١ ولغاية ٢٠٠٨./١٢/٣٠

١-٥-٣ المجال المكاني: ساحة المدرسة في متوسطة عامر عبد الله في مدنية الموصل.

١-٦تحديد المصطلحات:

١-٦-١ مؤشر كتلة الجسم (BMI) (body mass Index) يعرفه (ملحم و دغش، ١٩٩٩) مؤشر كتلة الجسم نقلا عن (William, 1995) : بأنه نسبة بالمتر.

(ملحم ودغش، ١٩٩٩، ٢٥٨)

ويستخدم هذا المؤشر لتصنيف الأشخاص فضلا عن صلته بصحتهم البدنية ودرجة السمنة لديهم.(Deurenbeerg, 1991, 105-114) .

١-٦-٢ مؤشر القدرة اللاهوائية:

يعرفه(قبع، ١٩٨٩): بأنها عبارة عن الشغل الذي ينفذ بأقصى سرعة معتمدا على الانشطار اللاهوائي للفوسفوكريتاتين(ATP-PC) وبعد قياس سرعة الشغل القصوى مقياسا للقدرة اللاهوائية القصوى.

ويمكن تقدير اللاهوائية القصوى من خلال أداء واجبات يستغرق زمن أدائها من (٥-١٠) ثا. (قبع، ١٩٨٩، ١١-٦٢).

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

٢-١ الإطار النظري:

٢-١-١ معدل ضربات القلب:

يعد القلب أهم عضلة في جسم الإنسان، وهو عبارة عن المضخمة المسؤولة عن المحافظة على الدورة الدموية في الجسم ، وبالتالي على جميع أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية بتغذيته لجميع أنسجة الجسم بالدم المحمل بالأوكسجين إذ يتم بوساطة القلب ضخ الدم المحمل بالأوكسجين الذي يصله من الرئتين إلى الشرايين.(الحيالي، ١٩٨٧، ٢٤).

إن العضلة القلبية تتقلص تقلصا إيقاعيا ، إذ يوجد في الأذين ما يسمى بـ (منظم خطئ القلب)، وان عضلة القلب لا تشبه العضلات الهيكلية في استقبالها الى النبضات العصبية لبدء كل تقلص للقلب ، بل أن الإمداد العصبي للقلب لا يلعب دورا رئيسيا في التكيفات التي تحدث في نشاط القلب.(الحجار، ١٩٩٤ ، ٤١)

ويعرف (Astrand &Rodahl) معدل ضربات القلب بانه " عدد ضربات البطين في الدقيقة الواحدة"(Astrand &Rodahl 1977,148)ويصل هذا المعدل لدى الرياضيين الجيدين في أثناء الراحة إلى (٦٠) ض/د ، وقد يصل إلى (٣٠-٤٠)ض/د عند عدائي المسافات الطويلة

(Macardle et al, 1981, 210)

٢-١-١-١ معدل التنفس:

يعرف معدل التنفس بأنه عدد المرات التي يرتفع بها الصدر في الدقيقة الواحدة (الطالب والسامرائي، ١٩٨١، ١٨٦) وهو يعد احد المتغيرين الأساسين في زيادة أو نقصان لتهوية الرئوية،ويبلغ عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة في أثناء الراحة من (١٢-٢٠)مرة /د، ويرتفع إلى (٥٠-٦٠)مرة/د في أثناء التدريب.(Larry, 1981,59)

وقد يصل إلى (٦٠-٧٢)مرة /د لدى بعض الأبطال الاولمبيين في سباق التزلج السريع(Macardle et al,1981,162)وتعرف عملية التنفس بأنها" عملية تبادل الغازات التي يتم فيها إيصال الأوكسجين إلى خلايا الجسم للاستفادة منه، والتخلص من ثنائي اوكسيد الكاربون بنقله من خلايا الجسم إلى العضو الذي يقوم بطرده إلى الخارج"(عبد الفتاح، ١٩٨٨، ١٣٩). (عبد الفتاح، ١٩٨٨، ٢٠٣)

٢-١-٢اللياقة البدنية: (تعريفها ، مفهومها ومضمونها)

أن الاهتمام الشديد الذي أولاه العلماء للياقة البدنية من حيث المفهوم ولفلسفة ولتكوين ولأهداف ولتدريب ولقياس ... الخ ما هو الانعكاس طبيعي ومنطقي لأهمية هذه القدرة البدنية حين ترتبط بعديد من المجالات الحيوية كالذكاء ولتحصيل ولنضج الاجتماعي والنضج البدني والعاطفي والقوام الجيد والإنتاج البشري والصحة العقلية والاجتماعية ولنمو التكيف تأخير التعب والإجهاد.

ويرى (اوك Aock) أنها القوة والجهد العضلي، القدرة، المرونة والجهد الدوري التنفسي ويحدد (وهارة HARRE) (١٩٦٤) مكونات اللياقة بالقوة، التحمل والسرعة والمرونة، الرشاقة. ويرى (هارسون كلارك HARISON CLARk) أن اللياقة البدنية تتكون من ثلاث مكونات اساسية هي : القوة العضلية، والجهد العضلي، والجهد الدوري وقد قام (لارسون يوكم LARSON AND YOCAM) بعملية مسح للبحوث الفسيولوجية ووصف قائمة تتضمن عشرة عناصر بمثابة مكونات اللياقة البدنية وهي مقاومة المرض، والقوة العضلية والجهد العضلي، الجهد الدوري التنفسي والقدرة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة.

وحددها (بافر وكازنر هاجمان) بالقوة والسرعة والرشاقة والجهد العضلي والقدرة والتوازن، والجهد الدوري التنفسي .

بينما يرى (باروا BARROW) أن مكونات اللياقة البدنية هي السرعة، القوة العضلية والمرونة والرشاقة والتوازن.

(حسانين، ١٩٧٩، ١٥: ٥٤- ٥٥)

وفيما يلي آراء بعض العلماء حول هذا الموضوع.

يرى العالم (كلارك: Clarke) أن تحقيق اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية البدنية سواء كان ذلك للبنين أو البنات، ويتفق مع هذا الرأي (براونل وهاجمان Brownell and Hagman) حيث يعتبر أن تحقيق اللياقة الجسمية الهدف الأول الذي يجب أن تحققه التربية البدنية.

ويقول (نيكسون ووجييوت Nixon and Jewelt) أن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجهد العضلي والجهد الدوري النفسي يعتبر إحدى أهداف التربية البدنية.

كما وصح (كارل و هازلتون Cowell and Hazelton) تحقيق القوة العضوية وتنمية التوافق العضلي والعصبي كهدفين ضمن أهداف التربية البدنية.

ووضع (ناش Nash) التنمية العضوية ضمن أهداف التربية البدنية، وقال أن التنمية العضوية تشمل القدرة الجسمية والتخلص من العيوب البدنية والتوترات العصبية، كما ضمنها المهارة والتعامل والمهارة والسرعة والرشاقة والقوة، وكما ذكر أنفا التوافق العضلي العصبي. ما سبق كان آراء بعض العلماء، فما يلي آراء بعض الدول.

(حسنين١٩٧٩ ،٦ ٤٠- ٧٣)

ان أفضل هذه التحليلات بل أكثرها وضوحا وفاعلية هي تلك التي قام بها قسم التربية "بولاية نيويورك" والتي يؤيدها نيلسون وفي هذا التحليل تم دراسة ٦٩ عامل من عوامل اللياقة البدنية أمكن اختصارها لتوضع تحت ثلاثة أقسام رئيسية هي:

١-العامل الوظيفي الذي يشتمل على:

أ-وظيفة الجهاز الدوري.

ب-وظيفة الجهاز التنفسي.

ج- وظيفة الجهاز العضلي.

د- وظيفة الجهاز الإفرازي.

هـ- وظيفة الجهاز الهضمي.

و- وظيفة الجهاز العصبي.

ي-الصحة العامة للفرد.

٢- الجانب الانثروبومتري:

الذي يشتمل على(القوام ، الطول والوزن (وعلاقتهما معا)، المرونة، التركيب الجسمي، نسبة الدهون)

٣-العمل العضلي:

الذي يشمل على (الدقة ، الرشاقة ، التوازن ، القوة ، التحمل ، السرعة)

٢ - ١ - ٢ - ١ اللياقة الهوائية:

تعتبر اللياقة الهوائية أساسا للياقة ذات الارتباط بالصحة، فالحد الأقصى للاستهلاك الاكسجيني VO2max يعتبر القياس الموضوعي لقدرة السلسلة الهوائية المكونة من التنفس والدورة القلبية الوعائية ووظائف الايض وتعكس اللياقة الهوائية حالة التدريب البدني ومستوى المشاركة البدنية كعادة يمارسها الإفراد في إطار المحددات الوراثية لكل فرد وبشكل مباشر او غير مباشر فان التقييم الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجيني قد استخدم بشكل كبير ومكثف في دراسات اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة .(سلامة،٢٠٠٠ ،٣٧)

٢ - ١ - ٢ - ٢التدريب الهوائي واللاهوائي:

يطلق على أنشطة التحمل القلبي التنفسي "التدريب الهوائي" ومن أمثلة هذه الأنشطة المشي، الجري الخفيف، السباحة، الدرجات، اختراق الضاحية، الوثب بالحبال وكافة التمرينات ذات الطابع الاستمراري طويل المدى.(سلامة،٢٠٠٠،٨٢)

٢ - ١ - ٢ - ٣السرعة الانتقالية:

يقصد بها القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن ، أو القدرة على قطع مسافة معينة في اقل زمن ممكن ، وتبرز أهمية هذه الصفة في الفعاليات التي فيها حركات متشابهة ومتكررة مثل (الجري ،المشي ،السباحة.....الخ)

هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة (كلارك)

أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة .

أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمني ممكن (انترنت٣٠)

السرعة الانتقالية هو نقل الجسم في الفراغ بسرعة، وهي نشاط تنافسي يستعمله المعلم في الألعاب الصغيرة والحركية (الديري،١٩٩٩، ٧٧) وتعد السرعة الانتقالية وسيلة للانتقال، كما يعد أحدى الدلالات على مستوى اللياقة البدنية والقدرة الحركية (فرج،٢٠٠٢، ٢٦٩) وهي من الأنشطة التي يمارسها التلاميذ تلقائيا ويقبلون عليها بصورة كبيرة أما للمنافسة بينهم لإشباع رغبة أو إثبات ذات أو تحد مع النفس.

وتعد السرعة الانتقالية نمطا من أنماط المشي ولكنه يختلف في أساسه عن المشي في إن هناك فترة طيران قصيرة في أثناء كل خطوة (العودات، ١٩٩٩، ٤٥)، ذلك أن أثناء السرعة الانتقالية لا تلمس القدمان الأرض معا في وقت واحد، كما أن السرعة الانتقالية تتميز عن المشي بأنه في السرعة الانتقالية فترة قصيرة تكون القدمان مرتفعتين عن الأرض، (الخولي وراتب، ١٩٨٢، ٢٦٠). لذلك فممارسة الأنشطة التنافسية حيث يشير خريبط (١٩٨٨) "(السرعة الانتقالية يمكن

تطويره عن طريق التدريب باستخدام السرعة القصوى أو الأقل من القصوى"(خريبط،١٩٨٨، ٢٦٠). ولذلك فممارسة الأنشطة التنافسية تجعل التلاميذ يبذلون قصارى جهدهم لتحقيق الفوز وبالتالي ينعكس ذلك على مستوى السرعة الانتقالية عندهم.

٢ - ١ - ٢ - ٤ الرشاقة:

(تعرف الرشاقة بأنها القدرة على تغير لاتجاه بسرعة وبدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن) (التكريتي والحجار،١٩٨٦، ١٣: ١١٥)

مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم (www.khayma.com)

أن تطوير الرشاقة العامة سوف تؤثر على الرشاقة الخاصة ايجابيا وغالبا ويتم ذلك بواسطة التمرينات بالرشاقة من خلال زيادة كفاءة عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والتوازن. (التكريتي والحجار، ١٩٨٦، ٢٠-١٢٠)

٢ - ١ - ٢ - ٤ - ١ أنواع الرشاقة:

١ - الرشاقة العامة:

وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

٢ - الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد."انترنيت"

أهمية الرشاقة:

١ - الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة

٢ - تسهم الرشاقة بقدر كبير في المهارات الحركية وإتقانها

٣ - كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة

٤ - تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي

(www.g111g.com)

٢ - ٢ الدراسات السابقة

١ - دراسة قيس ناجي عبدا لجبار ١٩٨٠

((قياس عناصر اللياقة البدنية والنمو البدني للتلاميذ (٦-١٢سنة) هدف الدراسة إلى قياس عناصر اللياقة البدنية والنمو الحركي لأولاد وبنات (٦-١٢ سنة)))

هدفت الدراسة إلى قياس العناصر البدنية والنمو الحركي لأولاد وبنات (٦-١٢ سنة) وقد تكونت عينة البحث من (٣٣٢٠) تلميذ وتلميذة من هذه المرحلة العمرية ثم اختيارها من محافظات بغداد والموصل وبابل في جمهورية العراق، وقد تم استخدام اختيارات عديدة لقياس عناصر اللياقة البدنية سواء كانت للسرعة أم للقوة أو الرشاقة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك اختلاف ي بعض عناصر اللياقة البدنية بين أولاد وبنات هذه المرحلة العمرية وذلك بين محافظة بغداد ومحافظتي الموصل وبابل.

٣-إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث :

استخدم المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

استمل مجتمع البحث على طلاب الصف الثاني متوسط في متوسطة عامر عبدالله والبالغ عددهم (٢٠٠)طالب . موزعين على (٥) شعب وبواقع (٤٠) طالب لكل شعبة وتم اختيار المرحلة بصورة عمدية أما عينة البحث فتم اختيارهم من جميع الشعب وبصورة عشوائية وبواقع (٧) طلاب من كل شعبة بعد أن تم استبعاد الطلاب المرضى والذين لديهم تاريخ مرضي في الجهازين الدوري والتنفسي وطوال القامة وقصار القامة، وعليه بلغ عدد أفراد عينة البحث (٣٥) طالب. والجدول (١) يبين مواصفات عينة البحث.

الجدول(١)

يبين المعالم الإحصائية لعينة البحث

المعالم الإحصائية / المتغيرات	سَ	±ع
الطول (سم)	١٤٩.٤٨	٥.١١
الوزن (كغم)	٤٠.٧٤	٦.١٨
العمر (سنة)	١٤.٤	٠.٦٥

٣ - ٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

١ - شريط لقياس الطول.

٢ - ميزان طبي لقياس الوزن.

٣ - ساعة توقيت.

٣ - ٤ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

٣ - ٤ - ١ قياس الطول .

٣ - ٤ - ٢ قياس الوزن .

٣ - ٤ - ٣ استخراج مؤشر كتلة الجسم :

تم استخراج مؤشر كتلة الجسم من خلال نسبة الطول إلى الوزن وفقا للمعادلة الآتية :-

مؤشر كتلة الجسم= وزن الجسم (كغم) ÷ مربع الطول (م)

٣ - ٤ - ٤ اختبار القفز العمودي من الثبات :

يقف الطالب بحيث يواجه الجدار بكتفه الأيمن (أو حسب اختياره). يقوم برفع ذراعه التي على جهة الجدار إلى أقصى نقطة تصل إليها الأصابع ثم يسجل (إشارة على الجدار)، ثم يقوم الطالب بمرجحة الذراعين للأسفل مع ثني الركبتين أسفل ثم مرجحة الذراعين أماما عاليا مع القفز عموديا إلى الأعلى ليتم تسجيل أو وضع أشارة أعلى نقطة تصل إليها الأصابع وبعد ذلك يتم إيجاد الفرق بين العلامتين ويعطى للطالب محاولتين تسجل أفضلها (أبو العلا، حسين، ١٩٩٧، ٢٢٠).

٣ - ٤ - ٥ استخراج مؤشر القدرة اللاهوائية :

بعد عملية قياس القفز العمودي يتم إيجاد مؤشر القدرة اللاهوائية باستخدام معادلة (لويس) وكما يأتي :

مؤشر القدرة اللاهوائية كغم.م/ثا = الوزن (كغم) × ٢.٢١ مساحة القفز العمودي (م)

٣ - ٤ - ٦ اختبار عناصر اللياقة البدنية :

تم اختيار مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة من المصادر العلمية والذي تم إجرائها على عينات مشابهة لعينة البحث، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقويم والتدريب الرياضي (الملحق ١) لإثبات صحتها أو إضافة أي اختبار يجدونه مناسبا لتلك العناصر والذي يلائم أفراد عينة البحث وكانت عناصر اللياقة البدنية المختار هي (السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة، القوة الانفجارية للرجلين) وكانت الاختبارات التي عرضت على السادة الخبراء هي :

١-اختبار السرعة الانتقالية : ركض مسافة ٣٠ م.
٢-اختبار الرشاقة : الزكزاك بين الشواخص .
٣-اختبار المطاولة : ركض ١٠ دورات مسافة ١٢٠٠ م.
٤-اختبار القوة الانفجارية للرجلين : الوثب من الثبات إلى الأمام .

٣-٥-قياس المتغيرات الوظيفية

٣-٥-١ قياس معدل ضربات القلب .

يتم قياس معدل ضربات القلب وذلك بوضع أصابع اليد على الشريان الكعبري أو الشريان ألسباتي للطالب المختبر قبل القيام بالاختبار. ولمدة ٣٠/ثا مضروبة في ٢، ٣٠ثا×٢.

٣-٥-٢قياس عدد مرات التنفس:

تم حساب عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة وذلك بمتابعة حركة عملية التنفس للمفحوص من وضع الجلوس على الكرسي من خلال مراقبة عدد مرات ارتفاع وانخفاض منطقة البطن مع مراعاة الإيحاء للمفحوص بان القياس ليس لغرض حساب عدد مرات التنفس بغية الحصول على نتائج علمية دقيقة وغير متحكم فيها من قبل المفحوص

٣-٦ محتوى درس التربية الرياضية :

تتضمن خطة درس التربية الرياضية على ثلاثة أجزاء هي :

١-الجزء الإعدادي : ويضم هذا الجزء ثلاثة أنشطة وزمنه (١٣) د وكما يأتي :

أ-**المقدمة** : مدتها ٣/د وهي خروج الطلاب إلى الساحة والوقوف على شكل نسق واحد وترديد شعار الرياضة.

ب-**الإحماء** : ومدته (٥) د وهي تهيئة أجزاء الجسم المختلفة استعدادا للتمارين الخاصة لتعلم المهارات الحركية المنوعة ووقاية الجسم من حدوث الإصابات .

ج- **التمارين البدنية** : وهي التمارين الخاصة بالذراعين والجذع والرجلين والتي تخدم المهارات الحركية المعطاة أثناء الوحدة التعليمية .

٢-**الجزء الرئيسي** : ويضم هذا الجزء على نوعين من النشاط وزمنه (٢٥) د وهما :

أ-**النشاط التعليمي** : زمنه (٥) د ويتم فيه شرح المهارات الحركية المختارة للفعاليات المطبقة ضمن الوحدة التعليمية وذلك من قبل المدرس مع أخراج نماذج من الطلاب لأداء المهارات الحركية .

ب-النشاط التطبيقي : وزمنه (٢٠) د ويتم فيه توزيع طلاب الصف على شكل فرق لتمارس كل فرقة مهارة مختارة من الفعاليات تختلف كل فرقة عن الأخرى في نوع المهارة وبعد ذلك تجري عملية تبادل محلات الفرق لتمارس كل فرقة جميع المهارات المستخدمة ضمن الوحدة التعليمية .

٣-الجزء الختامي : ويضم نشاطين وزمنه (٧) د مقسم إلى العاب ترويحية وإعطاء تمارين تهدئة ثم العودة إلى الصف .

٣-٧ تنفيذ إجراءات البحث الأساسية :

اشتملت إجراءات البحث الأساسية على إجراء الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية كما يأتي:

٣-٧-١ الاختبار القبلي :

بتاريخ ٢٠٠٨/١١/١ تم إجراء الاختبار القبلي والذي تضمن قياس المتغيرات الآتية في وقت الراحة :

١-قياس الطول .

٢-قياس الوزن .

٣-قياس معدل ضربات القلب .

٤-اختبار القفز العمودي .

٥-اختبار عناصر اللياقة البدنية وهي :

أ-اختبار السرعة الانتقالية .

ب-اختبار الرشاقة .

ج-اختبار المطولة .

د-اختبار القوة الانفجارية للرجلين .

٣-٧-٢ الاختبار البعدي :

يعد تطبيق برنامج درس التربية الرياضية المقر من وزارة التربية / مديرية النشاط الرياضي في مدنية الموصل ويتضمن إعطاء وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ومدة الدرس (٤٥) د وعلى مدى (٨)أسابيع أي بمعدل (١٦) وحدة تعليمية، وبعد انتهاء مدة البرنامج تم تطبيق إجراءات الاختبار البعدي والتي تضمنت المتغيرات ذاتها التي تم قياسها القبلي وفي وقت الراحة عدا اختبار القفز العمودي الذي تم إجراءه بعد عملية الإحماء وذلك بتاريخ ٢٠٠٨/١٢/٣٠.

وبعد تسجيل البيانات والنتائج تم معالجتها إحصائيا وسجلت النتائج .

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

للتوصل إلى نتائج البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

-الوسط الحسابي .

-الانحراف المعياري .

-اختبار(T) للعينات المرتبطة .

(التكريتي والعبيدي، ١٩٩٦، ١٠١، ٢٠٩، ٣٩٤)

١-عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض نتائج معدل ضربات القلب

الجدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج معدل ضربات القلب بين الاختبارين القبلي والبعدي

نبضة دقيقة					
المعالم الإحصائية / الاختبارات	**الوسط الحسابي (سَ)**	**الانحراف المعياري(±ع)**	**مقدار الفرق بين المتوسطين الحسابيين**	**قيمة (ت)**	**النسبة المئوية للفرق %**
الاختبار القبلي	٨٠.٥٤	٩.٣٥	٤.٤٤	*٦.٣١	٠.٦٦
الاختبار البعدي	٧٦.١٠	٥.٦٩			

*معنوي عند نسبة خطأ ≤ ٠.٠٥ أمام درجة حرية (٣٤) قيمة ت الجدولية ٢.٠٣

يتبن من الجدول (٢) ما يأتي:

توجد فروق ذات دلالة معنوية في معدل ضربات القلب بين الاختبار القبلي والبعدي، حيث كان الفرق بين المتوسطين الحسابيين (٤.٤٤) نبضة/د والنسبة المئوية للفرق (٠.٦٦%) وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كل من (Patrick & Sallis 302-314) &

(Haywood156-151)(Statton 215-233) حيث توصلوا إلـــى ان حصـــص التربيـــة الرياضية لها تأثير ايجابي على تحسين كفاءة الجهاز الدوري، كذلك نتفق مع ما توصل اليـــه (Sundberg 187-292) من وجود فروق معنوية في متغيرات ضربات وقت الراحة .

٤-١-٢ عرض نتائج عدد مرات التنفس

الجدول (٣)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج عدد مرات التنفس بين الاختبارين القبلي والبعدي

مرة / دقيقة					
المعالم الإحصائية / الاختبارات	**الوسط الحسابي (س̄)**	**الانحراف المعياري(±ع)**	**مقدار الفرق بين المتوسطين الحسابيين**	**قيمة (ت)**	**النسبة المئوية للفرق %**
الاختبار القبلي	٢٠.٥١	٢.٤٤	٣.٣	*٥.٨٩	٠.٧١
الاختبار البعدي	١٧.٢١	٢.٢٥			

*معنوي عند نسبة خطأ ≤ ٠.٠٥ أمام درجة حرية (٣٤) قيمة ت الجدولية ٢.٠٣

يتبن من الجدول (٣) ما يأتي:

توجد فروق ذات دلالة معنوية في عدد مرات التنفس بين الاختبار القبلي والبعدي، حيث كـــان الفرق بين المتوسطين الحسابيين (٣.٣) مرة/د والنسبة المئوية للفرق (٠.٧١%) وتتفق هـــذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من(Statton 215-233) & (Patrick & Sallis)& حيـــث توصلوا إلى أن حصص التربية الرياضية لها تأثير ايجابي على تحسين كفاءة الجهاز التنفسي.

٣-١-٣ عرض نتائج مؤشر كتلة الجسم(MBI)

الجدول (٤)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج مؤشر كتلة الجسم (MBI) بين الاختبارين القبلي والبعدي

كغم . م					
المعالم الإحصائية / الاختبارات	**الوسط الحسابي (س̄)**	**الانحراف المعياري(±ع)**	**مقدار الفرق بين المتوسطين الحسابيين**	**قيمة (ت)**	**النسبة المئوية للفرق %**
الاختبار القبلي	٢١.٢٣	٢.١٢	٣.٣٤	*٣.١٨	١.٤٦
الاختبار البعدي	١٧.٨٩	٥.٨٠			

*معنوي عند نسبة خطأ ≤ ٠.٠٥ أمام درجة حرية (٣٤) قيمة ت الجدولية ٢.٠٣

يتبن من الجدول (٤) ما يأتي:

توجد فروق ذات دلالة معنوية في مؤشر كتلة الجسم بين الاختبار القبلي والبعدي، حيث كان الفرق بين المتوسطين الحسابيين (٣.٣٤) والنسبة المئوية للفرق (١.٤٦%) وتتفق هذه النتيجة مع ما استنتجه(ملحم ٢٥١-٢٦٨) من أن حصص التربية الرياضية تؤثر على مؤشر كتلة الجسم.

٤-١-٤ عرض نتائج مؤشر القدرة اللاهوائية

الجدول (٥)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج مؤشر القدرة اللاهوائية بين الاختبارين القبلي والبعدي

كغم . م /ثا					
المعالم الإحصائية / الاختبارات	**الوسط الحسابي (س̄)**	**الانحراف المعياري(±ع)**	**مقدار الفرق بين المتوسطين الحسابيين**	**قيمة (ت)**	**النسبة المئوية للفرق %**
الاختبار القبلي	٣٦.٨٢	٥.٥٥	٧.٣٤	*٤.٦٧	١.١٣
الاختبار البعدي	٤٤.١٦	٧.٣٠			

*معنوي عند نسبة خطأ ≤ ٠.٠٥ أمام درجة حرية (٣٤) قيمة ت الجدولية ٢.٠٣

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية في القدرة اللاهوائية بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الفرق بين المتوسطين الحسابيين (٧.٣٤) كغم .م/ثا والنسبة المئوية للفرق (٣.٨٨%).

٤-١-٥ عرض نتائج عناصر اللياقة البدنية

الجدول (٦)

يبين المعالم الإحصائية لعدد من عناصر اللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحتسبة
	سَ	±ع	سَ	±ع	
السرعة / ثانية	٦.٥٢	٠.٧٢	٥.٦٣	٠.٦٢	*٥.٤٢
المطاولة / دقيقة	٢.٨٧	٠.٤٦	٢.٤١	٠.٤٠	*٤.٤٠
الرشاقة / ثانية	٨.٧٢	٠.٧٨	٧.٤٠	٠.٦٣	*٧.٦٧
القوة الانفجارية / م	١.٢١	٠.٢٥	١.٥٣	٠.٢٤	*٥.٤٢

*معنوي عند نسبة خطأ ≤ ٠.٠٥ أمام درجة حرية (٣٤) قيمة ت الجدولية ٢.٠٣

يتبن من الجدول(٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعناصر اللياقة البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة للعناصر(السرعة الانتقالية، المطاولة، الرشاقة، القوة الانفجارية) هي (٥.٤٢، ٤.٤٠، ٧.٦٧، ٥.٤٢)وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٣)

٤ - ٢ مناقشة النتائج:

يتضح من خلال النتائج انه يوجد تأثير التربية الرياضية في المتغيرات التي تناولها البحث ويعزو الباحثين ذلك إلى مراعاة محتوى درس التربية الرياضية المتضمن (الألعاب الرياضية والأنشطة البدنية) والذي قدم للتلاميذ الأسس الفسيولوجية والتدريبية الملائمة لمستوى المرحلة العمرية للتلاميذ من حيث الشدة والحجم المناسبين لإحداث التكيف الوظيفي الذي يؤدي بدوره إلى تحسين متغيرات البحث التي تمت دراستها وان ما يؤكد ما ذهبنا إليه ما أشار إليه كل من (strattong, 215-233)&(sallies & Patrick, 302-314) من إن زيادة دروس التربية الرياضية يمكن أن تؤدي إلى احدث تغيرات ايجابية في كفاءة الجهاز الدوري التنفسي إذا تضمنت تلك الدروس العديد من الإرشادات والتعليمات ومنها أن تكون

شدة الحمل ما بين المتوسطة والعالية وان لا يقل زمن الممارسة عن (٣٠) دقيقة يوميا ، فضلا عن ذلك يمكن أن تعزى عوامل واقعية أخرى منها الأعداد الصغيرة للطلاب في الدرس الواحد حيث يؤدي هذا العامل إلى إتاحة الفرصة أمام التلاميذ لتكرار التمرين بالحجم الذي يؤدي إلى إحداث تكيف فسيولوجي لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، إلى جانب ذلك زيادة عدد الحصص الأسبوعية لدروس التربية الرياضية فضلا عن هذين العاملين هنالك عامل آخر لا يقل أهمية عنهما وهو زيادة الزمن المستثمر للدرس حيث يزيد جزء من الزمن المخصص للدرس في عمليات التنظيم والإخراج وشرح المهارات والانتقال من والى الصف الدراسي ويؤكد ما ذهبنا إليه من تفسير ما أشار إليه كل من (Michaud, 32-35)&(Koslow, 75-77) من انه بشكل عام إن معظم المدارس يوجد لديها العدد الكافي من دروس التربية الرياضية والزمن المناسب لكل درس في منهاج التربية الرياضية المطلوب لتطوير النواحي البدنية .

اما بخصوص عناصر اللياقة البدنية فقد ادت دروس التربية الرياضية الى تطويرها ولو بشكل نسبي وهذا يدل على تأثير هذه الدروس في تحسن مستوى اللياقة البدنية للطلاب ما يحفز الاجهزة الداخلية وينمي العضلات ويقويها وهذا ان دل على شيء فانما يدل على تطور عناصر اللياقة البدنية .

فكلما زادت عدد دروس التربية الرياضية ما يجعل الطلاب في حالة استمرار في بذل الجهد والعطاء فتزيد حيوية الفرد ويؤكد (العاصي وحديث ١٩٨٧) " ان درس التربية الرياضية ينمي الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة وتنمية المهارات الحركية الاساسية" (العاصي وحديث، ١٩٨٧، ١٦-١٧).

١ - الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات:

تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١-تحدث دروس التربية الرياضية تحسنا في معدل ضربات القلب .

٢-تظهر دروس التربية الرياضية في عدد مرات التنفس .

٣-يوجد تأثير لدروس التربية الرياضية في كل من مؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم .

٤-يوجد تأثير لدروس التربية الرياضية على عدد من عناصر اللياقة البدنية .

٥-٢ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات تم التوصل إلى التوصيات الآتية :

١-ضرورة مراعاة تقنين محتوى درس التربية الرياضية وفقا للأسس التدريبية الفسيولوجية وبما ينسجم مع المرحلة العمرية للتلاميذ .

٢-ضرورة إدخال عناصر اللياقة البدنية كمتغير والوقوف على تطورها .

٣-إجراء المزيد من الدراسات المشابهة التي تضمن محتوى مقترح لدرس التربية الرياضية يراعى فيه تحسين مستوى الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة .

المصادر العربية والأجنبية :

١-الأوسي، وسن سعيد (٢٠٠٥) : تأثير منهج هوائي في بعض متغيرات الدم المناعية وصور الدهون ومكونات الجسم لدى المشاركات في برامج الرشاقة والصحة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل .

٢-التكريتي ، وديع ياسين والحجار ، ياسين طه (١٩٨٦) : **الإعداد البدني للنساء** ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

٣-الحجار، ياسين طه محمد علي (١٩٩٤): الاستجابات الوظيفية العضلية بعد عدو المسافات الطويلة في الجو الحار والمعتدل، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الياضية.
٤-الحيالي، مؤيد عبد الحميد داؤد(١٩٨٧): اثر ممارسة بعض الانشطة الرياضية في مستوى الكفاية الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي للطلاب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
٥-الديري ، علي (١٩٩٩) : **طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية)** ، ط١ ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، اربد ، الأردن .
٦-رضوان ، محمد نصر الدين (١٩٩٨) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٧-سلامة، ابراهيم احمد(٢٠٠٠): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية،كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح، طرابلس-ليبيا.
٨- عبد الفتاح ، ابو العلا ، حسنين ، محمد صبحي (١٩٩٧) : فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٩-العودات ، جبريل جريد حمد (١٩٩٩) : **اثر برنامج مقترح للتربية الحركية في الكفاءة الادراكية الحركية لدى طلبة الصف الثالث الابتدائي في مرحلة التعليم الأساسي** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
١٠-العاصي وحديث (١٩٨٧) : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مطبعة جامعة الموصل .
١١-فرج ، ألين وديع (٢٠٠٢) : **خبرات في الألعاب للصغار والكبار** ، ط٢ ، منشاة المعارف ، الإسكندرية .
١٢-قبع ، عمار عبد الرحمن (١٩٨٩) : الطب الرياضي ، دار الطباعة والنشر جامعة الموصل .
١٣-ملحم ، عائد فضل ، دغش ، محمد اسماعيل (١٩٩٩) : دراسة مقارنة لتأثير حصص التربية الرياضية على لياقة الجهاز الدوري التنفسي لطلاب المرحلة الابتدائية العليا ، مجلد بحوث المؤتمر العلمي ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، كلية التربية – قسم التربية الرياضية .
١٤-الهزاع ، هزاع محمد (١٩٩٧) : الاطفال وبرامج التربية الرياضية المدرسية ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي .

15-Astrand, p.o. and Rodahl, K. (1977). Textbook of would physiology, McGraw-Hill Book Company, U.S.A.
16-Deurenbeery and athers (1991) : Boy mass indexas ameasure of body fitness : age – and sex specific prediction formulos J of Natrition . 65 .

17-Everhant B, and others (1998) : The effects of combining afitness emphasis during motor skill practice on third graders enjoyment of physical education lesson , The physic educate55(3).

18-Haywood K. M. (1991): The role of physical education in the development of active lifestyle. Res. Quart. Exer. Sport(62).

19- Koslow R. B. (1998): Can physical fitness be a primary objective in balanced physical education program? J.phys. edue. Rec dance.59(4).

20-Lix. D., and Dunham P.(1993): fitness load and exercise time in secondary physical education classes. J. teaching phys. Edu12.
Macardlr, W.O. et al , (1981). Exercise physiology, energy, Nutration and Human performance Lea and febiger.
21-Michaud T. J. and Andres F. F. (1990): should physical education programs be responsible for making our youth fit? J. phys edue. Rec. dance61(6).

22-Nikolicz and Ilic N. (1992): Maximal Oxygen uptake in trained and untrained 15-years-old boys. Bri. Sport med2(6).

23-Sallis J. F. and Patrick K. (1994): Physical activity guidelines or adolescents consensus statement pd. Exerc. Sport.(6).

24-Sallis J. F. and Patrick Mckenzie T.L. (1991): Physical education role in public health. Res. Quart. Exerc. Sport.(62).

25-Simons B. G. and others(1987): Children and fitness. A public health perspective. Res, quart. Exerc. Sport.(58).

26-Stratton G. (1997): Children's heart rate during British physical education lesson. J. teach. Phys. Edu.(16).

27-Stratton G. (1996): Children's heart rate during British physical education lesson. Ped. Exerc.. sci. (8).

28-Sundberg S. and Solvainio R. (1987):Cardio respiratory function competitive boys. Acte. Pediatric. Scand.(71).

29-Ziegler E. F. (1994): Physical Education 13 principal principles J. Phys. Educ. Res. Dance. 65. (7)
http://www.g111g.com/vb/t125368-post2183500.html30-31--http://www.khayma.com

جامعـــــة الموصـــــل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (١)

استمارة استبيان حول تحديد أهم عناصر اللياقة لدى طلاب الصف الثاني المتوسط

السيد الخبير.....المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم ((**اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط**)) ، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجـــال التدريب الرياضـــي ، يلتمـــــس الباحـــث مـــن حضراتكم إبداء المساعدة في تحديد ثلاثة من أهم عناصر اللياقة البدنية والحركات الأساســية لهذه المرحلة العمرية من خلال اطلاعكم على العناصر المعروضة .

الملاحظات :

* عند تحديد عناصر اللياقة البدنية التي تراهـــا ضرورية يرجـــى وضع درجـــة أمامها مـــن (١-٢.... الخ) في المربع المخصص وحسب تسلسل أهميتها .

** من الممكن إضافة أية عنصر تراه مناسبة ومهمة مع وضع الدرجة المناسبة لها وحســب تسلسل أهميتها .

مع وافر التقدير

التوقيع :

اسم المختص :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الجامعة والكلية :

التاريخ :

الباحثان

عناصر اللياقة البدنية

ت	عناصر اللياقة البدنية	التسلسل حسب الأهمية	الملاحظات
١	السرعة الانتقالية		
٢	القوة الانفجارية		
٣	المرونة		
٤	الرشاقة		
٥	المطاولة		

الملحق (٢)

قائمة بأسماء السادة المختصين الذين ساهموا في تحديد عناصر اللياقة البدنية

ت	الدرجة العلمية	أسماء الخبراء والمتخصصين

١	أ.د	ضياء مجيد الطالب
٢	أ.د	ثيلام يونس علاوي
٣	أ.م.د	مكي محمود حسين
٤	أ.م.د	ضرغام جاسم محمد
٥	أ.م.د	نوفل محمد محمود
٦	أ.م.د	سبهان محمود الزهيري
٧	أ.م.د	موفق سعيد احمد

جامعـــــة الموصـــــل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (٣)

استمارة استبيان حول تحديد أهم الاختبارات التي تقيس بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط

السيد الخبير ..... المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم ((**اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط**))، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التـــدريب الرياضـــي وطرائـــق تـــدريس التربيـــة الرياضية والتعـــلم الحركـــي القياس والتقويم ، يلتمس الباحث من حضراتكم إبداء المســـاعدة في تحديد أهم الاختبارات التي تناسب وتقيس هذه بعض عناصر اللياقة البدنية المدونـــة فـــي الاستمارة لهذه المرحلة العمرية من خلال اطلاعكم على الاختبارات المعروضة .

الملاحظات :

* يرجى وضع علامة (✓) أمام الاختبار المناسب لقياس والعنصر.
* من الممكن إضافة أي اختبار تراه مناسبا وملائما لقياس العنصر ولهذه المرحلة العمرية .
* يمكن اختيار أكثر من اختبار واحد للعنصر .

مع وافر التقدير

التوقيع :

اسم المختص :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الجامعة والكلية :

التاريخ :

الباحثان

اختبارات اللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية	ت	الاختبارات	تحديد الاختبار
السرعة الانتقالية	١	العدو ٢٥ م / ثا .	
	٢	الجري الزجزاجي (١٠ x ١٦) قدم / ثا .	
	٣	عدو (٣٠) م من البدء الطائر / ثا .	
	٤	عدو(٣٠) م من البدء العالي / ثا .	
	٥	عدو(١٥) م / ثا .	
الرشاقة	١	عدو (١٠x ٤)م	
	٢	الجري حول الدائرة	
	٣	الجري المكوكي للجنسين	
	٤	الجري المتعرج بين الموانع	