

مقارنة بعض القدرات البدنية بين الطالبات للدراسات الصباحية

والمسائية في كلية التربية الأساسية

-بحث وصفي على طالبات المرحلة الأولى في قسم التربية الرياضية-

أ.م.د.نبيل عبد الوهاب

م.م.مثال ناجي فالح

الجامعة المستنصرية-كلية التربية الأساسية

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

أصبحت اللياقة البدنية تحظى بأهمية كبيرة في مجال التقدم العلمي الذي يفتح يوماً بعد يوم آفاقاً جديدة لتطويرها باعتبارها تشكل ركناً أساسياً في تحقيق الجوانب الصحية للفرد بصورة عامة ، وهي بذلك تعد مقياساً لمدى تقدم الدول والمجتمعات.

ومما لا شك فيه أن اللياقة البدنية تعد مقياساً يمكننا من خلاله التنبؤ بمدى التقدم الذي تحققه المناهج في كليات واقسام التربية الرياضية بصورة خاصة ، باعتبارها اساساً لا يمكن الاستغناء عنه في الالعاب والفعاليات والأنشطة الرياضية كافة ، وهذا ما يؤكد مـروان عبد المجيد ابراهيم حيث يقول ((أن اللياقة البدنية هي العمود الفقري والقاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية))^(١)، وبهذا نرى مدى أهمية اللياقة البدنية حيث تساعد الطلبة في الاداء والاتقان والانتجاز المهاري لكافة الدروس العملية باعتبارها القاعدة الاساسية لها هذا من جانب ومن جانب اخر فأنها تعمل على تطوير وتنمية الصفات الارادية الاخرى والتي هي ضرورية للفرد بصورة عامة ولطلبة كليات التربية الرياضية اذ تساعدهم في الاستمرار والتطور في كافة المواد العملية والمهارية.

ولأهمية اللياقة البدنية في هذه الكليات والاقسام فقد وضعت اختبارات بدنية على الطالب أن يجتاها بنسب معينة وفقاً لدرجات معيارية موضوعة لهذا الغرض ، لكن في اقسام التربية الرياضية في كليات التربية الاساسية في العراق يخضع مقياس قبول الطلبة

(١) مـروان عبد المجيد ابراهيم ، اللياقة والرياضة للجميع ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط ١ ،

فيها لمعدل درجاته التي حققها في المرحلة الاعدادية بصورة اساسية ليصنف الطلبة ذوي المعدلات الواطنة ضمن المقبولين في هذه الاقسام وبصورة الزامية على الاغلب بعد ذلك يخضعون للاختبارات الاخرى ومن بينها الاختبارات البدنية والتي اصبحت فقط خطأ فاصلاً بين القبول والطلبة الغير مؤهلين جسمانياً وهذا يطبق فقط على الدراسات الصباحية بينما الدراسات المسائية فأن معيار القبول فيه يخضع لرغبة الطلبة و ثم اجتيازهم للاختبارات الموضوعه .

ولهذه الأسباب لاحظ الباحثان باعتبارها تدريسيين في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية في الجامعة المستنصرية التباين في اللياقة البدنية لدى طلبة الدراسات الصباحية والمسائية وهنا تكمن اهمية البحث في اجراء مقارنة بين طالبات المرحلة الاولى في هذا القسم وللدراستين الصباحية والمسائية في بعض القدرات البدنية، بالإضافة الى التعرف على مواطن الضعف لدى الطالبات في هذه القدرات ومعالجتها ومواطن القوة وتطويرها وتميئتها بالاتجاه الصحيح وبما يخدم المهارات والألعاب .

٢-١ مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:-

- هل أن القبول العشوائي لطلبة أقسام التربية الرياضية في كليات التربية الأساسية في الجامعات العراقية والمعتمد على المعدل بالدرجة الاساسية لطلبة الدراسات الصباحية وعلى القابلية البدنية والرغبة والاقبال لطلبة الدراسة المسائية يؤدي الى التباين في اللياقة والقابلية البدنية فيما بينهم ؟

وعليه يسعى الباحثان للإجابة عليه من خلال اجراء بعض الاختبارات البدنية لطالبات المرحلة الاولى لكلا الدراسات الصباحية والمسائية والمقارنة فيما بينها .

٣-١ هدفا البحث :

- ١- التعرف على بعض القدرات البدنية لطالبات المرحلة الاولى وللدراستين الصباحية والمسائية في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية في الجامعة المستنصرية.
- ٢- التعرف على الفروق في القدرات البدنية بين الطالبات للدراستين الصباحية والمسائية .

١-٤ فرض البحث:

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المرحلة الأولى في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية بالجامعة المستنصرية للدراستين الصباحية والمسائية .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :

طالبات المرحلة الأولى في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية في الجامعة المستنصرية للدراستين الصباحية والمسائية .

١-٥-٢ المجال الزمني :

المدة من ١٥ / ١٠ / ٢٠٠٥ لغاية ١٠ / ٣ / ٢٠٠٥ .

١-٥-٣ المجال المكاني :

القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية في الجامعة المستنصرية .

٢- الدراسات النظرية :

٢-١ ماهية اللياقة البدنية ، أنواعها ، عناصرها ومكوناتها :

في المجال الرياضي يندرج تحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية ولما لها من أهمية في حياة كل فرد بصورة عامة فهي جزء من اللياقة الشاملة له الى جانب اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية والجوانب الأخرى التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع ، وكذلك لدور اللياقة البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب واللعب للوصول الى الأداء المهاري الأمثل وتحقيق المستوى الأفضل وفي هذا يقول مفتي إبراهيم ((أن هدف تمارين اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو أحداث تغييرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء الفني))^(١).

لقد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفها قاسم حسن حسين ١٩٨٨ ((بأنها تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وتميئتها))^(٢).

كما عرفها مروان عبد المجيد ٢٠٠١ فيذكر أن اللياقة البدنية تعني ((القدرة على اداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهوايات وقت الفراغ))^(٣).

(١) مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ط١ ، ١٩٩٨ ، ص١٠١ .

(٢) قاسم حسن حسين ، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط١ ، ١٩٨٨ ، ص١٣ .

(٣) مروان عبد المجيد ابراهيم ، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠٠١ ، ص٤٥ .

واستناداً الى مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية قسمها كل من (قاسم حسن حسين ١٩٨٥)^(١) و(ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق ٢٠٠١)^(٢) وبالاتفاق مع معظم الباحثين والمختصين في هذا المجال الى:-

١- اللياقة البدنية العامة :

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد بدوره في المجتمع بأفضل صورة ، وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطور مكوناتها الأساسية بصورة عامة .

٢- اللياقة البدنية الخاصة:

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي ، حيث تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وتطويرها لدرجة تمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وإبرازها وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

وبعد أن تعرفنا على ماهية اللياقة البدنية وأنواعها لابد أن نعرف أن هذا المصطلح يشتمل على عدد من المكونات الأساسية .

ومن هذه المكونات وكما اتفق عليها معظم العلماء والباحثين هي القوة إذ تعتبر من اهم القدرات البدنية والدعامة الأساسية للحركة والممارسة الرياضية والحياة العامة واهم المؤشرات المهمة لحالة اللياقة البدنية لارتباطها الطردي بالقوام الجيد والصحة والإنتاج وغيرها.

(١) قاسم حسن حسين ، تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي للالعاب الرياضية ، جامعة الموصل: دار الكتب للنشر ، ١٩٨٥ ، ص ١٧ .

(٢) ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم ، اللياقة البدنية والصحية ، عمان : دار وائل للنشر، ط١ ، ٢٠٠١ ، ص٣٤ .

والقوة تعني ((أقصى ما يمكن أن تنتجه العضلة المعنية من شد أو توتر أو انقباض))^(١) وفي المجال الرياضي تعرف ((بأنها أقصى مقدار من القوة يمكن أن تخرجه العضلة أو مجموعة العضلات المشتركة))^(٢).

أما السرعة فهي تعد أحد العوامل الأداء 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))^(٣).

كما تعد المطاولة من مكونات اللياقة البدنية المهمة لمعظم الأنشطة الرياضية خاصة تلك التي تتطلب مواصلة العمل لفترات طويلة مع الاحتفاظ بالكفاءة البدنية على الأداء ومقاومة التعب بالاعتماد على القابلية الوظيفية لكل من جهاز الدوران والجهاز الدوري التنفسي ، وقد عرف هارة المطاولة بأنها ((قابلية مقاومة الرياضي للتعب))^(٤).

ومن العناصر والصفات البدنية المهمة الأخرى هي المرونة وتعرف بأنها ((قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي أضرار بها))^(٥). وتعتبر السرعة مهمة للصحة العامة للفرد والرياضي على السواء وهناك دلائل كثيرة تشير الى أن ادامة المرونة الجيدة للمفاصل من شأنها الحيلولة دون الأوجاع

(١) طلحة حسين حسام الدين ، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ١٦٧ .

(٢) علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية : مطبعة وزارة التعليم العالي ، ٢٠٠٤ ، ص ٧٢ .

(٣) مروان عبد المجيد إبراهيم ، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العامل، مصدر سبق ذكره ، ص ٥٠ .

(٤) هارة ، أصول التدريب ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، جامعة الموصل : مطابع التعليم العالي، ط ٢ ، ١٩٩٠ ، ص ١٨٩ .

(٥) بسطويسي احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ٢٢١.

والآلام المتزايدة مع التقدم في السن (1).

وكما تعتبر الرشاقة هي المكون الذي يكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والسلاسة في الاداء مع ردود افعال واستجابات سريعة وسليمة تتسم بالدقة وهي بذلك توفر عليه بذل الجهد اللازم للاداء .

والرشاقة احد مكونات اللياقة البدنية التي لا يمكن فصلها عن بقية العناصر والمكونات ، وتعرف الرشاقة ((بأنها القابلية على تغيير الاتجاه أو الدفع الجسم بسرعة والرجوع لاداء حركة أخرى ، ويظهر ذلك جلياً في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية التي تتطلب هذا المزيج من الإمكانيات)) (2).

٣- منهج البحث وإجراءات الميدانية:

٣- ١ منهج البحث :

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث : تم اختيار مجتمع البحث بأكمله بعد استبعاد الطالبات المتغيبات واللاعبات حيث اشتملت عينة البحث على (٢٤) طالبة تم اختيارهن بصورة عشوائية من اصل (٣٠) طالبة يمثلن مجتمع البحث ، حيث تشكل العينة بنسبة ٨٠% من مجتمع البحث وبنسبة (١٢) طالبة للدراسة الصباحية و(١٢) طالبة للدراسة المسائية.

٣- ٢ أدوات البحث والأجهزة المسائية :

من اجل ضمان الحصول على بيانات ونتائج صحيحة ودقيقة فقد استعان الباحثان

بالأدوات والأجهزة البحثية الآتية :-

٣- ٣- ١ أدوات جمع البيانات:

- ١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- ٢- استمارة تسجيل النتائج الخاصة باختبارات البحث .
- ٣- استمارة تفريغ البيانات .
- ٤- الاختبارات والقياس والتقويم .

٣- ٣- ٢ الأجهزة والأدوات المساعدة :

(1) Derries , H. A : Physiology of exercise of Physical education and athletes , 3rd, the C. V. Mosby company , Santa Louis , 1980 , P. L162 .

(2) Hockey, R. V.: Physical fitness , the Path way to health full living L , 3rd ed, the C. V. Mosby Company , Santa Louis , 1981 , P. 52 .

- ١- جهاز كمبيوتر نوع بانتيوم ٥ .
- ٢- ساعات توقيت الكترونية نوع (Rs) صناعة ألمانية العدد ٣ .
- ٣- مصطبة خشبية .
- ٤- شواخص عدد ٣ .
- ٥- شريط قياس جلدي النوع بطول ٥٠ م .
- ٦- مسطرة خشبية مدرجة .
- ٧- صافرة عدد ٣ .
- ٨- شريط لاصق .
- ٩- طباشير ملون .

٤-٣ إجراءات البحث :

٣-٤-١ تحديد القدرات البدنية واختباراتها :

تم تحديد بعض القدرات البدنية من خلال استطلاع آراء بعض الخبراء والاختصاصيين في هذا المجال وهذه القدرات هي (القوة الانفجارية للرجلين، السرعة، المرونة) وبعدها تم تحديد الاختبارات الخاصة بها وباستطلاع آراء الخبراء والاختصاصيين في هذا المجال مع مراعاة إمكانية تطبيقها من قبل الطالبات وتوفر أدوات إجراءها ، وهذه الاختبارات هي:-

الاختبار الأول :

اسم الاختبار : (الوثب العمودي لسارجنت)^(١)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات اللازمة: حائط أملس بارتفاع مناسب ، شريط قياس ، مانيزيا .

وصف الأداء: تضع الطالبة أصابع اليد في المانيزيا ثم تقف مواجهة للحائط وتمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن وتحدد علامة على الحائط مع ملاحظة عدم رفع من الأرض ، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه .

- تقوم الطالبة من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للأمام والى الأسفل مع ثني الركبتين الركبتين نصفاً (زاوية قائمة) .

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، مصدر سبق ذكره ، ص ٨٤ - ص ٨٧ .

- ثم تقوم الطالبة بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للقفز نحو الأعلى ومع مرجحة الذراعين بقوة للأمام والى الأعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم وضع علامة أخرى في أعلى نقطة يصل إليها .

تعليمات الاختبار :

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين من وضع الثبات .
- قبل قيام الطالبة بالقفز للأعلى ، تقوم بمرجحة الذراعين للأمام والى الأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول الى أقصى ارتفاع ممكن .
- السرعة في الأداء .

- تؤخذ القياسات لأقرب اسم .

- تعطى لكل محاولتان تسجل أفضلهما .

- يعلن الرقم الذي تسجله كل طالبة على الطالبة التالية لضمان عامل المنافسة .

إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل النتائج ثانياً .

- محكم : يقوم بملاحظة الأداء أولاً وحساب الدرجات ثانياً .

حساب الدرجات :

- درجة المختبر هي عدد السنتمرات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة القفز نحو الأعلى مقربة لأقرب اسم .

الاختبار الثاني :

اسم الاختبار: (من وضع الوقوف على مصطبة ثني الجذع أساساً اسفل مع مد الذراعين)^(١).

الغرض من الاختبار: مرونة الجذع والفخذين

الأدوات اللازمة : مصطبة خشبية، مسطرة مدرجة بطريقة جونسون، قاعة داخلية أو ملعب، صافرة .

وصف الأداء :

- تتخذ الطالبة وضع الوقوف ضمناً على المصطبة الخشبية مع استقامة الجذع .

(١) ريسان مجيد خريبط، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج١، ١٩٨٩، ص١٣٧ - ص١٣٩ .

مقارنة بعض القدرات البدنية بين الطالبات.....أ.م.د.نبيل عبد الوهاب وم.م.مثال ناجي

- تقوم الطالبة بثني الجذع للأسفل والذراعان مضمومتان أساساً أسفل مع محاولتها مس
ابعد نقطة بيديها على المسطرة المدرجة .

الشروط :

- يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والرجلين والجذع .
- يثنى الجذع أماماً أسفل ببطيء وقوة مع محاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني.
- على الطالبة توجيه نظرها للأسفل عند الأداء وعدم رفع الرأس بل يكون بين الذراعين .
- احتفاظ الطالبة بوضع الثني لمدة تتراوح بين ٢ - ٣ ثانية قبل تسجيل المسافة .
- تعطى لكل طالبة محاولتان .

حساب الدرجات :

- تسجل أقصى نقطة على المسطرة تصل إليها يد الطالبة من وضع ثني الجذع أساساً
أسفل من الوقوف ولأفضل محاولة .

الاختبار الثالث :

اسم الاختبار (ركض ٣٠ م من البدء المنطلق) (١)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى

الأدوات اللازمة : مضمار لالعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠ م
وعرضها لا يقل عن ٥ م ، ساعة توقيت عدد ٢ .

الإجراءات :

- تحدد منطقة جراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد
٢٠ م من الخط الأول، وخط نهاية على بعد ٣٠ م من الخط الثاني و ٥٠ م من الخط الأول.
- تخطط بالمنطقة مجالات عدد ٢ لإجراء الاختبار .

وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية الأول .
- عندما تعطى إشارة البدء يقوم المختبر بالركض بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى
لها عند خط البدء الثاني .

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة : دار الفكر
العربي، ط١ ، ١٩٨٢ ، ص٢٤٧ - ص٢٤٩ .

- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة حيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
- عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية.

تعليمات الاختبار :

- يؤدي كل متسابق الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة .
- على كل مختبر أن يركض في المجال المحدد له .
- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الاول .
- يعمل المختبر أن يكتسب أقصى سرعة له خلال مسافة الـ ٢٠ م .
- يعطي لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة وأخرى ٥ دقائق للراحة .

إدارة الاختبار :

- إذن بالبدء : ويقوم بإعطاء إشارة البدء .
 - ٢ مراقبي خط البدء الثاني: وتكون مهمة كل مراقب إعطاء إشارة بذراعه عندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني، بحيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
 - مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- حساب الدرجات :

- يسجل الزمن لأقرب ١ / ١٠ من الثانية .

- يحسب للمختبر احسن زمن يسجله في المحاولتين .

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (٦) طالبات تم اختيارهن من خارج عينة البحث ، ومن أهداف هذه التجربة ما يأتي :-

- ١- التعرف على المستلزمات التنظيمية والإدارية .
 - ٢- التعرف على مدى إمكانية تنفيذ الاختبارات من قبل عينة الدراسة .
 - ٣- التعرف على الزمن المستغرق لكل اختبار .
 - ٤- معرفة إمكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاءة والعدد* .
 - ٥- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات .
- وقد أجريت هذه التجربة من تاريخ ١٠ / ١١ / ٢٠٠٥ وأعيدت مرة ثانية بعد ٥ أيام بتاريخ ١٥ / ١١ / ٢٠٠٥ وعلى نفس العينة من الطالبات وتحت نفس الظروف وذلك لاستخراج الثبات بطريقة (الاختبار واعادة الاختبار) وكانت النتائج كما موضحة في الجدول رقم - ١ - كما تم إيجاد الصدق الذاتي والذي هو جذر الثبات والمبينة نتائجه في نفس الجدول .

جدول رقم (١)

يبين الثبات والصدق الذاتي لاختبارات العينة الاستطلاعية

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي
١-	الوثب العمودي لسارجنت .	سم	٠ ، ٩٨١	٠ ، ٩٩
٢-	من وضع الوقوف على مصطبة ثني الجذع اماماً اسفل مع مد الذراعين .	سم	٠ ، ٩٩٣	٠ ، ٩٩٦
٣-	ركض ٣٠ من البدء المنطلق .	الثانية وأجزاؤها	٠ ، ٩٦٤	٠ ، ٩٨١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠ ، ٠٥) هي (٠ ، ٩٥٠) . كما وتعتبر هذه الاختبارات موضوعية لأن وحدات قياسها هي الثانية وأجزاؤها المتر والسنتيمتر وهي قياسات ثابتة غير قابلة للتأويل وتستخدم فيها أجهزة خاصة لغرض القياس .

* السادة اعضاء فريق العمل المساعد:

- ١- ماهر احمد عاصي، استاذ مساعد دكتور، قسم التربية الرياضية/كلية التربية الاساسية/الجامعة المستنصرية.
- ٢- سلام طعمة، مدرس مساعد، قسم التربية الرياضية/ كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية.

٣-٤-٣ التجربة الرئيسية :

- تم تنفيذ التجربة الأساسية وتطبيق الاختبارات على عينة البحث وبالباغة عددهن ٢٤ طالبة وبتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٠٥ ولغاية ٢٧/١٢/٢٠٠٥ وبالإجراءات التالية:-
- تم تنفيذ كل اختبار في يوم واحد .
 - أجريت كل الاختبارات في القاعة الرياضية الداخلية لقسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية.
 - روعي إعطاء الوقت اللازم لأجراء الإحماء قبل بدء تطبيق الاختبارات مع قيام الباحثان وفريق العمل المساعد بشرح كل اختبار وأداؤه قبل تطبيقه من قبل الطالبات.
 - تم إجراء وتنفيذ التجربة بأشراف كامل من قبل الباحثان وبمساعدة الفريق المساعد.
 - أخذت كافة إجراءات السلامة للطالبات عند تنفيذ الاختبارات من حيث الإحماء الكافي والأدوات الصحيحة وارضية القاعة .

٣-٥ الوسائل الإحصائية المستخدمة:

- تم معالجة بيانات البحث بالوسائل الإحصائية الآتية :
- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - معامل الارتباط البسيط بيرسون .
 - الاختبار التائي T - Test .

٤- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها :

جدول رقم (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق الإحصائية بين طالبات العينة للدراستين الصباحية والمساءية ووفق مستوى نتائجهن في اختبارات القدرات البدنية المبحوثة

الدلالة الإحصائية	قيمة ت		الدراسة المسائية		الدراسة الصباحية		وحدة القياس	الغرض منه	اسم الاختبار	ت
	الجدولية	المحتسبة	الانحراف المعياري ع ⁺ -	الوسط الحسابي س ⁻	الانحراف المعياري ع ⁺ -	الوسط الحسابي س ⁻				
معنوي	٠,٧٤ ٢	٤,٧٠	٢,٣٢	٢٣, ١٧	١,٠٢	١٤,٥	سم	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.	الوثب العمودي لسارجنت .	١ -
غير معنوي		٢,٠٢٩	٢,١٢	٨٣, ١٥	٥,٥٧	٠,٨ ١٢	سم	مرونة الجذع والفتحين.	من وضع الوقوف على مصطبة ثني الجذع اماماً اسفل مع مد الذراعين .	٢ -
معنوي		٢٢	٢,٦٧	٠,٨٩	٦,٦١	٠,٦١	٧,٤٨	الثانية وأجزاؤها	قياس السرعة الانتقالية القصوى.	ركض ٣٠م من البدء المنطلق.

من الجدول رقم (٢) يتبين أن هناك اختلافات في نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة باختبارات القدرات البدنية بين طالبات المرحلة الأولى للدراستين الصباحية والمساءية ، فضلاً عن وجود فروق دالة وأخرى غير دالة إحصائية (معنوية وغير معنوية) في المستوى والتي تم بيانها عن طريق إجراء اختبار (ت) الإحصائي لعينتين متساويتين غير مرتبطتين، إذ كانت قيمتها المحتسبة وللاختبارات الثلاثة كالآتي:

* ففي الاختبار الاول (الوثب العمودي لسارجنت) إذ يتضح أن الوسط الحسابي لقوة عضلات الرجلين للدراسة الصباحية بلغ (٥ ، ١٤) وبانحراف معياري (-٠٢ ، ١) فيما بلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار وللدراسة المسائية (٢٣ ، ١٧) وبانحراف معياري بلغ (+٣٢ ، ٢) ونتيجة لهذه القيم بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٧٠ ، ٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠٧٤ ، ٢) عند درجة حرية (٢٢) وبمستوى دلالة (٠ ، ٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الدراستين.

* في الاختبار الثاني (من وضع الوقوف على مصطبة مع ثني الجذع اماماً اسفل مع مد الذراعين) يتضح أن الوسط الحسابي لقياس مرونة الجذع والفخذين لطالبات الدراسة الصباحية بلغ (٠٨ ، ١٢) وبانحراف معياري بلغ (٥٧ ، ٥) ولطالبات الدراسة المسائية بلغ الوسط الحسابي (٨٣ ، ١٥) وبانحراف معياري (١٢ ، ٢) ونتيجة لهذه القيم بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٢٩ ، ٢) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٠٧٤ ، ٢) عند درجة حرية (٢٢) وبمستوى دلالة (٠ ، ٠٥) مما يشير الى وجود فرق عشوائي في هذا الاختبار بين طالبات عينة الدراسة الصباحية والمسائية.

* اما في الاختبار الثالث وهو (ركض ٣٠م من البدء المنطلق) فقد بلغ قيمة الوسط الحسابي لقياس سرعة طالبات الدراسة الصباحية القصوى (٤٨ ، ٧) وبانحراف معياري قيمته (٦١ ، ٠) بينما كانت قيمة الوسط الحسابي لطالبات الدراسة المسائية في هذا الاختبار (٦١ ، ٦) وبانحراف معياري بلغ (٨٩ ، ٠) فكانت نتيجة قيمة (ت) المحتسبة (٦٧ ، ٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٠٧٤ ، ٢) عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠ ، ٠٥) وهذه القيم تشير بوضوح الى وجود فرق ذات دلالة احصائية (فرق معنوي) بين نتائج عينتي البحث للدراستين الصباحية والمسائية.

وفي ضوء ما تقدم من عرض وتحليل للنتائج نلاحظ أن هناك فرق معنوي في اختباري (الوثب العمودي لسارجنت) و (ركض ٣٠ م من البدء المنطلق) ولصالح طالبات عينة الدراسة المسائية ، بينما كان الفرق عشوائياً بينهما في اختبار المرونة (من وضع الوقوف على مصطبة ثني الجذع اماماً مع مد الذراعين) أي أن مستوياتهم كانت متقاربة .

- وخلاصة ما تقدم يمكن تعليل سبب تفوق طالبات الدراسة المسائية في مستوياتهم لاختباري اللياقة البدنية لقياس القوة الانفجارية للرجلين والسرعة القصوى الى استراتيجية القبول في قسم التربية الرياضية المعتمد على الرغبة والاقبال للدراسة المسائية وعلى معدل الدرجات للدراسة الصباحية مما يؤدي الى دخول طلبة غير لائقين بدنياً وغير راغبين في هذا القسم وبصورة الزامية وفقاً للدرجات .

- اما سبب عدم وجود فروق معنوية بين طالبات الدراستين في اختبار المرونة فيعود الى أن قدرة المرونة هي قدرة خاصة بكل مفصل وهي تختلف عن بقية مكونات اللياقة البدنية في كونها تتأثر وترتبط بمكونات الجهاز الحركي أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث مطايطتها وتوترها وارتخائها والعوامل المحيطة بالفرد بالإضافة إلى النشاط الرياضي ومن هذا يتضح أن المرونة تتأثر بخصائص ترتبط بالفرد نفسه غير مكتسبة وأخرى بيئية ومحيطية^(١).

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، ط٢ ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٩ ، ص ٥٥ .

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

من خلال ما أبرزته نتائج البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

- ١- تفوق طالبات المرحلة الأولى في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية وللدراسة الصباحية على طالبات الدراسة المسائية في اختبائي اللياقة البدنية لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية القصوى.
- تقارب اداء طالبات العينة في الدراستين الصباحية والمسائية في اختبار المرونة.

٥-٢ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بالآتي :-

- ١- ضرورة التأكيد على انتقاء الطلبة للقبول في أقسام التربية الرياضية في كليات التربية الأساسية للدراسة الصباحية وفق الاختبارات الخاصة بالقبول وحسب رغبة وإقبال الطلبة وليس وفق المعدلات للدرجات .
- ٢- التأكيد على دروس اللياقة البدنية كونها القاعدة الأساسية لبقية الدروس وكافة النشاطات الرياضية الأخرى وجعلها ضمن مناهج كافة المراحل وليس فقط المرحلة الأولى لأهميتها .
- ٣- إجراء بحوث مشابهة في أقسام بقية كليات التربية الأساسية وحتى كليات التربية الرياضية للمقارنة بين الطلبة في قدراتهم البدنية.

المصادر العربية

* القرآن الكريم

- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة: دار الفكر العربي ، ط ٢ ، ٢٠٠٣ .
- بسطويسي احمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .
- ريسان مجيد خريبط ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج ١ ، ١٩٨٩ .
- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم ، اللياقة البدنية والصحية ، عمان : دار وائل للنشر ، ط ١ ، ٢٠٠١ .
- طلحة حسين حسام الدين ، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة: دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية : مطبعة وزارة التعليم العالي ، ٢٠٠٤ .
- قاسم حسن حسين ، تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للاعبين الرياضية، جامعة الموصل : دار الكتب للنشر ، ١٩٨٥ .
- قاسم حسن حسين ، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط ١ ، ١٩٨٨ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الاداء الحركي، القاهرة: دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٨٢ .

- مروان عبد المجيد إبراهيم ، اللياقة والرياضة للجميع ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ط ١ ، ٢٠٠١ .

- مروان عبد المجيد إبراهيم ، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العائلي ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط ١ ، ٢٠٠١ .

- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨ .

- هارة: أصول التدريب ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، جامعة الموصل : مطابع التعليم العالي ، ط ٢ ، ١٩٩٠ .

المصادر الاجنبية

- Derries, H.A.: physiology of exercise of Physical education and athletes, 3rd, the C.V. Mosby company, Santa Lewis, 1980.
- Hockey, R. V.: physical fitness , the Path way to health full living Lth ed , the C. V. Mosby company , Santa Lewis , 1981 .