دور المحاضرات التطبيقية والعملية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة السنة الاولي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعزيزية جامعة الجفارة

الباحث / أ.عبد الحميد امحمد عبد الله عون عضو هيئة تدريس بجامعة الجفارة

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الي التعرف دور المحاضرات العملية التطبيقية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية ،وقد اعتمد الباحث في دراسته علي المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ،وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الاولي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الجفارة وقد بلغ حجم العينة (30)طالب .

ولقد أوضحت النتائج علي تمرينات وانشطة المحاضرات العملية التطبيقية حيث أدت الى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للطلاب وان كانت بشكل متفاوت للعناصر المختارة قيد البحث ، ولقد كان للتمرينات المستخدمة في المحاضرات التطبيقية تأثير إيجابي في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، وقوة عضلات البطن ، والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والرشاقة.

Study Summary:

The study aims to identify the role of practical lectures in developing the physical fitness components of students in the College of Physical Education. The researchers adopted an experimental approach with a single-group design for their study. The research sample was intentionally selected from first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Jafara. The sample size was (30) students.

The results showed that the exercises and activities of the practical lectures led to the development of some physical fitness components for students, albeit to varying degrees for the selected components under study. The exercises used in the practical lectures had a positive impact on the development of some physical fitness components, such as the speed-specific strength of the leg muscles, abdominal muscle strength, respiratory endurance, flexibility, and agility.

1-1المقدمة واهمية البحث :

ان عناصر اللياقة البدنية أصبحت تحضى بأهمية كبيرة في مجال تعليم المهارات الحركية ، الذي يفتح افاقاً جديدة يوما بعد يوم لتطورها ، لاعتبارها ركن أساسي لتحقيق جوانب كثيرة للفرد بصورة عامة، حيث تعد مقياس التقدم في البلدان والمجتمعات ، سواء في المجال الرياضي او في مختلف جوانب الحياة العملية .(عبد الفتاح ورضوان ،12،1993)حيث ذكر كلا من فاضل والصادق (223،2006) ان اللياقة البدنية تعد مفتاح التفوق لأي نوع من أنواع النشاط الرياضي ، مهما اختلفا من حيث النوع والمجهود اللازمين لها ، وتشير الحقائق الى ان المعلم والمدرب مهما بذلا من الجهد والاهتمام في الجانب الفني للعبة ، هذا لا يكفي للوصول الي النتائج المرجوة ، وبتالي يجب ان يهتم باللياقة البدنية لتحسين مستوى وفن اللعبة معا . (فاضل وصادق،223.2006) فقد اصبح نجاح العملية التعليمية في كليات التربية البدنية والرياضة من خلال تحقيق أهدافها المتمثلة في اعداد الطلاب كمدرسين ومدربين مستقبليين احد اهتمامات العديد من دول العالم ، وتلعب اللياقة البدنية واختباراتها دورا مهما في هده العملية ،نظرا للبناء الوظيفي والتشريحي الصحيح والمناسب الذي توفره للطلاب للوصول الى المستوى المقبول يمكن من خلاله تطوير المهارات الرياضية لان اللياقة البدنية هي الأساس الذي يمكنهم من خلاله بناء المهارات التي سيتم تعلمها في العديد من الفعاليات الرياضية ضمن المناهج التطبيقية لكليات التربية البدنية والرياضة .

حيث ذكر محمود ....(2،2012) ان كليات التربية الرياضية هي من بين المؤسسات التي تسعي دائما للوصول الى اعلى المستويات في المجال الرياضي بأعداد طلابها بدنيا ومهاريآ من خلال الدروس التطبيقية ، لذلك فهده الدروس تهدف في المقام الأول الى تطوير القدرات البدنية بشكل عام من خلال التمارين والأنشطة الرياضية المختلفة .(محمود...2012)

ويشير كلا من محمد وغيث....(2013) الى ان الاهتمام بأعداد طلاب كليات التربية البدنية وتطوير مستوى اللياقة البدنية لهم بالإضافة الى بناء المستوى المهارى والعلمي في سنوات دراستهم لا يمكن تحقيقه الامن خلال البرامج العملية والتطبيقية بالمناهج الدراسية وما تتضمنه من تمرينات وانشطة وضعت بدقة وفقا لصيغووسائل متنوعه تعمل علي إيجاد صيغة ارتباط بين القدرات البدنية والأنشطة والتمرينات لضمان رفع مستوى اللياقة البدنية للطلاب والحفاظ عليها طيلة فترة دراستهم .(محمد وغيث ،2013)

فيجب ان تؤدي الدروس التطبيقية في كليات التربية والرياضة المعدة بطريقة علمية ومخططة بشكل صحيح وتحت اشراف وتنفيد أعضاء هيئة التدريس ذوى الخبرة والكفاءة الى نمو وتطوير مستويات اللياقة البدنية للطلاب مما يكون لها الأثر الجيد علي مقدرتهم وكفائتهم في تدريس الأنشطة المدرسية التي بعد التخرج .

اذ يعد تطوير مستوى اللياقة البدنية لطلاب كليات التربية والرياضة امر مهم كونهم مدرسين ومدربي المستقبل الذين سيكون لهم الدور رئيسا للنهوض بالرياضة المدرسية وتطويرها من خلال امتلاكهم لمقومات اللياقة البدنية ، لان مهارات الأنشطة الرياضية لا يمكن ان تطبق بشكل صحيح ادا كان المدرس او المدرب ليس لديه مستويات جيده ومميزة من اللياقة البدنية لتكون نموذجا لكل من الطالب واللاعب.

وجاءت أهمية البحث للتعرف على أهمية المحاضرات العملية التطبيقية في تطوير مستوى القدرات البدنية لدي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة ، تحتاج الدروس العملية إلى أعداد بدني مبنى على قواعد علمية لأجل رفع مستوى الرياضي حيث يحتاج الطالب في كليات وأقسام التربية الرياضية إلى أعداد بدني بشكل متكامل لأجل تنفيذ الواجبات المفروضة عليها خلال الدروس العملية .

نظراً لطبيعة أداء الدروس العملية فأن الطلاب يحتاج إلى اللياقة البدنية الجيدة لأداء متطلبات الدرس وتعلم التكنيك الصحيح والأداء والمشاركة في الدرس ويحتاج الطلاب المشاركة الألعاب الجماعية والفردية وتكمن أهمية البحث من التعرف على المتغيرات التي تطرأ لتطوير القدرات البدنية لدى طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية .

1-2مشكلة البحث :

تعتمد طبيعة أداء الدروس العلمية في كليات التربية الرياضية على قابلية الأجهزة الوظيفية والصفات البدنية والمهارية للطلبة في جميع الدروس العملية خلال مدة الدراسة وخصوصا اللياقة البدنية التي تعتبر العمود الفقري للطلاب في هذه المرحلة, ومن خلال ملاحظة الباحث لطلاب المرحلة الأولى وجدت أن مجموعة من الطلاب لا يمارسون أي نشاط بدني قبل قبولهم في الكلية سواء في الأندية أو الفرق الرياضية وأن الدروس العلمية أصبحت جهدا جديداً عليهم وتحتاج إلى اللياقة البدنية الجيدة لأداء الواجبات المطلوبة ، تأتي مشكلة البحث في الكشف عن واقع ومستوى الإفراد وفاعلية البرنامج الموضوع ومدى تحقيقه للأهداف المرسومة له ، لذا فأن المشكلة تدور في معرفة اثر الدروس العملية في تطوير لياقتهم البدنية لذا فقد اختار الباحث طلاب المرحلة الأولى وذلك للقيام بدراسات تتبعيه لهم في المستويات التالية بغرض تقويم المفردات العملية لهذه المقررات وإجراء نفس الدراسة عليهم عند التحاقهم بالمستويات الأعلى ، مما يدعوا إلى محاولة توصيف القدرات البدنية لديهم توصيفاً كاملاً ودقيقاً.

فالمواد التطبيقية بكليات التربية البدنية والرياضة مهمة لتطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب ، وبناء عناصر اللياقة البدنية يرتبط ارتباطا وثيقا بها ، وان الغرض الأساسي من تنمية وتطوير اللياقة البدنية هو الوصول الى الكفاءة البدنية للطلاب كقاعدة أساسية للبناء السليم ، حيث تلعب اللياقة البدنية دورا رئيسا في تطوير المستوى المهارى للعديد من الفعاليات الرياضية .

فمن هدا المنطلق كانت الضرورة لأجراء هذه الدراسة لمعرفة مستوى اللياقة البدنية لطلاب الكلية وتقييمهم لمعرفة مدى تطورها ومساهمة الدروس التطبيقية في هدا التطور ، بالإضافة الى ان تنمية وتطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب بطريقة متكاملة ومتصلة سيجعلهم اكثر تأهيلا لأداء المهارات الرياضية الخاصة بهم.

1-3اهداف البحث :

-التعرف علي دور المحاضرات العملية التطبيقية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة .

1-4فرض البحث:

-توجد فروق إحصائية في مستوي بعض عناصر اللياقة البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

1-5 المصطلحات المستخدمة : -

- **المنهج** :هو مجموعة الخبرات التربوية والثقافية والاجتماعية والرياضية والفنية التي تهيئها المدرسة (المؤسسة) لتلاميذها (لأعضائها) داخل المدرسة (المؤسسة) وخارجها بقصد مساعدتهم على النمو الشامل في جميع النواحي وتعديل سلوكهم طبقا لأهدافها التربوية (14: 65)

- **المقرر الدراسي :**

هو مجموع الوحدات التي تحتويها مادة دراسية معينة في فرقة دراسية معينة (12 :85).

- **القدرات البدنية :**

أطلق عليها عدة مسميات منها : عناصر اللياقة البدنية – الصفات البدنية أو اللياقة الحركية ، أو مكونات الأداء البدني) ، ونقلا عن المدرسة الشرقية نأخذ مصطلح القدرات البدنية وتتكون من خمسة عناصر هي (القوة – السرعة – الرشاقة – التحمل – المرونة) ويفضل عند أدائها في الوحدة التدريبية اليومية أن يكون ترتيبها كما يلى : المرونة ثم السرعة ثم الرشاقة ثم القوة ثم التحمل (2: 21)

- **التعليم :**

هو العملية التي عن طريقها التحكم عن قصد ، وإدارة بيئة المتعلم ليتمكن من تعلم كيفية القيام ،أو ممارسة نوعا من السلوك المحدد تحت ظروف معينة أو في صورة استجابات لمواقف معينة(17 : 29) .

الدراسات السابقة :

1- دراسة قام بها لطفى عبد النبي محمد الحنتوش وآخرون (2004) وعنوانها " تأثير البرامج الدراسية بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح على مستوى بعض القدرات البدنية الأساسية للطالبات " وكان هدفها التعرف على تأثير البرامج الدراسية بالكلية على بعض القدرات البدنية الأساسية للطالبات ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة (14) طالبة ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعد ي ولصالح القياس البعدي في (القدرات العضلية – التحمل الدوري التنفسي – الرشاقة – تمحل عضلي لعضلات البطن) وأن البرنامج الدراسي ذو تأثير ايجابي على تحسين وتطوير الحالة البدنية للطالبات أثناء سنوات الدراسة بالكلية . (11 : 4) .

2-دراسة فالح، مثال ناجي (2005).

هدفت الدراسة الى وضع بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية وإيجاد الدرجات المعيارية لاختبارات البطارية المستخلصة لكل كلية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وطبقت الدراسة علي عينة عمدية قوامها (168)طالبة ، واسفرت النتائج على استخلاص ستة عوامل تمثل بطارية الاختبار لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية ووضع المعايير لها .

3-دراسة قام بها شريف قادر حسين (2009)

وعنوانها "اثر مناهج المواد الدراسية العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطالبات المرحلة الأولى بجامعة كويه " هدفت هذه البحث إلى معرفة تأثير تطبيق مفردات الدروس العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى طالبات المرحلة الأولى اللاتي لا يمارسن أي نشاط الرياضي بعد الدوام الرسمي في الكلية ، حيث اعتمد الباحث على تطبيق مفردات الدروس العملية وكذلك مادة اللياقة البدنية،. وتضمنت المجموعة التجريبية (8) طالبات وتضمن البحث الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة فقط وقد استخدم الباحث العمليات الإحصائية من خلال برنامج (spss).وتوصل الباحث إلى تطوير المتغيرات الوظيفية وكذلك البدنية ماعدا السرعة.(15 : 4)

4-دراسة نجم طلال ، وفتاح على (2009) .

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على تأثير درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الوظيفية وتطوير عناصر اللياقة البدنية لدي طلاب الصف الثاني المتوسط ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وطبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (35)طالب ،

واسفرت النتائج على تحسن وزيادة في عدد ضربات القلب وسرعة التنفس وتحسن وتطوير في بعض عناصر اللياقة البدنية .

5-دراسة وهيب ، ياسر محمود (2012).

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر الدروس العملية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة ديالى ،واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وطبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (90) طالب ، واسفرت النتائج على ان الطالب كلما تقدم من مرحلة الى أخرى اصبح لديه تطور اكثر في الصفات البدنية ، وان الاختبارات البدنية تبين تأثير الدروس العملية على عينة البحث .

6-دراسة جاسم ،مخلد محمد واخرون(2013).

هدفت الدراسة الى التقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (80)طالب، وكانت اهم النتائج ان جميع عناصر اللياقة البدنية حققت المستوى المتوسط باستثناء القوة المميزة بالسرعة بالرجلين حققت المستوى الجيد .

1الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية : يتساءل الكثير من الطلاب الدراسيين بمعاهد وكليات التربية البدنية والرياضية حول الأهمية والقيمة العلمية والأكاديمية لهذا الكم الهائل من المعلومات في علوم التربية البدنية والرياضية ويتحدثون كثيرا عن أنهم بعد تخرجهم لا يستخدمون هذه المعلومات وربما لا تكون كل هذه التساؤلات التي يطرحها الطلاب تعكس ليس فقط عدم الفهم الدقيق والواضح لمفهوم ومهام التربية البدنية والرياضية بل وجهل بالأسس العلمية لتربية البدنية والرياضية . فالفرد الرياضي عندما يقوم بأداء حركة ما أو ، أداء أي مهارة رياضية ما أو الاشتراك في منافسة فانه يقوم بهذا العمل كوحدة واحدة لا تتجزأ فكل الأعضاء والعضلات والخلايا العصبية والدورة الدموية ، والأجهزة الوظيفية تشترك فهذا الأداء كما انه يحتاج إلى طاقة لأداء ذلك، ومن هذا المنطلق فان كل حركة أو مهارة لا بد وان لها تفسيرا وذلك في ضوء معلومات منسقة ومستندة إلى قوانين كما إن التربية البدنية والرياضية تستند في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة (بيولوجيا, نفسيا ، حركيا، اجتماعيا) وسنتناول هذه الأسس فيما يلي (1 (- 1) (ناهد محمود السعد ونيلا رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية. الطبعة الثانية، مركز الكتاب لنشر, مصر الجديدة، 2004 ، ص 45

- **التعليق على الدراسات السابقة :**

من خلال تحليل الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث نجد أن :

1 – اتفاق الدراسات السابقة المذكورة في الهدف والذي تمثل في التعرف على تأثير البرامج الدراسية العملية على مستوى القدرات البدنية الأساسية.

2 – اتفاق الدراسات الأربعة على استخدام المنهج الوصفي في حين اتفقت دراسة واحدة مع دراسة الباحث بالمنهج التجريبي.

3 – وجود تباين في حجم العينة حيث أنها ترتبط بكثافة الكلية والقسم.

4 – تراوحت النتائج ما بين وجود تحسين في بعض القدرات وعدم وجودة في قدرات أخرى ، أغلبها ما يتعلق بالقوة والقدرة والتحمل الدوري التنفسي.

- **الاستفادة من الدراسات السابقة :**

مما لا شك فيه أن إطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمرتبطة بالدراسة الحالية كان له بالغ الأثر في تفهم الباحث لمشكلة الدراسة وصياغتها وتحديد أهدافها واستخدام المنهج الملائم ، وكذلك التعرف على الاختبارات الملائمة للمرحلة الدراسية قيد البحث ، وطرق تنفيذ إجراءات البحث.

إجراءات البحث

أولا- منهج البحث :
استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم للمجموعة الواحدة نظرا لملائمته لطبيعة البحث
ثانيا- مجالات البحث :
- المجال الزمنى : طبق البحث في الفترة من 2023/12/17م الى 2024/6/6م .
- المجال المكاني : أجريت الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية على عينة البحث الأساسية بصالة التمرينات والجمباز في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة .

ثالثا- عينة البحث :
تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الجفارة الدارسين بالسنة الاولي ، (30) طالب .

رابعا- وسائل جمع البيانات :
1- القدرات البدنية واختباراتها : تمال اعتماد على بطاقة الاختبارات البدنية لقبول الطلاب الجدد المعتمدة بالكلية لتحديد القدرات البدنية التي سوف يعتمد عليها في قياس مستوى اللياقة البدنية للطلاب وهى اختبارات معتمد لقبول الطلاب الجدد بكليات التربية البدنية بليبيا، وجدول (1) يوضح هذه القدرات البدنية واختباراتها .
جدول رقم (1)يوضح هذه القدرات واختباراتها

2-البرنامج التعليمي التطبيقي :
تم الاعتماد على دروس المواد التطبيقية للفصول الدراسية من الأول كمحتوى للبرنامج التعليمي الدى من المفترض ان يخدم في اتجاه تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب ، حيث وضع هدا البرنامج وفق خطة دراسية ومن قبل أساتذة متخصصين بحيث قسمت دروس المواد التطبيقية على أيام الأسبوع وفق وحدات دراسية وعدد ساعات معين لكل وحدة دراسية يراعي فيها التوازن بين أيام الأسبوع ،وهده المواد موزعة على جميع السنوات الدراسية من الأول الى الرابع حسب الخطة الدراسية :

خامسا- الدراسة الأساسية :
اشتملت الدراسة الأساسية على اجراء الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية كالاتي :
1- القياس القبلي :
تم الاعتماد على نتائج اختبارات قبول للدراسة بالكلية في بداية السنة الدراسية للعام الجامعي 2024/2023 كقياس قبلي .
2- بعد خضوع الطلاب لبرامج دروس المواد التطبيقية على مدار السنة دراسية تم اجراء القياسات البعدية وهى نفس اختبارات القبول للطلبة الجدد بالكلية الموضحة في الجدول (1)في نهاية السنة الدراسية2024/2023فى الفترة من 2024/1/18م الى 2024/6/6.

سادسا – المعالجات الإحصائية :

تم اجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (spssversio(21، حيث استخدمت المعاملات الإحصائية الاتية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار(T) للفرق بين المتوسطين

– عرض ومناقشة نتائج البحث

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات :-

جدول (1)

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

	الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
		س-	± ع	س-	± ع			
1-	اختبار الجري لمسافة 60 متر	7.03	0.06	6.99	0.47	2.60	2.75	معنوي
2-	اختبار القفز العريض الثابت	2.30	0.16	2.38	0.18	3.28		معنوي
3-	اختبار رمي الكرة الطبية	4.18	0.58	5.18	0.67	1.72		معنوي
4-	اختبار الجري 1500 متر	7.55	0.70	7.52	0.69	2.49		معنوي
5-	السحب على العقلة	8.78	1.39	8.70	1.33	4.71		معنوي
6-	اختبار الجلوس من الرقود	33.42	8.74	36.16	9.12	1.53		معنوي

4-1-1 اختبار الجري لمسافة 60 م :-

عند الاطلاع على جدول (1) يتبين إن الوسط الحسابي لركض 60 متر للاختبار القبلي (7.03) وبانحراف معياري (± 0.06) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.99) وبانحراف معياري (±0.57) ، وعند استخدام اختبار (ت) للعينات المستهدفة ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (3.60) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.75) تحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (31) كانت المحتسبة اكبر من الجدولية وبذلك كان الفرق معنوياً ، ولصالح الاختبارات البعدية . يعزي الباحث سبب هذه الفروقات المعنوية في التطور لصفة السرعة لدى الطلبة يعود إلى إن فعاليات الركض السريع تدخل في أكثر الدروس العملية مثل (اللياقة البدنية ألعاب الساحة والميدان) لذلك ظهر اثر هذه الدروس على تطور صفة السرعة لدى الطلبة

.

4-1-2 اختبار القفز العريض من الثبات :-

عند الاطلاع على جدول (1) يتبين إن الوسط الحسابي لفعالية القفز العريض من الثبات للاختبار القبلي (2.30) وبانحراف معياري (± 0.17) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (2.39) وبانحراف معياري (±0.18) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (3.88) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.75) وتحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (31) ، كانت المحتسبة اكبر من الجدولية وبذلك فان الفروق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية ، وهذا يعني وجود تطور في اختبار القفز العريض من الثبات ويرى الباحث إن تطور صفة القوة الانفجارية المرحلة الأولى يعود إلى إعطاء الوقت الكافي للتمارين الخاصة بتطوير هذه الصفة عند الطلبة إثناء الدروس العملية وخصوصا درس الميدان والمضمار وبالذات فعاليات القفز .

4-1-3 اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس :-

عند الاطلاع على جدول (1) يتبين إن الوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة الطبية للبنين القبلي (5.14) وبانحراف معياري (±0.59) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي (5.18) وبانحراف معياري (±0.63) ، وعند استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (1.76) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.75) وتحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (31) كانت المحتسبة اصغر من الجدولية وبذلك فان الفروق غير معنوية وهذا دلالة على عدم تطور هذه الصفة لقوة عضلات الذراعين والجذع .

4-1-4 اختبار ركض 1500 م:-

من خلال جدول (1) يتبين لنا إن الوسط الحسابي لفعالية ركض 1500 م وللاختبار القبلي (6.66) وبانحراف معياري (±0.70) ، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي (6.62) وبانحراف معياري (±0.68) ، وعند استخدام اختبار (ت) ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (2.48) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.75) وتحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (31) كانت (ت) المحتسبة اقل من (ت) الجدولية وبذلك يكون الفرق عشوائياً (غير معنوي) ولصالح الاختبارات القبلية ، وهذا دلالة على عدم تطور صفة لمطاوله بشكل كبير رغم وهذا يعني إن الدروس العملية تساعد على تطوير صفة المطاولة .

4-1-5 اختبار السحب على العقلة :-

عند ملاحظة جدول (1) يتبين إن الوسط الحسابي لاختبار السحب على العقلة وللاختبار القبلي (8.78) وبانحراف معياري (±1.37) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي (9.72) وبانحراف معياري

(±1.37) وعند استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (4.77) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.75) وتحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (31) ظهرت (ت) المحتسبة اكبر من اختبار(ت) الجدولية ولصالح الاختبارات البعدية وبذلك يكون الفرق معنوي وهذا يعني تطور قوة الذراعين ويوضح جدوى الدروس العملية وخصوصا العاب القوى.

4-1-6 اختبار الجلوس من الرقود

عند ملاحظة جدول (1) يتبين إن الوسط الحسابي لاختبار الجلوس من الرقود للاختبار القبلي (33.42) وبانحراف معياري (± 8.74) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي (36.11) وبانحراف معياري

(± 9.12) وعند استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (ت) المحتسبة (1.52) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2.75) وتحت مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (31) ظهرت (ت) المحتسبة اصغر من (ت) الجدولية ولصالح الاختبارات القبلية وبذلك يكون الفرق غير معنوي هذا يعني عدم تطور عضلات البطن بسبب عدم جدوى الدروس العملية في تطوير هذه الصفة عند الطلاب .

4-2 مناقشة النتائج :-

ويعزو الباحث ذلك إلى مراعاة محتوى المحاضرات العملية المتضمن (الألعاب الرياضية والأنشطة البدنية) والذي قدم لطلاب الأسس الفسيولوجية والتدريبية الملائمة لمستوى المرحلة العمرية لطلاب 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 من إن (sallies & Patrick, 302)&(strattong, 215-233- أشار إليه كل من (314

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 المحاضرات الأسبوعية في كلية التربية الرياضية فضلا عن هذين العاملين

اما بخصوص عناصر اللياقة البدنية فقد ادت المحاضرات العملية 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، ١٦

* يتضح مما تقدم إن هناك تطور في بعض الصفات البدنية للطلبة وعدم التطور لدى البعض الأخر ، وهذا ناتج من عدم كفاية الدروس العملية إضافة إلى ذلك عدم اهتمام التدريسيين في تطوير عناصر اللياقة البدنية للطلبة بل الاهتمام الأكثر في تطوير المهارات الأساسية لكل لعبة وإهمال تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة ، إذ إن صفة القوة العضلية إحدى الصفات التي تتطلب عند تدريسها لوسائل مساعدة مثل المقاومات الخارجية والتمرينات التي تتطلب مشاركة الجسم بوضعيات خاصة . ولعدم التركيز على تنمية هذه الصفة إثناء الدروس العملية والاكتفاء فقط بتنمية المهارات الخاصة بكل لعبة أو فعالية لذلك ظهرت الفروق النسبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة التربية الرياضية – المرحلة الأولى في القوة العضلية

وباختبار السحب على العقلة في حين ظهر ضعف لدى الطلبة في نفس الصفة في اختبار رمي الكرة الطبية التي تعتمد على المجموعة العضلية لعضلات الذراعين إضافة إلى عضلات الجذع ويفسر الباحث هذا التناقض نتيجة إن السحب على العقلة يحتاج إلى قوة عضلية لعضلات الذراعين فقط بدون أن تحتاج إلى تكنيك في حين إن القوة العضلية لعضلات الذراعين لم تظهر واضحة في اختبار رمي الكرة الطبية التي تحتاج إلى تكنيك للرمي إضافة إلى اشتراك مجموعتين عضلتين هما عضلات الذراعين وعضلات الجذع ، كما إن القوة العضلية لعضلات الرجلين أظهرت تطور واضح في نتائج اختبار القفز العريض الثابت من خلال الفروق المعنوية الكبيرة بين الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي ويفسر الباحث ذلك إلى إن الطلاب يأخذون تدريبات للقوة العضلية لعضلات الرجلين كثيرة من خلال دروس عديدة في العاب القوى وكرة القدم وكرة السلة لهذا ظهر هذا النتائج بوضوح و يشير (حماد) إلى بعض أنواع الأداء في الرياضيات مثل الوثب العالي و الوثب الطويل و رمي الرمح و دفع الجلة و الغطس الماء ، وكثير من مهارات الجمباز و العديد من مهارات الرياضات الجماعية يتطلب إخراج أقصى درجة من القوة يمكن للفرد الرياضي إخراجها بأسرع ما يمكن (حماد ،2001)(15 : 167).

أما اختبار الجلوس من الرقود لقياس التحمل العضلي المميز بالسرعة لعضلات البطن فلم يظهر هناك تطور واضح ويفسر البحث ذلك إلى إن اغلب المدربين والمدرسين يهملون هذه الصفة ولم يهتم بها جليا لذلك ظهرت هذه النتائج الضعيفة.

* ظهر فرق معنوي لاختبار السرعة ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن الألياف العضلية البيضاء فلها القدرة على إحداث انقباضات سريعة لفترة قصيرة ، و النوع الأبيض هو المطلوب للسرعة والنمط العصبي للفرد(التوافق العصبي العضلي) وهذا يتعلق بمدى نجاح الكف ، و الإثارة هو مدى التناسق في الإشارات العصبية الواصلة للمجموعات ألعضلية العاملة لتأثير بعضهما في البعض بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة ، إن القوة العضلية مهمة لضمان السرعة وأيضا القدرة على الاسترخاء العضلي ، وقابلية العضلية للامتطاط ، وقوة الإرادة ، وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية ، و الخارجية ، و التصميم على الوصول للهدف الذي ينشده
(عبد الحميد،997). (13 : 56) ويؤكد(عليوة وأرباب ، 2002) السرعة بأنها تلك الحركات المختلفة المتشابهة ، أو غير متشابهة التي يستطيع الفرد أدائها بطريقة متكررة في المكان ، أو التحرك من المكان بإيقاع حركي سليم وفي أقل زمن ممكن . (8 : 9)

* كما إن في اختبار ركض 1500م لقياس صفة المطاولة العامة ظهر تطور لكنة غير معنوي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تطور الحاصل في مستوى الطلاب من خلال التطبيق مفردات مادة اللياقة البدنية بشكل جيد و ممارسة الدروس العملية الأخرى ،والذي أحتوى على تطوير عناصر اللياقة البدنية و إن هذه التطبيقات تعمل على تطوير القوة و التحمل الذي اكتسبته الطلاب خلال فترة الدوام . واستخدام هذه الأحمال بشكل تدريجي ومستمر أدى ألي تحسين مطاولة القوة ، و نتيجة لتطور قوة العضلات الذراعين الذي أكتسبه الطلاب خلال فترة التدريب " أن استخدام برنامج تدريبات القوة لتطور العمل العضلي يعد الحافز الأمثل لزيادة مستوى القوة و المطاولة(fox,981) (1 :46) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

1- عدم وجود تطور في صفة القوة الانفجارية للذراعين باختبار رمي الكرة الطبية وصفة التحمل العضلي المميز بالسرعة لعضلات البطن لأفراد عينة البحث خلال.

2- حدث تطور في صفة المطاولة العامة بشكل غير دال إحصائيا .

3- حدث تطور في صفة قوة عضلات الرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية في اختبارات القفز العريض من الثبات والسحب على العقلة وركض 60 م.

4- إن الدروس العملية للمرحلة الأولى لطلبة كلية التربية الرياضية غير كافية لتطوير وتنمية قابليات ومهارات هؤلاء الطلبة .

5-2 التوصيات :-

في ضوء الاستنتاجات تم التوصل إلى التوصيات الآتية :

1-ضرورة مراعاة تقنين محتوى المحاضرات العملية وفقا للأسس التدريبية الفسيولوجية وبما ينسجم مع المرحلة العمرية لطلاب

2-ضرورة إدخال عناصر اللياقة البدنية كمتغير والوقوف على تطورها

3-إجراء المزيد من الدراسات المشابهة التي تضمن محتوى مقترح للمحاضرات العملية يراعى فيه تحسين مستوى الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة

4- تشجيع النشاطات والفعاليات خارج أوقات الدراسة لمشاركة أوسع لجميع الطلبة الأمر الذي يزيد الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية.

المصادر

1- احمد ،محمد محمود (1999) : نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الدموي على الرياضيين ، دار الفكر للطباعة ، عمان.

2- أشرف عبد المنعم أحمد (1998) : تأثير برنامج جمباز موانع مقترح على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا .

3- بسطويسى أحمد وآخرون (2001): تأثير البرامج الدراسية بكلية التربية البدنية والرياضة على مستوى بعض القدرات البدنية الأساسية للطلاب ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية – جامعة الفاتح ، العدد الأول .

4- سليمان احمد حجر (1987): الثقافة الغذائية وعلاقتها ببعض دلالات التكوين البنائي للجسم لطلاب الجامعة0 إنتاج علمي مجلة التربية الشاملة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق0 الشرقية.

5- شريف قادر حسين (2010) أ ثر مناهج المواد الدراسية العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطالبات المرحلة الأولى بجامعة كويه, مجلة علوم التربية الرياضية . المجلد الثالث, العدد الثالث. الجادرية, جامعة بغداد.

6- طه خضير احمد الحيالي, قيس محمد سليمان, إقبال طه ياسين(2008): تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الثانية فرع التربية الرياضية في كلية المعلمين, بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية . المجلد الأول , العدد التاسع . الجادرية . جامعة بغداد

7- علي سلوم جواد الحكيم (2004): الاختبارات و القياس و الإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية

8-علاء الدين محمد عليوة ، و محمد مرسل حمد أرباب (2002): التمرينات البدنية المصورة فردية – زوجية – جماعية على شكل الألعاب الصغيرة ، ط1 ، المنصورة ، دار بلال .

9- قيس محمد ، لؤي ساطع ، نبيل عبد الوهاب (2001) : تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، بحث منشور ، مجلة كلية المعلمين ، العدد 29 ، بغداد ، كلية المعلمين

10- قيس ناجي ، بسطويسي احمد(1987) : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي, بغداد .

11– لطفي عبد النبي محمد الحنتوشى وآخرون(2005): تأثير البرامج الدراسية بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح على مستوى بعض القدرات البدنية الأساسية للطالبات ، المجلة العلمية لكلية التربية – جامعة الفاتح ، العدد الرابع .

12– ليلى عبد العزيز زهران(1983): المناهج في التربية الرياضية ، مذكرات منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

13– كمال عبد الحميد ، و محمد صبحي حسانين ، (1997) : اللياقة البدنية و مكوناتها – الأسس النظرية الأعداد البدني ، طرق القياسي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

14– محمد صبحي حسانين(1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول دار الفكر العربي ، القاهرة .

15– مفتي إبراهيم حماد (2001):التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ،القاهرة , دار الفكر العربي.

16– منير مصطفى عابدين(2003): محددات اختبار المعلم المعاون في برامج إعداد طلاب التربية العملية بكليات التربية الرياضية ، مجلة التربية الرياضية – جامعة المنيا .

17– وفيقة مصطفى حسن أبو سالم(2007): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، الكتاب الأول ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ط 2 .

18– وديع ياسين ، حسن محمد ألعبيدي (1999) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر .

19- Herron Frond KD. A study of the principal’s vole in the student teaching procpss as perceived by the building Admin stators, the college supervisors, and the cooperating teachers in the secondary school of Beards countr (Lpennsy Lrania) DA1 – A60 / 12, p y26y, JAN 2002.