

<https://www.doi.org/10.31918/twejer.1921.13>

e-ISSN (2617-0752)

p-ISSN (2617-0744)



دراسة الفروق في القدرات البدنية لطالبات سكول التربية
الرياضية بجامعة سوران ومدى تطورها خلال المراحل
الدراسية (٢٠١٣-٢٠١٧)

م.د. شه مال صلاح الدين أحمد مصطفى
سكول التربية الرياضية ، فاكلتي التربية ، جامعة سوران
Shamal.ahmed@soran.edu.iq

ملخص

يهدف البحث التعرف على الفروق في القدرات البدنية ، ومدى تطورها لطالبات سكول التربية الرياضية بجامعة سوران خلال المراحل الدراسية ، واشتملت عينة البحث من طالبات المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية لفاكولتي التربية بجامعة سوران للسنة الدراسية (٢٠١٦-٢٠١٧) والبالغ عددهن (١٦) طالبة وتمثل نسبة (٨٤,٢١ %) من عينة البحث الكلي.

واستنتج الباحث إلى وجود فروق غير معنوية وتطور قليل جداً في الاختبارات البدنية لكل من (الجلوس من الرقود في ٦٠ ثانية ، العدو ٥٠ متر) ، وكذلك وجود فرق غير معنوي وعدم تطور في الاختبار البدني (الجري ٤٠٠ متر) ، وكذلك وجود فرق معنوي وعدم تطور في الاختبار البدني (الوثب العريض من الثبات) ، وكذلك وجود فرق معنوي والتطور كثير في الاختبار البدني (التعلق من وضع نصف ثني الذراعين) لعينة البحث.

وقد أوصى الباحث التأكيد على ضرورة أهمية دور التقويم وإجرائه على فترات لكشف المستويات الحقيقية لطالبات سكول التربية الرياضية من الناحية البدنية ، كذلك من الأهمية إعادة النظر بمقررات الدروس العملية للألعاب الرياضية وعلى وجه الخصوص القدرات البدنية ، وكذلك الإيعاز إلى التدريسيين ليلولوا اهتماماً أكثر في دروسهم العملية على القدرات البدنية إلى جانب العمليات المهارية والخططية والمعرفية من أجل رفع مستويات البدنية.

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية ، مدى التطور.

دراسة الفروق في القدرات البدنية لطالبات سكول التربية الرياضية بجامعة سوران ومدى تطورها خلال المراحل الدراسية (٢٠١٣-٢٠١٧)

مقدمة البحث وأهميته:

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في وقتنا الحاضر يعد أحد الأسباب الرئيسية في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها ومنها المجال الرياضي للطالبات ، إلا أن هذا التقدم لا يتم إلا عن طريق التخطيط العلمي المبرمج الذي يسعى إلى تحقيق أهداف الرياضية للطالبات ومن ثم الوصول إلى هذا التقدم.

وإن التربية الرياضية تعد من المؤسسات التربوية في الجامعة التي تلعب دوراً كبيراً وفعالاً في تدعيم النظام التعليمي للطالبات وإكساب مجموعة من المعلومات المعرفية والتطبيقية في المجالات الرياضية كافة ، وتعمل كباقي المواد الأخرى على تحقيق النمو والتطوير المتكامل للطالبات وفي جميع القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والاجتماعية التي تعتمد عليها لممارسة الألعاب الرياضية المختلفة ، ويؤكد (معوض) أن التربية الرياضية " هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للنشئ " (معوض، ١٩٨١ ، ٢٦) ، وكما أكد (إبراهيم وفرحات) أن التربية الرياضية هي " التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية ، كما تساعد على الارتقاء بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددها " (إبراهيم وفرحات ، ١٩٩٨ ، ٤٥).

وتعد القدرات البدنية إحدى المتطلبات الأساسية والهامة لمختلف الألعاب والأنشطة الرياضية في كليات وأقسام التربية الرياضية لتحقيق التفوق الطالبات ؛ إذ تعتبر العمود الفقري الذي تعتمد عليه عمليات الإعداد المهاري والخطي ؛ فالأداء المهاري لا يمكن أن يظهر بشكل جيد إلا من خلال الإرتفاع بمستوى القدرات البدنية ، ويشير (علاوي ورضوان) إلي أن القدرات البدنية كانت ومازالت إحدى الأهداف الهامة للتربية الرياضية ، كما أن قياسها وطرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة (علاوي ورضوان ، ٢٠٠٠ ، ١٠٨) ، وأشار أيضاً (عبد الفتاح ورضوان) أن القدرات البدنية من أهم

أركان تعليم المهارات الحركية في الفعاليات الرياضية (عبد الفتاح ورضوان، ٢٠٠٣، ١١٣).

وتبرز أهمية قيمة استخدام القدرات البدنية لطالبات سكول التربية الرياضية ؛ لأن الأنشطة الرياضية تتطلب قدرات بدنية خاصة بها ؛ لذلك لا بدّ من توفر قدرات بدنية عالية تختلف بتنوع مهارات الألعاب وبحسب خصوصيتها ، لأن القدرات البدنية تعتبر من أهم المتطلبات الضرورية لطالبات التربية الرياضية خلال المراحل الدراسية في إتقان جميع الفعاليات الرياضية وخاصة الفعاليات الصعبة ، وكلما تحسن مستوى الطالبات من الناحية البدنية كلما أدى إلى تحسن قدرتهن المهارية والخططية والمعرفية ، ويشير كل من (عبدالفتاح وروبي) إلى أن القدرات البدنية تشكل الحجر الأساسي في تنمية المهارات الحركية للعبة الرياضية وإتقانها والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، إذ ترتبط إمكانية أداء الحركات بمستوى نمو القدرات البدنية (عبدالفتاح وروبي ، ١٩٨٦ ، ٤٠).

مشكلة البحث:

إن من أهم أهداف التربية الرياضية هي القدرات البدنية للنجاح والوصول بالطالبات إلى أعلى المستويات ، حيث يبنى عليها إعداداً مهارياً وخططياً ونفسياً ، والتدريس في التربية الرياضية يجب أن يسهم في إعداد الطالبات إعداداً سليماً وصحيحاً وفق مؤهلاتهن العلمية والبدنية من أجل إنجاح المسيرة التعليمية ، وأشار (عبدالحميد وحسانين) إلى أن تحقيق القدرات البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية الرياضية سواء كان للطلاب أو للطالبات (عبدالحميد وحسانين ، ٤٤).

ومن خلال عمل الباحث كمدرس وخبرته التدريسية لعدة سنوات في سكول التربية الرياضية لاحظ أنه هناك ضعفاً ومستوى متدني من ناحية القدرات البدنية التي تواجهها الطالبات وعدم اهتمام بهذا الجانب من قبل أكثر المدرسين في دروسهم العملية خلال المراحل الدراسية المختلفة ، مما أدى لعكس صورة غير حقيقية وسلبية عن مستوياتهن البدنية وإعاقعة عملية التعلم وإتقان أداء الحركات والمهارات لمعظم الألعاب الرياضية ، وكذلك قلة الأبحاث في هذا المجال وجدنا حاجة ملحة لإجراء مثل هذا النوع من الدراسات وخاصة على الطالبات ، لذا ظهرت مشكلة البحث للكشف عن واقع القدرات البدنية للطالبات وفاعلية مفردات

العملية للألعاب الرياضية في تطويرها ، وهل هذه المفردات مناسبة لكل لعبة رياضية من شأنها تعزيز عملية تطوير القدرات البدنية أم انه يجب تعديلها حتى تتناسب وطبيعة اللعبة لكل المراحل الدراسية.

أهداف البحث:

يهدف البحث التعرف على :-

١- مستوى القدرات البدنية لطالبات سكول التربية الرياضية في جامعة سوران خلال المراحل الدراسية.

٢- الفروق في القدرات البدنية لطالبات سكول التربية الرياضية في جامعة سوران خلال المراحل الدراسية.

٣- مدى تطور القدرات البدنية لطالبات سكول التربية الرياضية في جامعة سوران خلال المراحل الدراسية.

فرضيات البحث:

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القدرات البدنية لطالبات سكول التربية الرياضية في جامعة سوران خلال المراحل الدراسية.

٢- وجود اختلاف في مدى تطور القدرات البدنية لطالبات سكول التربية الرياضية في جامعة سوران خلال المراحل الدراسية.

مجالات البحث:

١- **المجال البشري:** طالبات المرحلة الرابعة لسكول التربية الرياضية لفاكلتي التربية – جامعة سوران للسنة الدراسية (٢٠١٦-٢٠١٧).

٢- **المجال الزمني :** للمدة من (١٨ / ٤ / ٢٠١٧) ولغاية (١٣ / ٩ / ٢٠١٧).

٣- المجال المكاني : القاعة الداخلية والملعب الخارجي في سكول التربية الرياضية لفاكتني التربية - جامعة سوران.

تحديد المصطلحات:

القدرات البدنية:

هي " كفاءة البدن في مواجهة متطلبات نشاط معين" (حسانين ، ٢٠٠٣ ، ١٩٧) ، أو تعني "قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة" (فليح ، ٢٠٠٤ ، ٧) ، أو عبارة عن "تكيف الاعضاء مع البيئة والحفاظ على التوازن مع الشدة والقدرة في التجدد السريع للنشاط الحركي" (أحمد ، ١٩٨٩ ، ٢٦).

الدراسات المشابهة:

دراسة (محمود ، ١٩٨٨) عنوان الدراسة " دراسة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الأولى في كلية الأداء - جامعة بغداد ، استهدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الأولى في كلية الأداء - جامعة بغداد ، وأظهرت النتائج إلى تفوق طلاب المنطقة الوسطى في اختبار السرعة على طلاب المنطقتين الشمالية والجنوبية إلا أنها بصورة عامة تتصف بالبطء وأظهرت تفوق طلبة المنطقة الشمالية في اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار البطن، وأظهرت تفوق طلاب المنطقة الجنوبية تفوقاً على طلاب المنطقة الوسطى والشمالية في اختبار مطاولة الظهر. (محمود ، ١٩٨٨ ، ٥٨٣)

دراسة (محمد وآخرون ، ٢٠٠١) عنوان الدراسة " تقويم مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية المعلمين ، هدفت هذه الدراسة إلى تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأولى (الفرع العام) ، وأظهرت النتائج ان مستوى طلاب البدنية افضل من الطالبات وأظهرت الدراسة ان العينة وبفئتيها كانت نسبتهن في مستوى (ضعيف جداً) هي أعلى النسب المقررة لهذا المستوى في منحنى التوزيع الطبيعي وظهرت في اختبار السرعة لكلا الجنسين ، وكان في مستوى مقبول ولم يرتق إلى مستوى جيد أو جيد جداً أي من الطلاب او الطالبات

ولجميع الاختبارات عدى طالب واحد فقط في اختبار السرعة حصل على جيد جداً. (محمد وآخرون ، ٢٠٠١ ، ٢١٥)

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة البحث.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية لفاكلتي التربية – جامعة سوران للسنة الدراسية (٢٠١٦-٢٠١٧) والبالغ عددهن (١٩) طالبة ، وتم استبعاد طابنتين بسبب نقلهن مؤخرًا لجامعة سوران من جامعة أخرى لعدم وجود أولياتهن لنتائج الإختبارات الأولية ، واستبعاد طالبة تمارس لعبة كرة القدم المصغرة، لذا بلغ عدد أفراد عينة البحث (١٦) طالبة وهي تمثل نسبة (٨٤,٢١ %) من عينة البحث الكلي.

وسائل جمع المعلومات:

(المصادر والمراجع العربية ، شبكة المعلومات الدولية (INTERNET) ، الإختبارات البدنية).

الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

(ساعة توقيت الكترونية ، جهاز حاسوب آلي كمبيوتر ، حاسبة يدوية الكترونية ، شريط قياس طول ٥٠م ، الأشرطة اللاصقة ، البساط ، الشواخص البلاستيكية ، العقلة ، ملعب الساحة والميدان ، صافرة الحكم ، إستمارات تسجيل وتقريغ البيانات).

نتائج إختبارات القبول الاولية للقدرات البدنية:

بعد اجراء الموافقات الإدارية والإستعانة بمديرية التسجيل العام في جامعة سوران لسكول التربية الرياضية من اجل الحصول على استمارات التقييم الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية لقبول الطالبات للسنة الدراسية (٢٠١٣ - ٢٠١٤) ، ثم قام الباحث بتفريغ الاستمارات للحصول على نتائج الاختبارات الاولى للقدرات البدنية مع معرفة عدد ونوع الاختبارات البدنية المستخدمة وهي متمثلة في الاختبارات التالية (الوثب العريض من الثبات ، الجلوس من الرقود في ٦٠ ثانية ، التعلق من وضع نصف ثني الذراعين ، العدو ٥٠ متر، الجري ٤٠٠ متر).

نتائج إختبارات الحالية للقدرات البدنية:

بعد معرفة عدد ونوع اختبارات القبول الاولى للقدرات البدنية للطالبات ومن اجل حصول على نتائج الاختبارات الحالية لهنّ ، قام الباحث بإعادة تطبيق جميع الاختبارات نفسها على طالبات المرحلة الرابعة في سكول التربية الرياضية للسنة الدراسية (٢٠١٦-٢٠١٧) تحت الاجراءات والشروط اللازمة وطريقة التسجيل وفي ظروف مشابهة للاختبارات الاولى.

توصف الاختبارات المستخدمة في البحث:

إن الاختبارات المستخدمة في البحث لا تحتاج إلى تحديد من قبل الخبراء والمختصين لأنها بالأصل معتمدة في اختبارات القبول الاولى للطالبات والمعتمدة في سكول التربية الرياضية بجامعة سوران.

١ - اختبار الوثب العريض من الثبات

(حسانين ، ٢٠٠٤ ، ٣٠٧)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات اللازمة: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبداية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً. تمرّج الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع

تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.

التسجيل : يسجل للمختبر أفضل مسافة من المحاولتين ويقاس (بالمتر وأجزائه).

٢ - اختبار الجلوس من الرقود في (٦٠) ثانية

(الطالب وأخرا ، ٢٠٠٥ ، ٨)

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية والجلد العضلي لعضلات الجذع الأمامية.

الأدوات: ساعة إيقاف ، مرتبة أو مسطح مستوى.

مواصفات الأداء: من وضع الرقود والكفان متشابكتان خلف الرقبة ، تقوم المختبرة بثني الجذع أماماً-أسفل للمس الركبتين بالمرفقين.

التعليمات:

- تقوم زميلة بتنشيط قديمي المختبرة على الارض من أسفل الساقين.
 - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
 - يجب لمس الركبتين بالمرفقين.
 - لايسمح بالتوقف للراحة أثناء الأداء.
 - تلغى أية محاولة تخالف الشروط.
- التسجيل:** يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي تقوم بها خلال (٦٠) ثانية .

٣ - اختبار التعلق من وضع نصف ثني الذراعين

(علاوي ورضوان ، ٢٠٠١ ، ١١٠)

الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي الثابت لمنطقة الذراعين والكفين في وضع التعلق نصف ثني الذراعين .

الأدوات اللازمة: عقلة أفقية قطرها (٤سم) توضع على ارتفاع يسمح بتعلق المختبرة بحيث لا تلمس القدمان الأرض ، وفي حالة عدم توافر جهاز العقلة ، يمكن استخدام سلم يسند على حائط بدرجة ميل مناسبة ، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء:

تقويم المختبرة بمساعدة اثنين من زميلاتها بالتعلق على العقلة بالقبضة العادية (القبضة العلوية).

تظل المختبرة محتفظة بالتعلق على العارضة من وضع نصف ثني الذراعين بحيث يكون المرفقان في زاوية (٩٠) درجة.

تستمر المختبرة في هذا الوضع لأطول وقت ممكن.

التعليمات:

يبدأ حساب الزمن فوراً عند اتخاذ المختبرة وضع التعلق نصف ثني الذراعين.

يتوقف حساب الزمن في الحالات التالية: عند لمس عارضة العقلة بالذقن – عند الميل بالجسم بعيداً عن مستوى العقلة – عند الهبوط بالذقن من فوق العقلة عن طريق مد الذراعين.

لكل مختبرة محاولة واحدة فقط.

التسجيل: درجة المختبرة هي عدد الثواني التي تسجلها المختبرة عندما تقوم بالأداء الصحيح للاختبار ، ويسجل الزمن لأقرب ثانية.

٤- اختبار العدو (٥٠) متر

(الطالب وآخران ، ٢٠٠٥ ، ٧ - ٨)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات اللازمة: (ساعة إيقاف - طريق مستقيم ممهد - الجري في خط مستقيم).

مواصفات الأداء: تستخدم طريقة البدء العالي في ألعاب القوى ، حيث يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البدء ، عند سماع كلمة (انطلق) ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بمقدار (٥٠) متراً.

التعليمات:

- يفضل اجراء الاختبار على فردين أو أكثر كل مرة لزيادة الدافعية.
- لا تسمح المختبر الخروج من حارتها أثناء الجري.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطعت فيه المسافة (٥٠م) لأقرب عشرة من الثانية.

٥

- اختبار الجري (٤٠٠) متر (علاوي ورضوان ، ٢٠٠١ ، ١٧٧ - ١٧٩)
الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي .
الأدوات اللازمة: (ساعات إيقاف ، منطقة فضاء مربعة الشكل أو مضمار لألعاب القوى ٤٠٠ متر ، عدد ٤ رايات ركنية أو كراسي بارتفاع لا يقل عن ٤٠ سم).

وصف الأداء:

- يتخذ كل أربعة مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي.
- عند إعطائهم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار ألعاب القوى لمسافة ٤٠٠م كل في الحارة المخصصة له.
- في حالة استخدام المربع يجري كل اثنين من المختبرين معاً لمنع حدوث أي تزاحم ولضمان عامل المنافسة .

تعليمات الاختبار:

- يؤدي كل أربعة مختبرين أو كل اثنين الاختبار دفعة واحدة لضمان عامل المنافسة.
- في حالة استخدام مضمار لألعاب القوى يجب أن يجري كل مختبر في الحارة المخصصة له .

- يمكن استخدام أكثر من مضمار واحد لألعاب القوى على مجموعات مختلفة من الأفراد في نفس الوقت .
- يجب أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي .
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى المختبرون الأمر التالي (استعد - ابدأ) .
- للمختبر الحق في المشي Walk حينما يشعر بأنه في حاجة ضرورية إلى ذلك ، وفي هذه الحالة يحث على مواصلة الجري .
- يخصص ميقاتي لكل مختبر لزيادة الدقة في القياس .
- يجب على الميقاتين اتخاذ أماكنهم عند خط النهاية وأن ينصتوا جيداً لإشارة البدء .
- على الميقاتي أن يصحب المختبر - بعد انتهاء الاختبار - إلى المسجل وإعلان الزمن الذي سجله في أداء الاختبار ، وعليه أن يتأكد أن المسجل قام بتسجيل الرقم .

إدارة الاختبار:

- ميقاتي لكل مختبر : يقوم بحساب الزمن الذي يستغرقه كل مختبر .
 - أذن البدء : يقوم بإعطاء إشارة البدء وترتيب دخول المختبرين إلى خط البداية .
 - مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن .
- حساب الدرجات:** يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه إشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية بالثواني لأقرب $\frac{1}{10}$ ثانية .

التجربة الإستطلاعية:

قام الباحث مع فريق العمل المساعد (ملحق ١) بتاريخ (١٢ / ٤ / ٢٠١٧) في تمام الساعة التاسعة صباحاً في القاعة الداخلية الرياضية والملعب الخارجي لسكول التربية الرياضية لفاكلتي التربية في جامعة سوران بإجراء تجربة إستطلاعية على خارج عينة البحث والمكونة من (٦) طالبات من المرحلة الثالثة لسكول التربية الرياضية ، وكان تسلسل اجراء الإختبارات على وفق التسلسل الآتي (الوثب العريض من الثبات ، الجلوس من الرقود في ٦٠ ثانية ، التعلق من وضع نصف ثني الذراعين ، العدو ٥٠ متر ، الجري ٤٠٠ متر) ، وكان الهدف من التجربة ما يلي :--

١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

٢- معرفة الوقت المستغرق عند أداء الاختبار.

٣- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.

٤- التعرف على مدى استجابة العينة لأداء الاختبار.

٥- الكشف عن الصعوبات التي قد تواجه الباحث.

التطبيق النهائي للاختبارات:

تم اجراء التطبيق النهائي للاختبارات بتاريخ (١٨ / ٤ / ٢٠١٧) في تمام الساعة التاسعة صباحاً في القاعة الداخلية الرياضية والملعب الخارجي لسكول التربية الرياضية على عينة البحث.

الوسائل الإحصائية:

أولاً: تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج القيم التالية:

❖ الوسط الحسابي.

❖ الانحراف المعياري.

❖ اختبار (ت) للعينات المترابطة.

(الزعيبي والطلافة ، ٢٠٠٦)

ثانياً: لقد تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :
الاختبار البعدي – الاختبار القبلي

نسبة التطور = $\frac{\text{القيمة البعدي} - \text{القيمة القبلي}}{\text{القيمة القبلي}} \times 100$

(باقر ، ١٩٩٠ ، ٦٩)

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

عرض وتحليل نتائج الفروق في القدرات البدنية لعينة البحث:

الجدول (١)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة

والاحتمالية للقدرات البدنية لعينة البحث

المعنوية	الإحتمالية Sig	قيمة (T) المحسوبة	نتائج الاختبارات				وحدة القياس	اختبارات للقدرات البدنية
			الحالية		قبول الأولية			
			ع ±	س ⁻	ع ±	س ⁻		
معنوي	*,000	٤,٩٧١ -	٠,١٨٥	١,٢٧٧	٠,١٠٣	١,٤٨٦	متر	١- الوثب العريض من الثبات
غير معنوي	٠,٤٧٥	٠,٧٣٨	٦,٨١٥	٣٠,٠٨	٧,٤٤٠	٢٨,٥٨	تكرار	٢- الجلوس من الرقود في (٦٠) ثانية
معنوي	*,003	٣,٨٨٩	٤٥,٧١	٥٢,٦٨	١١,٢٠	٣٤,٦٢	ثانية	٣- التعلق من وضع نصف ثني الذراعين
غير معنوي	٠,٦٥٨	٠,٤٥٥ -	٠,٩١١	١١,٢٢٥	٠,٧٩٢	١١,٣٦٢	ثانية	٤- العدو (٥٠) متر
غير معنوي	٠,١٢٣	١,٦٦٩	٠,٣١٥	١,٨٦٧	٠,٣٦٧	١,٦٩٤	دقيقة	٥- الجري (٤٠٠) متر

* تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية $\geq$ من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

يبين الجدول (١) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والإحتمالية بين الاختبارات القبول الأولية والاختبارات الحالية للقدرات البدنية لطالبات سكول التربية الرياضية.

وقد اظهرت نتائج الاختبار الأولي (للوثب العريض من الثبات) مقدار الوسط الحسابي وهو (١,٤٨٦) وبانحراف معياري مقداره (٠,١٠٣) في حين أن الوسط الحسابي للاختبار الحالي هو (١,٢٧٧) والانحراف المعياري (٠,١٨٥) وأن قيمة (t) المحسوبة هي (-٤,٩٧١) وبالإحتمالية (٠,٠٠٠) ، ومن خلال مقارنة قيمة الإحتمالية لـ (t) المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وهذه القيمة أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين الاول والحالي لاختبار الوثب العريض من الثبات ولصالح الاختبار الأولي.

أما في اختبار (الجلوس من الرقود في ٦٠ ثانية) فإن الوسط الحسابي في الاختبار الأولي هو (٢٨,٥٨) وبانحراف معياري مقداره (٧,٤٤٠) في حين أن الوسط الحسابي للاختبار الحالي هو (٣٠,٠٨) والانحراف المعياري (٦,٨١٥) (المحسوبة هي (٠,٧٣٨) وبالإحتمالية (٠,٤٧٥) ، ومن خلال t وأن قيمة (وهذه (المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، مقارنة قيمة الإحتمالية لـ القيمة أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين الأولي والحالي لاختبار الجلوس من الرقود في (١) دقيقة.

وفي اختبار (التعلق من وضع نصف ثني الذراعين) فإن الوسط الحسابي في الاختبار الأولي هو (٣٤,٦٢) وبانحراف معياري مقداره (١١,٢٠) في حين أن الوسط الحسابي للاختبار الحالي هو (٥٢,٦٨) والانحراف المعياري (٤٥,٧١) وأن قيمة (t) المحسوبة هي (٣,٨٨٩) وبالإحتمالية (٠,٠٠٣) ، ومن خلال مقارنة قيمة الإحتمالية لـ (t) المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وهذه القيمة أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين الاول والحالي لاختبار التعلق من وضع نصف ثني الذراعين ولصالح الاختبار الحالي.

أما في اختبار (العدو ٥٠ متر) فإن الوسط الحسابي في الاختبار الأولي هو (١١,٣٦٢) وبإنحراف معياري مقداره (٠,٧٩٢) في حين أن الوسط الحسابي للاختبار الحالي هو (١١,٢٢٥) والإنحراف المعياري (٠,٩١١) وأن قيمة (t) المحسوبة هي (- ٠,٤٥٥) وبالإحتمالية (٠,٦٥٨) ، ومن خلال مقارنة قيمة الإحتمالية لـ (t) المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وهذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين الأولي والحالي لاختبار العدو (٥٠) متر.

وفي اختبار (الجري ٤٠٠ متر) فإن الوسط الحسابي في الاختبار الأولي هو (١,٦٩٤) وبإنحراف معياري مقداره (٠,٣٦٧) في حين أن الوسط الحسابي للاختبار الحالي هو (١,٨٦٧) والإنحراف المعياري (٠,٣١٥) وأن قيمة (t) المحسوبة هي (١,٦٦٩) وبالإحتمالية (٠,١٢٣) ، ومن خلال مقارنة قيمة الإحتمالية لـ (t) المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وهذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وهذا يدل على وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين الأولي والحالي لاختبار الجري (٤٠٠) متر.

عرض وتحليل نتائج مدى تطور القدرات البدنية لعينة البحث:

الجدول (٢)
يبين نتائج مدى تطور القدرات البدنية لعينة البحث

نسبة التطور	نتائج الاختبارات		وحدة القياس	اختبارات للقدرات البدنية
	الحالية	قبول الأولية		
	س-	س-		
١٤,٠٦ %	١,٢٧٧	١,٤٨٦	متر	١- الوثب العريض من الثبات
٥,٢٤٨ %	٣٠,٠٨	٢٨,٥٨	تكرار	٢- الجلوس من الرقود في (٦٠) ثانية

٣- التعلق من وضع نصف ثني الذراعين	ثانية	٣٤,٦٢	٥٢,٦٨	٥٢,١٦ %
٤- العدو (٥٠) متر	ثانية	١١,٣٦٢	١١,٢٢٥	١,٢٠٥ %
٥- الجري (٤٠٠) متر	دقيقة	١,٦٩٤	١,٨٦٧	١٠,٢١ - %

يبين الجدول (٢) نتائج مدى تطور القدرات البدنية لعينة البحث إذ كانت نسبة التطور للقدرات البدنية على التوالي (- ١٤,٠٦ % ، ٥,٢٤٨ % ، ٥٢,١٦ % ، ١,٢٠٥ % ، - ١٠,٢١ %) وهي تختلف فيما بينها حيث يوجد تطور قليل للإختبارات البدنية لكل من (الجلوس من الرقود في ٦٠ ثانية ، العدو ٥٠ متر) وتطور كثير للإختبار البدني (التعلق من وضع نصف ثني الذراعين) ، وعدم تطور للإختبارات البدنية (الوثب العريض من الثبات ، الجري ٤٠٠ متر).

مناقشة النتائج :

يتبين من الجدولين (١ ، ٢) أن هناك ضعف واضح في تطور بعض القدرات البدنية لطالبات سكول التربية الرياضية وعدم تطور لدى بعض الآخر، ويعزو الباحث هذا الضعف إلى أن هناك خلل موجود في مقررات الدروس العملية لا يكفي في تنمية وتطوير القدرات البدنية في العملية التعليمية ، إضافة إلى ذلك قلة تركيز واهتمام لدى التدريسيين على الجوانب البدنية أقل من الجوانب التعليمية (المهارية والخططية والمعرفية) لهذه الألعاب الرياضية خلال المراحل الدراسية مما أثر على ضعف القدرات البدنية لدى الطالبات ، وهذا ما اكده (الحيوي وآخرون) " أن أي ضعف في القدرات البدنية لدى الرياضي يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري والخططي وضعف في مستوى اللعب " (الحيوي وآخرون ، ١٩٨٧ ، ٦٠) ، ويؤكد أيضاً (الخلف) أنه يجب "الاهتمام بالقدرات البدنية كونها من الثوابت الأساسية في الوصول إلى مستوى العالي في الاداء من خلال تطويرها بشكل متوازن وشامل وبما يتناسب مع متطلبات اللعبة" (الخلف ، ٢٠٠١ ، ٣٧).

وحول أهمية القدرات البدنية لطالبات سكول التربية الرياضية فقد أثبتت الدراسات والبحوث وجود علاقة إيجابية بين تطور القدرات البدنية ومستوى الأداء والإنجاز الرياضي ، وإن تطور القدرات البدنية يكون غرضها إتقان أداء المهارات والحركات لألعاب الرياضية ، بحيث تكون طبيعة أداء أكثرية الدروس العملية في التربية الرياضية تعتمد على القدرات البدنية ، وهذا ما اكده (عبدالفتاح وروبي) إن " القدرات البدنية الأساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية لأنواع النشاط الرياضي المتعددة والوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية ، فهي قدرات ضرورية لكل أنواع الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها " (عبدالفتاح وروبي ، ١٩٨٦ ، ٥٢-٥٣) ، ويؤكد أيضاً (فرج) إلى " أن القدرات البدنية تمكن الرياضي من القيام بالواجب الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنه " (فرج ، ١٩٩٠ ، ٥).

قد بين الجدولين (١ ، ٢) فرق معنوي ونسبة تطور كثيرة في الاختبار البدني (التعلق من وضع نصف ثني الذراعين) ولصالح الاختبار الحالي لعينة البحث ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن أغلبية الدروس العملية في المرحلة الرابعة والمتضمن بـ (كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد ، الساحة والميدان) تعتمد في أكثر ممارستها للتمارين على استخدام الذراعين أكثر من باقي الأجزاء الأخرى لذا بدورها تنمي هذا الجزء وتطوره.

ويرى الباحث إن القدرات البدنية تعد من إحدى القدرات المهمة التي لها فاعلية في تطوير مختلف الألعاب الرياضية لطالبات سكول التربية الرياضية ، وكذلك تلعب دوراً فعالاً في تحسين الأداء المهاري لهن وتشكل حجر الأساس للوصول الطالبة إلى أعلى المستويات الرياضية ، لذا فإن هذه القدرات مهمة جداً في تطوير إمكانيات الطالبات لتحقيق أفضل الإنجازات للكثير من الألعاب الرياضية والمحافظة عليها خلال السنوات الدراسية الأربعة ، وهذا ما اكده (شفيق ومندور) أن "المتطلبات البدنية من العوامل الأساسية لممارسة أي نشاط رياضي" (شفيق ومندور ، ١٩٩٥ ، ٢٣١).

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

- ١- وجود فروق غير معنوية وتطور قليل جداً في الاختبارات البدنية لكل من (الجلوس من الرقود في ٦٠ ثانية ، العدو ٥٠ متر) ولصالح الاختبار الحالي لعينة البحث.
- ٢- وجود فرق غير معنوي وعدم تطور في الاختبار البدني (الجري ٤٠٠ متر) ولصالح اختبار القبول الأولي لعينة البحث.
- ٣- وجود فرق معنوي وعدم تطور في الاختبار البدني (الوثب العريض من الثبات) ولصالح اختبار القبول الأولي لعينة البحث.
- ٤- وجود فرق معنوي والتطور كثير في الاختبار البدني (التعلق من وضع نصف ثني الذراعين) ولصالح الإختبار الحالي لعينة البحث.

التوصيات:

- ١- التأكيد على ضرورة أهمية دور التقويم وإجرائه وعلى فترات لكشف المستويات الحقيقية لطالبات سكول التربية الرياضية من الناحية البدنية.
- ٢- من الأهمية إعادة النظر بمقررات الدروس العملية للألعاب الرياضية في سكول التربية الرياضية وعلى وجه الخصوص القدرات البدنية للطالبات.
- ٣- الإيعاز إلى التدريسيين ليولوا اهتماماً أكثر في دروسهم العملية على القدرات البدنية إلى جانب العمليات المهارية والخططية والمعرفية من أجل رفع مستوى البدنية لطالبات سكول التربية الرياضية.
- ٤- ضرورة إعطاء الدافعية للطالبات سكول التربية الرياضية في الإهتمام بالقدرات البدنية في خارج أوقات الدروس العملية.

٥- إجراء بحوث مشابهة لبقية المراحل وعلى عينة من الطلاب والقدرات
المهارية التي لم تدرس في هذا البحث.

المصادر والمراجع العربية:

- إبراهيم ، حلمي وفرحات ، ليلي السيد (١٩٩٨)، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- احمد ، ابراهيم محمود (١٩٨٩) ، قياس مستوى النمو البدني واللياقة البدنية للاعمار من (١٣-١٦) سنة المدرسية ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
- باقر ، رعد جابر (١٩٩٠) ، تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
- حسانين، محمد صبحي (٢٠٠٣)، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج ٢ ، ط ٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- حسانين ، محمد صبحي (٢٠٠٤)، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، ج ١ ، ط ٦ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- الحياوي ، حسن وآخرون (١٩٨٧) ، فن الكرة الطائرة ، ط ١ ، أربد جمعية عمال المطابع التعاونية.
- الخلف ، معين محمد طه (٢٠٠١) ، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
- الزعبي ، محمد بلال والطلافة ، عباس (٢٠٠٦)، النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية ، ط ٣ ، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.

- شفيق ، مها محمود ومندور، هالة يوسف (١٩٩٥) ،الاهمية النسبية لبعض القياسات البدنية والمورفولوجية لسباحات الطرق المختلفة ، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
- الطالب، نزار مجيد وآخران (٢٠٠٥) ،وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية ،مجلة التربية الرياضية ،المجلد ١٤ ، العدد ١، قسم التربية الرياضية، جامعة البحرين.
- عبد الحميد ، كمال وحسانين ، محمد صبحي ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- عبدالفتاح، أبو العلا أحمد ورضوان، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣) ،فسولوجيا التربية البدنية ،دار الفكر العربي ، القاهرة.
- عبد الفتاح ، ابوالعلا احمد وروبي ، احمد عمر (١٩٨٦) ، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتب ، مطابع سجل العرب ، القاهرة.
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٠) ،القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠١) ،اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- فرج ، ألين وديع (١٩٩٠) ، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الأسكندرية.
- فليح ، محمد صالح (٢٠٠٤) ، تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لناشئي الكرة الطائرة بأعمار (١٤-١٦) سنة، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
- محمد ، قيس وآخران (٢٠٠١) ،تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية المعلمين ، مجلة كلية المعلمين ، العدد ٢٩ ، كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية.

- محمود ، ايمان شاكر(١٩٨٨)، دراسة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى في كلية الاداء ، مجلة المؤتمر الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج ١ ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- معوض ، حسن السيد (١٩٨١) ، طرق التدريس التربية والرياضة ، مكتبة القاهرة ، مصر.

الملحق (١)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الإسم	التحصيل العلمي	الإختصاص	مكان العمل
١	يوسف محمود عبدالله	ماجستير التربية الرياضية	الكرة الطائرة التدريب الرياضي	تربية سوران - مديرية العامة لتربية أربيل / وزارة التربية
٢	كوسرت حسين قادر	ماجستير التربية الرياضية	الساحة والميدان التعلم الحركي	سكول التربية الرياضية - فاكتي التربية / جامعة سوران
٣	بروا حسين حمدأمين	ماجستير التربية الرياضية	الكرة الطائرة القياس والتقويم	سكول التربية الرياضية - فاكتي التربية / جامعة سوران

پوخته

ليکولینه وەى جياوازی لەسەر توانا جەستەيەکانى قوتابيانى کچى سکولى پەرورەدەى وەرزشى زانکۆى سۆران وە ماوەى بەرەوپېشچوونيان لەکاتى قوناغەکانى خویندنيان (۲۰۱۳-۲۰۱۷)

ئامانجى ليکولینه وە بریتىه لە زانينى جياوازی لەسەر توانا جەستەيەکانى قوتابيانى کچى سکولى پەرورەدەى وەرزشى زانکۆى سۆران لە کاتى قوناغەکانى خویندنيان ، وەهەر وەها زانينى ماوەى بەرەوپېشچوونى توانا جەستەيەکانى قوتابيه کچەکان ، وە لە ليکولینه وەکە بەکارهاتووه پرۆگرامى باسکراو بەشێوازی خویندنى (پروپيۆى) کە دەگونجى لەگەڵ سروشتى ليکولینه وەکە ، وە نمونەى ليکولینه وەکە پيکديت لە قوتابيه کچەکانى قوناغى چوارەمى سکولى پەرورەدەى وەرزشى فاکەلەتى پەرورەدەى زانکۆى سۆران بۆ سالى خویندنى (۲۰۱۶-۲۰۱۷) کە ژمارەيان (۱۶) قوتابى کچ بوون کە پيژەى (۸۴,۲۱) %ى نمونەى ليکولینه وەى گشتى پيکدين ، وەلە سەريان جيەجیکراوه (۵) تاقیکردنە وەى جەستەيى کە باوەرپيکراون لە سکولى پەرورەدەى وەرزشى کە وەکو ئامرازیک بۆ کۆکردنە وەى زانیارى بەکارهاتوون.

وە لە دیارترین ئەنجامەکان کە توێژەر پيگەيشتوووه بریتين لە :

۱. بوونى جياوازیەکی ناواتايى و پيژەى بەرەوپېش چوونى زۆر کەم لە تاقیکردنە وە جەستەيەکانى هەر يەکیک لە (پال) کەوتن لەسەر پشت لە ۶۰ چرکە ، راکردنى ۵۰ مەترى) وە لە بەرژە وەندى تاقیکردنە وەى ئیستا بۆ نمونەى ليکولینه وەکە.

۲. بوونی جياوازيه کی ناواتایی و بهرەوپیش نه چوونی تاقیکردنه وه جهسته یی (پاکردنی ۴۰۰ مهتری) وه له بهرژه وهندی تاقیکردنه وهی وەرگیرانی یه که می بۆ نمونه ی لیکۆلینه وه که.

۳. بوونی جياوازيه کی واتایی و بهرەوپیش نه چوونی تاقیکردنه وه جهسته یی (بازدانی پان له وهستان) وه له بهرژه وهندی تاقیکردنه وهی وەرگیرانی یه که می بۆ نمونه ی لیکۆلینه وه که.

۴. بوونی جياوازيه کی واتایی و بهرەوپیش چوونی زوری تاقیکردنه وهی جهسته یی (خۆه لاسین له شیوه ی نیو نووشتانه وهی باسکه کان) وه له بهرژه وهندی تاقیکردنه وهی ئیستا بۆ نمونه ی لیکۆلینه وه که.

وه له گرنگترین پاسپارده کان بریتین له :

۱. دلنایی کردن له سه ریپویستی پۆلی هه لسه نگاندن و وه جیبه جیکردنی به شیوه یه کی ماوه یی بۆ زانیی ئاسته راسته قینه کان قوتابیانی کچی سکولی پهروه ده ی وهرزشی له لایه نی جهسته یه وه.

۲. گرنگی چاوپیخشانده وه به ناوه پۆکی وانه پراکتیکه کان یاریه وهرزشیه کان له سکولی پهروه ده ی وهرزشی وه به تاییه ت توانا جهسته یه کان قوتابیانی کچ.

۳. ئاگادارکردنه وهی وانه بیژده کان بۆ زیاتر گرنگی دان به توانا جهسته یه کان له وانه پراکتیکه کان له پال کرداره کارامه یی و پلانی و زانییه کان له پیناو بهر زکردنه وهی ئاستی جهسته یی قوتابیانی کچی سکولی پهروه ده ی وهرزشی.

هوشه کلییه کان : توانا جهسته یه کان ، ماوه ی بهرەوپیش چوون.

Study of the differences of physical abilities for the students of the School of Physical Education at the University of Soran and the extent of its development During the academic stages (2013-2017)

Dr. Shamal Salahaddin Ahmed

Abstract

The research aims to identify the differences in physical abilities for the students of the Faculty of Physical Education at Soran University during the academic stages, and to know the extent of the development of the physical abilities for the students, where the descriptive approach was used in the survey method to suit the nature of the research. The sample of the students included the fourth stage of sports education in the Department of Education - University of Soran for the academic year (2016-2017), the number of (16) students and represent (84.21%) of the total research sample, and (5) physical tests applied and approved by the school of Physical Education as a means of collecting information.

The most prominent results reached by the researcher are as follows:

- 1 - There are significant differences and development very few physical tests for both (sitting from supine in 60 seconds, enemy 50 meters) and in favor of the current test of the sample of the research.

- 2 - The presence of non-significant difference and lack of development in the physical test (running 400 meters) and for the test acceptance of the preliminary sample of the research.
- 3 - The existence of a significant difference and lack of development in the physical test (wide jump of stability) and for the test acceptance of the initial sample of the research.
- 4 - The presence of significant difference and the development of a large physical test (hanging from the half-bend position) and in favor of the current test of the sample of the research.

The most important recommendations are:

- 1 - Emphasize the importance of the role of the calendar and conducted in a way to reveal the real levels of students physical education school physical.
- 2 - It is important to review the decisions of practical lessons for sports in the school of physical education, especially the physical abilities of students.
- 3 - Instructing the teachers to give more importance in their practical lessons on physical abilities as well as the skillful, schematic and cognitive processes to raise the physical level of the students of the sport education school.

Keywords: physical abilities , range of development.