

دراسة مقارنة لبعض القدرات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى

م.م دنيا صباح علي
جامعة المثنى - كلية التربية الرياضية

مستخلص بحث

تهدف هذه الدراسة الى معرفة بعض عناصر اللياقة الحركية او القدرات الحركية كذلك تهدف الى مقارنة بعض عناصر القدرات الحركية للمراحل الدراسية كافة وقد تم الحصول على المعلومات من ابحاث مختلفة تختص بالموضوع نفسه كذلك اعتمدت الباحثة على الاختبارات الحركية في الحصول على النتائج وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث بلغت عينة البحث ١١٦ طالبة موزعة على المراحل الدراسية كافة وقد تم اجراء الاختبارات على عينة البحث وتم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات مثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين لبيان معنوية الفروق واستنتجت الباحثة ان هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مقارنة بعض عناصر اللياقة الحركية للمراحل الدراسية الاربعة .

Search Summary

This study aims to find out some elements of fitness motor or motor skills also aims to compare some elements of motor skills for grades all have been getting information from the Research different concerned the same subject also adopted a researcher on tests of motor to get results The researcher used the descriptive terms amounted to sample 116 students spread over grades all have been testing on the sample was used means of appropriate statistical data processing such as the mean, standard deviation and variance analysis to demonstrate significant differences and concluded the researcher that there are significant differences were statistically significant in comparison to some elements of fitness kinetic stages four courses.

١-التعريف بالبحث**١-١-المقدمة وأهمية البحث**

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب و ظواهر مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية والحركية والنفسية فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم المرء قابلية تحديد الانجاز البدني والانتقال به إلى حيز التنفيذ فضلا عن استخدام الصفات الشخصية" كالإرادة والانفعال "كما تستخدم أحيانا بمعنى كلمة الشغل المنجز جميع القابليات التي تتكون من عدة عناصر مرتبط بعضها بالأخر(١) ونتيجة الوعي العلمي والرياضي أصبح مفهوم اللياقة البدنية معروفا لدى الجميع فهي من الوجهة الرياضية البحتة عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية أما المفهوم من الوجهة العلمية فهي عبارة عن مقدار استعداد هذا الفرد للعمل والمقصود هنا بالاستعداد الوظيفي والجسمي فالقدرات الوظيفية تتكون نتيجة التدريب المتواصل وتعويد الأجهزة المختلفة على المطاولة والاستمرار بالعمل فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطويره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الحصول على الكفاءة البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز العالي كما ان الرياضي الذي يمتلك لياقة بدنية جيدة تكون قدرته على تعلم المهارات الجديدة بصورة أفضل ومن خلال التمارين البدنية تتحقق معظم الحاجات النفسية والاجتماعية ولكن بشكل متفاوت وممارسة اللعب يعود على الفرد والمجتمع بالمتعة والراحة والفائدة (٢). ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة مقارنة لبعض عناصر القدرات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى.

١-٢- مشكلة البحث:

إن لكل قدرة بدنية أسلوب خاص للتنمية وان كل قدرة بدنية تكون معزولة عن القدرات الأخرى أما القدرات الحركية فأنها مرتبطة ببعضها لأن لها منبع واحد مسيطر وهو الجهاز العصبي لذلك فإن العلاقة قوية بين هذه القدرات وبسبب إغفال العديد من مدرسي ومدربي اللياقة البدنية في تطوير وتنمية اللياقة الحركية لذا ارتأت الباحثة في دراسة هذه المشكلة إيماناً منها بأهمية نتائجها في خدمة طالبات كلية التربية الرياضية.

١-٣-هدفا البحث:

- ١- التعرف على واقع القدرات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية _ جامعة المثنى
- ٢_ يهدف إلى المقارنة بين بعض القدرات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى

١-٤- فرض البحث:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية في بعض عناصر القدرات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية.

١-٥- مجالات البحث:

- ١-٥-١- المجال البشري: طالبات كلية التربية الرياضية -جامعة المثنى
- ١-٥-٢- المجال الزمني: للفترة من ١٩-١-٢٠١٣ إلى ١-٢-٢٠١٣
- ١-٥-٣- المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية -جامعة المثنى

^١ - قاسم حسن حسين: **تعلم قواعد اللياقة البدنية**، دار الفكر، عمان، ط١، ١٩٩٨، ص ١١.
^٢ -قاسم حسن حسين، منصور جميل العنبيكي: **اللياقة البدنية وطرق تحقيقها**، ١٩٨٨، ص٧-ص٤٣

٢- الدراسات النظرية والسابقة

١-٢- الدراسات النظرية

١-١-٢- القدرات الحركية :

أن القدرات الحركية هي القدرات التي تعتمد على استثمار الإحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من أجل التحكم لقد وضع Gallahue تحت صنف القدرات الحركية بعض القدرات مثل التوازن والتوافق والرشاقة الحركية والدقة الحركية وفيما يلي بعض هذه القدرات: (١)

١-التوازن:

المفهوم العام للتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف على قدم واحدة مثلاً أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس والتمارين الفنية والباليه كما إن الثبات (أو بمعنى آخر ثبات التوازن) يعتبر من الأهمية بمكان في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وكرة القدم والرجبي وعندما يكون اللاعب في وضع بعيداً عن التوازن أو ما يمكن أن نطلق عليه وضع "لاتوازن" فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة في ضوء استجابات منافسه كم إن هذا الوضع "وضع اللاتوازن" لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في أي اتجاه سوى اتجاه واحد فقط ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع فأكثر استقراراً وتوازناً من ذي قبل وخاصة إذا قام بخفض مركز ثقله

ويعتمد التوازن على العلاقة بين مركز الثقل وقاعدة الاستناد عند الثبات وعند الحركة أن هذه العلاقة ناتجة من قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على التحكم في كمية الاستثارات الموجهة إلى مختلف المجاميع العضلية للوصول إلى حالة التوازن

٢-الرشاقة :

يعتبر مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة المركبة لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى ويشير جونسن ونيلسون إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق ويشير هرتز إلى إن الرشاقة مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة كما يرى كلارك إن الرشاقة تتطلب سرعة تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير الاتجاه أما بارو فيعرفها قدرة الجسم (أو أجزاء منه) على تغيير اتجاهه بسرعة ودقة في حين يرى كيرتون أنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة بحيث لا تطلب ذلك استخدام القوة العظمى ويشير بوتشر ويتفق معه لارسون إلى إن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء ٠٠ كما أنها تتضمن تغيير الاتجاه أيضاً إما مائيل فيعرف الرشاقة على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه (كاليدين أو القدم أو الرأس مثلاً) ويشير بعض الباحثين إلى إن الرشاقة تظهر بصورة واضحة في أشكال الأداء الحركي التي تتطلب المراوغة بالجسم أو الجري المتعرج (الزجاج) أو لتوافق ثم البدء وتغيير أوضاع الجسم بسرعة في حين يشير بعض الباحثين إلى إن السرعة في الانتقال في خط مستقيم ليست لها أهمية بالنسبة للرشاقة لأن هذه السرعة بدون القدرة على تغيير الاتجاه وتغيير أوضاع الجسم ليست ذات قيمة فمتسابق العدو مثلاً يتميز بالقدرة على سرعة الانتقال بصورة واضحة ولكنه مع ذلك قد لا يكون متفوقاً في الأنشطة الرياضية التي

١- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط١، ٢٠١٠، ص٢٣

تتطلب صفة الرشاقة لان سرعته تكون خاصة بالانتقال في خط مستقيم (1)

٣- الدقة

كلمة دقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان موجه للعضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف والدقة تعد احد المكونات الرئيسية في بعض الأنشطة الرياضية مثل المبارزة والرماية و الملاكمة كما إنها عامل مهم في العديد من الأنشطة الأخرى مثل كرة القدم والسلة واليد والطائرة إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز ويجب أن تقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقاً لطبيعة اللعبة فمثلاً في كرة السلة تقاس الدقة عن طريق توجيه الكرة نحو السلة باليدين او بيد واحدة وفي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم ويعرف لارسون ويوكم الدقة بكونها (هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين) ويعرفها آخرون بكونها (التحكم في الجهاز الحركي باتجاه هدف معين) (2)

وتعتمد الدقة الحركية على ثلاثة عوامل أولهما هو عدد الوحدات الحركية المستتارة (الوحدة الحركية =العصب الحركي +الألياف العضلية المرتبطة به) وثانيهما هو درجة الاستتارة هل هي استتارة عالية أم واطئة وثالثهما هو زمن الاستتارة و يجدر بالذكر بأن هذه العوامل يجب أن تتناغم فيما بينها للوصول إلى الهدف فمثلاً إذا أردنا إن نشرب قدحاً من الماء أن نحدد عدد الوحدات الحركية التي تكفي لرفع القدح والشدة المطلوبة في هذه الوحدات فضلاً عن الزمن بين رفع القدح وتقريبه من الفم وهنا تجدر الملاحظة ان هذه العوامل تتغير خلال الأداء وحسب متطلبات الواجب ونظرة واحدة إلى طفل يشرب الماء تظهر لنا مدى صعوبة ذلك .

٢-١-٢- دلالات وبراهين أثبات التصنيف بين القدرات الحركية والبدنية:

أولاً: إن القدرات الحركية تعتمد على سلامة الجهازين العصبيين المركزي والمحيطي في حين أن القدرات البدنية لا تعتمد على هذين الجهازين بشكل أساسي دائماً وإنما تعتمد على الأجهزة البدنية والوظيفية للجسم ونظرة واجدة إلى المتخلفين عقلياً وبطئ التعلم نجد انه بالإمكان تطويرهم بالقدرات البدنية (السرعة , المرونة , التحمل, القوة) لأن هذه القدرات لا تستخدم العقل بشكل فاعل و من جانب آخر لو لاحظنا المتخلفين عقلياً نجد ان من الصعوبة تعليمهم مهارات تتطلب رشاقة ودقة وتوازن وهنالك علاقة قوية بين الذكاء وبين المهارة وهنا يجدر الملاحظة بأن المتخلفين عقلياً يمكن ان تطور عندهم المهارات ولكنها تأخذ وقتاً طويلاً في حين إن قدرتهم البدنية تتطور بنفس فترة تطور الأسوياء و أكدت الأبحاث الأخيرة هذا المفهوم (3)

ثانياً: في الحالات الطارئة مثل القلق والخوف والغضب فإن أكثر ما يتأثر هو القدرات الحركية إذ تضعف كفاءة هذه القدرات (قد نفقد الدقة والشاقة في التحرك عند الشعور بالخوف والغضب) ان هذا دليل على ارتباط هذه القدرات بالجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي وفي الوقت نفسه فإن الحالات الطارئة لا تؤثر على القدرات البدنية مثل السرعة والقوة والتحمل بل على العكس يمكن أن تزداد بتأثير استتارة هرمون الأدرينالين.

ثالثاً: غالباً ما تعطى القدرات البدنية في فترة الإعداد العام في حين إن القدرات الحركية (الرشاقة والدقة والتوازن) تعطى في فترة الإعداد الخاص لأنها عبارة عن خطوة متقدمة نحو الإعداد المهاري .

رابعاً: إن لكل قدرة بدنية جهازاً خاصاً يتحكم بها كما ورد سابقاً في حين أن كافة القدرات الحركية تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي وبكلمات أخرى فإن لكل قدرة بدنية مظلة خاصة في حين

١ - محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره, ص ٢٣٥

٢ - علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي, ٢٠٠٤, ص ١٥١-١٥٤

٣ - يعرب خيون: مصدر سبق ذكره, ص ٢٥, ٢٤

إن القدرات الحركية تتجمع تحت مظلة واحدة فقط **خامساً:** إن لكل قدرة بدنية اختبارها الخاص وإن كل قدرة بدنية تكون معزولة نوعاً ما عن القدرات الأخرى وهذا يعني أن الارتباط بين القدرات البدنية ضعيف فمثلاً إن سريع الحركة لا يعني أنه يتمتع بمرونة عالية كما إن الفرد القوي لا يعني أنه يتمتع بقدرة على التحمل أما القدرات الحركية فإنه مرتبطة ببعضها لأن لها منبع واحد مسيطر وهو الجهاز العصبي لذلك فإن العلاقة قوية بين هذه القدرات وإن اللاعب رشيق الحركة يكون بلا شك دقيق في التحرك وتوازنه عال وانسيابيته واضحة ومن هذا اكتفى خبراء الاختبارات بأختبار الرشاقة للتعبير عن القدرات الحركية الأخرى في حين أنهم وضعوا لكل قدرة بدنية اختبارها الخاص^(١)

٢-٢-٢- الدراسات السابقة:

٢-٢-٢-١- دراسة حيدر فليح حسن سعيد (علاقة القدرات الإدراكية – الحركية- بأهم الصفات البدنية لمبتدئي ألعاب الساحة والميدان بعمر (١٢) سنة) ٢٠٠٦م

هدفت هذه الدراسة الى:

- ١- معرفة واقع القدرات الإدراكية – الحركية لدى مبتدئي ألعاب الساحة والميدان بعمر ١٢ سنة .
- ٢- معرفة واقع الصفات البدنية التي يتمتع بها أفراد عينة البحث .
- ٣- معرفة علاقة القدرات الإدراكية – الحركية بأهم الصفات البدنية لدى مبتدئي ألعاب الساحة والميدان بعمر ١٢ سنة.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لدراسة ماهية العلاقة بين القدرات الإدراكية – الحركية والصفات البدنية لدى مبتدئي ألعاب الساحة والميدان ممن هم في المدارس الابتدائية للمرحلتين الدراسيتين الخامس والسادس للفئة العمرية (١٢) سنة ، كما أجرى اختباره على عينة قوامها (١٤٠) تلميذاً في مركز محافظة بابل ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم استخدام أداتين إحداهما مقياس (بيردو المسحي) لقياس القدرات الإدراكية – الحركية وهو الأول في استخدامه في مجالنا الرياضي والآخر مجموعة من الاختبارات الخاصة بقياس الصفات البدنية التي قام الباحث بوضعها وإيجاد معامل صدق وثبات وموضوعية لها ، وبعدها تم تطبيق المقياس والاختبارات البدنية على العينة المقصودة لمبتدئي ألعاب الساحة والميدان.^٢

٢-٢-٢-١ مناقشة الدراسة السابقة:

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسة المشابهة وتحديد ما تناولته هذه الدراسة تمكنت الباحثة من التوصل إلى أوجه التشابه والاختلاف فيما بينهما من جهة الدراسة الحالية إذ اتفقت الدراسة المشابهة والدراسة الحالية على استخدام المنهج الوصفي لملائمته لمثل هذا النوع من الدراسة ومن أوجه التشابه الأخرى أكدت الدراسات على القدرات الحركية بصورة عامة وما يميز هذه الدراسة على الدراسة المشابهة إنها أجريت على طالبات كلية التربية الرياضية

^١ -يعرب خيون :المصدر نفسه،ص٢٤-ص٢٥.

^٢ - حيدر فليح حسن سعيد (علاقة القدرات الإدراكية – الحركية- بأهم الصفات البدنية لمبتدئي ألعاب الساحة والميدان بعمر (١٢) سنة) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٦م

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**١-٣ منهج البحث**

يعد استخدام المنهج الملائم لبحث المشكلة العلمية وتحقيق الهدف منها من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث وإخفاقه فالمنهج " هو الطريقة المؤدية إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط الغير مرئي الذي يثير الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى النتيجة (١) وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح المتلائمة لمشكلة البحث.

١-٢-٣ مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع الدراسة طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى والبالغ عددهن ١٣٧ طالبة.

٢-٢-٣ عينة البحث

إن اختيار عينة البحث يعد من الخطوات المهمة والرئيسية لنجاح البحث لذا قامت الباحثة باختيار العينة المناسبة والتي تمثل جزءاً من المجتمع الأصلي للبحث إذ أكدت على ذلك جميع المصادر والبحوث إذ وصفت اختيار العينة من المجتمع "بأنها نموذجاً يمثل جانباً أو جزءاً من المجتمع" (٢) وتم اختيار عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن ١٢٧ طالبة وهي تمثل نسبة مئوية قدرها ٩٢.٧٠% من مجتمع الأصل والجدول (١) يبين ذلك

جدول (١)

النسبة المئوية	المختبرين	العدد الكلي	المراحل الدراسية
٨٨%	٢٢	٢٥	الأولى
٩٣%	٤٠	٤٣	الثانية
٩٥,٥٦%	٤٤	٤٦	الثالثة
٩١,٣٠%	٢١	٢٣	الرابعة
٩٢,٧٠%	١٢٧	١٣٧	المجموع

٣-٣ الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث .

- شواخص عدد (١٠)
- ساعة توقيت عدد (٢)
- صافرة عدد (٢)
- استمارة تفرغ وتسجيل المعلومات والاختبارات

^١ - America heart committee.Physical Exerccies.U.S.A.,٢٠٠١PP ٣٦٨,

^٢ -عامر ابراهيم الفندليجي:البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ,دار البازوري,عمان,١٩٩٩,ص١٣٧,

٣-٣-١ الاختبارات الحركية ١

١- اختبار جري الزجراج

غرض الاختبار :

قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري

الأدوات اللازمة :

شريط قياس , ساعة إيقاف , كراسي عدد ٤ او حواجز لألعاب القوى

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ)

- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي او الحواجز على شكل ٨ ثم يدور

المختبر حول الحاجز الأخير ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعندما يصل إلى

الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب)

حساب الدرجات :

- درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار من لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع

خط النهاية لأقرب ١٠/١ ثانية

٢- اختبار الوقوف على مشط القدم

غرض الاختبار :

قياس التوازن وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم^(٢)

الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل إن تكون قدم رجل الارتقاء ثم يقوم بوضع قدم

الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضا بوضع اليدين في

الوسط

- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك

أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض

حساب الدرجات :

يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب

بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن^(٣)

٣- اختبار الدقة^(٤)

التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة

غرض الاختبار :

قياس مدى دقة الذراع

الأدوات خمس كرات تنس , حائط أمامه أرض ممهدة يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها

الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ١٨٠ سم ويرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط

بمقدار ٥ أمتار

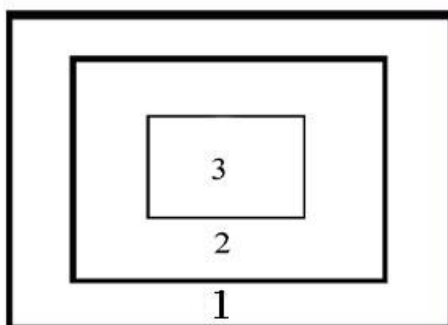
١ - محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره, ص ٢٤٤-٢٤٦.

٢ - محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره, ص ٢٤٧.

٤ - علي سلوم جواد الحكيم: مصدر سبق ذكره, ص ١٥١-١٥٤.

التسجيل :

- ١- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاثة درجات
- ٢- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له يحسب للمختبر درجتان
- ٣- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له)يحسب للمختبر درجة واحدة



شكل يوضح اختبار دقة التصويب

٤-٣-٣ التجربة الرئيسية:

أجرت الباحثة الاختبارات الحركية على عينة البحث يوم ١٩-١-٢٠١٣ ولغاية ١-٢-٢٠١٣ بمساعدة فريق العمل المساعد* حيث قامت الباحثة بعرض وتطبيق كل اختبار من الاختبارات الحركية أمام الطالبات وتم تطبيق الاختبارات من قبل أفراد العينة إذ تم إجراء هذه الاختبارات في ملعب كلية التربية الرياضية جامعة المثنى.

٥-٣-٣ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss

- ١- الوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- النسبة المئوية
- ٤- تحليل التباين (f)
- ٥- اقل فرق معنوي LSD

* - م.م احلام عبد الله، أثار حكيم وحيد , سلوى عبد المهدي,

٤- عرض النتائج

٤-١- عرض نتائج تحليل التباين لاختبارات القدرات الحركية

جدول (٢)

يبين قيمة (f) المحسوبة لبعض عناصر اللياقة الحركية لعينة البحث للمراحل الدراسية الأربعة

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f) المحسوبة	الدلالة
الدقة	بين المجموعات	٢٤,٤٨١	٣	٨,١٦٠	١٥,١٣٨	معنوي
	داخل المجموعات	٧٣,٣١٢	١٣٦	٥٣٩		
الرشاقة	بين المجموعات	١,٧٥٠	٣	٥٨٣	٨,٦٠٤	معنوي
	داخل المجموعات	٩,٢٢٠	١٣٦	٠,٠٦٨		
التوازن	بين المجموعات	٢٥,٧٠٣	٣	٨٣,٩٠١	٩,٠٩٢	معنوي
	داخل المجموعات	١,٢٥٤,٩٤٧	١٣٦	٩,٢٢٨		

قيمة (f) الجدولية (٣.٩١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية ٣-١٣٦

يبين الجدول (٢) قيمة (F) المحسوبة لاختبار الدقة إذ بلغت (١٥,١٣٨) والقيمة الجدولية (٣.٩١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣-١٣٦) وبما أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لذلك توجد فروق معنوية ولاختبار الرشاقة إذ بلغت (٨,٦٠٤) والقيمة الجدولية (٣.٩١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣-١٣٦) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لذلك توجد فروق معنوية ولأختبار التوازن إذ بلغت (٩,٠٩٢) والقيمة الجدولية (٣.٩١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣-١٣٦) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لذلك توجد فروق معنوية

٤-١-٢ عرض نتائج (LSD) لأختبار الدقة للمراحل الدراسية الأربعة:

جدول (٣)

يبين اقل فرق معنوي (LSD) للمراحل الدراسية الأربعة في اختبار الدقة

المرحلة الدراسية	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	مستوى الدلالة	النتيجة
١م-٢م	١,٥٦-١,٥٢	٠,٣٨	٠,٨٣	عشوائي
١م-٣م	٢,١٠-١,٥٦	٠,٥٤-	٠,٠٣	معنوي
١م-٤م	٢,٣٤-١,٥٦	١,٠٩-	٠,٠٠	معنوي
٢م-٣م	٢,١٠-١,٥٢	٠,٥٨-	٠,٠٠	معنوي
٢م-٤م	٢,٣٤-١,٥٢	٠,١٣-	٠,٠٠	معنوي
٣م-٤م	٢,٣٤-٢,١٠	٠,٥٤-	٠,٠٤	معنوي

يتبين من الجدول (٣) عدم وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثانية كذلك يبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثالثة وبمقدار (٠,٥٤) ولصالح المرحلة الأولى ويبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الرابعة بمقدار (١,٠٩) ولصالح المرحلة الدراسية الأولى وكذلك يبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الثالثة بمقدار (٠,٥٨) ولصالح المرحلة الدراسية الثانية ويبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الرابعة وبمقدار (٠,١٣) ولصالح المرحلة الدراسية الثانية ويبين الجدول أيضا وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثالثة والمرحلة الدراسية الرابعة وبمقدار (٠,٥٤) ولصالح المرحلة الدراسية الرابعة حيث يقصد:

(١م) المرحلة الدراسية الأولى

(٢م) المرحلة الدراسية الثانية

(٣م) المرحلة الدراسية الثالثة

(٤م) المرحلة الدراسية الرابعة

٤-١-٣ عرض نتائج (LSD) للمراحل الدراسية الأربعة في اختبار الرشاقة

جدول (٤)

يبين اقل فرق معنوي (LSD) للمراحل الدراسية الأربعة في اختبار الرشاقة

المرحل الدراسية	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	الدلالة	النتيجة
٢م-١م	١,٦٩-١,٨	٠,١٠	٠,١١	عشوائي
٣م-١م	١,٨٨-١,٨	٠,١٣-	٠,٠٤	معنوي
٤م-١م	١,٩٠-١,٨	٠,١٦-	٠,٠٢	معنوي
٣م-٢م	١,٨٨-١,٦٩	٠,٢٣-	٠,٠٠	معنوي
٤م-٢م	١,٩٠-١,٦٩	٠,٢٧-	٠,٠٠	معنوي
٤م-٣م	١,٩٠-١,٨٨	٠,٠٣-	٠,٥٧	عشوائي

يتبين من الجدول (٤) عدم وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثانية وبيّن الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثالثة بمقدار (-٠,١٣) ولصالح المرحلة الدراسية الثالثة وبيّن الجدول أيضا وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الرابعة بمقدار (-٠,١٦) ولصالح المرحلة الدراسية الأولى وكذلك يبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الثالثة وبمقدار

(-٠,٢٣) ولصالح المرحلة الدراسية الثانية وبيّن الجدول أيضا وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الرابعة وبمقدار (-٠,٢٧) ولصالح المرحلة الدراسية الثانية وكذلك يبين الجدول عدم وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثالثة والرابعة .

٤-١-٤ عرض نتائج اختبار (L S D) لاختبار التوازن:

جدول (٥)

يبين أقل فرق معنوي (L S D) للمراحل الدراسية الأربعة في اختبار التوازن

المرحل الدراسية	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	الدلالة	النتيجة
٢م - ١م	٢٧,٥٤-٢٨,٢٤	١,٠١-	٠,١٨	عشوائي
٣م - ١م	٢٨,٩٧-٢٨,٢٤	٢,٨١-	٠,٠٠	معنوي
٤م - ١م	٣٠-٢٨,٢٤	٣,٨٤-	٠,٠٠	معنوي
٣م - ٢م	٢٨,٩٧-٢٧,٥٤	١,٨٠-	٠,٠٥	معنوي
٤م - ٢م	٣٠-٢٧,٥٤	٢,٨٢-	٠,٠٠	معنوي
٤م - ٢م	٣٠-٢٨,٩٧	١,٠٢-	٠,١٩	عشوائي

يتبين من خلال الجدول (٤) عدم وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثانية وبين الجدول أيضاً وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الثالثة وبمقدار (٢,٨١) ولصالح المرحلة الدراسية الثالثة وبين الجدول أيضاً وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الأولى والمرحلة الدراسية الرابعة بمقدار (٣,٨٤-) ولصالح المرحلة الدراسية الرابعة وكذلك وبين الجدول وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الرابعة بمقدار (١,٨٠-) ولصالح المرحلة الدراسية الثالثة وبين الجدول أيضاً وجود فرق معنوي بين المرحلة الدراسية الثانية والمرحلة الدراسية الرابعة بمقدار (٢,٨٢-) ولصالح المرحلة الدراسية الرابعة وبين الجدول عدم وجود فرق معنوي بين المرحلتين الثالثة والرابعة .

٤-٢- مناقشة نتائج اختبار عناصر اللياقة الحركية للمراحل الأربعة:

بعد إطلاع الباحثة على نتائج الاختبار للمراحل الدراسية الأربعة حيث وجدت إن هنالك فروق معنوية دالة إحصائياً لعناصر اللياقة الحركية للمراحل الدراسية الأربعة حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية وتعزو الباحثة ذلك إلى الدروس العملية في المحاضرات حيث أن تم الاعتماد على تطوير الصفات البدنية دون الصفات الحركية ولمعرفة معنوية الفروق استخدمت الباحثة اختبار أقل فرق معنوي L.S.D للمقارنة بين المراحل الأربعة حيث بين الجدول (٣) (٤) (٥) تفوقت المرحلة الرابعة على كافة المراحل وتعزو الباحثة ذلك إلى طبيعة الدروس العملية التي يتمتع بها طالبات المرحلة الرابعة من جهة والى تأخر التحاق طلبة المرحلة الأولى فضلاً عن عدم توفر مقومات وأركان نجاح الدرس من ساعات ووسائل تدريبيه لباقي المراحل الدراسية حيث أثبتت الأبحاث العلمية أن ممارسة التمرينات البدنية والحركية لها فائدة كبيرة في تنمية الصفات البدنية مجتمعة^١.

^١ - قنديل, محروس وآخرون: أساسيات التمرينات البدنية, الإسكندرية, المعارف للطباعة للنشر, ٢٠٠٠, ص٣٢.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:**٥-١- الاستنتاجات:**

استناداً إلى ما أظهرته نتائج الدراسة وفي حدود عينة الدراسة وطبيعتها والمعالجات الإحصائية المستخدمة لتحليل النتائج يمكن للباحثة أن نستخلص من مناقشة النتائج الاستنتاجات الآتية:

- ١- ظهر أن هنالك نسبة عالية من الطالبات يتميزن بقدرات حركية جيدة.
- ٢- تفوق طالبات المرحلة الدراسية الرابعة عن باقي المراحل في القدرات الحركية (دقة، رشاقة، توازن)
- ٣- ظهرت فروق معنوية في متغيرات الدراسة للمراحل الدراسية الأربعة.
- ٤- عدم تفوق الطالبات المرحلة الدراسية الأولى في متغيرات الدراسة.

٥-٢- التوصيات:

- ١- ضرورة زيادة التمارين البدنية التي تعمل على رفع مستوى القدرات الحركية لدى الطلاب.
- ٢- توفير الإمكانيات والمستلزمات الخاصة بإنجاح الدروس العملية لما تشكله من أهمية في إعداد مدرس التربية البدنية والرياضية.
- ٣- خلق أجواء التنافس بين الطلبة ليعمل على تحسين وتطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية والمهارية في الألعاب الفردية والجماعية.
- ٤- ضرورة الاهتمام بمستوى اللياقة البدنية والقدرات الحركية خاصة لما تشكله من أهمية في إنجاح أداء المهارات وتحمل أعباء الدروس العملية.

المصادر العربية والأجنبية

- ١- قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر، عمان، ط١، ١٩٩٨.
- ٢- قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، ١٩٨٨.
- ٣- أمين أنور الخولي: اصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٦.
- ٤- منذر هاشم الخطيب، علي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، الناهج للطباعة ط١، ٢٠٠٠.
- ٥- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤.
- ٦- أبو العلا احمد عبد الفتاح: احمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٣.
- ٧- هاره، ترجمة عبد علي نصيف: اصول التدريب، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٠، ص٥٩.
- ٨- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ١٩٨٢، ص١٤١.
- ٩- مروان عبد المجيد: تصميم وبناء اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، عمان، مؤسسة الوراق، ط١، ٢٠٠١.
- ١٠- محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، ط١، الكويت، ١٩٨٧.
- ١١- ساري احمد حمدان، نورمان عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، دار وائل للنشر، ط١، عمان، ٢٠٠١.
- ١٢- مغني ابراهيم: التدريب الرياضي تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ١٩٩٨.
- ١٣- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة، ط١، عمان، ١٩٩٨.
- ١٤- ابو العلا احمد: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ١٩٩٧.

- ١٥- بسمة توفيق :انواع السرعة الانتقالية بوصفها مؤشراً لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الأرضية بالجناساتك، رسالة ماجستير، ٢٠٠٦.
- ١٦- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان :إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
- ١٧- يعرب خيون :التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط١، ٢٠١٠.
- ١٨- علي سلوم جواد الحكيم :الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ٢٠٠٤.
- ١٩- عامر ابراهيم الفندلجي :البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار البازوري، عمان، ١٩٩٩.
- ٢٠- قاسم المندلوي وآخرون :الاختبارات والقياس في التربية البدنية، الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٩.
- ٢١- قنديل ،محروس وآخرون: أساسيات التمرينات البدنية، الإسكندرية، المعارف للطباعة للنشر، ٢٠٠٠.
- 22- (1) Vander Zwaag, H.J: Toward Philosophy of Sport Addison Wesley co, Massachusetts,1972
- 23- Chaffers, J.& Evalul, T:Introduction to Physical Education cobcepts of human movement ,prentice hall ,N.J.1978 .
- 24- 4-Taxton N. A poth ways to fitness Harber& Row Phpulish , NewYork,1988
- (*)American Association for Health physical Education & recreation
- 25- Fox E.L .Kirby I.E FOX A. K ases of fitness, New York, Macmilan Publishing company,1988
- 26-Weust. D.A. &Bucker, C.A :foundation, of Physical Education sport,ed,11. St Louis Mosby .yere ,Book,1991
- 27- coaches Guide to sport Physiology. Illinois ,Human kinetic .Publishers, INC,(N.D).1984 Sharkey . B.J:
- 28-America heart committee.Physical Exercies.U.S.A.2001,PP368.