

تأثير الدروس العملية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية

التربية الرياضية – جامعة ديالى

طالب الماجستير - ياسر محمود وهيب

ملخص البحث

اشتملت الدراسة على خمسة أبواب :

الباب الأول :

احتوى الباب الأول على التعريف بالبحث والذي شمل المقدمة وأهمية البحث ، إذ تم التطرق من خلالها إلى أن اللياقة البدنية أصبحت تحظى بأهمية كبيرة في مجال التقدم العلمي الذي يفتح يوماً بعد يوم آفاق جديدة لتطويرها لاعتبارها ركناً أساسياً في تحقيق جوانب كثيرة للفرد بصورة عامة وكذلك تأثير الدروس العملية المخطط لها في المناهج الموضوعه لكلية التربية الرياضية على مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب .

أما مشكلة البحث فتكمن بإن الطلبة تظهر عليهم علامات التطور في مستوى اللياقة البدنية كلما تقدم الطالب مرحلة دراسية ويعتقد الباحث ان ذلك يعود الى ان الدروس العملية التي لها تأثير على مستوى اللياقة البدنية.

أما أهداف البحث فكانت :

- التعرف على مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث.
 - معرفة الفروق في مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث وفقاً للمراحل الدراسية.
- أما مجالات البحث فقد اشتملت على المجال البشري الذي كان طلبة المرحلة الأولى والثانية والثالثة لسنة (٢٠١١-٢٠١٢) في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى، وتحدد المجال الزمني من ٢٠١٢/٣/١٨ الى ٢٠١٢ /٥/٨ م.في حين كان المجال المكاني هو ميدان ملعب الساحة والميدان لكلية التربية الرياضية في جامعة ديالى.

الباب الثاني :

٢-١-٢ أحتوى الباب الثاني على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة ، إذ تطرقت الدراسات النظرية إلى موضوعات لها علاقة بموضع البحث وهي : اللياقة البدنية وكذلك اللياقة البدنية مفهومها وأهميتها أما الدراسات المشابهة فتطرق الباحث خلالها إلى دراسة مثال ناجي فالج (٢٠٠٥م) ثم دراسة (فاتن غانم خليل الكدادي) (٢٠٠٠) بعدها أضاف دراسة علي سلوم جواد و مازن حسن جاسم (٢٠٠٨)

الباب الثالث :

١. تناول هذا الباب منهجية البحث والإجراءات الميدانية ، إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي كونه أكثر ملائمة لطبيعة البحث ، قام الباحث بتحديد مجتمع البحث طلبة كلية التربية الرياضية جامعة ديالى والبالغ عددهم الكلي (١٠١٥)، حيث اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة المرحلة الأولى والثانية والثالثة والبالغ عددهم الكلي (٩٠) بواقع (٣٠) طالب من كل مرحلة بعدها قام الباحث بأجراء مسح على رسائل واطاريح الدراسات العليا الخاصة بالتربية الرياضية فضلا عن المراجع والمصادر كما أحتوى هذا الباب على الأجهزة والأدوات المساعدة المستخدمة في البحث كذلك أدوات جمع المعلومات وهي (المصادر والمراجع العربية ، والاختبارات والقياس) .

الباب الرابع :

تضمن هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية التي طبقت على الطلاب ومعرفة تباين الفروق بين نتائج المراحل وذلك لغرض تحقيق أهداف البحث وفروضه .

الباب الخامس :

أحتوى الباب الخامس على مجموعة من الاستنتاجات هي :

١- إن الاختبارات البدنية كانت تبين تأثير الدروس العملية على عينة البحث .

٢- من خلال البيانات التي حصل عليها الباحث تبين ان الطالب كلما تقدم بالمرحلة بمعنى انه تدرّب أكثر، أصبح لديه تطور أكبر في الصفات البدنية .

يوصي الباحث بما يأتي :

١- الاهتمام أكثر بالدروس العملية ولما لها من تأثير على مستوى اللياقة البدنية للطلاب .

٢- إجراء اختبارات بدنية للطلاب للمراحل الثلاثة وذلك للكشف عن تطور اللياقة البدنية بمدى تأثير الدروس العملية .

Practical lessons on the impact of some elements of physical fitness for students of the Faculty of Physical Education - University of Diyala

Yasser Mahmood wahip Almikdma

The study included five sections :

Part I :

Contains the first door on the definition of research, which included the introduction and the importance of research, it has been addressed through that fitness has become are of great importance in the field of scientific progress, which opens day after day, new horizons for the development to be considered a cornerstone in the achievement of many aspects of the individual in general, as well as the impact of practical lessons in the planned curriculum designed to Faculty of Physical Education at the level of physical fitness of students .

The research problem lies that the students show signs of evolution in the level of fitness as the student's progress stage of study and researcher believes that this is due to the practical lessons that have an impact on the level of fitness .

The research objectives were :

- identify the level of physical fitness for the research sample .
- knowledge of the differences in the level of physical fitness for the research sample according to the stages of study .

The research areas included the area of the human students, who was the first stage, second and third years (2011-2012) at the Faculty of Physical Education - University of Diyala, and determine the temporal area of 18/3/2012 to 8/5/2012 m. While the domain is the spatial field of track and field stadium for the College of Physical Education at the University of Diyala .

Part II :

Part II consisted of theoretical studies and similar studies, with theoretical studies addressed issues related to the locus of research, namely: physical fitness and physical fitness as well as the concept and importance of the studies in which similar Vttriq researcher to study the example of Naji al-Faleh (2005 m) and then study (Faten Khalil Ghanem Alkdada) (2000) then added to the study and Mazen Salloum Jawad Hassan Jassim (2008) .

Part III :

Take this section the research methodology and field procedures, as the researcher used the descriptive method being more appropriate to the nature of the research, the researcher identified the research community students Faculty of Physical Education University of Diyala,'s total (1015), where the selected sample in the manner intentional and are students of the first stage, second and third of population overall (90) by (30) students from each stage after the researcher conduct a survey on the messages and Atarih graduate of physical education as well as references and sources also contained the section on hardware and utilities used in the research as well as information-gathering instruments, namely, (sources and Arabic references , and testing and measurement .(

Part IV :

This included the door display, analyze and discuss the results of physical tests that have been applied to the students and find out the differences between the results of varying stages and for the purpose of achieving the objectives of the research and homework .

Part V :

Part V contains a set of conclusions are :

1. The physical tests were showing the impact of practical lessons on the research sample .
2. from the data obtained by the researcher found that the more progress the student stage, meaning that more training, to become the largest in the development of friendly physical attributes .

Researcher recommends the following :

1. pay more attention to the process and the lessons because of their effect on the fitness level of students .
2. Physical tests for students to the three stages in order to detect the development of physical fitness influence the extent of the practical lessons.

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ - مقدمة البحث وأهميته:

خطت الرياضة خطوات واسعة نحو التقدم لتحقيق الانجازات وعلى المستويات كافة وبالفعاليات في الألعاب الرياضية جميعها وان هذا التقدم والتطور جاء نتيجة البحوث والدراسات العلمية المستفيضة وفي شتى الميادين .
ومن المعروف أن اللياقة البدنية أصبحت تحظى بأهمية كبيرة في مجال التقدم العلمي الذي يفتح يوماً بعد يوم آفاق جديدة لتطويرها لاعتبارها ركناً أساسياً في

تحقيق جوانب كثيرة للفرد بصورة عامة وهي بذلك تعد مقياساً لمدى تقدم الدول والمجتمعات فقد عرفت بأنها " القدرة على تنفيذ الواجبات البدنية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمراحله العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة^(١) .

كما عرفها عصام عبد الخالق " أنها قدرة الشخص على العمل بأفضل ما فيه من قدرات جسمية وروحية^(٢) .

وكلية التربية الرياضية من المؤسسات التي تسعى دوماً للوصول الى المستويات العليا بالمجال الرياضي والنهوض بالواقع الرياضي ومن مقومات تطوير الفرد بدنياً ومهارياً من خلال الدروس العملية.

كما ان في كلية التربية الرياضية هناك دروس عملية ودروس نظرية فالدروس العملية يكون هدفها تطوير القدرات البدنية بشكل عام وخاصة من خلال التمرينات البدنية والألعاب الرياضية المختلفة لان اكتساب اللياقة البدنية يؤدي الى تطوير علاقته فيها

وفي هذا يقول مفتي إبراهيم " ان هدف تمرينات اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو إحداث تغييرات فسيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء الفني"^(٣).

كما يؤكد ذلك مروان عبد المجيد إبراهيم حيث يقول " إن اللياقة البدنية هي العمود الفقري والقاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية"^(٤).

وتعد مناهج كلية التربية الرياضية مختارة بشكل علمي منظم ومخطط بشكل ينمي القدرات البدنية بشكل سليم من خلال الدروس العملية في المراحل المختلفة ، أي يعني ان هناك تطور أو نمواً في مستوى اللياقة البدنية من مرحلة الى أخرى.

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣) ص ١٢

(٢) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ١١٠ .

(٣) مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ١٩٩٨) ص

١٠١ .

(٤) مروان عبد المجيد ابراهيم ، اللياقة والرياضة للجميع : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠٠١) ص ٢٩ .

وتكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير الدروس العملية على مستوى القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى، وفقا للمراحل الدراسية .

١ - ٢ مشكلة البحث :

بما أن احد الأهداف التعليمية هو رفع المستوى البدني للطلاب من خلال الدروس العملية ، كذلك يلاحظ أن المنهاج في كلية التربية الرياضية يظهر على الطلاب علامات التطور في مستوى اللياقة البدنية كلما تقدم الطالب مرحلة دراسية ويعتقد الباحث ان ذلك يعود الى ان الدروس العملية لها تأثير على مستوى اللياقة البدنية .وعليه حاول الباحث صياغة مشكلة بحثه بالإجابة على السؤال التالي:

هل هناك تأثير للدروس العملية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وفقا للمراحل الدراسية؟

١-٣ أهداف البحث

- التعرف على مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث.
- التعرف على الفروق في مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث وفقا للمراحل الدراسية.
- التعرف على أي المراحل الدراسية في الكلية أفضل في مستوى اللياقة البدنية.

١-٤ فروض البحث

- هناك فروق معنوية في عناصر اللياقة البدنية للمراحل الدراسية في كلية التربية الرياضية –جامعة ديالى.
- كلما تقدم الطالب في المرحلة الدراسية يكون لديه عناصر اللياقة البدنية تكون أفضل .

١ - ٥ مجالات البحث :-

١ - ٥ - ١ المجال البشري : طلاب كلية التربية الرياضية جامعة ديالى

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: من ٢٠١٢/٣/١٨ الى ٢٠١٢ /٥/٨ م.

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني: ميادين الملاعب والساحات في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والسابقة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ اللياقة البدنية مفهومها وأهميتها:

مما لا شك فيه أن اللياقة البدنية هي التي تمكن الطالب من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية، فهي من الأسس المهمة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، ويؤكد كل من جنسن و فيشر ،ومحمد حسن علاوي ،وعصام عبد الخالق " على أن توجيه الفرد لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يعتمد على ملائمة النشاط لاستعداداته البدنية والجسمية والحركية والمهارية^(١) ، لان نوع النشاط هو الذي يحدد الصفات البدنية والجسمية والمهارية بحيث إذا توافرت في الفرد هذه المتطلبات فإنه يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فكل صفة بدنية معينة تتلاءم و طبيعة النشاط الرياضي تجعل ممارسته أكثر إيجابية بما يعود على الطالب بالنتائج المرجوة في المنافسات الرياضية ، بالإضافة إلى ذلك تأثيرها المباشر على تنمية المهارات الحركية و الفنية الخاصة بنوع النشاط ،فتوافر و تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساسا إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب ،ومن ناحية أخرى نجد أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها و تطويرها .

اللياقة البدنية عامل مهم في حياة كل الناس سواء كان لغير الممارسين للنشاط الرياضي او الرياضي ولها أهميتها من الناحية الاجتماعية والصحية والنفسية والعقلية إذ ان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تهيئ كثيرا من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية الغنية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصية الفرد لحياة الجماعة. واعتناقه لمستويات سلوكية مناسبة كما انها تشيع فيه شعور الانتماء وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، كما تساهم في تطوير الفرد من الناحية

(١) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب ، ط ٤ (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٥) ص١٦٤ .

الصحية عن طريق تأثيرها المباشر في الاجهزة الوظيفية فيزداد حجم القلب نتيجة للجهد الذي يقع عليه في اثناء اللعب. فتزداد قوة الدفع القلبي وينتج عنها زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل دقة من دقات القلب اذا ما قورنت بالشخص غير اللائق بدنياً. وتكون عدد دقات القلب وقت الراحة للفرد اللائق بدنياً اقل من عدد دقات قلب الشخص غير اللائق بدنياً بحدود ست الى ثمان دقات. اما عدد دقات قلب الفرد غير اللائق بدنياً في اثناء المجهود الى حالتها الطبيعية لدى الفرد اللائق بدنياً أسرع بكثير من الفرد غير اللائق بدنياً.

ان قدرة الفرد على الإنتاج ترتبط ارتباطاً طردياً مع لياقته البدنية، إذ يؤكد "بيوكر" مفهوم اللياقة البدنية بأنها المميزات الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل لأقصى حدود قدرته الجسمية وبذل أقصى قدراته وإمكانياته العقلية وبروح معنوية عالية وان يؤمن إيماناً كاملاً بواجباته نحو أسرته ومجتمعه وأمه. ويتفق معه "ماريون" فينظر لها بانها قدرة الشخص على العمل بأقصى ما فيه من قدرات عقلية وروحية لتحقيق متطلبات حياته^(١).

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة مثال ناجي فالح: ٢٠٠٥م^(٢)

(بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية)

وكانت أهداف الدراسة وضع بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية وإيجاد الدرجات المعيارية لاختبارات البطارية المستخلصة لكل كلية من الكليات المشمولة بالبحث أما إجراءات البحث فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمجتمع البحث الذي تم اختياره بصورة عمدية حيث كان العدد الكلي له ٢٤٤ طالبة تم اختبار ١٦٨ طالبة يمثلن عينة البحث حيث تم التوصل فيه الى الاستنتاجات وهي استخلاص ستة عوامل تمثل

(١) ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، ط١ (دار وائل للنشر، ٢٠٠١) ص ٢٩-٣٢.
(٢) مثال ناجي فالح؛ بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥).

بطارية الاختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الاولى في بعض كليات التربية الرياضية ووضع المعايير لها .

٢-٢-٢ دراسة (فاتن غانم خليل الكدادي) (٢٠٠٠)^(١)

(تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية) .

وكانت اهداف الدراسة ايجاد درجات ومستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية والمهارية لطالبات المدارس المتوسطة في بغداد بأعمار (١٣-١٥) سنة والتعرف على الفروقات بين هذه الاختبارات. وكان مجتمع البحث طالبات المدارس المتوسطة في بغداد البالغ عددهن (٦٦٣٤١) طالبة موزعات على (١٣٠) مدرسة متوسطة فكان حجم العينة النهائي المراحل الدراسية كلها (١٩٦٠) طالبة .

أما أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة حققت العينة بفئاتها العمرية الثلاث (١٣-١٤-١٥) سنة نسباً مئوية عالية في المستوى المعياري (مقبول) تجاوزت النسب المقرر لها في منحنى التوزيع الطبيعي وفي اختبارات اللياقة البدنية والمهارية جميعها وانحسر المستوى المعياري (ضعيف جداً) والمستوى (جيد جداً) لصالح (مقبول) لأغلب الاختبارات .

٢ - ٢ - ٣ دراسة علي سلوم جواد و مازن حسن جاسم^(٢):

(تحديد وبناء الدرجات والمستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بقبول طلاب كلية التربية الرياضية) . (٢٠٠٨)

وكانت أهداف الدراسة التعرف على الدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة للاختبارات البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين للقبول في قسم التربية الرياضية في كلية التربية جامعة واسط وبناء وتحديد المستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث .

(١) فاتن غانم خليل الكدادي ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية لدرس التربية الرياضية : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد (٢٠٠٠).

(٢) علي سلوم جواد و مازن حسن جاسم ؛ تحديد وبناء الدرجات والمستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بقبول طلاب كلية التربية الرياضية : (بحث منشور، واسط ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨).

وكانت عينة البحث الطلبة المتقدمين للقبول في قسم التربية الرياضية في كلية التربية جامعة واسط الذين بلغ عددهم (١٠٦) طلاب شاركوا في الاختبارات البدنية والمهارية .

كما كانت أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان التوصل الى الدرجات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة المقابلة للدرجات الخام للاختبارات المهارية والبدنية لأفراد عينة البحث والتوصل الى بناء وتحديد المستويات المعيارية للاختبارات المهارية والبدنية لعينة البحث .

٢-٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة

توضح للباحث ان الدراسات السابقة تم وضع مستويات ومعايير لمستوى اللياقة البدنية كذلك وضع لها بطارية اختبار أما الباحث فقد قام بالتعرف على مدى تأثير الدروس العملية على عناصر اللياقة البدنية للطلاب كذلك ان الدراسات السابقة استخدموا الطلاب والطالبات لإجراءات البحث في حين استخدم الباحث الطلاب فقط في بحثه.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحث ليحقق أهدافه من خلال دراسة ما يتعلق من ظواهر وأدلة لمشكلة البحث لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث وجده ملائماً لطبيعة البحث وأهدافه إذ يشير سلامة "الى إن البحث الوصفي إجراء من اجل الحصول على الحقائق والبيانات مع تفسير لكيفية ارتباط هذه البيانات لمشكلة الدراسة"^(١).

(١) إبراهيم أحمد سلامة؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (مصر، دار المعارف ، ١٩٨٠)، ص٣٩.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث :

إن (أهداف البحث والإجراءات التي يستخدمها الباحث تحدد طبيعة العينة التي سيختارها والتي تمثل مجتمع الدراسة)^(١).
قام الباحث بتحديد مجتمع البحث طلبة كلية التربية الرياضية جامعة ديالى والبالغ عددهم الكلي (١٠١٥) ، حيث اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة المرحلة الأولى والثانية والثالثة والبالغ عددهم الكلي (٩٠) بواقع (٣٠) طالب من كل مرحلة وبنسبة مئوية (٨,٨٦%).

٣-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

لكي يتمكن الباحث من إتمام بحثه كان لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تمكنه من ذلك ، ويقصد بأدوات البحث (الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات ، عينات ، أجهزة ، ... الخ)^(٢) .

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٢. المصادر والمراجع العربية. ٢- الاختبارات والقياس.

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

١- ميدان ملعب الساحة والميدان.

٢- كرة طبية عدد (٢) وزن ٢ كغم.

٣-- شريط قياس نسيجي لقياس المسافة بطول (٣٠م).

٤- شواخص بلاستيك ملونة عدد ١٢

٥- حزام جلد عدد ١

٦- - كرسي حديد عدد ٢,

٧- أوراق لتفريغ البيانات.

٨- أقلام رصاص عدد ٤.

^(١) ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ص

٤١

^(٢) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط٢ (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) ص ١٣٣ .

٣-٤ الصفات والاختبارات المستخدمة في البحث

قام الباحث بتحديد اختبارات البحث عن طريق مسح رسائل واطاريح الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية الرياضية في بعض الجامعات العراقية والبالغ عددها (١١ كلية) بالإضافة الى المصادر والمراجع والبحوث المنشورة والتي بلغ عددها الإجمالي (٤٧٣) مصدر وتم اختيار الصفات الأكثر تكرارا في الاختبارات المستخدمة في تلك المصادر والتي بلغ عددها ستة صفات والتي غالبا تستخدم في اختبارات القبول لكليات وأقسام التربية الرياضية والمبينة في الجدول (١).

جدول (١)

يبين الصفات والمهارات المستخدمة في البحث

ت	الصفة	الاختبار
١	القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العريض من الثبات.
٢	القوة الانفجارية لذراعين	رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من الجلوس على كرسي.
٣	السرعة	ركض مسافة ٥٠ م من البدأ العالي
٤	الرشاقة	الجري المتعرج بين الشواخص لمسافة (١٠ م)
٥	المرونة	ثني الجذع ولمس الأرض من علامة بين القدمين ثم لمس علامة مرسومة على الجدار خلف الظهر يسارا ويمين.
٦	المطاولة	ركض ٥٤٠ م

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

في كل مقياس أو اختبار يسعى الباحث إلى التأكد من ملائمة المقياس للعينة وذلك عن طريق إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠١٢/٣/١٦ على (١٠ طلاب) من الطلبة وهم من نفس مجتمع الأصل وأجريت هذه التجربة لغرض التأكد من الآتي:

- التعرف على كفاءة وصلاحية الأدوات المستخدمة في إجراءات الاختبارات.

- ملائمة الاختبارات البدنية لعينة البحث.

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

ومن خلال تطبيق التجربة الاستطلاعية توصل الباحث الى:

- تم التعرف على ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .

- تم تشخيص السلبيات وتفاديها عند حدوثها.

٣ - ٦ تطبيق الاختبارات البدنية

بعد أن تم تحديد الاختبارات فقد قام الباحث بتطبيقها على عينة البحث .

٣ - ٧ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي^(١).
- الانحراف المعياري.
- (L.S .D)^(٢).

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد جمع البيانات ومن اجل تحقيق أهداف وفرض البحث سيتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفقا للمتغيرات البدنية من اجل تنظيم أفضل للجداول ووصولها الى تحقيق أهداف البحث حيث يتم تحليل البيانات بشكل منفرد لكل صفة بدنية ومن ثم الوصول الى مناقشة النتائج وفيما يلي عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

اولا : اختبار القوة الانفجارية للرجلين

حيث تشير البيانات في الجدول(٢) ان الوسط الحسابي للمرحلة الأولى (٢,٠١) وبانحراف معياري بلغ (٠,١٧) والمرحلة الثانية فقد بلغ (٢,٣٢) وبانحراف معياري (٠,١٢) في حين بلغ الوسط الحسابي للمرحلة الثالثة (٢,٥٥) وبانحراف معياري (٠,١٣) ، ويلاحظ من خلال القيم الرقمية هناك فروق واضحة في قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية انظر الجدول(٢).

(١) محمد جاسم الباسري ؛ مبادئ الإحصاء التريوي (مدخل في الإحصاء الوصفي والاستدلالي) ، ط ١ : (النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠) ص ١٤٠ .

(٢) عابد كريم عبد عون الكفاني ؛ مقدمة في الإحصاء والتطبيقات (S.P.S.S) : (النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٩) ص ١٣٨ .

جدول (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات البحث لاختبار القوة الانفجارية للرجلين

المجموعات	الوسط الحسابي	ع
مج ١	٢,٠١	٠,١٧
مج ٢	٢,٣٢	٠,١٢
مج ٣	٢,٥٥	٠,١٣

ومن خلال الوصف الظاهري للقيم الرقمية لا نستطيع الحكم على أي المجموعة وعليه استخدم الباحث اختبار (ف) والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

يوضح نتائج تحليل التباين للمجموعات الثلاثة لاختبار القوة الانفجارية للرجلين

نوع الدلالة	F الجدولية	F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربعات	
			١,٨١٩	٢	٣,٦٣٩	بين المجموعات
معنوي	٣,٠٧	٨٧,٠٢٦	٠,٠٢١	٧٢	١,٥٠٥	داخل المجموعات
			-----	٧٤	٥,١٤٤	المجموع الكلي

ومن خلال البيانات يلاحظ ان قيمة (ف) المحسوبة بلغت (٨٧,٠٢٦) وعند مقارنتها في قيمة (ف الجدولية) عند درجة الحرية نجد مستوى الدلالة (٠,٠٥) بقيمة (٣,٠٧). وهذا يبين ان هناك فروق معنوية بين المجموعات الثلاثة، وبما ان تحليل التباين يوضح لنا فيما اذا كانت هناك فروق بين المجموعات ام لم تكن وعليه لا بد من استخدام فيه اقل فرق معنوي (L.S.D) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

يوضح أفضلية الفروقات بين المجموعات الثلاثة لاختبار القوة الانفجارية للرجلين

باستخدام (L.S.D).

نوع الدلالة	متوسط الدلالة	متوسط الاختلافات	المجموعات	
معنوي لصالح مج ٢	٠,٠٠٠	٠,٣٠٨٤	مج ٢	مج ١
معنوي لصالح مج ٣	٠,٠٠٠	٠,٥٣٧٦	مج ٣	مج ٢
معنوي لصالح مج ٣	٠,٠٠٠	٠,٢٢٩٢	مج ٣	مج ١

من خلال البيانات في الجدول (٣) عندما نقارن الوسط الحسابي للمرحلة الاولى مع المرحلة الثانية يلحظ ان فرق المتوسطات بلغ (٠,٣٠٨٤) وعند مقارنتها بقيمة (L.S.D) المحسوبة نجد متوسط الدلالة بلغ (٠,٠٠٠) يلاحظ هناك فرق معنوي لصالح المجموعة الثانية وعند مقارنة المرحلة الثانية مع المرحلة الثالثة حيث بلغ فرق المتوسطات (٠,٥٣٧٦) وعند مقارنتها بقيمة (L.S.D) يلاحظ هناك فرق لصالح المرحلة الثالثة وعند مقارنة فرق المتوسطات بين المرحلة الاولى والمرحلة الثالثة حيث بلغ فرق المتوسطات (٠,٢٢٩٢) وعن مقارنتها بقيمة (L.S.D) المحسوبة يلاحظ هناك فروق لصالح المرحلة الثالثة .

يعتقد الباحث ان تفوق المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة على المرحلة الاولى يعود الى الدروس العملية للمراحل الثلاثة من حيث دروس الالعاب والساحة والميدان وبقية الالعاب الرياضية التي تتطلب القوة العضلية وهذا ما يحقق اهداف البحث وهذا ما أكد عليه الخزرجى وهيدان (٢٠١١) "القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية التي يجب أن يتمتع بها الطالب وفي المستويات كافة ولكلا الجنسين فهي ضرورية للبدء من الأركاض السريعة وفي فعاليات القفز والوثب وكذلك في الألعاب الفرقية^(١).

(١) اياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي: (المطبعة المركزية -جامعة ديالى، ٢٠١١) ص٤٧.

ثانيا: اختبار القوة الانفجارية للذراعين

حيث تشير البيانات في الجدول (٤) ان الوسط الحسابي للمرحلة الاولى (٦) وبنحرف معياري بلغ (٠,٦٦) والمرحلة الثانية فقد بلغ (٦,٩٤) وبنحرف معياري (٠,٤٢) في حين بلغ الوسط الحسابي للمرحلة الثالثة (٧,٤٢) وبنحرف معياري (٠,٣٥)، ويلاحظ من خلال القيم الرقمية هناك فروق واضحة في قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية انظر الجدول (٥).

جدول (٥)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات البحث لاختبار القوة الانفجارية للذراعين

المجموعات	الوسط الحسابي	ع	س ع
مج ١	٦	٠,٦٦	٠,١٣
مج ٢	٦,٩٤	٠,٤٢	٠,٠٨
مج ٣	٧,٤٢	٠,٣٥	٠,٠٧

ومن خلال الوصف الظاهري للقيم الرقمية لا نستطيع الحكم على أي المجموعة وعليه استخدم الباحث اختبار (ف) لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعات والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

يوضح نتائج تحليل التباين للمجموعات الثلاثة لاختبار القوة الانفجارية للذراعين

نوع الدلالة	F الجدولية	F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربعات	
معنوي	٣,٠٧	٥٢,٥٣٧	١٣,١٠٣	٢	٢٦,٢٠٦	بين المجموعات
			٠,٢٤٩	٧٢	١٧,٩٥٧	داخل المجموعات
			-----	٧٤	٤٤,١٦٣	المجموع الكلي

ويلاحظ من البيانات في الجدول (٥) عند مقارنة قيمة (ف) المحسوبة وقيمة (ف) الجدولية وبدرجة الحرية (٢،٧٢) يلاحظ هناك فروق معنوية ولمعرفة أي المجموعة أفضل استخدم الباحث فيه اقل فرق معنوي والجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

يوضح أفضلية الفروقات بين المجموعات الثلاثة لاختبار القوة الانفجارية

للذراعين باستخدام (L.S.D)

المجموعات	متوسط الاختلافات	متوسط الدلالة	نوع الدلالة
مج ١	مج ٢	٠,٩٤٥٦	معنوي لصالح مج ٢
مج ٢	مج ٣	١,٤٢٢٤	معنوي لصالح مج ٣
مج ١	مج ٣	٠,٤٧٦٨	معنوي لصالح مج ٣

ومن خلال مقارنة الفروق بين المتوسطات تفوق المرحلة الثانية على المرحلة الأولى في هذا الاختبار ، وكذلك تفوق المرحلة الثالثة على المرحلة الأولى والثانية في هذا الاختبار بعد مقارنة فرق المتوسطات مع قيمة (L.S.D) المحسوبة، ويعزو الباحث ان تفوق المرحلة الثالثة والثانية على المرحلة الأولى ايضا يعود الى الدروس العملية من خلال ممارسة الالعاب الرياضية وهذا ما يحقق أهداف البحث حيث يشير المدامغة" يعتبر تدريب القوة العضلية واحدا من أكثر العناصر المهمة في عملية صناعة الأبطال^(١).

ثالثا : اختبار الرشاقة

يبين الجدول (٨) ان الوسط الحسابي بلغ (٦,٨١) وبانحراف معياري قدره (٠,٥٥) للمرحلة الأولى أما المرحلة الثانية فقد بلغ الوسط الحسابي (٦,٥٤) وبانحراف معياري قدره (٠,١٦) في حين بلغ الوسط الحسابي (٦,١٥) وبانحراف معياري قدره (٠,١٥) للمرحلة الثالثة.

(١) محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي : ط٢ (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ٢٠٠٩) ص ٦١٥.

جدول (٨)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات البحث لاختبار الرشاقة

المجموعات	الوسط الحسابي	ع	س ع
مج ١	٦,٨١	٠,٥٥	٠,١١
مج ٢	٦,٥٤	٠,١٦	٠,٠٣
مج ٣	٦,١٥	٠,١٥	٠,٠٣

ولمعرفة الفروق بين المجموعات استعمل الباحث اختبار (ف) حيث اظهرت النتائج ان هناك فروق معنوية بين المراحل الثلاثة بعد مقارنة (ف) الجدولية انظر الجدول (٩).

جدول (٩)

يوضح نتائج تحليل التباين للمجموعات الثلاثة لاختبار الرشاقة

نوع الدلالة	F الجدولية	F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربعات	
بين المجموعات			٢,٧٤٥	٢	٥,٤٩	
داخل المجموعات	٣,٠٧	٢٢,٩٨	٠,١١٩	٧٢	٨,٦	معنوي
المجموع الكلي			-----	٧٤	١٤,٠٩٠	

ولمعرفة أي المرحلة أفضل استعمل الباحث اختبار (L.S.D) قيمة اقل فرق معنوي انظر الجدول (١٠).

جدول (١٠)

يوضح أفضلية الفروقات بين المجموعات الثلاثة لاختبار الرشاقة باستخدام (L.S.D)

نوع الدلالة	متوسط الدلالة	متوسط الاختلافات	المجموعات	
معنوي لصالح مج ٢	٠,٠٠٨	٠,٢٦٧٢	مج ٢	مج ١
معنوي لصالح مج ٣	٠,٠٠٠	٠,٦٥٨٨	مج ٣	مج ١
معنوي لصالح مج ٣	٠,٠٠٠	٠,٣٩١٦	مج ٣	مج ٢

حيث أظهرت النتائج عند مقارنتها فرق المتوسطات بين المجموعات بان المرحلة الأولى كانت أفضل من المرحلة الثانية التي هي أفضل من المرحلة الثالثة، ومن خلال البيانات يلاحظ في نتائج اختبار صفة الرشاقة تفوق المرحلة الأولى والثانية على المرحلة الثالثة ويعزو الباحث ان تقدم الطالب في المرحلة الدراسية ومن خلال المنهج الدراسي هناك تقليل في الدروس العملية التي تنمي صفة الرشاقة مما انعكس على مستوى هذه الصفة أي انه كلما تقدم الفرد بالعمر من الفروض ان يزيد التدريب على صفة الرشاقة لكونها مكتسبة مما يعني تأثره بالتدريب والذي يلعب دورا كبيرا في تطوير هذه الصفة كما أكد بسطويسي (١٩٩٩) " الرشاقة هي احد عناصر اللياقة البدنية التي لا يمكن فصلها عن بقية العناصر بل هي ذات صلة بها جميعاً حيث أنها تحتاج الى قدر من القوة العضلية والتحمل والذي يتناسب مع النشاط البدني والمهاري الممارس، كما للرشاقة علاقة بالقدرات البدنية ذات العلاقة بالأداء المهاري كالدقة والتوازن والتوافق كأساس لتحقيق مستوى عالٍ من الأداء المهاري^(١).

رابعا: اختبار السرعة

يبين الجدول (١١) ان الوسط الحسابي بلغ (٧,٨) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٧) للمرحلة الأولى أما المرحلة الثانية فقد بلغ الوسط الحسابي (٧,٦٥) وبانحراف معياري قدره (٠,٤) في حين بلغ الوسط الحسابي (٧,٠٤) وبانحراف معياري قدره (٠,٣٩) للمرحلة الثالثة.

جدول (١١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات البحث لاختبار

السرعة

المجموعات	الوسط الحسابي	ع	س ع
مج ١	٧,٨	٠,٧٧	٠,١٥
مج ٢	٧,٦٥	٠,٤	٠,٠٨
مج ٣	٧,٠٤	٠,٣٩	٠,٠٧

(١) بسطويسي احمد ، اسس ونظريات التدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ٢٥٤ - ٢٥٥ .

ومن خلال القيم الرقمية لا يمكن الحكم على ان هناك فروق بين المجموعات وعليه استعمل الباحث اختبار (ف) انظر الجدول (١٢).

جدول (١٢)

يوضح نتائج تحليل التباين للمجموعات الثلاثة لاختبار السرعة

نوع الدلالة	F الجدولية	F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربعات	
			٣,٩٦٩	٢	٧,٩٣٨	بين المجموعات
معنوي	٣,٠٧	١٢,٨٩٢	٠,٣٠٨	٧٢	٢٢,١٦٧	داخل المجموعات
			-----	٧٤	٣٠,١٠٦	المجموع الكلي

تشير البيانات في الجدول (١٣) ومن خلال استعمال (ف) يلاحظ هناك فروق معنوية بين المجموعات وذلك من خلال مقارنة قيمة (ف) المحسوبة وقيمة (ف) الجدولية يلاحظ بانه هناك فروق معنوية، وبما ان هناك اختبار افضل وعليه استعمل الباحث اختبار (L.S.D) انظر الجدول (١٣).

جدول (١٣)

يوضح أفضلية الفروقات بين المجموعات الثلاثة لاختبار السرعة باستخدام

(L.S.D)

نوع الدلالة	متوسط الدلالة	متوسط الاختلافات	المجموعات	
غير معنوي	٠,٣٣١	٠,١٥٣٦	مج ٢	مج ١
معنوي لصالح مج ٣	٠,٠٠٠	٠,٧٥٤	مج ٣	مج ٢
معنوي لصالح مج ٣	٠,٠٠٠	٠,٦٠٠٤	مج ٣	مج ١

ومن خلال القيم الرقمية لا توجد فروق بين المرحلة الأولى والثانية ولكن هناك فروق بين المرحلة الأولى والثالثة وعند مقارنته (L.S.D) قيمة فرق المتوسطات بين المرحلة الأولى والثالثة كان للمجموعة الأولى ويعتقد الباحث ان صفة السرعة من الصفات الموروثة وأنها من الصفات البدنية التي يفقدها الإنسان كلما تقدم في العمر كما اكتسابها أول مرة مما يلاحظ أن المرحلة الأولى تفوقت على المرحلة

الثالثة أما المرحلة الثانية فكانت هناك فروق غير معنوية وهذا ما أكد عليه ليث إبراهيم"إن صفة السرعة هي صفة وراثية بالأساس وان التكوين العضلي المكتسب للفرد وراثيا يحتوي على نسب عالية من الألياف البيضاء السريعة الانقباض فيكون الفرد متميزا بصفة السرعة^(١).

خامسا : اختبار المرونة

يبين الجدول (١٤) ان الوسط الحسابي بلغ (٢١,٠٤) وبانحراف معياري قدره (٤,٨٩) للمرحلة الأولى أما المرحلة الثانية فقد بلغ الوسط الحسابي (٢٣,٠٤) وبانحراف معياري قدره (٢,٩٣) في حين بلغ الوسط الحسابي (٢٥,١٢) وبانحراف معياري قدره (٢,٥) للمرحلة الثالثة.

جدول (١٤)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات البحث لاختبار المرونة

المجموعات	الوسط الحسابي	ع	س ع
مج ١	٢١,٠٤	٤,٨٩	٠,٩٧
مج ٢	٢٣,٠٤	٢,٩٣	٠,٥٨
مج ٣	٢٥,١٢	٢,٥	٠,٥

ومن خلال القيم الرقمية لا يمكن الحكم على ان هناك فروق بين المجموعات

وعليه استعمل الباحث اختبار (ف) انظر الجدول (١٥).

جدول (١٥)

يوضح نتائج تحليل التباين للمجموعات الثلاثة لاختبار المرونة

نوع الدلالة	F الجدولية	F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربعات	
			١٠٤,٠٥٣	٢	٢٠٨,١٠٧	بين المجموعات
معنوي	٣,٠٧	٨,٠٣٤	١٢,٩٥٢	٧٢	٩٣٢,٥٦	داخل المجموعات
			-----	٧٤	١١٤٠,٦٦٧	المجموع الكلي

(١) ليث إبراهيم جاسم الغريبي؛ التدريب الرياضي (اساسيات منهجية): (المطبعة المركزية-جامعة ديالى، ٢٠١٠) ص ٧٢.

وبعد تحليل البيانات يلاحظ هناك فروق معنوية في اختبار المرونة بين المراحل الثلاثة ولمعرفة أي المجموعة أفضل استعمل الباحث اختبار (L.S.D) والجدول (١٦) يوضح ذلك.

جدول (١٦)

يوضح أفضلية الفروقات بين المجموعات الثلاثة لاختبار المرونة باستخدام (L.S.D)

نوع الدلالة	متوسط الدلالة	متوسط الاختلافات	المجموعات	
غير معنوي	٠,٠٥٣	٢	مج ٢	مج ١
معنوي لصالح مج ٣	٠,٠٠٠	٤,٠٨	مج ٣	مج ٢
معنوي لصالح مج ٣	٠,٠٤٥	٢,٠٨	مج ٣	مج ١

ومن خلال فرق المتوسطات يلاحظ عند مقارنة نتائج المرحلة الأولى بنتائج المرحلة الثانية نجد هناك لا توجد فروق معنوية بين المرحلتين أما المرحلة الثالثة فعند مقارنتها بنتائج المرحلة الأولى والثانية فيلاحظ أن هناك فروق معنوية لصالح المرحلة الثالثة ويعتقد الباحث ان تفوق المرحلة الثالثة على المرحلتين كون هناك تدريبات رياضية أثناء الدروس العملية ويكون التأكيد فيها على قسم الإحماء الذي يأخذ النصيب الأكبر من الدرس وهذا ما يبين اكتساب هذه الصفة لدى المرحلة الثالثة التي هي أفضل من المرحلتين في هذه الصفة والذي بين تأثير الدروس العملية على هذه الصفة ويضف الخرجى وهيدان "إن الارتقاء بمستوى المرونة يعد سببا أساسيا في تطوير بعض عناصر تحديد المستوى إذ أن تطوير القوة والسرعة والرشاقة يستلزم تطوير المرونة لجانبها^(١).

سادسا: اختبار المطاولة

يوضح الجدول (١٧) إن الأوساط الحسابية للمراحل الثلاثة وعلى التوالي (٢,٠٧)،(٢,٣١)،(٢,١٤) وبانحرافات معيارية وعلى التوالي (٠,٤٤)،(٠,١٧)،(٠,٠٨)

(١) أياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان؛ مصدر سبق ذكره، ص ٧٤.

جدول (١٧)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات البحث لاختبار المطاولة

س ع	ع	الوسط الحسابي	المجموعات
٠,٠٨	٠,٤٤	٢,٠٧	مج ١
٠,٠٣	٠,١٧	٢,٣١	مج ٢
٠,٠١	٠,٠٨	٢,١٤	مج ٣

ومن خلال القيم الرقمية لا يمكن الحكم على إن هناك فروق بين المجموعات وعليه استعمل الباحث اختبار (ف) انظر الجدول (١٨).

جدول (١٨)

يوضح نتائج تحليل التباين للمجموعات الثلاثة لاختبار المطاولة

نوع الدلالة	F الجدولية	F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربعات	
			٢,١١٧	٢	٤,٢٣٤	بين المجموعات
معنوي	٣,٠٧	٢٧,٢٣٣	٠,٠٧٨	٧٢	٥,٥٩٧	داخل المجموعات
			-----	٧٤	٩,٨٣	المجموع الكلي

ومن خلال مقارنة (ف) المحسوبة والجدولية يلاحظ ان هناك فروق معنوية بين المراحل الثلاثة ولمعرفة أي المرحلة أفضل استعمل الباحث اختبار (L.S.D) المحسوبة والجدول (١٩) يوضح ذلك .

جدول (١٩)

يوضح أفضلية الفروقات بين المجموعات الثلاثة لاختبار المطاولة باستخدام (L.S.D)

نوع الدلالة	متوسط الدلالة	متوسط الاختلافات	المجموعات	
غير معنوي	٠,٠٠٠	٠,٣٩٢٤	مج ٢	مج ١
معنوي لصالح مج ٢	٠,٠٠٠	٠,٥٦٨٤	مج ٣	مج ٢
معنوي لصالح مج ١	٠,٠٢٩	٠,١٧٦	مج ٣	مج ١

يلاحظ من خلال البيانات في الجدول (١٩) عند مقارنة النتائج بين المرحلة الاولى والثانية تبين انه لا توجد فروق بين المرحلتين وعند مقارنة المرحلة الثالثة مع المرحلتين وجد ان هناك فروق معنوية لصالح المرحلتين ويشير المدامغة (٢٠٠٩)" أن الرياضي الذي يمتلك مطولة جيدة هو الذي لا يتعب بسهولة، ويستطيع الاستمرار في التدريب تحت حالة التعب^(١).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥ - ١ الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- ٣- إن الاختبارات البدنية كانت تبين تأثير الدروس العملية على عينة البحث .
- ٤- من خلال البيانات التي حصل عليها الباحث تبين ان الطالب كلما تقدم بالمرحلة بمعنى انه تدرّب أكثر، أصبح لديه تطور اكبر في الصفات البدنية .

٥ - ٢ التوصيات :

يوصي الباحث بما يأتي :

- ١- الاهتمام أكثر بالدروس العملية ولما لها من تأثير على مستوى اللياقة البدنية للطلاب.
- ٢- إجراء اختبارات بدنية للطلاب للمراحل الثلاثة وذلك للكشف عن تطور اللياقة البدنية بمدى تأثير الدروس العملية .

(١) محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط٢: (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ٢٠٠٩) ص٥٨٩.

المصادر

- أياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، المطبعة المركزية -جامعة ديالى، ٢٠١١.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية . ط١ : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ .
- بسطويسي احمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ط١ ، ١٩٩٨ .
- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، ط١، دار وائل للنشر، ٢٠٠١.
- مثال ناجي فالح؛(بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية) جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية،٢٠٠٥.
- علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم ؛ (تحديد وبناء الدرجات والمستويات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بقبول طلاب كلية التربية الرياضية)(الرياضية)(واسط ، كلية التربية، ٢٠٠٨).
- إبراهيم أحمد سلامة؛الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (مصر،دار المعارف ، ١٩٨٠).
- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .

- عايد كريم عبد عون الكناني ؛ مقدمة في الإحصاء والتطبيقات (S.P.S.S) :
(النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٩) .
- فاتن غانم خليل الكدادي ؛ (تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية
والمهارية لدرس التربية الرياضية) ، ٢٠٠٠ ، أطروحة دكتوراه ، كلية
التربية الرياضية جامعة بغداد .
- مروان عبد المجيد إبراهيم ، اللياقة والرياضة للجميع ، عمان : مؤسسة
الوراق للنشر والتوزيع ، ط ١ ، ٢٠٠١ .
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب ، ط ٤ ، دار الفكر العربي، القاهرة،
١٩٧٥ .
- محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الإحصاء التربوي (مدخل في الإحصاء
الوصفي والاستدلالي) ، ط ١ : (النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة
والتصميم ، ٢٠١٠) .
- محمد رضا إبراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب
الرياضي، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ط ٢، ٢٠٠٩ .
- ليث إبراهيم جاسم الغريبي؛ التدريب الرياضي (أساسيات منهجية) ، المطبعة
المركزية-جامعة ديالى ، ٢٠١٠ .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٢ ، بغداد ، دار الحكمة
للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .