تأثير تمرينات خاصة بأدوات مساعدة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والصفات الحركية لطالبات المرحلة الاعدادية

م.د. شيماء علي ناصر

العراق. مديرية تربية الكرخ الاولى

Shaima_83@yahoo.com

الملخص

من خلال خبرة الباحثة كونها مدرسة تربية رياضية لاحظت ان بعض المدرسين لا يعطون الاهتمام الكافي للمناهج التعليمية والتدريبية للياقة البدنية الحركية المطلوبة في الاعداد العلمي الصحيح للطالبات والاعتماد فقط على الاداء المهاري واللعب بالكرة او بدون كرة ولأهمية هذه المرحلة في الاعداد المبكر السليم للطالبات ، وعند مشاهدة اغلب الوحدات التعليمية في المدارس الاعدادية لإحدى الدول المتقدمة نرى فيها استعمال الكثير من الادوات التدريبية والتعليمية اثناء تطبيق الدرس وهذا ما ولد فرق شاسع في المجال المهاري الذي يبنى اصلا على اللياقة البدنية والحركية ومن خلال هذة التمارين ارادت الباحثة وضع خطوة اولى لاستخدام الوسائل المساعدة لتنمية اللياقة البدنية الحركية لدى طالبات المرحلة الاعدادية. ويهدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والصفات الحركية لطالبات المرحلة الاعدادية . والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والصفات الحركية لطالبات المرحلة الاعدادية واستعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث . تم تحديد مجتمع البحث بطالبات اعدادية الفاو في محافظة بابل للموسم الدراسي ٢٠١٨- ٢٠١٩. والبالغ عددهم (٧٧) ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها البحث هي ان للتمارين التي استخدمتها الباحثة تأثيرا ذا دلالة معنوية في تنمية اللياقة الحركية . واستخدام التمارين أدى الى تطوير اللياقة الحركية اكثر مما هو عليه عند استخدام الأسلوب التقليدي المستخدم في الخطط التدريسية للمجموعة الضابطة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة ، اللياقة البدنية ، الصفات الحركية ، للطالبات

The effect of exercises related to Aid tools on the development of some elements of physical fitness and motor characteristics among intermediate school female students

Lect.Dr. Shaima Ali Nasser

Iraq. Education directorate of karkh 1

Shaima_83@yahoo.com

Abstract

Through the experience of the researcher as being a sports education teacher , She noticed that some teachers do not give sufficient attention to the educational and training curricula of motor fitness required in the correct scientific preparation for female students and rely only on skill performance and playing with or without a ball .For the importance of this stage in the proper early preparation for female students, and when watching most educational units in preparatory schools for one of the developed countries, where we see the use of much training and educational tools during the application of the lesson and this is what gave rise to a vast difference in the skill field that is originally built on physical fitness and mobility. Through these exercises, the researcher wanted to set a first step to use the aid tools to develop motor fitness among intermediate school female students. The research aims to prepare special exercises for ways to help develop some elements of physical fitness and the motor characteristics of preparatory school female students, and identify the effect of special exercises on developing some elements of physical fitness and motor characteristics for preparatory school female students. The researcher used the experimental approach to design (the two equivalent groups with pre and post testing) due to its suitability for research nature and problem and the research objectives . The research community has been identified by students of the Al-Fao Preparatory School in Babil Governorate for the academic season 2018-2019, total number (77) . The researcher concluded that the exercises used by the researcher have a significant effect on the development of motor fitness. Moreover, the use of exercises led to the development of motor fitness more than it is when using the traditional method used in the teaching plans of the control group.

Keywords: special exercises, physical fitness, motor characteristics, for female student

١- القدمة:

يشكل التقدم العلمي الكبير ثمرة كبيرة للعلماء والمختصين في مجالات العلوم المختلفة, ويهمنا في هذا المقام أن نسجل مجالات التربية الرياضية تحتاج إلى الكثير من المراجع والمؤلفات العلمية لملاحقة هذا التطور العلمي السريع في مجالات التربية الرياضية والعلوم المرتبطة بها ومن الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي الوصول بالرياضي وخاصة الناشئ لأعلى مستوى، وذلك من خلال بناء المتطلبات المهارية والبدنية والوظيفية والنفسية، وتحسينها وتطويرها إذ تعد المتطلبات المهارية والبدنية احدى اهم الركائز الاساسية. وإنَّ البلوغ الى المستويات المتقدمة في ميدان الرياضة يبنى بشكل متسلسل ورصين وبخطوات متتابعة تبدأ بالخطوة الاولى التي تعتمد على سعة القاعدة لممارسة اي نوع من انواع الرياضة للوصول في عملية البناء الخاص الى اعلى المستويات اذ ان مختلف انواع الالعاب الرياضية تحتاج الى بداية عمرية مبكرة لكي تبدأ بالإعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي حتى تصل الى مستوى اللياقة البدنية الخاصة التي تؤهله للمشاركة في المنافسات.

وبشكل عام ان اللياقة البدنية هي القاعدة الواسعة والعمود الفقري لممارسة الانشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية والتي تنشق عنها اللياقة البدنية الخاصة التي تعني خصوصية بشكل الرياضة عند كل فرد من حيث الاتجاه للأداء والاجهزة العضوية المشاركة في الاداء لتحقيق انجازات رياضية متقدمة وعليه تكمن اهمية اللياقة البدنية في ارتباطها المباشر في صحة الانسان وشخصيته واصبح الاهتمام باللياقة البدنية هدفاً قومياً ووطنياً في كثير من دول العالم مما دعى اجهزتها المعنية الى نشر المفاهيم العلمية للياقة البدنية .

تأتي اهمية البحث كونه قد سلط الضوء على جانب مهم هو تعزيز مفردات تنمية اللياقة البدنية والحركية للطلاب كونها تشكل قاعدة اساسية وأحد اهم مستلزمات اي لعب من الالعاب الرياضية في هذه المرحلة العمرية . اذ تم وضع تمارين خاصة بوسائل مساعدة مما ستنمي لديه اللياقة البدنية والحركية وان مفردات هذة التمارين ستوفر مخزوناً في الذاكرة الحركية عند اللاعب تسهم بالإسراع لاستيعاب وتطور مهارات اي لعبة مستقبلا.

ومن خلال خبرة الباحثة كونها مدرسة تربية رياضية لاحظت ان بعض المدرسين لا يعطون الاهتمام الكافي للمناهج التعليمية والتدريبية للياقة البدنية الحركية المطلوبة في الاعداد العلمي الصحيح للطالبات والاعتماد فقط على الاداء المهاري واللعب بالكرة او بدون كرة ولأهمية هذه المرحلة في الاعداد المبكر السليم للطالبات ، وعند مشاهدة اغلب الوحدات التعليمية في المدارس الاعدادية لإحدى الدول المتقدمة نرى فيها استعمال الكثير من الادوات التدريبية

والتعليمية اثناء تطبيق الدرس وهذا ما ولد فرق شاسع في المجال المهاري الذي يبنى اصلا على اللياقة البدنية والحركية ومن خلال هذة التمارين ارادت الباحثة وضع خطوة اولى لاستخدام الوسائل المساعدة لتنمية اللياقة البدنية الحركية لدى الطالبات المرحلة الاعدادية.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على اعداد تمرينات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والصفات الحركية للطالبات المرحلة الاعدادية .

٢- التعرف على التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والصفات الحركية للطالبات المرحلة الاعدادية .

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات اعدادية الفاو في محافظة بابل للموسم الدراسي

٢٠١٨- ٢٠١٩. والبالغ عددهم (٧٧) طالبة موزعين على خمس شعب دراسية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتمثلت بطالبات شعبة (أ) بأسلوب القرعة والبالغ عددهم ٢٠ طالبة وبنسبة مئوية مقدارها(٢٥,٩٧٤) من مجتمع البحث وتم تقسيمهن عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ولكل مجموعة (٧) لاعبين. وباقي العينة تم استخدامهم بالتجربة الاستطلاعية وقد قامت الباحثة بأجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على نتائج البحث ، وهذه المتغيرات اشتملت على (الطول ، الوزن ، ، والعمر) وعن طريق استخدام قانون معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (١) .

جدول (١) يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٢	الطول	متر	١,٥٩٠	١,٦٠٠	٠,٠٤٩	– ٠,٦١٢
٣	الكتلة	كغم	٤٨,٧١	٥١,٠٠	٧,٦٢	– ٠,١١٤
٤	العمر التدريبي	سنة	١٤,٤٣	١٤,٠٠	٠,٨٥	– ٠,٢٤٧

ويتبين من الجدول (١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت ما بين (٠,١١٤ الى ٠,٦١٢) مما يدل على تجانس العينة .

٢-٣-١ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- عارضة توازن. - سلم تعلق. - سلم ارتقاء. - قفاز.
- ابسطة اسفنجية. - حصان قفز. - كاميرا تصوير فيديو نوع SONY .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) نوع SEWAN .
- ميزان ارضي نوع HGALTH SCALE .
- صافرة نوع AGME . - صبغ ابيض . - شريط قياس الطول.
- حاسبة يدوية نوع SHARP . - شريط لاصق. - جهاز قياس الوزن .

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية*.
- الاختبارات والمقاييس.
- الوسائل الاحصائية.

٢-٤ تحديد متغيرات اللياقة البدنية والحركية

تجمع المصادر العلمية عند اختيار الاختبارات أن تكون موضوعية وذات صدق وثبات وأن تكون وثيقة الصلة بموضوع أهداف البحث وملائمة لعينته . ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والمراجع العلمية تم تحديد المتغيرات الاتية لتعبر عن عناصر اللياقة البدنية والحركية للطالبات وهي (التوازن . الرشاقة . المرونة. القوة . السرعة)

٢-٥ تحديد اختبارات اللياقة البدنية والحركية :

بعد تحديد اهم مكونات اللياقة الحركية تم ترشيح اختبارات مقننة سبق استخدامها كاختبارات للياقة البدنية والحركية من قبل الباحثة ونظرا لكثر هذه الاختبارات المرشحة والتي بلغ عددها (٢-٣) لكل مكون من مكونات اللياقة البدنية والحركية فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين والذين بلغ عددهم (٨) وذلك لاختيار انسبها عن طريق وضع اشارة (√) امام الاختيار الأنسب لكل مكون من مكونات اللياقة الحركية . والجدول (٢) يبين الاختبارات المعتمدة والتكرارات والنسبة المئوية .

جدول (٢) يبين اختبارات مكونات اللياقة البدنية والحركية المعتمدة في البحث حسب رأي الخبراء والمتخصصين وعدد التكرارات والنسبة المئوية لكل اختبار.

ت	مكونات اللياقة البدنية والحركية	الاختبارات المختارة	التكرار	النسبة المئوية
١	التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم	٨	١٠٠%
		اختبار الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة)	صفر	صفر%
		اختبار الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم (بالطريقة الطولية)	صفر	صفر%
٢	الرشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثا)	٦	٧٥%
		اختبار الخطوة الجانبية (١٠ ثا)	٢	٢٥%
٣	السرعة	اختبار العدو ٤ ثا من البدأ العالي	٧	٨٧,٥%
		اختبار العدو ٦ ثا من البدأ العالي	١	١٢,٥%
٤	القوة العضلية	اختبار الوثب العريض من الثبات	٨	١٠٠%
		اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل)	صفر	صفر%
٥	المرونة	اختبار ثني الجذع من الوقوف	٥	٦٢,٥%
		اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	٣	٣٧,٥%
		اختبار اطالة مد الجذع	صفر	صفر%

٢-٦ توصيف الاختبارات:

١- اختبار الوقوف على مشط القدم

- غرض الاختبار: قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف علـــى الأرض على مشط القدم.

- الادوات اللازمة: ساعة ايقاف او ساعة يد بها عقرب ثواني.

- وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ، ويفضل ان تكـــون قـــدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ، ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط .

عند اعطاء الاشارة يقوم المختبر برفع عقبة عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر مدة ممكنـــة دون ان يحرك أطراف قدمة عن موضعها او يلمس عقبه الارض .

- تعليمات الاختبار :

يؤدى الاختبار من دون حذاء .

يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط .

تنتهي مدة الاختبار عن تحريك أطراف القدم عن موضعها او عند لمس الأرض بكعب القدم.

يسمح بأداء ثلاث محاولات.

- ادارة الاختبار

محكم يقوم بإعطاء اشارة البدء ومراقبة الاداء واحتساب الزمن.

مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات :يحتسب افضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفـــع العقب عن الارض حتى ارتكاب بعض اخطاء الاداء وفقد التوازن"

(محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان ، ١٩٨٢ ، ص ٣٦٥-٣٦٧)

٢- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثواني).

- غرض الاختبار: قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغيير اوضاع جسمه ويمتاز هذا الاختبار كمقياس للرشاقة بانه يخلو من السرعة الانتقالية .

- الادوات اللازمة :

بساط رقيق من اللباد ، او ارض ناعمة او مستوية.
ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب ثواني.
- وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف على ارض صلبة وملساء (وضع البدء).
وعند اعطاء اشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملا لوضع الكفين على الارض بحيث تكـــون المقعدة على الكعبين والركبتان بين الذراعين ، كما في الوضع أ .
قذف الرجلين خلفا للوصول الى وضع الانبطاح المائل ، كما في الوضع ب.
قذف الرجلين اماما للوصول الى وضع ثني الركبتين ، كما في الوضع ج.
مد الركبتين كاملا للوصول الى وضع الوقوف كما في الوضع د .
يقوم المختبر بتكرار الاداء السابق اكبر عدد من المرات خلال مدة ١٠ ثواني وهـــو الـــزمن المقرر لأداء الاختبار.
- تعليمات الاختبار :

يبدأ المختبر تنفيذ الأداء السابق بعد اعطاء اشارة البدء وتكراره اكبر عدد من المرات خـــلال الزمن المقرر ١٠ ثواني .
لابد من شرح الاختبار وعمل إنموذج له قبل تطبيقه□□□ على المختبرين .
يفضل القيام بالتمرين على الاختبار قبل تطبيقه.
يؤدى الاختبار بأقصى سرعة ممكنة ومن دون توقف.
يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.
- ادارة الاختبار:

ميقاتي ويقوم بحساب الزمن واعطاء اشارة التوقف.

محكم يقوم بإعطاء اشارة البدء ومراقبة الأداء والعد.
مسجل يقوم بحساب الاخطاء وتسجيل النتائج النهائية.

حساب الدرجات تحسب اربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من اربعة اجزاء هي :ثني الركبتين كاملا ، قذف الرجلين خلفا ، قذف الرجلين اماما ، الوقوف.

عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار (١٠ ثواني) اثناء محاولة لم يكملها المختبر ، تحسب لـــه اجزاء المحاولة التي وصل اليها في أية مرحلة من المراحل الاربعة السابقة "

(محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان ، ١٩٨٢ ، ص٢٧٩-٢٨٢)

٣- اختبار العدو ٤ ثواني من البدء العالي

- غرض الاختبار: قياس السرعة القصوى في الجري.

- الادوات اللازمة: مضمار العاب القوى مقسم الى حارات ، او منطقة فضاء مستوية طولها لا يقل عن ٤٠ م وعرضها لا يقل عن ٣ م .

ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب ثواني.

صفارة.

- الاجراءات :

يتم تخطيط مكان اجراء الاختبار الى عدد مناسب من الحـــارات(٢ او٣ او ٤ او ٥) حيـــث يتوقف عدد الحارات على الامكانات المتاحة خاصة عدد المحكمين وفي جميع الحالات

لا يجب ان يقل عدد الحارات عن اثنين .

بعد مسافة ١٠ م من خط البداية تقسم المنطقة بخطوط عرضية متقطعة من الجير بين كل خط واخر مسافة ١ م بحيث يتراوح عدد الخطوط العرضية من ٣٠ الى ٣٥ .يمكن تخطيط اكثـــر من منطقة واحدة لتطبيق الاختبار على اكثر من مجموعة في الوقت نفسه.

- وصف الأداء:

يقف المختبر بكلتا القدمين خلف خط البداية في الحارة المخصصة له في وضع البدء العالي.

ينادي الاذن بالبدء بالإشارة الاتية : خذ مكانك – استعد – اجري.

عندما يسمع المختبر الاذن بالجري ينطلق بأقصى سرعته في خط مستقيم ويستمر كذلك حتى تنطلق الصفارة معلنة انتهاء الزمن المقرر وهو ٤ ثواني.

- تعليمات الاختبار :

ينبه على المختبر ان يبدأ بالعدو بأقصى سرعة ممكنه عندما يعطى اشارة البدء ، وينبه عليه ايضا ان يستمر في العدو ثم يخفف من سرعته الى اقصى درجة ممكنه عندما يسمع الصافرة الخاصة بانتهاء الزمن.

ينبه على المختبر بعدم التوقف في مكانه مرة واحدة عند سماع الصافرة، ولكنه يقوم بتخفيض سرعته بأقصى معدل ممكن حتى لا يصاب بأذى.

مسموح بالإحماء لمدة قصيرة قبل الاداء وذلك لتفادي اصابة العضلات الاساسية .

يرتدي المختبر حذاء.

يجب ان تكون منطقة الاختبار خالية من الموانع والاجسام الصلبة.

يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار دفعة واحدة لضمان عامل المنافسة.

ضرورة الالتزام بالجري في المكان المخصص للركض.

يعطى المختبر محاولتين متتاليتين بينهما ٥ دقيقة راحة.

- ادارة الاختبار

مراقب خط البداية.

ميقاتي مهمته ضبط الوقت (٤ ثانية) والنظر إلى الساعة فقط .

محكمون مهمتهم تحديد المسافة.

حساب الدرجات تحسب للمختبر نتائج احسن محاولة .

درجة المختبر هي المسافة التي يصل اليها لحظة انطلاق الصافرة في نهاية (٤ ثواني) المقربة لأقرب نصف متر"

(محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان ، ١٩٨٢ ، ص ٢٤٠-٢٤٤)

٤- اختبار الوثب العريض من الثبات

- غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الادوات اللازمة: مكان للوثب بعرض ١,٥ م وبطول ٣,٥ م ويراعي أن يكون المكان مستوياً وخالياً من العوائق وغير املس. شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير.

- الاجراءات:

يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر، كما تقسم المسافة بين الامتار بخطوط متوازية المسافة بين خط واخر ٥ سم .
تختلف المسافة بين خط الارتقاء والخط الاول باختلاف السن والجنس.
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان . وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج. يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

- تعليمات الاختبار: يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب. يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة. يسمح بالإحماء قبل اداء الاختبار. يجب تجنب السقوط للخلف قدر الامكان. لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له احسن هذه المحاولات. المرجحة بالذراعين للأمام والأعلى للمساعدة في الدفع. يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء او عاري القدمين.

- إدارة الاختبار مسجل ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

- حساب الدرجات

يكون القياس من خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يلمس الارض ناحية هذا الخط.
خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في القياس .
تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم.
تحتسب للمختبر درجات احسن محاولة"

(محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان ، ١٩٨٢ ، ص٩٣-٩٦)

٥- اختبار ثني الجذع من الوقوف

- غرض الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمـام مـن وضـع الوقوف.

- الادوات اللازمة: مقياس مدرج من الخشب او مسطرة طولها ٢٠ سم .مقعد او كرسي او منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر من دون حدوث أي اهتزاز.

- الاجراءات : يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد او المنضدة بحيـث يكـون منتصـف المقياس اعلى حافة المقعد او المنضدة والنصف الاخر اسفل الحافة . يلاحظ ان نقطة التدريج (صفر) تكون بمستوى حافة المقعد على ان تكون انحرافات الدرجات التي تقع فـي النصـف العلوي بالسالب والتي تقع بالنصف السفلي بالموجب.

- وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد او المنضـدة بحيـث تكـون القدمان ملامستين لجانبي المقياس .يقوم المختبر بثني الجذع امام اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطأ مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك للأسفل موازية للمقياس.

- تعليمات الاختبار: يؤدى الاختبار من دون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة. يؤدى الاختبار من وضع فرد الركبتين. يكون ثني الجذع للأسفل ببطأ وبقوة ومحاولة تحقيق اقصى مدى ممكن من الثني للأسفل. من الافضل اعطاء المختبر محاولتين او ثلاث كوسـيلة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس ، مع ملاحظة ان يتم ذلك قبـل الصـعود علـى المنضدة .يجب على المختبر توجيه نظرهِ الى اسفل المقياس .تبين ان ثني الجذع بقوة للأسفل يحقق نتائج افضل الا ان هذا الاسلوب في الاداء يقلل من ثبات وموضوعية الدرجات نظـراً لصعوبة حساب الدرجة، ولهذا يشترط في حساب الدرجة ان يحتفظ المختبر بوضعه النهـائي مدة تتراوح من ٢-٣ ثانية.

- إدارة الاختبار: محكم يقوم بمراقبة الاداء وحساب الدرجات. مسجل يقـوم بالنـداء علـى المختبرين وتسجيل النتائج.

- حساب الدرجات: درجة المختبر هي اقصى نقطة يصل اليها المختبر من وضع ثني الجذع امام اسفل" (محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان ، ١٩٨٢ ، ص ٣٤١-٣٤٤)

٢-٦ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عدد من الطالبات والبالغ عددهن ٦ طالبـــات ومن خارج عينة البحث وكان ذلك في يوم ٢٠١٨/١١/٥ الساعة العاشرة صـــباحا وعلـــى الساحة المدرسية الخاصة بدرس الرياضة في المدرسة . وكان الهدف من التجربة هو الاتي

١- تلافي المعوقات التي تواجه الباحثة أثناء تنفيذ الاختبارات .

٢- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .

٣- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .

٤- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة .

٥- التعرف على ملائمة التمرينات لأفرد العينة.

٢-٧ الأسس العلمية للاختبارات :

١- الصدق: تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية على السادة الخبراء والمختصين إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها.

٢- الثبات: تم حساب معامل الثبات للاختبارات المبحوثة بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبّقت الباحثة الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ

٢٠١٨/١١/٥ وبعد مرور(٧) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ ١٢/ ٢٠١٨/١١ ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني ، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطا" معنويا" بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضا . وكما مبين في الجدول (٣).

٣- الموضوعية : لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعانة الباحث بدرجات محكمين سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في ٢٠١٨/١١/١٢ وبعد معالجة نتائجهما إحصائيا باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات المهارية . كما مبين بالجدول (٣)

جدول (٣) يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المبحوثة

الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
القدرة الانفجارية	*٠,٨٨١	*٠,٨٩٣
الارسال	*٠,٩٠١	*٠,٩١١

قيمة ر الجدولية = ٠,٨٧ عند درجة حرية ٤ ومستوى دلالة ٠,٠٥

٢-٨ الاختبارات القبلية:

أجرت الباحثة الاختبارات القبلية في ٢٠١٨/١١/١٥ على الساحة المدرسية في المدرسة الخاصة بدرس الرياضة الساعة ١٠ صباحا وعليه تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في جميع متغيرات الدراسة وقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة والمتساوية بالعدد وقد ظهر عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية نظراً لكون جميع قيم (ت) المحتسبة كانت أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٨٩) عند درجة حرية (١٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد التكافؤ بين المجموعتين ويعد هذا هو القياس القبلي وكما مبين في الجدول (٤) .

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار القبلي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المبحوثة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
		س-	±ع	س-	±ع		
١	توازن	٢,٤	٠,٦١	٢,٥	٠,٥٣	٠,٥٤	غير معنوي
٢	رشاقة	٩	٢,٠٥	١٠	٢,١٠	١,٤٨٥	غير معنوي
٣	قوة	٨٦,٢٥	٩,٨٥	٨٢,٢٥	١٠,١٩	٠,٣٧٨	غير معنوي
٤	سرعة	١٢,٢٧٥	١,٠١	١١,٦٥	١,٦٧	١,٣٩٨	غير معنوي
٥	مرونة	١,٩	١,١١	٢	١,١٢	٠,٧٧	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (٢,١٨٩) عند درجة حرية (١٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٥)

٢-٩ التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة:

- اقتصر عمل الباحثة على ممارسة التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة في الدرس اذ استخدمت الباحثة (٢٥) دقيقة من الوقت الاصلي للدرس .

اعتمدت الباحثة على نظام التكرار في تطبيق المنهج واخذ راحة عند تطبيق زميلاتها لمفردات المنهج ثم وصول دوره بالتطبيق.

- تم تطبيق التمرينات للفترة ٢٠١٨/١١/١٧ إلى ٢٠١٩/١/٢ .

- مدة التمرينات (٦) اسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا .

- الزمن المحدد للتمرينات انحصر ما بين (٢٠ – ٣٥) دقيقة .

- الايام المحددة للتدريب (احد – ثلاثاء – خميس) الساعة العاشرة صباحا

- الشدة المستخدمة تراوحت ما بين(٧٥ -٨٥%).

طريقة التدريب المستخدمة : طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

٢-١٠ الاختبارات البعدية:

تم تطبيق الاختبارات البعدية لعينه البحث في ٢٠١٩/١/٥ على الساحة المدرسية الخاصة بدرس الرياضة الساعة (١٠) صباحا وبنفس الشروط التي تم اجرائها في الاختبارات القبلية.

٢-١١ الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي : (محمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٣ ، ص٢٥٧-٣٠٣)

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- النسبة المئوية

- اختبار (T) للعينات المترابطة

- اختبار (T) للعينات المتناظرة

- معامل الارتباط سبيرمان

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

جدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في الاختبارات المبحوثة

ت	الوسائل الاحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	(t) المحسوبة	(t) الجدولية	مستوى الدلالة
			س-	س-			
١	اختبار الوقوف على مشط القدم	زمن/ثا	٢,٥١	٣,٨٨٨	١٣,١٤٤	٢,٤٤٧	معنوي
٢	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٠	١٣,٤٥٤	٢١,٣٧		معنوي
٣	اختبار الوثب العريض من الثبات	مسافة/سم	٨٦,٥٥	١٠١,٥٤	٧,٠٨١		معنوي
٤	اختبار العدو ٤ ثواني من البدأ العالي	مسافة/سم	١٢,٢٨٩	١٤,٦٦٦	١٢,٠٤		معنوي
٥	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	مسافة/سم	١,٨٨	٤,٢٣٢	١٤,٨٥		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (٢,٤٤٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٦)

من النتائج المعروضة في الجدول (٥) يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في جميع الاختبارات كانت معنوية لان قيمة (ت) المحتسبة فكانت أكبر من القيمة الجدولية (٢,٤٤٧) ، وبدرجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي .

٣-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة

جدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة في الاختبارات المبحوثة

ت	الوسائل الاحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	(t) المحسوبة	(t) الجدولية	مستوى الدلالة
			س-	س-			
١	اختبار الوقوف على مشط القدم	زمن/ثا	٢,٨٩	٣,٨٧٦	٣,٢٦١	٢,٤٤٧	معنوي
٢	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١١	١٢,١٩	٣,٧٧٥		معنوي
٣	اختبار الوثب العريض من الثبات	مسافة/سم	٨٢,٧٦٥	٩٣,٥١	٥,٨٩٧		معنوي
٤	اختبار العدو ٤ ثواني من البدأ العالي	مسافة/سم	١١,٥٦٤	١٢,٨٩	٥,٥٥٥		معنوي
٥	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	مسافة/سم	١,٩٩	٣,٠٩٨	٩,٨٧٢		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (٢,٤٤٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٦)

من النتائج المعروضة في الجدول (٦) يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في جميع الاختبارات كانت معنوية لان قيمة (ت) المحتسبة فكانت أكبر من القيمة الجدولية (٢,٤٤٧) ، وبدرجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية لصالح الاختبار البعدي

٣-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات المبحوثـة للمجموعـة الضـابطة والتجريبية

جدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار البعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المبحوثة

ت	الوسائل الاحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	مستوى الدلالة
			س-	ع	س-	ع			
١	اختبار الوقوف على مشط القدم	زمن/ثا	٣,٨٧٦	٠,٩٨	٣,٨٨٨	٠,٦٥٧	٤,٩١٥	٢,٠٣	معنوي
٢	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٢,١٩	١,٦٦٥	١٣,٤٥٤	١,٨٨٨	٥,٣٥٤		معنوي
٣	اختبار الوثب العريض من الثبات	مسافة/سم	٩٣,٥١	٢,٣٤٢	١٠١,٥٤	٤,٨٧٩	٩,٠٣٧		معنوي
٤	اختبار العدو ٤ ثواني من البدأ العالي	مسافة/سم	١٢,٨٩	١,١٢٣	١٤,٦٦٦	٠,٩٨٧	٥,٩٦٧		معنوي
٥	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	مسافة/سم	٣,٠٩٨	١,٣٨٧	٤,٢٣٢	١,٢٣١	٥,٠٢٢		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (٢,١٨٩) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٢)

ويلاحظ من الجدول (٧) يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في جميع الاختبارات كانت معنوية لان قيمة (ت) المحتسبة وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,١٨٩) وبدرجة حرية (١٢) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروقٍ معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٤ مناقشة النتائج:

يتبين لنا من الجداول (٥ , ٦ , ٧) ان هناك تطور في متغيرات البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي وكما توجد فروق دالة احصائيا للمتغيرات المبحوثة بين القياس البعدي للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية لاستخدام التمرينات الخاصة المبنية على وفق اسس علمية مدروسة والتدرج فيها اثناء تطبيقها وبتكرارات وبشدد مناسبة مع امكانيات الطالبات إذ أن "استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وتكرار متواصل سيؤدي إلى التعود على إطار المسار الحركي والزماني والمثالي "

(Owen,Bandclavc,N,Beginnes.1975.P.13)

وتعزو الباحثة التطور الحاصل لهذه المجموعة ناتج عن الخصوصية التي تحملها التمارين التي استخدمتها الباحث وذلك من خلال توجيه العمل البدني والحركي لتطوير هذه الصفات بشكل مركز وايضا حمل البرنامج المتبعة في الاداء ومنح البرنامج الفرصة للقائمين بالعملية التعليمية من متابعة الاداء وتصحيح الاخطاء ذلك لأن فرصة الاداء للطالبة كانت كبيرة وفرصة التركيز على تصحيح الاداء للمعلم كانت كبيرة ومركزة لكل طالبة وايضا فأن الطالبة في هذه المرحلة كثير الاستيعاب للمواقف المتغيرة ولديها الرغبة في التعلم والتطور السريع" وقد اشارت البحوث التي اجريت مؤخرا ان المتعلمين في هذه المرحلة سوف يحولون طاقاتهم الى انشطه ابداعيه اذا توافرت البيئة المناسبة " (صالح محمد علي ابو جادو، ٢٠٠٤ ، ص٣٤١)

ولذلك فان توفر الملاعب وتخصيصها باتجاه بدايات اساسيه وفق برامج حركيه لأي لعبة في هذه الاعمار فرصه للإبداع في مجال اللعبة. وتمكنه من التطور للمراحل القادمة حيث ان التمرينات وضعتها الباحث معتمد بذلك على اساسيات التدريب الرياضي من حيث الشدد والتكرارات المناسبة للعينة حيث ان شملت تمرينات القدرة والسرعة في آن واحد وعمليات الرمي بالذراعين وجميعها قد ساهمت بشكل كبير في تطوير القوة العضلية والسرعة مما انعكس على تحسين الاداء المهاري للإرسال من خلال رمي الكرات الطبية والثقل بأوضاع مختلفة والتي عززت تحميل العضلات لأحمال الإطالة التي بدورها قامت بتطوير الكفاية لعلاقة المد والقصر في العضلة وكذلك عند تطوير القوة العضلية للطالبة .

وذكر (قاسم حسن ١٩٩١, أن سرعة الحركة هي نتيجة القوة العضلية، وهذا ما تؤكده حقيقة الاعتقاد أن القوة السريعة تستخدم كوظيفة أساسية في أداء المهارات الحركية التي تعتمد على السرعة والخفة والسرعة الحركية . (قاسم حسن حسين ، ١٩٩١ ، ص٤٧)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ان للتمارين التي استخدمتها الباحثة تأثيرا ذا دلالة معنوية في تنمية اللياقة الحركية.
٢- استخدام التمارين أدى الى تطوير اللياقة الحركية اكثر مما هو عليه عند استخدام الأسلوب التقليدي المستخدم في الخطط التدريسية للمجموعة الضابطة.
٣- الخطط التقليدية المستخدمة حاليا في المرحلة الابتدائية لا تفي بتحقيق الأهداف المطلوبة في تطوير لعبة الجمناستك في القطر كونها تعتمد على تطوير اللياقة الحركية.
٤- استخدام الادوات المتنوعة يعطي حافزا كبيرا للتطور .
٥- التكرار الصحيح للتمارين كان له الاثر الايجابي في تطور عناصر اللياقة الحركية.
٤-٢ التوصيات:

١- ضرورة التأكيد على استخدام تمارين متنوعة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والحركية للطالبات في المرحلة الإعدادية لما لها من اهمية كبيرة
٢- إجراء محاولات لاستخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثة على طلاب مراحل دراسية اخرى .التنويع في استخدام تمارين القوة (الاثقال – مقاومات – البلايومترك – حبال مطاطية) وحسب تكرارات وشدد مختلفة .
٣- اجراء دراسة مشابهه على العاب وفعاليات اخرى .

المصادر

- صالح محمد علي ابو جادو. علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة .الطبعة الاولى .عمان ٢٠٠٤.

- قاسم حسن حسين ؛ الفسيولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي :(الموصل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١

- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣.

- محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان ؛ اختبار الاداء الحركي :(ط١، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢.

- Owen,Bandclavc,N,Beginnes.Guidetosorc Tanning and :Couning Pelher book Ltd , London,1975,P.13.

ملحق (١) التمرينات المستخدمة في البحث

ت	التمرين
١	رمي كرة طبية وزن ١ كيلو من والى الزميل المسافة بينهما ٢م.
٢	التعلق بالسلالم واجتيازها بواسطة اليدين وتكون السلالم بارتفاع ١,٥م وطول ١م .
٣	من الوقوف دفع كرة طبية زنة ١ كغم بكلتا الذراعين نحو الزميل (مناولة صدرية) وترجع بسرعة وبقوة عاليتين
٤	جلوس طويل مع ضغط للأمام بذراع ممدودة ثم الدوران والنهوض ثم الانطلاق للركضة التقريبية
٥	عارضة توازن بارتفاع ٥٠ سم يجتازها اللاعب سيرا بيدين مرفوعتين للجانبين.
٦	ركضة تقريبيه لمسافة ١٠ م ثم التوقف واداء الاستناد الامامي لحد التعب
٧	القفز برجل واحدة بالتعاقب ٥ م .
٨	القفز فتحا من على مهر بارتفاع ٥٠ سم ثم العودة الى نقطة البداية .
٩	الصعود على سلم بارتفاع ١,٥ م والهبوط على بساط اسفنجي
١٠	من وضع الاستناد الامامي واداء ١٠ ضغطات ومن ثم الوقوف والانطلاق السريعة لمسافة ٣٠متر

ملحق (٢) نموذج لوحدة تدريبية للتمرينات المستخدمة في الدرس

ت	التمارين	تكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرار	زمن التمرين	العمل الكلي للتمرين
١	تمرين رقم ١	٣	/	/	٦٠ثا	٥ثا	١٩٥ ثا
٢	تمرين رقم ٥	٥	٢	٩٠ثا	٤٥ثا	٥ثا	٥٩٠ثا
٣	تمرين رقم ٧	٣	/	/	٦٠ثا	٥ثا	١٩٥ ثا