تقييم درس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية عن طريق بعض المؤشرات البدنية والوظيفية

أ.م.د. كمال ياسين لطيف

م.د. محمد ماجد محمد صالح

العراق. جامعة ميسان. كلية التربية الرياضية

Kamal Yassin_65@yahoo.com

الملخص

المقدمة وأهمية البحث تم التطرق فيها إلى درس التربية الرياضية واهمية المؤشرات البدنية والوظيفية لمعرفة اهمية المفردات العملية على تطور عناصر اللياقة البدنية وكانت مشكلة البحث هي عدم استخدام المؤشرات الوظيفية لقياس الحالة البدنية لطلبة الدراسة المتوسطة والثانوية ومعرفة تأثير الأنشطة الرياضية على قدرات الطلبة ومستوياتها والتي يمكن من خلالها معرفة مستوى التطور الحاصل في هذا الجانب وكانت أهداف البحث هي تقييم أجزاء درس التربية الرياضية عن طريق بعض المؤشرات الوظيفية . ويهدف البحث إلى

1- التعرف على دروس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية .

2- التعرف على بعض المؤشرات البدنية والوظيفية لدى طلبة الدراسة المتوسطة والثانوية

3- تقييم درس التربية الرياضية للدراسة المتوسطة والاعدادية عن طريق بعض المؤشرات البدنية والوظيفية

الكلمات المفتاحية : تقييم ، درس التربية الرياضية ، المؤشرات البدنية والوظيفية

The assessment of studied physical education at the middle and high schools through some physical and functional indicators

A.P. Kamal Yassin Lateef

M.D. Mohammed Majid Mohammed Saleh

Iraq. Maysan University. Faculty of Physical Education

Kamal Yassin_65@yahoo.com

Abstract

In the Introduction and the importance of the research, the physical education lesson and the importance of physical and functional indicators were addressed to know the importance of empirical terms on the development of elements of physical fitness. The research problem was the non-use of functional indicators to measure the physical condition of the students of middle and high school and to know the effect of sports activities on the students' abilities and levels and in which they can determine the level of progress in this aspect. The research objectives were to assess the physical education lesson parts by some functional indicators. The research aims to

1. Identify the physical education classes in middle and high schools.

2. Identify some of the physical and functional indicators among the middle and high school students.

3. Assess the physical education lesson for middle and junior high study by some of the physical and functional indicators.

Keywords : Assessment, physical education lesson , physical and functional indicators

1- المقدمة :

إن درس التربية الرياضية كسائر الدروس الأخرى العلمية والإنسانية قد تطور بحيث أصبح أداة فعالة لتحقيق أغراض المجتمع الحديث وأتجه اتجاها علمياً وتربوياً سواء في إعداده أم في وسائله التعليمية وأساليبه فأصبح تبعاً لذلك فرصة سانحة لتطوير التلاميذ من النواحي الجسمية والمهارية والصحية والفسيولوجية فضلاً عن ذلك فأنه يحقق غرضاً مهما لتوجيه التلاميذ واكتشاف قدراتهم ومهاراتهم الرياضية المختلفة التي تتفق وهذه القدرات والمهارات وبهذا نكون قد حققنا له ممارسة رياضية خاصة تساعد على أشغال أوقات فراغة كي يكون مواطناً صالحاً في المجتمع الذي يعيش فيه ولما كانت المرحلتين المتوسطة والثانوية هما من المراحل المهمة والأساسية لتكوين التلاميذ وأعدادهم للمرحلة الدراسية القادمة لذا أصبح من الضروري العناية باختيار المناهج والبرامج واستخدام أساليب وطرائق تعليمية تنسجم وحاجات ورغبات التلاميذ وتوفير الفرص لإكسابهم الخبرة والمعرفة ولاستمرار نضجهم ونموهم ، وينبغي على مدرسي التربية الرياضية العناية بإعداد خطط الدروس وملاحظة الخصائص التكوينية للتلاميذ والفروق الفردية بينهم والتدرج بإتباع الطرائق الفنية والأساليب الشائعة في التدريس والتدريب لإثارة اهتمام التلاميذ وتوفير فرص التمتع واستثمار كافة الإمكانيات المتوفرة من التجهيزات والأدوات والساحات الرياضية داخل المدرسة وخارجها لإخراج درس التربية الرياضية وتنظيم النشاطات اللاصفية لتحقيق أهداف مناهج التربية الرياضية وفق الاتجاهات والمؤشرات المطلوبة لتحقيق أهداف العملية التربوية ولأهمية الموضوع العلمية والميدانية جاءت اهمية هذه الدراسة .

وتعد المؤشرات البدنية والوظيفية من المتغيرات المهمة التي يمكن من خلالها معرفة تقييم كفاءة الفرد البدنية والوظيفية لذلك يجب متابعتها لمعرفة مدى مساهمة الأنشطة في التأثير على أجهزة الفرد الداخلية لتحقيق هدف درس التربية الرياضية الذي يعتبر الحلقة الاساسية التي من خلالها نستطيع رفع مستوى أداء الفرد ومعرفة قابلياته المختلفة ، وبهدف خلق القدرة على العمل وتحقيق مستوى متطور من الانجاز ينبغي معرفة نسب هذا الانجاز وهذا يأتي من خلال المتابعة والتقييم ولأن درس التربية الرياضية هو النشاط البدني المؤثر على الاجهزة الوظيفية والذي يمارسه الطلبة والذي من خلاله نستطيع تقييم الدروس والأنشطة الرياضية وتأثيرها على قدرات الطلبة ومستوياتهم البدنية والفسيولوجية ويمكن من خلاله معرفة مستوى التطور الحاصل في هذا الجانب للمرحلتين الدراسيتين المتوسطة والاعدادية ومن خلال متابعة الباحثان لاحظا عدم الاهتمام بمعرفة الحالة التدريبية للطلبة وتأثيرها على الجوانب البدنية

والوظيفية لطلبة الدراستين المتوسطة والإعدادية أراد الباحثان دراسة هذا الجانب من خلال تقويم مرحلة الدراسة المتوسطة والثانوية . ويهدف البحث إلى

1- التعرف على دروس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية .

2- التعرف على بعض المؤشرات البدنية والوظيفية لدى طلبة الدراسة المتوسطة والثانوية

3- تقييم درس التربية الرياضية للدراسة المتوسطة والاعدادية عن طريق بعض المؤشرات البدنية والوظيفية .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث.

2-2 عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية ، وتكونت من (86) طالبا بواقع (43) طالب للدراسة المتوسطة و(43) طالب للدراسة الثانوية ، وهم يمثلون إعدادية المتميزين بمركز محافظة ميسان للعام الدراسي 2013-2014.

جدول (1) يمثل تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	1,66سم	0,01	1,87
الوزن	كغم	65,31	1,1	2,40
العمر	سنة	17,54	0,12	1,64
العمر التدريبي	سنة	3,40	0,69	1,73

قيمة معامل الالتواء تراوحت بين (0,24) و(2,40) مما يدل على تجانس العينة

2-3 وسائل جمع البيانات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

استخدم الباحثان الاختبارات والمقاييس والملاحظة الميدانية، وسائل لجمع بيانات البحث وهي

- جهاز قياس الطول، الكتروني كهربائي ياباني الصنع نوع (OSK).
- ميزان حساس لقياس وزن الجسم لأقرب 50 غم ياباني الصنع نوع (OSK).
- سماعة طبية (Stethoscope) يابانية الصنع.
- محرار زئبقي لقياس درجة حرارة المحيط ألماني الصنع.
- محرار لقياس درجة حرارة مركز الجسم صيني الصنع ذو علامة تجارية (Safety).
- جهاز لقياس السعة الحيوية (CV)
- جهاز قياس الضغط الدموي (Sphygmomanometer).

2-4 وصف القياسات الجسمية والبدنية والوظيفية :

2-4-1 القياسات الجسمية وشملت قياس الطول والوزن

2-4-1-1 قياس الطول :

قيسَ طول المختبرين بجهاز قياس الطول. إذ يقف المختبر على قاعدة الجهاز حافي القدمين مسنداً ظهره على القائم المعدني المثبت بصورة عمودية على قاعدة الجهاز. بعدما يضغط الشخص الذي يقوم بعملية القياس على المفتاح الخاص للقياس، وتنزل لوحة معدنية صغيرة على رأس المختبر من القائم المعدني وفي الوقت نفسه يظهر رقم على شاشة الجهاز يمثل الطول بالسنتمتر.

2-4-1-2 قياس الوزن :

قيسَ وزن المختبر بميزان حساس يزن قريبا من 50 غرام اذ يقف المختبر فوق سطح قاعدة الميزان وهو يرتدي السروال الرياضي فقط وتتم القراءة بعد ان يثبت مؤشر الوزن تماماً على الوزن الذي يمثل وزن المختبر بالكيلوغرام.

2-4-2 القياسات البدنية : (ريسان خريبط مجيد ، 1982، ص38,42، 47)

2-4-2-1 القوة الانفجارية : "اختبار الوثب الطويل من الثبات "

2-4-2-2 السرعة القصوى: "ركض50م من البدء العالي "

2-4-2-3 التحمل: "الركض لمسافة600م "

2-4-3 القياسات الوظيفية :

2-4-3-1 قياس السعة الحيوية : هو جهاز يقوم بقياس عدة وظائف الرئة ومنها يتم تشخيص حالة الرياضي ومن هده القياسات مثلاً FEV1(حجم الزفير القسري في ثانية واحدة). ويتم الحصول على كل من حجم خروج الزفير في الثانية الواحدة (FEV1) والسعة الحيوية (VC) (وهي مدى كمية الهواء التي يخرجها الرياضي في الزفير بعد استنشاقه أكبر قدر من الهواء في الرئة. وان قياس أقصى ضغط للزفير والشهيق (MEP & MIP) لاختبار مدى قوة عضلات التنفس لدى الرياضي . قوة ضغط الشهيق MIP :- هي قياس الضغط الذي يصل له الرياضي أثناء أخذ الشهيق من أنبوبه مغلقة قوة ضغط الزفير MEP:- هي قياس الضغط التي يصل له الرياضي أثناء الزفير (مع انتفاخ الخدين) في انبوبه مغلقه.

2-4-3-2 قياس الضغط الدموي: يتم قياس الضغط الدموي بواسطة جهاز قياس الضغط Sphygmomanometer والسماعة الطبية Stethoscope ، ولمرتين قبل الجهد (اثناء الراحة) وبعد الجهد مباشرة .

2-4-3-3 قياس درجة حرارة مركز الجسم المحسوبة :

يُوضع المحرار تحت اللسان لمدة 3 دقائق يُسحب بعدها وتُقرأ الدرجة مع مراعاة إضافة 0.6 (Guyton, 1981, 886) تُفرغ البيانات بعد ذلك في استمارة خاصة أعدت لهذا الغرض.

2-4-3-4 قياس معدل نبض القلب :

يعد قياس معدل نبض القلب في أثناء اختبار الاستهلاك القصوي للأوكسجين احد المعايير الرئيسة للدلالة لوصول المختبر إلى القيمة القصوى لاستهلاك الأوكسجين

ويتم بوساطة مقياس على شكل ساعة صغيرة توضع قرب المختبر أو تثبت أعلى يده و يشتمل المقياس على عدسة أو خلية ضوئية تتحسس نبض القلب على شكل معدل للدقيقة الواحدة.

2-5 التجارب الاستطلاعية :

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

أجريت تجربة استطلاعية أولى بتاريخ 20/ 2 /2014 على ثمانية من الطلاب يمثلون الدراستين المتوسطة والثانوية من مجتمع البحث ومن غير المشاركين ضمن عينة البحث. وطبقت جميع القياسات والاختبارات والإجراءات عليهم ، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من فهم فريق العمل لطرائق القياس وطريقة العمل. (م.د. رياض صيهود هاشم /كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان ، م.د. عدنان راضي فرج/كلية التربية الرياضية /جامعة ميسان ، م.م. حسن جاسم حسين/مديرية تربية ميسان)
- التعرف على المعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الإجراءات.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 28 / 2 /2014 على عينة البحث ذاتها وطبقت جميع القياسات والاختبارات والإجراءات عليهم ، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- تآلف عينة البحث مع أجهزة القياس.
- تلافي المعوقات التي ظهرت في التجربة الاستطلاعية الأولى.
- اكتساب فريق العمل ممارسة ثانية لطرائق القياس والإجراءات الخاصة بالبحث.

2-6 التجربة النهائية : اجريت التجربة النهائية وعلى مرحلتين الاولى اعتبرها الباحثان الاختبار القبلي والمرحلة الثانية بعد مرور ستة اسابيع واعتبرت الاختبار البعدي للتأكد من دقة النتائج بين الدراستين المتوسطة والثانوية .

2-6-1 الاختبار القبلي لعينة البحث :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 2-2014/3/5 على التوالي بواقع يومين للمرحلة المتوسطة ويومين للمرحلة الثانوية وذلك في الساعة التاسعة صباحا ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها او ما يماثلها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث .

2-6-2 الاختبار البعدي لعينة البحث :

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد مرور ستة أسابيع بتاريخ 16-2014/4/19 على التوالي بواقع يومين للمرحلة المتوسطة ويومين للمرحلة الثانوية الساعة التاسعة صباحا ، وقد تم تحقيق شروط الاختبارات القبلية نفسها قدر الامكان .

2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS.V20) لمعالجة بيانات البحث واستخرجت الوسائل الإحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار(ت) للعينات المستقلة
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

3-1 عرض نتائج البحث :

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمؤشرات البدنية والوظيفية بعد القسم التطبيقي وللاختبارين القبلي والبعدي لدى طلاب الدراسة المتوسطة

ت	المؤشرات البدنية والوظيفية	الدراسة المتوسطة (بعد القسم التطبيقي)				قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي				
		س̄	ع	س̄	ع			
1	القوة الانفجارية	1,75	0,76	1,83	1,19	1,48	2,020	غير دال
2	السرعة القصوى	7,16	0,04	7,19	0,03	2,30		دال
3	التحمل	1,55	0,09	1,47	0,11	1,91		غير دال
4	السعة الحيوية	420,86	3,37	420,93	3,46	1,77		غير دال
5	الضغط الدموي الانقباضي	127,9	0,94	126,95	1,09	1,74		غير دال
6	الضغط الدموي الانبساطي	77,09	0,75	77,28	0,89	2,07		غير دال
7	درجة حرارة مركز الجسم	36,32	0,78	36,27	0,66	1,43		غير دال
8	معدل نبض القلب	67,09	1,04	66,88	1,33	1,75		غير دال

علما ان قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (41) هي (2,020)

يتبين من الجدول (2) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار القوة الانفجارية للمدارس المتوسطة بلغ (1,75م) بانحراف معياري مقداره(0,76) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس القدرة (1,83م) بانحراف مقداره (1,19) وبلغت قيمة(ت) المحتسبة (1,48) وفي اختبار السرعة القصوى بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (7,16د) بانحراف معياري مقداره(0,04) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس الصفة(7,19) بانحراف معياري مقداره (0,03) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة(1,48) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار التحمل (1,55 د) بانحراف معياري (0,09) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس الصفة(1,47د) بانحراف معياري قدره(0,11) وكانت قيمة (ت)(1,91) فيما يتعلق بالاختبارات الفسيولوجية فقد بلغ الوسط الحسابي القبلي لاختبار السعة الحيوية(420,80) وبلغ الانحراف المعياري (3,37) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختيار البعدي(420,93) بانحراف معياري(3,46) وكانت قيمة (ت) (1,77)اما متغير الضغط الانقباضي فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (127,9) بانحراف معياري قدره(0,94) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنغس المتغير (126,95) بانحراف 1,09) وكانت قيمة (ت)(1,74) وكان الوسط الحسابي لمتغير الضغط الانبساطي للاختبار

القبلي(77,09) بانحراف مقداره(0,75) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (77,28) بانحراف معياري(0,89) وكانت قيمة (ت)(2,07) وبلغ الوسط الحسابي لمركز حرارة الجسم للاختبار القبلي(36,32) بانحراف معياري(0,78) اما الاختبار البعدي لنفس المتغير فقد بلغ الوسط الحسابي(36,27) بانحراف معياري مقداره (0,85) وكانت قيمة (ت)(1,43) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمتغير نبض القلب(61,09) بانحراف مقداره(1,04) فيما بلغ الوسط الحسابي لنفس المتغير(66,88) بانحراف مقداره(1,23) وكانت قيمة (ت) (1,75)

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمؤشرات البدنية والوظيفية بعد القسم التطبيقي وللاختبارين القبلي والبعدي لدى طلاب الدراسة الثانوية

ت	المؤشرات البدنية والوظيفية	الدراسة الثانوية (بعد القسم التطبيقي)				قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي				
		س	ع	س	ع			
1	القوة الانفجارية	1,88	0,09	2,01	0,17	1,82	2,020	غير دال
2	السرعة القصوى	6,06	0,84	5,95	0,92	2,39		دال
3	التحمل	1,38	0,15	1,25	0,12	2,18		دال
4	السعة الحيوية	425,51	12,15	423,13	10,09	0,972		غير دال
5	الضغط الدموي الانقباضي	127,04	1,11	127,69	1,38	2,35		دال
6	الضغط الدموي الانبساطي	77,18	0,79	77,51	1,18	2,74		دال
7	درجة حرارة مركز الجسم	36,41	0,91	36,46	1,11	0,388		غير دال
8	معدل نبض القلب	67,27	1,33	67,25	1,78	0,13		غير دال

علما ان قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (41) هي (2,020)

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار القوة الانفجارية للمدارس الثانوية بلغ (1,88م) بانحراف معياري مقداره(0,09) قيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس القدرة (2,01م) بانحراف مقداره (0,17) وبلغت قيمة(ت) المحتسبة (1,82) وفي اختبار السرعة القصوى بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (6,06،ثا) بانحراف معياري مقداره(0,44) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة(2,19) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار التحمل (1,38 د)بانحراف معياري (0,15) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس الصفة (1,25د) بانحراف معياري قدره(0,12) وكانت قيمة (ت)(2,18) فيما يتعلق بالاختبارات الفسيولوجية فقد بلغ الوسط الحسابي القبلي لاختبار السعة الحيوية(425,51) وبلغ الانحراف المعياري (12,15) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختيار

البعدي(423,13) بانحراف معياري(10,09) وكانت قيمة (ت) (0,792) اما متغير الضغط الانقباضي فقد بلع الوسط الحسابي للاختبار القبلي (127,04) بانحراف معياري قدره(1,11) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لـــنفس المتغيـــر (127,69) بـــانحراف 1,38) وكانت قيمة (ت)(0,972) وكان الوسط الحسابي لمتغيـــر الضـــغط الانبســـاطي للاختبـــار القبلي(77,18) بانحراف مقداره(0,79) اما الوسط الحسابي للاختبـــار البعـــدي فقـــد بلـــغ (77,51) بانحراف معياري(1,18) وكانت قيمة (ت)(2,18) وبلغ الوسط الحسابي لمركـــز حرارة الجسم للاختبار القبلي(36,41) بانحراف معياري(0,91) اما الاختبار البعدي لـــنفس المتغير فقد بلغ الوسط الحسابي(36,46) بانحراف معياري مقـــداره (1,11) وكانـــت قيمـــة (ت)(0,388) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمتغير نبض القلـــب(67,27) بـــانحراف مقداره(1,33) فيما بلغ الوسط الحسابي لنفس المتغيـــر(67,27) بـــانحراف مقـــداره(1,38) وكانت قيمة (ت) (0,13)

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمؤشرات البدنية والوظيفية بعد القسم التطبيقي وللاختبارات البعدية لدى طلاب الدراسة المتوسطة والثانوية

ت	المؤشرات البدنية والوظيفية	الاختبارات البعدية (بعد القسم التطبيقي)				قيمـــــة (t) المحتسبة	قيمـــة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
		الدراسة المتوسطة		الدراسة الثانوية				
		س̄	ع	س̄	ع			
1	القوة الانفجارية	1,83	0,11	2,01	0,17	3,66	1,994	دال
2	السرعة القصوى	7,19	0,03	5,95	0,37	2,23		دال
3	التحمل	1,47	0,11	1,25	1,12	3,94		دال
4	السعة الحيوية	420,13	3,46	423,83	10,09	2,35		دال
5	الضغط الدموي الانقباضي	126,95	1,09	127,69	1,38	3,53		دال
6	الضغط الدموي الانبساطي	77,18	0,79	77,51	1,18	2,55		دال
7	درجة حرارة مركز الجسم	36,27	0,76	36,46	1,12	2,07		دال
8	معدل نبض القلب	66,88	1,31	67,25	1,78	3,09		دال

علما ان قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (84) هي (1,994)

يتبين من الجدول(4) ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي لاختبار القوة الانفجارية للمـــدارس المتوسطة بلغ (1,83م) بانحراف معياري مقداره(0,11) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبـــار البعدي لنفس القدرة للمدارس الثانوية(2,01م) بانحراف مقداره (0,17) وبلغـــت قيمـــة(ت) المحتسبة (3,66) وفي اختبار السرعة القصوى بلغ الوســـط الحســـابي للاختبـــار البعـــدي للمدارس المتوسطة(7,19ثا) بانحراف معياري مقداره(0,03) فيما بلـــغ الوســـط الحســـابي

للاختبار البعدي لنفس القدرة للمدارس الثانوية (4,95) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة(2,23) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لاختبار التحمل للمدارس المتوسطة (1,47 د) بانحراف معياري (0,11) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس الصفة للمدارس الثانوية (1,25د) بانحراف معياري قدره (0,12) وكانت قيمة (ت)(2,64) فيما يتعلق بالاختبارات الفسيولوجية فقد بلغ الوسط الحسابي البعدي لاختبار السعة الحيوية للمدارس المتوسطة(420,13) بانحراف معياري (3,46) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختيار البعدي لنفس المتغير للمدارس الثانوية (423,83) بانحراف معياري (10,09) وكانت قيمة (ت) (2,35) اما متغير الضغط الانقباضي فقد بلع الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمدارس المتوسطة(126,95) بانحراف معياري قدره(1,09) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لنغس المتغير للمدارس الثانوية (127,69) بانحراف 1,38) وكانت قيمة (ت)(3,53) وكان الوسط الحسابي لمتغير الضغط الانبساطي للاختبار البعدي للمدارس المتوسطة(77,18) بانحراف مقداره(0,79) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمداس الثانوية فقد بلغ (77,51) بانحراف معياري(1,18) وكانت قيمة (ت)(2,55) وبلغ الوسط الحسابي لمركز حرارة الجسم للاختبار البعدي للمدارس المتوسطة(36,27) بانحراف معياري(0,76) اما الاختبار البعدي لنفس المتغير للمدارس الثانوية فقد بلغ الوسط الحسابي(36,46) بانحراف معياري مقداره (1,12) وكانت قيمة (ت)(2,07) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير نبض القلب للمدارس المتوسطة(66,86) بانحراف مقداره(1,31) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمدارس الثانوية لنفس المتغير(67,25) بانحراف مقداره(1,78) وكانت قيمة (ت) (3,09)

3-2 مناقشة نتائج البحث :

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والفسيولوجية لطلبة الدراسة المتوسطة :

اظهرت نتائج الاختبارات القبلية التي اجراها طلبة المدارس المتوسطة عدم وجود فروق واضحة في الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والفسيولوجية قبل وبعد القسم التطبيقي كما يبين الجدول (2) عدا اختبار السرعة حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة(2,30) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة(2,02) ويعزو الباحثان سبب ذلك ان عمليات التكيف البدني والفسيولوجي لم تحدث بشكل واضح نتيجة ضعف الاعداد البدني والتكيف الفسيولجي لدى الطلبة بسبب عدم التأكيد على الطلبة في تطبيق التمرينات الخاصة بالقسم التطبيقي بشكل جيد ومتابعتهم مما لا يخلق فرصا للتطور البدني والتكيف الفسيولوجي وهذا يتفق مع ما اشار اليه ريسان خريبط مجيد 1998" عندما تكون شدة التدريب اقل من قدرة الجسم فان ذلك يؤدي الى عدم حدوث عملية التكيف المطلوب وتحرير اكبر قدر من الطاقة والتي تتناسب مع الزيادة الحاصلة في شدة الجهد البدني"

(ريسان خريبط مجيد، 1998، ص22)

كذلك يتفق مع روجرز وروبرتس1997 "ان مستوى تأثير التمرينات يجب ان تكون متناسبة مع مراحل التدريب الرياضيوا على من قدرة اللاعب لأجل عمل التكيف المطلوب" (Rogers and Rroberts-S,O, 1997,P76)

في ضوء ذلك يرى الباحثان ان عملية التدريب المبرمج والمنظم يعمل على تطوير عمل الاجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديها الطالب اثناء الدروس العملية والتي تشكل عاملا اساسيا ومهما لأحداث عملية التكيف المطلوب .

3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والفسيولوجية القبلية والبعدية (قيل وبعد القسم التطبيقي) لطلبة المرحلة الثانوية

يتبين من الجدول (3) وجود فروق في القدرات البدنية قيد البحث في صفتي السرعة القصوى والتحمل حيث بلغت قيمتي (ت) على التوالي(2,19) (2,18) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,02) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (41) ويعزو الباحثان ذلك الى وجود تطور في الصفتين نتيجة التمرينات التي تضمنتها مفردات الدروس العملية التي تلقوها خلال الدروس وهذا يتفق مع ما اشار اليه كمال عبد الحميد" ان الزيادة التدريجية في حمل التدريب من اهم الشروط اللازمة لعمليات التكيف بحيث يتعدى الحمل التدريبي المستوى الطبيعي الذي تم الحصول عليه من خلال عمليات التكيف الناتجة من الحمل السابق"

(كمال عبد الحميد ، 1997 ، ص89)

كذلك يتفق مع عادل الشيشاني1994 " ان من اهم مميزات التمرينات الصحيحة هي استنادها على الاسس والمبادئ العلمية الصحيحة والتي تأخذ بنظر الاعتبار استجابات الجسم لحجم التمرينات البدنية ونوعيتها والتي يخضع لها الرياضي اثناء التدريب"

(محمد عادل الشيشاني، 1994، ص13)

كذلك ثامر محسن اسماعيل 1988 " ان اكبر تأثير للتمرين يكون بزيادة حجمه وشدته وان هذه الزيادة يجب ان تكون متناسبة مع قدرات اللاعبين"

(ثامر محسن اسماعيل ، 1988، ص422)

اما فيما يتعلق بالقدرات الفسيولوجية فقد اظهر الجدول (3) وجود فروق في متغيري الضغط الانقباضي والانبساطي من خلال قيمة (ت) التي بلغت (2,35) (2,74) وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2,020) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (41) اتضح وجود فرق معنوي ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى حالة التكيف التي حصلت لدى أفراد عينة البحث نتيجة الدروس العملية المتكررة التي نفذتها عينة البحث التي أحدثت حالة التطور في الضغط الانقباضي وهذا يتفق مع ما أشار إليه (محمد علي القط 1999)" إن المناهج التعليمية أو التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الطالب أو اللاعب في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى البدني والمهاري" (محمد علي القط ،1999، ص12)

وابو علا أحمد عبد الفتاح وابراهيم شعلان 1994 "إن معدل النبض يختلف بين الطلبة وحسب الجزء الخاص بالتمرين وتبعاً لاختلافهم في أداء الحركات حيث يبلغ معدل النبض درجة عالية من الاستثارة في التمرينات النشطة والسريعة ويؤدي ذلك الى سرعة جريان الدم واحتكاكه بجدران الشرايين وزيادة لزوجته مما يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم"

(أبو العلا وعبد الفتاح وابراهيم شعلان ،1994)

3-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بعد (القسم التطبيقي)البدنية والفسيولوجية للمرحلتين المتوسطة والثانوية

يتبين من الجدول (4) ايضا ان نتائج الاختبارات البدنية والفسيولوجية البعدية كانت جميعها لصالح طلبة المدارس الثانوية ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية درس التربية الرياضية التطبيقي للدراسة الثانوية لشموله على تمرينات فاعلة ومؤثرة وذلك من خلال النتائج الاحصائية التي ظهرت والفروقات بين طلاب المرحلتين ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية التمرينات المستخدمة في المفردات العملية لدرس التربية الرياضية وهذا يتفق مع ما اشار اليه الصفار2000 " ان تدريب السرعة يجب ان يشمل تحسين السرعة العامة باستخدام التكرارات اما السرعة الخاصة فتشمل الركض السريع بخطوات مختلفة والركض السريع نحو الزميل وعدم الانتظار والركض نحو الفراغ وسرعة استلام الكرة ومناولتها او التهديف"

(سامي الصفار واخرون، 1996، ص178,179)

كذلك يتفق مع ما اشار اليه (ماثيوس تايلر)1970،1976 إلى إن " التدريب المنتظم يؤدي إلى زيادة ذات دلالة معنوية في معدل النبض وإن بذل الجهد الميداني تنتج عنه زيادة في قدرة القلب على النمو والتمدد وإضافة إلى حجم الدفع القلبي"

(سعد محمد عبد الفتاح ، 1988)

كذلك يتفق مع عادل الشيشاني1994 " ان من اهم مميزات التمرينات الصحيحة هي استنادها على الاسس والمبادئ العلمية الصحيحة والتي تأخذ بنظر الاعتبار استجابات الجسم لحجم التمرينات البدنية ونوعيتها والتي يخضع لعا الرياضي اثناء التدريب"

(محمد عادل الشيشاني، 1994، ص13)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : في ضوء المعالجات الإحصائية التي خرج بها الباحثان فقد استنتجا ما يلي :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. للدراستين المتوسطة والثانوية.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين ولصالح الدراسة الثانوية في الجانبين البدني والفسيولوجي.

3- زيادة فاعلية التمرينات في القسم التطبيقي لاستثارة الأجهزة الداخلية للارتقاء بمستوى الأداء وديناميكيته للدراسة المتوسطة.

4-2 التوصيات : في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان فانهما يوصيان بما يلي :

1- التأكيد على زيادة التركيز عند تدريس الطلبة على القدرات البدنية العامة والخاصة لما لها أهمية في تطوير الجوانب الفسيولوجية .

2- الاهتمام بالمستوى البدني للطلبة لما له من تأثير على تكيف الأجهزة الداخلية للدراسة المتوسطة.

3- محاولة أجراء بحوث مشابهة لدراسة الدروس العملية على متغيرات فسيولوجية أخرى .

المصادر

- أبو العلا وعبد الفتاح وابراهيم شعلان : فسيولوجيا كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،1994.
- ثامر محسن اسماعيل : اصول التدريب بكرة القدم ، مطبعة بغداد، 1988
- ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1998
- ريسان خريبط مجيد : موسوعة الاختبارات والقياسات ،ج1، مطبعة جامعة البصرة ،1982
- سامي الصفار واخرون: اسس التدريب في كرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد1996
- سعد محمد عبد الفتاح : أثر برنامج تدريبات هوائية داخل الماء وخارجه على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات الإسكندرية ،1988، إعداد السباقات بدولة الكويت نظريات تطبيقات العدد الثالث
- كمال عبد الحميد : اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة 1997
- محمد عادل الشيشاني: الاعداد البدني للمنافسات الرياضية، السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية العدد الرابع ، السعودية1994
- محمد علي القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ،ط1، القاهرة دار الفكر العربي ،1999

- Rogers and Rroberts-
S,O,ExersisesPhisiologyexcercisesperformansandclinical applhcations,MosbbyyearbookInc,U.S.A1997