

## دراسة تأثير مدة التطبيق على متغير الوزن العام لطالبات التربية الرياضية

م.م. علي مهدي حسن  
جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات

### الملخص

بعد ذلك تم جمع البيانات الخاصة بوزن الطالبات ومعالجتها بالوسائل الاحصائية ومنها قانون الاختبار التائي.

وفي الباب الرابع تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالوزن اذ اظهرت فارقا معنويا لمتغير الوزن بعد التطبيق وعلى اساس النتائج تم وضع مجموعة من الاستنتاجات ومنها :-  
1- ان مدة التطبيق لها تأثيرات مباشرة على متغير الوزن لدى طالبات قسم التربية الرياضية .  
وعلى ضوء الاستنتاجات وضع الباحث مجموعة من التوصيات ومنها :-

1. يجب مراقبة وزن الطالبات من قبل المدرسين باستمرار .

### الباب الاول

#### 1- التعريف بالبحث :-

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث :-

ان قسم التربية الرياضية في جامعة الكوفة يقبل سنويا العديد من الطالبات من مختلف المناطق الجغرافية . اذ يتم تحديد الطالبات المقبولات وفق مواصفات خاصة من حيث الطول والوزن وان هذين المتغيرين يعتبران من اهم المتغيرات للقبول في قسم التربية الرياضية وعلى العموم في كافة كليات التربية الرياضية .

اذ اننا نلاحظ بعد مدة التطبيق ظهور مؤشرات التغيير في اوزان الطالبات (النقص او الزيادة) , السؤال المطروح هو لماذا هذا التذبذب في متغير الوزن وماهي الاسباب بالتحديد .

اشتملت الدراسة على خمسة ابواب اذ تضمن الباب الاول المقدمة واهمية البحث وكذلك اهداف البحث وهما :-

1- معرفة الوزن العام لطالبات التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة قبل فترة التطبيق وبعده .

2- دراسة تأثير مدة التطبيق على متغير الوزن العام لطالبات قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة .

وتضمن الباب الاول فرضا واحدا وهو :-

1- مدة التطبيق لها تأثيرات ذات دلالة احصائية على متغير الوزن العام للطالبات في قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة .

اما الباب الثاني تضمن الدراسات النظرية وشملت الموضوعات التالية (بعض العوامل المؤثرة على وزن الطالبات , اهداف التغذية , معايير الغذاء , الانشطة البدنية والتخطيط لمجموعة غذائية . اما الباب الثالث شمل منهج البحث واجراءاته الميدانية , اذ تم اختيار المنهج الوصفي للملائمة طبيعة المشكلة والاهداف وايضا تم تحديد عينة البحث من طالبات قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة المرحلة الرابعة .

وتم اتباع الاجراءات التالية لتطبيق العمل وهي اخذ قياسات الوزن للطالبات في بداية مدة التطبيق للعام الدراسي 2008/2009 وتم تكرار القياس في نهاية مدة التطبيق 2009/2008/14 .

## ٤-١ فروض البحث :-

١- مدة التطبيق لها تأثيرات ذات دلالة احصائية على متغير الوزن العام للطالبات المرحلة الرابعة في قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة .

## ٥-١ مجالات البحث :-

١- المجال البشري :- طالبات المرحلة الرابعة / قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

٢- المجال الزمني :- المدة من ٢٠٠٩/٢/١ لغاية ٢٠٠٩ / ٤ / ٣٠ .

٣- المجال المكاني :- مختبر اللياقة البدنية في كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

## الباب النظري

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :-

٢-١-١ الدراسات النظرية :-

٢-١-٢ بعض العوامل المؤثرة على الوزن :-

أ- التغذية : من المؤكد ان القدرة على اكتساب درجة عالية من اللياقة البدنية وتنميتها تقل بشكل كبير اذا انخفض مستوى تغذية الفرد عن التغذية الكاملة التي تحتوي على مختلف العناصر الغذائية وبالكميات اللازمة , وقد ادلى بعض الباحثين بان حقن الرياضي ببعض المعينات الغذائية يساهم في زيادة لياقة الفرد بشكل كبير(٢) .

ان اجسامنا تحتاج دائما الى الطاقة لغرض الحركة والتنقل والقيام بمختلف الفعاليات , ويحصل الجسم على هذه الطاقة من المواد الغذائية بعد ان تجرى عليها اعمالا وتغيرات حيوية تسمى بالايض (Metabolism) (٣) .

ب- اهداف التغذية (s Nutritional Goal) :-

الجمعية الامركية للقلب ركزت انتباهنا على دور التغذية عند ارتفاع مصلى الكولسترول , السممنة و تطورات ضغط الدم , التغذية تكون مرتبطة ايضا مع سرطان القولون و مرض السكر , للرد على مثل هذه المشاكل قام مجلس الشيوخ في الولايات المتحدة U.S باختيار اللجنة الخاصة بالتغذية واحتياجات الناس للخبراء المجندين من اجل التعليق على موضوع التغذية والمعادلة الخاصة باهداف التغذية في الولايات المتحدة , التي نتعامل مع التغذية - والمشاكل المتعلقة بها (٤) .

ج- معايير الغذاء ( Standards of Nutrition ) :-

يزودنا الطعام بالمواد الغذائية التالية (الكاربوهيدرات , الدهون , البروتين , المعادن , الفيتامينات , والماء ) التي نحتاجها من اجل الحياة . الكمية من الغذاء يجب ان نفر

في الحقيقة هناك اسباب عديدة تؤثر على متغير الوزن ومنها التغذية او النمط الجسمي او المجهود البدني والحالة النفسية ..... الخ (١)

اننا في هذه الدراسة سوف نسلط الضوء على تأثير مدة التطبيق ومفرداتها على متغير الوزن للطالبات باعتباره احد الاسباب المهمة والتي تتعرض له الطالبة اثناء مدة التطبيق .

ان الطالبات مطالبات بتطبيق واجبات معدة وفق منهج لمدة التطبيق , هذا المنهج معد سلفا وبشكل عام ولتختلف البيئات والانماط .

من هنا ظهرت اهمية البحث في دراسة تأثير مدة التطبيق على وزن الطالبات والتي تعتبر دراسة متابعة للتغيرات التي من الممكن ان تحدث لاجسام الطالبات وفي مرحلة العمر الحساسة في الحياة الجامعية , ان زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي للطالبات سوف يعطي مؤشرا على قلة الحركة والتطبيقات العملية للمطبعة في المدرسة بالمقارنة مع الجهد المبذول في تطبيقات الدروس العملية.

ان دراسة متغير الوزن العام للطالبات دراسة دقيقة يعتبر مؤشرا للتعرف على النواحي الصحية للطالبات في جميع الفترات الخاصة بالدراسة ولا يمكن ذلك الا من خلال البحث العلمي .

## ٢-١ مشكلة البحث :-

ان متغير الوزن العام للطالبات يعتبر واحدا من المتغيرات المهمة التي تثير اهتمام القائمين على وضع البرامج الخاصة بكليات واقسام التربية الرياضية . اذ نلاحظ ظهور تغييرات في هذا المتغير خلال فترة التطبيق من خلال ملاحظة الباحث طالبات المرحلة الرابعة قبل وبعد مدة التطبيق كونه مدرسا لبعض الدروس العملية في المرحلة الرابعة ولقلة الدراسات لهذا الموضوع ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع من اجل تقديم صورة علمية للجميع .

## ٣-١ اهداف البحث :-

يهدف البحث التعرف على

١- الوزن العام لطالبات المرحلة الرابعة / التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة قبل فترة التطبيق وبعده .

٢ تأثير مدة التطبيق على متغير الوزن العام لطالبات المرحلة الرابعة / قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة

ان يكون هناك موازنة للطاقة المصروفة , لان الاستمرار بالانشطة البدنية وظهور حالات مثل فقدان الوزن ونزوله عن الحد الطبيعي سوف يؤثر حالة الخطر مما يتطلب من هؤلاء الأشخاص اعادة دراسة نسبة هذه الانشطة وكذلك كمية ونوع الغذاء المتناول من اجل الحفاظ على الصحة , اذ من الممكن ان تتحول الانشطة البدنية في مثل هذه الحالات الى عوامل سلبية تؤثر على الصحة .

### ٢-١-٣ الدروس العملية (Practice lessons) :-

ان النشاط البدني المنهج في كليات التربية الرياضية , يتعامل مع الامكانيات والقابليات التي لدى الطلبة من اجل العمل على تقديم افضل السبل الكفيل بتاهيل الكوادر المتخصصة للعمل في المدارس المتوسطة والاعدادية , هذا لايعني ان المناهج الموضوعه من قبل مجموعة من الخبراء من داخل الاختصاص هي برامج لاتقبل المراجعة والتحديث من حيث عدد الساعات او نوع المادة الدراسية (٦) .

ان المناهج الخاصة بالدروس العملية في كليات التربية الرياضية يجب ان تراعي جميع الضروف الخاصة بالعملية التعليمية من جميع النواحي ( المتعلم والمعلم والطريقة التعليمية ) بما يضمن التواصل العلمي ومتابعة التطورات العلمية التي يجب ان تعكس تحسس مستقبلي من اجل استمرار نجاح البرامج في تحقيق اهدافها (٧) .

### الباب الثالث

#### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

##### ٣-١ منهج البحث :-

إن صيغة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على المعلومات المطلوبة والبيانات الدقيقة والمؤثرة , ولكون طبيعة المشكلة تتطلب استخدام منهج وصفي لمعالجتها فان ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب البحث الوصفي (٨) .

يعد استخدام المنهج الملائم لبحث المشكلة العلمية و لتحقيق الهدف منها من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث أو إخفاقه لتحقيق الهدف , فالمنهج هو الطريقة المؤدية إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى نتيجة معينة (٩) .

بانها تتلائم مع احتياجاتنا للتطبيقات العملية من اجل صحة الشخص كما منصوص عليها في توصيات الغذاء المسموح به Recommended Dietary Allowances (RDA) , القيم لكل نوع من الغذاء مطلوبة جدا بالنسبة للجنس , حجم الجسم , سواء حدث او لم يحدث نمو في طول العظام , الحمل , الارضاع (٥)

انها تعطينا حقيقة بانه هناك احتياجات فردية مختلفة لكل نوع من انواع الغذاء , بعض المتطلبات تزيد عن المعدل والبعض الاخر اقل , المعيار هو مستوى عالي لمجموعة معينة ليحدد الاحتياجات الملائمة لاغلب الأشخاص , هي عبارة عن مجموعة غذائية كافية لتلائم اغلب ما يحتاجون اليه كل الأشخاص (٩٧,٥٪ من السكان ) , بعض الفيتامينات والمعادن تستخدم البيانات كمجموعة معايير لمجاميع معينة من السكان والتي تعتبر ناقصة . لذا قيم هذه الاغذية كمخمن للسلامة , وكميات الغذاء اليومي المناسبة او الاكثر (٦) .

##### الخلاصة ( in summary ) (٧) :-

١- المملكة المتحدة U.S اعدت مجموعة من اهداف التغذية لتحسين الحالة الصحية بزيادة الكربوهيدرات الى ٥٥٪ الى ٦٠٪ من مجموع السعرات ونقصان كمية الدهون الى ٣٠٪ من مجموع السعرات (مع الدهون المشبع بنسبة ١٠٪ فقط) . انقاص الغذاء الغني بالكولسترول الى ٣٠٠ ملغرام كل يوم تخفيض السكر المستهلك الى ١٥٪ من مجموع السعرات وايضا نقصان الملح المستهلك الى حوالي ٣ غرام كل يوم .

٢- سلسلة من توجيهات التغذية ركزت على رفع نسبة الكربوهيدرات تقليل الدهون يتم اختيارها عندما تجهز الطعام بما يتلائم واهداف التغذية .

٢-١-٢ الانشطة البدنية :- تعتبر امراض الجهاز الدوري والتنفسي من الاسباب الرئيسية للعجز والوفاة في العالم اجمع , وان سبب ازدياد حالات الاصابة بهذه الامراض هو العادات الغير صحيحة للغذاء المتناول وكذلك الابتعاد عن ممارسة الانشطة البدنية والتي تلعب دورا رئيسيا في التأثير في امراض القلب , وارتفاع ضغط الدم , والمواد الدهنية في الجسم , مرض السكر , الوزن الزائد والبدانة المفرطة ومعظمها تبدأ مظاهرها منذ الطفولة لذا فاتباع ما يمنع حدوثها يعتبر امرا ضروريا بالاضافة الى دور التمارين البدنية في ازالة التوتر الناتج من سباق الحياة التنافسية في العصر الحديث (٨) .

ان الانشطة البدنية ضرورية وتعتبر واحدة من متطلبات الحياة العصرية ولكن يجب ان يعلم الممارسين بانه يجب

٢-٣ عينة البحث :-

قام الباحث باختيار عينة بحثه من طالبات قسم التربية الرياضية / المرحلة الرابعة / جامعة الكوفة للسنة الدراسية ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ والبالغ عددهن ٤٩ طالبة .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

استخدم الباحث المستلزمات والأدوات والأجهزة التالية للوصول إلى حل مشكلته المطروحة :-

١-المصادر العربية والأجنبية .

٢-سجلات لتدوين البيانات .

٣- U.S.A٣ . DETECTO- ميزان طبي لقياس الطول والوزن امريكي الصنع من نوع -

٤- حاسبة علمية .

٣-٤ القياسات الخاصة لعينة البحث :-

تم الاتفاق على يوم الاحد المصادف ٢٠٠٩ / ٤ / ١٢ الساعة العاشرة صباحا لإجراء القياسات كمايلي :-

١-العمر :- جمعت البيانات الخاصة بالعمر عن طريق المقابلة المباشرة بين الباحث والعينة ( سؤال وجواب ) ويحدد العمر بالسنة بالإضافة الى تدقيق المعلومات من ملفات الطالبات في قسم التسجيل .

٢- الوزن :- جمعت البيانات الخاصة بالوزن عن طريق استخدام جهاز خاص لقياس الوزن ويسمى (DETECTO MODEL ١٧٥٠) البلد المصنع U.S.A والموجود في مختبر اللياقة البدنية في كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة . اذ تقف الطالبة على منصة خاصة بقياس الوزن مرتدية البدلة الرياضية الخاصة بالدرس العملي وبدون حذاء ويقاس الوزن بوحدة الكيلو غرام علما ان الجهاز يقيس الوزن الكترونيا .

٣-الطول :- جمعت البيانات الخاصة بالطول عن طريق نفس الجهاز الخاص بالوزن الذي ذكر أنفاً لأنه مخصص لقياس الطول والوزن . اذ تقف الطالبة على المنصة الخاصة بالقياس وعن طريق مسطرة قياس مثبتة بالجهاز وبدون حذاء ويقاس الطول بوحدة ( السنتيمتر ) .

ملاحظة :- استخدمت القياسات الخاصة بالعمر والطول لمعرفة وزن الطالبات الطبيعي والمرتفع والمنخفض وفق جدول خاص يحوي المتغيرات الثلاث (١٣) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٠ / ٢ / ٢٠٠٩ م والمصادف يوم الأحد الساعة العاشرة . على عينه من (١٠) طالبات من طالبات قسم التربية الرياضية ومن نفس مجتمع البحث . اذ قام الباحث بإجراء القياسات الخاصة التي وضعها بمساعدة فريق العمل المساعد (\*) هادفاً من وراء ذلك الى ماياتي :-

١-التعرف على مدى تقبل الطالبات للتعاون في الجاز العمل .

٢-التعرف على الوقت المستغرق لإجراء القياسات .

٣-التأكد من مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في القياسات .

٤-التعرف على العدد المناسب من المساعدين في إجراء القياسات .

٣-٦ خطوات إجراء البحث :-

قام الباحث بمقابلة طالبات المرحلة الرابعة / قسم التربية الرياضية بتاريخ ٢٠٠٩/٢/٩ الساعة العاشرة صباحاً وتم شرح فكرة البحث من اجل الحصول على القناعة في العمل ودقة المعلومات .

اذ تم الاتفاق على اجراء القياسات في قاعة اللياقة البدنية في كلية التربية للبنات والتي يوجد فيها الميزان الخاص بالقياسات , بالإضافة الى استحصال موافقة العمادة ورئاسة قسم التربية الرياضية والمدرسين من اجل ضمان التعاون لإجراء القياسات الخاصة في المدد المحددة , وتم

الاستعانة بكادر مساعد من العنصر النسوي (المعيدات) من اجل مساعدة الطالبة في رفع الملابس الثقيلة والتي من الممكن ان تؤثر على دقة قياس الوزن .

\*- الكادر المساعد :-

- ١- الانسة ايفان نعمة كاظم - طالبة ماجستير - كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة .
  - ٢- السيدة زمن تركي هاشم - مدربة العاب - كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة .
  - ٣- السيدة اعتماد كامل توفيق - مشرفة تربوية - النشاط الرياضي - مديرية تربية النجف .
- ٧-٣ القياسات القبليّة :-  
تم اجراء القياسات القبليّة بتاريخ ٢٠٠٩/٢/١٢ والتي شملت قياسات الطول والوزن والعمر  
١٠-٣ الوسائل الاحصائية :-  
استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة للتعامل مع البيانات المتوفرة وهي :-

١- الوسط الحسابي :-

مج س

$$= - س = \dots\dots\dots (١٤)$$

ن

اذ مج س = مجموع القيم

ن = عدد القيم

٣- الانحراف المعياري :-

(مج س) ٢

مج س ٢ -

ن

$$= ع = \dots\dots\dots (١٥)$$

ن (ن - ١)

مج س = مجموع القيم الأصلية

مج س ٢ = مجموع مربعات القيم الأصلية

ن = عدد القيم

٤- قانون T-test للعينات المتناظرة :-

س- ف

$$= ت = \dots\dots\dots (١٦)$$

مج ح ٢ ف

ن (ن-١)

اذ تدل الرموز على :-

- ١- س- ف = الوسط الحسابي للفروق .
- ٢- مج ح ٢ = مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق .
- ٣- ن = عدد الافراد .

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

٤-١ عرض وتحليل النتائج الخاصة بمتغير الوزن للطالبات :-

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية والنتيجة الاحصائية لمتغير الوزن للطالبات .

العينه	قيمة ت						قيمة ت الجدولية المحسوبة	النتيجة	
	القياسات القبليّة			القياسات البعديّة					
المرحلة	س	ع	ن	س	ع	ن			
المرحلة الرابعة	٦١,٤١	٤,٠٨	٤٩	٦٤,٤٤	٥,٠٨	٤٩	١٥,٣٥	٢,٦٩	معنوي

من خلال تشتيت انتباه الطالبات .

٤- قلة التجهيزات والادوات والمستلزمات التي تساعد المطبقات في تنفيذ الخطة التدريسية المعدة من قبل المطبقات مما يحدد الحركة والنشاط .

٥- قلة وقت درس التربية الرياضية من ناحية الزمن بالاضافة الى قلة عدد الدروس في جداول الدروس للمدارس بالاضافة الى الغاء درس التربية الرياضية في الصفوف المنتهية ما ولد فترة راحة طويلة في جدول المطبقات الاسبوعي يضاف الى ذلك كثرة اعداد المطبقات في بعض المدارس بالاضافة الى مدرسات التربية الرياضية .

٦- اغلب المدارس لا يوجد لديها مدرسات على الملاك او تنسيب مما شجع ادارات بعض المدارس برفع الدرس من الجدول وتحويله الى الدروس الاخرى , ما صعب هذا الوضع العمل مع المطبقات كون الصراع بين مطبقات ومدرسات على الملاك في اثبات حقوق الدرس .

٧- قرب المدارس من سكن المطبقات وبعد الكلية من سكن اغلب المطبقات , هذا السبب انعكس على الجهود المبذول من قبل المطبقات بالاضافة الى ازدياد عدد ساعات النوم الصباحية كون المدارس قريبة والمحاسبة ليست شديدة من قبل ادارات المدارس فلاحاجة للاستيقاظ مبكرا , بالاضافة الى ان الطالبات تختار المدارس التي تطبق فيها وان الطالبة تختار المدارس التي لديها علاقات اجتماعية فيها وهذا الاختيار سوف ينعكس على حضور بعض المطبقات في المدارس .

٨- العامل النفسي : في فترة التطبيق تاخذ الطالبة دور المدرسة في المدرسة وهذا الدور يعطيها نوع من الشخصية الاجتماعية ودورها في المجتمع وداخل المدرسة مما ينعكس على الجانب النفسي للطالبة المطبقة ويؤدي الى شيء من الارتياح داخل النفس , وهي الامرة النهائية للطالبات التي تطبق عليهن , بينما قبل فترة التطبيق كانت على العكس تطبق الواجبات المكلفه بها من قبل التدريسيين بالاضافة الى الامتحانات والقراءة وواجبات الدروس فهذه كلها كانت تؤثر بدرجة ما على متغير وزن الطالبات لان العامل النفسي له الاثر الواضح على متغير الوزن .

تحت درجة حرية (ن-١) واحتمال خطأ ٠,٠١ .  
كان الوسط الحسابي يساوي ٦١,٤١ والانحراف المعياري ٤,٠٨ في القياس القبلي والوسط الحسابي في القياس البعدي ٦٤,٤٤ بينما الانحراف المعياري يساوي ٥,٠٨ ومن خلال استخدام القانون التائي للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (ت) المحسوبة مساوية الى ١٥,٣٥ وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة ٢,٦٩ ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية تحت درجة حرية ٤٨ واحتمال خطأ ٠,٠١ . اذن نتيجة الفرق معنوية لصالح القياس البعدي .

#### ٤-٢ مناقشة نتائج قياسات وزن الطالبات :-

من خلال ملاحظة النتائج الخاصة تبين ان هناك فرقا معنويا في متغير الوزن العام للطالبات في قسم التربية الرياضية ضمن مدة التطبيق وان هذا الفرق لصالح القياس البعدي , ومعنى هذا ان وزن الطالبات في القياس البعدي اخذ بالزيادة بالمقارنة مع القياس القبلي .

هناك العديد من اسباب حصول الزيادة في وزن الطالبات والتي ناقشها الباحث بشكل تفصيلي

١- انقطاع الطالبة عن الدوام في القسم لفترة ٤٥ يوما بسبب التطبيق في المدارس وهذه الخطوة تقلل من نشاط الطالبة اذ تاتي هذه الفترة في بداية الفصل الدراسي الثاني اي بعد عطلة نصف السنة والبالغة ١٤ يوما , اذ يظهر لنا من خلال الاشراف على المطبقات

ضعف في الجانب التطبيقي من قبل المطبقات مع الطالبات لان المطبقة تعتمد اغلب وقت الدرس على اصدار الاوامر الى الطالبات واستخدام الصافرة في التوجيه .

٢- تكييف الاجهزة الفسلجية للطالبات مع الجهود المتنوعة التي تتعرض لها في الدروس العملية ما يتطلب تناول كميات كبيرة من الغذاء للتعامل مع الطاقة المطلوبة للمجهودات وبما ان الحركة والنشاط التي تؤديها الطالبة في مدة التطبيق اقل كما بينا في الفقرة الاولى , هذه الحالة سوف تؤدي الى زيادة في الطاقة المكتسبة بالنسبة للطاقة المصروفة يوما بعد يوم مما ينعكس ايجابا على الوزن و يؤدي الى زيادته.

٣- صغر الساحات الرياضية في المدارس على الغالب بالاضافة الى عدم وجود ساحات في بعض المدارس اصلا مما قيد بشكل كبير حركة الطالبات ومطباتهن وهذا سوف ينعكس على مستوى النشاط الممارس من قبل المطبقات , بالاضافة الى التقييدات الملموسة في مضايقة المطبقات كون اصوات الطالبات في درس الرياضة يؤثر على سير العملية التدريسية بالنسبة للصفوف الدراسية الاخرى

## الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث استطاع ان يضع مجموعة من الاستنتاجات وهي :-

١- لفترة التطبيق تأثير واضح على متغير وزن الطالبات المطبقات .

٢- النواقص الخاصة بدرس التربية الرياضية في المدارس من ساحات ومستلزمات وتجهيزات اثره بشكل كبير على نشاط المطبقات في المدارس .

٣- متغير الوزن العام للطالبات يتاثر بشكل سريع بمجموعة من المؤثرات ومنها النشاط البدني , التغذية و العامل النفسي ..... الخ .

٢-٥ التوصيات :-

يوصي الباحث بالتالي :-

١- يجب مراقبة وزن الطالبات من قبل المدرسين باستمرار .

٢- الاهتمام بالساحات الرياضية داخل المدارس وتوفير الادوات اللازمة لاجح خطة درس التربية الرياضية .

٣- الاهتمام بدرس التربية الرياضية من خلال رفع نسبة الدرس بين الدروس الاخرى بالاضافة الى التاكيد على تطبيق الدرس على طلبة المراحل المنتهية .

٤- فترة التطبيق يفضل ان تكون متداخلة مع دوام الطالبة في الكلية بواقع يومان في المدارس وثلاثة في الكلية ليتسنى للتدريسيين اكمال المناهج وفق المدد المقررة بالاضافة الى ان جداول المطبقات في المدارس لاتتجاوز يومان اوثلاثة .

## المصادر

١- . America heart committee . Physical Exercise . U.S.A . ٢٠٠١ , pp٣٨٠ .

٢- حلمي حسين . اللياقة البدنية ومكوناتها . ط ١ , قطر: دار المتنبى للنشر والتوزيع , ١٩٨٥ , ص٥٦ .

٣- صفاء رزوقي المرعب . مقدمة في الكيمياء والرياضة . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨٧ , ص١٦ .

٤- <http://www.egyptiantalks.org> .

٥- . America heart committee . Physical Exercise . U.S.A . ٢٠٠١ , pp٣٧٦ .

٦- <http://wwwsq. Edu.om/edu/commuity/physical/-pages/esabot.html> .

٧- حلمي حسين . اللياقة البدنية ومكوناتها . ط ١ , قطر: دار المتنبى للنشر والتوزيع , ١٩٨٥ , ص١٤٣-١٤٥ .

٨- <http://www . table back com / who kill abed what . htm> . <http://nell saturate . com> .

٨- وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه . ط ٢ . بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر . ١٩٩٣ م . ص٣٣٠ .

٩- . America heart committee . Physical Exercise . U.S.A . ٢٠٠١ , pp٣٧٨ .

١٠- <http://wwwsq. Edu.om/edu/commuity/physical/-pages/esabot.html> .

١١- محمد أزهر السماك . الأصول في البحث العلمي . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر . ١٩٨٠ م . ص٤٢ .

١٢- قيس ناجي , شامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية . مطبعة التعليم العالي , بغداد : ١٩٨٩ , ص٥٠ .

١٣- . America heart committee . Physical Exercise . U.S.A . ٢٠٠١ , pp٣٨٦ .

١٤- قيس ناجي , وشامل كامل . مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية . بغداد : مطابع التعليم العالي , ١٩٨٨ م . ص٩٩ .

١٥- وديع ياسين , حسن محمد العبيدي . التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية . الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر . ١٩٩٦ م . ص١٦٠ - ص١٥٤ .

١٦- وديع ياسين , حسن محمد العبيدي . التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية . الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر . ١٩٩٦ م . ص١٦٠ - ص٢٧٩ .

ملحق (١)

يبين نتائج قياسات الوزن العام لطالبات المرحلة الرابعة /

## قسم التربية الرياضية قبل وبعد مدة التطبيق

ت	الوزن (كغم) قبل التطبيق	الوزن (كغم) بعد التطبيق
١	٦٠	٦٥
٢	٦٢	٦٤,٥
٣	٥٨	٦٣
٤	٧٠	٧٤,٥
٥	٧٣	٧٨
٦	٦١	٦٣,٥
٧	٥٨	٥٧
٨	٥٥	٥٤
٩	٦١	٦٣
١٠	٦٤	٦٩
١١	٥٩	٦٣
١٢	٦٢	٦٦
١٣	٥٥	٥٩
١٤	٦٠	٦٣
١٥	٥٨,٥	٦١
١٦	٦٢	٦٥
١٧	٦١	٦٦
١٨	٦٠	٦٢
١٩	٦٥,٥	٧١
٢٠	٦٥	٦٨
٢١	٦٢	٦٦
٢٢	٥٩	٦٣
٢٣	٥٨	٦٢
٢٤	٦٢	٦٦
٢٥	٦٧	٧٣
٢٦	٦٢,٥	٦٥
٢٧	٥٧	٦١
٢٨	٦٠	٦٢,٥
٢٩	٦٢	٦٥
٣٠	٦١	٦٣
٣١	٦٢	٦٤
٣٢	٧٣	٧٨

٣٢	٧٢	٧٦
٣٤	٥٦	٥٥
٣٥	٦١	٦٣
٣٦	٦٣	٦٥
٣٧	٦٢	٦٣
٣٨	٥٨	٥٩
٣٩	٦١	٦٣
٤٠	٦٠	٦٢,٥
٤١	٦١	٦٣
٤٢	٥٩	٥٩,٥
٤٣	٥٨	٦١
٤٤	٦٠	٦٤
٤٥	٦٤	٦٧
٤٦	٦٠	٦٢
٤٧	٦٠	٦٣
٤٨	٥٦	٥٩
٤٩	٦٣	٦٩

