

تأثير برنامج تدريبات مقترح بدرس التربية الرياضية على بعض الاستجابات الفسيولوجية والقدرات الحركية

والنفسية لطلاب مرحلة التعليم الثانوي

أ.د. عبد الكاظم جليل حسان أ.م.د. يوسف لازم كماش م.د. عبد العباس عبد الرزاق عبود

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبات مقترح بدرس التربية الرياضية على بعض الاستجابات الفسيولوجية والقدرات الحركية والنفسية لطلاب مرحلة التعليم الثانوي

تكمّن أهمية البحث في إن تحقيق أهداف التربية البدنية بالمدارس يتأسس بشكل عام على تخطيط وإعداد وتنفيذ درس التربية البدنية والذي يعتبر الخطوة الهامة لتحقيق الأغراض المرجوة من ذلك وتكمّن أهمية البحث في الاهتمام بالتمرينات البدنية ومدى تأثيرها على المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية والنفسية لتلاميذ المدارس الثانوية .

أهداف البحث :

١. تأثير برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية على بعض الاستجابات الفسيولوجية لطلبة التعليم الثانوي

٢. تأثير برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية على بعض القدرات الحركية لطلبة التعليم الثانوي .

٣. تأثير برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية على بعض القدرات الشخصية

منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبُعدي لمجموعتين ضابطة وتجريبية لمناسبة لطبيعة البحث .

عينة البحث : تم اختيار البحث بالطريقة العشوائية من بين طلبة ثانوية الكفاح المرحلة الرابعة وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (٢٠) طالبا للسنة الدراسية ٢٠١٠-٢٠١١ .

أهم الاستنتاجات :

١. يؤثر برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية تأثيراً إيجابياً على مستوى بعض الاستجابات الفسيولوجية (معدل النبض- السعة الحيوية للرتنين - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) لطلبة المدارس الإعدادية (الصف الرابع الإعدادي).

٢. يؤثر برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية تأثيراً إيجابياً في مستوى بعض القدرات الحركية (عدد ٥٠ متر، الوثب الطويل من الثبات ، حبل بالرجل اليمنى ، حبل بالرجل اليسار

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد التعليم الثانوي المدخل الحقيقي لعالم المستقبل بكل آماله وتطلعاته فهو أساس التنمية البشرية وأحد القواعد الرئيسية لمرحلة نمو وتطور قدرات التلاميذ الفسيولوجية والبدنية والنفسية وتضطلع التربية البدنية في المدارس بدور كبير في عملية التطوير والتنمية في ذلك تشير دولت عبدالرحمن (١٩٨٥) تهتم الدول المتقدمة بالتربية البدنية والرياضية اهتماماً كبيراً لما لها من أهداف بناء تساعد على إعداد المواطن الصالح للدفاع عن الوطن والحياة الكريمة والإسهام الإيجابي في تنمية بلاده حتى أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري الذي وصلت إليه تلك الدول (٣٩:٦) .

إن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية بطريقة منتظمة من خلال تنفيذ درس التربية البدنية تحقق العديد من الفوائد وقد أدركت العديد من الدول هذه الحقائق مبكراً وعملت على إتباع الأساليب العلمية في ممارسة الأنشطة الرياضية ووفرت لها الأماكن والتجهيزات المناسبة التي تمكنها من تحقيق أهدافها المنشودة ، تذكر ثناء فؤاد وتهاني جرانة (١٩٨٥) تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية بطريقة منتظمة ومستمرة والتفوق فيها خاصة في المجتمعات النامية بمثابة نشاط سلوكي هام يقوم بدور رئيسي في تحقيق التوافق النفسي للتلاميذ وتكوين شخصية صحية قادرة على التصرف في المواقف المختلفة بطريقة ذات قيمة في المجتمع الذي تعيش فيه هذه الشخصية (١٧:٥) .

إن تحقيق أهداف التربية البدنية بالمدارس يتأسس بشكل عام على تخطيط وإعداد وتنفيذ درس التربية البدنية والذي يعتبر الخطوة الهامة لتحقيق الأغراض المرجوة من ذلك وتكمّن أهمية البحث في الاهتمام بالتمرينات البدنية ومدى تأثيرها على المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية والنفسية لتلاميذ المدارس الثانوية وفق برنامج مبني على

أسس علمية سليمة وبما يتناسب وقدراتهم وإمكانياتهم وبما يمكن الاستفادة من النتائج المستخلصة في الارتقاء بمستوى الإستجابات الفسيولوجية والقدرات الحركية والنفسية للطلبة .
١-٢ مشكلة البحث :

يعتبر درس التربية الرياضية هو الوسيلة التي يمكن بواسطتها تحقيق ما يصبو إليه النظام التعليمي المدرسي من الناحية البدنية والرياضية وتزداد الحاجة إلى تطوير درس التربية الرياضية حيث يعتبر القاعدة الرئيسية لتحقيق أهداف المجتمع في المجالات الحركية والانفعالية والتمرينات البدنية بأشكالها وأدواتها وأجزئها المختلفة تعمل على تنمية قدرات الطلبة من النواحي الفسيولوجية والحركية للوصول إلى أحسن قدر ممكن من تنفيذ الأنشطة الرياضية .
يذكر طلحة حسام الدين (١٩٩٧) إن التمرينات البدنية جزء من الأنشطة الرياضية الهامة في المجال الرياضي وهي تهدف إلى بناء الجسم وتنمية القدرات البدنية والحركية للأفراد الممارسين (٩:١٢٣) .

وبضيف محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨) إن ممارسة التمرينات البدنية بطريقة منتظمة لها فائدة عظيمة لجميع المراحل العمرية المختلفة وتحدث تغيرات وظيفية مؤكدة للجسم ويتوقف حجمها على نوع التمرينات وأنظمة الجسم الخاضعة لهذا المجهود كذلك تعمل التمرينات البدنية المنتظمة الملائمة على تحسين اللياقة البدنية والإرتقاء بالصحة (١٥:٢٨) .

وانطلاقاً من أهمية تنفيذ التمرينات في درس التربية الرياضية لاحظ الباحثون أثناء قيامها بتنفيذ التربية العملية أن هناك قصوراً في فاعلية الدرس وخاصة في تنفيذ التمرينات البدنية من حيث التأثير على الجوانب الفسيولوجية والحركية والشخصية وعدم الاستفادة منها في تنمية وتحسين تلك الجوانب الهامة للتلاميذ وفي ضوء ما تقدم إرتأت الدراسة أن تنمية وتحسين المتغيرات الفسيولوجية والحركية يتطلب وضع برنامج تمرينات بدرس التربية البدنية بغرض تنمية الإستجابات الفسيولوجية والقدرات الحركية والنفسية لتلاميذ المدارس الثانوية وهذا ما دفع الباحثون إلى دراسة هذه المشكلة .

١-٣ أهداف البحث :

١. تأثير برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية على بعض الإستجابات الفسيولوجية لطلبة التعليم الثانوي .
٢. تأثير برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية على بعض القدرات الحركية لطلبة التعليم الثانوي .
٣. تأثير برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية على بعض القدرات الشخصية.

١-٤ فروض البحث :

١. هناك فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الإستجابات الوظيفية لتلاميذ التعليم الثانوي لصالح المجموعة التجريبية .
٢. هناك فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات الحركية لطلبة التعليم الثانوي لصالح المجموعة التجريبية
٣. وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين الضابطة والتجريبية في القدرات الشخصية.

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : طلبة ثانوية الكفاح المرحلة الرابعة في محافظة البصرة للعام الدراسي ٢٠١١/٣/١٧ إلى ٢٠١١/٥/١٨ .
- ٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب وقاعة ثانوية الكفاح في محافظة البصرة .
- ٢-الدراسات النظرية والسابقة:
- ١-٢ الدراسات النظرية:
- ١-٢-١ التمرينات البدنية :
- هي الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي قدرته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة ممكنة في الأداء . (١٠:٢٣)
- ٢-١-٢ الإستجابات الفسيولوجية :
- هي التي تعبر عن الحدود التي يمكن أن تعمل في ضوءها الأجهزة الحيوية بالجسم ومدى استجابة الجسم للحمل البدني الواقع عليه . (١٢:٧)
- ٢-١-٣ القدرات الحركية :
- هي المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضية متنوعة . (٩:١٢٥)
- ٢-١-٤ المتغيرات الفسيولوجية :
- سوف يعرض الباحثون بعض المتغيرات الفسيولوجية وهي كالآتي :
- ٢-١-٤-١ معدل النبض :

يشير محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠٠٠) إلى أن القلب هو مصدر الطاقة المسببة لحركة الدم في الأوعية الدموية وهو يقوم بعملية كمضخة يأتي إليه الدم من جميع أجزاء الجسم لكي يقوم بدفعه خلال الأوعية الدموية مرة أخرى ، والقلب يعتبر أهم أعضاء الجهاز الدوري حيث تقوم الأوعية الدموية بتوزيع الدم المندفع من القلب على جميع أجزاء الجسم ويساعد القلب على القيام بوظائفه طبيعة تركيبه وخصائص نسيجه العضلي والقلب يقوم بضخ الدم من قبل الولادة ويستمر في عمله حتى الوفاة (١٢ : ١٩٤) .

ويؤكد كونسلمان Counsilman (١٩٧٣) على أن ممارسة الأنشطة الرياضية تضيف على ممارستها بعض المتغيرات التي تحدث نتيجة لتأثير المجهود البدني أي أن التدريب الرياضي تغيرات فسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة كزيادة حجم القلب وبطء النبض وزيادة كمية الدم المدفوع (٢٠ : ٣٤٨) .

يذكر أبو العلا عبد الفتاح أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣) يزداد معدل النبض بسرعة عند ممارسة الرياضة وأداء الجهد البدني وتتناسب سرعة معدل النبض طردياً مع شدة الجهد المبذول وتحدث تلك الزيادة نتيجة مجموعة متداخلة من العوامل والتي تظهر تحت تأثير الجهد البدني ومن أهمها ما يأتي :

- تأثير إرتفاع درجة الحرارة . زيادة عمليات التمثيل الغذائي .
- زيادة كمية الدم الراجعة إلى القلب . زيادة نشاط الهرمونات
- تأثير اختلال غازات التنفس ومن أهمها الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون .
- انقباض العضلات . زيادة معدل التنفس . تغيرات ضغط الدم (١ : ١٦٩) .

٢-٤-١-٢ ضغط الدم Blood Pressure :

يشير محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨) إلى أن ضغط الدم يشير إلى القوة التي تحرك الدم خلال الجهاز الدوري ومن الملاحظ أن ضغط الدم في الشرايين يكون أعلى منه الأوردة حيث ينساب الدم خلال الشرايين نتيجة انقباض وإرتخاء عضلة القلب ويصل ضغط الدم الشرياني إلى أقصى معدل له عندما تنقبض عضلة القلب لهذا يشير انقباض القلب عادة إلى الضغط الانقباضي وهو يبلغ في المعتاد حوالي (١٢٠) ملمتر زئبق ويصل ضغط الدم في الوريد إلى أقل مستوى له أثناء إنبساط القلب أو الإرتخاء الذي يحدث في الدورة القلبية حيث يصل الضغط الإنبساطي في العادة إلى حوالي (٨٠) ملمتر زئبق (١٦ : ٧٠) .

ويؤكد أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧) بأن ضغط الدم في الشرايين أحد المؤشرات الهامة لحالة الجهاز الدوري الوظيفية ويرجع ذلك لأن مقدار ضغط الدم يتحدد بناء على عدة عوامل من أهمها العلاقة بين دفع القلب للدم إلى الشرايين والمقاومة التي تواجه سريان الدم في هذه الشرايين وفي الحالات العادية يدفع القلب الدم إلى الشرايين ومنها إلى الرئات ثم إلى الشعيرات الدموية فإن ضغط الدم يكون عادة في المستوى العادي وفي حالة عدم سلامة هذه العلاقة فإن مستوى الدم لا يكون طبيعياً بمعنى إما أن يكون ضغط الدم مرتفعاً أو منخفضاً (٢ : ٦٤) .

ويذكر محمد الهزاع (١٩٩٢) عند القيام بمجهود رياضي فإن حاجة الجسم تزداد للأكسجين ولكي يتمكن الجسم من تحقيق ذلك فإن كمية الدم الواردة للرئتين لتقنيتهما في وحدة زمنية يجب أن تزيد ويتم ذلك بواسطة زيادة سرعة الدم التي يحدثها إرتفاع ضغط الدم أي أن الزيادة في ضغط الدم وقت المجهود الرياضي تضمن للجسم مستوى كافي من الأكسجين ليس هذا فحسب ولكن الانقباض العضلي يعصر الأوعية الدموية المتفرعة داخل العضلات مما يسبب ضيقاً في الأوعية الدموية وهذا يزيد المقاومة الطرفية التي يلاقيها الدم في سيره في العضلة ولكي يتمكن الجسم من إمداد العضلة بحاجتها من الدم يجب أن يرتفع ضغط الدم ليتغلب على هذه الزيادة في المقاومة الطرفية (١٦ : ١٩٣) .

وهناك عوامل كثيرة تؤثر على ضغط الدم أثناء المجهود البدني ومنها :

- العمر الزمني . حجم وقوة العضلات العاملة في الأداء .
- مستوى اللياقة البدنية . بعض العادات كالتدخين .
- طبيعة ونمط المجهود البدني . (١٦ : ٧٣) .

٢-٤-١-٣ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين :

يشير بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٤) إلى أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعبر عن قدرة الجسم الهوائية وتقوم بهذه المسؤولية ثلاثة أجهزة في الجسم هي الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العضلي وبالرغم من أهمية هذه الأجهزة وتعاونها إلا أن أهمها هو الجهاز العضلي لذا فإن العضلات تعتبر هي العامل المحدد للكفاءة الهوائية وليس عملية نقل الأكسجين إلى العضلات (٤ : ١٤١) .

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) إلى أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في حالة الراحة يكون ما بين (٠.٢ - ٠.٣ لتر/ق) أو ٣.٥ مليلتر لكل كيلو جرام من وزن الجسم في الدقيقة وهذا الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في حالة الراحة يعتبر من المقاييس المهمة المستخدمة في المقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين وبين الرياضيين أنفسهم كما أنه يعتبر مقياساً للطاقة المطلوبة للعمليات الحيوية الأساسية في حالة الراحة (عمل المخ - عمل القلب - عمل الكليتين) (٩ : ٦٥) .

يوضح هزاع بن محمد الهزاع (١٩٩٢) بأن الإستهلاك الأقصى يعتبر أحسن مؤشر فسيولوجي للأماكنات الفسيولوجية لدى الفرد ودليلاً جيداً على مقدار لياقته البدنية ويمثل الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين قدرة الجسم على أخذ ونقل الأكسجين ومن ثم إستخلاصه في الخلايا العاملة (العضلات) (١٧ : ٥٦) .
ويذكر أبو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٨٥) بأن هناك بعض الوظائف التي تؤثر على كفاءة الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين وهي :

- كفاءة وظيفة القلب والرئتين والأوعية الدموية في توصيل الأكسجين من الرئتين إلى الدم .
- كفاءة عمليات توصيل الأكسجين إلى الأنسجة بواسطة كرات الدم الحمراء ويعني ذلك سلامة القلب الفسيولوجية حجم الدم عدد كرات الدم الحمراء تركيز الهيموجلوبين مقدار الأوعية الدموية على تحويل الدم من الأنسجة غير العاملة إلى العضلات العاملة حيث تزداد الحاجة إلى الأكسجين.
- كفاءة العضلات في إستخدام الأكسجين الواصل إليها أي كفاءة عمليات التمثيل الغذائي (٣ : ٦٤) .

١-٢-٤-٤ السعة الحيوية للرئتين:

يذكر أبو العلا أحمد عبدالفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣) بأن السعة الحيوية هي أحد المقاييس الهامة للرياضيين للتعرف على مدى ما يتمتع به الفرد الرياضي من إستعداد بدني للنشاط الحركي الذي يتطلب كميات كبيرة من الهواء ليس فقط لمزيد من الأكسجين ولكن لطرد ثاني أكسيد الكربون عن طريق التهوية السليمة (١ : ٦٩) .
ويرى بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٤) بأن السعة الحيوية هي كمية الهواء التي يمكن طردها بأقصى زفير بعد أقصى شهيق وتعادل ٣٥٠٠ سم^٣ للرجل العادي وتزداد عند الرياضيين كما تتأثر بحجم الفرد حيث تزداد عند طوال القامة وتختلف باختلاف الأعمار لتزداد عند الكبار وتقل عند الأطفال فضلاً عن تفوق الرجال على النساء في معدل السعة الحيوية ويتم قياس السعة الحيوية بواسطة الأسبيروميتر الجاف (٤ : ٣١٤) .

وذكر أبو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٨٥) باتفاق معظم البحوث والدراسات التي أجريت في مجال السعة الحيوية على تأثيرها بمتغيرات السن والجنس والتخصص والمقاييس الجسمية وترتبط السعة الحيوية بتخصص اللاعب ومستواه في لعبته ويبلغ مقدارها للرجال في الأنشطة ذات الحركة الوحيدة المتكررة مثلاً لسباحة من ٥٠٠٠ إلى ٧٠٠٠ ملليمترو للسيدات من ٣٥٠٠ إلى ٥٠٠٠ ملليمتراً (٣ : ١٥٠) .

وأشار كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (١٩٨٥) إلى أن السعة الحيوية تعبر عن سلامة أجهزة التنفس بالجسم كما ترتبط بدرجة كبيرة بالمهارات التي تتطلب توفر عامل التحمل الذي يعتمد على سلامة الجهازين الدوري والتنفسي (١١ : ٥٤) .

ويؤكد أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧) بأن السعة الحيوية تعتبر أحد المقاييس المهمة للحالة الفسيولوجية للجهاز التنفسي حيث يرتبط مقدارها بالأحجام الرئوية وكذلك بقوة عضلات التنفس (٢ : ١١٩) .
١-٢-٣ القدرات الحركية :

تعتبر القدرات الحركية أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الإعداد المهاري في الأنشطة المختلفة حيث توجد علاقة إيجابية بين الإعداد البدني ومستوى الإداء المهاري وإن اختلفت مستويات هذه العلاقة تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس، ويعرف " بارو Barrow" (١٩٧٣) القدرة الحركية بأنها المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضية متنوعة وعليه فإن امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرة الحركية إنما يدل على أن هذا الفرد لديه حالياً درجة من القدرة على ممارسة كثير من الأنشطة الرياضية بنجاح فالقدرات الحركية تشارك في تطور وارتقاء المهارات الحركية (١٧ : ١٢٥) .

وبعد مصطلح القدرة الحركية من أقدم المصطلحات الرياضية المتداولة والتي نالت اهتمام كثير من الباحثين ، حيث كان ينظر إليها على أنها تمثل العامل الهام والحاسم لجميع الاستجابات الحركية الأساسية لدى الأفراد ، ذلك أن نماذج الأداء الحركي الناجح يرتبط وإلى حد كبير بمدى توافر تلك القدرات الحركية . (٢٦ : ٣٣٩) ، (٨ : ٢٢) .
والقدرة الحركية العامة عبارة عن مركب مجموعة الصفات (الرشاقة ، القدرة ، التوافق والسرعة ، زمن رد الفعل – التوازن) ويمكن أن يشار للتوافق غالباً أنه قدرة حركية عامة حيث أنه عبارة عن تكامل القدرات المتفردة لإنجاز الواجب الدقيق . (١٥ : ١١٥ – ١١٦) .

واعتبرت القدرات الحركية العامة إلى حد قريب أنها مورثة وليست مكتسبة وبالتالي فإن الاعتقاد بأن الفرد الذي لديه قدرة حركية عامة يستطيع مزاولة الأنشطة المختلفة بكفاءة عالية قد تثبت عدم صحته خاصة بالنسبة للمستويات الرياضية العالية ، ذلك أن كل نشاط له قدراته الخاصة التي تميزه عن غيره من الأنشطة وتتيح له التفوق في هذا النشاط فقط ، وليس بالضرورة التفوق في الأنشطة الأخرى (١٩ : ٢٦٤) ، (٢٠ : ١٧٤) وهذا يوضح أن القدرة الحركية العامة تؤكد على مفهوم الممارسة الحركية العامة مما تؤكد على مفهوم التفوق الرياضي وأن درجة الإرتباط بين الواجبات الحركية ، وإن كانت قليلة تتيح القدرة على التنبؤ بالأداء على فرض وجود القدرات الحركية اللازمة له (١٧ : ٣٩٩) .

والقدرة الحركية العامة هي استعداد الفرد لممارسة نشاط رياضي معين ، يتطلب أن تكون لديه قدرة خاصة في هذا النشاط ، وإذا أعطى التدريب المناسب أمكنه التفوق فيه ، أى أن القدرات الموجودة لدى الفرد في حاجة إلى التنمية والصفاء بواسطة التدريب (٢٥: ٣٨٧) ، وهى ناتج المقدرة الفطرية والتدريب والممارسة (٢٤: ١٢٩) ويؤكد " ويلمور Wilmore " (١٩٨٢) أن القدرة الحركية هي مقدرة الفرد على أداء الأنشطة البدنية المختلفة (٢٦: ٣٨٢) . ويذكر "سنجر Singer " (١٩٧٥) أن القدرات الحركية تشتمل على شقين، الشق الأول القدرة Ability وهى ما يمتلكه الفرد من إمكانية للأداء والشق الثاني وهو كلمة حركي Movement وهى مشتقة من صلتها بالأعصاب الحركية أى أن القدرة الحركية تكمن في الجهازين العضلي والعصبي وهى التي تحدد مدى نجاح الفرد في أداء المهارات الحركية الخاصة (٢٥: ١٣٤) .

وهناك شبه اتفاق لعدد من العلماء على أن القدرة الحركية تعد من أكثر الاصطلاحات البدنية اتساعا من حيث عدد القدرات المكونة لها ، وأكثر شمولاً من اللياقة البدنية واللياقة الحركية ويخلط البعض بين المصطلحات الثلاثة ، ولكن استطاع كلارك Clark (١٩٧٦) أن يحسم هذا الخلط بوضع نظام منسق ودقيق لتصنيف عناصر القدرة الحركية العامة وبيان علاقتها باللياقة الحركية واللياقة البدنية والقدرة الحركية ، فقد رأى أن اللياقة البدنية Physical Fitness تشمل القوة العضلية ، التحمل العضلي ، التحمل الدورى التنفسي ، وأن اللياقة الحركية Motor Fitness تشمل عناصر اللياقة البدنية مضافاً إليها القدرة العضلية والرشاقة والمرونة والسرعة وأن القدرة الحركية Motor Ability تشمل عناصر اللياقة الحركية مضافاً إليها التوافق بين العين والذراع والتوافق بين العين والقدم (١٩: ٢٠٢) .

ويرى ماجيل Magil (١٩٩٣) أن القدرات الحركية ترتبط بالإمكانات الطبيعية والمكتسبة لدى الفرد والتي تتطور بالمران والتدريب مما يؤثر على النواحي الفسيولوجية والتركيبية للجسم وفي النهاية يتم التوصل إلى الأداء الصحيح للمهارات الحركية تعتمد على هذه القدرات (٢٥: ١٣٦) ويشير طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) إلى أهمية القدرات الحركية الخاصة والتي تظهر في الارتباط الوثيق بين القدرات الحركية ومكونات الأداء الفني الجيد (درجة إتقان الأداء) وإملاك الفرد للقدرات الحركية الخاصة بالنشاط هي التي تحدد مدى إشراكه الفعال ، ومستوى أدائه في العديد من الحركات المركبة ذلك الأداء الحركي الناتج يتطلب التوافق والتكامل بين هذه القدرات مع تتابع مؤثر ودقيق سوا في الحركات الوحيدة أن المجموعات الحركية المركبة وسريعة التغير كما في الألعاب الجماعية (٩: ٢٦١)

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-٢ دراسة سائد محمد إبراهيم عطية (٢٠٠٠) (٧)

العنوان : (تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي) .

الهدف : التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة : بلغ عدد أفراد عينة البحث (٤٠) تلميذ

أهم الاستنتاجات : أدى البرنامج المقترح إلى حدوث تأثير إيجابي في معدل النبض وضغط الدم الانقباضي والسعة الحيوية لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

٢-٢-٢ دراسة محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٥) (١٤)

العنوان : (تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية إعداد المعلمين المتوسطة بالرياض)

الهدف : التصرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية إعداد المعلمين المتوسطة بالرياض .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : بلغ عدد أفراد عينة البحث (٢٥) طالباً .

أهم الاستنتاجات : أدى البرنامج المقترح إلى انخفاض معدل النبض أثناء الراحة وخلال فترة الاستشفاء وكذلك في ضغط الدم والسعة الحيوية وكان لصالح القياس البعدي .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين ضابطة وتجريبية لمناسبتها لطبيعة البحث مع استخدام الأسلوب المسحي لقياس المتغيرات الشخصية .

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار البحث بالطريقة العشوائية من بين طلبة ثانوية الكفاح المرحلة الرابعة وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (٢٠) طالبا للسنة الدراسية ٢٠١٠-٢٠١١ وقد قام الباحثون بعمل تجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية والجدول (١) يوضح توصيف العينة .

جدول (١)
" توصيف عينة البحث "

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٥.٤٠٠	٠.٨٤٣	١٤.٠٠٠	٠.٣٨٩
الطول	سم	١٥٤.٠٠٠	٥.٥٣٧	١٥٥.٥٠٠	٠.٨٢٤
الوزن	كجم	٥٣.٢٠٠	٤.٣٦٦	٤٢.٠٠٠	٠.٦٢٢

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.٨٢٤-٠.٣٨٩) وهي تنحصر ما بين (٣-، ٣+) وهذا ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات البحث الأساسية .

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية قيد البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
عدد ٣٠ م	ث	٦.٥٠٥	٠.٢١٩	٦.٥٠٠	٠.٤٥٦
الوثب الطويل	سم	١٢١.٥٠٠	٥.٧٩٧	١٢٢.٥٠٠	٠.٧٢١٧
حجل بالرجل اليمنى	عدد	٧.٢٠٠	٠.٩١٨	٧.٠٠٠	٠.٦٠١
حجل بالرجل اليسرى	عدد	٦.١٠٠	٠.٩٩٤	٦.٠٠٠	٠.٦١٠
جري متعرج	ث	٢٦.٧٤١	٠.٥٦٠	٢٦.٧٥٠	٠.٣٣٦

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.٧٢٧-٠.٣٣٦) وهي تكون بذلك انحصرت ما بين (٣-، ٣+) ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية .

٣-٣ أدوات جمع البيانات :

قامت الدراسة بتحديد أدوات وأجهزة جمع البيانات في ضوء متغيرات البحث المختارة

أولا : الأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستامير لقياس الطول الكلي(سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- جهاز سبيروميتر جاف لقياس السعة الحيوية للرئتين (مليلتر)

ثانيا : الأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف إلكترونية
- شريط قياس مترى
- مقاعد سويدية
- اعلام وشواخص
- استمارة تسجيل البيانات
- مقياس فرايبورج للشخصية

ثالثا : القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

- القياسات الفسيولوجية
- معدل النبض في الراحة (ن / ق)
- السعة الحيوية للرئتين (مليلتر)
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (اختبار كونييز (مل/كجم/ق)
- رابعاً : الاختبارات البدنية :
- عدو ٣٠ متر

- الوثب الطويل من الثبات
- حبل بقدم اليمين
- حبل بقدم اليسار
- الجري الارتدادي ٩ × ٤ متر (١١)

٤-٣ الدراسات الاستطلاعية

١-٤-٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء دراسة استطلاعية أولى في فترة من ٢٠١١/٣/١٥ لغاية ٢٠١١/٣/١٧ على عينة قوامها (٨) تلاميذ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بتطبيق القياسات والاختبارات قيد البحث قبل تنفيذ التجربة والهدف منها هو:

- التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
 - تحديد الأمن لأزم لإجراء القياسات والاختبارات .
 - التعرف على النسب ترتيب للقياسات والاختبارات .
 - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الدراسات أثناء تنفيذ التجربة .
- ٢-٤-٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وتم إجراء دراسة استطلاعية ثانية في الفترة من ٢٠١١/٣/١٩ لغاية ٢٠١١/٣/٢٤ وذلك بهدف إجراء المعاملات العلمية (الثبات-الصدق) للاختبارات المستخدمة في البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيق نفس الاختبارات مرة أخرى (إعادة الاختبار) ومن ثم استخراج الصدق الذاتي .

جدول (٣)

معامل الثبات والصدق للمتغيرات قيد البحث

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		٢ع	٢س	١ع	١س	
٠.٩٠٧	٠.٨٢٤	٠.٢٣٠	٦.١٥٥	٠.١٥١	٦.١٦٥	عدد ٣٠ متر
٠.٩٦٦	٠.٩٣٢	٤.٨٢٥	١٢٣.٠٠	٥.٢٤٤	١٢٢.٥٠	الوثب الطويل
٠.٩٩٤	٠.٩٨٩	٠.٦٥١	٧.٢٠٠	٠.٦٣٢	٧.٠٠٠	حبل برجل يميني
٠.٩٧٠	٠.٩٤٢	١.١٢١	٦.٣٣٣	١.١٦٩	٦.١٦٦	حبل برجل يسري
٠.٩٠٩	٠.٨٢٨	١.١٢٥	٢٦.٥٥٤	٠.٦٤٨	٢٦.٨٠٥	جري متعرج
٠.٩٥٩	٠.٩٢١	١٢.٠٨	٧٨.٦٥	١٣.٠٨	٧٧.٢٤	مقياس فرايبورج

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الارتباط قد تراوحت ما بين (٠.٨٢٤-٠.٩٨٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عن مستوى ٠.٠٥ والبالغة (٠.٧٠٧) وبلغ الصدق الذاتي ما بين (٠.٩٠٧-٠.٩٩٤) وهذا ما يدل على ثبات وصدق الاختبارات والمقياس المستخدمة في البحث .

٣-٥ خطوات إجراء التجربة :

قام الباحثون بتنفيذ التجربة الاستطلاعية على عينة البحث وفقا للخطوات الآتية :

١-القياسات القبلية :

ثم إجراء القياسات القبلية في الفترة ٢٠١١/٣/٢٦ لغاية ٢٠١١/٣/٢٨ في قاعة وملعب ثانوية الكفاح وقد تضمنت القياسات والاختبارات الآتية :

- قياس المتغيرات الشخصية
- قياس الطول والوزن
- قياس المتغيرات الوظيفية (معدل النبض في الراحة والسعة الحيوية للرئتين ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) .
- قياس المتغيرات البدنية (عدو ٣٠ م ، الحبل بالرجل اليمين ، الحبل بالرجل اليسار، الجري الارتدادي ، الوثب الطويل) .

٣-٦ تطبيق التجربة الأساسية للبحث :

ثم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٦) أسابيع خلال الفترة من ٢٠١٠/٤/٢ حتى ٢٠١٠/٥/١٦ م وفقا لما يأتي :

- تكرار الوحدات التدريبية (٢) مرتين في الأسبوع .
- اشتمل التدريب على فترة تدريبية واحدة بمعدل ٤٠ دقيقة .
- كان عدد وحدات البرنامج التدريبي المقترح (١٢) وحدة .
- كانت شدة التدريب ما بين ٦٠-٨٠% من أقصى معدل للقلب.
- القياسات البعدية :

بعد انتهاء الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ثم إجراء القياسات والاختبارات البعدية في المتغيرات الوظيفية والبدنية والشخصية قيد البحث في الفترة من ٢٠١١/٥/١٧ إلى ٢٠١١/٥/٢٠ وتحت نفس الشروط التي تم فيها إجراء القياسات والاختبارات القبليية قياس المتغيرات الشخصية النفسية:

لغرض قياس المتغيرات الشخصية النفسية استخدم الباحثون قائمة فرايبورج للشخصية وضعها في الأصل جوكن فارنبرج (Fahrenberg) وهريبرت سيلج (Selg) وراينر هامبل (Hampel) واعد صورتها العربية محمد حسن علاوي وتهدف لقياس ٨ أبعاد عامة للشخصية وهي صورة مصغرة للقائمة وتتضمن (٥٦) عبارة والملحق (١) قائمة فرايبورج للشخصية (١٢ : ٧٨). بعد إعطاء التعليمات للعينة من الطلبة قام الباحثون بتوزيع استمارات الاستبيان مع التأكيد على أن الإجابة سرية ولا تستخدم إلى لأغراض البحث العلمي أي لا توجد أجابه صحيحة وأخرى خاطئة وكان زمن الإجابة من ١٨ دقيقة إلى ٢٩ دقيقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

- ٧-٣ الوسائل الإحصائية :
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات (١٦ : ٧٩)

٤-١ عرض نتائج القياسات الوظيفية للمجموعة الضابطة والتجريبية:

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياس القبلي والبدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	س١	ع١	س٢	ع٢		
معدل النبض	82.00	1.449	81.900	1.337	0.684	غير دال
السعة الحيوية للرنيتين	3330.00	266.66	3350.00	245.500	1.282	غير دال
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	39.50	1.751	40.000	1.685	1.500	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عن مستوى ١٠.٠٥ .

من خلال جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبدي في المتغيرات الوظيفية لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث كانت قيمة (ت) المسحوبة هي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (١.٨٣٣) عن مستوى ١٠.٠٥ .

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
	س ١	ع ١	س ١	ع ٢		
معدل النبض	82.100	1.449	78.60	1.577	4.67	دال
السعة الحيوية للرنيتين	3280.00	261.61	3680.0	252.9	13.4	دال
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	39.600	1.776	42.00	1.491	9.00	دال

قيمة (ت) الجدولية عن مستوى $0.05 = 1.833$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الوظيفية للمجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة لكافة المتغيرات الوظيفية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١.٨٣٣) عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	س ١	ع ١	س ٢	ع ٢		
معدل النبض	81.900	1.449	78.600	1.577	6.734	دال
السعة الحيوية للرنيتين	3350.00	245.500	3480.000	252.982	4.080	دال
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	40.000	1.685	42.000	1.491	3.780	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.734$

يتضح من جدول (٦) وجود دون دالة إحصائية في القياس البعدي في المتغيرات الوظيفية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بجميع المتغيرات أكبر من قيمتها الجدولية البالغة ١.٧٣٤ عن مستوى ٠.٠٥

٤-٢ عرض نتائج القدرات الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية :

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة

القدرات الحركية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	س ١	ع ١	س ٢	ع ٢		
عدد ٥٠ متر	6.506	0.221	6.491	0.223	1.449	غير دالة
الوثب الطويل	114.000	5.164	115.000	5.271	1.500	غير دالة
حجل بالرجل اليمين	7.600	0.699	7.900	0.737	1.152	غير دالة
حجل بالرجل اليسار	5.500	0.849	5.800	0.914	0.818	غير دالة
جري	26.166	0.541	26.126	0.556	0.866	غير دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.83$

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١.٨٣٣) عند مستوى ٠.٠٥ .

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى
في القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

المقدرات الحركية	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدالة
	س١	ع١	س٢	ع٢		
عدد ٥٠ متر	6.499	0.231	6.075	0.320	4.640	دالة
الوثب الطويل	113.000	4.830	126.500	7.091	9.000	دالة
حجل بالرجل اليمين	7.400	0.966	10.000	0.943	6.500	دالة
حجل بالرجل اليسار	5.300	0.948	7.400	1.173	5.161	دالة
جري	26.119	0.512	24.632	0.568	10.785	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في القدرات الحركية للمجموعة التجريبية ، ولصالح القياس البعدى ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بجميع القدرات الحركية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١.٨٣٣) عند مستوى ٠.٠٥ .

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياسين البعدى
في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات الحركية	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدالة
	س١	ع١	س٢	ع٢		
عدد ٥٠ متر	6.491	0.223	6.075	0.320	4.816	دالة
الوثب الطويل	115.000	5.271	126.500	7.091	6.866	دالة
حجل بالرجل اليمين	7.900	0.737	10.000	0.943	6.678	دالة
حجل بالرجل اليسار	5.800	0.914	7.400	1.173	2.954	دالة
جري	26.126	0.556	24.632	0.568	13.465	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدى في القدرات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بكافة القدرات الحركية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١.٧٣٤) عند مستوى ٠.٠٥ .

٤-٣ عرض نتائج المتغيرات الشخصية (النفسية) للمجموعة الضابطة والتجريبية :

جدول (١٠)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياسين القبلي و البعدي
في المتغيرات الشخصية للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات الشخصية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدالة
	س١	ع١	س٢	ع٢		
العصبية	2.02	2.67	٢.٥٧	3.03	1.27	غير دالة
العدوانية	٢.٠٧	٣.٠٨	٢.٥٤	٤.١٣	١.٠٩	غير دالة
الاكتئابية	١.٢٧	٢.٨٩	١.٣٤	٣.٠٣	١.١٨	غير دالة
القابلية للاستشارة	١.٤٢	٣.٢٣	١.٦٩	٣.٦٦	١.٢٨	غير دالة
الاجتماعية	٢.١٤	٤.٠٢	١.٨٣	٣.٧٤	١.٤٤	غير دالة
الهدوء	١١.٣٣	٢.٦٨	١.١١	٣.٠٢	١.٢٩	غير دالة
السيطرة	١.٢٤	٢.٦٧	١.٢٩	٢.٣٩	١.٣٥	غير دالة
الضبط	١.٣٦	٢.٢٢١	١.٤٧	٢.٦٠	٢.٨٢	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

مناقشة نتائج القياسات الشخصية (النفسية) :

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي في المتغيرات الشخصية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة جميع المتغيرات الشخصية اقل من قيمتها الجدولية البالغة (١.٧٣٤) ، عدا متغير الضبط حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية . نلاحظ في محورا لعصبية عدم وجود فروق ذات دلالة والتي يتميز الأفراد بالدرجة العالية على هذا البعد من أضطرابات الدورة الدموية والتنفس والهضم والحركة والإحساس بالألم . كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة في محورا العدوانية والدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى أن الأفراد يقومون تلقائيا بالإعمال العدوانية البدنية واللفظية . كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة في محور الاكتئابية والدرجة العالية في هذا البعد يتسم أفرادها بالتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف . و عدم وجود فروق ذات دلالة في محورا لقابلية للاستشارة والدرجة العالية على هذا البعد يتسم أفرادها بشدة التوتر وضعف القدرة على مواجهة الإحباط والانزعاج وعدم القدرة على الصبر والحساسية . كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة في محور الاجتماعية والدرجة العالية في هذا البعد يتسم أفرادها بالتفاعل مع الآخرين وسرعة عقد الصداقات والمرح والحيوية والنشاط والمجاملة وفي محورا لهدوء عدم وجود فروق ذات دلالة أن أصحاب الدرجة العالية تكون لديهم الثقة بالنفس وعدم الارتباك او تشتت الفكر وصعوبة الاستشارة واعتدال المزاج والتفاؤل والبعد عن السلوك العدواني . وفي محور السيطرة عدم وجود فروق ذات دلالة في القياس البعدي ويتميز أصحاب الدرجة العالية بردود أفعال عدوانية والارتباك بالآخرين والميل للسلطة واستخدام العنف وفرض اتجاهاتهم على الآخرين وهذا يدل على ان البرنامج التعليمي له تأثير طفيف في المتغيرات الشخصية ولكن هذا التأثير لم يصل لفروق معنوية إلى في محور الكف(الضبط) فان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ويتميز الأفراد ذات الدرجة العالية بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الاجتماعية والخجل والارتباك وعدم الاستقرار والارتعاش وارتعاش الأطراف والحاجة للتبول (١٢ : ٧٩ - ٨٠) . يعزي الباحثين عدم وجود فروق في المحاور الستة لقلّة الفترة الزمنية لدروس التربية الرياضية بين الاختبارين . كما يرى الباحثين بقدرة الطلبة في المجموعة التجريبية في التفاعل والتعاون مع الآخرين وعدم الارتباك والاستقرار الانفعالي نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية والاختلاط بالآخرين وزيادة في ثقة الطالب بنفسه .

مناقشة نتائج القياسات الفسيولوجية :

والفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق دالة إحصائية وترى الدراسات أن سبب ذلك يرجع إلى عدم تنفيذ درس التربية البدنية بالمستوى المطلوب إضافة إلى عدم التزام الطلبة بحصص التربية البدنية في المدرسة

وتشير نتائج جدول (٥) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي ويرجع ذلك إلى تنفيذ وحدات البرنامج المقترح .

ويتضح من نتائج جدول (٦) الخاص بدلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية وهذه النتائج تتفق مع دراسة سائد

محمد عطية (٢٠٠٠) والذي توصل فيها إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية (٦٣:٧) .

وترى الدراسات أن هذا التقدم لدى أفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى فاعلية البرنامج المقترح للتمرينات وتأثيراته التدريبية وبما يشمله من تمرينات وتدرجات أدت إلى الإرتقاء بمستوى الاستجابات الفسيولوجية وهذا يحقق الفرض الأول الذي ينص على هناك فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الاستجابات الوظيفية لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج القدرات الحركية :

يتضح من جدول (٧) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية لدى المجموعة الضابطة عدم وجود فروق دالة إحصائية ويرجع ذلك إلى ضبط فاعلية برنامج المدرسة في تنمية الاستجابات الفسيولوجية لدى التلاميذ .

وتشير نتائج جدول (٨) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا يعني تحسن مستوى القدرات الحركية وذلك نتيجة لتطبيق برنامج التمرينات المقترح . ويتضح من نتائج جدول (٩) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية وترجع الدراسات هذا التحسن في مستوى القدرات الحركية إلى فاعلية برنامج التمرينات المقترح والذي وجه بشكل خاص إلى تنمية المجموعات الفعالة العاملة في الحركات الطبيعية التي يتميز بها أفراد هذه المرحلة العمرية من خلال تمرينات السرعة والقوة والرشاقة وهذه النتائج تتفق مع دراسة عبدالحليم ونوال شلتوت (١٩٨٨) ، محمد مرسل (١٩٩٣) ، صلاح أنس (١٩٩٤) ، أشرف عبدالمنعم (١٩٩٧) حيث أكدوا على أن برنامج التمرينات المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً في تنمية القدرات البدنية والحركية كما أنها تعتبر معالجة لأوجه النقص والقصور في الجزء الخاص بالإحماء والإعداد البدني في التربية البدنية (١) (٢) (٨) (٩) . وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص : هناك فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات الحركية لصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- يؤثر برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية تأثيراً إيجابياً على مستوى بعض الاستجابات الفسيولوجية (معدل النبض- السعة الحيوية للرئتين- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) لطلبة المدارس الإعدادية (الصف الرابع الإعدادي) .
- ٢- يؤثر برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية البدنية تأثيراً إيجابياً في مستوى بعض القدرات الحركية (عدو ٥٠ متر، الوثب الطويل من الثبات ، حجل بالرجل اليمنى ، حجل بالرجل اليسار ، ركض متعرج) لتلاميذ المدارس الإعدادية (الصف الرابع الإعدادي) .
- ٣- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية لدى أفراد المجموعة الضابطة .
- ٤- عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي في محاور قائمة الشخصية ما عدى محور الضبط الذاتي .

٢-٥ التوصيات :

١. الاسترشاد بتطبيق برنامج التمرينات المقترح بدرس التربية الرياضية الصف الرابع ثانوي .
٢. الاهتمام بإجراء القياسات الفسيولوجية والقدرات الحركية والشخصية بشكل دوري للطلبة للوقوف على مستوى حالتهم الصحية والبدنية والحركية والنفسية.
٣. ضرورة وجود سجل صحي خاص بكل تلميذ للتعرف على مستوى الحالة الصحية والنفسية لكافة الطلبة .
٤. إجراء دراسات مماثلة لباقي مكونات البرنامج في المدرسة ولبقية الأعمار الأخرى .

المصادر

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين : **فسيولوجيا اللياقة البدنية** ، دار الفكر العربي- القاهرة ، ٢٠٠٣ .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين : **فسيولوجيا الرياض وطرق القياس والتقويم** ، دار الفكر العربي - القاهرة ، ١٩٩٧ .
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : **بيولوجيا الرياضة** ، دار الفكر العربي- القاهرة ، ١٩٨٥ .
٤. بهاء الدين إبراهيم سلامة : **فسيولوجيا الرياضة** ، دار الفكر العربي- القاهرة ، ١٩٩٤ .

٥. ثناء فؤاد وتهاني حمد جرانة : ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية وأثرها على التوافق النفسي لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية ، محلة بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين-القاهرة، ١٩٨٥ .
٦. دوت عبد الرحمن : العلاقة بين توزيع السكان والنشأت الرياضية في مدينة الإسكندرية ، محلة بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين-القاهرة ، ١٩٨٥ .
٧. سائد محمد إبراهيم عطية : تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية-جامعة الفاتح ، ٢٠٠٠ .
٨. صلاح أنس: برنامج مقترح للتمرينات بدرس التربية الرياضية على مستوى أداء بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراة غير منشورة-كلية التربية الرياضية ببور سعيد، ١٩٩٤ .
٩. طلحة حسام الدين وآخرون: علم الحركة التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر - القاهرة، ١٩٩٧ .
١٠. عطيات محمد خطاب : التمرينات ، دار المعارف - القاهرة ، ١٩٧٨ .
١١. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي-القاهرة، ١٩٨٥ .
١٢. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ .
١٣. محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي- القاهرة، ٢٠٠٠ .
١٤. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الثاني ، دار الفكر العربي- القاهرة، ٢٠٠٣ .
١٥. محمد صبحي عبدالحميد : تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية إعداد المعلمين المتوسطة بالرياض ، مجلة المؤتمر العلمي الخامس والعشرون لدراسات وبحوث التربية الرياضية- الإسكندرية، ١٩٩٥ .
١٦. محمد نصر الدين رضوان : قياس الجهد البدني ، مركز الكتاب للنشر- القاهرة، ١٩٩٨ .
١٧. هزاع محمد الهزاع : تجارب معملية في وظائف إعطاء الجهد البدني، مطابع جامعة الملك سعود-الرياض، ١٩٩٢ .
18. Barrow ,H,& Mcgee ,R,(1973),Approach to measurment in physical educationian .
19. Clark ,A, (1976) , Application of measurment in phy sical educationian ,4th, cliffs, N.J .
20. Cooper ,K,H,(1973) Aerobic for women , phiyadelphia ,13, Lippincot ,u.s.a .
21. Connsil man ,J, (1973), Competitiv swimming manual for coaches & swimmer ,counsiam,co,indiand . u.s.a
22. Fox ,E, (19) ,Sport physiologi ,W.B. Saunders ,CO, U.S.A .
23. Johnson ,L, &Nelson ,K, (1979) Parcal measurments for edu catian in physical educaion ,3ed-minnesota .
23. Ma thews ,D, (1978) ,Measur ment in physical edacatior ,15th, ed , W.B. Saunders, phyladelphiu .
24. Rechard ,A, Magil ,(1993) : motor Learning concepts and applicatuan,W.M.C. Brwn &Benchmark ,V.S.A .
25. Singer ,R, (1975) , Motor learning and haman per formance , macmillan, publishing , 2nd, Lonelon .
26. Will more ,J, (1982) , Training for sport & Achinity the physiological of the condi tioning , London .

ملحق (١)
قائمة فرايبورج للشخصية

ت	الفقرات	نعم	لا
١	أنا دائما مزاجي معتدل		
٢	صعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس		
٣	أحيانا تسرع دقات قلبي أوتدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود		
٤	أشعرا حيانا أن دقات قلبي تصل الى رقبتني دون ان اعمل عملا شاقا		
٥	افقد السيطرة على أعصابي بسرعة ولكني استطيع التحكم فيها بسرعة أيضا		
٦	يحمّر لوني بسهولة		
٧	أحيانا أجد متعة كبيرة في مضايقة او معاكسة الآخرين		
٨	في بعض الأحيان لا احب رؤية بعض الناس في الشارع او مكان عام		
٩	إذا أخطأ البعض في حقي فأنني أتمنى أن يصيبهم الضرر		
١٠	سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية او المزاج		
١١	إذا اضطرت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فأنني افعل ذلك		
١٢	استطيع ان ابعث المرح بسهولة في سهرة مملة		
١٣	ارتبك بسهولة أحيانا		
١٤	اعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الآخرين		
١٥	اشعر أحيانا بضيق في التنفس او بضيق في الصدر		
١٦	أتخيل أحيانا بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء		
١٧	اخجل الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون		
١٨	معدتي حساسة(اشعر بألم او ضغط او انتفاخ في معدتي)		
١٩	يبدو علي الاضطراب والخوف أسرع من الآخرين		
٢٠	عندما أصاب أحيانا بالفشل فان ذلك لا يثيرني		
٢١	افعل أشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد		
٢٢	الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر		
٢٣	اشعر بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات		
٢٤	عندما يغضب احد أصدقائي من بعض الناس فأنني ادفعه إلى الانتقام منهم		
٢٥	كثيرا ما أفكر في أن الحياة لا معنى لها		
٢٦	يسعدني أن اظهر أخطاء الآخرين		
٢٧	يدور في ذهني غالبا عندما أكون وسط جماعة كبيرة مشاجرة ولا استطيع مقاومة هذا التفكير		
٢٨	يبدو علي النشاط والحيوية	نعم	لا
٢٩	إننا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد		
٣٠	عندما يحاول البعض اهانتني فاني أحاول تجاهل ذلك		
٣١	عندما اغضب او اثور فأنني لا اهتم بذلك		
٣٢	ارتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين او مع رؤسائي		
٣٣	لا استطيع غالبا التحكم في ضيقي وغضبي		
٣٤	احلم لعدة ليال في أشياء اعرف أنها لن تتحقق		

٣٥	يظهر على التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة	
٣٦	إننا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة	
٣٧	غالبا ماتدورفي ذهني أفكار غير هامة تسبب لي الضيق	
٣٨	أجد صعوبات في محاولة النوم	
٣٩	أقول غالباأشياء بدون تفكير واندم عليها فيما بعد	
٤٠	كثيرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية	
٤١	أحب أن اعمل في الناس بعض المقالب غير الموزية	
٤٢	انظر غالبا إلى المستقبل بكل ثقة	
٤٣	عندما تكون كل الأمور ضدي فأنتني لا افقد شجاعتي	
٤٤	أحب التنكيت على الآخرين	
٤٥	عندما اخرج عن شعوري استطيع غالبا تهدئة نفسي بسرعة	
٤٦	كثيرا ما استثار بسرعة من البعض	
٤٧	أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي	
٤٨	استطيع أن اصف نفسي بأنني شخص متكلم	
٤٩	افرح أحيانا عند إصابة بعض ممن أحبهم	
٥٠	أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة على ان أكون جبانا	
٥١	أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين	
٥٢	في احيان كثيرة افقد القدرة على التفكير	
٥٣	كثيرا ما اغضب بسرعة من الآخرين	
٥٤	غالبا ما اشعر بالإرهاك والتعب والتوتر	
٥٥	أحيانا يراودني التفكير بأنني لا اصلح لأي شئ	
٥٦	عندما افشل فأنتني استطيع تخطي الفشل بسهولة	