



Proposed field design to develop some elements of physical fitness for middle school female students

Dalia Hashem Salman^{*1} , Prof. Dr. Bashayer Rahim Shalal² 

^{1,2} University of Diyala. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: daliams23@uodiyala.edu.iq

Received: 27-05-2025

Publication: 28-08-2025

Abstract

The importance of the research lies in designing a proposed field to develop some elements of physical fitness and to develop motivation for schoolgirls. The problem of the research was summarized in that the physical education lesson for this age group needs to focus on physical fitness, especially since it has moved from the primary stage, which is the random stage for a student. Here the specialization began, the student began to understand the meaning of the elements of physical fitness and distinguish them one from the other, especially since he moved from the random movements that he had as a student and now he has become a student, so he began to realize that. Therefore, the two researchers decided to design a field to develop these physical elements. The development of these physical abilities and the extent of its impact on the physical fitness of middle school students for the second intermediate grade, as this age group is distinguished by knowledge and familiarity with physical abilities and the necessity of developing them and practicing physical exercises and motor abilities, as well as including the importance of studying physical education from the general side and physical fitness from the specific side.

Keywords: Suggested Field, Physical Fitness Elements, Intermediate Study.



تصميم ميدان مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات الدراسة المتوسطة

داليا هاشم سلمان ، أ.د. بشائر رحيم شلال

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

daliams23@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/5/27 تاريخ نشر البحث 2025/8/28

الملخص

تكمن أهمية البحث في تصميم ميدان مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وتنمية الدافعية لطالبات المدرسة ،أما مشكلة البحث فقد تلخصت ان درس التربية الرياضية لهذه المرحلة العمرية ضرورة التركيز على اللياقة البدنية خصوصا انه انتقل من المرحلة الابتدائية وهي المرحلة العشوائية لتلميذ وهنا بدء التخصص بدء الطالب يفهم معنى عناصر اللياقة البدنية ويميزها واحدة عن الأخرى وخصوصا انه انتقل من الحركات العشوائية التي كانت لديه وهو تلميذ والان اصبح طالب فبدء الادراك لديه لذلك ارتأت الباحثتان بتصميم ميدان لتطوير هذه العناصر البدنية وتطور هذه القدرات البدنية ومدى تأثيره على اللياقة البدنية لطالبات المرحلة المتوسطة للصف الثاني متوسط لما تتميز هذه الفئة العمرية من المعرفة والالمام بالقدرات البدنية وضرورة تنميتها لديهن وممارسة التمارين البدنية والقدرات الحركية وكذلك اشتملت على أهمية درس التربية الرياضية من الجانب العام واللياقة البدنية من الجانب الخاص .

الكلمات المفتاحية: ميدان مقترح، عناصر اللياقة البدنية، الدراسة المتوسطة.

1-المقدمة:

ان التطور العلمي الذي حدث في السنوات الأخيرة الى جميع ميادين الحياة حيث بدأت التطبيقات العلمية تأخذ حيز واسع من اجل خلق عالم متطور ومتجدد يستثمر جميع الأساليب والوسائل والتقنيات العلمية والتعليمية في جميع مجالات الحياة ومن ضمن ذلك المجال الرياضي من اجل الوصول الى الإنجاز العلمي المتطور والتغير المستمر للياقة البدنية ، وان الأهداف العلمية التعليمية الأساسية في المجال الرياضي هو تعليم وتطوير عناصر اللياقة البدنية من اجل الارتقاء الى الوصول لتطوير المهارات الأساسية لألعاب التي يقررها المنهج المدرسي التي أساسها اللياقة البدنية ،لذا تناول الكثير من الباحثين والمختصين في مجال التربية الرياضية دراسة العناصر والعوامل التي هي الأساس في العملية التعليمية حيث ان من اهم مهامها تمكن المتعلم من الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف التي تناسب العملية التعليمية ومن اجل ان يتحقق ذلك يجب الاتباع احدث المعدات والوسائل والأدوات التعليمية من اجل الوصول الى النتائج الأفضل لمواكبة التطور .

وتعد الميادين الرياضية من العوامل المهمة الذي سوف يساعد في تطوير عناصر اللياقة البدنية وان تصميم الميدان لتطوير عناصر اللياقة البدنية التي سوف يساهم في تطويرها واكتسابها وبناءها للطلّابات، والذي سوف يؤدي بالتالي الى تعلم المهارات التي قد تلائم المرحلة العمرية لكون الميدان سيساعد في تحسين الأداء وتحقيق تطور في بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال الممارسة المستمرة على الميدان وان تعلم أنواع الألعاب الرياضية التي يتضمنها المنهج المقرر لمرحلة العمرية وذلك باستثمار زمن الدرس وتنمية وتطوير الدافعية لإداء الطالّابات قد تؤدي الى تحسين المزاج وكذلك تعزيز الرغبة في تحقيق الأهداف وتحفيز الطالبة لتحقيق الإنجاز وتحمل ضغوطات العمل وكذلك تعزيز الثقة بالنفس والتحفيز الداخلية لنفسية الطالبة أي التركيز اكثر في اهتمامات الطالّابات الشخصية التي تساعد في تجنب الخوف من الفشل .

كما وتعد عناصر اللياقة البدنية هي الأساس لألعاب الرياضية والتي تبنى عليها العمل العضلي ولقد وصلت الى مستوى من التطور والتقدم نتيجة لقيام الباحثين والخبراء والمختصين بدراسة عناصر اللياقة البدنية التي لها دورا بارزا وحيويا بالمجتمع المعاصر الحديث حيث انها جزء لا يتجزأ من الحياة الأساسية للرفاهية البدنية والعقلية للأفراد والرياضة هي عمل بدني عادي او مهارة تمارس قواعد ثابتة متفق عليه بهدف الترفيه او المنافسة وكذلك فان الرياضة مهمة جدا للجسم والعقل معا ، فهي تنشيط الجسم وتمنحه الحيوية والطاقة وتزيد من الطاقة الإيجابية وتخفف من الطاقة السلبية لذلك يوصى الأطباء بضرورة ممارسة الرياضة لتحفيزه على الشفاء لان لها تأثير قوي في جهاز المناعة اذا تعمل على تقويته وتحفيزه

على العمل ،إذا تساعد الرياضة في افراز هرمونات السعادة الذي بدوره يحسن المزاج بشكل كبيركما ان من يمارس الرياضة فهو يتمتع بلياقة بدنية عالية تجعل له قوى

وقدرة بدنية عالية في تحمل الضغوطات العمل المختلفة واللياقة البدنية بمفهومها العام "هي قدرة الفرد على اداء عمل بدني معين بحيث يكون مهياً ومؤهلاً بدنياً لا داء ذلك العمل 'وفي المجال الرياضي تعني كفاءة الفرد الرياضي على ممارسة النشاط الرياضي، وقد صنفت اللياقة البدنية حسب مكوناتها الاساسية والخاصة بالرياضة الى (السرعة، والقوة، والرشاقة، والمرونة، والتحمل، والتوازن، والتوافق)"

(ليث الغيري ،2010، 45)

وتعد البدنية مؤشر الكفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم وان تدريب الطالبات على مختلف الفعاليات الأخرى مبني بالأساس على اللياقة البدنية للطالبات واللياقة البدنية هي الحالة التي تتميز بالرشاقة والتوافق والتوازن وباقي العناصر الأخرى بالأساس في تعزيز الثقة بالنفس والتخلص من الامراض والاكتئاب وتحسين المزاج والتخلص من الوزن الزائد وتقوي العضلات الجسم وتعزز من قدرة الفرد على التحمل ويصبح لدى الفرد الكثير من الطاقة لأداء المهام اليومية.

وتكمن أهمية البحث من خلال محاولة الباحثان في توفير بيئة التي قد تحقق التطور في اللياقة البدنية للطالبات من خلال الممارسات المستمرة التي قد يحققها الميدان واستثمار طبيعة المرحلة العمرية اذ تمتاز هذه المرحلة في اكتساب تطور في العناصر اللياقة البدنية الذي سوف يؤدي الى تجنب الخوف من الفشل في اداء المنافسات الرياضية وخصوصا ان تطور عناصر اللياقة البدنية للطالبات يتأثر بطبيعة النشاط الممارس خلال حياته اليومية والتي تضم بيئتين البيت هو البيئة الأولى الذي يمارس به الألعاب اليومية ومرتبطة بطبيعة حياة الطالب وهي المنطقة التي يعيش بها والبيئة الثانية هي المدرسة وهي ممارسة مختارة الأهداف والتي تحل أنشطة حركية مغايرة للبيئة الأولى واهم نشاط حركي محدد هو درس التربية الرياضية الذي يمكن توجيه العمل فيه على تطوير اللياقة البدنية وزيادة القابلية والمقدرة على تحقيق الفوز في السباق.

يمكن إيجاد البدائل المستحدثة والتي تعد من الأسس الضرورية لعملية التعلم في استعمال الطرق والأدوات والوسائل التي تساعد في الوصول الى هدف التعليم المؤثر فضلا عن الزيادة في تعلم المهارات الحركية والتنوع في أدائها ، ومن خلال دور وخبرة الباحثان في متابعة الطالبات في المدرسة لكونها مدرسة وتواجدها واهتمامها بدرس التربية الرياضية فضلا عن اراء السادة الخبراء والمختصين والدراسات السابقة لاحظت ضرورة الاهتمام بالجانب البدني للطالبات لالتماس صعوبة واضحة لدى المتعلمين وذلك عن طريق المقابلات الميدانية التي أجرتها مع بعض مدرسات التربية الرياضية العاملات في مديرية تربية ديالى ، بعقوبة وجدت ان أداء الكثير من طالبات المرحلة المتوسطة يتسم بالضعف وذلك بسبب وجود ضعف

واضح بعناصر اللياقة البدنية لتلك الطالبات الامر الذي قد ينعكس سلبا على مستوى تقبلهم للألعاب الرياضية، فضلا عن ذلك عدم توافر أدوات ومستلزمات رياضية قد تساعد في تطوير عناصر اللياقة البدنية، فلجأت الباحثتان الى التجديد والتنوع في الأدوات والوسائل والمعدات التي تساعد على تحسين أداء الطالبات وتمكنهن من اتقان العناصر الأساسية في اللياقة البدنية التي تساهم في تحسين الأداء للكثير من الألعاب الرياضية على مختلف انواعها والتي تطبقها الطالبات في المدرسة ، اذ ان من الضروري العمل على إيجاد وتطوير بدائل حديثة والتنوع قد تساعد على رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى الطالبات من خلال تصميم ميدان مقترح يساهم بتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الطالبات .

ويهدف البحث الى:

- 1-تصميم وتنفيذ ميدان مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات الثاني متوسط.
- 2-التعرف على أثر الميدان المقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة لطالبات الثاني متوسط.
- 3-التعرف على المجموعة الأفضل في تطوير عناصر اللياقة البدنية لطالبات الثاني متوسط.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث من طالبات الثاني متوسط من ثلاث شعب والبالغ عددهم (180) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة ووقع الاختيار على الشعبة (ج) البالغ عددهم (60) ولقد استبعدت الباحثتان عدد من الطالبات التي تم الاعتماد عليهم في تصنيع الميدان، والطالبات الراسبات والمريضات وكذلك طالبات التجربة الاستطلاعية وبذلك بلغ عدد العينة (40) طالبة للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنسبة (66.6%) من مجتمع البحث وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين التوزيع الطبيعي لعينة البحث

النسبة المئوية	عدد افراد العينة	المجموعات	عدد الطلاب	الشعب	الصف الثاني متوسط
33.33%	60	عينة التجربة الاستطلاعية لمقياس	60	أ	
–	–	–	60	ب	
30.7%	20	المجموعة التجريبية	60	ج	
30.7%	20	المجموعة الضابطة			
23.33%	14	التجارب الاستطلاعية			
7.6%	6	المستبعدون			
180					

2-3-1 تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبحث:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية والكتب والمراجع العربية والأجنبية حيث قامت الباحثتان بأعداد استمارة استبيان من قبل الباحثتان وبالتعاون مع السيدة المشرفة وقد تم عرضها على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (13) خبير بعناصر اللياقة البدنية وبعد اطلاع الخبراء على اهم العناصر التي تلائم الفئة العمرية التي يجري عليها البحث تم تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية التي تلائم عينة البحث وأهدافه وبعد الجمع والتفريغ استمارات الاستبانة تم اختيار العناصر التي حصلت على نسبة 75 % فما فوق من نسبة الاتفاق لكل اختبار كما مبين بالجدول (2).

الجدول (2) يبين النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية

ت	المتغيرات	الموافقون	غير الموافقون	النسبة المئوية
1	السرعة	5	8	%38.46
2	التحمل العضلي	5	8	%38.46
3	الرشاقة	12	1	%92.30
4	التوافق	13	0	%100
5	القوة المميزة بالسرعة	6	7	%46.15
6	المرونة	7	6	%53.84
7	التوازن	12	1	%92.30
8	سرعة الاستجابة	6	7	%46.15
9	تحمل القوة	5	8	%38.48

2-3-2 تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث:

الاختبار هو "قياس القدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة " (وجيه محبوب، 2001، 201) ومن اجل تحديد اهم الاختبارات الخاصة بالبحث اعدت الباحثتان استبانة والموضحة بالاختبارات الخاصة بالعناصر اللياقة البدنية التي تم تحديدها من قبل الخبراء حيث وضعت لكل عنصر اختبارين وتم عرضها على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (13) وتم اتفاق الخبراء على اختيار الاختبار الذي يلائم الفئة العمرية لعينة البحث والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين اتفاق الخبراء للاختبارات الخاصة بالبحث

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبحث	الاختبارات	وحدة القياس	الموافقون	غير الموافقون	نسبة المئوية
الرشاقة	اختبار الخطوة الجانبية 10 ث	عدد	1	12	7.07%
	الجري المتعرج لرشاقة	ثانية	12	1	92.30%
التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	11	2	84.61%
	اختبار نط الحبل	ثانية	2	11	15.38%
التوازن	التوازن الثابت الوقوف على قدم واحدة	ثانية	10	3	76.92%
	اختبار الركض على عارضة التوازن. التوازن المتحرك	ثانية	3	10	23.07%

2-3-3 وصف الاختبارات قيد البحث:

أولاً: الرشاقة

(علي سموم، 2014، 291)

- اسم الاختبار: الجري (المتعرج) للرشاقة

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

- الأدوات المستخدمة: أرض مستوية بطول 15 م وعرض 15 م، أربعة شواخص أو حواجز لألعاب القوى، ساعة توقيت، شريط مقياس شريط لاصق، صافرة.

- وصف الأداء:

- يرسم خط للبداية بطول 1م.

- يثبت الحاجز أو الشاخص الأول على بعد 3.60 م من خط البداية وبصورة موازية له.

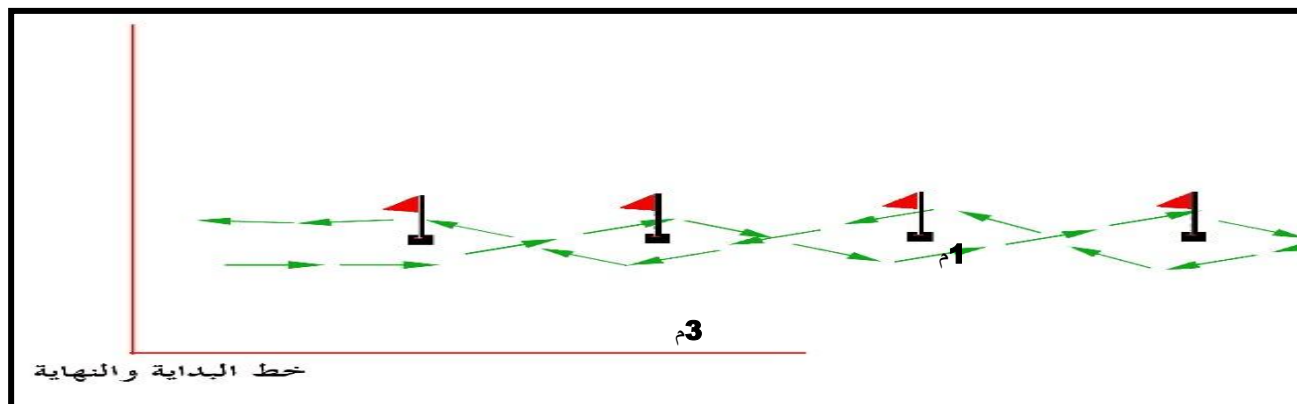
- تثبت بقية الحواجز أو الشواخص على بعد 1.80 م من الحاجز الأول.

- يقف المختبر عند نقطة البداية وعند سماع إشارة البداية يبدأ بالركض بالاتجاه الموضح في الشكل.

- إجراء الاختبار: من الوقوف عند خط البداية بعرض (1 م) والذي يبعد عن أول حاجز (3 أمتار)

وعند سماع إشارة البداية ينطلق المختبر بين الموانع الأربعة والتي مسافتها (1 م) بين حاجز وآخر وحسب ما موضح في الشكل (1).

- التسجيل: يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلاً لمؤشر الرشاقة



الشكل (1) يوضح الجري (المتعرج) للرشاقة

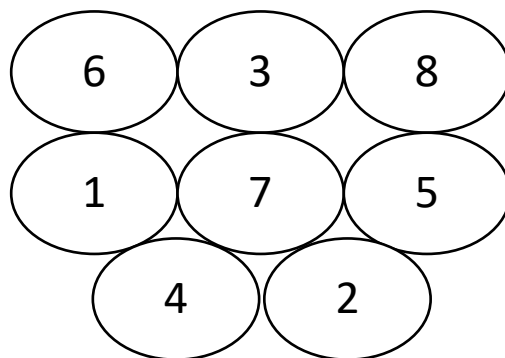
(حسن حياوي، 1987، 77)

ثانياً: التوافق

* اختبار الدوائر المرقمة:

- الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين والرجلين.
- الادوات: ساعة ايقاف، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها ستون (60) سنتمراً
- ترقيم الدوائر كما هو وارد بالشكل.
- مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8)، يتم ذلك بأقصى سرعة.

- التسجيل:



الشكل (2) يوضح اختبار الدوائر المرقمة

(محمد حسن علاوي، 2001، 308-310)

ثالثاً: اختبار التوازن

أ- قياس اختبار الوقوف على مشط القدم

- غرض الاختبار: قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم.
- الادوات اللازمة: ساعة ايقاف او ساعة يد بها عقرب ثوان
- وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين، ويفضل ان تكون قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها، ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط. عند اعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبة عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر مدة ممكنة دون ان يحرك أطراف قدمه عن موضعها او يلمس عقبة الأرض.

- تعليمات الاختبار:

- يودي 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.
- إدارة الاختبار: محكم قوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء واحتساب الزمن.
- حساب الدرجات: يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات وهو زمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقدان التوازن.



الشكل (3) يوضح اختبار التوازن

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

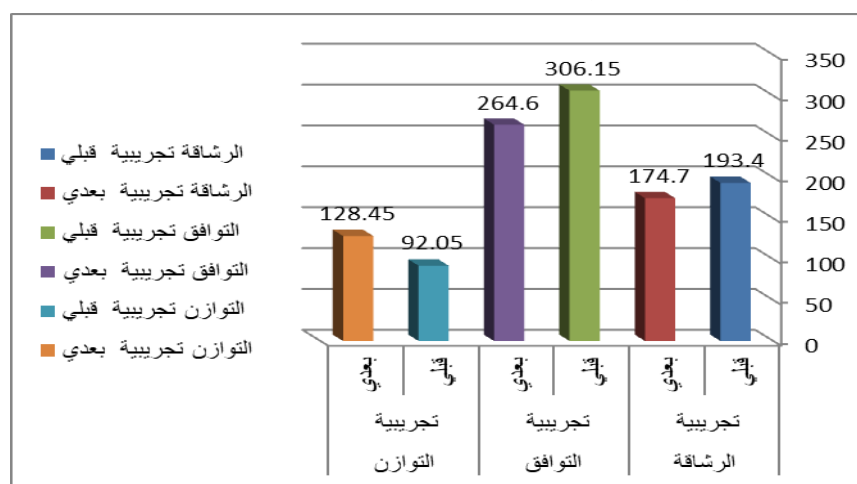
3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن) للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدية للعناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري
الرشاقة	الثانية	193.40	30.00	174.70	17.67
التوافق	الثانية	306.15	70.25	264.60	56.87
التوازن	الثانية	92.05	28.92	128.45	28.16

عند ملاحظة الجدول اعلاه الخاص ببعض عناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدية نجد ان الوسط الحسابي القبلي للرشاقة بلغ (193.40) والانحراف المعياري بلغ (30.00) وبينما نجد البعدية بلغ الوسط الحسابي (174.70) والانحراف المعياري بلغ (17.67) اما بالنسبة للتوافق نجد ان التوافق قد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (306.15) وانحرافه المعياري قد بلغ (70.25) والبعدي قد بلغ الوسط الحسابي له (264.60) وانحرافه المعياري (56.87) ونجد ان التوازن قد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتجريبية (92.02) وانحرافه المعياري بلغ (28.92) والبعدي بلغ الوسط الحسابي (128.45) وانحرافه المعياري (28.16).



شكل (4)

جدول (5) يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لفرق الاوساط وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية لاختبارات القبلية والبعدية لعناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
الرشاقة	18.70	18.35	4.10	19	4.56	0.000	معنوي
التوافق	41.55	50.96	11.39		3.65	0.000	معنوي
التوازن	36.40	27.33	6.11		5.96	0.000	معنوي

*معنوي عندما تكون نسبة الخطأ اقل من (0.05)

من خلال الجدول اعلاه يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الوسط وقيمت (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية لاختبارات القبلية والبعدية لعناصر اللياقة البدنية قيد البحث حيث وضح الجدول ان الرشاقة بلغ الفرق لوسط الحسابي (18.70) وبانحراف معياري لفرق (18.35) وبلغ الخطأ المعياري (4.10) وقيمة (T) المحسوبة نجدها بلغت (4.56) ونسبة الخطأ (0.000) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

وبلغ الوسط الحسابي للفروق لتوافق لمجموعة التجريبية (41.55) وبانحراف معياري لفرق (50.96) وبلغ الخطأ المعياري (11.39) وقيمة (T) المحسوبة نجدها بلغت (3.65) ونسبة الخطأ (0) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

ونستدل ان التوازن بلغ الوسط الحسابي لفروق (36.40) وبانحراف معياري لفروق (27.33) وبلغ الخطأ المعياري للفروق (6.11) وقيمة (T) المحسوبة بلغت للفروض (5.96) ونسبة الخطأ بلغت لفروق (0.000) وهذا ان دل فيدل على ان هناك فروق بين الاختبار القبلي والبعدى لتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:

قد ظهرت النتائج الخاصة بتحليل البيانات الاحصائية والتي هي مجموعة من البيانات الرقمية والتي تجمع وتحلل من اجل الوصف ظاهرة معينة ، والتي قد تم الوصول اليها من خلال استعمال اختبار (T) والخاص بالعينات غير المستقلة و ذلك في سبيل معرفة الفروق الخاصة بين الاختبارات القبلية والبعدي وللمجموعة التجريبية حيث بين الجداول اعلاه بوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة تجريبية ولصالح كل الاختبارات البعديّة للمتغيرات أعلاه، وتغزو الباحثان ذلك الى الميدان الذي قد استخدمه في دراستها وما يحتويه من ادوات مختلفة و الذي يعد اسلوبا جديداً وتطويرياً يسهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية ، حيث ان ذلك الميدان قد قام بزيادة اثاره المتعلم ودافعيته نحو التعلم "فالتنوع والتجديد في استخدام وابتكار اساليب العملية للتعلم هي ستكون الاكثر ملائمة في خلق اجواء التشويق والاثارة والمتعة لدى المتعلم ومن ثم تحقيق تعلم واكتساب سريع للفعاليات الرياضية.

(قاسم لزام، 2005)

كما وشرح الميدان من قبل المعلمة وقد اعطت للطالبات مجموعة هائلة من المعلومات وزاد من القدرات الخاصة بالطالبات على التعلم والتعامل معها فضلاً عن اعطاء الطالبات فرصة على اتخاذ القرار ان "دور المعلم في العملية التعليمية هو توفير بيئة مناسبة للمتعلمين لكي يتمكنوا من التنافس والسيطرة على اداهم وفق قواعد اللعب واستراتيجياته وان يكون التنافس مع الاقران لهم من مستوى المهارات نفسها والقدرات البدنية نفسها وذلك يتيح لهم الدافعية في الاداء والالتزام بقواعد للعب"

(مفتي إبراهيم حماد، 2000)

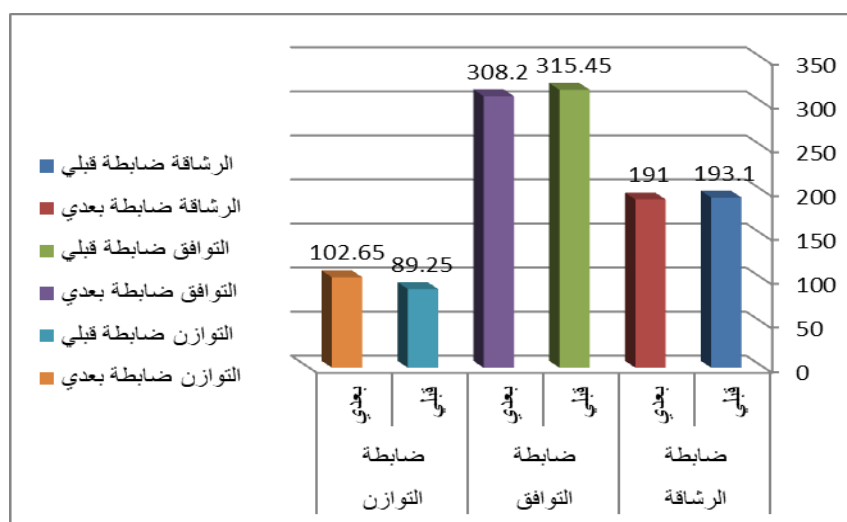
وترى الباحثان ضرورة تصنيع الميدان بالمدارس وخصوصا المرحلة المتوسطة لما له من دور فعال في زيادة التعليم لعناصر اللياقة البدنية حيث يكتسب المتعلم قدر اكبر ممكن من التعلم وبشكل قد يتناسب مع مستوى الطلبة، ويزيد من ثقتهم بأنفسهم فضلاً عن تحمل المسؤولية الخاصة بالأداء الرياضي ، كما ان المحاولات على ادوات الميدان المقترح قد ساهم في ابراز مستوى جديد يحاول اثاره حالات الاندفاع والمتعة لدى الطلبة نحو اداء المهارات الرياضية الاخرى دون ان يثير لهم مشاعر الملل ، لاسيما ان بعض المهارات قد تحتاج الى وقت لتعلم فضلاً عن عمليات التصحيح المتكررة من قبل المدرسة للأخطاء التي تقع بها الطالبات بشكل متكرر للوصول الى مرحلة الاداء التام ، وهذا ما أكدت عليه الباحثان في عملية التعلم على الميدان فضلاً عن فسح المجال لطالبات خلال الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية اذا ان "القاعدة الاساسية والشروط او المتطلب الاساسي في تعلم القدرات البدنية والمهارات الحركية والذي يظهر تقدماً واضحاً في التعلم هو الاهتمام بزيادة عدد المحاولات للتمرينات وتنوعها"

(جيهان ضياء عكاف، 2008)

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن) للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة للاختبارات القبلية والبعدية لعناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري
الرشاقة	الثانية	193.10	29.99	191.00	29.71
التوافق	الثانية	315.45	71.39	308.20	68.74
التوازن	الثانية	89.25	24.04	102.65	35.14



شكل (5) يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

يتبين من الجدول اعلاه بانه الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة لاختبارات القبلية والبعديّة للعناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن) حيث كان الوسط الحسابي لرشاقة لاختبار القبلي (193.10) وانحراف معياري (29.99) وكانت نتائج الاختبار البعدي لرشاقة الوسط الحسابي (191.00) والانحراف المعياري (29.71).

والوسط الحسابي لتوافق بلغ في الاختبار القبلي (315.45) والانحراف المعياري (71.39) والاختبار البعدي بوسط حسابي بلغ (308.20) وانحراف معياري بلغ (68.47). وكان الوسط الحسابي للتوازن في الاختبارات القبلية لضابطة (89.25) وانحرافه المعياري (24.04) والوسط الحسابي في الاختبارات البعديّة (102.65) وانحرافه المعياري بلغ (35.14).

جدول (7) يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لفرق الاوساط وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة للاختبارات القبلية والبعديّة لعناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن)

المتغيرات	الوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	الخطأ المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
الرشاقة	2.10	2.45	0.50	19	4.18	0.001	معنوي
التوافق	7.25	15.28	3.41		2.12	0.048	معنوي
التوازن	13.40	28.05	6.27		2.136	0.046	معنوي

ومن الجدول (7) يتبين ان قيمة الفرق لرشاقة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لضابطة في الوسط الحسابي هو (2.10) وبانحراف معياري (2.45) ويتبين ان الفرق لخطأ المعياري (0.50) وقيمة (T المحسوبة) (4.18) ونسبة الخطأ (0.001) ويتبين ان الفرق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لرشاقة هو معنوي ولصالح الاختبارات البعديّة.

وكذلك يتبين ان الفرق لتوافق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لضابطة حيث بلغ قيمة الوسط الحسابي لفرق (7.25) وبانحراف معياري (15.28) وبلغ الخطأ المعياري (3.41) وقيمة (T المحسوبة) بلغت (2.12) ونسبة الخطأ (0.048) ويتضح ان قيمة الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ،في حين ان التوازن من الجدول اعلاه يتضح بلغ الوسط الحسابي لقيمة الفرق لتوازن في الاختبارات القبلية والبعديّة (13.40) وبانحراف معياري (28.05) والخطأ المعياري (6.27) وقيمة (T المحسوبة) قد بلغت (2.136) ونسبة الخطأ (0.046) اذ ان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لتوازن في المجموعة الضابطة هو فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي

3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

يتبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية التي حصلت عليها عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن) والدافعية للطلّبات من خلال الفروق في الاوساط الحسابية ومعنوية الفروق، نلاحظ ان نتائج الاختبارات بعض عناصر اعلاه بان التطور الذي حصل تعزوه الباحثان الى ما تحمله هذه الفئة من العمر من خصوصية إذا

"حرية الأداء المعطى للطلّاب مع توافر مصادر الخبرة والمعرفة من حوله ومن وسائل ومعدات الذي يوفر له قدر كبير من المشاركة في اختيار التعلم وطرقه". (سامي علي كاظم، 2010، 211)

وهذه الخبرة والمعرفة بالوسائل المعدة يؤثر في تطوير العناصر اللياقة البدنية من خلال النشاط الممارس مع اختلاف في عملية التركيز الدقيق في التطور الذي يحمله النشاط في طبيعة العمل على اللياقة البدنية وبما ان العمل البدني لهذه الصفات يحمل صفة العمومية لهذه المجموعة اي ان عملية التركيز الدقيق غير موجودة وقد يحدث لنوع صفه دون الأنواع الأخرى اذ ان التطور ناتج طبيعي ولاكن لا يحدث توازن والمقصود بالتوازن هنا "ان تحدد المدرسة حجم الجهد والنشاط الواجب تخصيصه لكل جانب من جوانب النمو لدى المتعلم وفقا لحالته ومستواه وظروف حياته بحيث في النهاية يتمكن المتعلم من النمو في جانب والنمو في جانب اخر"

والمطلوب من تطوير اللياقة البدنية في هذه المرحلة العمرية هو ذلك التوازن قد يجيب ان يتحقق لهذه المرحلة العمرية والذي كما بينه الباحثان سابقا يحدده العمل البدني الذي تمارسه الطالبة وكذلك ان البيئة التي يمارس بها النشاط تؤثر في التطور الذي سوف يحصل.

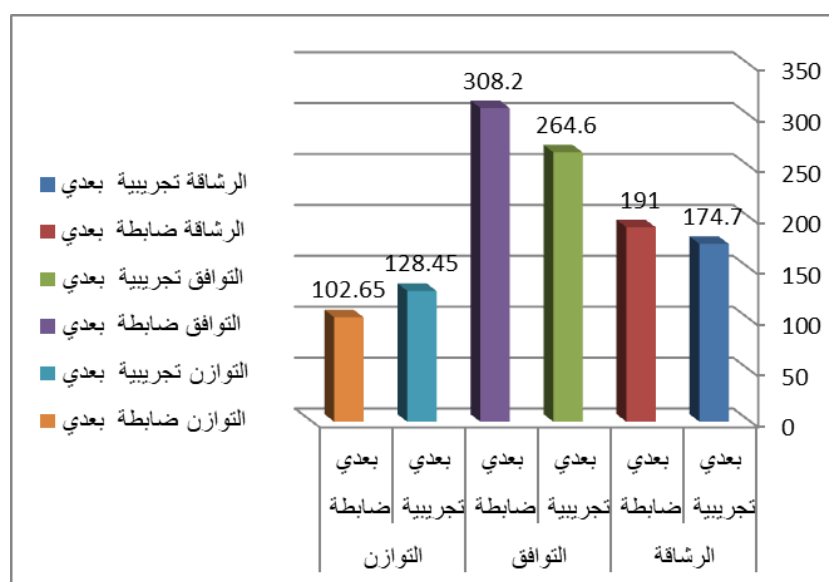
اما عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة ، التوافق ، التوازن) التي لم تتطور كما حدث ذلك التطور للمجموعة التجريبية وبنفس الشكل الذي حصل لها وذلك يرجع السبب غياب الوسائل والادوات المساعدة كما هو في الميدان المقترح للتجريبية، وان التحسن الذي يحصل في النتائج بعضها لبعض العناصر اللياقة البدنية تعزوه الباحثان للفروق الفردية التي مكنت بعض الطالّبات من الاداء النتائج في الميدان الذي كان له التأثير والذي حصل نتيجة ممارسة بعض العناصر اللياقة في الاختبارات القبلية وكما اشار (فرات جبار ، 197) "ان الاعداد المهارى اكساب اللاعبين المهارات الاساسية من خلال المعلومات والمعارف" وكما تعزو الباحثان الى سهولة بعض التمارين البدنية التي ادت الى إظهار التحسن الواضح للمجموعة الضابطة من خلال اكتساب لعناصر اللياقة البدنية.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين لمجموعتي التجريبية والضابطة لعناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن) ومناقشتها:

3-3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لاختبارات اللياقة البدنية قيد البحث بين لمجموعتي التجريبية والضابطة.

جدول (8) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن)

المهارات	المجموعة	وسط حسابي	انحراف معياري	الخطأ المعياري	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
الرشاقة	تجريبية	174.70	17.67	3.95	2.108	0.042	معنوي
	ضابطة	191.00	29.71	6.64			
التوافق	تجريبية	264.60	56.87	12.71	2.19	0.035	معنوي
	ضابطة	308.20	68.74	15.37			
التوازن	تجريبية	128.45	28.16	6.29	2.56	0.014	معنوي
	ضابطة	102.65	35.14	7.85			



شكل (6) يوضح قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن)

من الجدول (8) يتبين ان الاختبارات البعديين لبعض عناصر اللياقة البدنية حيث بلغ الوسط الحسابي لمجموعة التجريبية لرشاقة (174.70) والضابطة بلغ (191.00) والانحراف المعياري لتجريبية (17.67) ولضابطة (29.71) في حين ان الخطأ المعياري بلغ لتجريبية (3.95) ولضابطة (6.64) وبلغت قيمة (T المحسوبة) لتجريبية (2.108) ولضابطة () ونسبة الخطأ لتجريبية (0.042) ولضابطة ().

اما في ما يخص عنصر التوافق فقد بلغ الوسط الحسابي لمجموعة لتجريبية (264.60) وللمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (308.20) وبانحراف معياري للمجموعة التجريبية (65.87) وللمجموعة الضابطة (68.74) ونسبة الخطأ بلغ للمجموعة التجريبية (12.17) وللمجموعة الضابطة (15.37) في حين بلغت قيمة (T المحسوبة) للمجموعة التجريبية (2.19) بينما نسبة الخطأ بلغت للمجموعة التجريبية (0.035) . في حين بلغ التوازن للمجموعة التجريبية بوسط حسابي (128.45) بلغ التوازن للضابطة بوسط حسابي (102.65) وبلغ الانحراف المعياري للتجريبية (28.16) في حين ان الانحراف المعياري للضابطة بلغ (35.14) وبلغ الخطأ المعياري للتجريبية (6.29) ولضابطة (7.85) وبلغت قيمة (T المحسوبة) لتجريبية (2.56) ونسبة الخطأ بلغت لتجريبية (0.014) .

3-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

ونلاحظ من الجدول اعلاه والاشكال البيانية وفي ضوء النتائج الخاصة بالاختبارات البعديين نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وترى الباحثان ان هذه النتيجة يمكن من ارجاعها الى البيئة الدراسية التي تم اعدادها وهي الميدان المقترح الذي هو توفير مساحة لممارسة الأنشطة المختلفة حيث تم تصنيعه باستخدام ادوات جديدة خلال الوحدة التعليمية ووفق المرحلة العمرية للطالبات التي يمر بها وذلك كون ان المرحلة العمرية لطالبات تختلف بقابلية التعلم للعناصر اللياقة البدنية وهذا النوع من الخصوصية يجب مراعاتها في عملية التعلم وتحقيق توازن في عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية والدافعية لكون ان عناصر اللياقة التي تمارس على الميدان والتي هي (الرشاقة والتوافق والتوازن) والتي تعتبر الاساس لهذه المرحلة العمرية وخصوصا ان للنمو البدني مراحل مختلفة لكل مرحلة من المراحل خصوصيتها التي تميزها عن غيرها. وترى الباحثان ان الممارسة على الميدان المقترح ينعكس على تحسين عناصر اللياقة البدنية اضافة الى تعلم المهارات الاخرى وان التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية هو نتيجة الممارسة على الميدان المقترح بالأدوات والتشجيع والدافعية "ان الاهتمام بالمتعلم وجعله محور العملية التعليمية ومركزا للنشاط والاحترام آرائه وقدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع هو عامل اساسي يساعد على التعلم" (عبد الله حسن، 2005، 119)

"ان ممارسة المهارة بصورة تحفيز والتشجيع على الأداء تعد من الاساليب التي تزيد من استثارة الدافعية للمتعلم وهي من المبادئ المهمة التي تجعل ممارسة التمارين البدنية أفضل في الدرس"

(أسامة راتب، 2005، 24)

كما ان استخدام عامل التحفيز والاثابة في الميدان المقترح ساعد الطالبات في بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال زيادة الأداء مما ادى الى ان عملية التعلم تكون بشكل دقيق فلكي يتعلم الطالب اي مهارة "لابد من وجود دافع نحو النشاط المطلوب اشباع حاجة وكلما كان الدافع قويا تتم عملية التعلم بدقة وسرعة فعملية الثواب والعقاب لها الاثر الكبير في تعديل سلوك الفرد وضبطه لان الاثر سواء كان ايجابيا محبا او سلبا ضارا فانه يودي الى حدوث تغير في السلوك ويستحسن ان تتم عملية التعلم في ظروف يتم بها الفرح والسعادة والشعور بالثقة بالنفس على ان تتم بظرف الخوف والعقاب

وتعزو الباحثتان ان سبب تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة للميدان المقترح الذي قد تم تصنيعه والذي يحتوي على ادوات مساعدة تمكن الطالبات من الاداء بسهولة نتيجة تخطي الصعوبات الناتجة عن عدم الوصول لتطور في بعض عناصر اللياقة البدنية الى المستوى الذي وصلت اليه المجموعة التجريبية وان هذه الادوات مصممه لتعلم وتطوير عناصر اللياقة البدنية وبذلك ظهرت فروق معنوية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وزيادة الأداء لطالبات بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وبذلك تتحقق فروض البحث الذي فرضها الباحث.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-ان الوحدة التعليمية المعدة وفق الميدان والاسلوب المتبع بالمدرسة كان له الاثر الفعال والايجابي لعناصر اللياقة البدنية قيد البحث، وبفروق مختلفة
- 2-تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الميدان على المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المتبع بالمدرسة في تطور بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التوافق، التوازن).

4-2التوصيات:

- 1-تصميم الميدان في المدارس المتوسطة لثبوت فائدته وبناء مثل هكذا بحوث على عينات اخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.
- 2-العمل على عنصر التشجيع والتحفيز في المنهج المقرر من قبل وزارة التربية المنهج التعليمي المتبع حيث انه يؤدي الى اكتساب الطالب أكبر قدر من الثقة بالنفس والإنتاجية والكفاءة.
- 3-استخدام الميدان في مختلف الألعاب التي تتطلب القدرات البدنية والحركية وزيادة الدافعية الأداء
- 4-اجراء دراسات مشابه لفئات عمرية أخرى وتوفير ميادين لعب متنوعة في المدارس والتحفيز والابداع والابتكار أدوات جديدة.
- 5-التأكد على ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لطالب وبالأخص جانب الدافعية للمتعلمين.
- 6-اجراء ورشات عمل لتدريب مدرسي ومدرسات في التربية الرياضية على خطوات الميدان والية توظيفها في اعداد وتنفيذ الدرس.

المصادر

- احسان مصطفى شعراوي؛ مقدمة في البحث التربوي: دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة، 1984.
- جيهان ضياء عاكف الصالحي. أثر استعمال ثلاث استراتيجيات قبلية في تحصيل طالبات معهد اعداد المعلمات والاحتفاظ به واتجاهين نحو مادة التربية الإسلامية: أطروحة دكتوراه، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، 2008.
- زكريا محمد واخرون؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية، عمان، دار الثقافة والنشر، 1999.
- طلحة حسام الدين واخرون؛ الموسوعة العلمية للتدريب: مدينة نصر، مطابع امون، 1997.
- عبد علي الجسماني؛ علم النفس وتطبيقات التربية والاجتماعية: بغداد، مطبعة الخلود، 1984.
- علي سموم الفرطوسي واخرون؛ القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي: بغداد، مطبعة المهيمين، 2014.
- ليث ابراهيم جاسم الغريزي؛ اساسيات منهجية: ط1، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، 2010.
- قاسم لزام؛ موضوعات في التعلم الحركي: جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005.
- وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه: عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.
- عبد الله حسن الموسوي؛ دليل الى التربية العلمية: اربد، عالم الكتاب الحديث، 2005.
- محمد جاسم عرب وحسين علي كاظم نقلا عن ماهر محمد؛ فسيولوجيا التعلم الحركي: ط1 (النبراس للطباعة والتصميم، 2014.
- مفتي ابراهيم حمادة؛ طرائق تدريس العاب الكرات وتطبيقها بالمرحلتين الابتدائية والاعدادية: ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- ناهدة عبد زيد الدليمي واخرون؛ الدافعية والتحفيز في التعلم الحركي: لطباعة، دار الفرات للثقافة والاعلام، 2022.
- علي سموم الفرطوسي واخرون؛ القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي: بغداد، مطبعة المهيمين، 2014.
- سامي علي كاظم؛ أثر أداء التمرينات بشكل حر في درس التربية الرياضية في تنمية بعض صفات اللياقة الحركية: رسالة ماجستير، ديالى، 2010.
- وائل عبد الله محمد وريم احمد عبد العظيم؛ تصميم المنهج المدرسي: ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2011.
- اسامة كامل راتب؛ إبراهيم عبد ربه. النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية: القاهرة، دار الفكر العربي، 2005.

ملحق (1)

الوحدة التعليمية للميدان للمجموعة التجريبية

الوقت: 45د

الصف: الثاني متوسط

الأدوات: شواخص. اطواق. سلم. حبال. موانع. عوارض. اقماع. كرات

الأهداف التعليمية: التدريب على الميدان. الرشاقة. التوافق. التوازن، المناولة بخارج القدم بكرة القدم.

الأهداف التربوية: تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية لدى الطالبات

الأهداف السلوكية:

تنمية حب الاستكشاف لدى الطلاب بعد نهاية الوحدة التعليمية جعل الطالبات قادرات على

-تنمية العمل الجماعي بين الطالبات.

-تنمية حب الاستكشاف لدى الطالبات.

- فهم المبادئ الأساسية للميدان

فهم المقصود بتطوير الرشاقة من خلال الأدوات والتمرينات والغرض من ذلك.

الأقسام	الزمن	التمارين البدنية والمهارات الحركية	التنظيم	الملاحظات
القسم التحضيري	10د	المقدمة: وقوف الطالبات بنسق -إداء التحية الاحماء: الوقوف -السير -الهرولة الخفيفة مع الحرات اليدين والساقين -الهرولة مع قتل الجذع الى الجانبين. تمارين بدنية: (الوقوف -فتحاً - تخصراً) قتل الرقبة الى الجانبين بالتعاقب ---4 مرات (الوقوف -فتحاً) رفع الذراعين الى الأعلى وخفضهما الى الأسفل بالتعاقب --- 4 مرات (ثني الركبتين الى الأسفل ومدهما الى الأعلى بالتعاقب ---4عدات) (الوقوف -فتحاً -تخصراً) قتل الجذع للجانبين بالتعاقب --- 4 معدات	***** □	التأكد من مشاركة الطالبات في الاحماء التأكيد على مشاركة الطالبات في التمارين البدنية
القسم الرئيسي	30د 5د	خلال الصور والعرض النموذج لهن ثم تقسم الطالبات الى مجموعتين من اجل التدريب على محطات الميدان وكذلك بعد شرح المدرس المناولة بخارج القدم يتم التطبيق الطالبات على ذلك، حيث تقوم كل طالبة بالتدريب على محطات الميدان وبعدها تقوم بالمناولة والى الطالبة الاخري ثم الاستلام الكرة بعد ذلك	***** ***** ***** □	التأكيد من فهم الشرح من قبل المدرس
الجانب التطبيقي	25د	في بداية هذه المرحلة يبد الطالبات بالتطبيق الفعلي للميدان بعد تقسيم الطالبات من قبل المدرس الى مجموعتين (أ، ب) حيث تبدأ مجموعة (أ)باللعب على الميدان من الجانب ومجموعة (ب) من الجانب الثاني وعنده الانتهاء في محطة الرابعة والخامسة تقوم الطالبة من مجموعة (أ)بمناولة الكرة بخارج القدم لطالبة الى مجموعة (ب) وتقوم بالإخماد ثم ارجاع المناولة لطالبة (أ) وبالعكس ذلك لخمس محاولات وبعدها يتبادلن المواقع وتكمل المحطات الميدان وهكذا لباقي الطالبات.	***** ***** □	التأكيد من مشاركة الطالبات
القسم الختامي	5د	الجانب الترويحي لطالبات التدريب الحر على الميدان لعبة الغميضة. تكليف الطالبات بكتابة تقرير مفصل عن الدرس والجانب الاداري: اعادة الادوات الميدان الى المكان المخصص، بعد ذلك اخذ الحضور -الغياب	*****	التأكد من الترويح لطالبات