



# بناء معايير لبعض اختبارات اللياقة البدنية لبعض مدرسات التربية الرياضية في محافظة القادسية

بحث مسحي

## المصادر

- م . م . قاسم محمد عباس  
م . م . حامد نوربي علي  
م . م . هشام هند اوي هويدي

# الفصل الأول

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

أن هدف الرياضة المدرسية يتمثل في أعداد التلاميذ للحياة وللمجتمع أعضاء عاملين منتجين ، وهذا لا يتحقق إلا باستخدام منهاج تبدأ أولى خطواته بتحديد الأهداف تحديدا واضحا يتم في ضوءها اختيار المحتوى وتنظيمه بما يعمل على تحقيق هذه الأهداف ، وهذا المنهاج لا يتم تحقيقه أو تطبيقه الا بوجود المدرس الجيد او الفائد وعلى المدرس أن يكون مؤهلا علميا وهذا شرط اساس للوظيفة وان يكون خال من جميع العيوب الجسمية والعقلية التي تعيق نجاحه في تدريس التربة الرياضية .

فالمدرس يلعب دورا كبيرا في تكوين البنية الأساسية للتلاميذ وتوجيههم اجتماعيا وصحيا ونفسيا ، وتهيئة البيئة التعليمية الملائمة لقواهم المكتسبة حتى تتخذ الاتجاه النافع للتلاميذ ، فالمدرس يعتبر من اهم القوى المؤثرة في عملية التعلم وعليه يتوقف تحقيق عدم تحقيق اهداف التربية .

ان مهنة تدريس التربية الرياضية تتطلب الجلد والمثابرة والجهد ، اذ ان انعدام الصحة واللياقة البدنية انعداماً تاماً لايمكن معه لأي مدرس تربية رياضية القيام بأي عمل مثمر .

تعتبر اللياقة البدنية احد مكونات اللياقة الشاملة التي يجب ان يتصف بها مدرس التربية الرياضية ، وهي تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان من خلال تعامله في الحياة ، فاذا كان المدرس او المدرسة ضعيف في احد مكونات اللياقة البدنية سيؤدي بالتأكيد الى ضعف العملية التعليمية اذ ان من الواجب على المدرسة ان تعرض الحركة بنفسها بعد الشرح لتقوم الطالبات بعدها بالأداء الحركي وخصوصاً اذا لم تتوفر طالبة جيدة تقوم بأداء المهارة وهنا سيكون من الصعوبة بمكان تعليم حركة جديدة لاتتمكن المدرسة من عرضها على الطالبات . وتكمن اهمية البحث في تقييم بعض مكونات اللياقة البدنية لدى مدرسات التربية الرياضية ، كأحد المقومات اللازمة للقيام بدورهن المهني والقيادي على اكمل وجه .

### ١-٢- مشكلة البحث :

ان مهنة تدريس التربية الرياضية من المهن التي تتطلب المثابرة والجهد ، وان انعدام الصحة واللياقة البدنية يعيق أي مدرس او مدرسة تربية رياضية من القيام بأي عمل مثمر ، وهذا يعادل في خطورته انعدام الاعداد العلمي وضعف الشخصية . ومن هذا المنطلق ومحاولة لعلاج هذه المشكلة كان لزاماً وضع مستويات معيارية ومحكات لمعرفة المستويات الدنيا التي يجب عدم النزول عنها في بعض الصفات البدنية ومن ثم الأستعانة ببعض المناهج التدريبية لتطوير الحالة البدنية لدى مدرسات التربية الرياضية .

### ١-٣ هدف البحث :

- ١- تقويم بعض مكونات اللياقة البدنية ( السرعة، القوة العضلية، المطاولة العضلية ) لدى مدرسات التربية الرياضية في محافظة القادسية .
- ٢- بناء معايير للأختبارات المستخدمة .

### ١-٤ فرض البحث :

- ان عينة البحث تحقق أعلى نسبة في المستوى المعياري (المتوسط) في الأختبارات الثلاثة .

### ١-٥ مجالات البحث

- ١-٤-١ المجال البشري : مدرسات التربية الرياضية في محافظة القادسية .
- ١-٤-٢ المجال المكاني : قاعة الشهيد رخيرم عباس الجنابي في محافظة القادسية .
- ١-٤-٣ المجال الزمني : ١٥/١٢/٢٠٠٤ ولغاية ٣٠/١٢/٢٠٠٤ .

# الفصل الثاني

١- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ شخصية معلم التربية الرياضية :

قد يتساءل البعض عن السمات مميزة لشخصية معلم التربية الرياضية ، وهل تختلف هذه السمات عن سمات أي معلم آخر . . . . . ومن ثم الدور الذي تلعبه شخصية معلم التربية الرياضية في مجال مهنته . . . . . وللأجابة على مثل هذه التساؤلات نوضح مايلي:

- ١- ان هناك صفات خاصة تميز شخصية الفرد أيأ كانت وظيفته او عمله او جنسه .
- ٢- ان هناك مقومات أساسية وسمات خاصة بشخصية المعلم يجب ان يتصف بها كل المعلمين بما فيهم معلم التربية الرياضية .
- ٣- ان هناك مقومات خاصة تميز معلم التربية الرياضية عن غيره من المعلمين والتي تعطيه شخصيته الذاتية كمعلم للتربية الرياضية .

والشخصية كما عرفها ( احمد عزت راجح ) " هي جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التي تميز الشخص عن غيره تميزاً واضحاً " أو بمعنى أدق نقول ( إنها نظام متكامل من الصفات يميز الفرد عن غيره ) . وعلى ذلك فشخصية معلم التربية الرياضية تتفق في هذه الصفات او السمات ولكن بنسب خاصة تختلف عن نسب المعلمين الآخرين . وعلى ذلك فمعلم التربية الرياضية يجب ان يتصف بالخصائص والسمات التي تحتاجها مهنته ... وهذه الخصائص الهامة لاكتمال شخصية معلم التربية الرياضية ويمكن إيجازها فيما يلي :

أ - الخصائص البدنية والمهارية والصحية .

ب- الخصائص الخلقية .

ج الخصائص الاجتماعية .

د - خصائص الإعداد للمهنة . (بسطويسي ، عباس ، ص ١٢٨-١٢٩)

## ٢-١-٢ الخصائص البدنية والمهارية والصحية :

( تعتبر القدرات البدنية والمهارات الحركية والمستويات الصحية من اهم الخصائص والصفات التي يجب ان يتميز بها معلم او معلمة التربية الرياضية ، ولذلك حرصت كليات ومعاهد التربية الرياضية في العالم على ان يكون تقديم الطلاب الراغبين في الانسياق اليها للدراسة مبنياً على اساس مستويات معيارية خاصة بها . ولذلك توضع الاختبارات المقننة الخاصة بتلك المستويات المعيارية والتي يتم على ضوئها قبولهم في مثل هذه الكليات او المعاهد ، ولا يتوقف اجراء مثل هذه الاختبارات عند قبول طلاب كليات التربية الرياضية ومعاهدها ، بل يجب ان تلازمهم في سنوات دراستهم وحتى تخرجهم كمعلمين عاملين في مجال الرياضي (بسطويسي ،عباس ،ص١٣٠)

أذن فمهنة تدريس التربية الرياضية من المهن التي تتطلب الجلد والمثابرة والجهد ، اذ ان انعدام الصحة واللياقة البدنية انعداماً تاماً لايمكن معه لاي مدرس تربية رياضية القيام باي عمل مثمر ، وهذا يعادل في خطورته انعدام الأعداد المهني وضعف الشخصية .

## ٣-١-٢ مكونات اللياقة البدنية :

### ١-٣-١ القوة العضلية:

### ماهية القوة العضلية :

القوة العضلية تنمو مع نمو الطفل ، وتزداد في مرحلتي الطفولة والمراهقة بحيث تصل الى اقصاها فب سن الثلاثين و ويرى اخرون انها تصل الى اقصاها في سن الخامسة والثلاثين ، او ان اقصى قوة يمكن ان يصل لها الانسان ما بين الخامسة والعشرين والخامسة والثلاثين ، وذلك في ضوء الفروق الفردية بين الافراد ومن الواضح ان العضلات هي مصدر الحركة في الانسان ، لانها هي مصدر القوة المسببة للحركة ، ولقد اوضحت الدراسات المتخصصة في التشريح وعلم الحركة كيف يمكن ان تحدث الحركة في ظل الموصفات التشريحية والقوانين الميكانيكية . ويرى (هارة) ان القوة لها ثلاثة انواع هي:

١- القوة العظمى .

٢- القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة).

٣- تحمل القوة . (كمال ، محمد صبحي ، ص٥٧-٦٢)

## - أهمية القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية احد مكونات اللياقة البدنية ، اذ يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية ، وباستخدام اسلوب المسح العلمي للمراجع المتوافرة المتخصصة حول تحديد مكونات اللياقة البدنية تضمن آراء ثلاثين عالماً فوجد أنهم أجمعوا على ان القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية ، وفي مسح مشابه لمكونات القدرة الحركية تضمن آراء عشرين مرجعاً فوجد ان خمسة عشر مرجعاً منهم ذكروا القوة العضلية كأحد المكونات الهامة للقدرة لعضلية . كما تعد القوة إحدى المكونات الأساسية للياقة الحركية وذلك طبقاً لآراء ( كلارك ، ماثيوس ، لارسون ، يوكم بوتشر ، كيورتن ، وولجوس ) .

وتشير معظم مراجع الأختبارات والمقاييس الى ان القوة العضلية هي المكون الأساس للياقة العضلية او لياقة القوة . ويرى (ماثيوس mathews ) ان هناك أربعة اسباب معقولة تبين أهمية مكون القوة العضلية وأسباب الأهتمام بقياسها وهي :

- ١- القوة ضرورية لحسن المظهر .
  - ٢- القوة شيء أساس في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
  - ٣- القوة مقياس للياقة البدنية .
  - ٤- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية .
- (كمال ، محمد صبحي ، ص ٥٧ - ٦٢)

## ٢-١-٣-٢ الجلد العضلي (تحمل القوة) :

### - ماهية الجلد العضلي :

يعني الجلد العضلي قدرة العضلات على اداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته أقل من الحد الأقصى ، وهذا يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في تخلص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضماناً لأستمرارها في العمل . وفي الجلد الدوري تعمل الوحدات الحركية بما يعرف بنظام (التناوب ) اذ تبدأ بعض الوحدات الحركية في العمل ، وعندما يصيبها التعب ينتقل العمل الى مجموعة وحدات اخرى ، فثالثة ، ثم رابعة ، وهكذا ..... حتى يصيب التعب معظم الوحدات الحركية الموجودة في العضلة ، ويلي ذلك أن تبدأ المجموعة الأولى من الوحدات الحركية في العمل مرة اخرى ، ثم الثانية ، وهكذا ..... حتى تصل العضلة الى درجة لاتستطيع فيها أن تعمل نتيجة ارتفاع نسبة ترسيب حامض اللاكتيك في العضلة أو تنتهي الحركة قبل ذلك ، وهذا ما يعرف بنظام العمل المتناوب عندما تعمل العضلة للمطولة (الجلد) .

(كمال ، محمد صبحي ، ص ٦٦)

## ٢-١-٣-٣ أهمية الجلد العضلي :

يعد الجلد العضلي من أهم المكونات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي ، فهو مكون ضروري لاستكمال متطلبات الالعاب والرياضات سواء كانت جماعية أم فردية ، اذ يجتهد المدربون في جميع الرياضات والالعاب لتنمية هذا المكون الهام ، ولقد اهتم العلماء بهذا المكون واعتبروه احد المكونات الهامة للياقات المختلفة ، ففي المسح الذي قام به ( محمد صبحي حسانين ) لمكونات اللياقة البدنية من خلال آراء ثلاثين عالماً اتفقوا جميعاً على ان الجلد العضلي (تحمل القوة) يعد أحد المكونات الرئيسي للياقة البدنية . (كمال ،محمد صبحي ،ص٦٦)

## ٢-١-٣-٤ السرعة :

### - ماهية السرعة :

توجد عدة آراء لعلماء الدول الشرقية والدول الغربية حول مفهوم السرعة وطبيعتها ومكوناتها ، ولتوضيح ذلك نستعرض آراء كل منهما :  
يعبر هارة عن مفهوم علماء الدول الشرقية للسرعة في كونها مضمون له ثلاث أبعاد أساسية هي :

١- السرعة الانتقالية .

٢- السرعة الحركية .

٣- سرعة الاستجابة .

والمقصود بسرعة الانتقال هو العدو ، اذ يعرفها (هارة) بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ، ويقول عنها (علاوي ) انها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنه ، وهذا يعني انها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة (قطع مسافة معينة) في أقصر زمن ممكن ،مثل العدو في العاب القوى والسباحة والدراجات .اما السرعة الحركية فتعني سرعة الأنقباضات العضلية عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة .

كذلك عند أداء الحركات المركبة كالتمرير والأستلام وكسرعة الأقتراب والوثب .  
أما سرعة الأستجابة فهي الفترة الزمنية بين ظهور المثير وبداية الاستجابة الحركية ويقول عنها (علاوي) انها القدرة على الأستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، وهذا يعني انها تتضمن زمن الأستجابة من بداية حتى نهاية الاستجابة الحركية .(كمال ،محمد صبحي،ص٨٧)

أما عن مفهوم المدرسة الغربية بالنسبة للسرعة فإنه يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدو في العاب القوى والدراجات والسباحة والتجديف .

### - أهمية السرعة :

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني لسباقات المسافات القصيرة في العاب القوى والسباحة ، كما انه ضروري جداً والتجديف وكرة القدم كرة السلة والهوكي ... وغيرها .

لقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعوها ضمن مكونات اللياقات المختلفة فقد اجمع ( ٥٠% ) من ( ٣٠ ) عالماً على أنها احد المكونات الرئيسية للياقة البدنية ( مسح علمي اجري عام ١٩٧٨ ) كما اقر تسعة علماء من عشرين أنها ضمن القدرة الحركية ( مسح علمي اجري عام ١٩٧٧ ) ، كما اتفق كل من كلارك ولارسون ويوكم وبوتشر وكازنز وبافردو هايمان ولجووس على ان السرعة تعد مكوناً ، أساسياً في اللياقة الحركية ، كما كلارك ضمن مكونات القدرة الحركية العامة .

( كمال ، محمد صبحي ، ص ٨٧ )



## الفصل الثالث

٣- منهج البحث واجراءة الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

استخدام الباحثون المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

٢-٣ عينة البحث

تم اختبار العينة بالطريقة العمرية من مدرسات التربية الرياضية من محافظة القادسية وكان عددهن (٤٠) مدرسة تربية رياضية تتراوح اعمارهن بين ٢٥-٣٥ سنة وكانت نسبتهم (٦٦،٦٦ %) من مجتمع الاصل .

٣.٣ الأدوات و الوسائل و الاجهزة المستخدمة

تم استخدام الأدوات و الوسائل التالية لجمع البيانات :

- الاختبارات و المقاييس
- الملاحظة
- ساعة توقيت

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٠٤/١٠/١ على عينة من مدرسات التربية الرياضية عددهن (٦) مدرسات من خارج العينة بهدف معرفة استجابة وإمكانية اجراء الاختبارات المختارة على هذه العينة ولأجل معرفة صلاحية فريق العمل المساعد وتجاوز الأخطاء .

٥-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

تم اختيار بعض الاختبارات المقننة الخاصة بقياس مستوى ( السرعة ، القوة العضلية ، المطاولة العضلية ) وهذه الاختبارات لها معاملات علمية عالية في بعض الدراسات العلمية التي استخدمت فيها .  
وفي مايلي هذه الاختبارات : ( محمد حسن ، ص ٥٣ )

- ١- الجري في المكان لمدة (١٥) ثانية •
- ٢- الجلوس من الرقود لمدة (٣٠) ثانية •
- ٣- ثني الذراعين ومدّها ( من الأستلقاء على الركبتين ) حتى استنفاد الجهد •

### ٦-٣ فريق العمل المساعد :

تم الاستعانة بفريق عمل مساعد لاجراء الأختبارات على العينة وتحضير الأدوات وما يلزم تقديمه للعينة قبل وأثناء وبعد اجراء الأختبارات •

### ٧-٣ الوسائل الأحصائية :

تم استخدام الوسائل الأحصائية التالية :

الوسط الحسابي (س) = مج س / ن

$$\frac{\left[ \frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}} \right] - \text{مج س}^2}{\text{ن} - 1} = \text{ثانياً: الانحراف المعياري (ع)}$$

ثالثاً: المدى

رابعاً : النسبة المئوية :  $100 \times \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}}$

- 
- \* م • رحيم رويح •
  - \* م • مي علي عزيز •
  - \* م • م قيس سعيد دايم •

## الفصل الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

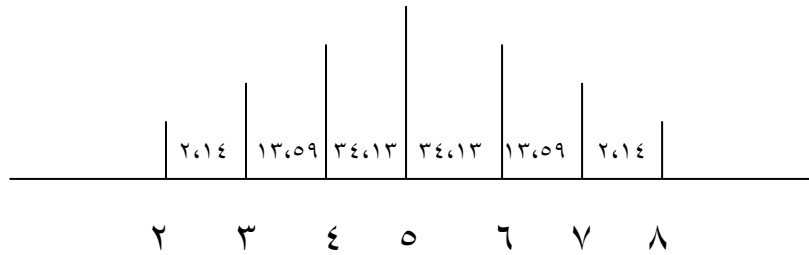
٤-١ عرض نتائج الاختبار الأول ( الجري في المكان لمدة ١٥ اثنا ) ومناقشتها :

الجدول رقم (١)

يبين قيم الدرجات المعيارية لعينة البحث والدرجات الخام

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
٧,٣١	٢
١١,٩٩	٣
١٦,٦٧	٤
٢١,٣٥	٥
٢٦,٠٣	٦
٣٠,٧١	٧
٣٥,٣٩	٨

من خلال الجدول أعلاه تبين لنا قيمة كل درجة خام بما يقابل درجتها المعيارية ومن هذا ثم الاستفادة في المستويات المعيارية والأخذ بنظر الاعتبار الاستفادة من (منحنى كاوس) كالاتي :



وبعلم استخراج الدرجات المعيارية ثم حساب عدد أفراد العينة في كل مستوى من المستويات وتفرغ البيانات كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (٢)  
يبين المستويات المعيارية (للاختبار الأول) والنسبة المئوية وعدد أفراد العينة  
والنسبة المتحققة :

النسبة المتحققة	العدد	النسبة المئوية	المستوى المعياري
-----	-----	٢,١٤	جيد جداً
١٥%	٦	١٣,٥٩	جيد
٣٢,٥%	١٣	٣٤,١٣	متوسط
٣٥%	١٤	٣٤,١٣	مقبول
١٧,٥%	٧	١٣,٥٩	ضعيف
-----	----	٢,١٤	ضعيف جداً
١٠٠%	٤٠		المجموع

من الجدول أعلاه تبين لنا أن النسبة المتحققة للمستوى المعياري (جيد جداً) قد بلغت (صفر) لأن عدد أفراد العينة اللاتي كان تقديرهن (جيد جداً) في الاختبار الأول (صفر).

أما المستوى المعياري (جيد) فقد بلغت النسبة المتحققة (١٥%) وعند مقارنتها مع النسبة المئوية البالغة (١٣,٥٩) لهذا المستوى سنلاحظ أنها قريبة منها وهي أكبر بقليل وهذا يوشر أن انجاز العينة في أفضل حالاته في هذا الاختبار .  
ولكن عند مقارنة النسبة المتحققة البالغة (١٣,٥٩) للمستوى المعياري (متوسط) فهي اقل بقليل من النسبة المئوية في التوزيع الطبيعي لهذا المستوى والبالغة (٣٤,١٣).

أما المستوى المعياري (مقبول) فإن النسبة المئوية تبلغ (٣٤,١٣) والنسبة المتحققة كانت لان عدد أفراد العينة في هذا المستوى هو (١٤) وفي الحقيقة أن هذه النسبة متقاربة جداً مع النسبة المئوية في التوزيع الطبيعي وهذا يشير إلى أن أفراد العينة كان أداءهن البدني قريب جداً في التوزيع الطبيعي وهذا يشير إلى أن مدرسات التربية الرياضية في محافظة القادسية يمارسن الرياضة وهذا واضح من خلال اختبار صفة السرعة .

فيما عدا المستوى المعياري (ضعيف) إذ كانت النسبة المئوية في التوزيع الطبيعي البالغة (١٣,٥٩) أقل من مما حقته أفراد العينة إذ كانت النسبة المتحققة هي (١٧,٥) وهي كبيرة نسبياً كذلك نلاحظ هنا أن الكثير من مدرسات التربية الرياضية يفقدن صفة السرعة وخاصة بعد التخرج من كلية التربية الرياضية بسبب تأثير الظروف العائلية أو الاجتماعية إذ يتركن مزاولة الرياضة وقد يكون حتى أثناء أداءهن الدروس العملية ( إهمال درس التربية الرياضية ) أي أن المدرسة قد لا تقوم بأداء المهارة بعد شرحها للطالبات وهذا يؤثر كثيراً على تراكم الشحوم لدى المدرسات في المناطق المؤثرة على صفة السرعة .

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبار الثاني (الجلوس من الرقود لمدة ٣٠ ثانية)  
لمعرفة حقيقة المستويات التي عليها مفردات العينة في اختبار الأداء البدني الثاني  
(الجلوس من الرقود لمدة ٣٠ ثانية) ثم تفرغ البيانات في ضوء المستويات التالية :

#### الجدول (٣)

يبين قيم الدرجات لعينة البحث والدرجات الخام حسب المستويات المعيارية

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١١,٨١٧	٢
١٦,٥٢٨	٣
٢١,٢٣٩	٤
٢٥,٩٥	٥
٣٠,٦٦١	٦
٣٥,٣٧٢	٧
٤٠,٠٨٣	٨

وكما ذكرنا سابقاً وحسب الجدول أعلاه جاءت النتائج بعد تفرغ البيانات كالآتي:

#### لجدول (٤)

يبين قيم النسبة المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسبة المتحققة

النسبة المتحققة	العدد	النسبة المثالية	المستوى المعياري
٧,٥%	٣	٢,١٤	جيد جداً
٢,٥%	١	١٣,٥٩	جيد
٣٢,٥%	١٣	٣٤,٤٣	متوسط
٤٥%	١٨	٣٤,١٣	مقبول
١٢,٥%	٥	١٣,٥٩	ضعيف
----	----	٢,١٤	ضعيف جداً

من الجدول أعلاه تبين أن النسبة المتحققة للمستوى المعياري (جيد جداً) في الاختبار الثاني (جلوس - رقود خلال ٣٠ ثا) قد بلغت (٧٥%) إذ كان عدد أفراد العينة في هذا المستوى المعياري هو (٣) فقط وعند مقارنة هذه النسبة مع نسبتها المثالية في التوزيع الطبيعي نجد انه نسبة اكبر مما هو مطلوب وهذا يشير إلى أن

انجاز بعض أفراد العينة في أفضل حالاته وان بعض المدرسات باستمرارهن على مزاوله الأنشطة الرياضية يحققن تطور واضح في الصفات البدنية .

أما المستوى المعياري (جيد) فقد كانت النسبة المتحققة (٢,٥%) ، وهي اقل بكثير من النسبة المثالية في التوزيع الطبيعي البالغة (١٣,٥٩) ، وهذا يدل على ان نسبة عالية من أفراد العينة ابتعدن كثيراً عن التوزيع الطبيعي وهنا يؤشر قصور في مزاوله الأنشطة الخاصة بتطوير أو الحفاظ على مستوى القوة العضلية وخاصة ( القوة المميزة بالسرعة ) .

وقد بلغت النسبة المتحققة في المستوى المعياري (متوسط) (٣٢,٥%) وهي اقل بقليل من النسبة الطبيعية في التوزيع الطبيعي البالغة (٣٤,١٣%) .

اما النسبة المتحققة للمستوى المعياري (مقبول) ٩ فقد بلغت (٤٥%) وهي نسبة كبيرة نسبياً عند مقارنتها مع النسبة المثالية البالغة (٣٤,١٣%) وكان هذا على حساب المستوى المعياري (جيد) إذ إن اغلب أفراد العينة كانوا في المستوى المعياري (مقبول) وان هذا المستوى ممكن أن يحتوي اغلب أفراد العينة والكثير منهن وخاصة اللاتي تركزن مزاوله الأنشطة الرياضية .

والمستوى المعياري (ضعيف) فقد بلغت النسبة المتحققة (١٢,٥%) وهي اقل بقليل من النسبة المثالية البالغة (١٣,٥٩%) وهذا طبيعي تقريباً .

وأخيراً المستوى المعياري (ضعيف جداً) فقد كان أفراد العينة في هذا المستوى (صفر) مما لا يحقق نسبة وهذا بطبيعة الحال اقل من النسبة المثالية البالغة (٢,١٤%) .

وبصورة عامة نلاحظ انحسار النسبة المتحققة من المستوى (ضعيف) متجهة إلى المستوى (مقبول) وللمستوى (متوسط) ، كما أن العينة حققت نسبة مثالية جيدة في المستوى المعياري (جيد جداً) ولولا الاستمرار على مزاوله الأنشطة الرياضية الخاصة بصفة القوة لما تم تحقيقه مثل هذه النسب لأنه وكما هو معروف أن صفة القوة تبدأ بالهبوط إذا ترك الفرد التدريب عليها بعد (٦) أيام .

٣-٤ محرض نتائج الاختبار الثالث (اختبار استناد أمامي - على الركبتين حتى استنفاد

(الجهد)

تم تفرغ البيانات في ضوء المستويات المعيارية فجاءت أن النتائج كالآتي وحسب الجدول التالي :

### الجدول (٥)

يبين قيم النسب المثالية للمستويات المعيارية حسب التوزيع الطبيعي وعدد أفراد العينة في كل مستوى معياري والنسب المتحققة .

النسبة المتحققة	العدد	النسبة المثالية	المستوى المعياري
٧,٥%	٣	٢,١٤	جيد جداً
٢٠%	٨	١٣,٥٩	جيد
٣٠%	١٢	٣٤,١٣	متوسط
٢٧,٥%	١١	٣٤,١٣	مقبول
١٥%	٦	١٣,٥٩	ضعيف
-----	-----	٢,١٤	ضعيف جداً

من الجدول أعلاه تبين أن النسبة المتحققة للمستوى المعياري (جيد جداً) قد بلغت (٧,٥%) إذ كان عدد أفراد العينة في هذا المستوى المعياري هو (٣) فقط ، وهذه النسبة أعلى من النسبة المثالية في التوزيع الطبيعي ن وهذا يشير إلى أن انجاز بعض أفراد العينة كان في أفضل حالاته

أما المستوى المعياري (جيد) فقد كانت النسبة المتحققة (٢٠%) ، إذ كان عدد أفراد العينة في هذا المستوى (٨) وعند مقارنتها مع النسبة المثالية في التوزيع الطبيعي نلاحظ أنها أكبر بكثير ن إذ إن النسبة تبلغ (١٣,٥٩%) وعند جمع كلا النسبتين للمستويين المعيارين (جيد جداً) أي (٧,٥% + ٢٠% = ٢٧,٥%) في حين عند النسبة المثالية نجدهما (١٥,٧٣) إذا سنالاحظ الفرق الكبير لصالح النسب المتحققة بالقياس إلى المفروض أن تكون عالية .... ويرى الباحثون أن سبب ارتفاع مستوى صفة المطاولة لدى نسبة كبيرة من أفراد العينة يعود إلى المزاولة المستمرة للنشطة الرياضية ذات الشدة المنخفضة المستمرة فالمطاولة التي تؤدي خلال الوحدة التدريبية إلى التعب نتيجة الاستنزاف الوظيفي لفترة زمنية معينة أخرى ، كذلك ترتبط المطاولة بمستوى التعب <sup>٢</sup> .

من هذا نستنتج ان مجرد الاستمرار على مزاولة الدروس المنهجية في المدارس يطور صفة المطاولة لدى المدرسات في محافظة القادسية .

أما المستوى المعياري (متوسط) فقد بلغت النسبة المتحققة (٣٠%) وعند مقارنتها مع النسبة المثالية البالغة (٣٤,١٣%) نجد أنها أقل أي أن المتحقق أقل من النسبة المثالية في التوزيع الطبيعي .

وكانت النسبة المتحققة للمستوى المعياري (مقبول) البالغة (٢٧,٥%) أقل من النسبة المثالية البالغة (٣٤,١٣) أيضاً وهذا يؤثر ابتعاد النسب المتحققة لهذين المستويين عن النسبة المثالية عن النسبة المثالية في التوزيع الطبيعي وانحسار هذه النسب أي جهة (جيد جداً وجيد) .

أما المستوى المعياري (ضعيف) فكانت النسبة المتحققة (١٥%) وهي أكبر من النسبة المثالية البالغة (١٣,٠٩%) وهذا في نظر الباحثين يعود إلى سببين ، **السبب الأول:** هو احتمال وجود عدد من المدرسات لا يقمن بالأداء التمارين الرياضية والمهارات في الدروس العملية وإنما الاقتصار على شرح المهارة فقط او عدم الاهتمام بالدرس المنهجي .

**والسبب الثاني :** هو الصفات الفسلجية للعضلات لبعض المدرسات فقد يكون عدد الألياف البيضاء أكبر بكثير من عدد الألياف الحمراء وهذا يضيفي صفة القوة والسرعة على حساب صفة المطاولة لدى الفرد وهذا لا يمكن التحكم به .

وأخيرا المستوى المعياري (ضعيف جداً) فقد كانت النسبة المتحققة (صفر) وهي أقل من النسبة المثالية البالغة (٢,١٤) وهذا يؤكد انحسار أفراد العينة إلى المستويات المعيارية الأفضل .



## الفصل الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١- تقارب النسب المتحققة في اختبار صفة السرعة مع النسب المثالية وكانت اعلى نسبة متحققة في المستوى المعياري (مقبول ) ويليه بالمرتبة الثانية المستوى المعياري (متوسط) .
- ٢- حققت العينة اعلى نسبة في المعياري ( مقبول ) ويليه بالمرتبة الثانية المستوى المعياري (متوسط) في اختبار صفة القوة المميزة بالسرعة .  
في اختبار صفة المطاولة حققت العينة أعلى نسبة في المستوى المعياري (متوسط ) ويليه بالمرتبة الثانية المستوى المعياري (متوسط) .

#### ٢-٥ التوصيات :

- يوصي الباحثون في ضوء الاستنتاجات السابقة مما يلي :
- ١- عدم الانقطاع عن مزاولة الأنشطة والتمارين الرياضية لتنمية الصفات البدنية بصورة عامة والمحافظة عليها من قبل مدرسات التربية الرياضية .
  - ٢- الاهتمام بدروس التربية الرياضية المنهجية والمشاركة الفعلية من قبل المدرسات للطالبات أثناء تعليم المهارات الرياضية ومزاولتها للحفاظ على الصفات البدنية .
  - ٣- إجراء تقويم بدني منظم لمدرسات التربية الرياضية يشمل الصفات البدنية .

## المصادر

- بسطويسي احمد بسطويسي ، عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان- الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .