

أثر وحدات تعليمية مبنية على طريقة المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة) للتلاميذ الطور المتوسط (12 – 13 سنة)

The effect of learning units based on the competition method in developing some physical qualities (permanence, speed, strength) for middle school students (12-13 years old)

بوراشيد هشام¹، بوطيبة عومار²

hichame.eps2012@gmail.com
omar.bio@yahoo.com

¹ د. بوراشيد هشام جامعة أم البواقي (الجزائر)
² د. بوطيبة عومار جامعة أم البواقي (الجزائر)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21967467>

تاريخ النشر: 2024-01-18

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي قائم على المنافسة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في المداومة والسرعة والقوة لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط (12-13 سنة)، كما سعت إلى إبراز أهمية هذه العناصر في الرياضات الجماعية والكشف عن الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، واعتمد الباحثان على المنهج التجريبي، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (62) تلميذا من تلاميذ السنة الثانية متوسط بمتوسطة الأمير عبد القادر بالميلية خلال الموسم الدراسي: 2012/2013، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. ولجمع البيانات استُخدمت مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بقياس المداومة والسرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين، مع التأكد من توفر الشروط العلمية للاختبارات من صدق وثبات وموضوعية، في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في معظم الصفات البدنية المدروسة باستثناء السرعة، في حين أظهرت المجموعة التجريبية فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع الصفات البدنية المدروسة، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في المداومة والسرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين، وخلصت الدراسة إلى أن البرنامج التعليمي القائم على المنافسة يعد وسيلة فعالة في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط، مما يؤكد أهمية إدماج الأنشطة التنافسية ضمن محتوى دروس التربية البدنية والرياضية لتحقيق تطور أفضل في القدرات البدنية للتلاميذ.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التعليمية؛ طريقة المنافسة؛ الصفات البدنية (المداومة؛ السرعة؛ القوة)؛ الفئة العمرية (12-13 سنة)

Abstract:

The aim of this study was to investigate the effect of a competition-based educational program on the development of selected physical fitness components, namely endurance, speed, and power, among second-year middle school students aged 12–13 years. The study also sought to highlight the importance of these fitness components in team sports and to identify the differences between the experimental and control groups. The researcher adopted the experimental method. The study sample consisted of 62 second-year middle school students from Emir Abdelkader Middle School in El Milia during the 2012/2013 academic year. The participants were divided into two groups: an experimental group and a control group. Data were collected using a battery of physical fitness tests designed to measure endurance, speed, and the explosive power of both the upper and lower limbs. The scientific validity, reliability, and objectivity of the tests were verified before implementation. The results revealed no statistically significant differences between the pre-test and post-test measurements of the control group in most of the physical fitness components studied, except for speed. In contrast, the experimental group showed statistically significant improvements in all the physical fitness components under investigation. Furthermore, significant differences were found between the two groups in the post-test measurements in favor of the experimental group regarding endurance, speed, and explosive power of both the arms and legs. The study concluded that the competition-based educational program is an effective means of improving physical fitness components among middle school students. Therefore, incorporating competitive activities into physical education classes can contribute significantly to the development of students' physical abilities and overall fitness levels.

Keywords: Learning Units; Competition Method; Physical Fitness Components (Endurance; Speed; Strength); Age Group (12–13 Years).

1- مقدمة وإشكالية:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة مرموقة لدى الدول، من خلال دورها الفعال في تكوين الشخصية الناضجة، وفي تكوين مواطن مسؤول، كذلك إشباع حاجياته الأساسية من خلال ممارسة مختلف الأنشطة سواء الفردية أو الجماعية منها، وإتاحة فرص التجريب والاكتشاف، وقد أدى التطور السريع للحياة إلى تغير الكثير من المفاهيم ومنها مفهوم التربية البدنية والرياضية في مدارسنا.

تعتبر التربية البدنية إحدى فروع التربية العامة وهي تهدف إلى تربية البدن من خلال أنشطة حركية منظمة فردية وجماعية) وتتبع في ذلك أساليب وطرق علمية مدروسة في إطار القواعد العامة للتدريس ولا يمكن حصر أهمية التربية البدنية والرياضية في الجانب الحركي فهي تسعى لتطوير الفرد من الناحية النفسية، الاجتماعية والفكرية وفي أي حال لا يمكن تهميش التوجه الحديث لهذه المادة التربوية التي تسعى إلى تكوين تلاميذ قادرين على ممارسة الحياة اليومية من خلال المحتوى المدرس وهذا ما يدخل تحت مصطلح الكفاءة بأنواعها ولعل أكثر ما يركز عليه أساتذة المادة هو الكفاءة البدنية التي تعني اكتساب قدرات تسمح للتلميذ بأداء الأنشطة الرياضية على أكمل وجه.

هذه القدرات لا يمكن الحديث عليها دون التركيز على الصفات البدنية والتي تشمل المداومة، السرعة، القوة، المرونة، وتجدر الإشارة إلى الاختلافات الموجودة في تحديد هذه العناصر بين مختلف المدارس المعروفة في المجال الرياضي، ويمكن تعريفها على النحو التالي المداومة: هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة (الوثيقة المراقبة لمنهاج التربية البدنية والرياضة للسنة الثانية متوسط، 2003، ص106)

السرعة: هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن (ean-luc Layla drémy lacramp 2007)

القوة: هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي ... (محمد صبحي حسين، أحمد كسري محافي، 1998، ص76)

كما لا يمكننا أن ننسى الرياضات الجماعية ومدى تأثيرها على القدرات البدنية وكذا تأثيرها بها من خلال برامجها الخاصة وخصوصية الألعاب الجماعية.

وقد اهتم العديد من الباحثين عبر العالم وعبر العصور باللياقة البدنية وكذا مختلف الرياضات الجماعية من خلال البحوث العديدة في هذين المجالين، وخلصوا إلى ضرورتهما لكل فئات المجتمع ولكل المراحل العمرية. وقد انتقل هذا الاهتمام إلى الباحثين الجزائريين من خلال البحوث العديدة حول مواضيع اللياقة البدنية وكذا الرياضات الجماعية في الأوساط الرياضية المدرسية وخاصة في الأطوار التي يمارس فيها التلاميذ مادة التربية البدنية والرياضية وخاصة في الطور المتوسط التي نعتبر قاعدة الممارسة.

وكما هو معلوم إن المداومة والسرعة والقوة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الرياضات الجماعية ككرة القدم وكرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من تلميذ لآخر ومن رياضة لأخرى حيث يرتفع وينخفض وذلك راجع إلى مركز اللعب في الرياضة الجماعية الممارسة، ونوعية التحضير إضافة إلى مدة التحضير، وكذا العوامل الوراثية.

كما يمكننا أن نلاحظ أن هناك تلاميذ لديهم مستويات مختلفة في التحضير في الرياضات الجماعية على الرغم من أنهم يتعرضون لنفس الظروف، يطبقون نفس البرنامج، إضافة إلى نفس الأستاذ وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعينة الضابطة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعينة التجريبية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعينة الضابطة والتجريبية؟

2- أهداف الدراسة:

لكل دراسة هدف أو أهداف تصبوا إليها، ومن خلال بحثنا نهدف إلى:
 معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة.
 معرفة دور عناصر اللياقة البدنية المدروسة في الرياضات الجماعية.
 معرفة الفروق الموجودة في الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة) بين العينتين التجريبية والضابطة.
 معرفة مدى تأثير الوجدتين التعليميتين على مستوى عناصر اللياقة البدنية المدروسة عند تلاميذ السنة الثانية متوسط.

3- فرضيات الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعيينة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعيينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعيينة الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية.
 تقديم بطارية اختيار للصفات البدنية مناسبة مع إمكانات عينة البحث.

4- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة رباعي هشام 2012/2013 بعنوان: تأثير بعض الصفات البدنية والحركية على أداء مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) على أداء مهارتي التصويب من الثبات ومن الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي، وكذا معرفة تأثير بعض الصفات الحركية (التوافق الحركي، المرونة) على أداء مهارتي التصويب من الثبات ومن الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي. كما استخدم الباحث المنهج الوصفي. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها 46 تلميذ (23 تلميذ - 23 تلميذة). وقد استخدم الباحث بعض الاختبارات البدنية والحركية والمهارية. في حين توصلت نتائج الدراسة أن للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الثبات تليها السرعة الحركية، وبعدها القوة الانفجارية للأطراف العليا، وأخيرا سرعة الاستجابة الحركية، كما لا توجد علاقة ارتباطية بين (المرونة، التوافق الحركي) بمهارة التصويب من الثبات، للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الارتقاء، تليها القوة الانفجارية للأطراف العليا، وبعدها السرعة الحركية، ثم المرونة وأخيرا سرعة الاستجابة الحركية. لا توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الحركي ومهارة التصويب من الارتقاء.

الدراسة الثانية: دراسة م.م عقيل جراح صبر 2011/2012 تحت عنوان: بعض الصفات البدنية وتأثيرها على مستوى انجاز اللاعب الحر (الليبرو) في الكرة الطائرة، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى بعض قيم القدرات البدنية عند اللاعب الحر (الليبرو)، وعلى مستوى بعض قيم الإنجاز لدى اللاعب الحر (الليبرو)، وكذا على العلاقة بين مستوى القدرات البدنية وإنجاز اللاعب الحر (الليبرو). كما استخدم الباحث المنهج الوصفي، واعتمد على عينة اختارها الباحث بالأسلوب العمدى وتمثلت في اللاعبين الحر (الليبرو) لأندية النخبة وكان عددهم (10) لاعبين. واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية والتقنية. في حين نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية ومهارة استقبال الإرسال للاعب الحر ونجاحه، ووجود علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية ومهارة الدفاع عن الملعب في الضرب الساحق للاعب الحر ونجاحه.

الدراسة الثالثة: دراسة ابراهيم مجدي احمد 1985 وموضوعها "دراسة تأثير بعض الصفات البدنية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة بمحافظة الشرقية. وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير مستوى السرعة الانتقالية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة، ومعرفة تأثير القوة الانفجارية للأطراف

السفلية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة شملت الدراسة 100 لاعب لكرة القدم بمحافظة الشرقية بسن تحت 20 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، في حين توصلت نتائج الدراسة ان لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة، وللقدرة الانفجارية للأطراف السفلية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.

الدراسة الرابعة: عماد الدين عباس رمضان 1998 وموضوعها: تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة. وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة شملت الدراسة 60 طالباً تتراوح أعمارهم بين 17 و 18 سنة، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السرعة الحركية له تأثير كبير في أداء المهارات الهجومية في كرة اليد، خاصة مهارتي التصويب من الثبات والتصويب من الارتقاء. كما بينت النتائج أن مستوى السرعة الانتقالية يؤثر بشكل كبير في أداء المهارات الهجومية نفسها، والمتمثلة في التصويب من الثبات والتصويب من الارتقاء، وتؤكد هذه النتائج أهمية تطوير مختلف أشكال السرعة لدى لاعبي كرة اليد في هذه المرحلة العمرية، لما لها من دور فعال في تحسين مستوى الأداء الهجومي ورفع كفاءة الإنجاز المهاري.

6- منهج البحث:

لكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث انطلاقته في عملية البحث والدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية، والمنهج يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة. (عمار بوحوش، ومحمد دنيبات، 1998، ص 89)

يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة، ويعتبر المنهجان الوصفي والتجريبي هما المناسبان لموضوع دراستنا، حيث يعتبر محمد زيان عمر المنهج الوصفي " عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، وفي مكان معين ووقت محدد بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل". (محمد زيان عمر، 1997، ص 169)

أما المنهج التجريبي فيشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما (محمد زيان عمر، 1983، ص 87)

7- الدراسة الاستطلاعية الأولى

تم اجراء هذه التجربة يوم الاثنين الموافق ل: 2012/11/05 على عينة مؤلفة من (05) تلاميذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية عن طريق الحكم الذاتي للباحث وكان الهدف من هذه التجربة:

- معرفة مدى ملائمة الأجهزة والأدوات وصلاحياتها للقياس.
- معرفة الوقت اللازم لأداء الاختبارات.
- صلاحية ومناسبة استمارات التسجيل الخاصة باختبارات البحث.

8- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء هذه الدراسة يوم الاربعاء الموافق ل: 2012/11/07 على عينة مؤلفة من (15) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وبعد أسبوع تم اعادة الإختبار، وقد كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو إيجاد معامل الصدق والثبات والموضوعية لإختبارات البحث.

9- الأسس العلمية للاختبارات:

9-1 الثبات:

لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية قمنا بتطبيق طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest)، وذلك على أفراد العينة الإستطلاعية (الدراسة الإستطلاعية الثانية)، وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون تم حساب معامل الثبات لها، والجدول رقم (01) يبين ذلك.

9-2 الصدق:

تم استخدام الصدق الذاتي للاختبارات البدنية، ولإيجاده قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين ذلك.

الجدول رقم (01) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية.

رقم	الاختبارات	الهدف من الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي
1	جري مشي 600م	التحمل الدوري التنفسي	ثا/ دقيقة	0.87	0.93
2	جري 30 م	السرعة القصوى	ثا	0.89	0.94
3	جري 3 * 6 م	السرعة القصوى	ثا	0.88	0.93
4	رمي كرة طبية 800 غ	القوة الانفجارية للذراع	سم/م	0.85	0.92
5	رمي كرة طبية 2كلغ	القوة الانفجارية للذراعين	سم/م	0.87	0.93
6	الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	سم/م	0.87	0.93
7	الوثب العمودي من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	سم/م	0.89	0.94

من خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا ان جميع معاملات الارتباط لبيرسون موجبة وعالية حيث تنحصر بين $<0.87-0.85>$ وجذوها التربيعية تنحصر ما بين $<0.94_0.92>$ ، وهذا يدل على ثبات وصدق الاختبارات المستخدمة.

9-3 الموضوعية:

الاختبارات البدنية المعنية بالبحث، تم اختيارها من طرف مجموعة من المختصين في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي واجمع معظمهم على موضوعية الاختبارات وبعدها عن التحيز.

10- مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ السنة الثانية متوسط بمتوسطة الأمير عبد القادر (الميلية)، للسنة الدراسية 2013/2012، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبصفة تخدم بحثنا والجدول (02) يوضح حجم العينة.

الجدول (02) حجم عينة البحث:

افراد العينة	مجتمع البحث	عينة البحث	النسبة المئوية
التلاميذ	172	62	% 34.88

من خلال الجدول (02) نجد أن عدد التلاميذ 62 تلميذ بنسبة 36.04% من مجتمع البحث، وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين تجريبية (32) وضابطة (32)، كما قمنا باستثناء التلاميذ الذين:

- لا ينتمون الى الفئة العمرية (12-13) سنة.
- يسكنون بعيدا عن المؤسسة التربوية.
- يشتركون في الأندية المدرسية المختلفة.
- يزاولون نشاطات في أندية.
- التلاميذ المعفيين من التربية البدنية والرياضية.
- التلاميذ الذين يعانون من السمنة.
- وهذا لتجنب ظهور عوامل ونتائج دخيلة.

وقد تم التأكد من تجانس العينة في متغيرات السن والطول والوزن والمستوى التحضيري بالنسبة للنشطين المدروسين، وكذا مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

11-الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- شريط لقياس الطول.
- ميزان طبي.
- ساعة توقيت.
- صفارة.
- طباشير.
- كرات طبية من الأوزان 2 كلغ و800 غ.

12- عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (03): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدى في الصفات البدنية للمجموعة الضابطة.

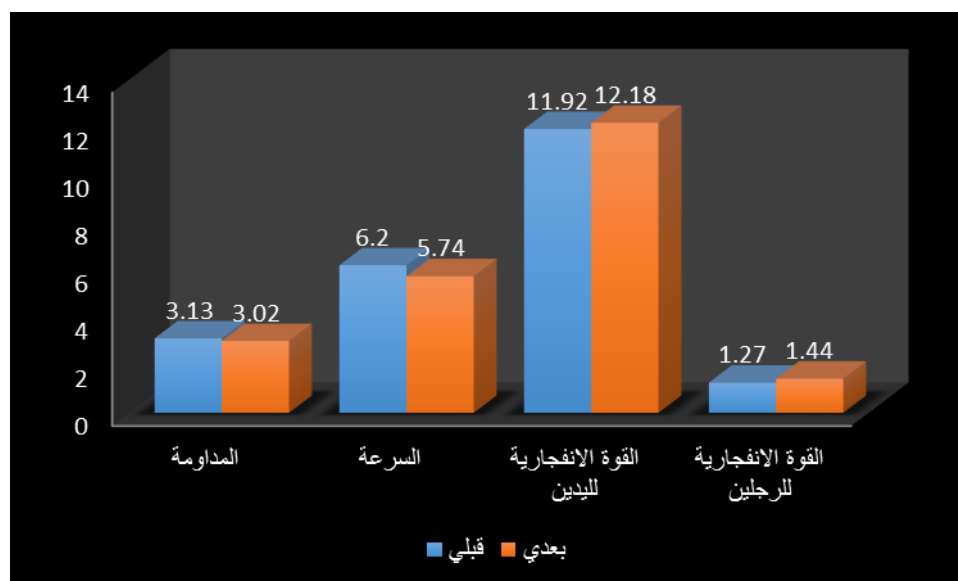
مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المعالم الإحصائية
			بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
غير دالة	2.039	0.26	0.93	1.14	3.02	3.13	المداومة
دال		2.064	1.57	0.87	5.74	6.20	السرعة
غير دالة		0.43	1.12	3.24	12.18	11.92	القوة الانفجارية لليدين
غير دالة		1.06	0.56	0.73	1.44	1.27	القوة الانفجارية للرجلين

من خلال الجدول رقم (03) يتبين لنا قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لاختبار المداومة (3.13) للاختبار القبلي و3.02 للبعدي، في حين بلغ الانحراف المعياري على التوالي 1.14-0.93، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت 0.26 وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05 وبالتالي ليست هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين في صفة المداومة للمجموعة الضابطة.

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للسرعة 5.74 والقبلي 6.20 والانحراف المعياري 1.57 و0.87 على التوالي، أما (ت) المحسوبة فبلغت 2.064 وهي أكبر من (ت) الجدولية وبالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

أما فيما يخص قياس القوة الانفجارية لليد فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 11.92 والبعدي 12.18 والانحراف المعياري 3.24 و1.12، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.43 وهي أقل من (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05، وبالتالي ليست هناك فروق معنوية بين الاختبارين للعينة الضابطة.

ومن خلال الجدول (03) كذلك يتبين بلوغ المتوسط الحسابي لمقياس القوة الانفجارية للرجلين 1.27 للاختبار القبلي و1.44 للاختبار البعدي، والانحراف المعياري 0.73 للقبلي و0.56 للبعدي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.06 وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05، وبالتالي ليست هناك فروق معنوية بين الاختبارين.



الشكل رقم (01): يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية للعينة الضابطة.

الجدول رقم (04): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية للمجموعة التجريبية.

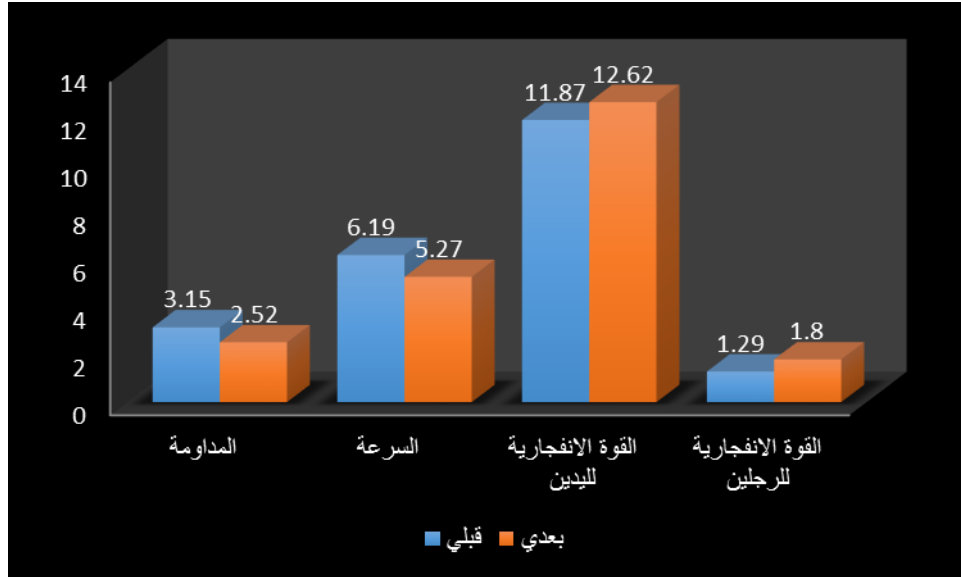
المعالم الإحصائية	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05	مستوى الدلالة
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
المداومة	3.15	2.52	0.53	0.46	3.5	2.039	دلالة معنوية
السرعة	6.19	5.27	0.31	0.21	3.28		دلالة معنوية
القوة الانفجارية لليدين	11.87	12.62	1.25	0.34	3.26		دلالة معنوية
القوة الانفجارية للرجلين	1.29	1.8	0.91	0.28	2.83		دلالة معنوية

من خلال الجدول رقم (04) يتبين لنا قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لاختبار المداومة 3.15 للاختبار القبلي و2.52 للبعدي، في حين بلغ الانحراف المعياري على التوالي 0.46-0.53، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت 3.5 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين في صفة المداومة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للسرعة 5.27 والقبلي 6.19 والانحراف المعياري 0.21 و0.31 على التوالي، أما (ت) المحسوبة فبلغت 3.28 وهي أكبر من (ت) الجدولية وبالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

أما فيما يخص قياس القوة الانفجارية لليد فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 11.87 والبعدي 12.62 والانحراف المعياري 1.25 و0.34، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.26 وهي أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05، وبالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الجدول (04) كذلك يتبين بلوغ المتوسط الحسابي لمقياس القوة الانفجارية للرجلين 1.29 للاختبار القبلي و1.80 للاختبار البعدي، والانحراف المعياري 0.91 للقبلي و0.28 للبعدي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.83 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05، وبالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل رقم (02): يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية للعينة التجريبية.

- عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدي وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة:

الجدول رقم (05): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين البعدي في الصفات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

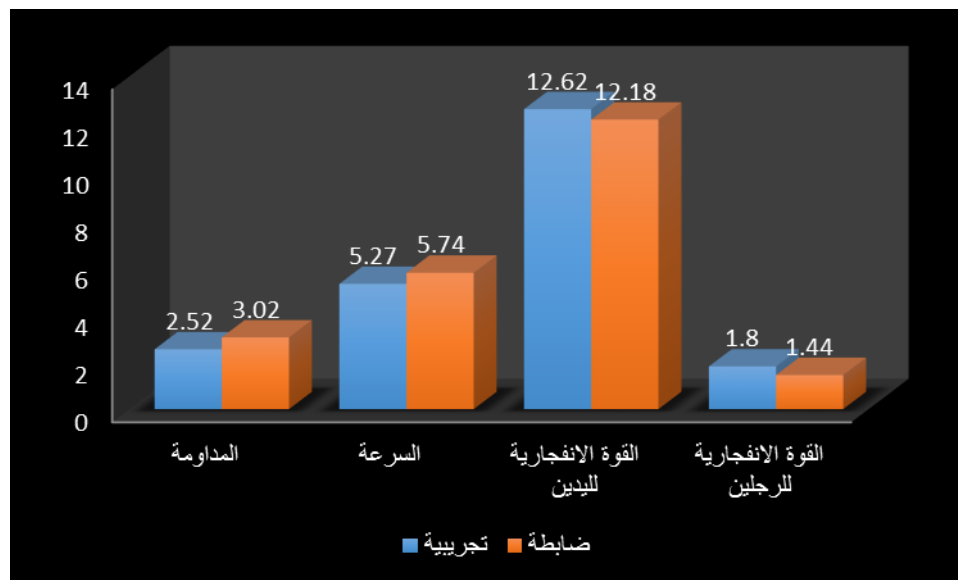
مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المعالم الإحصائية
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
دلالة معنوية	2.039	2.27	0.93	0.46	3.02	2.52	المداومة
دلالة معنوية		2.30	1.57	0.21	5.74	5.27	السرعة
دلالة معنوية		2.20	1.12	0.34	12.18	12.62	القوة الانفجارية لليدين
دلالة معنوية		2.61	0.56	0.28	1.44	1.8	القوة الانفجارية للرجلين

من خلال الجدول رقم (05): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة التجريبية بلغت قيمته 2.52 فحين بلغ الانحراف المعياري 0.46 في اختبار صفة المداومة. في حين بلغ المتوسط الحسابي 3.02 والانحراف المعياري 0.93 بالنسبة للمجموعة الضابطة، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.27 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05 وبالتالي فهناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في صفة المداومة ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لصفة السرعة فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 5.27 والانحراف المعياري 0.21 في حين بلغ المتوسط الحسابي 5.74 والانحراف المعياري 1.57 بالنسبة للعيينة الضابطة، وبلغت قيمة "ت" المحتسبة 2.30 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05 وبالتالي هناك فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

ومن خلال الشكل رقم (03) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقوة الانفجارية لليدين بلغ 2.62 والانحراف المعياري 3.19 هذا بالنسبة للعيينة التجريبية فحين بلغ المتوسط الحسابي للعيينة الضابطة 12.18 والانحراف المعياري 1.88 وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.43 وهي أكبر من "ت" الجدولية وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في القوة الانفجارية لليدين ولصالح المجموعة التجريبية.

أما فيما يخص القوة الانفجارية للرجلين فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 1.8 والانحراف المعياري 0.28 وبالنسبة للمجموعة الضابطة فبلغ المتوسط الحسابي 1.44 والانحراف المعياري 0.56. وبلغت قيمة "ت" المحتسبة 2.61 أي أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وهذا لان "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية.



الشكل رقم(03): يوضح المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي في الصفات البدنية للعيينة التجريبية والضابطة.

13-مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (03) والذي يبرز لنا عدم وجود فروق دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الصفات البدنية قيد الدراسة ما عدا صفة السرعة، ويعزى هذا التطور الى فاعلية البرنامج التقليدي المطبق والذي يشمل نشاطين (فردى وجماعى) النشاط الفردى متمثل فى الجرى السريع اما الجماعى فهو نشاط كرة اليد، إضافة الى عوامل النمو والنضج، اما عدم تطور الصفات البدنية الأخرى فراجع الى افتقار البرنامج التقليدى المطبق لوسائل تطويرها.

من خلال الجدول (04) والذي يبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية المدروسة للعيينة التجريبية، اي ان هناك تطور لهذه الصفات ويعزى هذا التطور الى فاعلية البرنامج المطبق والذي يساهم بشكل كبير فى تطوير تلك الصفات من خلال طول المدة الزمنية الممنوحة للمنافسة والتي تعتبر تدريب نوعى وخاص من اجل تطوير الصفات البدنية الخاصة، وكذلك المهارات الخاصة فى وضعيات تنافسية.

من خلال الجدول رقم (05) نجد أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين العينة التجريبية حيث نجد أنها تتفوق فى جميع الصفات البدنية المدروسة على العينة الضابطة من خلال وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين فى صفة المداومة، كذلك وجود فروق ذات دلالة معنوية فى صفة السرعة ويتجلى تفوق العينة التجريبية كذلك بالنسبة لصفة القوة الانفجارية للذراع و الرجلين و لصالح العينة التجريبية، ويعزى هذا التفوق الواضح للعيينة التجريبية الى فاعلية البرنامج الخاص، حيث أن للمنافسة تأثير كبير على تطوير الجانب البدنى الخاص ، كما تعتبر المنافسة تدريب كامل فى جميع المجالات، إضافة الى ذلك المدة الكبيرة الممنوحة للمنافسة تساعد كذلك على تطوير الجانب البدنى.

المراجع:

1. الوثيقة المراقبة لمنهاج التربية البدنية والرياضة للسنة الثانية متوسط. (ديسمبر 2003). اللجنة الوطنية للمناهج: الجزائر.
2. محمد صبحي حسين، أحمد كسري محافي. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر،
3. عمار بوحوش ومحمد دنيبات. (1998). منهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
4. محمد زيان عمر. (1997). البحث العلمي ومنهجه وتقنياته. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
5. محمد زيان عمر. (1983). البحث العلمي، منهجه وتقنياته، ط4، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
6. Jean-luc Layla drémy lacramp manuel pareique de l'entrainement (2007). édition Amphora.