

## تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات البدنية

## لدى طلبة جامعة قسنطينة2

د/ عباسة نجيب

د/بوجردة عبدالله

جامعة ورقلة

## Abstract :

The purpose of the study was to investigate the effect of physical activity on the development of traits physical among the students in the Department of Physical Education and Sports University Constantine2. The sample consisted of 50 students. They included 30 students competence of Athletic Training, and 20 students Physical Education and Mobility. Age average for the sample was (18.4) years. The instruments of the study consisted of physical measurement. The tests for components of health-related physical fitness included distance of 30 m speed, flexibility, broad jump of stability, running 1500m.. Results have showed there are no significant differences in the three tests of the components of health-related fitness.

## المخلص :

هدفت الدراسة إلى البحث عن تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية بجامعة بقسنطينة2. و قد تكونت عينة الدراسة من 50 طالبا كلهم ذكور ، منقسمين إلى اختصاصيين منهم 30 طالبا اختصاص تدريب رياضي، و 20 طالبا تربية بدنية و حركية. و قد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، و بلغ متوسط أعمارهم (18.4) سنة. و تكونت أدوات الدراسة من اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واشتملت على عدو مسافة 30م سرعة، المرونة، الوثب العريض من الثبات الارتقاء العمودي، جري مسافة 1500م مداومة. تم تحليل بيانات الدراسة باستخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بالإضافة إلى استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بينهما، و استخدام اختبار (ف) لدلالة الفروق بين متغيرات الدراسة و أسفرت النتائج انه لا يوجد فروق معنوية في الاختبارات الثلاثة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة في قسم التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي. على الرغم من وجود تطور في الصفات البدنية المرتبطة بالصحة و لصالح طلبة التدريب الرياضي، إلا أن النتائج أوضحت انه لا يوجد فروق معنوية في الاختبارات الثلاثة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

من الملاحظ أن بعض جوانب العملية التربوية لا تزال تشكو من شيئا من الإهمال، مما يؤدي إلى ظهور العديد من العيوب فيها، واختلال في توازن البرامج الدراسية. وتعد هذه العيوب من أخطر الأمراض التي تعاني منها التربية وتوجهاتها وجهة غير سليمة، كما "أن الفصل بين مقومات التربية العقلية منها و البدنية والانفعالية يعد قرينة تدل على الاستهانة بشخصية الفرد و تشويهها<sup>(1)</sup>. ومن المسلم به أن السلوك الإنساني يكمن وراءه مجموعة من الحاجات الجسمية والنفسية تخلق حالة من التوتر الذي يستمر إلى أن يبلغ الفرد الهدف الذي يشبع الحاجة، كما " أن للخبرات السلوكية الانفعالية أهميتها في توافي شخصية الفرد على اعتبار أن القوى الانفعالية الخاصة بالفرد هي محصلة خبراته الفردية<sup>(2)</sup>. ولذا فان عدم إشباع حاجات الفرد تؤثر على سلوكه وشخصيته، " فالتلميذ الذي يعاني من عدم إشباع حاجاته الجسمية الضرورية، سوف لا ينمو ولا يسلك بطريقة مقبولة، وفي اغلب الأحيان يصبح تلميذا مشكلا يعاني من سوء التوافق<sup>(3)</sup>.

### 1- الإشكالية:

بحكم مشاركة الباحث في إجراء اختبارات القدرات الرياضية للطلبة المتقدمين لقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة<sup>2</sup>، واحتكاكه المباشر بالطلبة المتمدرسين -استرعى انتباهه - ظاهرة انخفاض عدد الطلبة الذين يجتازون هذه الاختبارات بالرغم من تزايد عدد المتقدمين إليها، بالإضافة إلى ضعف لياقتهم البدنية، ولعل هذه الظاهرة تمثل مشكلة تربوية هامة دفعت الباحث إلى دراستها، ونتيجة لاستقصاء الباحث لبعض الحقائق التي ينبغي مراعاتها عند اختيار الطلبة الجدد الملتحقين بأقسام التربية البدنية والرياضية، أمكن للباحث أن يبين " بعض العوامل الضرورية كاللياقة البدنية والتمتع بصحة جسمية سليمة، والتوافق الانفعالي والتمتع بصحة عقلية سليمة".

وبناء على ما سبق ذكره، تكون إشكالية البحث كما يلي:

إذا كان النظام الوطني للتربية البدنية والرياضية يعمل على تنمية الفرد تنمية متكاملة بدنيا وصحيا، نفسيا واجتماعيا من جهة وعلى تكوينه وتعليمه وتلقينه لأعداده لان يكون مواطنا صالحا من جهة أخرى، فانه من الضروري العناية به.

### 1-1 التساؤل العام:

ما تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطوير الصفات البدنية للطلبة في الوسط

الجامعي بمختلف أنواعها ؟

### 1-2- التساؤلات الجزئية:

✓ هل توجد فروق بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية عند طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي في

الموسم الدراسي الاول؟

✓ هل توجد فروق بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية عند طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي في الموسم الدراسي الثاني؟

✓ هل توجد فروق بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية عند طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي في الموسم الدراسي الثالث؟

✓ هل توجد فروق بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية عند طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي في السنوات الدراسية الثلاث.

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

ممارسة النشاط البدني الرياضي بمختلف أنواعه يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية للطلبة في الوسط الجامعي .

2-2- الفرضيات الجزئية:

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي في الموسم الدراسي الأول؟

✓ لا توجد فروق بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي في الموسم الدراسي الثاني؟

✓ لا توجد فروق بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية الرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي في الموسم الدراسي الثالث؟

✓ لا توجد فروق بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي في السنوات الدراسية الثلاث.

3- أهداف البحث:

يمكن تحديد مسعى البحث إلى الأهداف التالية:

- التعرف على مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على تطوير الصفات البدنية في الوسط الجامعي، وتأثير متغيرات البحث عليها.

معرفة العلاقات البيئية لهذه الإبعاد التي تم قياسها.

- تأثير (السن، الاختصاص الدراسي) على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية في

الوسط الجامعي وعناصر اللياقة البدنية.

#### 4- تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسية:

##### 4-1 - النشاط البدني الرياضي:

النشاط البدني الرياضي هي ما " يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان (4). ويعتبر من أرقى الأشكال الرياضية وإحدى اتجاهات الثقافة الرياضية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهرة من الأشكال الأخرى ويعرفه أمين أنور خولي: " بأنه قياس القدرات وضمن أقصى تحديداً لها (5)

##### 4-2- عناصر اللياقة البدنية:

لقد تعددت وجهات نظر العلماء والباحثين واختلفت حول مفهوم مكونات اللياقة البدنية التي تمثل مجموعة العناصر الجسمية ذات الأهمية في العمل والصحة والانتاج الرياضي مضافاً إليها الصفات التي تتكون نتيجة اندماج عنصرين أو أكثر مع بعضهما ففي الوقت الذي يسميها علماء الغرب بعناصر أو مكونات اللياقة البدنية فإن علماء الشرق يطلقون عليها تسمية القدرات أو الصفات البدنية لذلك نستعرض مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الشرقية والغربية (6) وهي: التحمل ، السرعة ، المرونة، و الرشاقة.

##### الإجراءات الميدانية للدراسة:

##### 1-1 - المنهج المستخدم في الدراسة:

يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة ويعتبر المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي مناسباً لدراستنا بأسلوب الدراسات الارتباطية(7)،

##### مجتمع و عينة البحث:

إن اختيار عينة الدراسة من أهم المشاكل والصعوبات التي يواجهها الباحث عند اختيار عينة البحث إذ كلما استند الباحث على الأسس العلمية السليمة في اختيار العينة توصل إلى نتائج مرضية (9)، لذلك كان مجتمع البحث من طلاب معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة قسنطينة2.

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تم اختبار نسبة 20 % من عدد طلاب قسم التربية البدنية والرياضية في اختصاصين تربية بدنية وحركية وتدريب رياضي من عددها الكلي وكان عدد أفراد العينة ( 50 ) طالباً كلهم ذكور بمتوسط عمر ( 18 سنة).

##### 2-الإجراءات:

وقد اشتملت الدراسة على ما يلي: - العمر - الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية

## 3- الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية:

## 3-1- تحديد مكونات اللياقة البدنية واختباراتها:

لغرض تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة لعينة البحث قام الباحث باختبار بطارية اللياقة البدنية مستعينًا بالمصادر العلمية والدراسات السابقة والمقابلات الشخصية وقد تمّ تقويم الاستمارة من قبل المختصين وعرضت الاستمارة على المختصين لتحديد أهم المكونات البدنية الخاصة لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية لغرض قياسها وفق متطلبات الدراسة وما ملية فرضيات البحث، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تمّ احتساب درجة كلّ مكون بدني واستبعدت المكونات البدنية التي حصل على أقل من 50 % كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يبين أهم مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بطلبة قسم التربية البدنية والرياضية لغرض قياسها وفق متطلبات الدراسة وما تملية فرضيات البحث.

الصفات البدنية	تفرعاتها	الدرجة	النسبة المئوية
السرعة 30م	القدرة اللاهوائية	5	100 %
مداومة 1500م	القدرة الهوائية	5	100 %
الارتقاء العمودي	القدرة العضلية	5	100 %
المرونة	مرونة الجذع في حركة المدّ	5	100 %

الدرجة 5: موافق جدًا

## 4- الأدوات والأجهزة المساعدة في البحث:

- ساعة توقيت إلكترونية -- شريط مري طوله 2م -- عصا طولها 150 سم -- حاسبة إلكترونية من نوع (Sumsung) -- كراسي وأشخاص وأعلام تمارين التجربة الاستطلاعية الأولى:

التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث و ادواته (10) .

أجرى الباحث التجربة على عينة مكونة من 10 طلاب من قسم التربية البدنية والرياضية من خارج عينة الدراسة إذ طبقت الاختبارات على مدى يوم 10 / 10 / 2008 في الفترة الصباحية والمسائية؛ حيث خصصت الفترة الصباحية لاختبار السرعة 30م، مداومة 1500م في الملعب

الخاص بألعاب القوى، بينما خصصت الفترة المسائية لاختبار الارتقاء العمودي والمرونة وهذا في القاعة متعددة الرياضات الموجودة في القسم وهذا للتعرف على الجوانب الإدارية والتنظيمية وكما يلي:

- كفاءة فريق العمل المساعد- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة

#### التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجرى الباحث هذه التجربة للتأكد من معاملات الصدق والثبات للاختبارات المرشحة للتطبيق والبالغ عددها 4 اختبارات إذ أجرى الباحث هذه التجربة على عينة مكونة من 20 طالباً من طلاب قسم التربية البدنية والرياضية من خارج عينة البحث.

#### 5- الثبات:

بعد الثبات من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطى الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد استخدامه أو عقده مرة أخرى في أوقات مختلفة (11). ومعامل الثبات هو معامل الارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في مرات الإجراء المختلفة (12)، لذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات في يوم 17 / 10 / 2008 على عينة من طلاب قسم التربية البدنية والرياضية والبالغ عددهم 20 طالباً وبعد مرور ثلاثة أيام قام الباحث بإعادة الاختبارات نفسها وعلى نفس العينة في يوم 21 / 10 / 2008 ومن ثم حساب عامل نتائج الاختبارين إحصائياً، وذلك باستخدام قانون الارتباط بيرسون، فجاءت النتائج بان تكون جميع معاملات الارتباط (معامل الثبات) جيدة موثوق بها .

#### 6- الصدق:

يعرف الصدق بأنه: قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها (12)، ويرى الباحث أن استمارة الاستبيان الموضحة في الملحق (01) صدقاً لمحتوى الاختبار من عرضها على الخبراء في مجال الدراسة (13) .

#### 7- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

#### 7-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى:

الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الأولى (السنة الدراسية 2009/2008).

الجدول رقم (02): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات قياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية الصنفين تبعاً لمتغير الاختصاص الدراسي

الرقم	الاختصاص المتغيرات	وق	تربية بدنية وحركية		التدريب الرياضي		ت	مستوى الدلالة
			م	ر	م	ر		
0.05								
1.	السرعة 30 م	ثا	4.05	0.24	3.98	0.22	14.1	غير دال
2.	المرونة	سم	43.5	10.25	43.9	10.27	17.2	غير دال
3.	الوثب العريض من الثبات	م	181.	15.55	182.	16.08	19.6	غير دال
4.	الارتقاء العمود	سم	124.	13.58	125.	13.98	11.7	غير دال
5.	جري مسافة 1500م	د	5.68	0.81	5.42	0.79	12.1	غير دال

ت الجدولية = 2.62 ، (\*) دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.

يتضح من الجدول رقم (02) أن متوسط السرعة الانتقالية لمسافة 30م بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية و الحركية 4.05 ثا و انحراف معياري 0.24، بينما بلغ متوسط التدريب الرياضي 3.98 ثا مع انحراف معياري 0.22. نلاحظ من الجدول أيضاً أن متوسط المرونة بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 43.58 سم وانحراف معياري 10.25، بينما بلغ لدى التدريب الرياضي 43.95 سم وانحراف معياري 10.27. من نفس الجدول نلاحظ أن متوسط الوثب العريض من الثبات قد بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والرياضية 181.24سم وانحراف معياري 15.55، أما طلبة التدريب الرياضي فقد بلغ المتوسط لديهم 182.27 وانحراف معياري 16.08. من الجدول أيضاً نلاحظ أن متوسط الارتقاء العمودي بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 124.14 سم و انحراف معياري 13.58، أما طلبة التدريب الرياضي فقد بلغ لديهم متوسط الارتقاء العمودي 125.66 سم وانحراف معياري 13.98. أما متوسط جري مسافة 1500م فقد بلغ متوسط طلبة التربية البدنية والرياضية 5.68 د ، و انحراف معياري 0.81، من الجهة المقابلة فقد بلغ متوسط طلبة التدريب الرياضي 5.42 د وانحراف معياري 0.79. يتضح من الجدول رقم (02) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0.05)$  في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح طلبة التدريب الرياضي، هذا يعني ان الفرضية الاولى غير محققة.

## 7-2- الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الثانية (السنة

الدراسية 2010/2009).

الجدول رقم (03): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات قياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية الصفين تبعاً لمتغير الاختصاص الدراسي

رقم الترتيب	المتغير الاختصاص	وحدة القياس	تربية بدنية وحركية		التدريب الرياضي		ت	مستوى الدلالة 0.05
			م	ر	م	ر		
1.	السرعة 30 م	ثا	4.02	0.22	3.90	0.18	14.66	غير دال
2.	المرونة	سم	43.66	10.28	43.98	10.21	18.02	غير دال
3.	الوثب العريض من الثبات	م	182.25	15.54	183.22	15.88	20.21	غير دال
4.	الارتقاء العمود	سم	125.22	13.66	125.96	14.01	11.88	غير دال
5.	جري مسافة 1500م	د	5.22	0.78	5.14	0.74	12.35	غير دال

ت الجدولية = 2.62 ، (\*) دالة عند مستوى 0.05 ، (-) غير دال.

يتضح من الجدول رقم (03) أن متوسط السرعة الانتقالية لمسافة 30م بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية و الحركية 4.02 ثا وانحراف معياري 0.22، بينما بلغ متوسط التدريب الرياضي 3.90 ثا مع انحراف معياري 0.18. نلاحظ من الجدول أيضا أن متوسط المرونة بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 43.66 سم وانحراف معياري 10.28، بينما بلغ لدى التدريب الرياضي 43.98 سم وانحراف معياري 10.21. من نفس الجدول نلاحظ أن متوسط الوثب العريض من الثبات بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والرياضية 182.25 سم وانحراف معياري 15.54، بينما بلغ لدى طلبة التدريب الرياضي 183.22 سم وانحراف معياري 15.88. نلاحظ من نفس الجدول أن متوسط الارتقاء العمودي قد بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 125.22 سم وانحراف معياري 13.66، أما طلبة التدريب الرياضي فقد بلغ المتوسط لديهم 125.66 سم وانحراف معياري 14.01. أما متوسط جري مسافة 1500م فقد بلغ متوسط طلبة التربية البدنية والرياضية 5.22 د

، وانحراف معياري 0.78، من الجهة المقابلة فقد بلغ متوسط طلبة التدريب الرياضي 5.14 د وانحراف معياري 0.74. يتضح من الجدول رقم (03) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0.05)$  في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح طلبة التدريب الرياضي، هذا يعني ان الفرضية الثانية غير محققة.

3-7- الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الثالثة (السنة الدراسية

(2011/2010).

**الجدول رقم (04):**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار(ت) لدلالة

الفروق بين متوسطات قياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية الصغين تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

الرقم	الاختصاص المتغيرات	و.ق	تربية بدنية و حركية		التدريب الرياضي		ت	مستوى الدلالة 0.05
			م	ر	م	ر		
1.	السرعة 30 م	ثا	3.76	0.19	3.66	0.17	14.28	غير دال
2.	المرونة	سم	45.32	11.25	46.57	11.27	18.03	غير دال
3.	الوثب العريض من الثبات	سم	183.5 2	16.55	184.5 7	16.98	20.65	غير دال
4.	الارتقاء العمود	سم	124.3 2	14.35	125.3 6	15.24	11.88	غير دال
5.	جري مسافة 1500م	د	5.26	0.85	5.82	0.87	12.53	غير دال

ت الجدولية = 2.62 ، (\*) دالة عند مستوى 0.05 ، (-) غير دال.

يتضح من الجدول رقم (04) أن متوسط السرعة الانتقالية لمسافة 30م بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية و الحركية و الحركية 3.76ثا وانحراف معياري 0.19، بينما بلغ متوسط التدريب الرياضي 3.66ثا مع انحراف معياري 0.17. نلاحظ من الجدول أيضا أن متوسط المرونة بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 45.32 سم وانحراف معياري 11.25، بينما بلغ لدى التدريب الرياضي 46.57 سم وانحراف معياري

11.47. من نفس الجدول نلاحظ أن متوسط الوثب العريض من الثبات قد بلغ بالنسبة

لطلبة التربية البدنية والرياضية 183.52 سم وانحراف معياري 16.55، بينما بلغ لدى طلبة التدريب

الرياضي 184.57 سم وانحراف معياري 16.98. نلاحظ من نفس الجدول أن متوسط الارتفاع العمودي قد بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 124.32 سم و انحراف معياري 14.35، أما طلبة التدريب الرياضي فقد بلغ المتوسط لديهم 125.36 وانحراف معياري 15.34. أما متوسط جري مسافة 1500م فقد بلغ متوسط طلبة التربية البدنية والرياضية 5.26 د، وانحراف معياري 0.85، من الجهة المقابلة فقد بلغ متوسط طلبة التدريب الرياضي 5.82 د وانحراف معياري 0.87. يتضح من الجدول رقم (04) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0.05)$  في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح طلبة التدريب الرياضي، و هذا يعني ان الفرضية الثالثة غير محققة.

4-7- عرض الفروق في الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية حسب متغير الاختصاص الرياضي في الاختبارات الثلاثة للدراسة الطولية.

الجدول رقم (05): يبين الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المختارة لهذه الدراسة الطولية والمتمثلة في عدو مسافة 30م سرعة و الوثب العريض من الثبات والارتفاع العمودي والمرونة و جري مسافة 1500م مداومة.

الاختبارات البدنية	مصادر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربعات	*ف المحتسبة
السرعة 30 م	بين المجموعات داخل المجموعات	126.04	2	43.12	1.65
		1160.32	4	32.14	
المرونة	بين المجموعات داخل المجموعات	41.32	2	13.24	1.34
		296.35	4	8.73	
الوثب العريض من الثبات	بين المجموعات داخل المجموعات	12.65	2	3.95	0.56
		168.54	4	5.42	
الارتفاع العمودي	بين المجموعات داخل المجموعات	21.09	2	0.57	0.58
		35.34	4	12.33	
جري مسافة 1500م	بين المجموعات داخل المجموعات	98.76	2	39.24	0.87
		1032.65	4	33.71	

\*قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (4.2) و مستوى دلالة (0.05) = 6.94

يتضح من الجدول أعلاه انه لا يوجد فروق معنوية في الاختبارات الثلاثة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة في قسم التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الاختصاص

الدراسي، حيث قيمة (ف) المحسوبة (1.65، 1.34، 0.56، 0.58، 0.87) على التوالي هي اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (4.2) البالغة (6.96) ، و هذا يعني تحقق الفرضية الرابعة.

### 8- مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة  
مناقشة نتائج الفروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية و هذا حسب متغير الاختصاص الدراسي في الاختبارات الثلاثة.  
من خلال الجداول من (02) إلى (05) يتضح أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح طلبة التدريب الرياضي في كل الصفات (السرعة الانتقالية، المرونة، القوة الانفجارية للرجلين، التحمل)المختارة في هذا البحث.

وأن هذا الفرق كله لصالح طلبة التدريب الرياضي، ويعود السبب في ظهور مثل هذه النتائج إلى الاهتمام الكبير من طرف طلبة التدريب الرياضي في ممارسة النشاط البدني الرياضي، وبالأخص ممارسة نشاط كرة القدم وهذا من خلال برنامج قسم التربية البدنية والرياضية الذي منح اختصاصين فقط للطلبة في هذا الاختصاص وهما (كرة القدم، الكرة الطائرة).

ومن المعروف أن نشاط كرة القدم مستجيب لمثل هذه الصفات البدنية، ومن خلال الممارسة يستطيع الطالب أن يطور كل هذه الصفات إذا تدرب بانتظام (13).

### الخاتمة:

قمنا في هذا البحث بدراسة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات البدنية لدي طلبة قسم التربية البدنية والرياضية، وعلاقة المتغيرات البيئية والمستقلة و التابعة في التأثير على هذا التطور ، و ما مدى مساهمة الخصائص الجسمية و النفسية.

توصلنا من خلال دراستنا أن هناك تطور في بعض الصفات البدنية للطلبة وعدم التطور لدى البعض الآخر ، وهذا ناتج من عدم كفاية الحصص المخصصة للممارسة النشاط البدني الرياضي داخل القسم، إضافة إلى ذلك عدم اهتمام الأساتذة المختصين في تطوير عناصر اللياقة البدنية للطلبة بل الاهتمام الأكثر في تطوير المهارات الأساسية لكل لعبة وإهمال تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة ، إذ أن صفة القوة العضلية احدي الصفات التي تتطلب عند تدريسها لوسائل مساعدة مثل المقاوامات الخارجية والتمرينات التي تتطلب مشاركة الجسم بوضعية خاصة . ولعدم التركيز على تنمية هذه الصفة أثناء الحصص التطبيقية والاكتفاء فقط بتنمية المهارات الخاصة

بكل لعبة أو فعالية لذلك ظهرت الفروق النسبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة فرع التربية البدنية والحركية و التدريب الرياضي.

### هوامش البحث:

- 1- ابد جار فورد و آخرون: تعلم لتكون، ترجمة حنفي بن عيسى، اليونسكو، الشركة الوطنية للنشر والتوزيع، الجزائر، 1976، ص 39.
- 2- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1979، ص 122.
- 3-Blair, G.M Jones, R.S. and Simpson, R.H: *Education Psychology, .N. The Macmillan. Co 1954, P 15 .*
- 4 - الخولي أمين أنور: الرياضة والمجتمع، مجلة عالم المعرفة، العدد 216، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، مطابع السياسة، الكويت، 1996. ص 22
- 5- مروان عبد المجيد: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العامل، مؤسسة الوراق، ط1، 2001، ص 46-47.
- 6-حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ط2، 1995م، ص 13.
- 7- علي يحي المنصوري: الثقافة الرياضية، الجزء الأول، ط1، 1971م، ص 209.
- 8- محمد السيد أبو الليل: الإحصاء النفسي والاجتماعي بحوث ميدانية وتطبيقية ، مكتبة الخانجي، 1982م، ص 202.
- 9- مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري: المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الصفي، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، رام الله 2002م، ص 119.
- 10-مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتب والنشر، القاهرة، 1993م، ص 5.
- 12-كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق،دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع، بيروت،1979،ص539.
- المعاجم:
- 13-مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتوعية، ط1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984م،ص379