

خطة مقترحة لرفع مستوى اللياقة البدنية لمعلمة التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية بدولة الكويت

* د. عدله عيسى مطر

مقدمة ومشكلة البحث :

إن تقدم الأمم لا يعتمد علي ما يتوفر لديها من موارد طبيعية فقط ، ولكن يعتمد أيضاً علي ما يتوفر لديها من موارد بشرية قادرة علي تحقيق أهداف التنمية بفاعلية تامة ، وتمثل العناصر البشرية أداة الانتاج والتنمية في المجتمع ، ثم يليها الإدارة والتنظيم ، إلا أن العنصر البشري هو العنصر الفعال في العملية التربوية ، والتخطيط هو الوسيلة المضمونة لتطوير هذا المورد الهام ، والذي قد يكشف لها عن فاعلية هذا العنصر أو عدم فاعليته .

ويؤكد حسن معوض علي أن من أبرز صفات المعلمة الناجحة أن تكون قادرة علي نقل ما تريد الي المتعلمات بطريقة محببة ، وأن تكون ذات قدرات حركية مناسبة .

لذا فإن خلق بيئة تربوية فعالة يتيح للمتعلمة أكبر تقدم في تعلم المهارات الحركية ، ويتوقف بالدرجة الاولي علي قدرات المعلمة العامة والحركية بصفة خاصة ، والتي تتطلب الكثير من عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة ، والمرونة ، والتوافق ، والدقة ، والقوة ، وكل هذه العناصر تستدعي قدرة عالية من العمل الوظيفي للجهاز العصبي العضلي (٩:١).

ولما كان الهدف مشترك بين مرحلة الاعداد قبل الخدمة والتدريب أثناء الخدمة وهو زيادة الكفاية ورفع المستوي لتحسين عملية التعليم والتعلم ، إذ لا بد ان تظل الجسور مفتوحة بين المعلم ومؤسسات التكوين ومراكز التدريب أثناء الخدمة (٨:٧١).

من خلال قيام الباحثة بالاشراف علي طالبات التدريب الميداني في مدارس المرحلة الابتدائية تبين لها عدم فاعلية معلمة التربية الرياضية في هذه المدارس للقيام بوظيفتها علي الوجه الأكمل وعدم قدرتها علي تنفيذ نموذج جيد للأداء

* دكتوراة / عدله عيسى مطر استاذ مشارك بكلية التربية الاساسية ، الكويت .

الحركي أمام المتعلمات ، كما ظهرت عدم قدرتها في إنهاء الدرس بنفس الحيوية والنشاط الذي بدأت به الدرس .

وبالرجوع للمسئولين عن التدريب أثناء الخدمة واطلاع الباحثة علي محتوى الدورات التدريبية التي عقدت لمعلمات التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية أتضح افتقادها للجانب العملي التطبيقي بصفة عامة وعناصر اللياقة البدنية للمعلمة بصفة خاصة ، فارتفاع مستوي اللياقة البدنية يعتبر من أهم الاهداف التي يجب أن نضعها نصب أعيننا عند التخطيط لاستكمال الجانب التربوي للمعلم. (١٦)

وقد أكد حسن معوض (٤) علي أن أهم الطرق المساعدة للمتعلم المبتدئ ليكتسب الطريقة الصحيحة للمهارة الحركية هو أن تقوم المعلمة بتنفيذ هذه المهارة . (٤)

فمعلمة التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية تلعب دورا هاما في تحقيق أهداف هذه المرحلة ، حيث تعتبر هذه المرحلة من أنسب المراحل السنوية لتنمية وتطوير قدرات المتعلم الحركية ، فيؤكد علي ذلك كل من سعد جلال وعلاوي علي أن هذه المرحلة من أفضل المراحل السنوية لتعليم المهارات الحركية (١٩) ويشير علاوي (١٤) الي أن المتعلمة في هذه المرحلة تعتبر في السن المناسب للتخصيص الرياضي المبكر في معظم أنواع الانشطة الرياضية . ولن يتحقق ذلك إن لم توجد القدوة الحسنة والنموذج السليم .

وقد أكدت العديد من الدراسات علي أهمية اللياقة البدنية للمعلمة مع ضرورة الاهتمام بها في الدورات التدريبية أثناء الخدمة حيث توصلت دراسة قوت عبد التواب وآخرون (١٩٨٧) الي ضرورة الاهتمام بمتابعة المعلم وتوجيهه من خلال دراسات ودورات تدريبية ومدى تأثير ذلك علي مستويات المتعلمين سواء في الانشطة الفردية أو الجماعية. (١٣)

كما توصلت دراسة سهير دياب (١٩٨٥) الي ان هناك علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوي الاداء الوظيفي للمعلمة وأنه كلما زادت مدة خبرة المعلمة قلت درجة لياقتها وأن معامل الارتباط بين اللياقة ومدة الخبرة يزداد كلما قلت سنوات خبرة المعلمة ، وان ممارسة الانشطة الرياضية تؤثر ايجابيا علي صحة المعلمة وتزيد من قدرتها علي قيادة متعلميها في الانشطة الرياضية المختلفة. (٦)

كما توصلت دراسة ميلفيل وجان MELLVILLE & JAN (١٩٩٠) الي رغبة المعلمين لتطبيق اختبارات اللياقة البدنية عليهم واستخدام نتائج هذه الاختبارات في ارشادهم لتحسين مستواهم وبالتالي مستوي أداء المتعلمين (٢٠).

أما دراسة عدلة مطر (١٩٩٣) فقد توصلت الي أنه لم تتناول أي من الدراسات التي أجريت في دولة الكويت لمعلم التربية الرياضية من حيث إعداده وتأهيله أثناء الخدمة حيث اقتصرت الدورات التدريبية علي الجانب النظري .

فالتخطيط للتربية الرياضية بدولة الكويت بحاجة الي سياسة واضحة تعي هذه الادوار وتسعي للوفاء بحاجات متعلميها ومتطلبات تكامل معلميها ، فبرامج التدريب أثناء الخدمة ينبغي أن تعمل علي المحافظة علي مستوي لائق بدنيا للمعلمة وعدم اقتصار الدورات علي طرق التدريس أو دراسة مشكلات المتعلمين أو فهم مراحل النمو المختلفة لهم أو كيفية اتقان الوسائل المعينة أو زيادة فهم المادة العلمية وهضمها شاملة ، وانما يجب أن تكون رسالتها أوسع وأعمق من هذا بحيث تكون شاملة حتي تستطيع تحقيق الكفاءة المطلوبة للمعلمة (٩).

كل ذلك كان دافعا للباحثة لاجراء مثل هذه الدراسة والتي تهدف الي وضع خطة مقترحة لتطوير اللياقة البدنية لمعلمات المرحلة الابتدائية .

أهداف البحث

(١) يهدف البحث الي (دراسة تأثير) خطة مقترحة لرفع مستوي اللياقة البدنية لمعلمات التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية وذلك عن طريق:

- تحديد أهداف الخطة المقترحة .
- تحديد محتوى الخطة المقترحة .
- تحديد الاجراءات التنفيذية لهذه الخطة .
- تحديد وسائل التقويم للخطة المقترحة وذلك يتضمن مجموعة من الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بأداء معلمة التربية الرياضية.
- وضع مستويات معيارية لمجموعة الاختبارات المقترحة .

(٢) دراسة الفروق في مستوى اللياقة البدنية بين مجموعة من معلمات التربية الرياضية حديثي التخرج ، ومعلمات التربية الرياضية القدامى (٨ سنوات) فأكثر .

(٢) تحديد مدى تأثير الخطة المقترحة علي مستوى اللياقة البدنية لعينة معلمات التربية الرياضية القدامى .

فروض البحث :

(١) توجد فروق احصائية بين قياسات مجموعة المعلمات حديثي التخرج والقدامى في مستوى اللياقة البدنية . لصالح المعلمات حديثي التخرج .

(٢) هناك فروق دالة احصائياً في مستوى اللياقة البدنية للمعلمات القدامى قبل وبعد تنفيذ الخطة .

اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في الجزء الخاص بوضع الخطة المقترحة وفي اختيار مجموعة الاختبارات المقترحة ، كما استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في الجزء الخاص بتجربة الخطة للوقوف علي مدى تأثيرها علي رفع مستوى اللياقة البدنية للمعلمات القدامى .

عينة البحث :

أ- اشتملت عينة البحث علي عدد ١٥٢ معلمة للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية ، كما اشتملت علي عدد ٤٨ معلمة حديثة التخرج من كلية التربية الاساسية .

ب- واشتملت عينة البحث علي عدد ٢٠ معلمة من القدامى طبقت عليهن الخطة المقترحة لمعرفة مدى تأثيرها علي رفع مستوى اللياقة البدنية .

خطوات البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية الهدف منها الوقوف علي وجود خطة لرفع مستوى اللياقة البدنية لمعلمات التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية وذلك من خلال المقابلة الشخصية للمسئولين عن التربية الرياضية بدولة الكويت من موجهات عاملات في المرحلة الابتدائية ، كما تم الرجوع الي المسئولين بمركز التدريب والذي تقام به الدراسات التدريبية للمعلمات أثناء الخدمة .

كما تقدم الاطلاع علي استمارة تقويم معلمة التربية الرياضية ، وقد توصلت الباحثة الي عدم وجود خطة تشتمل في محتواها جزء عملي يؤدي الي رفع مستوى اللياقة البدنية للمعلمات وأن الدورات أثناء الخدمة لا تنظم مثل هذه الدراسات ، كما أن استمارة تقويم المعلمة تخلو من أي جزئية تخص قياس مستوى اللياقة البدنية ولا يدخل مستوى اللياقة البدنية كمعيار في تقويم المعلمة .

وقد توصلت الباحثة من ذلك الي أن الخطة المطروحة تفتقر الي رفع مستوى معلمة التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية في الجانب البدني واغفالها تطوير هذا الجانب والاهتمام بعناصر لياقة المعلمة بصورة عامة .

وبمناقشة المسئولين وبعض معلمات التربية الرياضية عن رغبتهم في تطوير مستوى أدائهم البدني وأهمية وجود خطة لرفع مستوى اللياقة البدنية أتضح اجماع المسئولين والمعلمات علي قبولهم تنفيذ هذه الخطة في أوقات تتناسب وتتلاءم مع ظروفهم الاسرية .

كما اشتملت الدراسة الاستطلاعية علي تحديد المدرسة التي يمكن بها تنفيذ الخطة وعن امكانية توفير المكان والادوات اللازمة .

الدراسة الاساسية :

أولاً : وضع الخطة المقترحة :

أ- خطوات تحديد الاهداف الخاصة بالخطة المقترحة :

في ضوء الدراسات النظرية قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات تغطي الاهداف التي ينبغي أن تحققها الخطة المقترحة وهي رفع مستوى اللياقة

البدنية لمعلمة التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية وبما يتناسب وطبيعة العمل المطلوب منها أداءه ، وذلك بعد الرجوع الي بعض المراجع العلمية مثل بلوم (BLOOM 1978) وفؤاد قلادة (1982) وحسن معوض (1980) وعفاف عبد الكريم (1989) . وكان لابد أن تختبر الباحثة مدي صحة عبارات الاهداف وسلامتها فقامت بعرضها علي مجموعة من الخبراء القائمين علي تدريس المناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية في كل من جامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقية وكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية والتدريب ممن تزيد فترة خبرتهم عن ١٠ سنوات والحاصلين علي درجة الدكتوراة . وذلك لابداء الرأي في الاستمارة الخاصة بالاهداف .

وقد صممت الاستمارة علي غرار طريقة ليكرت (١١) وذلك بمقياس متعدد ، ثم جمعت الباحثة الملاحظات والتعديلات التي أبدأها الخبراء وتم التعديل علي الاستمارة وأخذت الصورة النهائية لها. (مرفق ١).

وللتحقق من صدق الاستمارة تم عرضها علي مجموعة من الخبراء مرة أخرى وقد تراوحت نسبة اتفاهم بين ٨٠.٠٠٪ وقد اعتبرت تلك الآراء نهائية ومؤشرا لصدق الاستمارة .

ب- محتوى الخطة المقترحة :

مجموعة من التمرينات لرفع مستوي اللياقة البدنية لمعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية .

تم تحديد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بأداء معلمة التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية بعد الرجوع الي بعض المراجع العلمية والدراسات التي تمت في هذا المجال وبعد أقرارها من مجموعة من الخبراء في مجال التربية الرياضية وقد تحددت هذه العناصر في (السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة - التوافق) .

وقد قامت الباحثة باختيار بعض التمرينات التي تساعد علي كيفية تنمية الصفات البدنية التي تم اختيارها .

وتم عرض هذه التمرينات علي الخبراء لأخذ الموافقة النهائية عليها وتم وضعها في جدول يوضح التمرين والعنصر المراد تنميته وعدد مرات تكرار التمرين وطريقة تنفيذ التمرين والادوات المستخدمة في أداء التمرين وترتيب تنفيذ أدائه.

ج- - الإجراءات التنفيذية للخطة :

تم تحديد الاجراءات التنفيذية للخطة من حيث مواعيد التطبيق في السنة الدراسية (الفصل الاول أو الفصل الثاني) ومن حيث زمن التنفيذ في اليوم الدراسي ومن حيث مكان التطبيق بعد الرجوع الي بعض المسؤولين من الموجهات الاوائل في المرحلة والمعلمات وناظرات المدارس كما أستعانت الباحثة ببعض الدراسات التي تمت في مجال البرامج لتحديد الزمن الكلي للخطة ، وعدد مرات التطبيق في الاسبوع وزمن كل فترة تدريبية وقد توصلت الباحثة الي :

- (١) تنفيذ الخطة المقترحة مع بداية كل فصل دراسي .
- (٢) تطبيق الخطة بواقع ثلاث مرات بالاسبوع ولمدة ٦ أسابيع .
- (٣) زمن التطبيق لمدة ساعة في اليوم الواحد .
- (٤) تم في اليوم الاول من الاسبوع الاول شرح التمرينات التي تحتويها الخطة وكيفية تنفيذ كل تمرين وعدد مرات التكرار وتصحيح الازواج الخاطئة ثم تعريف المعلمات علي كيفية التنفيذ للاختبارات (اللياقة البدنية) مع بعض وكيفية القياس وتحديد المستوي من جداول المستويات المعيارية لكل اختبار .

د- وسائل التقويم للخطة المقترحة :

بعد تأكد الباحثة من عدم توافر وسيلة قياس مقننة لتحديد مستوي اللياقة البدنية لمعلمة المرحلة الابتدائية تتناسب مع طبيعتها قامت الباحثة بوضع وتقنين مجموعة من الاختبارات لقياس أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بأداء عمل المعلمة وفق الاجراءات التالية :

تم تحديد أهم عناصر اللياقة المرتبطة بأداء معلمة التربية الرياضية عن طريق المراجع العلمية مثل (صبيحي حسانين ١٩٧٩) و (ماثويس MATHWES : ١٩٧٨) و(جونسون ونلسون JONSON & NILSON ١٩٧٩) و (عفاف عبد الكريم ١٩٨٩) و(حسن معوض ١٩٧٨).

كما تم الرجوع الي بعض الخبراء في مجال التربية الرياضية من الحاصلين علي درجة الدكتوراه ، وبعد تحديد عناصر اللياقة البدنية الهامة لمعلمة التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية وهي (السرعة - الرشاقة - القوة - المرونة -

التوافق) . ثم تحديد الاختبارات التي تقيس كل من العناصر السابقة وكانت هذه الاختبارات كما يلي :

- (١) العدو لمسافة ٥٠ م.
- (٢) الجري من المواقع نهابا واياها (الزجاج).
- (٣) تمرير كرة سلة علي الحائط في زمن ٣٠ ث .
- (٤) ثني الجذع من الجلوس الطويل وحساب بعد أصابع اليد عن كعب القدم بالسنتيمترات .
- (٥) الوثب العمودي .
- (٦) الجلوس من الرقود في زمن ٣٠ ث .
- (٧) دفع كرة طبية أبعد مسافة .

وبعد استبعاد اختبار الوثب العمودي من الثبات لصعوبة حساب مسافة الوثب بدقة . تم اجراء المعاملات العلمية لهذه الاختبارات علي ٢٠ معلمة من غير المختارات كعينة للبحث .

المعاملات العلمية للاختبارات (الثبات والصدق)

الصدق : تم حساب صدق الاختبارات بطريقة الصدق الذاتي عن طريق حساب الفروق بين متوسطات قياسات مجموعتين احدهما من طالبات قسم التربية الرياضية حديثي التخرج وبين مجموعة من المعلمات القدامي وقد كانت الفروق معنوية عند مستوي ١٠٠ . مما يدل علي أن الاختبارات علي درجة عالية من الصدق.

جدول (١) صدق الاختيار

م	الاختبارات	صدق الاختبارات
١	عدو ٥٠ م	,٨١
٢	دفع كرة طبية	,٨٧
٣	جري بين المواقع (الجري الزججائي)	,٨٦
٤	ثني الجذع	,٦٢
٥	جلوس من الرقود	,٧٦
٦	تمرير كرة سلة علي الحائط	,٩٣

يوضح الجدول السابق معامل الصدق للاختبارات المختارة وقد كانت قيمته تتراوح بين ,٦٢ ، ،,٩٣ .

الثبات : تم حساب معامل الثبات علي عينة قوامها ٢٥ معلمة للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية وذلك عن طريق اعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره ١٠ أيام ويوضح الجدول (٢) معامل الارتباط والذي كان عند درجة ثقة ,٩٩ للاختبارات الستة .

جدول رقم (٢) يوضح معامل الثبات للاختبارات

م	الاختبار	معامل الثبات
١	عدو ٥٠ م (سرعة)	,٩٤
٢	دفع كرة طبية وزنها ٤ك من الثبات (قوة)	,٩١
٣	جري بين المواقع (رشاقة)	,٩٧
٤	ثني الجذع من الجلوس وحساب المسافة (مرونة)	,٩٨
٥	جلوس من الرقود (عدة مرات) (قوة)	,٧٠
٦	تمرير سلة علي الحائط (دق)	,٨١

يوضح الجدول السابق معامل الثبات للاختبارات المختارة حيث تراوح معامل الثبات بين ,٧٠ ، ،,٩٨ .

تجربة الاختبارات :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات علي مجموعة من المعلمات حديثي التخرج من قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية ، كما قامت بتطبيق الاختبارات علي مجموعة من المعلمات القدامي .

وقامت بحساب الفروق بين قياسات كل مجموعة في كل اختبار علي حدة كما هو موضح في جدول (٣)

جدول (٣) الفروق في مستوي عناصر اللياقة البدنية بين مجموعة المعلمات حديثي التخرج والقدامي

ن = ٢٠٠

مستوي	قيمة ت	الفرق بين	معلمات قدامي		معلمات حديثي التخرج		عناصر اللياقة البدنية
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
٠.٥	١,٢٦	١,٥٦	٥,٥١	١٠,٦٤	٢,٢٢	٩,٠٨	جري ٥٠ م سرعة
٠.١	٢٠,٢	١,٠١	١,١٢	٣,٦٤	,٣٥	٤,٦٥	دفع كرة طبية قوة زراعية
٠.١	١,٩١	٢,٨١	٢,٨١	٩,٨٩	١,٠٤	٧,٠٨	جري زجراج رشاقة
٠.١	٧,٢٨	٩,٣٢	٤,٠٥	١٠,٤٣	٣,١١	١٩,٧٩	ثني الجذع من الجلوس مرونة
٠.١	٨,٧٥	٨,٩٣	٣,٨٣	١٠,٤٧	٢,٥٦	١٩,٤	الجلوس من الرقود بطن
٠.٥	١,٦٠	١,٨٣	٥,١٦	٢١,٥	٣,١٤	٢٣,٣٣	تواق تمرير سلة

يوضح الجدول الفروق بين المجموعتين ومستوي الدلالة والذي كان عند مستوي ٠.٥ في عنصر السرعة والتوافق بينما كان عند ٠.١ في باقي العناصر .

تطبيق الاختبارات :

تم تطبيق الاختبارات علي عينة مكونة من ١٥٢ معلمة خلال شهر فبراير ومارس ١٩٩٤ .

طريقة تطبيق الاختبارات : (مرفقات)

- ١- العدو ٥٠م .
- ٢- الجري (زجاج) .
- ٣- دفع كرة طبية .
- ٤- الجلوس من الرقود .
- ٥- ثني الجذع من الحلوس .
- ٦- تمرير كرة سلة علي الحائط .

تحديد المستويات المعيارية للاختبارات :

تم تحديد المستويات المعيارية لنتائج الاختبارات التي تم تطبيقها علي عدد ١٥٢ معلمة ، حيث قامت الباحثة بوضع المعايير المبدئية لنتائج الاختبارات التي حصلت عليها كل معلمة حيث يعتبر المعيار المثني من أكثر المعايير استخداما فهو يزودنا بصورة صادقة عند ترتيب المعلمة بالنسبة لباقي زميلاتها (٥) .

والمثنيات هي النقطة التي تقسم التوزيع التكراري الي جزاء مئوية ، وقد تم استخدام المعادلة التالية في حساب المثني :

$$\text{المثني} = \text{بداية الفئة التي بها المثني المطلوب} +$$

$$\text{ترتيب المثني} - \text{التكرار المتجمع للفئة السابقة} \times \text{سعة الفئة}$$

تكرار فئية المثني

وتحصل علي ترتيب المثني عن طيق المعادلة التالية :

$$\text{المثني المطلوب الاول ، الثاني .. الخ} \times \text{ن عدد أفراد العينة}$$

$$\text{ترتيب المثني} =$$

١٠٠

ثم تطبق المعادلة الاولى في جدول يضم التوزيع التكراري لافراد العينة والتكرار المتجمع الصاعد . حتي يمكن تحديد الدرجة النهائية من النهاية العظمي (١٠٠ درجة) عن طريق المعادلة .

مجموع درجات الاختبارات

(٦) عدد الاختبارات

كما تم حساب نسبة معدل التقدم عن طريق المعادلة :

القياس البعدي

$$\text{نسبة معدل التقدم} = \frac{\text{القياس القبلي}}{100} \times (1 - \text{نسبة معدل التقدم}) \quad (٥)$$

القياس القبلي

تنفذ الخطة

تم تجربة محتوى الخطة علي عينة ممثلة لمعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية قوامها ٢٠ معلمة ومن خلالها امكن الوقوف علي مدي تأثير هذه الخطة علي رفع مستوي اللياقة البدنية لمعلمات تلك المرحلة . وقد تم تجربة الخطة المقترحة خلال شهر سبتمبر واکتوبر (١٩٩٤) ولمدة ٦ اسابيع بواقع ثلاثة مرات بالاسبوع ولمدة ساعة صباحا وكانت التمرينات تؤدي بصورة جماعية .

نتائج البحث :

تم أخذ قياسات قبلية للاختبارات التي قننت بواسطة الدراسة في ذلك في أول يوم لتطبيق وتجربة الخطة .

ثم طبقت الخطة وبعد الانتهاء من مدة التطبيق تم أخذ قياسات بعدية لنفس العينة ونفس الاختبارات .

جدول (٤)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) من حساب الفروق

بين القياسات القبليّة والبعدية

ن = ٢٠

مستوي	قيمة ت	الفرق بين	معلومات قدامى		معلومات حديثي التخرج		عناصر اللياقة البدنية
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
٠.٥	١,٢٤	٢,٩١	٥,٥١	٩,١٦	٢,١٢	١٠,٢٩	جري ٥٠ م سرعة
٠.١	٣,٧٢	,٨٥	١,١٢	٥,٢٨	,٩٦	٤,٠٥	دفع كرة طبية قوة زراعية
٠.٥	١,١٤	١,٤٣	٢,٨١	٨,٣٩	٢,٦٥	٩,٢٤	جري زجراج رشاقة
٠.١	٤,٢٦	٣,١١	٤,٠٥	١٥,٧٧	٣,٤٩	١٠,٦٥	ثني الجذع من الجلوس مرونة
٠.١	٣,٥٨	٢,٤٦	٣,٨٣	١٥,٩٦	٢,٨٥	١٢,٥٢	الجلوس من الرقود بطن
٠.٥	١,٤٤	٢,١٥	٥,١٦	٢٣,٢٤	٣,٢٩	٢١,٨١	توافق تمرير سلة

يوضح الجدول (٤) ان هناك فروق بين القياسين قبل وبعد تنفيذ الخطة وأن الفروق عند مستوي ٠.١ لصالح قياسات بعد التنفيذ في كل من قوة عضلات الذراعين ومرونة العمود الفقري وقوة عضلات البطن بينما كانت عند مستوي ٠.٥ في كل من عناصر السرعة والرشاقة والتوافق .

جدول (٥)

معدل التقدم في مستوى اللياقة البدنية
للمجموعة التي طبقت عليها الخطة
ن = ٢٠

الاختبارات	قبلي	بعدي	%معدل
السرعة	١٠,٢٩	٩,١٦	٪١١
قوة الزراعين	٤,٠٥	٥,٢٨	٪٣٠
الرشاقة	٩,٢٤	٨,٣٩	٪١٠
المرونة	١٠,٦٥	١٥,٧٧	٪٤٨
قوة عضلات البطن	١٢,٥٢	١٥,٩٦	٪٢٧
التوافق	٢١,٨١	٢٣,٢٤	٪٧

يتضح من الجدول ان مستوي المعلمة قد تقدم وقد تراوحت نسبة معدل التقدم بين ٧٪ و ٤٨٪ كحد أعلي .

مناقشة النتائج :

تشير النتائج الي فعالية الخطة المقترحة من قبل الدراسة فبينما كانت هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المعلمات حديثة التخرج والقدامي والذي أظهرته النتائج في جدول (٣) و جدول (٤) و جدول (٥) حيث تشير أن هناك تقدما ملموسا في مستوي اللياقة البدنية كما أظهرته نتائج الاختبارات لعناصر القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق فقد كانت الفروق معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، ٠,٠١ وبين القياس القبلي والبعدي لتنفيذ الخطة المقترحة لصالح القياس البعدي ، كما كانت نسبة معدل التقدم واضحة وتراوحت بين ٧٪ ، ٤٨٪ وهذا يشير الي فعالية الخطة المقترحة وتأثيرها علي رفع مستوي اللياقة البدنية للمعلمات .

ويرجع ذلك الي أن مجموعة التمرينات التي طبقت قد لعبت دورا ي هذا التحسن فتمرينات الخطة كانت تهدف الي تقوية عضلات الجسم عامة وقد أظهرت نتائج اختبارات قوة عضلات البطن والاذرع ذلك . كما هدفت تمرينات الخطة كذلك الي اكساب عنصر السرعة والرشاقة والتوافق والمرونة.

وبالنسبة الي الفروق التي أظهرتها النتائج بين مستوي اللياقة للمعلمات القدامي وحديثي التخرج فيرجع الي أن المعلمة بعد التخرج لا تمارس أي نوع من التمرينات أو التدريبات أو أي نشاط رياضي اما المعلمة حديثة التخرج فهي مازالت تحتفظ بمستوي اللياقة البدنية التي اكتسبته بممارسة الانشطة المختلفة في قسم التربية الرياضية وعموما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة سهير دياب "٦" من أنه كلما زادت خبرة المعلمة قلت درجة لياقتها وتؤكد هذه النتيجة أهمية تطبيق الخطة للمعلمات بعد التخرج وباستمرار حيث أشارت دراسة (مينرفاكروز ، ١٩٩١) الي أهمية اللياقة البدنية بالنسبة لمعلمة التربية البدنية الرياضية وعلي أهمية وجود اختبارات دورية لتحديد مستوي اللياقة البدنية لهن بهدف ارشادهن الي ضرورة المحافظة علي مستوي اللياقة البدنية والصحية كشرط لاستمرارهن في المهنة .

كما يؤكد أحمد خاطر وعلي البيك ، "٢" علي أن اللياقة البدنية ترتبط بالاعمال التي يؤديها الفرد والتي تتطلب منه العمل البدني .

كما تضيف سهير بدير ، "٥" الي أن كل انسان في حاجة الي الشعور بالنجاح وأن النجاح في أي أداء عمل يدفعنا الي مزيد من النجاح فالمعلمة وهي تعمل في مجموعة من زميلاتها أحببت أن تبذل الجهد حتي تكون في المستوي اللائق أمامهن .

وقد يرجع معدل التقدم للمجموعة الي التمرينات التي تحويها الخطة فقد أكد ذلك ابراهيم سلامه "٨" علي أن التدريب يعمل علي اكتساب القوة العضلية وأن تكرار العمل العضلي ينتج عنه زيادة في حجم العضلات وبالتالي تزيد قدرة العضلة علي الاداء ، كما تؤكد النتائج أيضاً علي أن كمية القوة في الاداء الحركي تتوقف علي دوام برنامج التدريب . (١٥)

وتري الباحثة أن تطبيق الخطة المقترحة التي تناولتها الدراسة ومحتوي التمرينات بها له أثر علي رفع مستوي اللياقة البدنية لمعلمات التربية البدنية في المرحلة الابتدائية .

التوصيات :

- ١- الاهتمام بالدورات التدريبية العملية أسوة بالنظرية .
- ٢- وضع بند أساسي في استمارة تقويم المعلمة يشتمل علي قياس مستواها في اللياقة البدنية .
- ٣- توزيع الخطة علي المعلمات بالمدارس .
- ٤- عمل دراسات مستمرة لتطوير المستويات المعيارية حسب مستوي المعلمات.
- ٥- ان يكون لكل معلمة كارت مسجل عن مستواها باستمرار .
- ٦- استمرار تطبيق هذه الخطة مع زيادة المدة المخصصة للتطبيق.
- ٧- اجراء مزيد من الدراسات في هذا الاتجاه للمرحلة المتوسطة والثانوية .

المراجع

- ١- ابراهيم سلامه : (١٩٨٠) الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، دار المعارف الاسكندرية .
- ٢- احمد خاطر وعلي البيك : (١٩٧٦) ، القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر
- ٣- حسن شلتوت وحسن معوض : (١٩٧٧) ، التنمية والادارة في التربية الرياضية ، ط٦ ، دار المعارف ، مصر .
- ٤- حسن معوض : طرق التدريس في التربية البدنية ، ط٤ ، دار الفكر العربي .
- ٥- سهير بدير : (١٩٨٢) ، البحث العلمي ، دار المعارف ، الاسكندرية .
- ٦- سهير دياب : (١٩٨٥) ، علاقة المعلمة بالرياضة وأثر الانشطة الرياضية علي أداؤها ، المؤتمر الدولي الرياضي للجميع في الدول النامية ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، المجلد الثاني .
- ٧- سعد جلال وعلاوي : (١٩٨٥) المناهج في مجال التربية الرياضية ، دار المعارف .
- ٨- عبد القادر يوسف : دراسات في اعداد وتدريب العاملين في التربية .
- ٩- عدله مطر : (١٩٨٧) ، الكويت ذات السلاسل .
- ١٠- عفاف عبد الكريم : (١٩٨٩) طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة، دار المعارف .
- ١١- عبد الباسط محمد حسنين : (١٩٧٦) أصول البحث الاجتماعي ، ط٥، مطبعة النهضة .