

النشاط الرياضي البيتي وأثره في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية

* د. محمد المنعم سليمان برهم
** د. سليم عبد المجيد الجزائري

مقدمة الدراسة:

تعني التربية الحديثة برفاة كل من الفرد والمجتمع ويوصفنا مربين نعمل علي تنمية القدرات الكامنة لكل فرد الي أقصى مداها ، وفي الوقت نفسه نهدف الي الرقي بالمجتمع والارتقاء بمستواه ، ونحن بهذا نستفيد من تراث الانسانية المتزايد ، فقد حددت اهداف المدرسية الالزامية من حيث علاقتها بالمناهج بالنمو الجسدي وحفظ الصحة .

فالمدرسة الحديثة لاتستغني عن تعليم المهارات الاساسية التي كانت اساسية في كل عصر من عصور التربية ، وهي بجانب هذا تعني بالآداب والفنون والموسيقي والتربية البدنية بما ينمي ذوق الطالب ويربي شخصيته ، كما كان لابد لها من الاهتمام بما ينمي جسده ويحفظ صحته وينعمه بجسد سليم يخدم عقله السليم (١٠:١٣-١٨)

وقد حددت الأهداف العامة لمناهج التربية الرياضية لصفوف الحلقة الثالثة "المرحلة الاعدادية" من مرحلة التعليم الاساسي بأكساب الطلبة قدرا مناسباً من اللياقة البدنية والقدرات الحركية ومهارات الالعب ، اضافة الي استثمار أوقات الفراغ والاستمتاع بالانشطة والهوايات المناسبة للمتعلمين. (١١:١٣-١٠)

هذا وقد جاء ضمن مبررات تطوير المناهج الدراسية توفير أكبر قدر من الترابط بين

* ادارة المناهج - وزارة التربية والتعليم - دولة البحرين .

** قسم التربية الرياضية - كلية العلوم التربوية - جامعة مؤتة - الاردن .

التربية الرياضية والمواد الدراسية الأخرى في مرحلة التعليم الأساسي ، وبالرجوع الى محتوى منهاج التربية الرياضية وخطوات تنفيذ الدرس نجد أن تدريبات اللياقة البدنية احتلت الوزن الأكبر لما لها من الأهمية . (٢ : ٥ - ١٥)

وقد حددت الاهداف التربوية لهذه المرحلة العمرية بمعرفة خصائص النمو والعمل على توفير النشاط الجسمي الذي يناسب قدرات الفرد (٧ : ١٧٥) ، ومن التطبيقات التربوية لهذه المرحلة العمرية العمل على تدريب الفرد على ممارسة الألعاب الرياضية والهوايات المختلفة . (٦ : ٢٧٢)

ونظراً لتعدد الألعاب الرياضية وتطور مهاراتها الفنية وازدياد متطلبات ادائها ، فقد اتجه مفهوم اللياقة البدنية الى التأكيد على سلامة الاجهزة الحيوية وكفائتها في ممارسة الأنشطة الرياضية ، وقد استمر هذا التطور في المفهوم حيث اتضح وجود الحاجة الى عناصر أخرى مكونة للياقة البدنية حتى يتم الاداء الرياضي بصورة سليمة مثل المرونة والرشاقة . (١٦ : ٢٧ - ٣٠)

وبهذا نحاول الاستفادة من الواجبات البيتية واستثمارها لتحقيق تقدم في جانب هام من جوانب التربية البدنية والرياضة وهو اللياقة البدنية ببعض مكوناتها وعناصرها .

مشكلة الدراسة : Problem of Study

تظهر مشكلة الدراسة من أن مادة التربية الرياضية في المدارس وعلى اختلاف مستوياتها وحلقاتها الدراسية ليس لها الوزن الحقيقي المنهجي مقارنة بالمواد والتخصصات الدراسية الأخرى التي يشمل عليها المنهاج المدرسي كالرياضيات والعلوم والتربية الدينية والاجتماعيات ، فلم يعد هذا الوزن يمثل سوى حصتين فقط في الاسبوع ، اضافة الى هذا فإن محتوى مناهج التربية الرياضية المدرسية لم تتعدى سوى برامج تنفيذية يشرف على تطبيقها المدرس .

هذا من جانب ومن جانب آخر فقد اثبتت الدراسات التربوية ان النشاطات (الواجبات) البيتية جزء مهم في العملية التعليمية ولا نستطيع الاستغناء عنها ، حيث ينظر الى أن العمليات التعليمية والارتقاء بمستويات التحصيل الدراسي لا تقتصر على حدود الغرفة الصفية وحدود اسوار المدرسة بل تتعدى ذلك لتسهم المؤسسات الأخرى ومنها المنزل

والاسرة على وجه الخصوص في تعزيز الخبرات المكتسبة من المدرسة والمعلم والمنهاج .
لذلك جاءت الواجبات (الانشطة) البيتية كاسلوب وضرورة ملحة لتعزيز الخبرات المكتسبة من قبل الطالب سواء كانت خبرات معرفية أو مهارية أو سلوكية ، فدأب جميع المربون في قطاع التربية والتعليم بحرصهم على اعطاء الواجب البيتي لما له من أثر فعال في المساهمة في زيادة فرص التعلم وزيادة التحصيل .

وبالنسبة للتربية الرياضية دون غيرها من مواد المناهج الدراسية تفتقر الى هذا الاسلوب المنظم المقتن المدروس والذي يخدم محتويات المنهاج ، حيث ينظر الى التربية الرياضية ذاتها بأنها نشاط داخل حدود المدرسة وهذا لا يتفق مع مبدأ المساواة مع المواد الاخرى بأنها مادة تربوية ، هذا واذا اعتبرنا النشاط الرياضي الذي يقوم به الطالب خارج حدود المدرسة بانه نشاط اضافي ، فالمستفيد منه فقط فئة قليلة من الطلاب ممن يلتحقون بالمراكز الرياضية والاندية، وقد يكون الهدف الرئيسي من الاشتراك هو تقدم المستوى البدني والمهاري في جانب معين من جوانب المناهج الدراسية المدرسية فقط .

ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة بتوظيف الواجب (النشاط) الرياضي البيتي لخدمة المنهاج الدراسي لمادة التربية الرياضية وفي أحد جوانبه المهمة وهو جانب اللياقة البدنية ، وهل له تأثير مباشر في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية أم لا .

أهمية الدراسة ومدى الحاجة إليها ، Importance of Study

(١) يعد النشاط (الواجب) البيتي حاجة تربوية تهدف الى اثراء المنهاج الدراسي من ناحية وتنمية خبرات الطالب من ناحية أخرى ، حيث الافادة من اوقات الفراغ خارج اليوم المدرسي .

(٢) توطيد العلاقة بين المدرسة والبيت من خلال اطلاع أولياء الأمور بصفة مستمرة على ما يعطى لابنائهم من أنشطة وواجبات ، حيث الوقوف على مدى تقدمهم وتحصيلهم الدراسي ، كما يعود هذا النشاط الطلبة على تنظيم اوقاتهم اليومية والتخطيط السليم للافادة منها .

(٣) مشاركة الطالب في تقويم ذاته بمعرفة المستويات الحالية والمستويات التحصيلية التي طرأت على حالته البدنية من خلال أساليب تقويم التمرينات التي تشملها النهاج البيتي .

(٤) زيادة العلاقة بين الطالب والمدرس من خلال التفاعل المستمر وغير المقتصر على الدرس بالمراجعة والاستفسار ومتابعة التقويم .

(٥) رفع شأن التربية الرياضية بين المناهج الدراسية والتأكيد على اعتبارها بمصاف المواد الأخرى وإنما لا تقل أهمية عن أي مادة دراسية يدرسها الطالب .

أهداف الدراسة : Aims of Study

(١) التعرف على تأثير النشاط (الواجب) البيتي الرياضي في تحسين مستوى بعض الصفات البدنية كما تقيسها الاختبارات المرشحة على عينة الطلاب من المجموعة التجريبية مقارنة بالطلاب من المجموعة الضابطة .

(٢) التعرف على تأثير محتوى المنهاج الدراسي من خلال حصة التربية الرياضية في تحسين مستوى بعض الصفات البدنية ، كما تقيسها الاختبارات المرشحة على عينة الطلاب من المجموعة الضابطة وذلك بمقارنة القياسين القبلي والبعدي .

(٣) الوقوف على كميات التقدم في تحسن مستوى بعض الصفات البدنية والناجمة عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

فروض الدراسة : Hypotheses of Study

(١) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج بعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي .

(٢) توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج بعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

(٣) توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج بعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .

(٤) توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج بعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي .

القراءات الأساسية :

لقد تم دراسة وتحليل العديد من الدراسات والابحاث العلمية المنشورة في العديد من المجلات العلمية المحكمة والتي تناولت تأثير برامج بدنية ومهأزية على العديد من الظواهر المرتبطة ، فقد لوحظ عدم وجود الارتباط والوثيق والقوي مع موضوع الدراسة الحالية، وفيما يلي القراءات الأساسية ذات الصلة :

(١) عينة الافراد ، فقد لوحظ انها تناولت فئات عمرية اكبر من عينة الدراسة الحالية ١٨ سنة / ٢٠ سنة ، طلاب جامعة .

(٢) عينة الافراد من الرياضيين وعلى اختلاف الانشطة الرياضية ، كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد - الجمباز . . . الخ .

(٣) عينة الافراد من البنات .

(٤) عينة الافراد من المتسبين للنادية ومراكز الشباب والفرق الرياضية .

مدة البرامج التدريبية :

(١) هناك دراسة استخدمت برامج لمدة شهرين ، ثلاثة شهور .

(٢) عدد مرات التدريب الاسبوعية ، يومين ، ثلاثة .

(٣) زمن الوحدة التدريبية - ٢٠ دقيقة ، ٣٠ دقيقة . . . ساعة .

الاشراف على البرنامج :

مدربين ، مدرسين ، مشرفين .

التصميم التجريبي المستخدم :

١ - هناك من استخدم مجموعة واحدة (تجريبية) .

٢ - هناك من استخدم أكثر من مجموعة (تجريبية وضابطة) .

مفهوم النشاط البيتي

لقد اختلف التربويون حول تسميته فمنهم من سماه «الوظائف البيئية» ومنهم من اطلق عليه «الواجبات البيئية» وهناك من سماه التعيينات .

وحقيقة الأمر ان النشاط البيتي يعني النشاط الامتدادي اللاصفي الذي يقوم به المعلم مع طلابه باختياره وتحديداه وفق مستوياتهم وحاجاتهم التعليمية ومنسجماً مع ميولهم ورغباتهم ثم يقوم الطلاب بتنفيذه بعد انصرافهم من المدرسة سواء كان في ذلك في البيت أو المكتبة أو مركز مصادر التعلم أو الملعب . (١ : ٣)

المبادئ العامة لاجراء النشاط البيتي

(أ) التخطيط للنشاط البيتي :

يعتبر التخطيط المسبق ضرورة أساسية لضمان قدر أكبر من النجاح لذلك النشاط ، لذا يجب مراعاة ما يلي :

- (١) ان ينبع النشاط البيتي من أهداف المنهاج الدراسي ومفرداته .
- (٢) ان يسهم النشاط البيتي في اثراء المواقف التعليمية الصفية وتعزيز مكتسبات الطلاب .
- (٣) مشاركة الطلبة في النشاط البيتي وفقاً لحاجاتهم وميولهم ورغباتهم ومستوياتهم التحصيلية .
- (٤) ان يتم اعداد النشاط البيتي على شكل مشروعات أو مشكلات .
- (٥) ان يراعى النشاط البيتي الامكانيات والمصادر المتاحة في البيئة المحيطة . (١ : ٤)

(ب) تنفيذ النشاط البيتي :

يراعى العناصر التالية في تنفيذ النشاط البيتي :

- (١) ان تكون تعليقات النشاط البيتي واضحة ومفهومة لدى الطالب .
- (٢) تقديم النشاط البيتي بأشكال وصور متنوعة وان تكون نابعة من الأهداف التربوية للمادة الدراسية .

(٣) التركيز على أن تكون النشاطات البيتية شاملة للمهارات الاساسية وتطبق القواعد والقوانين والنظريات .

(٤) امكانية انجاز النشاط البيتي بوسائل وطرق مختلفة .

(٥) مساعدة الطالب على انجاز النشاط البيتي بنفسه من خلال تقديم الامثلة المساندة وتوضيح التعليقات والاجراءات .

(٦) ان يكون المنفذ للنشاط البيتي على علم ودراية بالاهداف والوقت المخصص للانجاز .

(٧) ان تكون مدة تنفيذ النشاط البيتي مناسبة وكافية .

(٨) التنسيق بين مدرسي المواد الاخرى في المنهاج المدرسي في اعطاء النشاط البيتي .

(٩) مشاركة ولي امر الطالب في الاشراف على تنفيذ النشاط البيتي .

(ج) تقويم النشاط البيتي :

تعتبر عملية التقويم بمثابة التغذية الراجعة لما يقوم به كل من المعلم والطالب في اعداد وتنفيذ النشاط البيتي ، ويمكن توزيع تقويم النشاط البيتي فيما يلي :

(١) دور المعلم في تقويم النشاط البيتي :

(أ) يعتمد المعلم في تقويم النشاط البيتي على اسلوب التقويم التكويني في تنمية المهارات الاساسية .

(ب) متابعة المعلم للطالب في كل نشاط بيتي يكلف به .

(ج) ان يدرك المعلم ان التقويم وسيلة للتعرف على مستويات الطلبة .

(د) ان يثير التقويم للنشاط البيتي دافعية الطالب للتعلم .

(هـ) ان ينوع المعلم في اساليب وطرائق تقويم النشاط البيتي .

(و) ان يبتعد المعلم عن أساليب التقويم التقليدية ، أو ان يعطي الجانب الابتكاري في النشاط البيتي اهمية .

(ز) توحيد أساليب تقويم النشاط البيتي للمجموعة الواحدة من الطلاب عند اعطاء اكثر من واجب واحد .

(ح) ان يربط المعلم النشاط البيتي بأهداف المنهاج الدراسي والمادة المقررة حتى تكون عملية التقويم اداة يقيس بواسطتها مدى تحقيق الاهداف التعليمية . (١ : ٦)

(٢) دور الطالب في تقويم النشاط البيتي :

- يجب ان يرافق تكليف الطالب بتنفيذ الانشطة البيتية اشراكهم في عملية التقويم ، لذا يجب ان يسند الى الطالب الدور المناسب في التقويم من خلال :
- (١) اشراكه في عمليات التقويم تحقيقاً لمبدأ التقويم الذاتي .
 - (٢) تكوين مجموعات من طلبة الصف الواحد لتقويم النشاط البيتي .
 - (٣) عرض نماذج من النشاط البيتي المميز لتعزيز الثقة بالنفس وتحفيزهم على المزيد من التعلم والابتكار والابداع .
 - (٤) تزويد الطلبة ببعض البدائل والحلول والمراجع والمصادر اللازمة بهدف تعديل اجاباتهم وتقويم نشاطهم بصفة ذاتية .

(٣) دور المدرسة في تقويم النشاط البيتي :

- للادارة المدرسة دور بارز في تنفيذ الانشطة البيتية بما توفره من متطلبات ومستلزمات ، ولابراز هذا الدور وتفعيله على أحسن وجه يراعى ما يلي :
- (١) وضع المعايير والأسس التي تحدد نوعية النشاط البيتي بهدف تحديثه والبعد عن الرتابة المألوفة .
 - (٢) اعداد خطة لتحديد حجم النشاط البيتي المعطى للطلاب يومياً .
 - (٣) اطلاع الادارة المدرسية باستمرار على نماذج من النشاط البيتي للتأكد من :
 - (أ) مدى ارتباطه بالمنهج الدراسي .
 - (ب) مساهمته في رفع كفاءة الطلاب .
 - (ج) ملائمة النشاط لمستوى المعلمين (مراعاة الفروق الفردية) .
 - (د) مدى متابعة المعلمين للنشاط البيتي وتقويمه .
 - (٤) ان تشجع ادارة المدرسة على تبادل الخبرات في تصميم النشاط البيتي وتنفيذه وتقومه لتحسين نوعيته .
 - (٥) تشكيل لجان من المعلمين يوكل اليها مراجعة النشاط البيتي ومراجعتة شكلاً ومضموناً .

- (٦) تبادل الخبرات بين المدارس في مجال اعداد النشاط البيتي وتنفيذه وتقويمه .
- (٧) تزويد مكتبات المدارس ومكتبة الصف بالمراجع والمصادر المعينة تتضمن نماذج متعددة من الانشطة البيئية .
- (٨) تشجيع اقامة المعارض السنوية للانشطة البيئية التي نفذها الطلاب .

(٤) دور أولياء الأمور في النشاط البيتي :

ينظر المربون التربويون الى ولي الأمر على أنه عنصراً مهماً في التوجيه ، انطلاقاً من التوجهات التربوية الحديثة التي تدعو صراحة الى ربط المدرسة بالبيئة ، وللحرص على متابعة التحصيل في المراحل التعليمية المختلفة ، وهذا يتطلب مراعاة ما يلي :

(١) ان تتيح المدرسة لولي الأمر فرصة المشاركة في تخطيط الانشطة البيئية وتنفيذها وتقويمها .

(٢) مساهمة أولياء الأمور أصحاب الاختصاص بما لديهم من خبرات في اثناء الانشطة البيئية .

(٣) ان تطلع المدرسة أولياء الأمور على الخطط المقترحة للانشطة البيئية من خلال اللقاءات ، الندوات والمعارض بهدف تعديلها واثرائها .

(٤) اعطاء ولي الأمر الفرصة بتزويد المعلم بتغذية راجعة حول الانشطة البيئية عن طريق الاتصال المباشر وغير المباشر . (١ : ٨)

أنواع النشاط البيتي :

ينطلق النشاط البيتي على اختلاف أنواعه ومستوياته من مبادئ مشتركة مثل اثاره التفكير والبحث والاستكشاف ، إلا أنه يتنوع بتنوع اهدافه ، بحيث يحقق كل نشاط هدفاً أو اهدافاً معينة ، كما يتنوع باختلاف طبيعة المواد الدراسية ومستويات الطلاب وزمن تنفيذه ، وقد اشارت العديد من الدراسات التربوية أنه يمكن تصنيف النشاط البيتي من حيث زمن تنفيذه الى أنواع ثلاثة هي :

(١) النشاط البيئي التمهيدي :

وهو النشاط الذي يكلف به المعلم طلابه قبل البدء بالموقف التعليمي اللاحق بغرض اثارة خبراتهم وتهيئتهم للمشاركة الفاعلة في ذلك الموقف ، ويمكن للمعلم اثارة الطلبة بمجموعة من الاسئلة أو بعرض مشكلة تتعلق بموضوع معين لغرض الاجابة عليها في البيت ومن ثم مناقشتها في الموقف التعليمي الصفي .

(٢) النشاط البيئي التعزيزي :

وهو النشاط الذي يعطى للطالب بعد انتهاء الموقف التعليمي بهدف مساعدته على اتقان مهارات محددة ، والتعمق في المادة العلمية المعطاة ، وتعزيز قدرة الطالب على توظيف المهارات والمفاهيم المكتسبة ، وتوظيفها في مواقف جديدة مثل اعطاء نشاطات متنوعة ومختلفة من حيث النوع والمستوى للتعزيز والتوسع في موضوع ما لاتقان المهارات وتوظيف الخبرات في معالجة وحل مشكلات مماثلة .

(٣) النشاط البيئي الابتكاري :

هو نشاط مركب يقوم فيه الطالب بعد مروره بالخبرة الكافية واتقان المهارات المستهدفة بعمل جديد تتجلى فيه قدرته على الابداع والابتكار . (١ : ١٣ ، ١٤)

منهاج الدراسة : Methodology

استخدم «البحث التجريبي - Experimental Method» في هذه الدراسة ، ونظراً لاستخدام «مجموعة تجريبية - Experimental Group» و «أخرى ضابطة - Donord Group»، فقد لجأ الى التصميم التجريبي الذي يستخدم اكثر من مجموعة وباسلوب القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتان التجريبية والضابطة ، وقد اعتمد اسلوب التصميم على اساس الأزواج المتكافئة وبطريقة عشوائية ، حيث تتعرض المجموعة التجريبية للمتغير التجريبي وهو في هذه الدراسة «النشاط والواجب الرياضي البيتي» ، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لنفس المتغير التجريبي ، وتتم المقارنة بين نتائج المجموعتين على اساس القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة ، وذلك بحساب متوسط الزيادة بين المجموعتين أي إيجاد الفرق بينهما ، ثم اختبار الدلالة الاحصائية لهذه الفرق ، حيث ان الفرق بين القياسين يمثل تأثير المتغير التجريبي «المستقل» على المتغيرات التابعة ، وهي نتائج اختبارات اللياقة البدنية . (٣ : ٢٠٨ - ٢١٥)

ولتحقيق التكافؤ تم اللجوء الى «طرق المجموعات المتكافئة - Equated Group Method» التي تتضمن أكثر من مجموعة ، حيث تم التكافؤ بين المجموعات على اساس متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافاتها المعيارية في متغيرات الدراسة الاساسية التالية (العمر/شهر ، الطول/سم ، الوزن/كغم) ، اضافة الى المتغيرات التابعة في الدراسة والتي تمثلت في نتائج اختبارات اللياقة البدنية ، والجدولين رقم (٢ ، ٣) يوضحان التحليل الاحصائي بهدف التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات الدراسة الأساسية والمتغيرات التابعة للدراسة في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة . (٤ : ٣٩٥)

ويمكن تمثيل المنهاج والتصميم التجريبي والتحليل الاحصائي للدراسة فيما يلي :

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
١) قياس قبلي للمتغيرات الأساسية والتابعة	١) قياس قبلي للمتغيرات الأساسية والتابعة
٢) اختبار دلالة الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين	٢) اختبار دلالة الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين
٣) لا تعرض للمتغير التجريبي (المستقل)	٣) التعرض للمتغير التجريبي (المستقل)
٤) قياس بعدي للمتغيرات التابعة	٤) قياس بعدي للمتغيرات التابعة
٥) اختبار دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين	٥) اختبار دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين

عيننة الدراسة ، Subjects Sample

اختيرت عيننة الدراسة بالطريقة «العمدية العشوائية Purposive Randomly» من طلاب الصفين الثاني والثالث الاعدادي (الحلقة الثالثة) بمرحلة التعليم الأساسي بدولة البحرين ، ومن مواليد العام ١٩٧٩ م . وقد مثلت العيننة باربعة مدارس ، حيث بلغ حجم العيننة الاجمالي (٧٣) طالباً، منهم (٤٠) للمجموعة التجريبية و (٣٣) للمجموعة الضابطة ، والجدول رقم (١) يبين توصيف عيننة الدراسة .

جدول (١)

توصيف عيننة الدراسة

ن = ٤٠ ن = ٣٣

النسبة	المجموع	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المدرسة
		النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%٣١,٥٠	٢٣	-	-	%٥٧,٥٠	٢٣	مدرسة البلاد قديم الاعدادية للبنين
%٢٣,٢٨	١٧	%٥١,٥١	١٧	-	-	مدرسة جد حفص الاعدادية للبنين
%٢٢,٢٨	١٧	-	-	%٤٢,٥٠	١٧	مدرسة عمر بن الخطاب الابتدائية الاعدادية للبنين
%٢١,١٩	١٦	%٤٨,٤٨	١٦	-	-	مدرسة الحد الابتدائية الاعدادية للبنين
%٩٩,٢٥	٧٣	%٩٩,٩٩	٣٣	%١٠٠	٤٠	المجموع

يوضح الجدول (١) توصيف عيننة الدراسة ، حيث اعداد الطلبة ونسبتهم المئوية في كل من المجموعتين (التجريبية والضابطة) لمجموعة المدارس المتتقا منها عيننة الدراسة ، ويبلغ حجم العيننة الاجمالي (٧٣) طالباً منهم (٤٠) طالباً يمثلون المجموعة التجريبية و (٣٣) طالباً يمثلون المجموعة الضابطة .

أدوات الدراسة : Tools

تم استخدام الأدوات التالية :

(١) استمارات التسجيل : تم اعداد الاستمارات التالية بهدف التسجيل والتفريغ .

(أ) استمارة تسجيل البيانات الفردية والتي اشتملت على المجموعة / اسم الطالب / الصف الدراسي / العمر بالاشهر / تاريخ الميلاد / الطول / الوزن ، اضافة الى البيانات الخاصة باختبارات اللياقة البدنية في كل من القياسين (القبلي والبعدي) وتاريخ اجراء كل من القياسين ، ويوضح ذلك الملحق (١/أ) .

(ب) استمارة تفريغ البيانات الجماعية والتي اشتملت على (المدرسة / المجموعة / اسم الطالب / الطول «سم» / الوزن «كغم» / العمر «شهر») نتائج ارقام اختبارات اللياقة البدنية في كل من القياسين (القبلي والبعدي) ، يوضح ذلك الملحق (١/ب) .

(٢) اختبارات اللياقة البدنية : تم ترشيح مجموعة من الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية ، لملائمتها (عمر) المختبرين واحتياجها للادوات البسيطة المتوفرة في المدارس ، وشيوعها حيث سبق للعديد من الباحثين تطبيقها في دراساتهم وابحاثهم لتمتعها بالشروط والمواصفات العلمية للاختبارات وملائمتها للهدف من الدراسة الحالية ، وتالياً اسماء الاختبارات وعناصر اللياقة البدنية التي تقيسها كما حددتها المصادر والمراجع العلمية . (١٨ : ٤)

العنصر الذي يقيسه الاختبار	أسماء اختبارات اللياقة البدنية
القوة العضلية	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين
الرشاقة (سرعة تغيير الاتجاه)	اختبار الجري المكوكي
القدرة العضلية	اختبار الوثب العريض من الثبات
المرونة	اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل
السرعة	اختبار العدو (٤٥٧٠)م من البدء العالي
الجلد الدوري التنفسي	اختبار الجري والمشي (٥٤٠) م .

والملاحق رقم (٢) يبين وصف لاختبارات اللياقة البدنية من حيث (الهدف من الاختبار / الادوات اللازمة / الاجراءات / وصف الاداء / تقييم الاختبار / رسم توضيحي للاختبار) . (١٢ : ٢١٠ - ٣٥٠)

ولقد روعي (في اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل) استخدام مسطرة مدرجة بطول (٥٠ سم) ، حيث وضع التدريج (٢٥ سم) عند نقطة التقاء سطح القدم مع سطح الجهاز المستخدم ، حيث اعتبرت المسافة الـ (٢٥ سم) من جهة المختبر هي (السالب) ، والمسافة الـ (٢٥ سم) الاخرى والتي تظهر على التدريج من (٢٥ - ٥٠ سم) هي الموجب لتلافي الحصول على ارقام بالسالب ، وهذا يعني عند النظر الى متوسط المرونة في الجدول رقم (٣) في كل من المجموعتين (التجريبية والضابطة) فإن المتوسط الحقيقي للمرونة هو (٢٧٩٠ - ٢٥) = (٢٧٩٠) سم) للمجموعة التجريبية و (٣٠٦ - ٢٥) = (٢٥٠) سم) المتوسط الحقيقي للمجموعة الضابطة ، وهذا ما ينطبق على متوسط المرونة في هذا الاختبار لجميع الجداول التي تشملها الدراسة .

(٣) نماذج الواجب (النشاط) البيتي : لقد روعي عند وضع نماذج الواجب (النشاط) البيتي اختيار مجموعة من التمرينات البدنية البنائية والتي يمكن ممارستها داخل البيت وبأبسط الادوات والتجهيزات التي يمكن توفيرها ، اضافة الى تحقيقها لاهداف الانشطة البيئية من حيث تنمية المهارات الحركية الاساسية والتي تنعكس ايجاباً على التحصيل والاداء الرياضي بشكل عام ، وقد اشتمل كل نموذج من نماذج الانشطة الرياضية البيئية على عدد (١٠) تمارين رياضية يؤدي كل منها لمدة (٣٠) ثانية والعمل على تسجيل النتيجة التي يحققها الطالب في جدول خاص أعد لذلك حتى تكون بمثابة عنصر منافسة للفرد مع نفسه بزيادة دافعيته في الاستمرار في تطبيق الواجب البيتي لكل نموذج حتى نهاية المدة المحددة بشهر لكل نموذج وبواقع مرتان في الاسبوع . (٩ : ١ - ٦٠)

هذا وقد رافق النموذج المصور مجموعة من الارشادات للتطبيق اضافة الى اسلوب التقييم وطريقة الاداء الصحيحة لكل تمرين من تمارين النموذج ، والملاحق رقم (٣) يوضح نماذج النشاط البيتي الرياضي .

مراحل تنفيذ الدراسة : Executive and Applying

اتبعت المراحل التالية في تنفيذ الدراسة :

أولاً : تصميم استمارات تسجيل وتفريغ البيانات والتي اشتملت على :

(أ) استمارة تسجيل البيانات الفردية (الملحق ١/ أ) .

(ب) استمارة تفريغ البيانات الجماعية (الملحق ١/ ب) .

ثانياً : اختيار الاختبارات الحركية (البدنية) لقياس عناصر اللياقة البدنية ، حيث يمثل الملحق رقم (٢) وصف لاختبارات اللياقة البدنية المستخدمة . (١٤ : ١٠٠ - ١٥٠)

ثالثاً : تدريب المساعدين من مجموعة المدارس المتتقة منها عينة الدراسة على طريقة تسجيل البيانات الواردة في كل استمارة اضافة الى تطبيق اختبارات اللياقة البدنية على مجموعة الطلبة .

رابعاً : اختيار عينة الدراسة من المدارس الاربعة ومن تلاميذ الصفين الثاني والثالث الاعدادي من جميع المدارس وبعدهد (٤٠) اربعون طالباً من كل مدرسة ، حيث تم أخذ البيانات الاساسية للدراسة وهي (الطول / سم ، الوزن / كغم ، العمر / شهر) وتم حساب عمر الطالب منذ تاريخ الميلاد وحتى ١٠/١ / ١٩٩٣ ، حيث اعتبر هذا التاريخ ثابت للجميع .

خامساً : اجراء القياس القبلي ثم تل ذلك اختبار الطلاب في اختبارات اللياقة البدنية الستة ومع بداية الاسبوع الثاني من شهر اكتوبر ١٩٩٣ واستمر التطبيق حتى نهاية الاسبوع نفسه .

سادساً : الاختيار العشوائي لطلبة مدرستين لتمثلان المجموعة التجريبية والضابطة ، حيث اظهر الاختيار العشوائي تمثيل المجموعة التجريبية في مدرستي (البلاد قديم الاعدادية للبنين / مدرسة عمر بن الخطاب الابتدائية الاعدادية للبنين) والمجموعة الضابطة في مدرستي (جد حفص الاعدادية للبنين / مدرسة الحد الابتدائية الاعدادية للبنين) .

سابعاً : تحنقيق التكافؤ بين المجموعات : تم التحقق من التكافؤ بين المجموعات (الضابطة والتجريبية) وذلك باستبعاد بعض الطلبة من تلاميذ المجموعتان ، حيث مثلت

المجموعة التجريبية بعدد (٤٠) طالباً والضابطة بعدد (٣٣) طالباً ، والجدول (١) يبين توصيف عينة الدراسة المختارة ، كما يبين الجدول (٢ ، ٣) قيم (ت) ومستويات الدلالة في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

ثامناً : ادخال المتغير التجريبي (المستقل) : تم شرح وتوضيح طريقة تنفيذ واداء الواجب والنشاط الرياضي البيتي لمجموعة الطلاب ومن كلا المدرستين في المجموعة التجريبية من حيث عدد مرات الاداء اسبوعياً والتي تبلغ مرتين ، اضافة الى ضرورة التقييم الذاتي لكل تمرين وتسجيله ، وقد بدأ بتطبيق نموذج النشاط البيتي (أ) وذلك ابتداء من تاريخ ١٩٩٣/١٠/٢٥ وحتى ١٩٩٣/١١/٢٥ ، أما النموذج (ب) فقد بدأ بتطبيقه بتاريخ ١٩٩٣/١١/٢٧ الى ١٩٩٣/١٢/٢٧ وبنفس الاسلوب ، وعلى هذا فان مدة البرنامج تصبح شهران ، والملحق رقم (٣) يوضح نموذجي الواجب (النشاط) البيتي المستخدم كمتغير تجريبي في هذه الدراسة .

تاسعاً : اجراء القياس البعدي : تم تطبيق القياس البعدي خلال الفترة من ١٩٩٣/١٢/٢٧ - ١٩٩٤/١/٤ على نفس عينة الدراسة التي مثلت كل من المجموعتان التجريبية والضابطة وعلى مجموعة المتغيرات التابعة والتي اشتملت على اختبارات اللياقة البدنية الستة وتحت نفس الظروف التي تم بها اجراء القياس القبلي .

عاشراً : التحليل الاحصائي : عقد المقارنات بين نتائج المجموعتان التجريبية والضابطة في القياس البعدي وذلك بحساب متوسط الزيادة بين المجموعتين واختبار دلالة الفرق فيما بينها بحساب قيمة (ت) لجميع المتغيرات التابعة في الدراسة .

التحليل الاحصائي ، Statistical Analysis

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغير من متغيرات البيانات الاساسية (العمر / الطول / الوزن) ، اضافة الى نتائج اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة وذلك على عينة كل من المجموعتان (التجريبية والضابطة) .

تلى ذلك حساب قيم (ت) في جميع متغيرات الدراسة وكذلك مستويات الدلالة ، ولحساب قيمة (ت) استخدمت المعادلتان التاليتان : (١٥ : ٢٥٩ - ٢٦٩)

(١) معادلة العينات متساوية العدد

$$ت = \frac{س١ - س٢}{\sqrt{\frac{٢٢٤ + ١٢٤}{١ - ن}}}$$

(٢) معادلة العينات غير متساوية العدد

$$ت = \frac{س١ - س٢}{\sqrt{\frac{٢٢٤}{٢ ن} + \frac{١٢٤}{١ ن}}}$$

$$٢٢٤ = \frac{١٢٤(١ - ن) + ٢٢٤(٢ - ن)}{٢ - ٢ ن + ١ ن}$$

ولحساب كميات التحسن بين المجموعتين والقياسين استخدمت النسب المئوية (%). وذلك بحساب الفرق $\times ١٠٠$.

عرض النتائج ، Results Tabulation

لقد اظهر التحليل الاحصائي النتائج الموضحة في الجداول التالية :

- (١) الجدول (٢) قيم (ت) ومستويات الدلالة لبيانات الدراسة الاساسية في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- (٢) الجدول (٣) قيم (ت) ومستويات الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبارات اللياقة البدنية .
- (٣) الجدول (٤) قيمة (ت) ومستويات الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبارات اللياقة البدنية .
- (٤) الجدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات اللياقة البدنية .
- (٥) الجدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبارات اللياقة البدنية .
- (٦) الجدول (٧) النسب المئوية لكمية التقدم في نتائج اختبارات اللياقة البدنية بين المجموعتين وكلاً من القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول رقم (٢)
قيم (ت) ومستويات الدلالة لبيانات الدراسة الأساسية
في القياس القبلي بين
المجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيم (ت)	م ^٢ ع	م ف	المجموعات				بيانات الدراسة الأساسية
				الضابطة ٣٣ = ن		التجريبية ٤٠ = ن		
				ع ±	س	ع ±	س	
غير دال	٠,٢٣	٤,١٣	٠,١١	٢,١٣	١٦٨,٢٤	١,٩٥	١٦٨,٣٥	العمر / شهر
غير دال	٠,٦٢	٥٩,٠٨	١,١٣	٧,٩٢	١٦١,٣٣	٧,٤٩	١٦٠,٠٢	الطول / سم
غير دال	٠,١٨	٦٨,٨١	٠,٣٦	٨,٢٩	٤٧,١٦	٨,٣٠	٤٧,٥٢	الوزن / كغم

$$\text{مستويات الدلالة بدرجة حرية (ن - ٢) = (٢٠٥ = ٢٠٠) (٢٠٢ = ٢٤٢٣) (٢٠١ = ٢٧٠٤) (٢٠١ = ٣٥٥١)}$$

جدول رقم (٣)
قيم (ت) ومستويات الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في القياس القبلي لاختبارات اللياقة البدنية

مستوى الدلالة	قيم (ت)	م ^٢ ع	م ف	المجموعات				اختبارات اللياقة البدنية
				الضابطة ٣٣ = ن		التجريبية ٤٠ = ن		
				ع ±	س	ع ±	س	
غير دال	١,٥٤	١٧,١٧	١,٤٨	٤,٠٠	١٩,٧٨	٤,٢٦	١٨,٣٠	١- اختبار الجلوس من الرزود من وضع ثني الركبتين
غير دال	٠,١٨	٣,٦١	٠,٠٨	١,٨٤	١٠,٩٣	١,٩٥	١١,٠١	٢- اختبار الجري المكوكي
غير دال	١,٠٨	٤٧٠,٨٥	٥,٥١	٢٢,٩٠	١٦٥,٧٨	٢٠,٦٥	١٦٠,٢٧	٣- اختبار الرثب المريض من النبات
غير دال	١,٥٣	٥٦,٧٩	٢,٧٠	٦,٨٣	٣٠,٦٠	٨,٠٧	٢٧,٩٠	٤- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل
غير دال	١,٤٠	١,٧٢	٠,٤٢	٠,٧٧	٧,٧١	١,٦٣	٨,١٣	٥- اختبار العدو (٤٥٧٠م) من البدء المالي
غير دال	٠,١٧	٢,٢٥	٠,٠٦	١,٣٤	٢,٣٧	١,٦٢	٢,٣١	٦- اختبار الجري والتي (٥٤٠) م

مستويات الدلالة بدرجة حرية (ن - ٢) = (٠,٥) = (٢٠٠٠ = ٠,٠٢) (٣٤٢٣ = ٠,٠١) (٢٧٠٤ = ٠,١) (٣٥٥١ = ٠,٠٠١)

جدول رقم (٤)

قيم (ت) ومستويات الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في القياس البعدي لاختبارات اللياقة البدنية

مستوى الدلالة	قيم (ت)	م ^٢ ع	م ف	المجموعات				اختبارات اللياقة البدنية
				الضابطة ن = ٣٣		التجريبية ن = ٤٠		
				ع ±	س	ع ±	س	
دال عند ٠,٠٥	٢,٣٣	١٤,٨٦	٢,١٠	٣,٩٨	١٩,٩٠	٣,٧٥	٢٢,٠٠	١- اختبار الجلوس من الرزق من وضع ثني الركبتين
دال عند ٠,٠٥	٢,٠٩	١,٩٣	٠,٦٥	١,٧٤	١٠,٩٥	١,٠٢	١٠,٣٠	٢- اختبار الجري الكوكبي
غير دال	٠,٨٥	٣١٠,٧٤	٣,٥٦	٢٠,١٥	١٦٣,٧٩	١٥,٢٥	١٦٧,٣٥	٣- اختبار الوثب المرفوض من الثبات
غير دال	١,٣٠	٥١,٩٢	٢,٢٠	٦,٨٥	٣٠,٧٠	٧,٥٠	٣٢,٩٠	٤- اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل
دال عند ٠,٠٠١	٢,٣٨	٠,٨٤	٠,٥٠	٠,٧٨	٨,٠٠	١,٠٢	٧,٥٠	٥- اختبار المدور (٤٥٧٠م) من البدء العالي
غير دال	١,٤٦	١,٢٢	٠,٤١	١,١٧	٢,٣٦	١,٠٥	١,٩٥	٦- اختبار الجري والتي (٥٤٠) م

$$\text{مستويات الدلالة بدرجته حرة (ن - ٢) = (٢٠٥) = (٢٠٠) = (٢٠٢) = (٢٤٢٣) = (٠١) = (٧٠٤) = (٠١) = (٥٥١) = (٣)$$

جدول رقم (٥)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية لاختبارات اللياقة البدنية

مستوى الدلالة	قيم (ت)	القياس				اختبارات اللياقة البدنية	
		البعدي		القبلي			
		ع ±	س	ع ±	س		
دال عند (٠,٠٠١)	٤,١١	٣,٧٥	٢٢,٠٠	٤,٢٦	١٨,٣٠	١- اختبار الجلوس من الرتود من وضع ثني الركبتين	
غير دال	٢,٠٢	١,٠٢	١٠,٣٠	١,٩٥	١١,٠١	٢- اختبار الجري المكوكي	
غير دال	١,٧٢	١٥,٢٥	١٦٧,٣٥	٢٠,٦٥	١٦٠,٢٧	٣- اختبار الرذب المريض من النبات	
دال عند (٠,٠٠١)	٢,٨٤	٧,٥٠	٣٢,٩٠	٨,٠٧	٢٧,٩٠	٤- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	
دال عند (٠,٠٥)	٢,١٠	١,٠٢	٧,٥٠	١,٦٣	٨,١٣	٥- اختبار المدور (٤٠,٧٠)م من البدء المالي	
غير دال	١,٠٠	١,٠٥	١,٩٥	١,٦٢	٢,٣١	٦- اختبار الجري والثني (٥٤٠) م	
		٤٠ = ن					
		(٣٦٤٦ = ٠,٠٠١)		(٢٧٥٠ = ٠,٠١)		(٢٤٥٧ = ٠,٠٢)	
		(٣٠٤٢ = ٠,٠٥)		(٢ - ن)		مستويات الدلالة بدرجة حرية (ن - ٢) =	

جدول رقم (١)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة لاختبارات اللياقة البدنية

مستوى الدلالة	قيم (ت)	القياس				اختبارات اللياقة البدنية
		البعدي		القبلي		
		ع ±	س	ع ±	س	
غير دال	٠,١٢	٣,٩٨	١٩,٩٠	٤,٠٠	١٩,٧٨	١ - اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين
غير دال	٠,٠٠٤	١,٧٤	١٠,٩٥	١,٨٤	١٠,٩٣	٢ - اختبار الجري المكوكي
غير دال	٠,٣٦	٢٠,١٥	١٦٣,٧٩	٢٢,٩٠	١٦٥,٧٨	٣ - اختبار الرثب المريض من الثبات
غير دال	٠,٠٥	٦,٨٥	٣٠,٧٠	٦,٨٣	٣٠,٦٠	٤ - اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل
غير دال	١,٥٢	٠,٧٨	٨,٠٠	٠,٧٧	٧,٧١	٥ - اختبار المدور (٤٥,٧٠م) من البدء العالي
غير دال	٠,٠٣	١,١٧	٢,٣٦	١,٣٤	٢,٣٧	٦ - اختبار الجري والتقي (٥٤٠) م .
		٣٣ = ن				
		(٣٦٤٦ = ٠,٠٠١)	(٧٧٥٠ = ٠,٠١)	(٢٤٥٧ = ٠,٠٢)	(٢٠٤٢ = ٠,٠٥)	مستويات الدلالة بدرجة حرية (ن - ٢) =

جدول رقم (٧)
النسب المئوية لكمية التحسن في نتائج اختبارات اللياقة البدنية بين المجموعتين
وكل من القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

النسبة %	المجموعة الضابطة ن = ٢٣		النسبة %	المجموعة التجريبية ن = ٤٠		النسبة %	القياس البعدي ن = ٧٣		النسب بين المجموعات والقياسات اختبارات اللياقة البدنية
	القبلي س	البعدي س		القبلي س	البعدي س		الضابطة س	التجريبية س	
٪٠,١٢	١٩,٩٠	١٩,٧٨	٪٣,٧٠	٢٢,٠٠	١٨,٣٠	٪٢,١٠	١٩,٩٠	٢٢,٠٠	١- اختبار الجلوس من الرزود من وضع تني الركبتين
٪٠,٠٤	١٠,٩٥	١٠,٩٣	٪٠,٧١	١٠,٣٠	١١,٠١	٪٠,٦٥	١٠,٩٥	١٠,٣٠	٢- اختبار الجري المكوكي
٪٠,٣٦	١٦٣,٧٩	١٦٥,٧٨	٪٧,٠٨	١٦٧,٣٥	١٦٠,٢٧	٪٣,٥٦	١٦٣,٧٩	١٦٧,٣٥	٣- اختبار الرزب المريض من التبات
٪٠,١٠	٣٠,٧٠	٣٠,٦٠	٪٥,٠٠	٣٢,٩٠	٢٧,٩٠	٪٢,٢٠	٣٠,٧٠	٣٢,٩٠	٤- اختبار تني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل
٪٠,٢٩	٨,٠٠	٧,٧٠	٪٠,٦٣	٧,٥٠	٨,١٣	٪٠,٥٠	٨,٠٠	٧,٥٠	٥- اختبار العدو (٤٥,٧٠م) من البدء المالي
٪٠,٠١	٢,٣٦	٢,٣٧	٪٠,٣٠	١,٩٥	٢,٣١	٪٠,٤١	٢,٣٦	١,٩٥	٦- اختبار الجري والثني (٥٤٠) م

مناقشة النتائج : Discussion

أولاً : فيما يتعلق بالتكافؤ بين المجموعات :

لقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي في الجدولين أرقام (٢ ، ٣) قيم (ت) ومستويات الدلالة لكل من بيانات الدراسة الاساسية والتي تمثلت في (العمر / شهر ، الطول / سم ، الوزن / كغم) ونتائج اختبارات اللياقة البدنية في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث كانت جميع قيم (ت) غير دالة احصائياً ، ما يشير الى التكافؤ بين المجموعات المستخدمة في الدراسة في مجموعة المتغيرات الاساسية ومجموعة المتغيرات التابعة ، ويعزى هذا التكافؤ الى مجموعة الضوابط التي اعتمدت عند اختيار عينة الدراسة من حيث خصائص افراد التجربة فكلا الطلاب في المجموعتين من مجتمع الدراسة الاصلي وهو طلبة الحلقة الثالثة من مرحلة التعليم الاساسي بدولة البحرين وعلى وجه الخصوص طلبة الصفين الثاني والثالث الاعدادي ، اضافة الى التحديد الدقيق الذي اعتمد في حساب عمر (سن) الطلاب مما انعكس اثره على تماثل افراد المجموعتين في بعض مظاهر النمو البدني والتي يعتمد عليها اساساً في الكثير من عمليات التكافؤ والتي ترتبط ارتباطاً كبيراً في نتائج اختبارات اللياقة البدنية والحركية ، حيث اثبتت الدراسات وجود علاقات طردية وعكسية بين كل من الطول والوزن من جهة واختبارات اللياقة البدنية . (٨ : ١٧٦ - ١٨٦)

هذا من جانب ومن جانب آخر فإن موضوعية تطبيق القياس والنتيجة عن تدريب المساعدين للقيام باجراء القياسات كان له اكبر الاثر في اذابة الفروق الناتجة والتي يمكن ان تحدث عندما تتم ومن قبل أكثر من مساعد ، اضافة الى ما عمل من اجراءات بهدف توحيد جميع الظروف التي سيتم فيها القياس من حيث الادوات المستخدمة والفترة الزمنية للتطبيق وعدد الاختبارات التي يتم تطبيقها في اليوم الواحد من الظروف الموحدة مع تمتع جميع وحدات الاختبارات المستخدمة بالشروط العلمية من حيث (الصدق / الثبات) لتحقيقها معاملات علمية عالية . (١٢ : ١٥٠)

وقد يرجع التكافؤ بين المجموعتين الى استبعاد بعض افراد كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة مما كانت القيمة في متغيراتهم التابعة تمثل انحرافاً وتشتتاً واضحاً ، وهذا ما تم التأكيد عليه سابقاً في أنه تم اختيار عدد (٤٠) طالباً من المجموعة التجريبية وعدد (٤٥) طالباً من المجموعة الضابطة .

وبهذا يكون قد تحقق كلياً الفرض الأول من الدراسة وهو «لا توجد فروق ذات دلالة

احصائية في نتائج بعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي» .

ثانياً : فيما يتعلق بالفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي .

لقد اوضحت نتائج التحليل الاحصائي في الجدول رقم (٤) ان قيمة (ت) كانت دالة وعند مستوى (٠,٠٥) في نتائج ثلاثة اختبارات هي (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين / اختبار الجري المكوكي / اختبار العدو «٤٥٧٠م») في حين لم تكن نتائج باقي الاختبارات دالة احصائياً وهذا يعني ان الدلالة كانت نتيجة وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، مما يدل على ان هناك بعض القدرات قد تحسنت وانعكس ذلك على نتائج بعض الاختبارات بفعل التدريب والممارسة .

هذا وقد تميز افراد المجموعة التجريبية عن الضابطة بتقدم مستواهم في بعض الاختبارات ، حيث سبق وفي القياس القبلي ان كانت قدراتهم متكافئة مما يؤكد ان الممارسة والتدريب على النشاط والواجب البيتي كان تأثيره ايجابياً . (٦ : ٤٩)

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الثاني من الدراسة جزئياً وهو «توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج بعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي» .

ثالثاً : فيما يتعلق بالفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة .

(١) المجموعة التجريبية :

لقد اظهرت نتيجة الجدول رقم (٥) ان قيم (ت) كانت دالة احصائياً وعند مستويات دلالة مختلفة ولثلاثة اختبارات هي (اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين / اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل / اختبار العدو «٤٥٧٠م») بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، في حين لم تكن قيمة (ت) دالة احصائياً لباقي الاختبارات ولنفس المجموعة بين القياسين . وهذا يؤكد ان بعض القدرات لافراد المجموعة التجريبية قد تحسنت بفعل تطبيق النشاط الرياضي (الواجب) البيتي .

وهذا يكون قد تحقق الفرض الثالث جزئياً من هذه الدراسة وهو «توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج بعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي» .

(٢) المجموعة الضابطة :

لقد اظهرت نتيجة الجدول رقم (٦) ان جميع قيم (ت) لم تكن دالة احصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) في المجموعة الضابطة ، على الرغم من التحسن الطفيف في متوسطات بعض الاختبارات في القياس البعدي عنه في القبلي ، إلا انه حدث تراجع في الرقم المسجل في متوسطات القياس البعدي عنه في القبلي لبعض الاختبارات . وهذا يدل على ان مجموعة افراد المجموعة الضابطة لم تحقق تقدماً ملحوظاً له دلالة المعنوية الاحصائية .

وبهذا لا يكون قد تحقق الفرض الرابع كلياً من هذه الدراسة وهو «توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج بعض اختبارات اللياقة البدنية للطلاب بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي» .

رابعاً : فيما يتعلق بالنسب المئوية لكمية التقدم في نتائج اختبارات اللياقة البدنية :

(١) المجموعة الضابطة : يلاحظ ومن خلال الجدول رقم (٧) ان النسب المئوية للتقدم سجلت أقل ما يمكن في المجموعة الضابطة وبين القياسين (القبلي والبعدي) حيث انحصرت نسب التقدم في نتائج ثلاث اختبارات بين (٠.١ - ٠.١٢٪) في حين ظهر تراجع في نتائج ثلاث اختبارات وانحصر هذا التراجع بين (٠.٠٤ - ٠.٣٦٪) .

(٢) المجموعة التجريبية : يلاحظ ومن خلال الجدول رقم (٧) ان النسب المئوية لكميات التقدم كانت افضل ما يمكن في المجموعة التجريبية وبين القياسين (القبلي والبعدي) مقارنة بالمجموعة الضابطة حيث انحصرت هذه النسب بين (٠.٣٠ - ٠.٧٠٨٪) حيث عبرت في جميعها عن تقدم في المستوى ، ولم تكن هناك أية دلالات تشير الى التراجع .

(٣) المجموعتان التجريبية والضابطة (القياس البعدي) : يلاحظ ومن خلال الجدول رقم (٧) ان الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي والذي عبر عنه بكمية التقدم قد سجل نسبة تقدم أفضل من نسب المجموعة الضابطة وأقل من نسب المجموعة التجريبية ، وقد تراوحت هذه النسب بين (٠.٤١ - ٠.٣٥٦٪) وقد كان التقدم ولصالح المجموعة التجريبية .

وما سبق يلاحظ ان نتائج الجدول رقم (٧) تتفق مع نتائج الجداول رقم (٤، ٥، ٦)، حيث ترجمت تأثير النشاط الرياضي (الواجب) اليتي على افراد المجموعة التجريبية في حين لم يترجم هذا التأثير على افراد المجموعة الضابطة .

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الخامس كلياً من هذه الدراسة وهو «تختلف النسب المئوية للتقدم في نتائج اختبارات اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة» حيث ظهر كمية تراجع في نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

نتائج الدراسة : Results

لقد أظهر التحليل الاحصائي النتائج التالية :

- (١) لا توجد فروقاً دالة احصائياً في جميع متغيرات الدراسة الاساسية واختبارات اللياقة البدنية في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة .
- (٢) توجد فروقاً دالة احصائياً وعند مستوى (٠.٠٥) في القياس البعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين / الجري المكوكي / العدو «٤٥٧٠م») ولصالح المجموعة التجريبية .
- (٣) لا توجد فروقاً دالة احصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات (الوثب العريض من الثبات / ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل / الجري والمشي «٥٤٠م») .
- (٤) توجد فروقاً دالة احصائياً وعند مستويات (٠.٠١ ، ٠.٠٥ ، ٠.٠٠١) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على التوالي في اختبارات (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين / ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل / العدو «٤٥٧٠م» من البدء العالي) وذلك لصالح القياس البعدي .
- (٥) لا توجد فروقاً دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات (الجري المكوكي / الوثب العريض من الثبات / الجري والمشي «٥٤٠م») .
- (٦) لا توجد فروقاً دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات اللياقة البدنية .
- (٧) حققت كمية التقدم في نتائج اختبارات اللياقة البدنية اعل نسبة بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية ثم جاءت نسب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ثانياً ، في حين حققت أقل نسب تقدم في المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي .

التوصيات : Recommendation's

يوصي بما يلي وفي ضوء مواصفات عينة الدراسة :

- (١) ضرورة الاستفادة من الأنشطة (الواجبات) البيتية في تحسين مستويات الطلبة ، حيث تعتبر فرصة التدرب والتمرن على جوانب عدة في التربية الرياضية ومنها جانب اللياقة البدنية .
- (٢) اشراك الطالب في تقويم مستواه ومن خلال قيامه بالتدريب وممارسة بعض التمارين الرياضية وعدم اغفال دورة للوقوف على مستويات التقدم الحقيقية التي طرأت على حالته البدنية مثلاً .
- (٣) دراسة وتقصي الاسباب الحقيقية من وراء عدم تقدم مستويات طلبة المجموعة الضابطة والعمل على اعادة النظر في مناهج الحلقة الثالثة من مرحلة التعليم الاساسي بدولة البحرين لجعلها اكثر فعالية ومساهمة في تطوير مستويات الطلبة البدنية .
- (٤) ضرورة اجراء دراسات مماثلة تتناول نماذج واشكال واجبات بيتية (تمهيدية - ابتكارية - تعزيزية) لتشمل فئات عمرية وذات طبيعة مختلفة (مهارة - بدنية - نظرية ... الخ) .
- (٥) العمل على الاستفادة من التخصصات الاخرى في المناهج الدراسية وتوظيف ذلك لصالح التربية الرياضية المدرسية والعمل على تحقيق الارتباط والعلاقة النظرية الى واقع تطبيقي فعلي وملمس .
- (٦) العمل على وضع الطالب الممارس للأنشطة والواجبات البيتية في حالة تنافس مع الذات ومع الغير وتحت اشراف ورقابة مدرس التربية الرياضية لضمان القيام وتطبيق الواجبات البيتية .

- وما سبق يلاحظ ان نتائج الجدول رقم (٧) تتفق مع نتائج الجداول رقم (٤، ٥، ٦)، حيث ترجمت تأثير النشاط الرياضي (الواجب) البيتي على افراد المجموعة التجريبية في حين لم يترجم هذا التأثير على افراد المجموعة الضابطة .

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الخامس كلياً من هذه الدراسة وهو «تختلف النسب المئوية للتقدم في نتائج اختبارات اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة» حيث ظهر كمية تراجع في نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

نتائج الدراسة ، Results

لقد أظهر التحليل الاحصائي النتائج التالية :

(١) لا توجد فروقاً دالة احصائياً في جميع متغيرات الدراسة الاساسية واختبارات اللياقة البدنية في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

(٢) توجد فروقاً دالة احصائياً وعند مستوى (٠.٠٥) في القياس البعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين / الجري المكوكي / العدو «٥٧٠٠م») لصالح المجموعة التجريبية .

(٣) لا توجد فروقاً دالة احصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات (الوثب العريض من الثبات / ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل / الجري والمشي «٥٤٠م») .

(٤) توجد فروقاً دالة احصائياً وعند مستويات (٠.٠١ ، ٠.٠١ ، ٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على التوالي في اختبارات (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين / ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل / العدو «٥٧٠٠م» من البدء العالي) وذلك لصالح القياس البعدي .

(٥) لا توجد فروقاً دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات (الجري المكوكي / الوثب العريض من الثبات / الجري والمشي «٥٤٠م») .

(٦) لا توجد فروقاً دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات اللياقة البدنية .

(٧) حققت كمية التقدم في نتائج اختبارات اللياقة البدنية اعلى نسبة بين القياسين القبلي

قائمة المراجع

(1) المراجع العربية :

- (1) ادارة المناهج : الدليل العام للنشاطات البيتية ، وزارة التربية والتعليم ، دولة البحرين ، يناير ١٩٩٣ م .
- (2) _____ : منهج التربية الرياضية لمرحلة التعليم الاساسي ، شعبة التربية الرياضية ، وزارة التربية والتعليم ، دولة البحرين ، ١٩٩١ م .
- (3) جابر عبدالحميد واحمد خيرى كاظم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- (4) دييولد فان دالين : ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .
- (5) ساري حمدان غنيمه : تأثير مجموعة من التمرينات البدنية على بعض عناصر اللياقة البدنية للطالبات المحجبات بالجامعة الاردنية ، دراسات ، العلوم الانسانية ، المجلد ٢/أ ، الجامعة الاردنية ، ١٩٩٣ م .
- (6) طلعت حسن عبدالرحيم : الأسس النفسية للنمو الانساني ، دار القلم ، الطبعة الثانية ، دبي ، ١٩٨٣ م .
- (7) عبدالرحمن عيسوي : علم النفس العام ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٨٧ .
- (8) عبدالمنعم سليمان برهم : العلاقة بين القدرة العضلية للذراعين والرجلين والمستوى المهاري لبعض المهارات على حصان القفز ، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الخامس لكليات التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨ م :
- (9) عبدالمنعم سليمان برهم وآخرون : دليل اكتساب اللياقة البدنية ، صوت الشعب للدعاية والاعلان ، عمان ، ١٩٨٦ م .
- (10) فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، الطبعة الثانية عشرة ، بيروت ، ١٩٩٠ .

(١١) نفيسة ابو زيد وآخرون : البرامج التنفيذية للتربية الرياضية للحلقة الثالثة من مرحلة التعليم الاساسي ، ادارة المناهج ، وزارة التربية والتعليم ، دولة البحرين ، الطبعة الثانية ، ١٩٩٢ م .

(١٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اُختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .

(١٣) محمد شحاتة وآخرون : القياسات الجسمية والاداء الحركي - الجزء الاول ، البيان للدعاية والاعلان ، عمان ، ١٩٨٧ م .

(١٤) محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .

(١٥) محمد نصر الدين رضوان : الاحصاء اللابارومتري في بحوث التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .

(١٦) وديع ياسين التكريتي وياسين طه محمد علي : الاعداد البدني للنساء ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، العراق ، ١٩٨٦ م .

(ب) المراجع الاجنبية :

(17) Barry L. Johnson and Jack K. Nelson: "Practical Measurement for Evaluation in Physical Education" Macmillan Publishing Company, New York , 1986 .

(18) Marcia Barratt e al : "Foundation for Movement WMC." Brown Company Publishing, U.S.A. third Edition , 1986 .