

تقييم تأثير المناهج الدراسية العملية على المتغيرات البدنية والحركية والفسولوجية و المهارية لطالبات اقسام التربية الرياضية في العراق

جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات

ا.م.د. عبد الجبار شنين علوة الجنابي

ملخص البحث

لكي تتم عملية تطوير الدارسين في مجتمعنا ، لابد من بناء المناهج وتطويرها بشكل علمي سليم يرتكز على اسس علمية رصينة ومن خلال ادوات تتصف بالصدق والموضوعية ، و التقويم الأداة المناسبة لتحقيق ذلك ، من خلال توفير البيانات اللازمة لاتخاذ القرارات المناسبة في عملية تطوير المناهج وتحسين جوانبها النوعية وتحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها . و مناهج التربية الرياضية تقدم كما من المهارات والخبرات البدنية والحركية و المعرفة لهذا وجب انتقاء من المناهج ما هو وثيق الصلة منها بنضج الفرد و تكامل شخصيته و تكيفه نفسيا و اجتماعيا و ترتقي بحركته بحيث تكفل اشتراك عملياته العقلية و تشارك بشكل ايجابي في تنمية نظامه ألقيمي وتقديره لنفسه و الآخرين ، وبالتالي القدرة على الابتكار.

ويهدف البحث الى :

• معرفة مدى تأثير المناهج العملية والتأكد من مدى قابليتها للتطبيق ومدى الاستفادة منها ،في دروس التربية الرياضية في اقسام التربية الرياضية للبنات خلال سنوات الدراسة .

استخدم الباحث المنهج الوصفي وشبه التجريبي باختبار قبلي وبعدي في كل سنة دراسية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، وكانت عينة البحث مكونة من طالبات قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة ، المقبولات في قسم التربية الرياضية كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي ( ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ ) و تخرجهم العام الدراسي ( ٢٠١١ - ٢٠١٢ ) والبالغ عددهن ( ٥٣ ) طالبة بنسبة مقدارها ( ٣٢.٦٤ % ) من مجتمع البحث .

وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية

١- ان المناهج الدراسية العملية في المرحلة الاولى كان لها اثر ايجابي في كافة المتغيرات البدنية والحركية والفسولوجية والمهارات الاساسية للألعاب التي تدرس في المرحلة الاولى.

٢- كان للمناهج الدراسية العملية في المرحلة الاولى تأثير ايجابي يتراوح بين ( متوسط - كبير ) على كافة المتغيرات قيد الدراسة

٣. لا تأثير للمناهج الدراسية العملية خلال المرحلة (الثانية ، الثالثة ، الرابعة ) على المتغيرات الحركية ، إذ كان حجم الأثر بين ، لا يوجد اثر ، اثر ضعيف ، اثر متوسط .

٤. كان حجم الأثر للمناهج الدراسية العملية خلال سنوات الدراسة (الثانية ، الثالثة ، الرابعة )على المؤشرات الفسولوجية متابين بين مؤشر واخر ، فقد تراوح بين ( ضعيف وكبير ) وقد اوصى الباحث عدة توصيات منها :

١. العمل على تفعيل لجان تطوير المناهج الدراسية في اقسام وكليات التربية الرياضية في العراق ، من خلال تقويم المناهج الدراسية العملية والنظرية كل اربع سنوات ، لمواكبة المسار العلمي والتربوي ومسايرة التطورات العلمية في حقل التربية الرياضية .

٢. تنفيذ مفردات المناهج العملية خلال سنوات الدراسة ، وفق خطط منهجية مكونة من مراحل متعددة يكمل بعضها بعضا بشكل منحنى تصاعدي محسوب ، وفق منهج تدريبي علمي يضمن التطور من السنة الدراسية الاولى حتى مرحلة التخرج

### Abstract

markedCalendar curriculum process in departments of physical education in Iraq, according to physical and kinetic variables and the physiological and skill

D. Abdul Aljabbarhanin Alwan al-Janabi ..

Kufa University / College of Education for Girls

In order to be the development of students in our society, we have to build a curriculum and developed a sound scientific based on the basis of solid scientific and through tools characterized honesty and objectivity, and Calendar appropriate tool to achieve this, through the provision of data crisis to take the appropriate decisions in the process of curriculum development and improving aspects quality and achieving the goals set for it. And curriculum of physical education is presented as of the skills and experience physical and kinetic and cognitive this shall selection of curriculum that is relevant to them maturely individual and integration of his personality and adapt psychologically and socially and elevate his movement so as to ensure the participation of its mental and participate positively in the development of its moral and appreciation for himself and others, and thus the ability to innovate

The research aims to :

Knowledge of the impact of the curriculum process and ascertain the extent of their • applicability and the extent to which, in physical education classes in the Departments of Physical Education for girls during the years of the study

The researcher used the descriptive and quasi-experimental test before me and after me in every year of study for its suitability to the nature of the research problem, and was research sample consisted of students Department of Physical Education for Girls Kufa University, admitted in the Department of Physical Education College of Education / University of Kufa for the academic year (2008 - 9 200) and graduate of the school year (2011 - 2012) and of their number (53) student by the amount (32.64%) of the research community

The researcher reached the following conclusions

1-The curriculum process in the first phase had a positive impact in all physical and kinetic variables and physiological and basic skills for games that taught in the first .phase

2-the curriculum process in the first stage a positive effect between (Medium - Large) on all the variables under study

3-No impact of the curriculum during the process (the second, third, fourth) on the kinetic variables, as was the size of the impact, no impact, the impact is low, after the .average

4-The size of the impact of the curriculum process during the years of the study (the second, third, fourth) on physiological Mtaben indicators between the index and another, it has ranged between (weak and large

(

Nages has recommended a number of recommendations including :

1-To activate the curriculum development committees in departments and faculties of Physical Education in Iraq, through the evaluation of curricula practical and theoretical every four years, to keep up with scientific and educational track and keep .up with scientific developments in the field of Physical Education

2-Implementation of practical vocabulary curriculum during the years of the study, according to plans methodology consists of several stages complement each other in ascending curve calculated, according to scientific training curriculum ensures the development of the first acade

#### ١ - المقدمة وأهمية البحث

نعيش اليوم عصر المعلومات أو المعلوماتية ، وهذا يعنى أن القوة الحقيقة لمن يمتلك المعلومات ويستطيع استخدامها و الاستفادة منها واستخدامها الامثل وتطبيقها عملياً بما يناسب احتياجات ومتطلبات العصر، حتى أن العصر الذى نعيشه أصبح يطلق عليه اليوم عصر المعرفة الكثيفة ، أن التطورات العلمية الحديثة المتسارعة في مختلف مجالات الحياة كان لها الاثر الكبير بدفع الكثير من دول العالم بالعمل على تطوير المناهج وفي كافة المستويات الدراسية بما يتلاءم مع تطورات العصر الحديث ، إذ بدأت بتطوير أهداف التعلم واغراضه واساليبه من خلال الكشف عن اتجاهات جديدة تتصل بطبيعة الفرد وعملية نموه ، ولكي تتم عملية تطوير الدارسين في مجتمعنا ، لا بد من بناء المناهج وتطويرها بشكل علمي سليم يركز على اسس علمية رصينة ومن خلال ادوات تتصف بالصدق والموضوعية .

و التقويم الأداة المناسبة لتحقيق ذلك ، من خلال توفير البيانات اللازمة لاتخاذ القرارات المناسبة في عملية تطوير المناهج وتحسين جوانبها النوعية ، والتعرف على المدى الذي وصل اليه الطالب في اكتساب مهارات التعلم والمهارات الاخرى التي تمت تنميتها خلال سنوات الدراسة وكلما كانت هذه المناهج مناسبة ومتنوعة ومتكاملة ومحسوبة ، حققت الأهداف الموضوعية من أجلها .

و مناهج التربية الرياضية تقدم كما من المهارات و الخبرات البدنية والحركية و المعرفية لهذا وجب انتقاء من المناهج ما هو وثيق الصلة منها بنضج الفرد و تكامل شخصيته و تكيفه نفسيا و اجتماعيا و ترتقي بحركته بحيث تكفل اشتراك عملياته العقلية و تشارك بشكل ايجابي في تنمية نظامه اقيمي وتقديره لنفسه و الآخرين ، وبالتالي القدرة على الابتكار.

و لهذا انشغلت مراكز الدراسات البحثية في التربية الرياضية ورياضة الانجاز في معظم دول العالم بتصميم أحدث المناهج الدراسية والتدريبية الخاصة لمواطنيها من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الانجاز، بهدف إعداد مواطنيهم للمستقبل ، مع التوسع الكبير للمعرفة عند اتخاذ القرارات اللازمة بشأن محتوى التعليم و جعله متوفر للمجتمع وبمستويات عالية من اجل تحقيق التنمية البشرية المتواصلة .

وتتجلى أهمية البحث في معرفة مدى تأثير المناهج العملية ومدى الاستفادة منها ،في الدروس العملية في اقسام التربية الرياضية للبنات خلال سنوات الدراسة في اعداد خريجات يمتلكن القدرات المعرفية والحركية والبدنية والفسولوجية والمهارية للنهوض بالواقع الرياضي في المدرسة بمختلف مستوياتها ، والرياضة الجامعية والجاهيرية على حد سواء ، ومن اجل الوقوف على نواحي القوة ووضعها بين ايدي المختصين لآيجاد الحلول المناسبة لرفع مستواها وحل المشكلات المسببة لها للوصول الى انتقاء المناهج الاكثر نفعا وتأثيرا في تطوير الطالبات بما يتناسب و احتياجات الثورة العلمية الحديثة في جميع مجالات الحياة .

#### ١ - ٢ مشكلة البحث

من خلال وجود الباحث لأكثر من (٣) عقود في مهنة التدريس في مجال التربية الرياضية والتعايش الميداني مع أكثر من (٢٥) دورة تخرجت في اختصاص التربية الرياضية من الذكور والأناث ، للتدريس في الجامعات و المدارس الثانوية والابتدائية في العراق ، يشعر الباحث ان خريجات التربية الرياضية لم يتمكنوا من أداء رسالتهم في التربية الرياضية بالمستوى المطلوب ومواكبة التطورات الحديثة التي تسود عالم اليوم ، لأسباب عدة يتقدم تلك الأسباب القصور في أعدادهن في المرحلة الجامعية من حيث الأعداد المهني المستقبلي على المستوى البدني والمهاري والمعرفي .

ويرى الباحث من خلال اطلاعه المستمر على العشرات من المجالات العلمية في التربية الرياضية ورسائل الماجستير واطروحات الدكتوراه والمؤتمرات العلمية وورشات العمل قصور كبير في تناول مشكلة مناهج التربية الرياضية على مستوى الرياضة المدرسية والجامعية التخصصية في التربية الرياضية في كل مستوياتها. لذا أصبح لزاما على الباحثين في اختصاص التربية الرياضية العمل على تفويم المناهج الخاصة بالتربية الرياضية بشكل مستمر، للوقوف وتشخيص مواضع الضعف والقوة فيها لغرض وضعها أمام متخذي القرار من اجل اتخاذ القرارات للنهوض بمخرجات التربية الرياضية الجامعية لتحمل المسؤولية الوطنية.

#### ١ - ٣ هدف البحث

التعرف على اثر المناهج الدراسية العملية على نمو بعض القدرات البدنية و الحركية و الفسيولوجية والمهارية لطالبات أقسام التربية الرياضية للبنات في جمهورية العراق خلال سنوات الدراسة .

## ٤-١ فرض البحث

يوجد تأثير ضعيف للمناهج العملية في دروس التربية الرياضية على تطور بعض القدرات الحركية و البدنية والفسولوجية والمهارية لطالبات أقسام التربية الرياضية في جمهورية العراق

## ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري :- طالبات قسم التربية الرياضية كلية التربية للبنات جامعة الكوفة

٢-٥-١ المجال الزمني:- من (٢٥/١٠/٢٠٠٨ - ٢٨/٢/٢٠١٢)

٣-٥-١ المجال المكاني:- ملعب كلية التربية للبنات / قسم التربية الرياضية

## ٦-١ تحديد المصطلحات

- المنهج : مجموعة من المعلومات والحقائق والمفاهيم والمبادئ والقيم تقدم الى المتعلم في مرحلة تعليمية معينة وتحت اشراف المؤسسة التعليمية وادارتها (٢٣:١٨) .
- التقويم : " هو العملية التي يقوم بها فرد او مجموعة لمعرفة مدى النجاح او الفشل في تحقيق الاهداف التي يتضمنها المنهج وكذلك نقاط القوة - لتعزيزها - والضعف - لتلافيها حتى يمكن تحقيق الاهداف المنشودة بأحسن صورة ممكنة " (٢)
- القدرات البدنية : وهي صفات موروثية يتميز بها كل فرد عن الآخر ويمكن تطويرها بالتدريب و الممارسة وتشمل القوة ، السرعة ، المطاولة ، وما ينتج عن اندماج بعضها مع البعض الآخر .
- القدرات الحركية : هي صفات مكتسبة يكتسبها الفرد من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب القابلية الجسمية بالتدريب و الممارسة و لا تعتمد هذه القدرات على الحالة البدنية بشكل أساسي بل تعتمد على السيطرة الحركية وتشمل الرشاقة ، التوازن ، التوافق ، الدقة .
- المؤشرات الفسيولوجية : هي المؤشرات التي تبين وظائف الجسم المختلفة وكفاءة عمل جميع أجهزته وتشمل تغيرات وظيفية وبنائية عدة ، في كافة اجهزة الجسم . (٦)
- حجم التأثير : مصطلح يدل على مجموعة من المقاييس الإحصائية التي يمكن أن يستخدمها الباحث في العلوم التربوية والاجتماعية والنفسية للتعرف على الأهمية العملية للنتائج التي أسفرت عنها بحوثه ودراساته ويرمز لحجم الأثر بالرمز (ES) أو (ح . ث) ويهتم بقياس مقدار الأثر الذي تحدثه المتغيرات المستقلة في المتغير أو المتغيرات التابعة التي يقوم عليها تصميم بحثه . (٧:٦٤٦)

## ٢- الدراسات النظرية و المشابة

### ٢-١ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ مفهوم المنهج

"المنهج يعني جميع الخبرات والنشاطات او الممارسات التي توفرها الادارة التربوية لمساعدة الطالب على تحقيق النتائج التعليمية المنشودة الى افضل ما تستطيع قدراتهم " (٩:٦٢٠) . و المنهج وفق التصور الحديث هو كم

المعرفة التي تقوم بتوصيل المحتوى الى المتعلم وتعني فيما ما يعنيه التقويم وتحقيق الأهداف المتوخاة ، من تعليم المحتوى وبذلك يكون " مفهوم المنهج واسع يكاد يشمل كل ما تعنيه كلمة التربية ولذلك اصبح اعداد المناهج وتطويرها لا تتم الا عن طريق متخصصين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس " (٦:١٠). ومن ذلك يتضح ان المنهج هو " جميع الخبرات سواء كانت أنشطة او خبرات او ممارسات مخططة توفرها الادارة التربوية لمساعدة الطلبة على تحقيق النتائج المنشودة الى افضل ما تستطيع قدراتهم " (١٦٧:١) .

## ٢-١-٢ مفهوم التقويم .

تطور مفهوم التقويم خلال الخمسين سنة الاخيرة بسبب عوامل عدة منها النظريات التربوية الحديثة والتطور التقني في ادوات القياس ، فضلا عن الدور المتوقع من التقويم ، ان يؤدي في عصر الثورة العلمية اليوم . والتقويم هو عملية منهجية منظمة لجمع البيانات وتفسير الأدلة بما يؤدي إلى إصدار أحكام تتعلق بالمنهج أو البرامج مما يساعد في توجيه العمل التربوي واتخاذ الإجراءات المناسبة في ضوء ذلك .

ويذكر (ماهر أسماعيل عن ( alkin ) " ان التقويم هو العملية التي يتم فيها انتقاء المعلومات وتحليلها بهدف تهيئة البيانات اللازمة لمتخذي القرارات في اختيار البديل المناسب من مجموعة البدائل المتوفرة " (٢٦١:١٩). أما سهير بدير فترى ان التقويم "عملية منظمة لجمع المعلومات وتحليلها بغرض تحديد الأهداف واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها " (192:9) . ويؤكد العديد من الباحثين على اهمية التقويم في تطوير وتحسين الجوانب النوعية للمناهج أذ اعتبروا " ان عملية التقويم احد الخطوات الاساسية لعملية بناء المنهج التي تبدأ في تحديد الحاجات ووضع الأهداف وتنتهي ببناء الأهداف المتحققة " (٢٢١:١٩).

والتقويم هو الوسيلة يمكن للمدرس والطالب والقائمين على العملية التعليمية أن يتعرف عن طريقها على المستوى الذي وصل اليه الطالب في تعلمه منطلقا من انه "عملية تحدث باستمرار في حياة الأفراد وتتخذ صور مختلفة وأساليب متنوعة " (٢٦٤:١٣)

ان المفهوم الذي يتبناه الباحث عن التقويم في مجال المناهج من خلال المسح المرجعي للمصادر العلمية هو ( عملية جمع بيانات أو معلومات عن بعض جوانب المنهج ، أو بعض نتاجاته التعليمية ثم تبويب هذه البيانات ومعالجتها بأساليب إحصائية أو وصفية ، لاتخاذ قرار بشأن تطوير المنهج أو تعديله أو تغييره أو إبقائه على حالته. ومن ذلك يستطيع القائمين على عملية التقويم بمراقبة سير تنفيذ المناهج طبقا للأهداف المرسوم والمعلومات الكافية وصحة النتائج النهائية ومدى تطابق الانجاز والأهداف الموضوعه.

لذى يرى الباحث ان تقويم المناهج وبشكل مستمر في مجال التربية الرياضية هومن متطلبات العصر كي تحدد الأهداف التربوية للمناهج وفي ضوء تلك الاهداف نستطيع ان نتعرف على النقاط الايجابية لتدعيمها والسلبية لمعالجتها .

٢-١-٣ اما اهم الواجبات الوظيفية لعملية التقويم في مناهج التربية الرياضية هي :

\* تحديد اثر المناهج في تطوير القدرات البدنية والمهارية والحركية والفسولوجية والنفسية  
\* السعي لمعرفة صلاحية المنهج وامكانية تطويره وفق متطلبات المستقبل .

\* تغيير الاتجاهات الرياضية لتصبح اتجاهات ايجابية نحو الممارسة الرياضية المستمرة والمنظمة

\* التعرف على قدرة المنهج في اعداد الطالب كمعلم له قدرة التغير في السلوك الايجابي للطلبة ولدية الالمام بالمعلومات والمهارات في موضوعات التربية الرياضية كما له القدرة في التوجيه والارشاد والتقويم لعملية التدريس .

٢-١-٤ القدرات الحركية :

هي صفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به، أوقد تكون موجودة بشكل فطري ، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة . (٥٧:٢٦) ، وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيس ، فإن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي ، على إرسال أشارات دقيقة إلى العضلات بهدف انجاز الواجب الحركي.(٧٣:٢٤)

ويرى قاسم لزام " ان القدرات الحركية تعبرعن مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية، والمهارات المرتبطة بنشاط معين". (٩٠:١٦)

وإن للقدرات الحركية تأثيراً كبيراً في رفع وتطوير المستوى اللاعب البدني وهو ما يؤدي الى رفع مستوى الانجاز، ومن المعلوم ان عناصر اللياقة البدنية وحدها ( القوة ، السرعة ، المطاولة ) وما ينتج عن اندماج بعضها مع البعض الأخر ، لا تتيح للاعب تحقيق أعلى مستوى إذا كان اللاعب لا يمتلك المهارة الحركية ( التكنيك ) اللازمة لأداء الحركات المعقدة التي تتطلبها معظم الفعاليات ، والحركات الرياضية الفنية".(٥٧:٢٥) ان التكامل بين القابليات والصفات الحركية وعملية تحسينها أمرا ضروريا لحركات اللاعب الرئيسية ، كما ان لها تأثيرا كبيرا في زيادة درجة التعلم وتحسين الأداء الفني المطلوب في لعبة من الألعاب او حركة من الحركات الرياضية (١٣:١٧٨). و قد ذكر (شابل) بأن تنمية وتطوير القدرة الحركية للرياضي في معظم الفعاليات والألعاب الرياضية يساعد على تنفيذ الأداء الحركي بشكل اقتصادي عالي مع مخزون كبير ومتوفر عند الطلب للقدرة الحركية (2003) ، وهذا يعني بأن من لا يملك القدرة الحركية الخاصة سوف لا ينفذ المهارة بأقصى مديات حركية ممكنة ، ولهذا السبب تصبح عملية تنمية وتطوير القدرة الحركية من أهم الأهداف التدريبية في معظم عمليات التدريب ولمختلف الألعاب الرياضية، إضافة لما تقدم " يجب أن تصبح تدريبات وتمارين القدرة الحركية عنصر دائم وضروري للرياضي في برامج الإحماء للألعاب الرياضية كافة " (٣٠).

## ٢-١-٥ القدرات البدنية

القدرات البدنية هي عبارة عن صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادراً على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضائه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية. و تعني ايضاً مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل .

أن القدرات البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية ، فهي تسهم إسهاماً مميزاً في نجاح اداء المهارات المتنوعة واتفقت أغلب الآراء على أن القدرات والصفات البدنية هي المكون الرئيسي للوصول إلى أعلى المستويات ، ويتفق خريجو المدارس الشرقية والغربية العرب في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي، كقدرات بدنية حركية فسيولوجية، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة ، فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض ، كقدرات حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية.

ويعرفها حسانين انها ” الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط ” (٢١:٢٥٦)

## ٢-١-٦ أهمية القدرات البدنية والحركية في تعلم وتطور المهارات الحركية

يعد الاعداد العام للقدرات البدنية والحركية امر له أهميته الخاصة لاسيما بالنسبة للناشئين والشباب. ومن خلال التجربة الميدانية للباحث نرى ان تطور القابليات البدنية والحركية عند المبتدئين يسهل ويختصر الزمن في تعلم المهارات الحركية بشكل عام والمهارات الخاصة بالفعاليات الرياضية الفردية خصوصا ، لذا فمن الضروري واللازم حساب المناهج العملية في كليات وأقسام التربية الرياضية خصوصا لدى الطالبات و تخصيص الوقت الكافي لكل عنصر من عناصر القدرات الحركية والبدنية من ساعات الدروس العملية وباقي الوقت للتدريب الخاص للعبة اوالفعالية مع اهمية التركيز على دمج الأداء المهارى مع البدني على ان تتغير النسبة لزمن التدريب للقدرات الحركية والبدنية والمهارية وفقا لمراحل التعلم خلال فصول السنة الدراسية او موسم التدريب حيث يقتصر الوقت المخصص لتمارين القدرات الحركية والبدنية بنسبة (٢٠ - ٣٠ %) والوقت المخصص للتدريب على ( لعبة فرقية ) بدمج التدريب على القدرات الحركية والبدنية والمهارية و الخطئية وبنسبة من ( ٧٠ - ٨٠ %) لتثبيت المهارات الحركية تحت ظروف عالية من التحميل ، والمدرّب المتميز هو الذي يجعل برنامجه يتضمن الكثير من التمرينات البدنية المركزة والمتعددة الجوانب التي تمكن اللاعب ان يصل في فترة وجيزة الى تحقيق تحسن ملحوظ لمستوى القدرة على الأداء .

## ٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة وعد عبد الرحيم (٢٠٠٤)

تقويم محتوى مناهج التربية الرياضية في معاهد اعداد المعلمين والمعلمات في العراق

يهدف البحث إلى تقويم محتوى عناصر المنهج المقرر لفروع التربية الرياضية غي معاهد المعلمين والمعلمات في العراق من حيث الاهداف والمحتوى وطرائق التدريس من وجهة نظر المشرفين والاختصاصيين والمدرسين والطلبة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وكانت عينة البحث مكونة من (٥٣٨) طالب ومشرف واختصاصي. وقد استخدم الباحث المقابلة الشخصية والاستبانة ادوات لبحثة وتوصل الباحث إلى ان المواد الدراسية لا تلبى متطلبات أعداد المنهج ومن ثم ضعف المستوى الذي يكون عليه المتخرج وقلة الساعات الدراسية التخصصية مما يؤدي إلى محدودية التعلم والاعداد المهني المستقبلي

وقد أوصى الباحث ، في إعادة النظر في مناهج التربية الرياضية وبما يلبي الواقع الجديد والانفتاح على العالم الخارجي والاهتمام بالأمكانيات المادية والبشرية التخصصية لتنفيذ الناهج .

٢-٢-٢ دراسة محمد العنباوي ٢٠١٢ : (٢٠)

تقويم مناهج التربية الرياضية للصفوف الاربعة الاولى من مرحلة التعليم الاساسي في الاردن  
كان هدف الدراسة التعرف على الواقع الحالي لمناهج التربية الرياضية وتكونت عينة البحث من ( ٢٩٤ ) معلم ومعلمة ممن يدرسون التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي في الاردن.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح واستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات وكانت نتيجة التقويم للمناهج مجتمعة ( ٥٢.٧١ % ) وهي نسبة لا ترقى الى تحقيق اهداف التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساس في الاردن .

٢-٢-٤ دراسة اسماعيل محمد رضا ٢٠٠٢ (٢)

تحليل وتقويم اهداف مناهج فرع التربية الرياضية في كلية المعلمين / الجامعة المستنصرية  
يهدف البحث إلى تحليل وتقويم اهداف مناهج فرع التربية الرياضية في كلية المعلمين في الجامعة المستنصرية وتعرف على مستوى اللياقة البدنية في بعض الألعاب المنظمة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واجري البحث على عينة قوامها ( ١٦٤ ) طالبا ( ١٥ ) تدريسيا وكانت اداة بحثة الاستبيان وتوصل الباحث إلى ان المنهج حقق اهدافه بدرجة متوسطة وبنسبة ( ٦٥.٨ % ) .

٢-٢-٥ دراسة محمود داوود الربيعي (٢٣:٦٧)

المناهج المقترحة لكليات التربية الرياضية

يهدف البحث : تحليل واجراء مقارنة بين المناهج المقررة لكليات التربية الرياضية في جمهورية العراق للسنوات (١٩٦٣-١٩٩٧) واقتراح مناهج جديدة تتماشى مع متطلبات العصر الحالي ، وكانت عينة البحث مكونة من نموذج من المناهج المقررة في كليات التربية الرياضية في جمهورية العراق ونموذج من مناهج كليات التربية البدنية في الجماهيرية الليبية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي والدراسة التحليلية للمناهج المقترحة بالاعتماد على المراجع والدوريات الصادرة من الكليات .واستنتج الباحث ان نظام الدراسة السنوي يحتوي على عدد اقل من المواد الدراسية مما في نظام الدراسة الفصلية كما ونوعا .

وقد اوصى الباحث بضرورة اتباع أساليب التطور التي اعتمدت على الإضافة والحذف والاستبدال و الأخذ بالمستجدات الحديثة ومراجعة الطرق والوسائل التي تعمل على تطور المناهج من خلال اعادة تقويم المناهج الحالية واهدافها .

٢-٢-٦ مناقشة الدراسات المشابهة :

تتفق الدراسات السابقة على النقاط التالية :

١. ان المناهج الحالية لا ترقى الى المستويات التي تتناسب ومتطلبات العصر الحديث
٢. اعادة النظر في مناهج التربية الرياضية الحالية وتطويرها وبما يلبي الواقع الجديد والانفتاح على العالم الخارجي .

٣. ان نتائج الدراسات السابقة حققت أهدافها بنسبة تراوحت بين ( ٥٢.٧٢ % - ٦٥.٨ %) وهي نسبة متدنية .

٤. استخدمت الدراسات السابقة . الاستبيان والمقابلة والتحليل كأداة للحصول على البيانات .

وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالاتي :

١. تتصف الدراسة الحالية بتقويم المناهج العملية بتتبع تأثير المناهج العملية لمدة (٤) سنوات على عينة البحث نفسها ، اي من قبول الطالبة في القسم الى تخرجها .
٢. استخدمت الدراسة الحالية الاختبارات كأداة للحصول على البيانات الخاصة بالبحث لتقويم المناهج العملية في اقسام التربية الرياضية .

٣- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي وشبه التجريبي باختبار قبلي وبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث

٣-١ مجتمع و عينة البحث

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الاولى لأقسام التربية الرياضية في كليات التربية للبنات في جمهورية العراق والبالغة (١٨٤) طالبة موزعة على اربعة اقسام (التربية للبنات /جامعة الكوفة ، كلية التربية /جامعة الموصل ، كلية التربية / جامعة واسط ، كلية التربية الاساسية/ جامعة كركوك ) أما عينة البحث عينة مقصودة من طالبات قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة ، المقبولات في قسم التربية الرياضية كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي ( ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ ) وتخرجهم العام الدراسي ( ٢٠١١ - ٢٠١٢ ) والبالغ عددهن (٥٣) طالبة بنسبة مقدارها ( ٢٨.٨٠ % ) من مجتمع البحث .

جدول (١) توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	العينة الأساسية	المستبعدون		عينة البحث	مجتمع البحث
		تركوا الدراسة	الاستطلاعية		
٢٨.٨%	٤٢	٣	٨	٥٣	١٨٤

٢-٣ تجانس عينة البحث

جدول (٢) تجانس عينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	عينة البحث		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.533	160.200	٤.٥	161	الطول/سم
0.677	61	٦.٢	62.400	الوزن/كغم
0.681	18	٠.٨٨	١٨.٢	العمر/سنة
0.857	8	0.7	٨.٢	الضغط الانبساطي
0.731	12.5	1.23	12.8	الضغط الانقباضي
0.819	71	3.66	72	النبض قبل الجهد
0.542	170	3.32	170.6	النبض بعد الجهد مباشرة
0.545	2.1	0.55	2.20	الوقوف على رجل اليمين
0.666	2	0.45	2.01	الوقوف على رجل اليسار

يبين الجدول (٢) ان معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت بين (  $1 \pm$  ) مما يدل على اعتدال المنحنى التكراري وتجانس عينة البحث .

٣ - ٣ أدوات البحث والاجهزة المستخدمة

٣-٣-١ أدوات البحث

- المصادر والمراجع العلمية
- الاستبيان
- الاختبارات و المقاييس
- شبكة المعلومات الدولية

٣-٣-٢ الاجهزة والوسائل المستخدمة

١.قاعة رياضية متعددة الاغراض

٢.ميزن طبي اليكتروني لقياس الوزن لغاية (١٠٠) غم والطول لغاية (١) سم

٢.جهاز قياس الضغط زئبقي نوع ( MDF )

- ٣.كرات طبية (٣) وزن كغم
- ٤. جهاز قياس السعة الحيوية
- ٥.جهاز قياس الضغط والنبض
- ٥.صندوق بارتفاع (٣٠) سم
- ٦. مكعب خشبي قياس ١٥X١٥سم
- ٧.شريط قياس معدني
- ٨. ساعة توقيت
- ٩. استمارات تسجيل .
- ١٠.كرات تنس عدد (٤) .
- ١١. قانمي وثب عالي
- ١٢.حبل طول (٤) م
- ١٣. شواخص عدد(٢٠)

### ٤-٣ إجراءات البحث الميدانية

- بعد ظهور نتائج قبول الطالبات في قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩) وفي المحاضرة الاولى لمادة اللياقة البدنية تم شرح أهداف الدروس العملية وأهميتها في تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية والفسولوجية وأهمية تلك القدرات في التعلم وأداء المهارات و الأعداد المهني والصحي لمستقبل الطالبة .
- الاختبارات : بعد اجراء المسح المرجعي لمجموعة من المصادر العلمية المتخصصة في الاختبار والقياس في التربية الرياضية ، تم اختيار مجموعة من الاختبارات لقياس القدرات البدنية والحركية والفسولوجية والمهارية وضعها في استمارة استبيان رأي الخبراء في اختصاص التربية الرياضية في تحديد الاختبارات الاكثر صلاحية في اختبار المتغيرات قيد البحث (ملحق : ١) ، وبعد جمع النتائج اعتمد الباحث الاختبارات التي حصلت على نسبة اختيار ( ٨٠% ) فما فوق وتم التوصل إلى الاختبارات التي رشحها الخبراء (ملحق : ٢) .

### ٥-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في الأسبوع الثاني من تشرين الثاني عام (٢٠٠٨) وتم من خلالها شرح وبيان طريقة تنفيذ الاختبارات لعينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد ( ملحق: ٣ )، تم تطبيق الاختبارات على (٨) طالبات من عينة البحث لغرض الأطلاع على طريقة تنفيذ الاختبارات والاجابة على اي استفسار من قبل عينة البحث ، حول تنفيذها بشكل صحيح ولتسهيل عملية الاختبارات في التجربة الرئيسية ، ولتلافي الاخطاء في تنفيذ الاختبارات ومعرفة زمن الاختبار وتسلسل الاختبارات وصلاحية استمارة التسجيل . والتأكد من قدرة اجراء الاختبارات خلال يومين من قبل عينة البحث و فريق العمل المساعد .

تم اجراء الاختبار(القبلي) للمرحلة الأولى في الأسبوع الثالث من شهر تشرين الثاني من العام الدراسي (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩) واعتبر تاريخ الاختبار الموعد السنوي لأجراء الاختبارات أي في بداية كل دراسي جديد والاختبارات البعدية في الأسبوع الأول من شهر ايار من كل عام دراسي ، وتجرى الاختبارات في القاعة الرياضية لكلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

### ٦-٣ المعاملات العلمية .

- ١ - أصدق : تم حساب صدق التمايز وقد ظهر معامل الارتباط بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لكافة الأختبارات بين ( ٠.٧٤ - ٠.٩٢ ) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية ( ٧ ) البالغة ( ٠.٦٦ ) وجميعها اكبر من القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط
- ٢ - الثبات : استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ، وقد تراوح معامل الارتباط لكافة الاختبارات بين ( ٠.٧١ - ٠.٩٤ ) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية ( ٧ ) البالغة ( ٠.٦٦ ) وجميعها اكبر من القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط .

٣ - الموضوعية : اعتمد الباحث عل رأي المحكمين اذ حصلت كافة الاختبارات التي تم استخدامها في الحصول على بيانات البحث نسبة اتفاق بين الخبراء المحكمين تراوحت ( ٨٠% - ١٠٠% )

٣-٧ الوسائل الأحصائية المستخدمة :

النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري . معامل الألتواء ، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، نسبة التحسن ، حجم الأثر .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمرحلة الدراسية الاولى

بعد إجراء الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث للعام الدراسي الأول (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩) تم تمييز البيانات و اجراء المعالجات الاحصائية المطلوبة ، جاءت النتائج وكما يأتي

٤-١- عرض النتائج

اولا : نتائج اختبارات القدرة البدنية

جدول (٣) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ( السنة الدراسية الاولى ) .

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن=٤٢		الاختبار الثاني ن=٤٢		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		الوسط	الانحرا ف	الوسط	الانحراف		
اختبار ركض (٣٠) م	ثانية	٦.٨٤	١.٣٢	٥.١٢	٠.٨٥	٧.١٦	معنوي
اختبار الوثب الافقي من الثبات	متر	١.٣٢	٠.٢٢	١.٤٨	٠.٣٧	3.43	معنوي
اختبار رمي كرة طبية	متر	٣.٧٥	١.٢٥	٤.٨٠	٠.٤٠	4.48	معنوي
الجلوس من الرقود	عدد/د	١٨.٣٣	٥.٣	٢٤.٢٥	٣.١٧	5.45	معنوي
اختبار مرونة العمود الفقري	سم	١٠.٢٣	٢.٧٥	١٥.٨	٤.٧٥	11.76	معنوي
اختبار ( ٥٤٠ ) م ( المطاولة)	ثانية	٧.٨٠٠	١.٣.٣	٥.٢.١٦	١.٦٠	9.42	معنوي
قيمة t الجدولية = ٢.٠٢ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠)							

يتضح من الجدول ( ٣ ) وجود فروق معنوية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات المتغيرات البدنية ولصالح الاختبار البعدي.

جدول ( ٤ ) يبين مقدار التحسن في اختبارات القدرة البدنية لعينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	نسبة التحسن
اختبار ركض (٣٠) م	٦.٨٤	٥.١٢	-١.٧٢	-٢٥.١٥%
اختبار الوثب الافقي من الثبات	١.٣٢	١.٤٨	٠.١٦	١٢.١٣%
اختبار رمي كرة طبية	٣.٧٥	٤.٨٠	١.٠٥	٢٨.٢٧%
الجلوس من الرقود	١٨.٣٣	٢٤.٢٥	٥.٩٢	٣٢.٣٠%
اختبار مرونة العمود الفقري	١٠.٢٣	١٥.٨	٥.٨٤	٥٤.٤٥%
اختبار (٥٤٠) م (المطاولة)	٧.٨.٠٦	٥.٢.١٦	٢.٦١	-٣٣.٤٣%

يوضح الجدول (٤) نسب التحسن في المتغيرات البدنية وانحصرت بين (١٢.١٣ - ٥٤.٤٥)

ثانيا : نتائج الاختبارات الخاصة بالقدرة الحركية

جدول ( ٥ ) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمرحلة الاولى لأختبارات القدرة الحركية.

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن = ٤٢		الاختبار الثاني ن = ٤٢		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
اختبار التوافق بين العين والرجلين	ثانية	٨.١٢	٤.٨٦	٦.١٥	١.٣٣	٣.٥٨٧	معنوي
اختبار الرشاقة	ثانية	١٣.٨	١.٦٦	١١.١٦	١.٠٦	٤.٢٠١	معنوي
اختبار الدقة	عدد	٤.٨٨	٢.١٥	٥.٥	٠.٢٢	٤.٤٩٦	معنوي
اختبار التوازن رجل اليمين	ثانية	2.20	0.55	3.34	0.38	6.65	معنوي
اختبار التوازن رجل اليسار	ثانية	2.01	0.45	3.22	0.54	6.22	معنوي
قيمة t الجدولية = ٢.٠٢ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠)							

يتضح من الجدول ( ٥ ) وجود فروق معنوية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات القدرة الحركية كافة ولصالح الاختبار البعدي .

جدول ( ٦ ) يبين مقدار التحسن في اختبارات القدرة الحركية لعينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	النسبة المئوية للتحسن
اختبار التوافق بين العين والرجلين	٨.١٢	٦.١٥	١.٩٧-	% ٢٤.٢٦
اختبار الرشاقة	١٣.٨٨	١١.١٦	٢.٧٢	% ١٩.٥٩
اختبار الدقة	٤.٨٠	٥.٨٥	١.٠٥	% 21.78
اختبار التوازن رجل اليمين	٢.٢٠	٣.٣٤	١.١٤-	% 51.81
اختبار التوازن رجل اليسار	٢.٠١	٣.٢٢	١.٢١-	% 59.90

يوضح الجدول (٦) نسب التطور في متغير القدرات الحركية وانحصرت بين ( ١٩.٥٩ - ٥٩.٩٠ )

### ثالثا : نتائج اختبارات المؤشرات الفسيولوجية

جدول(٧) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المرحلة الأولى للمؤشرات الفسيولوجية

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن ٤٢		الاختبار الثاني ن ٤٢		قيمة المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
قياس النبض (قبل الجهد )	ض/د	74.07	5.15	69.25	2.38	3.17	معنوي
قياس النبض (بعد الجهد )	ض/د	174	6.5	146	3.44	6.15	معنوي
قياس الضغط الانبساطي قبل الجهد	ملم ز	80.20	2.68	79.45	0.88	1.85	عشوائي
قياس الضغط الانبساطي بعد الجهد مباشر	ملم ز	67	0.4	٦٩	0.76	2.19	معنوي
قياس الضغط الانقباضي قبل الجهد	ملم ز	122.25	3,47	119.29	1.23	2.88	معنوي
قياس الضغط الانقباضي بعد الجهد مباشر	ملم ز	170	3,55	166	6.3	2.86	معنوي
كتم النفس	ثانية	18.59	2.26	27.00	0.08	9.66	معنوي
السعة الحيوية	مل لتر	3180	540	4550	280	11.66	معنوي

معنوي	3.08	45.25	249.6	56.15	306.	لتر /د	مؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب
معنوي	2.75	2.45	17.74	1.08	7.988	لتر/د	مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي
قيمة t الجدولية = ٢.٠٢ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠)							

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق معنوية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في قياس المؤشرات الفسيولوجية قيد لبحث كافة ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (٨) يبين مقدار التحسن في اختبارات المؤشرات الفسيولوجية لعينة البحث في المرحلة الاولى

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	نسبة المئوية للتحسن
قياس النبض (قبل الجهد)	74.07	69.25	4.82	% 6.5
قياس النبض بعد الجهد	174	146	28	% 16.09
قياس الضغط الانبساطي قبل الجهد	80.20	79.45	0.75	% ٠.٩٣
قياس الضغط الانبساطي بعد الجهد مباشرة	٦٧	٦٩	٢	% ٢.٨٠
قياس الضغط الانقباضي قبل الجهد	122.25	119.29	2.96	% ٢.٤٨
قياس الضغط الانقباضي بعد الجهد مباشرة	176	171	5	% ٢.٩٢
كتم النفس	18.59	27.00	-11.41	% ٦١.٣٧
السعة الحيوية	3180	4550	-1370	% ٤٣.٠٨
مؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب	306.2	249.6	56.6	% ١٨.٨٤
مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي	7.988	17.74	-10.05	% ١٢٥.٨١

يوضح الجدول (٨) نسب التحسن في متغيرات المؤشرات الفسيولوجية قيد البحث وانحصرت بين (٠.٩٣ - ١٢٥.٨١)

رابعا : نتائج التحصيل الدراسي العملي في الالعاب قيد الدراسة

جدول (٩) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المرحلة الاولى للاختبارات المهارية

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن=٤٢		الاختبار الثاني ن=٤٢		قيمة t	الدلالة
		س *	ع	س	ع		
الكرة الطائرة	درجة	٤.٧٥	١.٣٤	٦.٢٥	٠.٦٣	٣.٢٢	معنوي

كرة السلة	درجة	٥.٥٠	١.٧٥	٦.٧٥	١.٧٧	٥.٤٢	معنوي
كرة اليد	درجة	٥.٧٥	٠.٨٨	٦.٢٥	١.٥٦	١.٦٦	غير معنوي
الجمناستك	درجة	٤.٥٠	١.٠٦	٥	٢.٤٢	١.٠٩	غير معنوي
قيمة t الجدولية = ٢.٠٢ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠)							

- تم حساب الدرجة النهائية للاعب العملية من خلال جمع درجة امتحان الفصل الاول + درجة الفصل الثاني + درجة نهاية العام ويقسم المجموع على (٦) لتكون الدرجة من ١٠%  
الدرجة القصوى = ١٥ درجة الفصل الاول + ١٥ درجة الفصل الثاني + ٣٠ درجة الامتحان النهائي = ٦٠ تقسم على (٦) لتكون الدرجة من ١٠. لتسهيل العمليات الحسابية (ملحق ٥)

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق معنوية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القبلي في المرحلة الاولى والبعدي في المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات المهارة قيد لبحث ولصالح الاختبار البعدي ما عدى اختبار الجمناستك وكرة اليد.

جدول (١٠) يبين مقدار التحسن في الاختبارات المهارية لعينة البحث في السنة الاولى

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	النسبة المئوية للتحسن
الكرة الطائرة	٤.٧٥	٦.٢٥	1.5	31.57 %
كرة السلة	٥.٥٠	٦.٧٥	1.25	22.72 %
كرة اليد	٥.٧٥	٦.٢٥	٠.5٠	8.69 %
الجمناستك	٤.٥٠	٥	٠.٥	11.11 %

يوضح الجدول (١٠) نسب التطور في الاختبارات المهارية قيد البحث وانحصرت (٣١.٥٧-٨.٦٩)

#### ٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات المرحلة الاولى :

من خلال الإطار النظري، ومن واقع البيانات، واستناداً على حدود وطبيعة الدراسة من حيث أهدافها وفروضها والعينة والمنهج المستخدم، والأدوات والأجهزة التي أتاحت للباحث في هذا المجال، واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، و معالجتها إحصائياً، سوف يقوم الباحث بمناقشة النتائج التي توصل إليها في ضوء العرض السابق لها .

يتضح من الجدول ( ٣ ) وجود فروق معنوية دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس القبلي والبعدي في المرحلة الأولى لعينة البحث في الأختبارات البدنية وكانت لصالح الاختبار البعدي . وقد تراوحت قيم ( T ) المحسوبة لمتغيرات القدرات البدنية بين (٣.٤٣ - ١١.٧٦) وهي اكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة (٢.٠٢) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) . ويوضح الجدول (٤) نسب التطور في المتغيرات البدنية قيد البحث وانحصرت بين ( ١٢.٢٥ - ٥٤.٤٥ ) و بمعدل عام قدرة (٣٠.٩٥) والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل القدرات البدنية قيد الدراسة وتقسيمه على عددها ، الا ان هناك تباين في نسب التحسن في القدرات البدنية و في ضوء هذه النتيجة يتبين أن المناهج العملية التي تطبق في المرحلة الاولى ، قد انعكس إيجاباً الى حد ما على تحسين القدرات البدنية قيد الدراسة

و يعزي الباحث ان نسب التطور الحاصلة في متغيرات القدرة البدنية جاءت لأسباب عدة :

١ - تعرض عينة البحث الى تدريبات عملية مكثفة مارست خلالها مجموعة متنوعة من التمارين البدنية المختلفة في السنة الدراسية الاولى ويواقع (١٤) ساعة اسبوعيا اي بواقع (٢.٨) ساعة يوميا موزعة على (٥) ايام في الاسبوع ولمدة (٣٠) اسبوع تقريبا . ( ملحق : ٤ )

٢ - وجود الدافع و المشاركة الفاعلة وبذل الجهد خلال التمرينات المتنوعة في الدروس العملية كافة. ويشير عاي البيك "ان التدريب الرياضي يؤدي الى حدوث تغيرات في مستوى الفرد ، البدني - الفني - النفسي ، بشرط ان يكون لدى الفرد الدافع للوصول الى مستوى عالي من الاداء الحركي " (٢٦:١٤) كما ترى ليلي زهران " إن الصفات والقدرات البدنية ( كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والقوة المميزة بالسرعة ) يكن تنميتها وتطويرها من خلال ممارسة التمرينات البدنية المتنوعة " (٣٥:١٧)

وعند الرجوع للجدول (٤) نلاحظ ان اقل نسبة للتحسن هي لمتغير القدرة العضلية للرجلين والذراعين اذ كانت نسبة التطور للرجلين هي (١٢.١٣%) ونسبة التحسن في القدرة العضلية للذراعين هي (٢٨.٢٧) وهذا يبين ان القدرة العضلية للرجلين والذراعين لم تحظ بالتحسن الأعلى بين القدرات البدنية الاخرى ويعزي الباحث سبب ذلك ، الى أن متغير القدرة العضلية ، يحتاج من المدرس الى مهارة عالية في الدمج بين القوة والسرعة والتمارين التخصصية لتطوير القدرة العضلية مثل تمارين البلايو مترك .

وتتفق نتائج هذه الدراسة ، مع نتائج دراسة كل من إيهاب عبد العزيز الغندور ( ٢٠١٠ ) (٤) ، ودراسة أيمن مرضي عبد الباري ( ٢٠٠٩ ) (٣) . اما متغير المرونة فقد سجل اكبر نسبة للتحسن بين متغيرات القدرة البدنية ، فكانت نسبة التطور (٥٤.٤٥) ويعزي الباحث سبب التحسن الحاصل في مرونة العمود الفقري إلى احتواء البرنامج على تمرينات المرونة لعضلات الظهر، ومرونة الجسم بشكل عام سواء لعضلات الطرف العلوي أو السفلي في الإحماء العام والخاص خلال الدروس العملية على مدار (٣٠) اسبوع في السنة الدراسية ، كما ان أفراد عينة البحث لم يتعرضوا الى تمرينات تخصصية في الفترة التي سبقت الدراسة الجامعية مما أكسبهم التقدم في مرونة المفاصل والأربطة في الجسم .

كما يبين الجدول (٥) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات متغيرات القدرة الحركية كافة ولصالح الاختبار البعدي . وقد تراوحت قيم (T) المحسوبة لمتغيرات القدرات الحركية بين (٣.٥٨ - ٦.٦٥) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٠٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠)

و جدول (٦) يبين نسب التحسن في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث وانحصرت بين (١٩.٥٩ - ٥٩.٩٠) و بمعدل عام قدرة (٣٥.٤٦) والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل القدرات الحركية قيد الدراسة وتقسيمه على عددها ، الا ان هناك تباين في نسبة التطور بين متغيرات القدرة الحركية ، فقد جاءت اقل نسبة للتطور في متغير الرشاقة ونسبة تطور قدرها (١٩.٥٩) وهي اقل نسبة تطور بين متغيرات القدرة الحركية ويرجع الباحث ان سبب ذلك ناتج عن القصور وعدم الجدية في اداء تمارين الركض بين الحواجز ، وتغيير الاتجاه الحركي على الارض والطيران في الهواء، والثوب بالرجلين وبرجل واحدة بارتفاعات متعددة ، والجري المكوكي ، والجري في المكان والجري للخلف والتعجيل لمسافة قصيرة بتعجيل تزايد .

ويوضح الجدول نفسة ان اعلى نسبة تحسن جاءت لمتغير التوازن من الثبات على رجل اليمين واليسار ويرجع الباحث ان متغير التوازن الثابت يمكن ان يتطور من خلال تطور القوة العضلية بنسبة متوسطة ومعرفة وضع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز، وهذا يتم من خلال القسم الاول من الدروس العملية التي تضمنت ، تمارين متنوعة بوزن الجسم .

اما متغير الدقة والتوافق فقد سجلا تطور مقداره على التوالي (٢١.٧٨ %، ٢٤.٢٦) ويرى الباحث ان نسبة التحسن لن تكون بالمستوى المطلوب ، ويرجع الباحث سبب ذلك ، ان متغير الدقة والتوافق ، تحتاج الى فترة زمنية طويلة وتمرين تخصصية محسوبة من حيث شدة الحمل وحجمة .

والجدول (٧) يبين وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس القبلي (بداية العام الدراسي) والاختبار البعدي (نهاية العام الدراسي) لعينة البحث في اختبارات متغيرات المؤشرات الفسيولوجية كافة ولصالح الاختبار البعدي . وقد تراوحت قيم (T) المحسوبة لمتغيرات المؤشرات الفسيولوجية بين (٢.٧٥ - ١١.٦٦) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٠٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) .

ويبين الجدول (٨) الفرق بين الاوساط الحسابية للمؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة والنسبة المئوية للتحسن بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي (المرحلة الاولى) وانحصرت بين (٠.٩٣ % - ١٢٥.٨١ %) و بمعدل عام قدرة (٣٥.٠٢) والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل المؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة وتقسيمه على عددها ، الا ان هناك تباين كبير في نسبة التطور بين المؤشرات الفسيولوجية، فقد جاءت افضل نسبة تحسن في مؤشر مستوى العمل الوظيفي لعضلة القلب وقد بلغ (١٢٥.٨١ %) و يأتي بعده مؤشر كتم النفس بنسبة تحسن قدرة (٦١.٣٧ %) و السعة الحيوية بنسبة تحسن قدرها (١٣.٧٠ %) ويرجع الباحث سبب ذلك الى ان عينة البحث تعرضت الى اكثر من (٤٠٠) ساعة دراسية مارست فيها مختلف تمارين القدرة الهوائية والتي تتطلب الاستمرار لفترات طويلة في الاداء

، مما ساعد في تحسين المؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة كما ان (المؤشرات الفسيولوجية ) السعة الحيوية وكم النفس ، ومؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب ومؤشر مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي مؤشرات وظيفية تتأثر وتتوثر بعضها ببعض الاخر .

ويشير (السيد وزيادة) ان " عملية التدريب الرياضي نفسها وممارستها لمدة طويلة تحدث تغيرات فسيولوجية عديدة تشمل جميع أجهزة الجسم تقريباً ويتقدم مستوى الأداء الرياضي كلما كانت هذه النتائج ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد " (١١).

ويرى ( Gardiner ,D ) " ان التدريبات المنخفضة الشدة تحسن العمليات الفسيولوجية والمتوسطة الشدة تنميها ، اما التمارين المرتفعة الشدة فهي تعيق تحسن العمليات الفسيولوجية " (١١:٢٦) والتدريبات التي مارستها عينة البحث خلال الدروس العملية هي تمرينات هوائية منخفضة الشدة وبالتالي ظهر التحسن بالمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة .

كما يشير سكوت (scoot) " ان التدريبات الهوائية هي انسب انواع التدريب الرياضي لرفع قدرة القلب والرئتين والاووية الدموية على توصيل الاوكسجين الى العضلات العاملة لأداء الواجبات الحركية " .(٢٩:١١)

ويوضح الجدول نسبة التحسن للمؤشرات الفسيولوجية ، جاءت نسب التحسن في متغير النبض قبل وبعد الجهد، كانت على التوالي (٦.٥ - ١٦.٠٩%) وهي نسب تحسن جيدة جاءت بسبب تعرض عينة البحث الى التمارين الهوائية خلال الدروس العملية ولفترة (٣٠) اسبوع تقريباً ، اما مؤشر (الضغط الانبساطي قبل الجهد وبعد الجهد) فقد تحسن بنسبة قدرها على التوالي (٠.٩٣ - ٢.٨٠%) وهي نسب تحسن قد تكون ضعيفة مع مستوى عينة البحث وطبيعة التمارين الممارسة خلال الدروس العملية .وجاءت نسبة التحسن في مؤشر ( الضغط الانقباضي قبل الجهد وبعد الجهد ) في الاختبار البعدي (نهاية العام ) على التوالي ( ٢.٤٨ - ٢.٩٢ ) وهي نسب تحسن متواضعة .

و يبين الجدول (٩) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس الاول والثاني لعينة البحث في اختبارات متغيرات المهارات الحركية (الكرة الطائرة، كرة السلة) ولصالح الاختبار الثاني . و تراوحت قيم (T) المحسوبة لمتغيرات المهارات الحركية بين (٢.٦٦ - ٥.٤٢) وهي اكبر من قيمة ( T ) الجدولية البالغة (٢.٠٢) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) اما متغير مهارة (الجمناستك وكرة اليد ) كانت قيمة قيم (T) المحسوبة (١.٠٩-١.٦٦) على التوالي وهي اقل من قيمة ( T ) الجدولية البالغة (٢.٠٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) وبذلك يكون الفرق بين الاوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي غير معنوي .

ويبين الجدول (٩) الفرق بين الاوساط الحسابية للمهارات الحركية قيد الدراسة والنسبة المئوية للتحسن بين الاختبار القبلي (بداية العام ) والاختبار البعدي (نهاية العام) في المرحلة الاولى وانحصرت بين ( ٨.٦٩ - ٣١.٥٧) و بمعدل عام قدرة (١٤.٨١) والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل المهارات الحركية قيد الدراسة وتقسيمه على عددها ، الا ان هناك تباين في نسبة التطور بين المهارات الحركية فقد جاءت افضل نسبة تحسن في مهارة كرة الطائرة وقد بلغ (٣١.٥٧%) و تليها مهارة كرة السلة بنسبة تحسن قدرة ( ٢٢.٧٢ % ) ويليهما مادة الجمناستك

بنسبة تحسن مقدارها ( ١١.١١ ) وكانت اقل نسبة تحسن هي في كرة اليد وكان مقدارها ( ٨.٦٩ ) ويعزو الباحث ذلك التطور الى التطور البدني والوظيفي والحركي وممارسة والتمارين على تلك الانشطة خلال الدروس العملية

ويؤكد ذلك ما أشار إليه (عصام عبد الخالق ، ٢٠٠٣ ) ان " أن تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة لرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط ، كما ان التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب. " ( ٩٢:١١ ) . ويضيف كل من كمال درويش وابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي ( الى ان الامكانات الوظيفية والكفاءة البدنية هي مؤشر حقيقي لقدرة الناشئ على اداء الواجبات المناط بها ) ( ٤٨:١٧ ) .

### ٣-٤ عرض نتائج الاختبارات السنة الدراسية الرابعة:

جدول ( ١٠ ) يبين دلالة الفروق بين نتائج اختبارات المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة لعينة البحث في متغيرات اختبارات القدرة البدنية

الاختبارات	الاختبار الاول ن = ٤٢		الاختبار الثاني ن = ٤٢		قيمة t المحسوبة	الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
اختبار ركض (٣٠) م	٥.١٢	٠.٨٥	٥.٠٣	١.٠٦	1.83	غير معنوي
اختبار الوثب الافقي من الثبات	١.٤٨	٠.٣٧	١.٥٠	٠.١٦	1.98	غير معنوي
اختبار رمي كرة طبية	٤.٨٠	٠.٤٠	٥.١٥	٠.٢٢	2.89	معنوي
الجلوس من الرقود	٢٤.٢٥	٣.١٧	٢٤	١.٢٥	0.88	غير معنوي
اختبار مرونة العمود الفقري	١٥.٨	٤.٧٥	١٦.٨٥	٢.٥	2.65	معنوي
اختبار ( ٥٤٠ م ) ( المطاولة )	٥.٢.١٦	١.٦٠	٥.٠.١٥	٠.٧٦	3.54	معنوي
قيمة t الجدولية = ٢.٠٢ عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجة حرية ( ٤٠ )						

يتضح من الجدول ( ١٠ ) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجة حرية ( ٤٠ ) بين القياس الاول المرحلة الاولى والثاني في المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات متغيرات القدرة البدنية

وكانت النتائج معنوية ولصالح الاختبارات في المرحلة الرابعة لاختبار (رمي الكرة الطبية ومرونة العمود الفقري واختبار المطاولة ٥٤٠ م ) اما اختبارات ( ركض ٣٠ م والوثب الافقي من الثبات والجلوس من الرقود ) كانت النتائج عشوائية غير دالة احصائيا .

جدول ( ١١ ) يبين مقدار التحسن في اختبارات القدرة البدنية لعينة البحث في السنة الرابعة

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	نسبة التحسن
اختبار ركض (٣٠) م	٥.١٢	٥.٠٣	٠.٠٩	%١.٧٥
اختبار الوثب الافقي من الثبات	١.٤٨	١.٥٠	-٠.٠٢	%١.٣٥

اختبار رمي كرة طبية	٤.٨٠	٥.١٥	٠.٣٥-	%٧.٢٩
الجلوس من الرقود	٢٤.٢٥	٢٤	٠.٢٥	%١.٠٣
اختبار مرونة العمود الفقري	١٥.٨	١٦.٨٥	١.٠٥-	%٦.٦٤
اختبار ( ٥٤٠ ) م ( المطاولة)	٥.٢.١٦	٤.٠.١٥	١.٢.٠١-	%٢١.٢٩

يوضح الجدول (١١) نسب التطور في المتغيرات البدنية قيد البحث وانحصرت بين (١.٠٣ - ٢١.٢٩)

جدول (١٢) يبين دلالة الفروق بين نتائج اختبارات المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة لعينة البحث في متغيرات لاختبارات القدرة الحركية.

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن = ٤٢		الاختبار الثاني ن = ٤٢		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
اختبار التوافق بين العين والرجلين	ثانية	٦,١٥	١.٣٣	٥.٢٢	١,٠٧	3.28	معنوي
اختبار الرشاقة	ثانية	١١.١٦	١.٠٦	٩.٠٨	0.85	3.32	معنوي
اختبار الدقة	عدد	٥.٥	٠.٢٢	5.66	1.45	1.07	غير معنوي
اختبار التوازن رجل اليمين	ثانية	3.34	0.38	2.75	1.33	4.88	معنوي
اختبار التوازن رجل اليسار	ثانية	3.22	0.54	2.11	1.16	3.66	معنوي

قيمة t الجدولية = ٢.٠٢ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠)

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس في اختبارات المرحلة الاولى والثاني اختبارات المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات متغيرات القدرة الحركية ولصالح الاختبارات في المرحلة الرابعة ما عدى اختبار الدقة جاء الفرق غير معنوي

جدول (١٣) يبين مقدار التحسن في اختبارات القدرة التوافقية لعينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول في المرحلة الاولى	الوسط الحسابي للاختبار الثاني في المرحلة الرابعة	الفرق بين الوسطين	النسبة المئوية للتحسن
اختبار التوافق بن العين و الرجلين	٦.١٥	٥.22	0.93-	%15.12
اختبار الرشاقة	١١.١٦	9.08	2.08	%18.36
اختبار الدقة	٥.٥	5.66	0.11-	%1.94
اختبار التوازن رجل اليمين	3.34	2.75	٠.٥٩	%٢٧.٩٦

اختبار التوازن رجل اليسار	3.22	2.11	1.11	52.60%
---------------------------	------	------	------	--------

يوضح الجدول (١٣) نسب التحسن في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث وانحصرت بين ( 1.94 - 52.60 )

جدول (١٤) يبين دلالة الفروق بين نتائج اختبارات المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة لعينة البحث في متغيرات المؤشرات الفسيولوجية

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن= ٤٢		الاختبار الثاني ن= ٤٢		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
قياس النبض (قبل الجهد)	ض/د	69.25	2.38	٦٦.٥	١.٨٢	٢.١٦	معنوي
قياس النبض (بعد الجهد)	ض/د	146	3.44	١٤٠.٢٨	٤.٢٢	٢.٧٧	معنوي
قياس الضغط الانبساطي قبل الجهد	ملم ز	79.45	0.88	٧٨.٢٣	١.٠٨	١.١٥	غير معنوي
قياس الضغط الانبساطي بعد الجهد	ملم ز	69	1.76	٦٥.٥٥	٣.١٢	٢.٩٤	معنوي
قياس الضغط الانقباضي قبل الجهد	ملم ز	119.29	1.23	١٢٢.٠٦	٢.١٦	٣.٠٦	معنوي
قياس الضغط الانقباضي بعد الجهد	ملم ز	171	6.3	١٦٦.٣٢	٤.٤٢	٤.٠٤	معنوي
كتم النفس	ثانية	27.00	0.08	٣١.٦	٢.١٧	٤.٢٣	معنوي
السعة الحيوية	مل لتر	4550	280	٥٢٠٠	٣٨٠	٤.٤٤	معنوي
مؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب	لتر / د	249.6	45.25	٢٣٣.١٣	١٣.٢	٣.٣٢	معنوي
مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي	لتر / د	17.74	2.45	٢٤.٧٠	٢.٩٤	٥.٠٦	معنوي

قيمة t الجدولية = ٢.٠٢ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠)

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس في اختبارات المرحلة الاولى والثاني اختبارات المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبار المؤشرات الفسيولوجية ولصالح اختبارات المرحلة الرابعة . جدول (١٥) يبين مقدار التحسن في اختبارات القياسات الفسيولوجية لعينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	نسبة التطور
قياس النبض (قبل الجهد)	69.25	٦٦.٥	-2.75	3.97%
قياس النبض بعد الجهد	146	١٤٠.٢٨	-1.83	1.25%
قياس الضغط الانبساطي قبل الجهد	79.45	٧٨.٢٣	1.22	1.53%
قياس الضغط الانبساطي بعد الجهد	69	٦٥.٥٥	3.45	٥.٢٦%

قياس الضغط الانقباضي قبل الجهد	119.29	١٢٢.٠٦	-2.77	2.23 %
قياس الضغط الانقباضي بعد الجهد	171	١٦٦.٣٢	4.68	2.73 %
كتم النفس	27.00	٣١.٦	-4.6	17.03 %
السعة الحيوية	4550	٥٢٠٠	650	14.28 %
مؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب	249.6	٢٣٣.١٣	١٦.٤٦	٦.٥٩ %
مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي	17.74	٢٤.٧٠	٦.٩٦	٣٩.٢٨ %

يوضح الجدول (١٥) نسب التطور في متغيرات المؤشرات الفسيولوجية قيد البحث وانحصرت بين ( ١.٢٥ - ٣٩.٢٨ )

جدول (١٦) يبين دلالة الفروق بين نتائج اختبارات المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة لعينة البحث في الاختبارات المهارية.

الاختبارات	القياس	الاختبار الاول ن = ٤٢		الاختبار الثاني ن = ٤٢		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
الكرة الطائرة	درجة	٦.٢٥	١.٣٤	٦.٧٥	٠.٦٣	٢.٢٢	معنوي
كرة السلة	درجة	٦.٧٥	١.٧٥	٧.٥	١.٧٧	٢.٤٢	معنوي
كرة اليد	درجة	٦.٢٥	٠.٨٨	٧	١.٥٦	٢.٠٦	معنوي
الجمناستيك	درجة	٥	١.٠٦	٦	٢.٤٢	٣.٠٩	معنوي

قيمة t الجدولية = ٢.٠٢ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠)

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس في اختبارات المرحلة الأولى والثاني اختبارات المرحلة الرابعة لعينة البحث ولصالح اختبارات المرحلة الرابعة ماعدا اختبار مهارة الجمناستيك .

جدول (١٧) يبين مقدار التحسن في اختبارات المهارة لعينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي للاختبار الاول	الوسط الحسابي للاختبار الثاني	الفرق بين الوسطين	النسبة المئوية للتطور
الكرة الطائرة	٦.٢٥	٦.٧٥	٠.٥	٧.٤٠ %
كرة السلة	٦.٧٥	٧.٥	٠.٢٥	٣.٣٣ %
كرة اليد	٦.٢٥	٧	٠.٧٥	١٠.٧١ %
الجمناستيك	٥	٦	١	١٦.٦٦ %

يبين جدول (١٧) نسب التطور في الاختبارات المهارية قيد البحث وانحصرت بين ( ٣.٣٣ - ١٦.٦٦ )

#### ٤ - مناقشة النتائج النهائية لمتغيرات الدراسة في المرحلة الرابعة :

يوضح الجدول ( ١٠ ) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس الاول المرحلة الاولى والقياس الثاني في المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات متغيرات القدرة البدنية وكانت النتائج معنوية في اختبارات (القدرة العضلية للذراعين ومرونة العمود الفقري واختبار المطاولة ) ولصالح الاختبارات في المرحلة الرابعة ، أما اختبارات ( السرعة و القدرة العضلية للرجلين والجلوس من الرقود) جاءت النتائج عشوائية غير دالة احصائيا بين اختبارات المرحلة الاولى والرابعة .ويوضح الجدول ( ١٠) نسب التطور في المتغيرات البدنية قيد البحث وانحصرت بين ( ١٠.٠٣ - ٧.٢٩) و بمعدل عام قدرة (٣.٥٢) والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كافة المتغيرات القدرات البدنية قيد الدراسة وتقسيمه على عددها .

وعند دراسة الفروق في نسبة التطور في السنة الدراسية الاولى والبالغة (٣٠.٩٥%) والنسبة المئوية للتطور خلال (٣) سنوات الدراسة اللاحقة كان (٣.٥٢%) . وهذا يوضح ان اثر المناهج العملية على متغيرات القدرة البدنية لا ترقى لمستوى اعداد مدرس للتربية الرياضية قادر على اداء واجباته المهنية مستقبلا كما أن عدم تطور متغيرات القدرة البدنية تؤثر سلباً على القدرات الاخرى الفسلجية والحركية والمهارية .

والجدول (١٠) يوضح ان متغيرات القدرة البدنية (السرعة و القدرة العضلية للرجلين والجلوس من الرقود ) ان الفروق بين نتائج المرحلة الاولى والرابعة فروق عشوائية غير دالة احصائيا أما المتغيرات الثلاث الأخرى ( القدرة العضلية للذراعين ومرونة العمود الفقري واختبار المطاولة ) جاءت لصالح الاختبارات في المرحلة الرابعة إذ ظهرت الفروق معنوية ولكن بنسب تطور ضعيفة ، وللتحقق من ذلك قام الباحث بحساب حجم الأثر "من معامل ارتباط بيرسون" (٢٠٨-٢١١ : ٢١) ، للمناهج الدراسية العملية خلال سنوات الدراسة على متغيرات القدرة البدنية خلال ثلاث سنوات الدراسة والجدول (١٨) يوضح ذلك

جدول(١٨) يبين حجم الاثر للمناهج العملية لقسم التربية الرياضية على القدرات البدنية قيد البحث

ت	المتغير	قيمة T المحتسبة	معامل الارتباط البسيط	حجم الاثر*
١	اختبار ركض (٣٠) م	1.83	٠.٢٧	اثر ضعيف
٢	اختبار الوثب الافقي من الثبات	1.98	٠.٢٩	اثر ضعيف
٣	اختبار رمي كرة طبية	2.89	٠.٤١	اثر متوسط
٤	الجلوس من الرقود	0.88	٠.١٣	اثر ضعيف
٥	اختبار مرونة العمود الفقري	2.65	٠.٣٨	اثر متوسط
٦	اختبار ( ٥٤٠ ) م ( المطاولة)	3.54	٠.٥٥	اثر كبير

\* يعد حجم الاثر ضعيفا اذا كان معامل الارتباط (٠.١٠ - ٠.٢٩) ويكون متوسطا اذا كان معامل الارتباط (٠.٣٠ - ٠.٤٩) ويكون كبيرا اذا كان معامل الارتباط (٠.٥٠ - فما فوق) و لا يوجد اثر اذا كان معامل الارتباط اقل من (٠.١٠)

يوضح الجدول (١٨) قيمة (T) ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون وحجم اثر المناهج العملية على القدرات البدنية لعينة البحث ، اذ ظهر اثر المناهج العملية على متغيرات القدرة البدنية (السرعة ، القدرة العضلية للرجلين، وقوة عضلات البطن) اثر ضعيف تراوح بين (٠.١٣ - ٠.٢٩)

اما متغيرات القدرة البدنية ( القدرة العضلية للذراعين ، ومرونة العمود الفقري ) فقد اظهر في الجدول (١٨) ان اثر المناهج العملية على تلك المتغيرات اثر متوسط ، ويرجع الباحث سبب ذلك الى

١ - عدم وضوح الأهداف الخاصة بالمناهج الدراسية العملية ، التي تسعى الطالبة لتحقيقها .  
٢ - عدم وجود معايير خاصة ومتطلبات خاصة يجب ان تجتازها الطالبة في الدروس العملية .  
٣ - وجود نظام الوحدات الدراسية التي يحسب على ضوءها معدل النجاح النهائي (حساب عدد الوحدات الدراسية النظرية ضعف عدد الساعات الدراسية ، اما الساعة الدراسية العملية الاساسية تحسب الساعة الدراسية بوحدة واحدة ، مما جعل الطالبة الاعتماد في حصولها على المعدل النهائي على الدروس النظرية وترك الدروس العملية ، وهذا الاسلوب يقلل من اهتمام الطالبة بتطوير القابليات البدنية و المهارية باستمرار .

ويوضح جدول (١٨) وجود اثر كبير للمناهج المقررة على متغير المطاولة اذ ظهر معامل ارتباط بيرسون بين الاختبار الاول في المرحلة الاولى والاختبار النهائي في المرحلة الرابعة ( ٠.٦٥ ) ويرجع الباحث ان تطور متغير المطاولة خلال الدروس العملية ناتج عن ممارسة التمارين خلال عملية الأحماء وأداء الحركات المتنوعة ولفترة اربع سنوات .  
اما الجدول (١٢) يوضح وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس اختبارات المرحلة الأولى و اختبارات المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات متغيرات القدرة الحركية ( التوافق ،والرشاقة ، والتوازن ) ولصالح اختبارات المرحلة الرابعة اما متغير ( الدقة ) جاء الفرق غير معنوي بين الاختبار الاول في المرحلة الاولى والنهائي في المرحلة الرابعة.

والجدول (١٣) يوضح نسب التطور في متغيرات القدرة الحركية وقد تراوحت بين ( ١.٩٤ % - ٥٢.٦٠ % ) .وعند دراسة الفرق في نسبة التطور في السنة الدراسية الاولى والبالغة ( ٣٥.٤٦ % ) والنسبة المئوية للتطور خلال (٣) سنوات الدراسة اللاحقة كان ( ٢٣.٢٩ % ) . أي ان تأثير المناهج العملية على متغيرات القدرة الحركية وهي نسبة تطور اقل من نسبة التطور في المرحلة الأولى ، ويرجع الباحث سبب ذلك الى ان المناهج العملية خلال سنوات الدراسة تفتقر الى المحتوى القادر على تطوير أفراد عينة البحث ، كما يرى الباحث أن عدم تطور متغيرات القدرة البدنية خلال السنوات الثلاث ، اثر سلباً على القدرات الحركية ، وللتعرف على حجم اثر المناهج العملية على متغيرات القدرة الحركية خلال سنوات الدراسة تم حسب حجم الاثر وجاءت النتائج كما الجدول (١٩)

جدول (١٩) يبين حجم الاثر للمناهج العملية على القدرات الحركية قيد البحث لعينة البحث

ت	الاختبارات	قيمة T المحتسبة	معامل الارتباط البسيط	حجم الاثر
١	اختبار التوافق بين العين والرجلين	3.28	٠.٢١	اثر ضعيف
٢	اختبار الرشاقة	3.32	٠.٢١	اثر ضعيف
٣	اختبار الدقة	1.07	٠.٠٢	لا يوجد اثر
٤	اختبار التوازن رجل اليمين	4.88	٠.٣٧	اثر متوسط
٥	اختبار التوازن رجل اليسار	3.66	٠.٢٥	اثر ضعيف

يوضح جدول (١٩) قيمة (T) ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون وحجم اثر المناهج العملية على القدرات الحركية لعينة البحث خلال سنوات الدراسة ، اذ ظهر اثر المناهج العملية على متغيرات القدرة الحركية (التوافق ، الرشاقة ، التوازن على رجل اليسار) اثر ضعيف تراوح بين (٠.٢١ - ٠.٢٥) . اما اثر المناهج العملية على متغير التوازن على رجل اليمين خلال سنوات الدراسة فكان اثر متوسط بلغ معامل الارتباط البسيط بين الاختبار الاول والثاني (٠.٣٧) . اما متغير الدقة فلا وجود لتأثير للمناهج الدراسية خلال سنوات الدراسة على هذا المتغير.

كما يوضح الجدول (١٤) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس اختبارات المرحلة الاولى والثاني اختبارات المرحلة الرابعة لعينة البحث في المؤشرات الفسيولوجية كافة ، ولصالح اختبارات المرحلة الرابعة ما عدى مؤشر (الضغط الانبساطي قبل الجهد) اذ جاء الفرق غير معنوي بين الاختبار الاول في المرحلة الاولى والنهائي في المرحلة الرابعة.

وإجدول (١٥) يوضح نسب التحسن في المؤشرات الفسيولوجية ، وقد تراوحت بين ( ١.٢٥ - ٣٩.٢٨ ) . وعند حساب الفروق بين نسبة التطور في السنة الدراسية الاولى والبالغة ( ٢٨.٥٦ ) والنسب المئوية للتطور خلال (٣) سنوات الدراسة اللاحقة كان (٩.٢٧) . وهذا يشير ان تأثير المناهج العملية على المؤشرات الفسيولوجية هي نسبة تطور اقل من نسبة التطور في المرحلة الاولى ، ويرى الباحث ان محتوى المناهج العملية خلال سنوات الدراسة غير كافية لأحداث التغيير المطلوب ، اذ تفتقر تلك البرامج العلمية القدرة على تطوير افراد عينة البحث ، كما يرى الباحث أن التطور المحدود في متغيرات القدرة البدنية والحركية كان له الاثر على تطور المؤشرات الفسيولوجية بشكل محدود ،

وللتعرف على حجم اثر المناهج العملية على المؤشرات الفسيولوجية خلال سنوات الدراسة تم حساب حجم الاثر وجاءت النتائج كما الجدول (٢٠) .

جدول (٢٠) يبين حجم الاثر للمناهج العملية لأقسام التربية الرياضية للنبات على المؤشرات الفسيولوجية قيد البحث .

الاختبارات	قيمة (t) المحتسبة	معامل الارتباط البسيط	حجم الاثر
قياس النبض (قبل الجهد )	٢.١٦	٠.٣١	أثر متوسط
قياس النبض بعد الجهد	٢.٧٧	٠.٤٠	أثر متوسط
قياس الضغط الانبساطي قبل الجهد	١.١٥	٠.١٧	أثر ضعيف
قياس الضغط الانبساطي بعد الجهد	٢.٩٤	٠.٣٦	أثر متوسط
قياس الضغط الانقباضي قبل الجهد	٣,٠٦	٠.٤٣	أثر متوسط
قياس الضغط الانقباضي بعد الجهد	٤.٠٤	٠.٥٣	أثر كبير
كتم النفس	٤,٢٣	٠.٥٦	أثر كبير
السعة الحيوية	٤.٤٤	٠.٥٧	أثر كبير
مؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب	٣.٣٢	٠.٤٦	أثر متوسط
مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي	٥.٠٦	٠.٦٢	أثر كبير

يوضح جدول (٢٠) قيمة (T) ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون وحجم اثر المناهج العملية على المؤشرات الفسيولوجية لعينة البحث خلال سنوات الدراسة ، اذ ظهر اثر المناهج العملية على المؤشرات الفسيولوجية (النبض قبل الجهد وبعد الجهد ، الضغط الانبساطي بعد الجهد الضغط الانقباضي قبل الجهد و مؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب ) اثر متوسط تراوح معمل ارتباط بيرسون بين (٠.٣١ - ٠.٤٦) . اما اثر المناهج العملية على مؤشر ( الضغط الانقباضي بعد الجهد ، كتم النفس، السعة الحيوية ، مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي) اثر كبير تراوح معامل ارتباط بيرسون بين (٠.٥٣ - ٠.٦٢) .

كما يوضح الجدول نفسه بعدم جود أثر للمناهج الدراسية العملية على مؤشر (الضغط الانبساطي قبل الجهد) . أما الجدول (١٦) يوضح وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٠) بين القياس القبلي المرحلة الأولى والقياس البعدي في المرحلة الرابعة لعينة البحث في اختبارات المهارات الحركية قيد الدراسة وكانت الفروق بين الوسط الحسابي للاختبار الاول للمرحلة الاولى والاختبار الثاني للمرحلة الرابعة في اختبارات (مهارات الطائرة والسلة واليد ) فروق معنوية ولصالح الاختبارات في المرحلة الرابعة ، اذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، اما اختبارات مادة (الجمناستك ) ، جاءت نتيجة الفرق بين الوسط الحسابي بين الاختبار الاول والثاني غير معنوي ، اذ ظهرت قيمة (T) المحسوبة اقل من قيمة (T) الجدولية .

ويوضح الجدول (١٧) نسب التطور في المواد الدراسية العملية قيد البحث (الكرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة اليد ، ألجمناستك ) وقد تراوحت نسب التطور بين (٠.٣٣ - ١٦.٦٦) وعند حساب الفرق بين معدل نسبة التطور في السنة الدراسية الاولى والبالغة (١٨.٥٢) ومعدل نسب التطور خلال (٣) سنوات الدراسة اللاحقة كان (٩.٥٢) .

وهذا يشير ان تأثير المناهج العملية على التحصيل الدراسي خلال سنوات الدراسة الثلاث هي نسبة تطور اقل من نسبة التطور في المرحلة الاولى ، و يعزو الباحث ذلك الى ، ان محتوى المناهج العملية خلال سنوات الدراسة غير كافية لأحداث التغير المطلوب ، ، كان له الاثر على تطور المهارات الاساسية في الالعاب قيد الدراسة بشكل محدود . وللتعرف على حجم اثر المناهج العملية على تطور المهارات الاساسية في الالعاب قيد الدراسة خلال سنوات الدراسة ( في المرحلة الثانية والثالثة و الرابعة ) تم حساب حجم الاثر وجاءت النتائج كما في الجدول (٢١) .

جدول (٢١) يبين حجم الاثر للمناهج العملية على المهارات الأساسية للالعاب العملية قيد البحث

ت	المتغير	قيمة T المحتسبة	معامل الارتباط البسيط	حجم الاثر*
١	الكرة الطائرة	٢.٢٢	٠.٣٣	اثر متوسط
٢	كرة السلة	٢.٤٢	٠.٣٥	اثر متوسط
٣	كرة اليد	٢.٠٦	٠.٣٠	اثر متوسط
٤	الجمناستك	١.٠٩	٠.١٦	اثر ضعيف

يوضح الجدول (٢١) ان قيمة (T) ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون وحجم اثر المناهج العملية على المهارات الاساسية للالعاب لعينة البحث ، وقد ظهر اثرالمناهج العملية على لتحصيل الدراسي في الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد اثر متوسط اذ تراوح معمل الارتباط لبيرسون بين (٠.٣٥ - ٠.٣٠) اما اثر المنهج الدراسي على مادة الجمناستك ، اثر ضعيفا اذ ظهر معامل الارتباط ببيرسون اقل من (٠.٣٠)

٥- الأستنتاجات والتوصيات .

٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث وفرضيته ، واستنادا للبيانات التي حصل عليها الباحث من خلال الاختبارات والمعالجات الاحصائية وتحليل النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

اولا :

١. ان المناهج الدراسية العملية في المرحلة الاولى كان لها اثر ايجابي في كافة المتغيرات البدنية والحركية والفسيوولوجية والمهارات الاساسية للالعاب التي تدرس في المرحلة الاولى.
٢. وجود تباين في نسب التحسن بين المتغيرات البدنية والحركية والفسيوولوجية والمهارات الاساسية للالعاب التي تدرس في المرحلة الاولى .
٣. كان للمناهج الدراسية العملية في المرحلة الاولى تأثير ايجابي يتراوح بين (متوسط - كبير) على كافة المتغيرات قيد الدراسة .فكان التحسن على متغيرات القدرة البدنية (٣٠.٩٥ %) ) و متغيرات القدرة الحركية (٣٥.٤٦ % ) والمؤشرات الفسيولوجية (٣٥.٠٢ % ) والمهارات الاساسية للالعاب

٤. (٥٠.٨٣%) وبعادل عام (٣٦.٣٥%) وهو تطور متواضع . بالرغم من وجود رغبة واضحة لدى عينة البحث في التدريب والتطور في كافة المتغيرات قيد البحث خلال السنة الدراسية الاولى .

ثانيا :

١. ان المناهج الدراسية العملية المقررة خلال سنوات الدراسة الثلاث ( المرحلة الثانية ، الثالثة ، الرابعة ) لم تحقق أهدافها في تطوير القدرات البدنية ، اذ خلص الباحث ان اثر المناهج العملية المقررة على القدرات البدنية بين اثر ضعيف ومتوسط لكافة القدرات ماعدى عنصر المطاولة
٢. لا تأثير كبير للمناهج الدراسية العملية خلال المرحلة (الثانية ، الثالثة ، الرابعة ) على المتغيرات الحركية ، اذ كان حجم الأثر بين ، لا يوجد اثر ، اثر ضعيف ، اثر متوسط .
٣. كان حجم الأثر للمناهج الدراسية العملية خلال سنوات الدراسة (الثانية ، الثالثة ، الرابعة ) على المؤشرات الفسيولوجية متابين بين مؤشر واخر ، فقد تراوح بين (ضعيف وكبير )
٤. ان للمناهج العملية المقررة في السنوات الدراسية (الثانية ، الثالثة ، الرابعة ) تأثير متوسط على المهارات الأساسية في كافة الألعاب قيد الدراسة .

٥-٢ التوصيات :

١. العمل على تفعيل لجان تطوير المناهج الدراسية في اقسام وكليات التربية الرياضية في العراق ، من خلال تقويم المناهج الدراسية العملية والنظرية كل اربع سنوات ، لمواكبة المسار العلمي والتربوي ومسايرة التطورات العلمية في حقل التربية الرياضية .
٢. تنفيذ مفردات المناهج العملية خلال سنوات الدراسة ، وفق خطط منهجية مكونة من مراحل متعددة يكمل بعضها بعضا بشكل منحنى تصاعدي محسوب ، وفق منهج تدريبي علمي يضمن التطور من السنة الدراسية الاولى حتى مرحلة التخرج .
٣. ربط المادة النظرية بالمادة التطبيقية في كافة المقررات الدراسية خلال سنوات الدراسة ، لتطوير قابليات الطالبة المتخرجة ، واعدادها اعدادا سليم .
٤. حذف احد المواد النظرية المتشابهة ( كأسس التربية وفلسفة التربية الرياضية ) و( مادة الديمقراطية ومادة الحرية ) وتقليص الساعات الدراسية الاضافية ( كاللغة العربية والانكليزية ) وتعويضها بمواد اساسية في التربية الرياضية ومادة التعليم التكنولوجي .
٥. تدريس مادة اللياقة البدنية في اربع سنوات بدلا من سنتين ، والمواد الاساسية العملية على مدى اربع سنوات بدلا من ثلاث سنوات .
٦. وضع معايير خاصة في تقويم الطالبة في كافة المواد الدراسية العملية وعدم الاعتماد على التقدير الذاتي للمدرس
٧. الغاء نظام ساعات الوحدات الدراسية ( والذي يعطي للمواد النظرية المساعدة مثل ، فلسفة التربية الرياضية والتشريح والبيوميكانيك والاحصاء.....والمواد الاضافية غير الاختصاص كالديمقراطية واسس التربية

واللغة العربية والانكليزية والحاسبات قيمة تساوي ضعف المواد العملية الاساسية ، فمثلا الساعة الدراسية الواحدة لمادة اللغة العربية وغيرها تحسب الساعة الواحدة بوحدين ، والساعة الواحدة للمواد العملية الاساسية مثلا اللياقة البدنية والكرة الطائرة واليد والسلة بوحدة واحدة ) وهذا النظام يجعل الطالبة تعتمد في التفوق الدراسي على المواد النظرية وغير الاختصاص وليس على المواد الاساسية العملية التي تخدم الطالب بعد التخرج .

## المصادر العربية

- احمد حسين القاني : تطور مناهج التعليم ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٩٧ ، ص ١٦٧
- اسماعيل محمد رضا : تحليل وتقويم مناهج التربية الرياضية في كلية المعلمين الجامعة المستنصرية ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .
- أيمن عبد الباري : تأثير تنمية القدرة العضلية على دقة أداء مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة المنوفية، مصر، ٢٠٠٩ .
- إيهاب الغندور: تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المقاومة البالستية و البليومترية في تنمية القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر ( ٢٠١٠ )
- حسين علي حسن العلي : أساسيات في علم الفسيولوجيا ، محاضرة في علم التدريب الفسيولوجي ، ايار ٢٠٠٥ .
- رضا عصر : حجم الأثر أساليب إحصائية لقياس الأهمية العملية لنتائج البحوث التربوية ، المؤتمر العلمي الخامس عشر للجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس: مناهج التعليم والإعداد للحياة المعاصرة ، المجلد الثاني ، القاهرة ، للفترة من ٢١ \_ ٢٢ يوليو، ٢٠٠٣ .
- زيد أسماعيل العدوان ومحمد فؤاد الحوامدة ، تصميم مناهج التدريسيين النظرية والتطبيق ، دار المسيرة ، ٢٠١١
- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠١١ .
- سهير بدير : المناهج في التربية الرياضية ، ط ٢ ، مصر ، دار المعارف، ١٩٨٢ .
- سناء محمود عثمان: فاعلية تمرينات التابو على بعض المتغيرات البدنية والنفس فسيولوجية ومستوى الاداء في التمرينات الايقاعية ، مجلة الرياضة علوم وفنون، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات، - الجيزة ، القاهرة ، اكتوبر ، ٢٠٠٧ .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط ٣ ، دار المعارف، لقاهرة ، ٢٠٠٣ ص ٩٢

- عبد ألعاطى السىء وخالء زىاءة : ءأءئر ءمرىناء ءورة الإطالة - ءقصرى على ءنمىة ا لقءرة العضىلىة وءقءة مهارءى الإرسال من أعلى والضرب السالح لناشئااء الكرة الطائرة ، مجلة نظرىاء وءطبىقاء، العءء ( ٤٢ ) كلىة ءربىة الرىاضىة للبناا ، ءامعة الإسكندرىة ، ٢٠٠٣ .
- عبءللطف فواء أبراهىم : المناهء ، اسسها ، وءنظىمها وءقوىم اءرها ، ط٢ ، القاهرة ، مكءبة مصر ، ءار المعارف ، ١٩٨٨
- عقىل عبء الله الكاءب : الكرة الطائرة ءءرب والخطط ءماعىة واللىاقة البءنىة ، ء١ ، مطبعة
- على فهمى البىك : ءخطىب ءءرب الرىاضى ، ءار المعرفة ءامعىة ، الاسكندرىة ، ١٩٨٤ .
- قاسم لزام صبر : موضوعاء فى ءءلم ءركى ، بءءاء ، ٢٠٠٥ .
- كمال الءىن ءروىش وأبو العلاء عبء الفءاء ومحمء صبءى ءسنىن : انءقاء الناشئىن ، الكءاب العلمى السنوى للاءاء المصرى لكرة الءىء ، ١٩٩٨ .
- لىلى زهران : الأسس العلمىة والعملىة للءمربناا البءنىة، ءار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٧ .
- ماهر أسماعىل ءعفرى : المناهء ءراسىة . فلسفءها . بناؤها . ءقوىمها ، عمان ، ءار الىازورى العلمىة ٢٠١٠ ،
- محمء ءسن علاوى : علم النفس الرىاضى، ط٩ ، ءار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- محمء العنباوى : ءقوىم مناهء ءربىة الرىاضىة للمرءلة الابءءائىة، رسالة ماجسءىر، ءامعة الاءرنىة ، عمان ٢٠١٢ ،
- محمء ءاسم الىاسرى ، ءسنىن مرءان عمر ، هشام هءءاوى هوىءى : الاحصاء ءءلىلى بىن النظرىة وءءطبىق ، النءءف، ءار الضىاء ٢٠١١ .
- محمء صبءى ءسنىن : القىاس وءقوىم فى ءربىة البءنىة وارىاضىة، ء١ ، ط١ ، ءار الفكر العربى ، ٢٠٠١ .
- محمء محموء ءوالءة : اسس بناء المناهء ءربوىة وءصمىم الكءاب ءعلىمى ، ط٢ ، عمان ، ءار المسىرة ٢٠٠٧ ،
- محموء ءاوء الرىبىى : المناهء المقءرءة لكلىاء ءربىة الرىاضىة ، مجلة علوم ءربىة الرىاضىة ، ءامعة بابل ، كلىة ءربىة الرىاضىة، المءلء الاوى ، العءء الاوى .
- ناهءه ءللىمى : أساسىاء فى ءءلم ءركى، ط١ ، النءف الأشرف ، ءار الضىاء للءباعة ، ٢٠٠٨ .
- وءىه محءوب ، واآرون : نظرىاء ءءلم وءءور ءركى ، ط٢ ، بءءاء ، مطبعة ءءلىم العالى ، ٢٠٠٠ .
- وعب عبء الرءىم ءللىمى : ءقوىم مناهء ءربىة معاهء اعءاء المعلمىن والمعلماء فى العراق رسالة ماجسءىر منشورة ، كلىة ءربىة الرىاضة / ءامعة بءءاء . ٢٠٠٤ .

-Gardiner ,D:"The principis at exercise theapy" 4"edCBC pub& distributors ,Imdis1985 p.26.

-.Scoot , Roberts ;'Aerabic dance exerics'Edition Board number, fitness, mattens of the American counsil on exercise,1997.p 11

شبكة المعلومات الدولية

-. <http://www.iraqacad.org/Lib/Husain1A.htm>

-.<http://iusst.info/research/abst/2012.html>

الملاحق

ملحق : ١

اولا - اختبارات القدرة البدنية ( اختبارات القبول في قسم التربية الرياضية )

يبين الاختبار والقياس والنسبة المئوية لترشيح الاختبار من قبل الخبراء

ت	الاختبار	القياس	النسبة المئوية
١	اختبار ركض (٣٠ م (اختبارا لسرعة)	ثا	%١٠٠
٢	اختبار الوثب الأفقي من الثبات (اختبار القوة الانفجارية للرجلين	سم	%٩٠
٣	اختبار رمي كرة طبية اختبار القوة الانفجارية للذراعين	سم	%٩٠
٤	اختبارالجلوس من الرقود اختبار مرونة الجذع والفخذ	عدد	%٨٠
٥	اختبار مرونة العمود الفقري	سم	%٨٠
٦	اختبار ركض ( ٥٤٠ م ( المطاولة)	ثا	%١٠٠

ثانيا - أختبارات القدرة الحركية

يبين الاختبار والقياس والنسبة المئوية لترشيح الاختبار من قبل الخبراء

ت	الاختبار	القياس	النسبة المئوية
٢	اختبار الدوائر المتداخلة ( اختبار التوافق بن العين والرجلين )	ثانية	%١٠٠
٣	اختبار الجري المكومي ( اختبار الرشاقة ) ١٠×٤ م	ثانية	%١٠٠
٤	اختبار الدقة ( اختبار المربعات المتداخلة )	عدد	%١٠٠
٥	اختبار الوقوف على قدم واحدة ( اختبار التوازن )	ثانية	%٨٠

ثالثا - القياسات الفسيولوجية

يبين الاختبار والقياس والنسبة المئوية لترشيح الاختيار من قبل الخبراء

ت	الاختبار	القياس	النسبة المئوية
١	قياس النبض (قبل الجهد)	نبضة / د	%٩٠
٢	قياس النبض (بعد الجهد مباشر)	نبضة / د	%٩٠
٣	قياس الضغط (الانبساطي و الانقباضي قبل الجهد)	ملم زئبق	%٨٠
٤	قياس الضغط (الانبساطي و الانقباضي بعد الجهد مباشر)	ملم زئبق	%٩٠
٥	كتم النفس	ثانية	%١٠٠
٦	السعة الحيوية	مل لتر	%١٠٠
٧	مؤشر استهلاك الاوكسجين لعضلة القلب	لتر / د	%١٠٠
٨	مؤشر مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي	لتر/د	%١٠٠

رابعا - اختبارات المهارة

جدول (٦) يبين الاختبار وحساب الدرجة حسب وفق توزيع مفردات المنهج

ت	المهارة	الدرجة	السنة الدراسية
١	الكرة الطائرة	معدل درجة نهاية العام الدراسي ل(٣)سنوات	الثانية ، الثالثة ، الرابعة
٢	كرة السلة	معدل درجة نهاية العام الدراسي ل(٣)سنوات	الاولى ، الثالثة ، الرابعة
٣	كرة اليد	معدل درجة نهاية العام الدراسي ل(٣)سنوات	الثانية ، الثالثة ، الرابعة
٤	الجمناستك	معدل درجة نهاية العام الدراسي لسنتين	الثانية ، الثالثة

(ملحق ٢: اسماء الخبراء)

ت	اسم الخبير	الدرجة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
١	د. محمد ناجي شاکر	استاذ مساعد	تدريب رياضي	كاية التربية الرياضية/جامعة الكوفة
٢	د.محمد جاسم محمد	استاذ مساعد	بيوميكانيك	كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة
٣	د.وفاء تركي مزعل	استاذ مساعد	كرة يد	كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة
٤	د حيدر ناجي حبش	استاذ مساعد	اختبارات	مديرية التربية الرياضية/جامعة الكوفة
٥	د.عقيل يحي هاشم	استاذ مساعد	تعلم	كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة
٦	د.نزار حسين جعفر	استاذ مساعد	اختبارات	كاية التربية الرياضية/جامعة الكوفة

(ملحق: ٣) اسماء الفريق المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	د.حيدر ناجي حبش	مدرس مادة كرة السلة	جامعة الكوفة /مديرية التربية الرياضية
٢	د.فاضل كردي شلاكة	مدرس مادة كرة يد	جامعة الكوفة /كلية التربية الرياضية
٣	د.حسن صالح مهدي	اختبارات	جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات
٤	م.م.ايفان نعمة كاظم	مدرس مادة الجمناستك	جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات
٥	م.م.حميدة عبيد عبد الامير	مدرس مادة الكرة الطائرة	جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات
٦	م.ب.اكرام يوسف عناد	مدرس مادة اللياقة البدنية	جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات

(ملحق : ٤ ) المواد الدراسية لأقسام التربية الرياضية للبنات في الجامعات العراقية

المرحلة الاولى	عددالساعات	المرحلة الثانية	عدد الساعات
المادة العملية		لمادة العملية	
الساحة والميدان	٤	الساحة والميدان	٢
كرة السلة	٤	كرة السلة	٢
خماسي كرة القدم	٤	كرة اليد	٤
اللياقة ابدنية	٢	الكرة الطائرة	٤
		الجمناستك	٢
مجموع الساعات العملية	١٤		١٤
المحلة الثالثة		المرحلة الرابعة *	
الساحة والميدان	٢	كرة السلة	٢
كرة اليد	٢	كرة اليد	٢

٢	الكرة الطائرة	٢	الكرة الطائرة
٢	الساحة والميدان	٢	اللياقة البدنية
		٢	العاب المضرب
		٢	الجمناستك
٨		١٢	مجموع الساعات العملية

(ملحق: ٥) نموذج سجل الدرجات الفصلي

المادة ..... المرحلة الفصل ..... ٢٠١٢ - ٢٠١٣				اسم الطلبة	رقم
الدرجة كتابتة	الدرجة رقما	العملي (١٥) درجة	النظري (١٠) درج ة		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥

					١٦
					١٧
					١٨
					١٩
					٢٠