

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 10 العدد: 02 السنة: 2023		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 425-414		تاريخ الإرسال: 2023-03-10 تاريخ القبول: 2023-06-30

تأثير الرياضة المدرسية على بعض المؤشرات البدنية لدى تلميذات الطور الثانوي (15-17) سنة

المشاركات في الفرق المدرسية لكرة الطائرة

The influence of school sports on some physical indicators in secondary schoolgirls (15-17) years participating in school volleyball teams

لكحل أسماء^{1*}، يوسف فتحي²

¹ مخبر علوم و ممارسات الأنشطة البدنية الرياضية و الفنية (الجزائر)، /lakhal.asma@univ-alger3.dz

² مخبر علوم و ممارسات الأنشطة البدنية الرياضية و الفنية (الجزائر)، /yousfi_ieps@yahoo.fr

ملخص:

جاءت هذه الدراسة بهدف إجراء مقارنة بين الممارسات لحصة (ت ب و ر) والمشاركات في الفرق المدرسية لغرض الوقوف على فروق البناء البدني بينهما والتحقق من تأثير الرياضة المدرسية على بنية وتركيب الجسم، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، و قمنا باختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة بلغت 30 تلميذة من الفرق المدرسية لولاية بجاية تتراوح أعمارهم من (15 -17 سنة)، وبعد تطبيق الأساليب الإحصائية تم التوصل للنتائج الآتية:

- توجد فروق في بعض المؤشرات البدنية بين الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية وبين المشاركات في الفرق المدرسية لكرة الطائرة.

كلمات مفتاحية: الرياضة المدرسية، القدرات البدنية، الكرة الطائرة،

Abstract:

This study came with the aim of making a comparison between the practices of the physical education and sports class and participation in school teams in order to identify the differences in physical structure between them and verify the impact of school sports on the structure and structure of the body, for this purpose we followed the descriptive approach, by selecting a sample in a simple random way of 30 schoolgirls from the school teams of the state of Bejaia aged from (15 -17 years), and after applying statistical methods, the following results were reached:

- There are differences in some physical indicators between practices for a physical education and sports class and between participations in school volleyball teams

Keywords: school sports; Physical abilities; volleyball.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

إن تطور الرياضة و انتشارها عبر بقاع العالم، دفع الإنسان للتفكير في تقنين هذه الظاهرة، من خلال إصدار قواعد عامة تجعلها أكثر تنظيماً، فعمل اليونانيون على بعث الألعاب الأولمبية وجعلها أعرق المنافسات الدولية، وأصبحت بذلك الرياضة هي الوسيلة الأنجع لتقارب وتعارف المجتمعات فيما بينها، ولقد انتهت الحكومات إلى ذلك، فبعد دعوة- بياري كوبرتان- إلى إدراج التربية البدنية والرياضية في إطار خططها لخدمة وتربية الشباب، أدركت هذه الأخيرة ضرورة الممارسة البدنية، فوضعت قوانين تسيير وتنظيم الحركة الرياضية.

تعد التربية البدنية والرياضية جزء من النظام التربوي ومظهراً من المظاهر التربوية العامة والتي أولتها الدولة الجزائرية حيزاً هاماً من الاهتمام والتغيير والتطوير في سبيل إعداد الفرد بندياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً. (شاربي، 2016، صفحة 86)

ومن بين دعائم الحركة الرياضية ما يسمى بالرياضة المدرسية، التي تكون موجهة أساساً نحو تلاميذ مختلف أطوار التعلم، حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للتلميذ وتوجيهه وتوجيهها صحيحاً، مما يساعده في المستقبل على أن يصبح رياضياً بارزاً يمكن أن يساهم في بناء المنتخبات الوطنية، و تمثيل البلاد في المحافل الدولية. (خضاري، 2008/2007، صفحة 11)

ونظراً لاهتمام العالم بالرياضة والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي عمل الخبراء والعلماء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز وتحسينه، فكان لعلم البيوميكانيك، القياس، التقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بالمجال الرياضي الأثر في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضية من حيث القدرات البدنية والمهارية و القياسات الجسمية. (حسن، 1983، صفحة 16).

و اللياقة البدنية تعتبر إحدى أهم متطلبات لعبة الكرة الطائرة فالوصول إلى المستويات العالية في هذه اللعبة يتطلب الكثير من الجهد والوقت من قبل المختصين والمدربين لاختيار رياضيين يتمتعون بمواصفات بدنية وقياسات جسمية فضلاً عن المهوية، حيث قام الإتحاد الدولي بجهود عظيمة في تشكيل اللعبة لتناسب الجمهور الحديث، بجعلها أكثر إثارة وتشويقاً وذات طابع تنافسي ويعد الاهتمام بالقياسات الجسمية للاعبين المتعلق بنوع التخصص في لعبة الكرة الطائرة هو مسألة ذات أهمية كبيرة وبخاصة الأنماط الجسمية للاعب، إذ أنها من الأسس العلمية لانتقاء الناشئين وتوجيههم نحو اللعبة التي تناسب مواصفاتهم الجسمية وبذلك فإن الأنماط الجسمية ينبغي أن تختار بشكل يتناسب مع نوع النشاط أو التخصص المطلوب في اللعبة. (برهم و ابراهيم، 1987، صفحة 13)

ومن خلال ممارسة المراهق الرياضي لأي فعالية أو نشاط فإن ذلك يؤدي إلى تأثيرات مورفولوجية و بدنية مختلفة، وهنا يظهر التباين لهذه التأثيرات، إذ أنها تختلف عند لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل عن مثيلاًها في الألعاب التي تتميز بالسرعة، كذلك الأمر بالنسبة لظهور الاختلاف ما بين الرياضيين وغير الرياضيين، إذ إن التدريب الرياضي يؤدي إلى إحداث تغيرات جسمية ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التكيف على مواجهة تلك المتطلبات لممارسة النشاط الرياضي. ومن خلال بحثنا نسعى للوصول إلى إجابة عن التساؤل الآتي:

ما مدى تأثير الرياضة المدرسية على بعض المؤشرات البدنية لدى التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية؟



التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ور) في صفة المداومة؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ور) في صفة القوة؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ور) في صفة الرشاقة؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ور) في سرعة الاستجابة الحركية
2. الفرضيات:

1.2 الفرضية العامة:

هناك تباين في بعض الخصائص البدنية بين التلميذات المشاركات الممارسات لحصة التربية البدنية والمشاركات في الفرق المدرسية

2.2 الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة المداومة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة القوة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة الرشاقة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في سرعة الاستجابة الحركية.
3. أهداف البحث:

- إجراء مقارنة بين تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية والمشاركات في الفرق المدرسية لغرض الوقوف على فروق البناء البدني بينهما والتعرف على تأثير الرياضة المدرسية على بعض الخصائص البدنية.
- العمل على تحديد معايير بدنية تسمح بتقييم أثر الرياضة المدرسية على النمو والتطور الجسماني للمشاركات في الفرق المدرسية.
- التحقق من تأثير الرياضة المدرسية على بنيان و تركيب الجسم.

4. الكلمات الدالة في الدراسة:

1.4 الرياضة المدرسية:

- التعريف الاصطلاحي:

هي مجموعة العمليات والطرق البيداغوجية العلمية، الطبية، الصحة والرياضة والتي بإتباعها يكتسب الجسم الصحة و القوة و الرشاقة واعتدال القوام.(ابراهيم، 1980، صفحة 129)

- التعريف الإجرائي

يعرف الباحث الرياضة المدرسية بأنها النشاط الرياضي المكمل لحصة التربية البدنية والرياضية والمتمثلة في المنافسات الرياضية في مختلف الرياضات بين تلميذ المدرسة الواحدة أو بين عدة مدارس

2.4 القدرات البدنية:

- التعريف الاصطلاحي:

اختلف العلماء في تحديد القدرات البدنية وتصنيف مكوناتها فمنهم من يستخدم مصطلح القدرات على أنها مرادف لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية، ومنهم من يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن اللياقة البدنية واللياقة الحركية. (خلادي، 2022، صفحة 399)

3.4 الكرة الطائرة:

- التعريف الإجرائي:

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية بسيطة، تتكون من فريقين كل فريق يتكون من 6 لاعبين ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين كل منهما 9x9 أمتار، وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها 243 سم لفريق الرجال و 224 سم لفريق السيدات، هدف اللعبة هو جعل الكرة تسقط في ملعب الفريق المنافس، ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق الخصم في إعادة الكرة، هيئة تحكم المباراة تتكون من حكمين (1 و 2) ومسجل ومساعد المسجل وكذا مراقبو الخطوط ولكل موقعه ومسؤولياته.

5. الدراسات السابقة والمشابه:

1.5 الدراسة الأولى:

دراسة دمدمو حمو (2011-2012)، بعنوان "علاقة الأنماط الجسمية ببعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر" دراسة ميدانية على فريق سراب بسكرة. هدفت الدراسة إلى:

1- التعرف على نوع النمط الجسدي (السمين - العضلي - النحيف) لدى لاعبي الكرة الطائرة بالاعتماد على طريقة هيث وكارتر.

2- التعرف على تأثير نوع النمط الجسدي (السمين - العضلي - النحيف) على بعض الصفات البدنية.

3- استخلاص نوع النمط الجسدي المناسب من خلال ربطه بنتائج الاختبارات المتحصل عليها في العينة المدروسة.

4- التنويه بأهمية هذا المتغير من أجل ضبطه والاهتمام به أثناء عملية الانتقاء وكذا التدريب.

وقد اشتملت الدراسة على مجموع 10 لاعبين من نادي سراب بسكرة - SARAB القسم الوطني الثاني ماعدا عنصرين بداعي الإصابة والتي يتميزون بمتوسط عمر 9.24 ± 9.2 سنة، تجانس كبير في الطول، محيط العضد، محيط الساق وعرض العضد، تجانس متوسط في كل من الوزن، عرض الفخذ وثنية لوح الكتف، في حين أنها تتميز باختلاف كبير في كل من ثنية خلف العضد، ثنية العظم الحرقفي وثنية سمانة الساق.

استعمل الباحث القياسات الانثروبومترية المعتمدة والمستعملة في استمارة تقويم النمط الجسدي لهيث-كارتر، كما اعتمد على بطاقة توزيع النمط الجسدي لـ شيلدون.

كما استخدم مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة.

من أهم نتائج البحث ما يلي:

1- تباين في النمط الجسدي لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر كالتالي :

النمط النحيف- العضلي.

* النمط العضلي- النحيف

*.النمط العضلي- السمين.

* النمط النحيف- المتوازن .

2- ارتفاع في النمط العضلي مع انخفاض في النمط النحيف والنمط السمين عند أفراد العينة المدروسة .

3- علاقة النمط السمين مع كل من DJ, CMJ, SJ (اختبارات خاصة بالقوة الانفجارية للأطراف السفلية) كذلك مع اختبار

المرونة، الرشاقة والمداومة ، هي علاقة عكسية سالبة وضعيفة

4- علاقة النمط السمين مع كل من سرعة رد الفعل للأطراف العلوية والسفلية، اختبار سرعة الانطلاق 10م، هي علاقة

طرديّة موجبة وضعيفة .

5- علاقة النمط العضلي مع كل من DJ, CMJ, SJ (اختبارات خاصة بالقوة الانفجارية للأطراف السفلية) ، ، اختبار الرشاقة

والمرونة، هي علاقة طردية موجبة وضعيفة

6- علاقة النمط العضلي مع كل من اختبار المداومة سرعة الانطلاق 10م، سرعة رد الفعل للأطراف السفلية والعلوية، هي

علاقة عكسية سالبة وضعيفة

2.5 الدراسة الثانية:

دراسة بن عبد الرحمان عقبه (2016-2017) بعنوان: " تأثير الممارسة الرياضية على البنية المورفولوجية (صنف أشبال

كرة اليد ذكور 14-17 سنة)"

و قد شملت عينة البحث 20 فردا تتراوح أعمارهم ما بين (16-17) سنة وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين متساويتين كل

مجموعة تضم 10 أفراد،، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعته مشكلة البحث و

أهدافه.

هدفت الدراسة إلى:

العمل على تحديد معايير مورفولوجية تسمح بتقييم أثر التدريب الرياضي على النمو والتطور الجسماني للممارسين

للنشاط الرياضي .

التحقق من تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيان وتركيب الجسم.

من أهم نتائج البحث ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية والتكوين المورفولوجي لدى الأشخاص الممارسين للنشاط الرياضي ، بالإضافة

لوجود تباين في هذه الخصائص بين الأشخاص الممارسين و الغير ممارسين للرياضة.

6. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.6 الدراسة الاستطلاعية:

لوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة والتعرف على اللاعبين الذين ستطبق عليهم كل من القياسات الجسمية والاختبارات البدنية، وكذا ملاحظة مدى استعداد اللاعبين والمسؤولين عنهم، ومن أجل التعرف بصفة جيدة على حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع في الدراسة الميدانية قمنا بإجراء دراسة استطلاعية للفرق المراد العمل معها بهدف:

- ✓ التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجهنا أثناء العمل .
- ✓ المدة المحتملة التي يمكن أن تستغرقها الاختبارات .
- ✓ الاطمئنان من سلامة الأجهزة والوسائل المستخدمة.
- ✓ التعرف على الالعبات (المختبرين) .
- ✓ معرفة أوقات تدريبات الفرق، ومقابلاتهم الرسمية حتى لا يكون تداخل في العمل .
- ✓ أخذ الفكرة الحقيقية على الواقع الرسمي للفرق من حيث الوسائل التي يملكها وكذا مكان التدريب.
- ✓ إعداد تسلسل مناسب لإجراء الاختبارات حسب درجة الصعوبة والتدرج الصحيح حسب المراجع العلمية والمصادر النظرية.

2.6 المنهج المتبع:

بما أن الهدف من الدراسة هو معرفة تأثير الرياضة المدرسية على بعض المؤشرات البدنية في كرة الطائرة فإن استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية هو الأنسب لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها. حيث أن المنهج الوصفي يعرف على أن الدراسة الوضعية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق، بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها و استخراج دلالتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليه كمياً وكيفياً بهدف التوصل إلى نتائج نهائية لتعميمها. (زكي ، 1998 ، صفحة 109).

3.6 مجتمع وعينة الدراسة:

1.3.6 مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في لاعبات الفرق المدرسية (15-17) سنة طور ثانوي لولاية بجاية.

2.3.6 عينة الدراسة:

هي جزء من مجتمع البحث، و التي تسمح لنا بانجاز البحث نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع. (داسة، 2014، صفحة 106)

حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية و قد شملت عينة البحث 30 تلميذة تتراوح أعمارهم ما بين (15-17) سنة.

العينة الأولى:

تتكون من 30 تلميذة لا يمارسون أي نشاط رياضي عدى حصص الرياضة المبرمجة على مستوى المؤسسة بمعدل ساعتين في الأسبوع وقد أسندنا مهمة اختيار العينة لأستاذ التربية البدنية على مستوى المؤسسة لما له من دراية وخبرة بعملية انتقاء اللاعبين.

العينة الثانية:

وتتكون من 30 تلميذة من الفريق المدرسي لكل من الثانوية المختلطة-سيدي عيش-وثانوية الشهداء عناني.

حيث أنه تم تحديد معايير الإقصاء من الدراسة حسب ما يلي:

- الغيابات المتكررة،
- السمعة المفترقة،
- عدم الجدية خلال العمل.

الجدول 1: يمثل توزيع أفراد عينة البحث (15-17) سنة حسب الفرق المدرسية لبيجاية.

المؤسسة	عدد اللاعبين	العمر	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الثانوية المختلطة سيدي عيش.	16	16.12	0.80
ثانوية الشهداء عناني	16	15.75	0.77

المصدر: من إعداد الباحثين

4.6 أدوات جمع البيانات:

يعتبر المحور الذي يستند إليه البحث، و توظيفه يكون قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبني عليها الدراسة حيث تعتبر " الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت وهي تلك الأدوات، البيانات، عينات و أجهزة ". (جابر و خيري، 1986، صفحة 41)

1.4.6 طريقة التحليل البيبليوغرافي:

تتمثل في جمع المعلومات النظرية من مختلف المراجع والمصادر العربية والأجنبية وكذا المواقع الإلكترونية، بهدف تكوين خلفية نظرية حول الموضوع لإعطائه صبغة علمية جديدة.

2.4.6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

شريط قياس متري، ساعات توقيت إلكترونية، أقماع، صفارة، رايات ملونة، طباشير.

5.6 تقنين القياسات البدنية المستخدمة بالبحث:

قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية ا على عينة من اللاعبين المشاركات في الفريق المدرسي لكرة الطائرة بأعمار(15-17)سنة بلغت 4 لاعبات تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهذا لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا.

1.5.6 الثبات:

من أجل إيجاد معامل الثبات، قمنا بإجراء الاختبارات ثم أعيدت نفس الاختبارات على نفس أفراد عينة التجربة الاستطلاعية بعد أسبوع..

وبعد احتساب احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون، تم ايجاد معامل الثبات والجدول (02) يبين معاملات الثبات للاختبارات البدنية.

2.5.6 الصدق:

قمنا بإيجاد الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول(02) يبين الصدق الذاتي.

الجدول 2: يبين معاملات الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية و الحركية

الاختبارات	الاختبار	إعادة الاختبار	معامل	معامل
------------	----------	----------------	-------	-------

الصدق	الثبات	ع	س	ع	س	
0.980	0.962	60.875	750.25	60.929	742.25	اختبار كوبر (6 m)
0.987	0.976	0.185	1.825	0.190	1.835	اختبار نيلسون
0.982	0.965	0.602	11.345	0.619	11.355	اختبار الجري المكوكي
0.981	0.964	2.66	29.35	2.5	29.25	اختبار الوثب العمودي

المصدر: من إعداد الباحثين

* معنوي عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 2 قيمة الجدولية 0.950.

يتبين من الجدول أن جميع معاملات الثبات مرتفعة و كذلك معاملات الصدق الذاتي، وهذا يدل على ثبات و

صدق الاختبارات المطبقة على عينة البحث

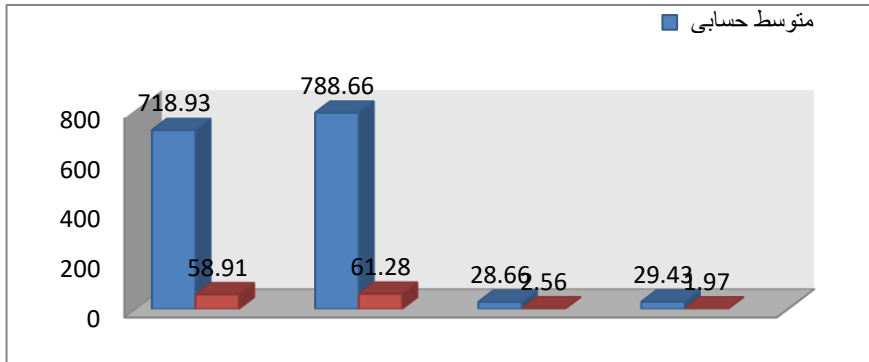
7. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.7 عرض وتحليل النتائج:

1.1.7 عرض وتحليل نتائج اختبار كوبر، اختبار الوثب العمودي:

الشكل 1: يوضح أعمدة بيانية توضح الفرق في المتوسطات الحسابية و الانحرافات لكل من (اختبار كوبر،

اختبار الوثب العمودي) للمجموعتين 1 و 2.



المصدر: من إعداد الباحثين

من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة نتائج اختبار كوبر بين المجموعتين أن:

- المتوسط الحسابي لفئة الممارسين لكرة الطائرة في حصة التربية البدنية فقط قدر ب(718.93 م) و بانحراف معياري قدر ب(58.91).

- أما بالنسبة للممارسين لكرة الطائرة في الفريق المدرسي فقد قدر المتوسط الحسابي ب(776.66 م) و بانحراف معياري قدر ب(61.28).

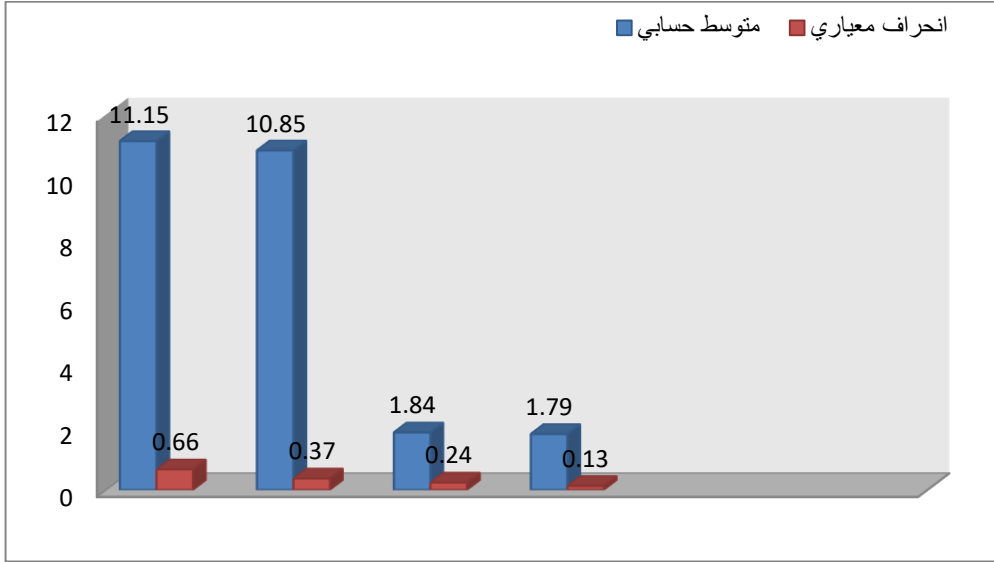
من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة نتائج اختبار الوثب العمودي بين المجموعتين (1 و 2) أن:

- المتوسط الحسابي لفئة الممارسين لكرة الطائرة في حصة التربية البدنية فقط قدر ب(28.66 سم) وبانحراف معياري قدر ب(2.56).

أما بالنسبة للممارسين لكرة الطائرة في الفريق المدرسي فقدر المتوسط الحسابي ب(29.43 سم) وبانحراف معياري قدر ب(1.97).

2.1.7 عرض وتحليل نتائج اختباري (الجري المكوكي، اختبار نيلسون)

الشكل 2: يوضح أعمدة بيانية توضح الفرق في المتوسطات الحسابية و الانحرافات لكل من (اختبار الجري المكوكي، اختبار نيلسون) للمجموعتين 1 و 2.



المصدر: من إعداد الباحثين

من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة نتائج اختبار الجري المكوكي بين المجموعتين (1 و 2) أن:

- المتوسط الحسابي لفئة الممارسين لكرة الطائرة في حصة التربية البدنية فقط قدر ب(11.15 ثا) وبانحراف معياري قدر ب(0.66).

- أما بالنسبة للممارسين لكرة الطائرة في الفريق المدرسي فقدر المتوسط الحسابي ب(10.85) وبانحراف معياري قدر ب(0.37).

من خلال هذا التمثيل اتضح لنا من مقارنة نتائج اختبار نيلسون بين المجموعتين أن:

- المتوسط الحسابي لفئة الممارسين لكرة الطائرة في حصة التربية البدنية فقط قدر ب(1.84 ثا) وبانحراف معياري قدر ب(0.24).

- أما بالنسبة للممارسين لكرة الطائرة في الفريق المدرسي فقدر المتوسط الحسابي ب(1.79 ثا) وبانحراف معياري قدر ب(0.13).

2.7 دراسة مقارنة بين نتائج الاختبارات البدنية:

الجدول 3: يمثل دراسة مقارنة بين نتائج القياسات لكل من الاختبارات البدنية المقترحة

نيلسون		الجري المكوكي		الوثب العمودي		كوب (6 min)		
مج 1	مج 2	مج 1	مج 2	مج 1	مج 2	مج 1	مج 2	
1.79	1.84	10.85	11.15	29.43	28.66	788.66	718.93	المتوسط الحسابي
0.13	0.24	0.37	0.66	1.97	2.56	49.32	58.91	الانحراف المعياري
0.45		0.08		0.86		0.03		قيمة ماني وثني
0.05		0.05		0.05		0.05		الاحتمالية
غير معنوية		غير معنوية		غير معنوية		معنوية		النتيجة

المصدر: من إعداد الباحثين

- ❖ من خلال مقارنة قيمة ماني وثني المحسوبة والمقدرة ب: (0.03) مع الاحتمالية و المقدرة ب: (0.05) نجد أنها أقل أي أنها معرفة وهذا يدل على وجود فرق بين العينتين التجريبتين في اختبار كوب.
- ❖ و من خلال مقارنة قيمة ماني وثني المحسوبة والمقدرة ب: (0.86) مع الاحتمالية و المقدرة ب: (0.05) نجد أنها أكبر أي أنها غير معرفة وهذا يدل على عدم وجود فرق بين العينتين التجريبتين في اختبار الوثب العمودي.
- ❖ من خلال مقارنة قيمة ماني وثني المحسوبة والمقدرة ب: (0.08) مع الاحتمالية و المقدرة ب: (0.05) نجد أنها أكبر أي أنها غير معرفة وهذا يدل على عدم وجود فرق بين العينتين التجريبتين في اختبار الجري المكوكي.
- ❖ و من خلال مقارنة قيمة ماني وثني المحسوبة والمقدرة ب: (0.45) مع الاحتمالية و المقدرة ب: (0.05) نجد أنها أكبر أي أنها غير معرفة وهذا يدل على عدم وجود فرق بين العينتين التجريبتين ن في اختبار نيلسون.

3.7 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية مع الفرضيات:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول 3 نلاحظ وجود فرق في اختبار كوب (6 min) لصالح المجموعة الثانية (المنخرطات في الفريق المدرسي).

أي هناك فرق في عنصر المداومة و نفسر هذا الفرق بأن المداومة تعتبر من المكونات البدنية الهامة لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث يحتاج اللاعب إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترة طويلة و متوالية في تكرار الإرسال، كما يرى الباحث أن التحمل العضلي إحدى الصفات البدنية الخاصة التي تلعب دورا كبيرا في الحفاظ على معدلات الأداء بمستوى ثابت طيلة فترة مباراة الكرة الطائرة، الغير محددة بوقت . لذلك فان متطلباتها يجب أن تكون عالية من حيث الجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي.

و هذا يتوافق مع مضمون الفرضية الأولى. " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة المداومة."

كذلك نلاحظ عدم وجود فرق في اختبارات (الوثب العمودي ، الجري المكوكي، نيلسون للاستجابة الحركية) أي عدم وجود فروق في كل من صفة (القوة، الرشاقة، سرعة الاستجابة الحركية) و هذا ما يتعارض مع مضمون الفرضيات الثانية، الثالثة و الرابعة، (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة القوة، صفة الرشاقة و سرعة الاستجابة الحركية).

ويرجع الباحثون النتائج المتوصل إليها إلى العديد من العوامل والتي نذكر منها: الاستمرارية في التدريب، التكيف، عدد مرات التدريب، التدرج في زيادة الحمل التدريبي. ويؤكد موفق أسعد الهيتي على أن: "تجاح العملية التدريبية يعتمد على مبدأ الاستمرارية ومواصلة اللاعب للتدريب بأحمال تدريبية مختلفة لسنوات عديدة، ويجب البدء في ممارسة الوحدة التدريبية التالية قبل زوال أو اختفاء تأثيرات التدريب السابق لكي يتحقق مبدأ الاستمرارية وبعد هذا المبدأ أحد الأركان الأساسية للوصول إلى المستوى العالي و حدوث عملية التكيف التي تحصل إذا تحققت العلاقة الإيجابية بين الحمل والراحة، فالتكيف يعني تحسن أو تطور في مختلف أجهزة الجسم (القلب، الجهاز الدوراني، العضلات... إلخ نتيجة العملية التدريبية" (الهيتي، 2011، الصفحات 49-50)

ويرى خالد تميم الحاج 2017 أن: "الممارسة الرياضية غير المنتظمة ينتج عنه مبدأ الانعكاسية حيث أن الرياضي يفقد التكيفات المكتسبة وقد أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت في المجال الرياضي أن التطور الإيجابي الناتج عن ممارسة الأنشطة البدنية يفقد في حالة التوقف عن مزاولتها" (الحاج، 2017، الصفحات 11-12)، وعند حدوث عملية التكيف ينبغي على المدرب الارتقاء التدريجي بدرجة الحمل حتى ندفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي رفع مستوى الرياضي، ويمكن الزيادة في الحمل التدريبي من خلال التغيير المنتظم في مكونات الحمل الرئيسية (الشدة، الحمل، الراحة)، كما يجب مراعاة اختيار الوقت المناسب لذلك حتى لا يؤثر بالسلب على مستوى الرياضي. (محمود، 2018، صفحة 47)

وحسب راشف عبد المؤمن فإن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الصفات البدنية (الرشاقة، القوة، سرعة الاستجابة الحركية) يرجع أساسا إلى عدم كفاية الحصة التدريبية حيث أن العمل بمعدل حصتين مدة كل منهما ساعتين أسبوعيا لا يكون له تأثير ملموس في تحسين الحالة البدنية، حيث أن التحسن الفعال يبدأ من ثلاث حصص أسبوعيا. (راشف، 2015، صفحة 215)

8. الاستنتاجات:

بالنظر إلى الدراسة التي قمنا بها و الإختبارات التي أجريناها على عينة البحث من أجل معرفة تأثير الرياضة المدرسية على بعض المؤشرات البدنية و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول 3 توصلنا إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة المداومة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة القوة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة الرشاقة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصّة (ت ب ر) في سرعة الاستجابة الحركية.

قائمة المراجع:

1. أحمد سلامة ابراهيم، (1980). اللياقة البدنية الاختبارات و التدريب. القاهرة، مصر: دار المعارف.
2. أحمد جابر محمود، (2018). عناصر اللياقة البدنية بين الفيسيولوجيا و التدريب، مصر: جامعة العريش.
3. بدر الدين داسة، (2014)، دافعية الانجاز الرياضي و علاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى تلاميذ بعض متوسطات المنطقة الغربية بولاية البليدة المشاركين في برامج الرياضة المدرسية. مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 01، (العدد 03)؛
4. خالد تميم الحاج، (2017)، أساسيات التدريب الرياضي. الأردن، الجنادرية للنشر و التوزيع؛
5. سليمان علي حسن، (1983)، المدخل إلى التدريب الرياضي. الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.
6. شاري بلقاسم، (2016)، واقع الرياضة المدرسية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية في الجزائر، مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 3. (العدد 02)؛
7. عبد الحميد جابر؛ و أحمد خيرى، (1986). مناهج البحث في التربية و علم النفس ، مصر، دار النهضة العربية.
8. عبد القادر لخضاري، (2008/2007)؛ الرياضة المدرسية في الجزائر بين النصوص التشريعية و واقع الممارسة في المرحلة الثانوية. معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر، الجزائر؛.
9. عبد المنعم برهم، و هاشم ابراهيم، (1987)، دليل الأنماط الجسمية و المواصفات الجسمية، الأردن..
10. عبد المؤمن راشف، (2015)، تحديد مستويات معيارية للصفات البدنية و المهارات الحركية و القياسات الجسمية لدى المبتدئين (10-12) سنة في كرة القدم ، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
11. محمد شفيق زكي، (1998)، البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية، مصر، المكتب الجامعي؛
12. مراد خلادي، (2022)، علاقة القدرات البدنية و القياسات الانثروبومترية و مساهمتها في أداء مهارة الإعداد من أعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 09، (العدد 03)؛
13. موفق أسعد محمود الهيتي، (2011)، أساسيات التدريب الرياضي، العراق، جامعة الأنبار.