

أثر وحدات تعليمية مبنية على طريقة المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة) للتلاميذ الطور المتوسط (12 – 13 سنة)

The effect of learning units based on the competition method in developing some physical qualities (permanence, speed, strength) for middle school students (12-13 years old)

بوراشيد هشام¹، بوطيبة عومار²

¹ د. بوراشيد هشام جامعة أم البواقي (الجزائر) hichame.eps2012@gmail.com

² د. بوطيبة عومار جامعة أم البواقي (الجزائر) omar.bio@yahoo.com

ملخص:

تعتبر المرحلة العمرية (12-13 سنة) من أهم المراحل العمرية البدنية والنفسية على حد سواء، فمن الناحية البدنية تعتبر فترة حساسة من أجل تطوير عديد الصفات البدنية، ولتطوير هذه الصفات البدنية يجب وضع مخطط وفق منهجية سليمة ومتوافقة مع الاتجاهات الحديثة للتدريس، لذا قمنا بهذا البحث تحت عنوان أثر وحدات تعليمية مبنية على طريقة المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة) للتلاميذ الطور المتوسط (12-13 سنة)، وقد استخدمنا المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمته لموضوع البحث، تمثلت عينة البحث في (64) تلميذ من تلاميذ السنة الثانية متوسط تتراوح أعمارهم بين (12-13 سنة).

ويهدف بحثنا إلى معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على تنمية الصفات البدنية المدروسة، كذلك اقتراح بطارية اختبار خاصة بهذه الفئة العمرية، من أجل ذلك قمنا بتصميم وحدتين تعليميتين الأولى خاصة بالنشاط الفردي والأخرى بالنشاط الجماعي مبنيتين على طريقة المنافسة، حيث أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الصفات البدنية المدروسة ولصالح الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية أما الضابطة فوجدنا تطور في صفة المداومة فقط، تفوق العينة التجريبية على الضابطة في جميع الصفات البدنية المدروسة.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التعليمية؛ طريقة المنافسة؛ الصفات البدنية (المداومة؛ السرعة؛ القوة)، الفئة العمرية (12-13 سنة).

Abstract:

The age stage (12-13 years) is considered one of the most important stages of life, both physically and psychologically. From a physical standpoint, it is considered a sensitive period for the development of many physical attributes. To develop these physical attributes, a plan must be developed according to a sound methodology that is compatible with modern teaching trends. Therefore, we conducted this research under the title "The effect of learning units based on the competition method in developing some physical characteristics (permanence, speed, strength) for middle school students (12-13 years old), and we used the experimental approach by designing two equal groups in order to suit the research topic.

The research sample consisted of (64) second-year average students, aged between (12-13 years).

Our research aims to know the extent of the impact of the proposed learning units on the development of the physical qualities studied, as well as to propose a test battery special for this age group. For this purpose, we designed two educational units, the first for individual activity and the other for group activity, based on the competition method, where the results revealed differences. Significant significance between the pre- and post-tests in all the physical traits studied and in favor of the post-test with regard to the experimental sample. As for the control sample, we found an improvement in the trait of perseverance only. The experimental sample outperformed the control in all the physical traits studied.

Keywords: learning units; competition method; physical qualities (permanence; speed; strength); age group (12-13 years)

1-مقدمة واشكالية:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة مرموقة لدى الدول، من خلال دورها الفعال في تكوين الشخصية الناضجة، وفي تكوين مواطن مسؤول، كذلك إشباع حاجياته الأساسية من خلال ممارسة مختلف الأنشطة سواء الفردية او الجماعية منها، وإتاحة فرص التجريب والاكتشاف، وقد أدى التطور السريع للحياة إلى تغير الكثير من المفاهيم ومنها مفهوم التربية البدنية والرياضية في مدارسنا.

تعتبر التربية البدنية إحدى فروع التربية العامة وهي تهدف إلى تربية البدن من خلال أنشطة حركية منظمة فردية وجماعية) وتتبع في ذلك أساليب وطرق علمية مدروسة في إطار القواعد العامة للتدريس ولا يمكن حصر أهمية التربية البدنية و الرياضية في الجانب الحركي فهي تسعى لتطوير الفرد من الناحية النفسية، الاجتماعية والفكرية وفي أي حال من الأحوال لا يمكن تهميش التوجه الحديث لهذه المادة التربوية التي تسعى إلى تكوين تلاميذ قادرين على ممارسة الحياة اليومية من خلال المحتوى المدرس وهذا ما يدخل تحت مصطلح الكفاءة بأنواعها ولعل أكثر ما يركز عليه أساتذة المادة هو الكفاءة البدنية التي تعني اكتساب قدرات تسمح للتلميذ بأداء الأنشطة الرياضية على أكمل وجه.

هذه القدرات لا يمكن الحديث عليها دون التركيز على الصفات البدنية والتي تشمل المداومة، السرعة، القوة، المرونة، وتجدر الإشارة إلى الاختلافات الموجودة في تحديد هذه العناصر بين مختلف المدارس المعروفة في المجال الرياضي، ويمكن تعريفها على النحو التالي المداومة: هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة (الوثيقة المراقبة لمنهاج التربية البدنية والرياضة للسنة الثانية متوسط، 2003، 106)

السرعة: هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن ... (ean-luc Layla drémy lacramp 2007)

القوة: هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي ... (محمد صبحي حسين، أحمد كسري محافي، 1998، 76)

كما لا يمكننا أن ننسى الرياضات الجماعية ومدى تأثيرها على القدرات البدنية وكذا تأثيرها بها من خلال برامجها الخاصة وخصوصية الألعاب الجماعية.

وقد اهتم العديد من الباحثين عبر العالم وعبر العصور باللياقة البدنية وكذا مختلف الرياضات الجماعية من خلال البحوث العديدة في هذين المجالين، وخلصوا إلى ضروريتها لكل فئات المجتمع ولكل المراحل العمرية.

وقد انتقل هذا الاهتمام إلى الباحثين الجزائريين من خلال البحوث العديدة حول مواضيع اللياقة البدنية وكذا الرياضات الجماعية في الأوساط الرياضية المدرسية وخاصة في الأطوار التي يمارس فيها التلاميذ مادة التربية البدنية والرياضية وخاصة في الطور المتوسط التي نعتبر قاعدة الممارسة.

وكما هو معلوم إن المداومة والسرعة والقوة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الرياضات الجماعية ككرة القدم وكرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من تلميذ لآخر ومن رياضة لأخرى حيث يرتفع وينخفض وذلك راجع إلى مركز اللعب في الرياضة الجماعية الممارسة، ونوعية التحضير إضافة إلى مدة التحضير، وكذا العوامل الوراثية.

كما يمكننا أن نلاحظ أن هناك تلاميذ لديهم مستويات مختلفة في التحضير في الرياضات الجماعية على الرغم من أنهم يتعرضون لنفس الظروف، يطبقون نفس البرنامج، إضافة إلى نفس الأستاذ وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعينة الضابطة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعينة التجريبية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعينة الضابطة والتجريبية؟

2- أهداف الدراسة:

لكل دراسة هدف أو أهداف تصبوا إليها، ومن خلال بحثنا نهدف إلى:

- معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة.

- معرفة دور عناصر اللياقة البدنية المدروسة في الرياضات الجماعية.

- معرفة الفروق الموجودة في الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة) بين العينتين التجريبية والضابطة.

- معرفة مدى تأثير الوجدتين التعليميتين على مستوى عناصر اللياقة البدنية المدروسة عند تلاميذ السنة الثانية متوسط.

- تقديم بطارية اختبار للصفات البدنية مناسبة مع إمكانات عينة البحث.

3-فرضيات الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعينة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للصفات البدنية المدروسة (المداومة، القوة، السرعة) للعينة الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية.

4-الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة رباحي هشام 2012/2013 بعنوان: تأثير بعض الصفات البدنية والحركية على أداء مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

هدفت هذه الدراسة إلى:

*معرفة تأثير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) على أداء مهارتي التصويب من الثبات ومن الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

*معرفة تأثير بعض الصفات الحركية (التوافق الحركي، المرونة) على أداء مهارتي التصويب من الثبات ومن الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: تم اختيارها بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها 46(23تلميذ.23تلميذة).

وقد استخدم الباحث بعض الاختبارات البدنية والحركية والمهارية.

المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معامل التحديد (نسبة التأثير).

اهم النتائج:

* للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الثبات تليها السرعة الحركية، وبعدها القوة الانفجارية للأطراف العليا، وأخيرا سرعة الاستجابة الحركية.
* لا توجد علاقة ارتباطيه بين (المرونة، التوافق الحركي) بمهارة التصويب من الثبات.
* للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الارتقاء، تليها القوة الانفجارية للأطراف العليا، وبعدها السرعة الحركية، ثم المرونة وأخيرا سرعة الاستجابة الحركية.
* لا توجد علاقة ارتباطيه بين التوافق الحركي ومهارة التصويب من الارتقاء.
الدراسة الثانية: دراسة م.م عقيل جراح صبر 2012/2011 تحت عنوان: بعض الصفات البدنية وتأثيرها على مستوى انجاز اللاعب الحر(الليبرو) في الكرة الطائرة.
وقد هدفت الدراسة إلى:

* التعرف على مستوى بعض قيم القدرات البدنية عند اللاعب الحر (الليبرو).

* التعرف على مستوى بعض قيم الإنجاز لدى اللاعب الحر (الليبرو).

* التعرف على العلاقة بين مستوى القدرات البدنية وانجاز اللاعب الحر(الليبرو).

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: اختارها الباحث بالأسلوب العمدى وتمثلت في اللاعبين الحر (الليبرو) لأندية النخبة وكان عددهم (10) لاعبين.

وقد استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية والتقنية.

المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

أهم النتائج:

* هناك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية ومهارة استقبال الإرسال للاعب الحر ونجاحه.

* هناك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية ومهارة الدفاع عن الملعب في الضرب الساحق للاعب الحر ونجاحه.

الدراسة الثالثة: دراسة ابراهيم مجدي احمد 1985 وموضوعها "دراسة تأثير بعض الصفات البدنية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة بمحافظة الشرقية.
وقد هدفت هذه الدراسة إلى:

* معرفة تأثير مستوى السرعة الانتقالية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.

* معرفة تأثير القوة الانفجارية للأطراف السفلية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: شملت الدراسة 100 لاعب لكرة القدم بمحافظة الشرقية بسن تحت 20 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معامل التحديد (نسبة التأثير).

أهم النتائج:

* لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.

* للقوة الانفجارية للأطراف السفلية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.

الدراسة الرابعة: عماد الدين عباس رمضان 1998 وموضوعها: تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة.

وقد هدفت هذه الدراسة إلى:

• معرفة مدى تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة.

• منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: شملت الدراسة 60 طالبا تتراوح أعمارهم بين 17 و 18 سنة، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معامل التحديد (نسبة التأثير).

أهم النتائج:

* لمستوى السرعة الحركية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد (التصويب من الثبات ومن الارتقاء).

* لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد (التصويب من الثبات ومن الارتقاء).

6-منهج البحث:

لكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث انطلاقته في عملية البحث والدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية، والمنهج يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة. (عمار بوحوش ومحمد دنبيات، 1998، ص 89)

يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة، ويعتبر المنهج الوصفي والتجريبي هما المناسبان لموضوع دراستنا، حيث يعتبر محمد زيان عمر المنهج الوصفي " عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، وفي مكان معين ووقت محدد بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل". (محمد زيان عمر، 1997، ص 169)

أما المنهج التجريبي فيشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما (محمد زيان عمر، 1983، ص 87)

7- الدراسة الاستطلاعية الأولى

تم اجراء هذه التجربة يوم الاثنين الموافق ل: 2012/11/05 على عينة مؤلفة من (05) تلاميذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية عن طريق الحكم الذاتي للباحث وكان الهدف من هذه التجربة:

- معرفة مدى ملائمة الأجهزة والأدوات وصلاحياتها للقياس.
- معرفة الوقت الأزم لأداء الاختبارات.
- صلاحية ومناسبة استمارات التسجيل الخاصة بإختبارات البحث.

8- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء هذه الدراسة يوم الاربعاء الموافق ل: 2012/11/07 على عينة مؤلفة من (15) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وبعد أسبوع تم اعادة الإختبار، وقد كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو إيجاد معامل الصدق والثبات والموضوعية لإختبارات البحث.

9- الأسس العلمية للاختبارات:

1-9 الثبات:

لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية قمنا بتطبيق طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه (Test-Retest). وذلك على افراد العينة الإستطلاعية (الدراسة الإستطلاعية الثانية)، وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون تم حساب معامل الثبات لها، والجدول رقم (01) يبين ذلك.

2-9 الصدق:

تم استخدام الصدق الذاتي للاختبارات البدنية، ولإيجاده قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين ذلك.

الجدول رقم (01) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية.

التسلسل	الاختبارات	الهدف من الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي
1	جري مشي 600م	التحمل الدوري للتنفسي	ثا/ دقيقة	0.87	0.93
2	جري 30 م	السرعة القصوى	ثا	0.89	0.94
3	جري 3 * 6 م	السرعة القصوى	ثا	0.88	0.93
4	رمي كرة طيبة 800غ	القوة الانفجارية للذراع	سم/م	0.85	0.92
5	رمي كرة طيبة 2كلغ	القوة الانفجارية للذراعين	سم/م	0.87	0.93
6	الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	سم/م	0.87	0.93
7	الوثب العمودي من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	سم/م	0.89	0.94

من خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا ان جميع معاملات الارتباط لبيرسون موجبة وعالية حيث تنحصر بين $< 0.87-0.85 >$ وجنوها التربيعية تنحصر ما بين $< 0.94_0.92 >$ ، وهذا يدل على ثبات وصدق الإختبارات المستخدمة.

9-3 الموضوعية:

الإختبارات البدنية المعنية بالبحث، تم اختيارها من طرف مجموعة من المختصين في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي واجمع معظمهم على موضوعية الإختبارات وبعدها عن التحيز.

10- مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ السنة الثانية متوسط بمتوسطة الأمير عبد القادر (الميلية)، للسنة الدراسية 2012/2013، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبصفة تخدم بحثنا والجدول (02) يوضح حجم العينة.

الجدول (02) حجم عينة البحث:

النسبة المئوية	عينة البحث	مجتمع البحث	التلاميذ
34.88 %	62	172	

من خلال الجدول (02) نجد أن عدد التلاميذ 62 تلميذ بنسبة 36.04 % من مجتمع البحث، وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين تجريبية (32) وضابطة (32)، كما قمنا باستثناء التلاميذ الذين:

- لا ينتمون الى الفئة العمرية (12-13) سنة.
 - يسكنون بعيدا عن المؤسسة التربوية.
 - يشتركون في الأندية المدرسية المختلفة.
 - يزاولون نشاطات في أندية.
 - التلاميذ المعفيين من التربية البدنية والرياضية.
 - التلاميذ الذين يعانون من السمنة.
 - وهذا لتجنب ظهور عوامل ونتائج دخيلة.
- وقد تم التأكد من تجانس العينة في متغيرات السن والطول والوزن والمستوى التحضيري بالنسبة للنشطين المدروسين، وكذا مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

11- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- شريط لقياس الطول.
- ميزان طبي.
- ساعة توقيت.
- صفارة.
- طباشير.
- كرات طبية من الأوزان 2 كلغ و800 غ.

12- عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (03): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودالاتها بين القياسين القبلي والبعدى في الصفات البدنية للمجموعة الضابطة.

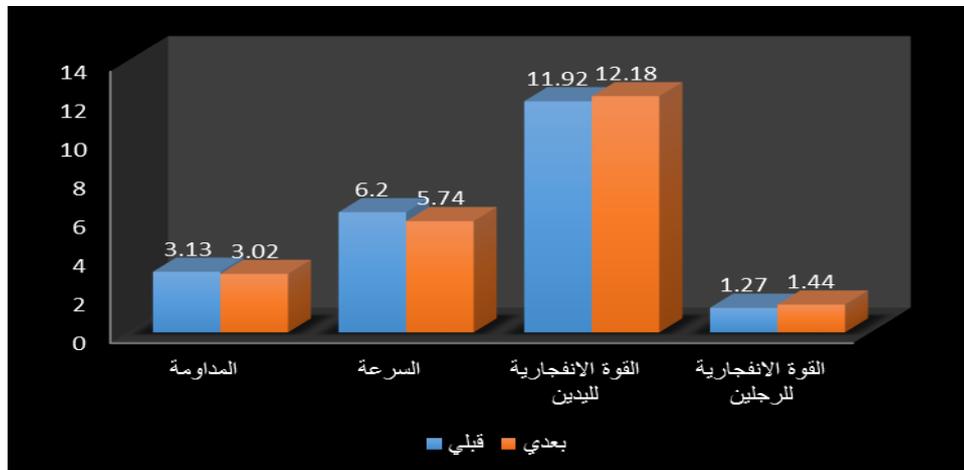
مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المعالم الإحصائية
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
غير دالة	2.039	0.26	0.93	1.14	3.02	3.13	المداومة
دلالة معنوية		2.064	1.57	0.87	5.74	6.20	السرعة
غير دالة		0.43	1.12	3.24	12.18	11.92	القوة الانفجارية لليدين
غير دالة		1.06	0.56	0.73	1.44	1.27	القوة الانفجارية للرجلين

من خلال الجدول رقم (03) يتبين لنا قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لاختبار المداومة (3.13) للاختبار القبلي و3.02 للبعدي، في حين بلغ الانحراف المعياري على التوالي 1.14-0.93، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت 0.26 وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05 وبالتالي ليست هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين في صفة المداومة للمجموعة الضابطة.

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للسرعة 5.74 والقبلي 6.20 والانحراف المعياري 1.57 و0.87 على التوالي، اما (ت) المحسوبة فبلغت 2.064 وهي أكبر من (ت) الجدولية وبالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص قياس القوة الانفجارية لليد فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 11.92 والبعدي 12.18 والانحراف المعياري 3.24 و1.12، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.43 وهي اقل من (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05، وبالتالي ليست هناك فروق معنوية بين الاختبارين للعينه الضابطة.

ومن خلال الجدول (03) كذلك يتبين بلوغ المتوسط الحسابي لمقياس القوة الانفجارية للرجلين 1.27 للاختبار القبلي و1.44 للاختبار البعدي، والانحراف المعياري 0.73 للقبلي و0.56 للبعدي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.06 وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05، وبالتالي ليست هناك فروق معنوية بين الاختبارين.



الشكل رقم (01): يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية للعينه الضابطة.

الجدول رقم (04): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبدي في الصفات البدنية للمجموعة التجريبية.

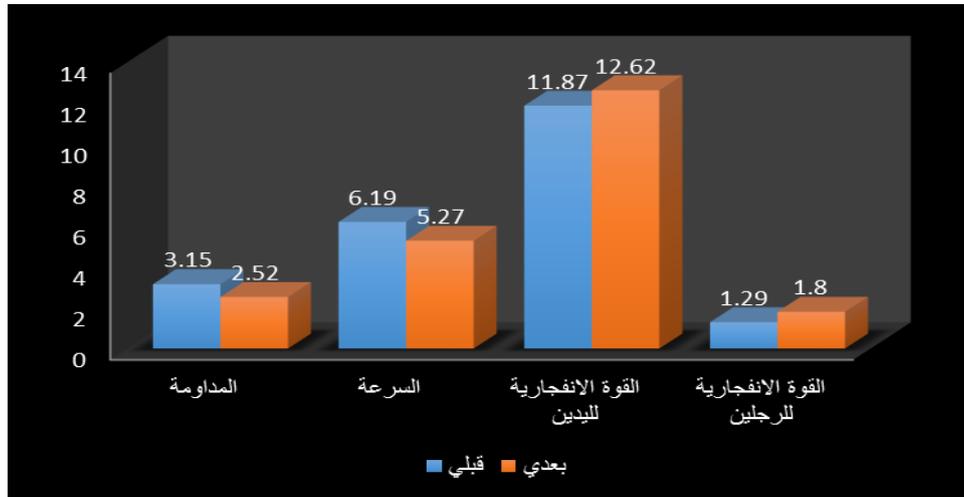
مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المعالم الإحصائية
			بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
دلالة معنوية	2.039	3.5	0.46	0.53	2.52	3.15	المداومة
دلالة معنوية		3.28	0.21	0.31	5.27	6.19	السرعة
دلالة معنوية		3.26	0.34	1.25	12.62	11.87	القوة الانفجارية لليدين
دلالة معنوية		2.83	0.28	0.91	1.8	1.29	القوة الانفجارية للرجلين

من خلال الجدول رقم (04) يتبين لنا قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لاختبار المداومة 3.15 للاختبار القبلي و2.52 للبعدي، في حين بلغ الانحراف المعياري على التوالي 0.46-0.53، اما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت 3.5 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين في صفة المداومة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للسرعة 5.27 والقبلي 6.19 والانحراف المعياري 0.21 و0.31 على التوالي، اما (ت) المحسوبة فبلغت 3.28 وهي أكبر من (ت) الجدولية وبالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص قياس القوة الانفجارية لليدين فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 11.87 والبعدي 12.62 والانحراف المعياري 1.25 و0.34، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.26 وهي أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05، وبالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الجدول (04) كذلك يتبين بلوغ المتوسط الحسابي لمقياس القوة الانفجارية للرجلين 1.29 للاختبار القبلي و1.80 للاختبار البعدي، والانحراف المعياري 0.91 للقبلي و0.28 للبعدي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.83 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05، وبالتالي هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل رقم (02): يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية للعينة التجريبية.

- عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة:

الجدول رقم (05): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودالاتها بين القياسين البعدي في الصفات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

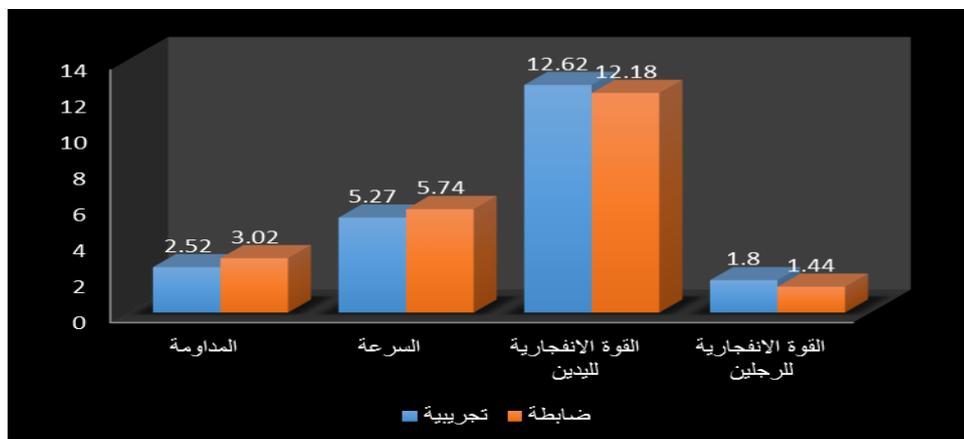
مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المعالم الإحصائية
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
دلالة معنوية	2.039	2.27	0.93	0.46	3.02	2.52	المداومة
دلالة معنوية		2.30	1.57	0.21	5.74	5.27	السرعة
دلالة معنوية		2.20	1.12	0.34	12.18	12.62	القوة الانفجارية لليدين
دلالة معنوية		2.61	0.56	0.28	1.44	1.8	القوة الانفجارية للرجلين

من خلال الجدول رقم (05): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة التجريبية بلغت قيمته 2.52 فحين بلغ الانحراف المعياري 0.46 في اختبار صفة المداومة. في حين بلغ المتوسط الحسابي 3.02 والانحراف المعياري 0.93 بالنسبة للمجموعة الضابطة، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.27 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05 وبالتالي فهناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في صفة المداومة ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لصفة السرعة فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 5.27 والانحراف المعياري 0.21 في حين بلغ المتوسط الحسابي 5.74 والانحراف المعياري 1.57 بالنسبة للعينة الضابطة، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.30 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 31 ونسبة خطأ 0.05 وبالتالي هناك فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

ومن خلال الشكل رقم (03) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقوة الانفجارية لليدين بلغ 2.62 والانحراف المعياري 0.34 هذا بالنسبة للعينة التجريبية فحين بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 12.18 والانحراف المعياري 1.88 وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.43 وهي أكبر من "ت" الجدولية وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في القوة الانفجارية لليدين ولصالح المجموعة التجريبية.

أما فيما يخص القوة الانفجارية للرجلين فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 1.8 والانحراف المعياري 0.28 وبالنسبة للمجموعة الضابطة فبلغ المتوسط الحسابي 1.44 والانحراف المعياري 0.56. وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.61 أي أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وهذا لان "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية.



الشكل رقم(03): يوضح المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي في الصفات البدنية للعينة التجريبية والضابطة.

13-مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (03) والذي يبرز لنا عدم وجود فروق دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الصفات البدنية قيد الدراسة ما عدا صفة السرعة، ويعزى هذا التطور الى فاعلية البرنامج التقليدي المطبق والذي يشمل نشاطين (فردى وجماعى) النشاط الفردي متمثل في الجري السريع اما الجماعى فهو نشاط كرة اليد، إضافة الى عوامل النمو والنضج، اما عدم تطور الصفات البدنية الأخرى فراجع الى افتقار البرنامج التقليدي المطبق لوسائل تطويرها.

من خلال الجدول (04) والذي يبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية المدروسة للعينة التجريبية، اي ان هناك تطور لهذه الصفات ويعزى هذا التطور الى فاعلية البرنامج المطبق والذي يساهم بشكل كبير في تطوير تلك الصفات من خلال طول المدة الزمنية الممنوحة للمنافسة والتي تعتبر تدريب نوعي وخاص من اجل تطوير الصفات البدنية الخاصة، وكذلك المهارات الخاصة في وضعيات تنافسية.

من خلال الجدول رقم (05) نجد أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين العينة التجريبية حيث نجد أنها تتفوق في جميع الصفات البدنية المدروسة على العينة الضابطة من خلال وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في صفة المداومة، كذلك وجود فروق ذات دلالة معنوية في صفة السرعة ويتجلى تفوق العينة التجريبية كذلك بالنسبة لصفة القوة الانفجارية للذراع و الرجلين و لصالح العينة التجريبية، ويعزى هذا التفوق الواضح للعينة التجريبية الى فاعلية البرنامج الخاص، حيث أن للمنافسة تأثير كبير على تطوير الجانب البدني الخاص ، كما تعتبر المنافسة تدريب كامل في جميع المجالات، إضافة الى ذلك المدة الكبيرة الممنوحة للمنافسة تساعد كذلك على تطوير الجانب البدني.

5. المراجع:

1. الوثيقة المراقبة لمنهاج التربية البدنية والرياضة للسنة الثانية متوسط. (ديسمبر 2003). الجزائر: اللجنة الوطنية للمناهج.
2. محمد صبحي حسين، أحمد كسري محافي. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
3. عمار بوحوش ومحمد دنيبات. (1998). منهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
4. محمد زيان عمر. (1997). البحث العلمي ومنهجه وتقنياته. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
5. محمد زيان عمر. (1983). البحث العلمي، منهجه وتقنياته، ط4، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
6. Jean-luc Layla drémy lacramp manuel pareique de l'entrainement (2007). édition Amphora.