

تأثير الرياضة المدرسية على بعض المؤشرات البدنية لدى تلميذات الطور الثانوي بأعمار (15-17) سنة المشاركات في الفرق المدرسية للكرة الطائرة.

لكحل أسماء¹ /طالبة دكتوراه/ جامعة الجزائر 3 / lakhal.asma.sport@gmail.com

يوسف فتحي² /أستاذ التعليم العالي/ جامعة الجزائر 3 / yousfi_eps@yahoo.fr

قاسمي عبد المالك³ /أستاذ محاضراً / جامعة قسنطينة 2 / abdelmalek.gasmi@univ-constantine2.com

ملخص:

Abstract:

The purpose of this study is to make a comparison between the practices of the share of physical education and sport involved in the school teams, with the aim of identifying physical differences between them and the impact of school sports on the physical side.

Using the descriptive curriculum, the research community was represented by female students between the ages of 15 and 17 participating in the school teams in the state of Bijaya, and the research sample consisted of 30 randomly selected students.

By doing some physical tests (test Nelson, Cooper Test 06 minutes, Test the ball pass on the wall for 25 seconds.) and we found that there was a difference in some physical characteristics between practices for physical usury quota and participation in school teams.

تهدف هذه الدراسة إلى إجراء مقارنة بين الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية والمشاركات في الفرق المدرسية لغرض الوقوف على الفروق البدنية بينهما والتحقق

من تأثير الرياضة المدرسية على الجانب البدني.

وذلك باستعمال المنهج الوصفي، بحيث تمثل مجتمع البحث في التلميذات بأعمار (15-17) سنة المشاركات في الفرق المدرسية لولاية بجاية، أما عينة البحث فتمثلت في 30 تلميذة تم اختيارهم عشوائيا.

عن طريق اجراء بعض الاختبارات البدنية (اختبار نيلسون للسرعة الحركية ، اختبار كوبر 06 دقائق، اختبار تمرير كرة طائرة على حائط لمدة 25 ثانية) وتوصلنا إلى أن هناك تباين في بعض الخصائص البدنية بين الممارسات لحصة (ت ب ر) والمشاركات في الفرق المدرسية.

الكلمات المفتاحية: الرياضة المدرسية، المؤشرات البدنية

Key words: school sport, Physical indicators

مقدمة واشكالية البحث:

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 و جعلها أعرق المنافسات الدولية، و أصبحت بذلك الرياضة هي الوسيلة الأنجع لتقارب و تعارف المجتمعات فيما بينها، ولقد انتبهت 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 وتنظم الحركة الرياضية. 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 توجيهاً صحيحاً، مما يساعده في المستقبل على أن يصبح رياضياً بارزاً يمكن أن يساهم في بناء المنتخبات الوطنية، و تمثيل البلاد في المحافل الدولية في مختلف الرياضات و كرة الطائرة على وجه الخصوص. (لخضاري عبد القادر، 2008، صفحة 11)

و تعتبر اللياقة البدنية 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 الموهبة، حيث قام الإتحاد الدولي بجهود عظيمة في تشكيل اللعبة لتناسب الجمهور الحديث، فجعلها أكثر إثارة وتشويقاً وذات طابع تنافسي و يعد الاهتمام بالمواصفات الجسمية للاعبين المتعلق بنوع التخصص في لعبة الكرة الطائرة هو مسألة ذات أهمية كبيرة وخاصة الصفات البدنية للاعب، إذ أنها من بين 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. (عبد المنعم برهم، 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 مثيلاتها 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.

هذه الأهمية البالغة للجانب البدني بالإضافة إلى أهمية البحوث و الدراسات المتعلقة بتحديد الخصائص البدنية لبعض الرياضات على العموم و كرة الطائرة خصوصا هي ما دفعتنا لاختيار هذا الموضوع قصد معرفة ما مدى تأثير الرياضة المدرسية على بعض المؤشرات البدنية لدى التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

1. التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التحمل.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة سرعة الاستجابة الحركية.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التوافق.

2. الفرضيات:

1.2 الفرضية العامة:

هناك تباين في بعض الخصائص البدنية بين التلميذات المشاركات لحصة التربية البدنية و المشاركات 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 التحمل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة سرعة الاستجابة الحركية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التوافق.

3. أهداف البحث:

- إجراء مقارنة بين تلميذات المرحلة الثانوية المشاركات لحصة التربية البدنية و الرياضية و المشاركات في الفرق المدرسية لغرض الوقوف على فروق البناء البدني بينهما والتعرف على تأثير الرياضة المدرسية على بعض الخصائص المورفوبدنية.

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

المشاركات في الفرق المدرسية للكرة الطائرة

- 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. الدراسات السابقة والمشابهة:

دراسة بن عبد الرحمان عقبة (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.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة 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 و تركيب 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 .

وهذه الدراسة تتوافق مع دراستنا من حيث المنهج فكلتا الدراستان استخدمتا المنهج الوصفي و كذلك الاهداف و التي تصبو في نفس الاتجاه و المتمثل في إجراء مقارنة بين أفراد العيتين لغرض الوقوف على الفروق بينهما، في حين تختلف من حيث العينة والأدوات المستعملة و النتائج المتوصل إليها.

1. الرياضة المدرسية:

1.1 تعريف الرياضة المدرسية

1.1.1 التعريف الاصطلاحي

هي مجموعة العمليات والطرق البيداغوجية العلمية، الطبية، الصحة والرياضة والتي يتباعها يكتسب الجسم الصحة والقوة والرشاقة واعتدال القوام.(ابراهيم أحمد

سلامة، 1980، ص129)

2.1.1 التعريف الإجرائي

تعتبر أو تعد مجموع الأنشطة الرياضية بمختلف تخصصاتها ومستوياتها (الفئات العمرية) التي تقام تحت غطاء المؤسسات التربوية بإشراف مباشر من الرابطات الولائية التي تنطوي بدورها تحت لواء الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية و تكون هذه الأنشطة داخلية أو خارجية وتتوج بالمشاركة في مختلف الدورات والمسابقات والمنافسات الفردية والجماعية.

2.1 النشاط الرياضي اللاصفي

1.2.1 النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه ، ويتم في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة، في اليوم المدرسي، وينظم طبقا للحظة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية. (بسيوني محمود عوض ، 1989 ، صفحة 132)

2.2.1 النشاط اللاصفي الخارجي

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى ، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لو نوعت في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجهد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتميل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية والدولية. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، صفحة 55)

أولاً: أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

يرى الدكتور هاشم الخطيب أن النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في مناهج التربية الرياضية ودعامة تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة الى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول الدروس المنهجية. (منذر هاشم الخطيب، 1988، صفحة 689)

ثانياً: أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الرياضي الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية، وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إيجازها فيمايلي:

-الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي (بوغربي محمد ، 2005، صفحة 70)

- تنمية النضج الانفعالي
- الاعتماد على النفس (حسن شلتوت، حسن معوض، 1981، صفحة 65)
- حسن قضاء وقت الفراغ
- تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب
- اكتساب الصحة البدنية العقلية و النفسية و المحافظة عليها و تنميتها.
- التدريب على القيادة. (حسن شلتوت، حسن معوض، 1981، صفحة 66)

2. اللياقة البدنية

1.2 مفهوم اللياقة البدنية

حسب ما صدر عن الإتحاد الأمريكي للطب AMA أنها القدرة العامة على للتكيف والإستجابة الإيجابية للجهد البدني ودرجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة. (ابراهيم أمجد سلامة، 2000، صفحة 20-22)

2.2 عناصر اللياقة البدنية

ويشير عبد الحميد و حسانين " (1997) أن علماء الشرق والغرب اتفقوا على تحديد عناصر اللياقة البدنية إجماعاً، وكان هذا الاتفاق بين أكثر من أربعين عالماً من كبار علماء التربية البدنية و الرياضية وهي مرتبة حسب أهميتها :، التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية، السرعة، المرونة والرشاقة."

1.2.2 التحمل : حسب هاري " هي قدرة الجسم على المقاومة ضد التعب أثناء تنفيذ تمارين

رياضة طويلة المدى " (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1994، صفحة 167)

2.2.2 القوة العضلية: هي قدرة العضلات في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها. (أكرم

خطايبه، 1996، صفحة 261)

- القوة القصوى: وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج أقصى انقباض عضلي

ارادي. (عبدالفتاح رضوان، 2003، صفحة 84)

- القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة

تقلص ممكنة. (jurgen weinck, 1922, p241)

- القوة الانفجارية: هي قدرة انجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن.

(mattuieu, 1983, p130)

- قوة التحمل: يشير عبدالفتاح رضوان (2003) بأنها " قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب."

3.2.2 المرونة: تعرف بأنها "القدرة على أداء الحركة بعمق و اتساع كبيرين. (البرهوري علي بن صالح، 1994، صفحة 310)

4.2.2 الرشاقة: صفة مركبة تتكون من دقة الحركة وتوقيتها في الهواء مع المقدرة على تغيير التوافق الحركي تبعا لتغير الظروف الخارجية. (أبو العلاء عبد الفتاح، 2008، صفحة 07)

5.2.2 السرعة: قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. وتقسم إلى ثلاثة أنواع هي:

- السرعة الإنتقالية: و يعبر عنها HARRE بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة 65)

- السرعة الحركية: و يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن. (مفتي ابراهيم حماد، 1990، صفحة 378)

- سرعة رد الفعل: و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الإستجابة الحركية لهذا المثير. (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة 57)

3.2 المتطلبات البدنية للاعب كرة الطائرة

إن العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة العامة و الخاصة هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، و أن لا يكون هناك انفصال بين الإعدادين المهاري و البدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب و بالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين ، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة.

ويتفق العديد من العلماء على أن المكونات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة هي: التحمل بشقيه: التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي القوه العضلية وخاصة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية السرعة و المتمثلة في : السرعة الانتقالية و السرعة الحركية وسرعة رد الفعل الرشاقة ، المرونة، التوافق، الدقة (محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 21)

3. الإجراءات المنهجية

1.3 المنهج

استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية هو الأنسب لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها .

2.3 مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث في لاعبات الفرق المدرسية (15-17) سنة طور ثانوي لولاية بجاية. حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية و قد شملت عينة البحث 30 فردا 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 و قد أسندنا مهمة اختيار العينة لأستاذ التربية البدنية على مستوى المؤسسة لما له من دراية و خبرة بعملية انتقاء اللاعبين. العينة الثانية: وتتكون من 30 تلميذة من الفريق المدرسي لكل من الثانوية المختلطة-سيدي عيش- و ثانوية الشهداء عناني.

حيث أنه تم تحديد معايير الإقصاء من الدراسة حسب ما يلي:
الغيابات المتكررة، السمنة المفرطة، عدم الجدية خلال العمل، عدم الانخراط في النوادي الرياضية.

3.3 الدراسة الاستطلاعية

لوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة والتعرف على اللاعبين الذين ستطبق عليهم الاختبارات البدنية، وكذا ملاحظة مدى استعداد اللاعبين والمسؤولين عنهم، و التعرف على حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع في الدراسة الميدانية قمنا بإجراء دراسة استطلاعية يوم 2018/01/30 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 اللاعبين (المختبرين) .
- ✓ معرفة أوقات التدريب والمقابلات 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.

1.3.3 تقنين الاختبارات البدنية والحركية المستخدمة بالبحث

قمنا بإجراء التجربة الإستطلاعية للمدة من 2018/04/15 إلى 2018/04/19 على عينة من اللاعبين المشاركين في الفريق المدرسي لكرة الطائرة بأعمار (15-17) سنة بلغت 4 لاعبات تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهذا لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا.

أولاً: الثبات

من أجل إيجاد معامل الثبات، قمنا بتطبيق طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test – Retest) على عينة التجربة الاستطلاعية والتي استبعدناها من عينة الدراسة الأساسية، حيث قمنا بتطبيق الاختبارات يوم 2018/04/15 ثم أعيدت نفس الاختبارات على نفس أفراد عينة التجربة الاستطلاعية يوم 2018/04/19.

و بعد احتساب احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون، تم إيجاد معامل الثبات

ثانياً: الصدق

قمنا بإيجاد الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

جدول(01) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية والحركية

معامل الصدق	معامل الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
0.980	0.962	60.875	750.25	60.929	742.25	اختبار كوبر 6 د
0.987	0.976	0.185	1.825	0.190	1.835	اختبار نيلسون
0.986	0.973	1.435	7.25	1.414	7	اختبار التوافق

معنوي عند نسبة خطأ 0.05 و درجة حرية 2 قيمة ر الجدولية 0.950 يتبين من الجدول أن جميع معاملات الثبات مرتفعة وكذلك معاملات الصدق الذاتي، وهذا يدل على ثبات و صدق الاختبارات المطبقة على عينة البحث.

4.3 أدوات الدراسة

1.4.3 الدراسات النظرية (التحليل البيبليوغرافي): الكتب، الدراسات السابقة، المراجع

العربية والأجنبية، المجالات...، من أجل تكوين خلفية نظرية تساعد على انجاز الدراسة.

2.4.3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

ساعات توقيت إلكترونية، أقماع، صافرة، رايات ملونة، طباشير.

3.4.3 الاختبارات البدنية

ونظرا لقلة البطاريات المصادق عليها من طرف محكمين ارتأت الباحثة إلى اختيار الاختبارات التالية مع وجوب مراعاة ما يلي:

- الاختبارات مصادق عليها. - الاختبارات المتفق عليها من طرف عدد من العلماء.

- تتناسب مع طبيعة النشاط الممارس - كرة الطائرة.

- الاختبارات السهلة التطبيق من حيث الوسائل المستخدمة والمتوفرة.

أولاً: اختبار نيلسون للسرعة الحركية Test Nelson

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الاستجابة ورد الفعل.

الأدوات المستعملة: مساحة بطول (20م) وعرض (2م) خالية من العوائق، شريط

قياس، ساعة توقيت، كارتان حمراء وصفراء، شواخص (2).

تعليمات الاختبار: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف

عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم

بسرعة بتحريك ذراعه، إما إلى جهة اليسار (كارت أحمر) أو اليمين (كارت أصفر) وفي الوقت

نفسه يقوم بتشغيل الساعة، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط

الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (6.4م) يقوم بإيقاف

الساعة. (ريسان خربيط مجيد، 1998، صفحة 99-100)

ثانياً: اختبار كوبر جري ومشي 06 (دقيقة)

الغرض من الإختبار: قياس القدرة الهوائية و حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

الأدوات: ملعب كرة يد، أو مساحة مستوية وخالية من العوائق، ساعة إيقاف، شريط

قياس، (04) أقماع، صافرة.

وصف الاختبار: تثبتت أشرطة القياس على جميع أبعاد الملعب لكي تسهل حساب المسافة.

يقف المختبرين على شكل كوكبة في وضع الاستعداد، بعد إعطاء الإشارة ينطلق المختبرين حتى نهاية المسافة المطلوبة، مع التنبيه على أنه يسمح الجري كما يسمح المثني أيضا على أن يكمل المسافة المطلوبة.

يجب على اللاعبين الدوران من خلف الأقماع الموجودة على زوايا الملعب وفي حال لم يتقيد اللاعب بذلك تخصص منه مسافة 5 أمتار.

التسجيل: تسجل النتيجة لكل مختبر على حدا بالدقائق والثواني والأجزاء من المئة.

(Brikci, 1990 , p81)

ثالثا: اختبار تمرير كرة طائرة على حائط لمدة 30 ثا:
غرض الاختبار: قياس التوافق الحركي العام
الأدوات: كرة طائرة، حائط مناسب، ساعة إيقاف.

وصف الأداء: يقف المختبر أمام الحائط على مسافة مناسبة وفي يده كرة طائرة بحيث تكون المسافة بين اليد وهي ممدودة والحائط (50 سم) تقريبا، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط بيد واحدة باستمرار حتى سماع إشارة الانتهاء.
التسجيل: يسجل للاعب عدد مرات لمس الكرة للحائط لمدة (30 ثا).

(نوري ابراهيم الشوك، 1996، صفحة 117)

5.3 التجربة الرئيسية

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات البدنية المختارة من خلال إيجاد محكات الجودة (الثبات و الصدق)، تم إجراء الاختبارات النهائية خلال الفترة الممتدة:
(من 2018/04/22 إلى غاية 2018/04/26) على عينتي البحث الأساسيتين.

6.3 الوسائل الإحصائية

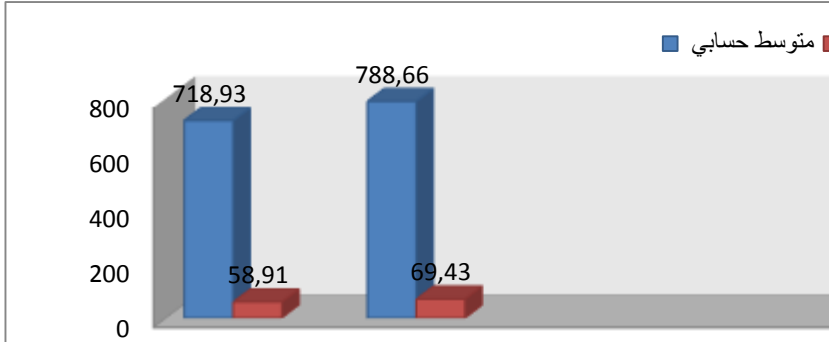
قصد المعالجة الإحصائية للبيانات، استخدمنا برنامج الحزمة الإحصائية (spss) الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار شايبرو ويلك، اختبار ماني وثن.

4. تحليل النتائج ومناقشتها

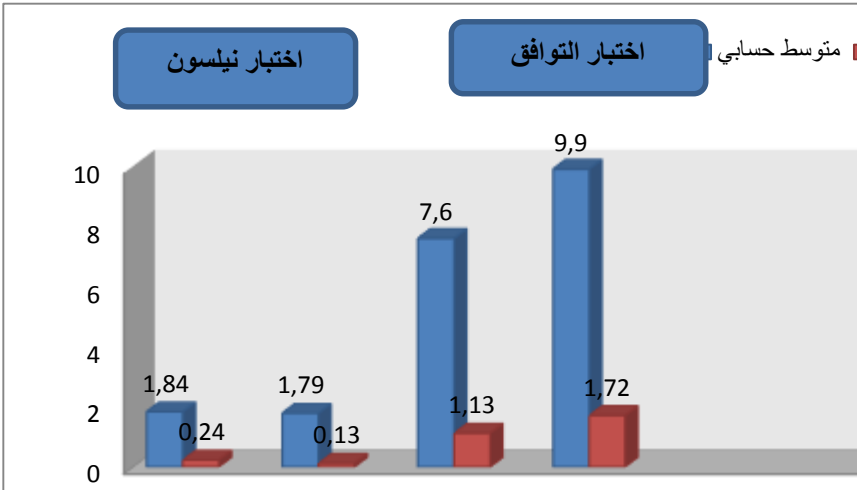
1.4 عرض نتائج الإختبارات البدنية

1.1.4 عرض نتائج اختبار كوبر:

المشاركات في الفرق المدرسية للكرة الطائرة



الشكل (01) أعمدة بيانية توضح الفرق في المتوسطات الحسابية و الانحرافات لكل من (اختبار كوبر) للمجموعتين 1 و 2
2.1.4 عرض نتائج اختبار (اختبار نيلسون، اختبار التوافق)



الشكل (02) أعمدة بيانية توضح الفرق في المتوسطات الحسابية و الانحرافات لكل من (اختبار نيلسون، اختبار التوافق) للمجموعتين 1 و 2.
2.4 دراسة مقارنة بين نتائج الاختبارات البدنية

الجدول(02):يمثل دراسة مقارنة بين نتائج القياسات لكل من الاختبارات البدنية

التوافق		نيسون		كوبر(6 min)		
مج 2	مج 1	مج 2	مج 1	مج 2	مج 1	
9.9	7.6	1.79	1.84	66.887	718.93	المتوسط الحسابي
1.72	1.13	0.13	0.24	49.32	58.91	الانحراف المعياري
0.02		450.		0.03		قيمة ماني وثني
0.05		0.05		0.05		الاحتمالية
معنوية		غير معنوية		معنوية		النتيجة

من خلال مقارنة قيمة ماني وثني المحسوبة والمقدرة ب: (0.03) مع الاحتمالية و المقدرة ب: (0.05) نجد أنها أقل أي أن الاختبار معنوي وهذا يدل على وجود فرق بين العينتين التجريبتين في اختبار كوبرلصالح لاعبات الفريق المدرسي.

و من خلال مقارنة قيمة ماني وثني المحسوبة والمقدرة ب: (0.45) مع الاحتمالية و المقدرة ب: (0.05) نجد أنها أكبر أي أن الاختبار غير معنوي وهذا يدل على عدم وجود فرق بين العينتين التجريبتين ن في اختبار نيلسون.

من خلال مقارنة قيمة ماني وثني المحسوبة والمقدرة ب: (0.02) مع الاحتمالية و المقدرة ب: (0.05) نجد أنها أقل أي أن الاختبار معنوي وهذا يدل على وجود فرق بين العينتين التجريبتين في اختبار التوافق لصالح لاعبات الفريق المدرسي.

3.4 مناقشة النتائج مع فرضيات الدراسة

1.3.4 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) نلاحظ وجود فرق في نتائج اختبار كوبر (6 min) لصالح المجموعة الثانية (المنخرطات في الفريق المدرسي). و نفسر ذلك ب: تعتبر المداومة بأنها إحدى المكونات البدنية الهامة للاعب 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

المشاركات في الفرق المدرسية للكرة الطائرة

متطلباتها يجب أن تكون عالية من حيث الجلد العضلي والجلد الدوري التنفسيو هذا ما يفسر الفرق في هذه الصفة البدنية.

وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الأولى " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التحمل" أي أن الفرضية تحققت.

2.3.4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) نلاحظ وجود فرق في نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية.

وهذه النتائج لا تتوافق مع الفرضية الثانية " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التوافق" أي أن الفرضية لم تتحقق.

3.3.4 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) نلاحظ وجود فرق في نتائج اختبار التوافق لصالح المجموعة الثالثة (المنخرطات في الفريق المدرسي). و نفسره ب:

بما أن عنصر التوافق يعتبر صفة ذات أهمية وعلاقة بمهارات لعبة الكرة الطائرة حيث يجب أن يكون هناك توافق بين العين والذراع الضاربة في حالة الضرب الساحق و الإرسال الساحق أيضا بين اليدين و القدمين وذلك في حالة قيام اللاعب بالصد، و تظهر إحدى صور التوافق الحركي العام في لعبة الكرة الطائرة بين لاعبي الحائط سواء كان حائط صد ثنائي أو ثلاثي فلكي يكون الصد ناجحا لا بد من توافر التوافق بين اللاعبين القائمين بالصد و الوصول إلى مكان الضرب في الوقت السليم و المناسب. و هذا ما أكدته مجموعة كبيرة من الدراسات السابقة على غرار دراسة دمدمو حمو (2011-2012).

وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الثالثة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التوافق" أي أن الفرضية تحققت.

المصادر والمراجع:

1. ابراهيم أحمد سلامة، اللياقة البدنية الاختبارات و التدريب، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1980؛
2. أبو العلاء، احمد عبد الفتاح، ورضوان احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي 2003؛

3. أكرم زكي خطابية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، مصر 1996؛
4. أكرم زكي خطايب، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة، عمان، الأردن، 1996؛
5. الهرهوري علي بن صالح، علم التدريب الرياضي، ط 1 بنغازي، دار الكتب الوطنية، 1994؛
6. بسيوني محمود عوض، "نظريات و طرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية
7. بوغري محمد، واقع الرياضة المدرسية من الناحية التكوينية، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2005؛
8. حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم الإدارة في التربية الرياضية، مطبعة دار الفكر العربي، 1981؛
9. ريسان خريبط مجيد، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج 1، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1998؛
10. عبد القادر لخضاري، الرياضة المدرسية في الجزائر بين النصوص التشريعية وواقع الممارسة في المرحلة الثانوية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2007-2008؛
11. عبد المنعم سليمان برهم و آخرون، دليل اكتساب اللياقة البدنية، عمان 1987؛
12. قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الثاني، العراق، 1990؛
13. كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبيح حسانسن، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب، القاهرة، 2001
14. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، 1994؛
15. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث. ط. 1. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001؛
16. منذر هاشم الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، العراق، الجزء الثاني، 1988.؛
17. نوري ابراهيم الشوك، بعض المحددات التخصصية الاساسية الشخصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق باعمار (14 - 16) سنة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996؛
18. Brikci.A. Dekkar ,N, Hanifi, R, Techniques d' évaluation physiologique des athlètes ,éd. COA,1990 ;
19. Jurgen weinek , Manuel d'entraînement ,édition vigot , 3 éme édition,paris 1990 ;
20. Mattuieu,aspectsfondamentau de l'entraînement,edition vigot,paris,1983 ;