

## فاعلية تدريس المسابقات العملية على منحنى التغير في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية بجامعة الأقصى

د/ هشام على الأقرع

د/ أسعد يوسف المجدلاوي

أستاذ تدريب ألعاب قوى المشارك

أستاذ القياس والتقويم المشارك

ورئيس قسم التدريب الرياضي - كلية التربية البدنية والرياضة

جامعة الأقصى - فلسطين

### مقدمة وأهمية البحث

تعد اللياقة البدنية ذات أهمية كبيرة لمواجهة متطلبات الحياة اليومية ولجميع الأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة، حيث أنه من المعروف أن ممارسة النشاط الرياضي تؤدي لحدوث تغيرات واضحة في عناصر اللياقة البدنية مما ينعكس بشكل ايجابي وملحوظ على مستوى الفرد. ولياقة الفرد وفي أغلب الأحيان تعد انعكاساً مباشراً لعنوان حياته الصحية، وبالتالي يكون لها الأثر الأكبر في تغير كثير من العادات الخاطئة لديه واكسابه ما هو أفضل مثل القوام الجيد الخالي من التشوّهات والتغذية السليمة والابتعاد عن الاصابات والاتجاه نحو تكوين نمط جسمي مناسب خال من السمّة وأمراض نقص الحركة (الحليق وأبو زمع: ٢٠١١، ص ٦٨٢).

ويرى الباحثان أن كليات وأقسام التربية الرياضية هي الجهة الأكاديمية الرئيسية المسؤولة عن ممارسة النشاط الرياضي للفرد من أجل أن يصبح مؤهل مستقبلاً للعمل كمعلم مختص في التربية الرياضية.

والتربية الرياضية واحدة من المؤسسات الهامة التي ترفد المنتخبات الوطنية والأندية باللعبين واللاعبات كما أنها حجر أساس اعداد المدرسين الناضجين إذ لا بد أن يكون مدرس التربية الرياضية على قدر كافٍ من اللياقة البدنية ليتسنى له تطبيق المهارات والفعاليات التي تحتاج إلي صفات بدنية لأدائها بشكل جيد (الحربي وسعد وهادي: ٢٠١٤، ص ١٤٩).

ومن وجهة نظر الباحثان فإن المسابقات العملية في كليات وأقسام التربية الرياضية تحتاج إلي أن يتمتع الطالب بمستوى إعداد بدني عالي من اللياقة البدنية وذلك من أجل تقديم مستوى جيد في المهارات الرياضية المختلفة، لذلك فالكليات وأقسام التربية الرياضية تعتمد على خطط علمية ومدروسة لكي يصبح الطالب مؤهل لممارسة المهارات العملية بشكل عالي من الدقة.

ويؤكد الباحثان أن عملية التقويم هي اصدار الأحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات ويمتد التعريف ليشمل مفهوم التحسين والتطوير والتعديل، ومن خلال التقويم نستطيع التعرف على نقاط الضعف والقوة للظاهرة المقاسة، وبالتالي تحسين وتطوير الصفات البدنية الضعيفة وتثبيت وتعزيز الصفات القوية.

وتكمن أهمية البحث في التعرف على فاعلية تدريس المسابقات العملية على منحني التغير في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية بجامعة الأقصى والفرق في المستويات بينهما خلال أول عامين دراسيين.  
مشكلة الدراسة:

تعد السنوات الأولى في دراسة التربية الرياضية هي الأساس في بناء وتحسين مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة، لذلك فإن حل المشكلة يكمن من خلال وضع برنامج أكاديمي علمي وعملي باستخدام أساليب عملية تدريسية سيعمل على رفع المستوى البدني والمهاري لديهم. إن الاهتمام بإعداد معلم التربية الرياضية من خلال البرامج العلمية التي تشمل الأعداد النظري والتدريب العلمي لهم عبر سنين الدراسة في الكلية ستساهم بشكل فاعل على استيعاب المعرفة والاسراع بتهيئتهم وفق الأساليب العلمية المتطورة لضمان أحداث التغير والتقدم لديهم، لأنهم الأساس الصحيح الذي يبني عليه مستقبل الحركة الرياضية عامة والرياضة المدرسية خاصة (سلمان وأحمد: ٢٠٠٣، ص ٢٠٩).

وتعد اللياقة البدنية إحدى المحددات الأساسية لإنجاز المسابقات والفعاليات الرياضية، فالأداء المهاري والخططي الجيد لا يمكن أن يظهر إلا من خلال الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية (علاوي ورضوان: ٢٠٠٣، ص ٣٦).

ويرى الباحثان أنه عند التحاق طالب الثانوية العامة بتخصص التربية الرياضية تكون اللياقة البدنية لديهم عادية، لذلك ومن أجل تحسين مستوى اللياقة البدنية لدي الطالبات في تخصص التربية الرياضية كان لابد من ادراج مساقين مقررين للياقة البدنية على طالبات المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة وقسم علوم التربية البدنية بجامعة الأقصى بهدف رفع وتحسين المستوى البدني وتعريف الطالبات على عناصر اللياقة البدنية وطرق تحسينها وقياسها.

والباحثان من خلال خبرتهما التي تجاوزت الخمسة عشر عاماً في التدريس فالباحث الأول محاضر لمساقات اللياقة البدنية والتدريب الرياضي وكرة القدم والثاني محاضر لمساقات اللياقة البدنية والتدريب الرياضي وألعاب القوى أرادوا التعرف على فاعلية تدريس المسابقات العملية على منحني التغير في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضة وطالبات الدبلوم بقسم علوم التربية البدنية بجامعة الأقصى، وبالذات بعد مرور عامين على انشاء قسم علوم التربية البدنية من أجل التعرف على مدى التأثير وفق الخطة الأكاديمية الموضوعية، ثم ما هي الفروق بين الطالبات في التخصصين سواء طالبات الكلية أو طالبات القسم.

**أهداف الدراسة:**

١. التعرف على فاعلية تدريس المسابقات العملية على منحني التغير في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات بكالوريوس التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى.
٢. التعرف على فاعلية تدريس المسابقات العملية على منحني التغير في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات دبلوم علوم التربية البدنية بجامعة الأقصى.
٣. التعرف إلى الفروق في مستوى منحني تغير مستويات اللياقة البدنية بين طالبات برنامجي البكالوريوس والدبلوم.

**تساؤلات الدراسة:**

١. ما فاعلية تدريس المسابقات العملية على منحني التغير في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات بكالوريوس التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى؟
٢. ما فاعلية تدريس المسابقات العملية على منحني التغير في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات دبلوم علوم التربية البدنية بجامعة الأقصى؟
٣. هل هناك فروق لفاعلية تدريس المسابقات العملية على منحني تغير مستوي اللياقة البدنية بين طالبات برنامجي البكالوريوس والدبلوم؟

**مصطلحات الدراسة:**

**المسابقات العملية:** هي المسابقات العملية التي تدرسها الطالبات ضمن المقرر في كلية التربية البدنية والرياضة وقسم علوم التربية البدنية والتي تقسم إلى ألعاب جماعية وفردية تنفذ داخل الصالات المغلقة سواء التمرينات البدنية والجمباز والايقاع الحركي واللياقة البدنية وكرة الطاولة وكذلك الملاعب التي تنفذ بها تمارين اللياقة البدنية وألعاب القوى وكذلك السباحة تعريف اجرائي. **اللياقة البدنية:** هي مستوى كفاءة جسم الرياضي وإعدادة بدنياً ونفسياً لتنفيذ جميع متطلبات حياته الخاصة والرياضية اليومية بمستوى عالي وبدون التعرض للتعب والإجهاد (حسانين: ٢٠٠٤، ص ١٢٤).

**جامعة الأقصى:** هي احدي الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة أنشأت سنة ١٩٥٥ كمعهد للمعلمين تحت إدارة الحكومة المصرية وفي عام ١٩٩١ تحول المعهد إلى كلية عرفت بكلية التربية الحكومية وبداية العام الجامعي ٢٠٠٠/٢٠٠١ تم تحويل الكلية إلى جامعة الأقصى حيث تضم حالياً ثمان كليات وهي كلية التربية وكلية الآداب والعلوم الإنسانية وكلية العلوم التطبيقية وكلية الإعلام وكلية الفنون الجميلة وكلية التربية البدنية والرياضة وكلية الادارة والتمويل وكلية مجتمع الأقصى.

**الدبلوم المتوسط:** يتم قبول الطلبة في الدبلوم المتوسط تخصص علوم التربية البدنية في كلية

مجتمع الأقصى الحاصلين على معدل ٥٠% فما فوق. وبعد أن ينهي الطالب دراسته في الدبلوم المتوسط بمعدل تراكمي لا يقل عن ٧٠% وامتحان الشامل ٧٠% يلتحق بعدها بدرجة البكالوريوس في نفس التخصص ويتم معادلة ٤٠ ساعة فقط للمساقيات التي حصل عليها معدل ٧٠% فما فوق، أو ما تراه الجامعة وفق قرار وزارة التربية والتعليم العالي.

#### مجالات الدراسة:

- **المجال البشري:** بلغت عينة الدراسة ٤٠ طالبة يمثلن جميع طالبات كلية التربية البدنية والرياضة للسنة الثانية وعددهم ٢٩ طالبة وطالبات دبلوم قسم علوم التربية البدنية وعددهم ١١ طالبة.
- **المجال المكاني:** صالات وملاعب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى قطاع غزة.
- **المجال الزمني:** أثناء الامتحانات النهائية العملية للفصل الدراسي الجامعي الثاني ٢٠١٦-٢٠١٧ شهر مايو.

#### الدراسات المرجعية:

١. دراسة الحربي وسعد وهادي (٢٠١٤) حيث هدفت الدراسة للتعرف على أثر الدروس العملية في تطوير اللياقة البدنية لطالبات التربية الرياضية جامعة بابل، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة ٩ طالبات يمثلن مجتمع البحث ككل، وكانت أهم النتائج أن الدروس العملية كان لها أثر واضح في تحسن اللياقة البدنية.
٢. دراسة داوود (٢٠١٤) حيث هدفت الدراسة تأثير بعض المقررات العملية بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني على بعض المتغيرات البيولوجية لدى بعض الطلاب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة ٣٥ طالب من طلبة كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود، وكانت أهم النتائج زيادة القوة العضلية وانخفاض مؤشر كتلة الجسم وتحسن معدل النبض بالراحة والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
٣. دراسة Ghloum, Kazem Jaber (٢٠١٢) حيث هدفت الدراسة للتعرف على مدى تأثير البرامج التدريبية المقترحة لطلبة كلية التربية الأساسية الذين يعانون من الوزن الزائد من خلال تدريس مقرر اللياقة البدنية على بعض المتغيرات البدنية والجسمية ومكونات اللياقة البدنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة ٣٠ طالب، وكانت أهم النتائج أن مدة البرنامج لمدة ٨ أسابيع لم تعمل على تحسين جميع المتغيرات البدنية والفسولوجية.
٤. دراسة الحليق وأبو زرع (٢٠١١) حيث هدفت الدراسة لبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية

وفق المستويات الأربعة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وبلغت عينة ١٢٢ طالب و ١١٥ طالبة وفق مجموعة من الاختبارات المقننة التي تم وضعها، وكانت أهم النتائج وضع مستويات معيارية لطلبة الكلية، وأن مستويات الطلبة كانت متوسطة في اللياقة البدنية.

٥. دراسة حسين (٢٠١٠) حيث هدفت الدراسة للتعرف تأثير تطبيق مفردات الدروس العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى طالبات المرحلة الأولى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة ٨ طالبات اللواتي لا يمارسن أي نشاط رياضي بعد الدوام الجامعي، وكانت أهم النتائج أن هناك تأثير ايجابي لتطبيق مفردات المنهج لجميع عناصر اللياقة البدنية ما عدا السرعة.

٦. دراسة اللامي (٢٠١٠) حيث هدفت الدراسة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في بعض متغيرات الدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة ٤٠ طالب مقسمة بالتساوي بين طلبة كلية التربية الرياضية الذين يمارسون الأنشطة الرياضية ومن قسم اللغة العربية والذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية، وكانت أهم النتائج أن الذين يمارسون الأنشطة الرياضية لديهم تغيرات أفضل وبالتالي اكتساب الصحة والسعادة والراحة التامة.

٧. دراسة خصاونة وآخرون (٢٠٠٩) حيث هدفت الدراسة للتعرف لتحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة ١٥٢ من الطالبة منهم ٧٨ ذكور، وكانت أهم النتائج بناء مستويات معيارية للذكور والاناث.

٨. دراسة الجفري وعبد السلام (٢٠٠٨) حيث هدفت الدراسة لتحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والوظيفة المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، وبلغت عينة الدراسة ٧١٥ طالباً يمثلون جميع الطلاب للمستويات الأربع، وكانت أهم النتائج أن مستوى اللياقة البدنية للطلاب متوسطة وأن هناك علاقة ارتباطية بين الجوانب البدنية والصحية والوظيفية لطلبة الكلية.

٩. دراسة رحاحلة (٢٠٠٦) حيث هدفت الدراسة للتعرف على مستوى اللياقة البدنية وبناء معايير لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وبلغت عينة الدراسة ٦٥ طالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي، وكانت أهم النتائج إلي وجود انخفاض في عنصري التحمل العضلي والمرونة، كما تم التوصل إلى الرتب المئينية لعناصر اللياقة البدنية.

١٠. دراسة سلمان وأحمد (٢٠٠٣) حيث هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين المواد الدراسية

التي يتلقاها الطالب في المرحلة الأولى ورفع مستوى اللياقة البدنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة ٧١ طالب وطالبة منهم ٥٠ طالب و ٢١ طالبة، وكانت أهم النتائج أن هناك تطور واضح في مستوى اللياقة البدنية للطلاب والطالبات مع وجود تباين في نسب تحسن عناصر اللياقة البدنية بين الذكور والإناث.

**منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

**مجتمع وعينة الدراسة:** بلغت عينة الدراسة ٤٣ طالبة يمثلن جميع طالبات كلية التربية البدنية والرياضة للسنة الثانية وعددهم ٣٢ طالبة وطالبات دبلوم قسم علوم التربية البدنية وعددهم ١١ طالبة، هذا وقد تم استبعاد عدد ٣ طالبات يمارسن الألعاب الرياضية المختلفة بعد الدوام الجامعي في الأندية الرياضية المختلفة.

هذا وقد قام الباحثان بأخذ بيانات نتائج بطارية الاختبار التي قامت الطالبات بتقديمهن وذلك عند تقدمهن للدراسة بالتربية الرياضية قبل عامين ومن ثم قاما بتطبيق البطارية مرة أخرى وذلك أثناء الامتحانات النهائية العملية للفصل الدراسي الجامعي الثاني ٢٠١٦-٢٠١٧ وذلك في نفس فترة موعد اجراء امتحان القبول لبطارية الاختبار وذلك من الساعة التاسعة ولغاية نهاية الدوام.

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لتكافؤ عينة البحث

ن = ٤٠

في المتغيرات الأساسية والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	طالبات كلية التربية البدنية والرياضة ن=٢٩		طالبات دبلوم علوم التربية البدنية ن=١١		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
<b>المتغيرات الأساسية</b>						
السن	(شهر، سنة)	١٩,٣٢	٠,٤٧	١٩,٢٣	٠,٣٨	
الطول	(سم)	١٥٨	٢,٨٩	١٥٩	٢,٢٣	
الوزن	(كجم)	٥٤,٣٤	٠,٢٢	٥٣,٧٣	١,٧٩	
<b>المتغيرات التجريبية</b>						
جري ٦٠٠ م	ثانية	٣,١٥	٠,٤٩	٣,١١	٠,٣٩	
الجلوس من الرقود ٣٠ ث	عدد	١٢,٧٢	٣,٩٥	١٣,٦٤	٤,٢٠	
الانبطاح من الوقوف ٣٠ ث	عدد	٩,٧٢	٢,٠٧	٩,٤٦	٢,٣٤	
رمي كرة طبية من الجلوس ٣ كجم	سم ، متر	٢٣٤	٤١,٨٣	٢٤٤	٤٤,٨٠	
الوثب الطويل من الثبات	سم ، متر	١٥٢	٢٦,٢٣	١٥٧	٢٥,٩٧	
نقل المكعبات باليد	ثانية	٣١,٢٨	٣,٥٢	٣٠,٥٥	٣,٩٦	
دوران الرجل حول السلة ١٥ ث	عدد	١٣,٨٦	٣,٢٤	١٤,١٨	٢,٦٤	
الوثب في الدوائر المرقمة	ثانية	٥,٦٦	١,٣٢	٥,٤٣	١,٢٧	
الجري الزقزقي ٩×٤ م	ثانية	١٣,٨٢	١,٠٤	١٣,٨٩	١,١٢	
ميل الجذع أماماً من الجلوس	سم	٥,٦٢	٢,٨٣	٦,٢٧	٢,٩٠	
تقوس الجذع خلفاً من الانبطاح	سم	٤٦,٥٥	٨,٥٧	٤٦	٦,٨٤	

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢٤

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات الأساسية والتجريبية، حيث أن قيمة (ت) تراوحت ما بين ٠,١٩ كأقل قيمة، و ١,٠٤ كأكبر قيمة، وبمقارنة قيم (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية وجد أنها غير دالة معنوياً، وهذا يعطى دلالة مباشرة على تجانس عينتا البحث.

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة: استخدم الباحثان الأدوات والأجهزة التالية

صافرة - ساعة توقيت - كرات طبية وزن ٣ كجم - صندوق به عدد المربعات الخشبية - سلة بارتفاع ٥٠ سم - دوائر مرقمة على الأرض من رقم ١ لغاية ٧ - أقماع - صندوق لقياس المرونة - مسطرة مدرجة من صفر ولغاية ١٠٠ سم - عصا بطول ١ متر.

**بطارية الاختبار:** استخدم الباحثان بطارية الاختبار المعتمدة والمصممة من قبل المتخصصين في التدريب الرياضي والقياس والتقويم في كلية التربية البدنية والرياضة والخاصة بقبول الطالبات في اختبارات اللياقة البدنية، والجدول التالي يبين وصف لبطارية الاختبار المستخدمة لقبول طالبات كلية التربية البدنية والرياضة وقسم علوم التربية البدنية مع العلم بأن بطارية الاختبار موحدة بين التخصصين.

جدول (٢) بطارية الاختبار المستخدمة لقبول طالبات التربية الرياضية وعلوم التربية البدنية

عناصر بطارية الاختبار	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار
التحمل الدوري التنفسي	اختبار جري ٦٠٠ متر	قياس التحمل الدوري التنفسي
التحمل العضلي	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	قياس التحمل العضلي لعضلات البطن
	الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠) ثانية	قياس التحمل العضلي العام
القوة العضلية	الوثب الطويل من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين
	رمي الكرة لأبعد مسافة من الجلوس الطويل	قياس القدرة العضلية للذراعين
السرعة	نقل المكعبات باليدين	قياس سرعة الذراعين
	سرعة دوران الرجلين حول السلة (١٥) ثانية	قياس سرعة الرجلين
الرشاقة	الوثب في الدوائر المرقمة	قياس الرشاقة والتوافق
	الجري المتعرج	قياس الرشاقة
المرونة	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	قياس مرونة الجذع الأمامية
	ثني الجذع خلفاً من الانبطاح	قياس مرونة الجذع الخلفية

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التي تتناسب وطبيعة البحث وهي الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن واختبار "ت" للمجموعات المرتبطة واختبار "ت" للمجموعات غير المرتبطة.

#### عرض ومناقشة النتائج:

١. عرض ومناقشة التساؤل الأول والثاني والذان ينصان ما فاعلية تدريس المساقات العملية



على منحني التغير في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات بكالوريوس ودبلوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى؟ والجدولين (٣ و ٤) يوضحان ذلك.

جدول (٣) الفرق بين القياس القبلي والبعدى وبين المتوسطين ومعدل التغير وقيمة "ت" المحسوبة

لطالبات كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى ن = ٢٩

قيمة (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات التجريبية
			ع±	م	ع±	م		
٩,٩٨	١٥,٢٤	٠,٤٨	٠,٥٢	٢,٦٧	٠,٤٩	٣,١٥	ثانية	جري ٦٠٠ م
٧,٨٦	٧٠,٥٢	٨,٩٧	٦,٥٣	٢١,٦٩	٣,٩٥	١٢,٧٢	عدد	الجلوس من الرقود ٣٠ ث
١٠,٠٥	٧١,٤	٦,٩٤	٣,٥	١٦,٦٦	٢,٠٧	٩,٧٢	عدد	الانبطاح من الوقوف ٣٠ ث
١٠,٠١	٢٢,٦٥	٥٣	٢٩,٢٥	٢٨٧	٤١,٨٣	٢٣٤	سم	رمي كرة طبية من الجلوس ٣ كجم
٩,٧٣	٣١,٥٨	٤٨	١٨,٦١	٢٠٠	٢٦,٢٣	١٥٢	سم	الوثب الطويل من الثبات
٨,٦٠	٢١,٢٦	٦,٦٥	٢,٥٧	٢٤,٦٣	٣,٥٢	٣١,٢٨	ثانية	نقل المععبات باليد
٩,٩١	٥٣,٧٥	٧,٤٥	٣,٣١	٢١,٣١	٣,٢٤	١٣,٨٦	عدد	دوران الرجل حول السلة ١٥ ث
٥,٨٠	٣٥,٠٨	١,٤٧	٠,٣٥	٤,١٩	١,٣٢	٥,٦٦	ثانية	الوثب في الدوائر المرقمة
٥,٧٨	١٩,٢٤	٢,٦٦	٢,١٥	١١,١٦	١,٠٤	١٣,٨٢	ثانية	الجري الزقزاعي ٩×٤ م
٦,٢٨	٩٥,٧٣	٥,٣٨	٣,٧٦	١١	٢,٨٣	٥,٦٢	سم	ميل الجذع أماماً من الجلوس
٦,٥٦	٢٨,٥٣	١٣,٢٨	٥,١٤	٥٩,٨٣	٨,٥٧	٤٦,٥٥	سم	تقوس الجذع خلفاً من الانبطاح

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٠١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط نتائج القياسات القبليّة والبعدية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات قسم علوم التربية البدنية، حيث أن قيمة (ت) تراوحت ما بين ٥,٨٠ كأقل قيمة، و ١٠,٠٥ وبمقارنة قيم (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية وجد أنها دالة معنوياً.

جدول (٤) الفرق بين القياس القبلي والبعدى وبين المتوسطين ومعدل التغير وقيمة "ت" المحسوبة

لطالبات الدبلوم بقسم علوم التربية البدنية بجامعة الأقصى ن = ١١

قيمة (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات التجريبية
			ع±	م	ع±	م		
٧	١٧,٦٨	٠,٥٥	٠,٤١	٢,٥٦	٠,٣٩	٣,١١	ثانية	جري ٦٠٠ م
١٢,٤٢	٧٥,٩٥	١٠,٣٦	٣,٨٥	٢٤	٤,٢٠	١٣,٦٤	عدد	الجلوس من الرقود ٣٠ ث
١١,١٨	٦٥,٣٣	٦,١٨	١,٨٠	١٥,٦٤	٢,٣٤	٩,٤٦	عدد	الانبطاح من الوقوف ٣٠ ث
١٢,٤٠	١٥,٥٧	٤٤	٣٩,٢٧	٢٨٢	٤٤,٨٠	٢٤٤	سم	رمي كرة طبية من الجلوس ٣ كجم
١٠,٣٩	٣٦,٣١	٥٧	٢١,٤٢	٢١٤	٢٥,٩٧	١٥٧	سم	الوثب الطويل من الثبات
٩,٢٣	٢٢,٦٨	٦,٩٣	١,٨٥	٢٣,٦٢	٣,٩٦	٣٠,٥٥	ثانية	نقل المععبات باليد
١٥,١٢	٥٢,٦١	٧,٤٦	٢,١١	٢١,٦٤	٢,٦٤	١٤,١٨	عدد	دوران الرجل حول السلة ١٥ ث



٤,٢١	٢٦,٧١	١,٤٥	٠,٣٥	٣,٩٨	١,٢٧	٥,٤٣	ثانية	الوثب في الدوائر المرقمة
٦,٠٤	١٨,٧٩	٢,٦١	٠,٧٦	١١,٢٨	١,١٢	١٣,٨٩	ثانية	الجرى الزقزقي ٩×٤ م
١١,١٨	٩٨,٥٦	٦,١٨	٣,٢١	١٢,٤٥	٢,٩٠	٦,٢٧	سم	ميل الجذع أماماً من الجلوس
٨,٣٤	٣١,٢١	١٤,٣٦	٥,٣	٦٠,٣٦	٦,٨٤	٤٦	سم	تقوس الجذع خلفاً من الانبطاح

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨١٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط نتائج القياسات القبالية والبعديّة لعناصر اللياقة البدنية لطالبات قسم علوم التربية البدنية، حيث أن قيمة (ت) تراوحت ما بين ٤,٢١ كأقل قيمة، و ١٥,١٢ وبمقارنة قيم (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية وجد أنها دالة معنوياً.

ويعزي الباحثان سبب هذا التطور الملحوظ إلى الخطة الأكاديمية العلمية والمنهجية للمسابقات العملية لأن الطالبات يمارسن ألعاب ومهارات رياضية مختلفة مثل اللياقة البدنية وألعاب القوى والجمباز والألعاب الجماعية والفردية والتي تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية، حيث أن هذه الألعاب والمهارات الرياضية تتطلب أن تمتلك الطالبة مستوى جيد من اللياقة البدنية سواء القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي والسرعة بأقسامهم المختلفة وكذلك القدرات الحركية كالمرونة والرشاقة. وكذلك لكي تستطيع النجاح والتميز فيها.

فمهارات الرمي والوثب في ألعاب القوى ومهارات الجمباز والسباحة وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد التي تعتمد على الذراعين وعلى الرجلين تتطلب امتلاك وتميز الطالبة في عنصر القوة العضلية.

بينما مهارات المضمار العدو الجري والتحرك السريعة في كرة السلة وكرة اليد تتطلب ان تكون الطالبة ذات مستوى جيد من السرعة.

وهذا ما أشار إليه حسانين (٢٠٠٤) إلى أن استخدام القياسات والاختبارات يمكن الاستفادة منها في تقييم وتطوير مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية لدى الطلاب، وهي إحدى الوسائل العلمية الضرورية لاستمرار التقدم العلمي بمختلف الميادين والتي من ضمنها المجال الرياضي.

وهذا ما اتفقت معه دراسة الحربي وسعد وهادي (٢٠١٤) على أن المواد العملية عملت على تحسن اللياقة البدنية للطالبات وذلك نتيجة دراستهم للمواد العملية المختلفة والتي ساعدت بدورها على تفوقهم ونجاحهم في مواد مثل اللياقة البدنية والألعاب الجامعية والفردية.

كما أكدت دراسة سلمان وأحمد (٢٠٠٣) على أن المناهج المقررة ساعدت على تحسين مستوى اللياقة البدنية بشكل عام.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة حسين (٢٠١٠) والتي أشارت إلى أن المواد العملية كان لها

أثر واضح في حدوث تغيرات ملحوظة في المتغيرات الفسيولوجية لدى الطلبة وبالتالي التحسن الملحوظ فيها.

وقد أشارت دراسة داوود (٢٠١٤) إلى أن المقررات العلمية التي تدرس في كلية علوم الرياضة والنشاط البدني كان لها الأثر في تحسين المتغيرات الفسيولوجية والتي شملت كل من اللياقة البدنية ومعدل النبض والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وبالتالي كان هناك مردود جيد في انجاز المهارات والأنشطة الرياضية المقررة على الطلاب.

٢. عرض ومناقشة التساؤل الثالث: والذي ينص هل هناك فروق لفاعلية تدريس المسابقات العملية على منحى تغير مستوي اللياقة البدنية بين طالبات برنامجي البكالوريوس والدبلوم والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) القياسين البعديين وقيمة "ت" المحسوبة بين طالبات كلية التربية البدنية والرياضة وطالبات الدبلوم بقسم علوم التربية البدنية بجامعة الأقصى ن = ٤٠

قيمة (ت)	طالبات الدبلوم بقسم علوم التربية البدنية		طالبات كلية التربية البدنية والرياضة		وحدة القياس	المتغيرات التجريبية
	ع±	م	ع±	م		
٠,٥٩	٠,٤١	٢,٥٦	٠,٥٢	٢,٦٧	ثانية	جري ٦٠٠ م
١,٠١	٣,٨٥	٢٤	٦,٥٣	٢١,٦٩	عدد	الجلوس من الرقود ٣٠ ث
٠,٩٢	١,٨٠	١٥,٦٤	٣,٥	١٦,٦٦	عدد	الانبطاح من الوقوف ٣٠ ث
٠,٤٦	٣٩,٢٧	٢٨٢	٢٩,٢٥	٢٨٧	سم ، متر	رمي كرة طبية من الجلوس ٣ كجم
٢,٠١	٢١,٤٢	٢١٤	١٨,٦١	٢٠٠	سم ، متر	الوثب الطويل من الثبات
١,١٨	١,٨٥	٢٣,٦٢	٢,٥٧	٢٤,٦٣	ثانية	نقل المكعبات باليد
٠,٣٠	٢,١١	٢١,٦٤	٣,٣١	٢١,٣١	عدد	دوران الرجل حول السلة ١٥ ث
١,٧٦	٠,٣٥	٣,٩٨	٠,٣٥	٤,١٩	ثانية	الوثب في الدوائر المرقمة
٠,١٨	٠,٧٦	١١,٢٨	٢,١٥	١١,١٦	ثانية	الجري الزقزاعي ٩×٤ م
١,١٣	٣,٢١	١٢,٤٥	٣,٧٦	١١	سم	ميل الجذع أماماً من الجلوس
٠,٩٢	٥,٣	٦٠,٣٦	٥,١٤	٥٩,٨٣	سم	تقوس الجذع خلفاً من الانبطاح

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢٤

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً في نتائج القياسات البعدية بين طالبات كلية التربية البدنية والرياضة وطالبات قسم علوم التربية البدنية بجامعة الأقصى، حيث أن قيمة (ت) تراوحت ما بين ٠,١٨ لاختبار الرشاقة الجري الزقزاعي ٩×٤ م كأقل قيمة، و ٢,٠١ لاختبار الرشاقة الوثب في الدوائر المرقمة الوثب في الدوائر المرقمة كأكبر قيمة، وبمقارنة قيم (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية وجد أنها غير دالة معنوياً.

هذا وقد بلغت نسب التحسن لأثر المسابقات العملية على مستوى اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية البدنية والرياضة ٤٠,٩٣% لمتوسط جميع عناصر اللياقة البدنية، بينما بلغت نسب

التحسن لأثر المسابقات العملية على مستوى اللياقة البدنية لطالبات قسم علوم التربية البدنية ٤١,٩٥% لمتوسط جميع عناصر اللياقة البدنية.

ويرجع الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نسب تحسن عناصر اللياقة البدنية بين كل من طالبات كلية التربية البدنية والرياضة وطالبات دبلوم علوم التربية البدنية لعدة أسباب أهمها أن المحاضرات الذين يقومون بتدريس الطالبات للمسابقات العملية في داخل التخصصين هما نفس المحاضرات أي أن الأسلوب التدريسي الذي يتم استخدامه أثناء عملية التدريس والتطبيق العملي للمهارات الرياضية المختلفة هو نفس الأسلوب وبالتالي الطرق التي تستخدم لرفع مستوى اللياقة البدنية لكي تستطيع الطالبة أن تؤدي المهارات الرياضية بشكل جيد واحدة إذن فمن المتوقع أن تكون نسب التحسن متقاربة.

كذلك فإن الملاعب المفتوحة والصالات المغطاة والأجهزة والأدوات التي يتم التطبيق العملي عليها وممارسة الألعاب الرياضية المتعددة هي مشتركة بين التخصصين وبالتالي فإن عامل الامكانيات الرياضية متشابه.

كذلك فإن الخطة الأكاديمية التي وضعت سواء لطلبة كلية التربية البدنية والرياضة وقسم علوم التربية البدنية بجامعة الأقصى قام بوضعها محاضري كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى وبالتالي فقد راعوا أن تكون الخطة متقاربة في طبيعة المواد باستثناء عدد الساعات الدراسية التي ترتبط بسياسة الجامعة الأكاديمية والكليات المختلفة.

**الاستنتاجات:** في ضوء أهداف وتساؤلات الدراسة والمنهج والعينة المستخدمة وعرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها وتدعيمها بنتائج الدراسات السابقة أمكن للباحثان التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك تطور واضح في مستوى اللياقة البدنية لدي طالبات كلية التربية البدنية والرياضة وطالبات قسم علوم التربية البدنية بجامعة الأقصى وهذا دليل على أن المسابقات العملية الموضوعية في المناهج والخطة الأكاديمية مقننة وعلمية.
- المسابقات العملية أثرت وبشكل ملحوظ على مستوى اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى حيث بلغت نسبة التحسن ٤٢,٢٨% لجميع عناصر اللياقة البدنية.
- المسابقات العملية أثرت وبشكل مميز على مستوى اللياقة البدنية لطالبات قسم علوم التربية البدنية بجامعة الأقصى حيث بلغت نسبة التحسن ٤١,٩٥% لجميع عناصر اللياقة البدنية.
- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط النتائج البعدية لطالبات كلية التربية البدنية

والرياضة وقسم علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى لجميع عناصر اللياقة البدنية.

#### التوصيات:

- بناء على النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحثان بالتوصيات التالية:
- الاستمرار بتطبيق الخطة الأكاديمية الموضوعة.
- العمل على تشجيع الأنشطة خارج أوقات الجدول الجامعي من أجل مشاركة أكبر لطلقات وبالتالي بتطوير اللياقة البدنية للطلقات.
- اجراء اختبارات دورية لتقييم مستوى الطلبة البدنية في نهاية كل عام دراسي.
- اجراء دراسات مشابهة على طلبة كليات التربية الرياضية في فلسطين وكذلك عمل دراسات مقارنة فيما بينهم.
- اجراء دراسات على متغيرات أخرى مثل المتغيرات الفسيولوجية.

#### المراجع:

- الأبحر، محمد (١٩٨٥). وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة جامعة الملك فيصل في الأحساء بالمملكة العربية السعودية، مجلة دراسات وبحوث المجلد الثامن العدد الخامس، جامعة حلوان.
- جامعة الأقصى (٢٠١٨). دليل الطالب، كلية مجتمع الأقصى، جامعة الأقصى، فلسطين.
- الجفري، عبد الله وعبد السلام، محمد (٢٠٠٨). المستويات المعيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفة المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالمملكة العربية السعودية، مجلة دراسات للعلوم التربوية، العدد الخامس والثلاثون المجلد الأول.
- الحربي، حذيفة وسعد، أحمد وهادي، أمال (٢٠١٤). أثر الدروس العملية في تطوير اللياقة البدنية لطلقات التربية الرياضية جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد السابع العدد السادس، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- الحليق، محمود وأبو زرع، على (٢٠١١). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلقة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد الثامن والثلاثون الملحق الثاني، الجامعة الأردنية.
- حسانين، محمد (٢٠٠٤). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، درا الفكر العربي، القاهرة.
- حسين، شريف (٢٠١٠). أثر مناهج المواد العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطلقات المرحلة الأولى بجامعة كويه، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث المجلد الثالث،

- كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- خصاونة، وآخرون (٢٠٠٩). تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مجلة دراسات للعلوم التربوية، المجلد السادس والثلاثون (ملحق)، الجامعة الأردنية.
- داوود، هيثم (٢٠١٤). تأثير بعض المقررات العملية بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني على بعض المتغيرات البيولوجية لدى بعض الطلاب، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد السابعون يناير، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- رحاحلة، وليد (٢٠٠٦). بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطلبات كلة التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلة مؤتمة للبحوث والدراسات للعلوم الانسانية والاجتماعية، العدد الحادي والعشرون المجلد الرابع، جامعة مؤتمة.
- سلمان، محمود وأحمد، مازن (٢٠٠٣). أثر المنهج الدراسي في تطوير مستوى اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة بابل بحث تجريبي على طلبة المرحلة الدراسية الأولى، مجلة جامعة بابل للعلوم التربوية، المجلد الثامن العدد الثاني، جامعة بابل.
- علاوي، محمد ورضوان، محمد (٢٠٠٣). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- اللامي، حسين (٢٠١٠). أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة جامعة القادسية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد العاشر العدد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- Ghloom, Kazem Jaber. (٢٠١٢). The effects of training on body Cpmposition, Cardiovascular Variables a and physical fitness components of overweight college students in the state of Kuwait, the Scientific Journal of Physical Education and Sport, n ٦٥, Faculty of Physical Education, Helwan University.
- [http : / www . alaqsa. Edu. Ps/ index . asp ? pageid= ٤٣](http://www.alaqsa.edu.ps/index.asp?pageid=٤٣)

## المخلص باللغة العربية

فاعلية تدريس المساقات العملية على منحني التغير في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية بجامعة الأقصى

د/ هشام علي الأقرع

د/ أسعد يوسف المجدلاوي

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على فاعلية تدريس المساقات العملية على منحني التغير في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية بجامعة الأقصى، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي وتم تطبيق بطارية اللياقة البدنية الخاصة بقبول طالبات تخصص التربية الرياضية، وتم اختيار عينة البحث وعددهن ٤٠ طالبة وهم طالبات كلية التربية البدنية والرياضة ٢٩ طالبة وطالبات كلية مجتمع الأقصى قسم علوم التربية البدنية ١١ طالبة بجامعة الأقصى خلال الفصل الثاني ٢٠١٦-٢٠١٧، وكانت أهم النتائج أن المساقات العملية عملت على تحسين مستوى اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية البدنية والرياضة بنسبة ٤٢,٢٨%، ولطالبات قسم علوم التربية البدنية بنسبة ٤١,٩٥%، وأنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط النتائج البعدية لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضة وقسم علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى.

الكلمات المفتاحية: المساقات العملية، اللياقة البدنية، جامعة الأقصى

### The effect of practical courses on Curved Change to physical fitness level for the student of sport education at Al-Aqsa University

Dr. Asaad Yousef Al-Majdalawi ، Dr. Hisham Ali Al-Aqra'

The study aims to know The effect of practical courses on Curved Change to physical fitness level for the student of sport education at Al-Aqsa University. The researchers used the descriptive method, where the choose (٢٩) student of faculty of physical education and sport and (١١) student of the department of physical education science at Al-Aqsa University in the second term (٢٠١٦-٢٠١٧), The most important result that the practical courses improved the physical fitness for the student of faculty of physical education and sport ٤٢,٢٨% and for the student department of physical education science ٤١,٩٥% at Al-Aqsa University. And there is no deferent between the result of student faculty of physical education and sport and the student department of physical education science. **Key words:** practical courses, physical fitness, Al-Aqsa University