

تقويم الحالة البدنية للفتيات العمانيات ببعض المنتخبات العمانية

* د. هالة على مرسى
 **د. ماجد البوصافي
 **د. محفوظ الكيتاني
 **د. منصور الطوقي
 **د. علي اليعربي
 * أستاذ بقسم التربية الرياضية
 بكلية التربية جامعة السلطان
 قابوس - سلطنة عمان
 **أستاذة مساعدون أعضاء
 هيئة تدريس بقسم التربية
 الرياضية جامعة السلطان
 قابوس - سلطنة عمان

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى تقويم للحالة البدنية للاعبات بعض المنتخبات بسلطنة عمان والتعرف على الفروق بين اللاعبات في وصف الحالة البدنية والفسولوجية من خلال مقياس نفسي معد لذلك ومقارنة ذلك بالحالة البدنية كعناصر من خلال قياسات بدنية وفسولوجية مقننة، واستخدام الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة، وقد قام الباحثون بتطبيق تلك القياسات على لاعبات (ألعاب قوى - كرة اليد - الكرة الطائرة - كرة السلة - الابحار) بسلطنة عمان حيث بلغ اجمالي العينة (٦١) لاعبة ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن بيانات وصف الحالة البدنية تعتبر محددات نفسية هامة للاعبات ألعاب القوى وكرة اليد والكرة الطائرة وكرة السلة الابحار العمانيات قيد البحث وأن لاعبات ألعاب القوى العمانيات أكثر إدراكاً لحالتهم البدنية، يليهن لاعبات كرة اليد، ثم لاعبات الكرة الطائرة ثم السلة والابحار. ويزداد إدراك لاعبات (ألعاب القوى، كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة السلة، الابحار) العمانيات لحالتهم البدنية كلما ارتفعت قدراتهم البدنية والفسولوجية. ومن أهم التوصيات استخدام بيانات وصف الحالة البدنية والتي تعتبر محددات نفسية هامة للاعبات العمانيات قيد البحث، وضرورة التعرف في بداية الموسم على بيانات وصف الحالة البدنية ومستوى القدرات البدنية ومستوى الحالة الوظيفية قيد البحث للاعبات، حيث يعد ذلك أساساً لتقنين حمل التدريب، ومراعاة نوع النشاط الرياضي الممارس وطبيعته عند التخطيط للتدريب.

مشكلة البحث وأهميته:

إن رياضة المستويات العالية في السنوات الأخيرة تخطو خطوات واسعة نحو التقدم والرقى وأصبح الأسلوب العلمي يطرق جميع المجالات ويعمل على تطويرها بما فيها مجال التربية البدنية والرياضية.

التقويم عملية إنتاجية أدائية، كما أنها عملية تحليلية - تركيبية - تفاوضية مع المتدرب ، وهى تتوخى تقدير موقع ذلك المتدرب على سلم المستوى التدريبي ، بغية مسانده ومساعدته على التحصيل والارتقاء بالمستوى سواء البدنى او المهارى او المعرفى او النفسى او الفسيولوجى فى النشاط الرياضى الممارس ، مما يؤدى الى الوصول الى المستويات العليا فى مجال نشاطه الرياضى ومنها أنشطة (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار).

وتشير كل من ليلي فرحات نقلاً عن محمد علاوى، ونصر الدين رضوان (٢٠٠٣م) ، مسعد على محمود، وعمرو بدران (٢٠٠٤م) إلى أن التقويم الرياضى عملية تقدير شامل لكل قوى وطاقت الفرد، فهى عبارة عن عملية جرد لمحتويات الفرد (١٩ : ٦٨) (١٥ : ٢٤) . ولقد أظهرت العديد من الدراسات العلاقة الإيجابية بين التغيرات فى اللياقة البدنية وزيادة تقدير الذات البدنية. حيث أثبتت دراسات كل من أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) (٣)، **Burmann** (٢٠٠٥م) (٢٠)، **Tietjens et al.** (٢٠٠٥م) (٢٥)، ومصطفى عميرة وياسر محفوظ (٢٠٠٧م) (١٦) إلى ارتفاع ملحوظ فى مستوى مفهوم الذات البدنية لدى الرياضيين فى أنشطة مختلفة، كلما ارتفعت القدرات البدنية والمهارية لهم.

والحالة البدنية للفرد تعبر عن مدى مقدرة الجسم على أداء وظائفه الحيوية بكفاءة وفاعلية وهى مزيج من مكونات ترتبط بالصحة كالتحمل الدورى التنفسى، القوة العضلية، المرونة ومطاطية العضلات، التكوين الجسمى ومكونات أخرى مرتبطة بالمهارات الخاصة كالرشاقة والتوازن والتوافق والقدرة وسرعة رد الفعل والسرعة الحركية .

وتتفق ليلي فرحات (٢٠٠٣م) مع كل من محمد علاوى (١٩٩٨م) ومحمد رضوان (١٩٩٨م) على أن الحالة البدنية للاعب أحد العوامل المهمة التى يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول لأعلى المستويات الرياضية ، إذا لا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس فى حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضى (١٩ : ٧٠) ، (١٠ : ١٢٤) ، (١٤ : ٧٢)

و يرى الباحثون أن اللاعب عند قيامه بأداء حركى يتصف بمستوى معين من القوة العضلية والتحمل والسرعة وغيرها من الصفات البدنية التى تعبر عن الحالة البدنية للاعب يجب أن يستعين بقوة الإرادة والتحكم فى الذات والمثابرة والصبر وغيرها من مختلف السمات النفسية، لذا فالجانب النفسى يعتبر عنصراً هاماً بجانب الحالة البدنية والمهارية للاعب.

ومن هنا فإن تقويم الحالة اللاعبيين من خلال اتجاهات مختلفة (نفسية وبدنية وفسيولوجية)، يفيد فى الوصول إلى نتائج هامة يعتمد عليها المدرب فى توجيه لاعبيه إلى

النشاط الرياضى الذى يتناسب مع قدراته وإمكاناته البدنية والفسولوجية والنفسية، كما يستخدم أيضا فى التخطيط الأمثل لبرامجه التدريبية الموضوعية لتطوير حالة اللاعب التدريبية. ومن ثم عمل قياسات تتبعه للتعرف على مدى تطور حالة لاعبيه بمقارنه النتائج بنتائج سابقة وتقييم لاعبيه يسمح له بضبط الأحمال التدريبية المختلفة خلال وحداته التدريبية فى فترات الموسم الرياضى المختلفة كما تساعد تلك النتائج فى تصنيف اللاعبين فى مجموعات متجانسة وفقاً لقدراتهم وإمكاناتهم للوصول إلى أقصى استفادة من التدريبات الموضوعية لكل مجموعة على حدة، كما يمكن من خلال تلك النتائج وضع الخصائص المميزة لكل لعبة فى الاتجاهات والعلوم المختلفة.

ولذلك فالباحثون من خلال عملهم فى جامعة السلطان قابوس ومن خلال ملاحظتهم للاعبات فى الأنشطة الرياضية المختلفة ومنها أنشطة (ألعاب القوى ، كرة اليد، كرة الطائرة ، كرة السلة ، الابحار) أن اللاعبات ربما يعتمدن فى تدريباتهن من خلال مدربيهن بشكل أساسى على التدريبات البدنية المقننة، كما أنهم ربما يغفلون الجانب السيكولوجي فى إدراك حالتهم البدنية أثناء التدريب، بالإضافة إلى ان اختلاف نوع النشاط الرياضى الممارس يتطلب متغيرات بدنية وفسولوجية خاصة تميز كل نشاط عن الآخر ، وبالتالي اختلاف أساليب التدريب المتبعة مع كل نشاط مما قد يؤثر بشكل سلبي على نتائج مستوياتهم.

والباحثون من خلال هذه الدراسة يحاولون تقويم الفروق بين لاعبات الأنشطة الرياضية (ألعاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) من خلال اتجاهات مختلفة (نفسية وبدنية وفسولوجية)، للوقوف على مدى الفروق بينهم والخصائص البدنية والفسولوجية للاعبات فى كل نشاط ، ومن ثم اقتراح الحلول لتقديمها للمدربين فى هذا القطر العربى العزيز.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تقويم الحالة البدنية للاعبات ببعض المنتخبات العمانية من خلال التعرف على:

١. وصف الحالة البدنية للاعبات (ألعاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) العمانيات (نفسياً).
٢. مستوى القدرات البدنية لاعبات (ألعاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) العمانيات (بدنياً).
٣. مستوى الحالة الوظيفية لاعبات (ألعاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) العمانيات (فسولوجياً).

٤. الفروق بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) فى المتغيرات قيد البحث.

فروض البحث:

١. توجد فروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) فى مستوى وصف الحالة البدنية (نفسياً) .

٢. توجد فروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) مستوى القدرات البدنية .

٣. توجد فروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) فى مستوى الحالة الوظيفية .

٤. توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) فى المتغيرات قيد البحث.

الدراسات السابقة :

١. أجرى محمد عبد الله عطية ابو العلا (٢٠١٣م) (١١) دراسة بعنوان تقويم امكانات التربية الرياضية بالمعاهد الاعدادية الازهرية بنين بمحافظة الشرقية ، تهدف الدراسة إلى تقويم إمكانات التربية البدنية والرياضة داخل المعاهد الإعدادية الأزهرية بمحافظة الشرقية ، استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث. وقام الباحث باختيار عدد (٦٥) معهد بنسبة (٢٦.٨٩%) ، وتم اختيار (٩٥٠) تلميذ من المعاهد المختارة بنسبة (١٠%) من المعاهد المختارة ، وعدد (٦٥) مدرس بنسبة (١٥.٢%) من مجتمع البحث ، وعدد (٦٥) مدير معهد بنسبة (٢٦.٩%) وعدد (١٣) موجه بنسبة (٤٦.٤%) ، ومن أهم النتائج مراجعة المنهاج الحالي للتربية الرياضية ، وضع منهاج للتربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية ومراعاة زيادة حصص التربية الرياضية الأسبوعية.

٢. أجرى منتصر أبو بكر محمد المغربى (٢٠١٢م) (١٧) دراسة بعنوان تقويم مستوى الاداء البدنى والمهارى للمنتخب الليبي فى مسابقة دفع الجلة ، يهدف البحث الى تقويم مستوى الأداء البدني والمهارى للمنتخب الليبي في مسابقة دفع الجلة. ووضع برنامج تدريبي مقترح في ضوء مستوى الاداء البدني المهارى والمستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة للمنتخب الليبي ، ولقد أجريت الدراسة عينة قوامها أربع متسابقين اختيرت بالطريقة العمدية ممن يمثلون المنتخب الليبي في المسابقات الدولية لمسابقة دفع الجلة ، وأستخدم أسلوب التصوير والتحليل البيوميكانيكى لحساب المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث، وتم

قياس المتغيرات البدنية و الأنثروبومترية قيد البحث ، ومن أهم الاستنتاجات ، ان البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية و الكينماتيكية المؤثرة في سرعة الانطلاق ، زاوية الانطلاق ، ارتفاع نقطة الانطلاق ، وبالتالي أدى إلى تحسن المستوى الرقمي.

٣. قام كل من مصطفى سامى عميرة، وياسر محفوظ (٢٠٠٧م) (١٦) بدراسة بعنوان دراسة تقييمية للتبوء بمستوى الحالة البدنية للاعبى بعض الأنشطة الرياضية، حيث تهدف الدراسة إلى وصف الحالة البدنية للاعبى بعض الرياضات الجماعية والفردية (كرة القدم والسباحة والمصارعة والجودو) وعلاقتها بمستوى القدرات البدنية والفسولوجية لديهم، حيث اشتملت عينة البحث على عدد ٣٩ لاعب (منهم عدد ١١ لاعب كرة قدم، وعدد ٩ سباحين، وعدد ١٣ مصارع، وعدد ٦ لاعبى جودو) وطبقا عليهم اختبار وصف الحالة البدنية لعلوى، ثم قاموا بقياس بعض الاختبارات البدنية والفسولوجية عليهم على السير المتحرك، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال بين وصف الحالة البدنية والمستوى البدنى والفسولوجى لدى عينة البحث خاصة لاعبى كرة القدم، الذين أظهروا تفوقاً واضحاً فى هذه العلاقة.

٤. أجرى محمد ابراهيم شحاته ، يوسف بو عباس (٢٠٠٧م) (٧) دراسة بعنوان الصفات الجسمية والبدنية الخاصة وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبى الجميز الدوليين ، يهدف البحث الي التعرف علي الصفات الجسمية والبدنية الخاصة والمؤشرات الفسيولوجية للاعبى الجميز الدوليين بمصر واليابان ومقارنتها في هذه المتغيرات للاسترشاد بنتائجها عند اختيار اللاعبين وفي تصميم برامج التدريب، وقد اجريت القياسات- طبقا للإجراءات التي اتبعت علي لاعب الجميز باليابان- خلال فترة اعداد لاعبى الجميز بمصر للاشتراك في بطولة السلام الدولية بالاسكندرية، وبلغ عدد العينة البحث عشرون لاعبا ، وفي ضوء نتائج البحث اوصي الباحث بالاهتمام بعامل الطول عند اختيار اللاعبين ووضع برامج تدريبية لرفع مستوى صفة القوة القصوى والقدرة والاسترشاد باستجابة معدلات النبض كمؤشرات لتقويم الحالة التدريبية للاعبى الجميز الدوليين بمصر.

٥. أجرى Riöttger et al (٢٠٠٦م) (٢٤) بدراسة عنوانها (التغير الحادث فى معدل النبض أثناء أعمال بدنية على الدراجة الثابتة لدى ناشئين من عمر ١٤-١٦ سنة)، وكان هدفها التعرف على التغيرات الحادثة فى معدل النبض عند تصاعد الارتفاع بالأحمال البدنية على الدراجة الثابتة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى، وكانت عينة البحث من شباب

رياضي تحت ١٤-١٦ سنة، ومن أهم النتائج التي توصل لها الباحثون تصاعد معدل النبض بزيادة الحمل البدني على الدراجة الثابتة.

٦. أجرى Dahms (٢٠٠٦م) (٢٣) بدراسة عنوانها (تدريبات الجري السريع والجري لمسافات طويلة المفتاح لتحسين اللياقة البدنية)، وكان هدفها التعرف على مدى تأثير تدريبات مركبة من الجري السريع والجري لفترات طويلة على مستوى اللياقة البدنية للرياضيين، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وكانت من أهم النتائج تحسن كفاءة الدورة الدموية.

٧. أجرى Tietjens et al., (٢٠٠٥م) (٢٥) بدراسة عنوانها (علاقة مستوى الأداء بمفهوم الذات في عدة أنشطة رياضية مختلفة)، وكانت هدفها التعرف على العلاقة بين مستوى والقدرة على مفهوم الذات في رياضات (كرة السلة - كرة القدم - ألعاب فردية - ألعاب القوى - السباحة)، واستخدم الباحثون النهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (٣٤٦) من طلاب معهد التربية الرياضية بجوتنجن Göttingen الرياضيين، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى الأداء ومفهوم الذات في الأنشطة الرياضية المختلفة.

٨. أجرى Burmann (٢٠٠٥م) (٢٢) دراسة عنوانها (تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تطوير مفهوم الذات لدى الممارسين والممارسات)، وكان هدفها التعرف على مدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تطور مفهوم الذات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث من مجموعة فتيان وفتيات يمارسوا أنشطة رياضية مختلفة، وكانت من أهم النتائج تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تأثيراً إيجابياً على مفهوم الذات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات المنتخب العماني، (العاب قوى، كرة يد، كرة طائرة، كرة السلة، الابحار)، وبلغ اجمالي عددهن (٦١) لاعبة وهم كما يلي :
كما تم اختيار عدد (١٠) لاعبات من كافة الأنشطة قيد البحث عدا لاعبات الابحار بالطريقة العشوائية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

جدول (١) توصيف العينة

| م | المجموعة | العينة الأساسية | العينة الاستطلاعية | اجمالي مجتمع البحث |
|---|-------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|
| ١ | المجموعة الأولى لاعبات العاب القوى | ١٦ | ٣ | ١٩ |
| ٢ | المجموعة الثانية لاعبات كرة اليد | ١٤ | ٣ | ١٧ |
| ٣ | المجموعة الثالثة لاعبات كرة الطائرة | ١٤ | ٢ | ١٦ |
| ٣ | المجموعة الرابعة لاعبات كرة السلة | ١٤ | ٢ | ١٦ |
| ٣ | المجموعة الخامسة لاعبات الابحار | ٣ | -- | ٣ |
| | الاجمالي | ٦١ | ١٠ | ٧١ |

متغيرات البحث:

حدد الباحثون متغيرات البحث وفقاً لقراءاتهم في المراجع والدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال، وكانت من أهم المتغيرات البدنية والفسيولوجية التي تعكس وصف حالة اللاعبات هي كالتالي:

١. العمر الزمني (سنة).
٢. الوزن (كجم).
٣. ارتفاع القامة (سم).
٤. اختبارات بدنية.
٥. السعة الحيوية (لتر).
٦. نبض الراحة (نبضة/ق).
٧. ضغط الدم الانقباضي (مم/زئبق).
٨. ضغط الدم الانبساطي (مم/زئبق).
٩. النبض في الراحة
١٠. النبض بعدالمجهود
١١. معدل الكفاءة البدنية كمؤشر لمستوى الحالة الفسيولوجية للاعبة (درجة).
١٢. مقياس وصف الحالة البدنية (درجة). مرفق (1)

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات:

١. جهاز رستاميتز لقياس الطول والوزن.
٢. جهاز سبيروميتر جاف رقمي لقياس السعة الحيوية.
٣. جهاز قياس ضغط الدم.
٤. اختبار الخطوة لقياس معدل الكفاءة البدنية.
٥. ديناموميتر القبضة .

٦. ديناموميتر قوة الظهر والرجلين .
٧. جهاز الوثب العمودي .
٨. جهاز قياس التوازن .
٩. جهاز قياس المرونة .
١٠. أقماع وساعة إيقاف .

الاختبارات المستخدمة وطرق القياس:

١. اختبار وصف الحالة البدنية **Physical state Description** (مرفق (1) إعداد

وتصميم محمد حسن علاوى (٩ : ١٢٠-١٢٥).

اختبارات العناصر البدنية قيد البحث. وهى كالتالى:

- السرعة (العدو ٣٠م من البدء الطائر)
- المرونة (مرونة الجذع والفخذ من الجلوس الطويل)
- التوازن (الوقوف على قدم واحدة)
- القدرة العضلية (الوثب العمودى)
- (اختبار قوة القبضة) **I .R**
- الرشاقة (الجري الزجراجي)
- اختبار قوة عضلات الرجلين
- اختبار قوة عضلات الظهر
- الاختبارات الفسيولوجية
 - السعة الحيوية
 - ضغط الدم الانقباضى
 - ضغط الدم الانبساطى
 - النبض فى الراحة
 - النبض بعد المجهود
 - استهلاك الأوكسوجين

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢ / ٥ / ٢٠١٤ إلى ٨ / ٥ / ٢٠١٤ على عدد (١٠) لاعبات من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف تجربة الأدوات والأجهزة والاختبارات والتأكد من سلامتها وكذلك حساب المعاملات العلمية لمقياس وصف الحالة البدنية والاختبارات البدنية قيد البحث.

أولاً: المعاملات العلمية لاختبار وصف الحالة البدنية:

١- الثبات:

قام الباحثون بتطبيق مقياس وصف الحالة البدنية على العينة الاستطلاعية ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة وبنفس الشروط بفاصل زمني قدره أسبوع ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما تم تطبيق معادلة ألفاكرونباخ لإيجاد الثبات وجدول رقم (١) يوضح معاملات الثبات بالطريقتين.

جدول (٢)

معاملات الاستقرار وألفاكرونباخ لمقياس وصف الحالة البدنية على العينة الاستطلاعية ن = ١٠

| أبعاد المقياس | معامل الاستقرار | معامل الفا كرونباخ |
|---------------|-----------------|--------------------|
| القوة العضلية | ٠.٨١٥ | ٠.٧٨٩ |
| التحمل | ٠.٨٧٢ | ٠.٨١١ |
| السرعة | ٠.٨٩٥ | ٠.٨٩٥ |
| المرونة | ٠.٨٨٦ | ٠.٨٢٦ |
| الرشاقة | ٠.٨٩٩ | ٠.٨٤١ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات الحرية ٨ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية في مقياس وصف الحالة البدنية مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية انحصرت ما بين ٠.٨١٥ و ٠.٨٩٥، كما انحصرت معاملات ألفاكرونباخ ما بين ٠.٧٨٩ و ٠.٨٩٥.

٢ الصدق:

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثون بإيجاد الصدق من خلال الاتساق الداخلي لمقياس وصف الحالة البدنية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بُعد والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) صدق الاتساق الداخلي لمقياس وصف الحالة البدنية على العينة الاستطلاعية ن = ١٠

| القوة العضلية | | التحمل | | السرعة | | المرونة | | الرشاقة | |
|-----------------------|----------|-----------------------|----------|-----------------------|----------|-----------------------|----------|-----------------------|----------|
| الارتباط مع شدة البعد | العبارات | الارتباط مع شدة البعد | العبارات | الارتباط مع شدة البعد | العبارات | الارتباط مع شدة البعد | العبارات | الارتباط مع شدة البعد | العبارات |
| ٠.٨٤١ | ١ | ٠.٧٥٨ | ٢ | ٠.٧٨٨ | ٣ | ٠.٧٦٦ | ٤ | ٠.٨٢٢ | ٥ |
| ٠.٧٨٥ | ٦ | ٠.٧٤٦ | ٧ | ٠.٨٤٤ | ٨ | ٠.٨٤٩ | ٩ | ٠.٧٥٨ | ١٠ |
| ٠.٧٥٨ | ١١ | ٠.٨١١ | ١٢ | ٠.٨٦١ | ١٣ | ٠.٨٢٩ | ١٤ | ٠.٨٤٨ | ١٥ |
| ٠.٨١١ | ١٦ | ٠.٨٣٤ | ١٧ | ٠.٨٢٥ | ١٨ | ٠.٧٥٩ | ١٩ | ٠.٧٥٧ | ٢٠ |
| ٠.٨٢٣ | ٢١ | ٠.٩٠١ | ٢٢ | ٠.٨٣١ | ٢٣ | ٠.٨٤٤ | ٢٤ | ٠.٨١١ | ٢٥ |
| ٠.٨٠٠ | ٢٦ | ٠.٨٢٤ | ٢٧ | ٠.٨٢٢ | ٢٨ | ٠.٨٢١ | ٢٩ | ٠.٨٣٤ | ٣٠ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات الحرية ٨ = ٠.٦٣٢
 تضح من جدول (٣) أن معاملات صدق الاتساق الداخلى لمقياس وصف الحالة البدنية تراوح ما بين ٠.٧٥٨، ٠.٩٠١ وهي معاملات مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ وهي تشير إلى صدق مقياس وصف الحالة البدنية فيما وضع من أجله.
ثانياً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:
١- الثبات:

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية ثم إعادة تطبيقها على نفس العينة وبنفس الشروط بفاصل زمنى قدره يومين ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما تم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ لإيجاد الثبات وجدول رقم (٣) يوضح معاملات الثبات بالطريقتين.

جدول (٤)

معاملات الاستقرار وألفا كرونباخ للاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية ن = ١٠

| المتغيرات | الاختبارات | معامل الاستقرار | معامل الفا كرونباخ |
|------------|------------------------------|-----------------|--------------------|
| السرعة | العدو ٣٠ م من البدء الطائر | ٠.٨٤٥ | ٠.٧٦٨ |
| المرونة | مرونة الجذع من الجلوس الطويل | ٠.٧٥٨ | ٠.٧٢٨ |
| التوازن | الوقوف على قدم واحدة | ٠.٨٦٤ | ٠.٧٨٤ |
| القدرة | الوثب العمودى | ٠.٨٢٥ | ٠.٨٢٤ |
| قوة القبضة | قوة القبضة | ٠.٨٢٣ | ٠.٨٦٤ |
| R | R | ٠.٨٥٨ | ٠.٨٢٤ |
| الرشاقة | اختبار جري الزجراج | ٠.٨٤٧ | ٠.٨٢٢ |
| القوة | اختبار قوة عضلات الرجلين | ٠.٧٨٨ | ٠.٨٤٥ |
| القوة | اختبار قوة عضلات الظهر | ٠.٧٥٤ | ٠.٨١٦ |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات الحرية ٨ = ٠.٦٣٢
 يتضح من الجدول رقم (٤) ارتفاع فى معاملات الاستقرار للاختبارات البدنية قيد البحث حيث انحصرت هذه المعاملات ما بين ٠.٧٥٤ و ٠.٨٦٤، كما يتضح أيضاً ارتفاع فى معاملات الفا كرونباخ حيث انحصرت ما بين ٠.٧٦٨ و ٠.٨٦٥
٢- الصدق:

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على العينة الاستطلاعية ، ثم تم إيجاد الربيعين الأدنى والأعلى على (١٠) لاعبات ، والمقارنة بين الربيعين ، والجدول التالى رقم (٥) يوضح النتائج.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيعين الأدنى والأعلى في الاختبارات البدنية قيد البحث

| قيمة "ت" ودلالاتها | الربيع الأدنى | | الربيع الأعلى | | الاختبارات | المتغيرات |
|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------------------|------------|
| | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| *٣.٠٦ | ١.٠٥ | ٦.٤٨ | ١.٠٢ | ٤.٢٥ | العدو ٣٠م من البدء الطائر | السرعة |
| *٤.١٦ | ١.٧٥ | ١٢.٦٤ | ١.٦٩ | ١٩.٢٥ | مرونة الجذع من الجلوس الطويل | المرونة |
| *٥.١٠ | ٢.٢٤ | ١٥.٦٤ | ٢.١٥ | ٢٤.٣٦ | الوقوف على قدم واحدة | التوازن |
| *٤.١١ | ٢.٥٥ | ٢٨.٦٦ | ٢.٦٨ | ٣٩.٢٤ | الوثب العمودي | القدرة |
| *٣.٥٥ | ٣.١٤ | ٢٠.١١ | ٣.١٠ | ٣٠.٥٨ | قوة القبضة | قوة القبضة |
| *٤.٨٢ | ٣.٢٢ | ٢٤.٢٦ | ٣.١١ | ٣٢.٤٧ | R | R |
| *٦.١٤ | ١.٠١ | ٦.٥٨ | ١.٠٧ | ٤.٦٩ | اختبار جري الزجاج | الرشاقة |
| *٤.٣٤ | ٥.٢٢ | ٦٢.٣٤ | ٥.٦١ | ٨٠.٥٥ | اختبار قوة عضلات الرجلين | القوة |
| *٤.٠٩ | ٤.١٦ | ٦٠.١٤ | ٤.١٩ | ٧٢.٤٦ | اختبار قوة عضلات الظهر | القوة |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعين الأدنى والأعلى في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات في التمييز بين الربيعين الأدنى والأعلى .
الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صدق وثبات الاختبارات وسلامة أجهزة القياس المستخدمة قام الباحثون وهم أساتذة متخصصون في التدريب الرياضي وألعاب القوى وكرة السلة والكرة الطائرة ، بتطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على العينة الأساسية، ثم قاموا بقياس المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث من خلال أستاذ متخصص بفسيولوجيا الرياضة ، كذلك تطبيق مقياس وصف الحالة البدنية على جميع أفراد العينة الأساسية وذلك في الفترة من ١٠ / ٥ / 2014 حتى 7 / 11 / 2014 وتمت القياسات باستخدام أدوات وأجهزة قسم التربية الرياضية جامعة السلطان قابوس وبملاعب الصالة الرياضية بجامعة السلطان قابوس ، والمجمع الرياضي بصحار .

الاجراء المتبعة لقياسات ضغط الدم و معدل النبض في الراحة

تم استخدام جهاز قياس الدم الرقمي (Microlife B.P.) لأخذ قياسات ضغط الدم ومعدل نبضات القلب في الراحة ومباشرة بعد اختبار (3-minutes step test). تم اتباع الخطوات التالية لأخذ القياسات:

١. جلوس المختبر على كرسي وإسناد الظهر مع وضع اليد اليسرى بمستوى القلب .

<http://mawdoo3.com/%D8%AD%D8%B1%D9%83%D8%A7%D8%>

AA_%D9%8A%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D

[8%A3%D8%A9_%D9%88_%D9%85%D8%B9%D8%A7%D9%86%D9%8A%D9%87%D8%A7](#)

٢. لأخذ قياسات الراحة يطلب من المختبر الجلوس لفترة لا تقل عن ٥ دقائق في وضعية الراحة التامة.
 ٣. وضع الجهاز على طاولة بجانب المختبر والتأكد من ان الجهاز موضوع بمكان قريب من مستوى القلب مع العلم ان جميع القياسات تمت من اليد اليسرى للمختبر.
 ٤. تحديد موقع الشريان العضدي ووضع الكم (Cuff) بحيث نقطة علامة الشريان على الكم تشير إلى الشريان العضدي ثم لف الكم (Cuff) بشكل مريح حول الذراع .
 ٥. لف الكم (Cuff) حول العضد حيث يغطي ثلثي العضد من فوق الكوع.
 ٦. تشغيل الجهاز ويبدأ نفخ الكم ثم الانتظار حتى سماع صوت الصافرة التي تؤكد ثبات القياس.
 ٧. تؤخذ القراءة وتسجل على ورقة البيانات الخاصة ثم يتم ازالة الكم عن المتطوع.
- الاجراءات المتبعة لقياس السعة الحيوية**
- استخدم جهاز السبيروميتر (Spirometer) الرقمي ، لأخذ قياسات السعة الحيوية. تم اعطاء التعليمات حول كيفية استخدام السبيروميتر شفها كما تم تطبيقها عمليا للتأكد من ان المختبر يدرك كيفية استخدام الجهاز. تم أخذ القياس مرتان لكل مختبر وسجلت القراءة الافضل. تم اتباع الخطوات التالية لأخذ القياسات:
١. تركيب الجهاز و بواسطة مناديل معقمة يتم تعقيم قطعة الفم (Mouth Piece) وهي القطعة التي يتم التنفس من خلالها.
 ٢. أخذ نفس عميق (أقصى شهيق) حتى تمتلئ الرئتين و حبس النفس.
 ٣. وضع قطعة الفم واغلاق الشفتين حولها باحكام.
 ٤. أخذ أقصى زفير (خروج الهواء) من خلال قطعة الفم لأطول وقت ممكن حتى تفرغ الرئتين تماما من الهواء.
 ٥. تؤخذ القراءة وتسجل على ورقة البيانات الخاصة وتعقم قطعة الفم.

3-minutes step test

- الاجهزة اللازمة : صندوق خطوه بارتفاع ١٦.٢٥ انش/٤١.٣ سم, مترونوم, وساعة ايقاف.
- تم اعطاء المختبر التعليمات بعدم استهلاك الطعام قبل ساعتين من اجراء الاختبار وعدم ممارسة أي نشاط رياضي في يوم الإختبار.

- تم التطبيق العملي لكيفية أداء الإختبار للتأكد من اتباع المختبر الطريقة الصحيحة لأدائه.
 - خطوات الإختبار: يقوم المختبر بأخذ خطوات على الصندوق بمعدل ٢٢ خطوة (للفتيات) في الدقيقة لمدة ٣ دقائق على أن تتبع الخطوات النمط التالي "فوق- فوق- تحت- تحت" متبعا ايقاع الميترونوم الذي تم تحديده بمعدل نبضات قلب ٨٨ نبضة/ في الدقيقة (للفتيات). يتوقف المختبر مباشرة بعد انتهاء الثلاث دقائق ويتم قياس معدل نبضات القلب خلال ٥-٢٠ ثانية من إنتهاء زمن الاختبار. يستخدم معدل النبض الذي تم قياسه بالمعادلة التاليه لقياس قدرة التحمل القلبيه التنفسية:

$$\text{Women: } VO_2\text{max (ml/kg/min)} = 65.81 - 0.1847 \times \text{heart rate (bpm)}$$

أسلوب المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحثون لمعالجة البيانات الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- تحليل التباين
- اختبار أصدق فرق معنوى *tuky*

وقد ارتضى الباحثون بمستوى الدلالة عند مستوى ٠.٠٥ للتحقق من معنوية النتائج.

عرض النتائج:

أولاً: عرض نتائج وصف الحالة البدنية :

جدول (٦)

الفروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في مقياس وصف الحالة البدنية

| المحاور المقياس | العاب قوى ن = ١٦ | | كرة يد ن = ١٤ | | كرة طائرة ن = ١٤ | | كرة السلة ن = ١٤ | | الابحار ن = ٣ | |
|-----------------|---------------------|-------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| القوة العضلية | ١٦.٤٢ | ٢.٦١ | ١٩.٢٢ | ٢.١٥ | ١٨.٤٢ | ٢.١٧ | ١٧.٥٠ | ١٧.٥٠ | ١٥.٢٤ | ١.٥٦ |
| التحمل | ٢٠.١٤ | ٢.٤٧ | ١٩.٣٠ | ٢.٢٢ | ١٨.٥٢ | ٢.٤٦ | ١٧.٢٠ | ١٧.٢٠ | ١٧.٥٠ | ١.٩٩ |
| السرعة | ٢٠.٥٤ | ٣.١٥ | ١٩.١٠ | ٢.١٤ | ٩.٤٠ | ٢.٣٣ | ١٩.١٠ | ١٩.١٠ | ١٧.٢٠ | ١.٧٥ |
| المرونة | ١٥.٣٧ | ٢.٤٤ | ١١.٣٦ | ٢.٢٧ | ١٧.٤٢ | ٢.٠٨ | ١٧.٢٧ | ١٧.٢٧ | ١٤.١٠ | ١.٨٤ |
| الرشاقة | ١٩.٥٣ | ٢.٦١ | ١٦.٥٢ | ١.٩٦ | ١٩.٢٤ | ٢.١٩ | ١٧.٦٠ | ١٧.٦٠ | ١٤.٦٠ | ١.٦٥ |
| مجموع المحاور | ٩٢.٠٠ | ٨.٢٢ | ٨٥.٥٠ | ٧.٨٧ | ٨٣.٠٠ | ١١.٠٩ | ٨٧.٦٧ | ٨٧.٦٧ | ٧٨.٦٤ | ٦.٥٨ |

يوضح الجدول (٦) توصيفاً إحصائياً للفروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في محاور مقياس وصف الحالة البدنية قيد البحث.

ثانياً: عرض نتائج الفروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في مستوى القدرات البدنية :

جدول (٧)

الفروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في مستوى القدرات البدنية

| الابحار ن = ٣ | | كرة سلة ن = ١٤ | | كرة طائرة ن = ١٤ | | كرة يد ن = ١٤ | | العاب قوى ن = ١٦ | | الاختبارات البدنية |
|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| ٠.٦٤ | ٥.٤٠ | ٠.٥٢ | ٤.٣٨ | ١.٥٩ | ٥.٢٣ | ٠.٣٢ | ٤.٣٧ | ٠.٧٢ | ٤.٣٦ | السرعة |
| ٢.٥٨ | ١٦.٥٠ | ١.٢٥ | ١٣.٧٩ | ٢.٢٧ | ١٥.٧١ | ٢.٩١ | ١٣.٦٧ | ٢.١٢ | ١٢.٧٧ | المرونة |
| ٠.٤٢ | ٢.٥٠ | ٠.٤٥ | ٤.٩٩ | ٠.٦٤ | ٢.٤٣ | ١.٩٥ | ٥.٦٤ | ٠.٧٨ | ٤.٩٤ | التوازن |
| ٣.١٠ | ٣٠.٢٥ | ٣.٥٤ | ٥٨.٦٤ | ٣.٢٥ | ٤٦.٣٥ | ٥.١٢ | ٤٩.٢١ | ٣.١٩ | ٣٣.٨٨ | الوثب العمودي |
| ٢.٨٤ | ٢٧.٦٤ | ٢.٣٤ | ٢٥.٢٤ | ٥.٧٨ | ٢٦.١٤ | ٣.١٤ | ٢٦.١٢ | ٤.١٢ | ٢٤.٦١ | قوة القبضة |
| ٢.٦٥ | ٢٩.١٠ | ٣.١٦ | ٣٠.٥٠ | ٣.٥٥ | ٢٩.٦٤ | ٣.٥٤ | ٢٨.٨٩ | ٤.٦٥ | ٣١.٢٥ | R |
| ١.٢٥ | ١١.٢٥ | ١.٠٨ | ٧.٢٠ | ١.٧١ | ٥.٨١ | ٠.٤٤ | ٧.٦٠ | ٠.٦٨ | ١٠.٣٧ | الرشاقة |
| ٦.٧٩ | ٦٠.٢٠ | ٦.٦٩ | ٦٤.٥٨ | ٦.٧٧ | ٦٥.٨٩ | ٦.٨٣ | ٦١.٧١ | ١٢.٥٤ | ٦٢.٥٧ | قوة عضلات الرجلين |
| ٦.٦٩ | ٦٢.١٥ | ٦.٤٤ | ٦٠.٢٥ | ٦.٤٢ | ٦١.٧٩ | ٥.٣٨ | ٥٣.٢٩ | ٩.٧٢ | ٦٢.٥٣ | قوة عضلات الظهر |

يوضح الجدول (٧) توصيفاً إحصائياً للفروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى

وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في مستوى القدرات البدنية

ثالثاً : عرض نتائج الفروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في مستوى الحالة الوظيفية (فسيولوجياً).

جدول (٨)

الفروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في مستوى الحالة الوظيفية

| الابحار ن = ٣ | | كرة سلة ن = ١٤ | | كرة طائرة ن = ١٤ | | كرة يد ن = ١٤ | | العاب قوى ن = ١٦ | | محاور المقياس |
|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| ٠.٣٠ | ٢.٣٠ | ٠.٢٠ | ٢.٥٠ | ٠.٥٠ | ٣.٠٣ | ٠.٢٧ | ٢.٨٥ | ٠.٧٤ | ٢.١٠ | السعة الحيوية |
| ٩.٦٦ | ١٣٠.٢٥ | ٧.٦٩ | ١٢٥.٥٠ | ٢٠.٣٦ | ١٣٨.١٤ | ١٦.٠٧ | ١٤٦.٠٠ | ١١.٣٦ | ١٢١.٨١ | ضغط الدم الانقباضي |
| ٧.٨٥ | ٨٠.٢٥ | ٦.٦٤ | ٧٢.٣٦ | ٦.٦٠ | ٨٠.٩٣ | ٧.٤٨ | ٨٧.٥٧ | ٨.٨١ | ٨٠.٠٦ | ضغط الدم الانبساطي |
| ٨.٦٤ | ٨٠.١٣ | ٦.٩٥ | ٧٥.٣٢ | ٧.٤٠ | ٧٧.١٤ | ٦.٩٧ | ٧٨.٢١ | ١٤.٠١ | ٨٣.٠٠ | نبض الراحة |
| ١٥.٦٤ | ١٤٠.٢٣ | ٩.١٥ | ١٢٥.٣٦ | ٢٥.٣٦ | ١٠٥.٧٩ | ١٩.١٦ | ١٢٩.٢١ | ٣٨.٢٧ | ١٣٢.١٣ | نبض بعد المجهود |
| ٥.٢٩ | ٤٥.٢٦ | ٥.١١ | ٣٦.٤٠ | ١٢.٥٢ | ٤٢.٢٤ | ٤.١١ | ٣٥.٦٦ | ٤.٣٢ | ٣٧.٢٩ | استهلاك الاكسوجين |

يوضح الجدول (٨) توصيفاً إحصائياً للفروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث الأساسية في مستوى الحالة الوظيفية .

رابعاً: عرض نتائج الفروق بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٩)

تحليل التباين بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في درجات مقياس وصف الحالة البدنية $n_1 \neq n_2$

| المحاور | مصدر التباين | مجموع مربع الانحرافات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | الدلالة |
|--------------------|----------------|-----------------------|--------------|----------------|----------|---------|
| وصف الحالة البدنية | بين المجموعات | ٥٢.٤٢ | ٤ | ١٣.١٠ | ٤.٩٦ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٣٦.٤٥ | ٥٦ | ٢.٤٤ | | |

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05 = 2.52$

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث وفقاً لنوع النشاط في درجات مقياس وصف الحالة البدنية، وسوف يقوم الباحثون بإجراء اختبار أقل فرق معنوي (tuky) للتعرف على اتجاه هذه الفروق.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في درجات مقياس وصف الحالة البدنية

| المحاور | أوجه المقارنة | المتوسط الحسابي | فروق المتوسطات | | | | tuky |
|--------------------------|---------------|-----------------|----------------|--------|-----------|---------|--------|
| | | | العاب قوى | كرة يد | كرة طائرة | كرة سلة | |
| مقياس وصف الحالة البدنية | العاب قوى | ٩٢.٠٠ | | *٧.٥٠ | *٩.٠٠ | *٤.٣٣ | *١٣.٣٦ |
| | كرة يد | ٨٥.٥٠ | | | ٢.٥٠ | ٢.١٧ | *٦.٨٦ |
| | كرة طائرة | ٨٣.٠٠ | | | | *٤.٦٧ | *٤.٣٦ |
| | كرة سلة | ٨٧.٦٧ | | | | | *٩.٠٣ |
| | الابحار | ٧٨.٦٤ | | | | | |

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث ولصالح لاعبات العاب القوى في مقياس وصف الحالة البدنية .

كما يتضح أيضاً عدم وجود فروق دالة بين لاعبات (كرة اليد وكرة الطائرة) عينة

البحث

جدول (١١)

تحليل التباين بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث وفقاً لمستوى القدرات البدنية $n \neq 2$

| المحاور | مصدر التباين | مجموع مربع الانحرافات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | الدلالة |
|-------------------|----------------|-----------------------|--------------|----------------|----------|---------|
| السرعة | بين المجموعات | ٢٦.٢٤ | ٤ | ١٣.١٢ | ٤.٣٤ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٢٣.٦٤ | ٥٦ | ٣.٠٢ | | |
| المرونة | بين المجموعات | ٢٨.٦٤ | ٤ | ١٤.٣٢ | ٤.٠٣ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٤٥.٤٤ | ٥٦ | ٣.٥٥ | | |
| التوازن | بين المجموعات | ٣٠.١٦ | ٤ | ١٥.٨ | ٤.٧٦ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٣٦.٢٥ | ٥٦ | ٣.٣٢ | | |
| الوثب العمودي | بين المجموعات | ٣٢.٥٨ | ٤ | ١٦.٢٩ | ٤.٩٨ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٣٤.٢٩ | ٥٦ | ٣.٢٧ | | |
| قوة القبضة | بين المجموعات | ٢٨.٩٤ | ٤ | ١٤.٤٧ | ٤.٧٣ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٢٥.٦٦ | ٥٦ | ٣.٠٦ | | |
| R | بين المجموعات | ٣٠.٤٤ | ٤ | ١٥.٢٢ | ٤.٥٠ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٣٨.٥٨ | ٥٦ | ٣.٣٨ | | |
| الرشاقة | بين المجموعات | ٢٨.٦٦ | ٤ | ١٤.٣٣ | ٤.٦٥ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٢٦.٤٨ | ٥٦ | ٣.٠٨ | | |
| قوة عضلات الرجلين | بين المجموعات | ٣٨.٧٠ | ٤ | ١٩.٣٥ | ٤.٥٢ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٧٥.٤٩ | ٥٦ | ٤.٢٨ | | |
| قوة عضلات الظهر | بين المجموعات | ٣٦.٨٨ | ٤ | ١٨.٤٤ | ٣.٨٩ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٩٤.٢٥ | ٥٦ | ٤.٧٤ | | |

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.02$

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث وفقاً لمستوى القدرات البدنية ، وسوف يقوم الباحثون بإجراء اختبار أقل فرق معنوي (Tukey) للتعرف على اتجاه هذه الفروق.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين اللاعبين المشاركين في أنشطة (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث وفقاً لمستوى القدرات البدنية

| tuky | فروق المتوسطات | | | | المتوسط الحسابي | أوجه المقارنة | المحاور |
|------|----------------|---------|-----------|--------|-----------------|---------------|-----------|
| | الابحار | كرة سلة | كرة طائرة | كرة يد | | | |
| ٠.٥١ | *١.٠٤ | ٠.٠٢ | *٠.٨٧ | ٠.٠١ | | ٤.٣٦ | العاب قوى |
| | *١.٠٣ | ٠.٠١ | *٠.٨٦ | | | ٤.٣٧ | كرة يد |
| | ٠.١٧ | *٠.٩٥ | | | | ٥.٢٣ | كرة طائرة |
| | *١.٠٢ | | | | | ٤.٣٨ | كرة سلة |
| | | | | | | ٥.٤٠ | الابحار |
| ١.٢٤ | *٣.٧٣ | ١.٠٢ | *٢.٩٤ | ٠.٩٠ | | ١٢.٧٧ | العاب قوى |
| | *٢.٨٣ | ٠.١٢ | *٢.٠٤ | | | ١٣.٦٧ | كرة يد |
| | ٠.٧٩ | *١.٩٢ | | | | ١٥.٧١ | كرة طائرة |
| | *٢.٧١ | | | | | ١٣.٧٩ | كرة سلة |
| | | | | | | ١٦.٥٠ | الابحار |
| ١.٣٦ | *٢.٤٤ | ٠.٠٥ | *٢.٥١ | ٠.٧٠ | | ٤.٩٤ | العاب قوى |
| | *٣.١٤ | ٠.٦٥ | *٣.٢١ | | | ٥.٦٤ | كرة يد |
| | ٠.٠٧ | *٢.٥٦ | | | | ٢.٤٣ | كرة طائرة |
| | *٢.٤٩ | | | | | ٤.٩٩ | كرة سلة |
| | | | | | | ٢.٥٠ | الابحار |
| ٢.٣٤ | *٣.٦٣ | *٢٤.٧٦ | *١٢.٤٧ | *١٥.٣٣ | | ٣٣.٨٨ | العاب قوى |
| | *١٨.٩٦ | *٩.٤٣ | *٢.٨٦ | | | ٤٩.٢١ | كرة يد |
| | *١٦.١٠ | *١٢.٢٩ | | | | ٤٦.٣٥ | كرة طائرة |
| | *٢٨.٣٩ | | | | | ٥٨.٦٤ | كرة سلة |
| | | | | | | ٣٠.٢٥ | الابحار |
| ٠.١٠ | *٣.٠٣ | *٠.٦٣ | ١.٥٣ | ١.٥١ | | ٢٤.٦١ | العاب قوى |
| | *١.٥٢ | ٠.٨٨ | ٠.١٢ | | | ٢٦.١٢ | كرة يد |
| | *١.٥٠ | *٠.٩٠ | | | | ٢٦.١٤ | كرة طائرة |
| | *٢.٤٠ | | | | | ٢٥.٢٤ | كرة سلة |
| | | | | | | ٢٧.٦٤ | الابحار |
| ٠.١٩ | *٢.١٥ | *٠.٧٥ | *١.٦١ | *٢.٣٦ | | ٣١.٢٥ | العاب قوى |
| | ٠.٢١ | *١.٦١ | ٠.٧٥ | | | ٢٨.٨٩ | كرة يد |
| | *٠.٥٤ | *٠.٨٦ | | | | ٢٩.٦٤ | كرة طائرة |
| | *١.٤٠ | | | | | ٣٠.٥٠ | كرة سلة |
| | | | | | | ٢٩.١٠ | الابحار |
| ٠.٣٨ | *٠.٨٨ | *٣.١٧ | *٤.٥٦ | *٢.٧٧ | | ١٠.٣٧ | العاب قوى |
| | *٣.٦٥ | *٠.٤٠ | *١.٧٩ | | | ٧.٦٠ | كرة يد |
| | *٥.٤٤ | *١.٣٩ | | | | ٥.٨١ | كرة طائرة |
| | *٤.٠٥ | | | | | ٧.٢٠ | كرة سلة |
| | | | | | | ١١.٢٥ | الابحار |
| ١.٣٦ | *٢.٣٧ | *٢.٠١ | *٣.٣٢ | ٠.٨٦ | | ٦٢.٥٧ | العاب قوى |
| | *١.٥١ | *٢.٨٧ | *٤.١٨ | | | ٦١.٧١ | كرة يد |
| | *٥.٦٩ | *١.٣١ | | | | ٦٥.٨٩ | كرة طائرة |
| | *٤.٣٨ | | | | | ٦٤.٥٨ | كرة سلة |
| | | | | | | ٦٠.٢٠ | الابحار |
| ١.١٤ | ٠.٣٨ | *٢.٢٨ | ٠.٧٤ | *٩.٢٤ | | ٦٢.٥٣ | العاب قوى |
| | *٨.٨٦ | *٦.٩٦ | *٨.٥٠ | | | ٥٣.٢٩ | كرة يد |
| | ٠.٣٦ | *١.٥٤ | | | | ٦١.٧٩ | كرة طائرة |
| | *١.٩٠ | | | | | ٦٠.٢٥ | كرة سلة |
| | | | | | | ٦٢.١٥ | الابحار |

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في مستوى القدرات البدنية ولصالح لاعبات العاب القوى في محاور (الوثب العمودي ، قوة القبضة I، وقوة القبضة R ،الرشاقة ، قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات الظهر) تليها لاعبات كرة السلة . كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبات المشاركات في أنشطة (كرة اليد وكرة الطائرة) عينة البحث في مستوى القدرات البدنية

جدول (١٣)

تحليل التباين بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث في درجات الاختبارات الوظيفية

| المحاور | مصدر التباين | مجموع مربع الانحرافات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | الدالة |
|--------------------|----------------|-----------------------|--------------|----------------|----------|--------|
| السعة الحيوية | بين المجموعات | ٤٦.٣٤ | ٤ | ١١.٥٩ | *٣.٨٥ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٦٨.٣٦ | ٥٦ | ٣.٠١ | | |
| ضغط الدم الانقباضي | بين المجموعات | ٤٨.٨٨ | ٤ | ١٢.٢٢ | *٣.٩٣ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٧٤.٢٥ | ٥٦ | ٣.١١ | | |
| ضغط الدم الانبساطي | بين المجموعات | ٥٠.٤٠ | ٤ | ١٢.٦٠ | *٤.٢٧ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٦٥.١٤ | ٥٦ | ٢.٩٥ | | |
| نبض الراحة | بين المجموعات | ٤٦.٢٢ | ٤ | ١١.٥٦ | *٣.٨٩ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٦٦.٢١ | ٥٦ | ٢.٩٧ | | |
| نبض بعد المجهود | بين المجموعات | ٤٤.٨٢ | ٤ | ١١.٢١ | *٤.٠٩ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٥٣.٦٥ | ٥٦ | ٢.٧٤ | | |
| استهلاك الاكسوجين | بين المجموعات | ٤٠.٢٨ | ٤ | ١٠.٠٧ | *٤.٥٨ | دالة |
| | داخل المجموعات | ١٢٣.٤٧ | ٥٦ | ٢.٢٠ | | |

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.02$

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث وفقاً لمستوى الحالة الوظيفية في جميع المحاور، وسوف يقوم الباحثون بإجراء اختبار أقل فرق معنوي (Tukey) للتعرف على اتجاه هذه الفروق.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث وفقاً لمستوى الحالة الوظيفية

| tuky | فروق المتوسطات | | | | المتوسط الحسابي | أوجه المقارنة | المحاور |
|------|----------------|---------|-----------|--------|-----------------|---------------|-----------|
| | الابحار | كرة سلة | كرة طائرة | كرة يد | | | |
| ٠.١٥ | *٠.٢٠ | *٠.٤٠ | *٠.٩٣ | *٠.٧٥ | | ٢.١٠ | العاب قوى |
| | *٠.٥٠ | *٠.٣٥ | *٠.١٨ | | | ٢.٨٥ | كرة يد |
| | *٠.٧٣ | *٠.٥٣ | | | | ٣.٠٣ | كرة طائرة |
| | *٠.٢٠ | | | | | ٢.٥٠ | كرة سلة |
| | | | | | | ٢.٣٠ | الابحار |
| ٤.١٢ | *٨.٤٤ | *٣.٦٩ | *١٦.٣٣ | *٢٤.١٩ | | ١٢١.٨١ | العاب قوى |
| | *١٥.٧٥ | *٢٠.٥٠ | *٧.٨٦ | | | ١٤٦.٠٠ | كرة يد |
| | *٧.٨٩ | *١٢.٦٤ | | | | ١٣٨.١٤ | كرة طائرة |
| | ٤.٧٥ | | | | | ١٢٥.٥٠ | كرة سلة |
| | | | | | | ١٣٠.٢٥ | الابحار |
| ٢.٥٠ | ٠.١٩ | *٧.٧٠ | ٠.٨٧ | *٧.٥١ | | ٨٠.٠٦ | العاب قوى |
| | *٧.٣٢ | *١٥.٢١ | *٦.٦٤ | | | ٨٧.٥٧ | كرة يد |
| | ٠.٦٨ | *٨.٥٧ | | | | ٨٠.٩٣ | كرة طائرة |
| | *٧.٨٩ | | | | | ٧٢.٣٦ | كرة سلة |
| | | | | | | ٨٠.٢٥ | الابحار |
| ٢.٤٢ | *٢.٨٧ | *٧.٦٨ | *٥.٨٦ | *٤.٧٩ | | ٨٣.٠٠ | العاب قوى |
| | ١.٩٢ | *٢.٨٩ | ١.٠٧ | | | ٧٨.٢١ | كرة يد |
| | *٢.٩٩ | ١.٨٢ | | | | ٧٧.١٤ | كرة طائرة |
| | *٤.٨١ | | | | | ٧٥.٣٢ | كرة سلة |
| | | | | | | ٨٠.١٣ | الابحار |
| ٥.٤٨ | *٨.١٠ | *٦.٧٧ | *٢٦.٣٤ | ٢.٩٢ | | ١٣٢.١٣ | العاب قوى |
| | *١١.٠٢ | *٣.٨٥ | *٢٣.٤٢ | | | ١٢٩.٢١ | كرة يد |
| | *٣٤.٤٤ | *١٩.٥٧ | | | | ١٠٥.٧٩ | كرة طائرة |
| | *١٤.٨٧ | | | | | ١٢٥.٣٦ | كرة سلة |
| | | | | | | ١٤٠.٢٣ | الابحار |
| ٣.١٠ | *٧.٩٧ | ٠.٨٩ | *٤.٩٥ | ١.٦٣ | | ٣٧.٢٩ | العاب قوى |
| | *٩.٦٠ | ٠.٧٤ | *٦.٥٨ | | | ٣٥.٦٦ | كرة يد |
| | *٣.٠٢ | *٥.٨٤ | | | | ٤٢.٢٤ | كرة طائرة |
| | *٨.٨٦ | | | | | ٣٦.٤٠ | كرة سلة |
| | | | | | | ٤٥.٢٦ | الابحار |

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث وفقاً لمستوى الحالة الوظيفية ولصالح لاعبات العاب القوى تليها لاعبات كرة السلة ثم كرة اليد فالكرة الطائرة في محاور (ضغط الدم الانقباضي ، السعة الحيوية)

كما يتضح أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (كرة اليد وكرة الطائرة) عينة البحث في متغيرات (ضغط الدم الانبساطي، نبض الراحة) ويتضح أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (العاب القوى، كرة اليد) عينة البحث في متغيرات (نبض بعد المجهود، استهلاك الأكسجين) كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات الإبحار ولاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة) في جميع المتغيرات الفسيولوجية لصالح تلك الرياضات

مناقشة النتائج:

توضح الجداول (٦، ٧، ٨) توصيفاً إحصائياً للفروق بين متوسطات لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والإبحار) عينة البحث في محاور مقياس وصف الحالة البدنية والقدرات البدنية والحالة الوظيفية لصالح لاعبات العاب القوى وتليهن لاعبات كرة اليد ثم الكرة الطائرة، ويعتبر الباحثون تلك النتيجة منطقية نظراً لاختلاف عناصر اللياقة البدنية لكل نشاط، حيث يشير محمد إبراهيم شحاتة ٢٠٠٦م أن لكل نشاط رياضي محددات خاصة من النواحي البدنية لمقابلة الضغوط التي يواجهها أثناء المنافسة ويتم تطوير حالته البدنية بناء على الحاجات التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي. (٨ : ٢١١)

ولذلك فإن هذه النتائج قد تعبر بشكل كبير عن إدراك لاعبات ألعاب القوى العمانيات لقدراتهم البدنية والفسيولوجية الحقيقية أكثر من لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة.

وهنا يشير كل من محمد علي القط (٢٠٠٢م) (١٣)، ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨م) (١٤) وأحمد خاطر وعلى البيك (١٩٩٦م) (٢) أن النبض معيار فسيولوجي هام، وهو سهل التسجيل والقياس، والنبض له علاقة وثيقة بالعمل الميكانيكي الخارجي (الجهد البدني)، كما يؤكد أيضاً على أن للنبض علاقة خاصة بمعدل الكفاءة البدنية لدى الرياضيين، وأن الكفاءة البدنية للرياضي يمكن التعرف عليها من خلال النبض، وتشير نتائج الدراسة إلى أن سرعة ضربات القلب تزيد بزيادة المجهود الرياضي وأنه توجد علاقة بين معدل النبض وكفاءة الرياضي البدنية بصفة عامة، كما يشير كل من **Wilmore, & David. L.** (27)(1994) إلى أن نقص معدل ضربات القلب في الراحة يعد علامة هامة على زيادة كفاءة الفرد الرياضي، وفي دراسة لمحمد إبراهيم وجيهان أيوب (٢٠٠١م) (٤) استطاع الباحثان إيجاد علاقة بين نبض القلب والكفاءة الفسيولوجية للمبارزين في نهاية الموسم، وفي دراسة أخرى لمحمد إبراهيم (٢٠٠١م) (٥) أثبت فيها العلاقة القوية التي تربط معدل الكفاءة البدنية لدى لاعبي بعض المنافسات الفردية ومعدل النبض.

يعزى الباحثون تفوق لاعبات العاب القوى عن لاعبات كرة اليد ولاعبات كرة الطائرة في المتغيرات قيد البحث إلى الكفاءة العالية للجهازين الدورى والتنفسى والتي تساعد الأجهزة الوظيفية للاعبة بعد أداء حمل بدنى العودة بسرعة إلى معدلاتها الطبيعية والتخلص من مظاهر التعب الناتجة عن التدريب أو المنافسة السابقة بعد الانتهاء من أداء تلك الأحمال والأعباء البدنية.

ويتفق هذا مع محمد على القط ٢٠٠٢م (١٢)، أوريجر **Origer** ٢٠٠٥م (٢٣)، مهند حسين البشتاوى، أحمد محمود إسماعيل ٢٠٠٦م (١٨)، دامس **Dahms** ٢٠٠٦م (٢١)، موستر **Muster** وآخرون ٢٠٠٦م (٢٢)، روتجر **Röttger** وآخرون ٢٠٠٦م (٢٤) حيث يشاروا إلى أن سرعة عودة نبض اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد انتهاء الجهد مباشرة هي علامة مميزة لأجهزة جسم الرياضى ودلالة واضحة على تطبع القلب على الجهد الذى يتعرض له ومدى قدرته على استعادة الاستشفاء .

ومن هنا نجد تفوق لاعبات العاب القوى عن ذويهن من لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار فى القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث أنما يعبر عن تفوقهم فى عنصر هام من عناصر القدرات البدنية وهو عنصر السرعة ومحاور وصف الحالة البدنية والذى نجد تفوق واضح لصالح لاعبات العاب القوى فيه ، مما يشير إلى أن لاعبات العاب القوى أكثر اللاعبات إدراكاً لحالتهن البدنية بالمقارنة بباقي أفراد العينة.

كما يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث فى درجات مقياس وصف الحالة البدنية.

وبدراسة الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث ولصالح لاعبات العاب القوى فى مقياس وصف الحالة البدنية .

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كل من مصطفى سامى وياسر محفوظ (٢٠٠٦م) (١٦) فى أن مستوى الحالة البدنية (نفسياً) يتأثر بطبيعة النشاط الرياضى الممارس.

ويتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث وفقاً لمستوى القدرات البدنية كما يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث فى مستوى القدرات البدنية ولصالح

لاعبات ألعاب القوى فى محاور (الوثب العمودى ، قوة القبضة ، وقوة القبضة R ، الرشاقة ، قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات الظهر) لصالح ألعاب القوى كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبات المشاركات فى أنشطة (كرة اليد وكرة الطائرة) عينة البحث فى مستوى القدرات البدنية وتعتبر النتائج السابقة دالة على أن لاعبات ألعاب القوى العمانيات يتفوقن فى جانب القدرات البدنية على لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من مصطفى سامى وياسر محفوظ (٢٠٠٦م) (١٦) ، محمد إبراهيم ، وهالة مرسى (٢٠٠٣م) فى أن مستوى القدرات البدنية يتأثر بطبيعة النشاط الرياضى الممارس.

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (ألعاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث وفقاً لمستوى الحالة الوظيفية فى جميع المحاور

ويتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبات المشاركات فى أنشطة (ألعاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) عينة البحث وفقاً لمستوى الحالة الوظيفية ولصالح لاعبات ألعاب القوى تليها لاعبات كرة السلة ثم كرة اليد فالكرة الطائرة فى محاور (ضغط الدم الانقباضى ، السعة الحيوية)

كما يتضح أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (كرة اليد وكرة الطائرة) عينة البحث فى متغيرات (ضغط الدم الانبساطى، نبض الراحة) ويتضح أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات (ألعاب القوى ، كرة اليد) عينة البحث فى متغيرات (نبض بعد المجهود ، استهلاك الأوكسجين) وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كل من مصطفى سامى وياسر محفوظ (٢٠٠٦م) (١٦) أن معدلات المتغيرات الفسيولوجية تتأثر بطبيعة النشاط الرياضى الممارس.

الاستخلاصات:

من واقع البيانات وفى حدود عينة البحث ودقة وسائل القياس، وفى ضوء العرض السابق لنتائج البحث أمكن للباحثون استخلاص ما يلى :

- ١- بيانات وصف الحالة البدنية تعتبر محددات نفسية هامة للاعبات (ألعاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) العمانيات قيد البحث .
٢. لاعبات ألعاب القوى العمانيات أكثر إدراكاً لحالتهم البدنية ، يليهن لاعبات كرة اليد ، ثم لاعبات كرة الطائرة ، ولاعبات كرة السلة ، ولاعبات الابحار .

٣. يزداد إدراك لاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) العمانيات لحالتهم البدنية كلما ارتفعت قدراتهم البدنية والفسولوجية .

التوصيات:

- فى ضوء نتائج البحث والاستنتاجات الخاصة به يوصى الباحثون بما يلى :
١. استخدام بيانات وصف الحالة البدنية والتي تعتبر محددات نفسية هامة للاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) العمانيين قيد البحث .
 ٢. ضرورة التعرف فى بداية الموسم على بيانات وصف الحالة البدنية ومستوى القدرات البدنية ومستوى الحالة الوظيفية قيد البحث للاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) حيث يعد ذلك أساساً لتقنين حمل التدريب.
 ٣. تقييم الحالة البدنية للاعبات (العاب القوى وكرة اليد وكرة الطائرة وكرة السلة والابحار) من متغيرات مختلفة (بدنية - فسيولوجية - نفسية) من خلال استخدام الاختبارات والمقاييس قيد البحث ووفق ما هو متاح للمدرب.
 ٤. مراعاة نوع النشاط الرياضى الممارس وطبيعته عند التخطيط للتدريب.

المراجع :

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا عبدالفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢. أحمد محمد خاطر، على البيك (١٩٩٦م): القياس فى المجال الرياضى، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث، القاهرة .
٣. أسامه كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدنى والاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، الطبعة الأولى،
٤. محمد إبراهيم ، جيهان أيوب (٢٠٠١): تحليل النشاط الكهربى للقلب كأساس لتقنين حمل التدريب للمبارزين، مؤتمر الرياضة والعولمة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، المجلد الثانى، عدد إبريل.
٥. محمد إبراهيم (٢٠٠١م) : تقويم الكفاءة البدنية للاعبى بعض المنازل الفردية، بحث منشور، المجلة المصرية للفسولوجيا الأساسية والتطبيقية، جامعة القاهرة، العدد الأول، المجلد الثانى، ص ٥١-٧٦ .
٦. محمد إبراهيم ، وهالة مرسى (٢٠٠٣م): دلالات التنبؤ بمعدل الكفاءة البدنية لدى العداات المصرىات

٧. محمد ابراهيم شحاته ، يوسف بو عباس ٢٠٠٧م الصفات الجسمية والبدنية الخاصة وبعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين الجمناز الدوليين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - جامعة الإسكندرية.ع. ٣٣ (يوليو ٢٠٠٧)، ص. ٣٠-١١.
٨. محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٦م): أساسيات التدريب الرياضى، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
٩. محمد حسن علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٢م): اختبارات الأداء الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة،
١٠. محمد حسن علاوى(١٩٩٨م): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١١. محمد عبد الله عطية. ابو العلا (٢٠١٣م) تقويم إمكانات التربية الرياضية بالمعاهد الإعدادية الأزهرية بنين بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة بنها.كلية التربية الرياضية .
١٢. محمد على القط (٢٠٠٢م): فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول، المركز العربى للنشر، الزقازيق .
١٣. محمد على القط (٢٠٠٢م): فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الثانى، المركز العربى للنشر، الزقازيق .
١٤. محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨م): طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص: ٢١٣ . ٢٥٨ ، ٢٥٩ ، ٢٦٨
١٥. مسعد على محمود، وعمرو بدران: مدخل التربية البدنية والرياضة، (ط-٣)، المنصورة ، دار الإسلام للطباعة والنشر، ٢٠٠٤م.
١٦. مصطفى سامى عميرة، وياسر محفوظ (٢٠٠٦م) : دراسة تقييميه للتنبوء بمستوى الحالة البدنية للاعبى بعض الأنشطة الرياضية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، العدد التاسع، ديسمبر
١٧. منتصر أبو بكر محمد المغربى (٢٠١٢م) تقويم مستوى الاداء البدنى والمهارى للمنتخب الليبى فى مسابقة دفع الجلة، رسالة دكتوراة غير منشورة-جامعة الإسكندرية. كلية التربية الرياضية بنين.

١٨. مهند حسين البشتاوى، أحمد محمود إسماعيل (٢٠٠٦م): فسيولوجيا التدريب البدنى، الطبعة الأولى، دار وائل، عمان، الأردن.

١٩. ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار فى التربية الرياضية، (ط-٢)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

20. Burrmann U. (2005): Effekte des Sporttreibens auf die Entwicklung des Selbstkonzeptes von weiblichen und männlichen Jugendlichen، Wissenschaftliche Berichte und Materialien des Bundesistituts für Sportwissenschaft، Sport und Buch Strauß، Köln، 3، S. 313-340.
21. Dahms Claus. (2006): Von der Kunst schneller und länger zu laufen - Die Verbesserung der Kondition ist der Schlüssel، Zeitschrift Condition، Aachen، 6، S. 8-13.
22. Muster M.، Zielinski R.، K. Meyer (2006): Bewegung und Gesundheit – Gesicherte Effekte von körperlicher Aktivität und Ausdauertraining، Steinkopff، Darmstadt، 2006، 43.
23. Origer C. (2005): Die Erholungsfähigkeit trainieren! Intermittierends- Schnellkraftausdauertraining – ein wettkampfspezifischer Ansatz، Fussballtraining، Münster، 2005، 11، S. 6-13.
24. Röttger H.، Kuhn K.، P. Platen (2006): Verhalten der Herzfrequenzvariabilität während stufenförmiger fahrradergometrischer Belastung bei trainierten männlichen Jugendlichen im Alter von 14-16
25. Tietjens M.، Möller J.، B. Pohlmann (2005): Zusammenhang von Leistungen und Selbstkonzepten in verglieden Sportarten، Sportpsychologie، Göttingen، 4، S. 135-143.
26. Wilmore D. (1994): Maximal Oxygen consumption and its relationship to endurance capacity on bicycle ergometers، Vol. 40، Sportmedizin، 2006، 5، 116-124.