

الخصائص البدنية والفسولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية بالجمهورية اليمنية

د/ محمد حسين النظاري

قسم التربية الرياضية بكلية التربية
والعلوم برداع - جامعة البيضاء اليمن-

أ/ حسام الدين غيلان عون

قسم التربية الرياضية بكلية التربية
والعلوم برداع - جامعة البيضاء اليمن -

المخلص:

ان عملية اختيار معلم التربية البدنية والرياضية تعتبر الأساس الأول في منظومة إعداد المهني حيث أن الاختيار السليم ومراعاة متطلبات المهنة يعتبر الخطوة الأولى نحو الإعداد السليم والمناسب الذي يترتب عليه رفع مستوى أدائه المهني حيث يأتي هنا دور كليات وأقسام التربية البدنية والرياضية في هذا الجانب من خلال اختيار الطلاب المناسبين لدراسة هذا الإختصاص، ومن تتوفر فيهم الشروط المناسبة لدخول هذا المجال من خلال عمل اختبارات قبول تشمل الخصائص البدنية والفسولوجية والجسمية للطلاب المتقدمين. و عليه الهدف من الدراسة هو التعرف على خصائص البدنية و الفسولوجية و علاقتها بمستوى الأداء المهاري لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية بالجمهورية اليمنية

المشكلة:

ان عملية اختيار معلم التربية البدنية والرياضية تعتبر الأساس الأول في منظومة إعداد المهني حيث أن الاختيار السليم ومراعاة متطلبات المهنة يعتبر الخطوة الأولى نحو الإعداد السليم والمناسب الذي يترتب عليه رفع مستوى أدائه المهني حيث يأتي هنا دور كليات وأقسام التربية البدنية والرياضية في هذا الجانب من خلال اختيار الطلاب المناسبين لدراسة هذا الإختصاص، ومن تتوفر فيهم الشروط المناسبة لدخول هذا المجال من خلال عمل اختبارات قبول تشمل الخصائص البدنية والفسولوجية والجسمية للطلاب المتقدمين.

وهذا ما أكدته دراسة **دولت وأسماء** من خلال وضع وبناء مستويات معيارية يتم في ضوئها اختيار هؤلاء الطلاب المعلمين ومراجعة هذه المعايير وتحديثها بصفة مستمرة تجعلهم يمارسون الأنشطة المختلفة في مقررات التربية الرياضية وخصوصاً التطبيقية منها دون تعب وعناء، حيث أن الطالب يتعرض أثناء دراسته في هذه الكليات والأقسام إلى دراسة مقررات عملية (تطبيقية) بجانب المقررات النظرية، وطبيعة هذه المقررات العملية متنوعة ومتعددة المهارات، وتحتاج إلى نوعية معينة من المعلمين الذين يتوفر فيهم قدرٌ مناسبٌ من الخصائص البدنية والفسولوجية والمهارية بالإضافة إلى مستوى عالٍ من القدرات الحركية مما يؤهلهم للتفوق في هذا النوع من التأهيل، ويساهم بدرجة فعالة في استفادتهم من هذه المقررات، ولعل تحليل الأداء المهاري لتلك الأنشطة الرياضية في المقررات العملية (التطبيقية) ببرنامج الكلية يدل على أن هذه المقررات تحتاج إلى صفات وخصائص بدنية، وفسولوجية، وجسمية خاصة.

ولأهمية ذلك رأى الطالب كونه مدرساً في قسم التربية البدنية أن القيام بدراسة شاملة لمعظم هذه الخصائص ومدى علاقتها بمستوى الأداء المهاري بالمقررات التطبيقية، أو الألعاب التي يمارسها الطالب ببرنامج الكلية الذي سوف يوفر فرصاً أكبر للنجاح والقيام بمتطلبات المهنة التي سيقوم بها بعد التخرج بالكفاءة المطلوبة خاصة إذا تم ربط هذه المتغيرات بالأداء المهاري (المقررات التطبيقية) مما دفع الباحثان إلى محاولة الإجابة على التساؤل الآتي:

السؤال العام:

ماهي الخصائص البدنية والفسولوجية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري التي يتميز بها طلاب قسم التربية البدنية والرياضية (جامعة البيضاء) في الجمهورية اليمنية ؟

الأسئلة الفرعية:

1. ما هو مستوى الخصائص البدنية والفسولوجية المميزة لطلاب السنة الأولى ؟
2. ما هو مستوى الخصائص البدنية والفسولوجية المميزة لطلاب السنة الرابعة ؟
3. ما هو مستوى الأداء المهاري للمقررات العملية (التطبيقية) المميزة لطلاب السنة الرابعة؟

فرضيات الدراسة:**الفرضية العامة:**

يتميز طلاب قسم التربية البدنية والرياضية (جامعة البيضاء) في الجمهورية اليمنية بمستوى أداء مهاري عالي رغم تدني مستوى خصائصهم البدنية والفسولوجية.

الفرضيات الجزئية:

1. يتميز طلاب السنة الأولى بقسم التربية البدنية والرياضية جامعة البيضاء بالجمهورية اليمنية بخصائص بدنية وفسولوجية مقبولة لممارسة الرياضة.
2. يتميز طلاب السنة الرابعة بقسم التربية البدنية والرياضية جامعة البيضاء بالجمهورية اليمنية بخصائص بدنية وفسولوجية متدنيه.
3. يتميز طلبة السنة الرابعة بقسم التربية البدنية والرياضية جامعة البيضاء بالجمهورية اليمنية بمستوى أداء مهاري عالي.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

1. مستوى الخصائص البدنية والفسولوجية المميزة لطلاب السنة الأولى بقسم التربية البدنية و الرياضية جامعة البيضاء في الجمهورية اليمنية.

2. مستوى الخصائص البدنية والفسولوجية المميزة لطلاب السنة الرابعة بقسم التربية البدنية و الرياضية جامعة البيضاء في الجمهورية اليمنية.

3. مستوى الأداء المهاري للمقررات العملية (التطبيقية) المميزة لطلاب السنة الرابعة بقسم التربية البدنية و الرياضية جامعة البيضاء في الجمهورية اليمنية.

أهمية الدراسة :

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من الآتي :

1. سوف تساعد هذه الدراسة في تحديد أهم الخصائص البدنية والفسولوجية المميزة لطلاب السنة الأولى والرابعة بقسم التربية البدنية و الرياضية كلية التربية مدينة- رداغ- جامعة البيضاء- بالجمهورية اليمنية.

2. سوف تساعد نتائج هذه الدراسة في وضع تصور أفضل للخصائص البدنية والفسولوجية التي تساهم في عملية إنتقاء واختيار الطلاب بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضية بالجمهورية اليمنية.

3. قلة الدراسات المماثلة في مجال التربية البدنية على مستوى الجمهورية اليمنية حسب- علم الطالب- التي تهتم بدراسة العلاقة بين الخصائص البدنية وكذلك الفسولوجية وبين مستوى الأداء المهاري في المقررات العملية (التطبيقية).

المفاهيم الدالة:

1- الخصائص البدنية:

يعرفها **كاظم جابر أمير** " بأنها " مجموعة العناصر والمكونات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في النشاط الرياضي الممارس" (كاظم جابر أمير، 1997م، 128). حيث يقصد بالخصائص البدنية في هذه الدراسة عناصر اللياقة البدنية الأتية (القوة العضلية، التحمل العضلي، السرعة، المرونة)

- **القوة العضلية:** عرفها السيد عبدالمقصود نقلاً عن ستيلر 1973 بأنها "إمكانية العضلات أو المجموعة العضلية في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية" (السيد عبد المقصود، 1997م، 113). كما عرفها **هزاع محمد الهزاع** بأنها " القوة القسوى التي يمكن بذلها بواسطة مجموعة من العضلات".

- **التحمل العضلي:** عرفه محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين بأنها "قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومات ذات شدة ما بين الشدة الأقل من القسوى إلى الشدة المتوسطة أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء لفترة طويلة نسبياً".

- **السرعة:** يعرفها **محمد صبحي وأحمد كسرى** نقلاً عن لارسون ويوكم بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى زمن"

كما يعرفها علاوي ورضوان بالقدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن.

- **المرونة:** هي المدى الحركي للفرد عند مفصل أو مجموعة من المفاصل.

2- الخصائص الفسولوجية:

يقصد بها في هذه الدراسة القدرة اللاهوائية والقدرة الهوائية.

- **القدرة اللاهوائية:** هي قدرة الفرد على أداء بدني عنيف في أقل زمن ممكن .

- **القدرة الهوائية (اللياقة القلبية التنفسية):** هي قدرة الفرد على استهلاك الأوكسجين وتعني الاستهلاك الأقصى للأوكسجين وهي دليل على اللياقة القلبية التنفسية.

3- مستوى الأداء المهاري:

تعريف إجرائي: يقصد به الباحثان في هذه الدراسة الدرجة التي حصل عليها الطالب أثناء أداء الاختبارات مهارية في المقرر الدراسي العملي (التطبيقي) في نهاية كل فصل دراسي.

4- **التربية الرياضية:** يعرفها "عباس أحمد السمراي" بأن التربية الرياضية مثلها كمثل المواد المنهجية الدراسية الأخرى، تعتبر وسيلة من الوسائل التربوية في المجال الدراسي".

الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

قامت أميره حسين محمود محمد عام 1974م بدراسة تحت عنوان "علاقة فسيولوجية التنفس بمستوى الأداء العملي لطالبات المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمات بالإسكندرية"

وهدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين فسيولوجيا التنفس ومستوى الأداء العملي لطالبات التربية الرياضية للمعلمات في الإسكندرية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكان عدد العينة 87 مقسمين إلى قسمين 43 طالبه متفوقة من كل فرقه دراسية (الثانية والثالثة والرابعة) و44 طالبه غير متفوقة من كل فرقه دراسية (الثانية والثالثة والرابعة) وكانت الأدوات المستخدمة (بطاقة تسجيل, ساعات الإيقاف, جهاز قياس السعه الحيوية (أسبيروميتر), جهاز قياس الطول بالسهم, ميزان لقياس الوزن بالكجم) وتوصلت الدراسة إلى تفوق عينة الطالبات المتفوقات على زميلاتهن الغير متفوقات في عدد تكرارات الاختبار واتضح عدم وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية لمعدل النبض بين متوسطات المتفوقات والغير متفوقات في الفرق الثلاث كما تفوقت عينة الطالبات المتفوقات بالفرقة الثانية والثالثة على زميلاتهن الغير متفوقات في مقدار السعه الحيوية بينما تكاد تتقارب متوسطات عينة الفرقة الرابعة بين العينتين كما توصلت إلى وجود فرق على مستوى دلالة عاليه جداً بين متوسطي المتفوقات وغير متفوقات في مستوى الأداء العملي لكل الفرق الثلاث .

الدراسة الثانية:

قامت سناء عبد السلام على إبراهيم عام 1981م بدراسة تحت عنوان "تأثير البرنامج الدراسي العملي في كلية التربية الرياضية للبنات على بعض العناصر الفسيولوجية"

وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الدراسي العملي من خلال دراسة تأثيره على بعض العناصر الفسيولوجية المرتبطة أساساً بوظائف الجهاز الدوري التنفسي والتي تعكس الحالة البدنية واستخدمت الباحثة المنهج المسحي- التجريبي في إجراء هذه الدراسة وكانت عدد العينة 200 طالبه منهن 100 طالبه من الصف الأول و100 طالبه من الصف الرابع من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية وكانت الاختبارات المستخدمة اختبارات الجهاز الدوري معدل ضربات القلب, زمن عودة معدل القلب للحالة الطبيعية, الدفع القلبي مؤشر الطاقة, اختبارات الجهاز التنفسي, حجم التنفس العادي, إحتياطي الزفير إحتياطي الشهيق, عدد مرات التنفس, الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الصف الأول والرابع في معدل ضربات القلب بعد المجهود وزمن عودة النبض للحالة الطبيعية وضغط الدم بعد المجهود وحجم التنفس العادي واحتياطي الزفير والشهيق والسعه الحيوية والتهوية الرئوية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وعدم وجود فروق معنوية بين الصف الأول والرابع في معدل ضربات القلب وضغط الدم, حجم الضربة, الدفع القلبي قبل المجهود ووجود فروق معنوية بين الصف الأول والرابع لصالح الصف الأول في حجم الضربة والدفع القلبي بعد المجهود.

المنهجية المتبعة

الدراسة الاستطلاعية:

إن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هي معرفة القيمة العلمية الحقيقية للمقاييس المستخدمة والتعرف على الأدوات المستخدمة وتجريبها وتعرف فريق العمل المساعد عليها وكذلك التعرف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث بغية تجاوزها في التطبيق الرئيسي للبحث، وهي دراسة مسحية أولية ستطبق على عينة صغيرة قبل قيام الباحثين بإجراء بحثهما، وقد قام الباحثان بتطبيق الاختبارات البدنية والفسيولوجية على عينة عشوائية من طلاب قسم التربية البدنية والرياضية كلية التربية رداً وقوامها 12 طالب من جميع مستويات القسم حيث أن هذه العينة تمثل إلى حد كبير مفردات العينة الأصلية التي أجريت عليها الدراسة.

منهج الدراسة:

وانطلاقاً من طبيعة الموضوع وفرضياته وأهدافه فقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الذي يصنف ضمن مناهج البحث المتبعة.

أدوات الدراسة :

الدراسة تتطلب إلى ثلاثة اختبارات هما كالآتي:

الاختبار الأول:

بالنسبة لأدوات الاختبار الأول والمتمثل في قياس الخصائص البدنية، والتي سيتم قياسها عن طريق اختبار عناصر اللياقة البدنية الآتية:

1- اختبار القوة العضلية: تم تقدير قوة وتحمل عضلات الذراعين والكتفين بواسطة اختبار الانبطاح المائل _ ثني الذراعين (push-up) حيث قام المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة إلى الوضع الأصلي، ويكرر ذلك لتحتسب له عدد المحاولات الصحيحة حتى التعب دون توقف ، ويلاحظ استقامة الجسم أثناء الأداء.

2- اختبار التحمل العضلي: تم قياس تحمل عضلات البطن والظهر بواسطة اختبار الجلوس من الرقود ثني الركبتين مع وضع اليدين متقاطعتين على الصدر لأكبر عدد من المرات في 60 ثانية.

3- اختبار السرعة: تم قياس السرعة بواسطة اختبار العدو لمسافة 50 متر حيث جرى المختبر من وضع البدء العالي ، واحتسب له الزمن لأقرب جزء من الثانية ، أعطى المختبر محاولتين وسجل أفضلهما.

4- اختبار مرونة: تم قياس مرونة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين بواسطة صندوق المرونة لأقرب سم، حيث يجلس المختبر على الأرض مقابل الصندوق والرجلين ممتدتان (الوضع طوياً)، والظهر مستقيم والركبتان مفردتان حيث كان الصندوق ملاصق لباطن القدمين، مع مد الذراعين للأمام من وضع إحدى اليدين فوق الأخرى بشكل تام مع الإبقاء على الظهر مستقيماً. وقام المختبر بثني الجذع للأمام مع مد الذراعين إلى أقصى مدى ممكن وأعطى المفحوص محاولتين سجل أفضلهما.

الاختبار الثاني: بالنسبة لأدوات الاختبار الثاني والمتمثل في قياس الخصائص الفسيولوجية:

1- قياس القدرة اللاهوائية: تم تقدير القدرة اللاهوائية بواسطة اختبار القفز العمودي لأقرب سم، باستخدام لوح مدرج بالسنتيمتر طوله 1 متر مثبت على جدار، حيث وقف المختبر وأحد كتفيه باتجاه اللوح ثم يرفع ذراعه لأعلى دون أن يرفع عقبه ليحدد علامة على اللوح، بعد ذلك يقفز المختبر لأعلى مسافة، وتم احتساب المسافة من العلامة الابتدائية إلى أعلى مسافة وصل إليها المختبر، وأعطى المختبر محاولتين سجل أفضلهما.

2- قياس القدرة الهوائية (اللياقة القلبية التنفسية): تم تقدير القدرة الهوائية بواسطة حساب الزمن اللازم لقطع مسافة 1600 متر من خلال جري ومشى المسافة على مضمار العاب القوى بمحاذاة البيضاء بعد فترة إحماء عبارة عن جري في المكان ثم جري خفيف ومتدرج السرعات وتمارين إطالة، وتم شرح الاختبار للطلاب المختبرين ومن ثم إرشادهم لمحاولة تنظيم سرعة الجري ليتمكنوا من إكمال المسافة جرياً أو مشياً في حالة عدم تمكنهم من الجري، وتم أداء الاختبار في المساء تجنباً لارتفاع درجة الحرارة العالية، وتم تسجيل الزمن لأقرب جزء من الثانية.

الاختبار الثالث:

● قياس مستوى الأداء المهاري: تم قياس مستوى الأداء المهاري عن طريق رصد الدرجات التي حصل عليها طلاب المستوى الرابع في اختبارات الأداء المهاري للأنشطة الرياضية ببرنامج الكلية في نهاية كل فصل دراسي بالمقررات العملية التالية " كرة القدم، كرة الطائرة، كرة اليد، كرة السلة، العاب القوى، الجمباز"، وذلك حتى نهاية الفصل الدراسي الأول لعام 2008-2009 م وتعتبر الدرجة من 50 هي الدرجة التي حصل عليها الطالب عند تقييمه في اختبارات الأداء المهاري لكل نشاط رياضي على حده في نهاية كل فصل دراسي، وقد تم اختيار هذه الأنشطة على اعتبار أن هذه الأنشطة هي محتوى المنهج الدراسي المقرر، وهذه المقررات موزعة على سبعة فصول دراسية.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وهم كل أفراد مجتمع الدراسة من الطلاب الذكور "طلاب السنة الأولى وعددهم 30 طالباً، وطلاب السنة الرابعة وعددهم 40 طالباً والذين تتراوح أعمارهم بين 18-27 سنة

مجالات الدراسة:

المجال البشري للدراسة: اعتمدت هذه الدراسة على طلاب المستوى الأول والمستوى الرابع من قسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية والعلوم رادع جامعة البيضاء في الجمهورية اليمنية البالغ عددهم (70)، وهم بذلك يمثلون المجتمع الأصلي للبحث.

المجال المكاني للدراسة: تم تدريب فريق عمل مكون من 12 فرداً من أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية رادع

المجال الزمني: بعد تحديد عينة الدراسة تم إجراء الاختبارات والقياسات على الطلاب خلال العام الدراسي: 2008 – 2009 م، خلال الفترة الزمنية من 15/ 3/ 2009 إلى 22/ 3/ 2009م.

أساليب المعالجة الإحصائية:

تمت معالجة البيانات المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية باستعمال جهاز الإعلام الآلي عن طريق منظومة أو حزمة تحليل البيانات الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) التي بفضلها تم استخراج كل أنواع الجداول والمقاييس الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية:
عرض وتحليل خصائص أفراد العينة:

الجدول رقم (01) يبين توزيع الطلبة حسب سنهم.

المقاييس الخصائص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
السنة الأولى	30	21.66	21	21	02.08	04.36	19	27
السنة الرابعة	40	24.05	24	23	01.43	02.04	22	28

وعليه نستنتج أن معدل سن طلبة السنة الرابعة أكبر من معدل سن طلبة السنة الأولى وهذا شيء طبيعي كون طلبة السنة الرابعة يسبقون طلبة السنة الأولى بثلاث سنوات دراسية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى والتي مفادها

" يتميز طلاب السنة الأولى بقسم التربية البدنية والرياضية جامعة البيضاء بالجمهورية اليمنية بخصائص بدنية وفسولوجية مقبولة لممارسة الرياضة".

الجدول رقم (04) يبين القوة العضلية لطلاب السنة الأولى.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
30	24	20	20	09.29	86.34	17	40

وعليه نستنتج أن معدل القوة العضلية لطلبة السنة الأولى مرتفع ولكن بوجود فروق فردية كبيرة جدا بينهم، وهذا يعني أن طلبة السنة الأولى يستطيعون تطبيق اختبار القوة العضلية بواسطة اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين الذي يتم تكرار التمرين عدة مرات حتى التعب مع ملاحظة استقامة الجسم أثناء الأداء، وذلك لامتلاكهم للقوة العضلية اللازمة لأداء هذا الاختبار بحكم ممارستهم للرياضة من خلال الدروس التطبيقية التي يحتوى عليها البرنامج التعليمي بالكلية خاصة وأن برنامج السنة الأولى مكثف جدا من حيث الدروس التطبيقية وذلك من أجل رفع مستوى الطلبة المتلحقين بالكلية لأن معظمهم غير رياضيين.

الجدول رقم (05) يبين التحمل العضلي لطلاب السنة الأولى.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
30	19.10	19	19	03.33	11.12	14	26

نستنتج أن لطلبة السنة الأولى بصفة عامة تحمل عضلي معتبر من خلال اختبار تحمل عضلات البطن بواسطة اختبار الجلوس من الرقود ثني الركبتين مع وضع اليدين متقاطعتين على الصدر لأكثر عدد من المرات في (60 ثانية)، ويفسر هذا باكتساب الطلاب خلال الحصص التطبيقية والميدانية للياقة بدنية تسهل عليهم القيام بمختلف التمارين الرياضية.

الجدول رقم (06) يبين مرونة طلاب السنة الأولى.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
30	12.73	12	11	02.91	08.47	08	19

إذا يمكن القول أن طلبة السنة الأولى بصفة عامة لديهم مرونة متوسطة، وتم اختبار المرونة بواسطة صندوق المرونة لأقرب سم حيث يجلس المختبر على الأرض مقابل الصندوق والرجلين ممتدتان (الوضع طولاً)، والظهر مستقيم والركبتان مفرودتان والصندوق ملاصق لباطن القدمين مع مد الذراعين للأمام من وضع إحدى اليدين فوق الأخرى بشكل تام مع الإبقاء على الظهر مستقيماً. ويقوم المختبر بثني الجذع للأمام مع مد الذراعين على أقصى مدى ممكن، أي أنهم يستطيعون تمديد أزرعهم إلى نقطة قصيرة نسبياً لأن أجسامهم غير قابلة لتطویر هذه الخاصية بسبب تقدم بعضهم في السن.

الجدول رقم (07) يبين الوثب العمودي لطلاب السنة الأولى.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
30	41.96	40.50	33	07.39	54.72	33	66

إذا نستنتج أن طلبة السنة الأولى لديهم إمكانيات عالية في الوثب العمودي بحيث يقومون بالوثب لمسافات طويلة وتم قياس درجة الوثب بتحديد الطالب لنقطة بدائية من خلال وضعه لعلامة على الجدار ثم القفز عاليا لتحديد علامة أخرى فوقها وبعدها يتم حساب المسافة الفاصلة بين العلامتين، وهذا بفضل التمرن المستمر الذي أكسبهم مختلف عناصر اللياقة البدنية التي بفضلها يستطيعون الوثب لمثل هذه المسافات.

الجدول رقم (08) يبين سرعة طلاب السنة الأولى.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
30	06.56	6.81	07.32	0.83	0.68	05.14	07.57

وعليه نستنتج أن لطلبة السنة الأولى سرعة معتبرة والتي تم قياسها بواسطة اختبار العدو لمسافة (50م) واحتساب الزمن لأقرب جزء من الثانية، أي أنهم استطاعوا العدو لهذه المسافة خلال فترة قصيرة لتمتعهم بلياقة بدنية جيدة اكتسبوها خلال الحصص التطبيقية التي يحتويها برنامج السنة الأولى بالكلية.

الجدول رقم (09) يبين جري أو مشي 1600م طلاب السنة الأولى.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
30	06.54	06.47	07.12	0.96	0.93	05.15	8.20

ومنه يمكن القول أن طلبة السنة الأولى لديهم قدرة عالية بحيث تم تقدير القدرة الهوائية بواسطة اختبار مسافة جري أو مشي 1600م وتم تسجيل الزمن لأقرب جزء من الثانية، أي أنهم استطاعوا جري هذه المسافة في فترة قصيرة جدا لأنهم يمتلكون لياقة بدنية جيدة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية والتي مفادها

" يتميز طلاب السنة الرابعة بقسم التربية البدنية والرياضية جامعة البيضاء بالجمهورية اليمنية بخصائص بدنية وفسولوجية متدنية"

الجدول رقم (10) يبين القوة العضلية لطلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	17.82	16.50	12	05.53	30.66	10	30

وعليه نستنتج أن معدل القوة العضلية لطلبة السنة الرابعة متوسطة ولكن بوجود فروق فردية كبيرة جدا بينهم، وهذا يعني أن طلبة السنة الرابعة يستطيعون تطبيق اختبار القوة العضلية بواسطة اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين الذي يتم تكرار التمرين عدة مرات حتى التعب مع ملاحظة استقامة الجسم أثناء الأداء بدرجة متوسطة فقط لكون هؤلاء الطلبة لا يتمتعون بلياقة بدنية عالية لكونهم يتلقون دروس وحصص نظرية فقط خلال السنة الرابعة.

الجدول رقم (11) يبين التحمل العضلي لطلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	14.62	12	10	08.40	70.70	09	61

نستنتج أن التحمل العضلي لطلبة السنة الرابعة متواضع مع تسجيل فروق فردية معتبرة بينهم وذلك من خلال اختبار تحمل عضلات البطن بواسطة اختبار الجلوس من الرقود ثني الركبتين مع وضع اليدين متقاطعتين على الصدر لأكبر عدد من المرات في (60 ثانية)، أي أنهم لا يستطيعون القيام بهذه الحركة بصفة جيدة لأن أغليبتهم ليسوا رياضيين يكتفون فقط بما يتدربون عليه في الكلية وهو غير كاف خاصة وأن الحصوص التطبيقية غير مبرمجة على طلبة السنة الرابعة.

الجدول رقم (12) يبين مرونة طلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	14.81	13.50	10	04.42	19.61	10	25

إذا يمكن القول أن طلبة السنة الرابعة لديهم مرونة منخفضة مع وجود فروق فردية طفيفة بينه، واختبار المرونة بواسطة صندوق المرونة لأقرب سم حيث يجلس المختبر على الأرض مقابل الصندوق والرجلين ممتدتان (الوضع طولاً)، والظهر مستقيم والركبتان مفردتان والصندوق ملامس لباطن القدمين مع مد الذراعين للأمام من وضع إحدى اليدين فوق الأخرى بشكل تام مع الإبقاء على الظهر مستقيماً، ويقوم المختبر بثني الجذع للأمام مع مد الذراعين على أقصى مدى ممكن، بمعنى أنهم لا يستطيعون تمديد أذرعهم إلى نقطة بعيدة في الصندوق لأن أجسامهم غير مرنة بما فيه الكفاية للقيام بهذه الحركة خاصة وأنهم متقدمون في السن.

الجدول رقم (13) يبين الوثب العمودي لطلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	34.92	34.50	32	08.42	71.03	16	55

إذا نستنتج أن طلبة السنة الرابعة لديهم إمكانيات مقبولة في الوثب العمودي وتم قياس درجة الوثب بتحديد الطالب لنقطة بدائية من خلال وضعه لعلامة على الجدار ثم القفز عاليًا لتحديد علامة أخرى فوقها وبعدها يتم حساب المسافة الفاصلة بين العلامتين، وذلك لكون هذا الاختبار لا يتطلب التمرن الدائم عليه فيمقدور غير الرياضي الوثب لمسافات معتبرة.

الجدول رقم (14) يبين سرعة طلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	07.52	07.47	07.45	0.53	0.28	06.12	08.72

وعليه نستنتج أن طلبة السنة الرابعة بطيئي السرعة بحيث تم قياس السرعة بواسطة اختبار العدو لمسافة (50م) واحتساب الزمن لأقرب جزء من الثانية، أي أنهم استغرقوا وقت طويل نسبياً في العدو لهذه المسافة لأنهم غير متعودين على العدو بسبب عدم ممارسة بعضهم للرياضة لا خارج الكلية ولا في الكلية لأنهم غير مجربين عليها.

الجدول رقم (15) يبين جري/مشي 1600م لطلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	07.26	07.43	07.58	0.72	0.51	05.20	08.30

ومنه يمكن القول أن طلبة السنة الرابعة لديهم قدرة متواضعة بحيث تم تقدير القدرة الهوائية بواسطة اختبار مسافة جري أو مشي 1600م وتم تسجيل الزمن لأقرب جزء من الثانية، أي أنهم جروا هذه المسافة في فترة طويلة نسبياً وذلك لعدم قدرتهم على جري هذه المسافة فمعظمهم أتموا هذه المسافة مشياً لأنهم يفتقدون لعناصر اللياقة البدنية الضرورية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة والتي مفادها

"يتميز طلبة السنة الرابعة بقسم التربية البدنية والرياضية جامعة البيضاء بالجمهورية اليمنية بمستوى أداء مهاري عالي".

الجدول رقم (16) يبين الأداء المهاري لكرة القدم لدى طلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	32.70	32	31	04.68	21.95	25	41

وعليه نستنتج أن طلبة السنة الرابعة لديهم أداء مهاري حسن في كرة القدم، أي أنهم تحصلوا على درجات حسنة في اختبارات الأداء المهاري الخاص بكرة القدم ببرنامج الكلية (من خلال المقررات العملية) في نهاية كل فصل دراسي.

الجدول رقم (17) يبين الأداء المهاري لكرة السلة لدى طلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	37.22	38	43	06.84	46.79	25	50

ونستنتج أن طلبة السنة الرابعة لديهم أداء مهاري جيد في كرة السلة، أي أنهم تحصلوا على درجات جيدة في اختبارات الأداء المهاري الخاص بكرة السلة ببرنامج الكلية (من خلال المقررات العملية) في نهاية كل فصل دراسي.

الجدول رقم (18) يبين الأداء المهاري لكرة اليد لدى طلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	35.55	34	28	06.53	42.66	25	47

إذا يمكن القول أن طلبة السنة الرابعة لديهم أداء مهاري جيد في كرة اليد، أي أنهم تحصلوا على درجات جيدة في اختبارات الأداء المهاري الخاص بكرة اليد ببرنامج الكلية (من خلال المقررات العملية) في نهاية كل فصل دراسي.

الجدول رقم (19) يبين الأداء المهاري لكرة الطائرة لدى طلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	36.60	35	33	05.21	27.22	30	48

ومما سبق نستنتج أن طلبة السنة الرابعة لديهم أداء مهاري جيد في كرة الطائرة أي أنهم تحصلوا على درجات جيدة في اختبارات الأداء المهاري الخاص بكرة الطائرة ببرنامج الكلية (من خلال المقررات العملية) في نهاية كل فصل دراسي.

الجدول رقم (20) يبين الأداء المهاري لألعاب القوى لدى طلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	30.97	30	29	03.30	10.89	26	42

وعليه يمكن القول أن طلبة السنة الرابعة لديهم أداء مهاري متوسط في ألعاب القوى أي أنهم تحصلوا على متوسط في اختبارات الأداء المهاري الخاص بألعاب القوى ببرنامج الكلية (من خلال المقررات العملية) في نهاية كل فصل دراسي.

الجدول رقم (21) يبين الأداء المهاري للجمباز لدى طلاب السنة الرابعة.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	أصغر قيمة	أكبر قيمة
40	35.92	36	34	04.21	17.76	28	47

إذا طلبة السنة الرابعة لديهم أداء مهاري جيد في الجمباز، أي أنهم تحصلوا على درجات جيد في اختبارات الأداء المهاري الخاص بالجمباز ببرنامج الكلية (من خلال المقررات العملية) في نهاية كل فصل دراسي.

الاستنتاجات :

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية ومناقشتها في ضوء الفرضيات توصل الباحثان عبر هذه الدراسة إلى جملة من الحقائق المتعلقة بالخصائص البدنية والفسولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية التي أجريت بالجمهورية اليمنية، والتي يمكن عرضها فيما يلي:

* توجد فروق بين طلاب السنة الأولى والسنة الرابعة بكلية التربية البدنية والرياضية بالجمهورية اليمنية في الخصائص البدنية والفسولوجية التي يتمتعون بها لصالح طلبة السنة الأولى.

* كما لا توجد علاقة ارتباطية بين الخصائص البدنية والفسولوجية لطلاب (السنة الرابعة) بكلية التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية ومستوى أدائهم المهاري من خلال المقررات العملية (التطبيقية).

* مما سبق يمكن القول أن طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بالجمهورية اليمنية يتميزون بمستوى أداء مهاري عالي غير أن خصائصهم البدنية والفسولوجية متدنية.

الاقتراحات:

1. إعادة تقييم مستوى الخصائص البدنية والفسولوجية لطلاب التربية البدنية والرياضية بالجمهورية اليمنية على فترات متقاربة ولجميع المستويات الدراسية ببرنامج الكلية ومقارنتها بمستوى هذه الخصائص مع خصائص الطلاب اليمنيين في أقسام وكليات التربية البدنية ومع الكليات والأقسام الأخرى في المجتمعات الخليجية والعربية والاجنبية.

2. الأخذ بعين الاعتبار معايير ومستويات هذه الخصائص (البدنية، الفسولوجية) عند اختيار وانتقاء الطلاب المتقدمين للقسم أو الكلية كل عام دراسي.

الخاتمة:

حيث جاءت نتائج الدراسة تفيد بان طلاب التربية البدنية والرياضية يتميزون بأداء مهاري جيد وضعف في الخصائص البدنية والفسولوجية وذلك يرجع إلى سوء توزيع المقررات العملية في برنامج القسم بالإضافة إلى أن معظم الطلاب يتقدمون لأقسام وكليات التربية البدنية وهم ليسوا رياضيين أي يوجد نقص في خصائصهم البدنية والفسولوجية ولأنهم لا ينتمون لأندية رياضية مما يجعلهم يلاقون صعوبات في دراستهم للمقررات العملية وان أقسام وكليات التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية مازالت حديثة العهد واغلبها تعمل على تخريج طلاب معلمين للتربية البدنية والرياضية في المدارس بالدرجة الأولى والقليل جداً منهم من ينخرط في مجال التدريب أو الجانب الإداري سواء في وزارة الشباب أو فروع اتحادات ومكاتب الشباب الموزعة على مختلف محافظات الجمهورية اليمنية.

أخيراً نذكر أن هذه الدراسة المتواضعة تبقى مفتوحة للبحث فيها والتعمق في دراستها من جوانب أخرى لم يتم التطرق إليها كإطلاقة لدراسات أخرى من زوايا شتى.

المصادر

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين رضوان، مدخل فسيولوجي مقترح التطوير اختبارات قبول الطلاب الجدد المتقدمين للاتحاق بكليات التربية الرياضية، بحث منشور المؤتمر العلمي للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة، المجلد الثاني، القاهرة: 1995م

2. أميره حسين محمود محمد، علاقة فسيولوجية التنفس بمستوى الأداء العملي لطالبات المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمات، الإسكندرية: 1974م.

3. حلمي محمد فؤاد، عبد الرحمن صالح، المرشد في كتابه الأبحاث الاجتماعية، دار الشروق والتوزيع للطباعة، ط4، سنة 1983م.

4. دولت عبد الرحمن، أسماء سويدان، تحديد مستويات معيارية لبطارية اختبار مقترحه بهدف تقويم الجوانب المهارية والمعرفية في كرة السلة للمتقدمات للاتحاق بقسم التربية البدنية والرياضة بدولة الكويت، المجلد العلمي للتربية البدنية والرياضية، مؤتمر "رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية من 23-25 ديسمبر، المجلد الثاني، 1992م.

5. سامي فوزي عبد الفتاح سيد، دينامية بعض الخصائص البيولوجية المصاحبة لأداء البرنامج العملي الدراسي وعلاقتها بمستوى الأداء في بعض سباقات ألعاب القوى لطلاب قسم التربية الرياضية، القاهرة، جامعة الأزهر ، رسالة دكتوراه، 2003م.

6. سناء عبد السلام على إبراهيم، تأثير البرنامج الدراسي العملي في كلية التربية الرياضية للبنات على بعض العناصر الفسيولوجية، 1981م.
7. السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، 1997م.
8. عباس أحمد صالح السمراي، بسطويس أحمد بسطويس، طرق التدريس في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984.
9. عصام الدين متولي عبد الله، القيمة التنبؤية لاختبارات القبول للطلاب المعلمين المتقدمين لقسم التربية البدنية بكلية المعلمين بالإحساء، ط1، المملكة العربية السعودية : مكتبة اليمنى ، 2001م.
10. عصام يحي محمد سعد، أثر المواد التحليلية على بعض الصفات البدنية والوظيفية لطلبة كلية التربية الرياضية - رسالة ماجستير، ببور سعيد: 1993م.