

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/333004907>

اثر التمارين الاساسية المقترحة في عدد من الصفات البدنية والمكونات الجسمية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي

Article · May 2019

CITATIONS

0

READS

251

1 author:



Ahmed Yakdhan Saleh

Al-Noor University College- Iraq

15 PUBLICATIONS 0 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



The Relationship of the Ability to Facing Anxiety with the Leadership Personality of Futsal Ninevah Club Players [View project](#)



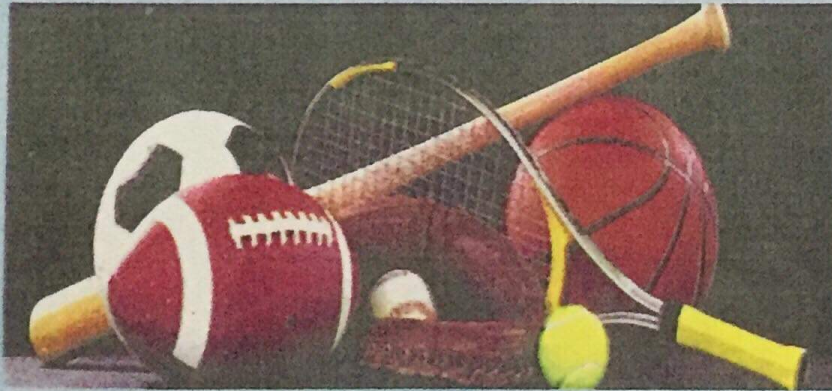
قياس المهارات النفسية وعلاقتها بالدافعية الرياضية [View project](#)



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة البصرة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



2017



السنة 2017 العدد الحادي عشر وهو خاص بالمؤتمر العلمي الدولي السادس
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المجلة ذات معامل تأثير بالرقم 3.754

المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة
عدد خاص للمؤتمر العلمي الدولي السادس للرياضة وتطبيقاتها العلمية والعملية (2017)
جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة - دبي

المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة

عدد خاص للمؤتمر العلمي الدولي السادس للرياضة
وتطبيقاتها العلمية والعملية (2017)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ISSN:2409-2908

الرقم المعياري الدولي

ISBN :978-5-9905915-2-3

الرقم المعياري الدولي الالكتروني

ISBN :978-5-995916-2-2

Impact Factor:

3.754

معامل التأثير

العدد (الحادي عشر) لسنة 2017



اثر التمارين الأساسية المقترحة في بعض من السمات البدنية والمكونات الجسمية
لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي

م.م ماهر محمود أمين
كلية النور الجامعة

م.م أحمد يقضان صالح
كلية النور الجامعة

ا.د معتز يونس ذنون الطائي
جامعة الموصل

- إن التمارين الأساسية هي من التمارين المهمة لدى التلاميذ والتي يحتاجونها بصورة مستمرة أثناء ممارستهم التمارين البدنية. ويهدف البحث في الكشف عن :
- اثر التمارين الأساسية المقترحة في عدد الصفات البدنية والمكونات الجسمية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية
 - الفروق الإحصائية في بعض الصفات البدنية والمكونات الجسمية بين المجموعتين .
 - وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحثون الفرضان الإتيان :-
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد الصفات البدنية والمكونات الجسمية لدى التلميذ المجموعة التجريبية ولصالح البعدي .
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية والمكونات الجسمية في الاختبار البعدي ولصالح تلاميذ المجموعة التجريبية.
 - وقد استخدم المنهج التجريبي على عينة تلاميذ الصف الخامس الابتدائي التي لا تتجاوز أعمارهم (12) سنة والبالغ عددهم (24) تلميذ ، واختيروا بالطريقة العمدية وتم وضعهم في مجموعتين ضابطة وتجريبية ، واستغرق المنهاج (8) أسابيع لدورتين متوسطتين كل دورة متوسطة من أربعة أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع وتوصل للاستنتاجات الآتية:
 - حققت التمارين الأساسية المقترحة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا في جميع الصفات البدنية قيد الدراسة وجميع مكونات الجسم قيد الدراسة ما عدا BMI
 - حققت التمارين الأساسية المقترحة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا في جميع الصفات البدنية في الاختبارات البعدية لكن لم يحدث تطور في مكونات الجسم .

The impact of the proposed basic exercises in a number of physical attributes and physical components of the fifth grade of primary

The basic exercises are important exercises with the students and they need on an ongoing basis while exercising physical exercise. The research aims to reveal:

- the impact of the proposed in the number of physical attributes and physical components of the pupils experimental ABG basic exercises
- statistical differences in the number of physical attributes and physical components between the two groups.

To investigate, the objectives of the research, the researchers put Alfradan bring- :

- The existence of significant significant differences between pre and post tests in the number of physical attributes and physical components of the pupil of the experimental group and in favor of the post.
- There are significant differences between the control and experimental Almjoatoin in the number of physical attributes and physical components in the posttest differences for the benefit of students of the experimental group.

It has been used experimental method to sample the fifth graders that do not exceed the age of 12 years and totaling 24 pupils, and were selected purposively were placed in two groups control group and experimental, and it took the curriculum (8) weeks for two Mtosttin every medium course of four weeks and by Three training units per week and reached the following conclusions:

- achieved the proposed basic exercises carried out by the experimental group advanced in all the physical attributes under study and all body components under study except BMI
- achieved the proposed basic exercises carried out by sophisticated experimental group in all the physical attributes in the post tests but did not happen in the evolution of body components.

المقدمة وأهمية بالبحث

إن المرحلة الابتدائية أهم المراحل التي يجب التأكيد عليها وأخذها بنظر الاعتبار ويعد النشاط الرياضي مهم جدا للتلاميذ للمواصلة في العملية التربوية ، ففي هذه المرحلة تظهر على التلاميذ على التطور في المظاهر الفسيولوجية والجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية فتصبح لديهم القدرة على التعلم واكتساب المهارات والمعلومات والشعور بالاستقلال والنضج، إذ يصبح التلميذ قادر على الفهم واستنتاج العلاقات واستخلاص النتائج ، وتزداد قدرتها على التحليل والتركيب ، وتعد التمارين الأساسية مهمة جدا في هذه المرحلة العمرية لأدائها من قبل التلاميذ لأنها تتناسب مع إمكانياتهم البدنية والمهارية والبيولوجية وهي بسيطة التطبيق لا تحتاج إلى معدات كما تتناسب مع التطورات البدنية لتلاميذ.

مما سبق يظهر لنا أهمية دراسة التمارين الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية إذ إن الاهتمام بهذه المرحلة تعد بادرة تعلم ايجابية لان التلميذ في هذه المرحلة يشعرون بنشاط والحركة والرغبة في إثبات الذات والشخصية، لذا يتطلب الأمر وجود مناهج للتمارين الأساسية لها تأثير مباشر على النواحي البدنية وتطوير بعضها لأهميتها في حياة التلاميذ الاجتماعية والدراسية وهنا تبرز أهمية البحث في تطبيق مناهج لبعض التمارين الأساسية في بعض من الصفات البدنية والمكونات الجسمية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي .

مشكلة البحث:

بعد الاطلاع على مناهج دروس التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية لوحظ أنها بسيطة الأداء وعددها قليل وفترة أدائها غير كافية بما يتناسب مع الإمكانيات البدنية والتطور البيولوجي للتلاميذ. لذا ارتأى إيجاد تمارين أساسية مقترحة مبنية على أسس علمية لها فترة دوام كافية وأداء جيد يتناسب مع هذه المرحلة العمرية ووضعها في مناهج وتساؤل هل لها اثر في تطوير بعض من الصفات البدنية والمكونات الجسمية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي .

هدفا البحث:

- اثر التمارين الأساسية المقترحة في عدد الصفات البدنية والمكونات الجسمية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.
- الفروق الإحصائية في بعض من الصفات البدنية والمكونات الجسمية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

فرضاء البحث:

-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى فى عدد الصفات البدنية والمكونات الجسمية لدى التلميذ المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى -وجود فروق ذات دلالة معنوية بين --- المجموعتين الضابطة والتجريبية فى عدد الصفات البدنية والمكونات الجسمية فى الاختبار البعدى ولصالح تلاميذ المجموعة التجريبية
المجال البشرى: تلاميذ الصف الخامس الابتدائى لمدرسة قبة الصخرة لأعمار (11_12) سنة.
المجال الزمانى: الفترة 2012/3/4 ولغاية 2012/5/4.

المجال المكاني: ساحة مدرسة قبة الصخرة للبنين فى محافظة نينوى
منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث
عينة البحث: حدد الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية والمولفة للتلميذ الصف الخامس الابتدائى للعام الدراسى (2011_2012) والبالغ عددهم (32) تلميذاً وتكونت عينة البحث من (28) تلميذاً تم تقسيمها إلى مجموعتين بصورة عشوائية باستخدام القرعة والتي تتكون من (14) تلميذ كمجموعة تجريبية و(14) تلميذ كمجموعة ضابطة وقد راعى عند اختياره عينة البحث .
* جميع اللاعبين تتراوح أعمارهم بين (11_12) سنة.

* لم يتم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (3) لاعبين.

تحديد الصفات البدنية: تم تصميم استبيان وتوزيعه على مجموعة من السادة المختصين ، واطهر الاستبيان حصول الصفات البدنية على نسبة اتفاق 75 % فأكثر كما فى الجدول (1)
جدول (1) النسبة المئوية لاتفاق السادة المختصين حول تحديد الصفات البدنية.

ت	الصفات البدنية	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	سرعة انتقالية	9	9	100%
2	رشاقة	9	8	88,88%
3	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	9	8	88,88%
4	التوافق	9	7	77,77%
5	مرونة	9	5	55,55%
6	قوة مميزة بالسرعة للبطن	9	4	44,44%
7	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	9	4	44,44%
8	قوة انفجارية للذراعين	9	3	33,33%
9	قوة انفجارية للرجلين	9	2	22,22%
10	مطاولة عامة	9	2	22,22%

تحديد اختبارات الصفات البدنية :تم اعتماد مجموعة من الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث ووضعها فى استمارة استبيان وتوزيعها على مجموعة من السادة المختصين وبعد جمع الاستبيانات وتفريغها تم اعتماد الاختبارات التي وقع عليها الاختيار حيث أن جميع الاختبارات حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر والجدول(2) يوضح الاختبارات ونسب التوافق.

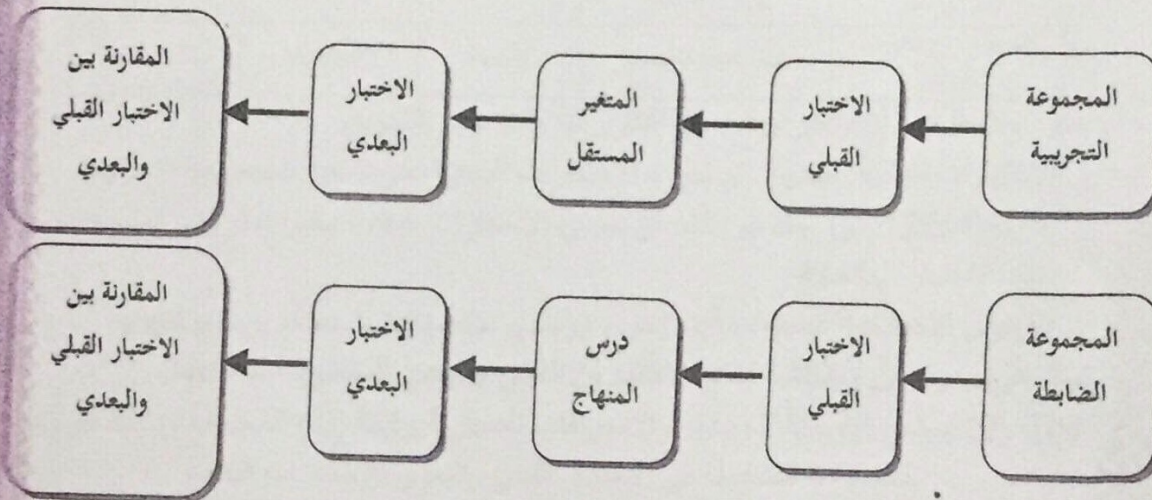


جدول (2)

نسب الاتفاق للسادة المختصين في تحديد الاختبارات البدنية ونسبها المنوية

ت	الاختبار	الصفات البدنية	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية (%)
1	من وضع الاستناد بالذراعين على الأرض ثني ومد الذراعين أقصى عدد لمدة (10) ثانيه	القوى المميزة بالسرعة للرجلين	9	7	77,77%
2	اختبار ركض (20) متر من بداية متحركة	السرعة الانتقالية	9	8	88,88%
3	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق	9	9	100%
4	اختبار الجري المكوكي او سباق المكعبات	الرشاقة	9	7	77,77%

- * اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق (خريبط، 1988)
* اختبار من وضع الاستناد بالذراعين على الأرض ثني ومد الذراعين أقصى عدد لمدة (10) ثانيه. (حسين واحمد 156، 1979).
* اختبار الجري المكوكي او سباق المكعبات 4x9م لقياس الرشاقة (حسين واحمد 1979)
* اختبار الجري مسافة (20) متر لقياس السرعة الانتقالية (الزهيري، 2009)
التصميم التجريبي المستخدم: تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختبار القبلي والبعدي (الزويبي، والغنام 102، 1981-112).



التجربة الاستطلاعية: بتاريخ (2012/2/27) تم إجراء تجربة استطلاعية في ساحة مدرسة قبة الصخرة الابتدائية على (4) لاعبين لم يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وكان الهدف منها:

- تحديد مدى إمكانية العينة في تطبيق التمارين.
- تحديد فترة الراحة المناسبة لعينة البحث بعد أداء كل تكرار وبين تمرين وآخر اعتماداً على قياس معدل النبض ونسبة العمل إلى الراحة.

الاختبارات البدنية القبليّة: إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعة التجريبية بتاريخ (2011/2/26) وثبت الباحثون معظم الظروف وتم تنفيذها في يوم واحد.

تنفيذ التمارين الأساسية الخمسة البدنية: تم تنفيذ التمارين على المجموعة التجريبية بتاريخ (2011/3/3) ولغاية (2011 / 5 / 1) كما موضح في المنهاج ادناه وقد راعى عند تنفيذ المنهاج النقاط الآتية

نفذت المجموعة التجريبية التمارين الأساسية في بداية الجزء الرئيسي كجزء من 990 الوحدة

تم استخدام طريقة التدريب الفترتي التي تمتاز بالشدة المنخفضة (40%_50%).
 مدة المنهاج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع اي (24) وحدة تدريبية.
 طبقت التمارين من دورتين متوسطتين كل دورة متوسطة تتألف من أربعة دورات صغرى.
 تم إجراء التمارين في الدورة الصغرى في أيام (الأحد- الثلاثاء- الخميس).
 الراحة بين تمرين وآخر تتراوح بين (2) و(1) دقيقة أي عودة النبض (90-100) ن/د.
 تم التحكم بحمل التدريب للتمارين الأساسية اعتماداً على الحجم (التكرارات) أي التغيير في عدد التكرارات للتمرين الواحد وتثبيت كل من الشدة والراحة.

الراحة بين تمرين واخر	الشدة	*زمن الأداء	هدف التمرين	التمارين الأساسية
2 دقيقة	% 50-40	2 دقيقة	تنمية المرونة في عضلات الجذع	تمرين ثني الجذع من الوقوف
1 دقيقة	% 50-40	1 دقيقة	تنمية المرونة في عضلات الظهر	تمرين وضع الاستلقاء على البطن ثني ومد الجذع
1 دقيقة	% 50-40	1 دقيقة	تنمية مطاولة القوة في عضلات البطن	تمرين من وضع الاستلقاء على الظهر ثني ومد الجذع
1 دقيقة	% 50-40	1 دقيقة	تنمية مطاولة القوة في عضلات للذراعين	تمرين استناد أمامي ثني ومد الذراعين
—	% 50-40	6 دقيقة	تنمية المطاولة العامة	المراوحة مع القفزات الجانبية

• ملاحظة :- أداء اكبر بعض من التكرارات خلال زمن التمرين

الاختبارات البدنية البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية على تلاميذ المجموعة التجريبية بتاريخ (2012/5/4) وقد تم الأخذ أن تجري الاختبارات البعدية بنفس الظروف المتبعة عند تنفيذ الاختبارات القبلية.

الوسائل الإحصائية المستخدمة: تم إجراء الوسائل الإحصائية باستخدام برنامج spss

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة.

جدول (6) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق

للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى للاختبارات البدنية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				قيمة ت المحتسبة	
			الاختبار القبلي		الاختبار البعدى			
			س	ع±	س	ع±		
1	التوافق	ثانية	6.24	0.78	5.89	0.68	1.30	0.22
2	السرعة الانتقالية	ثانية	3.85	0.28	3.65	0.27	3.04	0.01
3	الرشاقة	ثانية	12.1	0.64	11.66	0.52	3.31	0.04
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	مرة/ ثانية	7.82	1.99	9.50	1.68	3.71	0.01

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يتضح من الجدول 8 وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي في المتغيرات (التوافق ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة للتراخين) ويعزو التطور الحاصل في متغيرات الصفات البدنية بين الاختبارات البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية الى فعاليات المنهاج التمارين الأساسية المقترحة والتي اعتمدت على الأسس العلمية السليمة والمقننة بالاعتماد على مبدأ التدرج والتحميل الزائد والخصوصية لهذه العينة من خلال إعطاء الراحة بين تمرين وآخر ويتناسب مع زمن العمل وهو 1:1 حيث راعي مكونات حمل التدريب خلال وضع المنهاج التدريبي بحيث تتلاءم مع هذه الفئة العمرية وهذا ما يؤكد (الجبالي) إن " التنمية الشاملة المتعددة الجوانب أساسا هاما للعملية التدريبية ، وتعد من المتطلبات الضرورية لبدء التدريب " (الجبالي ، 2000 ، 57).

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .
جدول (9) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات الوظيفية.

المتغيرات	قيمة ت المحتسبة	المجموعة الضابطة				الاختبارات	ت
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
		±ع	س	±ع	س		
0.60	0.54	4.48	19.40	4.42	19.45	BMI	1
0.001	8.68	5.70	21.83	5.82	24.21	FATP	2
0.001	7.83	8.29	30.23	7.83	28.70	FFM	3
0.001	7.50	6.08	22.13	5.53	21.03	TBW	4
0.001	7.31	7.90	29.00	7.48	27.53	PMM	5

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يتضح من الجدول 9 وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي في المتغيرات (FATP ، FFM ، TBW ، PMM) بينما ظهر المكون الجسمي (BMI) ذات دلالة غير معنوية ويعزو السبب الذي انعكس على الانخفاض في نسبة الدهون في الجسم على شكل زيادة مؤشر كتلت الجسم في مجموعة التدريب الفترتي ويعزو سبب زيادة كثافة الجسم الى زيادة الوزن الخالي من الدهون والتي تشكل الكتلة العضلية الجزء الأكبر منه وكان ذلك بالطبع على حساب قلة وزن الدهون . ويعزو (حسين) نتيجة لتأثير التدريب المنظم يحصل في تغيير المواد الغذائية في الخلية بحيث يتم رفع مخزون الكلايكون فيها (حسين ، 1998 ، 39) ، أما المتغيرات (FATP ، FFM ، TBW ، PMM) فقد ظهرت فروق ذات دلالة معنوية وهذا يدل على أهمية المنهاج المتبع في درس التربية الرياضية .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المصادر العربية

- 1 بلوم، بنيامين وآخرون (1983) "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني" (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكرو هيل، القاهرة.
- 2 ناجي، قيس واحمد ، بسطويسي (1987) "الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي" مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- 3 الزهيري، ربيع حلف جميل ،(2009) "تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 4 الزويبي ، عبد الجليل ابراهيم والغنام ، محمد احمد (1981): "مناهج البحث في التربية ، الجزء الاول ، مطبعة جامعة بغداد .
- 5 حسين ، قاسم حسن واحمد ، بسطويسي (1979) : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضي ، الطبعة الاولى ، مطبعة الوطن العربي ، بغداد.
- 6 احمد ، بسطويسي (1999): اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 7 الدباغ ، موفق سعيد (1992): "دراسة مقارنة في النمو الجسمي واللياقة البدنية لطلاب المدارس المتوسطة في مدينة الموصل" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل .
- 8 البساطي.أمر الله احمد (1998) ،أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- 9 الجبالي، عويس (2000) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، دار G.M.S للطباعة والنشر .
- 10 حسانين ، محمد صبحي (1987) التقييم والقياس في التربية البدنية ، ج 2 ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 11 حماد ، مفتي إبراهيم (1996): " ليرة القدم للفتيات " ط1، دار الفكر العربي للطباعة ، الإمارات.
- 12 عزب، محمود (2001) : اثر برنامج بدني وغذائي في المكونين الشحمي والعضلي وبعض متغيرات جهاززي الدوران والتنفس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- 13 الرضي، كمال جميل (2001) : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1، دائرة المطبوعات والنشر ، عمان.
- 14 عبد الفتاح، ابو العلا (2003) : فسيولوجية التدريب والرياضة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 15 عبد، علي نصيف ،وقاسم ،حسن حسين (1988) : مبادئ علم التدريب ، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- 16 عبيدات، سليمان احمد (1985) : اساسيات في تدريس الاجتماعيات وتطبيقاتها العلمية ، دار الكتب اللبناني ، بيروت
- 17 علي، وليد وعدا الله ،محمد، قصي حازم (2009) :طرائق التدريس التربية الرياضية، ط1 ، دار ابن الاثير ،الموصل.
- 18 فرج،الين وديع (1987) :خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط1، منشأة المعارف للطبع والنشر، الاسكندرية.
- 19 قاسم،حسن حسين (1998) :الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط1، دار الفكر للنشر ، عمان.

المصادر الأجنبية

Sizer Fs : Nutrition concept & controversies minn copolisy , st – paul 20 west publishing company , 1994 .

Kenrick M.,Ball ,M (1972) : Exercise and fat chose in obese patients, paper presented at the Annual Neeting of the American Academy of Physical Medicine ,san juan , Vol

Krieger & James (1998) : "High-intensity interval training the 22 optimal, Washington state university athletics ,protocol for fat loss ,Courgar athletic.

Wilmor. J & Cosfill DL (1988) :Training for sport and activity 23 Dubuque "Lowa.WM ,C ,Brown publishers.