

دراسة مقارنة تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لطلاب الثانوية (١٣-١٨) سنة

م.م عقيل جودي حميد

مديرية تربية الديوانية

elerrningg378@gmail.com

م.م حيدر حسن كرم

مديرية تربية الديوانية

hader425@gmail.com

أ. عامر موسى عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

Amer.abbas@qu.edu.iq

تجلت أهمية البحث في دراسة مقارنة لمعرفة تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لدى طلاب الثانوية مرحلتين (المتوسطة، والاعدادية) من خلال السنوات التي تم أخذ بها درس التربية الرياضية السابقة وهل هذا درس ومفرداته حسنت لدى الطلاب تحمل القوة للاستفادة منها في كافة محاور الحياة سواء كانت في البيت أو الشارع كعمل أو في المدرسة لأداء كافة ما مطلوب منهم كأنشطة رياضية أو أعمال لا صافية يمكن الاستفادة منها في هذه القطاعات سواء كانت تعليمية أو حياتية، أما مشكلة البحث فكانت أن كل فعالية رياضية سواء كانت جماعية أو فردية تحتاج إلى عناصر خاصة بدنية ومهارية وخطوية... الخ، وأن الألعاب المنظمة وخصوصاً (كرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة، وفعاليات الساحة والميدان) كرمي الرمح، ورمي القرص، ورمي الثقل) أغلب الأداء فيها باستعمال القبضتين واليدين (اليمين، واليسار) فهي تحتاج إلى قوة مسك الكرة والقدرة على الاحتفاظ بها بصورة صحيحة عند الأداء بهذه المهارات وتلافي سقوطها أو أخذها من الزميل المنافس في حالة اللعب أو التعلم، لذا أرتأى الباحثون الخوض في هذه الدراسة لمقارنة مستوى تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) ودراسة سبل وضع خطط مستقبلية في حالة وجود ضعف في مناهج ومفردات التدريس لدرس التربية الرياضية في تحسين وتطوير هذه الخاصية لدى الطلاب لما لهذه المراحل العمرية دور كبير في تنمية الجوانب البدنية والمهارية على صعيد المؤسسات التعليمية أو المتطلبات الحياتية لهم، والهدف من هذه الدراسة هو دراسة مقارنة تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لطلاب الثانوية (المتوسطة، والاعدادية) (١٣-١٨) سنة، والتعرف على مستوى تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لكل مرحلة دراسية لطلاب الثانوية، والتعرف على الفروق التي تظهر بين هذه المراحل الدراسية في تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) وأيهما الأفضل في مستوى التحمل للقوة، وحدد الباحثون عينة البحث وهم طلاب ثانوية الاحسان المختلطة في الديوانية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، من مرحلتين (المتوسطة، والاعدادية) من (الصف الاول

الى الصف السادس)، وتم اختيار شعب عشوائياً من كل مرحلة من خلال إجراء القرعة (العشوائية البسيطة) لهذه الشعب، حيث تم اختيار شعبة واحدة من كل صف، وأخذ الموافقات من المدير والهيئة التدريسية لعمل هذه الدراسة للفائدة العامة المرجوة منها، وكان عدد الطلاب في كل شعبة (٢٠) طالب، وتم تنفيذ جميع الإجراءات الميدانية من الاختبارات والقياسات التي من خلالها تحصيل البيانات اللازمة ومن ثم إجراء الاحصائيات المناسبة وتبويبها على شكل جداول وتحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات المناسبة وكان أهم استنتاج هو أن درس التربية الرياضية كان له الأثر الكبير في تحسن تحمل القوة لقبضتين (اليمين، واليسار) لدى الطلاب الثانوية، وكذلك تم وضع التوصيات المناسبة من النتائج المتحققة .

الكلمات المفتاحية : دراسة مقارنة- تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) - طلاب الثانوية (١٣-١٨) سنة.

Abstract

A comparative study of holding the strength of the fists (right and left) for high school students (13-18) years

Haider Hassan Karam Assistant lecture: Aqil Judy Hamid proof: Amer Musa Abbas
Assistant lecture:

The research holds importance in conducting a comparative study to assess the strength endurance of both fists (right and left) among secondary students (intermediate and preparatory levels) over the duration of their previous physical education classes. The study aims to explore the impact of daily activities, whether at home, on the streets, at work, or school, on their physical performance, as well as their ability to engage in sports and extracurricular activities. These activities encompass various elements such as physical fitness, skills, tactics, etc. It has been observed that organized sports, particularly basketball, handball, volleyball, and field events (javelin, discus, and weight throwing), largely rely on the use of fists and hands (both right and left). Thus, it is essential to possess strength in order to correctly handle the ball during these activities, ensuring it doesn't fall or get taken by an opponent. Consequently, the researchers have decided to explore this study to compare the strength endurance levels of both fists and develop future plans, if necessary, to improve and enhance this characteristic among students within the physical education curriculum.

The study targets high school students (intermediate and preparatory levels), aged between 13 and 18 years. The primary objectives are to determine the strength endurance levels of both fists for each school stage within secondary education and analyze any disparities that may exist between these stages. Additionally, the researchers aim to identify which fist (right or left) demonstrates better strength endurance. The research sample consists of students from Al-Ihsan Mixed Secondary School in Al-Diwaniyah during the academic year 2022-2023. Students from the first grade through the sixth grade were randomly chosen using a simple random lottery method. One division was selected from each class with the necessary approvals obtained from the principal and teaching staff to conduct the study for the overall benefit. Each division included 20 students. The study encompasses various field procedures, tests, and measurements to collect the required data. Subsequently, the collected data will be statistically analyzed, tabulated, and discussed through appropriate methodologies, which will lead to drawing the necessary conclusions. Based on the results achieved, appropriate recommendations will be provided.

Copy

Add to EditorKeywords: a comparative study - bearing strength for the two fists (right and left) - secondary students (13-18) years.

١- المقدمة وأهمية البحث :

إن إعداد الفرد لا يتحقق من غير العلوم المختلفة فلا بد من وضع طرائق وأساليب حديثة تسهم في تطوير مستوى الافراد في الألعاب الرياضية كافة ولاسيما الالعب المنظمة التي تحتاج إلى تهيئة بدنية ومهارية وعقلية عالية.

ويهدف التعلم والتدريب رفع مستوى الأداء والالعب سواء كان مهارياً أم بدنياً وفي الألعاب والأنشطة الرياضية كافة ، وأن تقدم المستويات في مختلف الألعاب الرياضية جاءت نتيجة استخدام الطرائق والأساليب التدريبية الحديثة من خلال التدريب المنظم والمقنن المبني على أسس علمية التي كانت الأساس الذي يمكن الفرد الرياضي من الوصول إلى أعلى مستوى .

والالعب المنظمة تحتاج إلى قوة وسرعة وتحمل ورشاقة الخ لأجل أداء كل المتطلبات المراد أدائها بأفضل ما يمكن، فيحتاج عند تعلم هذه المهارات الأساسية لدى المبتدئين (الطالب، والالعب) بعض الصفات سواء كانت بدنية أو حركية حيث تعتمد هذه المهارات بكل تفاصيلها على مسك الكرة وبصورة تجعل التحكم بها بالتمرير أو الطبطبة أو التصويب الخ بصورة سلسة باتجاه هذه الأماكن التي تتجه اليها الكرة وكذلك الاحتفاظ بالكرة بشكل صحيح دون سقوطها أو أخذها وبالتالي هنا يحتاج هذا المبتدئ الى قوة خاصة لمسك الكرة والاحتفاظ بها دون اخذها أو سقوطها.

إذ تجلت أهمية البحث في دراسة مقارنة لمعرفة تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لدى طلاب الثانوية مرحلتها (المتوسطة، والاعدادية) من خلال السنوات التي تم أخذ بها درس التربية الرياضية السابقة وهل هذا درس ومفرداته حسنت لدى الطلاب تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) للاستفادة منها في كافة محاور الحياة سواء كانت في البيت أو الشارع كعمل أو في المدرسة لأداء كافة ما مطلوب منهم كأنشطة رياضية او أعمال لا صافية يمكن الاستفادة منها في هذه القطاعات سواء كانت تعليمية أو حياتية.

١-٢ مشكلة البحث:

وكانت المشكلة بأن كل فعالية رياضية سواء كانت جماعية أو فردية تحتاج إلى عناصر خاصة بدنية ومهارية وخطوية ... الخ، وأن الالعب المنظمة وخصوصاً (كرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة، وفعاليات الساحة والميدان) (كرمي الرمح، ورمي القرص، ورمي الثقل) أغلب الأداء فيها باستعمال القبضتين واليدين (اليمين، واليسار) وهذه الألعاب تحتاج الى الصفات البدنية والحركية، وأن المهارات الأساسية في كل لعبة منها يحتاج الى تعلم هذه المهارات وتطويرها، وهي في دورها تحتاج الى العديد من الصفات ك (القوة، والسرعة،

والتحمل....الخ)، وعند تعلم هذه المهارات الأساسية في كل المراحل الدراسية للسنين السابقة كابتدائية التي قبل المرحلة المتوسطة والمرحلة المتوسطة قبل مرحلة الاعدادية، فهي تحتاج الى قوة مسك الكرة والقدرة على الاحتفاظ بها بصورة صحيحة عند الأداء بهذه المهارات وتلافي سقوطها أو أخذها من الزميل المنافس في حالة اللعب أو التعلم، وهذه الخاصية وهي مسك الكرة بقوة ولفترة معينة بالقبضتين سواء كانت (اليمنى أو اليسرى)، فإن تحسن هذه الخاصية لدى الطلاب تسمح بالأداء الأفضل في تنفيذ هذه المهارات وكذلك تحسن عمل وقابلية القبضتين لديهم في الاعمال الاخرى في المدرسة أو البيت أو الشارع كأعمال حرفية وما شابه ذلك للاستفادة من هذا الجيل في خدمة الوطن وفعاليته فيه، لذا أرتأى الباحثون الخوض في هذه الدراسة لمقارنة مستوى تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) ودراسة سبل وضع خطط مستقبلية في حالة وجود ضعف في مناهج ومفردات التدريس لدرس التربية الرياضية في تحسين وتطوير هذه الخاصية لدى الطلاب لما لهذه المراحل العمرية دور كبير في تنمية الجوانب البدنية والمهارية على صعيد المؤسسات التعليمية أو المتطلبات الحياتية لهم.

١-٣ أهداف البحث : يهدف البحث الى:

- ١- دراسة مقارنة تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لطلاب الثانوية (المتوسطة، والاعدادية) (١٣-١٨) سنة.
- ٢- التعرف على مستوى تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لكل مرحلة دراسية لطلاب الثانوية.
- ٣- التعرف على الفروق التي تظهر بين هذه المراحل الدراسية في تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) وأيهما الأفضل في مستوى التحمل للقوة.

١-٤ فروض البحث : يفترض الباحثون:

- ١- يوجد فروق ذات دلالات معنوية لتحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لطلاب الثانوية (المتوسطة، والاعدادية) (١٣-١٨) سنة.
- ٢- هناك تباين بالفروق بين الصفوف للمرحلة المتوسطة (الاول - الثاني - الثالث).
- ٣- هناك تباين بالفروق بين الصفوف للمرحلة الاعدادية (الرابع - الخامس - السادس).
- ٤- هناك تأثير إيجابي لدرس التربية الرياضية في تحسين تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لطلاب الثانوية (المتوسطة، والاعدادية) (١٣-١٨) سنة.

١-٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : طلاب الثانوية (المتوسطة، والاعدادية) (١٣-١٨) سنة للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣.

- ١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٦/٢/٢٠٢٣ ولغاية ١٥/٤/٢٠٢٣

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب وصفوف ثانوية الاحسان المختلطة في الديوانية.

٢- الطريقة والإجراءات :

٢-١ تصميم الدراسة :

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة، واجروا التجربة الاستطلاعية والاختبارات الخاصة بتحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لكل المراحل الدراسية لطلاب الثانوية(المتوسطة، والاعدادية)، وكذلك إيجاد الوسائل الإحصائية المناسبة للبيانات المتحصلة من كافة الاختبارات والقياسات.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على طلاب ثانوية الاحسان المختلطة في الديوانية للعام الدراسي(٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٦٨٤) طالب، حيث تم اختيار عينة البحث وهم الطلاب من مرحلتي(المتوسطة، والاعدادية) من(الصف الاول الى الصف السادس)، وتم اختيار شعب عشوائياً من كل مرحلة من خلال إجراء القرعة (العشوائية البسيطة)لهذه الشعب، حيث تم اختيار شعبة واحدة من كل صف وهي تعتبر عينة تمثل مجتمع الصف للمرحلة المراد دراستها ومقارنتها فيما بينها، وكذلك لالتزام التدريس وفق مفردات ووقت لدى الهيئة التدريسية لتلك الثانوية وأخذ الموافقات من المدير والهيئة التدريسية لعمل هذه الدراسة للفائدة العامة المرجوة منها لتطوير الجانب التعليمي للطلاب، وكذلك الجانب الحياتي خارج المدرسة، وكان عدد الطلاب في كل شعبة (٢٠) طالب (الطلاب الأكثر دواماً وحضوراً في الدرس) ويمثلون نسبة مئوية من المجتمع الكلي (١٧.٥٤٣%) واستبعاد الطلاب الاخرين لعدم حضورهم لأسباب قد تكون الغياب أو مرض أو أسباب أخرى حيث يمثلون نسبة مئوية (٢٨.٥٧١%) من الشعبة، و(١.٤٦١%) من المجتمع الكلي.

وأجرى الباحثون التجانس في متغيرات (الطول، والوزن، والعمر) لكل من مرحلتي (المتوسطة، والاعدادية)(الثانوية) لأنها تعتبر من المتغيرات التي لها تأثير مباشر او غير مباشر على تحمل القوة للقبضتين(اليمين ، واليسار)، وكما موضح بالجدول(١).

جدول (١)

يبين تجانس أفراد العينة ككل

المرحلة	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف %
المتوسطة	الطول	سم	١٦٥.٧١١	٧.٩٢٦١	٤.٧٨٣ %
	الوزن (كتلة الجسم)	كغم	٦٨,٥٣٩	٨,١٩٤	١١,٩٥٥ %
	العمر	سنة	١٤.١١٦	٠.٨٨٤	٦.٢٦٢ %
الإعدادية	الطول	سم	١٧٠,٨٣٦	٥,١٨٢	٣,٠٣٣ %
	الوزن (كتلة الجسم)	كغم	٧١.١٠٧	١١.٧٢٩	١٦.٤٩٤ %
	العمر	سنة	١٧.١٣٣	٠.٩٢٩	٥.٤٢٢ %

وكما مبين في الجدول (١) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (٣٠%) يعني إن العينة غير متجانسة " (٨ : ١٦١)

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية .

- الاختبار والقياس .

- استمارة جمع وتفرغ البيانات .

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث :

- شريط قياس (سنتمترى ، كتان).

- ميزان طبي لقياس الوزن .

- ملعب المدرسة للفعاليات الرياضية (طول ٤٠ م ، عرض ٢٠م).

- جهاز إلكتروني مصمم لاختبار تحمل القوة للقبضتين .

٣-٤ المتغيرات المدروسة :

تم تحديد متغيرات الدراسة وهي متغير تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لطلاب الثانوية لمرحلتى (المتوسطة، والاعدادية)، وإجراء التجانس في المرحلة الدراسية الواحدة (المتوسطة) أو (الاعدادية) لتوحيد خط

الشروع للدراسة لكل مرحلة لغرض دراسة المقارنة في كل مرحلة دراسية وصفوفها في متغيرات (الطول، والوزن، والعمر) باعتبارها متغيرات لها تأثير مباشر أو غير مباشر في متغير تحمل القوة.

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٥-١ إجراءات الاختبارات :

في اليوم المصادف الخميس بتاريخ (٢٠٢٣/٢/٢٦) عمل الباحثون بإجراء الاختبارات والقياسات على عينة البحث في المتغيرات (الطول، والوزن، والعمر، واختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)، حيث أُجريت هذه الاختبارات بعد إجراء التجربة الاستطلاعية ومعرفة الصعوبات والمعوقات التي قد تحدث أثناء الدراسة، وأجريت هذه الاختبارات في (٦) ايام، يوم لكل صف دراسي ، بعد توفر الأجهزة الخاصة بالقياس ووجود عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وتفريغ البيانات الخاصة بهذه الاختبارات باستمارات أُعدت لذلك لمعالجتها احصائياً بعد انتهاء الاختبارات.

٣-٥-٢ اختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) (٤ : ٦):

- **الهدف من الاختبار :** قياس تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار).
- **الأدوات المستخدمة :** جهاز لقياس تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) عدد/٢ .
- **توصيف الأداء :** يجلس المختبر على كرسي ويقبض على جهاز قياس تحمل القوة بأحدى قبضتيه سواء كانت (اليمين أو اليسار) ويبدأ بالضغط بالجهاز حتى استنفاد الجهد وتوقف الضغط.
- **التسجيل :** يقوم القائم على الاختبار بمشاهدة العداد الموجود بالجهاز واحتساب العدد وتدوينه باستمارة خاصة لذلك.



صورة (١) توضح اختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)

٣-٦ التجربة الرئيسية :

٣-٦-١ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية على عينة (٥) طلاب وهم من ضمن مجتمع البحث وقد تم استبعادهم خارج التجربة الرئيسية ، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

- معرفة الايجابيات والسلبيات للاختبارات والقياس وماهي المعوقات التي قد تحدث.
- الوقت اللازم لأداء الاختبارات والقياس والوقت اللازم لتكرارها .
- جاهزية الفريق المساعد وتنظيم الاستمارات الخاصة بتسجيل الدرجات المخصصة للاختبار .
- صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث في للاختبارات والقياس وما هي إمكانية تلف هذه المواد التي تم ربطها في الاختبار والزمن الذي يستغرق لمعالجة ذلك .

٣-٦-٢ الأسس العلمية لاختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار):

٣-٦-٢-١ صدق الاختبار :

إذ تم اعتماد صدق المحتوى من خلال عرض جهاز تحمل القوة للقبضتين(اليمين، واليسار) على الخبراء في مجال القياس والتقويم لإبداء آراءهم حوله، ولأخذ بملاحظتهم العلمية حول الاختبار وكذلك دقته في القياس كانت إجابة المختصين في صلاحية هذا الجهاز من خلال نسبة أتفاقهم إذ تم استخراج قيمة (٢١) المحسوبة لآراء الخبراء البالغ عددهم (٥) أذ بلغت قيمتها (٥) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١) وبهذا يكون الجهاز صادق في قياسه للمتغير المدروس.

٣-٦-٢-٢ ثبات الاختبار :

عمل الباحثون باستخراج معامل الثبات بطريقة (إعادة الاختبار) حيث تم تطبيق القياس على الجهاز من قبل (١٠) طلاب من المجتمع، وبعد أسبوع تم إعادة الاختبار لمعرفة مدى ثباته، وبعد ان فرغت البيانات الخاصة بالثبات تم الإجراء بمعالجة البيانات إحصائياً، وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات الاختبارين (تحمل القوة) والتي بلغت (٠.٩٧٩)، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٦٣٢) عند درجة حرية (٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي قوي جداً بين الاختبارين ويدل ذلك على ثبات فاعلية الجهاز لاختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار).

٣-٦-٢-٣ موضوعية الاختبار :

" إذ ان الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين، اذ ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم" (٧: ٧٧)، حيث عمل الباحثون باستخراج موضوعية الاختبار تحمل القوة للقبضتين

(اليمين، واليسار) على (١٠) طلاب من خارج عينة البحث وقِيمت من قبل محكمين*، بعد ان فُرغت البيانات الخاصة بموضوعية الاختبار قام الباحث بمعالجتها إحصائياً ، وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات المحكمين، التي بلغت (١) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٦٣٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨)، وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي قوي جداً وتام بين تقويم المحكمين، ويدل ذلك على موضوعية الاختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) وعدم خضوعه للعوامل الذاتية للمحكمين.

٣-٦-٣ الإجراءات الميدانية :

بعد إن عمل الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات والقياسات الخاصة بتحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) على عينة البحث حيث اشتملت التجربة الرئيسية على :

- تهيئة الاجهزة الخاصة باختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) والتأكد من صلاحيتها، وكذلك تهيئة كادر العمل المساعد ومعرفة دور كل واحد منهم والوقت اللازم لإجراء الاختبار.

- وضع يوم خاص لكل صف دراسي من (الصف الأول للصف السادس) بالثانوية لاختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) وأخذ الوقت اللازم لذلك بدون التأثير على مجريات دراستهم في دوامهم الرسمي وبموافقة المدير والكادر التدريسي جميعاً وخصوصاً العينة المختارة.

- تسجيل البيانات الخاصة بكل مختبر بدقة وبشفافية عالية بما يضمن صدق البيانات المستخرجة لاحقاً.

- التركيز في الاختبار لهذه الشعبة التي أُختيرت عشوائياً في الصف الدراسي حيث يكون الاختبار في درس التربية الرياضية حتى يكون فيه تهيئة عامة لعضلات ومفاصل الجسم كافة من خلال القسم التحضيرى(الاعدادي) للدرس وعدم التأثير على الطلاب في الدروس الاخرى تماشياً مع خصوصية التدريس للصفوف الدراسية المنتهية.

- مراعاة خصوصية الصفوف الدراسية المنتهية وهم (صف الثالث متوسط) و(صف السادس الاعدادي) وإجراء الاختبار عليهم في وقت لا يؤثر نهائياً على دراستهم وبموافقتهم طبعاً.

- مراعاة الالتزام بتوقيتات الاختبار اليومي من خلال وضع جدول خاص لذلك مراعين كل ظروف الطلاب.

* أ.د. علاء خلدون زيدان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .
أ.م.د. عمار مثى جميل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

٣-٦-٤ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية المجهزة بالحاسوب (SPSS) الإصدار (٢٢) حيث تم استخدام

القوانين التالية :

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- معامل الاختلاف.
- ٤- اختبار (كا^٢).
- ٥- النسبة المئوية.
- ٦- اختبار (ف) للعينات المستقلة.
- ٧- أقل فرق معنوي (L.S.D)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن عرض النتائج من خلال الأوساط الحسابية وانحرافات لعينة الدراسة في جداول توضيحية ومن

ثم تحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج اختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) للمراحل لمرحلتين (المتوسطة،

والاعدادية):

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة ولجميع المراحل

ت	المرحلة	الصف الدراسي	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	المتوسطة	الاول متوسط	تحمل القوة للقبضة (اليمين)	٧٨,٤٠٠	٧,٦١٨
			تحمل القوة للقبضة (اليسار)	٧٥,٩٥٠	٧,٠٩٦
٢	المتوسطة	الثاني متوسط	تحمل القوة للقبضة (اليمين)	٩٥,٠٥٠	٩,٢٤٢
			تحمل القوة للقبضة (اليسار)	٩٠,٢٥٠	١٠,٣٩١
٣	المتوسطة	الثالث متوسط	تحمل القوة للقبضة (اليمين)	٨٥,٤٠٠	٦,٧٦٢
			تحمل القوة للقبضة (اليسار)	٨٠,٥٥٠	٦,٤٨٤
٤	الاعدادية	الرابع الاعدادي	تحمل القوة للقبضة (اليمين)	١٠٤,٩٥٠	١١,٢٥٩
			تحمل القوة للقبضة (اليسار)	١٠٢,٢٠٠	١١,٣٠٢
٥	الاعدادية	الخامس الاعدادي	تحمل القوة للقبضة (اليمين)	١١١,٧٠٠	١٠,٤١٣
			تحمل القوة للقبضة (اليسار)	١٠٩,٠٥٠	١٠,٤٤٠
٦	الاعدادية	السادس الاعدادي	تحمل القوة للقبضة (اليمين)	١٠٣,١٥٠	٦,٥٦٣
			تحمل القوة للقبضة (اليسار)	١٠٠,٧٥٠	٦,٣٩٧

٤-٢ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لمرحلتى (المتوسطة، والاعدادية) وتحليلها :

جدول (٣) يبين قيم (ف) المحسوبة لاختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لمرحلتى (المتوسطة، والاعدادية)

المرحلة الدراسية	الاختبار	الجهة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة*	sig	دلالة الفرق	
المتوسطة	تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)	اليمين	بين المجموعات	٢٧٩٥.٦٣٣	٢	١٣٩٧.٨١٧	٢٢.١٦٦	٠.٠٠٠٠	معنوي	
			داخل المجموعات	٣٥٩٤.٥٥٠	٥٧	٦٣.٠٦٢				
			اليسار	بين المجموعات	٢١٣١.٦٠٠	٢	١٠٦٥.٨٠٠	١٥.٩٥٥	٠.٠٠٠٠	معنوي
				داخل المجموعات	٣٨٠٧.٦٥٠	٥٧	٦٦.٨٠١			
الإعدادية	تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)	اليمين	بين المجموعات	٨١٢.٧٠٠	٢	٤٠٦.٣٥٠	٤.٣٨٠	٠.٠١٧	معنوي	
			داخل المجموعات	٥٢٨٧.٧٠٠	٥٧	٩٢.٧٦٧				
			اليسار	بين المجموعات	٧٨٦.١٠٠	٢	٣٩٣.٠٥٠	٤.٢٤٦	٠.٠١٩	معنوي
				داخل المجموعات	٥٢٧٥.٩٠٠	٥٧	٩٢.٥٦٠			

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٧-٢).

من خلال الجدول (٣) أظهرت النتائج قيم (ف) المحسوبة لاختبارات تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لمرحلتى (المتوسطة، والاعدادية) على التوالي (٢٢.١٦٦ - ١٥.٩٥٥ - ٤.٣٨٠ - ٤.٢٤٦) وهي أكبر من قيمتها عند مقارنتها لمستوى الدلالة الذي كان بين (٠.٠٠٠٠ - ٠.٠٠١٩) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على معنوية الفروق لهذه المتغيرات لهذا الاختبار، ويشير ذلك الى ان جميع الطلاب الذين يمثلون عينة البحث يوجد لديهم فروق في هذه المتغيرات، مما يدل على ان درس التربية الرياضية في هذه الثانوية و لمرحلتى (المتوسطة، والاعدادية) له الدور والأثر البارز والايجابي في هذه النتيجة، أي تحسن تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)، وهذا يحقق الغرض من هذه الدراسة.

جدول (٤)

يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) لصفوف المرحلة (المتوسطة) للمتغيرات في الاختبارات المعنوية

تحمل القوة (اليسار)				تحمل القوة (اليمين)			
دلالة الفروق	مستوى الدلالة	فرق الأوساط	الصفوف	دلالة الفروق	مستوى الدلالة	فرق الأوساط	الصفوف
معنوي	٠.٠٠٠٠	* - ١٤.٣٠٠	ص ١ - ص ٢	معنوي	٠.٠٠٠٠	* - ١٦.٨٥٠	ص ١ - ص ٢
عشوائي	٠.٠٠٨٠	- ٤.٦٠٠	ص ١ - ص ٣	معنوي	٠.٠٠٠٧	* - ٧.٠٠٠	ص ١ - ص ٣
معنوي	٠.٠٠٠٠	* ٩.٧٠٠	ص ٢ - ص ٣	معنوي	٠.٠٠٠٠	* ٩.٦٥٠	ص ٢ - ص ٣

من الجدول (٤) أظهرت النتائج بين الصفوف الثلاثة للمرحلة المتوسطة لأقل فرق معنوي (L.S.D) لاختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)، إذ كانت فروق الأوساط معنوية لاختبار تحمل القوة للقبضة (اليمين)، إذ كانت دلالاتها ما بين (٠.٠٠٠٧ - ٠.٠٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الصف الاول والثاني

والثالث، وكانت فروق الأوساط أغلبها معنوية لاختبار تحمل القوة للقبضة (اليسار)، إذ كانت دلالاتها (٠.٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الصف الأول والثاني، والثاني والثالث، وعشوائيتها بين الصف الأول والثالث، وكانت الأفضلية في كلتا القبضتين (اليمين، واليسار) للصف الثاني ومن ثم الصف الثالث وأخيراً الصف الأول، مما يدل ان لدرس التربية الرياضية والأعمال الأخرى خارج الجانب التعليمي له دور كبير في تحسن هذه الصفة البدنية للقبضتين في هذه المرحلة الدراسية (المتوسطة)، وهذا يحقق الغرض من الدراسة.

جدول (٥) ي بين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) لصفوف المرحلة (الاعدادية) للمتغيرات في الاختبارات المعنوية

تحمل القوة (اليسار)			تحمل القوة (اليمين)		
دلالة الفروق	مستوى الدلالة	فرق الأوساط	دلالة الفروق	مستوى الدلالة	فرق الأوساط
معنوي	٠,٠٢٨	٦,٨٥٠ *	معنوي	٠,٠٣١	٦,٧٥٠ *
عشوائي	٠,٦٣٥	١,٤٥٠	عشوائي	٠,٥٥٧	١,٨٠٠
معنوي	٠,٠٠٨	٨,٣٠٠ *	معنوي	٠,٠٠٧	٨,٥٥٠ *

من الجدول (٥) أظهرت النتائج بين الصفوف الثلاثة للمرحلة اعدادية لأقل فرق معنوي (L.S.D) لاختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)، إذ كانت فروق الأوساط أغلبها معنوية لاختبار تحمل القوة للقبضة (اليمين)، إذ كانت دلالاتها ما بين (٠.٠٠٧ - ٠.٠٣١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الصف الرابع والصف الخامس، والصف الخامس والصف السادس، وعشوائيتها بين الصف الرابع والصف السادس، إذ ظهر مستوى الدلالة (٠.٥٥٧)، وكانت كذلك فروق الأوساط أغلبها معنوية لاختبار تحمل القوة للقبضة (اليسار)، إذ كانت دلالاتها ما بين (٠.٠٠٨ - ٠.٠٢٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين الصف الرابع والصف الخامس، والصف الخامس والصف السادس، وعشوائيتها بين الصف الرابع والصف السادس، إذ ظهر مستوى الدلالة (٠.٦٣٥)، وكانت الأفضلية في كلتا القبضتين (اليمين، واليسار) للصف الخامس ومن ثم الصف الرابع وأخيراً الصف السادس، مما يدل ان لدرس التربية الرياضية والأعمال الأخرى خارج الجانب التعليمي له دور كبير في تحسن هذه الصفة البدنية للقبضتين في هذه المرحلة الدراسية (الاعدادية)، وهذا يحقق الغرض من الدراسة.

٣-٤ مناقشة نتائج اختبارات تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لمرحلتى الدراسة (المتوسطة، والاعدادية):

من خلال الجدول (٣) أظهرت النتائج قيم (ف) المحسوبة لاختبارات تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار) لمرحلتى (المتوسطة، والاعدادية) وهي أكبر من قيمتها عند مقارنتها ومستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على معنوية الفروق لهذه المتغيرات في هذا الاختبار، ويشير ذلك الى ان جميع الطلاب الذين يمثلون عينة البحث يوجد لديهم فروق في هذه المتغيرات، لإظهار تلك الفروق بشكل واضح ومعرفة المرحلة الأكثر

تحسناً عن طريق درس التربية الرياضية في هذه الثانوية ولمرحلتي (المتوسطة، والاعدادية)، أستخدم الباحثون قانون أقل فرق معنوي (L.S.D)،

ففي الجدول (٤) أظهرت النتائج بين الصفوف الثلاثة للمرحلة المتوسطة لأقل فرق معنوي (L.S.D) لاختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)، إذ كانت فروق الأوساط معنوية لاختبار تحمل القوة للقبضة (اليمين)، وكانت فروق الأوساط أغلبها معنوية لاختبار تحمل القوة للقبضة (اليسار)، وعشوائيتها بين الصف الأول والثالث، وكانت الأفضلية في كلتا القبضتين (اليمين، واليسار) للصف الثاني ومن ثم الصف الثالث وأخيراً الصف الأول، مما يدل ان لدرس التربية الرياضية والأعمال الأخرى خارج الجانب التعليمي له دور كبير في تحسن هذه الصفة البدنية للقبضتين في هذه المرحلة الدراسية (المتوسطة)، وأن استمرارية مدرس المادة في درس الرياضة والفترة المخصصة له ووضع مفردات وأهداف تعليمية وتطويرية لكافة أجزاء الجسم والمفاصل والعضلات والتوافق بين جهازي العضلي والعصبي له الدور الأبرز في ذلك، " التوافق الحركي للقوانين والنظم الميكانيكية للجهاز العصبي العضلي والعمل سوية على توجيه النشاط الحركي وتنظيمه وتحديد شكله" (٥ : ٨٢) .

وكذلك الاعمال خارج المدرسة لها دور وتأثير بالغ على القوة المكتسبة لهذه المرحلة والاعمال المناطة له من قبل العائلة وعملها، ذلك يضيف للطالب تحمل للقوة من نوع آخر لأن أغلب الأعمال البيتية والعملية والمدرسية تؤدي باليدين والقبضتين لمسك الأشياء وحملها أو وضعها بالأرض، وكذلك ما يمر به الطالب من مرحلة المراهقة وتأثيراتها أما تكون ايجابية أو سلبية وحسب بيئة الطالب المعيشية ونمط الحياة لديه. فقد أشار ستار نقلاً عن بسطويسي وعباس أحمد " ان التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة " (٢ : ٢٣٥) .

ومن الجدول (٥) أظهرت النتائج بين الصفوف الثلاثة للمرحلة الاعدادية لأقل فرق معنوي (L.S.D) لاختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمين، واليسار)، إذ كانت فروق الأوساط أغلبها معنوية لاختبار تحمل القوة للقبضة (اليمين)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وعشوائيتها بين الصف الرابع والصف السادس، وكانت كذلك فروق الأوساط أغلبها معنوية لاختبار تحمل القوة للقبضة (اليسار)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وعشوائيتها بين الصف الرابع والصف السادس، وكانت الأفضلية في كلتا القبضتين (اليمين، واليسار) للصف الخامس ومن ثم الصف الرابع وأخيراً الصف السادس، مما يدل ان لدرس التربية الرياضية والأعمال الأخرى خارج الجانب التعليمي له دور كبير في تحسن هذه الصفة البدنية للقبضتين في هذه المرحلة الدراسية (الاعدادية).

أن خصوصية مرحلة الاعدادية فيها جوانب عديدة ومهمة، هذه المرحلة متميزة بأمر عديدة وهي مرحلة انتقالية ما بين المرحلة المتوسطة ومرحلة الجامعة وهو حلم الشباب، عندما ننظر للبيانات وما اخرجته

من مفاهيم نرى أن الصف الرابع كان متميزاً في هذا الاختبار كونه سبق (٣) صفوف سابقة ومهمات كثيرة على صعيد المدرسة والبيت والاعمال الخارجية، والصف الخامس كان الافضل من حيث كونه سبق (٤) صفوف وكذلك تعتبر مرحلة الامان ما بين الصف الرابع كونه صف جديد على الطالب والصف السادس الذي يعتبر صف التوتر والقلق لدى جميع الطلبة فهو صف الاطمئنان والراحة فظهرت نتيجته واضحة فضلاً عن الخبرة المكتسبة في العديد من الامور.

ان التمرينات التي يستخدمها مدرس الرياضة في مفردات الدرس وطبيعة درس الرياضة كجانب ترويحي وبناء الجسم من كافة النواحي البدنية والمهارية لكافة الالعاب وخصوصاً الالعاب المنظمة الجماعية والتعاون والتنافس الايجابي بينهم وحبهم الكبير لهذه الالعاب الجميلة كان له الأثر الإيجابي في هذه الفترة، عليها هذه التمرينات لها الدور البارز والمؤثر في رفع مستوى تحمل القوة للقبضتين لدى الطلاب وأثر بشكل كبير في رفع مستوى الأداء المهاري لديهم.

" أن التخطيط الصحيح في استخدام تمرينات التعلم وتنظيمها وكيفية ممارستها تساعد في عملية التعلم للمهارة أو الأداء المهاري ولا بد من اختيار تمرينات يكون لها دور ايجابي في عملية التعلم للمهارات المختارة أو المراد تعلمها" (٣ : ٦٢)

" إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب القوة" (١ : ٩٨).

في طبيعة دراسة الصف السادس يسود القلق والتوتر لدى طلبة هذا الصف في كافة تفاصيل الحياة في المدرسة والبيت والشارع فيكون أغلب الأحيان في طور الدراسة والابتعاد عن كل ما يؤثر سلبياً على دراسته ومستواه العلمي لأنه صف فاصل بينه وبين مستقبه الذي يتمناه، النتائج التي ظهرت لهذا الصف مبدئياً مقبولة جداً لتلك الخصوصية التي يتمتع بها طالب هذا الصف ولكن كان هناك تحمل للقوة لديهم نتيجة السنوات السابقة التي أكتسبها في مراحل حياته لذلك حاول الباحثون عند اختبارهم عدم التأثير عليهم وأخذ موافقتهم مسبقاً لذلك، وكانوا مرحبين بذلك لخدمة البحث العلمي والدراسة الحالية للاستفادة منها في وضع الحلول المناسبة عند وضع مفردات في درس التربية الرياضية من شأنها تحسن وتطور جانب مهم جداً نستخدمه في كافة تفاصيل الحياة من شروق الشمس حتى لحظة النوم وهما قيضتا اليدين ولما لهما من أهمية كبيرة في إنجاز كل متطلبات الحياة اليومية، لذلك على طلاب الثانوية بشقيها (المتوسطة، والاعدادية) الاهتمام الكبير في هذه الخاصية وهي تحمل القوة للقبضتين لاحتياجهم التام لهما.

" أن تكرار الأداء لمهارة حركية محددة يرتبط بقوة الأداء الذي يسهم بدرجة كبيرة في تنمية أو تحسين مستوى الأداء" (٦ : ٢٠).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات:

- من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :
- ١- أن درس التربية الرياضية كان له الأثر الكبير في تحسن تحمل القوة لقبضتين (اليمين، واليسار) لدى الطلاب الثانوية.
 - ١- أن الأعمال البيتية والعمل فضلاً عن درس الرياضة لها الأثر الإيجابي في تطوير وتحسين تحمل القوة لقبضتين.
 - ٣- لقد تباينت الفروق بين الصفوف الثلاثة في كل مرحلة دراسية (المتوسطة، الاعدادية) في تحمل القوة لقبضتين وكانت الأفضلية دائماً للصف الوسطي فيها .
 - ٤- الصفوف المنتهية تأثرت بسبب القلق والتوتر الناجم عن نفسية الطالب لكونها تعتبر مرحلة مصيرية لديهم وخصوصاً الصف السادس.

٥-٢ التوصيات :

- ومن الاستنتاجات التي تم التوصل إليها الباحثون يوصون بما يلي:
- ١- استخدام التمرينات الخاصة في المناهج التدريبية والتعليمية التي يعدها مدرسي الرياضة في جميع المدارس سواء كانت ثانوية أو مدارس متوسطة أو اعدادية لما حققته من انجاز وتحسن في مستوى تحمل القوة لدى الطلاب.
 - ٢- ضرورة استخدام وبشكل كبير للتمرينات التي من شأنها تحسين الأداء للقبضتين وقوتها والتقليل من الإصابات التي قد تحدث لهما .

- المصادر:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣م.
- ٢- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٤م.
- ٣- ستار باجي : أثر تمرينات حركية في أداء بعض المهارات الهجومية والنشاط الكهربائي للعضلات لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، ٢٠٢٣.
- ٤- عامر موسى عباس واخرون : جهاز الكتروني لاختبار تحمل القوة لقبضتين، براءة اختراع (٦٩٢٥) في ٢٠٢٠ .

- ٥- عبد الله حويل فرحان الكعبي: تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والأداء المهاري للناشئين بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية، ٢٠٠٨م.
- ٦- عامر فاخر حسين: استراتيجيات طرق وأساليب التدريب الرياضي، النور، ٢٠١٠م.
- ٧- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي: تمرينات الإطالة للرياضيين (أسس-مفاهيم-رياضات مختلفة)، الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٧م.
- ٨- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩م.

ملحق (١)

يبين أداة اختبار تحمل القوة للقبضتين (اليمن، واليسار)

