

أثر وحدات تعليمية مقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي، للفترة العمرية 14- 15 سنة

ملخص

إن التربية البدنية والرياضية خطت خطوات كبيرة جداً، الأمر الذي زاد في مكانتها وبروزها وأصبحت مرتبطة ارتباطاً أساسياً بالنواحي السياسية والاقتصادية، وأصبحت الدول تنظر إلى الفوز الرياضي على أنه مظهر من مظاهر التقدم.

والتربية البدنية والرياضية ليست مجرد بعض الألعاب والتمارين التي تضاف للبرنامج الدراسي لشغل أوقات التلاميذ، ولكن هدفها أسمى من ذلك. ومن ثم فإن الدراسة التي قمنا بها والمتمثلة في معرفة أثر وحدات تعليمية مقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي للفترة العمرية 14- 15 سنة، والتي تهدف إلى توضيح مدى أهمية تنمية هذه الصفة عند تلاميذ هذا الطور، وكذلك مدى تأثيرها على تحسين المرود والأداء الرياضي، إضافة إلى كشف القابليات الحركية لهذه المرحلة.

وقد شملت عينة البحث مجموعة تجريبية نظم 29 فرداً (ذكور وإناث) من تلاميذ اكالمية " القماص الجديدة " بقسنطينة، الذين خضعوا لتجربة دامت 8 أسابيع طبقت فيها الوحدات التعليمية بمعدل حصة كل أسبوع تدوم كل حصة 25 دقيقة.

وقد استعملنا اختبارات القفز العالي من الثبات، القفز الطويل من الثبات واختبار رمي الكرة الطبية " 1 كلغ"، وقد خلصنا في نهاية البحث إلى أن المتوسطات الحسابية والفروق الغير معنوية للاختبارات الخاصة بالمجموعة الشاهدة يفسر بعدم اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية بتنمية هذه الصفة عند هؤلاء التلاميذ، كما خلصنا إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية للعينة التجريبية يثبت وجود تطور لصفة القوة الانفجارية لأفراد العينة، وكذلك خلصنا إلى أن الوحدات التعليمية المقترحة كان تأثيرها ايجابياً، وهذا راجع للاختبار الحسن للتمارين وتطبيقها الجيد والعقلاني، كما استنتجنا أن المرحلة العمرية 14- 15 سنة مناسبة لتنمية صفة القوة الانفجارية.

ومن بين التوصيات التي خرجنا بها ضرورة استغلال المرحلة العمرية 14- 15 سنة لتنمية صفة القوة الانفجارية لأنها مرحلة مفتاحية لتنمية مثل هذا النوع من العمل، كما أن على الوزارة الوصية والمسؤولين فيها أن يضعوا في مناهج التربية البدنية والرياضية الخاص بهذا الطور مواد تنص على ضرورة إعطاء الأهمية اللازمة لتنمية وتطوير صفة القوة الانفجارية، ولأهميتها الكبرى والدور الهام الذي تلعبه في تحسين مستوى الأداء والمرود الرياضي في مختلف الرياضات.

Résumé

إن معايير تقدم الأمم تقاس بتطور

L'éducation physique et sportive (EPS) n'est pas seulement un ensemble de jeux et d'exercices qui s'ajoute au programme scolaire pour combler le temps libre des élèves. L'étude que nous avons effectuée consiste à mettre en exergue l'influence d'un ensemble d'unités d'enseignement proposé sur le développement de la qualité force explosive chez les élèves du 3ème cycle scolaire fondamental de la catégorie d'âge 14-15 ans. Elle vise à montrer l'importance du développement de cette qualité pour le perfectionnement du rendement sportif, à partir d'un échantillon composé d'un groupe expérimental et d'un groupe témoin de 29 élèves chacun (filles et garçons), le premier relevant de l'établissement fondamental d'El Gammes à Constantine, le second de l'établissement fondamental Chihani

قسنطينة، الجزائر 2010.

أ. سمير خيري

قسم التربية البدنية والرياضية
جامعة منتوري قسنطينة
الجزائر

حضراتها، وما تقدمه للبشرية من تطور تكنولوجي جديد ويعتبر حاليا الميدان التربوي من أهم المجالات التي تهتم بها كل الدول على اختلاف أجناسها وهذا لقناعتها من أن التربية هي المسؤولة عن تقدم أو تخلف الشعوب، كما أن الرياضة حاليا تعتبر إحدى الوسائل الأساسية لتقدم الأمم، ولهذا تخصص نسبة مهمة من ميزانياتها للبحث العلمي في هذا المجال وتعمل على الاستفادة من نتائج هذه الأبحاث لتطوير الأداء الرياضي إيماناً منها بقيمة الرياضة المدرسية.

ومن بين عناصر هذا الجانب نجد الاهتمام بمختلف الصفات البدنية ومن بينها صفة القوة وعمل تنميتها في الميدان الرياضي.

فالأداء في كل الأنشطة الرياضية يعتمد على كيفية تحرك الجسم، والجسم يتحرك بواسطة العضلات فهي التي تنقبض وتجلب الأطراف من موقع لآخر وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فعالية وبالتالي زيادة القوة تمكن اللاعب من التصويب من مسافة ابعده ومن الوثب أعلى ومن العدو أسرع وباختصار سوف تمكنه من أداء رياضي أفضل (1).

وهذا بالإضافة إلى أن الطريق لمنع الإصابات يبدأ بالتنمية المتوازنة للقوة على جانبي مفاصل الجسم المختلفة بين العضلات المحركة والعضلات المقابلة لها. ومن بين أنواع القوة نجد القوة الانفجارية والتي سوف تكون موضوع هذا البحث، ويعود ظهور العمل بهذا النوع من القوة إلى الستينيات حيث ابتكره العلماء وأطلقوا عليه آنذاك اسم التدريب البليومتري.

ويعتبر المدرب الروسي يوري فيروشانسكي (2) من أوائل المستخدمين لهذا النوع من التدريب والذي ذاع انتشار استخدامه بعد نجاح اللاعبين السوفييت ولاعبى أوروبا الشرقية في مسابقات الميدان والمضمار في منتصف الستينات، والتدريب البليومتري يعتبر تدريبا خاصا يهدف إلى تعزيز القوة الانفجارية ويحسن تطور العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية (3)، (4).

كما أن القوة الانفجارية لها أهمية واضحة في تحقيق نتائج طيبة في كثير من نواحي النشاط الرياضي وخاصة نشاط الطبيعة المتغيرة من حيث الأداء الحركي، كما في منافسات الرمي والوثب العالي والطويل في ألعاب القوى وحتى في الرياضات الجماعية (5).

ويرى محمد حسن علاوي و كمال عبد الحميد أن القوة الانفجارية لها دور هام و فاصل في تقنية التصويب من الارتقاء في كرة اليد (6). ويذكر محمد حسن علاوي أن هذا الأسلوب من التدريب البليومتري أو تنمية القوة الانفجارية يهدف إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الاداءات الرياضية المختلفة، التي تعتمد على هذه الخاصية (7).

كما أكدت دراسة أجراها الدكتور براون و آخرون، أن التدريب البليومتري له تأثير ايجابي في القفز العمودي أثناء التسديد في كرة السلة (8). ومما سبق ذكره ونظرا لأهمية تنمية هذه الصفة سوف نحاول في هذا العمل العلمي توضيح مدى أهمية تنمية هذه الصفة البدنية والعلاقة الوطيدة التي تربطها مع تحسين المردود والأداء الرياضي، وفي الوسط المدرسي خاصة.

بناء على ما سبق ذكره، وبعد الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها والتي أثبتت عدم الاهتمام بتنمية هذه الصفة في الوسط المدرسي، وانطلاقاً من كل هذا توصلنا إلى طرح الإشكالية التالية:

الإشكالية

هل المرحلة العمرية 14- 15 سنة مناسبة لتنمية القوة الانفجارية؟ وهل لتنميتها تأثير ايجابي على تطوير وتحسين المردود والأداء الرياضي لتلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي؟

فرضيات البحث:

- إن المرحلة العمرية 14- 15 سنة مناسبة لتنمية صفة القوة الانفجارية.
- إن الوحدات التعليمية المقترحة تؤثر ايجابياً على تنمية صفة القوة الانفجارية، وتؤدي إلى تحسين المردود والأداء الرياضي.

أهداف البحث

- من بين الأهداف التي سوف يسعى لتحقيقها هذا البحث مايلي:
- توضيح مدى أهمية تنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي.
- توضيح مدى تأثير هذه الصفة على تحسين المردود والأداء الرياضي في مختلف النشاطات الرياضية.
- كشف القابليات الحركية لهذه المرحلة العمرية لهذه الصفة البدنية.
- إثراء المكتبة الوطنية في المجال الرياضي بهذا العمل العلمي المتواضع وحتى يكون منطلقاً لأعمال أخرى في نفس الموضوع لفئات أخرى في المستقبل.

1- إجراءات البحث:

1-2- المنهج العلمي للبحث:

لقد تم في هذه الدراسة استخدام المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج استعمالاً

ووثوقا من نتائجه إضافة لملاءمته لموضوع وطابع البحث ومشكلته، وكذلك تحقيقا لأهدافه وبواسطته يمكن الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية.

فالمنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما وهو مرتبط بالجانب الزمني. وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا للوحدات التعليمية المقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي للفترة العمرية 14- 15 سنة.

1-3- عينة البحث:

لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وبصفة تخدم بحثنا، وتتكون عينة البحث من 58 تلميذا وتلميذة من الطور الثالث من التعليم الأساسي من الصف التاسع وهم من الدين تتراوح أعمارهم بين 14- 15 سنة موزعين على النحو التالي:

العينة التجريبية وخصائصها:

بلغ عدد أفرادها 29 تلميذا، وهم من اكاديمية القماص الجديدة - قسنطينة - من الصف التاسع يدرس القسم إطار سام في التربية البدنية والرياضية متحصل على درجة الماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية، له 3 سنوات خبرة. القسم يدرس حصة من ساعتين في التربية البدنية والرياضية أسبوعيا، كل تلاميذ القسم الدين خضعوا للتجربة أثبتت الفحوصات الطبية التي أجريت عليهم من قبل طبيب مختص في بداية التجربة أنهم ينتمون للمرحلتين 3 و 4 من مراحل البلوغ.

العينة الشاهدة وخصائصها:

بلغ عدد أفرادها 29 تلميذا وتلميذة، وهم من اكاديمية شيهاني بشير - الخروب- من الصف التاسع، يدرس القسم استاد متحصل على درجة استاد التعليم الأساسي له 13 سنة خبرة، القسم يدرس حصة من ساعتين في التربية البدنية والرياضية أسبوعيا، كل تلاميذ القسم الدين خضعوا للتجربة أثبتت الفحوصات الطبية التي أجريت عليهم من قبل طبيب مختص في بداية الاختبارات أنهم ينتمون للمرحلتين 3 و 4 من مراحل البلوغ.

1-4- أدوات البحث:

لقد تم استخدام الأدوات التالية:

- الاختبارات البدنية: تتمثل في إجراء الاختبارات التي تقيس القوة الانفجارية وهي كالآتي:
- اختبار سارجان : وهو اختبار القفز العالي من الثبات (9).
- اختبار القفز الطويل من الثبات (10).
- اختبار رمي الكرة الطبية 1كغ (11).

1-5- مجالات البحث:

المجال الزمني:

أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الممتدة من 25 نوفمبر 1999 ال 31 جانفي 2000 وتضمنت زيارة بعض الاكاديميات لمعاينة الإمكانيات المتوفرة فيها

وملاءمتها لموضوع البحث وللاختبارات المزعم إجراؤها وتم إجراء الدراسة التجريبية في الفترة الممتدة بين 1 أفريل 2000 و 22 ماي 2000.

المجال المكاني:

تمت الاختبارات بالنسبة للفوجين في مكان إجراء الحصص الخاصة بدرس التربية البدنية والرياضية كما تم إجراء برنامج الوحدات التعليمية في نفس الاكاديمية أو نفس الملعب الذي تجرى فيه حصص التربية البدنية والرياضية باكاديمية القماص الجديدة.

1-6- الأسس العلمية للاختبارات:

ثبات الاختبار: و هو مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة (12).

صدق الاختبار: للتأكد من صدق لاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي لكونه اصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يتم قياسه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

موضوعية الاختبارات: إن الاختبارات التي اعتمدها واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للشك والتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي.

1-7- الوسائل الإحصائية أو طريقة التحليل الإحصائي:

لقد استعملنا في بحثنا هذا مجموعة مختلفة من الطرق الإحصائية وهي:

المتوسط الحسابي (13):

ويعتبر من أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما في مراحل التحليل الإحصائي، وهو حاصل قسمة مجموع قيم المجموعة التي اجري عليها القياس: س1، س2، س3،...س ن على عدد هذه القيم ويصطلح عليه س.

الانحراف المعياري (14):

وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز «ع» فادا كان قليلا أي إذا كانت قيمته صغيرة فإنه يدل على إن القيم متقاربة والعكس صحيح.

اختبار T ستودنت (15) :

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي.

المناقشة والتحليل العام للنتائج :

تبين دلالة الفروق للاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في اختبار سارجان والذي تحصلت فيه المجموعة الشاهدة على متوسط حسابي قدره 23.58 وانحراف معياري مقدر ب: 8.16 ، وتحصلت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار على متوسط حسابي قدره 23.65 وانحراف معياري قدره 7.45 ، وبلغت قيمة T المحسوبة 0.03 وهي بمقارنتها مع T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية (1-29) نجد أنها غير معنوية وبدون دلالة إحصائية، هذا ما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين ويظهر مدى التجانس الموجود بين عينة البحث.

كما تبين دلالة الفرق للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة الذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 23.58 وانحراف معياري قدره 8.16، والاختبار البعدي لها الذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 24.24 وانحراف معياري قدره 8.64 وبلغت قيمة T المحسوبة 0.26 وهي بمقارنتها مع T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-29) فهي غير معنوية وبدون دلالة إحصائية، وهذا ما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين وبالتالي فإن هذا ما يؤكد على عدم تطور الصفة البدنية محور الدراسة أي القوة الانفجارية والذي نرجعه إلى عدم الاهتمام بتنميتها وعدم إعطائها الأهمية اللازمة .

في حين نجد أن دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار سارجان دائما والذي تحصلت فيه في الامتحان القبلي على متوسط حسابي قدره 23.65 وانحراف معياري قدره 7.45 والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي مقدر ب: 28.68 وانحراف معياري قدره 7.24، وقد بلغت قيمة T المحسوبة 2.58 وهي بمقارنتها مع T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-29) نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق معنوي ظاهر لصالح الاختبار البعدي، ومن هنا نستنتج أن هناك تطورا واضحا نتيجة تطبيق الوحدات المقترحة، وهذه النتائج تتوافق مع بعض نتائج الدراسات السابقة والمشابهة والتي ذكرناها سابقا.

كما توضح دلالة الفروق للاختبار البعدي للمجموعتين والذي تحصلت فيه المجموعة الشاهدة على متوسط حسابي قدره 24.24 وانحراف معياري قدره 8.64 وفي حين تحصلت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار على متوسط حسابي قدره 28.68 وانحراف معياري قدره 7.24 وبلغت قيمة T المحسوبة 2.09، وهي بمقارنتها مع قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-29) نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي ظاهر لصالح المجموعة التجريبية وبالتالي ومما سبق ذكره وانطلاقا من قيمة T المحسوبة والمعنوية للاختبار البعدي للمجموعتين والمقدرة ب: 2.09 وقيمة T المحسوبة والغير معنوية للاختبار القبلي للمجموعتين والمقدر ب: 0.03 نستنتج أن هناك تطورا واضحا لصالح المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق الوحدات التعليمية.

أما في اختبار القفز الطويل من الثبات فنجد دلالة الفرق للاختبار القبلي للمجموعتين والذي تحصلت فيه المجموعة الشاهدة على متوسط حسابي قدره 1.63 وانحراف معياري مقدر ب: 0.24 وتحصلت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار على متوسط حسابي قدره 1.62 وانحراف معياري قدره 0.25 وقد بلغت قيمة T المحسوبة 0.15

وهي بمقارنتها مع قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-29)، فهي غير معنوية وبدون دلالة إحصائية وهذا ما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين، وبالتالي فهذا يعبر مدى التجانس بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية.

كما أن دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة والذي تحصلت فيه في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.63 وانحراف معياري قدره 0.24، والاختبار البعدي لها الذي تحصلت فيه على متوسط حسابي مقدر ب: 1.68 وانحراف معياري قدره 0.26 وبلغت قيمة T المحسوبة 0.27 وهي بمقارنتها مع قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-29)، نجد أنها غير معنوية وبدون دلالة إحصائية، وهذا ما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين، وبالتالي نستنتج عدم ظهور أي تطور ملموس لهذه الصفة عند المجموعة الشاهدة وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بتنميتها.

كما أن دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والذي تحصلت فيه في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.62 وانحراف معياري مقدر ب: 0.25، أما الاختبار البعدي لها الذي تحصلت فيه على متوسط حسابي مقدر ب: 1.83 وانحراف معياري قدره 0.28 وبلغت قيمة T المحسوبة 2.95، وهي بمقارنتها مع قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-29)، نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق معنوي ظاهر لصالح الاختبار البعدي ومن هذا نستنتج أن هنالك تطورا واضحا نتيجة تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة.

وتبين دلالة الفروق للاختبار البعدي للمجموعتين والذي تحصلت فيه المجموعة الشاهدة على متوسط حسابي قدره 1.68 وانحراف معياري قدره 0.26 في حين تحصلت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار على متوسط حسابي قدره 1.83 وانحراف معياري قدره 0.28 وبلغت قيمة T المحسوبة 2.11، وهي بمقارنتها مع T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-29)، نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية، وهذا ما يعني وجود فرق معنوي ظاهر لصالح المجموعة التجريبية ومنه نستنتج أنه حصل تطورا واضحا نتيجة تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة.

وفي اختبار رمي الكرة الطبية 1 كغ نجد أن دلالة الفروق للاختبار القبلي للمجموعتين والذي تحصلت فيه المجموعة الشاهدة على متوسط حسابي قدره 13.06 وانحراف معياري قدره 3.72 وتحصلت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار على متوسط حسابي قدره 14.15 وانحراف معياري قدره 4.62 وبلغت قيمة T المحسوبة 0.98 وهي بمقارنتها مع قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-29) فهي غير معنوية وبدون دلالة إحصائية وهذا ما يدل على عدم وجود فرق

معنوي بين المجموعتين وهذا يظهر مدى التجانس الموجود بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

ودلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة والذي تحصلت فيه في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 13.06 وانحراف معياري قدره 3.72 والاختبار البعدي لها الذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 13.08 وانحراف معياري قدره 3.29 وبلغت قيمة T المحسوبة 0.02 وهي بمقارنتها مع قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-29) نجد أنها غير معنوية وبدون دلالة إحصائية وهذا ما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين، وبالتالي فهذا يؤكد على عدم تطور هذه الصفة البدنية والذي يفسر طبعا بعدم الاهتمام بتنميتها.

وتبين دلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 14.15 وانحراف معياري قدره 4.62 والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 17.22 وانحراف معياري قدره 5.06 وبلغت فيه قيمة T المحسوبة 2.39 وهي بمقارنتها مع قيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-29) ، نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق معنوي ظاهر لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يفسر بتطور وتحسن في صفة القوة الانفجارية عند هذه المجموعة خلال مرحلة التجربة، وبالتالي نستنتج أن تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة قد أدى إلى إحداث تغيير ايجابي على هذه الصفة.

وتبين دلالة الفروق للاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والمجموعة والذي تحصلت فيه المجموعة الشاهدة على متوسط حسابي قدره 13.08 وانحراف معياري قدره 3.29 ، في حين تحصلت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار على متوسط حسابي قدره 17.22 وانحراف معياري قدره 5.06 ، وبلغت قيمة T المحسوبة 3.69 وهي بمقارنتها بقيمة T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1-29)

نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهو ما يدل على وجود فرق معنوي ظاهر لصالح المجموعة التجريبية، وبالتالي نستنتج أن تطبيق الوحدات التعليمية قد أدى إلى حدوث تطور واضح عند المجموعة التجريبية التي خضعت لتطبيق الوحدات، على عكس المجموعة الشاهدة التي لم تعرف أي تطور، وهذا راجع إلى عدم تطبيق الوحدات التعليمية عليها.

الاستنتاجات:

1- إن صفة القوة الانفجارية تعتبر من المكونات الأساسية للياقة البدنية، ولدى كان من الضروري إعطاءها الاهتمام اللازم.

- 2- إن النقص في تنمية صفة القوة الانفجارية يؤثر سلبا على المردود والأداء الرياضي في مختلف النشاطات الرياضية الأخرى.
- 3- إن التطبيق الجيد للوحدات التعليمية والعمل العلمي المنهجي والعقلاني يؤثر ايجابيا على تنمية صفة القوة الانفجارية.
- 4- إن المتوسطات الحسابية والفروق الغير معنوية للاختبارات الخاصة بالمجموعة الشاهدة يفسر بعدم اهتمام اساتذة التربية البدنية والرياضية بهذه الصفة.
- 5- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح الاختبارات البعديّة في مختلف الاختبارات.
- 6- فيما يخص المجموعة الشاهدة فإن الفروق كانت غير معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة.
- 7- إن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية يثبت وجود تطور في صفة القوة الانفجارية لأفراد المجموعة.
- 8- الوحدات التعليمية المقترحة كان تأثيرها ايجابيا، وهذا راجع للاختيار الحسن للتمارين وتطبيقها الجيد والعقلاني.
- 9- عدم وجود برنامج وزاري خاص في منهاج التربية البدنية والرياضية للطور الثالث من التعليم الأساسي ينص على الاهتمام بتنمية هذه الصفة البدنية في هذا الطور.
- 10- إن المرحلة العمرية 14- 15 سنة مناسبة لتنمية صفة القوة الانفجارية.

التوصيات:

- 1- توفير اللوازم والأجهزة الضرورية التي تستعمل في التمارين لتطوير صفة القوة الانفجارية .
- 2- أن تسبق تمارين القوة الانفجارية بتسخين جيد للعضلات وأن تختم بعملية استرجاع.
- 3- مراقبة عمل تنمية صفة القوة الانفجارية باختبارات بدنية دورية، وهذا من أجل مراقبة مدى تطور هذه الصفة.
- 4- استعمال التمارين التي لا تسبب خطرا على صحة التلاميذ، والتي تكون سهلة الفهم والاستيعاب عندهم.
- 5- استغلال هذه المرحلة العمرية 14- 15 سنة لأنها تعتبر مرحلة أساسية في تنمية مثل هذا النوع من العمل (لاهوائي لاليني) ولكونها مرحلة مفتاحية.
- 6- تجهيز المؤسسات التعليمية بمتطلبات العمل الرياضي من منشآت وأجهزة .

الهوامش:

1-Edgar Till, Raymond, Thomas, José Caja, Manuel de l'éducateur sportif, 18eme édition, Ed Vigot, Paris, 1997, p 08.

- 2- أمين الخولي، عدلي بيومي، الجمباز التربوي للأطفال والناشئين، دار الفكر العربي، 1991، ص 258.
- 3- زكي درويش، التدريب البليومتري، تطوره، مفهومه واستخدامه مع الناشئة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 19.
- 4 - Jurgen Weineck, Biologie du sport, ed vigot, 1992, p58.
- 5- احمد محمد خاطر، علي فهمي الديك، القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديثة 1996، ص 266.
- 6- محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي القاهرة، 1995، ص 92.
- 7- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي " الطبعة 12، دار المعارف، القاهرة ، 1992، ص 111.
- 8- Brown. M, Myhon. J and Boleach, Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basket-ball players, journal of sport, medicine and physical fitness, 1986, p20.
- 9- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 2، دار المعارف القاهرة، 1996، ص 360.
- 10- المرجع السابق، ص 181.
- 11- المرجع السابق، ص 384.
- 12- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي التربوي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993، ص 152.
- 13- عبد القادر حليمي، مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 75.
- 14- نزار الطالب، محمود السامرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1990، ص 55.
- 15- المرجع السابق، ص 110.