

٢ / ٤ مناقشة النتائج :

فى ضوء النتائج السابقة وفى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والفترة الزمنية التى طبق خلالها البحث سوف يحاول الباحث مناقشة نتائج بحثه بما يتفق وفرضى البحث .

يتضح من نتائج الجدول رقم (٢) ، والخاص بتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة بواسطة بطارية الاختبار المستخدمة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية التى نفذت مشروع اللياقة البدنية والضابطة التى تطبق تمارين الاعداد البدني بحيث اذا اظهرت فروق بعد التطبيق تعزى الى تأثير أحد البرنامجين أوكل منهما .

ويتبين من نتائج الجدول رقم (٩) ، والخاص بالفروق القبلية البعدية للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدى فى اختبار الجلوس من الرقود ، واختبار الجرى المكوكى ، واختبار الوثب العريض من الثبات ، وكذلك بالنسبة لمتوسط مجموع اللياقة البدنية لوحدات بطارية القياس ، كما أظهرت النتائج ايضا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى اختبار الشد لأعلى على العقلة ، واختبار الجرى ٥٠ ياردة ، واختبار الجرى والمشى ٦٠٠ ياردة . وربما يرجع السبب فى عدم ظهور فروق ذات دلالة احصائية فى بعض وحدات البطارية الى أن المجموعة الضابطة تؤدى التمارين بطريقة تقليدية ولا يتوافر لديها أى نوع من الاثارة لحث التلاميذ على تحسين مستوياتهم .

ويتضح من نتائج الجدول رقم (١٠) ، والخاص بالفروق القبلية البعدية للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدى فى جميع وحدات اختبار الشباب الأمريكى وكذلك فى متوسط مجموع اللياقة البدنية . ويرجع الباحث ذلك الى تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية داخل الدرس واحساس التلميذ بمدى التقدم الذى يطرأ على مستواه نتيجة لوجود وسيلة لتقويم أدائه بدلا من تمارين الاعداد البدني الحالية .

ويذكر محمد حسن علاوى ، ونصرالدين رضوان (٣٦ : ٦٨) نقلا عن دراسة

مكلوى Macloy (١٩٧٤) وجود ارتباطات ايجابية عالية بين القوة العضلية

والقدرة البدنية العامة *General Motor Ability* باستخدام اختبارات الشد لأعلى على العقلة ، والعدو لمسافة ١٠٠ ياردة ، ورمى ثقل لأبعد مسافة ممكنة ويتفق ذلك مع الدراسة الحالية من خلال نتائج الجدول (١٠) الذى أظهر زيادة فى مستوى حمل الفوه العضلية فى اختبار الشد لأعلى على العقلة والذى صحبه زيادة فى مستوى التحمل الدورى التنفسى فى اختبار الجرى والمشى ٦٠٠ ياردة أما بالنسبة لنتائج الجدور رقم (٩) فلم تظهر فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى تحمل القوة العضلية فى اختبار الشد لأعلى على العقلة وما يتبعه من عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى التحمل الدورى التنفسى فى اختبار الجرى والمشى ٦٠٠ ياردة .

ويتفق ذلك مع ماذكرة محمد حسن علاوة ، ونصرالدين رضوان (٣٦ : ٢٢٠) فى أن القوة العضلية توءثر ايجابيا على التحمل الدورى التنفسى .

كما يذكر محمد حسن علاوى (٣٨ : ١٥٤) أن البحوث التى قام بها اوزليين Osolin أثبتت امكانية تنمية صفة سرعة الانتقال لمتسابقى المسافات القصيرة فى ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم ، كما أستطاع مؤزفاى Minsfy اثبات أن سرعة البدء والدوران فى السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين .

ويتفق ذلك مع ماجاء بالدراسة الحالية من خلال نتائج الجدول رقم (١٠) والتى أظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية فى السرعة الانتقالية فى اختبار الجرى ٥٠ ياردة وأرتباط ذلك بالقوة العضلية فى اختبار الشد لأعلى على العقلة أما بالنسبة لنتائج الجدول رقم (٩) فلم تظهر فروق ذات دلالة احصائية لكل من عنصرى السرعة الانتقالية والقوة العضلية مما يدل على أن تنمية صفة القوة العضلية يمكن ان توءثر فى تنمية صفة السرعة الانتقالية .

ومن خلال نتائج الجدولين (٩ ، ١٠) والشكلين (١ ، ٢) يتضح أن هناك تقدما فى اللياقة البدنية وتختلف درجة هذا التقدم من خلال الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة .

ويتضح من خلال العرض السابق ومن نتائج الجدول رقم (١٠) والشكل البياني رقم (٢) أن تطبيق مشروع اللياقة البدنية بجزء الاعداد البدني يدرس التربية الرياضية أثارا إيجابيا على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ المجموعة التجريبية وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول من البحث .

وبمقارنة نتائج الدراسة الحالية والدراسة التي أجراها مجدى البدرى (٤٨) عن نموم مشروع اللياقة البدنية ، نجد أن الدراسة الحالية أظهرت تقدما وبفروق احصائية ذات دلالة معنوية فى جميع وحدات البطارية المستخدمة فى القياس بينما أتضح من خلال نتائج دراسة مجدى البدرى ظهور تقدما فقط فى اختبار الجلوس من الرقود ، وأختبار الجرى والمشى ٦٠٠ ياردة ولم تظهر أى تقدم أو فروق احصائية ذات دلالة معنوية فى باقى وحدات بطارية القياس المستخدم .

وقد يرجع الباحث ظهور فروق احصائية ذات دلالة معنوية فى جميع وحدات بطارية القياس بالنسبة للدراسة الحالية وظهور فروق معنوية ذات دلالة احصائية فى وحدتى أختبارى الجلوس من الرقود والجرى والمشى ٦٠٠ ياردة فقط فى دراسة مجدى البدرى (٤٨) الى اعتبارات معينة منها أن تمارينات مشروع اللياقة البدنية فى الدراسة الحالية تدخل كجزء من درس التربية الرياضية وما يتبع ذلك من التدريب عليها وممارستها داخل الحصة وتحت اشراف ومتابعة مدرس التربية الرياضية ، بالإضافة الى الاستخدام الكامل لتمارين مشروع اللياقة البدنية الخمسة وليس لثلاثة تمارينات فقط كما أستخدمها مجدى البدرى فى دراسته ، وذلك باضافة تمارين الجرى ٥٠ مترا ، والجرى والمشى لمسافة ٦٠٠ متر حيث أغرى مجدى البدرى أنه ربما يرجع السبب فى عدم وجود فروق معنوية لباقى وحدات بطارية القياس لدية نتيجة لتطبيقه لثلاثة تمارينات فقط من تمارينات مشروع اللياقة البدنية الخمس .

ويتضح من نتائج الجدول رقم (١١) والخاص بالفروق البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة والشكل رقم (٣) والخاص بالفروق البعدية بين المتوسطات فى المجموعتين وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدى للمجموعة

التجريبية فى جميع وحدات بطارية القياس وكذلك فى متوسط مجموع اللياقة البدنية وتمثل هذا فى الفرق بين متوسط القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع وحدات بطارية القياس ، وفى وحدة اختبار الشد لأعلى على العقلة كان الفرق ٨٠٢٥ درجة ، ووحدة اختبار الجلوس من الرقود كان الفرق ٥٠٢٥ درجة ، ووحدة اختبار الجرى المكوكى كان الفرق ٢٣٩٥ درجة ، ووحدة اختبار الوثب العريض من الثبات كان الفرق ٣١٢٩ درجة ، ووحدة اختبار الجرى ٥٠ ياردة كان الفرق ٢٨٥٠ درجة ، ووحدة اختبار الجرى والمشى ٦٠٠ ياردة كان الفرق ١٧٦٥ درجة ، وكان الفرق بين المجموعتين فى متوسط مجموع اللياقة البدنية ٥٦١١ درجة .

ويعزى الباحث هذه الفروق الى توفر عامل الدافعية لدى التلاميذ المطبقين لمشروع اللياقة البدنية والذي ساعد فى استثارتهم ودفعهم للعمل وبذل المزيد من الجهد والاستغلال الأمثل لهذا الجزء من الدرس وفى وجود مستويات معيارية (مقيمة بالدرجات) لتقويم أداء التلاميذ فى تمارين المشروع ، وكذلك وجود شارات (ذهبى - فضى - برونزى) تساعد فى تحفيز واثارة التلاميذ ودفعهم على المزيد من التحسن فى الأداء .

ويستند الباحث فى ذلك الى ماذكرة محمد علاوى ونصر رضوان (٤٢ : ٣٥) فى أن الاختبارات والمقاييس وسائل فعالة فى اثارة الدافعية نحو التعلم والممارسة والتدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية ومحاولة التفوق على الزملاء والمنافسين ، كما أنها تحث الأفراد على الاهتمام بالعملية التعليمية وذلك عندما يتعرفون على مستوياتهم المختلفة ويقارنون هذه المستويات مع مستويات الآخرين .

ويؤيد ذلك ماذكرة محمد حسن أبوعببة (١٤٨ : ٣٤) فى أن التلميذ يسعى جاهدا على قدر الامكان الى تحقيق انجاز أعلى فى حصة التربية الرياضية والذي يعمل على تنمية قدراته المهارية لابد وأن يكون لديه دوافع داخلية قدحتته على مثل هذا السلوك .

ويتفق ذلك مع كل من صفوت احمد حسانين (٢٢) وأحمد فؤاد حسن (٦) وعثمان حسين رفعت (٢٤) فى أن ادخال نظام البرمجة فى درس التربية الرياضية يساعد فى استثارة دوافع التلاميذ على المزيد من البذل والعطاء بدلا من النظام التقليدى لحصّة التربية الرياضية .

كما يويد ذلك ما ذكره عصام عبد الخالق (٢٥ : ١١١) فى أن الدافعية تعتبر احدى الدائم التي ترتبط بها سرعة الوصول باللاعبين الى أعلى درجة من الكفاءة والبطولة ، فالدافعية هى مفتاح الحالة التي تحدد الفاعلية فى أية خبرة تعليمية وهناك عوامل تؤدى الى زيادة الدافعية لدى الممارس من أهمها معرفته للهدف المراد الوصول اليه ، ومنحة جوائز رمزية مثل (شهادات - شارات - ميداليات) واعداد سجلات لتقدم اللاعب وعمل الاحصاءات ومتابعة أختبارات لقياس القدرات الذاتية ، وتحديد المستويات وتسجيل الانجازات ، واثاحة الفرص لتحدى المستوى وتسجيل هذا المستوى فى المنافسات .

وتتفق الدراسة الحالية مع ما ذكره عصام عبد الخالق (٢٥) فى أن مشروع اللياقة البدنية يحمل بين طياته مجموعة من المؤشرات التي تساعد على تحفيز التلميذ ورفع لياقته البدنية ، فنجد أن مشروع اللياقة البدنية له هدف واضح يتجلى فى المساعدة على رفع اللياقة البدنية للتلاميذ ، وكذلك وجود حوافز متمثلة فى نظام الشارات (ذهبية - فضية - برونزية) وكذا فى تحدى الطالب لنفسه ولزملائه فى محاولة منه لرفع لياقته البدنية .

ويتفق ذلك أيضا مع دراسة احمد مدوح زكى (٧) حيث أنه أرجع التحسن فى اللياقة البدنية لدى المجموعة المستخدمة للاعب الصغيرة فى جزء الاعداد البدنى بالدرس الى توفر دافع الاستثارة والتشويق فى تدريس الألعاب الصغيرة فى جزء الاعداد البدنى بدروس التربية الرياضية .

ويرى الباحث أن معرفة التلميذ للمستوى الذى وصل اليه وكذلك التقدم المضطرد

فى مستوى الاداء عن طريق جداول الدرجات المعيارية والشارات عند تطبيق مشروع اللياقة البدنية بالدرس قد أسهم فى محاولة اجادة التعلم وتنميته مما ساعد فى زيادة الميل والدافع نحو الوصول الى مستويات أعلى .

ومن خلال المقارنة بين الجدولين (١٢ ، ١٣) والخاصين بالنسبة المئوية لمقدار التقدم الحادث فى مستوى اللياقة البدنية لدى مجموعتى البحث الضابطة والتى نفذت تمارينات الاعداد البدنى والتجريبية التى نفذت تمارينات مشروع اللياقة البدنية يتضح أن مقدار التقدم بالنسبة للمجموعة الضابطة فى اختبار الشد لأعلى على العقلة بلغ ٤١٥ درجة ونسبة مئوية مقدارها ٨٣٢٥٪ بينما نجد أن مقدار التقدم بالنسبة للمجموعة التجريبية فى اختبار الشد لأعلى على العقلة بلغ ١١٦٧٥ درجة ونسبة مئوية مقدارها ٢٣٨٨٪ ، ومقدار التقدم بالنسبة للمجموعة الضابطة فى اختبار الجلوس من الرقود بلغ ٥٤٧٥ درجة ونسبة مئوية مقدارها ١١٦٢٤٪ بينما نجد أن مقدار التقدم بالنسبة للمجموعة التجريبية فى اختبار الجلوس من الرقود بلغ ١٣٥٧٥ درجة ونسبة مئوية مقدارها ٢٨٨٦٨٪ ، ومقدار التقدم بالنسبة للمجموعة الضابطة فى اختبار الجرى المكوكى بلغ ٧٢٢٥ درجة ونسبة مئوية مقدارها ١٥٠٩١٪ بينما نجد أن مقدار التقدم بالنسبة للمجموعة التجريبية فى اختبار الجرى المكوكى بلغ ١٣٠٠١ درجة ونسبة مئوية مقدارها ٢٨٠٦٥٪ ، ومقدار التقدم بالنسبة للمجموعة الضابطة فى اختبار الوثب العريض من الثبات بلغ ٩١٢٥ درجة ونسبة مئوية مقدارها ١٩٨٩١٪ بينما نجد أن مقدار التقدم بالنسبة للمجموعة التجريبية فى اختبار الوثب العريض من الثبات بلغ ١٥٥٢٥ درجة ونسبة مئوية مقدارها ٣٢٨٧٥٪ ، ومقدار التقدم بالنسبة للمجموعة الضابطة فى اختبار الجرى ٥٠ ياردة بلغ ١٩٧٥ درجة ونسبة مئوية مقدارها ٣٩٣٦٪ ، بينما نجد أن مقدار التقدم بالنسبة للمجموعة التجريبية فى اختبار الجرى ٥٠ ياردة بلغ ٨٨٧٥ درجة ونسبة مئوية مقدارها ١٨٦٢٥٪ ، ومقدار التقدم بالنسبة للمجموعة الضابطة فى اختبار الجرى والمشى ٦٠٠ ياردة بلغ ٢٤٢٥ درجة ونسبة مئوية مقدارها ٤٨٢٦٪ بينما نجد أن مقدار التقدم بالنسبة للمجموعة التجريبية فى اختبار الجرى والمشى ٦٠٠ ياردة بلغ ٨٩٢٥ درجة ونسبة مئوية

مقدارها ١٧,٩٨٥ ٪ ، وبالنسبة لمقدار التقدم لمتوسط مجموع اللياقة البدنية لوحدات بطارية القياس للمجموعة الضابطة بلغ ٥٠,٦٢ درجة ونسبة مئوية مقدارها ١٠,٤٣٣ ٪ ، وبينما بالنسبة للمجموعة التجريبية بلغ ١١,٩٣ درجة ونسبة مئوية مقدارها ٢٤,٨٣٧ ٪ .

ويتضح مما سبق أن هناك فروق واضحة في النسبة المئوية وكذا في مقدار التقدم بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث ذلك الى أن تطبيق مشروع اللياقة البدنية أكثر فعالية وتأثير وتحفيز للتلاميذ المطبقين له على بذل المزيد من الجهد مما ساعد فى تحسين لياقتهم البدنية عن زملائهم المطبقين لتمرينات الاعداد البدنية التقليدية .

ومن خلال مناقشة نتائج الجداول أرقام (١١ ، ١٢ ، ١٣) والشكل رقم (٣) يتضح أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية المطبقين لتمرينات مشروع اللياقة البدنية عن زملائهم تلاميذ المجموعة الضابطة والمطبقين لتمرينات الاعداد البدنية التقليدية بدرس التربية الرياضية وبذلك تتحقق صحة الفرض الثانى من البحث .