

واقع اللياقة البدنية لدى ممارسي الكرة الطائرة في منتديات شباب محافظة بابل

أ. م. د سوسن هودود عبید

جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

إن ماتفرضه الظروف الحياتية العصرية من تعامل مع الآلة (التقنيات عالية الجودة) في التعويض عن جهد الإنسان جعل من النشاط البدني له قليلاً بالقياس الى جهده قبل التطور التقني، ولاشك في ان هذا التطور في الحياة التقنية العصرية أدى الى تسهيل كثير من الأعمال البدنية التي كان يقوم بها من قبل ، حيث ان الجسم البشري يحتاج الى النشاط الحركي سواء لتنمية وظائفه الحيوية والحركية أو للمحافظة عليها في مستوى عالي . ومن اجل النهوض بواقع لعبة الكرة الطائرة ، اذ ان جميع الخطط بعيدة المدى لا بد وان تبنى على أساس تشخيص مستوى الناشئين عن طريق الإختبارات الموضوعية للمؤشرات التي يمكن الإعتماد عليها عند إختيارهم ، ولكون الإختبارات والقياس إحدى الوسائل العلمية الضرورية لإستمرار التقدم العلمي اذ أنها تمثل أدوات التقوية فلا بد من الإستفادة منها للنهوض بلعبة الكرة الطائرة في قطرنا ، لذا أولى الباحثون والمختصون في المجال الرياضي بشكل عام ولعبة الكرة الطائرة بشكل خاص هذه العملية (التقوية) الكثير من اهتمامهم بعدها إحدى المقومات الأساسية لعملية التدريب وجزءاً لا يتجزأ منها. وإيماناً من الباحثين بالدور الفعال والمؤثر الذي يمكن ان يؤديه الجانب البدني (اللياقة البدنية) في لعبة الكرة الطائرة وخاصة بإسلوبها الجديد الشامل ، اذ يتطلب من اللاعب امكانيات هائلة في الحركة والتصرف السريع والتغلب على المشاكل المتكررة وحل الصعوبات . وإذا ما كان طموحنا في الحصول على مستويات رياضية جيدة نعزز بها أنديةنا ومؤسساتنا الرياضية فهذا يتطلب منا الإهتمام بعملية التقوية لإنتقاء الموهوبين الصغار وفقاً لمجالات مختلفة منها (اللياقة البدنية).

من هنا تتجلى أهمية البحث ، حيث العمل وفق الصيغ العلمية ، اذ ان مثل هكذا دراسة تمكننا من الإختيار الموضوعي للناشئين الكرة الطائرة كون تركيز التدريب تصل بالناشئ الى أعلى المستويات لتحقيق أفضل النتائج .

١-٢-١- مشكلة البحث إن تأهيل لاعبي الكرة الطائرة لا يقتصر على المهارة ، فرغم أهميتها إلا إن تحسينها يرتبط بتحسين الخصائص البدنية والحركية عند اللاعب ، فالحالة البدنية تعد القاعدة الصلبة التي يرتكز عليها الأداء الفني ، عليه أصبحت اللياقة البدنية هاجساً يومياً للعديد من الباحثين لأنها ظاهرة تعني المجتمع بمختلف فئاته وطبقاته ، وحسبنا اليوم دراسة اللياقة البدنية لشريحة مهمة من شرائح ذلك المجتمع الا وهم ممارسي الكرة الطائرة في منتديات الشباب ، ولاشك يعتبرون القاعدة الأساسية التي ترفد الأندية والمنتخبات باللعبين . ومن خلال خبرة الباحث في هذا المجال ، لاحظ إغفال عملية الانتقاء الموضوعي على وفق المؤشر السابق (اللياقة البدنية) عند إعداد الرياضي للعبته في مثل هكذا مؤسسات وهذه مشكلة تحتاج إلى من يتصدى لها بالدراسة والتحليل ... ، خاصة اذا علمنا إن هذه المرحلة تعد مرحلة البلوغ الأولى بعد اجتيازهم لمرحلة المدرسة المتأخرة والتي تنتهي بعمر (١٣) سنة ، فضلاً عن إن هذه المرحلة تعد البداية الأولى للناشئين والتي تنتهي عند (١٧) سنة حسب تقسيمات الإتحاد العراقي لكرة الطائرة .

١-٣-١ أهداف البحث يهدف البحث التعرف على :-

- واقع اللياقة البدنية لدى ممارسي الكرة الطائرة في منتديات شباب محافظة بابل ممن هم بأعمار (١٤ ، ١٦) سنة.

- إمكانية وضع درجات ومستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية بغية تقويم اللاعبين الممارسين للعبة الكرة الطائرة في منتديات شباب محافظة بابل ممن هم بأعمار (١٤ ، ١٦) سنة .

١-٤-١ فروض البحث

- مستوى اللياقة البدنية عند الممارسين بعمر (١٦) سنة أفضل من مستوى اللياقة عند الممارسين بعمر (١٤) سنة .

١-٥-١ مجالات البحث

١-٥-١-١ المجال البشري : لاعبو الكرة الطائرة في منتديات شباب محافظة بابل - العراق ، ممن هم بأعمار (١٤ ، ١٦) سنة ،

١-٥-١-٢ المجال الزمني : المدة من ١٥ / ٦ / ٢٠١٢ م ولغاية ١٥ / ٨ / ٢٠١٣ م .

١-٥-١-٣ المجال المكاني : ملاعب وساحات الكرة الطائرة الخاصة بمنتديات الشباب في محافظة بابل .

الباب الثاني

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢-١ اللياقة البدنية

١-١-٢-١-٢ مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها قيل أن نسلط على ماهية اللياقة البدنية ، لا بد لنا من القول بأن الله سبحانه وتعالى قد نظم أعضاء جسم الإنسان بصورة نموذجية تمكنه من الحركة التي لا يستطيع الحياة بدونها فهي وسيلته الأساسية للحياة وهي التي تمكنه من ممارسة أي نشاط في حياته اليومية عليه أصبح مفهومها مثال جدل ودراسات مستمرة من قبل العاملين في ميدان التربية الرياضية ، إذا عدت اللياقة البدنية بحق المطلب الرئيسي والهدف المباشر الذي يسعى إليه الإنسان من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية ، كما عدت القاعدة العريضة والعمود الفقري والدعامة الأساسية للممارسة الرياضية ، في جميع مراحلها ولمختلف الفئات العمرية ، وما الاهتمام الشديد الذي أولاه العلماء لما من حيث المفهوم والأهداف والتقويم والقياس ... الانعكاس الطبيعي ومنطقي لأهميتها . وكان ارتباطها بالعديد من المجالات الحيوية للفرد كالذكاء ، النمو ، الصحة ، والتحصيل الدراسي ... الخ ، دليلاً أكد على كونها ضرورة ملحة في حياتنا اليوم^(١).

(١) محمد صبحي حسنين : نموذج الكفاءة البدنية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ ، ص ٦٦ - ٧٧ .

والواقع فإن مفهوم اللياقة البدنية مفهوم عام وواسع ومن الصعب حصره ، لأنه من كل فهو مرتبط بالنواحي النفسية والعقلية حيث إن ماتعكسه إلينا المستويات العليا في النشاط الرياضي والمنافسات الدولية خلال هذه الحقبة الزمنية دليل واضح على اهتمام دول العالم بالنهج العلمي الدقيق في البناء البدني للإنسان فضلاً عن قدراته الأخرى التي تحقق له التوازن والنمو الشامل . ولهذا إتفق العلماء على أن تكون اللياقة البدنية هي إحدى مكونات اللياقة العامة للفرد ، وبشأنها يقول الدكتور (بافيك) . " اللياقة البدنية هي جزء من اللياقة العامة أو اللياقة الشاملة " (١) . ونظراً لأهمية اللياقة البدنية التي قدمنا بيانها فقد حظيت بالكثير من التعريفات ، إلا أن جميعها يعطي في النهاية مفهوماً متكاملًا لها ، إذ عرفها كيورترز : " الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى إستطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد " (٢)

ورأى آخرون انه يراد بها : " قدرة الفرد على إنجاز نشاط معين بدرجة معقولة من الكفاية وبأقل مجهود بدني مع قدرته على الشفاء السريع من آثار الإجهاد " (٣) .

٢-١-٢ - **مكونات (عناصر) اللياقة البدنية** للياقة البدنية مكونات وعناصر أساسية لا بد من توفرها جميعاً لدى أي لاعب ولو اختلفت من حيث الأهمية حيث ان التركيز على صفة دون أخرى او مجموعة صفات معينة تأتي دائماً من متطلبات اللعبة أو الفعالية الرياضية نفسها وقد يكون ذلك سبباً في تعدد آراء العلماء والباحثين في تحديد مكونات (عناصر) (٣) اللياقة البدنية وعددها ، وقد اتفق الكثيرون منهم على ان عناصرها هي :

- **القوة العضلية** : يرى كثير من العلماء ان القوة العضلية هي العنصر الذي يتأسس عليه وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولة الرياضية . كما انها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والمطاولة والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها . وإطلاقاً من أهمية هذا العنصر فقد تناوله عديدون بالتعرف ، حيث عرفه زاتو رسكي بأنه " قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها " (٤) .

- **المطاولة** : يرى بعض العلماء ان المطاولة هي قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية . كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الدوام الطويل للعمل او التمرين الرياضي (نظراً لإرتباط عنصر المطاولة ارتباطاً وثيقاً بظاهرة التعب والتي تعني الهبوط الوقتي لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد) (٥) .

- **السرعة** : تعد السرعة إحدى عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الرياضية ، فهي بحق مكون هام وعنصر أساس من عناصر اللياقة البدنية ، إذ تشير مختلف البحوث والدراسات الى إرتباطها بالعديد من المكونات البدنية الأخرى . فإرتباطها بالقوة ينتج مايعرف (القوة المميزة بالسرعة) وإرتباطها بالمطاولة ينتج (مطاولة السرعة) إضافة الى إرتباطها الوثيق بعنصر الرشاقة (١) . وأعطيت السرعة تعاريف كثيرة منها ما ذكره قاسم حسن حسين من أنها تعني : (القدرة على أداء حركات معينة في اقصى زمن ممكن) .

- **المرونة** : يؤكد الخبراء ان المرونة مكون ضروري للإنسان في ممارسة حياته اليومية ، وهي أساس لأداء جميع الحركات والمهارات الرياضية باختلاف كمها ونوعها، إذ تشكل مع باقي العناصر الأخرى كالقوة والمطاولة والسرعة والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها إكتساب وإتقان الأداء الحركي .

ويعرف زاتورسكي المرونة بأنها : " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع " (٢) . وتختلف الأسس التي تركز عليها درجة المرونة من فرد لآخر طبقاً للإمكانيات (الشريعية- الفسيولوجية) المميزة للفرد ، وتتوقف بصورة كبيرة على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الإستطالة . (٣)

- **الرشاقة** : يحتاج الفرد الرياضي لعنصر الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج مهارات مركبة متعددة بأطار واحد أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ، متباينة وبقدركبير من الدقة وكذلك لمحاولة التغيير من مهارة حركية الى أخرى لصورة ناجحة ، أو لمحاولة تغيير الفرد لاتجاهه . عليه تعرف الرشاقة : " القدرة على أتقان التوافقات الحركية المعقدة او القدرة على سرعة الاداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .

٢-١-٢ - **التقويم**

٢-١-٢-٢ - **مفهوم التقويم** يجب عدم النظر إلى التقويم على أنه عملية مجردة غايتها معرفة الأخطاء واكتشاف نواحي الضعف أو معرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه القائمين على العملية التعليمية أو التدريبية ، وإنما يتضمن خطوات ايجابية أخرى تهدف لمعرفة فيما إذا كانت درجة الفروق في الظاهرة المقاسة تنبئ بالنجاح أو تكشف عن حاجته للعلاج ومن ثم

(١) محمد صبحي حسنين : طرف بناء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، ط ١ ، القاهرة ، مطابع دار الشعب ، ١٩٨٢ ، ص ٦

(٢) قاسم المنلاوي، احمد سعيد ،التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، ١٩٧٩، ص١

(٣) رواء علاوي كاظم، الانماط الجسمية وأثرها في مستوى اختبارات عناصر اللياقة البدنية ،رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ص١٧-١٨

(٤) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط٢، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢، ص٩١

(٥) محمد حسن علاوي، نفس المصدر السابق، ١٩٩٢، ص١٧٢

(٦) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار المعارف، ١٩٨١، ص١٥

(٧) محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج٢، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص٣٢٣-٣٢٤

(٨) Barrow , H.M . Megee, R.A. practical approach to measurement physical education , philadelphia; lea, febiger , ١٩٦٤ , p . ٩ .

(٩) محمد حسن علاوي، المصدر السابق، ١٩٩٢، ص٢٠١

تذليل الصعوبات والتوجيه والإرشاد لأفضل الطرائق لتحقيق الأهداف . وفي ضوء ما سبق يكون للتقويم ثلاثة أساسية هي^(١):-
تقدير الجدوى .

- ١- وضع أسس التطوير .
- ٢- التهيئة لاتخاذ القرار . وتجدر الإشارة أن للتقويم أدوار متعددة ، وقد يرتبط بكل منها عدد من الأهداف وينبغي أن نفرق بين تلك الأدوار والأهداف : " فدور التقويم يتعلق بالنشاط المراد تقويمه ، أما الأهداف فتتعلق بالأسئلة المراد الإجابة عنها والتي تتبلور حول إمكانية وفاعلية إعداد وتصميم وتنفيذ هذا النشاط " . أما مفهوم التقويم في التربية الرياضية فلا يخرج عن مفهومه في المجالات الأخرى فهو لا يقتصر على التقدير الكمي للظاهرة قيد التقويم وإنما يتصدى ذلك إلى إطلاق حكم قيمة هذه الظاهرة ومن ثم اتخاذ القرار بشأنها وفقاً لمحكومات محددة (معايير التقويم) . فالتقويم العلمي المنظم قد طرق مختلف مواقف التربية الرياضية بالرغم من كثرتها وتعدد أنشطتها ، سواء كان تقويم البرامج والمنهاج واللاعبين ، مروراً بتقويم المدرب والهيئات الإدارية وأساليب التعليم والتدريب والملاعب والإمكانات ... إلى آخر ذلك . فمثلاً الإسترشاد بمفهوم التقويم يمكن ان نعرف مدى فاعلية أنشطة تعليمية تدريبية ومعرفة ما إذا كان تأثير نشاط معين أفضل من نشاط آخر ، وفيما اذا كان إستعمال او تنفيذ نشاط معين يوازي كلفه إعداده وهكذا ... والمهم في هذه العملية برمتها هو اللعب والذي نعدده غاية البرنامج التعليمي او التدريبي فالتقويم يتناول التغير الحاصل في سلوكه ومهاراته وقدراته وقابلياته وإستعداداته ... وغيرها والتي يتم الوصول إليها من خلال ممارسة برامج التعليم والتدريب ، وهذه العملية أي التقويم تتم من خلال إستعمال مصادر متعددة للوصول الى قرار يتعلق بتحصيل اللاعبين .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- ٣-١ منهج البحث إن جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم وطبيعة المشكلة اعتماداً على أن المنهج : " هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه والوصول إلى حلول لها " (١) عليه استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والمعياري لملائمته وطبيعة المشكلة .
- ٣-٢ مجتمع وعينة البحث تحدد مجتمع البحث باللاعبين الممارسين للعبة الكرة الطائرة في منتديات الشباب في محافظة بابل والبالغ عددهم (٢١٠) لاعب موزعين في المنتديات (الحلة ، أبي غرق ، المدحتية) ، اختير منهم عينة وبواقع (٨٠) لاعب تم جمعهم من مجموعتين (٤٠) لاعب بعمر (١٤) سنة و(٤٠) لاعب بعمر (١٦) سنة ، أذ اختيرت العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية .

٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث

- شريط قياس كتان طوله (٥٠) م .
- الاختبارات البدنية .
- مسطرة .
- طباشير .
- صفارة .
- ساعة توقيت إلكترونية .
- شواخص عدد (٦) .
- حاسبة إلكترونية يدوية نوع (كارسيو) عدد (١) .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣/٤/١ اختبارات اللياقة البدنية

قام الباحث باعتماد بطارية الاختبار المستخدمة من قبل رواء علاوي في رسالة الماجستير والمتكونة من الاختبارات الآتية: (ركض ٥٠ م ، جري مكوكي (٩×٤) م ، قتل- مد - ثني ، من وضع الاستلقاء على الظهر رفع الجذع خلال " ٣٠ ثانية" الوثب الطويل من الثبات) .

٣-٥- الوسائل الإحصائية (١)

- الوسط الحسابي $\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$

$$- \text{الانحراف المعياري } S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$$

- النسبة المئوية = $\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$

- الدرجة المعيارية المعدلة $T = \frac{[S - S_0] \times 10 + 50}{E}$

(١) - www . Abegs . org / trbil / guazhl . htm . Accessed on janury . ٢٠٠٤ .

حتى تتمكن من دراسة واقع اللياقة البدنية لدى أفراد العينة، لا بد من عرض أهم البيانات ذات العلاقة بوصف ما تحقق لأفراد العينة من مستويات في عناصر اللياقة البدنية، إذ يعبر عن هذه المستويات بقيم مركزية ذات دلالة لتوزيع القيم التي حصل عليها أفراد العينة في الاختبارات المعنية بقياس عناصر اللياقة البدنية (السرعة، والقدرة الانفجارية، والرشاقة، والمرونة... وغيرها) ولمعرفة هذه القيم نسلط الضوء على ما جاء به الجدول (١)

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية

الاختبارات البدنية	الصفات البدنية	وحدة القياس	العينة بعمر ١٤ سنة		العينة بعمر ١٦ سنة	
			ع	س-	ع	س-
ركض لمسافة (٥٠) م	السرعة	الثانية	١٠,٠٢	٢,٠٩	٩,٠٨	١,٤٦
الوثب الطويل	القدرة الانفجارية للرجلين	المتر	١,٥٨	٠,٢٩	٢,٠٢	٠,٢٩
الجلوس من الاستلقاء على الظهر (٣٠) ثا	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	عدد المرات	٢١	٧	٢٠	٦
الركض المكوكي (٩×٤) م	الرشاقة	الثانية	١٠,٤٢	١,٦	١٠,٩٢	٠,٩٧
ثي - مد - قتل الجسم (٣٠) ثا	المرونة الحركية	عدد المرات	٢٤,٣٤	٤,٦٧	٢٤,٥٢	٥,٦

من الجدول أنف الذكر، يتضح لنا انه القيم الوصفية لاختبارات اللياقة البدنية تختلف من اختبار لآخر، وكذلك من عينة لأخرى سواء على صعيد الاختبار الواحد (ركض ٥٠ م) مثلاً أو على صعيد الاختبارات كافة. فمثلاً نجد إن ما تحقق في اختبار (الوثب الطويل من الثبات) من وسط حسابي يبلغ (١,٥٨ م) عند عينة (١٤) سنة تراه يختلف عما تحقق عند ذات الاختبار عند عينة (١٦) سنة حيث جاءت بمقدار (٢,٠٢ م) وعند كلا العينتين نجد ان هاتين القيمتين تختلفان عن القيم في الاختبارات الأخرى كاختبار (ركض ٥٠ م) عند كليهما حيث جاءت قيمتهما (١٠,٠٢، ٩,٠٨٢) على التوالي.... وهكذا عند بقية الاختبارات. وما وجدناه في الأوساط الحسابية، نجد في قيم الانحرافات المعيارية.. ويرى الباحث إن سبب هذا الاختلاف ما بين الاختبارات للعينة الواحدة يعود إلى أن كل من هذه الاختبارات يقيس صفة بدنية معينة تختلف أيضاً. هذا من جانب ومن جانب آخر إن سبب الاختلاف بين نتائج الاختبار الواحد (الجلوس من الاستلقاء على الظهر) مثلاً عند كلا العينتين (١٤، ١٦) سنة يعود إلى اختلاف المرحلة العمرية حيث النمو البدني والحركي عند أفراد المرحلة العمرية (١٦) سنة أفضل وأكثر استقراراً من النمو البدني والحركي لدى أفراد العينة بعمر (١٤) سنة.

٤-٢- الدرجات المعيارية الخاصة بنتائج اختبارات اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث

إن ما يسعى إليه الباحث في بحثه هذا، هو معرفة المستويات التي عليها أفراد عينة البحث لغرض المقارنة بين الأفراد ممن هم بعمر (١٤) سنة، والأفراد بعمر (١٦) سنة من الممارسين للعبة الكرة الطائرة في كل من الاختبارات المعنية بقياس عناصر اللياقة البدنية، وحيث ان هذه الاختبارات متنوعة في وحدات قياسها فمنها ما يقاس بالثانية وأجزائها، ومنها ما يقاس بالمتر وأجزؤه وغيرها يقاس بعدد المرات، عليه لا بد من توحيد هذا القياس من خلال تحويل الدرجات الخام (الناتجة عن الاختبارات) إلى درجات معيارية ومنها إلى مستويات معيارية التي عليها أفراد عينة البحث في كل من العناصر البدنية المقاسة مما يسهل عملية المقارنة وتحديد الواقع البدني الحقيقي الذي عليه أفراد هذه الشريحة المهمة في المجتمع.

وحتى يتمكن الباحث من الحصول على الدرجات المعيارية، عُمد إلى استخراج الدرجات الخام للياقة البدنية ككل وبشأنها استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لها ووضعوا كذلك المعايير لها. وبعد أن حول الدرجات الخام إلى درجات معيارية وضعها في جدول خاص يتيح للباحث استخراج أي درجة معيارية لأي من الدرجات الخام التي حصل عليها أفراد العينة في أي من الاختبارات التي خضعوا لها... وفيما يأتي يبين الجدولين المعياريين الخاصين بأفراد العينة بأعمار (١٤) سنة مرة، و(١٦) سنة مرة أخرى

واقع اللياقة البدنية لدى ممارسي الكرة الطائرة في منتديات شباب محافظة بابل

الجدول (٢)

يبين الدرجات المعيارية والمستويات والدرجات المقابلة لها لاختبارات عينة البحث بأعمار (١٤) سنة

المستوى المعياري	التقويم البدني	الدرجات الخام للاختبارات البدنية					الدرجة المعيارية
		ركض مكوكي	ثني-مد- قتل خلال ٣٠ ثا	البطن خلال ٣٠ ثا	الوثب من الثبات	ركض ٥٠ م	
جيد جداً	٤٥,٨٤	٢,٤٢	٤٧,٦٩	٥٧,٦٣	٣,٠٣	٠,٤٣-	١٠
	٤١,٦٦	٤,٠٢	٤٣,٠٢	٥٠,٣٦	٢,٧٤	١,٦٦	٩
جيد	٣٧,٤٨	٥,٦٢	٣٨,٣٥	٤٣,٠٩	٢,٤٥	٣,٧٥	٨
	٣٣,٣	٧,٢٢	٣٣,٦٨	٣٥,٨٢	٢,١٦	٥,٨٤	٧
متوسط	٢٩,١٢	٨,٨٢	٢٩,٠١	٢٨,٥٥	١,٨٧	٧,٩٣	٦
	٢٤,٩٤	١٠,٤٢	٢٤,٣٤	٢١,٢٨	١,٥٨	١٠,٠٢	٥
مقبول	٢٠,٧٦	١٢,٠٢	١٩,٦٧	١٤,٠١	١,٢٩	١٢,١١	٤
	١٦,٥٨	١٣,٦٢	١٥	٦,٧٤	١	١٤,٢	٣
ضعيف	١٢,٤	١٥,٢٢	١٠,٣٣	٠,٥٣-	٠,٧١	١٦,٢٩	٢
	٨,٢٢	١٦,٨٢	٥,٦٦	٧,٨-	٠,٤٢	١٨,٣٨	١

لم يقف الباحث عند هذا الحد ، وإنما كان غرضه يتعدى الى المستويات المعيارية ، عليه وضع خمس مستويات تبدأ من (جيد جداً ، جيد ، متوسط ، مقبول ، ضعيف) على أساس ان كل درجتين معياريتين من التقسيم العشري للدرجات المعيارية تعد مستوى واحد فمثلاً الدرجة (٢,١) يكون مستواها (الضعيف) ، والدرجة (٣,٤) يكون مستواها (المقبول) وهكذا حتى نصل الى الدرجتين (١٠,٩) بمستوى (جيد جداً) [ينظر الجدولين السابقين (٢) ، (٣)] .

جدول (٣)

يبين الدرجات المعيارية والمستويات والدرجات المقابلة لها لاختبارات عينة البحث بأعمار (١٦) سنة

المستوى المعياري	التقويم البدني	الدرجات الخام للاختبارات البدنية					الدرجة المعيارية
		ركض مكوكي	ثني-مد- قتل خلال ٣٠ ثا	البطن خلال ٣٠ ثا	الوثب من الثبات	ركض ٥٠ م	
جيد جداً	٤٤,٦٣	٦,٠٧	٥٢,٦٢	٥١,٥٣	٣,٤٧	١,٧٨	١٠
	٤٠,٧٦	٧,٠٤	٤٧	٤٥,٢٨	٣,١٨	٣,٢٩	٩
جيد	٣٦,٨٩	٨,٠١	٤١,٣٨	٣٩,٠٣	٢,٨٩	٤,٧	٨
	٣٣,٠٢	٨,٩٨	٣٥,٧٦	٣٢,٧٨	٢,٦٠	٦,١٦	٧
متوسط	٢٩,١٥	٩,٩٥	٣٠,١٤	٢٦,٥٣	٢,٣١	٧,٦٢	٦
	٢٥,٢٨	١٠,٩٢	٢٤,٥٢	٢٠,٢٨	٢,٠٢	٩,٠٨	٥
مقبول	٢١,٤١	١١,٨٩	١٨,٩	١٤,٠٣	١,٧٣	١٠,٥٤	٤

	١٧,٥٤	١٢,٨٦	١٣,٢٨	٧,٧٨	١,٤٤	١٢	٣
ضعيف	١٣,٦٧	١٣,٨٣	٧,٦٦	١,٥٣	١,١٥	١٣,٤٦	٢
	٩,٨	١٤,٨	٢,٠٤	٤,٧٢-	٠,٨٦	١٤,٩٢	١

٤-٣ المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية التي تتمتع بها عينة البحث

الجدول (٤) يبين النسب المئوية المتحققة للمستويات المعنية بعناصر اللياقة البدنية والتي عليها أفراد عينة البحث
أشرنا فيما سبق الى ان الباحث وضع خمس مستويات معيارية بشأن تقويم حالة اللياقة البدنية التي عليها أفراد عينة البحث ممن هم بأعمار (١٦،١٤) سنة ، وهنا ننوه الى أن الأسلوب الذي استخدمه في وضع هذه المستويات هو أسلوب المنحنى للتوزيع الطبيعي ، حيث ان هذه الطريقة تعد من أصلح الطرائق في وضع المستويات المعيارية ، ولغرض بيان أهم المستويات المتحققة للعينة نسلط الضوء على ما جاء به الجدول (٤) . إن ما يعكسه لنا الجدول السابق ، هو ظهور اختلاف في النسب ما بين ما حققته العينة بعمر (١٤) سنة وما حققته العينة بعمر (١٦) سنة ، عند أي من الاختبارات المبحوثة في المستوى المعياري الواحد ... فمثلاً ما حققه أفراد العينة (١٤) سنة في اختبار (ركض ٥٠ م) وعند المستوى المتوسط بلغ (٧٤,٢٨%) في حين جاءت نسبة ما

اللياقة البدنية	الركض المكوكي (٩×٤) م	ثني - مد - فتل الجسم خلال (٣٠) ثا	الجلوس من الإستلقاء على الظهر (٣٠) ثا	الوثب الطويل من الثبات	ركض ٥٠ م	الاختبارات	
						المستوى المعياري والمرحلة العمرية	
ضعيف	صفر	٢,٨٦	٢,٨٦	صفر	صفر	عمر (١٤) سنة	
	صفر	صفر	صفر	٤,٠	صفر	عمر (١٦) سنة	
مقبول	٢٨,٥٧	٣١,٤٣	٢٠,٠	٣٤,٢٩	٢٥,٧١	عمر (١٤) سنة	
	٢٨,٠	٣٢,٠	٢٠,٠	١٢,٠	٤٠,٠	عمر (١٦) سنة	
متوسط	٦٢,٨٥	٦٥,٧١	٧٧,١٤	٥٤,٢٨	٧٤,٢٨	عمر (١٤) سنة	
	٦٤,٠	٦٨,٠	٨٠,٠	٧٦,٠	٦٠,٠	عمر (١٦) سنة	
جيد	٨,٥٧	صفر	صفر	١١,٤٣	صفر	عمر (١٤) سنة	
	٨,٠	صفر	صفر	٨,٠	صفر	عمر (١٦) سنة	
جيد جداً	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	عمر (١٤) سنة	
	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	عمر (١٦) سنة	

حققه أفراد العينة (١٦) سنة عند ذات الاختبار والمستوى المعياري بمقدار (٦٠%) ... وهكذا بالنسبة لبقية الاختبارات ، ولم يقف الحد عند هذا وإنما جاءت الاختلافات فيما حققته أفراد كلا العينتين عند المستويات المعيارية كافة وفي الاختبار البدني الواحد ، فمثلاً حققت العينة (١٦) سنة النسب التالية عند اختبار الوثب الطويل من الثبات (٤% ضعيف ، ١٢% مقبول ، ٧٦% متوسط ، ٨% جيد ، صفر% جيد جداً) في حين حققت العينة (١٤) سنة النسب التالية عند ذات الاختبار (صفر% ضعيف ، ٣٤,٢٩% مقبول ، ٥٤,٢٨% متوسط ، ١١,٤٣% جيد ، صفر% جيد جداً) وهنا الاختلاف واضح . ويرى الباحث إن سبب هذا الاختلاف يعود إلى النمو البدني والتطور الحركي الذي عليه أفراد كل من العينتين ... فالنمو المتوازن للعينة (١٦) سنة ساعد في إن تحقق مستويات معيارية أفضل من حيث الانتشار والتوزيع المتوازن مما حققه أفراد عينة (١٤) سنة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- لم تحقق أي من العينتين وعند جمع الاختبارات التي خضعت لها المستوى جيد جداً .
- العينة (١٤) سنة حققت المستوى جيد عند اختبارات الوثب الطويل من الثبات ، الركض المكوكي واللياقة البدنية (ككل) ... في حين لم تحقق العينة (١٦) سنة هذا المستوى إلا في الاختبارين (الوثب الطويل من الثبات ، و اللياقة ككل) .
- حققت كلا العينتين وعند جميع الاختبارات المستويين المتوسط والمقبول.
- حققت العينة (١٦) سنة مستويات اللياقة البدنية أفضل من العينة (١٤) سنة .

٢-٥ التوصيات

- ضرورة الاهتمام بهكذا شريحة مهمة من شرائح المجتمع كونها الرافد الأساسي للمنتخبات والأندية بلاعيين .
- ضرورة إجراء مثل هذه الدراسات وبشكل دوري ، لما لها من أهمية في تطوير الأداء للاعبين كرة القدم .
- تشجيع إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية وأندية وفعاليات رياضية أخرى .

المصادر

- صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي أساساته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- رواء علاوي كاظم، الأنماط الجسمية وأثرها في مستوى اختبارات عناصر اللياقة البدنية ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣ .

- قاسم المنذلاوي، احمد سعيد، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، ١٩٧٩.
- محمد صبحي حسانين، التقويم محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج٢، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧.
- محمد صبحي حسانين : نموذج الكفاءة البدنية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ ،
- محمد صبحي حسانين : طرف بناء الاختيارات والمقاييس في التربية البدنية ، ط١ ، القاهرة ، مطابع دار الشعب ، ١٩٨٢ ،
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط١٢، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢،
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار المعارف، ١٩٨١،