دراسة مستويات اللياقة البدنية لطلبة قسم التربية الرياضية

بحث وصفي
على عينة من طلبة قسم التربية الرياضية/كلية التربية الأساسية/المرحلة الأولى
للعام الدراسي ٢٠٠٧- ٢٠٠٨ م
مقدم من
د. امجاد عبد الحميد الماجد
كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
١٤٢٩ هـ – بغداد – ٢٠٠٨ م

١-التعريف بالبحث :

١-١-المقدمة وأهمية البحث :

تشكل اللياقة البدنية بشقيها الصحي والانجازي المرتكز الأساس التي تستند إليه الأنشطة البدنية والفعاليات الرياضية على مختلف المستويات والأعمار ، وان الاهتمام باللياقة البدنية بشكل علمي يوفر الضمانة الحقيقية للاستمرار والتقدم الذي نصبوا إليه .

ومن اجل ضمان تحقيق أهداف وأغراض درس اللياقة البدنية يجب على المدرس إن يعمد إلى تنظيمه وتخطيطه بصورة جيدة مستندا على مجموعة من الإجراءات العلمية المخططة والمنظمة بصورة دقيقة جدا ، والتي تساعد الطالب في تحقيق مؤشرات عالية في الدروس العملية ،واهم هذه الإجراءات عملية الاختبار المباشر والمستند على الأسس العلمية والذي يشكل الأداة المهمة التي يستخدمها المدرس في مسعاه لتقويم قدرات وقابليات الطلاب، فالمدرس الكفء والفعال هو الذي يضمن إيجاد سبل علمية للتقويم خصوصا إذ كانت خامات الطلاب وأعمارهم مختلفة. ومن اجل إن يكون المدرس كفوءا في إدارة درسه يجب إن يمتلك مستوى عال من الخبرة العلمية والميدانية، ويجب إن تكون دروسه موضوعية تعتمد بشكل أساس على انجاز وأداء الطالب في الاختبارات فضلا عن توفر جانب المرونة في إخراج الدرس وتنفيذه تبعا لمعدل تقدم الطالب وللإمكانات المتوفرة ومحاولة السعي إلى تطوير أركان العملية التعليمية بما يتناسب والتطور الحاصل في طرائق وأساليب التدريس الحديثة ، إذ إن استخدام المفاهيم الحديثة في التدريس والتدريب يوفر الفرص الحقيقية للارتقاء بمستويات اللياقة البدنية .

والقدرات البدنية عملية فردية، أي إنها ترتبط بدرجة كبيرة بالظروف الفردية إذ يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والوظيفية ومدى دوافعهم النفسية، وأنهم يختلفون في ظروف معيشتهم اليومية، وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية أو ذهنية، وقد يواجه الفرد الرياضي بعض التحديات البدنية الصعبة في عمليات التدريب أو المنافسة، وقد يضطر الإنسان العادي في بعض الأحيان إلى العمل في ظروف بدنية تزيد درجتها عن ظروف الحياة العادية مثل حالات الطوارئ أو الخطر أو عند الحاجة لأداء بعض ساعات العمل الإضافية ".(السعدي، ص٥٣، ٢٠٠٦).

والقدرات البدنية تتباين في أهميتها في الألعاب الرياضية إذ إنَّ لكل فعالية رياضية قدرات بدنية تختلف عن القدرات البدنية لفعالية أخرى في درجة الأهمية والحاجة وأن أي ضعف في أي قدرة بدنية يؤدي إلى ضعف في الأداء المطلوب.إلا إن تطوير التحمل وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي يعد مرتكزا أساسيا لغالبة الألعاب الرياضية.

وتكمن أهمية البحث في استخدام اختبار موضوعي يتلائم ونوعية ومستويات الطلاب في قسم التربية الرياضية للدراستين الصباحية والمسائية يمكن من إعطاء تصور واضح عن مستوى اللياقة البدنية وإيجاد بعض التفسيرات المتعلقة بسير نظام القبول في القسم وتأثير الإمكانيات المتاحة في درس اللياقة البدنية .

١-٢ مشكلة البحث :

تعد عملية الاعداد البدني واحدة من الأمور المهمة في عملية إعداد مدرسي ومعلمي التربية الرياضية والبدنية فضلا عن عمليات الإعداد المهاري والنظري التخصصي والعام والدروس الثقافية، ولتباين منافذ القبول في قسم التربية الرياضية في الدراستين الصباحية والمسائية والتي تعتمد احدها على القبول المركزي والأخرى عن طريق الاختبارات البدنية والمهارية لكن مع فارق كبير في أعمار الطلبة المقبولين .

ولغرض التعرف على مستويات اللياقة البدنية بصورة علمية تمكن العاملين في القسم من بناء مفردات مناهجهم الدراسية بما يتلائم وإمكانيات الطلبة ولغرض التعرف على الفروق في أوجه القبول للدراستين وتصحيح مسار هذه العملية المهمة من خلال مقارنة نتائج الاختبارات الآنية بمستويات اللياقة البدنية المعتمدة في درس اللياقة البدنية والمبني على الأسس العلمية في الاختبار.ارتأت الباحثة بإجراء هذا البحث إيمانا منها بأهمية نتائجه في خدمة الواقع التدريسي في قسم التربية الرياضية.

١-٣ أهداف البحث :

١ – التعرف على مستويات اللياقة البدنية لطلبة قسم التربية الرياضية .

٢ – التعرف على الفروق في مستويات اللياقة البدنية بين الدراستين الصباحية والمسائية لطلبة قسم التربية الرياضية .

١-٤ فرضية البحث :

– هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الدراستين الصباحية والمسائية في مستويات اللياقة البدنية .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلبة قسم التربية الرياضية وبواقع(١٧١)وبواقع(٦٣)للدراسة الصباحية و(١٠٨)للدراسة المسائية .

١-٥-٢ المجال ألزماني : اجري البحث للمدة من ١٧/ ٢/٢٠٠٨ ولغاية ٢/ ٣/ ٢٠٠٨

١-٥-٣ المجال المكاني :- تم إجراء البحث في الساحات الخارجية للجامعة المستنصرية .

٢ الدراسات النظرية :

٢.١ اللياقة البدنية: (العيساوي، ماهراحمد،٢٠٠٨ : ص ١ –٤)

ربما نقف حائرين وتسأل أنفسنا عن مفهوم اللياقة الصحيح، وعلى الرغم من وجود مفاهيم عدة تختلف باختلاف الأشخاص إذ يعنى بها البعض "الخصر النحيف" ونجدها عند البعض الآخر" الوزن الملائم" وآخرين تعنى بالنسبة لهم "الشعور العام بالعافية والصحة ."

لكن الشيء الأهم للحصول على تعريف ملائم لهذه الكلمة هو النظر إلى مفهومها بشكل أعم وأشمل، فاللياقة ليست مجرد الحديث عن القوة أو الاحتمال أو نسبة الدهون ولكنها تجمع بين ذلك كله فمن الممكن أن تكون قويا وليس لديك قوة احتمال، أو لديك قوة احتمال وليس لديك مرونة.

ونستخلص من ذلك كله انه لا يمكننا تقديم تعريف عام وشامل لمفهوم اللياقة إلا إن أكثر التعريفات شيوعا ينص على إن اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما :

١ – اللياقة للأداء.

٢ – اللياقة للصحة

إما عن مكونات اللياقة للأداء (الانجاز)فتشتمل على عناصر بدنية تتمثل بـ :

ا – القوة

ب – التحمل (المطاولة).

ج – السرعة

كما تشتمل على مكونات بدنية تتمثل ب :

ا – تحمل القوة

ب – تحمل السرعة

ج – القوة المميزة بالسرعة

د – القوة الانفجارية

كما وتشتمل على قدرات(قابليات حركية) تتمثل ب :

ا – المرونة

ب – الرشاقة

ج – التوازن

د – التوافق

هـ – الدقة

إما مكونات اللياقة البدنية من اجل الصحة - :قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين -.القوة العضلية -.قوة التحمل العضلي -.المرونة -.التكوين الجسماني - .قوة التحمل في وجود الطاقة الهوائية :

هي قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية على مدة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأوكسجين. ويستخدم الأوكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات .والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأوكسجين تزيد من معدل ضربات القلب، وتزيد من قدرة الأعضاء

على الانقباضات إذ تساعد الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي تهيئ الجسم لممارسة أي نشاط بشكل أفضل.

– القوة العضلية :

هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في مدة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأوكسجين. وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها لأن هذه التمارين تؤدى إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات. وبعيداً عن الناحية الجمالية، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة وأقل تعرضاً للضرر عند الحوادث، كما يساعد على التحكم في الوزن على المدى الطويل إذ يمكن الأنسجة المحيطة بالعضلات من أكسدة سعرات حرارية أكثر من الدهون حتى أثناء أوقات الراحة.

- قوة التحمل العضلي :

هو المعيار الذي يقاس به إمكانية توليد العضلات للقوة على نحو متكرر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرقه العضلات في التحمل. التحمل العضلي هو الاستخدام العملي للقوة في حالتها الأصلية وهو شيء هام لأي نشاط متعلق باللياقة بدءاً من رياضة رفع الأثقال التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية إلى العدو البطيء الذي يعتمد على الطاقة الهوائية والذي يتم فيه استخدام عضلات في الأرجل على نحو متكرر.

– المرونة:

هي القدرة على بسط العضلات والأربطة. ونعنى بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة. وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذى أو ضرر عند الممارسة لأي نشاط رياضي بل ويرفع من مستوى الأداء.

– التكوين الجسماني :

يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية، وغالباً ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل إحداهما محل الآخر. ولا تعنى الزيادة في الوزن السمنة لأن الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم زائدة عن الحد المسموح به وذلك نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستهم لأي نشاط رياضي ولكن إذا كنت تعانى من نسبة دهون عالية يعنى ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر. ومن الصعب تحديد هذه النسب على وجه دقيق، وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام طريقة "قياس طيات الجلد" التي يتم فيها اتخاذ معيار خاص لقياس الدهن تحت الجلد – وهى طريقة أقل دقة من غيرها – إلا أنها تعطى نتائج جيدة .

ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين ١٢% إلى ١٨% تقريباً، وفى النساء تكون أعلى قليلاً إذ تتراوح ما بين 14% إلى ٢٠%، ومع أن زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فإن قلتها عن المعدل لا ينصح به لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فهي تمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة جسمه وتعد مكانا أمنا للفيتامينات الذائبة بالدهون.

٢.٢ أغراض التمرينات الهوائية:

إن الغرض الرئيس لأي من التمرينات الهوائية هو تحقيق الفعالية والتحمل للجهاز الدوري – التنفسي، وذلك عن طريق زيادة قابلية الجسم على التنفس بدرجة عالية هذا من ناحية، وتطوير القابليات والقدرات البدنية والحركية من ناحية أخرى. وتزداد قدرة القلب، الدم وأوردته من خلال:

أ. فاعلية انتقال الأوكسجين بسهولة طبقا لما تحتاج إليه عضلات الجسم والأعضاء.

ب. عمليات الأكسدة.

ج. بكفاءة ضخ اكبر لإمداد العضلات بما تحتاجه من الأوكسجين. (شحاتة، فاروز، ١٩٩٦، ص٢٧٠).

٢-٣ فوائد التمرينات الهوائية:

أثبتت الأبحاث العلمية إن ممارسة التمرينات الهوائية بطريقة منتظمة لها فائدة كبيرة لجميع المراحل العمرية المختلفة وتحدث الاستجابة لهذه التمرينات بتغييرات فسيولوجية مؤكدة للجسم. ويتوقف حجم هذه التغييرات على نوع التمرينات وعلى أنظمة الجسم الخاضعة لهذا المجهود. (حمدان ، سليم ، ٢٠٠٠، ص٣٢) .

وتعمل التمرينات الهوائية المنتظمة الملائمة على تحسين اللياقة البدنية والارتقاء بالصحة، وتقليل المخاطر الناشئة عن الكثير من الأمراض. والتأثيرات المستمدة من التمرينات الهوائية هي الفوائد البدنية والوظيفية منها: (قنديل، وآخرون، ٢٠٠٠، ص٥٤– ٥٥).

تعمل التمرينات الهوائية على ترقية التوافق العضلي العصبي الذي يؤدي إلى تحسين مكونات بعض العناصر الحركية المختلفة مثل الإيقاع، التوازن، التوقيت، رد الفعل، التوافق.

أ. تعمل التمرينات الهوائية على تكيف القلب والرئتين من خلال زيادة توفير الأوكسجين للجسم ومن خلال زيادة قدرة القلب على استخدام الأوكسجين بكفاءة أكثر.

ولا تنحصر فائدة التمرينات الهوائية في النواحي البدنية والوظيفية بل تتعدى ذلك إلى النواحي الخلقية والاجتماعية، كما إن لها قيمة تربوية في تعويد الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة ولا سيما عندما تؤدى بصورة جماعية وبتوقيت واحد. وتعد التمرينات الهوائية من الوسائل المهمة في تربية الجسم والاحتفاظ بسلامة القوام وإصلاح العيوب والتشوهات التي قد تطرأ عليه ولاسيما إذا أديت بطريقة صحيحة وفي أوقات منتظمة.(Friderick,1985, p.91-97).

٣- منهج البحث وإجراءاته :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث

٣-٢ مجتمع البحث :

شمل مجتمع البحث طلبة قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية للدراستين الصباحية والمسائية وبواقع (١٧١) وبواقع (٦٣) للدراسة الصباحية و(١٠٨) للدراسة المسائية . وشملت أعمار مجتمع البحث(من ١٩ – ٤٨ سنة) .

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- استمارة جمع معلومات.
- ساعة توقيت الكترونية يابانية المنشا نوع دايموند.
- صافرة .

٣-٤ خطوات تنفيذ البحث :

١ – تحديد الاختبار المناسب للتعرف على مستويات اللياقة البدنية .

٢ – تصنيف الطلاب على وفق الفئات العمرية .

٣ – تحديد المضمار الخاص بالركض .

٤ – تحديد أماكن وقوف فريق العمل المساعد.

٥ – تحديد مكان الانطلاق وجلوس الموقتين .

٥ اختبار الجري لمسافة ٢٤٠٠ م :(**كاظم،١٩٩٦** :**١٥٢**)

- يعد هذا الاختبار من الاختبارات المشتركة بمعنى انه يمكن إجرائه في الميدان والمختبر وخاصة عند قياس الحد الأقل من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ويعد اختبارا معمليا إذا استخدم كطريقة للتقييم المباشر لكمية استهلاك الأوكسجين ولتقييم كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .
- يستخدم في هذا الاختبار نفس الأسلوب المستخدم في اختبار (كوبر) الجري لمدة ١٢ دقيقة ولكن في هذا الاختبار يحسب الزمن الذي يستغرقه الرياضي في قطع هذه المسافة وباستطاعة الرياضي هنا المشي أو الهرولة أو الجري .
- يسجل الوقت لأقرب ثانية .
- يقدر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لاختبار ٢٤٠٠ م بعد الرجوع إلى الجدول (١) .

جدول (١)

يبين مستويات اللياقة البدنية ومقارنتها مع اختبار الجري ٢٤٠٠ م

للذكور للأعمار من ١٣ – ٥٩ سنة

جدول مستويات اللياقة البدنية مقارنة بنتائج اختبار ١٢ دقيقة للذكور من ١٣ – ٥٩ سنة					
مستوى اللياقة	١٣ – ١٩ سنة	٢٠ – ٢٩ سنة	٣٠ – ٣٩ سنة	٤٠ – ٤٩ سنة	٥٠ – ٥٩ سنة
ضعيف جدا	١.٣٠	١.٢٢	١.١٨	١.١٤	١.٣
ضعيف	١.٣٠–١.٣٧	١.٢٢–١.٣١	١.١٨–١.٣٠	١.١٤–١.٢٤	١.٣–١.١٦
متوسط	١.٣٨ – ١.٥٦	١.٢٢ –١.٤٩	١.٣١ –١.٤٥	١.٢٥ – ١.٣٩	١.١٧ – ١.٣٠
جيد	١.٥٧ – ١.٧٢	١.٥٠ –	١.٤٦ – ١.٥٦	١.٤٠ – ١.٥٣	١.٣١ – ١.٤٤

			١.٦٤		
ممتاز	١.٧٣ – ١.٨٦	١.٦٥ – ١.٧٦	١.٥٧ – ١.٦٩	١.٥٤ – ١.٦٥	١.٤٥ – ١.٥٨
ممتاز جدا	١.٨٧	١.٧٧	١.٧٠	١.٦٦	١.٥٩

- ولكون الاختبار من الاختبارات المقننة فلقد عمدت الباحثة إلى استخراج الثبات للاختبار من خلال إجراء الاختبار على عينة من طلاب المرحلة الأولى (٥) خمسة طلاب وبعد مرور أسبوع تم إعادة الاختبار على نفس العينة الاستطلاعية وقد حقق الاختبار معامل ثبات بلغ (٠.٨٧٨) . وبذلك تطمئن الباحثة للثقل العلمي للاختبار والمتوافق مع مجتمع البحث .

٣ – ٦ التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية للتأكد من سلامة أجهزة القياس والوقت اللازم لأجراء الاختبار وكفاءة فريق العمل المساعد.

٣-٧ التجربة الرئيسة :

تم أجراء التجربة الرئيسة بدا من ١٧/ ٢/٢٠٠٨ ولمدة اسبوعين .

٣-٨ الوسائل الإحصائية: **استخدمت الباحثة نظام الحقيبة الإحصائية** (spss) **لاستخراج ماياتي** :

١- الوسط الحسابي .
٢- الانحراف المعياري .
٣- الاختبار التائي للعينات المستقلة .
٤- النسبة المئوية .
٥- علاقة الارتباط البسيط (بيرسون)

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤ – ١ عرض وتحليل نتائج البحث :

بعد إن عمدت الباحثة إلى إتمام إجراء الاختبار على الطلبة في الدراستين الصباحية والمسائية أدرجت المستويات التي حصل عليها الطلاب في الاختبار في الجدول (٢)و(٣) وكما يلي :

جدول (٣)

يوضح نتائج عينة البحث في مستويات اللياقة البدنية على وفق أعمار الطلاب في الدراسة المسائية

أعمار الطلبة مستويات اللياقة البدنية	مجموع الطلبة		١٣ – ١٩ سنة		٢٠ – ٢٩ سنة		٣٠ – ٣٩ سنة		٤٠ – ٤٩ سنة	
	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%
ضعيف جدا	13	%12.03	--	----	--	----	٣	%٨.١٠	١٠	% ٣٧.٠٣

ضعيف	١٨	١٦.٦٦ %	--	----	٤	% ١٠.٢٥	٦	% ١٦.٢١	٨	% ٢٩.٦٢
متوسط	٣٢	٢٩.٦٢ %	--	----	٧	% ١٧.٩٤	١٩	% 51.35	٦	% ٢٢.٢٢
جيد	29	%26.85	٣	% ٦٠	١٧	% ٤٣.٥٨	٦	% 16.21	٣	% ١١.١١
ممتاز	16	%14.81	٢	% ٤٠	١١	% ٢٨.٢٠	٣	% 8.10	–	----
ممتاز جدا	---	-----	--	-----	--	-----	–	----	–	----
المجموع	108	% 100	٥	% 100	٣٩	% 100	٣٧	% 100	٢٧	% 100

يتضح من الجدول (٢) نتائج عينة البحث في مستويات اللياقة البدنية على وفق أعمار الطلاب في الدراسة المسائية إذ بلغ عدد العينة في مستوى ضعيف جدا ١٣ طالبا وهم يشكلون نسبة١٢.٠٣ %توزعوا في الفئات العمرية من ٣٠ – ٣٩ سنة بواقع ٣ وبنسبة مئوية٨.١٠% وفي فئة٤٠ – ٤٩ سنة ١٠ وبنسبة مئوية ٣٧.٠٣%.

وفي مستوى ضعيف ١٨ طالبا وهم يشكلون نسبة ١٦.٦٦% توزعوا في الفئات العمرية من ٢٠–٢٩ بواقع ٤ طلاب وهم يشكلون نسبة ١٠.٢٥% ، وفي الفئة العمرية ٣٠ – ٣٩ سنة ٦ طلاب وبنسبة مئوية١٦.٢١% وفي فئة٤٠ – ٤٩ سنة ١٠طلاب وبنسبة مئوية ٢٩.٦٢%.

وفي مستوى متوسط ٣٢ طالبا وهم يشكلون نسبة ٢٩.٦٢% توزعوا في الفئات العمرية من ٢٠–٢٩ سنة بواقع ٧ طلاب وهم يشكلون نسبة ١٧.٩٤% ، وفي الفئة العمرية ٣٠ – ٣٩ سنة ١٩ طالبا وبنسبة مئوية٥١.٣٥% وفي فئة٤٠ – ٤٩ سنة ٦ طلاب وبنسبة مئوية ٢٢.٢٢%.

وفي مستوى جيد ٢٩ طالبا وهم يشكلون نسبة ٢٦.٨٥% توزعوا في الفئات العمرية من١٣–١٩ سنة بواقع٣ وهم يشكلون نسبة ٦٠ % ، وفي الفئة ٢٠–٢٩ سنة ١٧ طالبا وهم يشكلون نسبة ٤٣.٥٨% ، وفي الفئة العمرية ٣٠ – ٣٩ سنة ٦ طلاب وبنسبة مئوية ١٦.٢١ % وفي فئة٤٠ – ٤٩ سنة ٣ طلاب وبنسبة مئوية ١١.١١%.

وفي مستوى ممتاز ١٦ طالبا وهم يشكلون نسبة ١٤.٨١% توزعوا في الفئات العمرية من١٣–١٩ سنة بواقع٢ وهم يشكلون نسبة ٤٠ % ، وفي الفئة ٢٠–٢٩ سنة ١١ طالبا وهم يشكلون نسبة ٢٨.٢٠% ، وفي الفئة العمرية ٣٠ – ٣٩ سنة ٣ طلاب وبنسبة مئوية ٨.١٠%.

وفي مستوى ممتاز جدا لم يسجل أيا من الطلاب نتائج في الاختبار.

جدول (٣)

يوضح نتائج عينة البحث في مستويات اللياقة البدنية على وفق أعمار الطلاب في الدراسة الصباحية

أعمار الطلبة مستويات	مجموع الطلبة	١٣ – ١٩ سنة	٢٠ – ٢٩ سنة

اللياقة البدنية	ن	%	ن	%	ن	%
ضعيف جدا	3	%4.76	---	----	3	%6.38
ضعيف	١٠	%١٥.٨٧	٢	% ١٢.٥	٨	% ١٧.٠٢
متوسط	٣٢	% ٥٠.٧٩	٧	% ٤٣.٧٥	٢٥	%٥٣.١٩
جيد	15	% 23.80	٦	%٣٧.٥	٩	% ١٩.١٤
ممتاز	3	% 4.76	١	% ٦.٢٥	٢	% ٤.٢٥
ممتاز جدا	---	--	--	---	--	---
المجموع	63	% 100	١٦	%١٠٠	٤٧	%١٠٠

يتضح من الجدول (٢) نتائج عينة البحث في مستويات اللياقة البدنية على وفق أعمار الطلاب في الدراسة الصباحية إذ بلغ إذ بلغ عدد العينة في مستوى ضعيف جدا ٣ طلاب وهم يشكلون نسبة ٤.٧٦%توزعوا جميعهم في الفئة العمرية من ٢٠ – ٣٩ سنة مشكلين نسبة مئوية ضمن هذه الفئة بلغت ٦.٨٣ %.

وفي مستوى ضعيف ١٠ طالبا وهم يشكلون نسبة ١٥.٨٧% توزعوا في الفئات العمرية من ١٣– ١٩ سنة بواقع ٢ طالبين وهم يشكلون نسبة ١٢.٥% ، وفي الفئة العمرية ٢٠ – ٢٩ سنة ٨ طلاب وبنسبة مئوية١٧.٠٢% .

وفي مستوى متوسط ٣٢ طالبا وهم يشكلون نسبة ٥٠.٧٩% توزعوا في الفئات العمرية من ١٣– ١٩ سنة بواقع ٧ طلاب وهم يشكلون نسبة ٤٣.٧٥% ، وفي الفئة العمرية ٢٠ – ٢٩ سنة ٢٥ طلاب وبنسبة مئوية ٥٣.١٩ % .

وفي مستوى جيد ١٥ طالبا وهم يشكلون نسبة ٢٣.٨٠% توزعوا في الفئات العمرية من ١٣– ١٩ سنة بواقع ٦ طلاب وهم يشكلون نسبة ٣٧.٥% ، وفي الفئة العمرية ٢٠ – ٢٩ سنة ٩ طلاب وبنسبة مئوية ١٩.١٤ % .

وفي مستوى ممتاز ٣ طلاب وهم يشكلون نسبة ٤.٧٦% توزعوا في الفئات العمرية من ١٣– ١٩ سنة بواقع طالب واحد وهو يشكل نسبة ٦.٢٥% ، وفي الفئة العمرية ٢٠ – ٢٩ سنة ٢ طلاب وبنسبة مئوية ٤.٢٥ % .

وفي مستوى ممتاز جدا لم يسجل أيا من الطلاب نتائج في الاختبار.

ولغرض التعرف على الفروقات بين الدراستين المسائية والصباحية استخدمت الباحثة قانون (t.test)للعينات المستقلة وكما موضح في الجدول (٤):

جدول(٤)

يوضح فرق المتوسطات الحسابية في اختبار (كوبر) الجري لمسافة ٢٤٠٠ م للدراستين المسائية والصباحية

المعالجات	∑	الدراسة المسائية	الدراسة الصباحية	درجة	قيمة T	قيمة T	دلالة

الإحصائية الفئات العمرية		ن	سَ	± ع	ن	سَ	± ع	الحرية	المحسوبة	الجدولية بمستوى ٠.٠٥	الفروق
الفئة ١٣ – ١٩ سنة	دقيقة	٥	٩.٥٥	١.٠٢	١٦	١١.٣٧	٠.٤٥	١٩	٣.٥٤	٢.٠٩	دال معنوي
الفئة ٢٠ – ٢٩ سنة		٣٩	١٠.٤٨	١.٣١	٤٧	١٣.٢٥	١.٠١٣	٨٤	٦.٢٧	١.٩٩	دال معنوي

يتضح من الجدول (٤) بان المتوسط الحسابي لطلبة الدراسة المسائية في الفئة العمرية ١٣ – ١٩ سنة بلغ (٩.٥٥ دقيقة) وبانحراف معياري بلغ (± ١.٠٢) فيما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الفئة لطلبة الدراسة الصباحية (١١.٣٧ دقيقة) وبانحراف معياري بلغ (± ٠.٤٥) ، وعند استخدام قانون (T.test للعينات المستقلة) ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٣.٤٥) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٠٩) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الدراسة المسائية .

فيما بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الدراسة المسائية في الفئة العمرية ٢٠ – ٢٩ سنة بلغ (١٠.٤٨ دقيقة) وبانحراف معياري بلغ (± ١.٣١) فيما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الفئة لطلبة الدراسة الصباحية (١٣.٢٥دقيقة) وبانحراف معياري بلغ (± ١.٠١٣) ، وعند استخدام قانون (T.test للعينات المستقلة) ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٦.٢٧) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (١.٩٩) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٨٤) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الدراسة المسائية .

٤ – ٢ مناقشة نتائج البحث :

بعد الاطلاع على نتائج الاختبار للدراستين المسائية والصباحية في الجدولين (٢) و (٣) يتضح لنا نسبة عالية من طلبة الدراسة المسائية تتراوح أعمارهم بين ٣٠ – ٤٩ سنة وان نسبة عالية منهم كانت مستوياتهم بين ضعيف جدا وضعيف ومتوسط ، فيما لم يحقق أيا من الطلبة مستوى ممتاز جدا.

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى عدم وضوح ضوابط القبول في الدراسة المسائية وان الاختبارات الميدانية لم تكن على درجة كبيرة من الدقة في الأداء أو توخي الجوانب الموضوعية في القبول.

إما فيما يتعلق بالدراسة الصباحية وعلى الرغم من كون الطلبة المقبولين في القسم بين الفئات العمرية من١٩ – ٢٩ سنة إلا إن مستويات غالبيتهم لم ترتقي إلى مستوى جيد وتراوحت مستوياتهم بين ضعيف جدا وضعيف ومتوسط .

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى إن نظام القبول في الدراسة الصباحية يعتمد على نظام الانسيابية وعدم اعتماد الاختبارات الميدانية المؤهلة لقسم التربية الرياضية وعلى الرغم من وجود منفذ الرياضيون الإبطال المرشحون من قبل اللجنة الاولمبية العراقية إلا إن اغلبهم لم يكن بالمستوى المطلوب.

ومن خلال الاطلاع على الجدول (٤) والذي يوضح فرق المتوسطات في اختبار كوبر لجري مسافة ٢٤٠٠ م للدراستين الصباحية والمسائية ظهرت الفروق دالة إحصائيا في الفئتين العمريتين(١٣-١٩ سنة) و(٢٠-٢٩ سنة) لصالح الدراسة المسائية.

تعزو الباحثة هذا الفرق إلى اعتماد نظام الاختبارات في قبول طلبة الدراسات المسائية مقابل القبول المركزي(الانسيابية) لطلبة الدراسة الصباحية ، وعلى الرغم من وجود هذا الفرق بين الدراستين إلا إن مستويات الطلبة عموما لم ترتقي إلى مستويات متقدمة في اللياقة البدنية ويعزى ذلك إلى تأخر التحاق طلبة المرحلة الأولى فضلا عن عدم توفر مقومات وأركان نجاح الدرس من الساحات والوسائل التدريبية وضيق مدة الدرس وكثرة الطلبة في الصف الواحد .

إن التعرف على مستويات اللياقة البدنية من خلال التحمل الهوائي يشكل أهمية بالغة كونه يعطي تصورا واضحا عن استجابة الأجهزة الوظيفية وقدرتها على تحمل أداء التمرينات والمتطلبات البدنية الخاصة بالدروس العملية ، وأثبتت الأبحاث العلمية إن ممارسة التمرينات الهوائية بطريقة منتظمة لها فائدة كبيرة لجميع المراحل العمرية المختلفة وتحدث الاستجابة لهذه التمرينات بتغييرات فسيولوجية مؤكدة للجسم. ويتوقف حجم هذه التغييرات على نوع التمرينات وعلى أنظمة الجسم الخاضعة لهذا المجهود. (حمدان ، سليم ، ٢٠٠٠، ص٣٢) .

وتعمل التمرينات الهوائية المنتظمة الملائمة على تحسين اللياقة البدنية والارتقاء بالصحة، وتقليل المخاطر الناشئة عن الكثير من الأمراض. والتأثيرات المستمدة من التمرينات الهوائية هي الفوائد البدنية والوظيفية منها: (قنديل، وآخرون، ٢٠٠٠، ص٥٤- ٥٥).

أ. تعمل التمرينات الهوائية على ترقية التوافق العضلي العصبي الذي يؤدي إلى تحسين مكونات بعض العناصر الحركية المختلفة مثل الإيقاع، التوازن، التوقيت، رد الفعل، التوافق.

ب. تعمل التمرينات الهوائية على تكيف القلب والرئتين من خلال زيادة توفير الأوكسجين للجسم ومن خلال زيادة قدرة القلب على استخدام الأوكسجين بكفاءة أكثر.

ولذا وجب الاهتمام بتطوير صفة التحمل الهوائي كونه المرتكز الأساس في تطوير مستويات اللياقة البدنية .

الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

١- يتوزع غالبية طلبة الدراسة المسائية في مستويات ضعيف ومتوسط وجيد .

٢- تكثر الفروقات الفردية بين طلبة الدراسة المسائية نتيجة لتوزيع أعمار الطلبة من (١٩ – ٤٩ سنة) وتركزهم بشكل كبير في بين(٣٠ -٤٩ سنة) .

١- يتوزع غالبية طلبة الدراسات الصباحية من مستوى ضعيف جدا وضعيف ومتوسط

٢- أيا من الدراستين لم يحقق مستوى ممتاز جدا .

٣- نظام القبول في الدراسة المسائية يستند إلى الاختبارات البدنية والمهارية مع عدم تحديد الضوابط الواضحة في سياسة القبول .

٤- نظام القبول في الدراسة الصباحية يستند إلى القبول المركزي (الانسيابية) دون إجراء اختبارات موضوعية للمتقدمين .

٥- اغلب المتقدمين على حصة اللجنة الاولمبية لم يكونوا بالمستوى المطلوب .

٦- عدم توفر الساحات والإمكانات اللازمة وضيق وقت الدرس وكثافة الطلاب في الشعبة الواحدة اثر بشكل سلبي على مستوى اللياقة البدنية ز

٧- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدراستين المسائية والصباحية ولصالح الدراسة المسائية في مستوى اللياقة البدنية

٥-٢ التوصيات والمقترحات :

١- ضرورة الاهتمام بمستوى اللياقة البدنية لما تشكله من أهمية في إنجاح أداء المهارات وتحمل أعباء الدروس العملية .

٢- ضرورة توفر ضوابط محددة وموضوعية في تبني سياسة القبول في الدراستين الصباحية والمسائية .

٣- اعتماد الاختبارات البدنية والحركية والمهارية فضلا عن المواصفات الانثروبومترية واختبارات الشخصية في قبول طلبة القسم.

٤- توفير الإمكانات والمستلزمات الخاصة بإنجاح الدروس العملية لما تشكله من أهمية في إعداد مدرس التربية البدنية والرياضية.

٥- إجراء الاختبارات الدورية للتقصي والمتابعة عن مستويات اللياقة البدنية وعدم الاكتفاء على اختبار واحد.

٦- استخدام أهداف مرحلية كدافع للانجاز في تطوير مستوى اللياقة البدنية اعتمادا على نتائج الاختبارات ومن خلال خلق أجواء التنافس بين الطلبة .

٧- إجراء بحث مشابهة على الطالبات ومن خلال استخدام المعايير الخاصة بالإناث .

المصادر والمراجع

١- امير، كاظم جابر، الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط١، الكويت، ١٩٩٧.

٢- شحاتة، محمد ابراهيم ، صباح السيد فاروز، برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع، الاسكندرية، منشأ المعارف للنشر، ١٩٩٦.

٣- السعدي، عامر جبار، دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للإرسالين المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨.

٤- العيساوي ، ماهر احمد ، محاضرات في اللياقة البدنية لطلبة الدراسات الاولية ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، ٢٠٠٨ .

٥- قنديل، محروس، وآخرون، اساسيات التمرينات البدنية، الاسكندرية، المعارف للطباعة والنشر، ٢٠٠٠.

٦- Friderick C. Hatfield, "Aerobic Fitness" The Beg inners Guide to Imperial Endurance, U.S, 1985