تحديد مؤشرات رقمية بدلالة عدد مرات التنفس لبعض الاختبارات البدنية لراكضي 800 متر شباب في المنطقة الجنوبية

م.م عقيل حميد حسين عباس
وزارة التربية
مديرية تربية البصرة

ملخص البحث العربي:

أن ممارسة مسابقات ألعاب القوى المختلفة تؤدي بالنتيجة إلى الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية وهي القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة فضلاً عن التدريبات التخصصية في المسابقات المختلفة تؤدي إلى الارتقاء بمستوى النواحي البدنية والوظيفية من خلال تطوير عمل الجهاز التنفس ومن هنا تكمن أهمية البحث تكمن من خلال تصميم اختبارات بدنية تحاكي في مفهومها المستوى الحقيقي للاعب بقيه الوقوف على مستواه البدني وبالتالي امكانية تقييمه ومن ثم العمل على تطويره،أما مشكلة البحث تكمن ان الاختبارات والقياس الخاصة بها اذ لم يتطرق الباحثين الى تصميم اختبارات وبهذا فان الاختبارات والقياس تهتم في تحديد مستوى اللياقة البدنية، والقابلية الوظيفية ومنها عدد مرات التنفس، التي تعتمد على المؤشرات الرقمية للاختبارات البدنية وفقا لمتغير عدد مرات التنفس والتي يمكن من خلاله لتقييم مستوى اللياقة البدنية لراكضي 800متر،أن تصميم اختبارات لتقييم مستوى اللياقة البدنية لمتغير عدد مرات التنفسلراكضي 800 متر للمسافات المتوسطة في المنطقة الجنوبية ،وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واشتمل على الإجراءات المستخدمة في تصميم الاختبارات وتقنينها بشكل مفصل وقد قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج والحصول على الدرجات والمستويات المعيارية والتي حددت بخمس مستويات معيارية ، وقد استنتج الباحث الى جداول خاصة بالمستويات المعيارية والدرجات المعيارية للاختبارات المصممة.

Abstract

Determine the numerical indicators in terms of the number of times breathing for some physical tests to Running 800 meters youth in the southern region

AQEEL HMEED HUSSEIN

That the exercise of competitions of different athletics lead to the result of upgrading the elements of fitness, namely strength, speed, endurance, flexibility and fitness as well as specialized exercises in various competitions lead to the upgrading of the physical and functional aspects through the development of the work of the respiratory system and here lies the importance of research lies through the design of tests mimic the physical concept in the real level of player rest stand on the physical level and therefore the possibility of evaluation and then work on the development, the research problem is that the tests and measuring their own, as no mention of researchers to design tests That the tests and measurement are interested in determining the level of fitness, functional capability, including the number of times breathing, which rely on digital indicators for tests of physical, according to a variable number of times breathing and through which to assess the fitness level of Rakda 800 meters, the tests are designed to evaluate the fitness level variable the number of times breathing Rakda 800 meters medium in the southern region of the distances, the researcher has used the descriptive survey manner and included the procedures used in the design of tests and modularization detailed researcher has presented, analyze and discuss the results and get Li grades and levels of standard and identified five standard levels, the researcher concluded special levels of standard grades and standardized tests designed tables.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ازداد اهتمام العالم في السنوات الاخيرة بالاختبارات والمقاييس كوسائل فعالة في عملية التقويم، اذ تعد الاختبارات والقياسات في التربية البدنية إحدى الوسائل الفعالة والمهمة التي ترمي الى ترسيخ مبادئ التخطيط العلمي المبرمج والمعتمد جوهر النظريات العلمية الحديثة للوصول إلى المستويات الرياضية العليا في أي لعبة او فعالية رياضية ،ومن خلال التعرف على النواحي اللياقة البدنية والمهاريه والوظيفية وتطبيق المناهج التدريبية ومعرفة ديناميكية التطور الرقمي بالنتائج الرياضية نتيجة تقييم التدريب النموذجي ومتابعة مراحل التدريب وتشخيص مستوى الرياضي بشكل عام ومتسابقي ألعاب القوى بشكل خاص للوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية، لذلك فإن ممارسة مسابقات ألعاب القوى المختلفة تؤدي بالنتيجة إلى الارتقاء بمستوى عناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة فضلاً عن التدريبات التخصصية في المسابقات المختلفة تؤدي إلى الارتقاء بمستوى النواحي الوظيفية من خلال تطوير عمل الجهاز التنفسي، إذ إن النشاط البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأجهزة الحيوية فهو محاولة لتطوير إمكانات الفرد وتنمية استعداداته لتحقيق مستوى أفضل من الانجاز وخلق حالة من التكيف الوظيفي لأجهزة الجسم التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بالنشاط الحركي.

وعليه فان اهميه البحث تكمن من خلال تصميم اختبارات تحاكي في مفهومها المستوى الحقيقي لراكضي 800 متر بقيه الوقوف على مستوى اللياقة البدنية وبالتالي امكانية تقييمه ومن ثم العمل على تطويره.

1-2 مشكلة البحث

تناولت العديد من الدراسات والبحوث التدريب الرياضي والانجاز والتحليل الحركي والدراسات المقارنة للاعبي الساحة والميدان الا ان الجانب التخصصي لهذه الفعالية بقي كما كان عليه ونقصد بذلك الاختبارات والقياس الخاصة بها اذل ميتطرق الباحثين الى تصميم اختبارات لهذه الفعالية،وإن للإعداد البدني والوظيفي لأجهزة الجسم أهمية كُبرى في الوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية، كما ان مستوى اللاعبين لا يمكن تطويره من دون التزود بالاختبارات الجديدة والمصممة والمبتكرة والتي تعتمد على الاسس العلمية لأجراء الاختبارات والقياسات من خلال ملاحظة ودراسة المتقدمة في قياس مستوى اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية للاعبين ، وبهذا فان الاختبارات والقياس تهتم فيتقييم مستوى اللياقة البدنية الاعبين، وكذلك القابلية الوظيفية ومنهاعدد مرات التنفس، وعليه فقد وجد الباحثان هذه المشكلة جديرة بالدراسة لتصميم اختبارات يمكن من خلاله تقييم مستوى اللياقة البدنية لراكضي المسافات المتوسطة 800 متر والتي تعتمد على المؤشرات الرقمية لهذه الاختبارات.

1-3 هدفا البحث

1. تصميم وتقنين اختبارات لتقييم مستوى اللياقة البدنية والمؤشرات الرقمية لمتغير عدد مرات التنفس لراكضي 800 متر للمسافات المتوسطة في المنطقة الجنوبية للتقيم الرياضي .

2. إيجاد درجات ومستويات معيارية لتقييم مستوى اللياقة البدنية والمؤشرات الرقمية لمتغير عدد مرات التنفس لراكضي 800 متر للمسافات المتوسطة في المنطقة الجنوبية للتقيم الرياضي.

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: راكضي المسافات المتوسطة 800 متر فئة الشباب للمنطقة الجنوبية لتقيم الرياضي.

1-4-2 المجال الزماني : الفترة من 2-10-2016 ولغاية 18-2-2017

1-4-3 المجال المكاني : ملعب نادي القرنة في محافظة البصرة وملعب الشطرة في محافظة ذي قار وملعب ميسان في محافظة ميسان .

2- الدراسات النظرية

2-1 الاختبارات والقياس

أن الاختبارات والقياس في المجال الرياضي وفي قياس مستوى الصفات البدنية ونوعية الألعاب الممارسة ،وهذا بالطبع لايكفي لقياس الأداء الحركي وتقويمه ،وإنما يجب أن تقيس هذها لاختبارات الكفاية الوظيفية أيضا التي " تعد القاعدة الأساسية التي يستند عليها في تقدير الأداء والصفات البدنية التي تتعلق بها ،لذا كان اهتمام العاملون في المجال الرياضي والاختبارات والقياس معتمداً على الجانب الفسيولوجيل معرفة الجهد البدني في

حدود ما تقتضيها لضرورة العلمية التي تمكنهم من معرفة النواحي الفنية المرتبطة باستخدام مجموعة من الاختبارات " [1]

2-1-2 تصميم الاختبارات

بعد اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة باختبارات راكضي 800 متر [2][3][4] يعتبر المجال الرياضي من المجالات الخصبة ، التي يمكن من خلال تطبيقاتها ومعرفة واقع ومستوى الافراد، وللاختبارات في هذا المجال الاهمية الكبرى في تعين المستوى ، وهذ في طبيعة يعطي مؤشرات يستدل فيها كل من المدرب والاعب نفسه مقدار قابليته وموقعه بالنسبة لا قرانه.

"يخضعتصميم وأعداد الاختبار لعدد من الاعتبارات والقواعد المنهجية كما تتطلب فنية التصميم الاختبار دراية واسعة وعميقة بالأساليب المختلفة ومدى مناسبة كل منها لغرض معين، وأساليب تصميم وانتخاب فقرات اختبار صادقة وثابتة ومميزة هي أساليب علمية وعملية معاً "[5].

2-1-3 تقنين الاختبارات

يفهم من التقنين لغوياً " إحكام الشيء " [1]،لذا فالوصف الدقيق لعملية التقنين هو انسجام وتجانس العوامل والمؤثرات جميعها في الشيء المراد تقنينه إذ إن مفهوم التقنين في موضوعنا هو " تقنين الاختبارات التي تعطي الحكم الصحيح في مكونات هذه الاختبارات وفي اتجاه تحقيق الهدف الذي ينبغي تحقيقه في هذا الاختبار "[6].

2-2عددمرات التنفس

" وهو عدد مرات التنفس التي يجريها الشخص بالدقيقة الواحدة وهي في الحالات الطبيعية ما بين 15-18 مرة بالدقيقة وتتعلق قيمة التسارع التنفسي بعر الشخص وجنسه وحجمه ووزنه وبعوامل داخلية وخارجية منها حالة الشخص والتبادل الغذائي عنده والحالة النفسية " [7]، وأنّ تعاقب الشهيق والزفير يحدث بمعدل 15-18 مرة بالدقيقة عند الشخص البالغ، ويزداد معدل التنفس في الدقيقة الواحدة كل من التمارين الرياضية ذات الجهد العضلي وكذلك بعض الحالات الأخرى كالحمى وزيادة عملية الأيض في الجسم والانفعالات النفسية .

---

[1]- محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع:**دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي**، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1995 ، ص 33 . 43 .

[2] -2Peterson smith .The Qreat ones . Track and field . University of missourii 2009

[3] 3-William Bowerman . Track and Field Quarterly Review Spring . U.S.N 2008

[4] 4-Jack Daniels . Running Formula

[5] – مروان عبد المجيد أبراهيم :**الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية** ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،1999، ص 55 .

[1] –ابن منظور :**لسان العرب**، المجلد 13، ص73.

[6] أبو العلا احمد عبد الفتاح:**التدريب الرياضي . الأسس الفسيولوجية**، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1997، ص 53.

[7] طارق عبد الملك الامين وقيس ابراهيم الدوري: **الفسلجة لطلاب كلية التربية الرياضية** ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، ص120.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث :اشتمل مجتمع البحث على راكضي المسافات المتوسطة الذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم راكضي 800متر شباب للمسافات المتوسطة بأعمار (18- 19) سنة يمثلون أندية المنطقة الجنوبية في العراق للموسم الرياضي 2015-2016 والبالغ عددهم (43) راكضاً وقد تم استبعاد (3) راكضي لإصابتهم وعدم حضورهم للاختبارات، وهم من راكضي محافظة ميسان ومحافظة ذي قار، وقد شكلت العينة نسبة (93.02%) من المجتمع الأصلي من المنطقة الجنوبية .

الجدول (1)يبين عدد راكضي 800 متر شباب في المنطقة الجنوبية للموسم الرياضي 2016-2017.

ت	المنطقة الجنوبية	العدد الكلي	التجربة الاستطلاعية والأسس العلمية	اللاعبون المستبعدون		العدد الفعلي لعينة التقنين	النسبة المؤية للعدد الفعلي	النسبة المؤية نسبه للعدد الكلي
				الإصابة	عدم الحضور			
1	لاعبو البصرة	18	10	/	/	8	26.67	18.60
2	لاعبو ذي قار	10	صفر	1	/	9	30	20.93
3	لاعبو ميسان	15	صفر	1	1	13	43.33	30.23
المجموع		43	10	2	1	30	%100	%69.76

3-3الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

3-3-1وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث عدة وسائل للحصول على المعلومات المطلوبة والخاصة بالبحث وهي :

١ - المصادر العربية والأجنبية.

2-شبكة المعلومات الدولية.

3-3-2 الاجهزة والادوات المساعدة

1- ملاعب ألعاب القوى.

2- صافرة عدد (3) .

3- شواخص بلاستيكية عدد (15) .

4-ساعة توقيت الكترونية عدد (4).

5-استمارة تسجيل النتائج .

6-شريط قياس متري (طول 100 متر).

7-حاسبة إلكترونية.

3-4 الأسس العلمية للاختبارات :"الاختبارات وسيلة تساعد على تقييم الاداء ومقارنة مستوياته بأهدافه الموضوعية، إذ يجب ان تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية"[1] .

3-4-1 صدق الاختبار:"تتحدد قيمة أدوات التقويم في ضوء مدى صلاحيتها لقياس الجانب الذي وضعت من اجله قياساً فعلياً ودقيقاً دون أن تعطي أي مؤشر لقياس جوانب أخرى"[1].

3-4-2 الصدق التمييزي :للمجموعتين المتضادتين :استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة المتساوية العدد لإيجاد قوة أو قدرة الاختبار على التميز حيث اختير (10) لاعبين شباب نادي البصرة و (10)لاعبين من نأشين نادي الزبير الرياضي وقد تم أجراء الاختبارات في 2016/11/18) لنادي البصرة وتم اختبار نأشين نادي الزبير الرياضي من (2016/11/22)على نفس النادي والجدول(2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين قيمة (t) المحسوبة للمجموعتين المتضادتين

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المتميزة (شباب نادي البصرة)		المجموعة غير المتميزة (نأشين نادي الزبير)		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
			سَ	±ع	سَ	±ع		
1	اختبار ركض100ثانية(بدلالة المسافة المقطوعة وعدد مرات التنفس)	درجة	676.7	6.00	540.0	29.60	14.31	0.00
2	اختبار ركض 80 ثانية(بدلالة المسافة المقطوعة عدد مرات التنفس)	درجة	539.3	13.45	466.8	41.76	5.22	0.00
3	اختبار ركض 1000متر(بدلالة زمن الاداء والفرق في عدد مرات التنفس)	درجة	193.5	3.41	232.7	8.58	13.43	0.00

من الجدول (2) تبين بأن ّقيمة دلالة الفروق كانت معنوية تدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعتين ومن خلال ملاحظة أوساط الاختبارات المقبولة يتبين الفرق كان لمصلحة المجموعة (اللاعبين نادي البصرة) وهذا مايشير إلى قوة وقدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المجموعتين. لذلك فإن"الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس الفرق في الأداء بين المجاميع المختلفة أي أنَّ يقيس الاختبار الغرض الذي وضع من اجله"[2].

3-4-3 ثبات الاختبار

[1] – سامي محمد: **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، ط1، عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، 2000،ص 252.

[1] – مصطفى حسين باهي: **المعاملات العلمية العملية بين النظرية** والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر،القاهرة، 1999، ص23.

[2] ذوقان عبيدات، واخرون: **البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه** . عمان . دار الفكر للنشر والتوزيع. 1998. ص159.

يعرف الثبات بأنه "الاتساق في النتائج ويعتبر ثابتاً إذا حصلنا منه على نفس النتائج عند إعادة تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف "[1]، حيث تم تطبيق الاختبار الاول على الأفراد العينة البحث في يوم الاحد المصادف 2016/11/27وتم تطبيق الاختبار الثاني على العينة نفسها بعدة اعطاء مدة زمنية قدرها سبعة ايام وذلك في يوم الاحد المصادف 2016/12/4 وكان ذلك في نفس الوقت والظروف لتطبيق الاختبار الاول والثاني.

الجدول (3) يبين معاملات الثبات للاختبارات

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة
1	اختبار ركض100ثانية(بدلالة المسافة المقطوعة وعدد مرات التنفس)	0.87	615.75	49.61	0.00
2	اختبار ركض80ثانية(بدلالة المسافة المقطوعة عدد مرات التنفس)	0.87	503.05	46.01	0.00
3	اختبار ركض 1000متر(بدلالة زمن الاداء والفرق في عدد مرات التنفس)	0.87	210.31	18.13	0.00

وقد تم إيجاد الثبات عن طريق حساب معاملال ارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني للاختبارات حيث كان قيمة على معامل الثبات أكثر من (0.80) كما في جدول (3) مما يجعل الاختبارات مقبولة ويشير كل من (عبد المجيد والياسري) "إلى أن تحديد درجات الصدق والثبات والموضوعية في اختبارات اللياقة البدنية أن تحدد بدرجة (0.80)فأكثر كي يعدّ اختباراً مقبولاً"[2] كما في الجدول (3) يبين ذلك.

3-4-4موضوعية الاختبارات:

"ان موضوعية الاختبار تعني عدم تأثير الاختبار بتغير المحكمين ،او ان الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم" [3]، يعد الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي الدرجات نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يصحح هو دون تدخل أحكامها لذاتية وللتأكد من موضوعية الاختبارات فقد خصص لكل اختبار حكمان[*]يقفان متباعدين ليعطي كل منهما النتيجة الخاصة به للاختبار وبعد ذلك تم إيجاد معامل الارتباط بين تقدير الحكم الأول وتقدير الحكم الثاني، إذ إن معاملال ارتباط بين تقدير المحكم الأول وتقدير المحكم الثاني هو معامل الموضوعية، وبهذا تم اعتماد قيمة معامل الموضوعية التي أكثر من (0.80) مما يجعلها اختبارات مقبولة كما في الجدول(4) يبين ذلك.

الجدول (4)يبين معاملات الموضوعية للاختبارات

ت	اسم الاختبار	معامل	الدلالة

١- ريسان خريبط مجيد: **موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية** ،ج1 جامعة البصرة، 1989،ص19

٢- مروان عبد المجيد ومحمد الياسري : **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية** ،ط1 ،عمان ،مؤسسة الورق للنشر والتوزيع ،2003 ،ص113.

٣ - محمد صبحي حسانين: **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة** ،ط4 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،2001 ، ص152

(*)- **أسماء الحكام** : 1- السيد نوفل عبد الحسين كامل / مدرب منتخب الوطني / ساحة وميدان

2- السيد كاظم شريف محمد / مدرب نادي الشطرة / ساحة وميدان

		الموضوعية	
1	اختبار ركض100 ثانية(بدلالة المسافة المقطوعة وعدد مرات التنفس)	0.96	0.00
2	اختبار ركض80ثانية(بدلالة المسافة المقطوعة عدد مرات التنفس)	0.94	0.00
3	اختبار ركض 1000متر(بدلالة زمن الاداء والفرق في عدد مرات التنفس)	0.96	0.00

من الجدول (4) يتبين أن جميع الاختبارات قد حصلت على معامل موضوعية عالية.

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-5-1الاختبار الاول

اسم الاختبار:-اختبار ركض100 ثانية(بدلالة المسافة المقطوعة وعدد مرات التنفس)

الغرض من الاختبار: تقييم مستوى اللياقة البدنية

الأدوات اللازمة:- ملعب الساحة والميدان (المضمار)صافرة لبدء وانتهاء الاختبار، الميقاتي، ساعة توقيت .

طريقة الاداء:-

يقف اللاعب المختبر على خط البداية من الوضع البدء العالي ويكون مستعد وعند إعطاء الاشارة (الصافرة) البدء بالاختبار والضغط على ساعة التوقيت ينطلق العداء بأقصى سرعة ممكنه في ملعب الساحة والميدان لأداء الاختبار وحتى نهاية الوقت المخصص (100 ثانية) للاختبار يتم بعد ذلك اعطاء اشارة (الصافرة) في إنهاء الاختبار.

التسجيل:-

1-حساب المسافة التي يقطعها اللاعب.

2-حساب عدد مرات التنفس قبل الجهد وبعد الجهد.

3-ويتم حساب النتيجة النهائية للأداء من خلال المعادلة :-

تقييم مستوى اللياقة البدنية= مسافة الأداء – (عدد مرات التنفس بعد الجهد- عدد مرات التنفس قبل الجهد)

3-5-2الاختبار الثاني

إسم الاختبار:- اختبار ركض 80 ثانية (بدلالة المسافة المقطوعة عدد مرات التنفس)

الغرض من الاختبار:- تقييم مستوى اللياقة البدنية

الأدوات اللازمة:-ملعب الساحة والميدان (المضمار) ،صافرة لبدء وانتهاء الاختبار، الميقاتي، ساعة توقيت

طريقة الاداء:-

يقف اللاعب المختبر على خط البداية من وضع البدء العالي ويكون مستعد وعند إعطاء الإشارة (الصافرة) البدء بالاختبار والضغط على ساعة التوقيت ينطلق العداء بأقصى سرعة ممكنه في ملعب الساحة والميدان

لأداء الاختبار وحتى نهاية الوقت المخصص(80 ثانية) للاختبار يتم بعد ذلك إعطاء إشارة (الصافرة) في إنهاء الاختبار.

التسجيل:-

1-حساب المسافة التي يقطعها اللاعب.

2-حساب عدد مرات التنفس قبل الجهد وبعد الجهد.

3-ويتم حساب النتيجة النهائية للأداء من خلال المعادلة

تقييم مستوى اللياقة البدنية= مسافة الأداء – (عدد مرات التنفس بعد الجهد – عدد مرات التنفس قبل الجهد)

3-5-3 الاختبار الثالث

اسم الاختبار:- اختبار ركض 1000م(بدلالة زمن الأداء والفرق في عدد مرات التنفس)

الغرض من الاختبار:- تقييم مستوى اللياقة البدنية

الأدوات اللازمة:-ملعب الساحة والميدان (المضمار) ،صافرة لبدء وانتهاء الاختبار، الميقاتي، ساعة توقيت زمن الأداء .

طريقة الأداء:-

يقف اللاعب المختبر على خط البداية من الوضع العالي ويكون مستعد وعند إعطاء الإشارة (الصافرة) البدء بالاختبار والضغط على ساعة التوقيت ينطلق العداء بأقصى سرعة ممكنه في ملعب الساحة والميدان لأداء الاختبار وحتى نهاية المسافة المخصص (1000 متر) للاختبار يتم بعد ذلك يتم الحصول على زمن الأداء للمسافة المقطوعة.

التسجيل:-

1-حساب زمن الأداء للمسافة التي يقطعها اللاعب.

2-حساب عدد مرات التنفس قبل الجهدو بعد الجهد.

3-ويتم حساب النتيجة النهائية للأداء من خلال المعادلة:

تقييم مستوى اللياقة البدنية= الزمن المستغرق في الأداء + (الفرق في عدد مرات التنفس)

3-4 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من صلاحية جميع الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وبعد التعرف على زمن كل اختبار من الاختبارات ومن ثم توجيه عدد من أعضاء فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق وتسجيل الاختبارات، قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة على العينة والبالغ عددهم (30) لاعبا من فئة الشباب في ركض المسافات المتوسطة (800 متر شباب) للمنطقة الجنوبية (بصرة – ذيقار – ميسان) وقد تم اختبارهم للمدّة من 16-2016/12/17ولغاية29-2016/12/31 وبواقع يومين لكل محافظة.

3-6 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث البرنامج الاحصائي spss في معالجة البيانات وقد استخرج من البرنامج المعالجات الآتية:

1-الوسط الحسابي.

2-الانحراف المعياري.

3-معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4-معامل الارتباط سبيرمان

4-قانون (t-test) للعينات غير المترابطة والمتساوية في العدد.

5-تم استخدام برنامج Excel اصدار 2013 لاستخراج الدرجات المعيارية

$$\text{6-المقدار الثابت} = \frac{5 * \text{الانحراف}}{50}$$

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 الوصف الاحصائي للاختبارات قيد الدراسة :

بعدما قام الباحث بتطبيق الاختبارات والحصول على الدرجات الخام تم استخراج الوسط الحسابي وأقل قيمة وأعلى قيمة وكما مبين فيجدول (5).

جدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية وأقل قيمة وأعلى قيمة للاختبارات التي تناولها الباحث.

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	أعلى قيمة	اقل قيمة
1	اختبارركض100 ثانية(بدلالة المسافة المقطوعة وعدد مرات التنفس)	615.75	60.29	705.00
2	اختبار ركض 80 ثانية (بدلالة المسافة المقطوعة عدد مرات التنفس)	503.05	28.34	562.00
3	اختبار ركض 1000م(بدلالة زمن الأداء والفرق في عدد مرات التنفس)	210.31	16.94	246.00

4-2 الدرجات المعيارية للاختبارات المصممة لتقيم مستوى اللياقة البدنية:

بعد إجراء الخطوات الخاصة بتنفيذ الاختبارات الخاصة بالبحث على إفراد عينة البحث في المنطقة الجنوبية وبعد حصول الباحث على الدرجات الخام والتي تعتبر درجات بلا دلالة حيث تعتبر نتيجة أولية للاختبارات مما يصعب مقارنة هذه الدرجات لمجموعة مفردات الاختبارات لذلك قام الباحث بتحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية وذلك عن طريق الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع .

4-3 المستويات المعيارية الاختبارات

بعد الحصول على الدرجات المعيارية قام الباحث بأنشاء المستويات المعيارية " لأن المستويات هي عبارة عن معاير قياسية تمثل الهدف او الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة أو خاصية لأنها تضمنت درجات بين المستويات الفردية "[1]

4-3-1عرض وتحليل النتائج الاختبار الاول(اختبار ركض 100ثانية بدلالة المسافة المقطوعة وعدد مرات التنفس)

جدول (6)يبين المستويات المعيارية للاختبار الاول(اختبار ركض 100ثانية بدلالة المسافة المقطوعة وعدد مرات التنفس)

المستوى	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
جيد حدا"	917.026-802.475	100-81	/	/
جيد	796.446-681.895	80 -61	3	%10
متوسط	675.866-561.315	60 – 41	20	%66.6
مقبول	555.286-440.753	40 – 21	7	%23.3
ضعيف	434.706-320.155	20 – 1	/	/

4-3-2عرض وتحليل النتائج الاختبارالثاني(اختبار ركض 80 ثانية بدلالة المسافة المقطوعة عدد مرات التنفس)

جدول (7) يبين المستويات المعيارية للإختبار الثاني(اختبار ركض 80 ثانية بدلالة المسافة المقطوعة عدد مرات التنفس)

المستوى	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
جيد حدا"	644.754-590.908	100-81	/	/
جيد	588.074-534.228	80 -61	5	%16.6
متوسط	531.394 -477.548	60 – 41	21	%70
مقبول	474.714-420.868	40 – 21	4	%13.3
ضعيف	418.034-364.188	20 – 1	/	/

4-3-3عرض وتحليل النتائج الاختبارالثالث (اختبار ركض 1000متر بدلالة زمن الأداء والفرق في عدد مرات التنفس)

جدول (8) يبين المستويات المعيارية للاختبار الثالث (اختبار ركض 1000متر بدلالة زمن الاداء والفرق في عدد مرات التنفس)

المستوى	الدرجات الخام	الدرجات	عدد	النسبة

[1] – مروان عبد المجيد أبراهيم: **الاختبارات والقياس والتقويم للتربية الرياضية** ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص 4

		المعيارية	اللاعبين	
جيد حدا"	125.611-157.797	100-81	/	/
جيد	159.491-191.677	80 -61	4	% 13.3
متوسط	193.371-225.557	60 – 41	19	%63.3
مقبول	227.251-259.437	40 – 21	7	%23.3
ضعيف	261.131-293.317	20 – 1	/	/

من خلال النتائج المثبتة في الجداول (6– 7 – 8) نجد أن أعلى نسبة كانت في المستوى (متوسط) ولكل الاختبارات.

ويعزو الباحث سبب ذلك الى حداثة استخدام هذه الاختبارات وعدم تعود افراد العينة البحث على اداء مثل هذه الاختبارات ادى الى جعل مستوى اللاعبين يتمركز في مستوى متوسط للأداء .

كما يعزو الباحث سبب ذلك الى ضعف في القدرات البدنية والتي تلعب دورا مهماً في أحداث حالة من التأثيرات والاستجابات التي تحدث لدى الاعبين نتيجة ممارسة التمارين البدنية،تؤدي الى تحسين مستوى الكفاءة الوظيفية للجهازالتنفسي الذي يعد من الأجهزة الوظيفية التي تعلب دورا مهماً للرياضيين الذين يمارسون الفعاليات ومنها فعالية المسافات المتوسطة لراكضي 800 متر.

(ويشير مروان عبد المجيد) " بأنها قدرة جهازي التنفس والدوران على استعادة حالتيهما الوظيفية بعد أداء عمل وجهد معين "[1].

ومن خلال الجداول (6–7 –8) نلاحظ ان هذه الاختبارات التي تعتمد على بعض من المتغيرات الوظيفية كمتغير عدد مرات التنفس حيث ان عدد مرات التنفس هو من المؤشرات المهمة للجهاز التنفسي اثناء الراحة واثناء أداء الجهد البدني من خلال عملية التنفس(الشهيق + الزفير) لإتمام التبادل الغازي وتزويد وامداد العضلات بالأوكسجين ،ولكن تختلف نسبة التبادل الغازي (CO_2 +O_2)اثناء الجهد البدني فأن حدث مجهود عضلي فأن ذلك سوف يؤدي الى زيادة عدد مرات التنفس وعمق التنفس في بداية المجهود البدني ثم يقل بعدها ويستمر بانتظام ولفترة معينة وهذا ما تم ملاحظته اثناء السباقات نتيجة عدم حصول حالة من التوازن بين البيئة الداخلية والمحيط الخارجي في بداية المسابقات ،ولكن بعد ذلك سوف يستقر الحال ويستمر اللاعب بالأداء البدني نتيجة عمل الاجهزة الداخلية كمنظومه في السيطرة على التأثيرات والمتغيرات التي حدثت من جراء الاداء البدني وبالتالي سوف ينعكس على تكوين حالة من التكيفات الوظيفية تكون ذا فائدة كبيرة من استعادة الشفاء عند اداء الاعبين للوحدات التدريبة او المسابقات .

ويتفق الباحث مع (مؤيد عبد الحميد) أن كفاية الجهاز التنفسي هو إحدى المكونات الأساسية والمهمة لممارسة مختلف أنواع النشاط الرياضي لقيامهما بنقل الأوكسجين والوقود إلى الخلايا العضلية الذي لا يمكن استمرار العضلات بالانقباض إلا إذا زودت به[٤].

---

[1] – مروان عبد المجيد إبراهيم: **اختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية**، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر. 1999.ص52.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات

1- من خلال أتباع الوسائل العلمية الخاصة بتصميم الاختبارات ومن خلالها تم الحصول على اختبارات تقيم مستوى اللياقة البدنية لراكضي 800 متر شباب في المنطقة الجنوبية حيث إنها تتمتع بمعاملات علمية عالية من صدق وثبات وموضوعية .

2- إن الاختبارات المصممة أظهرت فروقا فردية بين أفراد عينة البحث عبر الدرجات الخام والمستويات التي حصل عليها افراد العينة عند تقنين هذه الاختبارات.

5-2التوصيات

١ - اعتماد الاختبارات التي تم تصميمها وتقنينها كاختبارات أساسية لقياس مستوى اللياقة البدنية لراكضي 800 متر للمنطقة الجنوبية.

٢ - الاهتمام باستخدام الاختبارات وتصميمها لكشف عن مستويات اللاعبين خلال المسيرة الرياضية.

٣ - استخدام المستويات التي تم إيجادها من قبل الباحث كأسلوب لتقيم مستوى اللياقة البدنية لراكضي 800 متر للمنطقة الجنوبية.

المصادر العربية

- ابن منظور: لسان العرب،المجلد 13،ص73.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي .**الأسس الفسيولوجية**، القاهرة،دار الفكر العربي، 1997.
- ريسان خريبط مجيد: **موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية**،ج1 جامعة البصرة، 1989.
- سامي محمد: **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**،ط1،عمان،دار السيرة للنشر والتوزيع، 2000.
- طارق عبد الملك الامين وقيس ابراهيم الدوري: **الفسلجة لطلاب كلية التربية الرياضية** ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع:**دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي**، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1995 .
- محمد صبحي حسانين: **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة** ،ط4 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،2001.

---

[٤]- مؤيد عبد الحميد الحيالي: اثر ممارسة بعض الانشطة الرياضية اللاصفية في مستوى الكفاءة الوظيفية للجهازينالدوري والتنفسي للطلاب ؛ رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1987،ص21.

- مروان عبد المجيد أبراهيم: **الاختبارات والقياس والتقويم للتربية الرياضية** ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- مصطفى حسين باهي: **المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق**، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- مؤيد عبد الحميد الحيالي: اثر ممارسة بعض الانشطة الرياضية اللاصفية في مستوى الكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي للطلاب؛ رسالة ماجستير،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية،1987.
- ذوقان عبيدات، واخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه . عمان . دار الفكر للنشر والتوزيع. 1998.
- مروان عبد المجيد ومحمد الياسري : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،ط 1 ،عمان ،مؤسسة الورق للنشر والتوزيع ،2003.

المصادر الاجنبية

1_Peterson smith .The Qreat ones . Track and field . University of missourii2009.

2– William Bowerman . Track and Field Quarterly Review Spring . U.S.N 2008.

3– Jack Daniels . Running Formula