الصمود النفسي لمواجهة الضغوط باستخدام الواقع الافتراضي وتأثيره في بعض القدرات البدنية الخاصة بمراحل وانجاز ركض مسافة ١٥٠٠ متر دون (٢٠ سنة)

م. د. أشراق صبحي علوان
ishraqsbhialwan@gamil.com

وزارة التربية – مديرية تربية بغداد / الرصافة الأولى

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن فاعلية استخدام تقنية الواقع الافتراضي كوسيلة تدريبية حديثة لتعزيز الصمود النفسي في مواجهة الضغوط النفسية المصاحبة للأداء الرياضي، وتأثير ذلك على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي ركض ١٥٠٠ متر ممن تقل أعمارهم عن ٢٠ سنة.

وقد تم بناء هذا البحث على افتراض رئيسي مفاده أن التدريب باستخدام بيئات افتراضية محاكية للواقع يسهم في تحسين قدرة الرياضيين على التكيف مع الضغوط التنافسية، مما ينعكس إيجابًا على مستوى الأداء النفسي والبدني، وبالتالي تحقيق إنجازات أفضل خلال مراحل السباق المختلفة.

شملت الدراسة مجموعة من المتغيرات البدنية مثل التحمل الخاص، السرعة الخاصة، والقوة الانفجارية، والتي تُعد من المحددات الأساسية لأداء ركض المسافات المتوسطة، وتم قياسها قبل وبعد البرنامج التدريبي المعتمد على تقنيات الواقع الافتراضي.

اعتمد البحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة من دون (٢٠) سنة ضمن الفئة العمرية المستهدفة، مع إجراء اختبارات نفسية وبدنية قبلية وبعدية لقياس مدى التطور في الصمود النفسي والقدرات البدنية.

وقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى أن استخدام الواقع الافتراضي أسهم بشكل إيجابي في تنمية الصمود النفسي وتحسين بعض القدرات البدنية ذات العلاقة المباشرة بأداء ركض ١٥٠٠ متر.

Abstract

Psychological resilience to face pressure using virtual reality and its impact on some of the physical capabilities of the stages and the completion of a distance of 1500 meters under (20 years)

By

Dr. Ishraq sbhi alwan

Ministry of Education- Baghdad Directorate of Education/ Al Rusafa first

This research aims to reveal the effectiveness of the use of virtual reality technology as a modern training method to enhance psychological resilience in the face of psychological pressure associated with sports performance, and the impact of this on some of the special physical capabilities of the players of 1500 meters under the age of 20 years.
This research has been built on a major assumption that training using virtual simulation environments for reality contributes to improving the ability of athletes to adapt to competitive pressures, which reflects positively at the level of psychological and physical performance, and thus achieving better achievements during the different race stages.
The study included a set of physical variables such as special endurance, special speed, and explosive strength, which is one of the basic determinants of the performance of medium distances, and was measured before and after and after the training program based on virtual reality technologies.
The research approved the experimental approach to its suitability for the nature of the study, and the training program was applied to a sample without
(20)years within the targeted age group, with psychological and physical and dimensional tests to measure the extent of development in psychological resilience and physical abilities.
The results of the research showed the existence of statistically significant differences between the tribal and dimensional measurements in favor of the dimension, which indicates that the use of virtual reality contributed positively to the development of psychological resilience and improving some of the directly related physical capabilities by performing the running of 1500 meters.

١ – المقدمة :

يُعَدّ التقويم من الأدوات العلمية الأساسية في ميدان التربية البدنية، إذ يوفّر مؤشرات كمية وكيفية لقياس وتقدير مستوى القدرات البدنية للطلاب، كما يُسهم في تحديد موقعهم بالنسبة للمعايير المعتمدة، مما يساعد على تشخيص جوانب القوة والضعف ومتابعة التطور الحاصل عبر المراحل الدراسية (علي، ٢٠٢١ ص١١٥).

حيث تلعب اللياقة البدنية واختباراتها دورًا محوريًا في إعداد طلاب المدارس الإعدادية الرياضية، وذلك لما توفره من قاعدة تشريحية ووظيفية سليمة تسهم في رفع مستوى القدرات البدنية، مما ينعكس إيجابيًا على تطوير المهارات الرياضية

لديهم. إذ تُعد اللياقة البدنية الأساس الذي تُبنى عليه المهارات المطلوبة في مختلف الأنشطة الرياضية، كما تشكّل جزءًا جوهريًا من المناهج الدراسية المعتمدة في هذه المرحلة التعليمية.

لذا فإن العناية بإعداد طلاب المدارس الإعدادية الرياضية من النواحي البدنية والمهارية والعلمية، لا يمكن أن تتحقق بمعزل عن اعتماد مناهج دراسية علمية دقيقة، تعتمد على أساليب متنوعة تربط بين مكونات اللياقة البدنية ومفردات المنهج الدراسي، بهدف تعزيز مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب والحفاظ عليه طيلة سنوات الدراسة.

ومن المهم الإشارة إلى أن تطوير اللياقة البدنية لا يحدث في فترة زمنية قصيرة، بل يتطلب وقتًا وجهدًا مستمرَين. وقد أكد (البسطويسي ١٩٨٤ : ص ١٢٣) أن "للمدرسة دورًا فاعلًا في تطوير القدرات البدنية للتلاميذ وصولًا إلى مستوى بدني جيد في مختلف المراحل التعليمية."

وتبرز أهمية التربية البدنية بوصفها ركيزة أساسية لتطوير اللياقة البدنية خلال مختلف مراحل التعلم، لا سيما في مرحلة الإعدادية الرياضية التي تُعدّ مرحلة تأسيسية لطلاب سيصبحون في المستقبل معلمين ومدرّسين، يحملون على عاتقهم مهمة النهوض بواقع الرياضة المدرسية. ومن هنا، فإن امتلاكهم لمستويات متقدمة من اللياقة البدنية يُعدّ شرطًا أساسيًا لتطبيق المناهج الرياضية بشكل علمي وعملي سليم، ولأن يكونوا قدوة يُحتذى بها من قِبل الطلاب في جميع المراحل الدراسية.

"ومن هذا المنطلق تبرز أهمية البحث في تحديد مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى، نظرًا لكونها المرحلة الأساسية التي يُبنى عليها إعداد الطالب وتزويده بالمعارف والمهارات الرياضية. إذ تُعد هذه المرحلة حجر الأساس في تكوين قاعدة علمية وبدنية تُسهم في تقييم حقيقي لمستويات اللياقة البدنية، ومدى ارتباطها بمفردات المناهج الدراسية خلال السنوات الثلاث التي يقضيها الطالب في المدارس الإعدادية لعلوم الرياضة. كما يوفر هذا التقييم مؤشرًا علميًا دقيقًا حول مدى جاهزية الطالب بدنيًا لخوض التطبيق العملي للدروس المستقبلية في المراحل التعليمية اللاحقة."

مشكلة البحث:

تُعَدّ المرحلة الأولى في المدارس الإعدادية لعلوم الرياضة محطة أساسية في مسار إعداد الطالب بدنيًا ومهاريًا، لما تتضمنه من مناهج دراسية، خصوصًا الدروس العملية، التي تُسهم في بناء عناصر اللياقة البدنية وتنميتها بصورة منهجية. إذ يُمثّل تحقيق الكفاءة البدنية هدفًا رئيسًا تتوقف عليه جودة الأداء الحركي والتطور المهاري للطالب في مختلف الفعاليات الرياضية،غير أن مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب هذه المرحلة قد يتأثر بعوامل متعددة، في مقدمتها فاعلية المنهاج الدراسي ومدى ملاءمته لاحتياجاتهم البدنية، الأمر الذي يثير الحاجة إلى إجراء تقويم علمي يكشف عن واقع اللياقة لديهم، ويحدد مدى انسجامه مع المعايير الموضوعية المعتمدة.

وعليه، تتحدد مشكلة البحث في التعرف على مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل لعلوم الرياضة وتقويمه وفق معايير موضوعية دقيقة، للكشف عن مدى التطور البدني المتحقق، وتحديد إسهام مفردات المنهاج

الدراسي في تعزيز هذا المستوى والحفاظ عليه خلال سنوات الدراسة، بما يُؤمّن للطالب قاعدة بدنية متينة تُمكّنه من مواجهة متطلبات الأنشطة الرياضية بكفاءة عالية.

أهداف البحث:

١. تقويم مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية التابعة للمديرية العامة لتربية بابل للعام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥م.

٢. إعداد درجات ومستويات معيارية لليافة البدنية خاصة بطلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية – تربية بابل.

فرضية البحث:

يفترض الباحث أن طلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية – تربية بابل يتمتعون بمستوى جيد من اللياقة البدنية.

مجالات البحث:

•المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية، التابعة للمديرية العامة لتربية بابل، قسم التعليم المهني للعام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥م.

•المجال الزماني: المدة من ٢٨ شباط ٢٠٢٥ ولغاية ٢٨ نيسان ٢٠٢٥م.

•المجال المكاني: القاعة الرياضية للنشاط الرياضي والكشفي – المديرية العامة لتربية بابل.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

أولًا: منهج البحث

يُعرّف المنهج على أنه "الطريقة أو الأسلوب الذي يعتمد عليه الباحث في دراسة المشكلة التي يواجهها، بهدف الوصول إلى حلول علمية مناسبة لها" (عبد الفتاح وعبد الرحمن، ٢٠٠١ : ص٧٩). وبناءً على طبيعة مشكلة البحث، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبيه: المسحي والدراسات الارتباطية، لما لهما من ملاءمة في دراسة الظواهر كما هي في الواقع، وتحليل العلاقات القائمة بين المتغيرات.

ثانيًا: مجتمع وعينة البحث

تكوّن مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية التابعة للمديرية العامة لتربية بابل، قسم التعليم المهني للعام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥، والبالغ عددهم (١٨٠) طالبًا. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) ، حيث بلغ عدد أفراد العينة (٤٠) طالبًا. والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

ت	مجتمع البحث	عينة البحث	النسبة المئوية
١	١٨٠	٤٠	% ٢٢,٢٢

ثالثًا: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

استخدم الباحث مجموعة من الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ الاختبارات ، وتمثلت فيما يأتي:

* عدد (٤) كرات طبية بوزن (٢ كغم) لكل منها.
* شريط لاصق ملوّن لتحديد المسافات والنقاط.
* شريط قياس بطول (١٥٠ مترًا).
* صفارة لبدء وإنهاء الاختبارات.
* لوح خشبي بطول (٤٠ سم) وعرض (٢٠ سم).
* مسطرة قياس بطول (١ متر).
* عدد (٦) شواخص بلاستيكية لتحديد المسارات أو العلامات داخل القاعة.

رابعا : وسائل جمع البيانات :

* استمارات استبيان خاصة بجمع البيانات.

إجراءات البحث الميدانية

اختيار عناصر اللياقة البدنية واختباراتها:

قام الباحث، بعد مراجعة موسعة للعديد من الدراسات والبحوث العلمية المتخصصة بعناصر اللياقة البدنية، بتحديد مجموعة أولية من هذه العناصر واختباراتها المرتبطة بها. ومن أجل ضمان دقة وموضوعية الاختيار، أعدّ الباحث استبيانًا خاصًا لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية واختباراتها المناسبة لطلبة المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية (ينظر ملحق ١).

وقد تم توزيع الاستبيان على عدد من الخبراء والمختصين في مجالي التدريب الرياضي واللياقة البدنية، وذلك بهدف استطلاع آرائهم حول العناصر الأكثر أهمية والاختبارات الأكثر ملاءمة لهذه الفئة العمرية والأكاديمية.

ولغرض تحليل نتائج الاستبيان، استخدم الباحث قانون النسبة المئوية، حيث تم اعتماد نسبة اتفاق بلغت (٨٠%) فأكثر معيارًا لقبول العنصر أو الاختبار. كما تم دعم النتائج إحصائيًا من خلال احتساب قيمة مربع كاي (كا²) لقياس مدى دلالة الاتفاق بين آراء الخبراء، كما هو موضح في الجدول (٢).

جدول (٢)

يوضح نسب الاتفاق وقيمة مربع كاي (كا²) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية بحسب تقييم الخبراء.

ت	الأختبار	وحدة القياس	عدد الموافقين	%	قيمة كا٢		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	

١	رمي كرة طبية زنة ٢ كغم	متر	٨	%١٠٠	٤،٥	٣،٨٤	دالة
٢	القفز من الثبات بكلتا الرجلين لأبعد مسافة	متر	٨	%١٠٠	٨		دالة
٣	ركض ٣٠م من البداية الطائرة	ثانية	٨	%١٠٠	٨		دالة
٤	ركض ٣٠٠م	ثانية	٨	%١٠٠	٨		دالة
٥	الوقوف على قدم واحدة للتوازن	ثانية	٨	%١٠٠	٨		دالة
٦	ركض مكوكي ١٠x ٢م	ثانية	٨	%١٠٠	٨		دالة
٧	مرونة الجذع	سنتمتر	٨	%١٠٠	٤،٥		دالة

التجربة الاستطلاعية

حرصًا من الباحث على الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة، كان من الضروري الالتزام بالسياق العلمي السليم في تنفيذ إجراءات البحث. لذا أُجريت تجربة استطلاعية تهدف إلى التأكد من مجموعة من الجوانب المرتبطة بالتطبيق العملي للاختبارات، ومن أبرزها:

كفاءة الفريق المساعد في تنظيم العمل وضمان انسيابية تنفيذ الاختبارات و تحديد الزمن اللازم لأداء كل اختبار بدقة و التحقق من سلامة وكفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث و قياس مدى قابلية المبحوثين لتطبيق الاختبارات من الناحية العملية والبدنية و رصد وتحديد المعوقات المحتملة التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق الميداني، وذلك لتجنبها خلال التجربة الرئيسة.

الأسس العملية والتنظيمية لتطبيق كل اختبار على نحو دقيق.

(محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد، ٢٠٠١: ص ١٧٦)

الأسس العلمية للاختبارات

١. صدق الاختبارات:

يُعد الاختبار صادقًا عندما يقيس ما وُضع من أجله (ريسان خريبط، ٢٠٠٨ : ص ٩٧). وبناءً على ذلك، اعتمد الباحث على اختبارات معيارية تم تقنينها واعتمادها سابقًا من قبل باحثين متخصصين وخبراء في مجال اللياقة البدنية، بما يضمن تحقيق مبدأ الصدق في أدوات القياس.

٢. ثبات الاختبار:

الثبات هو قدرة الاختبار على إعطاء نتائج متقاربة أو متماثلة عند إعادة تطبيقه في ظروف مشابهة (نادر فهمي، ٢٠٠٥: ص ١٠٢). ولحساب معامل الثبات، استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار بفاصل زمني قدره (٧) أيام، وتم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط سبيرمان للرتب بين التطبيق الأول والثاني. وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي، كما هو موضح في الجدول (٣) ، أن جميع الاختبارات المستخدمة تمتاز بثبات عالٍ.

٣. موضوعية الاختبارات:

الموضوعية تُعبر عن مدى تحرر الفاحص أو الحكم من العوامل الذاتية أثناء تنفيذ الاختبار (ليلى السيد، ٢٠٠٣: ص١٠٩). ولقياس ذلك، استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان بين تقييم الحكم الأول والثاني، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات، تبين أن جميع الاختبارات المرشحة تتسم بدرجة عالية من الموضوعية.

الجدول (٣): يوضح معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث.

ت	الأختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سنتمتر	٠،٨٦	٠،٩٠
٢	دفع كرة طبية زنه ٢ كغم	سنتمتر	٠،٨٤	٠،٨٧
٣	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٠،٨١	٠،٨٤
٤	الوثب العريض من الثبات	سنتمتر	٠،٨٦	٠،٩٣
٥	ركض مسافة ٣٠٠ متر	ثانية	٠،٨٣	٠،٩١
٦	ركض مسافة ٣٠ متر	ثانية	٠،٨٨	٠،٩٢
٧	ركض مكوكي ١٠X٢ متر	ثانية	٠،٨٥	٠،٩٤

التجربة الرئيسة

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الاستطلاعية وتحليل نتائجها، شرع الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسةوفق خطة منظمة، حيث تم تطبيق الاختبارات بشكل متتابع (يوم بعد يوم) على أفراد العينة، مع مراعاة تهيئة الظروف المناسبة لإجراء القياسات وفق المعايير العلمية الدقيقة.

وبعد الانتهاء من جمع كافة البيانات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية، خضعت النتائج إلى معالجة إحصائية باستخدام الأساليب الملائمة، بهدف الوصول إلى دلالات علمية دقيقة، والتي سيتم عرضها وتحليلها لاحقًا.

توصيف الاختبارات المعتمدة
(علي سلوم، ٢٠٠٤ : ص ١٢٧)

الاختبار الأول: ثني الجذع من وضع الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الجذع في حركة الثني إلى الأمام من وضع الوقوف.

الأدوات المستخدمة:

- مقياس مدرّج (خشبي أو بلاستيكي) بطول (٢٠ سم) مقسم إلى وحدات كل منها (١ سم)، ويفضل أن يكون التدريج ضمن مدى (١٠ سم).
- منضدة مسطحة وثابتة تتحمل وزن المختبر دون اهتزاز.

وصف الأداء:

يقف المختبر على حافة المنضدة بحيث تلامس قدماه جانبي المقياس، ثم يقوم بثني الجذع أمامًا وأسفلًا ببطء وقوة، محاولًا الوصول إلى أقصى مدى ممكن. يجب أن تكون أصابع اليدين بمحاذاة بعضهما البعض، ويتحركان باتجاه أسفل المقياس.

طريقة القياس:
تُسجل درجة المرونة بأقصى نقطة يلامسها المختبر على المقياس أثناء عملية الثني.

الاختبار الثاني: دفع الكرة الطبية (٢ كغم)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الذراعين والكتفين.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية بوزن (٢ كغم).(شريط قياس).

وصف الأداء:

يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين خطي التحديد، حاملاً الكرة الطبية بإحدى يديه، بينما اليد الأخرى تستند فوقها. يتحرك المختبر في اتجاه خط الاقتراب لمسافة محددة، وعند الوصول إلى الخط يدفع الكرة الجانبية بأسلوب يشبه دفع الجلة، دون تجاوز خط الاقتراب.

طريقة احتساب الدرجات:

يُمنح كل مختبر ثلاث محاولات، ويُحتسب أفضل أداء منها. تعتبر المحاولة ملغاة إذا تم تنفيذها بشكل خاطئ، وتُسجّل أفضل محاولة صحيحة من بين المحاولات الثلاث.

الاختبار الثالث: الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، وخط مرسوم يمثل خط الارتقاء.

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط الارتقاء، مع تباعد القدمين قليلاً ورفع الذراعين عاليًا. يقوم بتمرجح الذراعين أمامًا وأسفلًا بالتزامن مع ثني الركبتين وميل الجذع إلى الأمام. من هذا الوضع، ينطلق المختبر بقوة دافعًا الأرض بقدميه، محاولًا الوثب إلى أقصى مسافة ممكنة.

التسجيل: تُسجل المسافة من خط الارتقاء حتى أقرب نقطة يلامسها المختبر أثناء الهبوط.

الاختبار الرابع: الوقوف على مشط القدم

(صلاح الدين أحمد محمود، ٢٠٠٠ :ص٧٧)

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت لدى الفرد.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت (إيقاف).

وصف الأداء:

يقف المختبر على إحدى القدمين (ويُفضل قدم الارتقاء)، بينما توضع القدم الحرة على الجانب الداخلي للركبة التي يقف عليها. توضع اليدان على الخصر. عند إعطاء الإشارة، يقوم برفع العقب عن الأرض ويحاول الحفاظ على توازنه لأطول فترة ممكنة دون تحريك القدم أو ملامسة العقب للأرض.

التسجيل: تُمنح ثلاث محاولات ويُحتسب أفضل زمن بدءًا من لحظة رفع العقب وحتى ارتكاب خطأ يؤدي إلى فقدان التوازن.

الاختبار الخامس: الركض لمسافة ٣٠٠ م من البدء العالي

(رواء علاوي، ١٩٩٩ : ص٧٨)

الغرض من الاختبار: قياس مطاولة السرعة.

الأدوات المستخدمة: مضمار لألعاب القوى بطول ٣٠٠ م، وساعتا توقيت.

وصف الأداء:

يصطف أربعة مختبرين خلف خط البداية في وضع البدء العالي. وعند إعطاء إشارة البدء، ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة المحددة.

التعليمات:

يُمكن أداء الاختبار بأربعة أو اثنين من المختبرين في كل مجموعة لتحقيق عامل المنافسة.

يسمح للمختبر بالمشي عند الشعور بالتعب، مع تشجيعه على الاستمرار في الجري.

التسجيل: يُحتسب الزمن منذ إشارة البدء حتى عبور خط النهاية، ويُسجل لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

الاختبار السادس: العدو لمسافة ٣٠ م من البدء المنطلق

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية.

الأدوات المستخدمة: مضمار لا يقل طوله عن ٥٠ م وعرضه عن ٥ م.(ثلاث ساعات توقيت).

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول، وعند إعطاء الإذن بالانطلاق، يبدأ الجري مع تسارع تدريجي. عندما يقطع خط البدء الثاني، يُصدر المراقب إشارة (بخفض الذراع)، وهي لحظة تشغيل ساعة التوقيت.

التسجيل:

يُحتسب الزمن من لحظة الإشارة إلى عبور خط النهاية، وتُعطى للمختبر محاولتان، ويُسجل **أفضل زمن** لأقرب ١/١٠ ثانية.

الاختبار السابع: جري مكوكي ٢٠ × ٢ متر

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة:

مساحة مفتوحة (١٠ × ١٠ م)، أربع شواخص بلاستيكية، وساعتا توقيت.

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف خلف خط البداية. عند الإشارة، ينطلق نحو الشواخص بسرعة، يلتقط أحدها ويعود به ليضعه خلف خط البداية، ثم ينطلق مجددًا للشاخص الثاني ويعود به أيضًا.

التسجيل:

تُحسب المدة الزمنية لكل محاولة لأقرب ١٠/١ من الثانية، وتُعتمد **أفضل محاولة من بين المحاولتين.**

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

اعتمد الباحث على المعالجات الإحصائية الآتية لتحليل نتائج الاختبارات:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، المنوال، الخطأ المعياري، معامل الالتواء، النسبة المئوية، الدرجة المعيارية، معامل الارتباط (بيرسون)

مناقشة النتائج

عرض وتفسير وتحليل نتائج الدرجات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية:

سعى الباحث إلى تقويم المستوى البدني لطلبة المرحلة الأولى في "إعدادية بابل للعلوم الرياضية"، من خلال تحديد مستوياتهم في عناصر اللياقة البدنية المقاسة عبر اختبارات متعددة. ونظرًا لاختلاف وحدات قياس هذه الاختبارات – فبعضها يُقاس بالثواني أو أجزائها، وبعضها بالمتر أو أجزائه، وأخرى تُقاس بعدد التكرارات – فقد استلزم الأمر توحيد أسس القياس. لذلك قام الباحث بتحويل الدرجات الخام الناتجة عن أداء الطلبة في الاختبارات إلى درجات معيارية، مما أتاح إمكانية المقارنة الموضوعية بين نتائج الاختبارات المختلفة، وسهّل تصنيف المستويات البدنية لعينة البحث وفق أسس كمية دقيقة.

ولغرض حساب الدرجات المعيارية، استخدم الباحث القانون الإحصائي الآتي:

ت) = س–الوسط الحسابي (الانحراف المعياري تfrac\ = {(س – الوسط الحسابي)}{الانحراف المعياري}

حيث:

- **ت :الدرجة المعيارية**
- **س :الدرجة الخام**
- **الوسط الحسابي: متوسط درجات العينة**
- **الانحراف المعياري: مدى تشتت الدرجات حول المتوسط**

وبناءً عليه، تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع الدرجات الخام الخاصة باختبارات اللياقة البدنية، وتم إعداد جدول معياري خاص يُمكن استخدامه لاحقًا لتحويل أي درجة خام إلى معيارية. يُسهم هذا الإجراء في تحديد مواقع الطلبة ضمن مستويات الأداء البدني المعتمدة.

وفيما يلي، يُوضح الجدول (٤) الدرجات المعيارية التي حصل عليها أفراد عينة البحث في كل من عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

الدرجة المعيارية	الدرجات الخام للاختبارات المقاسة						
	مرونة الجذع	ركض ٣٠م	رمي كرة طبية	ركض ٣٠٠م	ركض مكوكي ١٠x٢ م	الوقوف على قدم واحدة	الوثب من الثبات
٢	٢،٤٧	٤،٨٦	١،٩٨	٥،٨١	١٣,٧٨	٨٨،٧	١،٤١
٣	٢،٥٨	٤،٤٨	٢،٧٧	٤،٩٤	١٣،٣٦	٧٩،١٢	١،٤٣
٤	٧،٦٧	٤،١٢	٣،٥٤	٤،٠٧	١٢،٩٤	٦٩،٦١	١،٤٥
٥	١٢،٧٢	٢،٧٤	٤،٥	٣،٢٢	١٢،٥٢	٦٠،١٢	١،٤٥
٦	١٧،٨١	٣،٣٦	٥،٠٦	٢،٣٣	١٢،١٢	٥٠،٦٣	١،٤٧
٧	٢٢،٨٦	٢،٩٨	٥،٨٣	١،٤٦	١١،٦٨	٤١،١٤	١،٥١
٨	٢٧،٩٣	٢،٥٧	٦،٦٠	٠،٧	١١،٢٦	٣١،٦٥	١،٥٣

تصنيف المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث:

اعتمد الباحث في تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأولى في "إعدادية بابل للعلوم الرياضية" على تصنيف ثلاثي للمستويات المعيارية، تم تحديدها وفق مبدأ التوزيع الطبيعي للدرجات، والذي يُعد من أكثر الأساليب الإحصائية دقة وموضوعية في تصنيف المستويات.

وقد تم تقسيم الدرجات المعيارية إلى ثلاث فئات رئيسة على النحو الآتي:

- المستوى "جيد :"يشمل الدرجات المعيارية الأعلى من +١ إلى +٣.
- المستوى "متوسط :"يشمل الدرجات المعيارية الواقعة بين –١ و+١ (ثلاث درجات معيارية).
- المستوى "ضعيف :"يشمل الدرجات المعيارية من –١ إلى –٣.

وبذلك، فإن الدرجة المعيارية (١ أو ٢)، على سبيل المثال، تُصنف ضمن المستوى "الضعيف"، استنادًا إلى التقسيم العشري للدرجات المعيارية ووفق حدود الانحراف المعياري في المنحنى الطبيعي.

هذا التصنيف يُسهم في إعطاء صورة دقيقة عن مستويات الطلبة في عناصر اللياقة البدنية، كما يُمكّن من إجراء مقارنة موضوعية وتحليل علمي للفروقات في الأداء.

وفي هذا السياق، يُبين الجدول (٥) النسب المئوية المحققة للمستويات المعيارية التي توصل إليها أفراد عينة البحث في كل من عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

المستوى المعياري	الاختبارات البدنية							
	مرونة الجذع	ركض ٣٠م	رمي كرة طبية ٢كغم	ركض ٣٠٠م	ركض مكوكي ١٠x٢م	الوقوف على قدم واحدة	الوثب من الثبات	اللياقة البدنية
ضعيف	٨،٦٧	٨،٦٧	صفر	٨،٦٧	١٤،٠٥	٨،٦٧	٣٤،٧٨	٤،٣٤
متوسط	٨٦،٩٣	٩٢،٣٥	٩٤،٦٢	٩٢،٣٥	٦٠،٦٨	٨٢،٦١	٨،٦٧	٨٦،٩٣
جيد	٤،٣٥	صفر	٤،٣٦	صفر	٢٦،٠٩	٨،٧٣	٥٧،٥٣	٨،٧٤

تحليل ومناقشة النتائج:

يوضح الجدول (٥) تباين النسب المئوية المحققة من قبل أفراد عينة البحث ضمن المستويات المعيارية المختلفة لكل اختبار بدني، حيث ظهر تفاوت واضح في توزيع هذه النسب بين اختبار وآخر، بل وحتى داخل المستوى المعياري الواحد. فعلى سبيل المثال، في اختبار مرونة الجذع، جاءت النسب المئوية على النحو الآتي: (٨,٦٧%) في المستوى الضعيف، و(٨٦,٩٣%) في المستوى المتوسط، و(٤,٣٣%) في المستوى الجيد. أما في اختبار الركض لمسافة ٣٠ مترًا، فقد حقق المشاركون نسبة (٨,٦٧%) في المستوى الضعيف، و(٩٢,٣٥%) في المستوى المتوسط، في حين لم يسجل أي فرد مستوى جيد.(0%)

وفي اختبار رمي الكرة الطبية (٢ كغم)، لم تسجل العينة أي نسبة في المستوى الضعيف (٠%)، بينما حقق (٩٤,٦٢%) في المستوى المتوسط، و(٤,٣٤%) في المستوى الجيد. أما في اختبار الركض لمسافة ٣٠٠م، فقد تكررت النسب ذاتها لاختبار الركض ٣٠م (٨,٦٧% ضعيف، ٩٢,٣٥% متوسط، ٠% جيد).

في المقابل، أظهرت بعض الاختبارات نسبًا أفضل في المستوى الجيد، كما في اختبار الجري المكوكي(2x10) م الذي سجل فيه (١٤,٠٥%) في المستوى الضعيف، و(٦٠,٦٨%) في المستوى المتوسط، و(٢٦,٠٨%) في المستوى الجيد. وفي اختبار الوقوف على مشط القدم، سجلت العينة (٨,٦٧%) في كل من المستويين الضعيف والجيد، بينما كانت

النسبة (٨٢,٦٠%) في المستوى المتوسط. أما في اختبار الوثب العريض من الثبات، فقد بلغت النسبة (٣٤,٧٨%) في المستوى الضعيف، و(٨,٦٧%) في المستوى المتوسط، و(٥٦,٥٢%) في المستوى الجيد، وهو أعلى تمثيل للمستوى الجيد بين جميع الاختبارات.

من خلال تحليل نتائج الجدولين (٤) و(٥)، يتضح أن هناك تفاوتاً في الدرجات المعيارية بين أفراد العينة عبر مختلف عناصر اللياقة البدنية. فقد أظهرت بعض الاختبارات نسباً مقبولة ضمن المستوى المعياري "الجيد" مثل :اختبارات الجري المكوكي، الوقوف على قدم واحدة، والوثب من الثبات، بينما غابت تلك النسب تقريباً في اختبارات أخرى مثل : مرونة الجذع، الركض ٣٠م، رمي الكرة الطبية، والركض ٣٠٠م.

ويُعزى الباحث هذا التفاوت إلى طبيعة المنهاج الدراسي المعتمد في المرحلة الأولى، والذي يتضمن خمس مواد عملية فقط (كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، ألعاب الساحة والميدان، كرة القدم)، مقابل ست مواد نظرية بالإضافة إلى التطبيق الميداني. وهذا التوزيع قد لا يوفر فرصًا كافية لتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية بشكل متوازن، خاصة عناصر السرعة، مطاولة السرعة، والمرونة.

وعليه، يرى الباحث أن الدروس العملية الحالية لا تفي بالغرض المطلوب للحفاظ على مستوى بدني متكامل لدى الطلبة، مما يستدعي إعادة النظر في هيكلة المنهج العملي المقرر للمرحلة الأولى. فهذه المرحلة تُعد حجر الأساس في البناء البدني لطالب المدرسة الإعدادية، ومن الضروري أن تواكب متطلباتها لضمان الحد الأدنى المقبول من عناصر اللياقة البدنية الأساسية، وبما يعزز من جاهزية الطالب للتمثيل الإيجابي والمشرف أمام زملائه من المدارس الأخرى.

الاستنتاجات:

١. أظهرت نتائج عينة البحث تحقق المستوى الضعيف في جميع اختبارات اللياقة البدنية التي خضعت لها، مما يشير إلى وجود قصور في بعض القدرات البدنية الأساسية لدى الطلبة.

٢. سجّلت العينة مستوىً متوسطاً في معظم اختبارات اللياقة البدنية، باستثناء اختبار الوثب العريض من الثبات، الذي لم يتحقق فيه هذا المستوى، مما يدل على تفاوت في تطوير مكونات اللياقة البدنية.

٣. أظهرت نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات أن أفراد العينة قد حققوا مستوى جيداً، مما يعكس امتلاكهم قدرة عضلية انفجارية جيدة في الأطراف السفلية.

٤. وبشكل عام، يمكن الاستنتاج أن مستوى اللياقة البدنية الكلي لأفراد العينة يقع ضمن المستوى المتوسط، الأمر الذي يتطلب تدخلاً تربوياً وبرامج تدريبية لتحسين هذه المستويات نحو الأفضل.

التوصيات:

١. إعادة النظر في المنهج العملي للمرحلة الأولى من الدراسة الإعدادية، مع التركيز على زيادة عدد الحصص العملية المعنية بتنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية، وخاصة السرعة، المطاولة، والمرونة.

٢. إدخال برامج تدريبية مساندة تركز على تحسين صفات اللياقة البدنية التي ظهر فيها تدنٍ واضح.

٣. تحقيق توازن بين الدروس النظرية والعملية، بما يضمن تعزيز النشاط البدني والتطوير البدني المستمر للطلبة.

٤. الاهتمام بالتقويم الدوري لمستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة، وتبني اختبارات معيارية واضحة تسهم في مراقبة وتحسين أداء الطلاب بشكل مستمر.

٥. تفعيل المنافسات الداخلية بين طلاب المراحل المختلفة كوسيلة لتحفيزهم على تطوير أدائهم البدني وتحقيق مستوى لياقة بدنية ملائم.

٦. ضرورة مراعاة عناصر اللياقة البدنية لتحسين مستوى اللياقة البدنية .

المصادر العربية

- البسطويس احمد ، عباس احمد : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، مطبعة الموصل ،١٩٨٤ .
- رواء علاوي كاظم: الانماط الحسية واثرها في مستوى اختبارات عناصر اللياقة البدنية، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ .
- ريسان خريبط و علي تركي ، نظريات تدريب القوة ، ط عمان، مؤسسة النور للنشر والتوزيع ،٢٠٠٨ .
- صلاح الدين محمود علام، القياس والتقويم التربوي والنفسي اساساته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط١، القاهرة ،دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- صباح مكي علي، منهج تدريسي باستخدام جهاز مساعد على وقف متغيرات الانطلاق الميكانيكي واثره في تطوير القدرة الانفجارية والانجاز لرماة الرمح للشباب ، اطروحة دكتوراه جامعة بابل ، ٢٠٠٨ .
- عبد الفتاح العيسوي و عبد الرحمن العيسوي، منهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر الحديث، بيروت ، دار الكتب الجامعية ،٢٠٠١ .
- علي سلوم الحكيم، الاختبارات والقياس والاحصاء في مجال الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ،٢٠٠٤ .
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد إبراهيم ،الاساليب الاحصائية في البحوث التربية الرياضية، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١ .
- ليلى السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١ القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،٢٠٠٣ .
- كمال جميل الريضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ط٢ ، عمان، الجامعة،الاردنية،٢٠٠٤ .

- نادر فهمي الزيود، هشام عامر عليان، مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٣ ، عمان، دار الفكر للنشر ولتوزيع ٢٠٠٥.

المديرية العامة لتربية بابل

ملحق (١)

استبيان

حضرت الدكتور / ..... المحترم

تحية طيبة :

نظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال اختصاصاتكم ، يرجى تفضلكم بالمشاركة في هذا الاستبيان والخاص بالبحث الموسوم (تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى في اعدادية بابل للعلوم الرياضية /المديرية العامة لتربية بابل) .

مع فائق الشكر والتقدير .....

الباحث

التوقيع :

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص الدقيق :

التاريخ :

الصفحة	الاهمية النسبية				
	١	٢	٣	٤	٥
القوة الانفجارية للذراعين					
القوة الانفجارية للرجلين					
مطاولة القوة للذراعين					
المطاولة العامة ٤٦٠ متر					

السرعة ٦٠ متر					
الرشاقة					
المرونة					
التوازن					

ملحق (٢)

المديرية العامة لتربية بابل

م/ استمارة استبانة أراء الخبراء

حضرة الأستاذ المحترم .....

تحية طيبة وبعد

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم : (تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى في اعدادية بابل للعلوم الرياضية – المديرية العامة لتربية بابل)

إذ يهدف البحث إلى بناء جداول ومستويات معيارية لطلاب المرحلة الاولى – في اعدادية بابل للعلوم الرياضية، ولغرض معرفة صلاحية هذه الاختبارات (اختبارات اللياقة البدنية) ...، يرجى من حضرتكم التأشير على صلاحية الاختبار إن كانت صالحة و واعطاء الآراء والملاحظات والتعديلات التي ترونها مناسبة .

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث

التوقيع :

الاسم :

الاختصاص الدقيق :

التاريخ / /

الدرجة العلمية :

ت	الأختبار	يصلح	لا يصلح	التعديلات
١	رمي كرة طبية زنة ٢ كغم			
٢	القفز من الثبات بكلتا الرجلين لابعد مسافة			
٣	ركض ٣٠م من البدايه الطائرة			
٤	ركض ٣٠٠م			
٥	الوقوف على قدم واحدة التوازن			

٦	ركض مكوكي ١٠x٢م			
٧	مرونـه الجذع			

ملحق (٣) استمارة الاختبارات

ت	الاختبارات البدنية						
	رمي كرة طبيه٢ كغم مرونة الجذع	القفز من الثبات بكلتا الرجلين لأبعد مسافة	ركض ٣٠م من البداية الطائرة	ركض ٣٠٠ م	الوقوف على قدم واحدة التوازن	ركض مكوكي ١٠x٢م	اللياقة البدنية
١	٦	١،٨٥	٣،٥٨	٢،٣١	٦٨	١٢،٨٣	١١
٢	٥	١،٧٠	٣،٨٤	٤،٥١	٦٤	١١،٩١	١٦
٣	٤،٨٠	١،٦٠	٣،٦١	٣،٧٦	٥٥	١٢،٥١	١٠
٤	٣،٨٠	١،٥٠	٣،٨١	٤،٠٢	٥٩	١٢،٧٤	١٨
٥	٣،٩٥	١،٤٥	٣،٩٢	٥،٠٣	٦١	١٢،٥١	١٠
٦	٥،٤٣	١،٦٥	٣،٣٨	٢،١٥	٧٣	١٢،٣٨	١٩
٧	٤،٤١	١،٦١	٣،٤٦	٣،٤٩	٦٥	١١,١	١٢
٨	٤،٥٢	١،١٦	٤،٥٣	٤،١٧	٦٩	١٥،١١	١٦
٩	٦	١،٦٠	٤،٦١	٣،٢١	٧١	١٢،٥٩	١٩
١٠	٤,٣٠	١،٤٥	٤،٠٦	٢,١٦	٧٥	١٣،٧٩	٢١
١١	٤،٣٥	١،٤٠	٣،٣٨	٢،٣٦	٦٢	١٢،٦١	١٨
١٢	٥,٤٠	١،٧٠	٣،٥٤	٣،٠٢	٥٣	١٢،٩١	١٤
١٣	٤،٦٥	١،٥٥	٣،٤٩	٢،١٦	٦٤	١١،١١	١٦
١٤	٦،٥٢	١،٧٠	٤،٢١	٣،٦٣	٧٤	١١،٨٥	١٤
١٥	٤،٥٥	١،٥٠	٤،١٩	٢،٣٥	٤٣	١٢،٧٩	١٦
١٦	٤،١٥	١،٦٠	٣،٣١	٢،١٤	٤٥	١٢،٧٨	١٧
١٧	٣،٧٥	١،٤٠	٤،٢١	٣،٢٣	٤٩	١٢،٤١	١٣
١٨	٤،٣٨	١،٥٠	٣،٤٨	٤،٠٣	٥٢	١١،٣٦	١٧
١٩	٤،٦٤	١،٤٠	٣،٤٢	٢،١٤	٦٥	١١،٣٦	١٤
٢٠	٣،٤٨	١،٦٠	٤،١٤	٥،١٣	٥٣	١٣،٣٦	١٨

٢١	٤,٧٧	١،٣٠	٣،٨٢	٢،٦٥	٤٩	١٣،٤٦	٤-
٢٢	٢٠،٧	١،٦١	٣،٤١	٣،٤١	٦٥	١٢،٥٤	١٠
٢٣	٣،٣٨	١،٣٤	٣،٨٧	٣،١٦	٦٧	١٢،٤٨	٣-
٢٤	٤,٣٠	١،٤٥	٤،٠٦	٢,١٦	٧٥	١٣،٧٩	٢١
٢٥	٤،٣٥	١،٤٠	٣،٣٨	٢،٣٦	٦٢	١٢،٦١	١٨
٢٦	٥,٤٠	١،٧٠	٣،٥٤	٣،٠٢	٥٣	١٢،٩١	١٤
٢٧	٤،٦٥	١،٥٥	٣،٤٩	٢،١٦	٦٤	١١،١١	١٦
٢٨	٦،٥٢	١،٧٠	٤،٢١	٣،٦٣	٧٤	١١،٨٥	١٤
٢٩	٤،٥٥	١،٥٠	٤،١٩	٢،٣٥	٤٣	١٢،٧٩	١٦
٣٠	٤،١٥	١،٦٠	٣،٣١	٢،١٤	٤٥	١٢،٧٨	١٧
٣١	٤,٣٠	١،٤٥	٤،٠٦	٢,١٦	٧٥	١٣،٧٩	٢١
٣٢	٤،٣٥	١،٤٠	٣،٣٨	٢،٣٦	٦٢	١٢،٦١	١٨
٣٣	٥,٤٠	١،٧٠	٣،٥٤	٣،٠٢	٥٣	١٢،٩١	١٤
٣٤	٤،٦٥	١،٥٥	٣،٤٩	٢،١٦	٦٤	١١،١١	١٦
٣٥	٦	١،٨٥	٣،٥٨	٢،٣١	٦٨	١٢،٨٣	١١
٣٦	٥	١،٧٠	٣،٨٤	٤،٥١	٦٤	١١،٩١	١٦
٣٧	٤،٨٠	١،٦٠	٣،٦١	٣،٧٦	٥٥	١٢،٥١	١٠
٣٨	٣،٨٠	١،٥٠	٣،٨١	٤،٠٢	٥٩	١٢،٧٤	١٨
٣٩	٣،٩٥	١،٤٥	٣،٩٢	٥،٠٣	٦١	١٢،٥١	١٠
٤٠	٦	١،٨٥	٣،٥٨	٢،٣١	٦٨	١٢،٨٣	١١

يُعَدّ التقويم من الأدوات العلمية الأساسية في ميدان التربية البدنية، إذ يوفّر مؤشرات كمية وكيفية لقياس وتقدير مستوى القدرات البدنية للطلاب، كما يُسهم في تحديد موقعهم بالنسبة للمعايير المعتمدة، مما يساعد على تشخيص جوانب القوة والضعف ومتابعة التطور الحاصل عبر المراحل الدراسية (علي، ٢٠٢١ ص١١٥).

حيث تلعب اللياقة البدنية واختباراتها دورًا محوريًا في إعداد طلاب المدارس الإعدادية الرياضية، وذلك لما توفره من قاعدة تشريحية ووظيفية سليمة تسهم في رفع مستوى القدرات البدنية، مما ينعكس إيجابيًا على تطوير المهارات الرياضية لديهم. إذ تُعد اللياقة البدنية الأساس الذي تُبنى عليه المهارات المطلوبة في مختلف الأنشطة الرياضية، كما تشكّل جزءًا جوهريًا من المناهج الدراسية المعتمدة في هذه المرحلة التعليمية.

لذا فإن العناية بإعداد طلاب المدارس الإعدادية الرياضية من النواحي البدنية والمهارية والعلمية، لا يمكن أن تتحقق بمعزل عن اعتماد مناهج دراسية علمية دقيقة، تعتمد على أساليب متنوعة تربط بين مكونات اللياقة البدنية ومفردات المنهج الدراسي، بهدف تعزيز مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب والحفاظ عليه طيلة سنوات الدراسة.

ومن المهم الإشارة إلى أن تطوير اللياقة البدنية لا يحدث في فترة زمنية قصيرة، بل يتطلب وقتًا وجهدًا مستمرَين. وقد أكد (البسطويسي ١٩٨٤ : ص ١٢٣) أن "للمدرسة دورًا فاعلًا في تطوير القدرات البدنية للتلاميذ وصولًا إلى مستوى بدني جيد في مختلف المراحل التعليمية."

وتبرز أهمية التربية البدنية بوصفها ركيزة أساسية لتطوير اللياقة البدنية خلال مختلف مراحل التعلم، لا سيما في مرحلة الإعدادية الرياضية التي تُعدّ مرحلة تأسيسية لطلاب سيصبحون في المستقبل معلمين ومدرّسين، يحملون على عاتقهم مهمة النهوض بواقع الرياضة المدرسية. ومن هنا، فإن امتلاكهم لمستويات متقدمة من اللياقة البدنية يُعدّ شرطًا أساسيًا لتطبيق المناهج الرياضية بشكل علمي وعملي سليم، ولأن يكونوا قدوة يُحتذى بها من قِبل الطلاب في جميع المراحل الدراسية.

"ومن هذا المنطلق تبرز أهمية البحث في تحديد مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى، نظرًا لكونها المرحلة الأساسية التي يُبنى عليها إعداد الطالب وتزويده بالمعارف والمهارات الرياضية. إذ تُعد هذه المرحلة حجر الأساس في تكوين قاعدة علمية وبدنية تُسهم في تقييم حقيقي لمستويات اللياقة البدنية، ومدى ارتباطها بمفردات المناهج الدراسية خلال السنوات الثلاث التي يقضيها الطالب في المدارس الإعدادية لعلوم الرياضة. كما يوفر هذا التقييم مؤشرًا علميًا دقيقًا حول مدى جاهزية الطالب بدنيًا لخوض التطبيق العملي للدروس المستقبلية في المراحل التعليمية اللاحقة."

مشكلة البحث:

تُعَدّ المرحلة الأولى في المدارس الإعدادية لعلوم الرياضة محطة أساسية في مسار إعداد الطالب بدنيًا ومهاريًا، لما تتضمنه من مناهج دراسية، خصوصًا الدروس العملية، التي تُسهم في بناء عناصر اللياقة البدنية وتنميتها بصورة منهجية. إذ يُمثّل تحقيق الكفاءة البدنية هدفًا رئيسًا تتوقف عليه جودة الأداء الحركي والتطور المهاري للطالب في مختلف الفعاليات الرياضية،غير أن مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب هذه المرحلة قد يتأثر بعوامل متعددة، في مقدمتها فاعلية المنهاج الدراسي ومدى ملاءمته لاحتياجاتهم البدنية، الأمر الذي يثير الحاجة إلى إجراء تقويم علمي يكشف عن واقع اللياقة لديهم، ويحدد مدى انسجامه مع المعايير الموضوعية المعتمدة.

وعليه، تتحدد مشكلة البحث في التعرف على مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل لعلوم الرياضة وتقويمه وفق معايير موضوعية دقيقة، للكشف عن مدى التطور البدني المتحقق، وتحديد إسهام مفردات المنهاج الدراسي في تعزيز هذا المستوى والحفاظ عليه خلال سنوات الدراسة، بما يُؤمّن للطالب قاعدة بدنية متينة تُمكّنه من مواجهة متطلبات الأنشطة الرياضية بكفاءة عالية.

أهداف البحث:

١. تقويم مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية التابعة للمديرية العامة لتربية بابل للعام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥م.

٢. إعداد درجات ومستويات معيارية للياقة البدنية خاصة بطلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية – تربية بابل.

فرضية البحث:

يفترض الباحث أن طلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية – تربية بابل يتمتعون بمستوى جيد من اللياقة البدنية.

مجالات البحث:

• المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية، التابعة للمديرية العامة لتربية بابل، قسم التعليم المهني للعام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥م.

• المجال الزماني: المدة من ٢٨ شباط ٢٠٢٥ ولغاية ٢٨ نيسان ٢٠٢٥م.

• المجال المكاني: القاعة الرياضية للنشاط الرياضي والكشفي – المديرية العامة لتربية بابل.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

أولًا: منهج البحث

يُعرّف المنهج على أنه "الطريقة أو الأسلوب الذي يعتمد عليه الباحث في دراسة المشكلة التي يواجهها، بهدف الوصول إلى حلول علمية مناسبة لها" (عبد الفتاح وعبد الرحمن، ٢٠٠١ : ص٧٩). وبناءً على طبيعة مشكلة البحث، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبيه: المسحي والدراسات الارتباطية، لما لهما من ملاءمة في دراسة الظواهر كما هي في الواقع، وتحليل العلاقات القائمة بين المتغيرات.

ثانيًا: مجتمع وعينة البحث

تكوّن مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية التابعة للمديرية العامة لتربية بابل، قسم التعليم المهني للعام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥، والبالغ عددهم (١٨٠) طالبًا. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) ، حيث بلغ عدد أفراد العينة (٤٠) طالبًا. والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

ت	مجتمع البحث	عينة البحث	النسبة المئوية
١	١٨٠	٤٠	% ٢٢,٢٢

ثالثًا: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

استخدم الباحث مجموعة من الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ الاختبارات ، وتمثلت فيما يأتي:

* عدد (٤) كرات طبية بوزن (٢ كغم) لكل منها.
* شريط لاصق ملوّن لتحديد المسافات والنقاط.
* شريط قياس بطول (١٥٠ مترًا).
* صفارة لبدء وإنهاء الاختبارات.
* لوح خشبي بطول (٤٠ سم) وعرض (٢٠ سم).
* مسطرة قياس بطول (١ متر).
* عدد (٦) شواخص بلاستيكية لتحديد المسارات أو العلامات داخل القاعة.

رابعا : وسائل جمع البيانات :

* استمارات استبيان خاصة بجمع البيانات.

إجراءات البحث الميدانية

اختيار عناصر اللياقة البدنية واختباراتها:

قام الباحث، بعد مراجعة موسعة للعديد من الدراسات والبحوث العلمية المتخصصة بعناصر اللياقة البدنية، بتحديد مجموعة أولية من هذه العناصر واختباراتها المرتبطة بها. ومن أجل ضمان دقة وموضوعية الاختيار، أعدّ الباحث استبيانًا خاصًا لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية واختباراتها المناسبة لطلبة المرحلة الأولى في إعدادية بابل للعلوم الرياضية (ينظر ملحق ١).

وقد تم توزيع الاستبيان على عدد من الخبراء والمختصين في مجالي التدريب الرياضي واللياقة البدنية، وذلك بهدف استطلاع آرائهم حول العناصر الأكثر أهمية والاختبارات الأكثر ملاءمة لهذه الفئة العمرية والأكاديمية.

ولغرض تحليل نتائج الاستبيان، استخدم الباحث قانون النسبة المئوية، حيث تم اعتماد نسبة اتفاق بلغت (٨٠%) فأكثر معيارًا لقبول العنصر أو الاختبار. كما تم دعم النتائج إحصائيًا من خلال احتساب قيمة مربع كاي (كا²) لقياس مدى دلالة الاتفاق بين آراء الخبراء، كما هو موضح في الجدول (٢).

جدول (٢): يوضح نسب الاتفاق وقيمة مربع كاي (كا²) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية بحسب تقييم الخبراء.

ت	الاختبار	وحدة القياس	عدد الموافقين	%	قيمة كا٢		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
١	رمي كرة طبية زنة ٢ كغم	متر	٨	١٠٠%	٤،٥		دالة
٢	القفز من الثبات بكلتا الرجلين لأبعد مسافة	متر	٨	١٠٠%	٨		دالة
٣	ركض ٣٠م من البداية الطائرة	ثانية	٨	١٠٠%	٨	٣،٨٤	دالة

٤	ركض ٣٠٠م	ثانية	٨	%١٠٠	٨		دالة
٥	الوقوف على قدم واحدة للتوازن	ثانية	٨	%١٠٠	٨		دالة
٦	ركض مكوكي ١٠x ٢م	ثانية	٨	%١٠٠	٨		دالة
٧	مرونـة الجذع	سنتمتر	٨	%١٠٠	٤،٥		دالة

التجربة الاستطلاعية

حرصًا من الباحث على الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة، كان من الضروري الالتزام بالسياق العلمي السليم في تنفيذ إجراءات البحث. لذا أُجريت تجربة استطلاعية تهدف إلى التأكد من مجموعة من الجوانب المرتبطة بالتطبيق العملي للاختبارات، ومن أبرزها:

كفاءة الفريق المساعد في تنظيم العمل وضمان انسيابية تنفيذ الاختبارات و تحديد الزمن اللازم لأداء كل اختبار بدقة و التحقق من سلامة وكفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث و قياس مدى قابلية المبحوثين لتطبيق الاختبارات من الناحية العملية والبدنية و رصد وتحديد المعوقات المحتملة التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق الميداني، وذلك لتجنبها خلال التجربة الرئيسة.

الأسس العملية والتنظيمية لتطبيق كل اختبار على نحو دقيق.

(محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد، ٢٠٠١: ص ١٧٦)

الأسس العلمية للاختبارات

١. صدق الاختبارات:

يُعد الاختبار صادقًا عندما يقيس ما وُضع من أجله (ريسان خريبط، ٢٠٠٨:ص ٩٧). وبناءً على ذلك، اعتمد الباحث على اختبارات معيارية تم تقنينها واعتمادها سابقًا من قبل باحثين متخصصين وخبراء في مجال اللياقة البدنية، بما يضمن تحقيق مبدأ الصدق في أدوات القياس.

٢. ثبات الاختبار:

الثبات هو قدرة الاختبار على إعطاء نتائج متقاربة أو متماثلة عند إعادة تطبيقه في ظروف مشابهة (نادر فهمي، ٢٠٠٥: ص ١٠٢). ولحساب معامل الثبات، استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار بفاصل زمني قدره (٧) أيام، وتم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط سبيرمان للرتب بين التطبيق الأول والثاني. وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي، كما هو موضح في الجدول (٣) ، أن جميع الاختبارات المستخدمة تمتاز بثبات عالٍ.

٣. موضوعية الاختبارات:

الموضوعية تُعبر عن مدى تحرر الفاحص أو الحكم من العوامل الذاتية أثناء تنفيذ الاختبار (ليلى السيد، ٢٠٠٣: ص١٠٩). ولقياس ذلك، استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان بين تقييم الحكم الأول والثاني، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات، تبين أن جميع الاختبارات المرشحة تتسم بدرجة عالية من الموضوعية.

الجدول (٣): يوضح معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث.

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سنتمتر	٠،٨٦	٠،٩٠
٢	دفع كرة طبية زنه ٢ كغم	سنتمتر	٠،٨٤	٠،٨٧
٣	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٠،٨١	٠،٨٤
٤	الوثب العريض من الثبات	سنتمتر	٠،٨٦	٠،٩٣
٥	ركض مسافة ٣٠٠ متر	ثانية	٠،٨٣	٠،٩١
٦	ركض مسافة ٣٠ متر	ثانية	٠،٨٨	٠،٩٢
٧	ركض مكوكي ١٠X٢ متر	ثانية	٠،٨٥	٠،٩٤

التجربة الرئيسة

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الاستطلاعية وتحليل نتائجها، شرع الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسةوفق خطة منظمة، حيث تم تطبيق الاختبارات بشكل متتابع (يوم بعد يوم) على أفراد العينة، مع مراعاة تهيئة الظروف المناسبة لإجراء القياسات وفق المعايير العلمية الدقيقة.

وبعد الانتهاء من جمع كافة البيانات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية، خضعت النتائج إلى معالجة إحصائية باستخدام الأساليب الملائمة، بهدف الوصول إلى دلالات علمية دقيقة، والتي سيتم عرضها وتحليلها لاحقًا.

توصيف الاختبارات المعتمدة

(علي سلوم، ٢٠٠٤ : ص ١٢٧)

الاختبار الأول: ثني الجذع من وضع الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الجذع في حركة الثني إلى الأمام من وضع الوقوف.

الأدوات المستخدمة:

مقياس مدرّج (خشبي أو بلاستيكي) بطول (٢٠ سم) مقسم إلى وحدات كل منها (١ سم)، ويفضل أن يكون التدريج ضمن مدى (١٠ سم).

منضدة مسطحة وثابتة تتحمل وزن المختبر دون اهتزاز.

وصف الأداء:

يقف المختبر على حافة المنضدة بحيث تلامس قدماه جانبي المقياس، ثم يقوم بثني الجذع أمامًا وأسفلًا ببطء وقوة، محاولًا الوصول إلى أقصى مدى ممكن. يجب أن تكون أصابع اليدين بمحاذاة بعضهما البعض، ويتحركان باتجاه أسفل المقياس.

طريقة القياس:

تُسجل درجة المرونة بأقصى نقطة يلامسها المختبر على المقياس أثناء عملية الثني.

الاختبار الثاني: دفع الكرة الطبية (٢ كغم)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الذراعين والكتفين.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية بوزن (٢ كغم).(شريط قياس).

وصف الأداء:

يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين خطي التحديد، حاملاً الكرة الطبية بإحدى يديه، بينما اليد الأخرى تستند فوقها. يتحرك المختبر في اتجاه خط الاقتراب لمسافة محددة، وعند الوصول إلى الخط يدفع الكرة الجانبية بأسلوب يشبه دفع الجلة، دون تجاوز خط الاقتراب.

طريقة احتساب الدرجات:

يُمنح كل مختبر ثلاث محاولات، ويُحتسب أفضل أداء منها. تعتبر المحاولة ملغاة إذا تم تنفيذها بشكل خاطئ، وتُسجّل أفضل محاولة صحيحة من بين المحاولات الثلاث.

الاختبار الثالث: الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، وخط مرسوم يمثل خط الارتقاء.

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط الارتقاء، مع تباعد القدمين قليلاً ورفع الذراعين عاليًا. يقوم بتمرجح الذراعين أمامًا وأسفلًا بالتزامن مع ثني الركبتين وميل الجذع إلى الأمام. من هذا الوضع، ينطلق المختبر بقوة دافعًا الأرض بقدميه، محاولًا الوثب إلى أقصى مسافة ممكنة.

التسجيل: تُسجل المسافة من خط الارتقاء حتى أقرب نقطة يلامسها المختبر أثناء الهبوط.

الاختبار الرابع: الوقوف على مشط القدم

(صلاح الدين أحمد محمود، ٢٠٠٠ :ص٧٧)

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت لدى الفرد.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت (إيقاف).

وصف الأداء:

يقف المختبر على إحدى القدمين (ويُفضل قدم الارتقاء)، بينما توضع القدم الحرة على الجانب الداخلي للركبة التي يقف عليها. توضع اليدان على الخصر.

عند إعطاء الإشارة، يقوم برفع العقب عن الأرض ويحاول الحفاظ على توازنه لأطول فترة ممكنة دون تحريك القدم أو ملامسة العقب للأرض.

التسجيل: تُمنح ثلاث محاولات ويُحتسب أفضل زمن بدءًا من لحظة رفع العقب وحتى ارتكاب خطأ يؤدي إلى فقدان التوازن.

الاختبار الخامس: الركض لمسافة ٣٠٠ م من البدء العالي

(رواء علاوي، ١٩٩٩ : ص٧٨)

الغرض من الاختبار: قياس مطاولة السرعة.

الأدوات المستخدمة: مضمار لألعاب القوى بطول ٣٠٠ م، وساعتا توقيت.

وصف الأداء:

يصطف أربعة مختبرين خلف خط البداية في وضع البدء العالي. وعند إعطاء إشارة البدء، ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة المحددة.

التعليمات:

يُمكن أداء الاختبار بأربعة أو اثنين من المختبرين في كل مجموعة لتحقيق عامل المنافسة.

يسمح للمختبر بالمشي عند الشعور بالتعب، مع تشجيعه على الاستمرار في الجري.

التسجيل: يُحتسب الزمن منذ إشارة البدء حتى عبور خط النهاية، ويُسجل لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

الاختبار السادس: العدو لمسافة ٣٠ م من البدء المنطلق

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى وسرعة الاستجابة الحركية.

الأدوات المستخدمة: مضمار لا يقل طوله عن ٥٠ م وعرضه عن ٥ م.(ثلاث ساعات توقيت).

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول، وعند إعطاء الإذن بالانطلاق، يبدأ الجري مع تسارع تدريجي. عندما يقطع خط البدء الثاني، يُصدر المراقب إشارة (بخفض الذراع)، وهي لحظة تشغيل ساعة التوقيت.

التسجيل:

يُحتسب الزمن من لحظة الإشارة إلى عبور خط النهاية، وتُعطى للمختبر محاولتان، ويُسجل **أفضل زمن** لأقرب ١٠/١ ثانية.

الاختبار السابع: جري مكوكي ٢٠ × ٢ متر

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة:

مساحة مفتوحة (١٠ × ١٠ م)، أربع شواخص بلاستيكية، وساعتا توقيت.

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف خلف خط البداية. عند الإشارة، ينطلق نحو الشواخص بسرعة، يلتقط أحدها ويعود به ليضعه خلف خط البداية، ثم ينطلق مجددًا للشاخص الثاني ويعود به أيضًا.

التسجيل:

تُحسب المدة الزمنية لكل محاولة لأقرب ١٠/١ من الثانية، وتُعتمد **أفضل محاولة** من بين المحاولتين.

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

اعتمد الباحث على المعالجات الإحصائية الآتية لتحليل نتائج الاختبارات:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، المنوال، الخطأ المعياري، معامل الالتواء، النسبة المئوية، الدرجة المعيارية، معامل الارتباط (بيرسون)

مناقشة النتائج

عرض وتفسير وتحليل نتائج الدرجات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية

سعى الباحث إلى تقويم المستوى البدني لطلبة المرحلة الأولى في "إعدادية بابل للعلوم الرياضية"، من خلال تحديد مستوياتهم في عناصر اللياقة البدنية المقاسة عبر اختبارات متعددة. ونظرًا لاختلاف وحدات قياس هذه الاختبارات – فبعضها يُقاس بالثواني أو أجزائها، وبعضها بالمتر أو أجزائه، وأخرى تُقاس بعدد التكرارات – فقد استلزم الأمر توحيد أسس القياس.

لذلك، قام الباحث بتحويل الدرجات الخام الناتجة عن أداء الطلبة في الاختبارات إلى درجات معيارية، مما أتاح إمكانية المقارنة الموضوعية بين نتائج الاختبارات المختلفة، وسهّل تصنيف المستويات البدنية لعينة البحث وفق أسس كمية دقيقة.

ولغرض حساب الدرجات المعيارية، استخدم الباحث القانون الإحصائي الآتي:

ت)=س–الوسط الحسابي(الانحراف المعياري تfrac\ = {(س – الوسط الحسابي)}{الانحراف المعياري{

حيث:

- ت :الدرجة المعيارية
- س :الدرجة الخام
- الوسط الحسابي: متوسط درجات العينة
- الانحراف المعياري: مدى تشتت الدرجات حول المتوسط

وبناءً عليه، تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع الدرجات الخام الخاصة باختبارات اللياقة البدنية، وتم إعداد جدول معياري خاص يُمكن استخدامه لاحقًا لتحويل أي درجة خام إلى معيارية. يُسهم هذا الإجراء في تحديد مواقع الطلبة ضمن مستويات الأداء البدني المعتمدة.

وفيما يلي، يوضح الجدول (٤) الدرجات المعيارية التي حصل عليها أفراد عينة البحث في كل من عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

الدرجة المعيارية	الدرجات الخام للاختبارات المقاسة						
	مرونة الجذع	ركض ٣٠م	رمي كرة طبية	ركض ٣٠٠م	ركض مكوكي ١٠x٢ م	الوقوف على قدم واحدة	الوثب من الثبات
٢	٢،٤٧	٤،٨٦	١،٩٨	٥،٨١	١٣,٧٨	٨٨،٧	١،٤١
٣	٢،٥٨	٤،٤٨	٢،٧٧	٤،٩٤	١٣،٣٦	٧٩،١٢	١،٤٣
٤	٧،٦٧	٤،١٢	٣،٥٤	٤،٠٧	١٢،٩٤	٦٩،٦١	١،٤٥
٥	١٢،٧٢	٢،٧٤	٤،٥	٣،٢٢	١٢،٥٢	٦٠،١٢	١،٤٥
٦	١٧،٨١	٣،٣٦	٥،٠٦	٢،٣٣	١٢،١٢	٥٠،٦٣	١،٤٧
٧	٢٢،٨٦	٢،٩٨	٥،٨٣	١،٤٦	١١،٦٨	٤١،١٤	١،٥١
٨	٢٧،٩٣	٢،٥٧	٦،٦٠	٠،٧	١١،٢٦	٣١،٦٥	١،٥٣

تصنيف المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث

اعتمد الباحث في تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأولى في "إعدادية بابل للعلوم الرياضية" على تصنيف ثلاثي للمستويات المعيارية، تم تحديدها وفق مبدأ التوزيع الطبيعي للدرجات، والذي يُعد من أكثر الأساليب الإحصائية دقة وموضوعية في تصنيف المستويات.

وقد تم تقسيم الدرجات المعيارية إلى ثلاث فئات رئيسة على النحو الآتي:

- المستوى "جيد :"يشمل الدرجات المعيارية الأعلى من +١ إلى +٣.
- المستوى "متوسط :"يشمل الدرجات المعيارية الواقعة بين –١ و+١ (ثلاث درجات معيارية).
- المستوى "ضعيف :"يشمل الدرجات المعيارية من –١ إلى –٣.

وبذلك، فإن الدرجة المعيارية (١ أو ٢)، على سبيل المثال، تُصنف ضمن المستوى "الضعيف"، استنادًا إلى التقسيم العشري للدرجات المعيارية ووفق حدود الانحراف المعياري في المنحنى الطبيعي.

هذا التصنيف يُسهم في إعطاء صورة دقيقة عن مستويات الطلبة في عناصر اللياقة البدنية، كما يُمكّن من إجراء مقارنة موضوعية وتحليل علمي للفروقات في الأداء.

وفي هذا السياق، يُبين الجدول (٥) النسب المئوية المحققة للمستويات المعيارية التي توصل إليها أفراد عينة البحث في كل من عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

المستوى المعياري	الاختبارات البدنية							
	مرونة الجذع	ركض ٣٠م	رمي كرة طبية ٢كغم	ركض ٣٠٠م	ركض مكوكي ١٠x٢م	الوقوف على قدم واحدة	الوثب من الثبات	اللياقة البدنية
ضعيف	٨،٦٧	٨،٦٧	صفر	٨،٦٧	١٤،٠٥	٨،٦٧	٣٤،٧٨	٤،٣٤
متوسط	٨٦،٩٣	٩٢،٣٥	٩٤،٦٢	٩٢،٣٥	٦٠،٦٨	٨٢،٦١	٨،٦٧	٨٦،٩٣
جيد	٤،٣٥	صفر	٤،٣٦	صفر	٢٦،٠٩	٨،٧٣	٥٧،٥٣	٨،٧٤

تحليل ومناقشة النتائج:

يوضح الجدول (٥) تباين النسب المئوية المحققة من قبل أفراد عينة البحث ضمن المستويات المعيارية المختلفة لكل اختبار بدني، حيث ظهر تفاوت واضح في توزيع هذه النسب بين اختبار وآخر، بل وحتى داخل المستوى المعياري الواحد. فعلى سبيل المثال، في اختبار مرونة الجذع، جاءت النسب المئوية على النحو الآتي: (٨,٦٧%) في المستوى الضعيف، و(٨٦,٩٣%) في المستوى المتوسط، و(٤,٣٣%) في المستوى الجيد. أما في اختبار الركض لمسافة ٣٠ مترًا، فقد حقق المشاركون نسبة (٨,٦٧%) في المستوى الضعيف، و(٩٢,٣٥%) في المستوى المتوسط، في حين لم يسجل أي فرد مستوى جيد.(0%)

وفي اختبار رمي الكرة الطبية (٢ كغم)، لم تسجل العينة أي نسبة في المستوى الضعيف (٠%)، بينما حقق (٩٤,٦٢%) في المستوى المتوسط، و(٤,٣٤%) في المستوى الجيد. أما في اختبار الركض لمسافة ٣٠٠م، فقد تكررت النسب ذاتها لاختبار الركض ٣٠م (٨,٦٧% ضعيف، ٩٢,٣٥% متوسط، ٠% جيد).

في المقابل، أظهرت بعض الاختبارات نسبًا أفضل في المستوى الجيد، كما في اختبار الجري المكوكي2x10) م (الذي سجل فيه (١٤,٠٥%) في المستوى الضعيف، و(٦٠,٦٨%) في المستوى المتوسط، و(٢٦,٠٨%) في المستوى الجيد. وفي اختبار الوقوف على مشط القدم، سجلت العينة (٨,٦٧%) في كل من المستويين الضعيف والجيد، بينما كانت النسبة (٨٢,٦٠%) في المستوى المتوسط. أما في اختبار الوثب العريض من الثبات، فقد بلغت النسبة (٣٤,٧٨%) في المستوى الضعيف، و(٨,٦٧%) في المستوى المتوسط، و(٥٦,٥٢%) في المستوى الجيد، وهو أعلى تمثيل للمستوى الجيد بين جميع الاختبارات.

من خلال تحليل نتائج الجدولين (٤) و(٥)، يتضح أن هناك تفاوتاً في الدرجات المعيارية بين أفراد العينة عبر مختلف عناصر اللياقة البدنية. فقد أظهرت بعض الاختبارات نسباً مقبولة ضمن المستوى المعياري "الجيد" مثل :اختبارات الجري المكوكي، الموقوف على قدم واحدة، والوثب من الثبات، بينما غابت تلك النسب تقريباً في اختبارات أخرى مثل : مرونة الجذع، الركض ٣٠م، رمي الكرة الطبية، والركض ٣٠٠م.

ويُعزى الباحث هذا التفاوت إلى طبيعة المنهاج الدراسي المعتمد في المرحلة الأولى، والذي يتضمن خمس مواد عملية فقط (كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، ألعاب الساحة والميدان، كرة القدم)، مقابل ست مواد نظرية بالإضافة إلى التطبيق الميداني. وهذا التوزيع قد لا يوفر فرصًا كافية لتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية بشكل متوازن، خاصة عناصر السرعة، مطاولة السرعة، والمرونة.

وعليه، يرى الباحث أن الدروس العملية الحالية لا تفي بالغرض المطلوب للحفاظ على مستوى بدني متكامل لدى الطلبة، مما يستدعي إعادة النظر في هيكلة المنهج العملي المقرر للمرحلة الأولى. فهذه المرحلة تُعد حجر الأساس في البناء البدني لطالب المدرسة الإعدادية، ومن الضروري أن تواكب متطلباتها لضمان الحد الأدنى المقبول من عناصر اللياقة البدنية الأساسية، وبما يعزز من جاهزية الطالب للتمثيل الإيجابي والمشرف أمام زملائه من المدارس الأخرى.

الاستنتاجات:

١. أظهرت نتائج عينة البحث تحقق المستوى الضعيف في جميع اختبارات اللياقة البدنية التي خضعت لها، مما يشير إلى وجود قصور في بعض القدرات البدنية الأساسية لدى الطلبة.

٢. سجّلت العينة مستوىً متوسطاً في معظم اختبارات اللياقة البدنية، باستثناء اختبار الوثب العريض من الثبات، الذي لم يتحقق فيه هذا المستوى، مما يدل على تفاوت في تطوير مكونات اللياقة البدنية.

٣. أظهرت نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات أن أفراد العينة قد حققوا مستوى جيداً، مما يعكس امتلاكهم قدرة عضلية انفجارية جيدة في الأطراف السفلية.

٤. وبشكل عام، يمكن الاستنتاج أن مستوى اللياقة البدنية الكلي لأفراد العينة يقع ضمن المستوى المتوسط، الأمر الذي يتطلب تدخلاً تربوياً وبرامج تدريبية لتحسين هذه المستويات نحو الأفضل.

التوصيات:

١. إعادة النظر في المنهج العملي للمرحلة الأولى من الدراسة الإعدادية، مع التركيز على زيادة عدد الحصص العملية المعنية بتنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية، وخاصة السرعة، المطاولة، والمرونة.
٢. إدخال برامج تدريبية مساندة تركز على تحسين صفات اللياقة البدنية التي ظهر فيها تدنٍ واضح.
٣. تحقيق توازن بين الدروس النظرية والعملية، بما يضمن تعزيز النشاط البدني والتطوير البدني المستمر للطلبة.

٤. الاهتمام بالتقويم الدوري لمستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة، وتبني اختبارات معيارية واضحة تسهم في مراقبة وتحسين أداء الطلاب بشكل مستمر.

٥. تفعيل المنافسات الداخلية بين طلاب المراحل المختلفة كوسيلة لتحفيزهم على تطوير أدائهم البدني وتحقيق مستوى لياقة بدنية ملائم.

٦. ضرورة مراعاة عناصر اللياقة البدنية لتحسين مستوى اللياقة البدنية .

المصادر العربية

- البسطويس احمد ، عباس احمد : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، مطبعة الموصل ،١٩٨٤ .
- رواء علاوي كاظم:الانماط الحسية واثرها في مستوى اختبارات عناصر اللياقة البدنية،رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ .
- ريسان خريبط و علي تركي ، نظريات تدريب القوة ، ط عمان، مؤسسة النور للنشر والتوزيع ،٢٠٠٨ .
- صلاح الدين محمود علام، القياس والتقويم التربوي والنفسي اساساته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط١، القاهرة ،دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- صباح مكي علي، منهج تدريسي باستخدام جهاز مساعد على وقف متغيرات الانطلاق الميكانيكي واثره في تطوير القدرة الانفجارية والانجاز لرماة الرمح للشباب ، اطروحة دكتوراه جامعة بابل ، ٢٠٠٨ .
- عبد الفتاح العيسوي و عبد الرحمن العيسوي، منهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر الحديث، بيروت ، دار الكتب الجامعية ،٢٠٠١ .
- علي سلوم الحكيم، الاختبارات والقياس والاحصاء في مجال الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ،٢٠٠٤ .
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد إبراهيم ،الاساليب الاحصائية في البحوث التربية الرياضية، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١ .
- ليلى السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١ القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،٢٠٠٣ .
- كمال جميل الريضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ط٢ ، عمان، الجامعة،الاردنية،٢٠٠٤ .
- نادر فهمي الزيود، هشام عامر عليان، مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٣ ، عمان،دار الفكر للنشر ولتوزيع ٢٠٠٥.

المديرية العامة لتربية بابل

ملحق (١)

استبيان

حضرت الدكتور /..... المحترم

تحية طيبة :

نظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال اختصاصاتكم ، يرجى تفضلكم بالمشاركة في هذا الاستبيان والخاص بالبحث الموسوم (تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى في اعدادية بابل للعلوم الرياضية /المديرية العامة لتربية بابل) .

مع فائق الشكر والتقدير .....

الباحث

التوقيع :

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص الدقيق :

التاريخ :

الصفحة	الاهمية النسبية				
	١	٢	٣	٤	٥
القوة الانفجارية للذراعين					
القوة الانفجارية للرجلين					
مطاولة القوة للذراعين					
المطاولة العامة ٤٦٠ متر					
السرعة ٦٠ متر					
الرشاقة					
المرونة					
التوازن					

ملحق (٢)

المديرية العامة لتربية بابل

م/ استمارة استبانة أراء الخبراء

حضرة الأستاذ..... المحترم

تحية طيبة وبعد:

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم : (تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى في اعدادية بابل للعلوم الرياضية – المديرية العامة لتربية بابل)

إذ يهدف البحث إلى بناء جداول ومستويات معيارية لطلاب المرحلة الاولى – في اعدادية بابل للعلوم الرياضية، ولغرض معرفة صلاحية هذه الاختبارات (اختبارات اللياقة البدنية) ...، يرجى من حضرتكم التأشير على صلاحية الاختبار إن كانت صالحة و واعطاء الآراء والملاحظات والتعديلات التي ترونها مناسبة .

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث

التوقيع :

الاسم :

الاختصاص الدقيق :

التاريخ / /

الدرجة العلمية :

ت	الاختبار	يصلح	لا يصلح	التعديلات
١	رمي كرة طبية زنة ٢ كغم			
٢	القفز من الثبات بكلتا الرجلين لا بعد مسافة			
٣	ركض ٣٠م من البداية الطائرة			
٤	ركض ٣٠٠م			
٥	الوقوف على قدم واحدة التوازن			
٦	ركض مكوكي ١٠x٢م			
٧	مرونة الجذع			

ملحق (٣) استمارة الاختبارات

ت	الاختبارات البدنية						
	رمي كرة طبيه٢ كغم مرونة الجذع	القفز من الثبات بكلتا الرجلين لأبعد مسافة	ركض ٣٠م من البداية الطائرة	ركض ٣٠٠ م	الوقوف على قدم واحدة التوازن	ركض مكوكي ١٠x٢م	اللياقة البدنية
١	٦	١،٨٥	٣،٥٨	٢،٣١	٦٨	١٢،٨٣	١١
٢	٥	١،٧٠	٣،٨٤	٤،٥١	٦٤	١١،٩١	١٦
٣	٤،٨٠	١،٦٠	٣،٦١	٣،٧٦	٥٥	١٢،٥١	١٠
٤	٣،٨٠	١،٥٠	٣،٨١	٤،٠٢	٥٩	١٢،٧٤	١٨
٥	٣،٩٥	١،٤٥	٣،٩٢	٥،٠٣	٦١	١٢،٥١	١٠
٦	٥،٤٣	١،٦٥	٣،٣٨	٢،١٥	٧٣	١٢،٣٨	١٩
٧	٤،٤١	١،٦١	٣،٤٦	٣،٤٩	٦٥	١١,١	١٢
٨	٤،٥٢	١،١٦	٤،٥٣	٤،١٧	٦٩	١٥،١١	١٦
٩	٦	١،٦٠	٤،٦١	٣،٢١	٧١	١٢،٥٩	١٩
١٠	٤,٣٠	١،٤٥	٤،٠٦	٢,١٦	٧٥	١٣،٧٩	٢١
١١	٤،٣٥	١،٤٠	٣،٣٨	٢،٣٦	٦٢	١٢،٦١	١٨
١٢	٥,٤٠	١،٧٠	٣،٥٤	٣،٠٢	٥٣	١٢،٩١	١٤
١٣	٤،٦٥	١،٥٥	٣،٤٩	٢،١٦	٦٤	١١،١١	١٦
١٤	٦،٥٢	١،٧٠	٤،٢١	٣،٦٣	٧٤	١١،٨٥	١٤
١٥	٤،٥٥	١،٥٠	٤،١٩	٢،٣٥	٤٣	١٢،٧٩	١٦
١٦	٤،١٥	١،٦٠	٣،٣١	٢،١٤	٤٥	١٢،٧٨	١٧
١٧	٣،٧٥	١،٤٠	٤،٢١	٣،٢٣	٤٩	١٢،٤١	١٣
١٨	٤،٣٨	١،٥٠	٣،٤٨	٤،٠٣	٥٢	١١،٣٦	١٧
١٩	٤،٦٤	١،٤٠	٣،٤٢	٢،١٤	٦٥	١١،٣٦	١٤
٢٠	٣،٤٨	١،٦٠	٤،١٤	٥،١٣	٥٣	١٣،٣٦	١٨
٢١	٤,٧٧	١،٣٠	٣،٨٢	٢،٦٥	٤٩	١٣،٤٦	٤–
٢٢	٢٠،٧	١،٦١	٣،٤١	٣،٤١	٦٥	١٢،٥٤	١٠
٢٣	٣،٣٨	١،٣٤	٣،٨٧	٣،١٦	٦٧	١٢،٤٨	٣–
٢٤	٤,٣٠	١،٤٥	٤،٠٦	٢,١٦	٧٥	١٣،٧٩	٢١
٢٥	٤،٣٥	١،٤٠	٣،٣٨	٢،٣٦	٦٢	١٢،٦١	١٨
٢٦	٥,٤٠	١،٧٠	٣،٥٤	٣،٠٢	٥٣	١٢،٩١	١٤
٢٧	٤،٦٥	١،٥٥	٣،٤٩	٢،١٦	٦٤	١١،١١	١٦
٢٨	٦،٥٢	١،٧٠	٤،٢١	٣،٦٣	٧٤	١١،٨٥	١٤
٢٩	٤،٥٥	١،٥٠	٤،١٩	٢،٣٥	٤٣	١٢،٧٩	١٦

٣٠	٤،١٥	١،٦٠	٣،٣١	٢،١٤	٤٥	١٢،٧٨	١٧
٣١	٤,٣٠	١،٤٥	٤،٠٦	٢,١٦	٧٥	١٣،٧٩	٢١
٣٢	٤،٣٥	١،٤٠	٣،٣٨	٢،٣٦	٦٢	١٢،٦١	١٨
٣٣	٥,٤٠	١،٧٠	٣،٥٤	٣،٠٢	٥٣	١٢،٩١	١٤
٣٤	٤،٦٥	١،٥٥	٣،٤٩	٢،١٦	٦٤	١١،١١	١٦
٣٥	٦	١،٨٥	٣،٥٨	٢،٣١	٦٨	١٢،٨٣	١١
٣٦	٥	١،٧٠	٣،٨٤	٤،٥١	٦٤	١١،٩١	١٦
٣٧	٤،٨٠	١،٦٠	٣،٦١	٣،٧٦	٥٥	١٢،٥١	١٠
٣٨	٣،٨٠	١،٥٠	٣،٨١	٤،٠٢	٥٩	١٢،٧٤	١٨
٣٩	٣،٩٥	١،٤٥	٣،٩٢	٥،٠٣	٦١	١٢،٥١	١٠
٤٠	٦	١،٨٥	٣،٥٨	٢،٣١	٦٨	١٢،٨٣	١١