

قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين

م. م. سرمد احمد موسى

جامعة تكريت - كلية التربية

قسم التربية الرياضية

١ - التعريف بالبحث

١-١ : المقدمة وأهمية البحث

مرحلة الطفولة هي من المراحل الهامة في حياة الإنسان، حيث يتم فيها تشكيل الملامح الأساسية لشخصية الفرد التي يقوم عليها المجتمع. وتعد المؤسسات التعليمية ومراكز الشباب والأندية الرياضية وما شابه ذلك من القواعد الأساسية التي تؤدي دورا تدريجيا في تطوير وتحسين مستوى اللياقة البدنية خلال مراحل الحياة المختلفة وتعتبر اللياقة البدنية اليوم هي المحور المهم والأساسي لجميع الفعاليات والألعاب الرياضية مما وضع الكثير من المهتمين والمتخصصين في هذا المجال الى إعداد ووضع قواعد وخطط علمية لرفع مستوى اللياقة لكافة المواطنين وعلى مختلف المستويات العمرية ابتداءً من الطفل باعتباره الخطوة الأولى التي تبنى عليه جميع البرامج وعن طريقة يمكن إحداث التطور والتغير لتحقيق المستويات العالية، وتسمى مرحلة الطفولة المتأخرة في كتب علم النفس والتي في التربية الرياضية مرحلة الأساس في البناء الحركي وهي أغنى مرحلة لاستيعاب وفهم الواجب الحركي و تتطور فيها المهارات الرياضية وبناء المستويات.

وهنا تبرز أهمية ودور المدرسة الفعال في رعاية هذه المرحلة العمرية والتي تشمل عمر ١٠ سنوات ورعايتها وإعدادها و تربيتها بالشكل الصحيح المبني على الأسس العلمية عن طريق الاختبارات والقياسات باعتبارها الجانب المهم في هذا المجال، حيث

تعطينا مؤشرا واضحا وعمليا عن المستوى المطلوب بدنيا وحركيا وكشف نقاط الضعف والقوة في النشاط الرياضي المدرسي ومدى ملاءمته لطبيعة الطفل، بالإضافة إلى اكتشاف المتميزين والموهوبين رياضيا ورعايتهم وتقديم الحوافز والدعم ولتطوير إمكانياتهم للوصول الى المستويات العالية. ومن هنا برزت أهمية البحث لإجراء الاختبارات العلمية للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بأعمار ١٠ سنوات في مدن (تكريت، بيجي، الدور، سامراء) والأرياف القريبة من تلك المدن والتي ستكون لها فائدة كبيرة جدا على صعيد حصر القابليات والمواهب بين التلاميذ في المدارس الابتدائية ورعايتهم والاهتمام بهم وفي مختلف الفعاليات الرياضية التي ستكون لها الأثر البالغ في رفع مستوى الرياضة في محافظة صلاح الدين.

٢-١ : مشكلة البحث

ان دروس التربية الرياضية في المدارس لها دورا كبيرا ومهما في تعزيز القدرات البدنية للتلاميذ فضلا عن كونها وسيلة مهمة للترويح النفسي ومن هذه المنطلقات والمفاهيم لا بد من الاستثمار الامثل لهذه الدروس واعتبار اللياقة البدنية هي العنصر الأهم في كل فعالية او نشاط يمارس من قبل التلاميذ في المدارس او المؤسسات الرياضية الأخرى. ونظرا للتفاوت بين قابليات التلاميذ في مستوى الأداء بين مجتمع وآخر وذلك لارتباط القدرات البدنية وعلاقتها بالتأثيرات البيئية والاجتماعية والاقتصادية والبايولوجية، كل هذه العوامل تؤثر على مستوى اللياقة البدنية وانعكاساتها عند تطبيق البرامج المعتمدة في المدارس. وهذا يتطلب معرفة مستويات اللياقة البدنية لكي نستطيع ان نحدد نقاط القوة والضعف في وضع برامج رياضية على ضوء النتائج التي نحصل عليها من مسح مستوى اللياقة البدنية لنضمن التطبيق الصحيح والهادف للنشاطات الرياضية في المدارس الابتدائية لتحقيق الهدف المنشود من الرياضة المدرسية.

٣-١ : أهداف البحث

- ١- التعرف على مستويات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بأعمار (١٠) سنوات في مدن صلاح الدين وأريافها (تكريت، بيجي، الدور، سامراء).
- ٢- المقارنة بين مستويات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مدن صلاح الدين وأريافها (تكريت، بيجي، الدور، سامراء).

٤-١ : مجالات البحث

- ١-٤-١ : المجال البشري : بعض تلميذا المدارس الابتدائية بعمر (١٠) سنوات في محافظة صلاح الدين.
- ٢-٤-١ : المجال الزمني : تم إجراء البحث للفترة من ١٥/١٠/٢٠٠٦ ولغاية ١٠/١٢/٢٠٠٦.
- ٣-٤-١ : المجال المكاني : ساحات اللعب في بعض مدارس أفضية صلاح الدين وأريافها.

٢- الدراسات النظرية والمثابفة

١-٢ : الدراسات النظرية

١-١-٢ : مفهوم اللياقة البدنية

ان مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث قد تطورت واتسعت أقامتها باتساع متطلبات الحياة للياقة البدنية وحاجتها الضرورية لإبقاء تعويض الجسد بتمرينات تشد من هيكله العضلي بسبب الراحة التي هيأها التطور التقني والحياة العصرية الحديثة وسهولة الحصول على متطلبات العيش بجهد بسيط وبناء على تعدد الألعاب الرياضية وتطور مهاراتها الفنية وازدياد متطلبات أدائها حيث اتجه مفهوم اللياقة البدنية إلى التأكيد على سلامة الأجهزة الحيوية وكفاءتها في ممارسة الأنشطة الرياضية وضرورة توفر التوافق العضلي العصبي والترابط بين أجهزة الجسم الحركية في إخراج حركات رياضية تتميز بالتوافق العضلي العصبي.

قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين

م. م. سرمد احمد موسى

ويرى تشارلز بيوكر ان اللياقة هي تمنح الشخص على ان يحيا حياة كاملة ومنتزعة، فالشخص الكامل اللياقة ينظر الى الحياة نظرة صحيحة سعيدة حيث يتمتع بالحاجات الإنسانية الأساسية كسلامة الجسم وحب وعطف الآخرين والأمن واحترام الذات^(١).

كما يؤكد قاسم المندلاوي عن اللياقة البدنية ((على أنها ترتبط بصحة الفرد والمجتمع ككل وتعتبر كأسس لتقويم وقياس الصحة العامة))^(٢).

ويرى حسن معوض ان مفهوم اللياقة البدنية ((إن يكون الفرد خاليا من الأمراض وقويا ورشيقا ذا جلد وتحمل ومهارة كافية لمقابلة متطلبات الحياة اليومية مع وجود مذكر من هذه القوة حتى يتمكن من الصمود إمام المضايقات وان يكون قادرا على التكيف العقلي والعاطفي بما يتناسب مع سنه ومركزه))^(٣).

ان تحسن وتطور مستوى اللياقة البدنية عن التلاميذ تجعلهم أكثر قدرة على تنفيذ الحركات المختلفة برشاقة واقتدار وبالتالي القدرة على تنفيذ الواجبات المناطة بهم بشكل جيد. وبهذا تلعب اللياقة البدنية دورا كبيرا في تقدير الإنجاز في الألعاب الرياضية بشكل عام.

٢-١-٢ : التطور الحركي لمرحلة الطفولة المتأخرة

تعد هذه المرحلة الرئيسية للتعلم الحركي وبصورة خاصة تطور قابلية التصرف الحركي للأطفال حيث يتعلم الطفل من خلالها السيطرة على حركته والتصرف الجيد إنشاء أداء الحركات الرياضية^(٤).

ان قابلية التعلم في هذه لمرحلة كبيرا مما يجعل عملية التوافق والترابط الحركي عالية ويعود سببه الى الحماس والرغبة لتعلم الشجاعة وحبهم للعمل الجماعي وإظهار قابلية التطور الفسيولوجي والجسمي والفعلي والاجتماعي.

- وهو أعلى مرحلة لاستيعاب الواجب الحركي للتطور المستقبلي وبناء المستويات العالية وأفضلها لمعرفة المسارات الحركية والبدنية وقابلية الربط عالية بينهما مع ان لدى الطفل الرغبة الشديدة للوصول الى المستوى العالي لأنه يستوعب الواجب

الحركي المنسجم مع البرنامج المرسوم بالدماغ وتتسم الحركات بطابع الإتقان والجدية والاقتصاد وهي مرحلة الشجاعة والحصول على حركات جديدة أنها مرحلة الخيال الواسع والواقعية بنفس الوقت مع تطور عالي للقدرة العقلية وهذه القدرة مرتبطة بالقدرة الحركية^(٥). ان التطور الحركي في هذه المرحلة يكون كبيرا وبصورة خاصة تعلم الحركات الجديدة وسرعة اكتسابه كما تتميز هذه المرحلة بأنها أحسن مرحلة لتعلم الأطفال على الحركات من دون ان يتدربوا عليها لفترة طويلة.

(ان اعتبار هذه المرحلة إعداد للطفولة هو نتيجة القابلية الطفل العالية في التوافق والترابط الحركي وهي تبدأ من الصف الرابع الابتدائي وتستمر الى السادس الابتدائي وتكون نهايتها بانتهاء المدرسة الابتدائية خاصة عند البنين فيكون معدل العمر في هذه المرحلة (١٠-١٢) سنة^(٦)).

٢-١-٣ : تطور الصفات البدنية

بالنظر لتعدد الألعاب الرياضية وتطور مهاراتها القديمة وازدياد متطلبات أدائها حيث اتجه مفهوم الصفات البدنية الى التأكيد على سلامة الأجهزة الحيوية وكفاءتها عند ممارسة الأنشطة الرياضية وضرورة توفر التوافق العضلي العصبي والترابط بين اجهزة الجسم الحركية والعصبية لأداء الحركات بتناسق عالي، ومن هنا بدأ الاهتمام المبكر في تطوير الصفات البدنية في مراحل النمو المبكرة واعتبار ان البناء السليم للفرد الرياضي يبدأ من هذه المرحلة وصولاً للمستويات العالية.

حيث يؤكد هارا (بان القابلية الجسمية في هذه المرحلة العمرية تزداد بصورة كبيرة وهذا يشمل بصورة خاصة السرعة والمطاولة والقابلية الحركية وان المرونة تقل بتقدم العمر)^(٧).

(ان الخصائص الجنسية تظهر للطفل وتسير متوازنة مع تطور النمو الطبيعي الذي يزداد بنسب متفاوتة بين الأطفال سنويا، حيث يمكن ملاحظة تطور الصفات البدنية من خلال الحركات والمهارات التي يؤديها الطفل مع ملاحظة الفرق بين الجنسين في

قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين

م. م. سرمد احمد موسى

الأداء وان السيطرة الحركية وقابلية التعلم الحركي والمهارة والسرعة الحركية تصل إلى مستوى جيد بكثير من الأطفال في هذه المرحلة، كما يتصف الأداء بالقوة والسرعة^(٨).

٢-٢ : الدراسات المشابهة

دراسة قاسم المندلأوي^(٩)

أجرى قاسم المندلأوي بحث بعنوان (اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لبعض الأقطار العربية)، حيث يهدف البحث الى معرفة مستوى اللياقة البدنية لأطفال العالم العربي مقارنة بما هو عليه أطفال أوروبا.

وقد استنتج الباحث إن إحدى المؤشرات البارزة التي توصلت إليها هذه الدراسة ان النمو التصاعدي لقدرة السرعة لدى الذكور العرب من عمر عشر سنوات هو أكثر من نفس النمو لدى ذكور أوروبا، وأكدت عليه الدراسة على تدني بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال العرب مثل القوة المميزة بالسرعة والمرونة مقارنة مع أطفال أوروبا بسبب قلة الاهتمام بالتدريب العملي.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ : منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، أسلوب دراسة العلاقات المتبادلة لتحقيق أهداف وفروض هذه الدراسة كونه من المناهج المناسبة والملائمة لحل المشكلة^(١٠).

٣-٢ : عينة البحث

بالنظر لكبر مجتمع البحث المتمثل بتلاميذ المدارس الابتدائية بأعمار (١٠) سنة في أفضية وريف محافظة صلاح الدين، وللظرف الصعب الذي نمر به حالياً أرتئ الباحث اختيار البحث بالطريقة العمدية من مركز وريف الافضية (تكريت، سامراء، الدور، بيجي) وبواقع (٦٠) تلميذا من كل قضاء وبالطريقة العشوائية من مدارس المركز

والريف لكل قضاء وبذلك كانت مجموع عينة البحث (٢٤٠) تلميذا من الذكور بعمر ١٠ سنوات وكما موضح في جدول رقم (١).

جدول رقم (١)

يوضح عينة البحث

العدد	موقع المدرسة	اسم المدرسة	ت
٣٠	مركز تكريت	الصناديد	١
٣٠	ريف تكريت	اللواء	٢
٣٠	مركز الدور	طول كرم	٣
٣٠	ريف الدور	الفضيلة	٤
٣٠	مركز بيجي	بيجي	٥
٣٠	ريف بيجي	الفارابي	٦
٣٠	مركز سامراء	عمر المختار	٧
٣٠	ريف سامراء	سدة الثرثار	٨
٢٤٠		٨ مدارس	المجموع

٣-٣ : أدوات البحث

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية :-

- المراجع والمصادر العربية
- الاختبارات والقياس
- استمارة جمع المعلومات
- أدوات القياس المختلفة (ساعة توقيت، أشرطة قياس، صافرة، طباشير، شواخص خشبية).

٤-٣ : الاختبارات المستخدمة

قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين

م. م. سرمد احمد موسى

قام الباحث بإعداد مجموعة من الاختبارات المناسبة والتي تقيس بعض عناصر اللياقة البدنية ولعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) والتي سبق وان استخدمت من قبل العديد من الباحثين والاختصاصيين ولنفس المرحلة العمرية وعلى البيئة العراقية^(١١).

٣-٥ : التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بتاريخ ١٥/١٠/٢٠٠٦ بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من ٣٠ تلميذا من مركز مدينة تكريت تم اختيارهم بشكل عشوائي لمعرفة مدى إمكانية وصلاحيّة الاختبارات ومعرفة مدى صدق وثبات وموضوعية هذه الاختبارات والتأكد من قدرة التلاميذ على أداء الاختبارات بشكل سهل وبسيط والتعرف على أهم المعوقات التي قد تواجه الباحث إثناء التجربة الرئيسية ومعرفة قدرة أداء فريق العمل المساعد في التجربة الذين استعان بهم الباحث من مدربي الألعاب في قسم التربية الرياضية^(*) بعد إن تم شرح وتوضيح الاختبارات لهم ليكونوا على دراية ومعرفة عملية بالاختبار.

٣-٦ : الأسس العملية للاختبارات

ثبات الاختبار

يقصد بثبات الاختبار (انه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فانه يعطي النتائج نفسها او نتائج مقارنة)^(١٢) لذلك تم اعتماد طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل ثبات الاختبارات وبفاصل زمني مدة (٧) أيام اذ تم إعادة الاختبارات نفسها ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات الاختبارين وكانت قيمة

(*) أ.د. نزهان حسين العاصي طرق تدريس، كلية التربية - قسم التربية الرياضية

أ.م.د. فائق محمد رشيد تدريب - كرة طائرة، كلية التربية - قسم التربية الرياضية

أ.م.د. نوفل فاضل رشيد تدريب - كرة قدم، كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل .

(*) فريق العمل المساعد، نكتل مزاحم، اسامة اسواري، حسام عبيد..

الارتباط عالية وهذا يؤكد ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة الثبات عالية وحسب جدول رقم (٢).

جدول (٢)

وضح معامل الثبات والصدق الذاتي والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الصدق	الثبات
١	السرعة ٥٠م	ثانية	٠.٩٧	٠.٩٨
٢	الجلوس من الرقود	بالعد ٣٠/ثا	٠.٩٦	٠.٩٧
٣	الركض المتعرج ٢٠م	ثا	٠.٩٣	٠.٩٦
٤	الاستناد الامامي	بالعدد ٣٠/ثا	٠.٩٠	٠.٩٤
٥	الوثب العريض من الثبات	م	٠.٩٨	٠.٩٨

صدق الاختبارات

يعد الاختبار صادقا إذا كان يقيس ما اعد لقياسه فقط^(١٣)، وللتأكد من صدق الاختبار تم إتباع طريقة الصدق الذاتي (وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقية التي خلصت في أخطاء القياس)^(١٤). حيث تبين ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق حيث ان معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات وكما موضح في الجدول رقم (٢).

موضوعية الاختبارات :-

تأثير معامل الموضوعية بدرجة كبيرة بمعامل الثبات، فارتفاع الثبات في جميع الاختبارات دليل واضح على موضوعية هذه الاختبارات^(١٥).

٧-٣ : الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية^(١٦) التالية :

قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين

م. م. سرمد احمد موسى

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون

٤- عرض ومناقشة النتائج

لغرض تحقيق هدف البحث المتمثل بالتعرف على مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بعمر (١٠) سنوات وبعد ان قام الباحث بتطبيق الاختبارات على أفراد العينة تم الحصول على نتائج الاختبارات وعلى النحو الاتي :

جدول رقم (٣)

يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لتلاميذ المدن في اختبار السرعة

الاختبار	المدينة	حجم العينة	العمر	س	ع
السرعة	تكريت	٣٠	١٠	٧.٩٨	١.١١
ركض ٥٠م/ثا	بيجي	٣٠	١٠	١٠.٤٧	١.٣٨
	الدور	٣٠	١٠	١١.٠٧	١.٢٣
	سامراء	٣٠	١٠	١٠.٥	١.٤١

يوضح الجدول رقم (٣) ان الوسط الحسابي لتلاميذ تكريت (٧.٩٨) وانحراف معياري (١.١١) وهو أفضل وسط حسابي حققته عينة البحث مما يدل على وجود تطور في صفة السرعة لدى تلاميذ تكريت وهو أفضل من مستويات بيجي والدور وسامراء والتي حققت مستويات على التوالي (١٠.٤٧، ١١.٠٧، ١٠.٥) مما يدل على ان هناك ضعف واضح في صفة السرعة، ومن المعروف ان صفة السرعة تتطور في هذه المرحلة العمرية لذا يجب الاهتمام بتنمية هذه الصفة وتطويرها عن طريق زيادة الاهتمام بالحركات الرياضية السريعة في البرنامج المدرسي الرياضي.

جدول رقم (٤)

يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لتلاميذ الريف في اختبار السرعة

الاختبار	المدينة	حجم العينة	العمر	س	ع
السرعة	ريف تكريت	٣٠	١٠	٦.٦٨	٠.٥٥
ركض ٥٠م/ثا	ريف بيجي	٣٠	١٠	١٠.٥٠	١.٣٦
	ريف الدور	٣٠	١٠	١١.٣٣	١.٣٢
	ريف سامراء	٣٠	١٠	١٠.٤	١.٢٢

يوضح جدول رقم (٤) إن الوسط الحسابي لتلاميذ ريف تكريت (٦.٦٨) وانحراف معياري (٠.٥٥) وهو أفضل وسط حسابي أيضا حققته عينة البحث وهذا يدل على تطور صفة السرعة لدى تلاميذ ريف تكريت.

جدول رقم (٥)

يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري في المدن لاختبار الوثب العريض من الثبات

الاختبار	المدينة	حجم العينة	العمر	س	ع
الوثب العريض من الثبات	تكريت	٣٠	١٠	١.٣٤	٠.١٨
	بيجي	٣٠	١٠	١.٢٦	٠.١١
	الدور	٣٠	١٠	١.٢٤	١.١٢
	سامراء	٣٠	١٠	١.٢٩	٠.٠٨٦

يوضح جدول رقم (٥) ان هناك تباين واضح وان كان قليل من الوسط الحسابي لعينة البحث فقد حققت تلاميذ تكريت وسط حسابي قدره (١.٣٤) تليها تلاميذ سامراء (١.٢٩) مما يدل على ان مستوى أداء تلاميذ تكريت وسامراء أفضل من أداء تلاميذ

قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين

م. م. سرمد احمد موسى

بيجي والدور في اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الإطراف السفلى.

ان هذه النتيجة تدل على ان صفة القوة الانفجارية لعضلات الإطراف السفلى لتلاميذ تكريت وسامراء جيدة على العكس من تلاميذ الدور وبيجي حيث ظهر لنا هناك ضعف واضح لهذه الصفة إثناء أدائهم للاختبار على عكس ما يؤكد العلماء على ان القوة القصوى للساقين تتحسن في هذه المرحلة اكثر من الذراعين نتيجة تطور المجاميع العضلية الكبيرة والصغيرة وتتطور هذه القوة مع تطور الزمن للطفل حيث تأخذ القوة القصوى عند البنين بنسبة اكبر من البنات.

جدول رقم (٦)

يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري الذي حققته عينة البحث في الريف

لاختبار الوثب العريض من الثبات

الاختبار	المدينة	حجم العينة	العمر	س	ع
الوثب العريض من الثبات	ريف تكريت	٣٠	١٠	١.٣٦	٠.٠٤٩
	ريف بيجي	٣٠	١٠	١.٢٥	٠.١١
	ريف الدور	٣٠	١٠	١.٢٦	٠.١٢
	ريف سامراء	٣٠	١٠	١.٢٥	٠.١١

يوضح جدول رقم (٦) ان متوسط الحسابي لريف تكريت وقدره (١.٣٦) وهو أفضل أنجاز قياسا لريف بيجي والدور وسامراء والتي توضح لنا الأرقام الحسابية ان هناك تباين قليل فيما بينهما وهذا يدل على ان تلاميذ تكريت وريفها بعمر ١٠ سنوات يتميزون بصفة القوة الانفجارية لعضلات الإطراف السفلى، مما يتطلب الاهتمام بهذه الصفة لهذه المرحلة من خلال إعطاء التمارين الخاصة للقوة في أي منهاج مدرسي رياضي.

جدول رقم (٧) : يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لتلاميذ المدن في اختبار الاستناد الامامي ٣٠/ ثا

الاختبار	المدينة	حجم العينة	العمر	س	ع
الاستناد الامامي ٣٠ ثا	تكريت	٣٠	١٠	٥	٠.٥٣
	بيجي	٣٠	١٠	٣	٠.٩٩
	الدور	٣٠	١٠	٤	١.١٨
	سامراء	٣٠	١٠	٤	٠.٧٤

يوضح جدول رقم (٧) إن هناك تقارب في المستوى أداء اختبار الاستناد الأمامي (الشناو) لمدة ٣٠ / ثا لقياس القوة الانفجارية للإطراف العليا حيث تؤكد النتائج على ان مستوى أداء تلاميذ تكريت هو الأفضل في هذا الاختبار ثم يأتي بعدها تلاميذ سامراء ونلاحظ هنا إن صفة القوة اختلفت من مدينة إلى أخرى رغم وجود منهج موحد لدرس التربية الرياضية للمدارس الابتدائية ويعزو الباحث سبب ذلك هو الاختلاف في مدى تطبيق هذا المنهج بين مدينة وأخرى بالإضافة الأمور الفنية والمادية او عدم وجود المعلم المتخصص بدقة التنفيذ مما يؤثر بشكل او بأخر على مستوى أداء التلاميذ بين هذه المدن.

جدول رقم (٨) : يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لتلاميذ الريف في اختبار الاستناد الامامي ٣٠/ ثا

الاختبار	المدينة	حجم العينة	العمر	س	ع
الاستناد الامامي ٣٠ ثا	ريف تكريت	٣٠	١٠	٦	١.٨٣
	ريف بيبي	٣٠	١٠	٤	١.٧٠
	ريف الدور	٣٠	١٠	٤	٠.٩٣
	ريف سامراء	٣٠	١٠	٥	١.٦٧

قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين

م. م. سرمد احمد موسى

يوضح جدول رقم (٨) ان تلاميذ ريف تكريت حققوا مستوى جيد وذلك بمتوسط حسابي (٦) وهي نسبة متميزة عن تلاميذ ريف بيجي والدور وسامراء والذي حققوا مستويات متقاربة فيما بينهم، ومن خلال جدول (٧ و ٨) نلاحظ ان هناك تطور في أداء تلاميذ تكريت وريفها في صفة القوة الانفجارية للإطراف العليا ويعزو الباحث الى النشاط المستمر والدائم لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز مدينة تكريت وريفها والذي هو أفضل بكثير من النشاط الموجود في المدن الأخرى ولان هذه الصفة تتطلب تدريبا منتظما تساعد التلاميذ على إبراز قابلياتهم خلال فترة زمنية قصيرة وهذا يتطلب مزيج من السرعة والقوة في إطار حركي توافقي لا يمكن الوصول إليه إلا بالتمارين المستمرة والتي يجب ان تطبق على مدار السنة.

جدول رقم (٩)

يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لتلاميذ المدن في اختبار ركض زكراك

٢٠م/ثا

الاختبار	مركز المدينة	حجم العينة	العمر	س	ع
ركض زكراك ٢٠م/ثا	تكريت	٣٠	١٠	٧.٠٣	٠.٨٩
	بيجي	٣٠	١٠	٨.٥٧	١.٥٠
	الدور	٣٠	١٠	١١.٠	١.٣٤
	سامراء	٣٠	١٠	١٠.٤٠	١.٢٥

يوضح جدول رقم (٩) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لاختبار ركض ٢٠م لقياس صفة الرشاقة حيث نلاحظ ان الوسط الحسابي لتلاميذ تكريت (٧.٠٣) تليها تلاميذ بيجي وتدني مستوى أداء تلاميذ الدور وسامراء ومن المعروف ان الرشاقة تتأثر بصفة المرونة والسرعة لأنها مزيج الصفتين لذلك نلاحظ ان هناك فرق بين الأوساط الحسابية لصالح تلاميذ تكريت حيث أكد تفوقها في اختبار ركض ٢٠م زكراك.

جدول رقم (١٠)

يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لتلاميذ الريف في اختبار ركض زكزاك
٢٠م/ثا

الاختبار	ريف المدينة	حجم العينة	العمر	س	ع
ركض زكزاك ٢٠م/ثا	ريف تكريت	٣٠	١٠	٧.١٦	٠.٨٧
	ريف بيجي	٣٠	١٠	١٠.٤٣	١.٣
	ريف الدور	٣٠	١٠	١١.٥٣	١.٣١
	ريف سامراء	٣٠	١٠	١١.٠	١.٣٤

يوضح جدول رقم (١٠) ان مستوى أداء تلاميذ ريف تكريت هو أفضل نتائج حققتها في اختبار ٢٠م ركض زكزاك وذلك بمتوسط حسابي (٧.١٦) قياسا إلى تلاميذ ريف بيجي والدور وسامراء والذي تتقارب مستوى الأداء فيما بينهم ونلاحظ هنا ان تلاميذ تكريت وريفها حققت أفضل مستوى مقارنة مع مستوى أداء تلاميذ مدن وريف عينة البحث حيث يرى الباحث إن الإنجاز والمستوى العالي لعينة تكريت وريفها يعود إلى امتلاك هذه العينة لصفة السرعة والمرونة ولأن صفة الرشاقة التي حصلت عليها عينة تكريت ترتبط ارتباطا وثيقا بصفة السرعة كما تعتبر الرشاقة عاملة السرعة مع تغيير الاتجاه بالإضافة إلى تميز تلاميذ تكريت بأدائهم لأنواع الأنشطة حيث تتطور لديهم قابلية التوقع الحركي من خلال امتلاكهم المرونة والسرعة فتظهر الرشاقة بشكل واضح.

قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين

م. م. سرمد احمد موسى

جدول رقم (١١) : يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لتلاميذ المدينة

لاختبار الجلوس من الرقود ٣٠/ثا

الاختبار	مركز المدينة	حجم العينة	العمر	س	ع
الجلوس من الرقود ٣٠ ثا من العد	تكريت	٣٠	١٠	١٢	١.٠٣
	بيجي	٣٠	١٠	١٠	١.٧٠
	الدور	٣٠	١٠	١١	١.٣٥
	سامراء	٣٠	١٠	١٢	١.٢٥

يوضح جدول رقم (١١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث حيث نلاحظ هناك تقارب واضح في المستويات في هذا الاختبار بالرغم من تفوق تلاميذ تكريت وسامراء ويفارق قليل عن تلاميذ الدور وبيجي مما يدل على ان هذه الصفة (المرونة) هي من الصفات المميزة لهذه المرحلة العمرية ويرى الباحث ان الطفل بعمر ١٠ سنوات يتميز بقابلية كبيرة من المرونة وبذلك لا بد من استغلالها في البرنامج الرياضي المدرسي وانطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطور القابلية الحركية المتنوعة وهذه الناحية تعتبر واجبا أساسيا لدرس التربية الرياضية.

جدول رقم (١٢) : يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لتلاميذ الريف لاختبار

الجلوس من الرقود ٣٠/ثا

الاختبار	ريف المدينة	حجم العينة	العمر	س	ع
الجلوس من الرقود ٣٠ ثا من العد	ريف تكريت	٣٠	١٠	١١	١.١٥
	ريف بيجي	٣٠	١٠	١٠	١.١٩
	ريف الدور	٣٠	١٠	٩	٠.٨٠
	ريف سامراء	٣٠	١٠	١٠	١.٧٨

يوضح جدول رقم (١١) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري متقاربة لعينة البحث رغم تفوق ضئيل لتلاميذ ريف تكريت، ويرى الباحث ان السبب يعود إلى قلة ممارسة التلاميذ في هذه المناطق للأنشطة الرياضية التي تمتاز بهذه الصفة لان عدم ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي المنظم يؤدي الى ان تفقد العضلات والأنسجة العاملة بعض مطاطيتها الطبيعية وبالتالي فقدان مرونة المفاصل.

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الاختبارات يرى الباحث ان هذه المرحلة السنوية هي من المراحل التي تكون فيها قابلية التعلم واكتساب الصفات البدنية وتطويرها كبيرة جدا مما يجعل عملية التوافق والترابط الحركي عالية وهذا ما يذهب اليه المثل الشعبي (التعلم من الصغر كالنقش على الحجر).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١: الاستنتاجات

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- حقق تلاميذ مدينة تكريت وريفها أفضل أنجاز في اختبار ركض ٥٠ م / ثا.
- ٢- حقق تلاميذ مدينة تكريت أفضل أنجاز في الوثب العريض من الثبات تليها تلاميذ مدينة سامراء وكذلك حقق تلاميذ ريف تكريت أفضل أنجاز في الوثب العريض من الثبات قياسا لريف مدن بيجي وسامراء والدور.
- ٣- وجود تقارب في مستوى أداء اختبار الاستناد الأمامي لقياس القوة الانفجارية للإطراف العليا بين عينة البحث رغم تفوق تلاميذ تكريت بشكل طفيف وكذلك تفوق تلاميذ ريف تكريت في صفة القوة الانفجارية للإطراف العليا تليها تلاميذ ريف سامراء.
- ٤- حقق تلاميذ تكريت في اختبار ركض زكراك ٢٠ م/ثا لقياس الرشاقة تليها تلاميذ بيجي وتفوق ريف تكريت أفضل أنجاز مقارنة مع مستوى أداء ريف بيجي والدور وسامراء.

قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين
م. م. سرمد احمد موسى

٥- وجود تقارب في مستوى أداء اختبار الجلوس من الرقود ٣٠/ثا من العد لقياس المرونة لعينة البحث مع تساوي في المستوى بين تلاميذ تكريت وسامراء وكذلك تقارب في مستوى أداء ريف المدن مع تفوق ضئيل لتلاميذ ريف تكريت.

٥-٢: التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام باللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وخاصة عمر (١٠) سنوات لأنه أفضل عمر زمني لتطوير القابلية الحركية المتنوعة.
- ٢- ضرورة التوسع في استخدام اختبارات القياس في المجال المدرسي واعتباره الأسلوب المهم لتصنيف مستويات التلاميذ وتشخيص مواطن الضعف والقوة في النواحي البدنية.
- ٣- التأكيد على إجراء اختبارات مستمرة إثناء مراحل الدراسة لمعرفة مدى تحسن مستوى اللياقة البدنية.
- ٤- التأكيد على ضرورة الاهتمام في تنشيط درس التربية الرياضية وزيادة الاهتمام في تطوير القابليات البدنية للتلاميذ.
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على المعلمين الاختصاص لمعرفة مستوى اللياقة البدنية وكفاءاتهم المهنية.
- ٦- توفير أدوات اللياقة البدنية وأجهزة الاختبارات في المدارس.

الهوامش

- (١) تشارلز. أ. بيوكر، ترجمة حسن معوض واخرين، اسس التربية البدنية، القاهرة، مكتبة انجلو المصرية، ١٩٦٤م.
- (٢) قاسم المنديوي، اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي، بغداد، ١٩٨٢م.
- (٣) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨م.

- (٤) كورت ماينل ترجمة عبد علي نصيف، التعلم الحركي، الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٠م، ص ٢٦١.
- (٥) وجيه محجوب واحمد بدري، اصول التعلم الحركي، الموصل، دار الجامعة للطباعة والنشر، ٢٠٠٢م، ص ١٥٣.
- (٦) وجيه محجوب، التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة، الموصل، ج ٢، ١٩٨٧م، ص ١٥٠.
- (٧) هارا، أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد، مطبعة اوفسيت التحرير، ١٩٧٥م، ص ٧٠.
- (٨) كورت ماينل، مصدر سبق ذكره، الموصل، ١٩٨٠ م، ص ٢٦٢.
- (٩) قاسم المنديلاوي، اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لبعض الاقطار العربية، ١٩٨٦م.
- (١٠) ابراهيم احمد سلامة، مناهج البحث في التربية البدنية، الاسكندرية، مطبعة التقدم، ١٩٨٠م.
- (١١) قاسم المنديلاوي وآخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٩م، ص ٢٢.
- (١٢) مروان عبد المجيد ابراهيم، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩م، ص ٦١.
- (١٣) صالح بن احمد العصف، المدخل في البحث في العلوم السلوكية، الرياض، مكتبة العبيكان، ط ١، ١٩٩٥م، ص ٤٢٢.
- (١٤) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠م، ص ٢٧٥.
- (١٥) رمزية الغريب: التقويم والقياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة الانجلوا المصرية، ١٩٧٠ ص ٦٥.
- (١٦) مروان عبد المجيد ابراهيم، مصدر سبق ذكره، ١٩٩٩. ص ١٢٦.

قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين

م. م. سرمد احمد موسى

المصادر

- (١) إبراهيم احمد سلامة، مناهج البحث في التربية البدنية، الإسكندرية، مطبعة التقدم، ١٩٨٠م.
- (٢) تشارلز أ. بيوكر، ترجمة حسن معوض وآخرين، أسس التربية البدنية، القاهرة، مكتبة انجلو المصرية، ١٩٦٤م.
- (٣) قاسم المندروي، اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي، بغداد، ١٩٨٢م.
- (٤) قاسم المندلوي وآخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٩م.
- (٥) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨م.
- (٦) كورت ماينل ترجمة عبد علي نصيف، التعلم الحركي، الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٠م.
- (٧) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠م.
- (٨) مروان عبد المجيد ابراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩م.
- (٩) هارا، أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد، مطبعة اوفسيت التحرير، ١٩٧٥م.
- (١٠) وجيه محجوب واحمد بدري، أصول التعلم الحركي، الموصل، دار الجامعة للطباعة والنشر، ٢٠٠٢م.
- (١١) وجيه محجوب، التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة، الموصل، ج٢، ١٩٨٧م.
- (١٢) صالح بن احمد العساف، المدخل في البحث في العلوم السلوكية، الرياض، مكتبة العبيكان، ط١، ١٩٩٥م.
- (١٣) رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٩٧٠م.