

## تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة

### في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

غيث حسن علي

سلام محمد حمزة

مخلد محمد جاسم

جامعة بابل / كلية التربية الرياضية

#### ملخص البحث

تناول الباحثون في بحثهم مقدمة البحث وأهميته فضلاً عن مشكلة البحث التي تبلورت في معرفة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة وتقويمه وفق المستويات المعيارية لبيان مدى تطورها ومدى تأثير مفردات مناهج الكلية على تطويرها والمحافظة عليها خلال الأربع سنوات بالإضافة إلى إن تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب بشكل متكامل ومتربط سيجعلهم أكثر تأهيلاً لتحمل عبء الأنشطة الرياضية وتحقيق أفضل النتائج .

وقد هدف البحث الى :تقويم مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل / للعام الدراسي 2012-2013 م .

وضع درجات ومستويات معيارية للياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل وقد حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل/ للعام الدراسي 2012 -2013 والبالغ عددهم (80) طالب، اختيرت عينة البحث بواقع (30) طالب اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية ملائمة وطبيعية المشكلة.

ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث تم التوصل للاستنتاجات الآتية:-

- حققت العينة وعند جميع الاختبارات التي خضعت لها المستوى الضعيف.
- حققت العينة وعند جميع الاختبارات المستوى المتوسط ما عدا اختبار الوثب من الثبات .
- حققت العينة في اختبار الوثب من الثبات المستوى الجيد .
- حققت العينة المستوى المتوسط في اللياقة البدنية .

ومن هذه الاستنتاجات يوصي الباحثون :-

- من الأهمية بمكان إن يتم التقويم البدني للطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية ، وبشكل دوري لبيان المستويات الحقيقية للياقة البدنية عندهم .
  - ضرورة الاهتمام بالدروس العملية للتربية الرياضية والمواظبة على الزام الطلاب عليها لتحقيق الغاية المرجوة منها .
  - ضرورة الاعتماد على المستويات المتحققة عند الطلاب في اختيار المنتخبات الرياضية .
- الكلمات الدالة: اللياقة البدنية ، تقويم .

#### Abstract

Eating researchers in their introduction of research and its importance as well as the problem of the research, which crystallized in the knowledge of fitness levels for students of the fourth stage and evaluated according to the standard levels to the extent of its development and the impact of the vocabulary of college courses to develop and maintain them during the past four years in addition to the development of fitness levels for students in an integrated manner coherent and make them more qualified to bear the burden of sports activities and achieve the best results

**The research aims to :**

Evaluating the level of fitness among students in the fourth stage in the Faculty of Physical Education - University of Babylon / for the academic year 2012-2013 AD . Put grades and levels of fitness standard for the students of the fourth stage at the Faculty of Physical Education - University of Babylon

Has identified the research community students the fourth stage in the Faculty of Physical Education - University of Babylon / for the academic year 2012 -2013 totaling (80) student, was chosen sample rate (30) students were chosen randomly Statistics (lottery) The researchers used a descriptive approach my style surveys and studies relational appropriate and the nature of the problem.

**Through the display and analyze and discuss the results reached the following conclusions- :**

- Achieved a sample and when all the tests that have undergone low level.
- Achieved a sample and when all tests except medium -level test of fortitude jump.
- Achieved sample in a test jump from the good level of stability.
- The sample average level achieved in fitness.

**One of these conclusions the researchers recommend- :**

- It is important that the calendar is physical for students in the fourth stage Faculty of Physical Education , and periodically to indicate real levels of fitness they have.
- Need to focus on practical lessons of Physical Education and compel attendance by students to achieve their desired end.
- The need to rely on the levels achieved when students in choosing sports teams.

**Keuwords:** physical fitness, Evaluating

## الباب الأول

### 1/ التعريف بالبحث

**1/1 مقدمة البحث وأهميته:** إن نجاح العملية التربوية وتحقيق أهدافها يعد من أهم المحاور الأساسية في بناء النظام التربوي لذلك فإن اعداد طلاب كليات التربية الرياضية كمدرس لمادة التربية الرياضية أصبح من صميم اهتمامات الكثير من دول العالم لكونه يختلف مركز الصدارة في مسؤولية بناء الأجيال وأعدادها للمستقبل.

تلعب اللياقة البدنية واختباراتها دور مهم في عملية الأعداد الصحيح لطلبة كليات التربية الرياضية بسبب ما تقدمه عناصر اللياقة البدنية من بناء وظيفي وتشريحي صحيح وسليم للطلاب للوصول إلى مستوى مقبول للياقة البدنية والتي من خلالها يمكن تطوير المهارات الرياضية لان اللياقة البدنية تعد الأساس الذي من خلاله يمكن بناء المهارات المطلوب تعلمها في العديد من الفعاليات الرياضية ضمن المناهج الدراسية لكليات التربية الرياضية.

لذا فإن الاهتمام باعداد طلاب كليات التربية الرياضية وتطوير مستوى اللياقة البدنية لهم اضافة إلى بناء المستوى المهاري والمستوى العلمي في سنوات دراستهم لا يمكن إن يتم إلا من خلال الاهتمام بالمناهج الدراسية الموضوعية والعلمية بشكل دقيق وفق صيغ ووسائل متنوعة تعمل على ايجاد صيغة ارتباط بين الصفات البدنية ومفردات مناهج كليات التربية الرياضية لضمان رفع مستوى اللياقة البدنية للطلاب والمحافظة عليها خلال السنوات الاربعة ضمن منهاج الكلية .

كون اللياقة البدنية لا تتطور في وقت قصير وإنما تحتاج إلى مزيد من الوقت لتطويرها ويؤكد (البسطويسي , 1984) "بان للمدرسة دور فاعل في تطوير ورفع القدرات البدنية للتلاميذ للوصول إلى المستوى البدني الجيد في كافة المراحل " .

إن للتربية البدنية دور مهم وأساسي وفعال في تطوير مستوى اللياقة البدنية خلال مراحل التعلم المختلفة، من هنا نلاحظ مدى علاقة الارتباط بين تطوير مستوى اللياقة البدنية لطلاب كليات التربية الرياضية كونهم مدرسين الغد الذين سيحملون شعار التغير والنهوض بواقع الرياضة المدرسية من خلال امتلاكهم لمقومات اللياقة البدنية والتي من خلالها يتم تطبيق مناهج التربية الرياضية بشكل علمي وتطبيقي صحيح، لأنه لا يمكن تطبيق المهارات والفعاليات الرياضية بشكل صحيح إذا لم يمتلك مدرس التربية الرياضية مستويات جيدة ومتميزة في اللياقة البدنية لتكون نموذج يقتدى به من قبل الطالب في جميع المراحل الدراسية .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة باعتبار هذه المرحلة هي المرحلة النهائية التي بعدها يتخرج الطالب إلى الميدان التطبيقي في المدارس الابتدائية والمتوسطة التي ستعطينا نتائج حقيقة عن هذه المستويات ومدى علاقتها بالعديد من مفردات المناهج الدراسية على مدار الأربع سنوات التي قضاها الطالب في كلية التربية الرياضية كما ستعطينا اجابة علمية حقيقية عن امكانية الطالب بدنيا لخوض تجربة التطبيق العملي في المدارس .

**2/1 مشكلة البحث:** تعد مرحلة دراسة البكالوريوس في كليات التربية الرياضية من المراحل المهمة في تطوير مستوى اللياقة البدنية لطلاب الكلية من خلال المناهج الدراسية وخاصة الدروس العملية، وان بناء عناصر اللياقة البدنية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بهذه المواد الدراسية التي يدرسها الطالب، وان الغرض الاساسي من تنمية اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة البدنية للطالب كقاعدة اساسية للبناء السليم، كون اللياقة البدنية تلعب دور كبير في تطوير مستوى الاداء المهاري للكثير من الفعاليات الرياضية .

لذلك لابد من معرفة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة وتقويمها وفق المستويات المعيارية لبيان مدى تطورها ومدى تأثير مفردات مناهج الكلية على تطويرها والمحافظة عليها خلال الأربع سنوات بالإضافة إلى إن تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب بشكل متكامل ومتربط سيجعلهم اكثر تأهيلاً لتحمل عبء الأنشطة الرياضية وتحقيق افضل النتائج .

### 3/1 اهداف البحث

1- تقويم مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل / للعام الدراسي 2012-2013 م .

2- وضع درجات ومستويات معيارية للياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

**4/1 فروض البحث:** طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل يتمتعون بمستوى جيد في اللياقة البدنية .

**5/1 مجالات البحث:** 1/5/1 المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل، للعام الدراسي 2012 - 2013 م.

2/5/1 المجال الزمني : للمدة من 2012/11/28 , ولغاية 2013/1/15 م .

3/5/1 المجال المكاني : الساحات الخارجية في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والسابقة

#### 1-2 الدراسات النظرية

##### 1-1-2 اللياقة البدنية

1-1-1-2 مفهوم اللياقة البدنية: مصطلح تعارف عليه علماء التربية الرياضية وهي عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب ، قد أصبح لزاما على إنسان القرن العشرين أن يبذل جهدا كبيرا ليصارع عبء الحياة ومشاكلها من حلوها ومرها فقد كان الإنسان في الماضي قبل عهد الآلة والاعتماد على السيارات ذا كفاءة جسمانية عالية ولياقة بدنية ممتازة اكتسبها من حياته اليومية العادية والتي نبعد عنها اليوم كل البعد ، كان يحرق الأرض ويقطع الأميال مشيا على الأقدام ، وهناك العديد من التجارب والبحوث على العديد من المهن التي تتميز بالحركة المحدودة كالموظفين الذين تتطلب أعمالهم الجلوس على المكاتب فترات طويلة وربات البيوت اللاتي لا يعملن بأيديهن معتمدات على الآلة والخدمات وقد أسفرت النتائج بأنه يكثر بينهم: أمراض القلب والشرابين والنزلات الشعبية والسمنة المفرطة وضغط الدم ويرجع ذلك إلى افتقاد هذه المهن إلى الحركة. (<http://www.bdnia.com/>) .

وهنا لابد من توضيح (تعريف) مصطلح اللياقة البدنية وتعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة "وكذلك عرف اللياقة البدنية" يعني ان الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الاداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالاعمال اليومية القوية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ ". وكذلك عرفة اللياقة البدنية "هي القدرة على اداء الواجبات البدنية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة ". لقد اختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي، فعلى الرياضي ليكون لائقاً امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه. أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضى نفسي بقدر ما هو ممكن (<http://www.iraqihandballcenter.com/>) .

2/1/1/2 مكونات (عناصر) اللياقة البدنية: اللياقة البدنية مكونات وعناصر اساسية لابد من توفرها جميعا لدى أي لاعب ولو اختلف من حيث الاهمية حيث إن التركيز على صفة دون أخرى أو مجموعة صفات معينة تأت دائما من متطلبات اللعبة أو الفعالية الرياضية نفسها ... وقد يكون ذلك سببا في تعدد آراء العلماء والباحثون في تحديد مكونات (عناصر) اللياقة البدنية وعددها، وقد اتفق الكثيرون منهم على إن عناصرها هي: أولاً: القوة العضلية: يرى كثير من العلماء إن القوة العضلية هي العنصر الذي يتأسس عليه وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية. كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والمطاولة والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها .

أنواع القوة العضلية: في بادي الأمر يود الباحثون ينوّهون إلى موضوع مهم وهو بيان الفرق بين تصنيف القوة العضلية وأنواع القوة العضلية؟ إذ تصنف القوة العضلية من طبيعة العمل العضلي أو طبيعة اظهار القوة العضلية عليه ظهرت لدينا الكثير من التصنيفات لهذه المفردة منها .

**التصنيف الأول (محمد حسن علاوي، 1984):** يتم تصنيف القوة العضلية حسب نوع العمل العضلي وشكلها، وكما يأتي:

- القوة الثابتة : مواجهة العضلية لمقاومة داخلية .

- القوة المتحركة : تغلب العضلية على مقاومة خارجية.

**التصنيف الثاني (عمار مكي علي ، 2008):**

- القوة العامة : ويقصد بالقوة العامة التطور المتعدد الجوانب لجميع العضلات واكتساب بالقدرة العالية لإظهار القوة في مختلف الحركات ولواجبات الممكن قيام بها .

- القوة الخاصة: ويقصد بها قدرة الرياضي على إظهار أكبر قدر من القوة عند أدائه لمهارات في فعالية تخص الرياضي .

**التصنيف الثالث (عمار مكي علي ، 2008):**

- القوة المطلقة: ويقصد بها القدرة على إظهار أكبر كمية من القوة سواء في العمل الثابت أو المتحرك وهي تشمل مجموع كمية قوة جميع العضلات المكونة للجسم وهي الدليل الصادق على التطور الشامل لهذه الصفة عند الرياضيين .

- القوة النسبية: ويقصد بها قدرة الرياضي على إظهار أكبر قدر ممكن من القوة بالنسبة لكل كيلو غرام من وزن جسمه .

إما عن أنواع القوة العضلية فظهرت لنا أنواع كثيرة للقوة العضلية على أساس ارتباطها بعناصر اللياقة البدنية أخرى أو على أساس الزمن المستغرق في بدل القوة، ومن هذه الأنواع الآتي:

**القدرة الانفجارية:** وتعرف " بأنها قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة من ذلك يمكن التفريق بينها وبين القوة المميزة بالسرعة ، وعلى ذلك نجد عند بعض المراجع العربية إنهم لا يفرقون بين القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على أنها ( قدرة ) بأنها قوة X سرعة، ولكن القدرة الانفجارية تظهر من خلال ما تتميز به بأعلى . قوة وأعلى سرعة ممكنة لمرة واحدة ، وبذلك فهي أعلى قوة سريعة آنية (بسطويسي احمد، 1984) .

وكذلك " القدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى ونحتاجها في فعاليات الوثب والرمي والاركان والقصيرة (قاسم المنذلاوي ، 1979).

وبذلك يتوقف مستوى الرمي على سرعة انطلاق الاداة الآتية حيث تتحدد مسافة الرمي بتلك السرعة ، فالسرعة وليدة القوة ولا توجد سرعة بدون قوة ، وبذلك تعمل القدرة الانفجارية على تزايد سرعة الاداة منذ الحركة وحتى لحظة الانطلاق .

وقد أشار (كمال جميل الرضي، 2004) إلى مجموعة من الدراسات في مجال الرمي أسهمت بتحسين الانجاز بالاعتماد على تطوير القدرة الانفجارية وكذلك أشار إلى إمكانية تنمية القدرة الانفجارية بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية، مع أداء الرياضي لتمارين باستخدام أقصى جهد، كما إن تكرار المجهود يجب إن يكون قليلاً .

**تحمل القوة العضلية:** تسمى في كثير من المصادر والمراجع (بالجلد العضلي) أو (التحمل العضلي) وتعرف " أنها قابلية الاجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة لمدة طويلة، أي أنها قابلية مستوى القوة العالية نسبياً بعد ربطها بقابلية المطاولة " (قاسم حسن، 1998) .

ويعرفها (بسطويس احمد) عن (هارا ) 1979 " القدرة على مقاومة التعب إثاء اداء مجهود بدني يتميز بعمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض اجزائه أو مكوناته .

ولا يحتاج رامي الرمح إلى تحمل القوة إثاء فترة السباق ولكن يحتاج الرامي إلى تحمل القوة مدة التدريب حيث قد يصل إلى ساعتين ونصف أو أكثر خلال الوحدة التدريبية .

وبذلك تأخذ القوة العضلية بأوجها المختلفة دورا رئيسيا وإيجابيا في التقدم بالمستوى الرقمي للانجاز , كالقوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى وتحمل القوة الخاص .

**القوة القصوى (العظمى):** القوة القصوى أو العظمى هي " قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد ممكن " ( ريسان خربيط ، 2008) .

وللقوة العضلية أهمية خاصة في العديد من فعاليات الألعاب الرياضية التي تتطلب بذل أقصى قوة ممكنة لدى الرياضي للتغلب على مقاومات خارجية كبيرة وهذا ما نشاهده في رفع الانتقال والمصارعة وفعاليات ارمي بالعاب القوى وغيرها من الرياضات كما عرفها ( هارا) بأنها " قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات عالية جدا تصل إلى أقصى مقاومة " ( محمد عثمان ، 1990 ) .

وهناك قاعدة أساسية يمكن خلالها العمل على تنمية هذا النوع من القوة لدى لاعبي العاب القوى , بحيث تتطلب هذه القاعدة استخدام شدة حمل تصل إلى (80-100%) من الحد الأقصى الشخصي وتكرارا يصل من 1-6 تكرارات وبراحة كاملة.

إما القوة القصوى فيمكن تعريفها بأنها " أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي انتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي " ( محمد حسن علاوي ، 1948) .

**القوة المميزة بالسرعة:** وهي صفة مركبة لها مكونين هما القوة والسرعة, وعلى الرغم من اختلاف التسميات بين المدرستين الشرقية والغربية في تسميتها إلا انهم اتفقوا على أنها مكونة من القدرة والسرعة, كما اتفقوا على توفر القوة والسرعة لا يعنى توفرها إذا يتطلب الأمر دمجها في عمل منفجر " (كمال درويش ، 1984) , بمعنى أنها لا تظهر كصفة لمجرد وجود القوة والسرعة وانها يجب إن يدمج المكونين بنسب معينة فاذا تفوقت نسبة السرعة اصبحت قوة سريعة وإذا نسبة القوة تولد عنها قوة انفجارية . والقوة المميزة بالسرعة تعني " مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة مركبة عالية" ( محمد عبد صالح ، 1994) .

وذكر (محمد صبحي حسانين) 1987 نقلا عن (كلارك) إن القوة المميزة بالسرعة تعني " القدرة على اطلاق أقصى قوة عضلية في اقل زمن ممكن " .

وبراها (معتصم غوتوف 1995) بأنها " القدرة على مقاومة حمل معين بسرعة انقباض عضلي كبير " .

#### ثانياً: السرعة

تعد السرعة إحدى عوامل الاداء الناجح في كثير من الأنشطة الرياضية, بحق مكون هام وعنصر أساس من عناصر اللياقة البدنية, إذ تشير مختلف البحوث ولدراسات إلى ارتباطها بالعديد من المكونات البدنية الأخرى.

فارتباطها بالقوة ينتج ما يعرف (القوة المميزة بالسرعة) وارتباطها بالمطاولة ينتج (مطاولة السرعة) اضافة إلى ارتباطها الوثيق بعنصر الرشاقة (عصام عبد الخالق ، 1981) .

واعطيت السرعات تعاريف كثيرة منها ما ذكره قاسم حسن حسين من أنها تعني القدرة على اداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن " .

### ثالثاً: المطاولة

يرى بعض العلماء إن المطاولة هي قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية.

ويمكن الحصول على هذه المعلومات استعمال وسائل القياس والاختيار وغيرها من الأساليب التي تزودنا ببيانات كمية وأخرى غير كمية (وصفية) .

وخلاصة القول إن التقويم في التربية الرياضية عملية لا بد منها إذا ما أردنا التعرف على مدى فائدة وفاعلية البرنامج التعليمي أو التدريبي، فهو السبيل الموصول إلى تحقيق الأهداف وبدونه لا يمكن إن نعرف مدى التقدم الي احرزه البرنامج فنحن بحاجة إلى استقصاء التغيرات التي تحدث في سلوك اللاعبين على فترات متباعدة، لرصد نقاط السلب وتلافيها وتعزيز الجوانب الايجابية والاستفادة منها استفادة منها فورية في إنشاء ممارسة عملية التعلم والتدريب أو فائدة مؤجلة عند اعادة التخطيط للبرنامج .

**2/2/1/2 أهمية التقويم:** يستمد التقويم أهمية الأساسية في الميادين المختلفة ومنها الميدان الرياضي ،من ضرورة الاعتماد عليه في تحديد جدوى أو قمة برنامج ما ، أي تقدير مدى تحقيق الأهداف المنشودة لهدر البرنامج ، وهذه الوظيفة تبنى عليها الوظائف الأخرى للعملية التقويمية والتي يمكن انجازها بالنقاط الاتية . (صباح حسين العجيلي (وآخرون) ، 2001/ قاسم المنذولاي (وآخرون) ، 1997) .

1- معرفة مدى ما تحقيق من الأهداف ، إن تحديد الأهداف هي الخطوة الأولى في عملية التقويم، ومعرفة ما تحقق منها هو المؤشر الذي يستطيع من خلاله القائمون على هذه العملية من تخطيط عملهم اللاحق .

2- تحسين مستوى التعلم ويساعد التقويم المدربين واللاعبين والمعنيين بالعملية التعليمية التدريبية في توضيح الأمور التي يرغب إن يتعلمها اللاعب وتساعد في تزويد بمعلومات عن مدى تقدمه في ما تعلمه، ويعرفه بالمجالات والجوانب التي يحتاج فيها إلى مزيد من التعلم والتدريب، فالتقويم ليس غاية بحد ذاته بل هو وسيلة لتحقيق غاية ابعـد .

3- التشخيص والعلاج:يساعد عملية التقويم في تشخيص مواطن الضعف والقوة لدى اللاعبين ومعرفة مدى استعدادهم لتعلم الخبرات التعليمية والتدريبية الجديد، والاستفادة من النتائج في تدعيم جوانب القوة ومعالجة جوانب الضعف، كما إنه يسلط الضوء على كثر من الجوانب الأساسية التي تتعلق بالبرنامج التدريبي وهل يحقق الغرض منه أو لا .

4- التصنيف:يساعد التقويم على تصنيف اللاعبين إلى مجموعات بحسب قدراتهم وقابليتهم واستعدادهم وميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ... وغيرها ، بالاعتماد على نتائجهم القائمة على الاختبار والقياس .

5- التوجيه والارشاد:تعطي عملية التقويم القائمين على العملية التدريبية صورة واضحة عن جوانب القوة والضعف لدى اللاعبين ومن ثم ستكون العملية الارشادية افضل وانجح .

6- تقديم التغذية الراجعة:يزود التقويم اللاعب بمعلومات عن مدى تقدمه، كما أنها تزود القائمين على العملية التدريبية بمعلومات عن مدى كفاءة البرنامج التدريبي واساليب التدريب التي يستعملها المدرب، وكل الانشطة وكل ماله علاقة وتأثير في العملية التدريبية .

7- تسويق ما يبذل من جهد ووقت.

8- جمع البيانات التي تساعد في اتخاذ موقف من البرنامج التدريبي استمرار أو تطويراً أو الغاءاً.

9- يساعد التقويم في حل المشكلات التي قد توجه العملية التدريبية وخاصة مشكلات التجديد عن طريق التعرف عليها بدقة في الظروف المختلفة .

10- أصبح التقويم في عصرنا الحاضر من أهم عوامل الكشف عن المواهب، وتميز اللاعبين اصحاب الاستعدادات والمويل الخاصة وذوي القدرات والمهارات الممتازة .

11- التقويم ركن مهم من اركان التخطيط، لأنه يتصل اتصالا وثيقا بمتابعة النتائج ليكشف عن عيوب البرنامج أو الوسائل أو قصور في الأهداف، فينتهي بنتائج وتوصيات تعرض على التخطيط ثم تأخذ سبيلها للتنفيذ حيث تبدأ المتابعة بالتقويم من جديد، وهكذا .

12- تحفيز القائمين على العملية التدريبية على تطوير البرنامج لتحقيق اهدافه بصورة فعالة مع المساعدة في وضع الحلول وايجاد البدائل للصعوبات والعوائق وتعزيز مواطن القوة .

### الباب الثالث

#### 3/ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

1/3 منهج البحث: إن جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم مع طبيعة المشكلة اعتمادا على إن المنهج : " هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه و دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها " . عليه استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية ملائمة وطبيعة المشكلة (عبد الفتاح و عبد الرحمن ، 2001) .

2/3 مجتمع وعين البحث: تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل / للعام الدراسي 2012 – 2013 والبالغ عددهم (80) طالب ، اختيرت عينة البحث بواقع (30) طالب اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) .

3/3 الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث: استخدم الباحثون العديد من الادوات والاجهزة في عملهم منها :

- كرات طبية عدد (2) وزن (2كغم) .

- طباشير .

- شريط قياس كتان طوله (50م) .

- صفارة .

- لوح خشب طوله 40 سم وعرضه 20 سم .

- مسطرة قياس 30 م .

- بورك .

- ملعب الساحة والميدان .

- استمارات استبيان .

- شواخص بلاستيك عدد (8) .

#### 4/3 اجراءات البحث الميدانية

1/4/3 اختيار عناصر اللياقة البدنية واختباراتها: بعد اطلاع الباحثون على العديد من الدراسات والبحوث الخاصة لعناصر اللياقة البدنية، ومن اجل تحديد أهم عناصر اللياقة واختباراتها، قاموا الباحثون بتجميع استبيان تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية وأهم اختباراتها ينظر ملحق (1) وقد تم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء المختصين في مجال التدريب واللياقة البدنية لغرض استطلاع آرائهم في تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية التي تتناسب مع طلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية وقد تم استخدام قانون النسبة المئوية في تحديد المهارات واختيار الاختبارات حيث تم اعتماد نسبة 80% فأكثر كما في الجدول (1) .



جدول (1) جدول يوضح نسب الاتفاق وقيمة مربع كا<sup>2</sup> للاختبارات من قبل الخبراء

الاحصائية	الدلالة	قيمة كا <sup>2</sup>		عدد الموافقين	وحدة القياس	الاختبار	ت
		المحسوبة	%				
معنوي		4,5	%87,5	7	م	رمي كرة طبية زنة 2 كغم	1
معنوي		8	%100	8	م	الفز من الثبات بكلتا الرجلين لأبعد مسافة	2
معنوي		8	%100	8	ثا	ركض 30م من البداية الطائرة	3
معنوي		8	%100	8	ثا	ركض 300م	4
معنوي		8	%100	8	ثا	الوقوف على قدم واحدة للتوازن	5
معنوي		8	%100	8	ثا	ركض مكوكي 2 x 10م	6
معنوي		4,5	%87,5	7	سم	مرونة الجذع	7

2/4/3 التجربة الاستطلاعية: حتى يحصل الباحثون على النتائج الصحيحة والموثوق بها , وجد من اللازم عليهم إن يتقيدوا بالسياق العلمي لاجراء الاختبار عليه تم اجراء تجربة استطلاعية , لأجل التأكد من عدة أمور منها :

- 1- كفاءة فريق العمل المساعد في تنظيم سير العمل عند تطبيق الاختبارات .
- 2- التاكيد من كفاءة الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .
- 3- لتعرف على الوقت اللازم لاداء الاختبارات .
- 4- امكانية تطبيق الاختبارات من قبل المبحوثين .
- 5- التعرف على أهم المعوقات التي تواجه الباحثين أثناء التطبيق للاختبارات لاجل تلافيها في التجربة الرئيسية

6- التعرف على الاسس العملية للاختبارات .

#### الأسس العلمية للاختبارات

##### 1- صدق الاختبارات :

يعد الاختبار صادقا (( إذا كان يقيس ما اعد لقياسه )) (صالح بن محمد ، 1995) , لذا اعتمد الباحثون على اختبارات معتمدة من الخبراء ومقننه من قبل باحثين سابقين .

2- ثبات الاختبار: الاختبار الثابت هو الذي يعطي نتائج متقاربة , أو النتائج نفسها إذا طبق كثر من مرة في ظروف متماثلة ( نادر فهمي ، 2005) .

لذا استخدم الباحثون لحساب معامل الثبات طريقة اختبار واعادة الاختبار وبفاصل زمني قدره (7) أيام, وبعد معالجة البيانات احصائيا من خلال ايجاد معاملات الارتباط (سبيرمان) للرتب بين الاختبار الأول والثاني قد تبين من الجدول (2) إن جميع الاختبارات تتمتع بمعامل ثبات عالي وذات موضوعية عاليه .

3- موضوعية الاختبار: الموضوعية هي (( مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية )) (ليلي السيد، 2003) . ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة استخدم الباحثون معامل الارتباط (سبيرمان) لموضوعية الاختبارات بين الحكم الأول والثاني<sup>(1)</sup> , وبعد معالجة النتائج احصائيا بين نتائج الحكمين تبين إن الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية .

(1) الحكمان هما 1 - أ.م. د. حيدر فليح حسن 2 - م. د. حذيفة إبراهيم

جدول (2) يوضح المعاملات العلمية للاختبارات

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	0,86	0,90
2	دفع كرة طبية زنه 2 كغم	سم	0,84	0,87
3	الوقوف على مشط القدم	ثا	0,80	0,84
4	الوثب العريض من الثبات	سم	0,85	0,92
5	ركض مسافة 300 متر	ثا	0,80	0,92
6	ركض مسافة 30 متر	ثا	0,87	0,90
7	ركض مكوكي 10X2 متر	ثا	0,86	0,93

3/4/3 التجربة الرئيسية: بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الاستطلاعية والحصول على نتائجها تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية وقد تم التنفيذ بشكل متتابع (يوم بعد يوم) وبعد الحصول على جميع النتائج تم القيام بمعالجتها احصائيا للتوصل إلى النتائج وكما سيتم عرضه في الباب الرابع .

### 5/3 توصيف الاختبارات (علي سلوم ، 2004)

#### الاختبار الأول: اختبار ثني الجذع من الوقوف.

- غرض الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع في حركات الثني للإمام من وضع الوقوف.
- الادوات اللازمة: قياس مدرج من خشب أو مسطرة طولها حوالي (20سم) مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي (1سم) ، ويفضل إن تكون حدود هذا التدرج في مدى (10سم) .
- منصدة مسطحة تتحمل وزن اللاعب (المختبر) بدون حدوث اهتزاز .
- وصف الاداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المنصدة بحيث تكون القدمان ملامتان لجانب المقياس ، يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل بحيث تصبح الاصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة إن تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وان يتحرك لاسفل موازية للمقياس .

#### • قياس الدرجات:

- درجة المختبر هي اقصى نقطة على المقياس يصل إليها من وضع ثني الجذع أمام اسفل .
- الاختبار الثاني: اختبار دفع الكرة الطبية (2كغم) .
- غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكف .
- الادوات اللازمة: كرات طبية وشريط قياس .
- وصف الاداء: يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين واضعا الكرة الطبية على احدى يديه واليد الأخرى تستند من فوق الكرة ، ويتحرك المختبر في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة محدد، وعندما يصل إلى الخط يدفع بالكرة من الجانب كما في دفع الجذع بحيث لا يتعدى خط الاقتراب .
- حساب الدرجات: للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية والاداء الخاطئ يحتسب محاولة ، وتحتسب نتيجة احسن محاولة من المحاولات الثلاث .

#### الاختبار الثالث: اختبار الوثب العريض من الثبات .

- الادوات اللازمة: شريط قياس يرسم خط الارتقاء .
- مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط الارتقاء بحيث تكون القدمان متباعدتين قليلا والذراعان عاليا، تمرجح الذراعان أمام اسفل مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للإمام، ومن هذا الوضع تمرجح

الذراعان أمام وقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب للإمام لأبعد مسافة ممكنة .

• التسجيل: النتيجة هي المسافة التي يقفزها من خط الارتقاء إلى مكان الهبوط بالقدمين .

الاختبار الرابع: اختبار الوقوف على مشط القدم .

• غرض الاختبار: قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم .

• الادوات اللازمة: ساعة إيقاف .

• وصف الاداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ، ويفضل إن تكون قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط

- عند اعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه اكبر فترة ممكنة دون إن يحرك اطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض .

• حساب الدرجات: يحتسب افضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض اخطاء الاداء وفقد التوازن .

الاختبار الخامس: اختبار الركض لمسافة (300م) من البداية العالية (رواء علاوي ، 1999).

• الغرض من الاختبار : قياس المطاولة .

• الادوات اللازمة: ساعة إيقاف ( توقيت ) مضمار العاب القوى بطول (300م) .

• مواصفات الاداء:

- يتخذ كل أربعة مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية وضع البدء العالي .

• عند اعطاء اشارة البدء ينطلق المختبر بأقصى سرعة ممكنة ليقطع مضمار العاب القوى .

• التعليمات:

- يؤدي كل اربع مختبرين ( ويجوز كل اثنين أيضا) الاختبار واراد لضمان عامل المنافسة .

- للمختبر الحق في المشي حينما يشعر بأنه في حاجة ضرورية لذلك وفي هذا الحالة يحث على مواصلة الركض.

- لكل مختبر محاولة واحدة .

• التسجيل: يحتسب الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ اعطائه اشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية بالثواني لأقرب 1/100 ثانية .

الاختبار السادس: اختبار العدو (30م) من البدء المنطلق.

• غرض الاختبار : قياس السرعة القصوى في الجري تحت ظروف متغيره بالنسبة القصوى الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل .

• الادوات اللازمة مضمار الالعاب القوى أو منطقة فضاء وطولها لا يقل عن 50 متر وعرضها لا يقل عن 5 متر وعدد 3 ساعات إيقاف .

• وصف الاداء : يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول. وعندما يعطي الاذن بالبدء، يقوم المختبر بالجري سرعة تزايد تصل إلى اصى مدى لها عند خط البدء الثاني. ويخصص لكل مختبر مراقب رافعا احدى ذراعية للأعلى وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعية للأسفل بسرعة ، حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذا الإشارة . وعندما يقطع المختبر خط

النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي استغرقه المختبر بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه لخط النهاية .

• حساب الدرجات: يسجل الزمن لأقرب 1/10 من الثانية ويحتسب للمختبر احسن زمن يسجله في المحاولتين.

الاختبار السابع: اختبار جري مكومي 2x20 م.

• غرض الاختبار: قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغير الاتجاه .

• الادوات اللازمة: منطقة فضاء مساحتها 10x10 م . وعدد 4 شواخص من البلاستيك .

• عدد 2 ساعة لحساب الزمن .

• وصف الاداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف ) وعند اعطاء اشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة نحو الشواخص بحث يلتقط احد الشواخص ويعود بأقصى سرعة ليضع الشاخص خلف خط البداية ينطلق مرة أخرى ليلتقط الشاخص الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة.

• حساب الدرجات: تستحب النتائج كل محاولة لأقرب 1/10 من الثانية وتحتسب للمختبر نتائج احسن محاولة

6/3 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الآتية .

• الوسط الحسابي

• الانحراف المعياري

• الوسيط

• المنوال

• الخطأ المعياري

• معامل الالتواء

• النسبة المئوية

• الدرجة المعيارية المعدلة

• معامل الارتباط (بيرسون)

## الباب الرابع

4/ مناقشة النتائج :

4/ النتائج , عرضها , تفسيرها , تحليلها

1/4 الدرجات المعيارية الخاصة بنتائج اختبارات اللياقة البدنية للأفراد وعينة البحث

سعى الباحثون إلى معرفة المستويات التي عليها افراد عينة البحث لغرض تقويم مستوى اللياقة البدنية التي يتمتع بها طلاب المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية في كل من الاختبارات المعنية بقياس عناصر اللياقة البدنية , وحيث إن هذه الاختبارات متنوعة في وحدات قياسها فمنها ما يقاس بالثانية واجزاءها ومنها يقاس بالمتر وأجزاءه وغيرها يقاس بعدد المرات .

عليه لابد من توحيد القياس من خلال تحويل الدرجات الخام والناجمة عن الاختبارات إلى درجات معيارية ومنها إلى المستويات المعيارية التي عليها افراد عينة البحث في كل من العناصر البدنية المقاسة مما يسهل عملية تقويم المستوى البدني الذي عليه افراد عينة البحث. وحتى يتمكن الباحثون من الحصول على الدرجات المعيارية استخدم القانون الآتي :

س - س -

2+1 X

=ت

ص

ومنها استخراج الباحثون الدرجات الخام للياقة البدنية ككل درجاتها استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك وضعها في الجدول المعياري , وبعد تحويل الدرجات الخام الى معيارية ووضعها في جدول خاص تتيح للباحثين استخراج اي درجة معيارية لاي من الدرجات الخام التي حصل عليها الطلاب في اي من الاختبارات التي خضعوا لها ... وفيما يأتي يبين الجدول (3) الدرجات المعيارية الخاصة بافراد عينة البحث .

الجدول (3) يبين الدرجات الخام والمعدية لاختبارات اللياقة البدنية والتي خضع لها افراد عينة البحث

الدرجة المعيارية	مرونة الجذع	ركض 30م	رمي كرة طبية	ركض 300م	ركض مكوكي 10x2م	الوقوف على قدم واحدة	الوثب من الثبات
2	2,48	4,87	1,99	5,82	13,79	88,6	1,40
3	2,59	4,49	2,76	4,95	13,37	79,11	1,42
4	7,66	4,11	3,53	4,08	12,95	69,62	1,44
5	12,73	2,73	4,3	3,21	12,53	60,13	1,46
6	17,80	3,35	5,07	2,34	12,11	50,64	1,48
7	22,87	2,97	5,84	1,47	11,69	41,15	1,50
8	27,94	2,59	6,61	0,6	11,27	31,66	1,52

قام الباحثون بوضع ثلاث مستويات المعيارية تبدأ من (جيد، متوسط، ضعيف) على اساس ان كل درجتين معياريتين من التقسيم العشري للدرجات المعيارية وتحت مستوى واحد ما عدا المستوى الوسط بثلاث درجات معيارية , فمثلا الدرجة المعيارية (1,2) يكون مستواها (الضعيف) .

#### 2/4 / المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية التي يتمتع بها افراد عينة البحث

اشرنا فيما سبق الى وضع ثلاث مستويات معيارية بشأن تقويم ( مستوى ) اللياقة البدنية التي عليها افراد عينة البحث، وهنا ننوه الى ان الاسلوب الذي تم استخدامه في وضع هذه المستويات هو اسلوب المنحني للتوزيع الطبيعي، حيث ان هذه الطريقة تعد من اصلح الطرائق في وضع المستويات المعيارية واغراض بيان اهم المستويات المتحققة للعينة نسلط الضوء على ما جاء في الجدول (4) :-

الجدول (4) يبين النسب المئوية المتحققة للمستويات المعيارية المعينة بعناصر اللياقة البدنية والتي عليها

افراد عينة البحث

المستوى المعيارى	مرونة الجذع	ركض 30م	رمي كرة طبية 2كغم	ركض 300م	ركض مكوكي 10x2م	الوقوف على قدم واحدة	الوثب من الثبات	اللياقة البدنية
ضعيف	8,69	8,69	صفر	8,69	13,04	8,69	34,78	4,34
متوسط	86,95	91,30	95,62	91,30	60,68	82,60	8,69	86,95
جيد	4,34	صفر	4,34	صفر	26,08	8,69	56,52	8,69

ان ما يعكسه لنا الجدول اعلاه , هو ظهور اختلاف في النسب ما بين ما حققته العينة في نفس الاختبار وبين الاختبارات الاخرى وفي المستوى المعيارى الواحد ايضا و فمثلا حققت العينة عند اختبار (مرونة الجذع) النسب المئوية في المستويات المعيارية الثلاث كالآتي :-

(8,69%) في المستوى الضعيف , 86,95% في المستوى المتوسط , 4,34% في المستوى الجيد (4,34) وفي ركض 30م حققت العينة نسبة 8,69% في الضعيف , 91,30% في المستوى المتوسط, صفر% في المستوى الجيد) , (وفي رمي كرة طبية 2 كغم حققت العينة نسبة صفر % في المستوى الضعيف, 95,62% في المستوى المتوسط , 4,34% في المستوى الجيد) .

وفي ركض 300م حققت العينة نسبة (8,69% في المستوى الضعيف , 91,30% في المستوى المتوسط, صفر % في المستوى الجيد), (وفي الركض مكوكي 10x2 م حققت العينة نسبة 13,04% في المستوى الضعيف, 60,86% في المستوى المتوسط , 26,08% في المستوى الجيد), (وفي الوقوف على قدم واحدة حققت العينة نسبة 8,69% في المستوى الضعيف , 82,60% في المستوى المتوسط , 8,69% في المستوى الجيد), ( وفي الوثب من الثبات حققت العينة نسبة 34,78% في المستوى الضعيف , 8,69% في المستوى المتوسط , 56,52% في المستوى الجيد) .

**3/4 مناقشة النتائج:** من خلال الجدول رقم (3) و (4) يتبين لنا إن هناك اختلاف في نسب الدرجات المتحققة ضمن المستويات المعيارية لعينة البحث وفي معظم الاختبارات البدنية التي تم اجراؤها من قبل الباحثون حين نلاحظ إن هناك درجات مقبولة ضمن المستوى المعياري (جيد) في اختبارات (الركض المكوكي, الوقوف على قدم واحدة, الوثب من الثبات), بينما كانت الدرجات غير مقبولة في المستوى المعياري (جيد) في اختبارات (مرونة الجذع, ركض 30م , رمي كرة طبية 2 كغم, ركض 300م ) يعزوا الباحثون سبب ذلك إلى المنهج الدراسي الخاص بالمرحلة الرابعة والمتضمن خمس مواد عملية فقط هي ( كرة السلة و كرة الطائرة ,كرة اليد, الساحة والميدان, كرة القدم) , بينما هناك ستة مواد نظرية اضافة التطبيق الميداني مما اثر على خفض مستوى اداء الطلاب في بعض الاختبارات البدنية وخاصة اختبارات السرعة ومطاوله السرعة والمرونة, مما يدل على إن هذه الدروس العملية غير كافية لتطوير هذه الصفات البدنية مما يتطلب اعادة النظر بمنهج المرحلة الرابعة من اجل المحافظة على مستوى اللياقة البدنية للطلاب في هذه المرحلة كونها هي المرحلة الأساسية والمهمة في حياة طالب كلية التربية الرياضية. والتي من خلالها يجب المحافظة على المستوى المقبول من اللياقة البدنية لطالب والطالبة لكي يظهروا بمظهر لائق أمام التلاميذ خلال فترة التطبيق الميداني.

## الباب الخامس

### 1/5 الاستنتاجات

- حققت العينة وعند جميع الاختبارات التي خضعت لها المستوى الضعيف.
- حققت العينة وعند جميع الاختبارات المستوى المتوسطة ما عدا اختبار الوثب من الثبات .
- حققت العينة في اختبار الوثب من الثبات المستوى الجيد .
- حققت العينة المستوى المتوسط في اللياقة البدنية .

### 2/5 التوصيات

- من الأهمية بمكان إن يتم التقويم البدني لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية , وبشكل دوري لبيان المستويات الحقيقية للياقة البدنية عندهم .
- ضرورة الاهتمام بالدروس العملية للتربية الرياضية والمواظبة على الزام الطلاب عليها لتحقيق الغاية المرجوة منها .
- ضرورة الاعتماد على المستويات المتحققة عند الطلاب في اختيار المنتخبات الرياضية .

## المصادر العربية

- البسطويس احمد , عباس احمد : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية , مطبعة الموصل , 1984 .
- رواء علاوي كاظم: الانماط الحسية واثرها في مستوى اختبارات عناصر اللياقة البدنية, رسالة ماجستير, جامعة بابل, كلية التربية الرياضية , 1999 .
- ريسان خريبط و علي تركي , نظريات تدريب القوة , ط عمان, مؤسسة النور للنشر والتوزيع , 2008 .
- صالح بن حمد العساف, المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية, ط1, الرياضي مكتبة الصبيكان , 1995.
- صلاح الدين محمود علام, القياس والتقويم التربوي والنفسي اساساته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة, ط1, القاهرة , دار الفكر العربي , 2000 .
- صباح حسين العجيلي (واخرون), مبادئ القياس والتقويم التربوية, بغداد, مكتبة احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ , 2001 .
- 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 , 2008 .
- عصام عبد الخالق, التدريب الرياضي, دار المعارف , 1981 .
- عبد الفتاح العيسوي و عبد الرحمن العيسوي, منهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر الحديث, بيروت , دار الكتب الجامعية , 2001 .
- علي سلوم الحكيم, الاختبارات والقياس والاحصاء في مجال الرياضي , بغداد , الطيف للطباعة , 2004 .
- محمد صبحي حسانين , نموذج الكفاءة البدنية , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1985 .
- محمد صبحي حسانين , طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقياس في التربية البدنية, ط1 , القاهرة, مطابع دار الشعب, 1982 .
- محمد حسن علاوي, أبو العلا احمد عبد الفتاح, فسيولوجية التدريب الرياضي, القاهرة و دار الفكر العربي, 1984 .
- محمد عبدة صالح, مغني إبراهيم, اساسيات كرة القدم, القاهرة, دار عالم المعرفة , 1994.
- محمد عثمان موسوعة العاب القوى تكنيك و تدريب, تعليم تحكيم, ط1 , الكويت, دار العلم للنشر , 1990 .
- معتصم غوتوف , دليل المدرب في علم التدريب الرياضي, حلب, الاتحاد الرياضي العام , 1995 .
- محمد جاسم الياسري , مروان عبد المجيد إبراهيم , الاساليب الاحصائية في البحوث التربية الرياضية, عمان , مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع , 2001 .
- ليلي السيد فرحات, القياس والاختبار في التربية الرياضية , ط1 القاهرة , مركز الكتاب للنشر, 2003 .
- كمال جميل الرضي, التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون, ط2 , عمان, الجامعة الاردنية, 2004 .
- كمال درويش , محمد صبحي حسانين , التدريب الدائري , القاهرة , دار الفكر العربي , 1984 .
- قاسم المندلوي , احمد سعيد, التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق بغداد, مطبعة علاء , 1979 .
- قاسم حسن حسين, عالم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة, ط1 , عمان, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , 1998 .
- نادر فهمي الزبيد, هشام عامر عليان, مبادئ القياس والتقويم في التربية, ط3 , عمان, دار الفكر للنشر ولتوزيع 2005 .

المصادر الأجنبية

[www.Abegs.org/rrbill/gaazhi.htm](http://www.Abegs.org/rrbill/gaazhi.htm). Accessed on ganury .2004

Barrow,H.M.megee,R.A.Practical approach to measure ment physical Education ,  
philadel phia lea , febiger ,1964,p.9.



جامعة بابل  
كلية التربية الرياضية

ملحق (1)

استبيان

المحترم

حضرت الدكتور /

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 الرابعة في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل) .

مع فائق الشكر والتقدير .....

الباحثون

التوقيع :

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص الدقيق :

التاريخ :

الاهمية النسبية					الصفحة
5	4	3	2	1	
					القوة الانفجارية للذراعين
					القوة الانفجارية للرجلين
					مطاولة القوة للذراعين
					المطاولة العامة 460 متر
					السرعة 60 متر
					الرشاقة
					المرونة
					التوازن

ملحق (2)

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

م/ استمارة استبانة آراء الخبراء

..... حضرة الأستاذ المحترم

تحية طيبة وبعد

يروم الباحثون اجراء البحث الموسوم : ( تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل )

إذ يهدف البحث إلى بناء جداول ومستويات معيارية لطلاب المرحلة الرابعة - في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل , 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 الشكر والتقدير

الباحثون

التوقيع :

الاسم :

الاختصاص الدقيق :

التاريخ / /

الدرجة العلمية :

ت	الاختبار	يصلح	لا يصلح	التعديلات
1	رمي كرة طبية زنة 2 كغم			
2	القفز من الثبات بكتا الرجلين لابعـد مسافة			
3	ركض 30م من البداية الطائرة			
4	ركض 300م			
5	الوقوف على قدم واحدة التوازن			
6	ركض مكوكي 2x10م			
7	مرونة الجذع			

ملحق (3) استمارة الاختبارات

الاختبارات البدنية							ت
اللياقة البدنية	ركض مكوكي 10x2م	الوقوف على قدم واحدة التوازن	ركض 300 م	ركض 30م من البداية الطائفة	القفز من الثبات بكلتا الرجلين لابتعد مسافة	رمي كرة طيبة 2 كغم مرونة الجذع	
10	12,82	67	2,30	3,48	1,85	5	1
15	11,90	63	4,50	3,83	1,80	4	2
9	12,50	54	3,75	3,60	1,50	3,80	3
17	12,73	58	4,01	3,80	1,30	3,70	4
9	2,50	60	5,02	3,91	1,55	3,90	5
18	12,37	72	2,14	3,39	1,45	50,4	6
11	11	64	3,48	3,45	1,60	4,40	7
15	15,10	68	4,16	4,52	1,10	4,50	8
18	12,58	70	3,20	4,60	1,70	5	9
20	13,78	74	2,15	4,05	1,35	4	10
17	12,60	61	2,34	3,37	1,50	4,30	11
13	12,90	52	3,01	3,53	1,60	5	12
15	11,10	63	2,15	3,48	1,45	4,20	13
13	11,85	73	3,62	4,20	1,60	6,50	14
15	12,79	42	2,34	4,18	1,40	4,50	15
16	12,79	44	2,13	3,30	1,50	4,10	16
12	12,40	48	3,22	4,20	1,40	3,70	17
16	11,35	51	4,02	3,49	1,60	4,30	18
13	11,35	64	2,13	3,41	1,30	4,60	19
17	13,35	52	5,12	4,13	1,70	3,40	20
3-	13,45	48	2,64	3,81	1,20	4	21
9	12,53	64	3,40	3,40	1,60	20,4	22
2-	12,49	69	3,15	3,86	1,35	3,30	23