تحديد مستويات معيارية للياقة الحركية لطلاب الاختصاص في الجمناستك الفني

بحث وصفي

على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

(المرحلة الرابعة – اختصاص جمناستك)

د. عبدالرزاق كاظم م.د. حسن رمضان ورفلي

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

ABSTRACT

Determination of Standards Levels for Motor Fitness of Specialty Students in Artistic Gymnastic

Descriptive Research

Dr. Abdul-Razzak Khathem Dr. Hassan Ramadhan

College of Sport - University of Baghdad

The Importance duties of coach and researcher to individual team training is a perfect using an objective continue evaluation, depending of standardizing tests in the but to put a standard levels to determinate, firs, the curve of development in performance abilities, and second, to put it in front of responsible for comparison.

The researchers conclude:

- To determinate a standard levels to evaluate the level of motor fitness of specialty students is a scientific necessity.
- The level of the sample is in mean in tests of motor fitness.

So, they recommend:

It's obligate to flash back for a revision of the tests of specialty, quality and quantity.

- Putting a high program of coaching the specialty.
- The continuity of evaluation is an obligation in scientific research.

ملخص البحث

ان من أهم واجبات المدرب والباحث ازاء افراد العينة التدريبية البحثية للفريـق هـو الاستخدام الامثل والمستمر للتقويم الموضوعي بالاعتماد على الاختبارات المقننـة بغـرض وضع مستويات معيارية تحدد منحنيات التطور في الانجاز المهاري اولاً، ولغرض وضع هذه المستويات بيد المسؤولين فيما بعد للمقارنة ثانياً.

وقد توصل الباحثان إلى وضع الاستنتاجات الآتية:

- تحديد مستويات معياري لتقويم مستوى اللياقة الحركية لطلبة الاختصاص يعد ضرورة علمية.
- حققت عينة البحث مستوى متوسط في اختبارات اللياقة الحركية.

وعلى ذلك يوصي الباحثان:

- بمراجعة واعادة النظر في اختبار عينة الاختصاص كماً ونوعاً.
- وضع البرامج والخطط التدريبية المتطورة وبما يتماشى مـع مفهـوم الاختـصاص اكاديمياً.
- متابعة التقويم والبحث.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد خطت الرياضة خطوات واسعة، وان تحقيق المستويات العالية أصبح مهمة تشغل فكر العلماء والباحثين والمدربين، حيث ان الوصول إلى مستوى الانجاز يتطلب معرفة جميع السبل التي تساهم في تحقيق هذا المستوى.

المتتبع لرياضة الجمناستك يجد انها قد وصلت إلى مراحل متطورة من الانجاز العالي وصل حد الاعجاز، وان هذا المستوى تم بناؤه على اساس الاعداد الصحيح للاعبين في ضوء المناهج التدريبية المقننة والمعدة بشكل يساهم في تحقيق مستوى الانجاز، ومن أهم العوامـل المساهمة في تطوير هذا المستوى هي اعتماد الاختبارات المقننة والقياس لتتبـع مـستويات التطور للاعبين لغرض وضع المعايير الصحيحة والتي توضح المستوى الحقيقـي للانجـاز فضلاً عن مراقبة ومتابعة التطور الحاصل في القابليات الحركية، المهاريـة، حيـث "تعـد

المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات الرياضية العالية وذلك لان كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة مميزة تنعكس على الصفات الواجب توفرها في من يمارس نشاط رياضي معين، ولاشك ان توافر هذه الصفات لدى الممارسين يعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارة اللعبة وفنونها"[1].

تعد المعايير من أفضل انواع المستويات كما اكد ذلك (فؤاد ابو حطب واحمد عثمان)[2] وهي السمة التي تستخدم كمقياس للحكم على أهمية أو قيمة شيء معين. ان التقويم هو اصدار الحكم على قيمة الاشخاص أو الموضوعات بأن يستخدم معيار لتقويم هذه القيم.

ان اهمية البحث تكمن في دراسة اللياقة الحركية لطلبة المرحلة الرابعة اختصاص (جمناستك) ووضع مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية للياقة الحركية لهؤلاء الطلاب والتي من خلالها نستطيع ان نتعرف على قابليات الطلبة ومستوياتهم بشكل صحيح.

1-2 مشكلة البحث:

ان رياضة الجمناستك من الرياضات التي تعتمد اللياقة الحركية العالية، وان اختيار اللاعب أو الطالب يحتاج إلى تقويم مقنن من خلال بطارية اختبارات بدنية ومهارية مقننة ولا تعتمد على الملاحظة أو الخبرة الشخصية لتقويم هذه المستويات لذلك قام الباحثين باجراء مجموعة من المقاييس الجسمية والاختبارات للياقة الحركية لغرض تقويم مستويات الطلبة ووضع مقاييس ومستويات معيارية الهدف منها ان تكون اختبارات لطلبة الاختصاص ومن هذه المعايير، حيث تفتقر كليتنا العلمية إلى وجود مقاييس ومستويات معيارية في اختبارهم.

(1) ابو العلا عبدالفتاح، احمد عمر سليمان، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، مطابع العرب، 1988، ص43.

(2) فؤاد ابو حطب، احمد عثمان، التقويم النفسي، ط1، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1986.

1-3 أهداف البحث:

1- وضع درجات معيارية لتقويم مستوى اللياقة الحركية لدى طلبة المرحلة الرابعة (اختصاص جمناستك).

2- التعرف على المستويات المعيارية للياقة الحركية لدى طلبة المرحلة الرابعة (اختصاص جمناستك).

1-4 مجالات البحث:

- المجال البشري: طلبة المرحلة الرابعة اختصاص جمناستك للعام الدراسي (2000-2001).
- المجال المكاني: قاعة الجمناستك للبنين في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد /الجادرية.
- المجال الزماني: الفترة من 4/1 إلى 2001/4/15 .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 مفهوم التقويم: [1]

يتضمن التقويم اصدار احكام على قيمة الاشياء أو الاشخاص أو الموضوعات ويمتد إلى مفهوم التحسين أو التعديل أو التطوير. وتعتمد هذه العمليات على فكرة (اصدار الاحكام).

التقويم في التربية البدنية والرياضية يتضمن تقديراً لاداء اللاعبين أو الطلبة ثم اصدار الاحكام على هذا الاداء في ضوء اعتبارات محددة لمواصفات الاداء. كما ان التقويم يتضمن في التربية البدنية اصدار احكام على البرامج والمناهج وطرق واساليب التعليم والتدريب والامكانات وكل ما يتعلق بتعليم وتدريب المهارات الحركية والقدرات البدنية واساليب وطرق اللعب ويؤثر فيها.

(1) محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص39.

2-1-2 انواع التقويم:

هناك انواع متعددة للتقويم وما يهمنا في هذا البحث هو التقويم الموضوعي:

1- التقويم الموضوعي: Objective Evaluation

يتضمن عملية اصدار الاحكام على قيمة الاشياء أو الاشخاص أو الموضوعات، فأنه يتطلب الوصول إلى احكام موضوعية لستخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمة.

أ- المعايير: أي الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة الا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات، ولذلك فأن الوصول إلى المعايير يجب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية، ومن المعروف ان المعايير هي أحد الاهداف الاساسية التي ترمي إليها عملية تقنين الاختبارات حيث تشتق المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الاصلي المدروس والدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة التقنين هي مصدر المعايير ويتم ذلك باستخدام بعض الاساليب الاحصائية المعينة.

وتبرز قيمة استخدام المعايير في مجال التربية البدنية عند استخدام الاختبارات التي تكون على شكل بطاريات نظراً لاختلاف وحدات القياس في الاختبارات التي تتضمنها عادة مثل هذه الاختبارات. فبعضها يستخدم السنتيمتر والبعض يستخدم الزمن (ثانية، دقيقة، ساعة) والاخر يستخدم عدد مرات التكرار ... الخ. لذلك يسعى الباحثون إلى تحويل الدرجات الخام (المختلفة في وحداتها) إلى درجات معيارية (موحدة في وحداتها)، فتسهل بذلك عملية التقويم وعادة ما تأخذ هذه المعايير شكل جداول يطلق عليها البعض اسم (المسطرة) ومن اشهر الدرجات المعيارية هي:

1- الدرجة التائية T. Score.
2- الدرجة الزائية Z. Score.
3- الدرجة المئينية Percentile Score.

ب - المستويات: تشابه المستويات مع المعايير في انها أسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم الا انها تختلف عن المعايير في جانبين هما:

1- تأخذ الصورة الكيفية.
2- تحدد في ضوء ما يجب ان تكون عليه الظاهرة.

ولستخدام المستويات في التربية البدنية شائع مثل المستويات التي تحددها كلية التربية الرياضية للقبول. لقبول الطلاب الحاصلين على الثانوية العامة.

3-1-2 الاختبار:

هو مجموعة من الاسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدرلته أو استعدادلته أو كفاءته.

وهنالك اعتباران أساسيان يلزم توافرهما في أي اختبار هما:

1- التقنين Standardization : وله بعدان هما.
   أ- المعايير Norms.
   ب- تقنين طريقة اجراء الاختبار.
2- الموضوعية : وتعني الاتفاق بين حكمين ويعني ان كل مراقب أو حكم يقوم بتقويمه يصل إلى نفس التقدير الذي وصل إليه زميله.

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث.

2-3 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (12) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية باختصاص الجمناتستك الفني للعام الدراسي 2000-2001 وبنسبة (100%)، ووفق الجدول (1) المرفق والذي يحدد التجانس والتكافؤ بين افراد العينة.

جدول (1)

يوضح التجانس والتكافؤ بين افراد العينة

في متغير القياسات الجسمية والعمر والتمرينات الحركية

الاحصاء / المتغيرات	س	+ ع	معامل الاختلاف
الطول / سم	171.66	3.62	%2.10
الوزن / كغم	61.83	2.85	%4.60
العمر / سنة	22.41	0.66	%2.94
القفز الطويل / متر	2.41	0.23	%9.54
القفز العالي / متر	0.54	0.07	%12.96
رمي كرة طبية / متر	5.84	0.69	%11.81
مرونة مفصل الورك / سم	18.83	4.46	%23.68
مرونة القوس الظهري / سم	68.75	5.31	%7.72
بطن / 30 ثا	20.66	2.05	%9.92
سحب (عقلة)/ 30 ثا	12	3.24	%27
ركض (30) متر	5.18	0.39	%7.52

تكون قيمة معامل الاختلاف نسبية لانه يساوي النسبة المئوية بين الانحراف المعياري للمجموعة والوسط الحسابي لها، وكلما قرب معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عالياً واذا زاد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة. [1]

وعلى هذا الاساس فان العينة متجانسة في المتغيرات المدروسة اعلاه ومتكافئة على مستوى الاداء للتمرينات الحركية.

(1) وديع ياسين، حسن محمد، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص161.

3-3 الاختبـــارات:

قام الباحثان بمراجعة أغلب المصادر والمراجع ذات العلاقـة لتحديـد الاختبـارات الخاصة باللياقة الحركية التي من الضروري ان يمتاز بها لاعب الاختصاص في الجمناستك الفني، وعرضها في استمارة خاصة على الخبراء من ذوي العلاقة[*]، حيـث أبـدوا رأيهـم واتفقوا على مدى ملاءمتها لمستوى العينة والجدول (2) يوضح ذلك.

علماً ان الباحثان التزاماً منهما باصول البحث العلمي فقد اضافا إلى طريقة المحكمين طريقة اختبار صلاحية الاختبارات أي ايجاد الاسس العلمية المستخدمة، حيث تـم احتـساب الثبات باسلوب اعادة الاختبار بفارق زمني اسبوع بين التطبيق الاول والثاني على عدد قليـل من العينة وبعدد (4)، وقد كان معامل الارتباط لثبات الاختبار بين الاول والثـاني ولجميـع الاختبارات المبحوثة بمعاملات ثبات عالية، وهذا ما سرى كذلك على معامل الصدق والمتمثل بـ (√معامل الثبات).

اما الموضوعية فقد تحققت من معامل الثبات العالي ومن اتفاق الخبراء على استمارة الاختبارات.

4-3 الاساليب الاحصائية:

استخدم الباحثان الاساليب الاحصائية المناسبة لتحليل النتائج وهي كما يأتي:

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، الارتباط البـسيط (بيرسـون)، ومعامل الاختلاق.

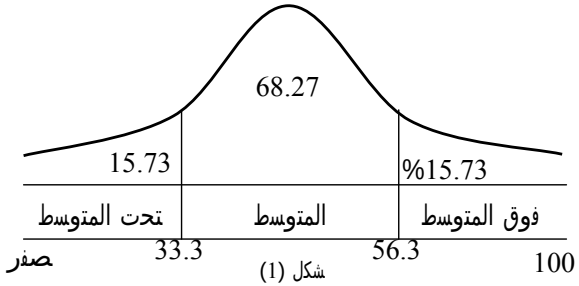
(*) أ.د. نوري الشوك، اختبارات وقياس، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.
أ.م.د. ثائر داود، اختبارات وقياس، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

لاجل تقويم حالة لاعب الاختصاص إزاء الاختبارات التي خضع لها، لجـأ الباحثـان إلـى طريقة تقنين الاختبارات أي تحويل الدرجات الخام إلى مستويات معيارية مباشـرة[1]، وعليـه تـم استخدام المعالم الاحصائية (الوسط، الانحراف) التـي تبنـى عليهـا الجـداول المعيارية، إذ يكون بناؤها على أساس ان الانجاز في أي من المؤشرات الخاصـة بالبحـث يتوزع توزيعاً طبيعياً.

وفي التوزيع الطبيعي تكون النسبة المئوية للحالات الواقعة بين العلامـات المعياريـة للمنحنى الطبيعي والبالغة (99.73%) تنحصر ضمن (3) انحرافات معيارية عـن الوسـط الحسابي، وهذا ما اتاح للباحثان تقسيم المدى إلى (6) وحدات وعلى ثلاث مستويات (اختارها الباحثان)، حيث جعلا المستوى الواحد بمدى (2) وحدة من وحدات العلامات المعيارية والتي تقابل (33.3) درجة في التقسيم المئوي للدرجات المعيارية المعدلة وكما في الشكل (1).



شكل (1)

يوضح التقسيم المئوي لدرجات المعيارية في التوزيع الطبيعي

(1) محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص109.

الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية2007
www.iraqacad.org

وعليه فالجدول (2) يوضح المستويات المعيارية المناسبة لعينة البحث.

جدول (2)

يوضح المستويات المعيارية في كل من المحددات (الاختبارات) المبحوثة لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المستويات المعيارية		
			تحت المتوسط	المتوسط	فوق المتوسط
1	القفز الطويل	سم	(-2.42)–(-2.81)	(-2.82) - 7.64	7.65 – 18.11
2	القفز العالي	سم	0.33 - 0.46	0.47 - 0.61	0.62 – 0.76
3	رمي الكرة الطبية	سم	3.76 – 5.14	5.15 – 6.53	6.54 – 7.92
4	بطن (30) ثـا	ثـا	13.09 – 18.13	18.14 – 22.68	22.69 – 27.73
5	عقلة سحب (30) ثا	ثـا	(-15.23) – 8.75	8.76 – 15.24	15.25 – 21.73
6	القوة القصوى/دينامومتر	نيوتن	543.2 – 903.2	903.3 – 1263.3	1263.4 – 1623.4
7	ركض (30) م	ثـا	6.35 – 5.57	5.56 – 4.79	4.78 – 4.00
8	مرونة الورك	سم	51.05 – 35.41	35.4 – 19.76	19.75 – 4.11
9	مرونة القوس الظهري	سم	84.69 – 74.07	74.06 – 64.43	64.42 – 53.8
10	مرونة منفصل الورك	سم	32.19 – 23.27	23.26 – 14.37	5.44 – 14.36

ونظراً لضرورة ترجمة النتائج التي استخلصت من الاختبارات إلى موضوعية لتقويم لاعبي الاختصاص، قام الباحثان باستخراج النسبة المئوية للمستويات المعيارية التي حققتهـا عينة البحث في الاختبارات وكما هو مرفق في الجدول (3).

الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية2007
www.iraqacad.org

جدول (3)

يوضح النسب المئوية للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث

في اختبارات اللياقة الحركية

ت	مؤشرات العينة				المستويات المعيارية حسب المنحنى الطبيعي					
	العمر بالسنة	حجم العينة	س	ع	تحت المتوسط		متوسط		فوق المتوسط	
					العدد	%	العدد	%	العدد	%
1			2.41	5.23	صفر	صفر	10	100	صفر	صفر
2			0.54	0.07	3	30	5	50	2	20
3			5.84	0.69	2	20	6	60	2	20
4			20.66	2.52	1	10	8	80	1	10
5			12	3.24	2	20	6	60	2	20
6			1083.3	180	2	20	8	80	صفر	صفر
7			5.18	0.39	2	20	8	80	1	10
8			27.58	7.82	1	10	9	90	1	10
9			68.75	5.31	1	10	8	80	1	10
10			18.83	4.46	1	10	8	80	3	30

من الجدول (3،2) وانطلاقا من المعطيات الاحصائية المتوافرة يتبين لنا بـأن عينـة البحث قد حققت مستويات متباينة النسب في اللياقة الحركية التي خضعت لها بالقيـاس إلـى النسب المثالية عند التوزيع الطبيعي. وهذا يعني ان التباين واضح وجلي.

وتجدر الملاحظة انه ما يميز العينة هو تحقيقها النسب المئوية العالية فـي المـستوى المعياري (المتوسط) قياساً إلى المقرر لها في التوزيع الطبيعي رغم اختـلاف فـي النـسبة المتحققة من متغير لآخر، وفي المتغير الواحد وعلى حساب المـستويات المعياريـة (تحـت المتوسط، فوق المتوسط).

كذلك هذه المستويات المعيارية لم تحقق نسبها المقررة في منحنى التوزيع الطبيعي الا بشكل قليل وخصوصاً في المستوى فوق المتوسط وهذا ان دل على شيء فانما يدل علـى ان العينة لم تؤشر انجازها العالي في المتغيرات المبحوثة أي ان العينة تفتقر جزئياً إلى الصفات الحركية الملاءمة لطبيعة الاداء في الجمناستك الفني والذي يتطلب بيوميكانيكياً التمتع بمستوى عالي من الصفات الخاصة التي تمكن اللاعب من اتمام الاداء مع التميز بـالترابط الحركـي والانسيابي حتى يضمن النجاح.

وعلى هذا الاساس المتوافر والمناقشة التحليلية يتطلب مراجعة واعادة النظر في كيفية اختيار العينة من حيث الكم والكيف اولاً، والبرامج التدريبية وخططها ثانيـاً. مـع المتابعـة واستمرار التقويم الموضوعي لاثبات جدارة وعلمية ما تم مراجعته وتقويم أو اعادة المراجعة الخططية إلى ان يتم تسجيل منحنى متطور يدخل ضمن سجل دورات الاختصاص الناجحة.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- تحدد المستوى المعياري للعينة في اختبارات اللياقة الحركية عند المستوى (الوسط).

2- برامج وخطط التدريب لا تتماشى مع مستوى العينة كماً ونوعاً.

5-2 التوصيات:

1- مراجعة واعادة النظر في اختبار عينة الاختصاص كماً ونوعاً.

2- وضع البرامج والخطط التدريبية المتطورة وبما يتماشى مع مفهوم الاختصاص لكادبمياً.

3- متابعة وتقويم البحث باستخدام المستويات المعيارية لبناء سجل خاص بالاختصاص.

المصادر والمراجع

* **المصادر المعتمدة:**

1- ابو العلا عبدالفتاح، احمد عمر سليمان، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، مطابع العرب، 1988.

2- فؤاد ابو حطب، احمد عثمان، التقويم النفسي، ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1986.

3- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم فى التربية البدنية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.

4- محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس فى التربية البدنية، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.

5- وديع ياسين، حسن محمد، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.

* **المصادر المساعدة:**

6- أمر الله احمد البساطي، قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998.

7- فارس سامي يوسف، تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.

8- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.

9- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط2، مصر، دار المعارف، 1979.