

تقييم مستوى اللياقة البدنية وفقاً لبعض المتغيرات الوظيفية وتحديد نموذج
الشكل الجانبي للاعبين السباحة الحرة الشباب

أ.د. رائد محمد مشاتت

جنان صافي عبد

أ.د. علي فرحان حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً وفعالاً في تقدم المستوى الرياضي ، فإن لها أهمية في تقليل التعرض للإصابات وتساهم اللياقة البدنية في التقليل من التعرض للأمراض ، ورفع كفاءة جهاز التنفس والدوران مما يقلل من حالات التعب و يعجل في إعادة الاستشفاء وتكمن أهمية البحث في تقييم مستوى اللياقة البدنية وفقاً لبعض المتغيرات الوظيفية و تحديد نموذج الشكل الجانبي للسباح بما يمتلك من عناصر اللياقة في السباحة الحرة والتي تعمل على رفع مستوى السباح وتقييمه.. وتكمن مشكلة البحث في إمكانية تحديد نموذج الشكل الجانبي للسباحين بالاستناد على مستوى اللياقة البدنية وفقاً لبعض المتغيرات الوظيفية ويهدف البحث الى

1 - تقييم مستوى اللياقة البدنية وفقاً لبعض المتغيرات الوظيفية للسباحين الشباب

2 - تحديد نموذج الشكل الجانبي للسباحين الشباب

اشتملت العينة على 30 سباح من فئة الشباب وبعد إجراء الاختبارات ومعالجتها احصائياً تم التوصل الى الاستنتاجات ومن أهمها

1 - أعلى نسبة حققها العينة في اختبارات اللياقة البدنية بدلالة الاداء المهاري للسباحين هي في المستوى جيد

2 - أقل نسبة حققها العينة هي بين المستويين المتوسط والمقبول

أما أهم التوصيات فهي كالتالي:

1 - اعتماد هذه الاختبارات في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى السباحين الشباب

2 - اعتماد نموذج الشكل الجانبي في تحديد مستوى الانجاز في السباحة الحرة للسباحين الشباب

3 - إجراء بحوث ودراسات على فئة عمرية أخرى في رياضة السباحة

Assessment of fitness level according to some functional variables and model identification Side profile of young free swimmers

Jannan Safi Abdul

Prof. Dr. Raed Mohamed Mshatat

Prof. Ali Farhan Hussein

Abstract

Physical fitness plays an important and effective role in advancing the level of sport. It is

important to reduce the exposure to injuries. Physical fitness contributes to reducing the exposure to diseases, raising the efficiency of the respiratory and circulatory systems, reducing fatigue and accelerating recovery. According to some functional variables and determine the model of the side profile of the swimmer, including the elements of fitness in the free swimming, which works to raise the level of swimmer and evaluation ..

The problem of research is the possibility of determining the model of the profile of swimmers based on the level of fitness according to some functional variables and the research aims to

1. Assessment of the level of physical fitness according to some functional variables of young swimmers

2 - Identification of the profile of the profile of young swimmers

The sample included 30 swimmers from the youth group. After the tests were carried out and the results were processed statistically, the conclusions were reached

1 - The highest percentage achieved by the sample in fitness tests in terms of skillful performance of swimmers are at a good level

2. The lowest percentage achieved by the sample is between the intermediate and acceptable levels

The main recommendations are:

1 - The adoption of these tests in assessing the level of fitness of young swimmers

2- Adopting a side-by-side model in determining the level of achievement in the free swimming of young swimmers

3 - Conducting research and studies of another age group in swimming sport

1 - التعريف بالبحث

1- 1 المقدمة وأهمية البحث

شهد العالم في عصرنا الحديث تطوراً كبيراً في المجال الرياضي وفي كافة الألعاب الفرعية او الجماعية ولاسيما رياضة (السباحة) وهذا نتيجة لجهور الدارسين والباحثين في هذا المجال الرياضي، وعملية التقييم من الركائز المهمة والاساسية لمعرفة التقدم في الانجاز الذي يحققه السباحين ومن خلاله بلامكان ايجاد الكثير من الحلول للعديد من المشاكل الرياضية وذلك لارتكازه على الاسس العلمية ونتيجة لتعدد الاختبارات البدنية او مهارية في رياضة السباحة تعددت أغراضها والهدف منها وتعد الاختبارات البدنية هي الاشمل لانها تستخدم لقياس اللياقة البدنية العامة والخاصة بأعتها من الاركان المهمة في العملية التعليمية والتي تحظى بأهتمام الباحثين لتطورها بما يخدم الانجاز..

ونتيجة للوعي العلمي والرياضي أصبح مفهوم اللياقة البدنية معروفاً لدى الجميع فهي من الوجهة الرياضية البحتة تعبر عن (قدرة الرياضي على مواصلة اللعب) المقصود به مقدار الاستعداد الوظيفي والجسمي، ويرتبط هدف اللياقة البدنية بتنمية الخصائص الحركية الاساسية للقوة والمطاولة والمرونة والرشاقة، والشكل الجانبي يحتوي على اعتبارات تسهم في تحديد مواطن القوة او الضعف التي يمتلكها السباح لبعض عناصر اللياقة البدنية وبالتالي يتم استخدام البيانات والمعلومات اللازمة في عملية التقييم للياقة البدنية على وفق الاعتبارات التي يقدمها الشكل الجانبي وتتلجى اهمية البحث في تقييم مستوى اللياقة البدنية معتمدة في تقييمها على بعض المتغيرات الوظيفية ومن ثم ايجاد الشكل الجانبي للاختبارات البدنية والمهارية للسباحين وفقاً لهذه المتغيرات.

1-2 مشكلة البحث:

ان العبيء والمجهود الذي يبذله السباح كبير جداً الامر الذي يتطلب لياقة بدنية عالية تمكنه من اداء حركات سريعة ومتناسقة من هذا الاساس ارادت الباحثة الخوض في هذا المجال نتيجة لقلّة الاختبارات البدنية التي من خلالها يتم تقييم اللياقة البدنية للسباحين وعدم وجود نموذج للشكل الجانبي للسباح الذي يوضح من خلاله امكانية وقدرة السباح التي يمتلكها في تحقيق الانجاز المطلوب وجدت الباحثة من المهم امكانية رصد هذا الجانب وإغناؤه

1-3 أهداف البحث:

- 1- تقييم مستوى اللياقة البدنية وفقاً لبعض المتغيرات الوظيفية للسباحين الشباب.
- 2- تحديد نموذج الشكل الجانبي للاداء البدني والمهاري للسباحين الشباب.

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: السباحون الشباب بأعمار (16-19 سنة) المسجلين رسمياً لدى نادي ابي الخصيب

1-4-2 المجال الزمني: الفترة من 2018/4/25 ولغاية 2018/6/5

1-4-3 المجال المكاني: مسبح ابو الخصيب

2 - الدراسات النظرية

2-1 التقييم:

التقييم في التربية الرياضية "أصدار أحكام على البرامج والمناهج وطرائق التعليم والمهارات الحركية وكل ما يؤثر فيها" وعلى الرغم من تطور الانشطة الرياضية الا ان التقييم قد طرقتها جميعاً دون أستئنا ء (8: 21) ويتم التقييم على اساس نتائج الاختبارات والمقاييس ويعرف التقييم لغةً: يعني عملية إضافة قيم للشئ أي بيان قيمته. ولتتم عملية التقييم فلا بد من جمع البيانات اللازمة عن البرنامج التعليمي المعين، ومقارنة هذه البيانات مع المعايير والتقييم اصطلاحاً "يقصد به القدرة على الحكم على قيمة المادة لغرض معين وفق معايير محددة (9: 39). الاهداف واتخاذ القرارات بشأنها، اي انه "عملية تشخيصية علاجية بغرض التحسين والتطور" ويفهم التقييم "على انه العملية التي يجريها المربي الرياضي (مدرس التربية الرياضية - المدرب) كل حسب مجاله يقصد به معرفة قدرة الاستفادة من البرنامج التدريبي ومدى تأثيره في مستوى تقدم او تأخر اللاعب" وتتطلب عملية التقييم استخدام المعايير او المستويات او المحكات لتقدير قيمة الاشياء او الافراد او الموضوعات... (4: 63)

2-1-2 اللياقة البدنية

تعد اللياقة البدنية من اهم الاهداف الهامة للتربية البدنية والرياضة واحد الجوانب الرئيسية للياقة الشاملة، ويتحدد مفهومها "بأنها حالة نسبية من الاعداد البدني تمكن الفرد من التكيف مع الواجبات المطلوبة بكفاية وبدون تعب مع بقاء فائض من الطاقة البدنية ويعتبر الاهتمام باللياقة البدنية هدفاً قومياً في كثير من الدول

واحد الاهداف الاساسية للتربية البدنية والرياضة واثبتت العديد من البحوث ارتباط اللياقة بالكثير من المجالات في الحياة اليومية كالصحة والقدرات العقلية وتعنى:

(بكفاءة البدن للفرد في مواجهة متطلبات الحياة وتتضمن جميع الابعاد المكونة للانسان سواء كانت نفسية – بدنية – عقلية) (1: 131) وتساهم اللياقة في تحسين نوعية الحياة والاداء الرياضي "اللياقة هي المقدرة الفسيولوجية والوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة(2: 12)

2-1-3 الشكل الجانبي:

يعتبر الشكل الجانبي "مخطط بياني يوضح مدى انحراف القياسات للفرد عن المعدلات المعيارية الموضوعية هو مفهوم بسيط ومفيد للمقارنة البصرية بوصفه طريقة متبعة عند إجراء قياس بعض المواصفات الخاصة (جسمية او عقلية او فسيولوجية) (6: 6)

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته لنوع الدراسة وتحقيق الهدف منها ويعرف المنهج الوصفي هو (الطريق العلمي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه للوصول الى الحقيقة) (5: 51)

3-2 مجتمع عينة البحث : أختيرت العينة بالطريقة العمدية وتمثلت ب (30) سباحاً من الشباب والمسجلين رسمياً لدى نادي ابي الخصيب في البصرة والنادي البحري حيث كونت نسبة 85% من المجتمع الاصلي البالغ عددهم 50 سباحاً

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

_ المصادر العربية والاجنبية

_ صافرة عدد(2)

_ ساعة توقيت

-جهاز ضغط نوع (mercurial) عدد1

-ساعة لقياس النبض عدد2

3-4 الاختبارات المستخدمة

الاختبار الاول:

أسم الاختبار: اختبار السرعة الانتقالية وتردد القدمين.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية وتردد القدمين.

الادوات اللازمة: مجال للركض بطول (25m) وعرض (3m)، ساعة إيقاف.

طريقة الاداء: يتم قياس النبض قبل الاداء ومن ثم اداء الاختبارات وتسجيل النتائج من خلال الركض (15m) بأقصى سرعة ثم الركض بتردد القدمين لمسافة (8m) ثم الركض لمسافة (6m) وبعدها الرجوع بنفس طريقة الاداء.

التسجيل: يحسب زمن الاداء الكلي وكذلك يتم قياس النبض قبل الجهد وبعده.
الدرجة = زمن الاداء الكلي + (النبض بعد الاختبار _ النبض قبل الاختبار)
الاختبار الثاني:

أسم الاختبار: اختبار جنان للقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتوافق.

لغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين.

الادوات اللازمة: منطقة خالية من العوائق بطول (30m) وعرض (8m) ، صافرة — ساعة توقيت — جهاز قياس النبض.

طريقة الاداء:

يتم قياس الضغط قبل الاداء ومن ثم البدء بأداء إستناد أمامي لمدة (15ثا) وبعدها ينطلق اللاعب بأقصى سرعة مسافة (10m) ثم يقوم بتغيير الاتجاه والركض مسافة (6m) ثم الركض بتوافق القدمين مسافة (6m) وبعدها الركض مسافة (10m) ثم العودة بنفس طريقة الاداء وي قياس النبض بعد الاداء مباشرة.
التسجيل: حساب النبض قبل الاداء وبعده و حساب عدد مرات الاستناد الامامي، ومن ثم حساب الوقت الذي يستغرقه اللاعب.

الدرجة: عدد مرات الاستناد الامامي _ (الزمن الكلي للاداء/60) - الفرق في الضغط قبل وبعد الاداء
الاختبار الثالث:

أسم الاختبار: اختبار مطاولة القوة والسرعة للسباحين.

الغرض من الاختبار: قياس مطاولة القوة والسرعة للذراعين والرجلين.

الادوات اللازمة: منصة بارتفاع (30m) — ساعة إيقاف — صافرة .

طريقة الاداء:

يقف اللاعب أمام المنصة وعند سماع الصافرة، يتم قياس النبض قبل الاداء ومن ثم البدء بالصعود والنزول على منصة بارتفاع (30 cm) لمدة (30ثا)، ثم اخذ وضع إستناد أمامي لمدة (5ثا) ومن ثم النهوض والركض لمسافة (20m) بأقصى سرعة يتم قياس النبض بعد الاداء مباشرة .

التسجيل: تحسب عدد مرات الصعود والنزول على المنصة، وعدد مرات الاستناد الامامي والركض (20m) ويحسب النبض قبل الجهد وبعده.

حساب النبض = عدد مرات الصعود والنزول على المنصة + عدد مرات الاستناد الامامي -

$$\left(\frac{\text{الضغط بعد الاختبار} - \text{الضغط قبل الاختبار}}{\text{زمن الركض}} \right)$$

3-5 التجربة الاستطلاعية:

بعد الحصول على نسب اتفاق حول الاختبارات المقترحة، طبقت الاختبارات تطبيقاً ميدانياً في يوم الخميس المصادف 2018/4/5 على عينة من لاعبي النادي البحري والبالغ عددهم (8) لاعبين وذلك من أجل التعرف على صلاحية الاختبارات من حيث التطبيق وصلاحية الأجهزة والأدوات ومعرفة زمن كل اختبار وتوزيع المهام على فريق الكادر المساعد* على كيفية تطبيق نتائج الاختبارات وتسجيلها وقد حققت التجربة الاستطلاعية الغرض الذي وضعت من أجله ،

3-6 التجربة الرئيسية : بعد ان تم ابلاغ العينة بموعد الاختبار وحجز المسبح تم اجراء التجربة الرئيسية

بتاريخ 2018/6/1 على 30 سباح من فئة الشباب

3-6 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss الاصدار 21

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 الوصف الاحصائي للاختبارات

جدول (1)

يبين الوصف الاحصائي للاختبارات

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	الالتواء	التقلطح
Test1	66.4940	6.72857	45.274	-0.930	-0.093
Test2	8.3742	1.15383	1.331	0.702	0.431
Test3	30.8383	1.44577	2.090	-0.166	0.244

من خلال الجدول (1) نجد ان قيم الالتواء للاختبارات هي اقل من (1) مما يدل على ان هذه مناسبة لأداء العينة اذ ان معامل الالتواء يعتمد على القيم العددية للوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التي تم الحصول عليها، فعملية تجمع والنقاء الوسط والوسيط والمنوال في نقطة يمثل لنا توزيعاً اعتدالياً يأخذ شكل الجرس المنتظم الأبعاد ، ويتوقف الحصول على هذا المنحنى الاعتدالي على حجم العينة فكلما زادت اقتراب المنحنى من الشكل المنتظم ، وبالتالي كلما كان الاختبار الذي تم بناءه أو تنفيذه مناسب للعينة أدى ذلك للحصول على المنحنى الاعتدالي للبيانات والذي يبين ملائمة الاختبار لعمر وجنس العينة، وفضلاً عن هذه

الوسيلة يوجد قانون مربع كاي الذي يستخدم للوصول إلى الهدف نفسه والذي استخدمه الباحث زيادة في تأكيد هذا القبول للاختبار، والجدول رقم (4) يبين عينة البحث والوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء، (علاوي ورضوان، 144، 2008، 145-).

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تقييم مستوى اللياقة البدنية وفق نموذج الشكل الجانبي

جدول (2)

يبين مستويات انموذج تقييم مستوى اللياقة البدنية

الاختبارات	س/ع	حدود الفئات	ممتاز	جيد جدا	جيد	متوسط	مقبول	ضعيف	ضعيف جدا
الاختبار الاول	66.494	حد اعلى	86.67971	79.95114	73.22257	69.85829	63.12972	56.40115	49.67258
	6.7286	حد ادنى	79.95115	73.2226	69.8583	63.1298	56.40116	49.6726	43.565
الاختبار الثاني	8.374	حد اعلى	11.83569	10.68186	9.52803	8.951115	7.797285	6.643455	5.489625
	1.1538	حد ادنى	10.68187	9.52804	8.85112	7.797286	6.643456	5.489623	4.335
الاختبار الثالث	30.838	حد اعلى	35.17561	33.72984	32.28407	31.56119	30.11542	28.66965	27.22388
	1.4458	حد ادنى	33.72985	32.28408	31.56112	30.11542	28.66966	27.22389	25.9856

من خلال الجدول (2) نجد ان هناك 7 مستويات للشكل الجانبي وقد تركز اداء العينة في المستوى متوسط وتعزو الباحثة سبب ذلك الى حداثة الاختبارات من جهة وقلة اللياقة البدنية للاعبين من جهة اخرى اذ يجب الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية للاعبين وعليه يجب الاهتمام باللياقة البدنية كونها الاساس الذي يبنى عليه السباحين والشباب ومنذ البدئ وخلاصة القول فان اللياقة البدنية الشاملة للطالب في هذه المرحلة العمرية يجب ان تحوي على مكوناتها الأساسية و تعرف بانها "القدرة على مدة تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرائق المختلفة التي يسلكها في حياته ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة" (7 : 83)..

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- تم التوصل الى بناء الشكل الجانبي لاختبارات اللياقة البدنية للسباحين بدلالة المتغيرات الوظيفية
- 2- أعلى نسبة حققتها العينة في اختبارات اللياقة البدنية بدلالة الاداء البدني للسباحين هي في المستوى متوسط
- 3- أقل نسبة حققتها العينة هي بين المستويين الضعيف والمقبول

5-2 التوصيات

- 1- اعتماد هذه الاختبارات في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى السباحين الشباب

- 2- اعتماد نموذج الشكل الجانبي في تحديد مستوى الانجاز في السباحة الحرة للسباحين الشباب
3- أجراء بحوث ودراسات على فئة عمرية أخرى في رياضة السباحة.

المصادر :

- 1- أمين انور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001
2-الين وديع فرج، اللياقة الطريق للحياة الصحية، مركز دلتا للطباعة،
3- مصطفى القمش وأخران، القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر،
الاردن، 2000
4-أنور عقيل، تقويم أفضل، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 2001
5- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي، دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة
الشهد، 2004
6- حازم موسى عبد حسون العامري، تحديد أنموذج الشكل الجانبي لاهم القياسات الجسمية والقدرات العقلية
والفسيولوجية كمؤشر لأختيار اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة،
كلية التربية الرياضية، 2005، ص6
7-محمد نصر الدين رضوان، المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر،
2006.
8- مصطفى القمش وآخرون، القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر
والتوزيع، الاردن، 2000.
9- قيس ناجي عبد الجبار و بطوسي احمد، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، الدار
الجامعية للطباعة والنشر