

دراسة الحالة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس

د/عبداللطيف حبـلـوس د/عبدالـحافظ غوار د/جمال سوندي

المقدمة و مشكلة البحث :

ان الاهتمام بعلوم التربية البدنية والرياضية يعتبر أمراً بالغ الأهمية بمختلف دول العالم للوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة الرياضية ؛ لذا كان من الضروري الاهتمام بحالة اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والنفسية والفسولوجية في ممارسة الأنشطة الرياضية .

ويشير كثير من العلماء إلى وجود اعتقاد شائع مفاده التغيرات التي تحدث في، جسم الإنسان نتيجة الانخراط في التدريبات البدنية تؤدي إلى تصور إيجابي في القدرات البدنية التي يمتلكها الفرد في مختلف عناصر الياقة البدنية . ويؤكد علاوي ورضوان على أن الحالة البدنية أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول لأعلى المستويات الرياضية وأن تنمية وترقية صفات الحالة البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً لعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي (3:12)

ويؤكد مجدي احمد (2013) أن الفرد عند قيامه بأداء يتصف بمستوى معين من الصفات البدنية، والتي تعبر عن الحالة البدنية يجب أن يستعين بقوة الإرادة والمثابرة والصبر وغيرها من مختلف السمات النفسية.:(5:227) وتلعب الحالة البدنية دوراً هاماً ورئيساً في إعداد طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس من خلال تنميتها والارتفاع بمعدلاتها بما يؤثر بشكل إيجابي على مستوى الناحية البدنية والفنية، ويرى جلاهيو Gallahue (2005.63) إن القدرات البدنية تتكون من (التحمل الدوري التنفسي، التوازن، الرشاقة) وهذا التصنيف يوضح اختلاف المكونات الخاصة بالقدرات البدنية عنها في القدرات الحركية.

ومن هنا فإن تقويم الحالة البدنية للطلاب كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس يمكن ان يستفيد منه في توجيه الطلاب نحو الممارسة الرياضية بما يتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم ، كما يستخدم أيضاً في التخطيط الأمثل لبرامجهم التعليمية والتدريبية لتطوير حالتهم التدريبية، ومن ثم فإن عمل قياسات تتبعه للتعرف على مدى تطور حالتهم بمقارنة النتائج سابقة وتقييم الحالة البدنية يسمح بضبط الأحمال التدريبية المختلفة خلال وحداته التدريبية في فترات المحاضرات العملية المختلفة، كما تساعد تلك النتائج في تصنيفهم في مجموعات متجانسة وفقاً لقدراتهم وإمكاناتهم للوصول إلى أقصى استفادة من التدريبات الموضوعية لكل مجموعة على حدة (6:227) .

لاحظ الباحثين من خلال متابعتهم للحالة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، تباين الحالة البدنية للطلاب مما قد لا يسهم بشكل إيجابي على مستوياتهم البدنية والحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة، لذا قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة كمحاولة لتقويم الحالة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية .

ومن ثم اقتراح الحلول لتقديمها للمحاضرين لتطوير البرامج التدريبية الخاصة بإعداد طلاب كلية التربية البدنية، حيث يتم اختيار افضل الكفات الرياضية في مختلف الالعاب الرياضية لتمثيل الكلية في مختلف البطولات والمهرجانات الرياضية.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تقويم الحالة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس .

تساؤل البحث :

ما هو وضع الحالة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس ؟

الدراسات السابقة :

دراسة مجدي احمد (2013) هدفت الدراسة على التعرف على الحالة البدنية لطلاب وطالبات بسلطنة عمان ، استخدم الباحث المنهج الوصفي واستعمل مجتمع البحث على 150 طالب وطالبة ، واوصى الباحث على ضرورة الاهتمام بالناحية البدنية لطلاب قسم التربية البدنية . (5:225)

قام جوم وويليام Gom Walem, 2005 (بدراسة بعنوان : العلاقة بين القدرات الحركية وتحسن أداء السباحين لسباحة الزحف على البطن واستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين زيادة معدلات القدرات الحركية وتأثير ذلك على مستوى أداء السباحين واشتملت عينة البحث على (58) ساح ومن أهم نتائج هذ الدراسة أن زيادة القدرات الحركية يؤثر بشكل مباشر على سرعة السباحة داخل الماء كما أنه يؤثر على أدائه في حركة البدء ودخول الماء كما أن بعض القدرات الحركية له علاقة مباشرة مع قوة أداء اللاعب في أحر 5 أمتار في نهاية السباق كما ارجع الباحث أن تدريبات اللياقة وبعض التدريبات الحركية التي يقوم السباح بأدائها داخل وخارج حمام السباحة تؤثر بشكل كبير على مستوى اللياقة الحركية.

قام كل من (عميرة، محفوظ، 2007م) بدراسة بعنوان دراسة تقييمية للتدوين بمستوى الحالة البدنية للاعبي بعض الانشطة الرياضية، حيث تهدف الدراسة إلى وصف الحالة البدنية للاعبي بعض الرياضيات الجامعية والفردية (كرة القدم والسباحة والمصارعة والجودو) وعلاقتها بمستوى القدرات البدنية والفسولوجية لديهم، حيث اشتملت عينة البحث على عدد 39 لاعب (منهم عدد 11 لاعب كرة قدم، وعدد 9 سباحين، وعدد 13 مصارع، وعدد 6 لاعبي جودو) وطبقاً عليهم اختبار وصف الحالة لعلاوي، ث ما قاموا بقياس بعض الاختبارات البدنية والفسولوجية عليهم على السير المتحرك، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال بين وصف الحالة البدنية والمستوى البدني والفسولوجي لعينة البحث خاصة لاعبي كرة القدم، الذين أظهروا تفوقاً واضحاً في هذه العلاقة. (6:121)

قامت (مرسي، هالة 2008) دراسة عنوان: تقويم حالة متسابقى ألعاب القوى العمانيين نفسياً وبدنياً وفسولوجياً وتهدف إلى وصف الحالة البدنية لمتسابقى ألعاب العمانيين نفسياً من خلال مقياس نفسي معد لذلك ومقارنة ذلك بالحالة البدنية كعناصر من خلال قياسات بدنية وفسولوجية مقننة، وقد قامت الباحثة بتطبيق تلك القياسات على بعض متسابقى ألعاب بسلطنة عمان، حيث استخدمت مقياس وصف الحالة البدنية لمحمد حسن

علاوي، كمقياس متعدد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية، والأبعاد التي يقيسها الاختبار هي: القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة. واستنتجت الباحثة: أن وصف اللاعب لحالته البدنية تأثر إيجابياً بطبيعة السياق الذي يمارسه، كما تأثرت معدلات اللياقة البدنية بمفهوم اللاعب لذاته، وأن متسابقو العدو كانوا أكثر لحي ألعاب القوى صدقاً في وصف حالتهم البدنية بالمقارنة بمتسابقي الرمي والوثب. (8:312)

إجراءات البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي، وذلك لملائمته مع طبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس للعام الجامعي (2018:2019)

وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب الفصل الأول والفصل الثامن من العام الجامعي (2018:2019) بطريقة العشوائية حيث بلغ عينة البحث 120 طالب من كل سنة دراسية

متغيرات البحث:

حدد الباحثون متغيرات البحث وفقاً لقراءاتهم في المراجع والدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال، والتي تعكس وصف الحالة البدنية وتوصل إلى الاختبار التالي:

1- اختبار وصف الحالة البدنية Physical Description إعداد وتصميم محمد حسن علاوي (علاوي ، 1982: 120-125).

المعاملات العلمية لاختبار وصف الحالة البدنية :

1- الثبات :

قام الباحثون بإيجاد الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى، على عينة بلغ قوامها (10) طلاب ، فكان التطبيق الأول في 2019/2/10، وبعد أسبوعين من التطبيق الأول تم إجراء التطبيق الثاني على نفس العينة وتحت نفس الشروط وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول لبيان ثبات مقياس الحالة البدنية قيد البحث.

جدول (2)

تحديد معامل الثبات مقياس الحالة البدنية على العينة الاستطلاعية

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المحاور
	ع+	س/	ع+	س/		
0.86	2.63	20.22	2.10	20.41	درجة	الحالة البدنية

1- قيمة معامل الارتباط عند مستوى $0.05 = 0.235$

2- $n = 10$

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ارتباط بين التطبيقين (الأول والثامن) في مقياس الحالة البدنية وقد بلغ (0.86) مما يشير إلى ثبات الاختبار الذي طبق على العينة الاستطلاعية قيد البحث.
2- الصدق:

قام الباحث بإيجاد الصدق من خلال الاتساق الداخلي لمقياس وصف الحالة البدنية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بُعد والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس وصف الحالة البدنية على العينة الاستطلاعية

الرشاقة		المرونة		السرعة		التحمل		القوة العضلية	
الارتباط مع شدة البعد	العبارات								
0,777	5	0,787	4	0,879	3	0,901	2	0,793	1
0,852	10	0,844	9	0,989	8	0,864	7	0,891	6
0,832	15	0,912	14	0,869	13	0,888	12	0,912	11
0,845	20	0,849	19	0,820	18	0,792	17	0,882	16
0,799	25	0,911	24	0,917	23	0,911	22	0,864	21
0,829	30	0,800	29	0,817	28	0,836	27	0,829	26

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 00.05 ودرجات الحرية =5 = 0.325
ن = 10

يتضح من جدول (2) أن معاملات صدق الاتساق الداخلي وصف الحالة البدنية تراوح ما بين 0.777، 0.989. وهي معاملات مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.05 وهي تشير إلى صدق مقياس وصف الحالة البدنية فيما وضع من أجله.
الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق مقياس وصف الحالة البدنية على جميع أفراد العينة الأساسية وذلك في الفترة من 2019/3/21 حتى 2019/3/25 .

أسلوب المعالجة الإحصائية :

من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss استخدم الباحثون ما يلي :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

- الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - معامل ارتباط بيرسون. Person
- عرض ومناقشة النتائج:

يوضح الجدول (3) توصيفاً إحصائياً لعينة البحث الأساسية في محاور مقياس وصف الحالة البدنية قيد البحث.

جدول (3)

خصائص العينة الأساسية للبحث في محاور مقياس وصف الحالة البدنية

العينة الأساسية				محاور المقياس
طلاب الفصل الثامن ن=60		طلاب الفصل الاول ن=60		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
40,08	16,34	3,56	11,23	القوة العضلية
2,77	13,51	3,49	10,96	التحمل
2,24	10,08	2,95	12,63	السرعة
3,37	14,66	3,67	13,52	المرونة
3,61	13,91	2,18	9,85	الرشاقة

يوضح الجدول رقم (3) الفروق بين عينة البحث الأساسية في محاور المقياس ودرجات عناصر اللياقة البدنية لكل عنصر حيث بلغ أكبر متوسط حسابي لفصل الاول في عنصر القوة العضلية حيث بلغ (11:23) وفي الفصل الثامن بلغ (40:8)

جدول (4)

خصائص العينة الأساسية للبحث في مجموع محاور مقياس وصف الحالة البدنية

العينة الأساسية				محاور المقياس
طلاب الفصل الثامن ن=60		طلاب الفصل الاول ن=60		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5,82	73,50	6,55	58,19	مجموع المحاور

يوضح الجدول (5) توصيفاً إحصائياً لعينة البحث الأساسية في مجموع محاور مقياس وصف الحالة البدنية قيد البحث:

العينة الأساسية الكلية ن = 120		محاور المقياس
المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
3,54	14,09	القوة العضلية
3,21	13,63	التحمل
3,69	14,62	السرعة
3,28	14,92	المرونة
3,30	14,10	الرشاقة
6,99	71,35	مجموع المحاور

يوضح الجدول (6) السابق توصيفاً إحصائياً لإجمالي عينة البحث الأساسية في محاور الحالة البدنية قيد البحث.

ثانياً- مناقشة النتائج :

يوضح الجدول رقم (4) توصيفاً إحصائياً لعينة البحث الأساسية في محاور مقياس وصف الحالة البدنية قيد البحث. حيث يتضح من الجدول ارتفاع في درجات مقياس وصف الحالة البدنية في محور المرونة والذي بلغ متوسطه 13,52 بالنسبة لطلاب الفصل الاول بينما ترتفع في محور القوة العضلية والذي بلغ متوسطه 16,34 بالنسبة للطلاب الفصل الثامن، ويعتبر الباحثون تلك النتيجة منطقية نظراً لاختلاف عناصر اللياقة البدنية لكل من طلاب الفصل الاول والطلاب الفصل الثامن وطبيعة الدراسة بالكلية والمواد الدراسية العملية وحجم التدريب خلال مدة الدراسة الثامن فصول دراسية

ويوضح الجدول (5) والشكل توصيفاً إحصائياً لعينة البحث الأساسية في مجموع محاور مقياس وصف الحالة البدنية قيد البحث حيث بلغ متوسطه 58,19 لطلاب الفصل الاول بينما بلغ متوسطه 73,50 لطلاب الفصل الثامن.

يوضح الجدول (6) توضيحاً إحصائياً إجمالي عينة البحث الأساسية في محاور مقياس وصف الحالة البدنية قيد البحث.

حيث يتضح من الجدول ارتفاع في درجات مقياس وصف الحالة البدنية في محور المرونة والذي بلغ متوسطه 14,92 بالنسبة لعينة البحث ككل والمكونة من طلاب الفصل الاول والطلاب الثامن ، كما بلغ متوسط مجموع المحاور 71,35 وهي قيمة أكبر من المتوسط.

ويتفق هذا النتائج مع كل من مجدى احمد 2013 وعميرة ،محفوظ 2007 حيث أكدوا على ضرورة الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية وتوفير افضل السبل والتشجيع على الممارسة الرياضية

الخلاصة:

من واقع البيانات وفي حدود عينة البحث ودقة القياس وفي ضوء العرض السابق لنتائج البحث أمكن للباحثون استخلاص ما يلي :

- 1- يتميز طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس بصفة المرونة في عناصر اللياقة البدنية.
- 2- يتميز طلاب الفصل الثامن بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة طرابلس بصفة القوة العضلية في وصف الحالة البدنية.
- 3- حازت الحالة البدنية طلاب الفصل الاول للحالة البدنية ككل على مستوى متوسط بلغ 85,19 وهي درجة متوسطة.
- 4- حازت الحالة البدنية للطلاب الفصل الثامن للحالة البدنية ككل على مستوى متوسط بلغ 73,50 وهي درجة فوق المتوسطة.
- 5- حصدت صفة المرونة اجمالي نتائج الحالة البدنية لجميع عينة البحث بلغت درجة متوسطه 71,25.

التوصيات :

- 1- العمل على رفع الحالة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.
- 2- العمل على فتح الصالات والملاعب في الفترة المسائية لطلاب لتدريب والممارسة الرياضية .
- 3- تشجيع الطلاب المميزون ودعمهم لمواصلة التدريب .
- 4- العمل على اقامة بحوث تناول دراسة الفروق بين الكليات في عناصر اللياقة البدنية .

المراجع :

- 1- ابو العلا احمد ومحمد حسن علاوي 1984 فسيولوجيا التدريب الرياضي ط1 دار الفكر العربي .
- 2- محمد شحاتة 2006 أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية الاسكندرية.
- 3- محمد علاوي ومحمد نصرالدين 1982 اختبارات الاداء الرياضي ،دار الفكر العربي القاهرة .
- 4- محمد على 2003 فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ،الجزء الثاني المركز العربي للنشر الزقازيق .
- 5- مجدي احمد 2013 الحالة البدنية لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة صحار المؤتمر العلمي الدولي الخامس جامعة اليرموك الاردن .
- 6- مصطفى سامي وياسر محفوظ 2006 دراسة تقييمية للتنبؤ بمستوى الحالة البدنية للاعبين بعض الانشطة الرياضية بحث منشور المجلة العلمية لعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا العدد التاسع .
- 7- قاسم حسن ومنصور جميل 1988 اللياقة البدنية وطرق تحقيقها بغداد مطبعة التعليم العالي .
- 8- هالة على موسي 2008 تقويم حالة متسابقين العاب القوى نفسيا وبدنيا وفسيولوجيا المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الجامعة الهاشمية الاردن.