

Determining grades and standard levels for some physical and motor abilities to select young (200) m freestyle swimmers

Rasha Darjal Joy

General Directorate of Education of Maysan Governorate
rashadergal12345@gmail.com

Abstract:The research included four sections. The first section contained an introduction and the importance of the research. The researcher touched on the importance of testing and measurement in the sports field, especially the subject of selection. The focus was also on physical and motor tests. The importance of the research came through setting standard scores for some of the physical and motor abilities of young players in effective swimming. (200) m free. As for the problem of the research, it lies in the field tests being the basis that reveal the truth about the physical and motor level. As for the areas of research, they included the human field. Which represents a sample of (60) swimmers from the clubs of the governorates of the southern region for the sports season (2022-2023), and the temporal field is determined for the period from (9/1/2023) to (11/30/2023), while the spatial field was in swimming pools The clubs investigated in the southern region, and the researcher used the descriptive survey method, and the research sample consisted of (60) swimmers The research, and the researcher concluded in finding grades and standard levels in the tests of physical and motor abilities to select the (200) m freestyle young swimmers, so the researcher recommends that it is necessary to pay attention to the standardized tests and benefit from them in knowing the real level of the swimmers because it is one of the means of objective evaluation and because of its importance In identifying their levels in order to enhance their level of physical and motor performance.

Keywords: standard levels, physical abilities, swimming, youth.

تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والحركية لانتقاء سباحي (200) م حرة الشباب

م.م. رشا درجال جوي

المديرية العامة لتربية محافظة ميسان

rashadergal12345@gmail.com

الملخص

اشتمل البحث على اربعة ابواب، اذ احتوى الباب الاول على مقدمة واهمية البحث، وتطرق الباحث لأهمية الاختبار والقياس في المجال الرياضي ولاسيما موضوع الانتقاء وكذلك تم التركيز على الاختبارات البدنية والحركية، وجاءت اهمية البحث في خلال تحديد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين الشباب بفعالية سباحة (200) م حرة، اما مشكلة البحث فتكمن ان الاختبارات الميدانية التي كونها الأساس الذي تكشف حقيقة المستوى البدني والحركي، اما مجالات البحث فقد اشتملت على المجال البشري الذي تمثل عينة من سباحي اندية محافظات المنطقة الجنوبية وعددهم (60) سباحاً للموسم الرياضي (2022-2023)، وتحدد المجال الزمني للمدة من (2023/9/1) لغاية (2023/11/30)، في حين كان المجال المكاني في مسابح الاندية المبحوثة في المنطقة الجنوبية، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة البحث من (60) سباحاً، وقامت الباحثة بتطبيق الاختبارات البدنية والحركية وتطبيقها ووضع الخطوات المناسبة له، كما تم استعمال نظام (SPSS) للحصول على نتائج البحث، واستنتج الباحث في التوصل الى ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية في اختبارات القدرات البدنية والحركية لانتقاء سباحي (200) م حرة الشباب، لذا يوصي الباحث من الضروري الاهتمام بالاختبارات المقننة والاستفادة منها في معرفة المستوى الحقيقي للسباحين كونها احد وسائل التقويم الموضوعي و لما لها من أهمية في التعرف على مستوياتهم بما يعزّز مستوى الأداء البدني والحركي لهم .

الكلمات المفتاحية: مستويات معيارية، القدرات البدنية، السباحة، الشباب.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لكون الاختبارات والمقاييس إحدى الوسائل العلمية والموضوعية الصادقة لتحقيق الانتقاء الجيد، فهي الأسلوب العلمي المضمون لتوفير الإمكانيات البشرية التي لديها الاستعدادات المناسبة للوصول إلى التفوق، حذا لو كانت الاختبارات المستخدمة ذات قوة فلا بد من الاستفادة منها للنهوض بفعالية سباحة (200) م حرة للشباب في بلدنا. إذا طمحنا في الحصول على مستويات رياضية جيدة نعزز بها أنديةنا ومؤسساتنا الرياضية فهذا يتطلب منا الاهتمام بعملية الانتقاء بسن مبكر للاعبين الموهوبين وفقاً لمجالات مختلفة وباستخدام الاختبارات والمقاييس (البدنية والحركية). وهنا تكمن أهمية البحث من خلال تحديد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية والحركية للاعبين الشباب بفعالية سباحة (200) م

حرة في المنطقة الجنوبية، والتي ستكون هذه المعايير كدليل للمدربين او صيغة علمية في انتقاء العناصر الصالحة والجيدة وبالتالي التنبؤ لهم بالمستقبل الرياضي الزاهر من اجل تحقيق الإنجاز العالي.

2-1 مشكلة البحث:

نظراً لأهمية الاختبارات الميدانية التي كونها الأساس الذي يكشف حقيقة المستوى البدني والحركي ، فضلاً عن ان الباحثة لم تجد أي دراسة تتعلق بوضع أو تحديد درجات معيارية لاختبارات القدرات البدنية والحركية للشباب كمؤشرات ذات المدلول العلمي في عملية انتقاء اللاعبين واختيارهم في فعالية سباحة (200) م حرة .

2-1 اهداف البحث :

- 1- التعرف على القدرات البدنية والحركية لسباحي (200) م حرة الشباب.
- 2- تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والحركية لأنتقاء سباحي (200) م حرة الشباب.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: عينة من سباحي اندية محافظات المنطقة الجنوبية وعددهم (60) سباحاً .

1-4-2 المجال المكاني: مسابح الاندية المبحوثة في المنطقة الجنوبية.

1-4-3 المجال الزماني: المدة من (2023/9/1) لغاية (2023/11/30).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الذي يعرف بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة محددة كماً بواسطة جمع البيانات والمعلومات المقنتة عن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"⁽¹⁾.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم من سباحي (200) م حرة الشباب في المنطقة الجنوبية الذين يشاركون في الدوري للموسم الرياضي(2022/ 2023) والبالغ عددهم (65) سباحاً ، اما في ما يخص عينة البحث الرئيسة تم اختيارها بالطريقة العمدية، وبلغ عدد افرادها (60) سباحاً الذين مثلوا جميع مجتمع البحث وتشكل نسبة مئوية مقدارها (92.31 %)، وقد راعت الباحثة عينة لتطبيق التجربة الاستطلاعية وهم من محافظة ميسان والبالغ عددهم (5) سباحين .

2-3 اجراءات البحث الميدانية :

ان طبيعة مشكلة البحث تفرض على الباحثة عدد من الاجراءات في الوصول الى نتائج دقيقة ، لذا اتبعت الباحثة الاجراءات الاتية :
2-3-1 تحديد صلاحية القدرات المعتمدة في البحث :

قامت الباحثة بوضع القدرات المقترحة بصيغتها الاولية على شكل استبيان يبين فيه القدرات، وبعد استكمال هذه الاجراءات قام الباحث بعرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين⁽²⁾، والبالغ عددهم (10) خبراء، وذلك لأبداء آرائهم ومقترحاتهم وبيان مدى صلاحية القدرات وتم حصول القدرات على نسبة اتفاق وكما هو مبين في جدول(2).

جدول (2)

يبين تحديد القدرات البدنية والحركية المقترحة ونسب الاتفاق

ت	القدرات	وحدة القياس	عدد الخبراء المتفقون	عدد الخبراء غير المتفقون	نسبة الاتفاق
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تكرار	10	صفر	100%
2	سرعة رد الفعل	الثانية	10	صفر	100%
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	10	صفر	100%
4	الرشاقة	عدد المرات	10	صفر	100%
5	المرونة الحركية	عدد المرات	10	صفر	100%

6	التوافق (العصبي العضلي)	الثانية	10	صفر	%100
---	-------------------------	---------	----	-----	------

ويوضح من جدول (2) انه تم قبول جميع القدرات لحصولها على نسبة اتفاق (100%) ويشير (بلوم) "إن على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين"⁽³⁾.

4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

كارتات بالوان مختلفة ، بورك ، صافرة ، بورك ، شريط قياس ، ميزان طبي ، شواخص عدد (10) ، ساعة توقيت لحساب زمن الاختبار ، شريط لاصق بالوان مختلفة).

5-2 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات تطبيقاً ميدانياً على عينة مكونه من (5) سباحين بتاريخ (2023/9/7) وذلك للتعرف على صلاحية الاختبارات والاجهزة والادوات ولتدريب فريق العمل المساعد⁽⁴⁾.

6-2 المواصفات العلمية للاختبارات المبحوثة:

أولاً: الصدق الظاهري.

هو الاختبار الذي يدل اسمه على صدقه ، اي صادق في صورته الظاهرة وبمعنى آخر ليس صدقاً علمياً واحصائياً⁽⁵⁾، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرضه على ذوي الخبرة والاختصاص في التربية الرياضية ضمن اختصاص الاختبار والقياس .

ثانياً: ثبات الاختبار:

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار)، ومن أجل إيجاد ثبات نتائج الاختبارات قام الباحث بإجراء الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية المتمثلة بمحافظة (ميسان) والتي قوامها (5) سباحين في يوم الخميس الموافق 2023 / 9 / 7 وبالتالي إعادة الاختبار عليهم بعد مرور سبعة أيام أي بتاريخ 2023 / 9 / 14 ومعالجة بيانات الاختبارين من خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون وأظهرت النتائج إن هناك علاقة ارتباط عالٍ ، مما يؤكد على ثبات الاختبارات ، وذلك لأنه (كلما اقتربت القيمة من (+1) أو (-1) تعني الارتباط قوي وبالعكس كلما ابتعدت القيمة من (+1) أو (-1) تعني الارتباط ضعيفاً)⁽⁶⁾، كما موضح في الجدول (4).

ثالثاً : موضوعية الاختبار:

الموضوعية تعني "درجة الاتفاق في ما بين مقدري الدرجة"⁽⁷⁾، ولكون الاختبارات الذي أجرتها الباحثة قد اعتمد على وسيلة قياس مختلفة، لذلك استعانت الباحثة بمحكمين وهم من فريق العمل المساعد، لتسجيل درجات اللاعبين في الاختبارات للمرة الأولى والثانية وقد تبين ان هذا الاختبارات ذات موضوعية عالية كما مبين في الجدول (4).

جدول (4)

يبين معاملات الثبات والموضوعية ومعنوية الارتباط للاختبارات المبحوثة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1	اختبار النهوض والقفز من الجلوس الطويل (30) ثانية	0.915	0.932	0.000	معنوي
2	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	0.892	0.907	0.000	معنوي
3	اختبار الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثواني	0.864	0.889	0.000	معنوي
4	الركض الارتدادي الجانبي بين ثلاث خطوات المسافة بين خط وآخر (4) قدم	0.809	0.843	0.000	معنوي
5	اللمس السفلي والجانبي لمدة (30) ثانية	0.834	0.855	0.000	معنوي
6	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)	0.855	0.887	0.000	معنوي

7-2 التحقق من تجانس الاختبارات المرشحة لعينة البحث :

من اجل التحقق من تجانس الاختبارات المرشحة لعينة البحث ، عمدت الباحثة الى استخراج معامل الالتواء اذ يمكن " ان يكون الاختبار مناسب للعينة من حيث درجة الصعوبة والسهولة عندما يكون التوزيع طبيعي بمعنى ان تكون قيمته صفرية"⁽⁸⁾، ومن خلال ملاحظة الجدول

(5) ان معاملات الألتواء للاختبارات لن يتجاوز $(3\pm)$ ، وهذا يدل على حسن توزيع العينة وتجانس افرادها للاختبارات ومن حيث العمر الزمني والتدريبي والطول والوزن لها مما يؤكد صلاحيتها لأعمار (17- 19) سنة.

جدول (5)

طبيعة توزيع العينة في متغيرات البحث لسباحي الشباب

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء
1	اختبار النهوض والقفز من الجلوس الطويل (30) ثانية	تكرار	8.033	8.000	2.050	0.352
2	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	الثانية	1.494	1.456	0.144	0.950
3	اختبار الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثواني	تكرار	10.500	10.000	2.175	0.368
4	الركض الارتدادي الجانبي بين ثلاث خطوات المسافة بين خط وأخر (4) قدم	عدد المرات	5.767	6.000	1.577	-0.190
5	اللمس السفلي والجانبي لمدة (30) ثانية	عدد المرات	17.200	17.000	3.150	0.090
6	الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)	الثانية	7.017	6.738	0.911	0.301
7	عمر السباح الزمني بالأشهر	عدد	18.20	18.00	0.876	0.685
8	عمر السباح التدريبي بالأشهر	عدد	3.30	3.10	0.738	0.813
9	طول السباح	سم	172	172.50	1.592	-0.942
10	وزن السباح	كغم	50.60	50.50	2.513	0.119

ن = 60

8-2 التوصيف النهائي للاختبارات:

❖ تحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية المختارة:

قامت الباحثة بأعتماد وتحديد الاختبارات البدنية والحركية المتوفرة في المصادر والمراجع وذلك بأختيار مجموعة من الاختبارات المقننة:

- 1- اختبار النهوض والقفز من الجلوس الطويل (30 ثا) (9).
- 2- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية (10).
- 3- اختبار الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثواني (11).
- 4- الركض الارتدادي الجانبي بين ثلاث خطوات المسافة بين خط وأخر (4) قدم (12).
- 5- اللمس السفلي والجانبي لمدة (30) ثانية (13).
- 6- الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل) (14).

11-3 التطبيق النهائي للاختبارات:

قامت الباحثة بأجراء التنفيذ النهائي للاختبارات البحث على عينة التطبيق البالغ عددها (60) سباحاً المتمثلة بأندية المنطقة الجنوبية ، وبدأت الاختبارات يوم الجمعة بتاريخ 2023/9/20 ولغاية يوم الجمعة الموافق 2023/ 10/ 10 لغرض استخراج الدرجات والمستويات المعيارية لعينة البحث.

12-3 الوسائط الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية (SPSS) ونظام (Excel) لمعالجة البيانات وتم استخدامها في المواضيع الآتية .
(النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل ارتباط بيرسون ، معامل الألتواء ، الدرجة المعيارية الزائفة والثانية)

3- عرض النتائج وتحليلها :

1-3 ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية لعينة البحث :-

جدول (6)

يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تصاعدياً للاختبارات البدنية

الاختبار الثالث: الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثواني		الاختبار الثاني: نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية			الاختبار الاول : النهوض والقفز من الجلوس الطويل (30) ثانية				
الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن
33.91	-1.61-	7.00	26.32	-2.37-	1.84	30.33	-1.97-	4	1
33.91	-1.61-	7.00	26.32	-2.37-	1.84	30.33	-1.97-	4	2
33.91	-1.61-	7.00	26.32	-2.37-	1.84	30.33	-1.97-	4	3
38.51	-1.15-	8.00	29.24	-2.08-	1.79	30.33	-1.97-	4	4
38.51	-1.15-	8.00	29.24	-2.08-	1.79	35.2	-1.48-	5	5
38.51	-1.15-	8.00	29.24	-2.08-	1.79	35.2	-1.48-	5	6
38.51	-1.15-	8.00	38.96	-1.10-	1.65	35.2	-1.48-	5	7
38.51	-1.15-	8.00	38.96	-1.10-	1.65	35.2	-1.48-	5	8
38.51	-1.15-	8.00	38.96	-1.10-	1.65	35.2	-1.48-	5	9
38.51	-1.15-	8.00	39.93	-1.01-	1.64	40.08	-.99-	6	10
38.51	-1.15-	8.00	39.93	-1.01-	1.64	40.08	-.99-	6	11
38.51	-1.15-	8.00	39.93	-1.01-	1.64	40.08	-.99-	6	12
43.10	-.69-	9.00	45.9	-.41-	1.55	40.08	-.99-	6	13
43.10	-.69-	9.00	45.9	-.41-	1.55	44.96	-.50-	7	14
43.10	-.69-	9.00	45.9	-.41-	1.55	44.96	-.50-	7	15
43.10	-.69-	9.00	46.11	-.39-	1.55	44.96	-.50-	7	16
43.10	-.69-	9.00	46.11	-.39-	1.55	44.96	-.50-	7	17
43.10	-.69-	9.00	46.11	-.39-	1.55	44.96	-.50-	7	18
43.10	-.69-	9.00	46.88	-.31-	1.54	44.96	-.50-	7	19

43.10	-.69-	9.00	46.88	-.31-	1.54	44.96	-.50-	7	20
43.10	-.69-	9.00	46.88	-.31-	1.54	44.96	-.50-	7	21
43.10	-.69-	9.00	48.19	-.18-	1.52	44.96	-.50-	7	22
43.10	-.69-	9.00	48.19	-.18-	1.52	49.84	-.02-	8	23
43.10	-.69-	9.00	48.19	-.18-	1.52	49.84	-.02-	8	24
47.70	-.23-	10.00	50.49	0	1.49	49.84	-.02-	8	25
47.70	-.23-	10.00	50.49	0	1.49	49.84	-.02-	8	26
47.70	-.23-	10.00	50.49	0	1.49	49.84	-.02-	8	27
47.70	-.23-	10.00	51.53	0	1.47	49.84	-.02-	8	28
47.70	-.23-	10.00	51.53	0	1.47	49.84	-.02-	8	29
47.70	-.23-	10.00	51.53	0	1.47	49.84	-.02-	8	30
47.70	-.23-	10.00	53.54	0.35	1.44	49.84	-.02-	8	31
47.70	-.23-	10.00	53.54	0.35	1.44	49.84	-.02-	8	32
47.70	-.23-	10.00	53.54	0.35	1.44	49.84	-.02-	8	33
52.30	.23	11.00	54.03	0.4	1.44	49.84	-.02-	8	34
52.30	.23	11.00	54.03	0.4	1.44	49.84	-.02-	8	35
52.30	.23	11.00	54.03	0.4	1.44	54.72	0.47	9	36
52.30	.23	11.00	54.51	0.45	1.43	54.72	0.47	9	37
52.30	.23	11.00	54.51	0.45	1.43	54.72	0.47	9	38
52.30	.23	11.00	54.51	0.45	1.43	54.72	0.47	9	39
56.90	.69	12.00	55	0.5	1.42	54.72	0.47	9	40
56.90	.69	12.00	55	0.5	1.42	54.72	0.47	9	41
56.90	.69	12.00	55	0.5	1.42	54.72	0.47	9	42
56.90	.69	12.00	56.74	0.67	1.4	59.6	0.96	10	43

56.90	.69	12.00	56.74	0.67	1.4	59.6	0.96	10	44
56.90	.69	12.00	56.74	0.67	1.4	59.6	0.96	10	45
56.90	.69	12.00	58.96	0.9	1.37	59.6	0.96	10	46
56.90	.69	12.00	58.96	0.9	1.37	59.6	0.96	10	47
56.90	.69	12.00	58.96	0.9	1.37	59.6	0.96	10	48
61.49	1.15	13.00	59.58	0.96	1.36	59.6	0.96	10	49
61.49	1.15	13.00	59.58	0.96	1.36	59.6	0.96	10	50
61.49	1.15	13.00	59.58	0.96	1.36	59.6	0.96	10	51
61.49	1.15	13.00	60.49	1.05	1.34	59.6	0.96	10	52
61.49	1.15	13.00	60.49	1.05	1.34	59.6	0.96	10	53
61.49	1.15	13.00	60.49	1.05	1.34	64.47	1.45	11	54
66.09	1.61	14.00	61.6	1.16	1.33	64.47	1.45	11	55
66.09	1.61	14.00	61.6	1.16	1.33	64.47	1.45	11	56
66.09	1.61	14.00	61.6	1.16	1.33	64.47	1.45	11	57
70.69	2.07	15.00	62.71	1.27	1.31	64.47	1.45	11	58
70.69	2.07	15.00	62.71	1.27	1.31	64.47	1.45	11	59
70.69	2.07	15.00	62.71	1.27	1.31	64.47	1.45	11	60

(ن = 60)

جدول (10)
 يبين حدود المستويات المعيارية ونسبها المنوية في بعض الاختبارات البدنية

فما (2.01) فوق		— (1.01) (2)		— (0.01) (1)		(0) — (0.99-)		(1 -) — (1.99-)		فما (2 -) دون		الدرجة المعيارية
70 فما فوق		59 – 60		59 – 50		49 – 40		39 – 30		29 فما دون		الدرجة المعيارية المعدلة
جيد جداً		جيد		متوسط		مقبول		ضعيف		ضعيف جداً		المستويات
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	الاختبارات البدنية
0	0	11.67	7	30	18	43.33	26	15	9	0	0	الاختبار الاول

0	0	15	9	45	27	20	12	10	6	10	6	الاختبار الثاني
5	3	15	9	25	15	35	21	20	12	0	0	الاختبار الثالث

(ن = 60)

يتبين من الجدول () أن اختبار (النهوض والقفز من الجلوس الطويل 30 ثانية)، قد حقق أعلى عدد من السباحين ضمن مستوى ضعيف جداً (26) بنسبة مئوية (43.33%) ، وكان أقل عدد من السباحين ضمن المستوى ضعيف جداً (0) بنسبة مئوية (0%) والمستوى جيد جداً (0) بنسبة مئوية (0%) ، وبذلك فقد حقق الاختبار (4) مستويات معيارية توزع عليها اللاعبون توزيعاً طبيعياً .

أما في اختبار (نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية) ، قد حقق أعلى عدد من السباحين ضمن مستوى المتوسط (27) بنسبة مئوية (45%) ، وكان أقل عدد من السباحين ضمن مستوى جيد جداً (0) بنسبة مئوية (0%) ، وبذلك فقد حقق الاختبار (5) مستويات معيارية توزع عليها اللاعبون توزيعاً طبيعياً .

وفي اختبار (الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثواني) ، قد حقق أعلى عدد من السباحين ضمن مستوى المقبول (21) بنسبة مئوية (35%) ، وكان أقل عدد من السباحين ضمن مستوى ضعيف جداً (0) بنسبة مئوية (0%) ، وبذلك فقد حقق الاختبار (5) مستويات معيارية توزع عليها اللاعبون توزيعاً طبيعياً .

3-4 مناقشة نتائج البحث في اختبارات القدرات البدنية :

وقد تبين من نتائج الاختبارات ان العينة قد تجمعت في المستوى (المقبول) والمستوى (المتوسط)، وهذا دليل على ان الاختبارات كان ملائمة على السباحين ، وتغزو الباحثة ذلك لان هذه القدرات البدنية هي مكون بدني تنتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لإخراج نمط حركي توافقي يتميز بالأداء القوي السريع اذ أن ((الربط بين القوة العضلية والسرعة في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العالية ، وان هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين الجيدين ، إذ أنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لأحداث الحركة القوية والسريعة من اجل تحقيق الأداء الأمثل))⁽¹⁵⁾.

1-3 ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية لعينة البحث :-

جدول (11)

يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تصاعدياً للاختبارات الحركية

الاختبار الثالث: الدوائر المرقمة (القفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)		الاختبار الثاني: اللمس السفلي والجانبى لمدة (30) ثانية			الاختبار الاول: الركض الارتدادي الجانبى بين ثلاث خطوات المسافة بين خط وآخر (4) قدم				
الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن
30.93	-1.91-	8.75	33.49	-1.65-	12	32.45	-1.75-	3	1
32.25	-1.77-	8.63	33.49	-1.65-	12	32.45	-1.75-	3	2
32.26	-1.77-	8.63	33.49	-1.65-	12	32.45	-1.75-	3	3
33.12	-1.69-	8.56	33.49	-1.65-	12	32.45	-1.75-	3	4
33.12	-1.69-	8.56	33.49	-1.65-	12	32.45	-1.75-	3	5
33.12	-1.69-	8.56	33.49	-1.65-	12	32.45	-1.75-	3	6
35.6	-1.44-	8.33	36.67	-1.33-	13	38.8	-1.12-	4	7
35.6	-1.44-	8.33	36.67	-1.33-	13	38.8	-1.12-	4	8
35.6	-1.44-	8.33	36.67	-1.33-	13	38.8	-1.12-	4	9

35.6	-1.44-	8.33	39.84	-1.02-	14	38.8	-1.12-	4	10
42.03	-.80-	7.74	39.84	-1.02-	14	38.8	-1.12-	4	11
42.03	-.80-	7.74	39.84	-1.02-	14	38.8	-1.12-	4	12
42.03	-.80-	7.74	39.84	-1.02-	14	38.8	-1.12-	4	13
42.15	-.78-	7.73	39.84	-1.02-	14	38.8	-1.12-	4	14
42.15	-.78-	7.73	39.84	-1.02-	14	45.14	-.49-	5	15
42.15	-.78-	7.73	43.02	-.70-	15	45.14	-.49-	5	16
44.01	-.60-	7.56	43.02	-.70-	15	45.14	-.49-	5	17
44.01	-.60-	7.56	43.02	-.70-	15	45.14	-.49-	5	18
44.34	-.57-	7.53	46.19	-.38-	16	45.14	-.49-	5	19
44.34	-.57-	7.53	46.19	-.38-	16	45.14	-.49-	5	20
44.34	-.57-	7.53	46.19	-.38-	16	45.14	-.49-	5	21
44.34	-.57-	7.53	46.19	-.38-	16	45.14	-.49-	5	22
46.66	-.33-	7.32	46.19	-.38-	16	45.14	-.49-	5	23
46.66	-.33-	7.32	46.19	-.38-	16	45.14	-.49-	5	24
46.66	-.33-	7.32	49.37	-.06-	17	45.14	-.49-	5	25
46.66	-.33-	7.32	49.37	-.06-	17	45.14	-.49-	5	26
52.91	0	6.75	49.37	-.06-	17	51.48	0	6	27
53	0	6.74	49.37	-.06-	17	51.48	0	6	28
53	0	6.74	49.37	-.06-	17	51.48	0	6	29
53	0	6.74	49.37	-.06-	17	51.48	0	6	30
53.13	0.31	6.73	49.37	-.06-	17	51.48	0.15	6	31
53.13	0.31	6.73	49.37	-.06-	17	51.48	0.15	6	32
53.13	0.31	6.73	49.37	-.06-	17	51.48	0.15	6	33

53.86	0.39	6.67	52.54	0.25	18	51.48	0.15	6	34
53.86	0.39	6.67	52.54	0.25	18	51.48	0.15	6	35
53.86	0.39	6.67	52.54	0.25	18	51.48	0.15	6	36
53.86	0.39	6.67	52.54	0.25	18	51.48	0.15	6	37
53.87	0.39	6.66	52.54	0.25	18	51.48	0.15	6	38
55.97	0.6	6.47	52.54	0.25	18	57.82	0.78	7	39
55.97	0.6	6.47	55.71	0.57	19	57.82	0.78	7	40
55.97	0.6	6.47	55.71	0.57	19	57.82	0.78	7	41
55.97	0.6	6.47	55.71	0.57	19	57.82	0.78	7	42
56.42	0.64	6.43	58.89	0.89	20	57.82	0.78	7	43
56.42	0.64	6.43	58.89	0.89	20	57.82	0.78	7	44
56.42	0.64	6.43	58.89	0.89	20	57.82	0.78	7	45
56.42	0.64	6.43	58.89	0.89	20	57.82	0.78	7	46
57.04	0.7	6.38	58.89	0.89	20	57.82	0.78	7	47
57.04	0.7	6.38	58.89	0.89	20	57.82	0.78	7	48
57.04	0.7	6.38	62.06	1.21	21	57.82	0.78	7	49
57.04	0.7	6.38	62.06	1.21	21	57.82	0.78	7	50
62.77	1.28	5.85	62.06	1.21	21	64.16	1.42	8	51
62.77	1.28	5.85	62.06	1.21	21	64.16	1.42	8	52
62.77	1.28	5.85	62.06	1.21	21	64.16	1.42	8	53
63.98	1.4	5.74	62.06	1.21	21	64.16	1.42	8	54
63.98	1.4	5.74	65.24	1.52	22	64.16	1.42	8	55
63.98	1.4	5.74	65.24	1.52	22	64.16	1.42	8	56
63.98	1.4	5.74	65.24	1.52	22	64.16	1.42	8	57

65.2	1.52	5.63	65.24	1.52	22	64.16	1.42	8	58
65.2	1.52	5.63	65.24	1.52	22	64.16	1.42	8	59
65.2	1.52	5.63	65.24	1.52	22	64.16	1.42	8	60

(ن = 60)

جدول (10)
يبين حدود المستويات المعيارية ونسبها المئوية في بعض الاختبارات الحركية

الدرجة المعيارية		(-2) فما دون		(-1.99) - (-1)		(-0.99) - (0)		(0.01) - (1)		(1.01) - (2)		2.01) فما فوق	
الدرجة المعيارية المعدلة		29 فما دون		39 - 30		49 - 40		59 - 50		59 - 60		70 فما فوق	
المستويات		ضعيف جداً		ضعيف		مقبول		متوسط		جيد		جيد جداً	
الاختبارات الحركية		العدد		العدد		العدد		العدد		العدد		العدد	
الاختبار الاول		0	0	14	23.33	12	20	24	40	10	16.67	0	0
الاختبار الثاني		0	0	15	25	18	30	15	25	12	20	0	0
الاختبار الثالث		0	0	10	16.67	16	26.67	24	40	10	16.67	0	0

(ن = 60)

يتبين من الجدول () أن اختبار (الركض الارتدادي الجانبي بين ثلاث خطوات المسافة بين خط وأخر (4) قدم) ، قد حقق أعلى عدد من السباحين ضمن مستوى المتوسط (24) بنسبة مئوية (40%) ، وكان أقل عدد من السباحين ضمن المستوى ضعيف جداً (0) بنسبة مئوية (0%) والمستوى جيد جداً (0) بنسبة مئوية (0%) ، وبذلك فقد حقق الاختبار (4) مستويات معيارية توزع عليها اللاعبين توزيعاً طبيعياً

أما في اختبار (اللمس السفلي والجانبي لمدة (30) ثانية) ، قد حقق أعلى عدد من السباحين ضمن مستوى المقبول (18) بنسبة مئوية (30%) ، وكان أقل عدد من السباحين ضمن المستوى ضعيف جداً (0) بنسبة مئوية (0%) والمستوى جيد جداً (0) بنسبة مئوية (0%) ، وبذلك فقد حقق الاختبار (4) مستويات معيارية توزع عليها اللاعبين توزيعاً طبيعياً .

وفي اختبار (الدوائر المرقمة (الفز على الدوائر) (توافق عين ورجل)) ، قد حقق أعلى عدد من السباحين ضمن مستوى المتوسط (24) بنسبة مئوية (40%) ، وكان أقل عدد من السباحين ضمن المستوى ضعيف جداً (0) بنسبة مئوية (0%) والمستوى جيد جداً (0) بنسبة مئوية (0%) ، وبذلك فقد حقق الاختبار (4) مستويات معيارية توزع عليها اللاعبين توزيعاً طبيعياً .

3-4 مناقشة نتائج البحث في اختبارات القدرات الحركية :

وقد تبين من نتائج الاختبارات ان العينة قد تجمعت في المستويات (المقبول) والمستوى (المتوسط) ، وتعزو الباحثة سبب ذلك الى التمرينات التي خضع لها افراد عينة البحث في البرامج التدريبية المعدة بما تتضمنه من تمارين جديدة أثرت بشكل ايجابي في زيادة الرصيد الحركي وتمكن اللاعب من التغيير والتنوع في مختلف الظروف فضلاً عن تطبيق هذه التمرينات بصورة منتظمة ومستمرة وتكيفهم على أداء الحركات الرياضية ، وان ((أداء الحركات الرياضية واستيعابها على التكيف السريع على النشاطات الحركية مع متطلبات الظروف المتغيرة له أهمية كبيرة في تنمية القدرات الحركية))⁽¹⁶⁾.

الباب الخامس :

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب البحث في عينته وإجراءاته الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- تم التوصل الى ايجاد الدرجات والمستويات المعيارية في اختبارات القدرات البدنية والحركية لأنتقاء سباحي (200) م حرة الشباب.
- 2- يتضح لنا ان أعلى نسبة تحققت في الاختبارات البدنية في المستوى المتوسط وبنسبة مئوية مقدارها (45%) ، في حين إن أقل نسبة تحققت في المستوى الضعيف جداً وبنسبة ومقدارها (0%).

3- يتضح لنا ان اعلى نسبة تحققت في الاختبارات الحركية في المستوى المتوسط وبنسبة مئوية مقدارها (40%) ، في حين ان اقل نسبة تحققت في المستوى الضعيف جداً وبنسبة ومقدارها (0%).

2-5- التوصيات

وفقاً للنتائج والاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة تم وضع التوصيات الآتية :-

- 1- الاهتمام بالاختبارات المقننة والاستفادة منها في معرفة المستوى الحقيقي للسباحين لكونها احد وسائل التقويم الموضوعي .
- 2- ضرورة اعتماد البطارية كأحد معايير انتقاء سباحي (200) م حرة الشباب طبقاً للمستويات التي تحققت في ضوء نتائج عينة البحث .
- 3- ضرورة تعميم الجداول المعيارية والمستويات المعيارية للقدرة البدنية والحركية التي تحققت على الاندية العراقية المعنية بالبحث بغية استخدامها في عمليات الانتقاء والمتابعة والتقويم المستمر لمعرفة قدرات السباحين وتصنيفهم .
- 4- إجراء دراسات علمية مماثلة لهذه الدراسة لبقية القدرات الاخرى وبنفس الفئة العمرية .
- 5- إعادة مثل هكذا بحوث كل ثلاث سنوات وذلك للتغير الحاصل في مستويات السباحين .

الهوامش

- 1- كاظم كريم رضا الجابري ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، بغداد ، مكتب النعيمي ، 2011 ، ص 278.
- 2 - ينظر ملحق (2)
- 3- بلوم بنيامين (وأخرون) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي (وأخرون) : القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث، 1983، ص126.
- 4- ينظر ملحق (1)
- 5- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2007 ، ص 122.
- 6- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2004 ، ص31.
- 7- محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006، ص168 .
- 8- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999 ، ص166 .
- 9- ثامر محسن (وأخرون) : الإختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991 ، ص145 .
- 10- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982، ص254 .
- 11- قاسم حسن حسين : التدريب العضلي الايزوتوني ، ط1 ، بغداد ، دار الفكر العربي ، 1979 ، ص156
- 12- ثامر محسن (وأخرون) : الإختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991 ، ص145
- 13- محمد صبحي حسنين : المصدر السابق نفسة ، 2003 ، ص305 .
- 14- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995، ص426 .
- 15- رعد جابر باقر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1995 ، ص13.
- 16- قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار : مكونات الصفات الحركية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 ، ص 219 .

المصادر العربية

- ❖ بلوم بنيامين (وأخرون) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي (وأخرون) : القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث ، 1983.
- ❖ ثامر محسن (وأخرون) : الإختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991 .
- ❖ رعد جابر باقر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 .
- ❖ علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2004 .
- ❖ قاسم حسن حسين : التدريب العضلي الايزوتوني ، ط1 ، بغداد ، دار الفكر العربي ، 1979 .
- ❖ قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار : مكونات الصفات الحركية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 .
- ❖ كاظم كريم رضا الجابري ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، بغداد ، مكتب النعيمي ، 2011 .
- ❖ ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2007 .
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982 .
- ❖ محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.
- ❖ محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006

❖ وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999 .