

دور الاختبارات البدنية في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ

رحموني بشرى¹ /طالب دكتوراه/ جامعة اكلي محند اولحاج البويرة/ b.rahmouni@univ-bouira.dz

بوحاج ميزان² /أستاذ التعليم العالي/ جامعة اكلي محند اولحاج البويرة/ m.bouhadj@univ-bouira.dz

Abstract:

The physical test is a standardized exercise designed to measure a specific thing according to an organized method. It is also a tool for collecting information and data for the purpose of evaluation. As physical tests and scales are one of the evaluation methods that are concerned with diagnosis and guidance, and it is a scientific indicator for research based on

The physical tests are important for the physical education and sports teacher, as they aim to compare the results to raise the level and thus the continuous progress in the level of performance. As well as the discovery, selection and guidance of talented mathematicians, and the student researcher relied on

ملخص:

تعتبر الاختبار البدني تمرين مقنن يوضع لقياس شيء محدد وفق طريقة منظمة ، كما انه أداة لجمع المعلومات و البيانات بغية التقويم . حيث ان الاختبارات البدنية و المقاييس واحدة من الوسائل التقويمية التي تهتم بالتشخيص و التوجيه، و تعد مؤشر علمي لبحث مبني على أسس سليمة . فالاختبارات البدنية مهمة لمدرس التربية البدنية و الرياضية حيث تهدف الى مقارنة النتائج لرفع المستوى و بالتالي التقدم المستمر في مستوى الأداء . و كذلك اكتشاف الرياضيين الموهوبين و انتقائهم و توجيههم ، و اعتمدت الطالبة الباحثة على اللسانيات الأدبية المتعلقة بالموضوع . و من بين النتائج المتحصل عليها انه للاختبارات البدنية دور مهم و فعال في تحسين مستوى الأداء لدى التلاميذ حيث يتم تدارك نقاط الضعف لديهم و العمل على تطوير و تحسين مستواهم .

<p>literary linguistics related to the subject.</p> <p>Among the results obtained is that physical tests have an important and effective role in improving the performance level of students, where their weaknesses are corrected and work to develop and improve their level</p>	
--	--

مقدمة واشكالية البحث:

الرياضة احدى العناصر الأساسية في الاعداد البدني و النفسي والاجتماعي للفرد لما يحتاج عمله من متطلبات بدنية و نفسية ، و توافق عضلي و عصبي عال من اجل العمل و الإنجاز و النجاح في مهامهم الصعبة .

ان الجوانب التي تدور الرياضة في فضاءها و في مختلف جوانبها البدنية و خصائصها الاجتماعية و النفسية و الترويحية ، فانها وسيلة فعالة في البناء التربوي للفرد بناءا متكاملا يمكنه من احتلال موقعه الصحيح في المجتمع و تساعد على تادية مهامه اليومية بشكل فعال و إيجابي .

الاختبارات و المقاييس تعد واحدة من الوسائل التقويمية التي تعني بالتشخيص و التوجيه و كذلك من المؤشرات العلمية للبرامج و المناهج و الخطط لمختلفة لجميع المستويات و المراحل العمرية ، حيث تزداد أهميتها نظرا لكونها لا تحتاج الى أجهزة دقيقة و مكلفة ، كما انها تتميز بسرعة الحصول على نتائج و تعتبر أساس النشاط الرياضي لانها تعبر عن اللياقة البدنية و الأداء عند الفرد الرياضي .

ان معرفة قدرات التلاميذ لا تقل أهمية عن كيفية تطوير هذه القدرات ، ومن الأساليب المتبعة في اكتشاف هذه القدرات ومعرفة مستوياتها هي الاختبارات البدنية .

و

هذا ما يدفعنا الى طرح التساؤل التالي ؟

- ما هو دور الاختبارات البدنية في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ ؟

الفرضية العامة :

- للاختبارات البدنية دور فعال وإيجابي في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ،

1. الدراسات السابقة والمشابهة :

1.1 الدراسة الأولى :

تحت عنوان " إشكالية الاختبارات البدنية خلال الحصص ومدى انعكاسه نتائجها على باقي الاختبارات النظرية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (11 – 15 سنة) . تهدف هذه الدراسة الى ابراز المكانة الحقيقية للاختبارات البدنية خلال الحصص بشكل خاص وتأثيرها على الاختبارات النظرية بشكل عام ، و من بين الأهداف إعطاء نظرة حول الاختبارات البدنية المبرمجة للتلاميذ في المرحلة الثانوية و لقاء الضوء على التلميذ من خلال معرفة مدى أهمية وتأثير الاختبار عليه . حيث تعمل التربية البدنية و الرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية و بلورة خاصية الفرد من جميع النواحي لهذا تطورت وظيفة الأستاذ و ذلك لتحسين إيجابية الممارسة و تكثيفها و إعطائها أهمية كبرى مع باقي المواد .

1.2 الدراسة الثانية :

تحت عنوان " أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد دراسة حالة فريق المجمع الرياضي النفطيين صنف أوسط اقل من 21 سنة ذكور . هدفت هذه الدراسة الى ابراز دور الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد من خلال التعرف على مستوى اللياقة البدنية ي بداية الموسم الرياضي ،

و تحديد مدى التحسن او الانخفاض لهذا المستوى حتى نهاية المرحلة الأولى للمنافسات . و قد استخدمنا بطارية اختبارات اشتملت على ثمانية اختبارات بدنية على عينة تمثلت في 17 لاعب . وبعد التحليل الاحصائي للبيانات توصلنا الى اهم النتائج التالية : مستوى الصفات البدنية لدى معظم لاعبي كرة اليد يقع في المستوى المتوسط في بداية الموسم الرياضي حسب المستويات المحددة . - وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية و عدم وجودها في البعض الاخر بين القياسين القبلي و البعدي (بداية الموسم) و القياس البعدي (نهاية المرحلة الأولى للمنافسات) لصالح القياس ابعدي - فعالية البرنامج التدريبي للمدرب في تطوير مستوى الصفات البدنية التي حققت تحسنا .

1.3 الدراسة الثالثة :

تحت عنوان " الاختبارات البدنية و النفسية في الرياضة و أهميتها في تطوير الأداء التنافسي للرياضة " يهدف البحث الى معرفة أهمية و فعالية الاختبارات البدنية و النفسية للاداء التنافسي الرياضي و مدى دارية المدربين لانواع هذه الاختبارات ، و ذلك انطلاقا من اراء المدربين انفسهم و من اجل ذلك اتبعنا خطوات المنهج الوصفي ، حتى يتسنى لنا وصف ما هو عليه من استبيان وزع على 120 مدرب من مختلف الرياضات القتالية و الجماعية و استخدمنا اختبار " ك² " لدعم النتائج الذي اكد وجود دلالة إحصائية عند المستوى 0.05 لصالح الفرض الصفري الذي ينص على ان " الاختبارات البدنية و النفسية تؤدي الى تطوير الأداء التنافسي "

2. الاطار المفاهيمي للاختبارات البدنية :

1.1 تعريف الاختبار: (ابراهيم، 2014)

الاختبار في اللغة يحمل معنى التجربة او الامتحان .

وفي التربية الرياضية يقصد بالاختبار: تمرين مقنن وضع لقياس شيء محدد او هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين او اكثر في حين نجد من يعرفه انه " الأداة التي تستخدم لجمع المعلومات بغية التقويم " .

و الاختبار يمكن ان يعطى على شكل (اختبار مكتوب او اختبار شفهي او اختبار عملي)

و كثيرا ما تستخدم الاختبارات في المجال الرياضي ولاشك ان فوائدها كثيرة فقد
تصمم لقياس العديد من القدرات والاستعدادات العامة والخاصة ،

1.2 أنواع الاختبارات : (ابراهيم، 2014)

تستخدم في الميدان الرياضي – التربوي نوعان من الاختبارات هما :

2.1.1 الاختبارات المقننة :

هي الاختبارات التي يقوم بوضعها خبراء ومختصين في القياس والتقييم وهي
أنواع منها :

_ اختبارات القدرات (عامة – مركبة – خاصة)

_ اختبارات التحصيل (التنبؤ – المرتبطة بنشاط معين)

_ اختبارات الميول والشخصية والاتجاه .

فالاختبار المقنن اذن يقصد به (الاختبار الذي صيغت مفرداته وكتبت تعليماته
بطريقة تضمن ثباته اذا ما كرر ، كما يتضمن صدقه في قياس السمنة او الظاهرة
التي وضع لقياسها)

2.1.2 الاختبارات التي يقوم بوضعها المربي الرياضي (مدرس التربية الرياضية او
المدرّب) وهي اختبارات جديدة يقوم بوضعها مدرس التربية البدنية والرياضية او
كالمدرّب الرياضي – وضع او بناء الاختبارات – لغرض استخدامها في تحقيق
الأهداف التي ينشدها المربي الرياضي . ويتحدد وضع هذه الاختبارات لغايرتباطها
بعده أسباب منها :

_ ان الاختبارات المقننة غير مناسبة للاستخدام في البيئة الحالية .

_ لا تسمح بتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف عند الافراد .

_ ان استخدام الاختبارات القديمة يعطي نتائج غير دقيقة .

_ تطبيق الاختبارات على عينات غير العينات التي صممت لها

1.3 دور الاختبارات : (سلمان، 2018)

_ الحصول على كافة المعلومات اللازمة عن التلاميذ لعمل سجلات خاصة بهم
للمرجوع اليها ومتابعتها مما يساهم في تحسين الأداء .

_ تحديد الأهداف وفقا لاحتياجات ومتطلبات التربية الرياضية .

_ تقييم التلاميذ .

- _ دراسة وتشخيص صعوبة التعلم التي قد يعاني منها التلميذ .
- _ الإحساس و التشويق بالممارسة لمقارنة النتائج بعضها ببعض لرفع المستوى ،
- _ اكتشاف الموهوبين الرياضيين و انتقائهم و توجيههم للأنشطة الملائمة لقدراتهم .
- _ تقسيم الطلبة الى مجموعات متجانسة لغرض حسن سيرورة العملية التعليمية.
- _ التقدم المستمر في مستوى الاداء من خلال نتائج اقياسات .
- _ التعرف على مستوى التلاميذ و مقارنته بالمستويات الأخرى .

3. الاطار المفاهيمي للياقة البدنية :

1.3 تعريف للياقة البدنية :

اللياقة البدنية هي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة . فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة و التقدم بالمهارات الأساسية و الخطط و طرق اللعب و يتم قياسها بأجهزة القياس و الاختبارات و مقارنتها بالمستوى الأمثل .

حيث تهدف اللياقة البدنية الى سلامة الفرد و تعتبر احد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية و النفسية و غيرها ...

و اللياقة البدنية تعني سلامة البدن و كفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة .

و كفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية و العضلية و الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و الأعضاء الداخلية كما انها تتطلب قواما جيدا و مقاييس جسمية متناسقة .

2.3. أنواع اللياقة البدنية : (الشاملة) 2015 ,

1.2.3 اللياقة البدنية العامة :

و هي كفاءة البدن في مواجهة جميع متطلبات الحياة اذ ان هذا النوع يحتاجه الرياضي الفرد الرياضي بشكل عام حيث يشكل القاعدة الأساسية لعملية البناء و الاعداد الرياضي . ان امتلاك هذا النوع من اللياقة سيوفر للفرد الصحة للقيام بمهامه و واجباته على افضل وجه ، و من اهم الوسائل المستخدمة لتطوير هذا النوع هي التمرينات العامة التي تهتم برفع و تطوير اللياقة البدنية بشكل عام دون الترتيز على جانب محدد لنوع النشاط الرياضي .

2.2.3 اللياقة البدنية الخاصة :

مفهوم هذا النوع انه الكفاءة البدنية و الوظيفية لأجهزة الجسم التي لها علاقة بنوع الأداء او النشاط الذي يقوم به الفرد ، كما ان مكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة ولكن الاختلاف يكون في تركيبها و اعدادها و طرق تطويرها و نوع الوسائل المستخدمة ، اذ ان اللياقة الخاصة تهدف الى غايراز مكونات بدنية خاصة عن الأخرى لما يتطلبه طبيعة النشاط او نوع النشاط البدني أي يوجد همالك أولوية في الأهمية لطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد الرياضي .

3.3 تحسين مستوى اللياقة البدنية :

يعد ممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل منتظم واحدا من اهم العناصر التي تساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية و الحصول على النتائج المرجوة في اقرب وقت ممكن . حيث يقوم الفرد باتباع العادات الصحية السليمة بالاطافة الى ممارسة الأنشطة الرياضية، كما تنوعت طرق الرفع من مستوى اللياقة البدنية ولكن لمعرفة مستوى هذه الأخيرة يتم استخدام أجهزة القياس و الاختبارات البدنية التي تم تناولها في بحثنا هذا حيث ان استخدام الاختبارات البدنية يساهم في تحديد مستوى اللياقة و بالتالي تطويرها .

4. الخاتمة :

بعد الدراسة التي شملت الجانب النظري للموضوع استنتجنا انه للاختبارات البدنية دور فعال و إيجابي في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ و بالتالي تحسين مستوى الأداء و تطوير اللياقة البدنية التي تلعب بدورها دورا أساسيا في جميع الأنشطة البدنية و الرياضية التي يعبر التلميذ من خلالها عن شعوره و يحاول تحقيق حاجاته و رغباته .

و بهذا نستطيع الحكم على دراستنا هذه و اظهار الدور الرئيسي لاستخدام الاختبارات من اجا الرفع من مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ أي الوصول الى الهدف من حصة التربية البدنية و الرياضية .
وفي حدود إجراءات البحث و بناء على ما توصل اليه من نتائج توصي الباحثة في مايلي بالاقترحات التي رات انها تتناسب مع نتائج هذه الدراسة :
_ معرفة الخصائص البدنية للتلاميذ .
_ اختبار حالة اللياقة البدنية عند التلاميذ .

- _ تحديد مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ ،
 - _ تطوير اللياقة البدنية للتلميذ حسب كل خاصية و حسب المستوى و حسب نتائج الاختبارات ،
 - _ ادماج الاختبارات البدنية في البرنامج الدراسي للتلميذ .
- المصادر والمراجع:

- ابراهيم م. ج. (2014). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية .(éd. ط 1). عمان ,الاردن :مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع .
- الشاملة , 1. 1. (2015). افريل .(09/اللياقة البدنية . Récupéré sur https://www.ta4a.us/fitness/112-physical_fitness.html
- سلمان ,س. ه. (2018). محاضرة :الاختبارات في التربية الرياضية. العراق ,كلية التربية الرياضية :ج