

الفصل الأول

- المقدمة ومشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث

المقدمة ومشكلة البحث

يعتبر العامل البشرى من أهم العوامل التى تؤثر فى قوة الدولة ، و ربما كان أهم هذه العوامل جميعاً نظراً لأن معظم المشاكل السياسية والاقتصادية التى تعانى منها فى العالم حالياً ترجع جذورها الى عوامل بشرية . (٢:٢١)

ويساهم السكان (مجموع الأفراد) مساهمة فعالة فى حساب قوة الدولة ، و خاصة فى المجال الأقتصادى والعسكرى ويكون لهم دوراً رئيسياً وبارزاً فى مجال تحقيق القوة الشاملة للدولة .

فالفرد المتفهم لمقومات الحياه ومتطلباتها ، يعلم أن أفضل صفقات حياته هى التى يعقدها مع بدنه ليكون خير رفيق له فى رحله الحياة ، وهى رحله شاقه وطولها أو قصرها يرتبط بكيف وليس بالكم .

وهنا تظهر أهمية الأعداد الجيد لأفراد المجتمع وخاصة من هم فى بدايه العمر (القطاع الطلابى) فهو قطاع الاعداد للمستقبل ، وكلما أعد هذا القطاع أعداداً جيداً شاملاً متزناً أستطاع أن يحقق لدولته الأمن والأمان مما يحقق غايتها القوميه .

ويقع الدور الرئيسى لاعداد هذا الجيل على عاتق وزارة التربية والتعليم التى تقوم بدور متكامل فى العملية التربوية الشاملة للنواحى العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية لأبنائنا الطلاب حتى يصلوا الى مرحلة جيدة من البناء ليقوموا بأداء واجباتهم نحو وطنهم .

والتربية الرياضية هى جزء هام ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً بكل من النواحى العقلية والنفسية والاجتماعية وهى تعمل على تنمية هذه القدرات وتؤثر فيها تأثيراً إيجابياً وفعالاً .

وتحتل اللياقة البدنية الأهمية والأولوية فى أهداف التربية الرياضية ، فقد بلغ من أهميتها أن وضعها خبراء وعلماء التربية الرياضية كهدف أول و أساسى للتربية الرياضية فهى أنعكاس مباشر لحالة صحية جيدة ، وكفاءة حركية ، ومهارات توافقيه ، وقدرة على اداء مناشط الحياة اليومية بحلوها ومرها ، من ثم فهى أنعكاس لوراثه جيده ، وتغذية مناسبة ، ممارسات رياضية متزنه ومتقنه ، عادات صحيه سليمة وايضاً قواماً جيداً خالياً من التشوهات ، ونمطا جسمانياً متكاملأ ، ومقاييس جسميه ملائمه ومتناسقه وقدرة حركية متقنه ، وتفكيراً منطقياً سليماً ، وخلوا من الأمراض - هذه هى اللياقة البدنية .

مما سبق يتضح الاهتمام الشديد الذى أولاه الفرد والمجتمع والدولة فى جميع أنحاء العالم للياقة البدنية من حيث المفهوم والفلسفة والتكوين والأهداف

ما هو الا انعكاس طبيعى ومنطقى لاهمية هذه القدرة البدنية الأساسية .

واللياقة البدنية مطلباً حضارياً سواء للفرد أو المجتمع وهدف أساسى من أهداف الرياضة المدرسية ومحور أهتمام كثير من الدول لأرتباطها الطردى بالعديد من المجالات الهامة التى تصبح عائدأ للفرد والمجتمع مثل الصحة والذكاء والتحصيل .

ومن خلال عمل الباحث فى مجال التربية الرياضية بقطاع التعليم ومتابعته لما يتم داخل هذا القطاع من الأهتمام البحثى خلال الفترة الماضية ، فكان معظمه منصبأ على الطلبة مع أن الطالبات تمثلن نصف هذا القطاع بل قد تزيد على النصف تقريبا وجد أنه لم يتم حتى الآن تقنين بطارية أختبار للطالبات ، مما دفع الباحث الى بناء بطارية أختبار للياقة البدنية لهن وخاصة فى المرحلة الأعدادية حيث أنها المرحلة السنية التى تبدأ تظهر فيها تباين الفروق البدنية والجسمانية والفسيوولوجية بين الطالبات

والطلبية وتسمى هذه المرحلة بالمراهقة وهي مصطلح وصفى يقصد به مرحلة نمو معينه تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهى بأبتداء مرحلة النضج أوالرشد اى أن المراهقه هى المرحلة النماءية أو الطور الذى يمر فيه الناشئ - وهو الفرد غير الناضج جسمانياً وانفعالياً وعقلياً وأجتماعياً - نحو بدء النضج الجسمى والعقلى والاجتماعى (١٠:١٩٣)

والمراهقة هى فتاه فى مرحله بين الطفولة والأنوثة بالتالى أن المراهقه بالنسبه للجنسين هى طور التغيرات الكبرى التى تؤهل طفل العقد الاول من الحياه الى المشاركة فى مجتمع افراد المجتمع من أصحاب العقد الثالث وما بعد .

وغالباً ما نشير الى بدء هذه المرحلة بظهور معالم جسميه وفسىولوجيه معينه فمن الناحية الجسميه مثلاً يزداد الوزن والطول وتتغير العلاقات ونسبها بين أجزاء الجسم المختلفة سواء عند البنين أو البنات ، كذلك من الناحية الفسىولوجية فتظهر عند الفتى بعض المعالم الجنسية الثانوية مثل تغير الصوت وظهور شعر الشارب والعانه ، اما عند الفتاه فتبدأ عملية الطمث أو الحيض أو ما يسمى بالعادة الشهرية وتحدث هذه العلامات فى البيئنة المصرية عادة فى حوالى سن الثالثة عشر عند البنين أما عند الفتاه فتحدث مشيرات النضج الجنسى قبل ذلك قليلاً .

وتؤثر مجموعه العوامل الثقافية والاجتماعية والتاريخية والحضارية على المراهقة كمرحلة نمائية تمر بها الناشئة فى مجتمع معين ينتمون اليه ويرتبطون به ارتباطاً قومياً ووطنياً وقد يتصور البعض ان التغير الاجتماعى يرادف التغير الاقتصادى والواقع أنه ليس اخطر على الدراسات السلوكيه من هذا التعميم فالعكس هو الصحيح حيث أن التغير الاقتصادى هو أحد أبعاد التغير الاجتماعى أذ يوجد التغير الثقافى والتغير الحضارى بالإضافة الى التغير الاقتصادى ، وايا كان الأمر فان التغير

الأجتماعى لابد ان ينعكس فى علاقات الافراد بالمجتمع وفى علاقة المجتمع بأعضائه وعلاقه هؤلاء فيما بينهم (١٩٨:١)

وهنا يتبين مدى تعقد هذه الفترة السنيه من متغيرات كثيره أهمها النمو الواضح والكبير فى الوزن و الطول والتغيرات الفسيولوجية الانفعالية والعقلية التى يمر بها الناشئ فى هذه المرحلة . كذلك تداخل العوامل المختلفه من مستوى بينى وثقافى وحضارى وأقتصادى واجتماعى يجعل تقنين بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لطالبات هذه المرحلة أمر عسير مع وجود كل هذه المتغيرات المؤثرة بطريقتة مباشرة أو غير مباشرة على مستوى الفرد .

لذا رأى الباحث ان يتم اختيار ثلاث متغيرات هامه تؤثر تأثيراً مباشراً على المستوى البدنى ويمكن تحديدها وهى الطول والوزن والمستوى الأقتصادى الاجتماعى .

هنا يرى الباحث ان يتم اولاً تقنين البطارية أو تحديد البناء العاملى للياقه البدنية والوصول الى العناصر البدنية المميزه لعينه البحث ، ثم وضع معايير فى ضوء نسبه الوزن الى الطول أولاً ثم فى حاله وجود فروق داله احصائياً بين شرائح المجتمع الطلابى حسب المستوى الأقتصادى والاجتماعى الذى سيتم تحديده نسبه الى الانتماء الى نوعيات المدارس المختلفه (مدارس ذات مصاريف عالية مع اشتراط فى ثقافة الوالدين) ومدارس (تجريبية لغات وهى تمثل شريحة متوسطة من المجتمع) ومدارس (حكومية - المناطق الشعبية) يتم وضع معايير أخرى للمستوى الأقتصادى الاجتماعى ، اما فى حاله عدم وجود فروق داله احصائياً فى المستوى البدنى فيكتفى بالمعايير الخاصه بالوزن والطول .

ودراسة هذا الموضوع قد يضيف الجديد أمام الباحثين فى إعادة النظر فى الابحاث التى تمت لتقنين بطاريه اختبار لقياس مستوى اللياقه البدنيه دون التعرض

للمتغيرات المختلفه مثل الطول ، الوزن ، والمستوى الاقتصادى الاجتماعى ، وقد تكون مجالاً جيداً للانتقاء خاصه لناشئى الالعاب الرياضيه المختلفه حيث يكون الاختبار والتصنيف أكثر دقة .

أهمية البحث

(١) تقديم أداه لتقويم اللياقة البدنية للطالبات تصلح للأغراض التاليه :-

أ - تصلح لأغراض الاختبار والتصنيف والتنبؤ والتوجيه

ب - تمثل المعايير المستخلصه الواقع الملموس للطالبات المصريات فى ضوء متغيرات الطول والوزن والمستوى الاقتصادى والاجتماعى .

ج - تمثل مقياساً جديداً فى مجال اللياقه البدنيه للطالبات المصريات وتستخدم فى تقويم المستوى البدنى لهن .

(٢) التعرف على البناء البسيط للياقه البدنيه للطالبات المصريات ممثلاً فى القدرات الكامنه فى هذه القدره العامه ومن ثم فإن البحث يعتبر أحد البحوث التحليليه التى تهتم بوصف الاداء بالنسبه للسلوك المشاهد ثم بناء بطارية لقياس هذا السلوك .

(٣) محاوله معالجه النقص الموجود فى أدوات القياس للياقه البدنيه فى هذه المرحله وخاصة للطالبات .

(٤) أستخدام البطارية كمقياس للمستوى البدنى للطالبات فى حاله الموافقة على ان تكون التربيه الرياضيه ماده رسوب ونجاح فى وزارة التربيه والتعليم .

أهداف البحث :

(١) تحديد القدرات البدنية المميزه للياقة البدنيه لدى طالبات المرحلة الإعدادية بالقاهرة

(٢) بناء بطارية اختبار تقيس اللياقة البدنيه لطالبات المرحلة الإعدادية بالقاهرة

(٣) وضع جداول معيارية للبطارية المستخلصه فى ضوء متغيرات الوزن والطول والمستوى الاقتصادى والاجتماعى .