

الفصل الاول

المقدمه

تقديم :

تهتم الامم المتحضره اهتماما بالغا بالطفل فأطفال اليوم هم شباب الغد وهم المرآة الصادقه التى تعكس صوره الأمه ، واذا كان الاهتمام بالطفل له الاهميه البالغه فى الدول المتقدمه فان اهميته تزداد فى الدول الناميه حتى تتمكن هذه الدول من ملاحقه التطور فى شتى مجالات الحياه وتعويض ما فاتها من تقدم ، حيث اصبح معيار الحضاره بين الامم هو مقدار اهتمام كل أمه بأطفالها فالدوله التى تضع الطفوله فى درجه متأخره من اهتماماتها لاتستطيع أن تواكب العصر او تواجه المستقبل بجيل لم يأخذ القدر الكاف من الرعايه لان السنوات الأولى فى حياه الطفل يكون لها الاثر الفعال فى تكوين شخصيته واعداده للحياه .

والمرحله الابتدائيه هى المرحله التى يعد تلاميذها القاعده العريضه للشباب وهى أساس البناء ، وهى أهم مراحل العمر وأفضلها استجابه للمؤثرات المرتبطه بكيان الانسان ، واذا كانت الترييه لها اهميتها القصوى فى تنشئه الطفل وتحقيق اهدافه وآماله وتحقيق التنميه الشامله له كإنسان فان الترييه الرياضيه كوسيله تربويه هادفه من خلال الممارسه العمليه اصبحت واسعه المفهوم فهى تعتبر من اولى المجالات التربويه التى تتميز بالجمع بين البصريه والممارسه ، فهى بحق ذلك الجانب المتكامل من الترييه الذى يعمل على تنميه الفرد وتكيفه جسمانيا وعقليا واجتماعيا ووجدانيا عن طريق الانشطه البدنيه المخفاره التى تمارس تحت اشراف قياده صالحه مؤهله لتحقيق اسمى القيم الانسانيه (١٥ : ٨٦) بقصد النهوض بالفرد ليصبح عضوا نافعا ومؤثرا فى بناء مجتمع مستقر هادف ينصف أفراده بالعمل وبالاتاج وبالتعاون وبالرضا وبالتكيف وتسوده الرفاهيه والرخاء . لهذا أصبحت الترييه الرياضيه وسيله فعاله من وسائل تربيه ورعايه النشئ والشباب حيث يمثلون محور التغيير ووسيله التطوير والارتقاء بالمجتمع

ولقد ادركت الباحثه اهميه اللياقه البدنيه باعتبارها من المؤشرات الموضوعيه التى تدل على سلامه وصحه وكفاءه الافراد فى اى مجتمع من المجتمعات ، وتزداد اهميتها يوما بعد يوم لانها تمس حياه كل فرد كإنسان عليه ان يتمتع بمستوى مناسب من اللياقه العامه تؤهله للعيش بصوره متكامله ومتوازنه وخاصه بعد التقدم التكنولوجى فى عصرنا هذا والذى نقل الشباب من مرحله بذل الجهد الى مرحله الاداء السهل .

فاللياقه البدنيه مطلباً حضارياً سواءً للفرد أو للمجتمع فهي ليست رغبات فرديه بل
حوائل متعدده يتوقع المجتمع ظهورها لدى افراده كنتيجه لمساهمته مؤسساته التربويه المختلفه
في تحقيقها . وقد اوضح محمد صبحى حسانين (١٩٨٥) أن اللياقه البدنيه العامه —
General Physical Fitness هي العمود الفقرى والقاعده العريضه والدعامه الاساسيه
للممارسه الرياضيه فى جميع مراحلها ولجميع المراحل السنيه ، كما انها المطلب الرئيسى
والهدف المباشر الذى يسعى اليه الانسان من خلال ممارسته للانشطه الرياضيه كما ان اللياقه
البدنيه ترتبط بالعديد من المجالات الحيويه كالذكاء ، والتحصيل والنضج الاجتماعى ، والنضج
البدنى والعاطفى ، والقوام الجيد ، والانتاج البشرى ، والصحه البدنيه والعقليه والاجتماعيه
والنمو والتكيف وتأخير ظهور التعب والاجهاد وامراض الشيخوخه ، واستثمار وقت الفراغ
ومواجهه الطوارئ غير المتوقعه (٥٠ : ٦٨) .

ونظراً لأهميه اللياقه البدنيه فقد وضعتها معظم الدول المتقدمه كأهم هدف للتربيه
الرياضيه وكذلك وضعت وزاره التربيه والتعليم بجمهوريه مصر العربيه تنميه اللياقه البدنيه كهدف
هام للتربيه الرياضيه فى جميع المراحل الدراسيه .

من العرض السابق يتضح مدى أهميه التعرف على مستوى اللياقه البدنيه لتلميذات
المرحله الابتدائيه مما دعى الباحثه لاختيار هذا البحث حيث يعتبر هذا البحث أحـدى
الخطوات العلميه المقتننه لتطوير مناهج التربيه الرياضيه ووضع الخطط المناسبه وأساليب
العمل المتطوره على أسس علميه ووضع معايير علميه تصلح لتقييم تلميذات هذه المرحله .
مستعينه فى ذلك بوسائل القياس والتقويم اللذان يعتبران من ركائز الحياه العصريه —
المتقدمه للتعرف على مواطن الضعف والقوه ومراجعه الاهداف وتعديل البرامج وتذليل الصعاب .
وفى هذا الصدد يشير بيوتشر Bucher الى ان القياس والتقويم امور تساعدنا فى
التعرف على مواطن الضعف فى الافراد وفى البرامج كما انها تبين قيمه التعليمات ومـدى
التقدم (١١ : ٤٦٨) .

ومن الاسباب ايضا التى دعت الباحثه الى اختيار هذا البحث مايلى :
قيام المركز القومى للبحوث الرياضيه ببحث عام ١٩٨٤ يهدف الى تحديد المستوى الحالى للياقه
البدنيه للشباب من سن ٨:١٨ اسنه بنين وبنات وقد تضمن هذا البحث سبع محافظات هي

(القاهرة - الجيزة - الشرقية - الغربية - الاسكندرية - المنيا - أسيوط) (٨) ،
ومحافظة المنوفية إحدى محافظات جمهورية مصر العربية التي لم تدخل ضمن عينه هذا البحث .

- تضم محافظة المنوفية عدد كبير من التلاميذ والتلميذات حيث يبلغ عدد تلاميذ وتلميذات
المدارس الرسمية الحكومية الابتدائية ٣١٣٩٠٢ تلميذ وتلميذة حسب آخر احصاء عام ١٩٩٠م
مرفق رقم (١) وبالرغم من وجود هذا العدد الكبير من التلاميذ لم يسبق ان طبق عليهم أى
ابحاث فى مجال التربية الرياضيه بأستثناء بحث واحد فقط عام ١٩٧٩م (٢٠) وهـذا
البحث لم يتناول موضوع اللياقه البدنيه .

ماهيـه البحث والهدف منه :

البحث محاوله لتقويم اللياقه البدنيه لتلميذات المرحله الابتدائيه من سن ٨ - ١١ سنه
فى احدى محافظات جمهوريه مصر العربيه وهى محافظه المنوفيه وذلك بأستخدام البطاريه
الدوليه للياقه البدنيه والتي وضعها الاتحاد الامريكى للصحه والتربيه الرياضيه والترويض
AAHPER بغرض رسم صوره عن مستوى اللياقه البدنيه لتلميذات المرحله الابتدائيه بمحافظه
المنوفيه والكشف عن جوانب القوه والضعف فى هذه الناحيه مع استخدام محكات تقويميه
داخليه من البيئه المصريه ومحكات خارجيه من البيئه الامريكيه وتتكون هذه البطاريه من ستة
اختبارات مرتبه وفق آخر تعديل لها عام ١٩٨١ (٥٨ : ٢٧٧ - ٢٨٠) كالآلى :

- ١ - التعلق الثابت .
- ٢ - الجلوس من الرقود من وضع نئى الركبتين لمدته دقيقه .
- ٣ - الجرى الارتدادى .
- ٤ - الوثب العريض من الثبات .
- ٥ - العدو ٤٥ متر .
- ٦ - الجرى والمشى ٥٤٠ م .

وتتمتع وحدات البطاريه بمعاملات صدق وثبات مرتفعه .

وعلى حد علم الباحثه ، يعتبر هذا البحث هو اول محاوله لتقويم اللياقه البدنيه فى

محافظة المنوفيه للمرحله الابتدائيه حيث مازال هذا المستوى مجهولا حتى الان نظرا لعدم اجراء اى دراسات سابقه فى هذا المجال .

وسوف تتضمن هذه الدراسه اعداد معايير Norms للدرجات الخام لكل صف دراسى على حده ولكل وحده من وحدات البطاريه المستخدمه كل على حده . وكذا تحديد العلاقه الترابطيه والفروق بين مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث على مستوى العينه ككل والصفوف الدراسيه كل على حده ثم عقد المقارنات بين كل من (المنوفيه - مصر - امريكا) فى مساطر المعايير المئينيه لبطاريه اختبارات اللياقه البدنيه قيد البحث حيث استطاعت الباحثه الحصول على معايير العينه المصريه من المجلس الاعلى للشباب والرياضه (٨) .

أهميه البحث والحاجه اليه :

فطنت كثير من الدول الى اهميه الثروه البشريه واستثمارها لصالح الفرد والمجتمع ولهذا اولت هذه الدول العنايه البالغه بالاجيال الناشئه وذلك من خلال العمليات التربويه التى تعتمد على فهم النشئ وتوجيههم وفق مايتمتعون به من قدرات واستعدادات والثروه البشريه على حد تعبير روبرت هانا Robert Hana هى اداه الانطلاق لعناصر المجتمع الاجتماعيه والاقتصاديه والسياسيه (٣٢ : ١٤) والطفل فى المرحله الابتدائيه تتكون شخصيته ويتحدد اطارها العام ولذا وجب الاهتمام بلياقته البدنيه باعتبارها العمود الفقرى والقاعده العريضه والدعامه الاساسيه للممارسه الرياضيه فى جميع المراحل السنيه كما انها المطلب الرئيسى والهدف المباشر الذى يسعى اليه الانسان من خلال ممارسته للانشطه الرياضيه (١ : ٦٨) .

ولما كانت محافظه المنوفيه من محافظات جمهوريه مصر العربيه التى لم يطرق بابها على حد علم الباحثه اى باحث فى مجال اللياقه البدنيه رأت الباحثه ان تقوم بهذه المحاوله لتقويم اللياقه البدنيه لتلميذات المرحله الابتدائيه الصفوف الدراسيه الثالث - الرابع - الخامس من عمر ٨ - ١١ سنه بمحافظه المنوفيه للتعرف على مستوى التلميذات فى مكونات اللياقه البدنيه - قيد البحث - وتحديد العلاقه الترابطيه والفروق بين هذه المكونات على مستوى العينه ككل والصفوف الدراسيه كل على حده ، وكذا وضع معايير مئينيه لكل صف دراسى . ثم مقارنة هذه المعايير بمحك داخلى من البيئه المصريه * ومحك خارجى من البيئه * دراسه أجريت من قبل المركز القومى للبحوث الرياضيه على محافظات جمهوريه مصر العربيه فى سبع محافظات ليست من ضمنها محافظه المنوفيه . بهدف تحديد مستوى اللياقه البدنيه للشباب من ٨ - ١٨ سنه وتطبيق بطاريه أختبارات اللياقه البدنيه قيد البحث الحالى

الامريكيه (معايير مئنيه لمكونات اللياقه البدنيه لكل من مصر وامريكا) •

وتتبلور اهميه هذا البحث فى النقاط التاليه : -

- ١ - يعتبر هذا البحث اول البحوث التى طبقت على تلميذات المرحله الابتدائيه من عمر (٨ - ١١ سنه) بمحافظه المنوفيه بهدف دراسه وتحديد مستوى اللياقه البدنيه لديهن
- ٢ - البحث يساهم فى مقارنة التلميذات بعضهن ببعض وهذا يعتبر عامل استثاره وزياده فى التشويق لتحقيق المستويات المطلوبه فى اللياقه البدنيه •
- ٣ - البحث يساهم فى اكتشاف المتفوقات ورعايتهن وكذلك معرفه المتأخرات والأهتمام بهن وتنميه وتطوير جوانب الضعف فيهن وتوجيههن الوجهه السليمه •
- ٤ - يعتبر البحث أحد المؤشرات التى يجب الأخذ بها فى اختيار الناشئات وتوجيههن لنوع النشاط الحركى الاكثر ملائمه لقدراتهن وامكانياتهن بهدف الوصول الى مستوى افضل معتمدا فى ذلك على الاسس العلميه المحدده لمعايير اللياقه البدنيه •
- ٥ - تساهم معايير اللياقه البدنيه التى سوف تتوصل اليها الباحثة فى تقويم مدى تقدم التلميذات فى تحقيق الاهداف التربويه لمنهج التربيه الرياضيه بالمرحله الابتدائيه •
- ٦ - عقد المقارنات بين كل من (المنوفيه - مصر - امريكا) فى مساطر المعايير المئنيه لبطاريه اختبارات اللياقه البدنيه (قيد البحث) قد يلقي الضوء على نواحى القسوه والضعف فى مستوى اللياقه البدنيه وبالتالي التعرف على الاسباب ومعالجتها بهدف محاوله التقويم والتطوير •

اهداف البحث :

- ١ - تحديد العلاقه بين مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث لدى تلميذات المرحله الابتدائيه (الصف الثالث - الرابع - الخامس) ككل ولكل صف على حده •
- ٢ - دراسه الفروق بين الصفوف الدراسيه عينه البحث فى مكونات اللياقه البدنيه كما

تقيسها البطاريه الدوليه للياقه البدنيه •

٣ - تحديد المعايير المئينيه لكل صف دراسى على حده فى مكونات اللياقه البدنيه كما

تقيسها البطاريه الدوليه للياقه البدنيه •

٤ - عقد المقارنات بين كل من (المنوفيه - مصر - امريكا) فى مكونات مساطر المعايير المئينيه

لبطاريه اختبارات اللياقه البدنيه (قيد البحث) لكل صف على حده •

فروض البحث :

١ - توجد علاقه ايجابيه بين مكونات اللياقه البدنيه (قيد البحث) لدى تلميذات المرحله

الابتدائيه عينه البحث ككل ولكل صف دراسى على حده •

٢ - توجد فروق داله احصائيا بين الصفوف الثلاثه قيد البحث فى بعض مكونات اللياقه البدنيه

لصالح الصف الدراسى الاعلى •

٣ - توجد فروق داله احصائيا بين مجموعات البحث الثلاثه (منوفيه - مصر - امريكا) فى

بعض مكونات مساطر المعايير المئينيه للياقه البدنيه للصفوف الثلاثه - قيد البحث -

ولصالح امريكا •

المصطلحات المستخدمه :

التقويم : Evaluation

اصدار الحكم على قيمه الاشياء او الاشخاص أو الموضوعات ويتطلب استخدام المعايير

والمقاييس أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمه (٣٤ : ٩) •

القياس : Measurement

تقدير الاشياء والمستويات تقديرا كميا وفق اطار معين من المقاييس المدرجه

(٤٩ : ٣٧) •

المحكّات : Criteria

أسس خارجيه للحكم على الظاهره موضوع التقييم وقد تأخذ الصوره الكميّه أو الشكليّه ويعتبر المحكّ أو الميزان من أفضل الوسائل المستخدمه فى الحكم على صدق الاختبارات (٤٩ : ٢٨) .

المعايير : Norms

هى أساس الحكم من داخل الظاهره موضوع التقييم وليس من خارجها وتأخذ الصّفه الكميّه فى أغلب الأحوال وتتحدد فى ضوء الخصائص الواقعيّه للظاهره (٤٩ : ٢٧) .

وهى أحد الاهداف الأساسيه التى ترمى اليها عمليه تقنين الاختبارات حيث تشقّ المعايير من عينه التقنين التى تمثل المجتمع الاصلى المدروس والدرجات الخام المستخلصه من تطبيق الاختبارات على عينه التقنين هى مصدر المعايير (٤٩ : ٢٦) .